

اثربخشی درمان هیجان مدار بر نشخوار فکری و ناگویی هیجانی در افراد با آسیب شکست عاطفی

فرحناز فرهادی^۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان هیجان مدار بر نشخوار فکری و ناگویی هیجانی در افراد دارای شکست عاطفی شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افراد دارای شکست عاطفی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی شهر تهران بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار داده شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش درمان هیجان مدار قرار گرفتند و گروه کنترل در طول این مدت در انتظار درمان ماندند. روش جمع‌آوری داده‌ها بر اساس پرسشنامه استاندارد ناگویی هیجانی (بگبی و همکاران، ۱۹۹۴) و پرسشنامه استاندارد نشخوار فکری (نولن هوکسما و مارو، ۱۹۹۱) انجام گرفت. پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقدار آن برای پرسشنامه ناگویی هیجانی ۰/۸۱ و پرسشنامه نشخوار فکری بالای ۰/۷ به دست آمده آمد. همین‌طور از روایی محتوا به منظور آزمون روایی پرسشنامه استفاده شد، که برای این منظور پرسشنامه‌ها به تأیید متخصصین مربوطه رسید. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS24 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت. نتایج پژوهش نشان داد نتایج نشان داد که درمان هیجان مدار باعث کاهش "نشخوار فکری" افراد دارای شکست عاطفی شد. همچنین نتایج نشان داد درمان هیجان مدار باعث بهبود "ناگویی هیجانی" افراد دارای شکست عاطفی شد. بنابراین یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که درمان هیجان مدار بر کاهش نشخوار فکری و ناگویی هیجانی افراد دارای شکست عاطفی مؤثر می‌باشد.

واژگان کلیدی: نشخوار فکری، ناگویی هیجانی، درمان هیجان مدار

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران (نویسنده مسئول) farnazfarhadi.psy@gmail.com

مقدمه

عشق^۱ یکی از جنبه های روان آدمی است که همواره در طول تاریخ از سوی ادیبان، فلاسفه و بزرگان مورد توجه قرار گرفته است (آحمد و گازمن^۲، ۲۰۲۳). عشق یکی از مهم ترین جنبه های وجود آدمی بوده و روابط عاطفی و عاشقانه یکی از بخش های عظیم وجود و روابط انسانی را تشکیل می دهد (ارپ، ووداسیک، فودی و ساوولسکو^۳، ۲۰۱۷)؛ به طوری که امروزه حتی مباحثی در مورد اعتیاد به عشق مطرح شده است (سانچس و جان^۴، ۲۰۱۹؛ فیلیپس^۵، ۲۰۲۳). در این راستا شکل گیری ارتباط به صورت مؤثر و یا ضعیف، بخش اصلی زندگی ما را تشکیل می دهد که یکی از مهم ترین ابعاد آن، ارتباط با جنس مخالف و مسئله عشق و روابط عاطفی می باشد. این در شرایطی می باشد که همواره بسیاری از روابط عاشقانه، موفقیت آمیز نیست و شکست در روابط عاطفی ممکن است در هر رابطه ای صورت پذیرد (آقاجانی، اکبری، خلعتبری و صادقی، ۱۳۹۷). بسیاری از صاحب نظران عنوان داشته اند که ختم روابط عاشقانه یکی از دردناک ترین و آسیب زاترین رویدادهایی است که هر فردی می تواند آن را تحمل کند، به طوری که افرادی که روابط عاشقانه شان با شکست به پایان می رسد، علائم و نشانه های روان شناختی مختلفی را بروز می دهند که به آن نشانگان ضربه عشق^۶ نیز گفته می شود (هاو^۷، ۲۰۲۳). نشانگان ضربه عشق مجموعه علائم و نشانه های شدیدی است که پس از فروپاشی یک رابطه رمانتیک بروز می کند عملکرد فرد را در زمینه های متعدد تحصیلی، اجتماعی و حرفه ای مختل می کند، واکنش های غیر انطباقی به دنبال دارد (ژانگ^۸ و همکاران، ۲۰۲۳).

از جمله مشکلاتی که افراد دارای شکست عاطفی از آن رنج می برند، نشخوار فکری است که به عنوان افکاری مقاوم و عودکننده شناخته می شود که حول یک موضوع معمول دور می زند و توجه را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف می سازد. مطالعات زیادی از رابطه تنگاتنگ بین نشخوار فکری و انواع مختلف اختلالات هیجانی حکایت می کند (ریبانی و مجتبابی، ۱۳۹۷). این افراد با تمرکز بیشتر به عوامل فشارزای زندگی، دچار افکار ناکارآمدی می شوند که عمدتاً گرایش به گذشته داشته و به افکار منفی تکرارشونده ی متمرکز بر خود منتهی می شود که آن را نشخوار فکری گویند (تومینیا، کولاین، روزرو و گالا^۹، ۲۰۲۰). درواقع نشخوار فکری به عنوان افکار تکراری در مورد تجربیات مرتبط با عواطف تعریف می شود (کوواکس، تکاکس، توس^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۰) و شامل افکار منفعلانه ای است که متمرکز بر علت ها، نتایج و علائم هستند (عندلیب، عابدی،

1 - Love

2 - Ahmad & Guzmán

3 - Erap, Wudarczyk, Foddy & Savulescu

4 - Sanches & John

5 - Philips

6 - love trauma

7 - Howe

8 - Zhang

9 - Tumminia, Colaianne, Roeser, & Galla

10 - Kovacs, Takacs, Toth

نشاط دوس و آقایی، ۱۳۹۹) که به عنوان نوعی رفتار برگشتی معمولاً برای مدت طولانی مدت دوام می آورد (هتریک، کاکس، فیشر^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). مطالعات تحولی نشان می دهد که سبک های پاسخ دهی نشخوار گونه، طی انتقال فرد از دوران کودکی به دوران بزرگسالی ایجاد و تثبیت می شوند (شاو، هیل و استار^۲، ۲۰۲۱). حین نشخوار فکری فرد به برآوردهای افراطی از احتمال حوادث منفی و مسئولیت خود در قبال ایجاد یا پیشگیری از پیامدهای فاجعه بار مرتبط با افکار دست می زند و سعی در کنترل این افکار دارد (خدری، شیرالی نیا و اصلانی، ۱۴۰۱).

