

The Effectiveness of Emotion Regulation Training for Mothers on the Feeling Of Loneliness and Responsibility of Adolescent Girls

Hossein Keshavarz Afshar¹ | Fereshte Salmani² | Masoud Gholamali Lavasani³

Abstract

The feeling of loneliness can expose teenagers to all kinds of emotional, emotional and behavioral problems, and strengthening responsible behavior is one of the indicators of a healthy person, and it is necessary in teenagers. The present study was conducted with the aim of investigating the effect of teaching emotion management to mothers on the feeling of loneliness and responsibility of adolescent girls. The research method was semi-experimental and in the form of a pre-test and post-test design along with the follow-up of the control group. All the mothers and their daughters who were studying in the first secondary school of Hazrat Narjes, district 6 of Tehran in the academic year of 2021-2022, formed the target population of the present study. The intended sample consisted of 20 mothers from the intended community who were selected by available sampling method and randomly replaced in two experimental and control groups. The research tools were the California Responsibility Scale (1951) and Russell's Loneliness Scale (1978), which were completed by students in three stages of measurement. Emotion management training was provided to the mothers of the experimental group based on the Gross model in eight sessions, but the control group did not receive any intervention during this period. The collected data were analyzed using analysis of covariance test. The results showed that the effect of teaching emotion management to mothers on the feeling of loneliness and responsibility of teenagers in the post-test phase was significant ($P < 0.05$). But it was not significant in the follow-up stage ($P < 0.05$). The results of the present research can be used to teach emotion regulation in order to reduce the feeling of loneliness and increase the responsibility of teenage children.

Keywords: Emotion Management Training, Loneliness, Responsibility, Teenage Girls.

61

Vol. 17
Winter 2022

Research Paper

Received:
1 December 2021
Accepted:
23 October 2022
P.P: 287-304



DOR: 20.1001.1.26454955.1401.17.61.10.5

1. Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Iran.

2. Corresponding author: senior expert in school counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Iran. F.salmani.6865722.1359@gmail.com

3. Associate Professor, Department of Counseling and Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Iran.

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان دختر^۱

حسین کشاورز افشار^۲ | فرشته سلمانی^۳ | مسعود غلامعلی لواسانی^۴

۶۱

سال هفدهم
زمستان ۱۴۰۱

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۰/۰۹/۱۰

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۱/۸/۱

صص: ۲۸۷-۲۰۴



چکیده

احساس تنهایی می‌تواند نوجوانان را در معرض انواع مشکلات عاطفی، هیجانی و رفتاری قرار دهد، همچنین تقویت رفتار مسئولانه از شاخص‌های انسان سالم است در نوجوانان ضرورت دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مدیریت هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری فرزندان نوجوان دختر انجام گرفت. روش پژوهش نیمه تجربی و در قالب یک طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با پیگیری گروه کنترل انجام شد. تمامی مادران و فرزند دخترشان که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۲۰۱، در آموزشگاه مقطع متوسطه اول حضرت نرجس منطقه ۶ شهر تهران مشغول به تحصیل بودند، جامعه مورد نظر پژوهش حاضر را تشکیل دادند. نمونه مورد نظر شامل ۲۰ مادر از جامعه مورد نظر بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزار پژوهش مقیاس مسئولیت‌پذیری کالیفرنیا (۱۹۵۱) و مقیاس احساس تنهایی راسل (۱۹۷۸)، بود که توسط دانش آموزان در سه مرحله اندازه‌گیری، تکمیل شد. آموزش مدیریت هیجان به مادران گروه آزمایش بر اساس مدل گراس در هشت جلسه ارائه شد، اما گروه کنترل در طی این دوره هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که تأثیر آموزش مدیریت هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان در مرحله پس‌آزمون معنادار بوده است ($P < 0/05$). اما در مرحله پیگیری معنادار نبود ($P > 0/05$). از نتایج پژوهش حاضر می‌توان جهت آموزش تنظیم هیجان در راستای کاهش احساس تنهایی و افزایش مسئولیت‌پذیری فرزندان نوجوان استفاده کرد.

واژگان کلیدی: آموزش مدیریت هیجان؛ احساس تنهایی؛ مسئولیت‌پذیری؛ نوجوان دختر.

DOR: 20.1001.1.26454955.1401.17.61.10.5

۱. این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش مدرسه است.

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، ایران

۳. نویسنده مسئول: کارشناس ارشد مشاوره مدرسه، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، ایران.

