

اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی بر اضطراب ناشی از کرونا و دشواری در تنظیم هیجانات در نوجوانان دختر

زینب احمدپور^۱، ابراهیم نعیمی^۲، عماد یوسفی^۱

چکیده

هدف: نوجوانان دارای مشکلات روان‌شناختی مانند اضطراب و تنظیم هیجانات هستند که نیاز به مداخلات درمانی جهت کاهش آن دارند. پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی بر اضطراب ناشی از کرونا و دشواری در تنظیم هیجانات در نوجوانان دختر انجام شد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه نوجوانان دختر (۲۱-۱۷ ساله) مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بایک در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ با مشکل اضطراب و دشواری در تنظیم هیجانات بودند که ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی، ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای دو بار در گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. داده‌ها در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از پرسشنامه‌های اضطراب کرونای علی‌پور و همکاران (۱۳۹۸) و دشواری تنظیم هیجان گرتز و روم (۲۰۰۴) جمع‌آوری شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. میزان P کمتر از ۰/۰۵ معنی‌داری در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که در گروه آزمایش میانگین نمره اضطراب کرونا از ۲۸/۸ در مرحله پیش‌آزمون به ۱۵/۲ در مرحله پس‌آزمون کاهش یافت. هم‌چنین در گروه آزمایش میانگین نمره دشواری در تنظیم هیجانات از ۱۰۶/۲ در مرحله پیش‌آزمون به ۷۹/۴۱ در مرحله پس‌آزمون کاهش یافت ($P < ۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌ها می‌توان نتیجه گفت به‌کارگیری درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی بر اضطراب ناشی از کرونا و دشواری در تنظیم هیجانات در نوجوانان دختر تأثیر دارد.

کلمات کلیدی: اضطراب کرونا، دشواری در تنظیم هیجانات، مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی، نوجوانان

دختر

۱- گروه مشاوره و روانشناسی، واحد قشم، دانشگاه آزاد اسلامی، قشم، ایران

۲- نویسنده مسئول. گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

مقدمه

دوره نوجوانی به لحاظ تغییرات جسمی و روان‌شناختی دوره حساسی است و ایجاد تعادل و تطابق با محیط برای نوجوانان حائز اهمیت است و شرایط دشوار محیطی می‌تواند آن‌ها را در معرض مشکلات روان‌شناختی قرار دهد (۱). در این میان، شایع‌ترین اختلالات دوران کودکی و نوجوانی، اختلالات اضطرابی است که می‌تواند یک عامل خطر جدی برای ایجاد سایر اختلالات روان‌پزشکی در بزرگسالی شود و نیز زندگی روزمره نوجوانان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد (۴). یکی از مشکلات حاد و مخربی که این روزها تمام جهان را با خود درگیر کرده و موجب بروز اضطراب شده؛ کرونا ویروس است. در اوایل سال ۲۰۲۰، جهان با یک بیماری همه‌گیر تنفسی که از طریق کرونا ویروس سندرم حاد تنفسی ایجاد می‌شود و از فردی به فرد دیگر گسترش می‌یابد، مواجه شد. این شیوع برای اولین بار در اواخر دسامبر سال ۲۰۲۰، در شهر ووهان چین گزارش شد (۵). اضطراب کرونا، اضطراب ناشی از آلودگی به ویروس کرونا است که بیشتر به دلیل ناشناخته بودن و ایجاد ابهام شناختی درباره آن به وجود می‌آید؛ زیرا ترس از ناشناخته‌ها ادراک ایمنی را در انسان کاهش می‌دهد و همواره برای بشر اضطراب‌زا بوده است (۶).

یکی از عواملی که در کنترل و سازگاری زندگی نوجوانان نقش مهمی ایفا می‌کند، ظرفیت تنظیم هیجانی است (۷). تنظیم هیجان، مجموعه‌ای از روش‌های متمایز و سازمان‌یافته‌ای است که افراد برای نظارت، کنترل و چگونگی ابراز هیجان‌های خود از آن استفاده می‌کنند (۸). استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به افراد کمک می‌کند که بتوانند راه‌های دستیابی به سلامت بالا و حفظ آن را بیاموزند (۹). الگوی دشواری در تنظیم هیجان در یک مفهوم گسترده از جمله دشواری در شناسایی و توصیف احساسات، تنظیم هیجان و رفتار استفاده می‌شود. افرادی که دشواری در تنظیم

هیجان دارند توانایی تنظیم هیجانات متفاوت خود را ندارند و با سطوح بالاتری از رفتارهای نامناسب به کاهش هیجان‌ها می‌پردازند (۱۰).