از طرف دیگر، بر اساس پژوهش ها وجود ارتباط مؤثر و ابراز هیجانات عاملی اساسی در تفاوت بین زوج های راضی و ناراضی می باشد زیرا نقش مهمی در شکل گیری صمیمیت دارد (خان و جافه^۳، ۲۰۲۲). تجربه هیجان توسط انسان امری پیچیده است. اغلب، کلماتی که برای بیان هیجانانگیزان به دیگران داریم ناکافی به نظر می رسد. می توان تصور نمود که این چقدر برای فردی که در تمایز بین وضعیت های هیجانی ابتدایی خود هم ناتوان است، مشکل است. طبیعتاً این مشکل به گونه ای منفی بر روابط اجتماعی تأثیر گذار خواهد بود. آگاهی اشخاص از احساس هایشان و توانایی بیان این احساس ها برای اشخاص دیگر در تسهیل تبادلات اجتماعی بسیار تأثیر گذار است (تانگ، هو، یانگ و زو^۴، ۲۰۲۰). آگاهی هیجانی ضعیف چندین دهه مورد مطالعه قرار گرفته است و به عنوان ناگویی هیجانی شناخته شده است. اولین بار سیفنتوس در سال ۱۹۳۷ اصطلاح ناگویی هیجانی را مطرح ساخت (گورلیچ^۵، ۲۰۱۸). دشواری هایی در شناسایی احساس ها، در توصیف احساس ها، سبک تفکر برون مدار، ظرفیت تخیلی محدود، توانایی ضعیف در همدلی، تمایل شدید برای رفتار تکانشی و گرایش زیاد به توصیفات نامتمایز از تجربه های هیجانی از جمله ویژگی های ناگویی هیجانی هستند. از دیدگاه علوم شناختی، هیجان ها به عنوان دسته ای از طرحواره های مبتنی بر پذیرش اطلاعات شناخته می شوند که شامل فرایندها و تجسم های نمادین و غیر نمادین هستند (مقتدر و حلاج، ۱۳۹۷). از جمله مسائلی که زوجین دارای تعارضات زناشویی با آن روبرو هستند، اشکالات جدی در مدیریت هیجانات است که علت این مشکلات ممکن است در بعضی از افراد، ناتوانی مزمن ناهشیاری هیجانی باشد. به طور کلی شواهد نشان می دهد که بسیاری از زوجینی که روابط آشفته ای دارند هیجانات خود را به خوبی درک نمی کنند و از تنظیم و تعدیل آن عاجزند (دهقانی و فلاح، ۱۳۹۹). بر حسب مدل آسیب پذیری-استرس، عوامل محیطی در تعامل با عوامل آسیب زایی که از قبل وجود دارند (مانند آسیب های زیستی و روان شناختی) باعث ایجاد اختلال های هیجانی می شوند. این نقص هیجانی یکی از عوامل خطر برای انواع اختلال های پزشکی و روان پزشکی است (شاه و مورالی^۶، ۲۰۱۹) و همچنین باعث کاهش همدلی در زوجین می گردد (هس و گیسون^۷، ۲۰۱۹). اوبید^۸ و همکاران (۲۰۱۹) طی پژوهشی در زمینه عوامل کارکردی، ساختاری و هیجانی مرتبط با کیفیت زندگی زناشویی، به این نتیجه دست

1 - Hetrick, Cox, Fisher

2 - Shaw, Conway & Starr

3 - Khan & Jaffee

4- Tang, Hu, Yang & Xu

5- Goerlich

6- Shah & Murali

7 - Hesse & Gibbons

8- Obeid

یافتند که رابطه معناداری بین خودآگاهی هیجانی در افراد با میزان ناگویی هیجانی در آنان وجود دارد. نتایج پژوهش خانی (۱۳۹۸) نشان داد بین سبک های دل بستگی با کیفیت روابط زناشویی رابطه معناداری وجود دارد و بین ناگویی هیجانی و کیفیت روابط زناشویی رابطه معنادار و ساده ای وجود دارد همچنین نتایج پژوهش امیریان فر (۱۳۹۸) نشان داد ناگویی هیجانی (دشواری در شناسایی و/یا توصیف احساسات) و جو عاطفی (ارتباط) می تواند کیفیت روابط زناشویی را پیش بینی کند.

یکی از رویکردهای درمانی در بستر روابط زناشویی و روابط عاشقانه، مطرح شده است، درمان هیجان مدار^۱ است که توسط جانسون و گرینبرگ^۲ (۱۹۸۵) ابداع شده است که بر پایه نظریه دل بستگی می باشد (ویبی و جانسون^۳، ۲۰۱۶). درمان هیجان مدار شکلی از روان درمانی/ مشاوره انسان گرایانه و مبتنی بر شواهد است که متشکل از درمان های فردمدار و گشتالت است که ارتباط ویژه ای با درمان افسردگی، تروما و مشکلات اضطرابی دارد. اهداف درمان هیجان مدار در درون رابطه همدلانه منطبق بر عاطفه به دست می آید تا خاطرات طرحواره های هیجانی ناکارآمد که به نظر منبع مشکلات روان شناختی است را تغییر دهد. این خاطرات اغلب احساسات شرم و بی ارزشی، اضطراب و ناامنی و غم رها شدن را در برمی گیرد (گرینبرگ^۴، ۲۰۱۷). فرضیه اصلی این درمان این است که هیجان در ابتدای ساختن خود، پایه و اساس و عامل تعیین کننده ای برای خودسازمان دهی است. بنابراین هدف درمان هیجان مدار این است که از طریق کمک به افراد برای دسترسی پیدا کردن به هیجانات اصلی و نیازهای زیربنایی واکنش های خود حمایتی در روابط، تعاملات را بازسازی کرده و در نتیجه چرخه های جدیدی از درگیری رابطه ای را خلق کند (موسوی، اسکندری و باقری، ۱۳۹۷). علاوه بر این معمولاً درمان هیجان مدار بر اساس نظریه دل بستگی برای درک نیازها و هیجان های رمانتیک و عاشقانه زوجین به کار گرفته می شود (محمودوندی، فلسفی نژاد و خدابخشی، ۱۳۹۶). پژوهشگران مختلف اثربخشی این درمان را بر طیف گسترده ای مشکلات روان شناختی، از افسردگی و اضطراب تا مشکلات مربوط به اعتیاد و مشکلات زناشویی بررسی و تأیید نموده اند (فلچر و ماکنوش^۵، ۲۰۱۸؛ گلزننتی، استرول و کینگ^۶، ۲۰۱۸). همین طور مطالعات نشان داده اند که درمان هیجان مدار می تواند در رابطه با ضریب عشق و شکست عاطفی به کار گرفته شود، به طوری که کرمی نژاد، سودانی مهرابی زاده (۱۳۹۵) در پژوهشی خود نشان دادند رویکرد هیجان مدار بر تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر دچار شکست عاطفی تأثیر دارد.

