

441 Research Paper



The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Self-interpretation, Emotional Creativity and Interpersonal Emotion Regulation in Girls with Body Deformity Disorder



Seyed Mojtaba Aghili ^{1*}, Fereshteh Ahmadi Tabatabaei ²

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Golestan, Iran.
2. Master of Psychology, Payame Noor University, Golestan, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2022.15318

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.67.27.9](https://doi.org/10.22034/JMPR.2022.15318)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15318.html



ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Emotion Regulation, Self-Interpretation, Emotional Creativity, Emotional Regulation, Body Deformity

Received: 2022/04/08

Accepted: 2022/04/27

Available: 2022/12/21

Some people, despite the natural or almost natural appearance of their body, have a constant preoccupation with their physical appearance. The aim of this study was to determine the effect of emotion regulation training on self-interpretation, emotional creativity and interpersonal emotion regulation in girls with body deformity disorder. This was a quasi-experimental study with pre-test and post-test design with experimental and control groups. The statistical population of the present study consisted of all girls with body deformity disorder in Pooyesh Fahim Clinic in Tehran in 2021, from which 30 people were selected by available sampling method and randomly in two experimental groups (15 people). And the control group (15 people) were replaced. The research instruments were the modified Yale-Brown Scale for Body Deformity Disorder, Hardin et al.'s Self-Interpretation Questionnaire, the April Emotional Creativity Questionnaire, and the Huffman et al. Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire. The experimental group received emotion regulation skills based on the Gross model in 8 sessions of 60 minutes. The collected data were analyzed by one-way analysis of covariance. The results showed that emotion regulation training is effective on self-interpretation, emotional creativity and interpersonal emotion regulation in girls with body deformity disorder ($P < 0.05$). Based on the research findings, it can be said that emotion regulation training is effective in reducing independent self-interpretation, increasing emotional creativity and interpersonal emotion regulation in girls with body deformity disorder.



* Corresponding Author: Seyed Mojtaba Aghili

E-mail: dr-aghili1398@yahoo.com

مقاله پژوهشی



اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر خودتفسیری، خلاقیت عاطفی و تنظیم هیجان بین فردی در دختران دچار اختلال بدریخت انگاری بدن



سید مجتبی عقیلی^{۱*}، فرشته احمدی طباطبایی^۲

۱. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران.
۲. کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2022.15318

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.67.27.9](https://doi.org/10.22034/JMPR.2022.15318)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15318.html



چکیده

مشخصات مقاله

برخی از افراد علیرغم طبیعی یا تقریباً طبیعی بودن ظاهر جسمانی، اشتغال ذهنی مداومی درباره ظاهر جسمانی خود دارند. پژوهش هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر خودتفسیری، خلاقیت عاطفی و تنظیم هیجان بین فردی در دختران دچار اختلال بدریخت انگاری بدن بود. این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون به همراه گروه آزمایش و گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دختران دچار اختلال بدریخت انگاری بدن در کلینیک پویش فهم شهر تهران در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند، که از بین آنان تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش مقیاس اصلاح‌شده ییل-براون برای اختلال بدشکلی بدن، پرسشنامه خودتفسیری هاردین و همکاران، پرسشنامه خلاقیت عاطفی آوریل و پرسشنامه تنظیم هیجان بین فردی هافمن و همکاران بودند. گروه آزمایش مهارت تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس در طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. داده‌های جمع‌آوری شده توسط تحلیل کوواریانس یک راهه تحلیل شدند. نتایج نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر خودتفسیری، خلاقیت عاطفی و تنظیم هیجان بین فردی در دختران دچار اختلال بدریخت انگاری بدن اثربخش می‌باشد ($P < 0.05$). بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که آموزش تنظیم هیجان بر کاهش خودتفسیری مستقل، افزایش خلاقیت عاطفی و تنظیم هیجان بین فردی دختران دچار اختلال بدریخت انگاری بدن اثربخش است.

کلیدواژه‌ها:

تنظیم هیجان، خودتفسیری،
خلاقیت عاطفی، تنظیم
هیجانی، بدریخت انگاری بدن

دریافت شده: ۱۴۰۱/۰۱/۱۹

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۰۲/۰۷

منتشر شده: ۱۴۰۱/۰۹/۳۰

* نویسنده مسئول: سید مجتبی عقیلی

رایانامه: dr-aghili1398@yahoo.com

مقدمه

یکی از ابعاد سلامت، سلامت جسمانی است. اما با وجود نقش سلامت جسمانی در سلامت کلی فرد، بعضی از افراد علیرغم طبیعی یا تقریباً طبیعی بودن ظاهر جسمانی، اشتغال ذهنی مداومی درباره ظاهر جسمانی خود دارند (صالحی، رجبی و دهقان، ۱۳۹۸) که سبب می‌شود ترس مفرط و نگران کننده‌ای از زشت بودن، غیر جذاب بودن و بدریخت بودن گزارش کنند (باس، وولینک، بوئر و بیلدت^۱، ۲۰۲۱). انجمن روانپزشکی آمریکا^۲ (۲۰۱۳) بدریخت‌انگاری^۳ را اختلال روانی جدی می‌داند که با ناتوانی ذهنی درباره وضعیت سلامت و با یک سری از نشانه‌های مربوط به نگرانی‌های خیالی درباره بدن مانند افکار مزاحم و مکرر در مورد درک، تغییر شکل و یا نقص در ظاهر فیزیکی مشخص می‌شود (آنگلاکیس، گودینگ، پاناگیوتی^۴، ۲۰۱۶). افراد مبتلا به این اختلال اشتغال ذهنی بیش از حد درباره نقص در ظاهر فیزیکی دارند که منجر به اختلال در عملکرد یک یا چند ناحیه از بدن می‌شود، (بورگرز، کورتن و کامپلهورف^۵، ۲۰۲۲). در مرحله‌ای از این بیماری فرد در پاسخ به نگرانی‌هایش درباره ظاهر خود، رفتارهای تکراری دارد، مانند اینکه خود را مکرراً در آینه برانداز می‌کند و به صورت افراطی موهای خود را شانه و یا خودش را آرایش می‌کند (خوشینی، اکبری و محمدخانی، ۱۴۰۰) و با اینکه اعمال ذهنی تکراری انجام می‌دهد، ظاهر فیزیکی خود را با ظاهر دیگران مقایسه می‌کند (سوکوپیرا، بریتو، لیتی^۶، ۲۰۲۱). اختلال بدریخت‌انگاری بدن می‌تواند منجر به کاهش کیفیت زندگی، حرمت خود، رفتارهای منجر به خودکشی، اختلال در روابط اجتماعی و دوری از اجتماع شود (هارست و جیمج^۷، ۲۰۲۰). این اختلال می‌تواند با خودتفسیری^۸ مرتبط باشد؛ خودتفسیری بر الگوهای رفتاری، شناختی و عملکرد زیبایی شناختی و تعاملات اجتماعی افراد تاثیر می‌گذارد (سینچانا و پوساکسی^۹، ۲۰۲۰).

