Journal of Spiritual Health

2023, Volume 2, Issue 3
Pages: 163-169

10.30491/JSH.2.3.163

The Effectiveness of Islamic Ontology Therapy on the Difficulty of Regulating Emotions in Adolescent Girls

Zainab Ahmadpour [1], Ebrahim Naimi [2*], Emad Yousefi [1]

[1] *Department of Counseling and Psychology, Qeshm Branch, Islamic Azad University, Qeshm, Iran*
[2] *Department of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran*

Abstract

Background and Aim: increasing the regulation of emotions leads to the progress and growth of people. Islamic ontology therapy plays an important role in their mental and physical health. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of life review therapy based on Islamic ontology on the difficulty of regulating emotions in adolescent girls (12-17 years old) in Shahrbabak city.

Methods: The research method was semi-experimental and pre-test, post-test with a control group. The statistical population of this research included all adolescent girls (12-17 years old) who referred to counseling centers in Shahrbabak in 2020 with difficulty in regulating emotions, 30 of them (15 in the experimental group and 15 in the control group) Available options were selected. Data collection tool was Gertz and Rome (2004) emotion regulation difficulty questionnaire. The intervention of life review therapy based on Islamic ontology was implemented during 8 sessions of 90 minutes twice a week in the experimental group and the control group did not receive any training. Data analysis was done with descriptive tests (mean and standard deviation) and covariance analysis using SPSS version 24 software. A *P*-value less than 0.05 was considered significant.

Results: The results of the multivariate covariance analysis test showed that Islamic ontology therapy is effective on the difficulty of regulating the emotions of adolescents (12-17 years old) in Shahrbabak city at a significance level of $P<0.001$. The mean and standard deviation of the emotion regulation difficulty variable decreased from 106.21 ± 15.43 in the pre-test phase to 79.41 ± 22.09.

Conclusion: Islamic ontology helps to regulate people's emotions by expanding their ontological view of their actions, goals, and behaviors. Considering the effectiveness of Islamic ontology therapy on the difficulty of regulating emotions, this treatment can be used to reduce the psychological problems of adolescent girls.

Keywords: Islamic Ontology, Difficulty in Regulating Emotions, Adolescent Girls.

*Corresponding author: **Ebrahim Naimi,** Email: naeimi@atu.ac.ir

Received: 16 August 2023 **Accepted:** 7 November 2023

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.2.3.163]

مجله سلامت معنوی
دوره ۲، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۲
صفحات: ۱۶۹-۱۶۳
10.30491/JSH.2.3.163

اثربخشی درمان هستی‌شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات در نوجوانان دختر

زینب احمدپور[۱]، ابراهیم نعیمی[۲*]، عماد یوسفی[۱]

[۱] گروه مشاوره و روانشناسی، واحد قشم، دانشگاه آزاد اسلامی، قشم، ایران
[۲] گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

چکیده

زمینه و هدف: افزایش تنظیم هیجانات موجب پیشرفت و رشد افراد می‌شود. درمان هستی‌شناسی اسلامی نقش مهمی در سلامت روانی و جسمی آن‌ها دارد. هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر بخشی درمان هستی‌شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات در نوجوانان (۱۲ تا ۱۷ سال) دختر شهرستان شهر بابک بود.

روش‌ها: روش پژوهش از نوع نیمه تجربی و پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان دختر (۱۷-۱۲ سال) مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بابک در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ با مشکل دشواری در تنظیم هیجانات بودند که ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان گرتز و روم (۲۰۰۴) بود. مداخله درمان هستی‌شناسی اسلامی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای دوبار در گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد، درمان هستی‌شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات نوجوانان دختر شهرستان شهر بابک در سطح معناداری $P<۰/۰۰۱$ موثر است. میانگین و انحراف استاندار متغیر دشواری تنظیم هیجانات از ۱۵/۴۳ ± ۱۰۶/۲۱ در مرحله پیش‌آزمون به ۲۲/۰۹ ± ۷۹/۴۱ کاهش یافت.

نتیجه‌گیری: هستی‌شناسی اسلامی با گسترش دید هستی‌شناسانه افراد نسبت به اعمال، اهداف و رفتارهای خود به تنظیم هیجانی آن‌ها کمک می‌کند. با توجه به اثربخشی درمان هستی‌شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات، می‌توان از این درمان برای کاهش مشکلات روانشناختی نوجوانان دختر استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: هستی شناسی اسلامی، دشواری تنظیم هیجانات، نوجوانان دختر.