F.salmani.6865722.1359@gmail.com

۴. دانشیار، گروه مشاوره و روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، ایران

مقدمه و بیان مسأله

نوجوانی^۱ سرآغاز تحولات و تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی است که بر عملکرد فرد در بزرگسالی تأثیر می‌گذارد و ممکن است با مشکلاتی مانند مشکلات جنسی^۲، افسردگی^۳، مصرف الکل^۴ و مواد مخدر^۵، افکار خودکشی^۶، ایجاد مشکلاتی در مدرسه، تعارض با والدین و همسالان و نگرانی در مورد آینده تحصیلی و شغلی و اختلال در روابط بین فردی همراه باشد (جکسون و گوسنس^۷، ۲۰۲۰؛ نقی پور قزلجه، ستوده، خسروی و هنرپروران، ۱۳۹۳). این مشکلات می‌تواند زمینه‌های احساس تنهایی^۸ و گریز از مسئولیت‌پذیری^۹ را فراهم کند.

احساس تنهایی حالت ناراحت‌کننده‌ای است و زمانی به وجود می‌آید که بین روابط بین فردی دلخواه فرد و روابط بین فردی در زمان حال فاصله وجود دارد (وانپاکران و همکاران^{۱۰}، ۲۰۲۰). احساس تنهایی تجربه‌ای همگانی است و همه آدمیان صرف نظر از جنس، سن، استعداد، نژاد، مذهب و پایگاه اجتماعی، اقتصادی در دوره‌ای از زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. این احساس ممکن است در موارد گوناگون از جمله از دست دادن یک رابطه صمیمانه، ورود به دانشگاه، سفر به یک کشور غریب، در مدرسه یا محل کار ایجاد شود (مانا و تنتانا^{۱۱}، ۲۰۲۰). تنهایی بیشتر در دوران نوجوانی شایع است و بیش از ۷۰ درصد از نوجوانان در سن ۱۸ سالگی احساس تنهایی مکرر را تجربه می‌کنند، نرخی که در سنین ۳۵ تا ۴۰ سالگی به ۶۰ درصد و برای افراد مسن‌تر به ۳۹ درصد کاهش می‌یابد (وریتی و همکاران^{۱۲}، ۲۰۲۲).

1. adolescence
2. sexual problems
3. depression
4. drug use
5. alcohol
6. suicidal thoughts
7. Jackson, S., & Goossens, L
8. loneliness
9. responsibility
10. Wongpakaran, N
11. Muawanah, A., & Tentama, F
12. Verity, L

پژوهش‌های منتشر شده، نشان می‌دهد که تنهایی مستقیماً با سلامت روانی و جسمی ضعیف‌تر در دوران نوجوانی و اوایل بزرگسالی مرتبط است. به‌عنوان مثال، نوجوانان تنها، نرخ بالاتری از افسردگی و اضطراب، کناره‌گیری اجتماعی، افکار و تلاش برای خودکشی، شکایات روان‌تنی (به‌عنوان مثال، سردرد، حالت تهوع، و غیره) گزارش می‌کنند و سلامت عمومی کلی ضعیف‌تر (جعفری سیاوشانی، برج علی و کیامنش، ۱۳۹۷). همچنین تنهایی در نوجوانان با احساسات خاصی از جمله خشم، پوچی، ناهنجاری، بی‌قراری، بی‌قراری، احساس دوست نداشتن و به‌طور کلی ناامیدی مرتبط است (کروکتی^۱، ۲۰۱۷؛ یانگ، پترسن، و کوالتر^۲، ۲۰۲۰).

نوجوانی دوره تغییرات جسمی، شناختی و اجتماعی و عاطفی است و همچنین دوره افزایش توانایی تفکر است. تغییر روابط، مسئولیت‌ها و مدیریت تکالیف به‌طور مستقل؛ و جهت‌گیری جدیدی برای آینده ایجاد کند (حسینی کلانی و اسدی، ۱۳۹۹). یکی از عوامل حیاتی که می‌تواند انتخاب‌های نوجوان را کامل‌تر کند، مسئولیت فردی و اجتماعی است، تعهدی که فرد نسبت به خود، باورها، ارزش‌ها، وظایف و خانواده دارد. مسئولیت‌پذیری ساختاری چند بعدی شامل جنبه‌های عاطفی، رفتاری و اخلاقی است (پلامارچوک و همکاران^۳، ۲۰۲۲).

خانواده‌ها والدین به‌عنوان یک الگو مؤثر بر رشد نگرش‌ها و ارزش‌ها، رشد عاطفی و اجتماعی و به‌طور کلی بر تمام جنبه‌های عملکرد نوجوانان نقش مهمی دارند. در صورت پرورش نوجوان به شکل صحیح علاوه بر قرار گرفتن استقلال نوجوان در مسیر درست، روابط صمیمانه‌ی والدین با آن‌ها نیز حفظ می‌شوند (کریگ، شولز و هوسر^۴، ۲۰۱۱)، لذا عملکرد والدین عاملی تعیین‌کننده و اثرگذار است که نقش مهمی در آسیب‌شناسی و کیفیت رشد نوجوانان ایفا می‌کند، به‌طوری‌که بحث در مورد هر یک از مشکلات فرزندان بدون در نظر گرفتن نگرش‌ها، رفتارها و شیوه‌های والدگری، تقریباً ناممکن است (نیلی احمدآبادی، باقری و سلیمی بجستانی، ۱۳۹۸).

