

اثربخشی آموزش راهبردهای نظم‌جویی فرایندی هیجان در پریشانی روان‌شناختی

جعفر حسنی^۱

دانشیار روان‌شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی تهران

طیبه شاهمرادی فر

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه خوارزمی تهران

چکیده

اختلال در نظم‌جویی هیجان به‌عنوان عامل خطرناک و حفظ‌کننده پریشانی روان‌شناختی شناسایی شده است. هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش نظم‌جویی فرایندی هیجانی در پریشانی روان‌شناختی بود. بدین منظور، ۲۲ نفر (۱۳ زن و ۹ مرد) از دانشجویان دانشگاه خوارزمی به‌صورت داوطلبانه انتخاب شدند. افراد انتخاب‌شده به‌صورت گروهی، به مدت ده جلسه تحت آموزش راهبردهای نظم‌جویی هیجان قرار گرفتند. تمام افراد در سه مرحله (قبل از آموزش، میانه آموزش و بعد از آموزش) توسط مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS؛ لاویاند و لاویاند، ۱۹۹۵) ارزیابی شدند. برای تجزیه تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بون‌فرنی استفاده شد. نتایج بیانگر این بود که آموزش نظم‌جویی فرایندی هیجان منجر به کاهش افسردگی، اضطراب و استرس در شرکت‌کنندگان شده است. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، می‌توان گفت آموزش نظم‌جویی فرایندی هیجان با به‌کارگیری راهبردهای سازش‌یافته، می‌تواند گزینه مناسبی برای کاهش پریشانی روان‌شناختی باشد.

واژه‌های کلیدی: نظم‌جویی فرایندی هیجان، پریشانی روان‌شناختی، اضطراب، افسردگی، استرس

^۱ نویسنده مسئول

آدرس پست الکترونیکی: hasanimehr57@yahoo.com

آدرس پستی: ایران، تهران، دانشگاه خوارزمی، دانشکده روان‌شناسی

وصول: ۱۳۹۴/۰۶/۰۸ - پذیرش: ۱۳۹۴/۱۱/۲۰

The Effectiveness of Procedural Emotion Regulation Strategies Training on Psychological Distress

Hasani, J. , Shahmoradifar, T

(Received; 30 Aug, 2015-Accepted; 09 Feb, 2016)

Abstract

Deficits in emotion regulation have been identified as a risk factor for maintenance of psychological distress. The purpose of the present study was to assess the effectiveness of emotion regulation strategies training on psychological distress. To conduct the study, 22 university students (13 males and 9 females) from Kharazmi University were selected voluntary. The participants took part in a 10-session workshop of emotion regulation strategies training. All individuals in the three stages of training (prior to the training, while receiving the training and subsequent to the training) were assessed using the scale of depression, anxiety and stress (DASS, Lovibond & Lovibond, 1995). Data were analyzed using repeated measurement and Bonferroni post-hoc test. The results indicated that, procedural emotion regulation training leads to the decrease of depression, anxiety and stress in the participants. With regard to the results of the present research, it can be concluded that procedural emotion regulation strategies training could be an effective procedure for reduction of psychological distress.

Key words: Procedural Emotion Regulation, Psychological Distress, Depression, Anxiety, Stress

مقدمه

پریشانی روان‌شناختی^۱ به‌طور گسترده به‌عنوان شاخص سلامت روانی در بهداشت عمومی، بررسی‌های جمعیت‌شناسی، مطالعات همه‌گیرشناسی و همچنین به‌عنوان یک پیامد در مطالعات بالینی و اثربخشی استفاده می‌شود (دریو، مارچند و بولا/پریوست، ۲۰۱۲). پریشانی روان‌شناختی ناراحتی خاص و حالت هیجانی است که توسط افراد به‌طور موقت یا دائم در

^۱ Psychological Distress

پاسخ به استرس‌های خاص و درخواست‌های آسیب‌زا تجربه می‌شود (ریدنر، ۲۰۰۴). افزون بر این، پریشانی روان‌شناختی حالات ذهنی ناخوشایند افسردگی و اضطراب است که هر دو علائم هیجانی و فیزیولوژیکی را دارد (میروسکی و راس، ۲۰۰۲). نتایج مطالعات بیانگر این است که پریشانی روان‌شناختی یک اختلال هیجانی ممکن است عملکرد اجتماعی و زندگی روزمره افراد را تحت تأثیر قرار دهد (ویتن، ۲۰۰۷) بر اساس نتایج عوامل متعددی منجر به بروز پریشانی روان‌شناختی می‌شوند. از جمله این عوامل می‌توان به اختلال در نظم‌جویی هیجان^۱ اشاره کرد. در این راستا، شواهد حاکی از این است که راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌جویی شناختی هیجان نقش مهمی در ایجاد پریشانی روان‌شناختی ایفا می‌کنند (گارنفسکی، بان و کرایج، ۲۰۰۵). نتایج پژوهش‌ها بیانگر این است که نظم‌جویی هیجان نقش مهمی را در اختلال‌های هیجانی از جمله افسردگی، اضطراب و اختلال دوقطبی بر عهده دارد. همچنین، مطالعات نشان داده است که افراد مبتلا به این اختلال‌ها تمایل دارند هیجان‌های منفی خود را به صورت قریب‌الوقع و غیرقابل کنترل تجربه کنند و اغلب فاقد مهارت‌های لازم برای مدیریت و نظم‌جویی این تجارب هیجانی شدید هستند (کارل، ساسکین، کرنس و بارلو، ۲۰۱۳). شواهد نشان داده است که بین استفاده از راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌جویی شناختی هیجان از جمله ملامت خویش^۲، نشخوارگری^۳ و فاجعه‌سازی^۴ با علائم افسردگی ارتباط مثبت وجود دارد و بین استفاده از راهبرد ارزیابی مجدد مثبت^۵ و افسردگی رابطه معکوس وجود دارد. همچنین، برخی از مطالعات بیانگر این هستند که بروز علائم اضطراب با افزایش استفاده از ملامت خویش، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و کاهش استفاده از ارزیابی مجدد مثبت ارتباط دارد (گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون، ۲۰۰۱). علاوه بر این، شواهد نشان داده است که استرس توسط استفاده از ارزیابی مجدد مثبت پایین، نشخوارگری و ملامت خویش پیش‌بینی شده است (مارتین و دالن، ۲۰۰۵) افزون بر موارد ذکر شده، نتایج مطالعه‌ای که بر روی افراد عادی انجام شده بیانگر این است که بروز علائم

