

اثربخشی مدیریت حافظه‌ی هیجانی بر افکار منفی خودآیند و تاکتیک‌های حل تعارض  
نوجوانان و والدین

Role of Emotional Memory Management on negative automatic thoughts and  
adolescent conflict resolution tactics with parents

Faridehsadat Hosseini

فریده سادات حسینی\*

Mohsen Nazarpour

محسن نظرپور\*\*

Farzad Karimi Pourzare

فرزاد کریمی پورزارع\*\*\*

Reza Arabzadeh

رضا عربزاده\*\*\*\*

چکیده

Abstract

The aim of this study was to assess the effect of emotional memory management intervention on negative automatic thoughts and adolescent conflict resolution tactics with parents. The statistic society in this study consisted of all adolescent boys that lived in Bushehr city in 2016. The sample include 34 boy adolescents that selected via available sampling from Bushehr Dr. Hesabi school and were randomly allocated to intervention (n=17) and control (n=17) groups. For data gathering Negative Automatic Thoughts Questionnaire and Conflict Resolution Tactics Scale were used. The data were analyzed by multivariate analysis of covariance. The results showed that, emotional memory management intervention has been increased conflict resolution tactics arguments and has been decreased conflict resolution tactics verbal aggression with mother. Also, it has been decreased all element of negative automatic thoughts. These findings have important implications for predicting and improving adolescent's emotional problems and decreasing family injures.

**Keywords:** emotional memory management, Negative automatic thought, Conflict resolution tactics, Parent- adolescent relationship, Adolescent

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر افکار منفی خودآیند و تاکتیک‌های حل تعارض نوجوانان و والدین می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی نوجوانان پسر شهر بوشهر می‌باشد. نمونه پژوهش حاضر شامل ۳۴ نفر از نوجوانان پسر است که به صورت نمونه‌گیری در دسترس از دبیرستان دکتر حسابی بوشهر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس تاکتیک‌های حل تعارض نوجوان با والدین اشتراوس (۱۹۹۰) و مقیاس افکار خودآیند منفی هالان و کندال (۱۹۸۰) استفاده شد. برای تحلیل داده‌های نیز از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی سبب افزایش استفاده از تاکتیک حل تعارض استدلال با پدر و مادر و کاهش پرخاشگری کلامی با مادر و همچنین کاهش همه مؤلفه‌های افکار خودآیند منفی شده است. این نتایج تلویحات مهمی در زمینه پیشگیری و بهبود مشکلات هیجانی و شناختی نوجوانان و کاهش آسیب‌های خانواده در بر دارد.

**واژه‌های کلیدی:** مدیریت حافظه هیجانی، افکار خودآیند منفی، تاکتیک حل تعارض، روابط نوجوان با والدین، نوجوان

email: fsadathoseini@yahoo.com

\* نویسنده مسؤل: عضو هیات علمی دانشگاه خلیج فارس بوشهر  
\*\* کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه خلیج فارس بوشهر  
\*\*\* دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه خلیج فارس بوشهر  
\*\*\*\* دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه خلیج فارس بوشهر

Received: 22 Apr 2014 Accepted: 7 Apr 2015

پذیرش: ۹۴/۱/۱۸

دریافت: ۹۳/۲/۲

## مقدمه

نوجوانی مرحله‌ای از زندگی است که با تغییرات- هورمونی، فیزیکی، روان‌شناختی و اجتماعی همراه است (بلاک‌مور و رایبیز، ۲۰۱۲). نتایج مطالعات تصویربرداری تشدید مغناطیس کارکردی<sup>۱</sup> بیانگر این است که در طول این دوره در شبکه‌های اجتماعی مغز (مربوط به شناخت اجتماعی) تغییراتی رخ می‌دهد. این تغییرات شامل تغییر در قشر پیشانی میانی<sup>۲</sup>، محل اتصال قطعه گیجگاهی و آهیانه‌ای<sup>۳</sup>، شیار پشتی منطقه‌ی گیجگاهی برتر<sup>۴</sup> و قشر گیجگاهی پیشانی<sup>۵</sup> است (میلز، لالوند، کلاس، گید و بلاک‌مور، ۲۰۱۴). این تغییرات در شبکه‌های اجتماعی مغز ممکن است بر رفتارهای نوجوان تأثیر بگذارد؛ مثلاً در طول این دوره، نوجوانان تلاش می‌کنند به صورت مستقل از بزرگسالان تصمیم بگیرند و بیشتر تحت تأثیر همسالان هستند (بلاک‌مور و رایبیز، ۲۰۱۲). استقلال‌طلبی و تغییرات اجتماعی مغز ممکن است تعارضاتی میان نوجوانان و والدین به وجود آورد که تا زمانی که به نتایج نامناسب منجر نشود، امری طبیعی محسوب می‌شود (ماربسی، ۲۰۱۶)، و حتی ممکن است برای رشد هویت فرد لازم باشد (بلوم، ۱۹۸۰؛ فروید، ۱۹۵۸، به نقل از گاربر و لیتل، ۲۰۰۱). جود تعارض بین والدین و نوجوانان در دوران نوجوانی امری طبیعی است، اما اگر روابط بین والدین و نوجوانان بیش از حد منفی باشد، این تغییرات با تغییرات در مغز نوجوانان همراه می‌گردد (کونارد، فریک و یوهالس، ۲۰۱۳). همچنین افزایش تمایلات نوجوان برای دستیابی به استقلال منجر به افزایش تعارضات میان نوجوانان و والدین و منفی شدن روابط آن‌ها می‌شود (دی‌گوئد، برانچ و میوس، ۲۰۰۹)، که زمینه‌ساز ایجاد تشویش و نگرانی در نوجوانان و والدین می‌گردد (قمری و قمری گندوانی، ۱۳۹۳). به صورتی که حدود ۸۰ درصد والدین، نوجوانان خود را ناسازگار می‌دانند. این برداشت والدین از نوجوانان سبب می‌شود، آن‌ها رفتارهای خاصی نسبت به فرزندان داشته باشند. از سوی دیگر، نوجوانان رفتار والدین خود را قبول ندارند و آنان را از نظر نوع رفتار تأیید نمی‌کنند که باعث به وجود آمدن فاصله بین نوجوانان و والدین می‌شود (برجلی، ۱۳۹۲). در واقع می‌توان گفت ارتباط والدینی یک متغیر تفاوت فردی است که عامل مهمی در تعیین سبک‌های شناختی و عاطفی فرد محسوب می‌شود، لذا افراد با پیوند والدینی ضعیف طرحواره‌هایی را رشد می‌دهند که به شناخت‌های ناکارآمد و منفی منجر می‌شود (قنادی و عبداللهی، ۱۳۹۳). بازنمایی ذهنی ناکارآمد و

