

اثربخشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر معنای زندگی و تجربه سوگ در نوجوانان سوگوار

شیما شاملی^۱، رضا چالمه^{۲*}، کاظم خرم‌دل^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی مثبت‌گرا - اسلامی، مؤسسه آموزش عالی فاطمیه B، شیراز، ایران.

Shima.shameli@fatemiyehshiraz.ac.ir

۲. دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول)

Chalme@fatemiyehshiraz.ac.ir

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزش عالی فاطمیه B، شیراز، ایران.

K.khorramdel@fatemiyehshiraz.ac.ir

تاریخ پذیرش: [۱۴۰۰/۸/۱۵]

تاریخ دریافت: [۱۴۰۰/۶/۲۱]

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر معنای زندگی و تجربه سوگ در نوجوانان سوگوار انجام شد. روش پژوهش حاضر، شبه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود. جامعه آماری را کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه دوم شهرستان کازرون تشکیل می‌دادند که از بین آن‌ها ۲۰ نفر که تجربه سوگ درجه یک داشتند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی و مساوی در گروه‌های آزمایش و کنترل گمارده شدند. همه آزمودنی‌ها در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، پرسش‌نامه‌های تجربه سوگ و معنای زندگی را تکمیل کردند. آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر اساس مدل‌گرا، (۲۰۰۸) در هشت جلسه برای گروه آزمایش اجرا شدند. نتایج حاکی از آن بود که آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر نمره کل تجربه سوگ و معنای زندگی و تمام مؤلفه‌های این دو متغیر، به جز جستجو برای معنا، اثربخشی معنی‌داری داشت ($p < 0/05$). باتوجه به یافته‌های پژوهش کنونی، می‌توان استفاده از مداخله تنظیم شناختی هیجان گراس را برای افزایش معنای زندگی و کاهش تجربه سوگ نوجوان سوگوار پیشنهاد داد.

واژگان کلیدی: تجربه سوگ، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، معنای زندگی.

۱- مقدمه

نوجوانی، به‌عنوان ابتدای ورود به دوره بزرگسالی، یکی از پیچیده‌ترین و درعین‌حال، شگفت‌انگیزترین مراحل زندگی است که در محدوده ۱۲ تا ۱۸ سالگی، رخ می‌دهد (Siegel, 2015). در این دوره نوجوانان، تمایل بیشتری به خلاقیت، اکتشاف ناشناخته‌ها، به چالش کشیدن سنت‌ها و حد و مرزها پیدا کرده و هیجانات شدیدی را تجربه می‌کنند (Blakemore, 2018). علاوه بر این‌ها، نوجوانی، باعث تغییرات فیزیکی، شخصیتی، و هویتی می‌شود که در نتیجه آن‌ها، نوجوان، انتظارات تازه‌ای را از خودش، خانواده‌اش و جامعه‌اش پیدا می‌کند. شکست در سازگاری با این تغییرات، ممکن است به مشکلات روان‌شناختی در نوجوان منجر شود (Ozdemir, Sahin, Guler, Unsal & Akdemir, 2020). طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی^۱ (۲۰۲۰) درصد قابل توجهی از جمعیت جهان را نوجوانان تشکیل می‌دهند و بیشتر از نیمی از مشکلات روان‌شناختی، در سن ۱۴ سالگی، شروع می‌شوند.

سوگ^۲، اندوه شدید پس از تجربه از دست دادن شخص یا چیزی مهم است. سوگ، متفاوت از عزاداری^۳ است و تمام عزاداری‌ها به پاسخ‌های سوگ شدیدی منجر نمی‌شوند و همین‌طور ممکن است تمام سوگ‌ها، در انظار عمومی بیان نشوند. سوگ، اغلب همراه با پریشانی روان‌شناختی، اضطراب جدایی و سردرگمی تجربه می‌شود (فرهنگ واژگان انجمن روان‌شناسی آمریکا^۴، بی‌تا). پدیده سوگ به دلیل پاسخ‌های روان‌شناختی پیچیده‌ای که پس از تجربه از دست دادن، رخ می‌دهند، اهمیت زیادی دارد (عظیم اوغلی اسکویی، فرحبخش، و مرادی، ۱۴۰۰). با اینکه سوگ، رخدادی طبیعی از زندگی است و در تمامی فرهنگ‌ها و جهان هستی رخ می‌دهد، ابراز سوگ در افراد و فرهنگ‌ها، تفاوت دارد و اشخاص و فرهنگ‌های متفاوت، سوگ و پیامدهای روانی آن را به شیوه‌های مختلفی، تجربه می‌کنند. سوگ، زندگی افراد را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد، به‌گونه‌ای که اکثر اشخاص سوگوار، در نخستین سال پس از تجربه سوگ، آشفتگی نسبی در عملکرد زندگی روزانه‌شان نشان می‌دهند (Layne, Kaplow, Oosterhoff, Hill & SPynoos, 2017). سوگ، همبود با اختلال و مسائل روانی هم‌چون نشانگان افسردگی شدید، اختلال در روند طبیعی خواب، کاهش یا افزایش چشم‌گیر وزن و مشکلاتی در تغذیه از جمله بی‌اشتهایی می‌باشد. اگر این مسائل روانی، حداقل دو ماه دوام پیدا کند، ریسک مبتلا شدن به اختلالات روانی بالا می‌رود (Hendrickson, 2009).

یکی از مسائلی که ممکن است در فرد سوگوار، به شدت تغییر کند، دیدگاه فرد، نسبت به معنای زندگی است. توجه به معنای زندگی قدمت بسیار طولانی دارد. به‌عنوان مثال، معنای زندگی از نظر افلاطون و از نظرگاه اجتماعی، وجود فضایل و ارزش‌هایی هم-چون آرامش ذهنی، صلح‌طلب بودن، زیبایی‌شناختی، عدالت و مساوات، استفاده از حکمت و حسن‌نیت است. فرانکل با تجربیاتی که در خلال جنگ جهانی دوم و در اردوگاه‌های کار اجباری از سر گذراند، بر این باور بود که معنایابی و تجلی معنا در زندگی هرکسی، به شیوه خاصی خواهد بود. او پس از ارائه نظریه روان‌درمانی به مفهوم معنای غایی زندگی پرداخت و این مفهوم را فراتر از درک آدمیان دانست (Milman, Neimeyer, Fitzpatrick, MacKinnon, Muis & Cohen, 2019).

از آنجایی که پدیده سوگ می‌تواند هیجانات افراد سوگوار را تحت تأثیر قرار دهد، در این پژوهش اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مورد بررسی قرار خواهد گرفت. فراگیری این راهبردها می‌تواند تجربه سوگ را در افراد سوگوار تعدیل کند (Green, Kangas & Fairholm, 2018; Eisma & Stroebe, 2021). تنظیم هیجانی^۵ شامل تمام راهکارهایی می‌شود که افراد برای تغییر راه‌اندازها و موقعیت‌تجارب هیجانی، مدت و شدت این تجربه و نحوه ابراز هیجانات (مخصوصاً هیجانات منفی) به کار می‌بندند. این تکنیک‌ها امکان دارد در درون فرد باشد (فکر کردن به موضوعی خوشایند برای کاهش افکار منفی) و یا اینکه در رفتار بیرونی فرد (لبنخند زدن با اینکه فرد، عمیقاً غمگین است)، تجسم یابند (Gross, 2008).