بر اساس پژوهش‌های منتشر شده تاکنون در زمینه کاهش تنهایی روش‌های درمانی و آموزشی مختلفی مانند آموزش ذهن آگاهی (قدم‌پور، مرادی‌زاده و شاه‌کرمی، ۱۳۹۸)، شناخت درمانی

1. Crocetti, E
2. Yang, K., Petersen, K., & Qualter, P
3. Palamarchuk, O
4. Kerig, P. K., Schulz, M. S., & Hauser, S. T

■ اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان دختر

(پیرمردوند چگینی، احمدی، آلبوغییش و نظامیوند چگینی ۱۳۹۹)، طرح‌واره درمانی (محمدی، سپهری، اصغری ابراهیم‌آباد، ۱۳۹۸)، بکار گرفته شده است. در زمینه افزایش مسئولیت‌پذیری نیز روش آموزش مهارت‌های ارتباطی (باوزین، سپهوندی و غضنفری، ۱۳۹۷) بکار رفته است و بر اساس پیشینه موجود استفاده از روش آموزش مدیریت هیجان برای کاهش احساس تنهایی و افزایش مسئولیت‌پذیری نوجوانان اندک است. برای مثال صدری دمی‌رجی، اسدی شیشه‌گران، اسماعیلی قاضی ولویی (۱۳۹۵) که اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر تنظیم شناختی هیجان و احساس تنهایی، را تأیید کردند. علاوه بر آن پژوهش‌های منتشرشده در این زمینه اکثراً روی دانش آموزان نوجوان متمرکز نبوده‌اند و یا به آموزش مستقیم نوجوانان پرداخته‌اند. به‌طوری‌که پژوهش‌های منتشرشده بیشتر به همبستگی هیجان‌ات با مشکلات رفتاری-شناختی نوجوانان پرداخته‌اند و کمتر به آموزش مدیریت هیجان‌ات در این زمینه پرداخته‌اند و در این زمینه خلاء پژوهشی وجود دارد. در زمینه آموزش مدیریت هیجان جعفری ثانی، بیاضی و تیموری (۱۴۰۰) مؤثر بودن آموزش تنظیم هیجان بر عاطفه منفی و بهبود رابطه والد-کودک در مادران کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای را تأیید کردند. قنوتیان، مهداد و ابوالمعالی الحسینی (۱۳۹۹) در پژوهشی اثربخشی آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان به مادران نوجوانان دختر شهر تهران تأیید کردند. متین، اخوان غلامی و احمدی (۱۳۹۷) در پژوهشی مشخص کردند که آموزش تنظیم هیجان بر تعامل والد-کودک مادران مؤثر است. گودینی، پورمحمدرضای تجربی، طهماسبی و بیگلریان (۱۳۹۶) در پژوهشی نشان دادند که آموزش برنامه آموزش مدیریت هیجان به مادران بر مشکلات رفتاری از جمله پرخاشگری و بیش‌فعالی، اضطراب و افسردگی، ناسازگاری اجتماعی مؤثر است. این پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند که آموزش برنامه آموزش مدیریت هیجان بر متغیرهایی غیر از احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری تمرکز داشته‌اند.

یکی از مداخله‌های مورد استفاده در کاهش احساس تنهایی و افزایش مسئولیت‌پذیری راهبردهای تنظیم هیجان^۱ است. تنظیم هیجان به‌عنوان یک فرایند مهم در پژوهش، درمان و آسیب‌شناسی روانی و برخی حالت‌های پاتولوژیک جسمانی می‌باشد و به اعمالی اطلاق می‌شوند