خودتفسیری مجموعه‌ای از افکار، احساسات و اعمال مربوط به ارتباط شخص با دیگران و ارتباط شخص به عنوان فردی متمایز از دیگران معرفی شده است (منگ، مو، لو^{۱۰}، ۲۰۲۲). این مفهوم در دو بعد اصلی، مستقل و وابسته تعریف شده است (عرب زاده، ۱۳۹۸). خودتفسیری مستقل به عنوان محدود، فردی و جدا از زمینه اجتماعی تعریف شده است و بیشتر بر توانایی، افکار و احساسات درونی و همچنین منحصر به فرد بودن و ابراز خود تاکید دارد (کائو، لو، کیو و لای^{۱۱}، ۲۰۲۲). افراد این گروه بیشتر بر قدرت درونی و ارتقا اهداف خود ارزش قائل‌اند (کیم، بروکنر و بلوک^{۱۲}، ۲۰۲۲). خودتفسیری وابسته به یک فرد در ارتباط با دیگران اشاره می‌کند؛ بنابراین

1. Bass, Wolink, Boers & Bildt
2. American Psychiatric Association
3. Deformation
4. Angela Case, Gooding, Panagiotis
5. Burgers, Curton & Kamplhoff
6. Socopira, Brito, Little
7. Harbst & Jimij
8. Self-interpretation
9. Sinchana & Posaxi
10. Meng, Mo, Lu
11. Cao, Luo, Qiu & Lai
12. Kim, Bruckner & Block

می‌توان آن را یک جامعه اجتماعی، جامع و جمعی دانست و بیشتر بر جنبه‌های اجتماعی مانند نقش‌ها، تعلق و نزدیکی، ارتباط مستقیم با دیگران تاکید دارد (عسگری، عرب زاده، رضوان و پناهی، ۱۳۹۸).

از سوی دیگر، باتوجه به اینکه اختلال بدریخت‌انگاری بدن با عوامل اجتماعی و عاطفی در ارتباط است، می‌توان خلاقیت عاطفی^{۱۳} را موثر بر این اختلال دانست. خلاقیت عاطفی توانایی تجربه و بیان بدیع، مؤثر و اصیل، ترکیبی از هیجان‌ات است (گونزالز و سگورا^{۱۴}، ۲۰۲۱) و عبارتست از توانایی شخص برای احساس و ابراز هیجان‌ها به درستی و به طریقی منحصر به فرد که در برخورد با مطالبات موقعیت‌های درون‌فردی و بین‌فردی مؤثر واقع شود (سان، لی و منگ^{۱۵}، ۲۰۲۱). در پرتو خلاقیت، خلاقیت عاطفی مستلزم رها شدن از واکنش‌های هیجانی معمول و خلق واکنش‌های عاطفی بدیع است (فیروزآبادی و یوسفی، ۱۳۹۸). آوریل^{۱۶} (۲۰۰۷) معتقد است افراد با خلاقیت هیجانی قادرند به طور صحیح موقعیت را ارزیابی و احساسات خود را ماهرانه بیان کنند. خلاقیت عاطفی، ابزار خود به روش جدید است که بر اساس آن خطوط فکری فرد بسط یافته و روابط میان فردی او افزایش می‌یابد (کابلکوا، استریلکوسکی، ریباکوا، مولچانوا^{۱۷}، ۲۰۲۰). زمانی که افراد در ادراک تصویر بدنی خود با مشکل مواجه می‌شوند، در کنترل هیجان‌های منفی خویش نیز ناتوان تر می‌شوند. به عبارت دیگر در تنظیم هیجان با مشکل مواجه می‌شوند. تنظیم هیجان در نحوه‌ای که افراد تن‌انگاره خود را درک می‌کنند نیز تاثیر دارد (مندس، فریرا و مارتا سیموست^{۱۸}، ۲۰۱۷). نتایج مطالعات خوش ضمیر و بینش (۱۳۹۵) نشان داد که بین تنظیم شناختی هیجانی و خلاقیت عاطفی با بهداشت روانی دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

تنظیم هیجانی^{۱۹} فرآیندی است که در طی آن افراد آگاهانه هیجان‌های خود را تعدیل می‌کنند و به صورت مناسب و سریع به تقاضاهای محیط اطراف پاسخ می‌دهند (ساندرز، تامر و متزلر^{۲۰}، ۲۰۱۹). اصطلاح تنظیم هیجان بین‌فردی^{۲۱} به یک پدیده مرتبط اما متمایز از تنظیم هیجان درون‌فردی^{۲۲} اشاره دارد و شامل تمایل فرد برای اشتراک گذاشتن حالات هیجانی‌اش با دیگران به منظور کاهش عاطفه منفی خویش در حضور آن‌ها یا تلاش برای تغییر عواطف دیگران است (گراتز، ویس و تال^{۲۳}، ۲۰۱۵). مطالعات اوکرگونی، ساتل، ویتهورف^{۲۴} (۲۰۱۹) نشان داد که دشواری در تنظیم هیجانی یکی از مهم‌ترین عوامل تشدید کننده علائم بیماری‌ها است. توانایی افراد برای تنظیم شناخت، هیجان و اعمال، یک مهارت زندگی مهم و ضروری برای رشد است. افراد با خودتنظیمی بهتر می‌توانند به پیامدهای

13. Emotional creativity
14. Gonzalez & Segura
15. Sun, Lee & Meng
16. Avril
17. Kablkova, Sterilkowski, Rybakova, Mulchanova
18. Mendes, Ferreira & Martha Simoest
19. Emotion Regulation
20. Saunders, Tamer & Metzler
21. Interpersonal emotion regulation
22. Intrinsic emotion regulation
23. Graz, Weiss & Tal
24. Oregon, Satel, Wittoft

جنبش اجتماعی، فرهنگ مصرف، سبک زندگی و اخلاق برانگیخته است و از استعاره‌هایی مانند جامعه بدنی و یا عصر بدن، استفاده می‌کنند (فیشر^۱، ۲۰۱۸). باتوجه به پیامدهای خطرناک اختلال بدریخت انگاری بدن مانند رفتارهای پرخطر و خودکشی (هاریستون، کروز، اناندر، رادو و ماتویک^۲، ۲۰۱۶) و ارتباط آن با اختلال افسردگی اساسی، اضطراب اجتماعی و اختلال‌های خوردن (گوستاد و فیلیپس، ۲۰۱۳) و تبعات جسمانی و روانی جراحی‌های زیبایی و هزینه‌های مالی سنگینی که این جراحی‌ها می‌توانند بر خانواده‌ها و جامعه تحمیل کنند (سارور^۳، ۲۰۱۹) و در پی تلاش برای رفع عوامل زمینه‌ساز در گرایش به این اقدامات پزشکی، مساله اصلی تحقیق این است که آیا آموزش تنظیم هیجان بر تغییرات خودتفسیری، خلاقیت عاطفی و تنظیم هیجان بین فردی در دختران دچار اختلال بدریخت انگاری بدن تاثیر دارد؟

روش

پژوهش حاضر، از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون به همراه گروه آزمایش و گواه است. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دختران دچار اختلال بدریخت انگاری بدن مراجعه کننده به کلینیک پویا شهر تهران در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. از جامعه پژوهش تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش در جلسات تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس به صورت غیرحضور و با استفاده از آموزش مجازی در طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای شرکت کردند و در این مدت، افراد گروه گواه در لیست انتظار قرار گرفتند و هیچ آموزشی بر روی آنان انجام نشد. ملاک‌های ورود شامل: دامنه سنی بین ۲۰ تا ۲۵ سال، ابتلا به اختلال بدریخت انگاری بدن، حداقل تحصیلات دیپلم، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. همچنین ملاک خروج از پژوهش نیز شرکت در جلسات آموزشی دیگر به غیر از آموزش تنظیم هیجان، غیبت بیش از دو جلسه، عدم تمایل به شرکت در پژوهش بود.

