

Compilation and Design of Emotion Style Models Based on Dawanlou's Psycho-dynamic

ARTICLE INFO

Article Type
Analytical Review

Authors

Mina Hadian¹,
Davood Manavipour^{2*}

How to cite this article

Mina Hadian, Davood Manavipour, Emotional Educational Model Design Based on Dawanlou's Psycho-dynamic, Journal of Islamic Life Style Centered on Health. 2018;3(1):92-91.

1. Ph.D Student of Educational Psychology, Department of Psychology, Garmsar Branch, Azad University, Garmsar, Iran.

2. Associate Professor, Department of Psychology, Garmsar Branch, Azad University, Garmsar, Iran (Corresponding Author)

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: Iraniandistdp@gmail.com

Article History

Received: 2019/01/04

Accepted: 2019/02/23

ePublished: 2019/03/16

ABSTRACT

Purpose: The aim of the present study was to investigate the structural educational model of emotion based on the short-term psychodynamics of Dawanlou.

Materials and Methods: This was a descriptive-analytical study. The statistical population of this research consisted of 201 (134 girls and 67 boys) undergraduate students studying in the first semester of the 2018-2019 academic year. They were selected through multi-stage cluster sampling method. Research instruments include: Emotions Questionnaire (Shadmanfar, 1397), Anxiety (Gholami, 1395), Defense Mechanism (Andrews et al., 1993) and Emotional Self-Regulation (Hoffman and Kashedan, 2010).

Findings: Findings showed that all three relationships of the effect of emotions on emotional self-regulation, the effect of anxiety on emotional self-regulation and the effect of defense mechanisms on emotional self-regulation are confirmed ($p < 0.01$).

Conclusion: The results showed that by educating and increasing people's awareness of emotions and anxiety and defense mechanisms, emotional self-regulation can be strengthened in them.

Keywords: Anxiety, Defense mechanism, Emotional self-regulation, Dawanlou's short-term dynamic psychotherapy

تدوین و طراحی مدل سبک های هیجان بر مبنای روان

پویشی دوانلو

مینا هادیان^۱

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران

*۲

داود معنوی پور

دانشیار، گروه روانشناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی مدل ساختاری سبک های هیجان مبتنی بر روان پویشی کوتاه مدت دوانلو بود.**مواد و روش ها:** پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی بود. جامعه آماری دانشجویان دوره کارشناسی مشغول به تحصیل در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ دانشگاه تهران بود تعداد ۲۰۱ نفر (۱۳۴ دختر و ۶۷ پسر) با استفاده از روش نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای بعنوان گروه نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش عبارتند از پرسشنامه احساسات (شادمان فر، ۱۳۹۷)، اضطراب (غلامی، ۱۳۹۵)، مکانیسم دفاعی (آندروز و همکاران، ۱۹۹۳) و خود تنظیمی هیجانی (هافمن و کاشدان، ۲۰۱۰).**یافته ها:** یافته ها نشان داد هر سه رابطه تاثیر احساسات بر خود تنظیمی هیجانی، تاثیر اضطراب بر خود تنظیمی هیجانی و تاثیر مکانیسم های دفاعی بر خود تنظیمی هیجانی تایید می شود ($p < 0.01$). **نتیجه گیری:** نتایج نشان داد با آموزش و افزایش آگاهی افراد از احساس ها و اضطراب و مکانیسم های دفاعی می توان خود تنظیمی هیجانی در آنان را تقویت کرد.**واژه های کلیدی:** اضطراب، مکانیسم دفاعی، خود تنظیمی هیجانی، روان پویشی دوانلو

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۰/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۲/۰۴

*نویسنده مسئول: Iraniandistdp@gmail.com

مقدمه

هیجان اغلب بهترین دوست انسان است، زیرا به او در جهت پاسخ قوی و موثر به فرصت ها و مشکلات کمک می کند. هیجان ها نقش مهمی در پاسخ های رفتاری ضروری ما از جمله تصمیم گیری، افزایش حافظه و تسهیل کردن روابط بین فردی دارند (۱). داماسیو، عنوان می کند که هیجان به استدلال کمک می کند و شواهد عصب شناختی حاکی از آنند که "ظاهراً هیجانی که درست هدف گیری و مستقر شود سیستم حمایتی است که بدون آن ساختمان استدلال به درستی عمل نمی کند" این ادعا با نظر بیون، که فکر کردن را حاصل تحمل تجارب هیجانی می داند، همخوان است (۲). بنابراین، توانایی تنظیم حالات هیجانی نه تنها برای تحول اجتماعی، هیجانی، بلکه برای تحول شناختی و عصب زیست شناختی نیز حائز اهمیت است (۳).

هنگام تعامل با دیگران، احساسات دائماً ایجاد می شوند و تجارب بین فردی ما را هدایت می کنند. گاهی اوقات، تنظیم احساسات و رفتارهای احساسی ما برای ایجاد روابط سالم ضروری است. تنظیم هیجان به ظرفیت تعدیل برخی از جنبه های تجربیات عاطفی ما اشاره دارد (۴).

بر اساس نظر گراس و تامپسون تاریخچه تنظیم هیجان به دفاع های روان شناختی فروید، استرس و مقابله روان شناختی، نظریه دلبستگی و نظریه هیجان بر می گردد. تنظیم هیجان فرایندی است که توجه و فعالیت را سازماندهی و کنش های راهبردی را تسهیل می کند تا فرد در جهت افزایش، کاهش یا بازداری هیجان های مثبت و منفی گام بردارد و هیجان های خود را به منظور ارائه پاسخ های متناسب با خواسته های محیطی، به طور هشیار یا ناهشیار تعدیل و تنظیم کند (۵).