<sup>1</sup>- Functional Magnetic Resonance Imaging

<sup>2</sup>- medial prefrontal cortex

<sup>3</sup>- temporoparietal junction

<sup>4</sup>- posterior superior temporal sulcus

<sup>5</sup>- anterior temporal cortex

ساختارهای شناختی منفی زمانی رخ می‌دهند که یک واقعه منفی، طرحواره ناکارآمد را فعال سازد و ممکن است به دلیل اینکه افراد منطقی نادرست را به کار می‌گیرند، تداوم یابند (میدخت رضایی، خدادادی و میرمحمدی، ۱۳۹۰)، و به افکار منفی خودآیند<sup>۱</sup> تبدیل شوند. بر اساس دیدگاه شناختی-بک، افکار خودآیند منفی، افکار وابسته به موقعیت و غیرارادی هستند که در موقعیت‌هایی که افراد دچار پریشانی و افسردگی می‌شوند، به ذهن وارد می‌شوند (بک، ۲۰۱۱). در صورتی که افکار خودآیند منفی ادامه یابند، هیجان‌ها و عواطف فرد تحت تأثیر قرار می‌گیرند و به رفتارها و عواطف نامناسب منجر می‌شود (سالار، پورحسین، بشارت و لواسانی، ۱۳۹۲)؛ به عبارت دیگر تعامل بین باور ناکارآمد و رخداد‌های منفی زندگی، تفکرات خودآیند منفی درباره خود، جهان و آینده را ممکن می‌کند (سنورمانسی، سنورمانسی، گوکلو و کنکان، ۲۰۱۴). این افکار که معمولاً بعد از رویداد استرس‌زا در زندگی به وجود می‌آیند، شامل جملات و عبارت‌های منفی هستند که در طول دوره هشجاری رخ می‌دهند و طول عمر آن‌ها تا زمانی است که فرد نسبت به آن‌ها هشیار است (ولی تبار، ۱۳۹۲). بر همین اساس و از آنجایی که در دوره نوجوانی، افراد سعی می‌کنند شکل روابط خود را با والدین تغییر دهند و همچنین این دوره با افکار و هیجان‌های منفی همراه است، توجه به تعارضات میان والدین و باورهای شناختی ناکارآمد می‌تواند به کاهش مشکلات این دوره که از آن به‌عنوان دوره طوفان و استرس یاد می‌کنند، کمک کند (سجادپور، مهربانی، حسینی زاده و عبدالمحمدی، ۱۳۹۳)، لذا در این تحقیق، از آموزش مدیریت حافظه هیجانی برای کاهش افکار منفی خودآیند و تعارضات میان نوجوانان و والدین استفاده شده است.

حافظه هیجانی که در سال‌های اخیر مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است، به معنی سیستم پویا و سازگاری است که افراد از طریق آن اطلاعات دارای بار هیجانی را نگهداری و در زمانی که مورد نیاز باشند، از آن‌ها استفاده می‌کنند. شواهد بیانگر این است که حافظه هیجانی با عملکرد افراد در حوزه‌های مختلف زندگی ارتباط دارد (مهرعلی تبار فیروزجاه، ۱۳۹۲). بررسی‌های عصب‌شناختی در زمینه حافظه هیجانی نشان‌دهنده درگیر بودن آمیگدال<sup>۲</sup> و قشر پیش‌پیشانی در حافظه مربوط به رویدادهای هیجانی است (مک‌گاف، ۲۰۰۴). آمیگدال نقش مهمی در تثبیت و تحکیم حافظه هیجانی دارد که از بازیابی اطلاعات استفاده می‌کند (گوپتا و سرینیواسان، ۲۰۰۹). به‌علاوه، حافظه برای محرک‌های هیجانی برانگیزاننده، بهتر از حافظه برای محرک‌های خنثی است (لابار و کابزا، ۲۰۰۶؛ تالمی، لوک، مک‌گری و مسکویتز، ۲۰۰۷)، بدین‌صورت که برانگیختگی هیجانی، بادامه را فعال می‌کند که این سبب می‌شود

<sup>۱</sup>- Negative Automatic Thoughts

<sup>۲</sup>- Amygdal

ردپای عصبی اطلاعات در هیپوکامپ تقویت شده و در نتیجه سبب تثبیت حافظه می‌شود و به رفتارهای سازگار کمک می‌کند (مک‌گاف، ۲۰۰۴). از طرف دیگر، این امکان وجود دارد که اطلاعات موجود در حافظه هیجانی باعث ایجاد مشکلاتی شوند. برای مثال: افراد افسرده به تقویت حافظه هیجانی خود در زمینه اطلاعات منفی، گرایش داشته و برای اطلاعات مثبت، حافظه‌ای ضعیف‌تر دارند (ایوارت، رینک و بکر، ۲۰۰۳). منظور از مدیریت حافظه هیجانی، داشتن اطلاع از ذخیره اطلاعات هیجانی و استفاده از راهبردهایی است که به کنترل و مدیریت آن‌ها منجر می‌شود (ولی‌تبار، حسین ثابت و بهشتیان، ۱۳۹۲). برنامه آموزش مدیریت حافظه هیجانی برنامه‌ای مبتنی بر هیجان است که بر مؤلفه‌هایی همچون حافظه هیجانی، آگاهی هیجانی، تشخیص هیجان، مدیریت هیجان، خاطرات آزارنده در حافظه هیجانی، روش‌های کنار آمدن با خاطرات آزارنده، تغییر تصاویر آزاردهنده و سایر رفتارهای ناکارآمد تأکید می‌کند (دین‌پرور، ۱۳۹۳). به‌طور کلی، در مدیریت حافظه هیجانی، خاطراتی که در حافظه هیجانی ذخیره شده‌اند، مورد بررسی قرار می‌گیرند تا تأثیر ضمنی آن بر خلق فعلی فرد و روابط او کنترل شود. همچنین بازیابی موارد ذخیره شده در حافظه هیجانی بر واکنش‌های افراد تأثیر می‌گذارد. منظور از مدیریت حافظه هیجانی، آگاهی نسبت به تأثیر این ذخیره هیجانی و استفاده از راهبردهایی به‌منظور کنترل و مدیریت آن است. برنامه مدیریت حافظه هیجانی با تأکید بر مؤلفه‌هایی همچون حافظه هیجانی، آگاهی هیجانی، تشخیص هیجان، مدیریت هیجان، خاطرات آزارنده در حافظه هیجانی، روش‌های کنار آمدن با خاطرات آزارنده، تغییر تصاویر آزاردهنده با استفاده از تصویرسازی خلاق و مدیریت حافظه هیجانی در روابط، سعی در اصلاح حافظه هیجانی و استفاده از راهبردهای سازنده در مدیریت آن دارد (دین‌پرور، ۱۳۹۳). فرض بر این است که این موارد می‌توانند در کاهش افکار خودآیند منفی و تعارضات نوجوانان و والدین مؤثر واقع شوند. با توجه به اینکه مدیریت حافظه هیجانی بر خلق و روابط افراد اثرگذار است، مسئله‌ای که پژوهش حاضر به دنبال بررسی آن می‌باشد این است که آیا مدیریت حافظه هیجانی توانایی کمک به نوجوانان را برای کاهش و جلوگیری از بروز تعارض میان خود و والدین را دارد. همچنین با توجه به نقشی که اطلاعات موجود در حافظه هیجانی بر افزایش بار شناختی افراد دارد، آیا مدیریت این اطلاعات می‌تواند به کاهش افکار منفی خودآیند در نوجوانان منجر شود.