ابزار پژوهش

الف: مقیاس اصلاح‌شده وسواس فکری- عملی ییل- براون برای اختلال بدشکلی بدن^۴: این مقیاس توسط فیلیپس، هولاندر، راسموسن، آرونویتز، دکاریا^۵ و همکاران (۱۹۹۷) ساخته شده است. این پرسشنامه ۱۲ سؤالی، شدت علائم اختلال بدشکلی بدن را ارزیابی می‌کند و آزمودنی‌ها موافقت خود را روی مقیاس لیکرت پنج‌سطحی از کاملاً مخالفم (۰) تا کاملاً موافقم (۴) مشخص می‌کنند. نقطه برش برای تشخیص اختلال بدشکلی بدن در این مقیاس کسب نمره حداقل ۲۰ یا نمره بالاتر تعیین شده است (فیلیپس و همکاران، ۱۹۹۷). در پژوهش فیلیپس و همکاران (۱۹۹۷) ضریب آلفای

6. Sarwer
7. (YBOCS-BDD)
8. Phillips, Hollander, Rasmussen, Aronowitz, Decaria

مثبت‌تری در زندگی برسند و احتمال ایجاد مشکلات ارتباطی و اجتماعی و سلامت روانی کمتر است (رزاق پور و حسین زاده، ۱۳۹۸). نقص در مهارت‌های تنظیم هیجان به طور گسترده‌ای با سازگاری عاطفی ضعیفی همراه است (امامدوست، تیموری، خوی نژاد، رجایی، ۱۳۹۹). مهارت‌های تنظیم هیجان، سازگاری در آینده را پیش‌بینی می‌کند و اثراتی فراتر از سازگاری قلبی خواهد داشت.

در پی شناسایی راه‌کار درمانی مؤثر در کاهش سطح بدریخت انگاری و خودتفسیری و افزایش خلاقیت عاطفی و تنظیم هیجانی بین فردی، به نظر می‌رسد که آموزش تنظیم هیجان می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد. مطالعات نشان دادند که تمرکز بر مهارت‌های تنظیم هیجان، در پیشگیری و درمان مشکلات مرتبط با سلامت‌روان بسیار حائز اهمیت است (کریمی، اسمعیلی، ۱۳۹۹). راهبردهای تنظیم هیجان با تنظیم وضعیت‌ها و واکنش‌های هیجانی از طریق اصلاح و بهبود باورهای شناختی نقش موثری در سلامت جسمی و روانشناختی دارد (صالحی، افتخار سعادی و برنا، ۱۴۰۰). از طرفی در آموزش تنظیم هیجان براساس مدل گراس^۱ (۲۰۰۷) تمرکز آموزش بر تغییر است (فرناندز، گراس و جازیری، ۲۰۱۶). در واقع این مدل آموزش تنظیم هیجانی به افراد با کمک می‌کند تا باورها و افکار ناسازگار خود را شناسایی کرده و باورها و راهبردهای انطباقی و منعطف تری را در پاسخ به هیجانات شان اتخاذ کنند (عسگری و متینی، ۱۳۹۹). در این راستا علی دوستی و همکاران (۱۳۹۹) دریافتند که آموزش تنظیم هیجان، شیوه مناسبی برای بهبود تنظیم هیجانی و کاهش اضطراب و افسردگی است. مطالعات شیبانی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر تنظیم هیجان در نوجوانان دارای اختلال بدتنظیمی خلق اثربخش می‌باشد. صمدنژاد و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی دریافتند که آموزش تنظیم هیجان، به عنوان یک رویکرد جدید، در کاهش علائم اضطراب اجتماعی در اختلال بدشکلی بدن اثربخش است. نتایج پژوهش کرمی و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر کاهش نشخوار فکری و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر اثربخش می‌باشد. امیری و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی دریافتند که تنظیم شناختی هیجان می‌تواند به عنوان یک درمان کارآمد جهت افزایش خلاقیت عاطفی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. ناسی^۲ (۲۰۲۱) دریافت که استراتژی‌های تنظیم هیجان بر ارتقاء سلامت عمومی، شناخت اثربخش است. پژوهش یانگ، شین و یو^۳ (۲۰۲۰) نشان داد که آموزش خودتنظیمی هیجانی منجر به افزایش راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی و خودکارآمدی فردی در افراد می‌شود.

گرایش به زیبایی برای سنین نوجوانی و جوانی بسیار مورد توجه است و تحقیقات جدید نشان داده‌اند که جذابیت صورت در سنین نوجوانی و جوانی از اصول فرهنگی و اجتماعی ثابتی پیروی می‌کند؛ دختران توجه به تصویر بدن بالایی دارند و مباحث آنان بطور گسترده‌ای حول موضوعاتی نظیر هویت،

1. Gross
2. Nancy
3. Yang, Shen, Yu
4. Fisher
5. Harrison, Cruz, Enander, Radua, & Mataix

ساویر و آسنانی^{۱۲} در سال ۲۰۱۴ تدوین شده است. هدف از ساخت این ابزار بررسی نحوه تنظیم هیجان در ارتباطات بین فردی است. این ابزار شامل ۲۰ آیتم و ۴ زیر مقیاس است. زیر مقیاس‌های مربوطه عبارت‌اند از: بهبود عواطف مثبت، چشم‌انداز داشتن، تسلی بخشی، مدل سازی اجتماعی. ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه مذکور مطلوب گزارش شده است. ضریب همسانی برای هر یک از ۴ آیتم بهبود عواطف مثبت، آرامش بخشی، مدل سازی اجتماعی و چشم‌انداز داشتن به ترتیب عبارت‌اند از: ۰/۹۸، ۰/۹۴، ۰/۹۳ و ۰/۹۱ (هافمن و همکاران، ۲۰۱۴). بررسی‌های تحلیل عاملی نیز وجود ۴ عامل مذکور را در این پرسشنامه تأیید کرده‌اند (۰/۹۷). در ایران یافته‌های پژوهش لطفی، سیاسی، امینی، منصوری و حمزه زاده (۱۳۹۹) نشان دهنده مطلوب بودن ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم هیجان بین فردی بود. بررسی‌های تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی مدل ۳ عاملی این پرسشنامه را تأیید کرد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۰ محاسبه شد و برای آیتم‌های بهبود عواطف مثبت، آرامش بخشی، الگوسازی اجتماعی و چشم‌انداز داشتن به ترتیب برابر با ۰/۸۴، ۰/۸۲، ۰/۸۰ و ۰/۸۱ به دست آمد، همچنین روایی داخلی خرده مقیاس‌ها را نیز بین خوب تا عالی برآورد نمودند که عبارت‌اند از: بهبود عواطف مثبت ۰/۹۲، چشم‌انداز داشتن ۰/۹۴، تسلی بخشی ۰/۸۷، مدل سازی اجتماعی ۰/۹۰ (لطفی و همکاران، ۱۳۹۹). در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۹ به دست آمد.