مطالعه مکانیسم های مربوط به تنظیم هیجان به ویژه هنگام بررسی عدم تنظیم در تنظیم احساسات بین فردی و رفتارهای محرک احساسی که ویژگی های اختلالات روانپزشکی است، بسیار مهم است. تقریباً همه اختلالات روانپزشکی شامل یک یا چند احساس غیرقابل تنظیم اولیه (به عنوان مثال، خشم در اختلال شخصیت مرزی، غم در افسردگی، ترس در اختلالات اضطرابی، شرم در اختلالات شخصیت خودشیفته و غیره) است (۶).

عصب شناسی عاطفی نشان داد که هیجان ها خارج از آگاهی (بانه زبان بالینی به صورت ناخودآگاه) ایجاد می شود. از دیدگاه رویکرد های روان پویشی احساسات ناخود آگاه برانگیزاننده ی اضطراب و دفاع هایی است که منجر به خلق هیجان های تنظیم نشده می شود (۷).

روان شناسی سنتی با رویکرد روان پویشی، بر این اصل متکی است که سلامت روان شناختی افراد وابسته به تنظیم تکانه های عاطفی است و مکانیسم های دفاعی، راهبردهایی برای تنظیم هیجان های آزار دهنده مانند اضطراب است. به عقیده این نظریه پرداز، وظیفه اصلی اینگو یا من ایجاد تعادل هیجانی و تثبیت شخص در دنیای واقعیت است (۸).

به عقیده ملانی کلاین هیجان ها در مرکز وجود انسانی ما قرار دارند و ظرفیت تحمل هیجان ها، غلبه بر آشفتگی ها و اضطراب ناشی از درک دوسوگرایی در روابط صمیمی (وقتی کودک از این "حقیقت منتخب"، که مادر خوب و بد یک نفر است آگاه می شود) و اضطراب ناشی از درک تمایز واقعیت درونی و بیرونی و عدم همه توانی، موفقیت مهمی در مسیر تحول به سوی بلوغ به حساب می آیند. هنگامی که هر دو شکل اضطراب بیش از حد زیاد شوند می تواند ارتباط فرد را با دنیا بازداری یا محدود کند و احساس گناه، غم و درماندگی در حد قابل توجهی افزایش یابد (۹).

بیوندر نظریه ظرف /مظروف بیان می کند که تنظیم هیجان در فرایند رشد کودک شکل می گیرد. روان کودک به اندازه ای تحول نیافته که احساسات را تحمل کند. بنابر این کاملاً به دسترسی پذیری ایژه ای، که معمولاً در وهله اول مادر است، بستگی دارد تا کودک بتواند از طریق او خود را از شر این احساسات خلاص کند. بیون این ایژه را ظرف و مواد هیجانی خام، پردازش نشده و هضم نشده ای را که به ظرف فرافکنی می شوند مظروف نامید. بنابر این کودک برای بررسی احساسات خود و درک آنچه احساس می کند و معنای آن به ظرف نیاز دارد. اگر کسی نباشد که کارکرد تحمل (یعنی تحمل آنچه برای

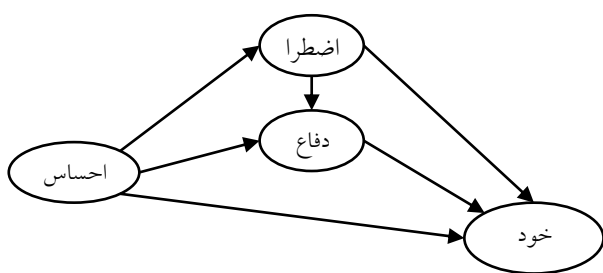
گسترده‌گی بکار می‌رود. در مثلث تعارض، احساسات براساس تجارب آسیب‌زای فرد (در فرایند دلبستگی) با اضطراب آمیخته می‌شوند و سازوکارهای دفاعی را جهت مهار احساسات اضطراب‌برانگیز، فعال می‌کنند (۱۳).

باور بر این است که در مثلث تعارض، احساسات (غم، گناه، شادی، میل جنسی و خشم) از جنس ممنوع، یعنی شرم آور، غیر اخلاقی و ناشایست هستند و به همین دلیل راس‌های اضطراب و دفاع بر آن حاکم شده‌اند. هر احساس ممنوع سه مولفه شناختی (شناسایی) و نام‌گذاری احساس، (نورویولوژیکی) (روند نسبتاً مشخص احساس در بدن) و رفتاری (تبدیل احساس به رفتار) دارد و فقدان هر کدام از مولفه‌های سه‌گانه فوق، نشانه فعال بودن سیستم‌های دفاعی است. اضطراب دارای سه مسیر نورویولوژیکی عضلات مخمط یا ارادی، عضلات صاف یا غیر ارادی و آشوب شناختی است. سد‌های دفاعی در واقع مانورهای ناهشیار، برای کاهش اضطراب و اجتناب از احساسات ناخوشایند است. دفاع هر مکانیسمی است که برای جلوگیری از احساس واقعی به کار می‌رود. مکانیسم‌های دفاعی تاریخ مصرف دارند و اگر چه زمانی از فرد مراقبت می‌کردند، اما غالب نوزدهای زندگی به دلیل وجود دفاع‌هایی است که روزگاری مفید و سازنده بوده‌اند. دنیای درون روانی بیمار، مملو از اضطراب و مکانیسم‌های دفاعی است و احساس‌ها سطح کمتری را در آن به خود اختصاص داده‌اند (۱۴).