یکی از درمان‌هایی که با توجه به اهداف درمانی آن به نظر می‌رسد بتواند در جهت کاهش تنظیم هیجانات، مؤثر باشد، درمان مرور زندگی است (۱۱). مرور زندگی برای نوجوانانی که درصدد هویت‌یابی هستند، درمانی مؤثر است؛ چراکه نوجوان به حل تعارضات روانی و درونی خویش میل دارد و در جست‌وجوی معنای جدیدی برای تجربه خود است (۱۲). درمان مرور زندگی با تأکید بر هستی‌شناسی اسلامی با مشخص کردن نقاط تعارض برانگیز زندگی مراجع و با به‌کارگیری اصول هستی‌شناسی اسلامی به بازسازی شناخت‌ها، رفتارها، نگرش‌ها و ارزش‌گذاری‌های غلط و ناصحیح افراد در زندگی خود پرداخته و آن‌ها را نسبت به واقعیت و حقایق حاکم بر زندگی آگاه می‌سازد و از این طریق به حل تضادها، تعارض‌ها و آشفتگی موجود در زندگی آن‌ها می‌پردازد (۱۳).

مرور زندگی در واقع فرآیندی از به‌خاطر آوردن و بررسی ذهنی تاریخچه زندگی و تعارضات آشفته است. در واقع نقش مرور زندگی این است که به شخصیت اجازه گشودگی می‌دهد تا او آزادانه پاسخ‌های داده‌شده به تجارب زندگی‌اش را باز کند و آن‌ها را تغییر دهد. روند مرور زندگی می‌تواند با نظریه وجودی یا هستی‌شناسی درهم‌تنیده شود؛ زیرا هر دو روی آن‌ها به سؤال‌هایی مشابه اشاره دارند. از جمله این که چگونه حوادث در زندگی من با فضای بزرگ‌تر انطباق می‌یابد؟ آیا در زندگی من معنا و مقصودی وجود دارد؟ برای رسیدن به چه ارزش‌هایی باید زندگی کرد و رنج‌ها را تحمل کرد؟ (۱۴).

جهان هستی که ابزاری برای نیل انسان به رشد و تکامل و اهداف عالی انسانی است، در صورتی که نگاه و نگرش انسان به آن، نگاه درست و مطابق با واقع باشد می‌تواند زمینه رشد او را فراهم آورد. نحوه نگاه و شناخت و ذهنیت انسان از جهان

ایرانی پایبندی و اعتقاد به آموزه‌های اسلام است که می‌توان از این باورهای دینی و اسلامی در روش‌های درمانی بومی شده استفاده کرد. با توجه آنچه بیان شد و هم‌چنین کمبود پژوهش در این زمینه، این پژوهش به دنبال آن است که این خلأ موجود در پژوهش‌های گذشته را پرکند؛ بنابراین، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی بر اضطراب ناشی از کرونا و دشواری در تنظیم هیجانات در نوجوانان دختر بود.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و به روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان دختر (۱۷-۲۱ ساله) مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بابل در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ با مشکل دشواری در تنظیم هیجانات بودند که ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. پرسشنامه دشواری تنظیم هیجانات به‌عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. سپس درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به‌صورت گروهی هفته‌ای دوپار، روی گروه آزمایش اجرا گردید و در طی این مدت اعضای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. درنهایت پس از پایان جلسات درمانی از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل، اعلام رضایت شرکت در جلسات آموزشی، دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بابل بودند. عدم اختلال روانی عمده و اختلالات شخصیت، عدم شرکت در هرگونه جلسات روان‌درمانی به‌طور هم‌زمان و کسب نمره بالاتر از متوسط در مقیاس دشواری تنظیم هیجان بود. معیارهای خروج شامل دریافت هم‌زمان نوع دیگری از روان‌درمانی و غیبت بیش از سه جلسه بود.

هستی در نوع بهره‌برداری او برای نیل به اهداف عالی انسانی بسیار تأثیرگذار است (۱۵). در هستی‌شناسی اسلامی، جهان خدامحور است؛ یعنی خدا در مرکز هستی قرار دارد و همه موجودات، از جمله مهم‌ترین آن‌ها یعنی انسان، آفریده و تحت سیطره و مشیت او هستند (۱۶). در جهان‌بینی توحیدی، جهان از یک مشیت حکیمانه پدید آمده است و نظام هستی بر اساس خیر و جود و رحمت و رسانیدن موجودات به کمالات شایسته آن‌ها استوار است. جهان‌بینی توحیدی یعنی جهان ماهیت «از اویی»، «انا لله» و «به‌سوی اویی» «انا الیه راجعون» دارد. آفرینش هیچ موجودی عبث و بیهوده و بدون هدف نیست، انسان در میان موجودات از شرافت و کرامت مخصوص برخوردار است و وظیفه و رسالتی خاص دارد، مسئول تکمیل و تربیت خود و اصلاح جامعه خویش است، جهان مدرسه انسان است و خداوند به هر انسانی بر طبق نیت و کوشش صحیح و درستش پاداش می‌دهد. جهان‌بینی توحیدی با نیروی منطق و علم و استدلال حمایت می‌شود (۱۷).