## روش

طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل) است. جامعه پژوهش حاضر شامل همه دانش‌آموزان پسر نوجوان شهر بوشهر است که در سال ۱۳۹۳-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل بودند. بدین منظور ابتدا با استفاده از شیوه نمونه‌گیری در دسترس با توجه با رعایت اصل همگنی نمونه

اثربخشی مدیریت حافظه‌ی هیجانی بر افکار منفی خودآیند و تاکتیک‌های ...

ها، مقطع هشتم به صورت تصادفی انتخاب شد و سپس دو کلاس به صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. تعداد ۱۷ نفر در گروه آزمایش و ۱۷ نفر در گروه کنترل قرار داشتند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان گروه آزمایش بین ۱۳ تا ۱۵ با میانگین ۱۴/۰۵ و انحراف استاندارد ۰/۶۵ بودند و دامنه سنی گروه کنترل بین ۱۳ تا ۱۶ سال با میانگین ۱۴/۲۹ و انحراف استاندارد ۰/۷۷ بودند. شایان ذکر است که افراد هر دو گروه از نظر متغیرهای جنسیت، تحصیلات و هوش‌بهر هم‌تا هستند. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد.

**الف) مقیاس تاکتیک‌های حل تعارض نوجوان با والدین:** پرسشنامه تاکتیک‌های حل تعارض نوجوانان با والدین توسط اشتراوس (۱۹۹۰) ساخته شده است؛ که شامل ۱۵ گویه برای سنجش روابط بین اعضای خانواده می‌باشد و سه تاکتیک حل تعارض (استدلال، پرخاشگری کلامی و فیزیکی) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هر یک از این مؤلفه‌ها ۵ گویه را در برمی‌گیرد که بیانگر رفتارهایی است که فرد در شرایط تعارض با خانواده به دست آورده است. پایایی این پرسشنامه برای کل آزمون ۰/۷۸ و برای خرده مقیاس‌های استدلال ۰/۷۰، پرخاشگری کلامی ۰/۷۴ و پرخاشگری فیزیکی ۰/۸۱ به دست آمده است. همچنین در بررسی شواهد روان‌سنجی در جمعیت ایرانی، زابلی (۱۳۸۴) پایایی پرسشنامه تعارض با والدین را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۷۴ و برای خرده مقیاس‌های استدلال ۰/۵۸، پرخاشگری کلامی ۰/۶۵ و پرخاشگری فیزیکی ۰/۸۲ گزارش نمود. دامنه نمرات برای کل آزمون ۱۵ تا ۷۵ است که نمره ۱۵ نشان‌دهنده عدم تعارض و نمره ۷۵ نشان‌دهنده وخیم بودن رابطه است؛ همچنین روایی محتوایی این مقیاس در این پژوهش تأیید شده است (زابلی، ۱۳۸۴). علاوه بر این روایی این مقیاس در پژوهش امیدی و ثنایی (۱۳۸۴) با استفاده از نظرات اساتید و دانشجویان دکترای مشاوره مورد بررسی قرار گرفت که روایی آن را تأیید کردند. همچنین روایی محتوایی این مقیاس توسط متخصصان دیگر مانند نوابی نژاد (۱۳۸۳)، رحمتی (۱۳۸۴) و لطفی (۱۳۸۵) تأیید شده است (اعتمادی، گیتی پسند و مرادی، ۱۳۹۲). در مطالعه حاضر پایایی کل این آزمون از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد و پایایی خرده مقیاس استدلال ۰/۷۱، خرده مقیاس پرخاشگری کلامی ۰/۸۵ و برای پرخاشگری فیزیکی ۰/۸۹ به دست آمده است.

**ب) پرسشنامه افکار خودآیند منفی:** این پرسشنامه توسط هالان و کندال (۱۹۸۰) ساخته شد و شامل ۳۰ عبارت برای ارزیابی فراوانی اظهارات خودآیند منفی درباره خود است که چهار جنبه افکار خودآیند منفی شامل ناسازگاری شخصی، خود پنداشت منفی، اعتماد به نفس پایین، ناامیدی را بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای مورد ارزیابی قرار می‌دهد. فیسچر و کورکوران (۱۹۹۴) پایایی این پرسشنامه را روی نمونه مرکب از ۳۱۲ دانشجو هنجار کردند که میانگین سنی آن‌ها ۲۲-۲۰ سال بوده است. این

نمونه از آزمودنی‌ها به صورت افسرده یا غیر افسرده بر اساس پرسشنامه افسردگی بک و خرده مقیاس افسردگی آزمون MMPI تقسیم شدند. نمره میانگین پرسشنامه افکار منفی خودآیند در نمونه افسرده ۷۹/۶۴ با انحراف معیار ۲۲/۲۹ بود و در نمونه غیر افسرده ۵۷/۴۸ با انحراف معیار ۱۰/۸۹ بود و از ثبات درونی بسیار خوبی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۷ برخوردار است. همچنین روایی ۳۰ گویه‌ی پرسشنامه از یک سری صد سؤالی انتخاب شده است که همگی به خوبی آزمودنی‌های افسرده را از غیر افسرده جدا می‌کند و از روایی موازی خوبی برخوردار است که با دو پرسشنامه افسردگی بک و مقیاس افسردگی MMPY-D همبسته است (فیسچر و کوکران، ۱۹۹۴). در نمونه ایرانی، کیمیایی (۱۳۸۱) ثبات درونی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۱ گزارش نموده است. در مطالعه گل پرور و جوادی (۱۳۸۵)، روایی صوری و محتوایی این مقیاس مورد تأیید واقع شده است. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و برای خرده مقیاس‌های ناسازگاری شخصی ۰/۷۱، خودپنداشت و انتظار منفی ۰/۸۲، اعتماد به نفس پایین ۰/۷۰ و ناامیدی ۰/۶۱ برآورد شده است.