احساس‌ها ذاتاً بی‌نظم نیستند، نوزدها (یا به عبارتی بی‌نظمی‌های هیجانی) به دلیل به‌کارگیری مکانیسم‌های دفاعی برای کاهش اضطراب حاصل از نادیده گرفتن یا ناچیز انگاشتن احساس‌ها است (۱۴).

روان‌درمانی پویایی کوتاه مدت دوانلو بعنوان یک مدل درمانی مبتنی بر هیجان و احساس آدمی است که مبنای روان‌تحلیلی داشته و استفاده از آن در اختلالات زیادی رو به گسترش است. چندین مطالعه فرا تحلیلی نشان داد که این روش در درمان اختلالات و بیماریهای متنوعی چون اختلالات جسمانی سازی، اضطراب، افسردگی، اختلالات حرکتی، کارکردی، دردهای مزمن، سازگاری اجتماعی، تعارضات زوجین و شخصیتی موثر واقع شده است (۱۵).

با عنایت به چهارچوب نظری و پژوهش‌های انجام شده در حوزه هیجان هدف اصلی پژوهش حاضر طراحی و توسعه یک مدل آموزشی هیجان‌مبتنی بر روان‌پوشی کوتاه مدت دوانلو است. در پژوهش حاضر به این مسأله اساسی پرداخته می‌شود که «آیا مدل آموزشی هیجان‌مبتنی بر روان‌پوشی دوانلو دارای برازش است؟»



نمودار ۱. مدل مفهومی پژوهش

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر توصیفی و طرح پژوهش، همبستگی از نوع الگویابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری دانشجویان دوره کارشناسی مشغول به تحصیل در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ دانشگاه تهران بود تعداد ۲۰۱ نفر (۱۳۴ دختر و ۶۷ پسر) با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای، از بین دانشکده‌های دانشگاه تهران دو دانشکده توانبخشی و روان‌شناسی و علوم تربیتی و از بین چهار گروه توانبخشی فیزیوتراپی، شنوایی شناسی، کار درمانی و گفتار درمانی و دو گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، سه گروه گفتار درمانی، کار درمانی و روان‌شناسی بعنوان گروه نمونه انتخاب شدند. حجم

کودک تحمل‌ناپذیر است) را انجام دهد، نمی‌تواند تجربه خود را بفهمد و درک کند، بی‌میلی ظرف برای دریافت ارتباطش را خصمانه تجربه می‌کند و دور باطلی برقرار می‌شود که به موجب آن تنها چاره‌ی کودک این است که سعی کند با نیروی بیشتری از شر تجارب بد خلاص شود یا بدتر از آن به طور کلی تلاش برای فراق‌کنی اضطراب‌هایش را کنار بگذارد. کودک نمی‌تواند عواطفش را به شیوه‌ای تنظیم کند که رشد را افزایش دهد و در عوض با خصوصیات ظرف معیوب (ظرفی که ارتباط را پس می‌زند) همانند سازی می‌کند (۹).

بیون اضطراب را پیش‌آگاهی از هیجان نامید، یعنی این امکان وجود دارد که هیجانی که ممکن است تجربه شود آسیب‌زا باشد، بنابر این با استفاده از مکانیسم‌های دفاعی اضطراب کاهش می‌یابد. بیون معتقد است که کودک با این مکانیسم‌های دفاعی، جهان بیرون خود را امن می‌کند و بهای آن را با ایجاد ناامنی در روان خودش می‌پردازد (۱۰).

در ادامه این مسیر، بالبی با تلفیق رویکردهای روان‌پوشی و تکاملی، نظریه دلبستگی را مطرح کرد. به عقیده وی کودک انسان مجهز به الگوهای انگیزشی و رفتاری دارای مبنای زیستی از پیش آماده شده‌ای است که به یاری آن‌ها می‌تواند هیجان‌های منفی ناشی از استرس‌ها و حضور محیط‌های نامناسب را کاهش دهد. به طور مثال، گریه، لبخند، آویختن خود به آغوش مراقب و الگوهای دیگر رفتاری کودک، سبب برانگیختن واکنش‌های حمایتی از طرف مراقب و اشخاص نزدیک به وی می‌شود. از طرف دیگر کودک با ایجاد تماس بدنی با مراقبان و والدین خود تلاش می‌کند تا اضطراب ناشی از مواجهه با شرایط استرس‌زا را کاهش دهد. تنظیم هیجان از سالهای نخست زندگی یک فرایند تحولی است. کودک از طریق ایجاد تغییر در سطح هیجان و یا در فرایندهای روان‌شناختی مرتبط با هیجان (مانند حافظه، توجه و تعاملات اجتماعی) خود را از تهاجم هیجان‌های منفی رها می‌سازد و یا سعی می‌کند تا هیجان‌های مثبت را تا حد ممکن تداوم بخشد و چنانچه در روند ایجاد دلبستگی ایمن آسیبی وارد شود، فرایندهای تنظیم هیجان به مخاطره خواهد افتاد (۱۱).