همان طور که عنوان گردید، شکست عاطفی یا عشقی در افراد می تواند همراه با درد و رنجی طاقت فرسا بوده و می تواند بیشتر جوانب زندگی از زندگی شغلی - تحصیلی تا زندگی خانوادگی و روابط بین فردی افراد دچار

¹ -Emotion-focused therapy

² -Johnson & Greenberg

³ -Wiebe & Johnson

⁴ -Greenberg

⁵ -Fletcher & MacIntosh

⁶ -Glisenti, Strodl & King



شکست عاطفی را تحت تأثیر قرار دهد. باین حال علی پژوهش‌های انجام در رابطه با تأثیر درمان‌های مختلف بر وضعیت روان‌شناختی این افراد، مرور پژوهش‌ها در این زمینه از یک‌سو حکایت از آن دارد که کمتر پژوهشی تأثیر درمان هیجان مدار را در این گروه از افراد بررسی نموده و این درمان در هیچ پژوهشی در جهت شناسایی درمان مؤثرتر مورد بررسی قرار نگرفته و از دیگر سو متغیرهایی همچون نشخوار فکری و ناگویی هیجانی در افراد دارای شکست عاطفی مورد آماج درمانی نبوده است که بدین سان در این پژوهش به این پرسش پاسخ داده می‌شود که آیا درمان هیجان مدار بر نشخوار فکری و ناگویی هیجانی در افراد دارای شکست عاطفی تأثیر دارد؟

روش

جامعه آماری پژوهش کلیه افراد با شکست عاطفی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۳ تشکیل داد. بر اساس نظر دلاور (۱۳۸۷) حداقل حجم نمونه لازم برای انجام پژوهش‌های مداخله‌ای حداقل ۱۵ نفر می‌باشند. لذا در این پژوهش ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه کنترل جایگزین شد. برای نمونه‌گیری نخست با افراد با شکست عاطفی که توسط مرکز مشاوره معرفی شده بودند، مصاحبه و پرسشنامه نشخوار فکری و ناگویی هیجانی به عنوان آزمون غربالگری اجرا شد. بعد از بیان اهداف و روند اجرایی پژوهش و بررسی شرایط ورود از میان افراد واجد شرایط ۳۰ نفر به تصادف انتخاب و در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) به تصادف گمارش شد. شرایط ورود به گروه دامنه سنی میان ۲۰ تا ۴۵ سال، حداقل تحصیلات دیپلم، عدم ابتلا به اختلالات شدید روان‌شناختی (از طریق مصاحبه بالینی انجام شد)، و افرادی که شکست عاطفی را تجربه کرده بودند. شرایط خروج نیز غیبت در جلسات، عدم انجام تکالیف و وقوع رویدادهای پیش‌بینی نشده (مانند بیماری، مرگ یکی از اطرافیان و...) و ابراز عدم تمایل به ادامه همکاری را شامل شد. گروه آزمایش درمان هیجان مدار ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار ماند.

ابزارهای پژوهش:

پرسشنامه نشخوار فکری نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۱): نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۱) پرسشنامه‌ای خودآزمای تدوین کردند که چهار نوع متفاوت از واکنش به خلف منفی را مورد ارزیابی قرار می‌داد. پرسشنامه سبک‌های پاسخ از دو مقیاس پاسخ‌های نشخواری و مقیاس پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس تشکیل شده است. مقیاس پاسخ‌های نشخواری ۲۲ عبارت دارد که از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود هر کدام را در مقیاسی از ۱ (هرگز) تا ۴ (اغلب اوقات) درجه‌بندی کنند (تریئر گنزالز و نولن هوکسما، ۲۰۰۳). بر پایه شواهد تجربی، مقیاس پاسخ‌های نشخواری، پایایی درونی بالایی دارد. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ قرار دارد. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند همبستگی بازآزمایی برای مقیاس پاسخ‌های نشخواری، ۰/۶۷ است (لامینت، ۲۰۰۴). این مقیاس برای اولین بار از زبان انگلیسی به فارسی ترجمه شد. اعتبار پیش‌بین مقیاس



پاسخ‌های نشخواری، در تعداد زیادی از مطالعات مورد آزمایش قرار گرفته است. چنان‌که در قبلاً توضیح داده شد، نتایج پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهند که مقیاس پاسخ‌های نشخواری می‌تواند شدت افسردگی را در دوره‌های پیگیری در نمونه‌های بالینی و غیر بالینی با کنترل متغیرهایی مانند، سطح اولیه افسردگی و یا عوامل استرس‌زا، پیش‌بینی کند. همچنین، بر پایه یافته‌های پژوهشی، این مقیاس می‌تواند آسیب‌پذیری افراد را نسبت به افسردگی تعیین کند. به‌علاوه نشان داده‌شده است که این مقیاس می‌تواند پیش‌بینی کننده یک دوره بالینی افسردگی باشد.

پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو: مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو که توسط بگبی و همکاران (۱۹۹۴) ساخته‌شده یک آزمون ۲۰ سؤالی است و شامل سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را در یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) نمره‌گذاری می‌شود. در این آزمون سؤال‌های ۱، ۳، ۵، ۸، ۱۱، ۱۷ و ۱۹ دشواری در شناسایی احساسات، سؤال‌های ۲، ۶، ۹، ۱۶ و ۲۰ دشواری در توصیف احساسات و بقیه سؤال‌ها تفکر عینی را تعیین می‌کند. در این آزمون مجموع نمره‌های سه زیر مقیاس، ناگویی هیجانی کلی را محاسبه می‌کند. بشارت (۲۰۰۷)، در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس نارسایی خلقی تورنتو، ضریب آلفای کرونباخ را برای نارسایی هیجانی کل و مقیاس‌های دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ گزارش کرده است. وی همچنین پایایی آزمون را به روش بازآزمایی در دو نوبت بافاصله چهار هفته ۰/۸۰ و ۰/۸۷ محاسبه کرده است.

جدول ۱. جلسات درمان هیجان محور برگرفته از گرینبرگ و گلر (۲۰۱۲)

جلسه	عناوین
اول	اجرا پیش‌آزمون، آشنایی و برقراری رابطه درمانی، آشنایی با قوانین کلی درمان، ارزیابی ماهیت مشکل و رابطه، ارزیابی اهداف و انتظارات همسران از درمان
دوم	تشخیص چرخه تعاملی منفی و ایجاد شرایطی که همسران چرخه تعاملی منفی خود را آشکار می‌کنند. ارزیابی رابطه و پیوند دل‌بستگی زوجین، آشنایی زوجین با اصول درمان هیجان مدار و نقش هیجانات در تعاملات بین فردی، بازسازی تعاملات و افزایش انعطاف‌پذیری همسران
سوم	شکل‌دهی دوباره به مشکل برحسب احساسات زیربنایی و نیازهای دل‌بستگی، تأکید بر توانایی مراجع در بیان هیجانات و نشان دادن رفتارهای دل‌بستگی به همسر، آگاهی دادن به زوجها در مورد تأثیر ترس و ساختارهای دفاعی خود بر فرایندهای شناختی و هیجانی، توصیف چرخه دریافت و زمینه دل‌بستگی
چهارم	ترغیب به شناسایی نیازهای طردشده و جنبه‌هایی از خود که انکار شده است. جلب‌توجه زوجین به شیوه تعامل با یکدیگر و انعکاس الگوهای تعاملی آن‌ها با احترام و همدلی، بیان نیازهای دل‌بستگی و شناسایی نیازهای انکار شده و افزایش پذیرش
پنجم	آگاه کردن افراد از هیجانات زیربنایی و آشکارسازی جایگاه هر همسر در رابطه، تأکید بر پذیرش تجربیات و همسر و راه‌های جدید تعامل، ردگیری هیجانات شناخته‌شده، برجسته‌سازی و شرح دوباره نیازهای دل‌بستگی و اشاره به سالم و طبیعی بودن آن‌ها
ششم	آسان‌سازی بیان نیازها و خواسته‌ها و ایجاد درگیری هیجانی، توسعه تجربه هیجانی اولیه در زمینه دل‌بستگی و شناخت نیازها و تعلقات درونی، ایجاد دل‌بستگی‌های جدید با پیوندی ایمن بین همسران

هفتم ایجاد موقعیت های تعاملی جدید بین زوجین و پایان دادن به الگوهای تعاملی کهنه، شفاف سازی الگوی تعاملی، یادآوری نیازهای دل بستگی

هشتم تقویت تغییراتی که طی درمان صورت گرفته است. برجسته کردن تفاوت هایی که بین تعاملات فعلی و تعاملات قدیمی ایجاد شده است. شکل گیری رابطه بر اساس پیوندی ایمن به گونه ای که بحث درباره مشکلات و جستجوی راه حل های آسیبی به آن ها وارد نسازد، ارزیابی تغییرات و اجرای پس آزمون

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه ها از طریق نرم افزار spss24 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت.

یافته ها

اطلاعات توصیفی مقیاس نشخوار فکری و ناگویی هیجانی در جدول ۲ به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است.

جدول ۲. اطلاعات توصیفی نشخوار فکری و ناگویی هیجانی به تفکیک مرحله سنجش در گروه ها

متغیر	عوامل	پیش آزمون	پس آزمون
شاخص آماری			
نشخوار فکری	گروه آزمایش	۶۷.۲۳	۰۷.۱۷
	انحراف معیار	۶۹.۲	۷۹.۲
گروه کنترل	میانگین	۶۰.۲۳	۸۷.۲۳
	انحراف معیار	۶۴.۲	۷۵.۲
ناگویی هیجانی	گروه آزمایش	۶۶.۴۷	۰۶.۳۶
	انحراف معیار	۵۲.۵	۷۹۶۲۱.۷
گروه کنترل	میانگین	۱۳.۴۵	۰۰.۴۶
	انحراف معیار	۵۵.۵	۸۰.۸
دشواری در شناسایی احساسات	گروه آزمایش	۴۶.۱۴	۶۰.۱۰
	انحراف معیار	۸۲.۲	۵۸.۲
گروه کنترل	میانگین	۱۳.۱۳	۹۳.۱۲
	انحراف معیار	۵۵.۲	۰۸.۲
دشواری در توصیف احساسات	گروه آزمایش	۲۰.۱۴	۸۰.۱۰
	انحراف معیار	۱۱.۲	۹۱.۳
گروه کنترل	میانگین	۴۰.۱۳	۲۶.۱۴
	انحراف معیار	۳۳.۳	۸۰.۳

همچنان ملاحظه می شود میانگین گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، نسبت به پیش آزمون در نشخوار فکری و مؤلفه های ناگویی هیجانی را کاهش می دهد. براساس نتایج مندرج در جدول ۲، می توان به این توصیف

دست زد که اجرای درمان هیجان مدار باعث بهبود مؤلفه های نشخوار فکری و ناگویی هیجانی در افراد دارای شکست عاطفی شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون کوواریانس برای اثربخشی درمان هیجان مدار بر نشخوار فکری

