



The efficacy of emotional memory management training package on social adjustment in women and men with depressive symptoms

Farshid Ziaei¹, Parviz Sharifi Daramadi², NoorAli Farrokhi³

1. Ph.D Candidate in General Psychology, Shahroud Branch, Islamic Azad University, Shahroud, Iran. E-mail: Dr.f.ziaie@gmail.com

2. Full Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran. E-mail: Sharifidaramadi@atu.ac.ir

3. Associate Professor, Department of Assessment and Measurement, Faculty of Psychology, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran. E-mail: farrokhi@atu.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 01 December 2022

Received in revised form 26 December 2022

Accepted 30 January 2023

Published Online 23 August 2023

Keywords:

Emotional memory management training package, social adjustment, women and men with depressive symptoms

ABSTRACT

Background: One of the most common mood disorders is depression. This disorder always leads to disruption of social adaptation and daily life performance of people. Emotional memory management, as a method based on regulating emotions, is one of the accepted methods for improving many psychological disorders, including depression. Despite the use of emotional memory management training in various researches, limited studies have investigated the effectiveness of emotional memory management training on the social adjustment of women and men with depression symptoms.

Aims: The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of the emotional memory management training package on the social adjustment of women and men with depressive symptoms.

Method: The current research design was a semi-experimental pre-test-post-test type with a control group and a three-month follow-up. The statistical population of the research included all the male and female employees of the Ports and Maritime Organization and the army navy employees and their families living in Tehran, who had referred to a counseling center in Tehran during the years 2017 to 2018 due to depression. The statistical sample was selected among the people of the statistical population in an accessible and purposeful way and randomly divided into two groups of 30 people, Experimental and control (15 men and 15 women in each group). The experimental group participated in emotional memory management training sessions (a program compiled by the researcher) for 12 sessions of 75 minutes, and the control group was not given any training during this period. Social adjustment (Bell, 1961) and depression (Beck et al., 1996) questionnaires were used to collect data. To analyze the data, the analysis of variance test with repeated measurements was used, and SPSS version 25 was used for statistical calculations.

Results: The research findings showed that emotional memory management package training has a positive and significant effect on the social adjustment of depressed men and women. Also, there is a significant difference between the mean social adjustment scores of pre-test, post-test and follow-up ($P < 0.001$).

Conclusion: According to the obtained results, it seems that in the emotional memory management training program, people learn how to interact with each other, express their emotions appropriately, and correct their emotional expression problems. Therefore, by increasing the capacity of emotional and communication knowledge, people's social adjustment is improved.

Citation: Ziaei, F., Sharifi Daramadi, P., & Farrokhi, N.A. (2023). The efficacy of emotional memory management training package on social adjustment in women and men with depressive symptoms. *Journal of Psychological Science*, 22(126), 1243-1257. [10.52547/JPS.22.126.1243](https://doi.org/10.52547/JPS.22.126.1243)

Journal of Psychological Science, Vol. 22, No. 126, 2023

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.22.126.1243](https://doi.org/10.52547/JPS.22.126.1243)



✉ **Corresponding Author:** Parviz Sharifi Daramadi, Assistant Professor, Department of Sports Management, Qeshm Branch, Islamic Azad University, Qeshm, Iran.

E-mail: Sharifidaramadi@atu.ac.ir, Tel: (+98) 9133550573

Extended Abstract

Introduction

One of the most important psychological disorders and the most common mood disorder is depression. This disorder always leads to dysfunction in social and interpersonal relationships. Research has shown that increasing the power of control and strengthening efficient coping strategies helps a person to improve the quality of social relationships or in other words, his social adaptation (Basharat, 2005). Social adaptation reflects a person's interaction with others, satisfaction with their roles, and how they act (Khodayari Fard et al., 2019, Dugue et, 2021). Such people use it effectively and avoid the sudden transformation of emotions into adverse reactions (Engleberg & Soberg, 2004). Acuirre etl (2008) believe that adaptation is a type of behavioral change in the direction of adapting to the environment, which is actually a response to the changes in the surrounding environment. This feature of interaction and compatibility of a person with other people and the value structures in which he lives is called social skill.

Emotion management is an intrinsic aspect of emotional response tendencies (Amstadter, 2008). In new approaches, the cause of emotional disorders is attributed to defects in cognitive controls. So that the inability to control negative emotions is caused by the presence of negative thoughts and beliefs about worry and the use of ineffective ways to deal with it (Vega et al., 2022). Research has shown that depressed people are more involved in the unfortunate memories of the past than the unpleasant event that happened recently (Valitabar et al., 2013). Newly activated adaptive emotions act as an antidote to maladaptive emotions and gradually introduce new information into maladaptive schemas. Incongruent schemas store upsetting experiences. This process helps generate new meaning and adaptively resolve problematic experiences (Greenberg & Watson, 2006). Moreover, the results showed that there is a significant relationship between emotional intelligence and social adjustment. In the emotional memory management program, people learn to control and recognize their emotional states through

various exercises. Emotion-based programs, including programs for correcting dysfunctional emotions and inconsistencies. The findings showed that emotion regulation strategies and emotional intelligence are psychological constructs that play an important role in the formation of social anxiety disorder and lead to the stability of the symptoms of this disorder (Kimiaee et al., 2011). It seems that the emotional memory management training program can have an effect on reducing the use of these mechanisms. Therefore, this research is trying to design an emotional memory management training package to investigate its effect on social adjustment in men and women with depression symptoms.

Method

The present study is a quantitative research type with a pre-test-post-test semi-experimental design with a control group. The statistical population of the research consisted of men and women aged 25 to 35, married, with a university education, and having symptoms of depression in Tehran. In this research, an available sampling method was used and men and women who were referred to the psychological counseling and training center due to depression during the years 2016 to 2017 were studied. Among the men and women who were referred, 60 of those who had completed the research questionnaire and obtained a higher score in the field of depression and were willing to cooperate were selected and divided into two groups of 30 (15 men and 15 women). and were placed in 2 control and experimental groups. In this research, the emotional memory management training program EMMP is used, which was compiled based on the review of sources. The training of this program focuses on improving emotional intelligence and choosing the right strategy to regulate emotions in different situations. According to the review of sources, it was suggested that this program was approved by several experts and professors after its design. This program was implemented in 12 sessions of 75 minutes. In this study, Bell's Social Adjustment Questionnaire (BA-i), and Beck Depression Questionnaire (BDI-2) were used.

Results

The average age of the participants of the experimental group was 18 years and 3 months and the level of education was 55% diploma, 35% bachelor's degree and 10% master's degree and above. Also, the average age of the participants in the control group was 28 years, and the level of education of 45% of the participants in the control group was a diploma,

50% had a bachelor's degree, and 5% had a master's degree or higher. In the following section, the inferential findings from the current study are presented.

Table 1 shows the results of the analysis of variance test with repeated measurements (within-subject effects) to investigate the difference between the groups in the "social adjustment" variable.