شیور و میکولینسر نظریه بالبی را یکی از تاثیرگذارترین چارچوب‌های فهم تنظیم هیجان می‌دانند و اذعان دارند که سبک‌های دلبستگی از دوران کودکی تا بزرگسالی بر فرایند تنظیم هیجان تاثیر گذارده و در روابط فرد با دیگران نیز خود را نشان خواهد داد (۱۲).

توانایی تنظیم حالات هیجانی تنها در صورتی اتفاق می‌افتد که نوزاد تجربه‌ی رابطه‌ی صمیمانه با سوژه دلبستگی‌ای را که به لحاظ هیجانی با او هماهنگ است داشته باشد. اگر این امر به هر دلیلی دچار اختلال‌های مزمن شود، کودک هرگز نحوه‌ی تحمل حالات هیجانی خود را یاد نمی‌گیرد و نمی‌تواند با تنش ناشی از روابط صمیمی مقابله کند.

تنظیم هیجان از طریق رابطه با سوژه والدینی یا دلبستگی در تحول انسان نقش بسزایی دارد. در واقع، نشان داده شده است که کودکی که همواره در معرض آسیب‌های روانی قرار دارد و نمی‌تواند با تنظیم هیجان، تنش‌گریزی خود را کاهش دهد، در برابر خطر بیش‌برانگیخته و گوش به زنگ می‌ماند و در نتیجه ساختارهای عصب شناختی ضروری و لازم برای تحول نمی‌توانند تحول یابند (۱۲).

روان‌درمانی پویایی کوتاه مدت دوانلو بر مبنای نظریه‌های روانکاوی فروید، روابط ابژه کلاین و دلبستگی بالبی بنیان‌گذاری شده است. دوانلو تمرکز بر ماهیت‌گریزی انسان و متولد شدن با غرایز مرگ و زندگی را از روانکاوی فروید (دوانلو به جای‌گریزه مرگ، از آسیب‌شناسی سوپر ایگو یاد می‌کند)، تاکید بر شکل‌گیری دلبستگی به عنوان نیاز بنیادین روان، میل به دلبسته شدن و داشتن تجربه صمیمیت، از بالبی و تمرکز بر چگونگی روابط با والدین، استفاده از مکانیسم‌های دفاعی (مانند ابژه آل‌سازی، همه‌توانی و انکار بخشی از خود) برای جلوگیری از فروپاشی روان در مواجهه با ناکامی و سازگاری با والدین، را از کلاین به گونه‌ای با یکدیگر در آمیخته است که مفاهیمی جدید و درکی جامع از انسان و نوزدهایش ارائه کرده است. از دیدگاه دوانلو نوزد در بستر رابطه شکل می‌گیرد (۱۰).

در فرایند روان‌درمانی پویایی کوتاه مدت دوانلو، برای مفهوم سازی کردن تعارضات درون روانی فرد دو مثلث تعارض و شخص با

دلیل تراشی و بدنی سازی) و بالغ (تصدید، شوخی، پیش بینی و واپس روی) است. اعتبار پرسشنامه به شیوه ضریب همسانی درونی محاسبه شده که ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاسها در دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۷۸ قرار دارد. حیدری نسب و شعیری (۱۳۹۰) تحلیل عاملی مربوط به پرسشنامه‌ی سبک‌های دفاعی به منظور کشف تعداد سبک‌های دفاعی انجام دادند. نتایج به دست آمده در تحلیل‌های عاملی یاد شده در دو گروه به طور مجزا و در کل نمونه (۱۰۶۷ نفر) با توجه به تحلیل عاملی اکتشافی و موازی، بیانگر وجود سه عامل بوده است. در پژوهش حاضر به منظور طراحی مدل آموزشی پرسشنامه مکانیسم‌های دفاعی بر اساس رویکرد روانپوشی دکتر دونولو و بر اساس دو مقیاس مکانیسم‌های دفاعی اصلی و تاکتیکی مجدداً تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی انجام شد تا سوال‌های مربوط به دفاع‌های اصلی و تاکتیکی از هم تفکیک گردد. نتایج این تحلیل نشان داد که پرسشنامه از دو عامل اشباع شده است.

پرسشنامه خود تنظیمی هیجانی: پرسشنامه خود تنظیمی هیجانی توسط هافمن و کاشدان در سال (۲۰۱۰) ساخته شد و دارای ۲۰ سوال در طیف لیکرت از اصلا در مورد من درست نیست (۱) تا بی نهایت در مورد من درست است (۵) است. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی مشخص کرد، این پرسشنامه دارای سه عامل سازگاری، پنهانکاری و تحمل می باشد. اعتبار پرسشنامه به شیوه ضریب همسانی درونی محاسبه شده که ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاسها در دامنه ۰/۶۶ تا ۰/۸۴ قرار دارد (هافمن و کاشدان، ۲۰۱۰). کارشکی (۱۳۹۱) تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی مربوط به پرسشنامه خود تنظیمی هیجانی بر روی ۳۵۰ دانشجو انجام داد. نتیجه تحلیل عاملی اکتشافی بیانگر وجود سه عامل بود. نتایج تحلیل عاملی تاییدی، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی را تایید کرده است (ریشه خطای تقریب میانگین مجذورات، برابر ۰/۷۹ و شاخص‌های مجذور فی ۴۷۷ با درجه آزادی ۵۵). اعتبار پرسشنامه به شیوه همسانی درونی محاسبه شده که ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۵۰ تا ۰/۷۰ قرار داشت.