روش اجرای پژوهش

پس از هماهنگی لازم به مسئولین کلینیک پویبش فهیم، با همکاری مددکار کلینیک، جلسه‌ای توجیهی برگزار گردید و به بیان اهداف پژوهش پرداخته شد، و پرسشنامه بدریخت انگاری ییل-براون بر روی شرکت کنندگان این جلسه اجرا شد و ۳۰ نفر از افراد که در پرسشنامه بدریخت انگاری ییل-براون نمره بالاتر از ۲۰ دریافت نمودند، به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) به صورت تصادفی جایگزین شدند. پیش از برگزاری جلسات آموزش تنظیم هیجان، از همه‌ی آزمودنی‌ها پیش‌آزمون به عمل آمد. سپس، جلسات مداخله به صورت آنلاین و با استفاده از نرم افزار اسکای روم بر روی گروه آزمایش در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، هر هفته یک جلسه، اجرا شد اما گروه گواه هیچ گونه مداخله‌ای را چه به صورت مستقیم و چه به صورت غیر مستقیم (مطالعه کتاب، دیدن تلویزیون، گوش دادن رادیو، کلاس‌های کلاس‌های بیرون و آزمایش‌های مشابه محتوای آموزش داده شده بر گروه آزمایش) دریافت نکردند. در پایان جلسات از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. اخذ رضایت‌نامه کتبی از شرکت کنندگان؛ رعایت اصل رازداری، آگاه کردن شرکت کنندگان از اهداف مطالعه، اختیاری بودن شرکت در مطالعه، حق انصراف از مطالعه در هر زمان

کرونباخ برای همسانی درونی ۰/۸۰ به دست آمد که نشان دهنده هماهنگی درونی بالای این مقیاس است. این مقیاس با نمرات سنجش عملکرد کلی همبستگی مثبتی داشت و روایی تشخیصی در مقایسه با فرم درجه بندی شده کوتاه روان‌پزشکی مناسب بود. دمرچلی، کاکاوند و جلالی (۱۳۹۶) پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۴ و پایایی به روش دو نیمه‌سازی با استفاده از ضریب گاتمن^۱ را ۰/۹۳ گزارش نمودند. همچنین همسانی درونی را نیز ۰/۸۷ و عالی برآورد کرده‌اند. همچنین ضرایب پایایی از نوع آلفای کرونباخ، دونیمه سازی و ضریب گاتمن به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۳ و ۰/۹۲ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

ب: پرسشنامه خودتفسیری^۲: این پرسشنامه توسط هاردین، لیونگ، بهاوات^۳ (۲۰۰۴) ساخته شد. پرسشنامه خودتفسیری شامل ۳۰ سوال و ۲ خرده مقیاس مستقل و وابسته است. مجموع این عوامل خودتفسیری مستقل هستند: (۱) خودمختاری^۴، ابراز وجود^۵، فردگرایی^۶، ثبات رفتاری^۷، تقدم خود^۸ و دو عامل دیگر خرده مقیاس وابسته: عامل رعایت ارزش‌های گروه^۹ و عامل وابستگی به رابطه^{۱۰} پاسخ‌ها بر اساس یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای تدوین شده‌اند. سازندگان پایایی ابزار را بین ۰/۶۰ تا ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند (هاردین و همکاران، ۲۰۰۴). در ایران پایایی این ابزار بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۱ گزارش شده است و روایی داخلی خرده مقیاس‌ها را نیز بین خوب تا عالی برآورد نمودند که عبارت‌اند از: خرده مقیاس مستقل ۰/۹۲، خرده مقیاس وابسته ۰/۹۰ (الوندی، کدیور و عرب‌زاده، ۱۳۹۷). در این پژوهش پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۱ به دست آمد.

ج: پرسشنامه خلاقیت عاطفی^{۱۱}: این پرسشنامه را آوریل (۱۹۹۹) به منظور اندازه‌گیری خلاقیت هیجانی در سه بعد آمادگی، اثربخشی/اعتبار و بداعت طراحی کرد که شامل ۳۱ سؤال است که هر گویه در یک طیف پنج گزینه‌ای (۱ = خیلی کم تا ۵ = خیلی زیاد) قرار دارد. آوریل (۱۹۹۹) با روش آلفای کرونباخ پایایی نمره کل خلاقیت هیجانی را ۰/۹۱ و پایایی ابعاد آمادگی، اثربخشی، صداقت و بداعت را به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۸۹، ۰/۸۰ و ۰/۸۵ به دست آورد. در ایران عجم، بادنوا، عبداللهی و مومنی (۱۳۹۵) پایایی ابزار را با استفاده از آلفای کرونباخ برای نمره کل خلاقیت هیجانی ۰/۸۹ و برای ابعاد آمادگی هیجانی، توانایی واکنش نشان دادن، کارایی و اصالت به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۸ و ۰/۸۹ گزارش کردند و همسانی درونی خرده مقیاس‌ها، بین خوب تا عالی برآورد نمودند که عبارت‌اند از: آمادگی ۰/۸۶، اثربخشی ۰/۸۷ و بداعت ۰/۸۰. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۲ به دست آمد.

د: پرسشنامه تنظیم هیجان بین فردی^{۱۲}: پرسشنامه تنظیم هیجان بین فردی (IERQ) یک ابزار خود گزارشی است که توسط هافمن، هیرینگ،

8. Your priority
9. Observance of group values
10. Relationship dependence factor
11. Emotional Creativity Questionnaire
12. Interpersonal emotion regulation questionnaire
13. Hoffman, Herring, Sawyer & Asnani

1. Guttman
2. Self-interpreting questionnaire
3. Hardin, Leung, Bahawat
4. Autonomy
5. Assertive
6. Individualism
7. Behavioral stability

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت‌کنندگان در متغیرهای وابسته

متغیرهای وابسته	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		شاپیرو ویلکز
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
خود تفسیری مستقل	آزمایش	۲۷/۱۲	۵/۹۲	۳۰/۳۲	۶/۳۴	۰/۹۸۳
	گواه	۲۹/۴۰	۶/۲۳	۲۹/۰۰	۶/۸۰	۰/۹۰۰
خودتفسیری وابسته	آزمایش	۳۹/۵۳	۵/۹۷	۳۰/۳۲	۶/۸۷	۰/۸۶۵
	گواه	۲۵/۷۳	۷/۲۹	۲۵/۶۵	۷/۸۷	۰/۹۸۲
خلاقیت عاطفی	آزمایش	۶۰/۰۰	۹/۶۷	۷۹/۰۰	۱۰/۷۵	۰/۹۳۵
	گواه	۶۹/۴۰	۸/۵۸	۷۰/۷۳	۹/۷۵	۰/۴۶۸
تنظیم هیجانی بین‌فردی	آزمایش	۴۴/۹۳	۷/۲۴	۵۵/۰۰	۷/۷۵	۰/۷۵۹
	گواه	۴۲/۰۶	۸/۳۴	۴۲/۹۲	۸/۵۶	۰/۹۷۸