1 World Health Organization

2 Grief

3 bereavement

4 American Psychological Association (AP)

5 Emotion Regulation

راهبردهای تنظیم کردن هیجان‌ها، به هر شکلی که در نظر گرفته شود، نقشی اساسی در زندگی انسان‌ها از همان سال‌های ابتدایی دارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که روش‌های کارآمد تنظیم هیجان با اعتمادبه‌نفس بالاتر، عزت‌نفس بیشتر، روابط اجتماعی بهتر، هیجان‌های مثبت و مقابله کردن با موقعیت‌های استرس‌زا ارتباط مثبت و معنی‌داری دارند (Wierenga, Fresco, Alder & Moore, 2020). تنظیم کارآمد هیجان‌ها شامل توانایی آرام کردن خود هنگام غمگینی، کنترل تکانه‌ها، مدیریت کارآمد خشم و پرخشگری، ابراز و نمایش هیجان‌ها در شرایط مناسب، دوری کردن از اضطراب بیش از حد، کنار آمدن با ناکامی‌ها، سازگاری با مشکلات اجتناب‌ناپذیر زندگی، غرق نشدن در هیجان‌های منفی، مهارت حل مسئله، پذیرش خویشتن و ارزش قائل شدن برای خود می‌باشد که تمامی این‌ها، برای نوجوانان که شرایط ویژه‌ای را از نظر جسمانی، هیجانی و اجتماعی تجربه می‌کنند می‌تواند کاربردی و مفید باشد (کمالی ایگلی و ابوالمعالی الحسینی، ۱۳۹۵).

۲- مرور مبانی نظری و پیشینه

نوجوانان داغ‌دیده یک جمعیت آسیب‌پذیر و در معرض خطر آسیب اجتماعی و روانی می‌باشند، اگرچه اغلب مسائلی که بلافاصله پس از سوگ رخ می‌دهند، شش تا دوازده ماه بعد، رفته‌رفته کم می‌شوند، ولی مشکلات برخی از افراد ادامه می‌یابد که نیازمند مداخلات تخصصی است (Hill, Kaplow, Oosterhoff, & Layne, 2019). سوگ موجب برهم خوردن شرایط زندگی و بروز علائم زیادی در افراد می‌شود. از دست دادن عزیزان، یکی از هولناک‌ترین رخدادهایی است که می‌تواند برای فرد اتفاق بیفتد و این پدیده، می‌تواند با پسایندهای مخرب متعددی در همراه شود. افسردگی حاصل از سوگ اگر ادامه یابد و پیچیده شود، با کاهش مشارکت فعال افراد در امور لذت‌بخش به فقدان معنای زندگی می‌انجامد (Boelen & Smid, 2017). کلفتاراس و پسررا^۱ (۲۰۱۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند قشر جوانی که زمینه‌های بیشتری را برای معنایابی در زندگی خود داشته باشند، نشانگان افسردگی کم‌تری را گزارش می‌دادند. از سوی دیگر، تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از متغیرهای مهم و پرکاربرد روان‌شناختی، می‌تواند برای نوجوانان کاملاً کارآمد باشد (Isaacowitz, Livingstone & Castro, 2017).

دوره نوجوانی در سیستم‌های آموزش و پرورش کشورهای مختلف دارای اهمیت ویژه‌ای است و تا کنون پژوهشی در زمینه سنجش اثربخشی آموزش برنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر معنای زندگی و تجربه سوگ نوجوانان سوگوار انجام نگرفته است و به نظر می‌رسد این حوزه، با کمبود ادبیات پژوهشی مواجه است. در ایران، بیشتر مطالعات صورت‌گرفته در این زمینه از نوع رابطه‌ای و همبستگی بوده و روی افراد بیمار انجام شده است (اژه‌ای، غلام علی لواسانی، و ارمی، ۱۳۹۴؛ اعظمی، سهرابی، برج علی، و چوپان، ۱۳۹۲؛ جعفری ندوشن، زارع، حسینی هنزایی، پورصالحی نویده، م و زینی، ۱۳۹۴؛ صالحی، مظاهری، آقاجانی، و جهانبازی، ۱۳۹۴؛ قربانی، محمدخانی، و صرامی، ۱۳۹۰). به نظر می‌رسد نوجوانان سوگوار، سطوح متفاوتی از تحول شناختی و واکنش‌های هیجانی را تجربه می‌کنند که می‌تواند باعث مستعد شدن بیشتر آن‌ها نسبت به اختلالات افسردگی و اضطراب شود (Andriessen, Mowl, 2018؛ Lobb, Draper, Dudley & Mitchell, 2018؛ Rabenstein, 2017)؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر معنای زندگی و تجربه سوگ در نوجوانان سوگوار انجام شد.

۳- روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و روش آن شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. در این طرح پژوهشی افراد نمونه به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم می‌شوند و این جایگزینی تصادفی است. گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل قرار می‌گیرد.

جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان سوگوار دوره متوسطه دوم شهرستان کازرون در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که از بین آن‌ها ۲۰ نفر (۱۰ پسر و ۱۰ دختر) که تجربه سوگ درجه یک داشتند (بیش از ۶ ماه، از سوگ آن‌ها گذشته بود) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. برای ورود به این پژوهش دانش‌آموزانی انتخاب شدند که در پایه دهم، یازدهم و یا دوازدهم تحصیل می‌کردند، تجربه سوگ درجه یک داشتند و بیش از ۶ ماه از سوگ آن‌ها گذشته بود و در نهایت اینکه به اختلال روان‌شناختی مبتلا نبودند که برای تشخیص این مورد، از راهنمایی مشاوران مدارس با توجه به نتایج آزمون سلامت روان که در سایت همگام مدارس اجرا شده بود، استفاده شد. ملاک‌های خروج از پژوهش، تجربه سوگی بجز سوگ درجه یک، مبتلا به بودن به دیگر اختلالات روان‌شناختی مثل افسردگی شدید که با روند پژوهش، تداخل داشته باشد و تازه بودن تجربه سوگ (کم‌تر از ۶ ماه) بود.

میانگین و انحراف معیار سنی نمونه ۱۵/۷ و ۲/۱۸ ± بود. در گروه کنترل تعداد ۴ نفر (۴۰٪) دختر و ۶ نفر (۶۰٪) پسر بودند و در گروه آزمایش ۵ (۵۰٪) دختر و ۵ (۵۰٪) پسر وجود داشتند. در مورد پایه تحصیلی، افراد نمونه در گروه کنترل تعداد ۳ نفر دهم، ۳ نفر یازدهم و ۴ نفر دوازدهم بودند و در گروه آزمایش تعداد ۴ نفر دهم، تعداد ۳ نفر یازدهم و تعداد ۳ نفر دوازدهم بودند. با والدین ۲۰ دانش‌آموزی که تمایل به همکاری نشان دادند، تماس گرفته شد و رضایت آن‌ها به‌صورت تلفنی کسب شد. دانش‌آموزان با زبان ساده از اهداف پژوهش آگاه شدند و تمامی پرسش‌نامه‌ها بدون نام و نام خانوادگی تکمیل شدند. به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها پس از تحلیل داده‌ها حذف می‌شود و ممکن است داده‌ها، علاوه بر پایان‌نامه، در نوشتن مقاله هم استفاده شود. علاوه بر این‌ها، شرکت در پژوهش، کاملاً اختیاری بود و هر یک از آن‌ها می‌توانستند در هر مرحله‌ای که تمایل داشته باشند از ادامه همکاری با پژوهشگر، خودداری کنند. همچنین آن‌ها نسبت به این موضوع آگاهی کامل پیدا کردند که شرکت در این پژوهش، تأثیری در نمرات تحصیلی آن‌ها ندارد.