Table 1. Test of within-subject effects to investigate "social adjustment" in pre-test, post-test and follow-up measurement levels

Source of changes	Sum of squares		mean of squares		df		F		P		effect intensity	
	men	women	men	women	men	women	men	women	men	women	men	women
Emotional memory management training	16.02	2.28	8.01	1.14	2	2	16.20	5.81	0.001	0.005	0.36	0.17
error	27.68	11.02	0.49	0.19	56	56						

Conclusion

The aim of this study was to compare the efficacy of the emotional memory management training package on social adjustment in women and men with depressive symptoms. In explaining the findings, it should be mentioned that cognitive theories, pessimistic thoughts, and attitudes towards oneself, the world, and the future are the cause of depression, its creation, and its continuation. People often recalled similar memories from memory, so recalling negative memories worsened the mood and people were in a vicious cycle. Also, depressed people are more involved in unpleasant memories of the past than unpleasant events that happened recently. Emotional memory is considered an effective factor in causing depression and its durability, and it includes the processes of encoding, maintaining, and retrieving emotional events that are widely related to a person's identity and perception of the world.

Golman (2003, Translated by Parsa, 2018) showed the important role and effect of expressing and restraining emotions in goal setting and proved that people with high social adaptability had a more successful approach and used different methods to adapt to various situations, which could lead to favorable adaptation. In this study of emotional memory management training program, it was assumed that emotional memory management can improve people's social adaptation. In terms of psychology, adaptation is adapting to the environment to meet individual needs. Since compatibility has a wide spectrum, it includes

dimensions such as community, family, emotions, job, marriage, and health. Some experts consider social adaptation as the top of other dimensions. Today we live in a world where we need more flexibility or in other words adaptability than ever before. As mentioned before, emotional awareness increases emotional knowledge. Emotional knowledge allows a person to gain self-awareness about emotions, and this insight leads to the correction of a person's maladaptive behaviors. In the research conducted by Salovey & Mary (1990) in the field of emotional intelligence, the abilities of this structure include; Emotional perception, emotional regulation, emotional recognition, and facilitation of emotional facilitation have been associated with psychological adjustment, and Golman (2003, Translated by Parsa, 2018) has introduced it as a better predictor of success and social adjustment compared to traditional intelligence tools.

The results of this study, like previous studies, have some limitations. This study was conducted only on a group of families in Tehran. Therefore, in generalizing the results, caution should be observed. Also, the variables whose influence was tried to be minimized in the study, but due to various reasons such as cultural and social conditions and measurement error, it was not possible to control them to some extent should be taken into consideration. Also, the tool used in this study was a questionnaire, and due to the limitations of self-report tools, this study may have been affected by the inaccuracy of the participants' self-reports. Therefore,

it is suggested to use other groups including civilian groups, students, students, and employees of different offices in future studies. Also, emotional intelligence management protocol should be used in future studies on variables associated with and related to emotional intelligence, including emotion regulation as a possible influencing variable. To determine the effectiveness and scope of the impact of this protocol on the variables related to emotional intelligence. Finally, it is necessary to mention that other measurement tools such as observation and interviews can be used to ensure the correctness of the participants' answers and increase the reliability of the results.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral thesis of the first author in the field of general psychology of Islamic Azad University, Shahrood branch. The participants participated in the research knowingly and voluntarily. The principle of confidentiality was observed in the research.

Funding: This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author is the main researcher of this study. The second author is the supervisor and the third author is also the thesis advisor.

Conflict of interest: the authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: Hereby, we sincerely thank all the people who cooperated with the research team in conducting this research.



بررسی تأثیر بسته آموزشی مدیریت حافظه هیجانی بر سازگاری اجتماعی در زنان و مردان با علائم افسردگی

فرشید ضیایی^۱، پرویز شریفی درآمدی^۲، نورعلی فرخی^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران.

۲. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳. دانشیار، گروه سنجش و اندازه گیری، دانشکده روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۱۰

بازنگری: ۱۴۰۱/۱۰/۰۵

پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۱۰

انتشار برخط: ۱۴۰۲/۰۶/۰۱

کلیدواژه‌ها:

بسته آموزشی مدیریت حافظه هیجانی،

سازگاری اجتماعی،

زنان و مردان با علائم افسردگی

زمینه: یکی از شایع‌ترین اختلالات خلقی، افسردگی است. این اختلال همیشه منجر به مختل شدن سازگاری اجتماعی و عملکرد زندگی روزمره افراد می‌شود. مدیریت حافظه هیجانی به عنوان روشی مبتنی بر نظم‌جویی هیجانات، از روش‌های پذیرفته شده در بهبود بسیاری از اختلالات روانشناختی از جمله افسردگی است. با وجود استفاده از برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی در پژوهش‌های مختلف، مطالعات محدودی به بررسی اثربخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر سازگاری اجتماعی در زنان و مردان با علائم افسردگی پرداخته‌اند. **هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته آموزشی مدیریت حافظه هیجانی بر سازگاری اجتماعی در زنان و مردان با علائم افسردگی انجام شد.

روش: طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی کارکنان زن و مرد سازمان بنادر و دریانوردی و پرسنل نیروی دریایی ارتش ساکن در شهر تهران و خانواده‌های آنها بودند که به دلیل افسردگی طی سال ۱۳۹۶ لغایت ۱۳۹۷ به یک مرکز مشاوره در شهر تهران مراجعه کرده بودند. نمونه آماری از بین افراد جامعه آماری به صورت در دسترس و هدفمند انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه ۳۰ نفری (هر گروه: ۱۵ نفر مرد و ۱۵ نفر زن) آزمایش و گواه قرار داده شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای در جلسات آموزش مدیریت حافظه هیجانی (برنامه محقق ساخته) شرکت کردند و در این مدت به گروه گواه هیچ گونه آموزشی داده نشد. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های سازگاری اجتماعی (بل، ۱۹۶۱) و افسردگی (بک و همکاران، ۱۹۹۶) استفاده شد. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و برای محاسبات آماری از SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش بسته مدیریت حافظه هیجانی بر سازگاری اجتماعی مردان و زنان افسرده تأثیر مثبت و معناداری دارد. همچنین بین میانگین نمرات سازگاری اجتماعی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/001$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج به دست آمده، به نظر می‌رسد در برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی افراد می‌آموزند چطور با یکدیگر تعامل کنند، هیجانات خود را به صورت مناسب بروز دهند، مشکلات ابراز هیجانی خود را تصحیح کنند. بنابراین با افزایش ظرفیت دانش هیجانی و ارتباطی، سازگاری اجتماعی افراد ارتقاء می‌یابد.

استاد: ضیایی، فرشید؛ شریفی درآمدی، پرویز؛ و فرخی، نورعلی (۱۴۰۲). بررسی تأثیر بسته آموزشی مدیریت حافظه هیجانی بر سازگاری اجتماعی در زنان و مردان با علائم افسردگی.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۲، شماره ۱۲۶، ۱۲۴۳-۱۲۵۷.

DOI: [10.52547/JPS.22.126.1243](https://doi.org/10.52547/JPS.22.126.1243) شماره ۱۲۶، ۱۴۰۲.



© نویسنده‌گان

✉ نویسنده مسئول: پرویز شریفی درآمدی، استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: Sharifidaramadi@atu.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۲۶۱۶۶۹۷۳

مقدمه

سازگاری اجتماعی^۱ مفهومی کلی و بین‌رشته‌ای در پژوهش‌های علوم انسانی قلمداد می‌شود. در روانشناسی، سازگاری اجتماعی به عنوان یکی از ملاک‌های تشخیصی ابتلا به اختلالات روانی و در روانشناسی اجتماعی مفهومی گسترده در تبیین رفتارهای اجتماعی تلقی می‌شود (غلامی قره‌شیران و همکاران، ۱۴۰۱). همان‌طور که اشاره شد سازگاری اجتماعی در روانشناسی زیربنای تشخیص بسیاری از اختلالات از جمله اختلالات خلقی است. در واقع، افراد ناسازگار در تعاملات اجتماعی و کارکردهای بین‌فردی مشکلاتی را تجربه کرده و ممکن است برای اطرافیان آزار و ناراحتی به وجود آورند (ونگ و همکاران، ۲۰۲۲).