¹ Emotion Regulation

² Self-blame

³ Rumination

⁴ Catastrophizing

⁵ Positive Reappraisal

پیشانی روان‌شناختی و افسردگی با استفاده مکرر از راهبرد فرونشانی بیانگر^۱ و عدم استفاده از راهبرد ارزیابی همراه است (مرکون، ۲۰۱۱)؛ بنابراین، می‌توان گفت نحوه استفاده از راهبردهای نظم‌جویی هیجان از عوامل تأثیرگذار در پیشانی روان‌شناختی است.

نظم‌جویی هیجان به فرآیندهای درونی و بیرونی که مسئول نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی هستند اشاره دارد (تامپسون، ۱۹۹۴). همچنین، نظم‌جویی هیجان مهارتی است که با توجه به اهداف فرد هیجان را تعدیل، تشدید یا حفظ می‌کند (گروس و تامپسون، ۲۰۰۷). در سال‌های اخیر یکی از برجسته‌ترین مدل‌هایی ارائه‌شده در زمینه‌ی نظم‌جویی هیجان، مدل فرایندی^۲ گروس است (گروس، ۲۰۰۲). این مدل شامل پنج مرحله (شروع، موقعیت، توجه، ارزیابی و پاسخ) است. به اعتقاد گروس هر مرحله از فرایند تولید هیجان، یک هدف نظم‌جویی بالقوه دارد و مهارت‌های نظم‌جویی هیجان می‌توانند در نقاط مختلف این فرایند اعمال شوند (گروس و تامپسون، ۲۰۰۷). در این مدل بین دو راهبرد متمرکز بر پیشانید^۳ که قبل از تجربه هیجان و راهبرد متمرکز بر پاسخ^۴ که پس از تجربه هیجان فعال می‌شوند تمایز قائل می‌شود. راهبرد متمرکز بر پیشانید می‌تواند در چهار مرحله اول از فرایند تولید هیجان رخ دهد این چهار مرحله شامل انتخاب موقعیت^۵، اصلاح موقعیت^۶، گسترش توجه^۷ و تغییر شناختی^۸ است. درحالی که راهبرد متمرکز بر پاسخ که پس از برانگیختن هیجان رخ می‌دهد شامل مرحله تعدیل پاسخ است (مرکون، ۲۰۱۱). شواهد بیانگر این است که اکثر مطالعات انجام‌شده در این زمینه بر دو راهبرد نظم‌جویی هیجان، ارزیابی مجدد شناختی و فرونشانی بیانگر تمرکز داشته‌اند (گروس و تامپسون، ۲۰۰۷، گروس، ۲۰۰۲). ارزیابی مجدد، شکلی از تغییر شناختی است که شامل تفسیر یک موقعیت برانگیزاننده‌ای هیجان، به شیوه‌ای است که اثر هیجانی آن را تغییر می‌دهد. فرونشانی بیانگر شکلی از تعدیل پاسخ که شامل بازداری رفتار هیجان جاری است (حسنی، ۱۳۸۷). راهبرد ارزیابی مجدد راهبردی سازش‌یافته و متمرکز بر پیشانید است درحالی که راهبرد فرونشانی بیانگر راهبردی سازش‌نیافته و