که به منظور تغییر یا تعدیل تجربه هیجانی، ابراز هیجانی و شدت و یا نوع تجارب هیجانی به کار می‌روند (گراس^۱، ۲۰۱۳). تنظیم هیجان به فرآیندهایی اشاره دارد که فرد از طریق آن مشخص می‌کند چه هیجانی، در چه زمانی و چگونه تجربه شود (پرهامرت و همکاران^۲، ۲۰۲۰). مشکل در تنظیم هیجان دلیل بسیاری از مشکلات روانی و زمینه‌ساز اختلال‌های درون‌ریزی مانند افسردگی، اضطراب، انزوای اجتماعی و اختلال‌های برون‌ریزی مانند رفتارهای پرخاشگرانه و بزهداری است (گریشما و گلونی^۳، ۲۰۱۲؛ ارزانی، باقری، جاتمی و بنی‌جمالی، ۱۳۹۷)، زیرا عملکردهای مختلف روانی، شناختی، فیزیولوژیک و رفتاری انسان به تنظیم هیجان وابسته هستند و تنظیم هیجان مطلوب باعث تعدیل ارزش‌یابی‌ها و واکنش‌های ذهنی فرد است، به‌صورتی که منجر به واکنش‌های مناسب در ابعاد شناختی، انگیزشی و رفتاری می‌شود (دسروسیرس، جوشا کورتیس و کلمانسکی^۴، ۲۰۱۴). ناتوانی در تنظیم شناختی هیجان‌ها یکی از مشکلات افراد دارای احساس تنهایی و ضعف در مسئولیت‌پذیری است و این مسأله منجر به شکست در مدیریت حالات عاطفی و هیجانی این می‌شود. با توجه به تمهیدات یاد شده، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آموزش تنظیم هیجان به مادران به چه میزان می‌تواند احساس تنهایی نوجوانان را کاهش و مسئولیت‌پذیری آن‌ها را افزایش دهد؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش جمع‌آوری داده‌ها نیمه آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل است. جامعه آماری تمامی مادران و فرزندان دختر شان که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰، در پایه نهم دوره متوسطه دوم در مدرسه حضرت نرجس منطقه ۶ شهر تهران مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. بعد از کسب مجوز از آموزش و پرورش برای انجام پژوهش در مدرسه حضرت نرجس دانش‌آموزان یکی از کلاس‌های پایه نهم به‌صورت در دسترس انتخاب شدند و از بین آن‌ها و مادرانشان افرادی که تمایل به مشارکت

1. Gross, J. J.
2. Pierrehumbert, B
3. Gresham, D., & Gullone, E
4. Desrosiers A, Joshua Curtiss VV, Klemanski DH

■ اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان دختر

داشتند به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. از ملاک‌های ورود به پژوهش داشتن رضایت آگاهانه از شرکت در پژوهش و عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی و درمان‌های روان‌شناختی در طول مطالعه و غیبت بیش از سه جلسه در فرایند پژوهش، عدم تمایل به ادامه شرکت در جلسات، بروز استرس‌های غیر منتظره برای شرکت‌کنندگان در طول فرایند پژوهش به عنوان ملاک‌های خروج تعریف شد همچنین در این راستا به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد ماند و صرفاً برای استفاده در پژوهش استفاده خواهد شد. برای تعیین حجم نمونه در مطالعات آزمایشی با در نظر گرفتن اندازه اثر: $0/6$ توان آزمون: $0/91$ و سطح معناداری $0/05$ مشخص شد. حداقل نمونه برای هر گروه ۱۰ نفر تعیین گردید که مجموعه ۲۰ نفر نیاز بود.

ابزار پژوهش

۱. **مقیاس احساس تنهایی راسل:** این مقیاس به عنوان اولین آزمون احساس تنهایی در سال ۱۹۷۸ توسط راسل، پیلا و فرگوسن در دانشگاه کالیفرنیا ساخته شد. علیرغم اعتبار و پایایی مناسبی که برای این مقیاس گزارش شده بود، برای رفع برخی نواقص، راسل و همکاران در سال ۱۹۸۰، نسخه تجدیدنظر شده‌ای از فرم اولیه را ارائه دادند. این مقیاس، بار دیگر توسط راسل در سال ۱۹۹۶ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. او در نسخه سوم عبارت‌های آزمون و نحوه پاسخ‌گویی به آن را ساده‌تر کرد و محتوای ماده چهارم آزمون را از منفی به مثبت تغییر داد. همچنین مواد آزمون را به گونه‌ای طراحی کرد که بتوان آن را از طریق مصاحبه نیز اجرا و گزارش نمود. این مقیاس شامل ۲۰ سؤال است که در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (هرگز تا همیشه) پاسخ داده می‌شود. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۸۰ قرار دارد. روایی محتوی و صوری در پژوهش نادری، فیروززاده و کارگر (۱۳۹۵)، توسط ۱۳ تن از اعضای هیئت‌علمی با مدرک دکتری روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی و علوم پزشکی گلستان مورد تأیید قرار گرفت. پایایی این ابزار با روش همبستگی درونی با ضریب آلفای کرونباخ $0/79$ بر روی ۲۷۸ دانش‌آموزان مقطع دوره دوم دبیرستان در استان گلستان در پژوهش حسن‌زاده، سبزی، احسانیان و حجتی

(۱۳۹۶) مورد تأیید قرار گرفت.