یکی از مهمترین اختلالات روانشناختی و نیز شایع‌ترین اختلال خلقی، افسردگی^۲ است. این اختلال همیشه منجر به مختل شدن سازگاری اجتماعی و عملکرد زندگی روزمره افراد می‌شود. مطالعات مرتبط نشان داده است افزایش توان کنترل و تقویت راهبردهای رویارویی کارآمد به فرد کمک می‌کند تا کیفیت روابط اجتماعی یا به عبارتی سازگاری اجتماعی خود را بهبود بخشد (برو-لونا و همکاران، ۲۰۲۱؛ بشارت، ۱۳۸۴). سازگاری اجتماعی، انعکاسی از تعامل فرد با دیگران، رضایت از نقش‌های خود و نحوه عملکرد در نقش‌ها است (دوگوئه و همکاران، ۲۰۲۱؛ کرمی و همکاران، ۱۳۹۰). این‌گونه افراد به شیوه مؤثر استفاده کرده و از تبدیل ناگهانی هیجان‌ها به واکنش‌های منفی جلوگیری می‌کنند (انگلبگ و سویرگ، ۲۰۰۴). سازگاری، نوعی تغییر رفتار در راستای انطباق با محیط است که در واقع پاسخی به تغییرات محیط پیرامون است. این ویژگی تعامل و سازگاری فرد با دیگران و ساختارهای ارزشی که در آن زندگی می‌کند را مهارت اجتماعی تعریف می‌کنند (آگویر و همکاران، ۲۰۰۸؛ ویسی و همکاران، ۱۴۰). مدیریت هیجان، وجه ذاتی گرایش‌های پاسخ هیجانی است (آمستادتر، ۲۰۰۸، برو-لونا و همکاران، ۲۰۲۱). در رویکردهای نوین روان‌درمانی، علت اختلالات هیجانی به نقص در کنترل‌های شناختی نسبت داده می‌شود، تا جایی که این اعتقاد وجود دارد که ناتوانی در کنترل هیجان‌های منفی به علت وجود افکار و باورهای منفی درباره نگرانی و استفاده از شیوه‌های ناکارآمد مقابله با آن‌ها است (ولز، ۱۳۹۳). بنابراین

مدیریت هیجان‌ها، یک اصل اساسی در ارزیابی و سازمان‌دهی رفتار سازگاران و نیز جلوگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود (کرمی و همکاران، ۱۳۹۰). پژوهش‌های مختلف نشان داده است که افراد افسرده به جای رویداد ناخوشایندی که به تازگی رخ داده است، بیشتر درگیر خاطرات ناگوار گذشته می‌شوند (ولی‌تبار و همکاران، ۱۳۹۹). هم‌چنین این افراد به تقویت حافظه هیجانی^۳ خود در زمینه اطلاعات منفی گرایش بیشتری داشته و برای اطلاعات مثبت، حافظه ضعیف‌تری دارند (ولی‌تبار و همکاران، ۱۳۹۹؛ ونگ و همکاران، ۲۰۲۲). هیجان‌های سازگاری که به تازگی فعال شده‌اند، مانند یک پادزهر در برابر هیجان‌ها ناسازگار عمل کرده و به تدریج اطلاعات جدیدی را وارد طرحواره‌های ناسازگار می‌کنند. طرحواره‌های ناسازگار، تجارب ناراحت‌کننده را ذخیره می‌کنند. این فرآیند به تولید معنای جدید و حل سازگاران تجربه‌های مشکل‌ساز کمک می‌کند (گرینبرگ و واتسون، ۲۰۰۶). نتایج یک پژوهش نشان داد که بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد (وگا و همکاران، ۲۰۲۲). در برنامه مدیریت حافظه هیجانی^۴، افراد از طریق آموزش و تمرین مختلف می‌آموزند که حالات هیجانی خود را تحت کنترل گرفته و آن‌ها را بشناسند. هم‌چنین مدیریت هیجان‌ها به افراد کمک می‌کند به سازگاری اجتماعی بیشتری دست یابند و توانایی بهبود و اصلاح توانمندی‌های اجتماعی خود را به دست آورند (برو-لونا و همکاران، ۲۰۲۱). برنامه‌های مبتنی بر هیجان، از جمله برنامه‌های اصلاح هیجان‌ها ناکارآمد و ناسازگاری‌ها است. یافته‌های پژوهشی مختلف نشان می‌دهد که ضعف در راهبردهای تنظیم هیجان و هوش هیجانی در شکل‌گیری اختلال هراس اجتماعی نقش مهمی ایفا کرده و منجر به پایداری نشانه‌های این اختلال می‌شوند (کیمیایی و همکاران، ۱۳۹۰؛ گومز-لیل و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات پیشین هر کدام به نحوی به بررسی اثربخشی هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی پرداخته‌اند. با این وجود مطالعات پیشین به نتایج ناپایداری دست یافتند که از پایایی کافی برخوردار نیستند. افزون بر این، در مطالعات قبلی نمونه‌های مورد بررسی از همگنی کافی برخوردار نبوده‌اند. هم‌چنین مطالعات پیشین هر کدام به زعم خود نتایجی را نشان دادند که برای بیماران افسرده و سایر طیف‌های اختلالات

3. emotional memory

4. Emotional memory management

1. social adjustment

2. depression

(ب) ابزار

پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل^۱: این پرسشنامه توسط بل در سال ۱۹۶۱ ساخته شد و دارای ۱۶۰ گویه و پنج خرده مقیاس (سازگاری در خانه، سازگاری شغلی، سازگاری تندرستی، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی) است. هر خرده مقیاس ۳۲ سؤال را به خود اختصاص داده است. پاسخ گویی به سؤالات به صورت بله، خیر و نمی دانم است (گل محمدیان و همکاران، ۱۳۹۵). در مطالعه حاضر برای سنجش سازگاری اجتماعی از خرده مقیاس ۳۲ سؤالی سازگاری اجتماعی این پرسشنامه استفاده شد. بل (۱۹۶۲) ضریب پایایی برای خرده مقیاس سازگاری اجتماعی این پرسشنامه را ۰/۸۸ گزارش کرده است. این پرسشنامه در سال ۱۳۷۱ در ایران توسط بهرامی احسان بعد از ترجمه و ویرایش بر روی ۲۰۰ نفر اجرا شد و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد (گل محمدیان و همکاران، ۱۳۹۶). حداد رحمانی (۱۳۹۰) نیز پایایی این حیطه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کردند.