*نویسنده مسئول: **ابراهیم نعیمی.** پست الکترونیک: naeimi@atu.ac.ir
دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۵/۲۵ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۸/۱۶

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]
[DOI: 10.30491/JSH.2.3.163]

مقدمه

یکی از مهمترین دوره‌های زندگی بشر، نوجوانی است. نوجوانی بسترساز رشد و تحول بعدی انسان است و نقش مهمی در این زمینه دارد و همچنین می‌تواند فعالیت‌های بعدی انسان را تحت تاثیر قرار دهد (۱). دراین دوره عجیب زندگی، نوجوان ویژگی‌ها و نواسانات خلقی، عاطفی و بدنی متفاوت و متمایزی را تجربه می‌کند و مدام با چالش‌های شناختی و تحریکات مختلف ذهنی روبرو می‌شود (۲). دوره نوجوانی به لحاظ تغییرات جسمی و روان‌شناختی دوره حساسی است و ایجاد تعادل و تطابق با محیط برای نوجوانان حائز اهمیت است و شرایط دشوار محیطی می‌تواند آن‌ها را در معرض مشکلات روان‌شناختی قرار دهد (۳).

یکی از عواملی که در کنترل و سازگاری زندگی نوجوانان نقش مهمی ایفا می‌کند، ظرفیت تنظیم هیجانی است (۴). تنظیم هیجان، مجموعه‌ای از روش‌های متمایز و سازمان یافته‌ای است که افراد برای نظارت، کنترل و چگونگی ابراز هیجان‌های خود از آن استفاده می‌کنند (۵). استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به افراد کمک می‌کند که بتوانند راه‌های دست‌یابی به سلامت بالا و حفظ آن را بیاموزند (۶). الگوی دشواری در تنظیم هیجان در یک مفهوم گسترده ازجمله دشواری در شناسایی و توصیف احساسات، تنظیم هیجان و رفتار استفاده می‌شود. افرادی که دشواری در تنظیم هیجان دارند توانایی تنظیم هیجانات متفاوت خود را ندارند و با سطوح بالاتری از رفتارهای نامناسب به کاهش هیجان ها می-پردازند (۷).

یکی از درمان‌هایی که با توجه به اهداف درمانی آن به نظر می‌رسد بتواند در جهت کاهش تنظیم هیجانات، موثر باشد، درمان مرور زندگی است (۸). مرور زندگی برای نوجوانانی که در صدد هویت‌یابی هستند، درمانی مؤثر است؛ چرا که نوجوان به حل تعارضات روانی و درونی خویش میل دارد و در جست‌وجوی معنای جدیدی برای تجربه خود است (۹). درمان مرور زندگی به نظریه رشدی اریکسون جایی که در مرحله هشتم فرد سعی می‌کند به یکپارچگی دست یابد، بر می‌گردد. همچنین درمان مرور زندگی با دیدگاه روان پویایی مفهوم سازی می‌شود که طی آن مراجع به کمک درمانگر، حوادث و تجربه‌ها را فراخوانی، و منعکس می‌سازد و به فرد کمک می‌شود تا از بازداری شناختی جلوگیری کند و عواطف و خاطرات مربوط به اتفاقات تلخ گذشته را مورد پردازش قرار دهد (۱۰). مرور زندگی درواقع فرآیندی از به خاطر آوردن و بررسی ذهنی تاریخچه زندگی و تعارضات آشفته است. درواقع نقش مرور زندگی این است که به شخصیت اجازه گشودگی می‌دهد تا او آزادانه پاسخ‌های داده شده به تجارب زندگی‌اش را باز کند و آن‌ها را تغییر دهد. روند مرور زندگی می‌تواند با نظریه وجودی یا هستی شناسی درهم تنیده شود. زیرا هر دو آن‌ها به سؤال‌هایی مشابه اشاره دارند. ازجمله این که چگونه حوادث در زندگی من با فضای بزرگ‌تر انطباق می‌یابد؟ آیا در زندگی من معنا و مقصودی وجود دارد؟ برای رسیدن به چه ارزش‌هایی باید زندگی کرد و رنج‌ها را تحمل کرد؟ (۱۱).

