

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی پروتکل نوآورانه افشای هیجانی نوشتاری بر تنظیم هیجانات

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی و دومین همایش ملی روان شناسی و دین (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

فرناز خدادادی جوکار - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

مریم پورحسن - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

مرضیه سادات مدنی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز

سلیمه خیران - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ورامین پیشوا

خلاصه مقاله:

بازداری بیش از حد هیجانات در کودکی و نوجوانی، زمینه ساز مشکلات متعدد مانند ناگویی خلقی و کژتنظیمی در بزرگسالی می شود. یکی از راه های پیشگیری از مشکلات هیجانی، افشای هیجانی به صورت گفتاری و یا نوشتاری است. بنابراین در این مطالعه به بررسی اثربخشی پروتکل نوآورانه افشای هیجانی نوشتاری بر تنظیم هیجانات پرداخته شد. روش: پژوهش پیشرو از نوع آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون همراه گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بودند که از این جامعه، یک منطقه و از آن منطقه یک مدرسه و سپس دو کلاس به صورت نمونه گیری خوشه ای انتخاب گردید و پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس در مورد آنها اجرا شد. بر اساس نمرات دریافتی از پرسشنامه تنظیم هیجان گراس، آزمودنی های با نمرات کم و متوسط انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. پس از آن، گروه آزمایش طی چهار جلسه ۲۰ دقیقه ای به افشای هیجانی - نوشتاری پرداختند، در حالی که گروه گواه در مورد مسائلی که خنثی بود یا کمترین هیجان را داشت، نوشتند. در مرحله پس آزمون هر دو گروه به پرسشنامه تنظیم هیجان گراس پاسخ دادند. در این پژوهش، برای تحلیل داده ها از آزمون آماری کوواریانس استفاده گردید. یافته ها: نتایج نشان داد که پس از اجرای پروتکل، تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گواه در مورد تنظیم هیجانات به وجود آمد $P < 0.05$ بود. با این توضیح که گروه آزمایش پس از جلسات افشای هیجانی - نوشتاری، در تنظیم هیجاناتشان بهبود نشان دادند. بحث و نتیجه گیری: بنابراین از برنامه افشای هیجانی - نوشتاری میتوان به طور ساختارمند، و به صورت فردی و گروهی، در جهت کاهش شدت هیجان های منفی و بهبود تنظیم هیجان برای نوجوانان استفاده کرد

کلمات کلیدی:

تنظیم هیجانی، افشای هیجانی، افشای نوشتاری، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1840747>