نتایج نشان داد که آموزش تنظیم هیجان توانسته منجر به تغییر در میانگین نمرات خودتفسیری، خلاقیت عاطفی و تنظیم هیجان در مراحل پس‌آزمون شود. همچنین نتایج آزمون شاپیرو ویلکز نشان داد که فرض نرمال بودن توزیع نمرات داده‌ها پذیرفته می‌شود. همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت و با توجه به عدم معنی‌داری آماره این آزمون برای هر دو متغیر وابسته ($P > 0.05$)، پیش‌فرض برابری واریانس‌های گروه‌های آزمایش و گواه تأیید شد. نتیجه آزمون باکس نشان داد که فرض یکسانی ماتریس کوواریانس رد نمی‌شود ($10/116 = 10/116$ ضریب باکس و $0/577 = 0/577$ سطح معناداری). باتوجه به تأیید مفروضه‌های آماری برای آزمون تحلیل کوواریانس، به منظور پاسخ به فرضیه اصلی از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

جدول ۳: تحلیل کوواریانس چندمتغیره

آزمون	ارزش	F	DF فرضیه	DF خطا	Sig	مجذور اتا
اثر پیلای	۰/۷۷۴	۱۸/۰۳۱	۴	۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷۴
لامبدای ویلکز	۰/۲۲۶	۱۸/۰۳۱	۴	۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷۴
اثر هنتلینگ	۳/۴۳۴	۱۸/۰۳۱	۴	۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷۴
بزرگترین ریشه‌روی	۳/۴۳۴	۱۸/۰۳۱	۴	۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷۴

همانگونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین گروه آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=23/06, P>0/001$)، برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین گروه‌ها تفاوت وجود دارد، از تحلیل کوواریانس تک‌یک‌راهه در متن مانکوا استفاده شد. در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، تفاوت معنی‌داری در ترکیب خطی نمرات خودتفسیری وابسته، خلاقیت عاطفی و تنظیم هیجانی بین فردی دختران دچار اختلال بدریخت‌انگاری بدن شرکت‌کننده در این پژوهش با توجه به گروه وجود دارد و مجذور اتا نیز نشان می‌دهد که $24/3$ درصد از واریانس

از ملاحظات اخلاقی بودند. همچنین به منظور رعایت اصول اخلاقی در امر آموزش در پایان کار، گروه گواه جزء شرکت‌کنندگان طرح قرار خواهند گرفت و مداخله درمانی نیز بر آنان اجرا خواهد شد.

مداخله

در این پژوهش از پروتکل آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس (۲۰۰۷) استفاده شد، که این جلسات در طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به مدت هر هفته یک جلسه برای گروه آزمایش برگزار شد.

جدول ۱: خلاصه پروتکل آموزش تنظیم هیجان گراس

جلسه	محتوا
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، شروع رابطه متقابل رهبر گروه (پژوهشگر) و اعضا، بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی، بیان منطق و مراحل مداخله و چارچوب و قواعد شرکت در گروه
دوم	شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجانها و اثرات کوتاه مدت و درازمدت هیجانها
سوم	خودآزمایی با هدف شناخت تجربه‌های هیجانی خود، خودآزمایی با هدف شناسایی میزان آسیب‌پذیری هیجانی در فرد، خودآزمایی با هدف شناسایی از راهبردهای تنظیمی فرد
چهارم	جولگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، آموزش راهبرد حل مساله، آموزش مهارت‌های بین‌فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض)
پنجم	متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی، آموزش توجه
ششم	شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالت‌های هیجانی، آموزش راهبرد بازآزمایی
هفتم	شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازآزمایی و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس
هشتم	ارزیابی میزان نیل به اهداف فرعی و گروهی، کاربرد مهارت‌های آموخته شده در محیط‌های طبیعی خارج از جلسه، بررسی و رفع موانع انجام تکالیف.

نتایج

یافته‌های توصیفی نشان داد که میانگین سن گروه آزمایش ۲۳/۴۳ بود. در گروه گواه این میزان ۲۲/۹۶ به دست آمد. از میان شرکت‌کنندگان ۶۲/۵ درصد حجم نمونه دارای مدرک دیپلم و ۳۷/۴ درصد حجم نمونه دارای مدرک کاردانی و کارشناسی بودند. ۷۶/۱۹ شرکت‌کنندگان مجرد و ۲۳/۸۱ متاهل بودند. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه، در جدول ۲، ارائه شده است.

خودتفسیری وابسته، ۲۵/۶ درصد از واریانس خلاقیت عاطفی و ۴۶/۹ درصد از واریانس تنظیم هیجانی بین فردی در دختران دچار اختلال بدریخت انگاری بدن شرکت کننده در این پژوهش توسط متغیرهای گروه بندی (افراد گروه های آزمایش و گواه) تعیین می شود.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین های نمرات پس آزمون گروه های آزمایش و گواه

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	ضریب تا
خودتفسیری مستقل	پیش آزمون گروه	۳۰۰/۳۵۷	۱	۳۰۰/۳۵۷	۹/۳۱۷	۰/۰۰۵	۰/۲۸۰
	خطا	۷۷۳/۶۹۲	۲۴	۳۹/۰۴۴	۱/۲۱۱	۰/۲۸۲	۰/۰۴۸
					۲۲/۲۳۷		
خودتفسیری وابسته	پیش آزمون گروه	۶۶۷/۷۳۱	۱	۶۶۷/۷۳۱	۱۳/۳۶۵	۰/۰۰۱	۰/۳۵۸
	خطا	۵۰۸۷/۴۷۰	۲۴	۲۱۱/۹۷۸	۷/۶۱۰	۰/۰۱۰	۰/۱۲۴
					۳۸۵/۲۰۷		
خلاقیت عاطفی	پیش آزمون گروه	۴۳۱۲/۷۲۱	۱	۴۳۱۲/۷۲۱	۲۰/۳۵۰	۰/۰۰۱	۰/۴۵۹
	خطا	۵۰۸۷/۴۷۰	۲۴	۲۱۱/۹۷۸	۷/۸۲۴	۰/۰۱۰	۰/۲۵۶
					۱۶۵۸/۵۷۵		
تنظیم هیجانی بین فردی	پیش آزمون گروه	۱۱۸/۲۰۰	۱	۱۱۸/۲۰۰	۳/۳۸۸	۰/۰۷۸	۰/۱۲۴
	خطا	۸۳۷/۳۰۱	۲۴	۳۴/۰۰۵۹	۲۱/۲۱۳	۰/۰۰۰۱	۰/۲۶۹
					۲۱۱/۹۷۸		

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر خودتفسیری، خلاقیت عاطفی و تنظیم هیجان بین فردی در دختران دچار اختلال بدریخت انگاری بدن انجام شد. یافته ها نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر کاهش خودتفسیری مستقل، و افزایش خلاقیت عاطفی و تنظیم هیجان بین فردی دختران دچار اختلال بدریخت انگاری بدن اثربخش است. این یافته ها با نتایج مطالعات علی دوستی و همکاران (۱۳۹۹)، شیبانی و همکاران (۱۳۹۹)، صمدنژاد و همکاران (۱۳۹۹)، کرمی و همکاران (۱۳۹۸)، امیری و همکاران (۱۳۹۷)، نانسی (۲۰۲۱)، یانگ و همکاران (۲۰۲۰) همسو می باشد.

