

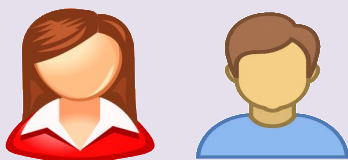


گزارش آزمون تنظیم هیجان ERI

Emotion Regulation Inventory

رسول حیدری

اطلاعات فردی آزمون دهنده



رسول

حیدری

۰۹۳۰۰۰۵۲۰۰۳

۱۸

مرد

۱۲۳

نام:

نام خانوادگی:

تلفن تماس:

سن:

جنس:

کد مراجع:

مقدمه: اهمیت و نقش تنظیم هیجان در زندگی فردی و شغلی

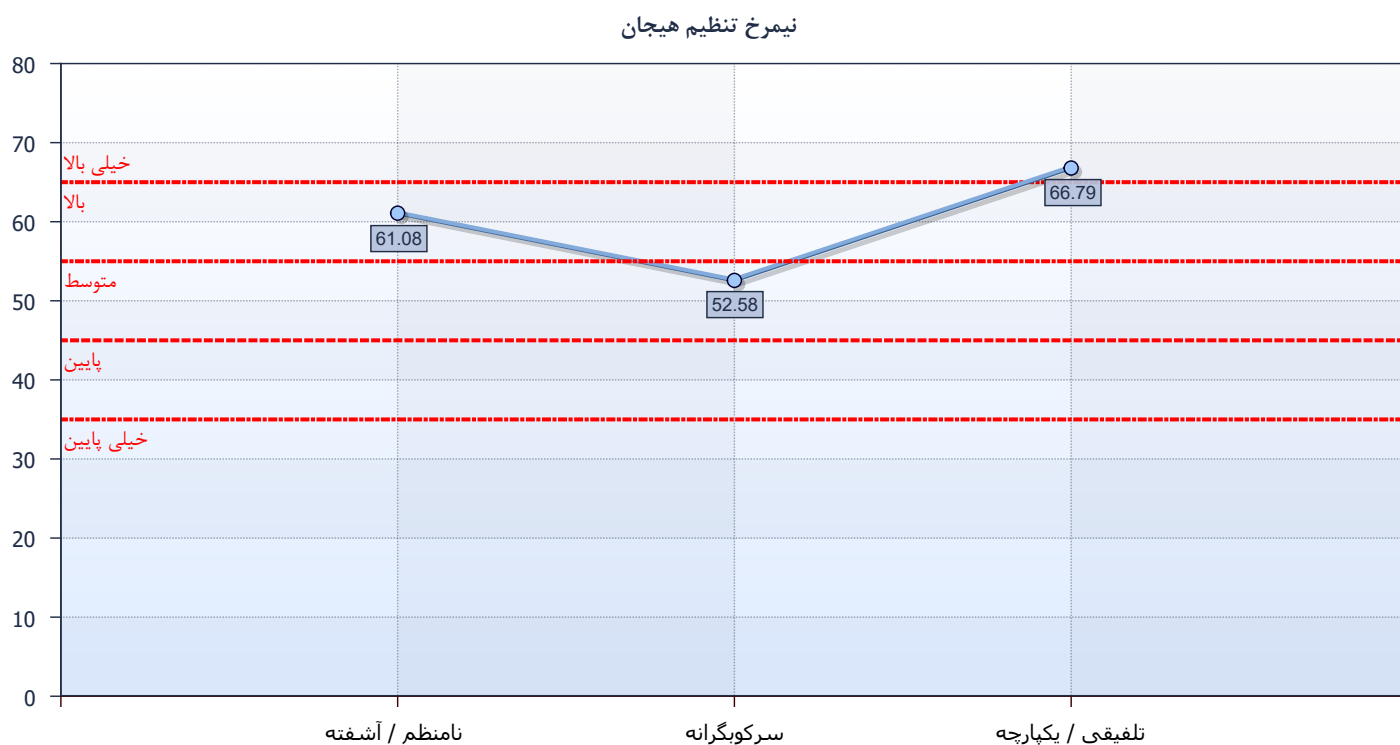
هیجان‌ها بخش جدایی‌ناپذیر از تجربه انسانی هستند که به زندگی ما رنگ و معنا می‌بخشند. آن‌ها صرفاً واکنش‌هایی گذرا نیستند، بلکه حامل پیام‌های بسیار ارزشمندی درباره نیازها، ارزش‌ها و مرزهای درونی ما هستند. با این حال، نحوه مواجهه ما با این احساسات است که کیفیت زندگی، سلامت روان، آرامش درونی و رضایت فردی ما را رقم می‌زند. فرآیندی که طی آن یاد می‌گیریم احساسات خود را بشناسیم، درک کنیم و به شیوه‌ای سازنده هدایت نماییم، «تنظیم هیجان» نامیده می‌شود.