نگارش دوم مقیاس افسردگی بک^۲ (BDI-2): این پرسشنامه توسط بک و همکاران ساخته شد و یکی از رایج ترین آزمون های روان سنجی برای اندازه گیری شدت افسردگی افراد بالای ۱۳ سال است. این پرسشنامه تمامی ابعاد فیزیولوژیکی، شناختی و هیجانی افسردگی را پوشش می دهد. پرسشنامه افسردگی بک شامل ۲۱ ماده است که از اعداد صفر تا ۳ نمره گذاری می شود. شدت افسردگی بر اساس نمره حاصله تخمین زده می شود. نمره ۱-۱۳ افسردگی بسیار ناچیز، نمره ۱۴-۱۹ افسردگی خفیف، نمره ۲۰-۲۹ افسردگی متوسط، نمره ۳۰-۵۱ افسردگی شدید و نمره ۵۲-۶۳ افسردگی بسیار شدید در نظر گرفته می شود. روایی این آزمون با استفاده از روش روایی همگرا محاسبه شد و شاخص به دست آمده برابر ۰/۸۹ محاسبه شده است (بک و همکاران، ۱۹۹۶). در ایران، استغاف-دابسون و محمدخانی (۱۳۸۶) پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۶ گزارش کردند و روایی همگرای آن را در همبستگی میان نمرات مقیاس های ناامیدی بک و افکار خودکشی نشان دادند. در مطالعه حاضر نیز جهت سنجش روایی از روش روایی همگرا استفاده شد. میزان به دست آمده ۰/۹۵ به دست آمد. همچنین پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. البته قابل ذکر است در

روانشناختی کاربردی نبوده اند. با توجه به خلا موجود در مطالعات پیشین و با استناد به منابع موجود اطلاعاتی، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ گویی به این سؤال اساسی است که آیا بسته آموزشی مدیریت حافظه هیجانی بر سازگاری اجتماعی در مردان و زنان با علائم افسردگی تأثیر دارد؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان: طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه و پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی کارکنان زن و مرد سازمان بندر و دریانوردی و پرسنل نیروی دریایی ارتش ساکن در شهر تهران و خانواده های آنها بودند که به دلیل افسردگی طی سال ۱۳۹۶ لغایت ۱۳۹۷ به یک مرکز مشاوره در شهر تهران (نام مرکز مشاوره مذکور در دفتر مجله محفوظ است) مراجعه کرده بودند. در این پژوهش از روش نمونه گیری در دسترس از نوع هدفمند استفاده شد. بدین صورت که مراجعانی که از ملاک های ورودی پژوهش برخوردار بودند، وارد نمونه آماری پژوهش می شدند. ابتدا از بین زنان و مردان مراجعه کننده، ۶۰ نفر از کسانی که پرسشنامه افسردگی بک را تکمیل کرده بودند و نمره بالاتری در زمینه افسردگی به دست آورده و نیز داوطلب همکاری بودند، انتخاب و به دو گروه ۳۰ نفری (۱۵ نفر مرد و ۱۵ نفر زن) تقسیم شدند و در ۲ گروه گواه و آزمایش قرار گرفتند (به عبارتی ۴ گروه بودند: ۲ گروه آزمایشی زن و مرد و ۲ گروه گواه زن و مرد)، گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه ۷۵ دقیقه ای در جلسات آموزش مدیریت حافظه هیجانی شرکت کردند و در این مدت اعضای گروه گواه هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند. ملاک های ورود به پژوهش شامل قرار داشتن در دامنه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال، متأهل بودن، داشتن تحصیلات دانشگاهی و همبود نبودن سایر اختلالات روان پزشکی بود و ملاک های خروج نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه و دریافت همزمان آموزش های دیگر بود. بعد از یک دوره پیگیری سه ماهه، شرکت کنندگان بار دیگر به پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل پاسخ دادند.

^۱. Bell Social Adjustment Inventory

^۲. Beck Depression Inventory

پژوهش حاضر از پرسشنامه افسردگی بک برای غربالگری شرکت کنندگان برای ورود به نمونه آماری پژوهش استفاده شد. در این پژوهش از برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی EMMP استفاده شد که بر اساس مرور منابع تدوین شده است. آموزش‌های این برنامه بر ارتقای هوش هیجانی و انتخاب راهبرد مناسب برای تنظیم هیجانات در موقعیت‌های مختلف تمرکز دارد که طبق مرور منابع پیشنهاد شد. این برنامه

بعد از تدوین، از طریق ۱۰ نفر از متخصصان (صاحب‌نظران و اساتید حوزه روانشناسی) مورد تأیید قرار گرفت. این برنامه در ۱۲ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای اجرا شد. موضوع، اهداف و محتوی جلسات برنامه یادگیری مدیریت حافظه هیجانی به طور خلاصه در جدول ۱ ارائه شده است. همچنین در پژوهش حاضر جهت تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و برای محاسبات آماری از SPSS-25 استفاده شد.

جدول ۱. خلاصه جلسات برنامه یادگیری مدیریت حافظه هیجانی

جلسات	اهداف	محتوا
۱	آشنایی با اثربخشی حافظه هیجانی، توضیح دستور کار شیوه فراگیری و نحوه انجام، تفسیر یادبودهای هیجانی خوش و ساختن افکار آرامش‌بخش	تفسیر و تعریف تمامی معانی و شیوه یادگیری
۲	شناخت اختلاف بین فهمیدن هیجان و عکس‌العمل به آن، توانایی شناخت علامت‌های فیزیکی هیجان (زبان بدن)	آموختن انواع هیجانات (حافظه هیجانی و هوش هیجانی) و اثرگذاری آن در شرایط مختلف
۳	امکان شناخت هیجان در خود و دیگران	تشریح و تفسیر هیجانات مختلف تجربه شده
۴	توانایی تشخیص تفاوت بین هیجانات اولیه و ثانویه	یاد دادن تفهیم و تشخیص انواع هیجانات
۵	امکان تشخیص عوامل مسبب هیجانات خصوصاً درک عکس‌العمل‌های مثبت یا منفی مرتبط با هیجان	آموزش درک فاکتورهای ایجاد هیجانات و پیامدهای تجلی هیجانات
۶	تمهیدات لازم جهت ارائه منطقی و مناسب‌ترین رفتار در هنگام درک هیجان	فهم اهمیت استفاده از تبحر تنظیم هیجان
۷	یادگیری توانایی‌های تنظیم هیجان	آموزش قدرت مهار هیجانات
۸	شناخت رفتار و امور روزمره شخص متأثر از تأثیرات یادآوری تصاویر آزردهنده ذهنی و به چالش کشیدن افکار و اعتقادات منفی در مورد آن تصاویر آزردهنده	آموزش تفهیم اثربخشی خاطرات فرورونده گذشته و شیوه بازیابی آن‌ها
۹	تحلیل شیوه‌های سازگار و ناسازگار کنار آمدن با خاطرات آزردهنده	آموزش و آگاهی تشخیص شیوه‌های مثبت و منفی و چگونگی هضم افکار و خاطرات منفی
۱۰	برآورد مجدد خاطرات آزردهنده و تغییر و جایگزینی آن‌ها با خاطرات خلاق و خوش‌آیند	آموزش نحوه تحلیل و جایگزینی خاطرات و افکار آزردهنده با خاطرات و افکار خوش‌آیند
۱۱	امکان درک موقعیت‌هایی که شخص رفتاری نامعقول متأثر از حافظه هیجانی بروز می‌دهد و تحلیل عکس‌العمل‌های این موقعیت‌ها	تحلیل پیامدهای مناسب در وضعیت‌هایی که موجب تأثیر رفتاری اشخاص می‌شود.
۱۲	تحلیل اثربخشی از طریق بازخورد افراد و تشویق افراد به ادامه انجام تکالیف	برآورد نتایج آزمون‌ها و تشویق افراد به تداوم اجرای برنامه