#### شیوه اجرا

طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل) است. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش بر اساس پروتکل آموزش مدیریت حافظه هیجانی ولی‌تبار و همکاران (۱۳۹۲) در ۹ جلسه گروهی که هر جلسه به صورت هفتگی و به مدت ۶۰ دقیقه برگزار شد، آموزش دیدند. شرکت‌کنندگان در هر دو گروه، قبل از اجرای طرح مداخله‌ای و سه هفته پس از پایان طرح مداخله‌ای، آزمون‌ها را انجام دادند. با توجه به ملاحظات اخلاقی، شرح جلسات بعد از اجرای پژوهش به گونه‌ای که قابلیت خودآموزی داشته باشد، در اختیار آزمودنی‌های گروه کنترل قرار گرفت. محتوای جلسات به اختصار در جدول ۱ خلاصه شده‌اند.

اثربخشی مدیریت حافظه‌ی هیجانی بر افکار منفی خودآیند و تاکتیک‌های ...

**جدول ۱: محتوای جلسات آموزش مدیریت حافظه هیجانی**

موضوع جلسه	اهداف
جلسه اول	معرفی
جلسه دوم	آگاهی هیجانی
جلسه سوم	تشخیص هیجان
جلسه چهارم	تنظیم هیجان
جلسه پنجم	خاطرات آزردهنده در حافظه‌ی هیجانی
جلسه ششم	روش‌های کنار آمدن با تصاویر فرورونده
جلسه هفتم	تغییر تصاویر آزردهنده در حافظه‌ی هیجانی
جلسه هشتم	مدیریت حافظه‌ی هیجانی در روابط
جلسه نهم	بررسی تغییرات

### یافته‌ها

آماره‌های توصیفی مؤلفه‌های متغیرهای پژوهش به تفکیک نوع آزمون و گروه در جدول ۲ ارائه شده است. برای بررسی اثربخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر تاکتیک‌های حل تعارض و افکار خودآیند منفی از تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد. پیش‌فرض‌های برابری ماتریس کواریانس‌ها (آزمون باکس) و برابری واریانس‌های خطا (آزمون لوین) در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۱: آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک نوع آزمون و گروه

متغیر	مرحله	گروه آزمایش		گروه کنترل
		میانگین	انحراف معیار	
استدلال در برابر پدر	پیش آزمون	۹/۸۲	۳/۴۹	۳/۴۲
	پس آزمون	۱۵/۸۲	۳/۳۸	۴/۵۳
استدلال در برابر مادر	پیش آزمون	۹/۸۲	۵/۷۱	۴/۵۸
	پس آزمون	۱۶/۰۶	۳/۷۷	۳/۷۴
پرخاشگری کلامی در برابر پدر	پیش آزمون	۷/۴۱	۵/۹۵	۵/۷۶
	پس آزمون	۵/۵۹	۲/۸۵	۵/۵۲
پرخاشگری کلامی در برابر مادر	پیش آزمون	۶/۸۸	۴/۹۰	۳/۹۴
	پس آزمون	۴/۲۳	۳/۶۳	۱/۹۴
پرخاشگری فیزیکی در برابر پدر	پیش آزمون	۱/۹۴	۲/۶۱	۲/۳۱
	پس آزمون	۱/۴۷	۳/۴۳	۱/۶۷
پرخاشگری فیزیکی در برابر مادر	پیش آزمون	۲/۱۸	۳/۲۴	۲/۴۷
	پس آزمون	۱/۶۵	۳/۷۱	۳/۶۷
ناسازگاری شخصی	پیش آزمون	۱۲/۰۶	۴/۷۲	۴/۵۵
	پس آزمون	۷/۴۱	۲/۳۷	۴/۷۷
خود پنداشت منفی	پیش آزمون	۱۹/۴۷	۳/۶۹	۴/۳۹
	پس آزمون	۱۱/۸۸	۶/۱۳	۶/۲۱
اعتمادبه‌نفس پایین	پیش آزمون	۷/۸۸	۱/۸۷	۲/۴۰
	پس آزمون	۴	۰/۷۱	۳/۰۸
نامیدی	پیش آزمون	۸/۵۳	۲/۶۹	۲/۸۸
	پس آزمون	۵/۴۱	۱/۷۳	۲/۱۱

تاکتیک‌های حل تعارض

افکار خودآیند منفی

جدول ۲: نتایج آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهش

آماره لوین	تاکتیک‌های حل تعارض	F	سطح معناداری	افکار خودآیند منفی	F	سطح معناداری
	استدلال در برابر پدر	۱/۱۴	۰/۲۹	ناسازگاری شخصی	۰/۵۷	۰/۴۶
	استدلال در برابر مادر	۰/۰۲	۰/۸۹	خود پنداشت منفی	۰/۰۰۲	۰/۹۶
	پرخاشگری کلامی در برابر پدر	۰/۵۲	۰/۴۷	اعتمادبه‌نفس پایین	۱/۲۳	۰/۳۲
	پرخاشگری کلامی در برابر مادر	۰/۵۷	۰/۴۶	نامیدی	۰/۴۵	۰/۵۱
	پرخاشگری فیزیکی در برابر پدر	۰/۰۶	۰/۸۰			
	پرخاشگری فیزیکی در برابر مادر	۰/۰۱	۰/۹۲			

$$M = ۹۸/۲۲, F = ۱/۱۷, P > ۰/۱۸$$

آماره باکس

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، نتایج آزمون باکس حکایت از برقراری پیش فرض برابری ماتریس کواریانس‌ها ( $M = ۹۸/۲۲; F = ۱/۱۷, P > ۰/۱۸$ ) است. نتایج آزمون لوین نیز بیانگر این



اثربخشی مدیریت حافظه‌ی هیجانی بر افکار منفی خودآیند و تاکتیک‌های ...