¹ Expressive Suppression

² Process Model

³ Antecedent- focus

⁴ Response-focus

⁵ Situation Selection

⁶ Situation Modification

⁷ Attention Deployment

⁸ Cognitive Change

متمرکز بر پاسخ است (ملیک، ولز و ویتکوسکی، ۲۰۱۵). شواهد نشان داده است که راهبردهای نظم‌جویی هیجان (به‌عنوان مثال مهارتی که برای نظم‌جویی موفق طیف وسیعی از هیجان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد) به چند دلیل مهم هستند: اول، هیجان‌های منفی که لزوماً به‌عنوان معیارهای تشخیصی اختلال‌های خاص ذکر نشده است اغلب الگوهای رفتاری، نشانه‌های مرتبط با اختلال هستند (به‌عنوان مثال، خشم نشانه پرخوری است و اندوه نشانه سوء‌مصرف مواد است). دوم، هیجان‌های منفی که لزوماً در معیارهای تشخیصی اختلال‌های خاص ذکر نشده است اغلب به‌شدت با مقابله‌های مؤثر و کاربرد مهارت‌های آموخته‌شده در طول درمان مبارزه می‌کنند (به‌عنوان مثال اضطراب در بیماران افسرده از به‌کارگیری مهارت حل مسئله جلوگیری می‌کند و خلق افسرده و احساس ناامیدی از اینکه بیماران مضطرب در موقعیت‌های که از آن‌ها ترسیده‌اند قرار بگیرند جلوگیری می‌کند). درنهایت، بسیاری از بیماران که از بیش از یک اختلال رنج می‌برند حداقل می‌توان بخشی از مشکلات آن‌ها را توسط نقص در نظم‌جویی هیجان توجیه کرد (به‌عنوان مثال، ناتوانی در پذیرش احساسات به‌احتمال‌زیاد منجر به ایجاد واکنش‌های ازجمله اجتناب و نشخوار فکری می‌شود که این واکنش‌ها منجر به بروز اختلال‌های مانند اضطراب و افسردگی می‌شود) (برکینگ، واپرمن، ریچاردت، پجیک، دیپل و نوح، ۲۰۰۸). در این راستا، شواهد حاکی از این است که مهارت‌های نظم‌جویی هیجان مختلف ارتباط متفاوتی با سلامت روان دارد. برای مثال، راهبرد ارزیابی مجدد با سلامت روان ارتباط مثبتی دارد اما راهبرد فرونشانی بیانگر با سلامت روان ارتباط منفی دارد (ملیک و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین، نشان داده است که استفاده از راهبرد فرونشانی بیانگر با خلق‌وخوی منفی، اختلال در عملکرد فردی و سطوح بالاتر آسیب‌شناسی روانی ارتباط دارد، در حالی که برای راهبرد ارزیابی مجدد عکس این قضیه بیان شده است (گروس و جان، ۲۰۰۳). شواهد بیانگر این است که بروز پریشانی روان‌شناختی در پاسخ به وقایع آسیب‌زا و منفی زندگی با استفاده از راهبردهای شناختی هیجان سازش‌نا یافته ارتباط دارد (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین، نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که اختلال در نظم‌جویی هیجان رابطه نزدیکی با آسیب‌شناسی روانی، به‌ویژه اختلال‌های خلقی و اضطرابی دارد (جزایری، موريسن، گلدين و گروس، ۲۰۱۵). در این راستا، شواهد بیانگر این است که ارتباط بین استفاده از راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان خاص و علائم افسردگی و اضطراب بیانگر این

است که بروز علائم افسردگی و اضطراب نشان‌دهنده استفاده از راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان‌سازش‌نا یافته است (گارنفسکی، وان‌دن‌کومر، کرایچ، تیردز، لیگرستی و انستاین، ۲۰۰۲). به‌علاوه، توانایی مقابله موفق با هیجان‌های آزارنده مسلماً به حفظ احساس کنترل در موقعیت‌های ناراحت‌کننده کمک می‌کند. همچنین، می‌توان گفت مهارت‌های نظم‌جویی هیجان‌سازش‌نا یافته به جلوگیری، کاهش یا کوتاه شدن شدت و مدت حالت‌های پریشانی که منجر به فعال شدن الگوهای تفکر افسردگی و در نتیجه بروز افسردگی می‌شود کمک می‌کند (برکینگ، ورتز، سولدی و هافمن، ۲۰۱۴). افزون بر این موارد، مطالعات تصویربرداری مغزی نشان داده است که افرادی که از مشکلات سلامت روان رنج می‌برند در نواحی از مغز که با موفقیت در استفاده از نظم‌جویی هیجان در ارتباط است اختلال دارند (گرا، ۲۰۰۶؛ اوکسندر و گروس، ۲۰۰۸). شواهد نشان داده است که ارزیابی شناختی یک راهبرد نظم‌جویی هیجان مؤثر است که عامل اصلی در درمان اختلال‌های هیجانی است (دارتی، ماتوز و مارکوس، ۲۰۱۵). همچنین، نظریه‌های شناختی رفتاری برای درمان و پیشگیری از علائم اضطراب و افسردگی بر آموزش ارزیابی مجدد تأکید دارند. در مقابل، شواهد حاکی از این است که فرونشانی افکار ناخواسته به مدت طولانی یک راهبرد سازش‌نا یافته در واکنش به رویدادهای استرس‌زا است و یک عامل تهدیدکننده برای آسیب‌شناسی روانی است. به‌علاوه، نتایج بیانگر این است که استفاده از راهبرد فرونشانی برای افکار هیجانی منجر به افزایش فعالیت اعصاب سمپاتیک و بروز علائم افسردگی، اضطراب و پریشانی می‌شود (آلدانو و نولن‌هوکسما، ۲۰۱۰).