در تبیین نتایج حاضر می توان به این نکته اشاره کرد که آموزش تنظیم هیجانی با کمک به شناسایی هیجان های مثبت و منفی، آموختن راهبردهای پذیرش هیجان های مثبت و منفی، اصلاح باورهای نادرست در خصوص هیجان ها و آموزش باورهای صحیح، زمینه را برای شناسایی، ثبات و مدیریت عواطف و هیجان های دختران دچار اختلال بدریخت انگاری بدنی، فراهم ساخته و در نتیجه منجر به کاهش عواطف منفی و افزایش عواطف مثبت آنان می گردد. کنترل هیجان های در قدم اول با ادراک صحیح هیجان ممکن خواهد بود و این ادراک به واسطه آگاهی از هیجان رخ می دهد. زمانی که شخص درک درستی از هیجانی که تجربه می کند، داشته باشد و بتواند علائم خلقی و احساسی خود را شناسایی کند، اطلاعات و توانمندی بیشتر جهت مقابله با تکانه ها و احساسات خود خواهد داشت (لواس، ساند، لیدرسن، ۲۰۱۹). علاوه بر موارد فوق الذکر، با آموزش تنظیم هیجانی، دختران دچار اختلال بدریخت انگاری می توانند هیجان های خود را مورد ارزیابی و بازیابی مجدد قرار دهند؛ چراکه در بسیاری از مواقع، اصلاً متوجه نمی شوند که اکنون دارای هیجان خاصی هستند و مهمتر از آن، این هیجان آیا مثبت است یا منفی؛ بنابراین با ارزیابی مجدد و واکاوی هیجان خود می توانند به شکل بهتری

عواطف خود را شناسایی کرده و کنترل نمایند، بخصوص در مواقعی که عاطفه آنان منفی و شدید و آسیب زنده می باشد (علی دوستی و همکاران، ۱۳۹۹). در تبیین تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر خودتفسیری می توان گفت که بر خورداری از سطح مناسبی از هیجان عامل مهمی در تعیین سلامت جسمی و روانشناختی و همچنین داشتن عملکرد موفق در تعامل های اجتماعی است. با این حال موجب برخورد مناسب افراد در موقعیت های اجتماعی مختلف می شود و سطح ادراک خود را افزایش می دهد (عسگری و همکاران، ۱۳۹۸). دختران با اختلال بدریخت انگاری بدن، به دلیل ضعف در استدلال اغلب در تعامل های اجتماعی مشکلاتی دارند. آموزش تنظیم هیجان به این دختران باعث می شود که بر عملکرد خود نسبت به دیگران نظارت کنند و قضاوت خود را درباره دیگران بهبود بخشند، با کنترل هیجان های منفی نسبت به دیگران و در میان گذاشتن برداشت های خود با آنها می توانند رابطه مطلوب و مؤثری با دیگران برقرار کنند و به دنبال بازخوردهای مثبتی که از آنها دریافت می کنند، ادراک خود را افزایش دهند. آموزش تنظیم هیجان به دختران کمک می کند تا برای شناخت هیجان های خود از ادراک و توان بیشتری برخوردار شوند (امیری و همکاران، ۱۳۹۷). این حالت موجب می شود تا قدرت شخص در برقراری روابط عاطفی و سنجش رخدادهای محیطی و همچنین بروز همدلی مؤثر افزایش پیدا کند. وقتی بتوانند از لحاظ عاطفی به سطح مناسبی برسند و از طرفی در جامعه به خوبی ایفای نقش کنند و روابط مناسبی با دیگران داشته باشند، به تدریج در یک چرخه قرار می گیرند که در آن بازخورد مثبت وجود دارد و این جریان، تأثیر بسیار زیادی بر ادراک خود خواهد گذاشت (عرب زاده و همکاران، ۱۳۹۸). تنظیم هیجان زیربنای انعطاف پذیری فیزیولوژیکی و هیجانی فرد است که وی را قادر می سازد تا سطح بهینه برانگیختگی را داشته باشد. در این وضعیت بهینه، فرد می تواند به طور موفقیت آمیزی در فعالیت های اجتماعی شرکت کند و توانایی افزایش تداوم تعامل های اجتماعی، ارتباط مؤثر و سازش یافتگی با تغییرات محیط اطراف را پیدا کند. تنظیم هیجان کارآمد، رشد این مهارت های اجتماعی اساسی و نیز دیگر مهارت های هیجانی ارتباطی را تسهیل می کند و منجر به تقویت جنبه های اجتماعی مانند نقش ها، تعلق و نزدیکی، ارتباط مستقیم با دیگران می شود (اوچنر و گراس، ۲۰۱۰).

در تبیین تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر خلاقیت عاطفی دختران دچار بدریخت انگاری می توان گفت، آموزش تنظیم هیجان به معنای کاهش و کنترل هیجان های منفی و روش استفاده مثبت از هیجان ها است (گراتز و گاندرسون، ۲۰۱۰). آموزش تنظیم هیجان سبب می شود تا افراد در بیان هیجان های خود در برابر به توقعات محیطی هشیارانه و ناهشیارانه تعدیل ایجاد نمایند (آلدو، نولن و اسپیزو، ۲۰۱۰). بر این اساس تنظیم هیجان باعث می گردد افراد بر روی نوع، زمان و چگونگی تجربه هیجان و بیان آن، تغییر طول دوره یا شدت فرایندهای رفتاری و تجربی و یا جسمانی هیجان ها تغییراتی را اعمال نمایند. همچنین باید اشاره کرد، افراد در مواجهه با شرایط استرس زا همچون مقایسه ظاهر خود با دیگران از راهبردهای مختلفی از جمله