جهان هستی که ابزاری برای نیل انسان به رشد و تکامل و اهداف عالی انسانی است، درصورتی که نگاه و نگرش انسان به آن، نگاه درست و مطابق با واقع باشد می‌تواند زمینه رشد او را فراهم آورد. نحوه نگاه و شناخت و ذهنیت انسان از جهان هستی در نوع بهره‌برداری او برای نیل به اهداف عالی انسانی بسیار تأثیرگذار است (۱۲). در هستی‌شناسی اسلامی، جهان خدامحور است؛ یعنی خدا در مرکز هستی قرار دارد و همه موجودات، ازجمله مهمترین آن‌ها یعنی انسان، آفریده و تحت سیطره و مشیت او هستند. در جهان بینی توحیدی، جهان از یک مشیت حکیمانه پدید آمده است و نظام هستی بر اساس خیر و جود و رحمت و رسانیدن موجودات به کمالات شایسته آن‌ها استوار است. آفرینش هیچ موجودی عبث و بیهوده و بدون هدف نیست، انسان در میان موجودات از شرافت و کرامت مخصوص برخوردار است و وظیفه و رسالتی خاص دارد، مسئول تکمیل و تربیت خود و اصلاح جامعه خویش است، جهان مدرسه انسان است و خداوند به هر انسانی بر طبق نیت و کوشش صحیح و درستش پاداش می‌دهد. جهان‌بینی توحیدی با نیروی منطق و علم و استدلال حمایت می‌شود (۱۳).

با افزایش مشکلات و آسیب‌های روان‌شناختی نوجوانان و همچنین اهمیت نقش آن‌ها در رشد کشور، شناسایی مداخلات مؤثر و کارآمد جهت بهره‌وری هر چه بیشتر در آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد. یکی از ویژگی‌های برجسته جامعه ایرانی پایبندی و اعتقاد به آموزه‌های اسلام است که می‌توان از این باورهای دینی و اسلامی در روش‌های درمانی بومی شده استفاده کرد. با توجه آن‌چه که بیان شد و همچنین کمبود پژوهش در این زمینه، این پژوهش به دنبال آن است که این خلاء موجود در پژوهش‌های گذشته را پُر کند. بنابراین، هدف این پژوهش بررسی اثر بخشی درمان هستی شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات در نوجوانان (۱۲-۱۷ سال) دختر شهرستان شهر بابک بود.

روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی بود که به روش پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان دختر (۱۷-۱۲ سال) مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بابک در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ با مشکل دشواری در تنظیم هیجانات بودند که ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. لازم به ذکر است افراد مراجعه کننده به دلیل مشکل در تنظیم هیجانات طی مصاحبه بالینی روانشناسان مرکز به پژوهشگر معرفی شدند و پس از اجرای پرسشنامه دشواری تنظیم هیجانات نوجوانانی که نمره بالاتر از نقطه برش به دست آوردند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. سپس درمان هستی‌شناسی اسلامی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.2.3.163]

و به‌صورت گروهی هفته‌ای دوبار، روی گروه آزمایش اجرا گردید و در طی این مدت اعضای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. در نهایت پس از پایان جلسات درمانی از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

معیارهای ورود به مطالعه شامل، اعلام رضایت شرکت در جلسات آموزشی، دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بابک بودن، عدم اختلال روانی عمده و اختلالات شخصیت، عدم شرکت در هرگونه جلسات روان‌درمانی به‌طور همزمان و کسب نمره بالاتر از متوسط در مقیاس دشواری تنظیم هیجان بود. معیارهای خروج شامل دریافت همزمان نوع دیگری از روان درمانی، غیبت بیش از سه جلسه است. ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل موارد ذیل بود: الف) کلیه شرکت‌کنندگان در پژوهش با تمایل خود شرکت کردند؛ ب) اطلاعات پرسشنامه‌ای به صورت محرمانه و بدون ذکر نام و نام خانوادگی ثبت گردید.

پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان

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

جدول-۱. خلاصه محتوای درمان مرور زندگی مبتنی بر هستی شناسی اسلامی

جلسات درمان	محتوا
جلسه اول	تعریف و بررسی خاطرات و اضطراب‌ها و موقعیت‌های برانگیزاننده هیجانات (ترس، خشم، غم و ... و راهبرد فرد در برابر هیجانات (آگاهی و پذیرش هیجانات) در برابر موقعیت (دشواری در انجام رفتار هدفمند) و در برابر دیگران (دشواری در کنترل تکانه) در دوران کودکی و حوادث مربوط به آن. بیان نظم قانونمندی و غایت‌مندی در جهان و انسان و رابطه خدا با جهان و انسان
جلسه دوم	بیان هیجان نرمال و هیجان مشکل آفرین و خودآگاهی هیجانی. مراجع بتواند نتایج رفتارهای هیجانات منفی را بشناسد. بررسی و ریشه‌یابی مشکلات و حوادث و وقایعی که به انسان رخ می‌دهد و نقش انسان در برابر آن‌ها و بررسی نتایج آن، تاکید بر اصل هدفمندی وقایع و حوادث هستی، تاکید بر اصل علت و معلولی. مراجع بتواند به عدم کارآیی شیوه‌های مقابله اش پی ببرد. مرجعین باید روی یک طیف ۱۰ درجه ای موفقیت راهکارهایش را نمره گذاری کند و با مراجعه درباره مزایا و معایب هر یک از رفتارهای مقابله‌ای اش بحث و گفتگو شد و این‌که که چرا شیوه‌هایش موثر نیست.
جلسه سوم	بیان و بررسی آن حوادث مشکل و سختی که در طول زندگی برای نوجوان پیش آمده و نوجوان توانسته اضطراب خود را کنترل و هیجاناتش را تنظیم کند و برایش رضایت بخش بوده و بیان و ارزیابی حوادثی که برای اطرافیان نوجوان رخ داده و مراجع شاهد آن بود. شناسایی ترس‌ها و هیجانات و ارائه راه حل‌های آن. مراجع بتوانند خدا را به عنوان علت همه چیز و همه حوادث اطرافش بشناسد. کدامیک از آن‌چه درخصوص ترس‌ها، اضطراب‌ها و غم‌ها، احساس حقارت‌ها و بدبینی‌هایش می‌گوید، علتش چیست؟
جلسه چهارم	شناساندن خصوصیات اصیل انسانی و آگاهی از نیات، نیازهای جسمی وروحی، آرامبخش‌ها و... و این‌که در مشکلات و مصیبت‌ها، خود را به خداوند واگذار کند. هم‌چنین آگاه کردن نوجوان از توانمندی‌ها و مدیریت تنظیم هیجانات خودش، آگاهی از تاثیر سختی و رنج در رشد افراد اصل مسئولیت و توانمندی انسان برای مقاومت و رشد.
جلسه پنجم	مراجع بفهمد در علت یابی خدا را نادیده گرفته است یا به عنوان یکی از عوامل در نظر گرفته است. از مراجعه می‌پرسیم چرا خدا علت است و همه ما عوامل هستیم. به اتفاق مراجع شیوه‌های مقابله او را با خلق‌های منفی مرور کنیم و این‌که آیا خدا را نادیده گرفته و نحوه نگاه او به خدا را بررسی کنیم (چرایی بوده یا درخواستی) (خداوند عامل بوده و یاعلت بوده) (خداوند مقصر بوده یا منجی یا تنبیه گر). بیان آرزوهای نوجوان و مرور آرزوها و اهداف در زندگی به منظور آگاهی از این‌که آیا این آرزوها کمکی به فرد می کند؟
جلسه ششم	آگاه کردن نوجوانان از این‌که آثار اعمال و رفتارهای ما به این دنیا ختم نمی‌شود، بلکه در ادامه این دنیا، دنیای بزرگتری نیز وجود دارد که باید پاسخگوی اعمال خود باشیم و با مرگ زندگی پایان نمی‌یابد بلکه وارد سرای جاویدان می‌شویم. بیان اینکه آموزه های قرآنی شامل افق وسیعی از گذشته تا آینده است و از منظر قرآن کریم، همه هستی یکپارچه، از خدا و راجع به سوی او هستند. برای مراجع تکلیف است که علاوه بر مرور مداوم ارتباطش با خدا سبک زندگی و رفتارش را اصلاح و در راستای رضایت خداوند قرار دهد. به مراجع مهارت مقابله با اضطراب‌های موقعیتی آموزش داده شد؛ به مراجع مهارت برخورد با منابع قدرت آموزش داده شد.
جلسه هفتم	بیان این‌که از منظر قرآن، انسان آزاد آفریده شده، راهنمایی شده و با انتخاب‌های خود است که خط مشی زندگی‌اش راتعیین می‌کند. توجه به خود و مراقبت از خویشتن و به عبارتی خود آگاهی، وظیفه اصلی است. یادداشت تمام نکات مثبت زندگی هر فرد به کمک خود مراجع و نام‌گذاری مجدد(مبتنی بر هستی شناسی اسلامی) برجنبه‌های منفی زندگی فرد و تعبیر مثبت از آن‌ها و سنجش میزان رضایت نوجوان. مراجع بیاموزد که با گفتگوی دایمی با خدا اجازه ندهد نشانه‌های هیجانات دشوار کنترل زندگی اش را خارج کند. و مراجع خطاهای شناختی اش را در رابطه خدا و زمینه هیجانات منفی را بفهمد. مرور آیات مربوط به خطرات ربوبیت و آیات مهربانی خداوند، مرور آیه ۸۷و۸۸ سوره انبیا با توجه به این آیه چگونه می‌بینند و چه هیجانی را با چه مشکلی تجربه می‌کرد ؟
جلسه هشتم	به مراجع مهارت مقابله با هیجانات دشوار و منفی آموزش داده شد؛ به مراجع مهارت برخورد با منابع قدرت آموزش داده شد. خلاصه ارزیابی و جمع‌بندی زندگی نوجوان، اجرای پس آزمون.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.2.3.163]