هرچند، با توجه به شواهد پژوهشی که در بالا ذکر شد به نظر می‌رسد که راهبردهای نظم‌جویی هیجان نقش مهمی در پریشانی روان‌شناختی به عهده دارد اما به دلیل کمبود پژوهش‌های مدون و منظم انجام مطالعه در زمینه‌ی آموزش نظم‌جویی فرایندی هیجان در پریشانی روان‌شناختی ضروری به نظر می‌رسد. به‌علاوه، با توجه به اینکه آموزش نظم‌جویی فرایندی هیجان بر روی آموزش راهبردهای نظم‌جویی سازش‌نا یافته تأکید دارد منطقی است که فرض کرد اجرای آموزش نظم‌جویی هیجان منجر به کاهش پریشانی روان‌شناختی شود. همان‌طور که ذکر شد در زمینه‌ی آموزش نظم‌جویی فرایندی هیجان در پریشانی روان‌شناختی تا آنجا که دانش مؤلفان اجازه می‌دهد پژوهشی انجام‌نشده است؛ بنابراین پژوهش حاضر به دنبال بررسی این است که تأثیر

آموزش نظم‌جویی فرایندی هیجان در پریشانی روان‌شناختی چگونه است؟

روش

پژوهش حاضر از نوع طرح‌های شبه‌آزمایشی به روش اندازه‌گیری مکرر است. اجرای آموزش نظم‌جویی فرایندی هیجان به‌عنوان متغیر مستقل و پریشانی روان‌شناختی به تفکیک نوع خرده‌مقیاس‌ها (افسردگی، اضطراب و استرس) به‌عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده است. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشگاه خوارزمی تهران می‌باشند؛ که در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۲ در مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری در این دانشگاه مشغول به تحصیل بوده‌اند. ملاک‌های اصلی ورود به پژوهش شامل دانشجوی مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در رشته‌های غیر روانشناسی، عدم ابتلا به هرگونه بیماری طبی مزمن، فقدان اختلالات روان‌شناختی و تمایل به شرکت در پژوهش بودند. بر همین اساس، ۲۲ نفر (۱۳ زن و ۹ مرد) به‌صورت نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند. دامنه‌ی سنی شرکت‌کنندگان ۱۸ تا ۳۲ سال با میانگین (انحراف استاندارد) ۲۳/۱۴ (۳/۴۱) بود. از نظر سطح تحصیلات ۱۲ نفر (۵۴/۵۰ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی و ۱۰ نفر (۴۵/۵۰ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی ارشد بودند.

در مرحله اول، بعد از مشخص شدن نمونه بر اساس ملاک‌های ورود به پژوهش، افراد انتخاب‌شده به مرحله بعدی پژوهش دعوت شدند. در این مرحله شرکت‌کنندگان انتخاب‌شده به‌صورت فردی مورد ارزیابی قرار گرفتند. در این جلسه هدف پژوهش و آزمایش برای شرکت‌کننده‌ها تشریح و به سؤال‌های احتمالی آن‌ها توسط پژوهشگر پاسخ داده می‌شد. سپس شرکت‌کننده‌ها جهت اجرای پیش‌آزمون مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS) را تکمیل نمودند. در مرحله بعد، شرکت‌کننده‌ها به‌صورت گروهی تحت آموزش راهبردهای نظم‌جویی فرایندی هیجان به مدت ۱۰ جلسه (هر پنج روز یک جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای) قرار گرفتند. آموزش به‌وسیله‌ی روانشناس عمومی و برای سرفصل‌ها، موضوعات، تمرین‌ها و تکالیف هر جلسه از آموزش از بسته آموزشی راهبردهای نظم‌جویی فرایندی هیجان مبتنی بر مدل گروس (حسنی و قائدنیای جهرمی، منتشرنشده) استفاده شده است. خلاصه‌ی محتوای

جلسات آموزش نظم‌جویی فرآیندی هیجان در جدول ۱ آورده شده است. پس از جلسه ششم هر دو گروه برای ارزیابی روند پیشرفت آموزش با مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS- 21) مورد سنجش و در پایان جلسات آموزشی در جلسه آخر، مجدداً شرکت‌کننده‌ها مورد ارزیابی قرار گرفتند. به عبارت دیگر، شرکت‌کننده‌ها طی سه مرحله مورد بررسی قرار گرفتند. در پایان جلسات آموزشی ضمن بازخورد مناسب از همکاری شرکت‌کننده‌ها، هدیه‌ای برای تشکر و به رسم یادبود به آن‌ها اهدا گردید. پس از جمع‌آوری اطلاعات، داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS-18 و با استفاده از آزمون آماری برای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بون‌فرنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزشی نظم‌جویی فرآیندی هیجان مبتنی بر مدل گروس

