

اثربخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

مقدمه: بازیابی ارادی یا غیر ارادی خاطرات ذخیره شده در حافظه هیجانی بر اعمال افراد تأثیر می‌گذارد. تنظیم و مدیریت هیجان‌ها و حافظه هیجانی نقشی اساسی در سلامت روانی دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر تنظیم شناختی هیجان انجام شد. روش: نمونه پژوهش شامل ۸۰ نفر از مردان ۲۰-۳۰ ساله که از خدمات کانون فرهنگی اجتماعی صادق‌الوعد استفاده می‌کردند، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون، ۲۰۰۲) را تکمیل کردند. از این بین ۲۴ نفر که ملاک‌های حضور در پژوهش شامل استفاده از راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان را دارا بودند، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه، هر کدام ۱۲ نفر قرار گرفتند. گروه آزمایشی به مدت ۱۲ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای تحت آموزش مدیریت حافظه هیجانی قرار گرفت و گروه گواه برنامه‌ای دریافت نکرد. روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون به همراه پیگیری ۹۰ روزه بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده از میانگین، انحراف معیار و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد آموزش مدیریت حافظه هیجانی تأثیر معناداری بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان جوانان داشته است ($P < 0/05$) و این تأثیر در دوره پیگیری ۹۰ روزه ثابت بوده است. **نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج به دست آمده، به‌وسیله آموزش مدیریت حافظه هیجانی، می‌توان راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان را ارتقا داد.

واژه‌های کلیدی: حافظه هیجانی، مدیریت حافظه هیجانی، تنظیم شناختی هیجان.

مسعود کریمی‌فر*
 کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی
 احسان دین‌پرو
 کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی
 مریم جواهری محمدی
 کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی
 فریده حسین‌ثابت
 استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی
 حسین بجانی
 دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی
 *نشانی تماس: دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی
 رایانامه: masoudkarimi.psy@gmail.com

Effectiveness of Emotional Memory Management Program on cognitive emotion regulation strategies

Introduction: Voluntary and involuntary retrieval of unpleasant memories from emotional memory influences individuals actions. The regulation and management of emotions and emotional memory plays a crucial role on mental health. The study investigates the effectiveness of emotional memory management program (EMMP) on cognitive emotion regulation. **Method:** 60 males between 20 and 30 years old at Sadeq-ol-Va'd Cultural center completed the CERQ. Of these, subjects that demonstrated maladaptive emotion regulation strategies were randomly allocated to an experimental or a control group. The experimental group received twelve sessions of training with the EMMP. Research method was pre-and post- test with 90-days follow up. For the data analysis, mean, standard deviation and repeated measure design were used. **Results:** Findings support EMMP's effect on strategies of cognitive emotional regulation ($p < 0/05$) and this effect has been stable at 90-days follow up. **Conclusion:** EMMP can improve adaptive emotion regulation strategies and increase mental health.

Keywords: emotional memory, emotional memory management, cognitive emotion regulation

Masoud Karimifar*
 M.A in Psychology, Allameh Tabatabaei University

Ehsan Dinparvar
 M.A in Psychology, Allameh Tabatabaei University

Maryam Javaheri Mohammadi
 M.A in Family Counseling, Allameh Tabatabaei University

Farideh Hoseinsabet
 Assistant Professor and Faculty member of Allameh Tabatabaei University

Hossein Bejani
 Ph.D. student in Educational Administration, Islamic Azad University, Science and Research Branch. Faculty Member of Social Studies and Disciplinary Sciences Institute

*Corresponding Author:

Email: masoudkarimi.psy@gmail.com

مقدمه

دلیل ضعف در نظارت بر هیجان نامطبوع، وجود افکار و باور منفی نسبت به نگرانی و استفاده از شیوه‌های مقابله‌ای نامناسب است (۱۶). در واقع این عامل نقش عمده‌ای در چگونگی تحول و حفظ اختلالات هیجانی داشته و دامنه‌ی وسیعی از واکنش‌های هوشیار و ناهشیار شناختی، رفتاری و جسمانی را در برمی‌گیرد (۱۷). پژوهش‌ها حاکی از آن است که هیجان‌ها، با تجهیز افراد به بعضی مهارت‌ها باعث می‌شوند فرد نقش‌آفرینی بهتر و مطلوبی در اجتماع داشته باشد؛ بنابراین ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان‌ها بر شادکامی آن‌ها تأثیر بسزایی دارد (۱۳).

در پژوهشی که توسط امی اوغلو و کاپاآیدین صورت گرفت، رابطه منفی بین تنظیم هیجان و اضطراب امتحان تأیید گردید (۱۸). همچنین شاتز و همکاران (۱۹) در مطالعه‌ای دیگر به نتیجه‌ی مشابه دست یافتند. حسنی و همکاران (۲۰) از مطالعه روی ۳۰۰ دانش‌آموز مقطع متوسطه دریافتند که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و نشانه‌های اضطراب رابطه‌ی معنادار وجود دارد. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را می‌توان شامل نشخوارگری ذهنی^۵، فاجعه‌سازی^۶، ملامت خویش^۷ و ملامت دیگران^۸ (راهبردهای سازش نایافته) و تمرکز مجدد مثبت^۹، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^{۱۰}، پذیرش^{۱۱}، دیدگاه‌گیری^{۱۲} و ارزیابی مجدد مثبت^{۱۳} (راهبردهای سازش یافته) نام برد (۲۱-۲۳). گارنفسکی، بن و کرایج (۲۱) با مطالعه روی کشاورزانی که به دلیل بیماری دامی متضرر شده بودند، دریافتند که الگوهای تنظیم شناختی هیجان ملامت خویش، ملامت دیگران و نشخوار فکری با ناراحتی روان‌شناختی رابطه‌ی مستقیم و ابعاد دیگر تنظیم هیجان شناختی (تمرکز و سنجش مجدد مثبت) با ناراحتی روان‌شناختی رابطه‌ی منفی دارد.