مقیاس (دست‌یابی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان) در برگیرنده آیتم‌های ۱۵،۱۶،۲۲،۲۸،۳۰،۳۱،۳۵،۳۶؛ و خرده مقیاس (فقدان شفافیت هیجانی) در برگیرنده آیتم‌های ۱،۴،۵،۷،۹ می‌باشند. آیتم‌های ۲۲،۲۰،۱۷،۱۰،۸،۷،۶،۲، ۱ ،۳۴،۲۴ در این مقیاس به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. گراتز، اعتبار این مقیاس را ۰/۹۳ و اعتبار آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کرده است، روایی محتوایی و صوری آن را نیز مورد تایید قرار داده است. در پژوهش حاجی یوسف و همکاران، اعتبار مقیاس با دو روش آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۰ گزارش شد. همچنین، برای ارزیابی روایی مقیاس، با همبسته کردن نمره آن با نمره مقیاس هیجان خواهی زاکرمن مشخص شد که همبستگی معناداری بین آن‌ها وجود دارد (۱۴).

سپس پروتکل درمان هستی‌شناسی اسلامی توسط دکتری روانشناسی که آموزش لازم در این خصوص را دیده بود، طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به‌صورت گروهی هفته‌ای دوبار در گروه مداخله اجرا شد ولی در مورد گروه کنترل اقدامی انجام نشد. محتوای مداخله هستی‌شناسی اسلامی توسط ۵ نفر از متخصصان و کارشناسان دینی بررسی و مورد تایید قرار گرفت.

مذهب به عنوان یک میانجی بر فرایند فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره زندگی فرد تاثیر می‌گذارند. بدین ترتیب حتی بسیاری از رویدادهای به ظاهر استرس‌زا و ناخوشایند، مثبت و خوشایند ارزیابی می‌شوند. به کمک ایمان، برخورد با هیجانات و شرایط دشوار آسان‌تر می‌شود. محتوای مداخله درمان هستی شناسی اسلامی در جدول ۱ بیان شده است (۱۵).

تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

نتایج

تحلیل داده‌ها به منظور تعیین بررسی اثر بخشی درمان هستی-شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات در نوجوانان (۱۷-۱۲ سال) دختر شهرستان شهر بابک صورت گرفت. در این مطالعه تعداد ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) با میانگین سنی ۱۹/۰۶ شرکت داشتند. قبل از انجام آزمون، ابتدا پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک ($P<۰/۰۵$) و همسانی واریانس‌ها بر اساس آزمون لون ($P<۰/۰۵$) مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که این مفروضه‌ها رعایت شده است. اطلاعات توصیفی مربوط به متغیر پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

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

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
		Mean ± SD	Mean ± SD
دشواری تنظیم هیجانات	کنترل	۱۰۷/۵ ± ۱۴/۶۱	۱۰۵/۹ ± ۱۶/۱۷
	آزمایش	۱۰۶/۲۱ ± ۱۵/۴۳	۷۹/۴۱ ± ۲۲/۰۹

جدول-۳. تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی درمان هستی‌شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات در دو گروه آزمایش و کنترل

منابع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور ایتا
پیش‌آزمون	دشواری تنظیم هیجانات	۳۶۳۳/۳۸	۱	۳۶۳۳/۳۸	۱۳/۹۶	۰/۰۰۲	۰/۴۵۱
گروه		۲۲۹۲/۱۷	۱	۲۲۹۲/۱۷	۸/۸۱	۰/۰۰۹	
خطا		۸۵۱۰۶۶	۱۷	۳۹/۵۱	–	–	

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در متغیرهای دشواری تنظیم هیجانات تفاوت قابل ملاحظه ای وجود دارد.