فریلینگ و همکاران، معنویت و اعتقادات مذهبی به‌عنوان تسهیل‌گر می‌تواند مقداری از استرس کرونا ویروس را بکاهد (۱۸). هم‌چنین باقری، فتحی آشتیانی، دین و معنویت در دوران پاندمی ویروس کرونا اضطراب و استرس مرگ را کاهش می‌دهد (۱۹).

سلگی، در پژوهش خود نشان داد که درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی در تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری تأثیر دارد (۸). هم‌چنین برجعلی و همکاران دریافتند که درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی در تنظیم هیجان و تاب‌آوری زنان تأثیر دارد (۹).

با افزایش مشکلات و آسیب‌های روان‌شناختی نوجوانان و هم‌چنین اهمیت نقش آن‌ها در رشد کشور، شناسایی مداخلات مؤثر و کارآمد جهت بهره‌وری هر چه بیشتر در آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد. یکی از ویژگی‌های برجسته جامعه

ابزار سنجش

- پرسشنامه اضطراب کرونا^۱ (CDAS)

این پرسشنامه جهت سنجش اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا در کشور ایران توسط علی پور و همکاران در سال ۱۳۹۸ تهیه و اعتبار یابی شده است. نسخه نهایی این ابزار دارای ۱۸ گویه و ۲ مؤلفه (عامل) است. گویه‌های ۱ تا ۹ علائم روانی و گویه‌های ۱۰ تا ۱۸ علائم جسمانی را می‌سنجد. این ابزار در طیف ۴ درجه‌ای لیکرت (هرگز=۰، گاهی اوقات=۱، بیشتر اوقات=۲ و همیشه=۳) نمره‌گذاری می‌شود؛ بنابراین بیشترین و کمترین نمره‌ای که افراد پاسخ‌دهنده در این پرسشنامه کسب می‌کنند بین ۰ تا ۵۴ است. نمرات بالا در این پرسشنامه نشان‌دهنده سطح بالاتری از اضطراب در افراد است. پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای عامل اول ($\alpha=0/879$)، عامل دوم ($\alpha=0/861$) و برای کل پرسشنامه ($\alpha=0/919$) به دست آمده است (۵).

- پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان^۲ (DRE)

این پرسشنامه توسط گرتز و رومر در سال ۲۰۰۴ طراحی شد. پرسشنامه یک ابزار ۳۶ گویه‌ای است که سطوح نقص و نارسایی تنظیم هیجانی فرد را در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. در این مقیاس، خرده مقیاس (عدم پذیرش) دربرگیرنده آیت‌های ۱۱، ۱۲، ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۲۹؛ خرده مقیاس (دشواری‌های دست زدن به رفتار هدفمند) دربرگیرنده آیت‌های ۱۳، ۱۸، ۲۰، ۲۶، ۳۳؛ خرده مقیاس (دشواری‌های کنترل تکانه) دربرگیرنده آیت‌های ۳، ۱۴، ۱۹، ۲۴، ۲۷، ۳۲؛ خرده مقیاس (فقدان آگاهی هیجانی) دربرگیرنده آیت‌های ۲، ۶، ۸، ۱۰، ۱۷، ۳۴؛ خرده مقیاس (دستیابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان) دربرگیرنده

آیت‌های ۱۵، ۱۶، ۲۲، ۲۸، ۳۰، ۳۱، ۳۵، ۳۶؛ و خرده مقیاس (فقدان شفافیت هیجانی) دربرگیرنده آیت‌های ۱، ۴، ۵، ۷، ۹ می‌باشند. آیت‌های ۱، ۲، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۴، ۳۴ در این مقیاس به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. گراتز، اعتبار این مقیاس را ۰/۹۳ و اعتبار آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کرده است. روایی محتوایی و صوری آن را نیز مورد تأیید قرار داده است. در پژوهش حاجی یوسف و همکاران، اعتبار مقیاس با دو روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۰ گزارش شد. همچنین، برای ارزیابی روایی مقیاس، با همبسته کردن نمره آن با نمره مقیاس هیجان خواهی زاکرمن مشخص شد که همبستگی معناداری بین آن‌ها وجود دارد (۱۷).

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

پروتکل درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی توسط دکترای روانشناسی که آموزش لازم در این خصوص را دیده بود، طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت گروهی هفته‌ای دو بار در گروه مداخله اجرا شد ولی در مورد گروه کنترل اقدامی انجام نشد. محتوای مداخله درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی در جدول ۱ بیان شد (۱۵).

تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. میزان P کمتر از ۰/۰۵ معنی داری در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

تحلیل داده‌ها به منظور تعیین بررسی اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجان‌ات در نوجوانان (۱۷-۲۱ سال) دختر شهرستان شهر بابک

1. Corona Disease Anxiety Scale
2. Difficulty Regulating Emotions

است. اطلاعات توصیفی مربوط به متغیر پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

همان‌گونه که در جدول ۲ دیده می‌شود بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در متغیرهای اضطراب کرونا و دشواری در تنظیم هیجانات تفاوت فراوانی وجود دارد.