یافته‌ها

در مجموع ۶۰ نفر در پژوهش حاضر مشارکت کردند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش ۱۸ سال و ۳ ماه و سطح تحصیلات ۵۵ درصد آن‌ها دیپلم، ۳۵ درصد لیسانس و ۱۰ درصد فوق‌لیسانس و بالاتر بود. همچنین میانگین سنی شرکت‌کنندگان گروه گواه ۲۸ سال و سطح تحصیلات ۴۵ درصد اعضای گروه گواه دیپلم، ۵۰ درصد لیسانس و ۵ درصد فوق‌لیسانس و بالاتر بود. در جداول ۲ و ۳ به ترتیب شاخص‌های

توصیفی و نمره t سازگاری اجتماعی برای گروه‌های آزمایش و گواه به تفکیک مردان و زنان آمده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی «سازگاری اجتماعی» در گروه‌های آزمایش و گواه به تفکیک مردان و زنان مبتلا به افسردگی

گروه	گروه	مردان				زنان			
		میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
پیش‌آزمون	۴/۶۶	۱/۶۳	-۰/۰۵	۰/۰۹	۴/۷۳	۱/۵۳	-۰/۱۶	۰/۹۹	
پس‌آزمون	۶	۱/۳۶	۰/۱۹	-۱/۰۲	۵/۰۶	۱/۸۳	۰/۱۲	۰/۷۶	
پیگیری	۶/۲۶	۱/۱۶	۰/۳۴	-۱/۳۱	۵/۱۳	۲/۰۶	۰/۵۲	۱/۰۸	
پیش‌آزمون	۴/۶۰	۱/۰۵	-۰/۳۰	-۰/۹۶	۴/۶۰	۱/۰۵	-۰/۳۰	-۰/۹۶	
پس‌آزمون	۴/۳۳	۱/۰۴	-۰/۷۸	۰/۳۶	۴/۳۳	۱/۰۴	-۰/۷۸	۰/۳۶	
پیگیری	۴/۲۶	۱/۰۹	-۰/۶۰	-۰/۳۷	۴/۲۶	۱/۰۹	-۰/۶۰	-۰/۳۷	

جدول ۳. مقایسه نمرات سازگاری اجتماعی در گروه‌های آزمایش و گواه به تفکیک مردان و زنان مبتلا به افسردگی

مقیاس	گروه	میانگین		انحراف معیار		میزان t		درجه آزادی		سطح معنی‌داری	
		مردان	زنان	مردان	زنان	مردان	زنان	مردان	زنان	مردان	زنان
آزمایش	۴/۶۶	۴/۷۳	۱/۶۳	۱/۵۳	۰/۱۳	۰/۲۷	۲۸	۲۸	۰/۸۹۵	۰/۷۸۴	
گواه	۴/۶۰	۴/۶۰	۱/۰۵	۱/۰۵	۰/۱۳	۰/۲۷	۲۸	۲۸	۰/۸۹۵	۰/۷۸۴	

با توجه به نتایج جدول ۳ و با تأکید بر میزان مقادیر t به دست آمده، تفاوت معنی‌داری در سطح $\alpha = 0/05$ بین میانگین‌ها در تمامی نمرات مرتبط با سازگاری اجتماعی در زنان و مردان (گروه‌های آزمایش و گواه) وجود ندارد. لذا نتیجه‌گیری می‌شود دو گروه یاد شده در پیش‌آزمون، همگن

هستند. در ادامه جهت پاسخ‌گویی به سؤال اساسی پژوهش حاضر از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. در جدول ۴ آزمون‌های چندمتغیری بررسی رابطه بین متغیر وابسته «سازگاری اجتماعی» مردان و زنان در سه مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری آمده است.

جدول ۴. آزمون‌های چندمتغیری بررسی ارتباط بین متغیر وابسته «سازگاری اجتماعی» مردان و زنان در سه مرحله اندازه‌گیری

اثر	آزمون‌های چندمتغیری	میزان F		سطح معنی‌داری	
		مردان	زنان	مردان	زنان
آموزش مدیریت حافظه هیجانی	اثر پیلایی	۴/۲۴	۰/۰۴	۰/۰۲۵	۰/۹۵۷
	لامبدای ویلکس	۴/۲۴	۰/۰۴	۰/۰۲۵	۰/۹۵۷
	اثر هاتلینگ	۴/۲۴	۰/۰۴	۰/۰۲۵	۰/۹۵۷
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۴/۲۴	۰/۰۴	۰/۰۲۵	۰/۹۵۷

استفاده از آزمون‌های چندمتغیری چهارگانه در جدول ۴ نشان داد رابطه معنی‌داری در سطح $\alpha = 0/01$ بین سطوح اندازه‌گیری متغیر وابسته «سازگاری اجتماعی» در سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) با تأکید بر روش آموزش مدیریت حافظه هیجانی وجود دارد.

همچنین نتایج آزمون کرویت موجلی برای تعیین نرمال بودن متغیر وابسته «سازگاری اجتماعی» مردان و زنان در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری میزان w موجلی برای مردان ۰/۲۵ و برای زنان ۰/۶۵ بود و با رجوع به پایه لگاریتم مجذورخی توزیع نظری تقریبی که برای مردان ۳۶/۷۱ و

برای زنان ۱۱/۲۴ است، می‌توان عنوان کرد که در سطح $\alpha = 0/01$ ، آزمون موجلی معنی‌دار بوده و توزیع نرمال چندمتغیری مشاهده شده است، بنابراین می‌توان از آزمون اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده کرد. جدول ۵ نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر (اثرات درون آزمودنی) برای بررسی تفاوت گروه‌ها را در متغیر «سازگاری اجتماعی» نشان می‌دهد.

جدول ۵. آزمون اثرات درون آزمودنی جهت بررسی «سازگاری اجتماعی» در سطوح اندازه‌گیری پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

منبع تغییرات	مجموع مجذورات		میانگین مجذورات		درجه آزادی		میزان F		سطح معنی‌داری		شدت اثر
	مردان	زنان	مردان	زنان	مردان	زنان	مردان	زنان	مردان	زنان	
آموزش مدیریت حافظه هیجانی	۱۶/۰۲	۲/۲۸	۸/۰۱	۱/۱۴	۲	۲	۱۶/۲۰	۵/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۵	۰/۳۶
خطا	۲۷/۶۸	۱۱/۰۲	۰/۴۹	۰/۱۹	۵۶	۵۶					۰/۱۷

با توجه به نتایج جدول ۵ و با تأکید بر میزان F به دست آمده از اثر آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر «سازگاری اجتماعی» با تأکید بر سه سطح اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) که در سطح $\alpha=0/01$ معنی‌دار است، می‌توان مطرح نمود که تفاوت معنی‌داری بین «سازگاری اجتماعی» در سه سطح اندازه‌گیری مزبور وجود دارد. همچنین با توجه به میزان شدت

اثر در آخرین ستون جدول ۵ که برای مردان ۰/۳۶ و برای زنان ۰/۱۷ است، مطرح می‌شود که میزان تأثیر آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر «سازگاری اجتماعی» مردان مطلوب و برای زنان کم است. در جدول ۶ مقایسه زوجی «سازگاری اجتماعی» در سطوح سه‌گانه اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) با استفاده از آزمون بنفرونی نشان داده شده است.