3. Gratz & Ganderson
4. Aldo, Nolan & Schweiz

1. Lewas, Sand, Leaderson
2. Ochner & Gross

منابع

- امیری، فاطمه؛ ویسکرمی، حسن علی؛ و سپهوندی، علی محمد. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر خلاقیت هیجانی و نشاط ذهنی دانش‌آموزان تیزهوش دوره اول متوسطه. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۹(۳۳)، ۴۷-۵۷.
- الوندی فر، سجاده؛ کدیور، پروین؛ و عربزاده، مهدی. (۱۳۹۷). بررسی نقش واسطه‌ای خودتفسیری در رابطه بین عزت نفس و خلاقیت در دانش‌آموزان پسر سال سوم شهر کرج. *ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۷(۳)، ۱۶۳-۱۹۴.
- امام دوست، زیبا؛ تیموری، سعید؛ خوی نژاد، غلامرضا؛ و رجایی، علیرضا. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی شناخت درمانگری مبتنی بر ذهن آگاهی و واقعیت درمانگری بر تنظیم شناختی هیجان در مادران کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۹(۸۹)، ۶۴۷-۶۵۵.
- خوشینی، فاطمه؛ اکبری، مهدی؛ و محمدخانی، شهرام. (۱۴۰۰). رابطه ساختاری اختلال بدریخت‌انگاری بدن با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و بی‌اعتبارسازی هیجانی ادراک شده: نقش میانجی فراشناخت، تصویر بدن و تحمل پریشانی. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۹(۲)، ۱۱۹-۱۰۱.
- خوش ضمیر، شیرین؛ و بینش، مرتضی. (۱۳۹۵). رابطه‌ی بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و خلاقیت هیجانی با بهداشت روانی دانشجویان. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۰(۳۳)، ۸۵-۱۰۰.
- رزاق پور، مهدی؛ و حسین زاده، علی اصغر. (۱۳۹۸). نقش میانجیگر راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی با نشانه‌های جسمانی سازی دانشجویان دختر. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳(۲)، ۲۹۵-۳۱۶.
- درمچلی، نسیم؛ کاکاوند، علیرضا؛ جلالی، محمد رضا. (۱۳۹۶). تدوین مدل ارتباط اضطراب اجتماعی با اختلال بدریخت‌انگاری بدن: نقش میانجی ترس از ارزیابی مثبت و منفی. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۳(۲)، ۱۱۳-۱۳۲.
- ربیعی، مهدی؛ خرم‌دل، کاظم؛ کلاتری، مهرداد؛ و مولوی، حسین. (۱۳۸۸). ساختار عاملی، پایایی و روایی مقیاس اصلاح‌شده وسواس فکری- عملی بیل- براون برای اختلال بدشکلی بدن در میان دانشجویان. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۵(۴)، ۳۴۳-۳۵۰.
- شیبانی، حسن. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان شناختی- رفتاری و آموزش تنظیم هیجان بر تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب، استرس و تنظیم هیجانی نوجوانان دارای اختلال بدتنظیمی خلق مخرب. *نشریه روانشناسی بالینی*، ۱۲(۲)، ۱۱۴-۱۰۶.
- صالحی، مریم؛ رجبی، سوران؛ و دهقانی، یوسف. (۱۳۹۸). پیش‌بینی اختلال بدریخت‌انگاری بدن براساس طرح‌واره‌های هیجانی، سبک‌های دلبستگی و ویژگی‌های شخصیتی در افراد متقاضی جراحی زیبایی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۸(۷۳)، ۸۷-۷۷.
- صالحی، سیده نرگس؛ افتخارصادی، زهرا؛ و برنا، محمدرضا. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری مثبت نگر و آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر تاب‌آوری و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی غیربالینی. *نشریه علمی روانشناسی اجتماعی*، ۹(۶۰)، ۵۹-۷۳.
- صمدنژاد آذر، زهرا؛ پورشریفی، حمید؛ و باباپور، جلیل. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش اضطراب اجتماعی در نوجوانان دختر دارای نشانه‌های اختلال بدشکلی بدن، اولین همایش ملی روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان، اردبیل.
- عسگری، محمد؛ و متینی، اعظم. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش تنظیم هیجان به روش گراس بر تکانشگری دانشجویان سیگاری. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱(۴۲)، ۲۰۵-۲۳۰.

نشخوار فکری، سرزنش خود، سرزنش دیگران، تلقی فاجعه آمیز استفاده می‌کند (گرانفسکی، کرایچ، اسپینون، ۲۰۱۰). در این فرایند تنظیم هیجان با به کارگیری راهبردهای خودتنظیم‌گری از بازاریابی، نشخوار فکری و خوداظهاری منفی جلوگیری کرده و این فرایند نیز منجر به تجدیدنظر در فرایند پردازش و بیان هیجانات شده و سبب می‌شود تا دختران با به کارگیری آموخته‌های خود در جلسات آموزش تنظیم هیجان، خلاقیت هیجانی بالاتری را از خود به نمایش بگذارند.

وجود محدودیت در هر پژوهش امری بدیهی است. این پژوهش بر روی دختران شهر تهران صورت گرفته است، بنابراین تعمیم‌پذیری نتایج به سایر جمعیت‌ها و به مردان، باید با احتیاط بیشتری صورت گیرد. محدودیت در حجم نمونه و روش نمونه‌گیری و عدم دوره پیگیری به دلیل کمبود وقت، از محدودیت‌های دیگر این پژوهش است. لذا پیشنهاد می‌شود که محققان پژوهش حاضر را بر روی مردان سایر شهرها تکرار نمایند. پیشنهاد دیگر مقایسه تاثیر آموزش مهارت تنظیم هیجان با سایر روش‌های آموزش از جمله روش‌های برگرفته از موج سوم روان‌درمانی مانند آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و ذهن آگاهی و غیره است.

نتیجه‌گیری: این مطالعه تاثیر آموزش تنظیم هیجان را بر خودتفسیری، خلاقیت عاطفی و تنظیم هیجان بین‌فردی در دختران دچار اختلال بدریخت‌انگاری بدن ارزیابی کرده است. به نظر می‌رسد نتایج به دست آمده امیدوارکننده بوده و می‌توان آموزش‌های این برنامه مداخله‌ای را بر متغیر خودتفسیری، خلاقیت عاطفی و تنظیم هیجان بین‌فردی بر روی دختران دچار اختلال بدریخت‌انگاری بدن مورد استفاده قرار داد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از تمام کسانی که در انجام این تحقیق ما را یاری نمودند، بخصوص شرکت‌کنندگان عزیز تشکر و قدردانی می‌گردد.