صورت گرفت. در این مطالعه تعداد ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) با میانگین سنی ۱۹/۰۶ شرکت داشتند. قبل از انجام آزمون، ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک ($P < 0/05$) و همسانی واریانس‌ها بر اساس آزمون لون ($P < 0/05$) مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که این مفروضه‌ها رعایت شده

جدول ۱. خلاصه محتوای درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی

جلسات درمان	محتوا
جلسه اول	تعریف و بررسی خاطرات و اضطراب‌ها و موقعیت‌های برانگیزاننده هیجانات ترس، خشم، غم و ... و راهبرد فرد در برابر هیجانات (آگاهی و پذیرش هیجانات) در برابر موقعیت (دشواری در انجام رفتار هدفمند) و در برابر دیگران (دشواری در کنترل تکانه) در دوران کودکی و حوادث مربوط به آن
جلسه دوم	بررسی و ریشه‌یابی مشکلات و حوادث و وقایعی که به انسان رخ می‌دهد و نقش انسان در برابر آن‌ها و بررسی نتایج آن، تأکید بر اصل هدفمندی وقایع و حوادث هستی، تأکید بر اصل علت و معلولی
جلسه سوم	بیان و بررسی آن حوادث مشکل و سختی که در طول زندگی برای نوجوان پیش آمده و نوجوان توانسته اضطراب خود را کنترل و هیجاناتش را تنظیم کند و برایش رضایت‌بخش بوده و بیان و ارزیابی حوادثی که برای اطرافیان نوجوان رخ داده و مراجع شاهد آن بود.
جلسه چهارم	آگاهی نوجوان از توانمندی‌ها و مدیریت تنظیم هیجانات خودش، آگاهی از تأثیر سختی و رنج در رشد افراد اصل مسئولیت و توانمندی انسان برای مقاومت و رشد.
جلسه پنجم	بیان آرزوهای نوجوان و مرور آرزوها و اهداف در زندگی به‌منظور آگاهی از این‌که آیا این آرزوها کمکی به فرد می‌کنند؟
جلسه ششم	آگاه کردن نوجوانان از این‌که آثار اعمال و رفتارهای ما به این دنیا ختم نمی‌شود، بلکه در ادامه این دنیا، دنیای بزرگ‌تری نیز وجود دارد که باید پاسخگوی اعمال خود باشیم و با مرگ زندگی پایان نمی‌یابد بلکه وارد سرای جاویدان می‌شویم.
جلسه هفتم	بیان تمام نکات مثبت زندگی هر فرد به کمک خود مراجع و نام‌گذاری مجدد (مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی) بر جنبه‌های منفی زندگی فرد و تعبیر مثبت از آن‌ها و سنجش میزان رضایت نوجوان.
جلسه هشتم	خلاصه ارزیابی و جمع‌بندی زندگی نوجوان، اجرای پس‌آزمون.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیرها	آزمون	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
اضطراب کرونا	پیش‌آزمون	۲۸/۸	۷/۸	۲۷/۴۱	۳/۴۶
	پس‌آزمون	۱۵/۲	۳/۷۴	۲۵/۹	۴/۱۷
دشواری در تنظیم هیجانات	پیش‌آزمون	۱۰۶/۲	۸/۷۹	۱۰۷/۵	۱۵/۶۱
	پس‌آزمون	۷۹/۴۱	۲۲/۰۹	۱۰۱/۹	۲۰/۱۷

تنظیم هیجانات در جدول ۳ آمده است. مطابق نتایج به‌دست‌آمده جدول ۳، بعد از برداشته شدن

نتایج مربوط به اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی بر اضطراب ناشی از کرونا و دشواری در

تأثیر درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی...

هم‌چنین ۵۳ درصد کاهش اضطراب کرونا و ۴۵ درصد کاهش دشواری در تنظیم هیجانان نوجوانان دختر را درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی تبیین می‌کند.

اثر پیش‌آزمون، درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی به‌طور معناداری بر کاهش اضطراب کرونا و دشواری در تنظیم هیجانان نوجوانان دختر تأثیر گذاشته است ($P < 0/05$).

جدول ۳. تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی بر اضطراب کرونا و دشواری در تنظیم هیجانان در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	اثرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات
اضطراب کرونا	پیش‌آزمون	۱۶۹/۴۸	۱	۱۶۹/۴۸	۱۵/۳	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
	عضویت گروهی	۹۱۵/۹۶	۲	۴۵۷/۹۸	۴۱/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۰۵۳
دشواری در تنظیم هیجانان	پیش‌آزمون	۳۶۳۳/۳۸	۱	۳۶۳۳/۳۸	۱۳/۹۶	۰/۰۰۲	۰/۰۰۲
	عضویت گروهی	۲۲۹۲/۱۷	۱	۲۲۹۲/۱۷	۸/۸۱	۰/۰۰۹	۰/۴۵

هستی‌شناسی مثبت را جایگزین آن نماید. به این ترتیب معنای سازنده‌ای به تجربه داده و انرژی‌های صرف شده را بازیافت کند (۱۹).