جدول ۶. آزمون تعقیبی بنفرونی مرتبط با مقایسه «سازگاری اجتماعی» در سطوح سه‌گانه اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری)

میزان تفاوت سطح معنی‌داری	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
	مردان	زنان	مردان	زنان	
پیش‌آزمون	-۰/۵۳	-۰/۰۳	-۰/۶۳	-۰/۰۳	
پس‌آزمون	۰/۰۵	۱	-۰/۱۰	۰/۰۰۱	
پیگیری	۰/۰۲	۱	۰/۴۵		

با توجه به نتایج جدول ۶ و مقادیر به دست آمده بین تفاوت میانگین‌های «سازگاری اجتماعی» مردان و زنان در سه سطح اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری)، می‌توان گفت که در سطح $\alpha=0/01$ بین مراحل سه‌گانه پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ درحالی‌که بین میانگین‌ها در مرحله پس‌آزمون با پیگیری تفاوت معنی‌داری مشاهده نمی‌شود.

افراد اغلب خاطرات مشابه را از حافظه خود فراخوانی می‌کنند که به این ترتیب یادآوری خاطرات منفی باعث بدتر شدن خلق شده و افراد در یک چرخه باطل قرار می‌گیرند، تا جایی که بررسی‌ها نشان داده است، افراد افسرده به جای رویدادهای ناخوشایندی که به تازگی رخ داده است بیشتر درگیر خاطرات ناگوار گذشته می‌شوند. به نظر می‌رسد حافظه هیجانی عامل مؤثر در ایجاد افسردگی و دوام آن به شمار رفته و شامل فرآیندهای کدگذاری، نگهداری و بازیابی رویدادهای هیجانی است که به‌طور گسترده با هویت فرد و ادراک او از جهان رابطه دارد.

فارید و همکاران (۲۰۲۱) نقش و تأثیر مهم ابراز و مهار هیجانات را در هدف‌گزینی نشان دادند و ثابت کردند، افراد با سازگاری اجتماعی بالا، برخوردهای موفق‌تری داشته و برای سازگاری با موقعیت‌های گوناگون، از روش‌های متفاوتی استفاده می‌کنند که می‌تواند منجر به سازگاری مطلوب شود. در پژوهش حاضر با اعمال برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی، فرض بر این بود که می‌توان با مدیریت حافظه هیجانی باعث ارتقای سازگاری اجتماعی افراد شد. از نظر روانشناسی، سازگاری تطبیق با محیط برای رفع نیازهای فردی است. سازگاری دارای طیف‌های گسترده‌ای است

بحث و نتیجه‌گیری

هدف مطالعه حاضر، مقایسه اثربخشی بسته آموزشی مدیریت حافظه هیجانی بر سازگاری اجتماعی در زنان و مردان با علائم افسردگی بود. به‌طور کلی، نتایج حاکی از اثربخشی بسته آموزشی مذکور بود. یافته‌های به دست آمده با مطالعات پیشین شامل یارمحمدیان و شرفی‌راد (۱۳۹۰)؛ فارید و همکاران (۲۰۲۱)؛ وگا و همکاران (۲۰۲۲)؛ گومز-لیل و همکاران (۲۰۲۲)؛ ونگ و همکاران (۲۰۲۲) همسو است. در تبیین یافته‌های به دست آمده، باید اشاره کرد، نظریه‌های شناختی، افکار و نگرش بدبینانه نسبت به خود، دنیا و آینده را دلیل افسردگی، ایجاد و تداوم آن دانسته‌اند.

توانسته است موجب افزایش هوش هیجانی و ارتقای سطح سازگاری اجتماعی و در نتیجه کاهش علائم افسردگی در افراد مبتلا به افسردگی شود. همچنین از مهمترین مؤلفه‌های آموزشی، برنامه آگاهی هیجانی است که شامل تعریف هیجانات، آشنایی با هیجانات اصلی و تأثیر ارزیابی موقعیت بر آن، تشخیص تفاوت بین درک هیجان و واکنش به آن و توانایی تشخیص نشانه‌های فیزیکی و بدنی هیجان‌های مختلف است. با توجه به آنچه که توصیف شد، در این پژوهش فرض بر این گذارده شد که آموزش‌های مذکور، درک و ابراز هیجانات فرد را تسهیل می‌کند، لذا برای نیل به این هدف، در برنامه آموزشی از فرم‌های تشخیص هیجان و پاسخ به هیجان استفاده شد و به افراد برای رسیدن به اهداف مورد نظر کمک شد. الگوها و مداخلاتی که این بسته آموزشی را تشکیل داده بودند مبنای تجربی و عملی داشته و بر این اساس برنامه‌ای تدوین گردید که آموزش مدیریت حافظه هیجانی با تأکید بر مؤلفه‌های آگاهی، تشخیص و کنترل هیجانات و خاطرات آزار دهنده و روش‌های کنار آمدن با خاطرات ناخوشایند را با استفاده از تغییر تصاویر آزار دهنده برای توضیح مفهوم خاطرات فرورونده و مکانیزم‌های مقابله با آن و مدیریت حافظه هیجانی در روابط، سعی در اصلاح و بهبود علائم افسردگی داشته است. بنابراین می‌توان پیشنهاد کرد که از این بسته آموزشی درمانی تدوین شده برای کاهش اختلال افسردگی بیماران در تمامی جوامع برای هر جنس و یا هر قشری استفاده کرد.

افراد افسرده به دلیل شرایط هیجانی متفاوت، ممکن است موقعیت‌ها و شرایطی را تجربه کنند که ابراز هیجان و لزوم ابراز حالت‌های عمیق عاطفی در آن‌ها را با محدودیت‌های خاصی مواجه می‌کند. این مسئله زمانی بغرنج می‌شود که خانواده‌های آنان به شدت تحت تأثیر این موضوع قرار گیرند و وضعیت مشابه الکسی تایمیا^۱ را تجربه کنند. بسیاری از مطالعات و تبیین‌های مربوطه به این مسئله مربوط است که خانواده‌های نظامی (که شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر از این نوع خانواده‌ها بودند) نیاز به موقعیت‌ها و شرایطی دارند که بتوانند احساسات خود را برون‌ریزی کنند و روش‌هایی برای ارتقای هوش هیجانی خود پیدا کنند. همسو با نتایج به دست آمده از مطالعه حاضر می‌توان با استفاده از محتوای پروتکل ارائه شده به خانواده‌های افراد افسرده کمک‌های شایانی نمود (راجرز و همکاران، ۲۰۰۶). سیستم لیمبیک مختص هیجانات و تظاهرات هیجانی در انسان