هیجان‌ها^۱ نقش مؤثری در میزان سلامت و عملکرد مطلوب فرد در روابط اجتماعی دارند (۱،۲). هیجان‌ها در بروز و ایجاد اختلالات روانی نیز نقش انکارناپذیری دارند. به‌عنوان مثال، نقش هیجان‌ها در بروز برخی بیماری‌های دوران کودکی، انواع اختلالات شخصیت و نیز عقب‌ماندگی ذهنی ثابت شده است (۳). از طرفی، هیجان‌ها خود جلوه‌های متعدد دارند و نه تنها در بین افراد جوامع گوناگون بسیار متنوع‌اند، بلکه در داخل فرهنگ‌های مختلف حاکم بر هر جامعه نیز متفاوت‌اند؛ به‌طوری‌که واکنش‌های هیجانی هر فرد به محرک‌های اطرافش منحصر به فرد است (۴). هیجان‌ها دارای دو بُعد شناختی^۲ و رفتاری^۳ هستند که این دو مؤلفه از یکدیگر متمایز بوده و برای سنجش آن‌ها ابزارهای متفاوتی نیز طراحی و اجرا شده است (۵) و هر فرد بنا به نوع صفات شخصیتی خویش، راهبردهای ویژه‌ای برای تنظیم این هیجان‌ها به کار می‌برد (۶).

موضوع تنظیم شناختی هیجان^۴ که به‌تازگی توجه پژوهشگران را جلب کرده، به مجموعه‌ای از راه‌کارهای شناختی گفته می‌شود که افراد از آن‌ها برای تقویت، تضعیف و یا حفظ هیجان‌ات خود استفاده می‌کنند (۷). تنظیم شناختی هیجان را می‌توان فرایند نظارت بر داده‌های تحریک‌کننده‌ی هیجانی و کنترل آن‌ها دانست (۸-۱۰). گارنفسکی و کرایج (۱۱) مدیریت هیجان‌ها را فرایندهای درونی و بیرونی در نظر گرفته‌اند که کنترل، سنجش و ارزیابی و تغییر واکنش‌های احساسی فرد را به‌منظور تحقق اهداف وی بر عهده دارند. تنظیم هیجان بُعد درونی حالات و واکنش‌های هیجانی است.

این مؤلفه در نظریه‌های شناختی امروزی جایگاه ویژه‌ای دارد تا آنجا که علت بروز اختلالات هیجانی را نقص در فرایندهای هیجانی می‌دانند. این رخداد در تنظیم هیجان‌ها موجب بروز اختلالاتی همچون اضطراب و افسردگی می‌شود. از طرفی تقویت راهبردهای تنظیم هیجان موجب برخورد مؤثر با شرایط استرس‌زا و اضطراب‌ها و ایجاد سازگاری در فرد می‌شود (۱۲-۱۵). از سوی دیگر،

1- Emotions	7- Self-Blame
2- Cognitive	8- Blaming others
3- Behavioral	9- Positive Refocusing
4- Cognitive Emotion Regulation	10- Refocus on Planning
5- Rumination or Focus on Thought	11- Acceptance
6- Catastrophizing	12- Putting into Perspective
	13- Positive Reappraisal

آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجانی اثر مناسب دارد.

روش

جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه‌ی مردان ۲۰ تا ۳۰ ساله که از خدمات یکی از مؤسسات فرهنگی-هنری منطقه‌ی چهار تهران استفاده می‌کردند، تشکیل می‌دهند. در مرحله‌ی اول از نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد؛ به‌این ترتیب که پرسش‌نامه‌ی تنظیم شناختی هیجان در اختیار ۸۰ نفر قرار گرفت. از این تعداد، ۴۵ نفر ملاک‌های ورود به پژوهش (شامل راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان) را داشتند. بعد از توضیح مختصر درباره‌ی برنامه‌ی مدیریت آموزش حافظه‌ی هیجانی، ۲۴ نفر با شرکت در پژوهش موافقت کردند. در مرحله‌ی دوم، ۲۴ نفر به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۲ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان گروه آزمایش به این شرح بود: عدم شرکت در هرگونه کارگاه آموزشی دیگر در طول دوره‌ی پژوهش؛ اعلام رضایت شرکت‌کنندگان برای اجرای پژوهش؛ دامنه‌ی سنی شرکت‌کنندگان؛ جنسیت شرکت‌کنندگان و کسب کمترین نمره در راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان (میانگین نمرات ۷/۷۸). طرح این پژوهش، از نوع نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری) بود. شایان ذکر است که برای بررسی دقیق شرکت‌کنندگان از مصاحبه‌ی ساختاریافته استفاده شد که بر اساس ملاک‌های تشخیصی DSM4-TR فاقد اختلالات حاد و مزمن شخصیت، سایکوتیک و خلقی تشخیص داده شده بودند. ضمناً غیبت بیش از دو جلسه نیز به خروج از فرایند پژوهش منجر می‌شد. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش هر پنج روز یک‌بار در ۱۲ جلسه‌ی ۷۵ دقیقه‌ای آموزش دیدند و به گروه گواه هیچ آموزشی داده نشد.

نکته‌ی مهم این است که از این مؤلفه به‌عنوان یک متغیر تأثیرگذار، نه فقط در حوزه‌ی بالینی، بلکه در حوزه‌ی سلامت نیز سخن به میان آمده است، زیرا با استفاده از تعدیل و کنترل هیجان‌ها می‌توان به سلامت روان کمک شایان کرد. هیجان‌ها به‌عنوان مؤلفه‌هایی در پیشگیری از بروز اختلالات روانی مؤثر هستند و در ضمن به‌عنوان نوعی کاربست می‌توانند در بهبود روابط اجتماعی و افزایش حرمت نفس^۲ دخالت داشته باشند (۲۴،۱). در همین زمینه، بسیاری از مطالعات از وجود رابطه بین موفقیت در عرصه‌های هیجانی، تحصیلی و اجتماعی خبر می‌دهند (۲۶،۲۵).

یکی از کاربست‌های مفید در این زمینه، برنامه‌ی مدیریت حافظه‌ی هیجانی^۳ است. منظور از برنامه‌ی مدیریت حافظه‌ی هیجانی، آگاهی از تأثیر اطلاعات هیجانی ذخیره‌شده در حافظه و استفاده از راهبردها به‌منظور کنترل و مدیریت آن است. این راهبردها شامل کنترل توجه، ارزیابی مجدد شناختی، روش‌های مناسب کنار آمدن با خاطرات ناخونده، بازسازی ذهنی و مدیریت حافظه‌ی هیجانی در روابط می‌شود (۲۷). این برنامه‌ی آموزشی بر اختلالاتی مانند افسردگی تأثیر مثبت داشته است (۲۸،۲۷).