یافته‌ها

حدود ۶۷ درصد از گروه نمونه مورد بررسی را زنان و ۳۳ درصد را مردان تشکیل می دهند. به ترتیب بالاترین درصد فراوانی (۵۷ درصد) دامنه سنی مربوط به ۲۱ تا ۲۵ سال، کمتر از ۲۰ سال (۳۲ درصد) و ۲۶ سال و بالاتر (۱۱ درصد) می باشد. ۷۷ درصد از گروه نمونه مورد بررسی مجرد و حدود ۲۳ درصد متاهل هستند. در گروه نمونه مورد بررسی ۴۸ درصد از دانشجویان رشته‌های توانبخشی و ۵۲ درصد از دانشجویان رشته روان شناسی مشغول به تحصیل می باشند و بالاترین درصد فراوانی (حدود ۴۴ درصد) معدل درسی مربوط به دامنه ۱۵ تا ۱۷ است.

برای دسترسی به داده‌های معتبر به منظور تدوین مدل آموزشی هیجان بر مبنای روان پویشی دونولو، ابتدا روایی مقیاسهای احساسات، مکانیسم دفاعی، اضطراب و خود تنظیمی هیجانی با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی مرتبه اول مورد بررسی قرار گرفت.

نمونه در پژوهش نقشی اساسی دارد و نتایج پژوهش متأثر از آن است. در نظر گرفتن ۱۵ مورد در باره هر متغیر پیش‌بین در تحلیل رگرسیون چندگانه با روش معمولی کمترین مجذورات استاندارد، یک قاعده سرانگشتی خوب به شمار می‌آید. مدل‌یابی معادلات ساختاری در برخی جنبه‌ها کاملاً مرتبط با رگرسیون چندمتغیری است، تعداد ۱۵ مورد به ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده در مدل‌یابی معادلات ساختاری، غیرمنطقی نیست.

پژوهشگر می‌تواند برای برآورد هر پارامتر، در تحلیل‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری، حجم گروه نمونه را تا ۵ مورد کاهش دهد. در رابطه با مدل‌های تحلیل عاملی تأییدی، برای مدل‌هایی با دو یا چهار عامل، پژوهشگر باید روی گردآوری دست کم ۱۰۰ مورد یا بیشتر از آن، ۲۰۰ مورد برنامه‌ریزی کند.

داده‌های پژوهش با استفاده از شاخص‌های توصیفی و روش معادلات ساختاری با استفاده نوشتار ۸/۱۸ نرم افزار لیزرل تحلیل شد. ابزارهای اندازه‌گیری در پژوهش عبارتند از:

پرسشنامه احساسات: این پرسشنامه توسط شادمان فر در سال (۱۳۹۷) ساخته شد و دارای ۶۰ سوال چهار گزینه‌ای (پرسشنامه چهار گزینه‌ای کاملاً درست، درست، غلط و کاملاً غلط است) است. نتیجه تحلیل عاملی اکتشافی مشخص کرد، این پرسشنامه دارای پنج عامل احساس خشم، جنسی، گناه، شادی و غم است. نتایج تحلیل عاملی تاییدی، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی را تایید کرده است (ریشه خطای تقریب میانگین مجذورات، برابر ۰/۰۷۵ و شاخص‌های مجذور فی ۴۰۴۹/۵۳ با درجه آزادی ۱۵۸۵). اعتبار پرسشنامه به شیوه همسانی درونی محاسبه شده که ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۶۶ تا ۰/۷۵ قرار دارد.

پرسشنامه اضطراب: این پرسشنامه توسط غلامی در سال (۱۳۹۵) ساخته شد و دارای ۱۶ سوال شش گزینه‌ای در طیف لیکرت از کاملاً غلط (۱) تا کاملاً درست (۶) است. این مقیاس دارای سه مولفه اضطراب عضلات مخطط، عضلات صاف و آشوب شناختی/ادراکی است. در هر گویه نقطه برازش لیکرت اندکی درست (۴) است که ارزش بالینی سنجش اضطراب را برای ما مشخص می‌کند و اگر شخصی در هر مولفه به دو گویه و یا بیشتر پاسخ‌های اندکی درست، تقریباً درست و کاملاً درست بدهد، یعنی کانال غالب تخلیه اضطراب ناهشیار فرد همان مولفه‌هایی است که بیشترین گویه‌ها را از لیکرت ۴ پاسخ داده است. اعتبار پرسشنامه به شیوه همسانی درونی محاسبه شده برای کل آزمون ۰/۸۶ گزارش شده است. ضرایب همبستگی همه سوالها با نمره کلی آزمون مثبت و معنادار بدست آمد.

پرسشنامه مکانیسم‌های دفاعی: پرسشنامه تجدید نظر شده مکانیسم‌های دفاعی (DSQ-40) آندروز و همکاران (۱۹۹۳) دارای ۴۰ عبارت است که ۲۰ مکانیسم دفاعی را در طیف لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۹) می‌سنجد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی مشخص کرد، این پرسشنامه دارای سه عامل دفاع‌های نوروتیک (باطل سازی، نوع دوستی، کاذب، آرمانی سازی و واکنش وارونه)، نابالغ (فراقکتی، پرخاشگری انفعالی، برون ریزی، عایق سازی، بی ارزش سازی، خیال بافی اوتیستیک، انکار، جابجائی، تجزیه، دپاره سازی،