۲. **مقیاس مسئولیت پذیری کالیفرنیا:** این مقیاس از خرده مقیاس مسئولیت پذیری پرسش نامه شخصیتی کالیفرنیا بهره گرفته شد. کل این مقیاس ۴۶۲ سؤال داشت که ۴۲ ماده از آن مربوط به حس مسئولیت پذیری بود. هاریسون گاف در سال ۱۹۵۱، این مقیاس را برای نخستین بار با ۶۴۸ سؤال و ۱۵ ویژگی شخصیتی انتشار داد و در سال ۱۹۵۷ مقیاس های آن به ۱۸ تا افزایش یافت تا اینکه دوباره در سال ۱۹۸۷ تجدیدنظر شد و تعداد سؤال های آن به ۴۶۲ و خرده مقیاس های آن به ۲۰ عدد افزایش یافت (مارنات، ۱۹۹۶؛ ترجمه پاشا شریفی و نیکخو، ۱۳۸۵). نمره بالاتر نشان دهنده مسئولیت پذیری بیشتر و نمره پایین تر نشان دهنده مسئولیت پذیری کمتر است. موسوی (۱۳۷۷) نیز در پژوهشی، ضرایب پایایی مقیاس مسئولیت پذیری به سه روش دو نیمه سازی سؤالات فرد و زوج، آلفای کرونباخ و گتمن محاسبه کرده است که به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۷۰ و ۰/۶۹ به دست آمده اند و حاکی از پایایی مناسب مقیاس مذکور است. همچنین بر اساس نتایج همین پژوهش برای بررسی ضرایب اعتبار خرده مقیاس مسئولیت پذیری از روش ملاکی هم زمان استفاده شده و مقدار آن برابر با ۰/۶۱ بوده که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار بوده است. میزان پایایی این مقیاس در پژوهش ترکی زاده، حلجی علیزاده و سماوی (۱۳۹۷)، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

جلسات درمان که بر طبق برنامه ای که قبل از شروع جلسات و با استفاده از مبانی نظری تنظیم هیجان بود (گراس، ۲۰۱۱) توسط پژوهش گر به صورت برخط به مادران در طی دو ماه (هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه ای) آموزش داده شد. به آزمودنی های گروه های آزمایش ارائه گردید و گروه کنترل هیچ گونه آموزشی را دریافت نکردند. خلاصه جلسات در جدول ۱ آمده است.

■ اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان دختر

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات آموزش تنظیم شناختی هیجان مبتنی بر مدل گراس

جلسه	شرح جلسه
اول	اجرای پیش‌آزمون، معارفه افراد نمونه پژوهش با یکدیگر، بیان ضرورت آشنایی و استفاده از تنظیم هیجان در زندگی. تعریف هیجان، شناخت انواع هیجان و توضیح در مورد فرایند بیولوژیکی و اثرگذاری هیجان بر کارکرد روزانه، تکلیف خانگی و نوشتن انواع هیجان‌تجربه شده توسط اعضای گروه تا جلسه آینده
دوم	آموزش راه‌هایی جهت افزایش تجربه‌های مثبت، آموزش آگاهی از تجربه‌های مثبت، ایجاد تجربه‌های مثبت از طریق تجسم ذهنی صحنه‌های شادی‌بخش و غفلت از نگرانی
سوم	آموزش راه‌های کاهش هیجان‌ات منفی، آموزش آگاهی از تجربیات منفی و کاهش هیجان‌ات منفی از طریق خواب کافی، آموزش جهت تلاش برای به دست گرفتن کنترل زندگی، تغذیه کافی و ورزش، مراقبت از خود با مراجعه به موقع به پزشک
چهارم	آموزش در راستای شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آن‌ها روی حالات هیجانی، آموزش راهبرد بازاریابی و تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان
پنجم	آموزش جهت شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه، آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تقویت‌کننده‌های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس
ششم	توجه آگاهانه به هیجان فعلی، توجه کامل به هیجان مثبت و منفی خود و پذیرش آن بدون قضاوت و ابراز صحیح هیجان
هفتم	آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجان‌ات مثبت و منفی، آموزش ارزیابی از هیجان‌ات و توجه به پیامدهای هر هیجان و تلاش برای ابراز مناسب و بازداری از ابراز نامناسب هیجان
هشتم	آموزش تغییر هیجان‌ات منفی از طریق عمل برخلاف هیجان تجربه شده مانند ترس، عصبانیت و استرس

برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از شاخص‌های توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار)، تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکووا) و تک متغیره (آنکووا) با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ و با رعایت پیش فرض‌های آزمون انجام گرفت. سطح معناداری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این بخش، نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها بیان می‌شود. مشخصات جمعیت شناختی آزمودنی‌ها در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲: توزیع فراوانی، درصد و نتایج آزمون خی دو برای مقایسه گروه‌های مورد مطالعه بر اساس ویژگی‌های