شایان ذکر است که مطالعات در حوزه‌ی تنظیم شناختی هیجان بیشتر بر جامعه‌ی بالینی و به‌ویژه افسرده، اضطرابی و افراد معتاد به انواع مواد مخدر صورت گرفته است (۱۲، ۲۱، ۲۹-۳۴) و به این مؤلفه در جمعیت سالم کمتر پرداخته شده است، درحالی‌که هیجان‌ها با انطباق عوامل زیستی، ذهنی و انگیزشی سبب می‌شوند تا رابطه‌ی فرد و محیط مطلوب شده (۳۵) و بنابراین فرد به واکنش‌های سازگار و اثربخش مجهز شود که این خود در نهایت بقای فردی و اجتماعی فرد را به دنبال دارد (۱۲).

در این پژوهش کوشش شده تا با بررسی این مؤلفه در جامعه‌ی غیربالینی، ضمن پاسخ به برخی ابهامات این حوزه، ابعاد متفاوت آن سنجیده و ارزیابی شود. با توجه به آنچه بیان شد، این فرضیه مطرح شد که برنامه‌ی

1- Mental Health

2- Self-Esteem

3- Emotional Memory Management Program (EMMP)

پیش و پس از اجرای آموزش و بعد از دوره‌ی پیگیری ۹۰ روزه، هر دو گروه به پرسش‌نامه پاسخ دادند.

ابزار اندازه‌گیری

۱. پرسش‌نامه‌ی نظم‌جویی شناختی هیجان^۱

این پرسش‌نامه‌ی ۳۶ سؤالی یک مقیاس غربالی مبتنی بر خودگزارش دهی است که گارنفسکی و همکاران (۳۶) آن را طراحی کرده‌اند (۳۷). پرسش‌نامه‌ی تنظیم شناختی هیجان برای افراد ۱۲ سال به بالا مناسب است و حیطه‌های نظم‌جویی شناختی را در نُه خرده مقیاس ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران اندازه‌گیری می‌کند؛ بنابراین، هر چهار سؤال آن یکی از خرده مقیاس‌ها را می‌سنجد. سؤال‌های آزمون بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از نمره‌ی یک (تقریباً هرگز) تا پنج (تقریباً همیشه) تنظیم شده است. نمره‌ی کل هریک از این خرده مقیاس‌ها بر اساس جمع جبری سؤال‌های آن ماده به دست می‌آید که با توجه به شیوه‌ی نمره‌گذاری، دامنه‌ی امتیاز هر فرد در هر خرده مقیاس بین چهار تا ۲۰ است. نمره‌ی زیاد در این پرسش‌نامه بیانگر استفاده‌ی بیشتر فرد از آن راهبرد در مقابله با شرایط استرس‌زا و رخدادهای نامطلوب است (۳۷). پایایی برای راهبردهای انطباقی، غیر انطباقی و شناختی (کل) این پرسش‌نامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰٫۹۱، ۰٫۸۷ و ۰٫۹۳ درصد گزارش شده است (۳۶). یوسفی (۳۸) پایایی این آزمون را در نمونه‌ای به حجم ۱۵ تا ۲۵ نفر برای کل مقیاس شناختی ۸۲ درصد به دست آورده است. روایی آن با توجه به خرده مقیاس افسردگی و اضطراب مقیاس سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر به ترتیب ۰٫۳۵ و ۰٫۳۷ درصد و در سطح معناداری ۰٫۰۰۱ محاسبه شد (۳۸). اعتبار و روایی پرسش‌نامه روی ۴۲۰ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های تهران به شرح زیر به دست آمد: همسانی درونی ۰٫۷۶ تا ۰٫۹۲ درصد، ارزش ضرایب همبستگی بازآزمایی ۰٫۵۱ تا ۰٫۷۷ درصد، روابط درونی خرده مقیاس‌ها ۰٫۳۲ تا ۰٫۶۷ درصد، روایی ملاک آن با سیاهه‌ی دوم

افسردگی بک ۰٫۲۵ تا ۰٫۴۸ درصد (۳۷).

۲. برنامه‌ی آموزشی مدیریت حافظه‌ی هیجانی

این بسته‌ی آموزشی را ولی تبار (۲۸) مدون کرده است. مدیریت حافظه‌ی هیجانی، شامل آموزش راهبردهای تنظیم هیجان نیز می‌شود. در این برنامه افراد بعد از آگاهی هیجانی به تشخیص و تمیز هیجان‌ها رسیده، ضرورت مهارت تنظیم هیجان و نیز مهارت‌های مربوط به آن را به دست می‌آورند. سپس با تأثیر ضمنی خاطرات آزاردهنده و نحوه‌ی فراخوانی آن، با اثرگذاری بر فعالیت‌های جاری آشنا می‌شوند. در نهایت مهارت‌های کنار آمدن با این خاطرات ناخوانده و تصاویر ذهنی ناخوانده را فرا گرفته و با تصویرسازی خلاق این تصاویر ذهنی را تغییر می‌دهند و به کمک سبک‌های اسنادی، موقعیت آزاردهنده را مجدداً ارزیابی می‌کنند (۲۸).

در این برنامه، برای درون‌سازی مفاهیم از فعالیت‌هایی مثل تماشای فیلم، دیدن جلوه‌های هیجانی و تقلید جلوه‌های هیجانی چهره‌ای، تمرین سبب خوردن (برای یادگیری توجه به تجربه‌ی مثبت جاری و پردازش عمیق آن)، تکمیل جورچین برای توضیح مفهوم خاطرات ناخوانده و مکانیسم‌های مقابله با آن و بررسی نشانه‌های تأثیر ضمنی حافظه‌ی هیجانی بر رویدادهای جاری به وسیله‌ی تماشای نمایش صحنه‌هایی از بحث‌هایی که علت آن حوادث گذشته بوده‌اند استفاده شد. البته با توجه به اینکه از این برنامه‌ی آموزشی برای تنظیم شناختی هیجان استفاده شد و همین‌طور در پیشنهاد‌های پژوهشگر، استفاده از مباحثی برای انتخاب راهبرد مناسب جهت تنظیم هیجان در موقعیت‌های مختلف بیان شده بود، این برنامه با اندکی تغییر، ۱۲ جلسه شد که موضوع هر جلسه به تفکیک در جدول ۱ آمده است.

1- Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

جدول ۱- برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی

موضوع جلسه	هدف
معرفی	● آشنایی با تأثیر ضمنی حافظه هیجانی
	● معرفی برنامه آموزشی و فرآیند اجرا
	● پردازش عمیق خاطرات هیجانی مثبت
	● خلق یک تصویر ذهنی آرامش بخش
○ تعریف هیجان	
آگاهی هیجانی	○ معرفی هیجان به عنوان یک پیام
	○ آشنایی با هیجانات اصلی و تأثیر ارزیابی موقعیت بر آن
	○ تشخیص تفاوت بین درک هیجان و واکنش به آن
تشخیص هیجان	○ توانایی تشخیص نشانه‌های فیزیکی هیجان (زبان بدن)
	● توانایی تشخیص هیجان در خود و دیگران
تمیز هیجان	○ توانایی تشخیص تفاوت بین هیجان‌های اولیه و ثانویه
درک علت و پیش‌بینی هیجان	● توانایی تشخیص علت به وجود آمدن هیجان
	● توانایی تشخیص واکنش‌های مثبت یا منفی حاصل از هیجان
تنظیم هیجان	○ درک ضرورت به کارگیری مهارت‌های تنظیم هیجان
	○ آمادگی برای انتخاب بهترین و منطقی‌ترین رفتار در زمان درک هیجان
تنظیم هیجان	● یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجان
	○ درک تأثیر ضمنی خاطرات آزاردهنده گذشته و نحوه فراخوانی آن‌ها
	○ آگاهی نسبت به تداخل تصاویر ناخوانده در فعالیت جاری و واکنش فرد برای کنار آمدن با آن‌ها
خاطرات آزاردهنده در حافظه هیجانی	○ به چالش کشیدن عقاید منفی در مورد تصاویر ناخوانده
	● بررسی روش‌های سازگار و ناسازگار کنار آمدن با تصاویر ناخوانده
روش‌های کنار آمدن با تصاویر ناخوانده	
تغییر تصاویر آزاردهنده در حافظه هیجانی	○ ارزیابی دوباره تصاویر آزاردهنده
	○ تغییر تصاویر آزاردهنده با استفاده از تصویرسازی خلاق
مدیریت حافظه هیجانی در روابط	● توانایی تشخیص موقعیت‌هایی که فرد تحت تأثیر ضمنی حافظه هیجانی رفتاری نامتناسب دارد
	● بررسی عکس‌العمل‌های متناسب با چنین موقعیت‌هایی
بررسی تغییرات و ترغیب به ادامه	○ بررسی نتایج از طریق بازخورد افراد
	○ ترغیب افراد به ادامه انجام تکالیف

یافته‌ها

و ۱/۳۷، ۱۲/۰۸ و ۱/۹۲، ۱۱/۹۱ و ۱/۸۳؛ نشخوارگری ۱۵/۵۰ و ۲/۶۷، ۲/۲۵ و ۹/۰۹، ۲/۰۹ و ۷/۷۵ و ۱/۶۰؛ تمرکز مجدد مثبت ۲۵/۸ و ۱/۰۵، ۱۴/۵۰ و ۱/۷۳، ۱۴/۹۱ و ۱/۶۲؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ۹/۷۵ و ۲/۲۲، ۲/۱۶ و ۲/۲۸، ۱۶/۰۸ و ۱/۵۶؛ ارزیابی مجدد مثبت ۳۳/۹ و ۳/۱۷، ۱۵/۲۵ و ۲/۲۲، ۱۵/۸۳ و ۲/۴۰؛ دیدگاه‌گیری ۱/۶۰ و ۸/۷۵

میانگین و انحراف معیار نمرات مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در گروه آزمایش در مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۲ قید شده است. به این ترتیب است: در مؤلفه‌های ملامت خویش ۱۰/۵۰ و ۳/۱۴، ۷/۰۸ و ۱/۲۴، ۶/۵۰ و ۱/۰۸؛ پذیرش ۷/۴۱

۱۳/۸۳ و ۲/۲۸، ۴/۳۳ و ۲/۳۴؛ فاجعه سازی ۲/۷۵ و ۳/۴۹، ۷/۰۰ و ۱/۱۲، ۶/۵۰ و ۱/۳۸ است.

۶/۹۱ و ۱/۸۸، ۶/۱۶ و ۱/۷۴ و ملامت دیگران ۹/۵۸ و ۲/۰۲.

جدول ۲- عملکرد دو گروه آزمایشی و گواه بر اساس میانگین و انحراف معیار در تنظیم شناختی هیجان و مؤلفه‌های آن در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