متغیر	شاخص آماری	SS	Df	MS	F	معنی داری	اندازه اثر
نشخوار	پیش آزمون	۱۵/۷۸	۱	۱۵/۷۸	۰/۲۰	۰/۶۵	۰/۰۰۶
فکری	گروه	۴۴۷/۴۵	۱	۴۴۷/۴۵	۵/۷۴	۰/۰۲	۰/۱۳
	خطا	۳۱۱۵/۹۶	۲۴	۸۶/۵۵			
	کل	۷۵۰۰۹/۰۰	۳۰				

نتایج جدول ۳ نشان می دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده ($P < ۰/۰۵$)، مشاهده می شود که بین میانگین های تعدیل شده نمرات نشخوار فکری شرکت کنندگان برحسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری مشاهده می شود. به این معنی که استفاده از درمان هیجان مدار در افراد دارای شکست عاطفی گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل تأثیر بیشتری بر کاهش نشخوار فکری در افراد دارای شکست عاطفی داشته است.

جدول ۴. آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری نمرات ابعاد ناگویی هیجانی در دو گروه

شاخص	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	sig	ضریب ایتا
آماره اثر							
تفاوت دو گروه	اثربخشی	۴۹.	۵۶.۷	۰۰.۳	۰۰.۲۳	۰۰.۱.	۴۹.
با کنترل اثر	لامبدای ویلکس	۵۰.	۵۶.۷	۰۰.۳	۰۰.۲۳	۰۰.۱.	۴۹.
پیش آزمون	اثربخشی	۹۸.	۵۶.۷	۰۰.۳	۰۰.۲۳	۰۰.۱.	۴۹.
بزرگترین ریشه		۹۸.	۵۶.۷	۰۰.۳	۰۰.۲۳	۰۰.۱.	۴۹.

روی

نتایج جدول ۴ نشان می دهد پس از حذف اثر پیش آزمون با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری، یک اثر معنی دار برای عامل درمان هیجان مدار «متغیر مستقل» وجود دارد. این اثر نشان می دهد که حداقل بین یکی از مؤلفه های ناگویی هیجانی افراد دارای شکست عاطفی که با مداخله مبتنی بر هیجان مدار درمان شده اند با افراد دارای شکست عاطفی گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد (لامبدای ویلکس = $۰/۵۰$ ، $P < ۰/۰۵$).

جدول ۵. آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری

شاخص	منبع	SS	df	MS	F	سطح معناداری	ضریب ایتا
آماره متغیرها	تغییر						
گروه		۳۸.۴۶	۱	۳۸.۴۶	۴۶.۱۰	۰۰.۳.	۲۹.

دشواری در	خطا	۸۰.۱۱۰	۲۵	۴۳.۴			
شناسایی							
احساسات							
دشواری در	گروه	۸۸.۹۶	۱	۸۸.۹۶	۵۴.۱۷	۰۰۰.	۴۱.
توصیف احساسات	خطا	۰۴.۱۳۸	۲۵	۵۲.۵			
تفکر با جهت گیری	گروه	۹۱.۱۳۵	۱	۹۱.۱۳۵	۹۵.۱۱	۰۰۲.	۳۲.
خارجی	خطا	۳۲.۲۸۴	۲۵	۳۷.۱۱			

نتایج جدول ۵ نشان می دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش آزمون، فرضیه پژوهش مبنی بر وجود تفاوت معنادار در متغیرهای دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر با جهت گیری خارجی افراد دارای شکست عاطفی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، تأیید می گردد. همان گونه که از نتایج جدول ۴ ملاحظه می گردد سطح معناداری حاصل شده برای شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر با جهت گیری خارجی در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۱۷ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۳ متغیر وابسته) کوچک تر می باشد. در نتیجه با توجه به میانگین های حاصل شده می توان گفت با ۹۵ درصد اطمینان شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر با جهت گیری خارجی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش داشته است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی درمان هیجان مدار بر نشخوار فکری و ناگوایی هیجانی در افراد با آسیب شکست عاطفی انجام شد. نتایج نشان داد که درمان هیجان مدار بر نشخوار فکری در افراد با شکست عاطفی اثربخش است. نتایج پژوهش با یافته های آرین نژاد و همکاران (۱۴۰۲)، غلامی و همکاران (۱۴۰۱)، دین پرور (۱۳۹۸)، یوسفی (۱۳۹۸)، بشتام (۱۳۹۸) همخوانی دارد. در تبیین نتایج به دست آمده می توان چنین بیان نمود، درمان هیجان مدار، با تأکید و نشانه گذاری بر رفتارها، افکار و هیجانات منفی به صورت مرحله به مرحله، هیجانات ناسازگار افراد را شناسایی می کند و در نهایت با روش ها و تکنیک هایی سعی در عوض کردن آن ها دارد. از آنجایی که در این درمان توجه زیادی به هیجانات حل نشده و پذیرفته نشده دارد، توانست نقش بسزایی در کاهش هیجانات ناسازگار افراد در شکست عاطفی داشته باشد و باعث بهبود خلق افراد گردد. در این درمان افراد یاد می گیرند که چگونه بتوانند طیف هیجانات خود و سایرین را شناسایی کنند و بتوانند آن را تعدیل و مدیریت کنند. یکی از مواردی که در اکثریت افراد دارای شکست عاطفی مشاهده می شود، هیجانات منفی شدید است. همچنین این افراد، معمولاً به دلیل احساس شرم و خجالت و خشم ناشی از ظاهر نشدن در اجتماع دارند بخشی از هیجانات ناسازگار در این افراد می تواند از طریق شناسایی، بیان شدن و جایگزین شدن تغییر یابد. به افراد یاد داده می شود که هیجانات خود را شناسایی کنند و بتوانند آن ها را برچسب بزنند که این بسیار برای شناسایی هیجانات ناسازگار کمک کننده است، برای مثال از آن ها خواسته می شود رویداد