و ابعاد مختلفی مانند اجتماع، خانواده، عواطف، شغل، ازدواج و بهداشت را شامل می‌شود. برخی صاحب‌نظران، سازگاری اجتماعی را در رأس سایر ابعاد در نظر می‌گیرند. امروزه در دنیای زندگی می‌کنیم که بیش از هر زمان دیگر نیازمند انعطاف‌پذیری یا به عبارتی سازگاری هستیم. همان‌گونه که اشاره شد، آگاهی هیجانی باعث بالا رفتن دانش هیجانی فرد می‌شود. دانش هیجانی این امکان را به فرد می‌دهد که نسبت به هیجانات خود آگاهی پیدا کند و این بینش، باعث اصلاح رفتارهای ناسازگار فرد می‌شود. مطالعات انجام شده توسط سالوی و مایر (۱۹۹۰)؛ مایر و اسلاتر (۱۹۹۷) توانایی‌های هوش هیجانی شامل ادراک هیجانی، تنظیم هیجانی، شناخت هیجانی و آسان‌سازی تسهیل هیجانی را با سازش روانشناختی مرتبط دانسته‌اند و گولمن (۲۰۰۳)، ترجمه پارسا، (۱۳۹۷) آن را در مقایسه با سازه‌های سنتی هوش‌بهر، پیش‌بینی‌کننده بهتری برای موفقیت و سازش اجتماعی معرفی کرده‌اند. پژوهش‌های اینگلبِرگ و شوبرگ (۲۰۰۴)، میکائیلی‌منیع و مددی امام‌زاده (۱۳۸۷) همبستگی بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی را نشان داده‌اند. هم‌چنین نتایج این پژوهش نشان داد که هوش هیجانی تا حد زیادی با ارتباطات اجتماعی و نحوه تعامل با دیگران رابطه دارد و در مهارت‌های اجتماعی، به ویژه پذیرش اجتماعی و سازگاری اجتماعی بسیار تعیین‌کننده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، مداخله‌ای که باعث بالا رفتن هوش هیجانی شود، سازگاری اجتماعی را هم ارتقاء می‌دهد. همچنین اثر آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر ارتقای سازگاری اجتماعی با یافته‌های پژوهشی دین‌پرور (۱۳۹۳) همخوان است. در تبیین یافته‌های به دست آمده باید اشاره کرد، برنامه آموزشی مدیریت حافظه هیجانی، برنامه‌ای گروهی است که با تأکید بر روابط بین‌فردی شکل گرفته است. در این برنامه آموزشی، افراد می‌آموزند چطور با یکدیگر تعامل کنند، چگونه هیجانات خود را به صورت مناسب بروز دهند، در یک شبکه اجتماعی همدل، مشکلات ابراز هیجانی خود را تصحیح کرده و با بالا بردن ظرفیت دانش هیجانی و ارتباطی خود، راهبردهای سازگار اجتماعی را بیاموزند.

با استناد به ادبیات پژوهش غنی در زمینه درمان اختلال افسردگی و کم و کیف آن در حوزه‌های جغرافیایی گوناگون در سراسر جهان، تدوین این برنامه مؤثر و مفید آموزشی و مداخله‌ای مبنی بر مدیریت حافظه هیجانی

¹. alexithymia

است. مطالعات انجام شده در حوزه عصب شناختی و نورولوژی نشان می‌دهد آموزش‌های که مبتنی بر هوش هیجانی است و برنامه‌های مدونی که در راستای ارتقای هوش هیجانی تدوین می‌شوند، عمدتاً منجر به فعالیت این قسمت از سیستم عصبی شده و فعالیت امواج سریع مغزی در این نواحی نسبت به حالت کنترل ارتقاء می‌یابد. در واقع، هوش هیجانی که به معنای درک حالت و احساسات خود و انتقال احساسات به دیگران به صورت مؤثر است در جریان آموزش‌های مدیریت هوش هیجانی رشد می‌یابد از این رو می‌تواند به هوش هیجانی به عنوان مهارتی لازم و ضرورتی در سازگاری اجتماعی نگریست.

نتایج به دست آمده در مطالعه حاضر مانند مطالعات پیشین دارای محدودیت‌هایی است. این مطالعه صرفاً روی گروه خاصی از افراد افسرده در شهر تهران انجام شده است، از این رو در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط رعایت شود. همچنین متغیرهایی که تلاش شد تأثیر آن‌ها در مطالعه به حداقل برسد اما به دلایل مختلف مانند شرایط فرهنگی و اجتماعی و خطای اندازه‌گیری تا حدی کنترل آن‌ها امکان پذیر نبود، در مطالعات آتی باید مورد توجه قرار گیرند. همچنین ابزار مورد استفاده در این مطالعه پرسشنامه بود و محدودیت‌های ابزارهای خودگزارشی ممکن است صحت گزارش شرکت کنندگان در پژوهش حاضر را تحت تأثیر قرار داده باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های مشابه آتی از ابزارهای دیگری نظیر مشاهده و مصاحبه نیز استفاده شود. همچنین لازم است از گروه‌های دیگر شامل دانشجویان، دانش‌آموزان و کارکنان سازمان‌ها و ادارات مختلف استفاده شود. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده بر متغیرهای همراه و مرتبط با هوش هیجانی شامل تنظیم هیجان به عنوان متغیر تأثیرپذیر احتمالی در پروتکل مدیریت حافظه هیجانی استفاده شود تا اثربخشی و دامنه تأثیر این پروتکل بر متغیرهای مرتبط با سازگاری اجتماعی بیشتر مشخص شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود می‌باشد. مشارکت کنندگان آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش مشارکت نمودند. اصل رازداری در پژوهش رعایت شد. **حامی مالی:** این مطالعه حاصل پژوهش مستقلی است که بدون حمایت و با هزینه شخصی انجام شده است.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول پژوهشگر اصلی این پژوهش است. نویسنده دوم استاد راهنما و نویسنده سوم نیز استاد مشاور رساله می‌باشند.

تضاد منافع: نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی‌نمایند.
تشکر و قدردانی: بدین وسیله از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش با تیم پژوهشی همکاری داشتند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمائیم.

منابع

استفان-دابسون، کیت و محمدخانی، پروانه (۱۳۸۶). مختصات روان‌سنجی پرسشنامه افسردگی بک - ۲ در یک نمونه بزرگ مبتلایان به اختلال افسردگی اساسی. *مجله آرشو توانبخشی*، ۸(۲۹)، ۸۲-۸۸.

<http://rehabilitationj.uswr.ac.ir/article-1-135-fa.html>

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۴). بررسی تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی.

مطالعات روانشناختی، ۱(۲)، ۲۵-۳۸.

<https://doi.org/10.22051/psy.2005.1659>

حداد رحمانی، مجید (۱۳۹۰). مقایسه میزان سازگاری اجتماعی، امید و رضایت

از زندگی در اعضای گروه‌های گمنام و مراجعان به کلینیک‌های ترک

اعتیاد در شهر مشهد. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی*.

دین‌پرور، احسان (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر ارتقای

هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه*

علامه طباطبائی.

غلامی قره‌شیران، زهرا؛ ثنائی‌ذاکر، باقر؛ کیامنش، علیرضا و زهراکار، کیانوش

(۱۴۰۱). نقش نگرش به ازدواج و بلوغ عاطفی در پیش‌بینی بی‌ثباتی

ازدواج زنان و مردان. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۱(۱۱۶)، ۱۵۸۱-۱۵۹۸.

<https://doi.org/10.52547/JPS.21.116.1581>

کیمیایی، علی؛ رفتار، محمدرضا و سلطانی‌فر، عاطفه (۱۳۹۰). آموزش هوش

هیجانی و اثربخشی آن بر کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاش‌جوی.

پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱(۱)، ۱۵۳-۱۶۶.

<https://doi.org/10.22067/ijap.v1i1.3116>

گل‌محمدیان، محسن؛ نظری، حسنا و پروانه، آذر (۱۳۹۶). اثربخشی معنادرمانی

گروهی بر اضطراب مرگ و سازگاری اجتماعی سالمندان. *روانشناسی*

پیری، ۲(۳)، ۱۶۷-۱۷۵.

https://jap.razi.ac.ir/article_615.html

گولمن، دانیل (۲۰۰۳). *هوش هیجانی* (ترجمه نسرين پارسا). تهران: انتشارات

رشد.