جمعیت شناختی

نتایج خی دو	گروه				ویژگی‌های جمعیت شناختی
	کنترل		آموزش مدیریت هیجان		
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
$\chi^2 = 5/60$ $P = 0/23$	۹/۱	۱	۰	۰	دیپلم
	۹/۱	۱	۰	۰	کاردانی
	۵۴/۵	۶	۲۷/۳	۳	کارشناسی
	۲۷/۳	۳	۶۳/۶	۷	کارشناسی ارشد
	۰	۰	۹/۱	۱	دکتری
$\chi^2 = 2/89$ $P = 0/57$	۹/۱	۱	۰	۰	دیپلم
	۹/۱	۱	۹/۱	۱	کاردانی
	۴۵/۵	۵	۷۲/۷	۸	کارشناسی
	۲۷/۳	۳	۱۸/۲	۲	کارشناسی ارشد
	۹/۱	۱	۰	۰	دکتری
$\chi^2 = 3/05$ $P = 0/22$	۹۰/۹	۱۰	۸۱/۸	۹	فرزند اول
	۹/۱	۱	۰	۰	فرزند دوم
	۰	۰	۱۸/۲	۲	فرزند سوم

توزیع فراوانی، درصد و نتایج آزمون خی دو برای مقایسه گروه‌های مورد مطالعه بر اساس ویژگی‌های جمعیت شناختی در جدول ۲ نشان می‌دهد که بین اعضای گروه‌های مورد مطالعه در میزان تحصیلات پدر ($\chi^2 (4) = 5/60, P > 0/05$)، میزان تحصیلات مادر ($\chi^2 (4) = 2/89, P > 0/05$) و ترتیب تولد ($\chi^2 (2) = 3/05, P > 0/05$)، تفاوت معناداری وجود ندارد بنابراین گروه‌ها از نظر ویژگی‌های مذکور، همگن هستند.

■ اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان دختر

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری دختران نوجوان در سه مرحله اندازه‌گیری در گروه‌های مورد مطالعه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
احساس تنهایی	آزمایش	۵۴/۷۳	۳/۲۹	۴۳/۵۵	۸/۶۴	۵۰/۴۵
	کنترل	۵۱/۳۶	۶/۸۶	۵۰/۸۲	۴/۹۲	۵۱/۶۴
مسئولیت‌پذیری	آزمایش	۱۹/۱۸	۱/۸۹	۲۰	۳/۱۳	۱۹/۴۵
	کنترل	۱۸/۳۶	۳/۹۱	۱۶/۹۱	۳/۵۱	۱۶

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بین متغیرهای احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان دختر در گروه‌های مورد مطالعه، در سه مرحله از اندازه‌گیری، اختلاف وجود دارد. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش حاضر از تحلیل کوواریانس استفاده شد. ابتدا پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفتند. برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگورف-اسمیرنوف^۱ استفاده شده است.

جدول ۴: آزمون کولموگورف-اسمیرنوف برای نرمال بودن متغیر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان

مرحله	گروه	احساس تنهایی			مسئولیت‌پذیری		
		Z	d.f	P	Z	d.f	P
پیش‌آزمون	آزمایش	۰/۱۴	۱۱	۰/۲۰	۰/۲۱	۱۱	۰/۲۰
	کنترل	۰/۲۱	۱۱	۰/۲۰	۰/۲	۱۱	۰/۲۰
پس‌آزمون	آزمایش	۰/۲	۱۱	۰/۲۰	۰/۱۷	۱۱	۰/۲۰
	کنترل	۰/۱۹	۱۱	۰/۲۰	۰/۱۸	۱۱	۰/۲۰
پیگیری	آزمایش	۰/۱۵	۱۱	۰/۲۰	۰/۱۳	۱۱	۰/۲۰
	کنترل	۰/۲۶	۱۱	۰/۰۶	۰/۱۴	۱۱	۰/۲۰

آماره آزمون کولموگورف-اسمیرنوف = Z، درجه آزادی = d.f، سطح معناداری = P

با مشاهده نتایج در جدول ۴ مشخص می‌شود که احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری در گروه آزمایش و گروه کنترل در سه مرحله اندازه‌گیری دارای توزیع نرمال است، زیرا سطح معناداری آن بالاتر از ۰/۰۵ است ($p > 0/05$). نتایج آزمون t گروه‌های مستقل در مرحله پیش‌آزمون نشان داد که بین نمره گروه آزمایش در متغیر احساس تنهایی ($t = 0/54$, $p = 0/62$, $df = 20$) و مسئولیت‌پذیری ($t = 1/46$, $p = 0/15$, $df = 20$) تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره بر روی نمره‌ی احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان

نام آزمون	مرحله	مقدار	درجه‌ی آزادی	خطای درجه آزادی	F	سطح معنی‌داری
اثر پیلایی ^۱	پس‌آزمون	۰/۲۶	۲	۱۷	۲/۹۷	۰/۰۴۸
	پیگیری	۰/۲۴	۲	۱۷	۲/۱۷	۰/۰۵۹
لامبدای ویلکز ^۲	پس‌آزمون	۰/۷۴	۲	۱۷	۲/۹۷	۰/۰۴۸
	پیگیری	۰/۷۵	۲	۱۷	۲/۱۷	۰/۰۵۹
اثر هتلینگ ^۳	پس‌آزمون	۰/۳۵	۲	۱۷	۲/۹۷	۰/۰۴۸
	پیگیری	۰/۳۲	۲	۱۷	۲/۱۷	۰/۰۵۹
ریشه روی ^۴	پس‌آزمون	۰/۳۵	۲	۱۷	۲/۹۷	۰/۰۴۸
	پیگیری	۰/۳۲	۲	۱۷	۲/۱۷	۰/۰۵۹

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، مقدار F چند متغیره در مرحله پس‌آزمون برابر با ۲/۹۷ است که در سطح ۰/۰۵ از لحاظ آماری معنادار می‌باشد. در مرحله پیگیری مقدار F چند متغیره در مرحله پس‌آزمون برابر با ۲/۱۷ است که در سطح ۰/۰۵ از لحاظ آماری معنادار نمی‌باشد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیره؛ بیانگر آن است که آموزش مدیریت هیجان به مادران حداقل بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان مؤثر در مرحله

1. Pillai's Trace
2. Wilks' Lambda
3. Hotelling's Trace
4. Roy's Largest Root

■ اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان دختر

پس‌آزمون بوده است، اما ماندگاری اثر نداشته است. برای پی بردن به این تأثیر، از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تأثیر آموزش

مدیریت هیجان بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان

متغیر	مرحله	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	ضریب	توان
		مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	اتا	آزمون
احساس تنهایی	پس‌آزمون	۳۱۱/۶۲	۱	۳۱۱/۶۲	۵/۸۴	۰/۰۳	۰/۲۴	۰/۶۳
پیگیری		۰/۴۲	۱	۰/۴۲	۰/۰۲	۰/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۰۵۲
مسئولیت‌پذیری	پس‌آزمون	۳۳/۹۱	۱	۳۳/۹۱	۴/۷	۰/۰۴	۰/۲۱	۰/۵۴
پیگیری		۵/۵۲	۱	۵/۵۲	۳/۲۳	۰/۰۹	۰/۱۵	۰/۴

نتایج پس از کنترل اثر پیش‌آزمون در جدول ۶ نشان می‌دهد که آموزش مدیریت هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان در مرحله پس‌آزمون معنادار بوده است ($P < 0/05$). اما در مرحله پیگیری معنادار بوده نیست ($P > 0/05$). بر اساس ضریب تأثیر اتا، ۰/۲۴ از تفاوت گروه‌ها در نمره احساس تنهایی و ۰/۲۱ از تفاوت گروه‌ها در نمره مسئولیت‌پذیری در مرحله پس‌آزمون، مربوط به تأثیر آموزش مدیریت هیجان به مادران بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مدیریت هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری فرزندان نوجوان دختر انجام گرفت. نمونه موردنظر شامل ۲۰ مادر از جامعه موردنظر بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. آموزش مدیریت هیجان به مادران گروه آزمایش بر اساس مدل گراس در هشت جلسه ارائه شد، اما گروه کنترل در طی این دوره هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که تأثیر آموزش مدیریت هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان در مرحله پس‌آزمون معنادار بود، اما در مرحله پیگیری معنادار نبود.

نتایج حاصل از پژوهش حاضر به نوعی با یافته‌های مطالعه دمیرچی و همکاران (۱۳۹۶) که اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر تنظیم شناختی هیجان و احساس تنهایی، را تأیید کردند و پژوهش پارسامنش و همکاران (۱۳۹۶) که مشخص کردند آموزش تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس بر پریشانی هیجانی مؤثر است و همچنین مطالعه جعفری ثانی، بیاضی و تیموری (۱۴۰۰) که مؤثر بودن آموزش تنظیم هیجان بر عاطفه منفی و بهبود رابطه والد-کودک در مادران کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای را تأیید کردند، مطالعه قنوتیان، مهداد و ابوالعالی الحسینی (۱۳۹۹) که اثربخشی آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان به مادران نوجوانان دختر شهر تهران تأیید کردند رفتارهای ضداجتماعی مؤثر بوده و مطالعه متین، اخوان غلامی و احمدی (۱۳۹۷) که مشخص کردند که آموزش تنظیم هیجان بر تعامل والد-کودک مادران مؤثر است و پژوهش گودینی، پورمحمدرضای تجریشی، طهماسبی و بیگلریان (۱۳۹۶) در پژوهشی نشان دادند که آموزش برنامه آموزش مدیریت هیجان به مادران بر مشکلات رفتاری از جمله پرخاشگری و بیش‌فعالی، اضطراب و افسردگی، ناسازگاری اجتماعی مؤثر است، همسو می‌باشد.