بحران‌ها فرصتی برای رشد محسوب می‌شوند. در صورت مواجه شدن با مشکل، مرور زندگی درمان مناسبی محسوب می‌شود، چراکه هدف درمان آن افزایش میزان سازگاری فرد به تغییرات زندگی و در نتیجه کاهش اضطراب است. از آنجاکه وقتی بحران و مشکلی به وجود می‌آید نوع رفتار و واکنش فرد در برابر آن بحران برگرفته و متأثر از تجربیات گذشته وی است و تعارضات کنونی و گذشته فرد به هم مرتبط است و مراجع نیازمند است به «حل کردن، معنا دادن و برقراری ارتباط بین تعارضات الان و گذشته‌اش» (خاطرات منسجم) هم‌چنین مرور و بررسی خاطرات سودمندش به منظور نشان دادن چگونگی موفقیت و حل مسائل در گذشته توسط خود مراجع و استفاده از تجربیات مقابله‌ای و موفقیت‌آمیز گذشته برای حل مشکلات و مسائل الان (خاطرات سودمند و مفید) که این‌ها از عناصر درمان مرور زندگی می‌باشند. این درمان برای نوجوانان مؤثر است چراکه دعوت از نوجوانان برای بحث درباره تجارب زندگی گذشته‌شان فعالیت‌ی جذاب و خوشایند است و زمانی

بحث

مطالعه حاضر باهدف بررسی اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی بر اضطراب کرونا و دشواری تنظیم هیجانان در نوجوانان دختر شهرستان شهر بابک انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی بر اضطراب کرونای نوجوانان دختر تأثیر داشت. نتایج این یافته با سایر یافته‌ها همسو بود (۱۸ و ۱۹). نتایج ناهم‌سو یافت نشد.

در تبیین این پژوهش می‌توان گفت که رویدادها و آسیب‌های تهدیدآمیز از جمله بیماری کرونا و ابتلا به آن برای افراد نگران‌کننده و استرس‌زاست و در این میان برخی از افراد واکنش شدیدتری نشان داده و دچار اضطراب شدید می‌شوند. از آنجاکه فرد درگیر با اضطراب کرونا یکپارچگی و انسجام تجربیات خود را از دست داده است و نمی‌تواند بر مشکل خود تمرکز کند و تمام انرژی خود را صرف مقابله و واپس رانی افکار مزاحم و ناخوانده می‌کند، در درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی، تلاش می‌شود با مرور مجموع وقایع و حوادث، رابطه شکل گرفته بین حادثه آسیب‌زا و دیگر شرایط و منطبق تعمیم آن را به چالش کشیده، رابطه بین حادثه آسیب‌زا و

که با کمک مشاور از نکات مثبت و توانایی درونی خود آگاهی می‌یابد اضطراب آن‌ها کمتر می‌شود (۱۷).

از طرفی ترکیب درمان مرور زندگی با جهان‌بینی توحیدی، درمان را جامع و کامل‌تر می‌کند چراکه جهان‌بینی توحیدی یعنی درک اینکه جهان از مشیت حکیمانه به وجود آمده است و نظام هستی بر اساس خیر، جود و رحمت و رسانیدن موجودات به کمالات شایسته آن‌ها استوار است که این نوع نگاه امید فرد را در برابر مشکلات و بحران‌ها افزایش داده و باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شود (۱۵).

یکی از ابعاد هستی‌شناسی اسلامی این است که زندگی با چالش و سختی (گسترش کرونا و ویروس) همراه و ترکیبی از سختی و آسانی و در پی هر سختی، آسانی است. آگاهی از این بعد از هستی‌شناسی باعث می‌شود افراد مشکلات و سختی‌ها را به‌عنوان قاعده‌ای حتمی و درعین حال موقتی در نظر بگیرند؛ نسبت به حل آن‌ها توانایی و امید بیشتری کسب کنند و دریابند که فقط این سختی‌ها و مشکلات مختص آن‌ها نیست و همه انسان‌ها به‌نوعی سختی و مشکلاتی را در طول مراحل زندگی خود تجربه می‌کنند. انسان‌ها برای داشتن زندگی موفق باید تلاش کنند و باید در این راه سختی‌هایی را هم بکشند (۱۸).