جلسات	مراحل	محتوای جلسات
اول		بیان منطق و مراحل مداخله، ضرورت تنظیم هیجان، چرا باید این مهارت را بیاموزیم دیدگاه‌های درست در مورد هیجان‌ها کدامند، مروری بر هیجان‌های اولیه و ثانویه، همه‌ی هیجان‌ها به ما کمک می‌کنند.
دوم	انتخاب موقعیت	ارائه آموزش هیجانی: ۱- هیجان نرمال و هیجان مشکل‌آفرین ۲- خودآگاهی هیجانی: (۱) آموزش و معرفی هیجان (۲) شناسایی و نام‌گذاری و برچسب زدن به احساسات (۳) تمایز میان هیجان‌ات مختلف (۴) شناسایی هیجان در حالت
سوم	انتخاب موقعیت	ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت‌های هیجانی اعضا: (۱) خودارزیابی با هدف شناخت تجربه‌های هیجانی خود؛ (۲) خودارزیابی با هدف شناسایی میزان آسیب‌پذیری هیجانی در فرد؛ (۳) خودارزیابی با هدف شناسایی از راهبردهای تنظیمی فرد؛ (۴) پیامدهای شناختی واکنش‌های هیجانی؛ (۵) پیامدهای فیزیولوژیک واکنش‌های هیجانی؛ (۶) پیامدهای رفتاری واکنش‌های هیجانی و رابطه این سه با هم؛ (۷) معرفی هیجان خشم و راه‌های غلبه بر خشم
چهارم	اصلاح موقعیت	ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده‌ی هیجان: (۱) جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب؛ (۲) آموزش راهبرد حل مسئله؛ (۳) آموزش مهارت‌های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض)
پنجم	گسترش توجه	تغییر توجه: (۱) متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی؛ (۲) آموزش توجه
ششم	ارزیابی شناختی	تغییر ارزیابی‌های شناختی: (۱) شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آن‌ها روی حالت‌های هیجانی؛ (۲) آموزش راهبرد ارزیابی مجدد
هفتم	تعدیل پاسخ	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان: (۱) شناسایی میزان و نحوه‌ی استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن؛ (۲) مواجهه؛ (۳) آموزش ابراز هیجان؛ (۴) اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی؛ (۵) آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل
هشتم	ارزیابی و کاربرد	ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد: (۱) ارزیابی میزان نیل به اهداف؛ (۲) کاربرد مهارت‌های آموخته‌شده در محیط‌های طبیعی خارج از جلسه؛ (۳) بررسی و رفع موانع انجام تکالیف
نهم و دهم		مرور جلسات و تمرین مهارت‌های آموخته‌شده

ابزار پژوهش

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS)^۱: نسخه‌ی اصلی این مقیاس توسط لایوباند و لایوباند (۱۹۹۵) تهیه شده است. این نسخه شامل ۳ خرده‌مقیاس که برای ارزیابی حالت‌های منفی افسردگی، اضطراب و استرس مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مقیاس دو فرم مختلف دارد فرم اصلی آن دارای ۴۲ سؤال است؛ اما فرم کوتاه شده‌ی آنکه در مطالعه حاضر مورد استفاده قرار گرفته شده است، شامل ۲۱ سؤال است و که هر هفت سؤال یک عامل یا سازه روانی را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ به هر یک از خرده‌مقیاس‌ها بر اساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت از صفر (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۳ (کاملاً در مورد من صدق می‌کند) سنجیده می‌شود. با استفاده از مقیاس DASS می‌توان سه نشانگان افسردگی، اضطراب و استرس را به نحو موفقیت‌آمیزی از یکدیگر تفکیک کرد. لایوباند و لایوباند (۱۹۹۵) ضرایب همسانی درونی سه خرده‌مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس را از طریق آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۹ و ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. در فرهنگ ایرانی سامانی و جوکار (۱۳۸۷) پایایی این مقیاس را از طریق بازآزمایی برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۰ و ضریب آلفا برای این سه مقیاس به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۵ و ۰/۸۷ گزارش نموده‌اند.

یافته‌ها

در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد خرده‌مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس شرکت‌کنندگان در سه مرحله آزمون قبل از مداخله، در میانه مداخله و بعد از مداخله درج شده است.

جدول ۲- شاخص‌های توصیفی خرده‌مقیاس‌های پریشانی روان‌شناختی

خرده‌مقیاس	قبل از مداخله		در حین مداخله		بعد از مداخله	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
افسردگی	۳/۶۳	۳/۴۰	۲/۹۰	۲/۴۶	۱/۶۸	۱/۵۲
اضطراب	۱۱/۶۸	۳/۵۶	۳/۵۰	۳/۱۴	۲/۱۸	۱/۹۴
استرس	۱۶/۵۹	۴/۰۰	۴/۸۶	۳/۱۲	۳/۷۷	۳/۶۳

^۱ Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)

همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده شده است، میانگین خرده‌مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس در مراحل در میانه مداخله و بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله کاهش داشته است. این نتایج در تحلیل‌های بعدی با جزئیات بیشتر مطرح خواهد شد.

جهت بررسی تأثیر آموزش نظم‌جویی فرآیندی هیجان در خرده‌مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس در مراحل قبل از مداخله، در میانه مداخله و بعد از مداخله ضمن بررسی مفروضه‌های تحلیل واریانس مکرر و برآورد نمودن آن‌ها، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون‌های تعقیبی بون‌فرنی استفاده شد. متغیرها از لحاظ چولگی و درجه‌ی اوج نموداری بین +۲ تا -۲ و به عبارتی دیگر نرمال بودند. با توجه به اینکه مفروضه همسانی ماتریس واریانس کواریانس در برخی از خرده‌مقیاس‌ها از طریق آزمون کرویت موچلی فرض کرویت را تأیید نکرد، برای تفسیر نتایج اگر $F \geq 0.7$ باشد از اسپیلن هین فلت و در شرایطی که $F \leq 0.7$ از اسپیلن گرین‌هاوس / گیسر برای تصحیح F استفاده شده است. در این حالت درجات آزادی به صورت اعشاری نمایش داده می‌شود. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در جدول ۳ مشاهده می‌شود.