نتایج مربوط به مرور زندگی مبتنی بر هستی شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات در جدول ۳ آمده است.

مطابق نتایج به دست آمده در جدول ۳، بعد از برداشته‌شدن اثر پیش‌آزمون، درمان هستی‌شناسی اسلامی به‌طور معناداری بر کاهش دشواری تنظیم هیجانات تأثیر گذاشته است ($P<۰/۰۵$). همچنین ۴۵/۱ درصد کاهش دشواری تنظیم هیجانات را درمان هستی‌شناسی اسلامی تبیین می‌کند.

بحث

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثر بخشی درمان هستی‌شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات در نوجوانان (۱۷-۱۲ سال) دختر شهرستان شهر بابک انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که درمان هستی‌شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات در نوجوانان (۱۲-۱۷ سال) دختر شهرستان شهر بابک تاثیر داشت. نتایج این یافته با سایر یافته همسو بود. سلگی، در پژوهش خود نشان داد که درمان هستی‌شناسی اسلامی در تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری تاثیر دارد (۸). همچنین برجعلی و همکاران دریافتند که درمان هستی‌شناسی اسلامی در تنظیم هیجان و تاب‌آوری زنان

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.2.3.163]

تاثیر دارد (۹)، که همسو با نتایج این مطالعه هستند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که دشواری تنظیم هیجان می‌تواند به صورت گسترده بر روابط نوجوان تأثیر بگذارد؛ بنابراین کمک به نوجوانان برای مدیریت تعارض‌ها به صورتی سازگارانه تکلیف رشدیِ مهمی برای نوجوانان به شمار می‌رود و با کارکرد روانی- اجتماعی آن‌ها مرتبط است (۲).

درمان مرور زندگی با تأکید بر هستی‌شناسی اسلامی با مشخص کردن نقاط تعارض برانگیز زندگی مراجع و با به‌کارگیری اصول هستی شناسی اسلامی به بازسازی شناخت‌ها، رفتارها، نگرش‌ها و ارزش گذاری‌های غلط و ناصحیح افراد در زندگی خود پرداخته و آن‌ها را نسبت به واقعیت و حقایق حاکم بر زندگی آگاه می‌سازد و از این طریق به حل تضادها، تعارض‌ها و آشفتگی موجود در زندگی آن‌ها می‌پردازد (۸).

مرور زندگی این فرصت را می‌دهد که تجربه‌های گمشده، ولی مؤثر نوجوان آشکار می‌شود، تجربه‌های منفی و دشواری‌های تنظیم هیجانات مورد بررسی منطقی قرار می‌گیرد و تجربه‌های مثبت تنظیم هیجانات توسط مراجع یادآوری می شود و معنابخشی مثبت به رویدادهای زندگی باعث شکل‌گیری هویت منسجم و ثبات روانی می‌شود به این ترتیب فرد دوباره احساس مفید بودن و مؤثر بودن می‌کند احساس کنترل نسبت به داستان زندگی خویش داشته باشند و این حس کنترل باعث می‌شود بهتر بتوانند هیجانات‌شان را کنترل کنند و دشواری تنظیم هیجانات کاهش پیدا می‌کند (۱۶).

نگرش مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی یعنی عقیده و باور فرد نسبت به هستی و آنچه در آن است با تکیه بر مبانی اسلامی که دربرگیرنده یکسری اصول و قواعد است مانند: این‌که "در دل هر سختی آسانی است و گاها سختی‌ها و دشواری‌ها زمینه رشد است" که باور به این اصل موجب افزایش امید و خود کنترلی افراد مخصوصا نوجوانان در شرایط بحران می‌شود و باور به "تداوم تأثیرات و نتایج و رفتار انسان همراه با تداوم هستی تا ابد" اصل مهم دیگری ازهستی شناسی اسلامی است که با اعمال و اراده و مسئولیت او ارتباط دارد. آگاهی و شناخت انسان از نتایج رفتار (عدم کنترل هیجان خشم باعث آسیب به دیگران و قطع ارتباط بین فردی) باعث می‌شود انسان بیشتر بر افکار و احساس و رفتار خود کنترل و نظارت داشته باشد و هیجانات خود را در موقعیت‌های متفاوت تنظیم کند (۱۵). علاوه بر مسئولیت انسان در قبال دیگران وی مسئولیتی در قبال خودش دارد این‌که به شأن و منزلت خود بگذارد و نسبت به گذشته سعی کند که از هیجانات و عواطفش آگاهی پیدا کند و به جای اجتناب و انکار، آن‌ها را بپذیرد و تنظیم کند و روش مناسب‌تری برای بروز آن‌ها پیدا کند. همچنین گاهی هیجان غم و خشم افراد که ناشی از تروما یا آسیب‌های دلبستگی و عدم کفایت مراقبان است با توجه به اصل "بخشش" و توجه به اصل "در ادامه این جهان، جهان دیگری وجود دارد" قابل تسکین و پذیرش است (۱۷).