دیگر نتیجه این پژوهش، نشان داد که درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات در نوجوانان دختر شهرستان شهر بابک تأثیر داشت. نتایج این یافته با سایر یافته‌ها همسو بود (۱۱ و ۱۲). نتایج ناهمسویی یافت نشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که دشواری تنظیم هیجان می‌تواند به‌صورت گسترده بر روابط نوجوان تأثیر بگذارد؛ بنابراین کمک به نوجوانان برای مدیریت تعارض‌ها به صورتی سازگارانه تکلیف‌رشدی مهمی برای نوجوانان به شمار می‌رود و با کارکرد روانی-اجتماعی آن‌ها مرتبط است (۲). مرور زندگی این فرصت را می‌دهد که تجربه‌های گمشده، ولی مؤثر

نوجوان آشکار می‌شود، تجربه‌های منفی و دشواری‌های تنظیم هیجانات مورد بررسی منطقی قرار می‌گیرد و تجربه‌های مثبت تنظیم هیجانات توسط مراجع یادآوری می‌شود و معنا بخشی مثبت به رویدادهای زندگی باعث شکل‌گیری هویت منسجم و ثبات روانی می‌شود به این ترتیب فرد دوباره احساس مفید بودن و مؤثر بودن می‌کند احساس کنترل نسبت به داستان زندگی خویش داشته باشند و این حس کنترل باعث می‌شود بهتر بتوانند هیجاناتشان را کنترل کنند و دشواری تنظیم هیجانات کاهش پیدا می‌کند (۲۰).

نگرش مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی یعنی عقیده و باور فرد نسبت به هستی و آنچه در آن است با تکیه بر مبانی اسلامی که دربرگیرنده یکسری اصول و قواعد است مانند این که "در دل هر سختی آسانی است و گاه سختی‌ها و دشواری‌ها زمینه رشد است" که باور به این اصل موجب افزایش امید و خودکنترلی افراد مخصوصاً نوجوانان در شرایط بحران می‌شود؛ و باور به "تداوم تأثیرات و نتایج و رفتار انسان همراه با تداوم هستی تا ابد" اصل مهم دیگری از هستی‌شناسی اسلامی است که با اعمال و اراده و مسئولیت او ارتباط دارد. آگاهی و شناخت انسان از نتایج رفتار (عدم کنترل هیجان خشم باعث آسیب به دیگران و قطع ارتباط بین فردی) باعث می‌شود انسان بیشتر بر افکار و احساس و رفتار خودکنترل و نظارت داشته باشد و هیجانات خود را در موقعیت‌های متفاوت تنظیم کند (۲۰). علاوه بر مسئولیت انسان در قبال دیگران وی مسئولیتی در قبال خودش دارد این که به شأن و منزلت خود بگذارد و نسبت به گذشته سعی کند که از هیجانات و عواطفش آگاهی پیدا کند و به جای اجتناب و انکار، آن‌ها را بپذیرد و تنظیم کند و روش مناسب‌تری برای بروز آن‌ها پیدا کند. هم‌چنین گاهی هیجان غم و خشم افراد که ناشی از تروما یا آسیب‌های دل‌بستگی و عدم کفایت مراقبان است با توجه به اصل "بخشش" و توجه به اصل "در ادامه این جهان، جهان دیگری وجود دارد" قابل

تسکین و پذیرش است (۲۱).

انسان‌ها در طول زندگی خود از چه بایدها و نبایدهایی پیروی کنند و آموزه‌های دینی- روان‌شناختی چنین بیان می‌کنند که وجود آدمی، میل به کمال را دنبال می‌کند و نباید در مسیر هدفی خیالی یا تنازلی گام بردارد. نوجوانان با بهره جستن از آموزه‌های اسلامی می‌آموزند که در برخورد با مشکلات فردی، اجتماعی و محیطی پس از تعریف و بازشناسی مشکل، چگونه بهترین واکنش را نشان دهند در تعالیم دینی به‌منظور بهره‌مند شدن از زندگی باکیفیت مطلوب، توصیه‌ها و راهکارهایی ارائه شده است مانند ذکر خدا، تفکر مثبت، حسن ظن، شاد کردن دیگران، توکل کردن بر خدا، در حال زندگی کردن، خوش‌بینی به قضا و قدر الهی، رعایت تقوا، توجه سازنده به مرگ و آخرت، نگاه به پایین‌دست، امیدواری به شفاعت اهل‌بیت علیهم‌السلام که در صورت به کار بستن این توصیه‌ها، انسان علاوه بر بهره‌مندی از یک زندگی مطلوب در این دنیا، سرانجام به سعادت و کمال انسانی خود که رسیدن به قرب الهی است نیز دست خواهد یافت (۱۸). هم‌چنین به دلایل مختلف از جمله مفاهیم فلسفی و اعتقادی معنای زندگی، آمیختگی فرهنگ اسلامی با جامعه ایرانی و غنی بودن فرهنگ اسلامی - ایرانی در زمینه معنا، اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات قابل تبیین است (۲۲).