است در همه مؤلفه‌های تاکتیک‌های حل تعارض و همچنین تمام مؤلفه‌های افکار خودآیند، پیش فرض برابری واریانس‌های خطا برقرار می‌باشد ( $P > 0.05$ ). با توجه به برقراری پیش فرض‌ها برای متغیرهای تحقیق، به منظور بررسی اثر آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر تاکتیک‌های حل تعارض نوجوان با والدین، تحلیل کواریانس چند متغیری در مورد آن‌ها اعمال شد که نتایج در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس تفاوت میانگین تاکتیک‌های حل تعارض در گروه‌ها

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
استدلال در برابر پدر	۱۳۳/۶۸	۱	۱۳۳/۶۸	۷/۵۶	۰/۰۱	۰/۲۲
استدلال در برابر مادر	۹۰/۵۰	۱	۹۰/۵۰	۶/۴۱	۰/۰۲	۰/۲۰
پرخاشگری کلامی در برابر پدر	۱۰/۴۱	۱	۱۰/۴۱	۰/۸۰	۰/۴۰	۰/۰۳
پرخاشگری کلامی در برابر مادر	۵۰/۶۹	۱	۵۰/۶۹	۵/۵۸	۰/۰۳	۰/۱۸
پرخاشگری فیزیکی در برابر پدر	۰/۰۶	۱	۰/۰۶	۰/۰۰۹	۰/۹۲	۰/۰۰۰۱
پرخاشگری فیزیکی در برابر مادر	۰/۲۵	۱	۰/۲۵	۰/۰۲	۰/۸۹	۰/۰۰۱

نتایج جدول فوق بیانگر تفاوت بین دو گروه در مؤلفه‌های استدلال پدر ( $F=7/56, P=0/01$ )، استدلال مادر ( $F=6/41, P=0/02$ ) و پرخاشگری کلامی مادر ( $F=5/58, P=0/03$ ) است. لذا با توجه به میانگین نمرات که در جدول ۲ گزارش شده است باید گفت، میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون در متغیرهای استدلال پدر و مادر و همچنین پرخاشگری کلامی مادر در مقایسه با گروه کنترل بهبود یافته است. همچنین نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری مربوط به اثر آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر مؤلفه‌های افکار خودآیند منفی نیز در جدول ۵ خلاصه شده‌اند.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس تفاوت میانگین افکار خودآیند منفی در گروه‌ها

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
ناسازگاری شخصی	۸۲/۷۲	۱	۸۲/۷۲	۵/۲۷	۰/۰۳	۰/۱۶
خود پنداشت منفی	۳۳۰/۹۶	۱	۳۳۰/۹۶	۹/۵۵	۰/۰۰۴	۰/۲۵
اعتماد به نفس پایین	۳۵/۴۹	۱	۳۵/۴۹	۹/۵۸	۰/۰۰۴	۰/۲۵
ناامیدی	۲۷/۷۶	۱	۲۷/۷۶	۷/۸۲	۰/۰۰۹	۰/۲۲

همان‌گونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، آموزش مدیریت حافظه هیجانی توانسته بر مؤلفه‌های ناسازگاری شخصی ( $F=5/27, P=0/03$ )، خودپنداشت منفی ( $F=9/55, P=0/004$ )، اعتماد به نفس پایین

( $F=9/58$ ,  $P=0/004$ ) و همچنین ناامیدی ( $F=7/82$ ,  $P=0/009$ ) مؤثر باشد. لذا گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پس‌آزمون نمرات پایین‌تری در همه مؤلفه‌های افکار خودآیند منفی دارد؛ به عبارت دیگر، آموزش مدیریت حافظه هیجانی به نوجوانان سبب کاهش در افکار خودآیند منفی می‌گردد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر تاکتیک‌های حل تعارض با والدین و افکار خودآیند منفی در نوجوانان است. نتایج پژوهش نشان داد که برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی سبب ایجاد تغییراتی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در برخی تاکتیک‌های حل تعارض (استدلال در برابر پدر و مادر و پرخاشگری کلامی در برابر مادر) و همه مؤلفه‌های افکار خودآیند منفی شده است که این تفاوت‌ها معنادار است. در این زمینه، ابتدا یافته‌های پژوهشی در مورد اثر آموزش بر تاکتیک‌های حل تعارض با والدین بررسی و تبیین می‌شود. بخش اول یافته‌های پژوهشی، مربوط به تأثیر آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر بهبود استفاده از تاکتیک حل تعارض مبتنی بر استدلال نسبت به پدر و مادر است. این یافته همسو با یافته عسگری و همکاران (۱۳۹۲) است. آن‌ها نشان دادند افرادی که تنظیم هیجانی بالایی دارند از استدلال به‌عنوان یک راهبرد برای حل تعارض خود با والدین، بیشتر استفاده می‌کنند؛ در واقع به نظر می‌رسد که مدیریت بهتر حافظه هیجانی با راهبردهای سازگاران حل تعارض با والدین مرتبط باشد. در برنامه مدیریت حافظه هیجانی، آموزش تشخیص هیجان و تنظیم هیجان می‌تواند نقش مهمی در استفاده نوجوان از استدلال داشته باشند، بعلاوه در این برنامه آگاهی افراد از نحوه بازیابی و فراخوانی خاطرات و تصاویر آزردهنده‌ای که در حافظه هیجانی وجود دارد، منجر به این می‌شود که فرد از تداخل این خاطرات با عملکرد فعلی‌اش آگاه شود و لذا بهتر بتواند از استدلال در هنگام بروز تعارض استفاده نماید. تشخیص سریع‌تر هیجان‌ات توسط نوجوان سبب می‌شود که او زمان کمتری را صرف واکنش‌های هیجانی خود کند؛ بنابراین منابع شناختی خود را کمتر به واکنش‌های هیجانی اختصاص می‌دهد و در نتیجه می‌تواند به بررسی روش‌هایی جایگزین نیز بپردازد (فرناندز- بروکال و همکاران، ۲۰۰۵). تنظیم هیجان نیز (به‌عنوان یکی از مفاهیم مهم در این آموزش) می‌تواند نقش مهمی در استفاده از تاکتیک‌های مناسب همچون استدلال داشته باشد. مسلم است نوجوانی که توانایی تنظیم مناسب‌تر هیجان‌ات خودش را داشته باشد، در مواقع لازم، واکنش مناسب‌تری به مشکلات هیجانی نشان می‌دهد و از راهبردهای سازگاران‌ای چون استدلال بیشتر سود می‌جوید. از طرفی دیگر، والدی که در نتیجه مشکلات در هیجان، در هنگام تعارض واکنش رفتاری نامناسبی نشان می‌دهد، می‌تواند این رفتار را به نوجوان هم انتقال دهد. در نتیجه این شیوه نادرست مقابله با تعارض