میکائیلی‌منیع، فرزانه و مددی امام‌زاده، زهرا (۱۳۸۷). بررسی رابطه هوش هیجانی

- اجتماعی و سازگاری اجتماعی در دانشجویان دارای حکم انضباطی و

مقایسه آن با دانشجویان بدون حکم دانشگاه ارومیه. *فصلنامه پژوهش‌های*

نوین روانشناختی، ۳(۱۱)، ۹۹-۱۲۱.

https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_4333.html?lang=fa

ولی‌تبار، زهرا؛ حسین‌ثابت، فریده و بهشتیان، فریده (۱۳۹۹). اثر آموزش مدیریت

حافظه هیجانی بر افسردگی. *پژوهنده*، ۱۸(۵)، ۲۳۲-۲۴۱.

<http://pajoohande.sbm.ac.ir/article-1-1608-fa.html>

ویسی، نصرالله؛ ارجمندنیا، علی‌اکبر؛ وکیلی، سمیرا و غلامعلی لواسانی، مسعود

(۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی هیجانی و

والدگری بارکلی بر بهبود شایستگی اجتماعی، عملکرد تحصیلی و

کاهش مشکلات رفتاری دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری با

همبودی کمبود توجه/افزون‌کنشی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰(۱۰۱)،

۷۹۸-۷۸۷.

<http://psychologicalscience.ir/article-1-1058-fa.html>

یارمحمدیان، احمد و شرفی‌راد، حیدر (۱۳۹۰). تحلیل رابطه بین هوش هیجانی و

سازگاری اجتماعی در نوجوانان. *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۲۲(۴)، ۳۵-

۵۰.

https://jas.ui.ac.ir/article_18242.html

References

Amstadter, A. (2008). Emotion Regulation and Anxiety Disorders, *Anxiety Disorders*, 22, 211-221.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.004>

Aguirre, F., Sergi, M. J., & Levy, C. A. (2008). Emotional intelligence and social functioning in persons with schizotypy. *Schizophrenia research*, 104(1-3), 255-264.

<https://doi.org/10.1016/j.schres.2008.05.007>

Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. (1996). *Beck Depression Inventory-II (BDI-II)* [Database record].

APA PsycTests.

<https://doi.org/10.1037/t00742-000>

Bell, H. M. (1962). *The adjustment inventory: adult form*. Palo Alto: Consulting Psychological Press.

<https://www.worldcat.org/title/Bell-adjustment-inventory-manual/oclc/6047380>

Besharat, M. (2005). Investigating the effect of emotional intelligence on the quality of social relationships. *Journal of Psychological Studies*, 1(2), 25-38.

https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_1659.html

Bru-Luna, L. M., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C., & Cervera-Santiago, J. L. (2021). Emotional Intelligence Measures: A Systematic Review. *Healthcare* 2021, 9, 1696.

<https://doi.org/10.3390/healthcare9121696C>

Dinparvar, Ehsan (2013). The effectiveness of emotional memory management training on improving emotional intelligence and Social adjustment. *Master's thesis, Allameh Tabatabai University*.

Dugué, M., Sirost, O., & Dosseville, F. (2021). A literature review of emotional intelligence and nursing education. *Nurse Education in Practice*, 54, 103124.

<https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103124>

- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyberpsychology & behavior*, 7(1), 41-47. <https://doi.org/10.1089/109493104322820101>
- Fareed, M. Z., Su, Q., & Awan, A. A. (2021). The effect of emotional intelligence, intellectual intelligence and transformational leadership on project success; an empirical study of public projects of Pakistan. *Project Leadership and Society*, 2, 100036. <https://doi.org/10.1016/j.plas.2021.100036>
- Gholami Gherashiran, Z., Sanaeizaker, B., Kiamanesh, A., & Zaharakar, K. (2022). The role of marriage attitude and emotional maturity in predicting marriage instability in women and men. *Journal of psychologicalscience*, 21(116), 1581-1598. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.116.1581>
- Golman, D. (2003). *Social intelligence beyond emotional intelligence*. (Translated by N. Parsa). Tehran: Roshd publication. <https://journals.co.za/doi/abs/10.4102/sajhrm.v19i0.1279>
- Golmohammadian, M., Nazari, H., & Parvaneh, A. (2017). Effectiveness of group logo therapy on death anxiety and social adjustment of elderly men. *Aging Psychology*, 2(3), 175-167. https://jap.razi.ac.ir/article_615.html?lang=en
- Gómez-Leal, R., Holzer, A. A., Bradley, C., Fernández-Berrocal, P., & Patti, J. (2022). The relationship between emotional intelligence and leadership in school leaders: A systematic review. *Cambridge Journal of Education*, 52(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2021.1927987>
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11286-000>
- Haddad Rahmani, Majid (2012). Comparison of the level of social adjustment, hope and life satisfaction in members of anonymous groups and clients to addiction treatment clinics in Mashhad. *Master's thesis, Allameh Tabatabai University*.
- Karami, D. (2012). The prevalence of procrastination in students and its relationship with anxiety and depression. *Thought and behavior in clinical psychology (thought and behavior)*, 4(13), 25-34. http://www.behavsci.ir/&url=http://www.behavsci.ir/article_67954.html
- Kimiaee, A., Raftar, M., & Soltanifar, A. (2011). Emotional intelligence training and its effectiveness on aggression of aggressive adolescence. *Research in clinical psychology and counseling*, 1(1), 153-166. <https://doi.org/10.22067/ijap.v1i1.3116>
- Michaeli Manee, F., Madadi Emamzadeh, Z. (2008). Study of Relationship between Emotional-social Intelligence with Social Adjustment Among Students with Disciplinary Commandment and Their Comparison Students without it in Urumia University. *Journal of Modern Psychological Researches*, 3(11), 99-121. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_4333.html?lang=en
- Rogers, P., Qualter, P., Phelps, G., & Gardner, K. (2006). Belief in the paranormal, coping and emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 41(6), 1089-1105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.014>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P. E., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08644-000>
- Stefan-Dabson, K., Mohammadkhani, P., & Massah-Choulabi, O. (2007). Psychometrics characteristic of Beck Depression Inventory-II in patients with major depressive disorder. *Archives of Rehabilitation*, 8, 82-90. <http://rehabilitationj.uswr.ac.ir/article-1-135-fa.html>
- Valitabar Z, Hosseinsabet F, Beheshtiyani M (2013). The effect of emotional memory management on depression. *Pejouhandeh*, 18(5):232-241. <http://pajoohande.sbmu.ac.ir/article-1-1608-fa.html>
- Vega, A., Cabello, R., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., & Fernandez-Berrocal, P. (2022). Emotional intelligence and aggressive behaviors in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(4), 1173-1183. <https://doi.org/10.1177/1524838021991296>
- Veisiy N, arjmandnia A, vakili S, Gholamali Lavasani M. (2021). Comparison of the effectiveness of training emotional self-regulation strategies and Barkley's parenting on improving social competence, academic performance and reducing behavioral problems of students with learning disabilities with comorbidity of attention deficit / hyperactivity disorder. *Journal of Psychological Science*. 20(101), 787-798.

<http://psychologicalscience.ir/article-1-1058-fa.html>

- Yarmohammadian, A., & Sharafi rad, H. (2011). Analysis of relationship between emotional intelligence and social adjustment in teenager male students. *Journal of Applied Sociology*, 22(4), 35-50. https://jas.ui.ac.ir/article_18242.html?lang=en
- Wang, K., Li, Y., Zhang, T., & Luo, J. (2022). The relationship among college students' physical exercise, self-efficacy, emotional intelligence, and subjective well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11596. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811596>