اما محدودیت‌هایی در این زمینه موجود بود. از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به این نکته اشاره کرد که بررسی‌ها و مصاحبه‌ها مطابق با چند جلسه روان‌درمانی بود و زمان برای دوره‌های پیگیری نیز وجود نداشت. جلسات آموزش درمان هم با مشکلات زیادی نظیر توجیه حضور به‌موقع در جلسات، غیبت نکردن از جلسات درمانی و موارد دیگر همراه

بود. هم‌چنین از آنجایی که مطالعه در شهر بابک بدین معنی که تنها در یک مکان و شهر انجام شده است در تعمیم نتایج به نوجوانان ۱۷ تا ۲۱ ساله دختر در کل کشور باید احتیاط صورت گیرد.

با توجه به نتایج این مطالعه پیشنهاد می‌شود، از سایر مداخلات درمانی استفاده و هم‌چنین این پژوهش در سایر شهرها اجرا گردد. در بعد کاربردی به درمانگران مرتبط با این حیطه پیشنهاد می‌شود، در ابتدا آموزش‌های لازم در ارتباط با مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی را دریافت کرده، سپس این آموزش‌ها را در مراکز مشاوره آموزش و پرورش و... که نوجوانان با مشکلات روان‌شناختی به آن‌ها مراجعه می‌کنند جهت بهبودی این‌گونه افراد به کار برند تا بپذیرد آسیب‌های روان‌شناختی کمتری را تجربه کنند.

موازن اخلاقی

در تمام مراحل پژوهش سعی شد اصول اخلاقی موردتوجه قرار گیرد. ضمن دادن آزادی انتخاب به شرکت‌کنندگان و دادن اطمینان جهت رعایت اصول رازداری، سعی بر آن بود تا به حریم شخصی زندگی افراد احترام گذاشته شود.

سپاس‌گزاری

این مقاله برگرفته از رساله دکترای نویسنده اول است. از همه افراد شرکت‌کننده در پژوهش و همه افرادی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند تشکر و قدردانی می‌شود.

تعارض منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافی در این پژوهش وجود ندارد.

References

- Smith MR, Seldin K, Galtieri LR, Alawadhi YT, Lengua LJ, King KM. Specific emotion and momentary emotion regulation in adolescence and early adulthood. *Emotion*. 2023;23(4):10-21.
- Talebdoost M, Amirpour M, Imanian Ardabili M. Designing a Virtual Social Media Pathology Model based on the Development of Sexual Risk and Body Management in Adolescents. *Islamic Life Style* 2023; 7 (2):256-269
- Spiritual Health in Children, Adolescents and Young People Based on the Development of the Early Childhood Period. *Iranian Journal of Cultural Health Promotion*. 2021; 4 (3):264-271.
- Mohammadbeigi M, Taheri A, Abolmaali K, Gharergozli K. Presenting the Structural Model of Depression, Anxiety and Stress based on Childhood Trauma and Perceived Social support with the Mediation of Alexithymia in Patients with Epilepsy. *Islamic Life Style* 2023; 7 (1):275-287
- Okati GN, Shahabizadeh F, Bahrinian SAM. Comparison of the Effectiveness of Treatment based on Acceptance and Commitment with and without Self-Compassion, Conscious Attention to the Emotional Reactions of Women with Corona Anxiety and Insecure Attachment to their Spouses. *Islamic Life Style*. 2023; 7 (2):59-74.
- Alipour A, Ghadami A, Alipour Z, Abdollahzadeh, H. Preliminary validation of the Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) in the Iranian sample. *Health Psychology*, 2020; 8(32): 163-175.
- LaMontagne LG, Diehl DC, Doty JL, Smith S. The mediation of family context and youth depressive symptoms by adolescent emotion regulation. *Youth & Society*. 2023 Apr;55(3):552-80.
- Mazidi M, Zarei M, Preece D, Gross JJ, Azizi A, Becerra R. Evaluating emotion regulation ability across negative and positive emotions: psychometric properties of the Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI) in American adults and Iranian adults and adolescents. *Australian Psychologist*. 2023; 22 (1): 1-5.
- Hatamian P, Rasoulzadeh Tabatabaei K, Azadfallah P, Hasani J. Transdiagnostic Treatment Emotion Regulation According to Iranian Culture. *Iranian Journal of Cultural Health Promotion*. 2022; 6 (3):529-39.
- Didani R, Tabrizi M, MardaniRad M, Karami A. Compare Effectiveness Positive Therapy and Logo Therapy on women's Emotional Regulation. *medical journal of mashhad university of medical sciences*. 2020; 63(5):114-26 .
- Solgi, Z. The effect of life review treatment based on the Islamic ontology trend on cognitive flexibility and deterministic thinking in the elderly. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 2023; 23(4): 109-120.
- Borjali A, Rahimi Sadegh Z, Sohrabi F, Falsafinejad MR, Moatamedi A. The effectiveness of Islamic culture based life skills training on the happiness and resilience of divorced women. *Cultural Psychology*. 2018; 2(2): 1-21.
- Almeida B, Cošta R. OntoAndalus: an ontology of Islamic artefacts for terminological purposes. *Semantic Web*. 2021;12(2):295-311.
- Arozullah AM, Padela AI, Volkan Stodolsky M, Kholwadia MA. Causes and means of healing: An Islamic ontological perspective. *Journal of Religion and health*. 2020 Apr;59(2):796-803.
- Seyfi M, Isma'ili M. Investigating the Efficiency of Review of Life with an Islamic ontological orientation on reduction of marital conflicts for women with addicted husbands in the crisis of Kermanshah earthquake. *Islam and Psychological Research*, 2018; 3(8): 27-42.
- Kazemian S. Effect of Islamic ontology in life satisfaction among infertile women. *Journal of Research and Health*. 2017;7(4):921-6.
- Hajiyousef H, dehestani M, darvish molla M. The Mediating Role of Emotion Regulation Difficulties in the Relationship between Abuse Experiences and Body Image Dissatisfaction among Adolescent Girls. *Journal of Applied Psychological Research*, 2022; 13(1): 327-44.
- Freiling I, Krause NM, Scheufele DA, Brossard D. Believing and sharing misinformation, fact-checks, and accurate information on social media: The role of anxiety during COVID-19. *New Media & Society*. 2023 Jan;25(1):141-62.