می‌تواند از والد آموخته شود. همچنین نتایج نشان داد که آموزش مدیریت حافظه هیجانی منجر به کاهش استفاده نوجوان از تاکتیک حل تعارض مبتنی بر پرخاشگری کلامی نسبت به مادر می‌شود. این یافته نیز با تحقیق عسگری و همکاران (۱۳۹۲) که نشان دادند در نتیجه تنظیم هیجان بالاتر، میزان استفاده از راهبردهای حل تعارض پرخاشگری کلامی و فیزیکی کاهش می‌یابد، همسو است. همچنین با نتایج بلوسوم، فیت، فرازر، کولی و اونز (۲۰۱۶) همسو است که نشان می‌دهند عدم تنظیم هیجان نوجوانان با کنترل روان‌شناختی و پرخاشگری والدین رابطه معناداری متوسطی دارد. در تبیین این یافته باید گفت، نوجوانان به دلیل چالش‌های متعددی که در این دوره با آن مواجه می‌گردند (تغییرات فیزیولوژیکی، نیاز به استقلال، فشارهای تحصیلی و نوسان در روابط اجتماعی)، اغلب با افزایش عکس‌العمل‌های هیجانی روبه‌رو می‌شوند (هیلت و همکاران، ۲۰۱۱؛ احمد و همکاران، ۲۰۱۵). این چالش‌های درونی و بیرونی سبب فراخوانی باورهای نادرست و افکار خودآیند منفی برای نوجوانان می‌گردد. فعال شدن این باورهای منفی، زمینه‌ساز افزایش استفاده از پرخاشگری کلامی در تعارضات نوجوانان با والدین می‌شود. زیرا نوع نگرش و تفکر فرزندان، پیش‌بینی‌کننده پرخاشگری و تعارض میان والدین و فرزندان است (رودریگز، اسمیت و سیلویا، ۲۰۱۶). در برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی، راهکارهایی برای آگاهی، تشخیص و تنظیم هیجانات منفی ارائه گردید و همچنین روش‌های سازگار و ناسازگار کنار آمدن با افکار خودآیند و تأثیری که این روش‌ها بر رفتار فرد دارند، نیز مورد بررسی قرار گرفت. لذا این آگاهی برای تشخیص افکار خودآیند و کاربست روش‌های مقابله سازگار، زمینه‌ساز کاهش پرخاشگری کلامی در برابر مادر را در نوجوان فراهم نموده است. شایان ذکر است که بر اساس نتایج این بخش از پژوهش، برنامه آموزش مدیریت حافظه هیجانی نمی‌تواند در کاهش استفاده از پرخاشگری کلامی و فیزیکی نسبت به پدر در هنگام بروز تعارضات خانوادگی، نقشی معنادار داشته باشد. اگر چه بررسی شاخص‌های توصیفی دو گروه نشان می‌دهد که میزان استفاده از پرخاشگری کلامی و فیزیکی نسبت به پدر بعد از آموزش کاهش یافته است، اما میزان کاهش کمتر از میزانی است که بتوان به لحاظ آماری به آن اتکا کرد. در تبیین این عدم معناداری، با توجه به اینکه گروه آزمودنی‌های پژوهش حاضر، نوجوانان پسر بودند، تجانس جنسی مذکر ممکن است تأثیرگذار باشد. به این معنا که در تعارضات خانوادگی، هنگام بروز پرخاشگری پسر با والد هم‌جنس خود، نسبت به پرخاشگری پسر با والد غیرهم‌جنس، شدت هیجان خشم شدیدتر تجربه می‌شود، به گونه‌ای که آگاهی از این هیجان و آموزش کنترل و تنظیم آن نیاز به برنامه‌ریزی دقیق‌تر و آموزش‌های طولانی‌تر دارد. همچنین ممکن است پدر در زمان بروز تعارض هیجانی با نوجوان پسر، از روش‌های اجتنابی پرخاشگرانه‌تری در مقایسه با مادر، استفاده نماید که همین امر نوجوان پسر را به سمت پاسخ پرخاشگری متقابل ترغیب می‌نماید. لذا به نظر

می‌رسد، برای تبیین دقیق‌تر سبک‌های حل تعارض نوجوان در برابر والد هم‌جنس در مقایسه با والد غیرهم‌جنس، نیاز به پژوهش‌های دقیق‌تر، مبتنی بر دو جنس و استفاده از روش‌های پژوهش کیفی می‌باشد.

بخش دوم یافته‌های تحقیق در ارتباط با نقش آموزش مدیریت حافظه هیجانی در افکار خودآیند منفی است. نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش نقشی مؤثر در کاهش مؤلفه‌های افکار خودآیند (ناسازگاری شخصی و تمایل به تغییر، خود پنداشت منفی و انتظارات منفی، اعتمادبه‌نفس پایین و ناامیدی) در گروه آزمایش داشته است. این یافته با نتایج مطالعه ولی‌تبار و همکاران (۱۳۹۲، ۱۳۹۳) همسو است. آن‌ها در بررسی اثر آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر واکنش به خاطرات ناخوانده در افراد افسرده نشان دادند که این برنامه در کاهش پریشانی مرتبط با بازیابی خاطرات ناخوانده، ارزیابی‌های منفی و واکنش سرکوب به بازیابی این خاطرات مؤثر بوده است و سبب کاهش افکار خودآیند منفی شده است. اکبری، روشن، فتی، شعبانی و ضرغامی (۱۳۹۳) نیز در تحقیق خود نشان دادند که بی‌نظمی هیجانی نقش مهمی در پیش‌بینی افکار تکرارشونده منفی دارد؛ بنابراین به نظر می‌رسد آموزش شیوه‌های مناسب تنظیم هیجان بتواند سبب‌ساز کاهش افکار تکرارشونده منفی در افراد گردد.

در تبیین اثربخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر مؤلفه ناسازگاری شخصی و تمایل به تغییر در نوجوانان باید گفت، ناسازگاری شخصی در واقع اشاره به ناتوانی نوجوان در برقراری روابط سازگارانه دارد. به نظر می‌رسد که نوجوانی که از هیجانانگش کم‌اطلاع باشد، توانایی تشخیص هیجانی پایین‌تری داشته باشد و مهارت‌های تنظیم هیجان لازم را نداشته باشد، در برقراری روابط سازگارانه با مشکل مواجه می‌شود و لذا بیشتر دچار افکار مربوط به ناسازگاری شخصی می‌گردد. از طرف دیگر، چنین فردی دچار این باور و افکار منفی است که نمی‌تواند شرایط را تغییر دهد؛ بنابراین آموزش مدیریت حافظه هیجانی می‌تواند از طریق افزایش آگاهی، تشخیص و تنظیم هیجان در کاهش افکار ناکارآمد در زمینه ناسازگاری شخصی، مؤثر واقع گردد.