آزاردهنده را بنویسند و هیجانات مرتبط با آن را نیز بنویسند و همچنین بیان کنند که چه هیجانات دیگری را نیز می‌توانند در آن شرایط بروز بدهند. این تکالیف به آن‌ها کمک می‌کند تا یاد بگیرند که هیجانات ناسازگار خود را کنار بگذارند و هیجان مناسب‌تری را جایگزین کنند. در طول جلسات، درمانگر با همدلی که با مراجع دارد به حس اعتماد او کمک می‌کند و باعث به روی کار آمدن هیجانات بیان‌نشده و فروخورده می‌شود، که می‌توان از طریق انعکاس به‌موقع نیز به درمان‌جو حس پذیرفته شدن و شنیده شدن را القا کرد. همچنین با استفاده از تکنیک‌های مانند معتبرسازی به درمان‌جو نشان داده می‌شود که پاسخ‌های هیجانی‌شان پذیرفتنی است، که به آن‌ها نشان می‌دهد که تجارب بلوکه‌شده را می‌توانند به‌دوراز قضاوت و سرزنشگری بیان کنند. همچنین نتایج نشان داد درمان هیجان مدار بر ناگویی هیجانی در افراد با آسیب شکست عاطفی اثربخش است. نتایج پژوهش با یافته‌های گرایلی و همکاران (۱۳۹۸)، آقاگدی و همکاران (۱۳۹۷)، محمودوندی و همکاران (۱۳۹۶)، کرمی نژاد و همکاران (۱۳۹۵) همسو می‌باشد. یکی از مسائل مهم در مورد بالا بودن پریشانی در افراد دارای شکست عاطفی، نداشتن انگیزه و اعتماد و استقلال برای ادامه زندگی است. غالباً افرادی که در زندگی خود کمبود اعتمادبه‌نفس، عدم استقلال و اتکا عاطفی شدید به دیگران دارند، دچار فقدان انگیزه و امید به آینده و زندگی می‌شوند. همچنین برای مراجعان روبه‌رو شدن با تجربیات تلخ نیز غالباً دردناک است. در درمان هیجان مدار وظیفه درمانگر این است که بتواند یک رابطه مناسب و کارآمدی را ایجاد کند تا بتواند از طریق حس اعتماد درمان‌جو، آموزش‌هایی را برای تنظیم هیجان داشته باشد. یکی از مشکلات شایع در افرادی که از خودپنداره پایین رنج می‌برند، فقدان اعتمادبه‌نفس است که باعث ایجاد افسردگی و کاهش امید به زندگی می‌شود که می‌تواند ناشی از هیجانات حل‌نشده و ابراز نشده به‌طرف مقابل باشد، افرادی که فقدان اعتمادبه‌نفس و استقلال دارند، برای به دست آوردن اعتماد، باید ابتدا بتوانند، هیجان‌های ابراز نشده را به کمک تکنیک‌های درمان هیجان مدار ابراز کنند و با کنار آمدن با هیجانات، نگرش تازه‌ای به ادامه زندگی داشته باشند. برای مثال از درمان‌جویان خواسته می‌شود تا تجربه دردناک یا احساس بد خود را بیان کنند و چون در محیط گروهی بیان می‌شود، این احساس که تنها نیستند و افراد دیگری هم مشکل مشابهی را دارند تا حدودی می‌تواند بار هیجانی ناشی از کمبود اعتمادبه‌نفس را برای آن‌ها افزایش دهد. درنهایت، مراجع از طریق آگاهی از هیجانات، بیان هیجانات تازه، تنظیم هیجانات و ابراز هیجان مناسب، با استفاده از تکنیک‌هایی چون القای هیجان، برچسب‌زنی هیجانی، شدت بخشی، به ادراک تازه‌ای از خویش دست می‌یابد و توانایی کنار آمدن با هیجانات را در خارج از جلسات درمان پیدا می‌کند. این افراد یاد می‌گیرند که می‌توانند در مواقع نیاز هیجانات خود را ابراز کنند و گاهی بتوانند آن‌ها را کنترل کنند، می‌تواند از احساسات منفی آن‌ها نسبت به رویداد کم کند و آن را قابل هضم نماید. درواقع نحوه مدیریت هیجان‌ها چه قبل رویداد، چه در زمان رویداد و چه بعد آن بسیار حائز اهمیت است.

درمجموع می توان گفت که گروه درمانی هیجان مدار مداخله ای مؤثر بر بهبود نشخوار فکری و ناگویی هیجانی در افراد دارای شکست عاطفی است. هیجان، اولین سازمان دهنده در رفتار دل بستگی است، و از آنجایی که در درمان هیجان مدار، هیجانات حرف اول را می زنند، بنابراین شناسایی سبک دل بستگی نیز در درمان هیجان مدار مهم تلقی می شود. برای بهبود روابط افراد و رهایی آن ها از این مشکلات باید چرخه تعاملی معیوب، صدمات دل بستگی و هیجانات مشکل آفرین را شناسایی کرد و اقدامات درمانی مناسبی جهت تصحیح این موارد، صورت داد. باز پردازش الگوهای تعاملی هیجانی، افراد را قادر می سازد که تجارب جدیدی از خود و دیگری فراهم سازند و به شیوه ای کاملاً متفاوت عمل کنند. این افراد، به طرز محسوسی خشم فروخورده ای که ناشی از عدم بخشودگی طرف مقابل است و فقدان امید به آینده را تجربه می کنند. درمان هیجان مدار، از طریق مفاهیم درمان انسان گرایانه، همدلی عمیقی را با مراجع برقرار می کند و او را در محیطی امن قرار می دهد تا بتواند بر این اساس، با برانگیختن حس اعتماد مراجع، او را در شرایطی قرار دهد تا بهتر بتواند آنچه را که اتفاق افتاده بپذیرد و باور کند و بتواند هیجانات سازگارانه ای را جایگزین نماید. گروهی بودن این درمان به درمان جویان کمک می کند تا بتوانند در فضایی که افراد با درد مشابه حضور دارند، به راحتی و به دوراز قضاوت شدن، مشکل خود را بیان کنند و با سایرین همدلی کنند که این موجب تسهیل در فرایند درمان می شود.

