

منابع:

۱. غریباق زندگی، حسن. ملازاده، مهدی. ولایی، مرتضی. صادقی‌نیا، زهره. اثربخشی خودگفتاری بر مولفه‌های شناختی و فیزیولوژیک اضطراب، فصلنامه تازه‌های علوم شناختی.

۲. حسنی، جعفر. آزاد فلاح، پرویز. رسول زاده طباطبایی، کاظم. عشایری، حسن. بررسی راهبرد های تنظیم شناختی هیجان بر اساس ابعاد روان نژندی گرای و برون‌گرایی، فصلنامه تازه های علوم شناختی.

۳. کریمی فر، مسعود. دین پرور، احسان. جواهری محمدی، مریم. حسین ثابت، فریده. بجانی، حسین. اثر بخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر راهبرد های تنظیم شناختی هیجان. فصلنامه تازه های علوم شناختی

۴. جلالی فراهانی، مریم. جدیدی، محسن. میرزاییان، بهرام. مقایسه اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش تنظیم هیجانی بر تنظیم هیجانی، ذهن آگاهی و همجوشی شناختی در زنان مبتلا به چاقی. مجله تازه های علوم شناختی

نتایج نهایی:

سه راهبرد تنظیم هیجانی مرتبط با خودگفتاری- شناختی در نوجوانان (تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری) سازش- یافته هستند و تنها یکی از آنان (نشخوارگری) سازش‌نیافته است. خودگفتاری انگیزشی نیز در نوجوانان با راهبردهای نشخوارگری، تمرکز مجدد- مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد- مثبت و کم اهمیت شماری همبستگی مثبت دارد. همچنین خودگفتاری انگیزشی با راهبرد خودسرزنشگری همبستگی منفی دارد.



مرکز ملی پرورش استعداد های درخشان و دانش پژوهان جوان

مرکز آموزشی فرزانهگان ۳- تهران

میدان اختیاریه، اختیاریه شمالی، کوچه یزدانیان یکم، دبیرستان فرزانهگان 3

مقایسه رابطه خودگفتاری

با راهبرد های تنظیم هیجانی در نوجوانان و بزرگسالان



راهنما:
مینا براتی

پژوهشگران:
نگار چوپانی جویباری
مریم مقدس

فرزانگان ۳

بیان مسئله



روش اجرا

نتایج

در این پژوهش از دو پرسشنامه زرواس و CERQ استفاده شد و مجموع 193 نفر (168 نوجوان و 25 بزرگسال) اقدام به تکمیل پرسشنامه کردند. تحلیل اطلاعات با روش آزمون آماری همبستگی در نرم افزار SPSS-25 انجام شد.

از آنجا که عواقب اغلب ناگوار کنترل نکردن هیجانات، مبرهن است، پژوهش حاضر با سنجیدن رابطه خودگفتاری (انگیزشی و شناختی) با راهبرد های- تنظیم هیجانی، نخست به بررسی رابطه این دو متغییر پرداخته سپس اقدام به مقایسه نتایج در دو گروه سنی نوجوان (14-18 سال) و بزرگسال (25-35 سال) کرده و در نهایت با طراحی بازی رومیزی، سعی در بهبود راهبرد های تنظیم هیجانی داشته است.

نتایج در گروه نوجوان: خودگفتاری شناختی با نشخوار فکری، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری همبستگی مثبت دارد. ($P < 0.05$)

خودگفتاری انگیزشی با نشخوار فکری، تمرکز مجدد- مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری همبستگی مثبت دارد. ($P < 0.05$) همچنین با خودسرزنشگری همبستگی منفی دارد. ($P < 0.05$)

در گروه بزرگسال، هیچ ارتباط معناداری میان دو متغییر وجود نداشت.

در نهایت، با استناد بر نتایج به دست آمده، اقدام به طراحی بازی رومیزی در راستای بهبود تنظیم هیجان به واسطه خودگفتاری گردید.