توانایی تنظیم هیجان نقشی تعیین‌کننده در کیفیت روابط بین‌فردی و موفقیت حرفه‌ای ایفا می‌کند. فردی که مهارت مدیریت هیجانات خود را دارد، در موقعیت‌های حساس شغلی تصمیمات پخته‌تر و منطقی‌تری می‌گیرد، در مواجهه با چالش‌ها و ناکامی‌ها تاب‌آوری بیشتری نشان می‌دهد و در ارتباط با همکاران و عزیزان خود با همدلی و درک متقابل برخورد می‌کند. در مقابل، شیوه‌های ناکارآمد در مواجهه با احساسات می‌تواند منجر به فرسودگی، استرس مزمن، تعارض در روابط و افت کارایی شغلی شود.

این ارزیابی تخصصی با هدف سنجش سبک‌ها و الگوهای شما در مواجهه با هیجانات طراحی شده است. نتایج این گزارش تصویر روشنی از میزان استفاده شما از سبک‌های گوناگون تنظیم هیجان (شامل سبک‌های آشفته، سرکوبگرانه و تلفیقی) ارائه می‌دهد. هدف این گزارش برچسب‌زدن یا قضاوت نیست، بلکه فراهم ساختن بینشی عمیق از نقاط قوت و زمینه‌های قابل بهبود است تا بتوانید با شناخت بهتر خود، گام‌های موثری در جهت رشد فردی، ارتقای سلامت روان و تصمیم‌گیری‌های خردمندانه بردارید.

این گزارش می‌تواند به شما کمک کند تا اطلاعات بیشتری در مورد خود کسب کنید. این آزمون صرفاً یک ابزار کمکی است و در نهایت متخصص باید نظر نهایی خود را مشخص کند

در ادامه نیمرخ تنظیم هیجان آورده شده است و نقاط برش بر اساس نمرات تی ارائه شده است



در جدول زیر مولفه های تنظیم هیجان، همراه با نمرات خام، نمرات تی و وضعیت فرد در هر مولفه آورده شده است

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
۱	نامنظم / آشفته	۲۱	۶۱.۰۸	بالا
۲	سرکوبگرانه	۲۳	۵۲.۵۸	متوسط
۳	تلفیقی / یکپارچه	۲۵	۶۶.۷۹	خیلی بالا

در ادامه هر کدام از مولفه های تنظیم هیجان آورده شده است و تفسیر ها در سطوح مختلف ارائه شده است

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
۱	نامنظم / آشفته	۲۱	۶۱.۰۸	بالا

۱. تنظیم هیجانی نامنظم (آشفته)

در این سبک، فرد در مدیریت هیجانات خود ساختار مشخص یا راهبرد مؤثری ندارد. هیجانات برای او مانند موج‌های سهمگینی هستند که ناگهان سرازیر می‌شوند و فرد احساس می‌کند هیچ پناهگاهی برای آرام کردن خود ندارد. در این وضعیت، هیجانات به جای اینکه به عنوان «اطلاعات» استفاده شوند، به «سیلاب» تبدیل می‌شوند که قدرت تفکر منطقی و تصمیم‌گیری آرام را از فرد می‌گیرد.

این سبک اغلب با تکانشگری (رفتارهای عجولانه)، نوسانات خلقی سریع و احساس خستگی مزمن همراه است. فرد در این حالت، هیجان را تجربه می‌کند اما نمی‌تواند آن را درک یا هدایت کند، بنابراین رفتارهایش متناسب با موقعیت نیست. برای این افراد، چالش اصلی نه سرکوب احساسات، بلکه یادگیری مهارت‌های اولیه برای تشخیص، نام‌گذاری و آرام‌سازی خود در لحظات پرفشار است.