محدودیت عمده این پژوهش مربوط به روایی بیرونی می باشد چراکه جامعه آماری پژوهش گروه خاصی از جامعه، یعنی افراد دارای شکست عاطفی شهر تهران بودند، لذا امکان تعمیم نتایج به کل جامعه با محدودیت روبرو است. جمع آوری اطلاعات در این پژوهش براساس مقیاس های خود گزارش دهی بود. بنابراین، محدودیت دیگر این پژوهش مربوط به اندازه گیری می باشد؛ چراکه ممکن است بازخورد یا نظرات و خود گزارشی افراد در مورد خود که از این آزمون ها به دست می آید با آن چیزی که واقعاً در عمل و رفتار فرد می توانیم مشاهده کنیم، متفاوت باشد. با توجه به یافته های پژوهش حاضر، می توان به متخصصان سلامت روان و افراد فعال در حوزه سلامت و بهداشت توصیه کرد که با طراحی و کاربرد روش های مناسب الهام گرفته شده از درمان هیجان مدار، بر نشخوار فکری و ناگویی هیجانی افراد دارای شکست عاطفی بیافزایند.

منابع

- امیریان فر، فاطمه. (۱۳۹۸). پیش بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس جو عاطفی خانواده و ناگویی خلقی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس.
- آرین نژاد، شیرین؛ صالحی، مهدیه؛ تقی لو، صادق و استکی، مهناز. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان هیجان مدار با کاربرد هنر و درمان هیجان مدار بر ابرازگری هیجان افراد با سندرم ضربه عشقی. فصلنامه علوم روان شناختی، ۱۲۵ (۱)، ۹۱۳-۹۳۲.

آقاجانی، محمد جواد؛ اکبری، بهمن؛ خلعتیری، جواد؛ صادقی، عباس. (۱۳۹۷). اثربخشی معنی درمانی به شیوه گروهی بر نشانگان ضربه عشق و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر دارای تجربه شکست عاطفی. *ارمغان دانش*. ۲۳ (۴): ۴۲۸-۴۴۴.

آقاجانی، پریسا؛ گل پرور، محسن؛ آقایی، اصغر. (۱۳۹۷). تأثیر "درمان ذهن آگاهی بخشش محور" و "درمان هیجان مدار" بر بخشش در زنان آسیب دیده از پیمان شکنی همسر. *فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت*. ۷ (۵): ۴۶-۵۴.

بشتام، حمید. (۱۳۹۸). *اثربخشی درمان هیجان مدار مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر تاب آوری و سلامت روان زنان خیانت دیده در شهرستان بندرعباس*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرعباس. خانی، فاطمه. (۱۳۹۸). *بررسی رابطه بین ابعاد ناگویی هیجانی، سبک های دل بستگی و میزان رضایت زناشویی در زوجین شهرستان دزفول*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور خوزستان. خدیری، معصومه؛ شیرالی نیا، خدیجه و اصلانی، خالد. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی متمرکز بر شفقت بر کاهش نشخوار فکری و استرس ادراک شده دختران نوجوان، روانشناسی کاربردی، ۱۶ (۲): ۲۰۱-۲۲۳. دهقانی، فهیمه و فلاحتی، پریناز. (۱۳۹۹). *آیا تکنشگری در رابطه بین ناگویی هیجانی و پرخشگری دارای نقش واسطه ای است؟*. *نشریه اصول بهداشت روانی*، ۲۳ (۱)، ۸۱-۷۵.

دین پرور، راحله. (۱۳۹۸). *مقایسه اثربخشی گروه درمانی وجودی و گروه درمانی هیجان مدار بر نشانگان افسردگی و سبک های دل بستگی نالیمن دختران دانشجو با تجربه شکست عاطفی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

ربیعانی، صدف و مجتبیایی، مینا. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش واقعیت درمانی گروهی بر میزان سازگاری اجتماعی و نشخوار فکری زنان نابارور، *صارم در طب باروری*، ۴ (۲): ۹۹-۱۰۳. عندلیب، سیما؛ عابدی، محمدرضا؛ نشاط دوست، حمیدطاهر و آقایی، اصغر. (۱۳۹۹). *مقایسه اثربخشی بسته درمانی مبتنی بر تجارب با درمان مبتنی بر شفقت ورزی و شادکامی و نشخوار فکری در بیماران افسرده، روانشناسی بالینی*، ۱۲ (۱).

غلامی، سحر؛ کشاورزی، فرناز؛ محمدخانی، پروانه و حسنی، فریبا. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان هیجان مدار بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و خودانتقادی دختران نوجوان با تجربه سوگ طلاق والدین. *فصلنامه پژوهش های نوین روان شناختی*، ۶۷ (۱۱)، ۱۸۷-۱۹۶.

کرمی نژاد، زینب؛ سودانی، منصور؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۵). اثربخشی رویکرد هیجان مدار بر تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر دچار شکست عاطفی. *یافته*، ۷۰، ۸۶-۷۹.

گرایلی، مژگان؛ آقامحمدیان شهرباف، حمیدرضا و اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد. (۱۳۹۸). اثربخشی روان درمانی گروهی هیجان مدار بر افزایش امید و بخشودگی بین فردی در نشانگان ضربه عشق. *مجله پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره*، ۹ (۲)، ۸۷-۱۰۰.

محمودوندی باهر، الهه؛ فلسفی نژاد، محمدرضا و خدابخشی کولایی، آناهیتا. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان گروهی هیجان مدار بر امید و افکار خودآیند منفی زنان مطلقه. *فصلنامه سلامت اجتماعی*، ۵ (۱)، ۷۶-۶۷.