- Angelakis, I., Gooding, P. A., & Panagioti, M. (2016). Suicidality in body dysmorphic disorder (BDD): A systematic review with meta-analysis. *Clinical psychology review*, 49(1), 55-66.
- Averill, R. (2007). *Emotional creativity: toward spiritualizing the passions*, Eds S. J. López & C. R. Snyder. Oxford Handbook of Positive Psychology (New York, NY: Oxford University Press), 249-257.
- Averill, J. R. (1999). Emotions and Creativity. Paper presented at the 12th conference on creativity & innovation (ECCI XII), Faro, *Journal of Portuga*, 1(67), 1-153.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-37.
- Bos, L., Vulink, N., Broers, D., & Bildt, M. (2021). Mental disorders in the dental practice. Patients with body dysmorphic disorder. *Ned Tijdschr Tandheelkd*, 128(5):263-268.
- Borgers, T., Kürten, M., & Kappelhoff, A. (2022). Brain functional correlates of emotional face processing in body dysmorphic disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 147(3), 103-110.
- Cao, X., Luo, Z., Qiu, J., & Liu, Y. (2022). Does ostracism impede Chinese tourist self-disclosure on WeChat? The perspective of social anxiety and self-construal. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 50(3), 178-187.
- Chinchanachokchai, S., & Pusaksrikit, T. (2020). The role of self-construal in romantic gift posting across Social Networking Sites. *Computers in Human Behavior*, 117(4), 66-75.
- Čábelková, I., Strielkowski, W., Rybakova, A., & Molchanova, A. (2020). Does Playing Video Games Increase Emotional Creativity. *Int J Environ Res Public Health*, 17(7), 21-30.
- Fernandez, C., Jazaieri, H., & Gross, J. (2016). Emotion regulation: A transdiagnostic perspective on a new RDoC domain. *Cognitive Therapy and Research*, 40(1), 426- 440.
- González-Zamar, M., & Segura, E. (2021). Emotional Creativity in Art Education: An Exploratory Analysis and Research Trends. *Int J Environ Res Public Health*, 18(12), 62-70.
- Gross, J., & Thompson, A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, New York: Guilford Press.
- Gratz, K., Weiss, N., & Tull, M. (2015). Examining Emotion Regulation as an Outcome, Mechanism, or Target of Psychological Treatments. *Curr Opin Psychol*, 3(1), 85-90.
- Gratz, K.L., & Gunderson, J.G. (2010). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behav Ther*, (37), 25- 35.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2010). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-27.
- Gunstad, J., & Phillips, K. A. (2013). Axis I comorbidity in body dysmorphic disorder. *Comprehensive psychiatry*, 44(4), 270-276.
- Herbst, I., & Jemec, G (2020). Body Dysmorphic Disorder in Dermatology: A Systematic Review, *Psychiatric Quarterly*, 91(3), 1003- 1010.
- عسکری، فائزه؛ عرب زاده، مهدی؛ رضوان، احمد؛ و پناهی، ثنا. (۱۳۹۸). نقش خودتفسیری و اهداف پیشرفت ۳×۲ در پیش بینی اضطراب آمار دانشجویان. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۸ (۸۳)، ۲۱۴۷-۲۱۴۱.
- علی دوستی، فاطمه؛ جنگی، فاطمه؛ و شجاعی فر، شیرین. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر تنظیم هیجان، اضطراب و افسردگی مادران دارای فرزند کم توان ذهنی. *دوفصلنامه روانشناسی خانواده*، ۷ (۱)، ۶۹-۸۰.
- عرب زاده، مهدی. (۱۳۹۸). نقش خود تفسیری در پیش بینی توانایی حل مساله اجتماعی دانشجویان. *انجمن جامعه شناسی آموزش و پرورش*، ۷ (۷)، ۱۶۹-۱۸۰.
- عجم، علی اکبر؛ بادنا، صدیقه؛ عبداللهی، مجید؛ و مومنی مهمویی، حسین. (۱۳۹۵). رابطه بین خلاقیت هیجانی با اشتیاق تحصیلی دانشجویان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گناباد. *پژوهش در آموزش علوم پزشکی*، ۸ (۴)، ۱۸-۱۱.
- فیروزآبادی، سمیه؛ و یوسفی، صادق. (۱۳۹۸). پیش‌بینی خلاقیت هیجانی بر اساس ابعاد کارکرد خانواده با نقش واسطه‌ای سبک‌های مقابله‌ای. *دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*، ۲۰ (۴)، ۶۸-۷۸.
- فهیمی، نازنین؛ کیامرثی، آذر؛ کاظمی، رضا؛ و نریمانی، محمد. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به همراه رژیم غذایی بر انعطاف پذیری روانی و رفتار خودتنظیمی نوجوانان دارای اضافه وزن. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۸ (۴)، ۱۴۸-۱۳۹.
- کریمی، سارا؛ و اسمعیلی، معصومه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۹ (۸۷)، ۲۹۱-۲۹۸.
- کریمی، رزاق؛ شریفی، طیبه؛ نیک خواه، محمد؛ و غضنفری، احمد. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر کاهش نشخوار فکری و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر با پیگیری ۶۰ روزه. *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۷ (۱)، ۹-۱.
- لطفی، مزگان؛ شباسی، یاسمن؛ امینی، مهدی؛ منصوری، کامیار؛ حمزه زاده، سیروان؛ و صالحی، علی. (۱۳۹۹). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه تنظیم هیجان بین فردی (IERQ) در دانشجویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۳۰ (۱۸۵)، ۸۵-۹۴.

- Hardin, E., Leong, F. T., & Bhagwat, A. (2004). Factor structure of the Self Construal Scale: Implications for the multidimensionality of self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(1), 327-345.
- Harrison, A., de la Cruz, L. F., Enander, J., Radua, J., & Mataix-Cols, D. (2016). Cognitive-behavioral therapy for body dysmorphic disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 48(1), 43-51.
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 47(1), 389-394.
- Kim, J., Brockner, J., & Block, C. (2022). Tailoring the intervention to the self: Congruence between self-affirmation and self-construal mitigates the gender gap in quantitative performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 169(3), 41-53.
- Loevaas, M. E. S., Sund, A. M., Lydersen, S., Neumer, S. P., Martinsen, K., Holen, S. & Reinfjell, T. (2019). Does the Transdiagnostic EMOTION Intervention Improve Emotion Regulation Skills in Children? *Journal of Child and Family Studies*, 28(1), 805-813.
- Meng, X., Mu, Y., & Luo, Y. (2022). Self-construal and generalized trust predict first impressions from faces. *Personality and Individual Differences*, 191(1), 153-162.
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 80-95.
- Mendes, A. L., Ferreira, C., & Marta-Simões, J. (2017). Experiential avoidance versus decentering abilities: The role of different emotional processes on disordered eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesit*, 22(3), 467-474.
- Nuncy, A. (2021). Exploring the Impacts of Response-focused Emotion Regulation Strategies on Psychophysiology, Cognition, Affect, and Social Consequences. *Journal of Child and Family Studies*, 21(2), 14-21.
- Okur Güney, Z. E., Sattel, H., Witthöft, M., & Henningsen, P. (2019). Emotion regulation in patients with somatic symptom and related disorders: A systematic review. *PLoS one*, 14(6), 1-29.
- Ochner, K.N., & Gross, J.J. (2010). The cognitive control of emotion, *Trends in cognitive sciences*, 9(5), 242-249.
- Phillips, K. A., Hollander, E., Rasmussen, S. A., Aronowitz, B. R., DeCaria, C., & Goodman, W. K. (1997). A severity rating scale for body dysmorphic disorder: Development, reliability, and validity of a modified version of the YaleBrown Obsessive-Compulsive Scale. *Psychopharmacological Bulletin*, 33(1), 17-22.
- Sucupira, S., Brito, M., Leite A., Aihara, E., Neto, & M., Ferreira, L. (2021). Body Dysmorphic Disorder and Personality in Breast Augmentation: The Big-Five Personality Traits and BDD Symptoms. *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery*, 14(11), 17-26.
- Sun, X., Li, J., & Meng, L. (2021). Reflection on EFL/ESL Teachers' Emotional Creativity and Students L2 Engagement. *Front Psychol*, 5(12), 93-101.
- Sanders, M. R., Turner, K. M., & Metzler, C. W. (2019). Applying self-regulation principles in the delivery of parenting interventions. *Clinical child and family psychology review*, 22(1), 24-42.
- Sarwer, D. (2019). Body image, cosmetic surgery, and minimally invasive treatments. *Body Image*, 31(1), 302-308.
- Yang, W., Shen, B., Yu, X. (2021). The effectiveness of self-regulatory training on positive strategies of emotional regulation and individual self-efficacy. *System*, 103(1), 26-33.