تفسیر روان‌شناختی و درونی

از منظر روان‌شناختی، فرد درگیری بالایی با هیجانات ناخوشایند دارد و در شرایط تنش‌زا به سرعت آشفته و برانگیخته می‌شود. احساسات منفی مانند خشم، ترس و رنجش به راحتی کنترل ذهنی او را در دست می‌گیرند. این وضعیت موجب تجربه مداوم فرسودگی، نشخوار فکری و احساس ناتوانی در مهار تکانه‌ها هنگام روبارویی با موانع زندگی می‌گردد.

روابط بین فردی و عاطفی

در بعد ارتباطی، این سبک می‌تواند به روابط زناشویی، خانوادگی و اجتماعی آسیب بزند. ابراز هیجانات تکانشی، کلام‌های تند، قهر و رفتارهای واکنشی مکرر ممکن است حس ناامنی عاطفی را به نزدیکان القا کند. این تنش‌های رفتاری مانع از شکل‌گیری گفتگوهای حل مسئله شده و دلخوری‌های فرساینده و فرسایش پیوندهای صمیمانه را به دنبال خواهد داشت.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

از حیث شغلی و عملکردی، ناتوانی در مهار هیجانات بر تمرکز، قدرت تحلیل و تصمیم‌گیری تأثیر منفی مستقیم می‌گذارد. فرد ممکن است در شرایط پراسترس کاری تصمیماتی عجولانه و غیرمنطقی بگیرد یا دچار افت کارایی شدید شود. همچنین احتمال اهمال‌کاری ناشی از غرق شدن در احساسات منفی یا ترک نابهنگام وظایف و اهداف به دلیل احساس ناکامی در او بالاست.

راهکارهای رشد و بهبود

راهکار عملی برای این سطح، یادگیری نظام‌مند مهارت‌های تحمل‌پریشانی و تنظیم هیجان (مانند رفتاردرمانی دیالکتیکی) است. روش توقف چندثانیه‌ای قبل از هرگونه پاسخ الزامی است. توصیه می‌شود در زمان اوج غلیان احساسی، تصمیم‌گیری‌های مهم شغلی و عاطفی را به تعویق انداخته و از ابزارهای تخلیه سالم تنش مانند ورزش و نوشتن استفاده کند.

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
۲	سرکوبگرانه	۲۳	۵۲.۵۸	متوسط

۲. تنظیم هیجانی سرکوبگرانه

در سبک سرکوبگرانه، فرد سعی می‌کند با «نادیده گرفتن» یا «فشار آوردن» به احساسات منفی، آن‌ها را از بین ببرد. او معتقد است که نباید احساساتش را بروز دهد و ترجیح می‌دهد با دیوار کشیدن دور دنیای درونی خود، هیجانات را از جریان زندگی‌اش جدا کند. این فرد در ظاهر ممکن است آرام و منطقی به نظر برسد، اما در درون، انرژی زیادی صرف نگه‌داشتن این فشارها می‌کند.

هزینه این سبک، کاهش صمیمیت در روابط و دور شدن از خود واقعی است. سرکوب طولانی مدت هیجانات معمولاً منجر به فرسودگی، دردهای جسمانی یا انفجارهای هیجانی ناگهانی می‌شود؛ زیرا هیجان سرکوب شده از بین نمی‌رود، بلکه تغییر شکل داده و به شیوه‌ای مخرب‌تر بروز پیدا می‌کند. برای این افراد، رشد یعنی آموختن این حقیقت که پذیرش یک احساس، به معنای غرق شدن در آن نیست.

تفسیر روان‌شناختی و درونی

از منظر روانی، میزان سرکوب هیجانات در این فرد در حد بهنجار و متعادل ارزیابی می‌شود. او در موقعیت‌های لزوم، قادر به حفظ ظاهر و خودداری است اما در حریم امن احساسات خود را رها می‌کند. فشار درونی پنهان کاری در حد کنترل‌شده‌ای قرار دارد، هرچند در مواقع فشارهای روانی بالا ممکن است کمی به سمت پنهان کردن رنج‌ها گرایش پیدا کند.