مؤلفه دیگر افکار خودآیند که در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است، خود پنداشت منفی و انتظارات منفی است. دوره نوجوان در واقع دوره تغییرات عمیق "خود" است (سباستین و همکاران، ۲۰۰۸). مشخص شده است که اگر تصور از خود، مثبت و نسبتاً متعادل باشد، شخص دارای سلامت روانی است و اگر خودپنداره فرد منفی و نامتعادل باشد، او از لحاظ روانی ناسالم شناخته می‌شود (بیابانگرد، ۱۳۹۰). یکی از مهم‌ترین مواردی که نقش مهمی در خودپنداره و انتظارات فرد دارند، تصاویری است که فرد از وقایع هیجانی مهم زندگی‌اش در ذهن دارد. در واقع مشخص شده است که یادآوری رویدادهای مهم زندگی هیجانی، در پاسخ به سؤال "من کیستم" و همچنین درک نوجوان از

اثربخشی مدیریت حافظه‌ی هیجانی بر افکار منفی خودآیند و تاکتیک‌های ...

جهان تأثیر دارد (ریزبرگ و هرتل، ۲۰۰۴)؛ بنابراین به نظر می‌رسد در این تحقیق، آموزش مدیریت هیجانی با استفاده از فرایندهای تنظیمی هیجان و همچنین کنترل افکار خودآیند، نقش مؤثری در تصور فرد از خودش و همچنین انتظاراتش داشته است.

بخش دیگری از یافته‌های پژوهش بیانگر اثربخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر کاهش افکار منفی ناکارآمد در زمینه اعتماد به نفس و ناامیدی نوجوانان است. به یادآوری یک خاطره هیجانی منفی می‌تواند این تصور را در نوجوان ایجاد کند که این بار هم نمی‌تواند موفق عمل کند و در نتیجه از اعتماد به نفس پایینی برخوردار خواهد بود و در روبرویی با چالش‌های مهم این دوره دچار افکار ناامیدی می‌گردد. همان‌گونه که ذکر شد دوره نوجوانی به دلیل ماهیت تنش‌زا برای نوجوان، آشفتگی‌های هیجانی و شناختی متعددی ایجاد می‌کند که عدم مقابله مناسب با این آشفتگی‌ها زمینه‌ساز افکار منفی‌ای چون اعتماد به نفس پایین و ناامیدی می‌گردد. اشنایدر (۲۰۰۰) معتقد است که امیدواری اشاره به توانایی درک شده فرد برای ایجاد راه‌هایی جهت دستیابی به اهداف خوشایند دارد. همه موارد ذکرشده می‌توانند مانعی بر سر راه تحقق این امر باشد. در برنامه آموزش مدیریت حافظه هیجانی سعی می‌شود با آموزش نحوه فراخوانی افکار منفی و تأثیری که این افکار بر رفتار فرد می‌گذارند، به نوجوانان روش‌هایی برای مدیریت این افکار ارائه گردد و روش‌های سازگارانه برای کاهش این افکار در آن‌ها پرورش یابد. در واقع در این برنامه سعی شده است با کمک به نوجوان در جهت ارزیابی دوباره تصویر آزرانده، بتواند افکار خودآیند منفی را کنترل کند. در برنامه آموزش مدیریت حافظه هیجانی با یادداشت کردن افکار و هیجان‌های ناشی از آن‌ها به فرد کمک می‌شود علت اعتماد به نفس پایین و ناامیدی را تشخیص دهد. در بسیاری از موارد این علت همان ارزیابی‌های و اعتقادات نادرست است که در جلسات برنامه آموزش مدیریت حافظه هیجانی به چالش کشیده می‌شود. از طرفی دیگر، در این برنامه نوجوان ضرورت به‌کارگیری مهارت‌های تنظیم هیجان را متوجه می‌شود و مهارت‌هایی را در جهت تنظیم مناسب هیجانش می‌آموزد. این تنظیم مناسب هیجان‌ها سبب می‌شوند که فرد به توانایی‌اش برای ایجاد راه‌هایی جهت دستیابی به اهدافش اعتنا کند. برنامه موردنظر سبب می‌گردد تا افراد در جهت برداشتن قدم‌های کوچک به سمت رسیدن به اهداف ترغیب شوند.

در پایان باید گفت، یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که تنها بر روی نوجوانان پسر مقطع هشتم انجام گرفته است؛ بنابراین در تعمیم نتایج آن به دختران، مقاطع مختلف تحصیلی مختلف و جمعیت بالینی بایستی جانب احتیاط را رعایت کرد. یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش، استفاده از گروه‌های ایستا و عدم کنترل متغیرهایی مانند رشد می‌باشد که می‌تواند نتیجه‌گیری علی را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود که مداخلاتی در جهت مدیریت حافظه

هیجانی برای نوجوانان طراحی شود. در نگاهی کلی‌تر نیز می‌توان از برنامه آموزش مدیریت حافظه هیجانی به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر در بسیاری از نوجوانان دارای مشکلات تعارضی، هیجانی و شناختی استفاده کرد.

**تشکر و قدردانی:** سخن آخر اینکه از مسئولان و دانش‌آموزان مدرسه دکتر حسینی بوشهر به خاطر همکاری صمیمانه‌شان در این پژوهش تشکر و قدردانی شود.

### منابع

- اعتمادی، احمد؛ گیتی پسند، زهرا و مرادی، میترا. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان گروهی راه‌حل‌مدار بر کاهش تعارضات مادر و دختر در مادران. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳(۴)، ۵۶۵-۵۸۹.
- اکبری زردخانه، سعید و محمودی، مریم. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش برنامه تحول نوجوان به والدین بر ارتباط والد-فرزند و کارکرد خانوادگی. *فصلنامه تحول روانشناختی کودک*، ۲(۲)، ۴۷-۵۸.
- اکبری، مهدی؛ روشن، رسول؛ فتی، لادن؛ شعبانی، امیر و ضرغامی، فیروزه. (۱۳۹۳). نقش عوامل شناختی، رفتاری، هیجانی و فراشناختی در پیش‌بینی افکار تکرارشونده منفی: یک رویکرد فراتشخیصی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۰(۳)، ۲۴۲-۲۳۳.
- برجلی، احمد. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش تعارضات والد-فرزندی در نوجوانان. *مجله علوم رفتاری*، ۷(۱)، ۶-۱.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۹۰). *روانشناسی نوجوان*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- دین‌پرور، احسان. (۱۳۹۳). *اثربخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر ارتقای هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- زایی، پریسا. (۱۳۸۴). سنجش سودمندی روش روان‌نمایشگری در بهبود مهارت‌های رفع تعارض مادران با دختران دانش‌آموز سال اول دبیرستان منطقه دو تهران. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۴(۱۳)، ۸۱-۹۸.
- سالار، طیبه؛ پور حسین، رضا؛ بشارت، محمدعلی و غلامعلی لوانسانی، مسعود. (۱۳۹۲). اثربخشی روش مرور خود بر افکار خودکار منفی در زنان افسرده. *فصلنامه علوم شناختی*، ۴۱(۵)، ۴۹-۵۶.
- سجادپور، سید حامد؛ مهربانی، حسینعلی؛ حسینعلی زاده، محمد و عبدالمحمدی، کریم. (۱۳۹۳) بررسی رابطه بین مؤلفه‌های خودکارآمدی اجتماعی نوجوانان با گرایش به رفتارهای پرخطر. *فصلنامه دانش انتظامی خراسان شمالی*، ۱(۳)، ۶۳-۷۳.
- عسگری، پرویز و صفرزاده، سحر. (۱۳۹۳). رابطه تنظیم هیجانی و اعتقادات مذهبی با راهبردهای حل تعارض با والدین در دانشجویان. *روانشناسی دین*، ۷(۱)، ۸۲-۹۵.
- قمری، محمد و قمری گندوانی، آرزو. (۱۳۹۳). رابطه ابعاد عملکرد خانواده با تعارض والد نوجوان در بین دانش‌آموزان مقطع راهنمایی. *فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*، ۱(۲۶)، ۱۷۴-۱۵۷.
- قنادی، فاطمه و عبداللهی، محمدحسین. (۱۳۹۳). ارتباط ادراک والدین با طرحواره‌های ناکارآمد اولیه. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، ۱۶(۴)، ۱۲۹-۱۵۱.