جدول ۱. نتایج تحلیل عاملی تاییدی بررسی روایی و پایایی مقیاس‌ها

مقیاس	سازه	میانگین استخراج شده (AVE)	واریانس پایایی ترکیبی (CR)	ضرایب همبستگی سازه‌ها			
				۱	۲	۳	۴
احساسات	غم (۱)	۰/۵۰	۰/۸۷				
	میل جنسی (۲)	۰/۵۴	۰/۹۳	۰/۳۰			
	شادی (۳)	۰/۵۵	۰/۸۵	۰/۵۶	۰/۲۱		
	خشم (۴)	۰/۵۸	۰/۸۲	۰/۶۰	۰/۳۰	۰/۵۰	
	گناه (۵)	۰/۵۰	۰/۷۹	۰/۵۱	۰/۳۰	۰/۳۱	۰/۱۹
اضطراب	عضلات مخطط (۱)	۰/۶۶	۰/۹۱				

عضلات صاف (۲)	۰/۷۹	۰/۹۴	۰/۴۷
آشوب شناختی (۳)	۰/۹۲	۰/۹۷	۰/۷۳
مکانیسم دفاعی	۰/۷۲	۰/۹۶	۰/۹۴
تاکنیکی (۱)	۰/۵۸	۰/۹۵	۰/۸۱
اصلی (۲)	۰/۸۲	۰/۹۷	۰/۸۶
خود تنظیمی	۰/۷۲	۰/۹۵	۰/۸۱
سازگاری (۱)	۰/۶۳	۰/۸۷	۰/۸۲
پنهان کاری (۲)			
تحمل (۳)			

با ۰/۸۹ و شاخص برازش افزایشی برابر با ۰/۸۵ بدست آمد که برازندگی تحلیل عامل تاییدی پرسشنامه اضطراب بر اساس سه عامل را تایید می کند.

مقدار شاخص های برازندگی مجذورخی هنجار شده برابر با ۲/۹۵، نیکویی برازش برابر با ۰/۹۰، برازش تطبیقی برابر با ۰/۹۵، ریشه میانگین مربعات خطای برآورد برابر با ۰/۰۵۸، شاخص نیکویی برازش هنجار نشده برابر با ۰/۹۵، شاخص برازندگی تعدیل شده برابر با ۰/۹۲ و شاخص برازش افزایشی برابر با ۰/۹۵ بدست آمد که برازندگی تحلیل عامل تاییدی پرسشنامه مکانیسم های دفاعی بر اساس دو عامل را تایید می کند.

مقدار شاخص های برازندگی مجذورخی هنجار شده برابر با ۲/۹۶، نیکویی برازش برابر با ۰/۸۸، برازش تطبیقی برابر با ۰/۹۲، ریشه میانگین مربعات خطای برآورد برابر با ۰/۰۷۴، شاخص نیکویی برازش هنجار نشده برابر با ۰/۹۱، شاخص برازندگی تعدیل شده برابر با ۰/۹۱ و شاخص برازش افزایشی برابر با ۰/۹۲ بدست آمد که برازندگی تحلیل عامل تاییدی پرسشنامه خود تنظیمی هیجانی بر اساس سه عامل را تایید می کند.

در جدول ۲ مقدار ضریب مسیر استاندارد شده، مقدار t و سطح معناداری (P-Value) بدست آمده گزارش شده است. مبنای آزمون فرضیه ها، آزمون مدل یابی ساختاری است.

با توجه به مقدار بار عاملی بدست آمده برای تمامی سوله های سازه های اصلی پرسشنامه احساسات، اضطراب، مکانیسم دفاعی و خود تنظیمی هیجانی بیشتر از ۰/۴ بدست آمد که سطح کمتر از ۰/۰۵ قرار دارد ($p < 0/05$) تمامی مقادیر t بزرگتر از ۱/۹۶ شده است. میزان پایایی ترکیبی برای تمامی سازه ها بیشتر از مقدار ۰/۷ است و به معنای تایید پایایی تمامی سازه ها می باشد. میانگین واریانس استخراج شده که روایی همگرا هر سازه را می سنجد، در کل مقادیر مناسب و مورد تاییدی برای روایی همگرا در مقیاس های احساسات، اضطراب، مکانیسم دفاعی و خود تنظیمی هیجانی است. در مجموع نتایج نشان از تایید پایایی و روایی سازه ها و سوالات مقیاس های فوق الذکر را دارد.

مقدار شاخص های برازندگی مجذورخی هنجار شده برابر با ۲/۰۴، نیکویی برازش برابر با ۰/۸۸، برازش تطبیقی برابر با ۰/۸۷، ریشه میانگین مربعات خطای برآورد برابر با ۰/۰۶، شاخص نیکویی برازش هنجار نشده برابر با ۰/۸۹، شاخص برازندگی تعدیل شده برابر با ۰/۸۹ و شاخص برازش افزایشی برابر با ۰/۸۸ بدست آمد که برازندگی تحلیل عامل تاییدی پرسشنامه احساسات بر اساس پنج عامل را تایید می کند.