جدول ۳- نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای خرده‌مقیاس‌های پریشانی روان‌شناختی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	مجذور سهمی اتا
افسردگی	بین‌گروهی خطا	۴۲/۹۳ ۲۰۵/۷۲	۲ ۴۲	۲۱/۴۷ ۴/۸۹	۴/۳۸*	۰/۱۷
اضطراب	بین‌گروهی خطا	۱۱۶۵/۴۸ ۳۵۱/۱۸	۲ ۴۲	۵۲۸/۷۴ ۸/۳۶	۶۹/۶۹***	۰/۷۶
استرس	بین‌گروهی خطا	۲۲۲۲/۱۸ ۴۵۳/۱۵	۱/۶۷ ۲۶/۳۵	۱۴۲۳/۱۵ ۱۲/۸۴	۱۰۲/۹۸***	۰/۸۳

*** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود در خرده‌مقیاس‌های افسردگی (۰/۱۷ = مجذور تفکیکی اتا، $F(42, 2) = 4/38$; $P < 0/05$)، اضطراب (۰/۷۶ = مجذور تفکیکی اتا، $P < 0/05$)؛ $F(42, 2) = 69/69$ و استرس (۰/۸۳ = مجذور تفکیکی اتا، $P < 0/05$)؛ $F(42, 2) = 102/98$ تفاوت معناداری بین مراحل آزمون وجود دارد. با توجه به نتایج فوق می‌توان گفت در نتیجه آموزش نظم‌جویی فرآیندی هیجان شاهد کاهش نمرات افسردگی، اضطراب و استرس در

شرکت کنندگان هستیم. تفاوت‌های مذکور از طریق آزمون‌های تعقیبی بون‌فرنی مورد بررسی قرار گرفت؛ که نتایج آن در جدول ۴ مشاهده می‌شود.

جدول ۴- نتایج آزمون تعقیبی بون‌فرنی برای بررسی تفاوت‌های زوجی

خرده‌مقیاس	حالت‌های مداخله	در حین مداخله (میان‌ه)		بعد از مداخله (پس‌آزمون)	
		تفاوت میانگین	خطای استاندارد	تفاوت میانگین	خطای استاندارد
افسردگی	قبل از مداخله (پیش‌آزمون)	۰/۷۲	۰/۷۱	* ۱/۹۵	۰/۶۸
اضطراب	قبل از مداخله (پیش‌آزمون)	*** ۸/۱۸	۱/۰۱	*** ۹/۵۰	۰/۸۸
استرس	قبل از مداخله (پیش‌آزمون)	*** ۱۱/۷۲	۱/۰۶	*** ۱۲/۸۱	۱/۱۵

*** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

بر اساس نتایج جدول ۴ و سطوح معناداری درج شده در جدول مشاهده می‌شود در خرده‌مقیاس افسردگی بین حالت‌های قبل از مداخله و در میان‌ه مداخله تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما در خرده‌مقیاس‌های اضطراب و استرس بین حالت‌های قبل از مداخله و در میان‌ه مداخله تفاوت معناداری وجود دارد. در حالی که در هر سه خرده‌مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس بین حالت‌های قبل از مداخله و بعد از مداخله تفاوت معناداری در وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر ارزیابی میزان کارآمدی آموزش نظم‌جویی فرایندی در پریشانی روان‌شناختی بود. نتایج پژوهش حاضر بیانگر این است که در نتیجه آموزش نظم‌جویی هیجان میزان پریشانی روان‌شناختی به میزان چشمگیری کاهش یافته است. این نتایج از این جهت که آموزش نظم‌جویی فرایندی منجر به کاهش میزان پریشانی روان‌شناختی می‌شود همخوان با مطالعاتی است که نشان می‌دهد راهبردهای نظم‌جویی هیجان نقش مهمی در اختلال‌های هیجانی بر عهده دارد. در این راستا، شواهد بیانگر این است که ارتباط مثبتی بین پریشانی روان‌شناختی و راهبردهای سازش نایافته نظم‌جویی شناختی هیجان از قبیل ملامت خود، ملامت دیگران، نشخوارگری و برنامه‌ریزی وجود دارد. همچنین، شواهد نشان داده است ارتباط منفی بین پریشانی روان‌شناختی و راهبردهای سازش یافته نظم‌جویی شناختی هیجان از قبیل تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد مثبت وجود دارد (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۵). نتایج مطالعات حاکی