مؤلفه‌ها	مراحل	گواه		آزمایشی	
		SD	M	SD	M
ملامت خویشتن	پیش‌آزمون	۲/۹۲	۱۱/۰۰	۳/۱۴	۱۰/۵۰
	پس‌آزمون	۳/۰۲	۱۰/۹۱	۱/۲۴	۷/۰۸
	پیگیری	۲/۷۱	۱۰/۵۰	۱/۰۸	۶/۵۰
پذیرش	پیش‌آزمون	۲/۲۴	۶/۸۳	۱/۳۷	۷/۴۱
	پس‌آزمون	۲/۴۴	۷/۰۰	۱/۹۲	۱۲/۰۸
	پیگیری	۱/۸۶	۷/۲۵	۱/۸۳	۱۱/۹۱
نشخوارگری	پیش‌آزمون	۳/۲۳	۱۲/۴۱	۲/۶۷	۱۵/۵۰
	پس‌آزمون	۳/۷۷	۱۲/۳۳	۲/۰۹	۹/۲۵
	پیگیری	۳/۰۶	۱۱/۸۳	۱/۶۰	۷/۷۵
تمرکز مجدد مثبت	پیش‌آزمون	۱/۴۹	۶/۶۶	۱/۰۵	۸/۲۵
	پس‌آزمون	۱/۵۳	۷/۰۰	۱/۷۳	۱۴/۵۰
	پیگیری	۱/۵۲	۷/۱۶	۱/۶۲	۱۴/۹۱
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	پیش‌آزمون	۱/۴۴	۶/۵۸	۲/۲۲	۹/۷۵
	پس‌آزمون	۱/۸۰	۷/۰۰	۲/۲۸	۱۴/۱۶
	پیگیری	۱/۶۰	۶/۷۵	۱/۵۶	۱۶/۰۸
ارزیابی مجدد مثبت	پیش‌آزمون	۱/۶۷	۶/۹۱	۳/۱۷	۹/۳۳
	پس‌آزمون	۱/۹۲	۷/۴۱	۲/۲۲	۱۵/۲۵
	پیگیری	۱/۷۱	۷/۲۵	۲/۴۰	۱۵/۸۳
دیدگاه‌گیری	پیش‌آزمون	۱/۹۲	۷/۴۱	۱/۶۰	۸/۷۵
	پس‌آزمون	۱/۵۴	۶/۷۵	۲/۲۸	۱۳/۸۳
	پیگیری	۱/۵۸	۶/۸۳	۲/۳۴	۱۴/۳۳
فاجعه سازی	پیش‌آزمون	۲/۹۳	۱۳/۶۶	۳/۴۹	۱۲/۷۵
	پس‌آزمون	۲/۷۴	۱۳/۰۸	۱/۸۸	۶/۹۱
	پیگیری	۲/۸۰	۱۳/۲۵	۱/۷۴	۶/۱۶
ملامت دیگران	پیش‌آزمون	۲/۹۶	۱۳/۵۰	۲/۰۲	۹/۵۸
	پس‌آزمون	۳/۴۹	۱۲/۳۳	۱/۱۲	۷/۰۰
	پیگیری	۳/۲۴	۱۲/۸۳	۱/۳۸	۶/۵۰

مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان، کاهش میانگین نمرات مؤلفه‌های ملامت خویش، نشخوارگری، فاجعه‌سازی

همان‌طور که مشاهده می‌شود، مقایسه‌ی میانگین نمرات پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش در

جدول ۳- آزمون تعیین نرمال بودن توزیع

مؤلفه	چولگی		کشیدگی	
	آماره	انحراف استاندارد	آماره	انحراف استاندارد
ملاحت خویشتن	۰/۹۲۹	۰/۴۷۲	-۰/۴۵۰	۰/۹۱۸
پذیرش	۰/۷۸۵	۰/۴۷۲	۰/۴۵۲	۰/۹۱۸
نشخوارگری	-۰/۷۳۴	۰/۴۷۲	۰/۴۱۰	۰/۹۱۸
تمرکز مجدد مثبت	-۰/۶۲۵	۰/۴۷۲	۰/۹۵۲	۰/۹۱۸
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۰/۵۳۴	۰/۴۷۲	۱/۲۲۰	۰/۹۱۸
ارزیابی مجدد مثبت	۱/۶۰۲	۰/۴۷۲	۳/۵۲۰	۰/۹۱۸
دیدگاه گیری	-۰/۲۷۹	۰/۴۷۲	-۰/۹۸۴	۰/۹۱۸
فاجعه سازی	۰/۲۰۵	۰/۴۷۲	-۱/۳۶۷	۰/۹۱۸
ملاحت دیگران	۰/۷۳۱	۰/۴۷۲	-۰/۸۲۱	۰/۹۱۸

جدول ۴- نتایج آزمون همگنی واریانس لوین در مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در گروه‌های آزمایشی و گواه

مؤلفه‌ها	مراحل	F	df1	df2	Sig
ملاحت خویشتن	پیش آزمون	۰/۰۸۰	۱	۲۱	۰/۹۳۰
	پس آزمون	۱/۵۵۵	۱	۲۱	۰/۱۴۶
پذیرش	پیش آزمون	۱/۹۲۳	۱	۲۱	۰/۱۸۰
	پس آزمون	۰/۱۲۱	۱	۲۱	۰/۷۳۲
نشخوارگری	پیش آزمون	۱/۲۸۱	۱	۲۱	۰/۲۷۰
	پس آزمون	۳/۵۴۰	۱	۲۱	۰/۷۴۰
تمرکز مجدد مثبت	پیش آزمون	۰/۴۳۴	۱	۲۱	۰/۵۱۷
	پس آزمون	۰/۳۳۱	۱	۲۱	۰/۵۷۱
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	پیش آزمون	۰/۰۳۰	۱	۲۱	۰/۸۶۴
	پس آزمون	۱/۸۹۱	۱	۲۱	۰/۱۸۴
ارزیابی مجدد مثبت	پیش آزمون	۰/۸۱۱	۱	۲۱	۰/۳۸۷
	پس آزمون	۰/۴۱۶	۱	۲۱	۰/۵۲۶
دیدگاه گیری	پیش آزمون	۰/۶۵۳	۱	۲۱	۰/۴۲۸
	پس آزمون	۰/۰۶۰	۱	۲۱	۰/۸۰۹
فاجعه سازی	پیش آزمون	۰/۲۳۴	۱	۲۱	۰/۶۳۴
	پس آزمون	۱/۴۷۸	۱	۲۱	۰/۲۳۸
ملاحت دیگران	پیش آزمون	۰/۹۳۴	۱	۲۱	۰/۱۶۲
	پس آزمون	۱/۰۵۹	۱	۲۱	۰/۲۳۷

برنامه ریزی، ارزیابی مثبت مجدد و دیدگاه گیری را نشان می‌دهد. با وجود این، این تغییرات در مؤلفه‌ی ملاحت

و ملاحت دیگران، و از طرف دیگر افزایش میانگین نمرات پذیرش، تمرکز مثبت مجدد، تمرکز مجدد بر

تجانس واریانس گروه‌ها رعایت شود. با توجه به جدول ۴ این فرض نیز صادق است. جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر را در عامل بین آزمونی در مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان نشان می‌دهد. با توجه به جدول، مؤلفه‌ی ملامت خویش ($F=7/01, P<0/05$)، پذیرش ($P<0/005$)، نشخوارگری ($F=10/86, P<0/005$)، تمرکز مثبت مجدد ($F=11/52, P<0/005$)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ($F=19/72, P<0/001$)، ارزیابی مثبت مجدد ($F=43/38, P<0/001$)، دیدگاه‌گیری ($P<0/05$)، ملامت دیگران ($F=6/05, P<0/05$)، فاجعه‌سازی ($F=4/16, P<0/05$)، ملامت دیگران ($F=10/59, P<0/005$) معنادار است.