مقدار شاخص های برازندگی مجذورخی هنجار شده برابر با ۲/۷۷، نیکویی برازش برابر با ۰/۸۹، برازش تطبیقی برابر با ۰/۸۹، ریشه میانگین مربعات خطای برآورد برابر با ۰/۰۷۴، شاخص نیکویی برازش هنجار نشده برابر با ۰/۸۸، شاخص برازندگی تعدیل شده برابر با

جدول ۲. نتایج آزمون فرضیه ها و تاثیر متغیرها بر یکدیگر

نوع تاثیر	ضریب استاندارد شده	مقدار t	مقدار p	نتیجه
تاثیر احساسات بر خود تنظیمی هیجانی	-۰/۲۱	-۳/۲	۰/۰۱	تایید
تاثیر اضطراب بر خود تنظیمی هیجانی	-۰/۴۵	-۳/۰۱	۰/۰۱	تایید
تاثیر مکانیسم دفاعی بر خود تنظیمی هیجانی	-۰/۹۲	-۶/۱۹	۰/۰۱	تایید

پس از تخمین پارامترهای مدل، سوالی که مطرح می شود این است که تا چه حد مدل مورد نظر با داده های مربوطه سازگار است. لذا شاخص های برازش مدل از طریق روش های و معیارهای مختلف مورد ارزیابی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۳ نمایش داده شده است.

نتایج مدل یابی معادلات ساختاری نشان می دهد که در مدل هر سه رابطه تاثیر احساسات بر خود تنظیمی هیجانی تاثیر اضطراب بر خود تنظیمی هیجانی و تاثیر مکانیسم های دفاعی بر خود تنظیمی هیجانی تایید می شود ($p < 0/01$) قوی ترین رابطه در مدل مربوط به تاثیر مکانیسم های دفاعی بر خود تنظیمی هیجانی است. مقدار R^2 محاسبه شده نشان می دهد که ۷۵ درصد از خود تنظیمی هیجانی در مدل فوق توسط اثر مکانیسم های دفاعی، اضطراب و احساسات قابل پیش بینی است.

جدول ۳. شاخص های برازش مدل آموزش هیجان

شاخص ها	Chi square/df	GFI	RESEA	CFI	NNFI	IFI	NFI
نسبت کای اسکوئر	۳	شاخص	جذر برآورد	شاخص	شاخص	شاخص	شاخص
بر درجه آزادی	۲/۸	نیکویی برازش	واریانس خطای تقریب	برازش تطبیقی	هنجار نشده	افزایشی	تعدیل شده
میزان قابل قبول	$3 \leq$ شاخص 1	$> 0/90$	$< 0/08$	$> 0/90$	$> 0/90$	$> 0/90$	$> 0/50$
مدل آموزش هیجان	۲/۸	۰/۹۱	۰/۰۶۶	۰/۹۷	۰/۹۶	۰/۹۷	۰/۹۶

نتیجه گیری

توانایی تنظیم هیجان به طور سازگار برای سلامتی ضروری است. اهمیت تنظیم هیجان در حال حاضر با رویکردهای متعدد روان درمانی شناخته شده است. می توان مسیرهای مختلفی را در مفهوم سازی تنظیم

نتایج حاصل از جدول ۳ نشان می دهد که شاخص های برازش مدل در حد قابل قبول و مطلوب است و مدل ساختاری از برازندگی خوبی برخوردار است.

نظریه دل‌بستگی جان بالبی نیز بیان می‌کند که بطور کلی ترس کودکان از یکسری محرک‌های خاص مانند تنهایی و ترک، امری انطباقی محسوب می‌شود و ترس سیستم دل‌بستگی را بکار انداخته و پریشانی کودک را علامت می‌دهد. خشم ریشه در ناکامی‌هایی دارد که کودک در تلاش برای دسترسی به منبع مراقبت با آن مواجه می‌شود. ترس و خشم اغلب به شکل ترکیبی در اعتراض کودک به جدایی از والد دیده می‌شود. در صورت شکست کوشش‌های کودک در برقراری رابطه و برآورده نشدن انتظارات وی از دیدار مجدد والد، ترس و خشم جای خود را به غم می‌دهد. تداوم غم کودک را در وضعیت دردناک قرار داده، به طوری که او ممکن است برای خلاصی از آن به بیرون راندن افکار، احساسات و خاطرات مربوط به عدم حضور والدین دست بزند. در این شرایط دل‌بستگی دفاعی حکم تنها راهکار کنار آمدن با پریشانی و درماندگی است.

تنظیم هیجان فرایندی فیزیولوژیک است که همیشه و بدون آگاهی یا تلاش آگاهانه رخ می‌دهد. مغز در پاسخ به محرک‌های درونی و بیرونی، هیجان تولید می‌کند. شدت و طول مدت هیجان‌ات (مشخصات فیزیکی) بستگی به شدت محرک دارد. هیجان‌ات به عنوان محصولات تکاملی، به صورت ذاتی دچار اختلال تنظیم نیستند. وقتی هیجان‌ها در زندگی جاری و روابط فعلی منجر به فعال شدن احساس‌ها، اضطراب و دفاع‌هایی در دنیای درونی افراد شود، موجب رنج آنان یا به عبارتی عدم تحمل و تجربه احساسات می‌گردد. دوانلو انسان دارای سلامت روان را فردی می‌داند که بتواند احساس‌های درونی خویش را بدون اضطراب و مکانیسم‌های دفاعی در دنیای خویش تجربه کند. بر اساس یافته پژوهش با آموزش و افزایش آگاهی از احساس‌ها و اضطراب و مکانیسم‌های دفاعی افراد می‌توانند به درک روشنی از زمانی که مضطرب می‌شوند، احساسی که دارند و مکانیسم دفاعی که با استفاده از آن در حال کاستن از اضطراب و پنهان کردن احساسات هستند دست یابند و بدین ترتیب خود تنظیمی هیجانی در آنان افزایش می‌یابد.