از این است که راهبردهای تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی با خوش‌بینی و اعتماد به نفس ارتباط مثبت دارند و با افسردگی و اضطراب ارتباط منفی دارند. به علاوه، شواهد بیانگر این است که راهبرد فاجعه‌سازی با ناسازگاری، پریشانی هیجانی و افسردگی مرتبط است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲). نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که نقص در نظم‌جویی هیجان به گسترش افسردگی کمک می‌کند و مداخله‌های منظم به منظور افزایش استفاده از مهارت‌های نظم‌جویی هیجان سازش یافته ممکن است به پیشگیری و درمان علائم افسردگی کمک کند (گرا، ۲۰۰۶). همچنین، شواهد حاکی از این است که افراد افسرده در استفاده از راهبردهای نظم‌جویی هیجان سازش یافته مشکل دارند (لیورنت، براون، بارلو و رومر، ۲۰۰۸)؛ و این افراد نسبت به افراد سالم در پاسخ به القاء خلق منفی از راهبردهای نظم‌جویی هیجان سازش یافته کمتر استفاده می‌کنند (ایرینگ، توشین/کافیر، اشنول، فیشر و گروس، ۲۰۱۰). علاوه بر این، مطالعات نشان داده است که شدت علائم افسردگی با مشکل در شناسایی هیجان‌ها، تسکین خود هنگام مواجهه با تجربه هیجان‌های منفی، پذیرش و تحمل هیجان‌های منفی همراه است (گرا، ۲۰۰۶). شواهد مطالعات تجربی بیانگر این است که مهارت نظم‌جویی هیجان در گسترش، حفظ و درمان اختلال‌های روانی نقش دارد. همچنین، درمان‌های مؤثری که برافزایش مهارت نظم‌جویی هیجان تأکید دارند نشان داده‌اند که این مهارت ممکن است یکی از مکانیسم‌های تأثیرگذار در مداخلات روان‌شناختی باشد (برکینگ و همکاران، ۲۰۰۸). در این راستا، شواهد حاکی از این است که ارزیابی مجدد مثبت با تفسیر مثبت از موقعیت منجر به کاهش رنج ناشی از وقایع منفی زندگی می‌شود و با سطوح علائم افسردگی ارتباط دارد؛ و با کاهش عواطف منفی یک عامل حفاظتی در برابر افسردگی است (آلدانو و نولن هوکسما، ۲۰۱۰). همچنین، نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که افراد مبتلا به اختلال‌های هیجانی بیش از حد برای نظم‌جویی هیجان از راهبرد فرونشانی استفاده می‌کنند. فرونشانی همان‌طور که اشاره شد شکلی از تعدیل پاسخ است که به نظر نمی‌رسد برای مدیریت هیجان‌های منفی مؤثر باشد و ممکن است عواقب نامطلوبی داشته باشد (گروس و تامپسون، ۲۰۰۷). نتایج نشان داده است که افرادی که از ارزیابی مجدد برای مدیریت هیجان‌های خود استفاده می‌کنند عملکرد بهتری دارند. در مقابل، افرادی که از فرونشانی استفاده می‌کنند

عملکرد ضعیف‌تری دارند. همچنین، استفاده مداوم از فرونشانی برای نظم‌جویی هیجان منجر به افزایش هیجان‌های منفی، کاهش هیجان‌های مثبت، افزایش مشکلات اجتماعی و کاهش کیفیت زندگی می‌شود. درحالی‌که استفاده مداوم از ارزیابی مجدد برای نظم‌جویی هیجان منجر به کاهش تجربه هیجان‌های منفی، افزایش هیجان‌های مثبت، عملکرد اجتماعی بهتر و افزایش کیفیت زندگی می‌شود (گروس و جان، ۲۰۰۳). به‌علاوه، نتایج نشان داده است که ویژگی‌های بارز و ناتوان‌کننده اختلال‌های اضطرابی و خلقی ناشی از مشکل در انتخاب موقعیت، اصلاح موقعیت، گسترش توجه، ارزیابی شناختی و تعدیل پاسخ در نظم‌جویی هیجان است (کمپل سیلس و بارلو، ۲۰۰۷). همچنین شواهد بیانگر این است که سرکوب فکر، حواس‌پرتی، نگرانی و نشخوار فکری از راهبردهای گسترش توجه هستند که این راهبردها، راهبردهای نظم‌جویی هیجان مشکل‌سازی هستند که توسط افراد مبتلا به اختلال‌های اضطرابی و خلقی استفاده می‌شوند و این افراد از طریق این راهبردها توجه را به سمت دیگری تغییر می‌دهند و یا از این طریق توجه را از سمت هیجان‌های منفی دور می‌کنند (آلدائو و نولن‌هوکسما، ۲۰۱۰). شواهد به‌دست‌آمده از مطالعات بالینی بیانگر این است که بیماران مبتلا به فوبی که راهبرد ارزیابی مجدد به آن‌ها آموزش داده شده است نسبت به بیمارانی که به آن‌ها راهبرد ارزیابی مجدد آموزش داده نشده است علائم آن‌ها بیشتر کاهش یافته است (کمفیوس و تلچ، ۲۰۰۰؛ اسلوان و تلچ، ۲۰۰۲). شواهد حاکی از این است که استفاده از پروتکل آموزش نظم‌جویی هیجان برای تغییر روش‌های نظم‌جویی هیجان منجر به بهبود عملکرد و تخفیف علائم در بیماران مبتلا به اختلال‌های اضطراب و افسردگی می‌شود (کمپل سیلس و بارلو، ۲۰۰۷). این شواهد با نتایج پژوهش حاضر مبنی بر کاهش میزان پریشانی روان‌شناختی در نتیجه آموزش نظم‌جویی هیجان همخوان است. با توجه به این مطالب می‌توان گفت راهبردهای نظم‌جویی هیجان افراد را قادر می‌سازد که برای مقابله با هیجان‌های منفی از راهبردهای سازش‌یافته استفاده کنند و استفاده از این راهبردهای سازش‌یافته منجر به کاهش مشکلات پریشانی روان‌شناختی می‌شود. همچنین، می‌توان گفت بهبود در توانایی برای تغییر در شرایط، پذیرش و تحمل هیجان‌های منفی از پیش‌بینی‌کننده‌های کاهش میزان پریشانی روان‌شناختی است؛ بنابراین، نظم‌جویی هیجان منجر به کاهش و مدیریت هیجان‌های منفی می‌شود. در مجموع با قرار دادن یافته‌های پژوهش حاضر در

