



بررسی مقایسه ای راهبردهای موثر تنظیم هوش هیجانی در بزرگسالان

علیرضا امیرآبادی زاده^{۱*}

محمد مهدی ناصری^۲

چکیده:

زمینه: هوش هیجانی و راهبردهای موثر در تنظیم آن، ارتباط و همبستگی آن با بسیاری از متغیرهای مستقل، نقش میانجی گرایانه هوش هیجانی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی مقایسه راهبردهای موثر در تنظیم هوش هیجانی می باشد. بررسی مطالعات و مداخلات انجام شده در مورد این موضوع نشان می دهد که پیرامون بررسی مقایسه ای راهبردهای موثر در تنظیم هوش هیجانی، شکاف تحقیقاتی وجود دارد. پژوهش حاضر با هدف مرور مطالعات انجام شده با موضوع هوش هیجانی و راهبردهای موثر در افزایش آن در بزرگسالان، برای یافتن مستندات مرتبط با موضوع مقاله، به بررسی منظم پیشینه منتشر شده مقالات فارسی بین سالهای ۱۴۰۰ - ۱۳۹۰ پرداخته و مطالعات مرتبط مورد نظر در پایگاه داده های Elsevier ، Pub Med ، google scholar ، MDPI ، BMC ، Magiran ، SID ، NOORMAGZ با استفاده از کلمات کلیدی هوش هیجانی، تنظیم هوش هیجانی، تنظیم هوش شناختی هیجانی مورد جستجو قرار گرفت. از بین ۴۷ مقاله انتخابی در مرحله اول، تعداد ۱۴ مورد که اندازه تخمین اثر بالایی در مداخلات انجام شده برای آموزش تنظیم هیجانی ارائه داده بودند، در مرحله دوم مورد انتخاب مجدد قرار گرفت و مبانی نظری و مدل سازی ساختاری مطالعات نیز مقایسه گردید. پروتکل های مورد استفاده در مداخلات تنظیم هوش هیجانی نیز مورد بررسی قرار گرفت، نتایج: نتایج نشان می دهد مبانی و مدل نظری گراس و مبانی و مدل نظری گلن در در آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی بزرگسالان، تا کنون پرکاربردترین و موثرترین و جامع ترین مدل آموزشی بوده است. بر این اساس پروتکل راهبردهای موثر تنظیم هوش هیجانی پیشنهاد گردید.

واژگان کلیدی:

هوش هیجانی، تنظیم هوش هیجانی، تنظیم هوش شناختی هیجانی، راهبردهای تنظیم هوش هیجانی

^۱ - استادیار گروه زیست شناسی دانشگاه فرهنگیان و گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند. نویسنده مسئول

Amirabadi370@gmail.com - 09129343761

^۲ - دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، استاد گروه روانشناسی دانشگاه فرهنگیان nasari.sc@gmail.com -