اثربخشی مدیریت حافظه‌ی هیجانی بر افکار منفی خودآیند و تاکتیک‌های ...

گل پرور، محسن و جوادی، سارا. (۱۳۸۵). الگوی ارتباطی بین باورهای دنیای عادلانه برای خود و دیگران با شاخص‌های بهداشت روانی: الگوی معادلات ساختاری. *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، ۸ (۳۱ و ۳۲)، ۱۰۹ - ۱۲۲.

مرادی، امید و ثنایی، باقر. (۱۳۸۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله بر تعارضات والد - فرزند در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر تهران. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۵ (۲۰)، ۲۳-۳۸.

مهرعلی تبار، مریم. (۱۳۹۲). *رابطه حافظه هیجانی، پردازش خودتأملی و راهبردهای تنظیم هیجان با نارسایی‌های شناختی در بیماران دوقطبی نوع یک و نوع دو*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه محقق اردبیلی.

میدخت رضایی، آذر، خدادادی، زهرا و میرمحمدی، لیلیا. (۱۳۹۰). رابطه بین افکار ناکارآمد و تمایل به افکار خودکشی در همسران آزاردیده. *فصلنامه علمی - پژوهشی جامعه‌شناسی زنان*، ۲ (۳)، ۱۲۳-۱۳۶.

ولی تبار، زهرا؛ حسین ثابت، فریده و بهشتیان، محمد. (۱۳۹۲). اثر آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر افسردگی. *مجله علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی*، ۵ (۵)، ۲۴۱-۲۳۲.

ولی تبار، زهرا؛ حسین ثابت، فریده و بهشتیان، محمد. (۱۳۹۳). اثر آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر واکنش به خاطرات ناخوانده در افسردگی خفیف. *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، ۱۶ (۴)، ۵۲-۴۲.

ولی تبار، زهرا. (۱۳۹۲). *تدوین برنامه‌ی آموزش مدیریت حافظه هیجانی و اثربخشی آن بر کاهش افسردگی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Blakemore, S. J., & Robbins, T. W. (2012). Decision-making in the adolescent brain. *Nature neuroscience*, 15(9), 1184-1191.
- Blossom, J. B., Fite, P. J., Frazer, A. L., Cooley, J. L., & Evans, S. C. (2016). Parental psychological control and aggression in youth: Moderating effect of emotion dysregulation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 44, 12-20.
- De Goede, I. H., Branje, S. J., & Meeus, W. H. (2009). Developmental changes in adolescents' perceptions of relationships with their parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(1), 75-88.
- Fernández-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Extremera, N., & Ramos, N. (2005). Cultural influences on the relation between perceived emotional intelligence and depression. *International Review of Social Psychology*, 18(1), 91-107.
- Garber, J., & Little, S. A. (2001). Emotional autonomy and adolescent adjustment. *Journal of Adolescent Research*, 16(4), 355-371.
- Gunlicks-Stoessel, M., Mufson, L., Cullen, K. R., & Klimes-Dougan, B. (2013). A pilot study of depressed adolescents' cortisol patterns during parent-adolescent conflict and response to interpersonal psychotherapy (IPT-A). *Journal of affective disorders*, 150(3), 1125-1128.
- Gupta, R. & Srinivasan, N. (2009). *Cognitive Neuroscience of Emotional Memory*. Advances in Developmental Neuroscience and Imaging, New Delhi, India.

- Ilwart, T., Rinck, M., Becker, E. S. (2003). Selective memory and memory deficits in depressed inpatients. *Depression and Anxiety*, 17, 197–206.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2008). Updating the contents of working memory in depression: interference from irrelevant negative material. *Journal of abnormal psychology*, 117(1), 182.
- Konrad, K., Firk, C., & Uhlhaas, P. J. (2013). Brain development during adolescence. *Dtsch Arztebl Int*, 110(25), 425-31.
- LaBar, K. S., & Cabeza, R. (2006). Cognitive neuroscience of emotional memory. *Nature Reviews Neuroscience*, 7(1), 54-64.
- Marici, M. (2016). Psycho-Behavioral Consequences of Parenting Variables in Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 295-300.
- Markel, C., & Wiener, J. (2014). Attribution processes in parent–adolescent conflict in families of adolescents with and without ADHD. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 46(1), 40.
- McGaugh, J. L. (2004). The amygdala modulates the consolidation of memories of emotionally arousing experiences. *Annu. Rev. Neurosci.*, 27, 1-28.
- Mills, K. L., Lalonde, F., Clasen, L. S., Giedd, J. N., & Blakemore, S. J. (2014). Developmental changes in the structure of the social brain in late childhood and adolescence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(1), 123-131.
- Reisberg, D., & Hertel, P. (2004). Series in affective science. Memory and emotion.
- Sebastian, C., Burnett, S., & Blakemore, S. J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 12(11), 441-446.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General hospital psychiatry*, 36(2), 203-207.
- Talmi, D., Luk, B.T.C., McGarry, L.M., & Moscovitch, M. (2007). The contribution of relatedness and distinctiveness to emotionally enhanced memory. *Journal of Memory and Language*, 56, 555–574.