انسان‌ها در طول زندگی خود از چه بایدها و نبایدهایی پیروی کنند و آموزه‌های دینی- روانشناختی چنین بیان می‌کنند که وجود آدمی، میل به کمال را دنبال می‌کند و نباید در مسیر هدفی خیالی یا تنازلی گام بردارد. نوجوانان با بهره جستن از آموزه‌های اسلامی می‌آموزند که در برخورد با مشکلات فردی، اجتماعی و محیطی پس از تعریف و بازشناسی مشکل، چگونه بهترین واکنش را نشان دهند در تعالیم دینی به منظور بهره‌مند شدن از زندگی با کیفیت مطلوب، توصیه‌ها و راه کارهایی ارائه شده است مانند: ذکر خدا، تفکر مثبت، حسن ظن، شادکردن دیگران، توکل کردن بر خدا، در حال زندگی کردن، خوش‌بینی به قضا و قدر الهی، رعایت تقوا، توجه سازنده به مرگ و آخرت، نگاه به پایین دست، امیدواری به شفاعت اهل بیت علیهم‌السلام که در صورت به کاربستن این توصیه‌ها، انسان علاوه بر بهره‌مندی از یک زندگی مطلوب در این دنیا، سرانجام به سعادت و کمال انسانی خود که رسیدن به قرب الهی است نیز دست خواهد یافت (۱۸). همچنین به دلایل مختلف ازجمله مفاهیم فلسفی و اعتقادی معنای زندگی، آمیختگی فرهنگ اسلامی با جامعه ایرانی و غنی بودن فرهنگ اسلامی ـ ایرانی در زمینه معنا، اثربخشی درمان هستی‌شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات قابل تبیین است (۱۹).

از محدویت‌های این مطالعه می‌توان اشاره کرد که بررسی‌ها و مصاحبه‌ها مطابق با چند جلسه روان‌درمانی بوده است و زمان برای دوره‌های پیگیری نیز وجود نداشت. جلسات آموزش درمان هم با مشکلات زیادی نظیر توجیه حضور به موقع درجلسات، غیبت نکردن از جلسات درمانی و موارد دیگر همراه بود. همچنین از آن‌جایی که مطالعه در شهر بابک بدین معنی که تنها در یک مکان و شهر انجام شده است در تعمیم نتایج به نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله دختر در کل کشور باید احتیاط صورت گیرد. با توجه به نتایج این مطالعه پیشنهاد می‌شود، از سایر مداخلات درمانی استفاده شود. همچنین این پژوهش در سایر شهرها اجرا گردد. در بعد کاربردی به درمانگران مرتبط با این حیطه پیشنهاد می‌شود، در ابتدا آموزش‌های لازم در ارتباط با مرور زندگی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی را دریافت کرده، سپس این آموزش‌ها را در مراکز مشاوره آموزش و پرورش و ... که نوجوانان با مشکلات روان‌شناختی به آن‌ها مراجعه می‌کنند جهت بهبودی این‌گونه افراد به‌کار برند تا پذیرد تا آسیب‌های روان‌شناختی کمتری را تجربه کنند.

نتیجه‌گیری

با توجه به اثربخشی درمان هستی‌شناسی اسلامی بر دشواری تنظیم هیجانات، می‌توان از این درمان برای کاهش مشکلات روانشناختی نوجوانان دختر استفاده کرد.