۳-۱- ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه تجربه سوگ (GEQ^1): توسط بارت و اسکات^۲ (۱۹۸۹) به‌منظور سنجش واکنش‌های سوگ، طراحی و ساخته شد. پرسش‌نامه حاضر ۳۴ گویه دارد و طیف نمره‌گذاری آن بر اساس لیکرت پنج‌درجه‌ای، از هرگز تا همیشه است. این پرسش‌نامه دارای هشت خرده‌مقیاس با عناوین طرد، بدنامی، جستجو برای توجیه، احساس گناه، واکنش‌های بدنی، مسئولیت، گرایش به خودتخریبی و شرم می‌باشد. در پژوهش بارت و اسکات (۱۹۸۹) پایایی نمره کل و خرده‌مقیاس‌ها با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شده است. آلفای کل مقیاس ۰/۹۷، طرد ۰/۸۷، بدنامی ۰/۸۷، جستجو برای توجیه ۰/۶۹، احساس گناه ۰/۸۹، واکنش‌های بدنی ۰/۷۹، مسئولیت ۰/۸۸، گرایش به خودتخریبی ۰/۷۶ و شرم ۰/۸۲ گزارش شده است. در پژوهش مهدی‌پور، شهیدی، روشن و دهقانی (۱۳۸۸) به‌منظور تعیین روایی سازه از دو شیوه استفاده شد: روش تحلیل مؤلفه‌های اساسی و روایی همگرا از طریق محاسبه همبستگی پرسش‌نامه تجربه سوگ با سلامت روان^۳ و سلامت عمومی^۴. همچنین پایایی پرسش‌نامه از طریق کرونباخ برای کل ۰/۸۸ به دست آمد و برای مؤلفه‌ها از ۰/۴۰ تا ۰/۸۶ محاسبه شد. در مطالعه حاضر پایایی کل مقیاس ۰/۷۵ و برای خرده‌مقیاس‌های احساس گناه، تلاش برای توجیه و کنار آمدن، واکنش‌های بدنی، ترک شدن، قضاوت، خجالت و شرمندگی و بدنامی به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۷، ۰/۷۹، ۰/۸۳، ۰/۸۵ و ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه معنای زندگی (MIL^5): توسط استیگر، فرازیر، اویشی و کالر^۵ (۲۰۰۶) تهیه شده و شامل ده گویه با مقیاس پاسخگویی

1 Grief Experience Questionnaire (GEQ)

2 Barrett, & Scott

3 SCL-25

4 GHQ

5 The meaning in life questionnaire

لیکرت پنج‌گزینه‌ای می‌باشد. البته محققان برای ساخت این ابزار ابتدا ۴۴ سؤال تهیه کردند و سپس با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی به دو مؤلفه وجود معنا در زندگی و جستجوی معنا در زندگی با ۱۷ سؤال دست یافتند. سپس در یک تحلیل عاملی تأییدی با حذف ۷ سؤال به ساختار مناسب دو عاملی با ۱۰ سؤال دست یافتند. در این تحلیل برای هرکدام از مقیاس‌ها ۵ آیتم در نظر گرفته شد. طبق پژوهش‌های استگر و همکاران (۲۰۰۶) اعتبار این مقیاس برای مؤلفه جستجو برای یافتن معنا ۰/۸۶ و برای مؤلفه وجود معنا ۰/۸۷ برآورد شده است. همچنین پایایی زیرمقیاس‌های وجود معنا و جستجوی معنا به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۳ گزارش شده است. در ایران، در پژوهش مصرآبادی، استوار و جعفریان (۱۳۹۲) اعتبار این مقیاس ۰/۸۴ برآورد شده است. پایایی کل این پرسش‌نامه در مطالعه حاضر، با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و برای مؤلفه‌های وجود معنا در زندگی و جستجو برای یافتن معنا به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۱ به دست آمد.

۳-۲- روش اجرا

در ابتدا با نوشتن نامه به ریاست آموزش و پرورش کازرون، کسب اجازه شد. پس از آن، قسمت حراست اداره کل با مرور گویه‌های مقیاس‌های پژوهش، با اجرای آن‌ها موافقت کرد. پس از اخذ نامه از حراست، به مدارس دخترانه و پسرانه مراجعه شد و مدارسی که تمایل به همکاری نشان دادند، مشخص شدند. پس از آن، با اطلاع‌رسانی در رسانه‌های اجتماعی مدارس و نصب اطلاعیه در تابلوی مشاوره، ۲۰ دانش‌آموز به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. پس از آگاه‌سازی دانش‌آموزان از معیارهای اخلاقی و اهداف پژوهش، مکانی جهت برگزاری جلسات، انتخاب شد. قبل و پس از اجرای جلسات آموزشی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، پرسش‌نامه‌ها تکمیل شدند. به منظور آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان به دانش‌آموزان گروه آزمایش، از بسته آموزشی گراس (۲۰۰۸) استفاده شد که محتوا و تعداد جلسات آن در جدول (۱) آورده شده است. البته ذکر این نکته ضروری است که چون این مدل برای بزرگسالان طراحی شده است. به منظور بهبود کاربرد آن برای دانش‌آموزان نوجوان، بیشتر تأکید جلسات بر روی قسمت تکالیف گروهی و فعالیت‌های جمعی بوده است. پس از پایان آموزش‌ها، گروه کنترل نیز، این دوره آموزشی را دریافت کرد. پس از جمع‌آوری اطلاعات، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS، نسخه ۲۴، مورد بررسی قرار گرفت. در ابتدا داده‌ها به صورت توصیفی، با استفاده از شاخص‌هایی همچون کجی و کشیدگی، میانگین و انحراف معیار، بررسی شد و سپس برای تحلیل استنباطی داده‌ها و آزمون فرضیه‌های پژوهش حاضر، از تحلیل کوواریانس یک متغیری و چند متغیری استفاده شد.