دیگران اندک است. برای تعیین معناداری این تفاوت‌ها از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. ابتدا مفروضه‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر از قبیل توزیع بهنجار و همگنی واریانس‌ها بررسی شد. جدول ۳ نتایج آزمون تعیین نرمال بودن را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، مقدار چولگی برای تمامی مؤلفه‌ها در بازه‌ی ۲ و ۲- قرار دارد. یعنی از لحاظ کجی، همگی نرمال بوده و توزیع آن متقارن است. مقدار کشیدگی آن‌ها نیز در بازه‌ی ۲ و ۲- قرار دارد؛ لذا کشیدگی نیز توزیع نرمال دارد. برای متجانس کردن واریانس گروه‌ها نیز از آزمون لوین استفاده شد (جدول ۴). مقدار مؤلفه‌ها می‌بایست بیش از ۰/۰۵ باشد تا شرط

جدول ۵- خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بین آزمودنی بر نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در گروه آزمایشی و گواه

مؤلفه‌ها	متغیر تغییرات	SS	df	MS	F	Sig
ملامت خویشتن	شرایط آزمایشی	۱۲/۷۸	۱	۱۲/۷۸	۷/۰۱	۰/۰۱۵
	خطا	۳۸/۲۵	۲۱	۱/۸۲		
پذیرش	شرایط آزمایشی	۲۰/۳۱	۱	۲۰/۳۱	۱۰/۸۶	۰/۰۰۳
	خطا	۳۹/۲۶	۲۱	۱/۸۷		
نشخوارگری	شرایط آزمایشی	۷۱/۰۳	۱	۷۱/۰۳	۹/۸۰	۰/۰۰۵
	خطا	۱۵۲/۲۰	۲۱	۷/۲۴		
تمرکز مجدد مثبت	شرایط آزمایشی	۲۴/۸۵	۱	۲۴/۸۵	۱۱/۵۲	۰/۰۰۳
	خطا	۴۵/۲۸	۲۱	۲/۱۵		
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	شرایط آزمایشی	۷۸/۳۲	۱	۷۸/۳۲	۱۹/۷۲	۰/۰۰۰
	خطا	۸۳/۳۷	۲۱	۳/۹۷		
ارزیابی مجدد مثبت	شرایط آزمایشی	۱۵۱/۴۴	۱	۱۵۱/۴۴	۴۳/۳۸	۰/۰۰۰
	خطا	۷۳/۲۹	۲۱	۳/۴۹		
دیدگاه‌گیری	شرایط آزمایشی	۱۹/۲۱	۱	۱۹/۲۱	۶/۰۵	۰/۰۲۳
	خطا	۶۶/۶۰	۲۱	۳/۱۷		
فاجعه‌سازی	شرایط آزمایشی	۸/۰۲	۱	۸/۰۲	۴/۱۶	۰/۰۰۵
	خطا	۴۰/۴۸	۲۱	۱/۹۲		
ملامت دیگران	شرایط آزمایشی	۳۵/۲۲	۱	۳۵/۲۲	۱۰/۵۹	۰/۰۰۴
	خطا	۶۹/۸۱	۲۱	۳/۳۲		

گروه آزمایش در دوره‌ی پیگیری معنادار نبوده است. به عبارت دیگر، تأثیر برنامه‌ی آموزشی بر مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجانی پایدار بوده است.

برای بررسی پایداری اثر برنامه‌ی آموزشی بر مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان، از آزمون T وابسته استفاده شد (جدول ۶). این جدول نشان می‌دهد که تغییرات نمرات

جدول ۶- آزمون وابسته (بررسی معنادار بودن تفاوت میانگین‌ها در پس آزمون و دوره پیگیری نمرات مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان)

مؤلفه‌ها	T	df	Sig
ملاطمت خویشتن	۱/۸۳	۱۱	۰/۰۷
پذیرش	-۰/۵۶	۱۱	۰/۵۷
نشخوارگری	۱/۷۷	۱۱	۰/۰۹
تمرکز مجدد مثبت	-۰/۹۷	۱۱	۰/۳۳
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	-۲/۰۹	۱۱	۰/۰۶
ارزیابی مجدد مثبت	-۱/۴۴	۱۱	۰/۱۶
دیدگاه‌گیری	۰/۱۹	۱۱	۰/۸۴
فاجعه‌سازی	۱۰/۴	۱۱	۰/۳۰
ملاطمت دیگران	۱/۹۰	۱۱	۰/۰۷

توجه بیشتری نشان دهند و ترغیب شوند تا خاطرات مثبت خود را با جزئیات بیشتری به یاد آورند (۲۷). این ویژگی سبب می‌شود تا ذهن با مهارت بیشتری اطلاعات را تجزیه و تحلیل کند و طبیعتاً بر تنظیم حوزه‌های متعدد از جمله هیجان‌ها مؤثرتر عمل کند. به این ترتیب فرد به نوعی خودتنظیمی دست می‌یابد که در نهایت به تنظیم هیجان می‌انجامد، زیرا برخی پژوهش‌ها تنظیم هیجان را جلوه‌ای از خودتنظیمی دانسته‌اند (۴۳).

در برنامه‌ی مدیریت حافظه‌ی هیجانی، افراد با خلق یک تصویر ذهنی آرام‌بخش و تداعی آن با آرام‌سازی فیزیکی، تصاویر مثبت را در ذهن ذخیره کرده و آن را جایگزین تصاویر ناخوشایند می‌کنند (۲۷). این عمل باعث می‌شود استفاده از راهبردهای منفی کاهش یابد. افرادی که از هیجان‌های خودآگاه‌اند، در حل مشکلات هیجانی مهارت بیشتری دارند. این ویژگی افراد را قادر می‌سازد تا بتوانند هیجان‌های خود و دیگران را تشخیص داده و از چگونگی تأثیر آن‌ها بر رفتار آگاه شوند و به این وسیله به هیجان‌ها واکنش بهنجار و مناسب نشان دهند. هرچه این ویژگی بیشتر و مناسب‌تر

نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر آموزش مدیریت حافظه‌ی هیجانی بر تنظیم شناختی هیجان است. نتایج نشان داد که مدیریت حافظه‌ی هیجانی می‌تواند راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را بهبود بخشد ($P < 0/05$) و باعث شود در نتایج نمرات پیش آزمون و پس آزمون دو گروه در پرسش‌نامه‌ی نظم‌جویی شناختی هیجان جوانان تفاوت معناداری به وجود آید. از این نظر، این پژوهش با مطالعه‌ی قادری و همکاران (۳۲)؛ کیانی و همکاران (۳۳)؛ قربانی و همکاران (۳۴)؛ شهیدی و منشئی (۳۹)؛ باقری‌نیا و همکاران (۴۰) و قاسم‌زاده‌ی نساچی و همکاران (۴۱) که بر تأثیر مداخلات موردنظر بر تنظیم شناختی هیجان تأکید داشته‌اند و با پژوهش‌های ولی‌تبار و همکاران (۲۷ و ۴۲) که به اثر مدیریت حافظه‌ی هیجانی بر جامعه‌ی هدف اشاره دارد، همسوست؛ زیرا برخی پژوهش‌ها، راهبردهای تنظیم هیجان را پیش‌بین افسردگی و اضطراب دانسته‌اند (۳۸).

برنامه‌ی مدیریت حافظه‌ی هیجانی از این نظر مورد توجه است که به افراد می‌آموزد تا به رویدادهای مثبت

محدودیت این پژوهش، تعمیم ناپذیری آن روی دو جنس است. در مورد مدت تداوم این آموزش‌ها پیشنهاد می‌شود مطالعات دیگری انجام شود. در این رابطه برگزاری جلسات یادآوری نیز مفید به نظر می‌رسد. پیشنهاد دیگر استفاده از این پژوهش برای سایر جوامع با شرایط جسمی و روحی متفاوت است تا سایر جنبه‌های اثربخشی آن بیش از پیش نمایان شود. با توجه به اینکه مطالعات داخلی در حوزه‌ی تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان یک متغیر وابسته که تحت تأثیر یک کاربست قرار گیرد، انجام نشده و از آن بیشتر به‌عنوان یک متغیر ملاک سخن به میان آمده است، لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی بیشتر به نقش فنون مختلف درمانی در این مؤلفه پرداخته شود تا بتوان ابعاد گوناگون آن را تجزیه و تحلیل کرد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران وظیفه خود می‌دانند از تمامی کسانی که به نحوی در انجام و به ثمر رساندن این پژوهش آن‌ها را یاری نمودند، اعم از عزیزان شرکت‌کننده، مسئولین محترم کانون فرهنگی هنری صادق الوعد منطقه ۴ تهران، آقای عبدالرضا فدایی که در اجرای پژوهش حاضر نهایت همکاری را داشتند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشند.

باشد، شرایط مناسب و مطلوب‌تری به دنبال خواهد داشت. نتیجه‌ی چنین حالتی افزایش خصایص مثبت در حیطه‌های مختلف همچون سلامت روان، سازگاری و نیز مصونیت در برابر برخی اختلالات روان‌شناختی است. پژوهش‌های متعدد نیز به نقش تنظیم هیجان در بهبود سلامت عمومی و روان (۲۱، ۳۰، ۳۱، ۴۴)، سازگاری (۴۵) و کاهش یا جلوگیری از اختلالات روان‌شناختی (۲۹) اشاره کرده‌اند.

علاوه بر این، افرادی که در طول موقعیت‌های استرس‌زا یک هیجان خاص را به‌آسانی تشخیص می‌دهند، زمان کمتری را صرف واکنش‌های هیجانی خود می‌کنند. به‌عبارت‌دیگر، منابع شناختی خود را کمتر به واکنش هیجانی اختصاص داده و در نتیجه، برای ارزیابی راهبردهای جایگزین فرصت بیشتری خواهند داشت. این افراد افکار خود را بر تکالیف دیگر متمرکز کرده و بیشتر از شیوه‌های کنار آمدن سازگارانه سود می‌برند (۲۷) که این خود موجب بهبود و شناخت هیجان‌ها و بنابراین تنظیم بهنجار آن‌ها می‌شود.

تنظیم شناختی هیجان به راهبردهای شناختی دخل و تصرف در اطلاعاتی اشاره می‌کند که به دنبال هیجان می‌آید (۴۶). اهمیت این عامل به اندازه‌ای است که امروزه و در نظریه‌های جدید، علت بروز اختلالات هیجانی را نقص در فرایندهای هیجانی می‌دانند. از آنجا که علت نظارت ضعیف بر هیجان نامطبوع، وجود افکار و باور منفی به نگرانی و استفاده از شیوه‌های نامناسب مقابله‌ای است (۱۶)، پرداختن به این مهم می‌تواند در حیطه‌های مختلف فردی، خانوادگی، اجتماعی به افراد بسیار کمک کند. شایان ذکر است که اگرچه نمرات پیگیری نسبت به پس‌آزمون حاکی از کاهش بهبود است (کاهش نمرات راهبردهای انطباقی و افزایش نمرات راهبردهای غیر انطباقی)، اما این تفاوت معنادار نبوده و بنابراین حداقل تا ۹۰ روز این آموزش‌ها ماندگار است.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدودیت جامعه‌ی آماری و وجود جلسات تقریباً طولانی اشاره کرد که می‌تواند بر افت آزمودنی‌ها تأثیر بگذارد. دیگر