تشکر و قدردانی: این مقاله برگرفته از رساله دکترای نویسنده اول است. بدین ترتیب از کلیه کسانی که در انجام این پژوهش نقش داشتند تشکر و قدردانی می‌گردد.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.2.3.163]

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Smith MR, Seldin K, Galtieri LR, Alawadhi YT, Lengua LJ, King KM. Specific emotion and momentary emotion regulation in adolescence and early adulthood. Emotion. 2023;23(4):10-21.
2. Di Giunta L, Lunetti C, Gliozzo G, Rothenberg WA, Lansford JE, Eisenberg N, et al. Negative parenting, adolescents' emotion regulation, self-efficacy in emotion regulation, and psychological adjustment. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022;19(4):2251-63.
3. Marandi SA. Spiritual Health in Children, Adolescents and Young People Based on the Development of the Early Childhood Period. Iranian Journal of Cultural Health Promotion. 2021;4(3): 264-71.
4. LaMontagne LG, Diehl DC, Doty JL, Smith S. The mediation of family context and youth depressive symptoms by adolescent emotion regulation. Youth & Society. 2023;55(3):552-80.
5. Mazidi M, Zarei M, Preece D, Gross JJ, Azizi A, Becerra R. Evaluating emotion regulation ability across negative and positive emotions: psychometric properties of the Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI) in American adults and Iranian adults and adolescents. Australian Psychologist. 2023:1-5.
6. Hatamian P, Rasoulzadeh Tabatabaei K, Azadfallah P, Hasani J. Transdiagnostic Treatment Emotion Regulation According to Iranian Culture. Iranian Journal of Cultural Health Promotion. 2022;6(3):529-39.
7. Didani R, Tabrizi M, MardaniRad M, Karami A. Compare Effectiveness Positive Therapy and Logo Therapy on women's Emotional Regulation. Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences. 2020;63(5):114-26.
8. Solgi, Z. The effect of life review treatment based on the Islamic ontology trend on cognitive flexibility and deterministic thinking in the elderly. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2023;23(4):109-20.
9. Borjali A, Rahimi Sadegh Z, Sohrabi F, Falsafinejad MR, Moatamedi A. The effectiveness of Islamic culture based life skills training on the happiness and resilience of divorced women. Cultural Psychology. 2018;2(2):21-1.
10. Almeida B, Costa R. OntoAndalus: an ontology of Islamic artefacts for terminological purposes. Semantic Web. 2021;12(2):295-311.
11. Arozullah AM, Padela AI, Volkan Stodolsky M, Kholwadia MA. Causes and means of healing: An Islamic ontological perspective. Journal of Religion and health. 2020;59(2):796-803.
12. Seyfi M, Isma'ili M. Investigating the Efficiency of Review of Life with an Islamic ontological orientation on reduction of marital conflicts for women with addicted husbands in the crisis of Kermanshah earthquake. Islam and Psychological Research, 2018;3(8):27-42.
13. Kazemian S. Effect of Islamic ontology in life satisfaction among infertile women. Journal of Research and Health. 2017;7(4):921-6.
14. Hajiyousef H, Dehestani M, Darvish Molla M. The Mediating Role of Emotion Regulation Difficulties in the Relationship between Abuse Experiences and Body Image Dissatisfaction among Adolescent Girls. Journal of Applied Psychological Research. 2022;13(1):327-44.
15. Esmaili M. Study the effectiveness of life review therapy with emphasis on Islamic ontology on decreasing the symptoms PTSD. Counseling Culture and Psychotherapy. 2010;1(2):1-20.
16. Kira IA, Arıcı Özcan N, Shuwiekh H, Kucharska J, Al-Huwailah AH, Kanaan A. The compelling dynamics of "will to exist, live, and survive" on effecting posttraumatic growth upon exposure to adversities: Is it mediated, in part, by emotional regulation, resilience, and spirituality?. Traumatology. 2020;26(4):405-19.
17. Kianinezhad S, Sadeghifard M, Esmailie M, Zareie E, Forozanfar A. An Eclectic Model of Motivational Interviewing with Islamic Ontological Orientation and Motivation of Change in Domestic Violence. Journal of Counseling Research. 2022;20 (80):50-76.
18. Kanaani K, Godarzi MA. Investigating the Effect of Islamic logo Therapy on the Improvement of Social adaptation and Resiliency in the Mothers of Mentally Retarded Children. Community Health Journal. 2017;10(1):52-62.
19. Farahini N, Afrooz GA, Ghobari Bonab B, Arjmand Nia AA. The effectiveness of logotherapy program based on Islamic-Iranian values on marital satisfaction among parents of exceptional children. Journal of Family Psychology. 2021;6(1):15-26.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.2.3.163]