جدول ۱. چارچوب جلسات آموزشی راهبردهای تنظیم هیجان

موضوع جلسه	اهداف جلسه	تکالیف جلسات
۱. آشنا شدن دانش‌آموزان مدارس مختلف با یکدیگر و بیان مجدد اهداف پژوهش	۱- آشنا شدن دانش‌آموزان مدارس مختلف با یکدیگر و بیان مجدد اهداف پژوهش	از دانش‌آموزان خواسته شد که دوبه‌دو با هم آشنا شوند و هر کس، نفر دیگر و ویژگی‌های او را برای گروه بیان کند تا به این صورت، دانش‌آموزان بتوانند بهتر با یکدیگر آشنا شوند.
۲. بیان قواعد اخلاقی به زبان ساده برای دانش‌آموزان و حذف افراد در صورت غیبت بیش از دو جلسه با تأکید بر لزوم رازداری	۲. بیان قواعد اخلاقی به زبان ساده برای دانش‌آموزان و حذف افراد در صورت غیبت بیش از دو جلسه با تأکید بر لزوم رازداری	از دانش‌آموزان خواسته شد که به صورت تصادفی، هر کس اسم نفر دیگر را بگوید و ویژگی‌های او را شرح بدهد.
۳. تشریح تعداد و ساعات جلسات و لزوم شرکت همه دانش‌آموزان هنگام مباحثه گروهی	۳. تشریح تعداد و ساعات جلسات و لزوم شرکت همه دانش‌آموزان هنگام مباحثه گروهی	در آخر جلسه، از دانش‌آموزان خواسته شد تا برای جلسه آینده، هر کس تجربه‌های هیجانی خود را مثل خشم، غم، ترس، شادی و ... یادداشت کند و جلسه بعد برای گروه ارائه دهد.
	۴- جمع‌بندی این جلسه توسط دو نفر از دانش‌آموزان	

¹ Steger, Frazier, Oishi & Kaler

موضوع جلسه	اهداف جلسه	تکالیف جلسات
جلسه دوم موضوع آشنایی با هیجان‌ها و تعریف آن‌ها	آموزش هیجانی	۱. مرور تکالیف جلسات قبل و ارائه تجارب هیجانی توسط دانش‌آموزان.
		۲. صحبت در مورد راه‌اندازها (ایجادکننده‌های) این موقعیت‌های هیجانی.
		۳. صحبت در مورد تغییراتی که در بدن و حالات بدنی، مخصوصاً صورت، در نتیجه این هیجان‌ها رخ می‌دهد.
		۴. صحبت در مورد واکنش‌های رفتاری بعد از هیجان‌ها
		۵. از دانش‌آموزان خواسته شد تا هر کس، تعریف هیجان و انواع آن را نام بگوید تا به یک تعریف مشترک رسیدیم.
		۶. پخش برگه‌های ثبت هیجان روزانه در میان دانش‌آموزان و درخواست تکمیل دقیق‌تر آن‌ها برای هفته آینده
		۷. خلاصه کردن جلسه توسط دو نفر دیگر از اعضا.
جلسه سوم آشنایی با شیوه سنجش و کنترل هیجان‌های شخصی	۱. شناسایی هیجان‌ها به صورت سریع‌تر و دقیق‌تر ۲. شناسایی نقطه‌ضعف‌های هیجانی خود ۳. شناسایی راهبردهای شخصی جهت کاهش و کنترل هیجان‌ها	۱. مرور برگه‌های ثبت هیجان برخی از اعضا و تشویق و بازخورد دادن به آن‌ها
		۲. بحث جمعی در مورد فواید و آسیب‌های هیجان‌ها
		۳. از اعضا خواسته شد تا هر یک از تجارب هیجانی خود که هفته قبل، یادداشت کرده‌اند را از عدد ۱ تا ۱۰ درجه‌بندی کنند تا بتوانند نقطه‌ضعف‌ها و نقاط قوت خود را نسبت به هر هیجان بشناسند.
		۴. در مورد راهبردهای هر کس جهت کنترل هیجان‌ها بحث و گفتگو شد و اعضا با یکدیگر به گفتگو پرداختند.
		۵. از دانش‌آموزان خواسته شد که در مورد شرایط دیگری که در هیجان‌ها تأثیر دارند، مثل میزان خواب، تغذیه مناسب، ورزش کردن و ... نظر بدهند.
		۶. فرم‌های جدیدی برای ثبت هیجان، بین دانش‌آموزان پخش شد که در آن تغذیه مناسب، خواب کافی، ورزش منظم نیز اعمال شده بود و از آن‌ها خواسته شده بود که اثر بخشی هر یک از راهبردهای شخصی‌شان در کنترل هیجان را نیز در مقیاس ۱ تا ۱۰ مشخص کنند.
جلسه چهارم اصلاح موقعیت‌های راه‌انداز هیجان و راهکارها	آموزش مهارت‌هایی جهت تغییر در موقعیت‌های راه‌انداز تجارب هیجانی	۱. بحث و گفتگو در مورد روابط بین‌فردی هر کس که نیاز به اصلاح دارد.
		۲. صحبت در مورد اینکه اجتناب از پذیرفتن هیجان‌ها چه آسیب‌هایی دارد.
		۳. بحث و گفتگو در مورد شیوه‌های گفتگو با افراد خانواده و دوستان
		۴. صحبت در مورد روش حل مسئله و مراحل آن
		۵. مرور تکالیف جلسات قبل و ارائه بازخورد توسط اعضا
		۶. جمع‌بندی جلسه توسط پژوهشگر
جلسه پنجم ارائه مدل گراس به اعضا به زبان ساده و قابل فهم	آشنایی با مراحل شروع هیجان، بیان هیجان و پاسخ‌های مناسب‌تر به آن‌ها	۱. مرور تجارب هیجانی افراد و صحبت در مورد مشکلات و موانعی که در تنظیم هیجان با آن مواجه شده بودند.
		۲. صحبت در مورد روش‌های درست بیان هیجان
		۳. صحبت در مورد تکنیک‌های تغییر توجه به حواس پرتی، ترک موقعیت، و ارزیابی شناختی مجدد
		۴. بحث در مورد تعدیل پاسخ‌های هیجانی از طریق جایگزینی افکار مثبت با افکار منفی

موضوع جلسه	اهداف جلسه	تکالیف جلسات
جلسه ششم	ارزیابی شناختی	بحث جزئی‌تر در مورد تغییر ارزیابی‌های شناختی
جلسه هفتم	تعدیل پاسخ‌های هیجانی	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان
جلسه هشتم	مرور جلسات گذشته	پاسخ دادن به سؤالات و مشکلات و خاتمه آموزش

۱. مرور برگه‌های ثبت هیجانی و تمرکز بر روی افکار منفی ایجادکننده آن‌ها	۲. تمرکز بر نقش افکار منفی در ادامه یافتن هیجان‌های منفی	۳. صحبت در مورد چارچوب‌بندی مجدد و نقش تفکرات مثبت در تنظیم هیجان	۴. از دانش‌آموزان خواسته شد تا در هر تجربه هیجانی منفی‌ای که از هفته گذشته داشته‌اند، تفکرات منفی را بنویسند و با هم بحث کنند که از چه دیدگاه‌های دیگری می‌توان به آن‌ها نگاه کرد.
۱. برگه‌های ثبت هیجانی مرور شد و با تمرکز بر تکنیک‌های شناختی باز ارزیابی، روش‌های به کار گرفته شده توسط دانش‌آموزان، مورد تشویق قرار گرفت.	۲. ارائه راهکارهایی از جمله نوشتن، گفتن، استفاده از موسیقی و ... برای تخلیه هیجانی	۳. آموزش راهکارهای معکوس برای تخلیه هیجانی، مثل ورزش کردن به هنگام ناراحتی به جای خوابیدن	۴. صحبت در مورد روش تنفس عمیق و معرفی کتاب صوتی راهنمای این روش برای استفاده از آن.
۱. از هر یک از ده دانش‌آموز خواسته شد تا تجربه و یادگیری‌هایش را با دیگر اعضا در میان بگذارد.	۲. جمع‌بندی جلسه		