منابع

1. Cicchetti D, Ackerman BP, Izard CE. Emotions and Emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and psychopathology* 1995;7(1):1-10.
2. Thompson RA. Emotional regulation: A theme in search for definition. In N. A. Fox. Emotion Regulation. Behavioral and Biological Consideration. Monographs of the Society for Research in child Developments 1994;59(3):25-52.
3. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review* 2010; 30(2):217-237.
4. Cordova JV, Warren LZ, Gee CB. Emotional skillfulness in marriage: intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and clinical Psychology* 2004;24(2):218-235.
5. Garnefski N, Teerds J, Kraaij V, Legerstee J, Kommer TVD. Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences* 2004;36:267-276.
6. Hasani J, Azad fallah P, Rasoolzadeh tabatabaei SK, Ashayeri H. Evaluation of cognitive emotion regulation strategies on the basis of neuroticism and extroversion. *Advances in Cognitive Science* 2009;10(4):1-13.[Persian].
7. Gross JJ. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science* 2001;10:214-219.
8. Zhu X, Auerbach RP, Yao S, Abela JRZ, Xiao J, Tong X. Psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire: chinese version. *Cognitive Emotion* 2008;22(2):288-307.
9. Garnefski N, Rieffe C, Jellesma F, Terwogt MM, Kraaij V. Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children: the development of an instrument. *European Child & Adolescent Psychiatry* 2007; 16(1):1-9.
10. Thompson RA. Emotional regulation and emotional development educational. *Psychological Review* 1991;3:269-307.
11. Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences* 2003;9:1659-1669.
12. Gross JJ. Emotion regulation. In: Feldman-Barrett L, Salovey P, Editors. The wisdom in feeling: The Guilford Press; 2002.
13. Gross JJ. Emotion regulation: past, present, future. *Cognitive Emotion*, 1999; 13:551-73.
14. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology* 1998;2:271-299.
15. Eisenberg N, Fabes RA, Guthrie IK, Reiser M. Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology* 2000;78:136-157.
16. Wells A. Cognition about cognition: metacognition therapy and change in generalized anxiety disorder and social phobia. *Cognitive and Behavioral Practice* 2007;14(1):18-25.
17. Gross JJ, Munoz RF. Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology Science & Practice* 1995;2(2):151-164.
18. Emmioglu E, Capa Aydin Y. High school students' emotions and emotional regulation during test taking. International conference ECER, From Teaching to Learning? 2008 Sep 8-12; Göteborg, Germany. Elsevier; 2009.
19. Schutz PA, Benson J, Decuir-Gunby JT. Approach/avoidance motives, test emotions, and emotional regulation related to testing. *Journal of Anxiety, stress and coping* 2008;21(3):263-281.
20. Hasani J, Sheikhan R, Aryanakia E, Mahmoodzadeh A. Adolescents social anxiety: the role of attachment styles and cognitive emotion regulation strategies. *Developmental Psychology: Iranian Psychologists* 2013;9(36):363-375. [Persian].
21. Garnefski N, Baan N, Kraaij V. Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences* 2005;38(6):1317-1327.
22. Garnefski N, Legerstee J, Kraaij V, VanDen-

- Kommer T, Teerds J. Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence* 2002;25:603-611.
23. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences* 2001; 30:1311-1327.
24. Saarni C. Emotional competence: how emotions and relationships become integrated. In: Thompson RA, Editor. Nebraska symposium on motivation. Socioemotional development: The University of Nebraska Press; 1990.
25. Bakker JTA, Denessen E, Bosman AMT, Krijger E, Bouts L. Socio-Metric status and self-image of children with specific and general learning Difficulties in Dutch general and special education classes. *Learning Disability Quarterly* 2007; 30(5):47-62.
26. Elias M, Arnold H. The educator's guide to emotional intelligence and Academic achievement. Thousand Oaks, CA: Corwin Press; 2006.
27. Valitabar Z, Hosseinsabet F, Beheshtiyani M. The effect of emotional memory management on depression. *Pejouhandeh* 2013;18(5):232-241. [Persian].
28. Valitabar Z. Emotional memory management program and its effectiveness on depression [Dissertation]. Allameh Tabatabaie University; 2013. [Persian].
29. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18- item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences* 2009;41:1045-1053.
30. Martin R, Dahlen ER. Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences* 2005;39:1249-1260.
31. Garnefski N, VanDen-Kommer T, Kraaij V, Teerds J, Legerstee J, Onstein E. The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems, Comparison between a clinical and nonclinical sample. *European Journal of Personality* 2002;16:403-420.
32. Ghaderi F, Kalantari M, Mehrabi HA. The effectiveness of group schema therapy on cognitive emotion regulation strategies in students with social anxiety disorder symptoms. *Journal of Behavioral Sciences* 2015;9(2):139-146. [Persian].
33. Kiani A, Ghasemi N, Pourabbas A. The comparison of the efficacy of group psychotherapy based on acceptance and commitment therapy, and mindfulness on craving and cognitive emotion regulation in methamphetamine addicts. *Journal of Research on Addiction* 2013;6(24):27-36. [Persian].
34. Ghorbani T, Mohammadkhani S, Sarami G. Comparative Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy based coping skills and methadone maintenance treatment to improve emotion regulation strategies and relapse prevention. *Journal of Research on Addiction* 2011;17(5):59-74. [Persian].
35. Levenson RW. The intrapersonal functions of emotion. *Journal of Cognitive and Emotion* 1999;13(5):481-504.
36. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: A questionnaire measuring cognitive coping strategies. Leiderdorp: DATEC; 2002.
37. Hasani J. The psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). *Journal of Clinical Psychology* 2011;3(7):73-85. [Persian].
38. Yosefi F. Examine the relationship between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety in student's talented junior centers. *Research on Exceptional Children* 2007;6(4):871-892. [Persian].
39. Shahidi L, Manshaee GR. The Effectiveness of Meta-Cognitive Training on Emotional Regulation and Academic Emotion in Mathematics among Second-Grade High School Students. *Advances in Cognitive Science* 2015;17(3):30-37. [Persian].
40. Bagherinia H, Yamini M, Javadielmi L, Nooradi T. Comparison of the efficacy of Cognitive Behavior Therapy and Mindfulness-based Therapy in improving cognitive emotion regulation in major depressive disorder. Armaghane-danesh, *Yasuj University of Original Article Medical Sciences Journal* 2015; 20(3):210-219. [Persian].
41. Ghasemzade Nassaji S, Peyvastegar M, Hosseinian S, Mutabi F, Banihashemi S. Effectiveness of cognitive-behavioral intervention on coping responses and cognitive emotion regulation strategies. *Journal of Behavioral Sciences* 2010;4(1): 35-43. [Persian].
42. Valitabar Z, Hosseinsabet F, Beheshtiyani M. The effect of emotional memory management on response

to intrusive memories in patients with depression. *Advances in Cognitive Science* 2015;16(4):42-52.[Persian].

43. Tice DM, Bratslavsky E. Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry* 2001;11:149-159.

44. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003;85(2):348-362.

45. Yoo SH, Matsumoto D, Leroux JA. The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *International Journal of Intercultural Relations* 2006;30:345-363.

46. Ochsner KN, Gross JJ. The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences* 2005;9:242-249.