روابط بین فردی و عاطفی

در روابط بین فردی، بسته به میزان اعتمادی که به افراد دارد، مرزهای عاطفی را تنظیم می‌کند؛ در جمع‌های رسمی احساساتش را مهار کرده و در برابر نزدیکان گشودگی نشان می‌دهد. این انعطاف‌پذیری موجب سازگاری مناسب اجتماعی او می‌گردد، هرچند باید مراقب باشد که در چالش‌های جدی با شریک عاطفی، به سکوت طولانی روی نیاورد.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

از بعد شغلی و تحصیلی، توانایی حفظ نظم حرفه‌ای در محیط کار را دارد و احساسات شخصی را از وظایف مجزا نگه می‌دارد که یک مزیت کاری محسوب می‌شود. او در جمع‌های کاری رفتاری متعادل دارد و معمولاً اجازه نمی‌دهد تنش‌های فردی فضای حرفه‌ای کار و تصمیم‌گیری‌های او را مخدوش سازد.

راهکارهای رشد و بهبود

راهکار پیشنهادی برای رشد، پایش مداوم زمان‌هایی است که سکوت از روی احتیاط تبدیل به تلمبار شدن دلخوری‌های ناگفته می‌شود. تمرین در میان گذاشتن نگرانی‌ها و رنجش‌ها با افراد امین و قابل اعتماد مانع از ایجاد بار روانی انباشته خواهد شد.

ردیف	متغیرها	نمرات خام	نمرات تی	وضعیت
۳	تلفیقی / یکپارچه	۲۵	۶۶.۷۹	خیلی بالا

۳. تنظیم هیجانی تلفیقی (یکپارچه)

این سبک، عالی‌ترین سطح تنظیم هیجان است که در آن فرد می‌تواند میان دنیای احساسات و منطق خود «پل» بزند. او هیجانات را نه به عنوان مزاحم، بلکه به عنوان پیام‌هایی ارزشمند از نیازها و مرزهای درونی‌اش می‌پذیرد. در اینجا فرد به جای سرکوب یا غرق شدن، احساساتش را مشاهده می‌کند، ریشه‌یابی می‌کند و سپس اجازه می‌دهد این درک هیجانی، به تصمیمات منطقی او جهت دهد.

فردی که از این سبک استفاده می‌کند، تاب‌آوری بالایی دارد و در روابط بین‌فردی، همدلی و صراحت بیشتری نشان می‌دهد. او می‌داند که داشتن یک احساس (مثل خشم یا غم) با «عمل کردن» بر اساس آن متفاوت است؛ بنابراین می‌تواند در اوج یک تجربه هیجانی، رفتاری سنجیده و سازگارانه داشته باشد. در واقع، این سبک نشان‌دهنده بلوغی است که در آن هیجانات به جای «کنترل کردن» فرد، به او در مسیر رشد و حل مسئله «کمک» می‌کنند.

تفسیر روان‌شناختی و درونی

از بعد تجربه زیسته، فرد در بالاترین سطوح خرد هیجانی، یکپارچگی شخصیت و خودمختاری روانی به سر می‌برد؛ او رنج‌ها را به عمیق‌ترین معانی انسانی پیوند می‌زند. سلامت روان او در اوج استواری است و هیچ هیجانی در درون او سرکوب یا تحریف نمی‌شود، بلکه کاملاً در ساختار روانی ادغام می‌گردد.

روابط بین‌فردی و عاطفی

در روابط بین‌فردی، حضوری عمیقاً درمان‌بخش، الهام‌بخش و ترمیم‌کننده دارد و بالاترین درجات شفقت، درک و پذیرش نامشروط را به اطرافیان هدیه می‌دهد. پیوندهای عاطفی او در نهایت بلوغ و معنا قرار دارند و تعارضات در تعامل با او به فرصت‌هایی برای پیوند عمیق‌تر تبدیل می‌شوند.

عملکرد شغلی و تصمیم‌گیری

در عرصه اهداف، شغل و تصمیم‌گیری، رویکردی شهودی، خردمندانه و فوق‌العاده تاب‌آور دارد و هر بن‌بستی را به بستری برای نوآوری و خلق ارزش بدل می‌سازد. او قابلیت رهبری همدلانه را در اوج خود داراست و در هدایت سامانه‌ها و انسان‌ها از تلفیق درخشان عقلانیت و هوش عاطفی استفاده می‌کند.

راهکارهای رشد و بهبود

به عنوان چشم‌انداز رشد، این فرد توان بالقوه ایفای نقش به عنوان مربی، مشاور یا الگوی تاب‌آوری و سلامت روان را برای جامعه و اطرافیان داراست. استمرار این هماهنگی درونی و حفظ ارتباط اصیل با دنیای احساسات، ضامن پایداری این شکوفایی روانی خواهد بود.