۴- یافته‌ها

در جدول ۲، شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل آورده شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

مرحله پژوهش	متغیرها	گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد
پیش‌آزمون	تجربه سوگ (نمره کل)	آزمایش	۱۳۲/۳۷	۹/۹
		کنترل	۱۲۹/۶۰	۱۰/۳۸
	احساس گناه	آزمایش	۲۹/۷۰	۳/۳۰
		کنترل	۳۱/۳۴	۳/۵۳
	تلاش برای توجیه و کنار آمدن	آزمایش	۲۵/۴۶	۳/۳۰
		کنترل	۲۶/۱۴	۳/۴۳
	واکنش‌های بدنی	آزمایش	۲۲/۳۲	۲/۵۲
		کنترل	۲۲/۳	۲/۰۰
	احساس ترک شدن	آزمایش	۱۵/۳	۲/۴۹
		کنترل	۱۶/۴	۲/۰۱
قضاوت شخصی دیگران در مورد دلیل فوت	آزمایش	۱۵/۸	۱/۴۷	
	کنترل			

مرحله پژوهش	متغیرها	گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد
پس‌آزمون	خجالت و شرمندگی	کنترل	۱۶/۵	۲/۰۳
		آزمایش	۱۴/۸	۲/۹۷
	بدنامی	کنترل	۱۵/۳	۳/۱۶
		آزمایش	۱۳/۸	۱/۰۵
	معنای زندگی (نمره کل)	کنترل	۱۳/۲	۱/۶۷
		آزمایش	۲۵/۰۰	۴/۵۲
	وجود معنا در زندگی	کنترل	۲۳/۵۰	۳/۸۵
		آزمایش	۱۱/۹۰	۱/۲۸
	جستجو برای یافتن معنا	کنترل	۱۰/۵۰	۱/۹۰
		آزمایش	۱۳/۱۰	۳/۶۹
	تجربه سوگ (نمره کل)	کنترل	۱۳/۰۰	۲/۰۵
		آزمایش	۱۱۸/۹۰	۱۱/۱۵
	احساس گناه	کنترل	۶۰.۱۳۵	۱۱/۳۸
		آزمایش	۲۶/۱۰	۳/۵۷
تلاش برای توجیه و کنار آمدن	کنترل	۳۱/۰۰	۳/۱۹	
	آزمایش	۲۲/۳۰	۳/۵۲	
واکنش‌های بدنی	کنترل	۲۵/۱۰	۳/۴۴	
	آزمایش	۱۹/۶۰	۳/۰۶	
احساس ترک شدن	کنترل	۲۱/۱۰	۳/۹۰	
	آزمایش	۱۳/۴۰	۲/۷۹	
قضاوت شخص دیگران در مورد دلیل فوت	کنترل	۱۵/۵۰	۱/۵۸	
	آزمایش	۱۴/۱۰	۲/۲۸	
خجالت و شرمندگی	کنترل	۱۵/۴۰	۲/۰۱	
	آزمایش	۱۲/۵۰	۲/۸۳	
بدنامی	کنترل	۱۵/۶۰	۳/۲۷	
	آزمایش	۱۱/۲۰	۱/۶۸	
معنای زندگی (نمره کل)	کنترل	۱۲/۵۰	۲/۶۳	
	آزمایش	۲۸/۹۰	۴/۰۹	
وجود معنا در زندگی	کنترل	۲۴/۲۰	۴/۱۵	
	آزمایش	۱۴/۳۰	۱/۶۳	
جستجو برای یافتن معنا	کنترل	۱۰/۷۱	۲/۰۰	
	آزمایش	۱۴/۶۳	۲/۷۹	
		کنترل	۱۳/۵۰	۲/۳۲

اطلاعات جدول ۲، نشان‌دهنده افزایش میانگین نمره کل و خرده‌مقیاس‌های معنای زندگی و کاهش نمره تجربه سوگ از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون در گروه آزمایش است. اما اختلاف چندانی در میانگین نمره معنای زندگی و تجربه سوگ در

گروه کنترل مشاهده نمی‌شود. برای بررسی معنی‌دار بودن این تغییرات، و سنجش اینکه آیا این تغییرات ناشی از آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بوده است، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

در ابتدا جهت سنجش طبیعی بودن وضعیت توزیع داده‌ها، از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و شاخص‌های کجی و کشیدگی استفاده شد. آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای برخی متغیرها معنی‌دار شد ($p < 0/05$) که نشان‌دهنده عدم نرمال بودن توزیع این متغیرها بود؛ اما با توجه به سخت‌گیرانه بودن این آزمون و قضیه حد مرکزی و همچنین قرارگیری میزان چولگی در بازه ± 2 و کشیدگی در بازه ± 5 ، توزیع داده‌ها جهت تحلیل کوواریانس، نرمال در نظر گرفته شد (Kline, 2011).

جهت استفاده از آزمون کوواریانس چندمتغیره در ابتدا پیش‌فرض همسانی واریانس‌ها برای تمام مؤلفه‌ها توسط آزمون لوین بررسی شده و معنی‌دار نبودن آماره‌های F به دست آمده ($p > 0/05$) حاکی از همسان بودن واریانس‌ها بود. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری برای تجربه سوگ و معنای زندگی

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
اثر پیلایی ^۱	۰/۸۵۷	۵/۲۹۵	۷/۰۰	۵/۰۰	۰/۰۱۴	۰/۵۵۷
ویلزلامبدا	۰/۱۴۳	۵/۲۹۵	۷/۰۰	۵/۰۰	۰/۰۱۴	۰/۵۵۷
اثر هتلینگ ^۲	۶/۰۱۲	۵/۲۹۵	۷/۰۰	۵/۰۰	۰/۰۱۴	۰/۵۵۷
بزرگ‌ترین ریشه روی	۶/۰۱۲	۵/۲۹۵	۷/۰۰	۵/۰۰	۰/۰۱۴	۰/۵۵۷

باتوجه به جدول (۴-۷)، مقدار F تحلیل کوواریانس چند متغیری بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های تجربه سوگ ($F = 5/295$) و معنای زندگی در سطح $P = 0/014$ معنی‌دار می‌باشد؛ بنابراین می‌توان گفت که بین گروه آزمایش و گروه کنترل، حداقل در یکی از مؤلفه‌ها در پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در جدول ۵، نتایج تحلیل واریانس گزارش شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس تفاوت گروه آزمایش و گروه کنترل

منبع	مؤلفه‌ها	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	P	اندازه اثر
گروه	احساس گناه	۴۴/۲۰	۱	۴۴/۲۰	۸/۴۳	۰/۰۱	۰/۴۳۳
	تلاش برای توجیه و کنار آمدن	۲۳/۳۰	۱	۲۳/۳۰	۴/۵۷	۰/۰۵	۰/۲۹۴
	واکنش‌های بدنی	۱۳/۹۴	۱	۱۳/۹۴	۱/۶۳	۰/۲۲	۰/۱۲۹
	احساس ترک شدن	۱۱/۳۷	۱	۱۱/۳۷	۳/۱۱	۰/۱۲	۰/۲۲۱
	قضاوت دیگران	۴/۴۳	۱	۴/۴۳	۱/۴۴	۰/۲۵	۰/۱۱۶
	خجالت و شرمندگی	۲۰/۲۱	۱	۲۰/۲۱	۱۲/۲۵	۰/۰۰	۰/۵۲۷
	بدنامی	۶/۰۰	۱	۶/۰۰	۲/۸۵	۰/۱۱	۰/۲۰۶
	وجود معنا در زندگی	۲۲/۳۲۱	۱	۲۲/۳۲۱	۲۴/۵۵۲	۰/۰۰۰	۰/۶۰۵
	جستجو برای یافتن معنا	۲/۲۸۷	۱	۲/۲۸۷	۲/۶۵۷	۰/۱۲۳	۰/۱۴۲

1 Pillay

2 Hotelling

باتوجه به نتایج جدول ۵، اثربخشی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر روی تمام مؤلفه‌های تجربه سوگ و معنای زندگی، معنی‌دار بوده است ($P < 0/05$)، به جز مؤلفه جستجو برای یافتن معنا ($p > 0/05$). اندازه اثر آموزش ارائه شده به گروه آزمایش نیز از ۱۱٪ (قضاوت دیگران) تا ۶۰٪ (وجود معنا در زندگی) متغیر بوده است.

۵- بحث و نتیجه‌گیری

باتوجه به یافته‌های پژوهش حاضر مشخص شد که راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، علاوه بر نمره کل تجربه سوگ، بر مؤلفه‌های سوگ، یعنی احساس گناه، تلاش برای توجیه و کنار آمدن، واکنش‌های بدنی، احساس ترک شدن، قضاوت دیگران در مورد دلیل فوت، حجالت و شرمندگی و بدن‌امی نیز مؤثر بوده است. این یافته با پژوهش‌های ایسما و استروب (۲۰۲۱) و صالحی و همکاران (۱۳۹۴) همسو می‌باشد. ایسما و استروب (۲۰۲۱) پژوهشی را جهت ارزیابی اثربخشی راهبردهای تنظیم هیجان بر سوگ پیچیده انجام دادند. نتایج پژوهش آن‌ها، حاکی از آن بود است که پریشانی و مشکلات هیجانی، هسته مرکزی پاسخ‌های ناکارآمد فرد به سوگ پیچیده هستند و از میان انواع مختلف راهبردهای تنظیم هیجان (از جمله اجتناب تجربی، اجتناب رفتاری، خاموش کردن هیجانات به صورت بیانی، نشخوار ذهنی، نگرانی، حل مسئله، ارزشیابی مجدد شناختی، تفکر مثبت و ذهن‌آگاهی)، اجتناب تجربی و نشخوار ذهنی، بیشترین تأثیر را در دوام یافتن سوگ پیچیده دارند. بنابراین، با توجه به یافته‌های پژوهش جاری و ادبیات موجود، در تبیین این یافته می‌توان چنین گفت که آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان باعث می‌شود که دانش‌آموزان سوگوار در ابتدا با هیجان و تعریف آن آشنا شوند و پس از آن بتوانند راه‌های شناسایی هیجانات مثبت و منفی و کاربرد آن را فرا بگیرند. پس از آن، با استفاده از برگه‌های ثبت هیجان که رفته‌رفته پیچیده‌تر می‌شوند و عوامل دیگری چون تغذیه، خواب و غیره را در بر می‌گیرند، قادر خواهند شد که هیجانات و راهکارهای کنترل و تنظیم آن‌ها را بشناسند. در جلسات، دیگر با راه‌های تخلیه هیجانی مثل نوشتن، گفتن و روایت کردن داستان خویشتن آشنا می‌شوند که تمامی این‌ها در کاهش تجربه سوگ و کم‌تر شدن هیجانات مرتبط با آن، می‌توانند مؤثر باشند.

قرار گرفتن در تجربه مشاوره گروهی فرصت را برای افراد فراهم می‌کند که راهکارهایی را که دیگر افراد از آن استفاده کرده‌اند را بشنوند و در صورت تطابق با زندگی شخصی‌شان از آن استفاده کنند. از آن گذشته، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در تجربیات سخت همچون سوگ، صحبت با افرادی که تجربه مشابهی داشته‌اند، می‌تواند از جلسات فردی، اثربخش‌تر باشد. سوگ افراد عزیز، مسئله‌ای است که برای تمامی افراد رخ می‌دهد و فرایندی نرمال است. بسیاری از مردم سوگ را از سر می‌گذرانند و در بیشتر آن‌ها، با گذشت زمان بهبود پیدا می‌کنند، اما گروه اندکی هم در این میان هستند که مهارت‌های کافی برای حل سوگواری را ندارند که ادامه یافتن این سوگواری می‌تواند، منشأ بسیاری از مشکلات ذهنی بشود (Oppenheimer, 2010). باید به این نکته توجه داشت که اگر سوگ، به صورت عادی رخ بدهد، باید بعد از ۶ تا ۱۲ ماه، نوجوان به زندگی عادی‌اش بازگردد، اما مشکل از آنجایی شروع می‌شود که برخی از نوجوانان دچار سوگ پیچیده می‌شوند و نشانگان سوگ در آنها کاهش نمی‌یابد (Cohen & Mannarino, 2011). یادگیری فنون تنظیم و کنترل عواطف و هیجان همراه با تکنیک‌ها و فنونی چون خود ارزشیابی هیجانی، تغییر در راه‌اندازهای موقعیت‌های هیجانی، گسترش توجه از طریق فنونی چون تنفس عمیق و تعدیل رفتارهای پیامد هیجان، به نوجوانان در بهتر تطابق یافتن با موقعیت‌های هیجانی شدید کمک می‌کند. همچنین استفاده از مهارت‌های تنظیم شناختی هیجانات گراس، به نوجوانان سوگوار یاری خواهد داد تا از هیجان‌هایشان بهتر آگاهی پیدا کنند. توانایی شناسایی هیجانات، نام‌گذاری و پذیرش آنها در زمانی که لازم است و مدیریت آنها به جای اجتناب کردن، باعث بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان در نوجوانان می‌شود. استفاده از این تکنیک‌ها به نوجوانان سوگوار می‌آموزد که با عقاید متفاوتی به ارزشیابی موقعیت خود بپردازند، میزان واکنش‌های هیجانی خود را تعدیل کنند، و در مورد کنترل هیجان‌های خود پذیرا باشند. تکنیک‌های شناختی تنظیم کردن هیجان با استفاده از متوقف کردن نشخوار فکری به نوجوانان

کمک می‌کند که در زمان مواجهه شدن با هیجان‌های منفی سوگ، آگاهانه از تکنیک‌های مثبت راهبردهای تنظیم شناختی هیجان استفاده کنند و درگیر رفتارهای کارآمد شوند.

یافته دیگر پژوهش حاضر مبنی بر اثر مثبت و معنی‌دار فنون شناختی تنظیم هیجان بر معنای زندگی نوجوان سوگوار بود که با توجه به نتایج به دست آمده، این فرضیه تأیید شد. البته این فنون بر نمره کل و نمره وجود معنا در زندگی اثربخش بودند و اثربخشی آن‌ها بر مؤلفه جستجو برای یافتن معنا تأیید نشد. در سطح بین‌المللی پژوهش همسویی در زمینه اثربخش بودن تکنیک‌های تنظیم هیجان بر معنای زندگی یافت نشد. در ایران، دو پژوهش در زمینه ارتباط بین تنظیم هیجان و معنای زندگی انجام شده است و نتیجه آن‌ها، حاکی از آن بوده که کسانی که از تکنیک‌های کارآمد تنظیم هیجان مثل حل مسئله، بیان کارآمد هیجانات، کارهای هنری و غیره استفاده می‌کنند، نمره معنای زندگی بالاتری دارند (صدری دمیچی، قاضی ولوئی، شیشه‌گران و محمدی، ۱۳۹۷؛ اعظمی و صائمی، ۱۳۹۸). با توجه به کمبود شدید پژوهشی در زمینه، نمی‌توان این یافته را با استناد دقیق به منابع علمی تبیین کرد اما با توجه به پیامدهای سوگ که شامل اضطراب، افسردگی و پوچ بودن زندگی می‌باشد (عظیم اوغلی اسکویی و دیگران، ۱۴۰۰)، در تبیین این یافته، همچنین، می‌توان اینطور اذعان داشت که معنای زندگی، در حالت کلی، در بر گیرنده یک هدف یا احساس واحد و منسجم در زندگی می‌باشد. نوجوانان با توجه به تجربیاتی که در این دوره از سر می‌گذرانند، در مقایسه با دیگران، مشکلات جسمانی، روانی و اجتماعی بیشتری را تجربه می‌کند و با توجه به اینکه هویت‌یابی هم در طول این دوره از اهمیت زیادی برخوردار می‌شود پیدا کردن معنای زندگی، اهمیت ویژه‌ای برای آن‌ها پیدا می‌کند. هنگامی که نوجوان‌ها به فعالیت‌های مورد علاقه‌شان مشغول می‌شوند، به گروه دوستانشان ملحق می‌شوند، و یا به آثار هنری و ادبی گرایش پیدا می‌کنند، و یا برای خودیابی، ارتباطشان را با طبیعت، گسترش می‌دهند، وجود معنا را لمس می‌کنند (Heintzelman & King, 2014). سوگ، به علت ماهیتی که دارد در ابتدا می‌تواند معنای و زیبایی زندگی را برای نوجوانان تیره و تار کند و آن بدن علت است که در طول این دوره، هیجانات کاربردی دوگانه برای نوجوانان دارند، از طرفی، هیجان غم، که کاملاً طبیعی است باعث تخلیه او می‌شود اما از طرف دیگر ممکن است که باعث غرق شدن نوجوان در هیجانات ناشی از سوگواری شود که در اینجا تفکر منطقی فرد تحت تاثیر قرار می‌گیرد و طبیعی است که معنای زندگی در وجود او کاهش پیدا کند.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که تکنیک‌های تنظیم شناختی هیجان بر وجود معنا در زندگی مؤثر هستند اما در جستجو معنا مؤثر نیستند، با توجه به نبود منابع پژوهشی در این زمینه، شاید بتوان این تبیین را ارائه داد که فنون تنظیم شناختی باعث ایجاد معنا در زندگی فرد نمی‌شود بلکه با تکنیک‌های شناختی، فرایند بازگشت تفکر منطقی را در او تسهیل می‌کند. پس در واقع این تکنیک‌ها بازگرداننده معنا به زندگی نوجوانان هستند، نه ایجادکننده آن؛ بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که نوجوانان با استفاده از این تکنیک‌ها به جستجو معنا در زندگی نپردازند و تنها معنایی که در زندگی آن‌ها از قبل وجود داشته است، پررنگ‌تر شود. البته برای بیان نظر محکم‌تر در این زمینه، نیاز به پژوهش‌های کیفی عمیق می‌باشد. علاوه بر این‌ها، می‌توان گفت که این آموزش‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی دارای ماهیتی هستند که همه افراد برای گذران زندگی خود باید با آن‌ها آشنا باشند، و این تکنیک‌ها مخصوصاً به نوجوانانی که مشکلات بیشتری را تجربه می‌کنند، از جمله، نوجوانان سوگوار کمک خواهد کرد که به طرز مؤثرتری با فشار زندگی روبه‌رو شوند، از چنگ ناامیدی رها شوند و بر مشکلات پیروز شوند.

هر پژوهشی در ماهیت خود با محدودیت‌هایی مواجه است و پژوهش حاضر نیز، از این قاعده مستثنی نیست. از محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که به دلیل وجود ویروس کرونا در فاصله زمانی کوتاهی اجرا شد و مرحله پیگیری نداشت، این مسئله باعث می‌شود در مورد ماندگاری اثر مداخله، اطلاعاتی در دست نباشد و می‌تواند بر تعمیم نتایج به شرایط زمانی بلندمدت اثر بگذارد. دیگر اینکه، مطالعه حاضر با مشارکت نوجوانان شهرستان کازرون انجام شده است، بنابراین در تعمیم نتایج به نوجوانان

دیگر شهرها و مناطق باید احتیاط را رعایت کرد. پیشنهاد می‌شود که در شهرهای دیگر که فرهنگ متفاوت تری دارند نیز پژوهش‌های مشابه انجام شود و همچنین اثربخشی این رویکرد درمانی در تحقیقات طولی و به صورت پیگیرانه نیز بررسی گردد.

۶- منابع

- ۱- اژه‌ای، ج.، غلامعلی لواسانی، م.، و ارمی، ح. (۱۳۹۴). مقایسه تنظیم هیجان، میان افراد دارای سوءمصرف مواد و عادی. *روان‌شناسی*، ۱۹(۱)، ۱۳۷-۱۴۶.
- ۲- اعظمی، ح.، و صائمی، ح. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین الگوهای ارتباطی با معنای زندگی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهر شاهرود. سومین همایش ملی روانشناسی، تعلیم و تربیت و سبک زندگی، قزوین. برگرفته از <https://civilica.com/doc/1020944>
- ۳- اعظمی، ی.، سهرابی، ف.، برج علی، ا.، و چوپان، ا. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر کاهش خشم در افراد وابسته به مواد مخدر. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۶(۴)، ۵۳-۶۸.
- ۴- جعفری ندوشن، ع.، زارع، ح.، حسینی هنزایی، ا.، پور صالحی نویده، م.، و زینی، م. (۱۳۹۴). بررسی و مقایسه سلامت روان و سازگاری و تنظیم هیجان شناختی زنان مطلقه با زنان متأهل شهرستان یزد. *زن و جامعه*، ۲۲(۶)، ۱-۱۶.
- ۵- صالحی، ا.، مظاهری، ز.، آقاجانی، ز.، و جهانبازی، ب. (۱۳۹۴). نقش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش‌بینی افسردگی. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۶(۱)، ۱۰۸-۱۱۷.
- ۶- صدری دمیرچی، ا.، اسماعیلی قاضی ولوئی، ف.، و اسدی شیشه‌گران، س. (۱۳۹۷). مقایسه تنظیم شناختی هیجان، منبع کنترل و معناجویی در زنان وابسته به مواد و زنان عادی. *زن و جامعه*، ۲۶(۷)، ۱۲۹-۱۴۶.
- ۷- عظیم اوغلی اسکویی، پ.، فرح‌بخش، ک.، و مرادی، ا. (۱۴۰۰). زمینه‌های مؤثر در تجربه سوگ بعد از مرگ عضو خانواده: یک مطالعه پدیدارشناسانه. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۲(۴)، ۱۱۷-۱۶۰.
- ۸- قربانی، ط.، محمدخانی، ش.، و صرامی، غ. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی گروه‌درمانی شناختی - رفتاری مبتنی بر مهارت‌های مقابله‌ای و درمان نگه‌دارنده با متادون در بهبود راهبردهای تنظیم هیجان و پیشگیری از عود. *اعتیادپژوهی*، ۱۷(۵)، ۷۴-۵۹.
- ۹- کمالی ایگلی، س.، و ابوالمعالی الحسینی، خ. (۱۳۹۵). پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و کمال‌گرایی در دختران نوجوان دبیرستانی. *روان‌شناسی کاربردی*، ۳۹(۱۰)، ۲۹۱-۳۱۰.
- ۱۰- مصرآبادی، ج.، استوار، ن.، و جعفریان، س. (۱۳۹۲). بررسی روایی سازه و تشخیصی پرسش‌نامه معنا در زندگی در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۱۷(۱)، ۸۳-۹۰.
- ۱۱- مهدی‌پور س.، شهیدی ش.، روشن ر.، و دهقانی م. (۱۳۸۸). تعیین اعتبار و روایی پرسش‌نامه تجربه سوگ در نمونه ایرانی. *دانش و رفتار*، ۱۶(۳۷)، ۳۵-۴۸.
- 12- Andriessen, K., Mowl, J., Lobb, E., Draper, B., Dudley, M., & Mitchell, P. B. (2018). "Don't bother about me." The grief and mental health of bereaved adolescents. *Death studies*, 42(10), 607-615.
- 13- Barrett, T. W., & Scott, T. B. (1989). Development of the grief experience questionnaire. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 19(2), 201-215.
- 14- Blakemore, S.-J. (2018). *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain* (1st edition). Public Affairs.
- 15- Boelen, P. A., & Smid, G. E. (2017). Disturbed grief: prolonged grief disorder and persistent complex bereavement disorder. *Bmj*, 357.
- 16- Cohen, J. A., & Mannarino, A. P. (2011). Supporting children with traumatic grief: What educators need to know. *School Psychology International*, 32(2), 117-131.
- 17- Eisma, M C.; & Stroebe, M S. (2021). Emotion regulatory strategies in complicated grief: A systematic review. *Behavior Therapy*, 52(1), 234-249.
- 18- Green, C., Kangas, M., & Fairholm, I. (2018). Investigating the emotion regulation strategies implemented by adults grieving the death of a pet in Australia and the UK. *Journal of Loss and Trauma*, 23(6), 484-501.

- 19- Gross, J J.(2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497–513.
- 20- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American psychologist*, 69(6), 561.
- 21- Hendrickson, K. C. (2009). Morbidity, mortality, and parental grief: a review of the literature on the relationship between the death of a child and the subsequent health of parents. *Palliative & supportive care*, 7(1), 109-119.
- 22- Hill, R. M., Kaplow, J. B., Oosterhoff, B., & Layne, C. M. (2019). Understanding grief reactions, thwarted belongingness, and suicide ideation in bereaved adolescents: Toward a unifying theory. *Journal of clinical psychology*, 75(4), 780-793.
- 23- Isaacowitz, Derek M.; Livingstone, Kimberly M.; & Castro, Vanessa L.(2017). Aging and emotions: experience, regulation, and perception. *Current opinion in psychology*, 17, 79–83.
- 24- Kleftras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(04), 337.
- 25- Layne, C. M., Kaplow, J. B., Oosterhoff, B., Hill, R. M., & S Pynoos, R. (2017). The interplay between posttraumatic stress and grief reactions in traumatically bereaved adolescents: When trauma, bereavement, and adolescence converge. *Adolescent Psychiatry*, 7(4), 266-285.
- 26- Milman, E., Neimeyer, R. A., Fitzpatrick, M., MacKinnon, C. J., Muis, K. R., & Cohen, S. R.(2019). Prolonged grief and the disruption of meaning: Establishing a mediation model. *Journal of Counseling Psychology*, 66(6), 714.
- 27- Oppenheimer, C. (2010). *Use of bibliotherapy as an adjunctive therapy with bereaved children: A grant proposal*. California State University, Long Beach.
- 28- Ozdemir, K., Sahin, S., Guler, D. S., Unsal, A., & Akdemir, N.(2020). Depression, anxiety, and fear of death in postmenopausal women. *Menopause*, 27(9), 1030–1036.
- 29- Rabenstein, S. (2017). Assessing grief and loss in children and adolescents. In *Understanding Child and Adolescent Grief* (pp. 19-33). Routledge.
- 30- Siegel, D. J.(2015). *Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain*. Penguin.
- 31- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80.
- 32- Wierenga, K., Fresco, D., Alder, M., & Moore, S. (2020). Emotion Regulation Training May Improve Stress, Depression, Anxiety, and Physical Activity. *Innovation in Aging*, 4(Suppl 1), 587.
- 33- World Health Organization. (2020). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

The effectiveness of cognitive emotion regulation strategies on the meaning in life and grief experience in bereaved adolescents

Shima Shamli¹, Reza Chalmeh^{2*}, Kazem Khorramdel³,

1. Master student of Positive-Islamic Psychology, Fatemieh Institute of Higher Education, Shiraz, Iran.
Shima.shameli@fatemiyehshiraz.ac.ir
2. Ph.D. student, Department of Educational Sciences, Shiraz university, Shiraz, Iran. (Corresponding author)
Chalme@fatemiyehshiraz.ac.ir
3. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Fatemieh Institute of Higher Education, Shiraz, Iran.
K.khorramdel@fatemiyehshiraz.ac.ir

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of cognitive emotion regulation strategies on meaning in life and grief experience in bereaved adolescents. The present method was a quasi-experiment and a post-test, pre-test type. The statistical population consisted of all secondary school students in Kazeroon, among whom 20 students were selected who were experienced the grief of the immediate family by purposive sampling and randomly appointed in experimental and control groups. All participants completed the Grief Experience Questionnaire (GEQ) and the Meaning in Life (MIL) in the pre-test and post-test stages. Education of cognitive emotion regulation strategies was performed in eight sessions for the experimental group, based on the Grass model (2008). Results indicated the significant effect of the training of cognitive regulatory strategies on the total scores of GEQ, MIL, and all components of these two variables ($P < 0.05$), except for the search for meaning. According to the current findings, cognitive emotion regulation strategies can be suggested to increase the meaning in life and reduce the experience of grief in adolescents.

Keywords: Experiencing Grief, Cognitive Emotion Regulation Strategies, Life Meaning



This Journal is an open access Journal Licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License

(CC BY 4.0)