- مقتدر، لیل؛ و حلاج، لیل. (۱۳۹۷). مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه، ناگویی هیجانی و شادکامی در زنان با و بدون تعارضات زناشویی. *مجله بالینی پرستاری و مامایی*، ۷(۲)، ۱۴۵-۱۳۸.
- موسوی، فروغ السادات؛ اسکندری، حسین؛ باقری، فریبرز. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی گلاسر و درمان هیجان مدار بر کیفیت زناشویی و رضایت زناشویی در زنان خیانت دیده شهر تهران. ۶ (۶): ۱۴۱-۱۵۷.
- یوسفی، مرضیه. (۱۳۹۸). تأثیر رویکرد هیجان مدار بر استرس زناشویی، دلزدگی زناشویی، عزت نفس جنسی و کاهش میل به طلاق زنان در آستانه طلاق. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه لرستان.
- Ahmad, F., & Guzmán, F. (2023). Perceived injustice and brand love: the effectiveness of sympathetic vs empathetic responses to address consumer complaints of unjust specific service encounters. *Journal of Product & Brand Management*.
- Erap, B. D., Wudarczyk, O. A., Foddy, B., Savulescu, J. (2017). Addicted to love: What is love addiction and when should it be treated?. *Philos Psychiatr Psychol*. 24(1): 77-92.
- Fletcher, K., Yang, Y., Johnson, Sh, L., Berk, M., Perich, T., Cotton, S et al. (2019). Buffering against maladaptive perfectionism in bipolar disorder: The role of self-compassion. *Journal of Affective Disorders*, 250, 132-139.
- Glisenti, K., Strodl, E., King, R. (2018). Emotion-focused therapy for binge-eating disorder: A review of six cases. *Clin Psychol Psychother*. 25 (6): 842-855.
- Goerlich, K. S. (2018). The multifaceted nature of alexithymia—a neuroscientific perspective. *Frontiers in psychology*, 9, 363018.
- Greenberg, L, S. (2017). Emotion-focused therapy of depression. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 16(2):1-12 .
- Hesse, C., & Gibbons, S. (2019). The longitudinal effects of alexithymia on romantic relationships. *Personal Relationships*, 26(4), 566-585.
- Hetrick, S. E, Cox, G. R, Fisher, C. A, Bhar, S. S, Rice, S. M, Davey, C. G, & Parker, A. G. (2015). Back to basics: could behavioural therapy be a good treatment option for youth depression? A critical review. *Early intervention in psychiatry*, 9(2), 93-99.
- Howe, R. L. (2023). *Herein is Love. A Study of the Biblical Doctrine of Love in Its Bearing on Personality, Parenthood, Teaching, and All Other Human Relationships*. Good Press.
- Khan, A. N., & Jaffee, S. R. (2022). Alexithymia in individuals maltreated as children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of child psychology and psychiatry*, 63(9), 963-972.
- Kovács, L. N., Takacs, Z. K., Tóth, Z., Simon, E., Schmelowszky, Á., & Kökönyi, G. (2020). Rumination in major depressive and bipolar disorder—a meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 276, 1131-1141.
- Obeid, S., Akel, M., Haddad, C., Fares, K., Sacre, H., Salameh, P., & Hallit, S. (2019). Factors associated with alexithymia among the Lebanese population: results of a cross-sectional study. *BMC psychology*, 7(1), 1-10.
- Philips, M. (2023). “We love martyrdom, but we also love life”: Coptic cultural trauma between martyrdom and rights. *American journal of cultural sociology*, 11(2), 220-247.
- Sanches, M., John, V, P. (2019). Treatment of love addiction: Current status and perspectives. *The European Journal of Psychiatry*, 33 (1), 38-44.
- Shah, K., & Murali, R. (2019). Impact of Neuroticism on Alexithymia and Marital Satisfaction Among Married Men and Women. *Indian Journal of Mental Health*, 6(1).
- Shaw, Z. A., Conway, C. C., & Starr, L. R. (2021). Distinguishing Transdiagnostic versus Disorder-Specific Pathways between Ruminative Brooding and Internalizing Psychopathology in Adolescents: A Latent Variable Modeling Approach. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(10): 1319-1331

- Tang, W., Hu, T., Yang, L., & Xu, J. (2020). The role of alexithymia in the mental health problems of home-quarantined university students during the COVID-19 pandemic in China. *Personality and individual differences*, 165, 110131.
- Tumminia, M. J., Colaianne, B. A., Roeser, R. W., & Galla, B. M. (2020). How is mindfulness linked to negative and positive affect? Rumination as an explanatory process in a prospective longitudinal study of adolescents. *Journal of Youth and adolescence*, 49(10): 2136-2148
- Wiebe, A. S., & Johnson, M. S. (2017). Creating relationship that foster resilience in Emotionally Focused Therapy. *Current Opinion in Psychology*, 13: 65-69
- Zhang, C. Q., Li, X., Si, G., Chung, P. K., Huang, Z., & Gucciardi, D. F. (2023). Examining the roles of experiential avoidance and cognitive fusion on the effects from mindfulness to athlete burnout: A longitudinal study. *Psychology of sport and exercise*, 64, 102341.

The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Rumination and Alexithymia in People with Emotional Failure

Farhanaz Farhadi¹

Abstract

The purpose of the present study was to investigate the effectiveness of emotion-focused therapy on rumination and alexithymia in people with emotional failure in Tehran in 1403. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the research included all people with emotional breakdowns who referred to psychological counseling and services centers in Tehran, who were selected by available sampling method and were placed in two experimental (15 people) and control (15 people) groups. The experimental group received 8 90-minute sessions of emotional therapy training, and the control group remained waiting for treatment during this period. The method of data collection was based on the standard questionnaire of alexithymia (Bagbi et al., 1994) and the standard questionnaire of rumination (Nolen Hoeksma and Maro, 1991). The reliability of the questionnaire was calculated using the Cronbach's alpha method, and its value for the alexithymia questionnaire was 81. And rumination questionnaire was obtained above 0.7. Likewise, content validity was used to test the validity of the questionnaire, and for this purpose, the questionnaires were approved by the relevant experts. The analysis of the information obtained from the implementation of the questionnaires was done through SPSS24 software in two descriptive and inferential sections (covariance analysis). The results of the research showed that emotion-focused therapy reduced the "rumination" of people with emotional failure. Also, the results showed that emotion-focused therapy improved the "alexithymia" of people with emotional failure. Therefore, the findings of the present study showed that emotion-focused therapy is effective in reducing rumination and alexithymia in people with emotional failure.

Key words: Rumination, Alexithymia, Emotion-Focused Therapy

¹ Master of Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran (Corresponding Author)