کنار یکدیگر می‌توان گفت آموزش نظم‌جویی هیجان در نحوه انتخاب راهبردهای سازش‌یافته برای کاهش هیجان‌های منفی تأثیر می‌گذارد و در نهایت منجر به کاهش پریشانی روان‌شناختی می‌شود. لازم به ذکر است نتایج فعلی می‌تواند پیامد عملی داشته باشد با توجه به اینکه هیجان‌های منفی در ایجاد اختلال‌های هیجانی نقش دارند. توصیه می‌شود به منظور جلوگیری از این مشکلات متخصصان راهبردهای نظم‌جویی هیجان را به افراد آموزش دهند. از آنجا که شواهد بیانگر این است که برخی از انواع درمان شناختی، افراد افسرده را به متوقف کردن افکار منفی خود کار و تولید افکار جایگزین برای آن‌ها تشویق می‌کنند (کمپل سیلس و بارلو، ۲۰۰۷). این رویکرد بسیار شبیه به راهبرد ارزیابی مجدد شناختی در نظم‌جویی هیجان است؛ بنابراین، استفاده از پروتکل آموزش نظم‌جویی هیجان می‌تواند نقش مؤثری در مبارزه با اختلال‌های هیجانی ایفا کند. در پژوهش حاضر باید به چند محدودیت نیز توجه داشت. اولاً، شرکت‌کنندگان پژوهش از جامعه دانشجویان به شیوه داوطلبانه انتخاب شده‌اند. ممکن است این نمونه انتخاب‌شده معرف جامعه پژوهش نباشد؛ بنابراین، توصیه می‌شود پژوهش‌های بعدی با نمونه‌های متشکل از کل افراد جامعه و حتی با نمونه‌های بالینی انجام گیرد. ثانیاً، اطلاعات پژوهش حاضر با داده‌های خودگزارشی به دست آمده است. این داده‌ها ذاتاً در معرض سوگیری قرار دارند؛ بنابراین، بهتر است در پژوهش‌های آتی از سایر روش‌های اندازه‌گیری نظیر مصاحبه‌های بالینی، مقیاس درجه‌بندی رفتاری و ارزیابی مستقیم رفتار استفاده شود. در نهایت، محدودیت نبود پیگیری پس از اتمام جلسات آموزشی است بنابراین، بهتر است پژوهش‌های بعدی برای تعمیم بهتر و ارزیابی پایدار بودن آموزش بعد از اجرای آموزش پیگیری نیز داشته باشند.

منابع

- حسینی، جعفر. (۱۳۸۷). تأثیر ارزیابی مجدد و فرونشانی تجارب هیجانی بر فعالیت ناحیه‌ای مغز با نگاه به ابعاد برون‌گردی و نوروزگرایی. رساله دکتری روان‌شناسی منتشر نشده دانشگاه تربیت مدرس.
- حسینی، جعفر؛ و قاندرنای جهرمی، علی. (منتشر نشده). بسته آموزشی راهبردهای نظم‌جویی فرآیندی هیجان مبتنی بر مدل گروس.
- سامانی، سیامک؛ و جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار

روانی. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ۲۳ (۳)، ۶۵-۷۷.

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 974-983.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1230-1237.
- Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J., & Hofmann, S. G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 13-20.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford. P. 542-559.
- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C., & Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical Psychology Review*, 33, 343-360.
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prévost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. In L. Labate (Ed.), *Mental illnesses: Understanding, prediction and control*, (pp. 105-134). Rijeka, Croatia: InTech.
- Duarte, A. C., Matos, A. P., & Marques, C. (2015). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: gender's moderating effect. *Social and Behavioral Sciences*, 165, 275-283.
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnuelle, J., Fischer, S., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10, 563-572.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001) Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between clinical and a nonclinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Garnefski, N., Baan, N., & Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38, 1317-1327.
- Grawe, K. (2006). *Neuropsychotherapy: How the neuroscience inform effective psychotherapy*. Mahwah, NJ/London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2015). The role of emotion and

- emotion regulation in social anxiety disorder. *Current psychiatry reports*, 17, 531.
- Kamphuis, J.H., Telch, M.J. (2000). Effects of distraction and guided threat reappraisal on fear reduction during exposure based treatments for specific fears. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 1163-1181.
- Liverant, G. I., Brown, T.A., Barlow, D.H., & Roemer, L. (2008). Emotion regulation in unipolar depression: the effects of acceptance and suppression of subjective emotional experience on the intensity and duration of sadness and negative affect. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1201-1209.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31, 1276-1290.
- Martin, R. C., & Dahlen, E.R. (2005) Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249-1260.
- MaliK, S., WellS, A., & Wittkowski, A. (2015). Emotion regulation as a mediator in the relationship between attachment and depressive symptomatology: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 172, 428-444.
- Mirowsky, J., & Ross C. E. (2002). Selecting outcomes for the sociology of mental health: Issues of measurement and dimensionality. *Journal of Health and Social Behavior*. 43, 152-170.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 153-158.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45, 536-545.
- Sloan, T., & Telch, M. J. (2002). The effects of safety-seeking behavior and guided threat reappraisal on fear reduction during exposure: An experimental investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 235-251.
- Thompson, R. A. (1994) Emotional regulation: a theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in child Developments*, 59, 25-52.
- Wheaton, B. (2007). The twain meets: distress, disorder and the continuing conundrum of categories (comment on Horwitz). *Health*, 11, 303-319.