19. Bagheri Sheykhangafshe F, Rezaeinasab F, Alesadi Sani A, Savabi Niri V, Fathi-Ashtiani A. The Role of Spirituality and Resilience in Predicting COVID-19-related Anxiety in College Students. *J Prevent Med* 2022; 9 (3):206-217.
20. Esmaili M. Study the effectiveness of life review therapy with emphasis on Islamic ontology on decreasing the symptoms PTSD. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2010; 1(2): 1-20.
21. Kira IA, Arıcı Özcan N, Shuwiekh H, Kucharska J, Al-Huwailah AH, Kanaan A. The compelling dynamics of “will to exist, live, and survive” on affecting posttraumatic growth upon exposure to adversities: Is it mediated, in part, by emotional regulation, resilience, and spirituality? *Traumatology*. 2020;26(4):405-17.
22. Kianinezhad S, Sadeghifard M, Esmailie M, Zareie E, Forozanfar A. An Eclectic Model of Motivational Interviewing with Islamic Ontological Orientation and Motivation of Change in Domestic Violence. *Journal of Counseling Research*. 2022; 20 (80):50-76.
23. Kanaani K, Godarzi MA. Investigating the Effect of Islamic logo Therapy on the Improvement of Social adaptation and Resiliency in the Mothers of Mentally Retarded Children. *Community Health Journal*. 2017;10(1):52-62.
24. Farahini N, Afroz GA, Ghobari Bonab B, Arjmand Nia AA. The effectiveness of logotherapy program based on Islamic-Iranian values on marital satisfaction among parents of exceptional children. *Journal of Family Psychology*. 2021;6(1):15-26.



The Effectiveness of Life Review Therapy Based on Islamic Ontology on Anxiety Caused by Corona and Difficulty in Regulating Emotions in Adolescent Girls

Zeinab Ahmadpour¹, Ebrahim Naeimi^{2*}, Emad Yousefi¹

Abstract

Objective: Adolescents have psychological problems such as anxiety and emotion regulation, which require therapeutic interventions to reduce them. The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of life review therapy based on Islamic ontology on anxiety caused by Corona and difficulty in regulating emotions in adolescent girls.

Materials and methods: This research was conducted in a semi-experimental way with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the research included all adolescent girls (17-21 years old) who referred to Shahrabak counseling centers with anxiety problems and difficulty in regulating emotions, and 30 people (15 people in the experimental group and 15 people in the control group) were selected by convenience sampling. Life review therapy based on Islamic ontology, 8 sessions of 90 minutes twice a week were implemented in the experimental group and the control group did not receive any training. The data were collected in the pre-test and post-test stages using the anxiety questionnaires of Corona Alipour et al. Data analysis was done with descriptive tests (mean and standard deviation) and covariance analysis using SPSS version 24 software. P value less than 0.05 was considered significant.

Results: The results showed that in the experimental group, the average score of Corona anxiety decreased from 28.8 in the pre-test stage to 15.2 in the post-test stage. Also, in the experimental group, the average score of difficulty in regulating emotions decreased from 106.2 in the pre-test phase to 79.41 in the post-test phase ($P < 0.001$).

Conclusion: According to the findings, it can be concluded that the application of life review therapy based on Islamic ontology has an effect on the anxiety caused by Corona and the difficulty in regulating emotions in teenage girls.

Keywords: Life Review Based on Islamic Ontology, Corona Anxiety, Difficulty in Regulating Emotions, Adolescent Girls

1- Counseling and Psychology Department, Gheshm Branch, Islamic Azad University, Gheshm, Iran

2*. Corresponding author. Counseling Department, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran