

اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر عزت نفس و خودآگاهی دانشجویان دختر با تجربه شکست عاطفی

Effectiveness of Cognitive Emotion Regulation Training on Self-Esteem and Self-Awareness of Female Students with Emotional Failure

Zahra Pakook, MSc

Mahmood Azadi, PhD✉

Jafar Talebian-Sharif, PhD

زهرا پاکوک^۱

محمود آزادی^۲

جعفر طالبیان شریف^۱

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of cognitive emotion regulation training on self-esteem and self-awareness of female students with emotional failure. The method of this research was practical and semi-experimental in which a pretest-posttest design was used with a control group. The target population of this research was 22 female students of Hekmat Razavi Institute of Higher Education who had emotional failure, selected by voluntary sampling and were randomly divided into two experimental and control groups. The experimental group received training during ten 90-minute sessions, while the control group did not undergo any intervention. Ras love shock inventory (1999) was used to screen the subjects, and Cooper Smith's self-esteem inventory (1967) and Cooper Smith's self-awareness inventory (1997) were used in the pre-test and post-test. The findings of this research showed that cognitive emotion regulation training significantly increased self-esteem and self-awareness in the experimental group compared to the control group ($p < 0.05$). Cognitive emotion regulation training is a suitable method to increase self-esteem and emotional self-awareness in people who have suffered emotional failure and can be used as an intervention based on empirical evidence.

Keywords: Cognitive Emotion Regulation, Self-Esteem, Self-Awareness, Emotional Failure

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر عزت نفس و خودآگاهی دانشجویان دختر با تجربه شکست عاطفی بود. روش این پژوهش کاربردی و از نوع نیمه آزمایشی بود که در آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه هدف ۲۲ نفر از دانشجویان دختر موسسه آموزش عالی حکمت رضوی بود که دچار شکست عاطفی شده بودند، به صورت نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش، آموزش را طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند، در حالی که گروه کنترل تحت هیچ‌گونه مداخله‌ای قرار نگرفتند. از سیاهه ضربه عشق راس (۱۹۹۹) جهت غربالگری آزمودنی‌ها و از سیاهه‌های عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و خودآگاهی کوپر اسمیت (۱۹۹۷) در پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش تنظیم شناختی هیجان به طور معناداری موجب افزایش عزت نفس و خودآگاهی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است ($p < 0/05$). آموزش تنظیم شناختی هیجان، روش مناسبی برای افزایش عزت نفس و خودآگاهی هیجانی در افرادی که دچار شکست عاطفی شده‌اند است و می‌تواند به عنوان مداخله‌ای مبتنی بر شواهد تجربی، مورد استفاده قرار بگیرد.

واژه‌های کلیدی: تنظیم شناختی هیجان، عزت نفس، خودآگاهی، شکست عاطفی

دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۱۰/۵ تصویب نهایی: ۱۴۰۳/۴/۱

۱. گروه روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی حکمت رضوی، مشهد، ایران.

۲. گروه روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی حکمت رضوی، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول)

● مقدمه

نیاز به عشق یا دل بستگی، بنیادی ترین نیاز روانی و بیولوژیکی آدمی است (عباس پور و همکاران، ۱۴۰۲). ناکامی ناشی از شکست در روابط عاشقانه و عشق، از شایع ترین و عمیق ترین تجربه های سوگ و فقدان است (صاحبی، ۱۴۰۲). قطع یک رابطه عاطفی، زمانی که به دلیلی غیر از مرگ رخ بدهد، شکست عاطفی نامیده می شود (بدخشان و همکاران، ۱۴۰۱). شکست عاطفی یکی از مهم ترین دلایلی است که دانشجویان به مراکز مشاوره دانشگاه ها مراجعه می کنند (گیلبرت و سیفرس، ۲۰۱۱). در افراد مبتلا به شکست عاطفی، مشکلات اضطراب، افسردگی و بعد از آن افکار دیگرجوشی، وسواس، ترس، سوءظن، بی اشتها، بی اختلال های روان تنی، نفرت و استفاده مفرط از برخی مکانیزم های دفاعی مثل (انکار و خیال بافی) دیده شده است (کشاورز و آقایی، ۲۰۲۱). از این رو، شکست عاطفی می تواند مهارت های برقراری تعامل سالم و موفق فرد با دیگران را به میزان قابل توجهی کاهش دهد (ارجمند و همکاران، ۱۴۰۰).

یکی از متغیرهای مهم برای افرادی که دچار شکست عاطفی شده اند خود آگاهی است. روان شناسان اغلب خود آگاهی را به دو نوع مختلف عمومی و خصوصی تقسیم می کنند؛ خود آگاهی عمومی زمانی پدیدار می شود که افراد از نحوه ظاهرشان در مقابل دیگران آگاه باشند و خود آگاهی خصوصی زمانی اتفاق می افتد که افراد از برخی جنبه های خصوصی خود آگاه می شوند، برای مثال، دیدن چهره خود در آینه، خود آگاهی خصوصی است (رفعت پناه و سیف، ۲۰۱۸). لوندون و همکاران (۲۰۲۳)، نشان دادند خود آگاهی می تواند باعث افزایش خودتنظیمی و کاهش استرس و اضطراب می شود. افرادی که خود آگاهی پایینی دارند احتمالاً مکانیزم های دفاعی انکار، کناره گیری، بزرگ نمایی و ترس از شکست را نشان می دهند؛ همان طور که افراد خود آگاه تر می شوند، انعطاف پذیرتر می شوند و در عملکرد انطباقی بهتر می شوند. لذا خود آگاهی برای رفتار، رضایت و عملکرد ما مهم است (کاردن و همکاران، ۲۰۲۲).

عزت نفس متغیر دیگری است که با شکست عاطفی ارتباط مستقیمی دارد (رحیمی و همکاران، ۲۰۲۲). عزت نفس از مفاهیم مهم در تبیین رفتار انسان است که به طرق مختلف با پیامدهای سلامت روانی از جمله روابط بین فردی مرتبط است. عزت نفس می تواند به عنوان ارزیابی ذهنی فرد از خود تعریف شود تا بتواند با استرس روزمره کنار بیاید که منجر به احساس ارزشمندی به عنوان یک شخص می شود (کرامر و همکاران، ۲۰۲۳). تحقیقات نشان داده است که کمبود عزت نفس موجب بروز مشکلات رفتاری در نوجوانان می شود (عباس پور و همکاران، ۱۴۰۲). در نتیجه تحقیق فراندز و همکاران (۲۰۲۲)، مشخص شد که عزت نفس پایین، به طور قابل توجهی رابطه بین اضطراب و استفاده زیاد از سرکوب استراتژی تنظیم هیجان را نیز واسطه می کند.

مشکلات تنظیم هیجان یکی از متغیرهای مهم در اکثر اختلال های روان شناختی است (سالارحاجی و همکاران، ۱۴۰۰). توانایی تنظیم هیجان برای عملکرد مؤثر و مناسب در شرایط دشوار و تنش زا امری حیاتی و مهم به حساب می آید؛ لذا برخورداری از مهارت تنظیم هیجانی، شامل تعدیل و تنظیم تجارب هیجانی برای دستیابی به وضعیت های عاطفی مطلوب و پیامدهای انطباقی ضروری است. افرادی که از دشواری در تنظیم هیجان خود رنج می برند، توانایی درک احساسات مثبت و منفی خود و همچنین توانایی مدیریت هیجان های خود را ندارند و نمی توانند در شرایط مختلف پاسخ مناسبی ارائه دهند. (باقری شیخانگشه و همکاران، ۲۰۲۳). ویندل و همکاران (۲۰۲۰)، دریافتند که افراد با سابقه ترومای شدید اغلب استراتژی های تنظیم هیجانی سازگارانه کمتر، عزت نفس پایین و سطوح بالای خشم را گزارش می کنند. رویکردهای تنظیم هیجان بر رشد شناختی، هیجانی، شخصیتی و اجتماعی دلالت دارند (گروس و مارتین، ۲۰۱۹). گروس و مارتین (۲۰۱۹)، اظهار می کنند رویکردهایی که تنظیم هیجان را پوشش می دهد، در راستای کاهش، ادامه یا افزایش هیجان مورد بهره وری قرار می گیرند. در واقع، تنظیم شناختی هیجان یک سری فرایندهای درونی و بیرونی هستند که در شروع کردن، ادامه دادن و تنظیم رخدادها، تنش ها و بیان کردن احساسات درگیر هستند. استفاده نابجا از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، یکی از علل وجود اختلال در نظم هیجانی می باشد، که می تواند آسیب های روانی فرد در آینده را پیش بینی کند و عامل مهمی در به وجود آمدن اضطراب و افسردگی، انزوای اجتماعی و حساسیت های بین فردی، بزهکاری، خشونت و رفتار پرخاشگرانه باشد. (ایزنک و همکاران، ۲۰۲۰). از جمله راهبردهای منفی تنظیم هیجان، مصیبت بار تلقی کردن، مقصر دانستن خود و نشخوار فکری هستند که موجب بروز اضطراب می شوند (گارفنسکی و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین فاجعه بار خواندن، نشخوار فکری و سرزنش دیگران با خشم و خصومت و حساسیت بین فردی ارتباط دارد (هاوکیز و همکاران، ۱۹۹۲). شیوع مشکلات خلقی و اضطرابی در افراد دارای شکست عاطفی گویای آن است که دختران دارای شکست عاطفی از

تنظیم هیجان بالایی برخوردار نیستند. همچنین نوجوانان دختر پریشانی‌های روانی بیشتری نسبت به نوجوانان پسر در هنگام شکست عاطفی نشان می‌دهند. (وجدیان و همکاران، ۲۰۲۱). از این رو با توجه به کمبود پژوهش در زمینه اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر عواقب ناشی از شکست عاطفی و شکننده بودن احساسات دخترانه در برابر این مسائل، پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر عزت‌نفس و خودآگاهی در دختران با تجربه شکست عاطفی طراحی و در پی پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش تنظیم شناختی هیجان بر عزت‌نفس و خودآگاهی دختران با تجربه شکست عاطفی تاثیرگذار است یا خیر؟

• روش

این پژوهش یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل ۲۲ نفر از دانشجویان دختر شهر مشهد موسسه آموزش عالی حکمت رضوی بود که طی یکسال گذشته دچار شکست عاطفی شده بودند؛ دانشجویان پس از فراخوان پژوهشگر مراجعه کرده و پس از بررسی ملاک‌های پژوهش، آزمودنی‌هایی که واجد شرایط بودند، به صورت غیرتصادفی، داوطلبانه انتخاب و به طور تصادفی ۱۱ نفر در گروه آزمایش و ۱۱ نفر در گروه گواه قرار گرفتند. سپس قبل از اعمال متغیر مستقل (آموزش تنظیم شناختی هیجان)، آزمودنی‌ها در هر دو گروه به وسیله پیش‌آزمون (سیاهه عزت‌نفس و سیاهه خودآگاهی کوپراسمیت) مورد سنجش قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش، در معرض متغیر مستقل (آموزش تنظیم شناختی هیجان) قرار گرفت و گروه گواه در لیست انتظار باقی ماند. در نهایت، پس از اتمام جلسات آموزشی، در هر دو گروه آزمایش و گواه، متغیر وابسته (عزت‌نفس و خودآگاهی) مورد سنجش قرار گرفت. گروه آزمایش و گروه کنترل در یک بازه زمانی یکسان به پیش‌آزمون و پس‌آزمون پاسخ دادند. لازم به ذکر است پرسشنامه ضربه عشق راس به صورت آنلاین در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفته و پس از کسب نمره قبولی به صورت داوطلبانه و با توجه به معیارهای ورود، وارد پژوهش شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه آموزشی و دو جلسه به‌عنوان پیگیری و هر هفته به مدت ۹۰ دقیقه تحت آموزش تنظیم شناختی هیجان مبتنی بر مدل گروس قرار گرفتند؛ اما گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و در انتها داده‌های به‌دست آمده را مورد تحلیل و بررسی قرار داده شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن تجربه شکست عاطفی طی یکسال گذشته، کسب نمره بالاتر از ۲۰ در سیاهه نشانگان ضربه عشق (LTI)، داوطلب بودن برای شرکت در پژوهش، نبود مصرف داروهای روان‌پزشکی، موادمخدر، الکل و بازه سنی بین ۱۸ تا ۳۰ سال بود. همچنین داشتن دو جلسه غیبت در جلسات آموزشی ملاک خروج از پژوهش بود. به‌منظور رعایت اصول اخلاقی، در مورد محرمانه بودن اطلاعات شرکت‌کنندگان پژوهش به آنها اطمینان داده شد و آزمودنی‌ها در صورت نداشتن رضایت می‌توانستند از ادامه جلسات انصراف دهند. پس از انجام تحقیقات، جلسات آموزشی تنظیم شناختی هیجان برای گروه کنترل برگزار شد.

• ابزارها

الف) سیاهه ضربه عشق راس (love trauma inventory-LTI): راس سیاهه ضربه عشق را در سال ۱۹۹۹ برای سنجش شدت عشق فراهم نموده است. این سیاهه شامل ۱۰ ماده چهار گزینه‌ای است و فرد باید مناسب‌ترین گزینه را بر اساس میزان تجربه شکست عاطفی خود انتخاب کند. همچنین، این سیاهه یک سنجش کلی از شدت آشفتگی جسمی، هیجانی، شناختی و رفتاری فراهم کرده است. نقطه برش در این سیاهه، نمره ۲۰ در نظر گرفته شده است. نمره گذاری سیاهه ۴ گزینه‌ای بر اساس طیف لیکرت و از صفر تا سه امتیازبندی شده است. ضریب همسانی درونی (ضریب آلفا) این سیاهه در یک دسته ۴۸ نفری از جامعه دانشجویی ۰/۸۱ است و ضریب اعتبار آن با روش بازآزمایی در همین گروه به فاصله هفت روز ۰/۸۳ به‌دست آمده است (اکبری و همکاران، ۱۳۹۱).

ب) سیاهه عزت‌نفس کوپراسمیت (self-esteem inventory-SEI): این سیاهه ۵۸ ماده دارد که عقاید، احساسات و یا واکنش‌های فرد را توصیف می‌کند و آزمودنی باید با علامت‌گذاری در گزینه‌های بلی یا خیر به این ماده‌ها پاسخ دهد. مواد هر یک از زیرمقیاس‌ها عبارتند از: ۱- مقیاس عمومی ۲۶ ماده، ۲- مقیاس اجتماعی ۸ ماده، ۳- مقیاس خانوادگی ۸ ماده، ۴- مقیاس تحصیلی ۸ ماده، ۵- مقیاس دروغ ۸ ماده است. برای ارزیابی روایی بین نمره کل آزمون با خرده‌مقیاس روان‌آزوده‌گرایی در آزمون شخصیت آیسنک، روایی واگرایی منفی و معنادار و با خرده‌مقیاس برون‌گرایی روایی مثبت معنادار به‌دست آمده است. ادموندسون و همکاران (۲۰۰۶)، نیز

ضریب همسانی درونی ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ را برای آزمون عزت نفس کوپر اسمیت گزارش کرده‌اند. کوپر اسمیت (۱۹۹۰)، ضرایب باز آزمایشی را بعد از پنج هفته ۰/۸۸ و بعد از سه سال ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند.

ج) سیاهه خودآگاهی کوپراسمیت (self-awareness inventory- SAI): سیاهه خودآگاهی توسط کوپر اسمیت (۱۹۹۷) طراحی و اعتباریابی شده است، این سیاهه ۲۵ ماده دارد که بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت است و ابعاد مختلف خودآگاهی را در بر می‌گیرد.

شرح جلسات درمان تنظیم شناختی هیجان: جلسات درمان بر اساس الگوی تنظیم شناختی گروس تنظیم شده است. گروه آزمایش طی ۸ جلسه آموزشی و دو جلسه به‌عنوان پیگیری و هر هفته به مدت ۹۰ دقیقه تحت آموزش تنظیم شناختی هیجان مبتنی بر مدل گروس قرار گرفته‌اند؛ اما گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرده‌اند (جدول ۱). در ادامه شرح مختصری از مداخله تنظیم شناختی هیجان در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. چهارچوب جلسات درمان بر اساس الگوی تنظیم شناختی هیجان گروس

جلسات	مراحل	محتوای جلسات
اول	-	بیان کلیات و مراحل آموزش، ضرورت تنظیم شناختی هیجان، دیدگاه‌های صحیح در مورد هیجان‌ها، مروری بر هیجان‌های اولیه و ثانویه
دوم	انتخاب موقعیت	ارایه آموزش هیجانی: الف) هیجان نرمال و مشکل‌ساز ب) خودآگاهی هیجانی: ۱- معرفی و آموزش هیجان، ۲- شناسایی، نام‌گذاری و برچسب‌زدن به احساسات، ۳- تمایز هیجان‌ها، ۴- شناسایی هیجان در حالت روان‌شناختی و فیزیکی، ۵- عوامل مختلف در تنظیم هیجان
سوم	انتخاب موقعیت	ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت‌های هیجانی اعضا: ۱- ارزیابی خود با هدف شناخت تجربه‌های هیجانی خود، ۲- ارزیابی خود با هدف شناسایی میزان آسیب‌پذیری هیجانی در فرد، ۳- ارزیابی خود با هدف شناسایی از راهبردهای تنظیمی فرد، ۴- پیامدهای شناختی واکنش‌های هیجانی، ۵- پیامدهای فیزیولوژیک واکنش‌های هیجانی، ۶- پیامدهای رفتاری واکنش‌های هیجانی و ارتباط‌شان با هم، ۷- معرفی هیجان خشم و راه‌های غلبه بر خشم ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان:
چهارم	اصلاح موقعیت	جولوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب از آموزش راهبرد حل مسئله آموزش مهارت‌های بین فردی (گفت‌وگو، اظهار وجود و حل تعارض)
پنجم	گسترش توجه	تغییر توجه: الف) متوقف کردن نشخوارفکری و نگرانی ب) آموزش توجه
ششم	ارزیابی شناختی	تغییر ارزیابی‌های شناختی: الف) شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالت‌های هیجانی ب) آموزش راهبرد باز ارزیابی تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان: ۱- شناسایی میزان و روش استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، ۲- مواجهه، ۳- آموزش ابراز هیجان، ۴- اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی، ۵- آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس
هفتم	تعدیل پاسخ	ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد: ۱- ارزیابی میزان میل به دستیابی اهداف، ۲- کاربرد مهارت‌های آموخته شده در محیط‌های دیگر، ۳- بررسی و رفع موانع انجام تکلیف
هشتم	کارکرد و ارزیابی	مرور جلسات و تمرین
نهم و دهم		

• یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار متغیر سن در گروه آزمایش به ترتیب ۲۲/۹ و ۲/۴۲ بود و در گروه کنترل به ترتیب ۲۴/۰۹ و ۳/۳۸ بود. در مرحله پیش‌آزمون بین میانگین نمرات متغیر عزت نفس و مؤلفه‌های عمومی، خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت اندکی وجود داشت، اما در مرحله پس‌آزمون تفاوت بیشتری بین نمرات دو گروه وجود دارد به گونه‌ای که نمرات گروه آزمایش پس از دریافت آموزش تنظیم شناختی هیجان در متغیر عزت نفس و مؤلفه‌های آن افزایش بیشتری نسبت به گروه کنترل داشته است و بهبود یافته است. همچنین در مرحله پیش‌آزمون بین میانگین نمرات متغیر خودآگاهی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت اندکی وجود داشت، اما در مرحله پس‌آزمون اختلاف بیشتری بین نمرات دو گروه وجود دارد به گونه‌ای که نمرات گروه آزمایش پس از دریافت آموزش تنظیم شناختی هیجان در متغیر خودآگاهی افزایش بیشتری نسبت به گروه گواه پیدا کرده است.

با توجه به اینکه آزمودنی‌های دو گروه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد سنجش و ارزیابی قرار گرفتند، به جهت بررسی تفاوت دو گروه و بررسی تأثیر آموزش تنظیم شناختی هیجان بر عزت نفس و مؤلفه‌های آن از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره

استفاده کردیم. در این تحلیل، گروه (آزمایش و گواه) به عنوان عامل بین آزمودنی و نمرات متغیر عزت نفس و مؤلفه‌های آن به عنوان متغیرهای وابسته وارد مدل شدند. باید یادآور شد قبل از ارائه نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری نتایج آزمون باکس جهت بررسی پیش فرض همگنی واریانس - کوواریانس از لحاظ آماری معنادار نبود ($p > 0/05$) و این به معنای آن است که داده‌ها مفروضه همگنی خطای واریانس‌ها را زیر سوال نبرده‌اند و مفروضه همگنی واریانس‌ها مورد تأیید قرار گرفته است. بنابراین، آموزش تنظیم شناختی هیجان بر عزت نفس دانشجویان دختر با تجربه شکست عاطفی مؤثر است.

جدول ۲. نتایج آزمون باکس برای بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها

نام آزمون	مقدار	df1	df2	مقدار F	مقدار معناداری
باکس	۱۵/۵۲	۱۵	۷۸	۱/۲۱	۰/۲۷

برای مقایسه دو گروه در متغیر عزت نفس و مؤلفه‌های آن، نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها در جدول (۳) نشان می‌دهد که میان آزمودنی‌های دو گروه در متغیر عزت نفس و مؤلفه‌های عمومی، خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی ($p < 0/01$) تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد نمرات گروه آزمایش در متغیر عزت نفس بالاتر از نمره گروه گواه در این متغیر بود و این تفاوت از لحاظ آماری معنادار ($F=29/53, p < 0/01$) و نشان‌دهنده اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر عزت نفس است. مقدار مجذور اتا نیز نشان می‌دهد که حدود ۸۲ درصد واریانس عزت نفس از طریق آموزش تنظیم شناختی هیجان تبیین می‌شود. همچنین نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان‌دهنده آن بود که نمرات گروه آزمایش در مؤلفه‌های عمومی ($F=8/39, p < 0/01$)، خانوادگی ($F=21/79, p < 0/01$)، اجتماعی ($F=30/47, p < 0/01$) و تحصیلی ($F=33/72, p < 0/01$) بالاتر از نمره گروه کنترل در مؤلفه‌های نامبرده بود که این تفاوت از لحاظ آماری معنادار بود. مقدار مجذور اتا نیز نشان می‌دهد که به ترتیب ۵۶٪، ۷۷٪، ۸۲٪ و ۸۴٪ درصد واریانس مؤلفه‌های عمومی، خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی از طریق آموزش تنظیم شناختی هیجان تبیین می‌شود. به طور کلی، نتایج جدول ۵ حاکی از اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر افزایش عزت نفس و مؤلفه‌های عمومی، خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی بود.

جدول ۳. نتایج آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها جهت مقایسه نمرات دو گروه در متغیر عزت نفس و مؤلفه‌های آن

شاخص آماری متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار معناداری	مجذور اتا
عزت نفس	۱۰۴/۶۲	۲	۵۲/۳۱	۲۹/۵۳**	۰/۰۱	۰/۸۲
عمومی	۲۶/۵۹	۲	۱۳/۲۹	۸/۳۹**	۰/۰۵	۰/۵۶
خانوادگی	۱۸/۹۶	۲	۹/۴۸	۲۱/۷۹**	۰/۰۱	۰/۷۷
اجتماعی	۶/۷۷	۲	۳/۳۸	۳۰/۴۷**	۰/۰۱	۰/۸۲
تحصیلی	۱۶/۸۴	۲	۸/۴۲	۳۶/۳**	۰/۰۱	۰/۸۴

** $p < 0/01$

بر اساس داده‌های جدول (۴)، نتایج آزمون لون بیانگر آن است که چون سطح معناداری به دست آمده بزرگتر از ۰/۰۵ است، لذا دو گروه آزمایش و کنترل به لحاظ واریانس تفاوت معناداری ندارند، بنابراین این پیش فرض جهت اعمال آزمون کوواریانس رعایت شده است. همچنین، برخلاف اینکه سطح معناداری مقادیر F آزمون خطی بودن بیشتر از میزان خطای ۰/۰۵ است اما با در نظر گرفتن اینکه در این پژوهش سطح معناداری آزمون انحراف از خطی بودن بیشتر از میزان خطای ۰/۰۵ است، می‌توان نسبت به برقراری مفروضه خطی بودن اطمینان حاصل کرد. همچنین، چون سطح معناداری مقادیر F آزمون همگنی شیب رگرسیون‌ها بیشتر از میزان خطای ۰/۰۵ است، می‌توان نتیجه گرفت که مفروضه همگنی شیب رگرسیون‌ها نیز برقرار است.

جدول ۴. نتایج پیش فرض‌های آزمون لون (برابری واریانس‌ها)، تحلیل واریانس یک بعدی (خطی بودن و انحراف از خطی بودن)

و همگنی شیب رگرسیون‌ها در فرضیه دوم

متغیر	نوع پیش فرض	F	P
خودآگاهی	همگنی واریانس‌ها	۰/۸۴	۰/۳۶
	خطی بودن	۰/۷۵	۰/۶۶
	انحراف از خطی بودن	۲/۶۶	۰/۹۸
	همگنی شیب رگرسیون‌ها	۰/۸۰	۰/۳۷

با توجه به جدول (۵) می‌توان مشاهده نمود که چون مقدار معناداری آزمون کولموگروف اسمیرنوف بالاتر از ۰/۰۵ است، لذا مفروضه نرمال بودن برای اعمال تحلیل نهایی برقرار است.

جدول ۵. آزمون کولموگروف اسمیرنوف بیانگر مفروضه نرمال بودن متغیر خودآگاهی

متغیر	آماره آزمون	N	P
خودآگاهی	۰/۱۲	۲۲	۰/۱۷

جدول شماره (۶) نشان می‌دهد که آموزش تنظیم شناختی هیجان سبب افزایش معنادار خودآگاهی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است ($P > 0/01$, $F(1,22) = 20/9$). مقدار مجذور اتا نیز نشان می‌دهد که حدود ۵۲ درصد واریانس خودآگاهی از طریق آموزش تنظیم شناختی هیجان تبیین می‌شود.

جدول ۶. تحلیل کوواریانس نمرات پس‌آزمون آموزش تنظیم شناختی هیجان بر خودآگاهی

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره آزمون F	P	مجذور اتا
پیش‌آزمون	۵۲/۰۱	۱	۵۲/۰۱	۲/۶۳	۰/۱۲۱	۰/۱۲
آموزش تنظیم شناختی هیجان	۴۱۲/۰۷	۱	۴۱۲/۰۷	۲۰/۹**	۰/۰۰۱	۰/۵۲
خطا	۳۷۴/۴۶	۱۹	۱۹/۷	-	-	-
کل	۶۰۸۳۱/۰۱	۲۲	-	-	-	-

** $p < 0/01$

• بحث

این تحقیق با هدف تعیین اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجانی بر عزت‌نفس و خود آگاهی دختران با تجربه شکست عاطفی انجام شد. نتایج نشان داد آموزش تنظیم شناختی هیجان باعث افزایش عزت‌نفس و خودآگاهی آزمودنی‌ها در گروه آزمایش شده است. از آنجا که تاکنون در خصوص اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر عزت‌نفس و خودآگاهی دختران با تجربه شکست عاطفی در داخل و خارج از کشور مطالعات زیادی صورت نگرفته است، این یافته پژوهش با مطالعات سودانی (۲۰۱۶)، مبنی بر اینکه درمان متمرکز بر هیجان می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر تنظیم شناختی هیجان نوجوانان دختر مبتلا به شکست عاطفی داشته باشد، همخوانی دارد. با مطالعه یاور و همکاران (۱۴۰۰)، مبنی بر اینکه روان‌درمانی تنظیم هیجانی بر خودسرزنش‌گری، تحمل‌پریشانی، عاطفه خودآگاه، سبک‌های حل تعارض تنظیم شناختی هیجان و مؤلفه‌های سبک حل تعارض موثر است؛ همخوانی دارد. در تبیین این یافته، تحقیق (کومان، ۲۰۲۲)، نشان می‌دهد که هیجان منفی، رابطه بین تنظیم هیجان ناسازگار و عزت‌نفس را واسطه می‌کند، اما رابطه بین تنظیم هیجان سازگارانه و عزت‌نفس را واسطه نمی‌کند. این تحقیق با پژوهش عدل‌پور و همکاران، (۱۳۹۸)، مبنی بر اینکه عزت‌نفس در رابطه بین دشواری در تنظیم هیجان و شفقت به خود نقش واسطه‌ای دارد و با پژوهش گومز و همکاران (۲۰۱۸) مبنی بر وجود رابطه قوی و مستقیم بین تنظیم هیجان و عزت‌نفس همخوانی دارد. در تبیین اثربخشی تنظیم شناختی هیجان بر خودآگاهی، پژوهش آندلا و همکاران (۲۰۱۴)، نشان داد بین خودآگاهی و دو راهبرد تنظیم هیجان، ارزیابی مجدد شناختی و سرکوب بیانی رابطه وجود دارد. از طرفی نتایج تحقیقات فاسیانو دال و همکاران (۲۰۲۱)، حاکی از آن است که مشکلات تنظیم هیجان، می‌تواند بر پیامدهای روان‌شناختی که عملکرد عاطفی را در بر می‌گیرد (مانند افسردگی و عزت‌نفس) تأثیر به‌سزایی داشته باشد. لی جینگ (۲۰۱۸)، طی پژوهشی نشان داد عزت‌نفس به‌طور قابل توجهی با افسردگی مرتبط است. استفاده بیشتر از نشخوار فکری و سرزنش خود مربوط به گزارش سطوح بالاتر افسردگی و استفاده بیشتر از تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و سطوح بالاتر عزت‌نفس، مربوط به گزارش پایین‌تر افسردگی بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی مختلف و عزت‌نفس ممکن است نقش مؤثری در شدت علائم افسردگی داشته باشند. نتایج پژوهش یالچینکایا-آلکار (۲۰۲۰)، حاکی از آن است که در پاسخ به موقعیت‌های تهدیدکننده یا استرس‌زا، سرزنش خود، نشخوار فکری، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و عزت‌نفس به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های نمرات افسردگی شناسایی شدند. پژوهشگران معتقدند افرادی با نقص در تنظیم هیجان بیش از دیگران در رفتارهای پرخطری که متعاقباً منجر به افسردگی یا اضطراب می‌شود، درگیر می‌شوند (آیوربیچ و همکاران، ۲۰۰۷). نشانه‌های تشخیصی عدم تنظیم هیجان، می‌تواند زمینه‌ساز عزت‌نفس پایین باشد (آلداوو و

همکاران، ۲۰۱۲). علاوه بر این افرادی که مشکلاتی در تنظیم هیجان خود دارند، دارای دو ویژگی سردرگمی هیجانی و فقدان خود آگاهی هیجانی هستند (رومر و گراتس، ۲۰۰۴)؛

• نتیجه گیری

در مجموع نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش تنظیم شناختی هیجان به طور معناداری باعث افزایش عزت نفس و خود آگاهی در گروه آزمایش شد. به طور خلاصه، ادبیات پژوهش نشان می دهد افرادی که شکست عاطفی را تجربه می کنند، در تنظیم هیجان خود دچار مشکل می شوند، عزت نفس و خود آگاهی پایینی دارند و مستعد ابتلا به اختلال های روانی دیگر نیز هستند. تنظیم شناختی هیجان می تواند در بهبود هیجان های منفی ناشی از تجارب شکست عاطفی اثربخش باشد. به علاوه تمرینات تنظیم شناختی هیجان به فرد دارای شکست عاطفی کمک می کند احساسات خود را شناسایی و ابراز کند و احساس بهتری نسبت به خود داشته باشد؛ از این رو می تواند بر عزت نفس و خود آگاهی اثر گذار باشد.

در انتها لازم به ذکر است پژوهش حاضر دارای یکسری محدودیت ها مانند جامعه آماری پژوهش، نمونه گیری به صورت داوطلبانه، نبود امکان کنترل روابط خانوادگی، وضعیت اقتصادی، اجتماعی و تحصیلی شرکت کنندگان پژوهش بود که ممکن است بر تعمیم پذیری نتایج نقش داشته باشد. همچنین این امکان وجود داشت که شرکت کنندگان از ارایه پاسخ واقعی خودداری کرده باشند. از این رو پیشنهاد می شود، انجام این پژوهش به صورت گسترده تری صورت پذیرد و روی نمونه های با حجم بیشتر و در جوامع و فرهنگ های متفاوت اجرا شود تا تعمیم پذیری بودن نتایج افزایش یابد. همچنین با توجه به محدودیت سن در این پژوهش، پیشنهاد می شود انجام این پژوهش در دبیرستان های دخترانه انجام پذیرد، زیرا دختران در آن مقطع سنی نسبت به شکست عاطفی آسیب پذیر هستند. با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش، پیشنهاد می شود از این آموزش به عنوان مداخله ای جهت بهبود وضعیت روانی مراجعین با تجربه شکست عاطفی، در مراکز و کلینیک های روان شناختی دانشگاه مورد استفاده قرار گیرد.

• تعارض منافع

نویسندگان اذعان دارند، هیچ گونه تعارض یا تضاد منافی در پژوهش حاضر وجود ندارد.

• تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی در واحد آموزش عالی حکمت رضوی مشهد بوده است و فاقد هر گونه حمایت مالی از سایر مؤسسه ها بوده است. نویسندگان مقاله از همه عزیزانی که در انجام پژوهش و جمع آوری اطلاعات یاری رسان بودند، کمال تشکر و قدردانی را دارند.

• منابع

- ارجمند، سوگند، میرزاحسینی، حسن؛ منیرپور، نادر. (۱۴۰۰). تبیین پرخوری براساس طرحواره های حوزه طرد و بریدگی با نقش تعدیل کننده سبک مقابله ای اجتناب، نشریه روان شناسی اجتماعی، ۹(۵۹)، ۱۶۱-۱۷۰.
- اکبری، ابراهیم، خانجانی، زینب، پورشریفی، حمید، علیلو، محمود، عظیمی، زینب. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل با درمان شناختی - رفتاری در بهبود علائم مرضی شکست عاطفی دانشجویان.
- اکبری، ابراهیم، خانجانی، زینب، پورشریفی، حمید، محمودعلیلو، مجید، و عظیمی، زینب. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل با درمان شناختی - رفتاری در بهبود علائم مرضی شکست عاطفی دانشجویان. *روان شناسی بالینی*، ۴(۳ (پیاپی ۱۵))، ۹۸-۱۰۱.
- بدخشان، محسن، سرافراز، مهدی رضا، ایمانی، مهدی. (۱۴۰۱). اثربخشی مداخله شفقت خود بر تکانشگری دانشجویان دچار شکست عاطفی. *مجله روان شناسی*، ۴(۲۶)، ۳۷۶-۳۸۵.
- رحیمی، چنگیز، جمال آبادی، پریسا، صداقت پور حقیقی، محمدمهدی. (۲۰۲۲). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر عزت نفس و خودکارآمدی عاطفی دانشجویان دختر دارای سابقه شکست عاطفی.

رحیمی، چنگیز، جمال آبادی، پریسا، و صداقت پور حقیقی، محمدمهدی. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر عزت نفس و خودکارآمدی عاطفی دانشجویان دختر دارای سابقه شکست عاطفی. *مطالعات ناتوانی*، ۱۲، ۱۱۱-۱۱۲. <http://www.psdddddpp111221111aaa> ..

سالارحاجی، نجمه، گودرزی، محمدعلی، تقوی، محمدرضا. (۱۴۰۰). رابطه شفقت خود با تنظیم هیجان به واسطه اجتناب از تجربه و عدم تحمل بلا تکلیفی. *مجله روان‌شناسی*، ۳ (۲۵)، ۴۱۲-۴۲۷.

عباس پور، ذبیح‌اله، نظریان، سامان، راضیه، شیرالی‌نیا، خدیجه. (۱۴۰۲). انسجام خانوادگی و والدآزاری: نقش واسطه‌ای خشونت خانگی، تعارض زناشویی، عزت‌نفس و تاب‌آوری. *مجله روان‌شناسی*، ۱ (۲۷)، ۱۹-۲۷.

عبدل‌پور، قاسم، شالچی، بهزاد، حمزه‌زاده، سیروان، صالحی، علی. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌گری عزت‌نفس در رابطه شفقت به خود و دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت. *فصلنامه علمی پژوهشی شناخت*، ۶ (۳)، ۱۲۹-۱۴۳.

گلاسر، و. (۱۹۹۹). *تئوری انتخاب ویلیام گلاسر*، ترجمه ع صاحبی، (۱۴۰۲) چاپ چهل و هشتم، انتشارات سایه سخن.

وجدیان، م.، عارفی، م.، منشی، غ. (۲۰۲۱). تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر تاب‌آوری و تنظیم هیجانی دختران دارای شکست عاطفی. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۱۱ (۴۳)، ۵۵-۶۸.

یاوری، یگانه، خوش‌اخلاق، حسن، شعربافی‌زاده، محمدرضا. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی روان‌درمانی تنظیم هیجانی بر خود سرزنشگری، تحمل پریشانی، عاطفه خودآگاه و سبک‌های حل تعارض بیماران مبتلا به سرطان شهر اصفهان، پرستار و پزشک در رزم. (۳۵) ۱۰، ۸۴-۹۵.

aaaa ,, Aiiii ;; oo een-Heeeee,, Sssa. ())))) hh en eee aaeeeee eesssssss s st rr eiiii ii ff —hhhhhhhhhh??
oorr fff ff f llllll ll llll ll , VII (((eee eee e,, ,, -... .. cpppppprrr//oo//... aaaaaaaaaa 888
,,,,,, ,, A,,,,,, ,, & Tuu,, ,, (4444.. nn eplrr ttyy tyyy ff ll f-ciiii iiiii ii add mmmnnneaaaiinn
tttt tttt tt tttt t eee weeee... cccoolcccll rpptt s, 1,,,,,, ,, 6-1...

uu er,,,,,, ,, A,,,,,, ,, .. ,, ii ggo ,, .. ())))) Rpppgggggg smmmmmff eerr iiiii nn add axee:: mmoool
tttttt tttt tt mmmmmnnn eggaeet tt nn yyyyyyaaaii rr.s. ee aaii rr raaaahh ddd aaaaaa, ,, 2222-.....
///// // .rr// 000000jj.r r tt .1111111111

ll hheii Skkkaaaaa aae, F,, ,, ,, ,, aa bbbi ,, ,, V,, hhhh ss iin eee ,, Z,, & oo bbrrr , Z. (3333.. eee Efiinii ii eess
ff Ciiiiiii ii -ee vvrrr ll Tyyyyyyy fff llll llss nmmlllllll ee uuaaiinn add oo nnttee Feebblltty nnaaiissss ssss
bb eeeeeeeo iiiiii ii ii rrr rr .Juurlll ff hhhhhhhhhhh555(,, ... ttt ss//yyyyaaaaa aaaaaaaaaaaaaa -22222444

aa dden ,, Jnnes ,, mmmmmn. inng ll f-arr eess.. eeeoeeett ff attt vvvepppe :: a yttttt ccieerrrr r
vvvev. . MEEEEEEA 40000hh htt:: //oooo11111111552222222222
aaaa ,, V. .. ())))) Aaavvvv nnd aa aaatt eee mmoool ee uuaaiinn nll ll 1-eeemm Tee ee iiiii ii ii iiiii ff Pssttee
NNN Nneeeeeee ii... ttt :: //nnnuunnnf/swwww=55

rrrrrr rrrr ss sl 1aaaa aa aaaa of ffff fttt een nnnnttyyC Cnsiiii ss ss ss oolgg—rr e,, ICC.
oooo dds,, ,, G, L,, sss ll ,, ,, aa tt,, ,, ,, hh tt,, .. ())))) dd tttttt ttt f-tt :::: ss eeeee oorrll tt on hhhh
hhhhnrl ll f-eee?? Aeeceslll ll 1-ttt ee. VII .. :::: :www.eeeee aadd/ www.ooa000000000/
eeee ,, ,, ,, , ttt n, .. , & sssss sss P.. 000... eee sssss sss pppeeeeeeeeeennrr e aann sss nnd epp tt yy in
eeeeeeeessss ttttt t tt i iiiii ii DDDDDeccss, ,, 5 -... pppp/oo.r//00.00000000-(((((77770-9

iiiiii ii ,, L. ,, ,, ,, .. P, hhi ,, ,, ,, ,, ttt lle oo ,, ,, ,, L, rr iii ,, ,, ,, aa kkkk.. ,, ,, & rrr ,, J. D. ()))))
ee aaiinnhip ff cddddd d ll tttt tttt tee,,,,,, ,, dd emnnnnnnnnnm to ll f-tt ee,, SSS,, nnd eerr eooo
ymsssss sgggg ggggg ddd@sss. oorrll ff Acccccc eeeee eehhh (((,, 333-999.
///// // .rr// 000000/..... 777

rrr ,, ,, ,, ,, , www,, ,, ,, & uuuuu. A. (2222.. Tee ee ii tt gggffsssss ll f-tt mmmn xxxyy. dd emnnnnnnnnnm.
hhhhhhhhhhhhrrssl 1,,,,,, 777-00. ///// // .rr..... .000000000000000000
0000000, ,, rr jij ,, & Seeeeeee, P. (1111.. ggg tt vve fff e eee,, ciiiiii ii mmoool eaaaaaiinn add mmmnnnooee..
oooooooyann nnnnnnl dffeerssss s444 44-... ///// // .rr// 0000000000-(((((00133-6

tttttt PP, fffsss ... -ccc ggcck fmma aaaa::: :: eeee eeiee rr siiiii iii mlllll tttt tt add rmmcccc...
.... .. ee eeeee eeeee ss oooorrr ppy 2 1; 2222222 -110 ///// // irrr// 000000/6666..... .. 15555555
,,,,,, ,, ,, Qii sssss saa ccc ,, ,, ,, & aa ii ,, ,, .. (..... . nnnnm a esse ff ll :: eee iikk tt nnn noo iinn rggiiiiii ii
ddd ll f-tt emm in ooggg auutt.. CC vvveeeee e rrrr rrdaaee e rrrr ch oaaaad, (((...
///// // .rr// 000000R3333333333

rr tt ,, .. ,, ,, & rrrrr r. 4444444ttt mmmmmooossssss sss ss eoo iinn eaaaaaiinn add sss tttttt tt :: ee oooo. ett ,
rrrrr rruuuue, add ttt aal ll iiiii ii ff eee fff ccciii ss nnoo iinn ee aaaaaiinn ll ll .. Jlllll ll cccchhhhhhhhhhh
hhh hhhhhhhhhmmmmmmmm444 4-tt tt tt //ooooo... .. BBBB000000000000044444
444444 444444 444444 444444. Peennng tt.... . aaaaaa aaatt/// www.aa ddcossuuccaasss.
ssssss s.s. aa aaaoF F FFFF FFFJ JY (99)) ii aa att tttttt ttt t tt rrs rrr oooooo aO O rrr oooo oooooooo
eeeeeeee eee add yyyyl ll oooo:: iiiii iii nns fir nnnnnnm Aeese eeeennnnnnrhhhhhhhhhhlll ll tt ... VII 1,,
.. .. ///// // ycpppppprrr// oo//... 00000000-111111114444

aaaaaaaa aa Z B,, Ahhee Killll ll i .. ff iiiii iii sss ff mmmnnnnnmdddddTrrr ayy nn ee eeeeeeee tttt tt d ll f-
ll eee nnaaaa eedddss hhhhhhhgggin oo... BB. (((((((((233 -... ///// // rr.... . rrrss.9999999
rr arrr , U, ee hhht, .. , rr aeeee, L, ee ll ddd, J, ,, & Plllll lee ,, ,, ())))) Caagge nneo iinnll ssssss ssg in
iiiiii ii iii iii iinnspiiii i i -sssoo ll f-tt sss ll igg ccc ccccc uu rr eayy; 66(), 335-....

»,» , G. (00)) . ffff -ttt mmmnoo tttt eee Eoo iinn ee uuaaiinn tt ssssssss sss ee iiiiii ii mnggg Auutt aa es nnuu lla
pppp rrll ll 1ssaa JPPPPPPPPPPMMMMMMMa3 33333
oo»,»» ,» ,»»» , . ,» & Seeee, L. A. 000... . oooooooo ll f-aaa nne::: Lnnnrigg eeeeeeee eee ll f-add
eeeeeeemlll ooo... . llll ll ll wwoO Ozzzzz zzzzaaP Booolggy nrr rr aaaaaaull iiiii ii ((((((111-...
aa ttt ,» ffff D ())))) Peiiiiii ii ffff Arrr essss mmmnoooooo ooon Piiiiiii ii Tttt s mnggg eeee tt hhaaz
nn vvvv cccool (444):111-... htss//wwwdddllllll ll ll rrr /// 8810000000
»,»»» .. 666666ff iiiii ii sss mnooaa fccssdd trr ayy arrr hhhh hh ciiiiii ii eoo iinn euaaannn nn mnoooll
rr aawwwwuuuu uuuu... Yeee 88....
Wiid»,» , Kfff ll ,» ,» cccc , T, & Leeer-eeeeeee .. 000... .. nnnnmmaaiinn sttt ,»»» ,» f-ttt ,» , dd nrrr
nnautt rrr ssssss ss coooooo ttt eeeeeee nnooer aare tt iiggs. urppenn Jrrr aal ff Trmma & oooooannnn
»,»» ,»»»»
, ll kkaa-ll rrr , .. ())))) ss ll f- mmmtttt tt g hll tttt tt sppennnnn iiiiii ii oooooo eaaaaiinn tttt t ssss
sss s iiiiii ii ? rrrr ecc cccccc lgy(((((, 000-888.

