

بررسی میزان اثربخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانش آموزان دوره متوسطه

ندا حسینیلو (دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران)

مهسا فارغی (کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران))

رامین رحیمی (دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه تبریز)

rahimi.ramin@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر تنظیم شناختی هیجان انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش آموزان پسر و دختر مدارس دوره دوم متوسطه شهرستان ارومیه در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ تشکیل می‌دهد که تعداد کل آنها ۱۶۲۲ نفر می‌باشد. حجم نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۳۱۰ نفر تعیین شد. برای جبران افت احتمالی پرسشنامه‌ها تقریباً ۲۰٪ به حجم نمونه افزوده گردید که در مجموع ۳۷۰ نفر کل نمونه را تشکیل می‌دادند که از این تعداد ۳۱۳ پرسشنامه (۱۶۰ دختر و ۱۵۳ پسر)، جمع آوری شد. در این پژوهش جهت نمونه‌گیری از روش نمونه-گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده گردید. به این صورت که از بین مدارس دولتی و غیرانتفاعی متوسطه شهرستان ارومیه ۸ مدرسه، شامل ۴ مدرسه دخترانه و ۴ مدرسه پسرانه به صورت تصادفی انتخاب و سپس از هر مدرسه ۲ کلاس از میان رشته‌های مختلف تحصیلی (علوم انسانی، علوم تجربی و ریاضی فیزیک) به طور تصادفی انتخاب شدند. طرح این پژوهش، از نوع نیمه آزمایشی (پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه و پیگیری) بود. شرکت کنندگان گروه آزمایش هر پنج روز یک بار در ۱۲ جلسه‌ی ۵۰ دقیقه‌ای آموزش دیدند و به گروه گواه هیچ آموزشی داده نشد. نتایج نشان داد آموزش مدیریت حافظه هیجانی تأثیر معناداری بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان جوانان داشته است.

کلید واژه‌ها: حافظه هیجانی، اثربخشی مدیریت حافظه هیجانی، تنظیم شناختی هیجان.