هیجان در تکنیک‌های درمانی مرتبط استفاده شده در روان درمانی بالینی مشاهده کرد. هیجان‌ها چگونه تنظیم می‌شوند؟ این پژوهش با هدف طراحی و توسعه یک مدل آموزشی هیجان مبتنی بر روان پویایی کوتاه مدت دوانلو انجام شده است. نتایج تحلیل داده‌های حاصل از پاسخ به پرسشنامه نشان می‌دهد، مدل ساختاری دارای برازش مطلوب بوده و هر سه رابطه تاثیر احساسات، اضطراب و مکانیسم‌های دفاعی بر خود تنظیمی هیجانی در سطح ۹۹ درصد اطمینان معنادار است. به ترتیب قوی‌ترین رابطه مربوط به تاثیر مکانیسم‌های دفاعی (۰/۹۲-)، اضطراب (۰/۴۵-) و احساسات (۰/۲۱-) بر خود تنظیمی هیجانی می‌باشد. بدین معنا که وقتی مکانیسم‌های دفاعی، اضطراب و احساسات ناهشیار افزایش می‌یابد، توانایی افراد برای خود تنظیمی هیجانی کاهش می‌یابد. مقدار R^2 محاسبه شده نشان می‌دهد که ۷۵ درصد از خود تنظیمی هیجانی در مدل پژوهش توسط اثر مکانیسم‌های دفاعی، اضطراب و احساسات قابل پیش بینی است.

یافته پژوهش با یافته پژوهش شادمان فر (۱۳۹۶) همسو است. وی در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که مکانیسم دفاعی و احساسات بر خودشناسی تاثیر مثبت، مستقیم و معناداری دارند. در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت از نظریه روان پویایی دوانلو، موقعیت‌های زندگی باعث ایجاد احساساتی می‌شوند که اقدام سازگاران را تحریک می‌کنند. در یک کودک سالم مسیر نورویبولوژی احساسات به عنوان پاسخ به تعدادی از حوادث دوران کودکی تحول می‌یابد. فقدان‌ها و از دست دادن‌های واقعی اولیه منجر به مختل شدن رشد و تحول مسیرهای نورویبولوژی احساسات می‌شود. اگر رشد و تحول مسیرهای نورویبولوژی مختل شود، ستون مجزا برای هر احساس به عنوان احساس‌های مستقل و جداگانه ایجاد نمی‌شود و در عوض آنها با یکدیگر ادغام و آمیخته می‌شوند. تشدید هر چه بیشتر احساسات آمیخته، اضطراب را به جنبش‌ها می‌دارد، اضطراب به نوبه خود، منجر به راه اندازی مکانیسم‌های دفاعی می‌شود که ممکن است برای مدیریت اضطراب کافی باشد یا نباشد.

References

1. Gross, J. J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* .pp. 3–20. The Guilford Press, 2014.
2. Damasio, A. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making Of Consciousness*. San Diego, CA: Harcourt College Publishers, 1999.
3. Schore, A. 'Attachment and the Regulation of the Right Brain', in H. Steele and J. Cassidy (Eds), *Attachment and Human Development*, London: Routledge, 1999.
4. Grecucci, A., Giorgetta, C., Bonini, N., Sanfey, A. G. Living emotions, avoiding emotions: behavioral investigation of the regulation of socially driven emotions. *Frontiers Psychology*, 2013.
5. Aldo, A & Nolen-Hoksema, S. Specificity of Cognitive emotion regulation strategies: A trans diagnostic examination . *Behavior Research and Therapy*. 2010, 48,974-983.
6. Ochsner, K. N., & Gross, J. J. Cognitive emotion regulation: insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directtions in Psychological Science*. 2008, 17,153–158 .
7. Grecucci, A., Job, R., and Frederickson, J. (eds). *Advances in emotion regulation: from neuroscience to psychotherapy*. *Frontiers Psychology*. 2016, 8:985.
8. Heller, Sh. *Freud's encyclopedia*, translated by Mojtaba Pardel. Mashhad: Taraneh Publications, 2012.
9. Emanuel, R. *Ideas in Psychoanalysis Anxiety*. UK. Cox & Wyman Ltd., Reading, 2000.
10. Manavipour, Davood. The effectiveness of the short-term intensive dynamic psychotherapy gradual approach technique on changing the anxiety channel. *Studies in Psychology and Educational Sciences*. 2016, 24 .133-144.
11. Diamond, L.M.& Aspin wall , L.G. *Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation positive affect, and dyadic processes*. *Motivation and Emotion*. 2003, 27(2).125-156.
12. Shaver, P.R., Mikulincer, M. *Adult attachment strategies any regulation of emotion* .In Gross J.J.(eds.).*Hand book of emotion regulation*,pp.446-465.New York: Guilford Press, 2007.
13. Dawanlou, Habib. *Unconscious Unlocking: Selected Articles by Habib Dovanloo*. Translated by Enayatullah Khalifi Sikaroudi. Second Edition, Tehran: Arjmand Publications, 2014.
14. Hickey, K. *Dawanlou short-term intensive dynamic psychotherapy*. DISTDP: *Psychotherapists textbook 0* Translated by Davood Manavipour, Tehran: Didavar, 2017.
15. Abbas, A. *Intensive short-term psychodynamic psychotherapy of treatment-resistant depression; a pilot study*. Wiley-liss, inc, 2006.