در تبیین اثربخشی آموزش مدیریت هیجان به مادران در کاهش احساس تنهایی دختران نوجوان آن‌ها می‌توان گفت، احساس تنهایی ناشی از کاستی در روابط اجتماعی فرد است، و دیگر اینکه تجربه‌ای روانی و ذهنی است که با انزوای فیزیکی شناسایی نمی‌شود، و در آخر یک وضعیت روانی ناخوشایند و فشار آور است که خود مانند محرکی برای تلاش در جهت فائق آمدن بر آن عمل می‌کند (یولداشوا، توشبولتاوا، پولاتوا، ماماچنوا و کاریمچنوا^۱، ۲۰۲۱). می‌توان گفت احساس تنهایی ناشی از فقدان دلبستگی عاطفی یا عدم اطمینان و امنیت در مناسبات اجتماعی است. که برای فائق آمدن بر آن نیز لازم است تا هر دو شکل روابط اجتماعی و عاطفی توسعه یابند. تحقیقات نشان داده‌اند که غنی‌تر کردن روابط اجتماعی و عاطفی می‌تواند هر دو نوع احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی را کاهش دهد (ویکنز و همکاران^۲، ۲۰۲۱). تنظیم شناختی هیجان روش‌هایی را شامل می‌شود که افراد به کار می‌برند و به وسیله آن روی این که کدام هیجان را در چه زمانی داشته باشند و چگونه آن را بیان کنند، تأثیر می‌گذارد. بنابراین تنظیم شناختی

1. Yuldasheva, M. B., Toshboltaeva, N., Pulatova, G. M., Mamajonova, S. K., & Karimjanova, Y. U.

2. Wickens, C. M

■ اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان دختر

هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازمان‌دهی رفتار سازگارانه و هم‌چنین جلوگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه می‌باشد که می‌تواند روابط عاطفی و اجتماعی افراد را به نحو مطلوبی گسترش دهد (گراس، ۲۰۱۵)، بنابراین انتظار می‌رود آموزش مدیریت هیجان به مادران در کاهش احساس تنهایی دختر نوجوانشان را موثر بوده است.

در تبیین دیگری می‌توان گفت که بر اساس مدل گراس (۲۰۱۳) در پژوهش حاضر به مادران گروه آزمایش آموزش آگاهی از تجربه‌های مثبت، ایجاد تجربه‌های مثبت از طریق تجسم ذهنی، صحنه‌های شادی‌بخش و غفلت از نگرانی، آموزش راه‌های کاهش هیجان‌ات منفی، آموزش آگاهی از تجربیات منفی و کاهش هیجان‌ات منفی، آموزش در راستای شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آن‌ها روی حالات هیجانی، آموزش راهبرد بازاریابی و تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان، آموزش جهت شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه، آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تقویت‌کننده‌های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس، توجه آگاهانه به هیجان فعلی، توجه کامل به هیجان مثبت و منفی خود و پذیرش آن بدون قضاوت و ابراز صحیح هیجان و آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجان‌ات مثبت و منفی، آموزش ارزیابی از هیجان‌ات و توجه به پیامدهای هر هیجان و تلاش برای ابراز مناسب و بازداری از ابراز نامناسب هیجان، آموزش تغییر هیجان‌ات منفی از طریق عمل برخلاف هیجان تجربه‌شده مانند ترس، عصبانیت و استرس ارائه شد، به نظر می‌رسد آموزش‌های مذکور توانسته است ضمن تنظیم هیجان‌ات مادران، به آن‌ها کمک نموده تا روابط عاطفی خود را با فرزندان افزایش داده و از این طریق احساس تنهایی فرزندان کاهش پیدا کرده است.

در تبیین اثربخشی آموزش مدیریت هیجان به مادران در افزایش مسئولیت‌پذیری دختران نوجوان آن‌ها می‌توان گفت از آنجایی که مسئولیت در طول دوران تحول روان‌شناختی فرزند رشد پیدا می‌کند و ماحصل تربیت والدین تدریجی است، بنابراین شاید آموزش تنظیم هیجان به مادران در طی هشت جلسه برای افزایش مسئولیت‌پذیری فرزندان کافی نبوده است. در استدلال دیگری می‌توان گفت که مسئولیت‌پذیری حاصل تعامل مادر و پدر با فرزندان است، به عبارت دیگر هم پدر و هم مادر در رشد مسئولیت‌پذیری فرزندان نقش دارند، بنابراین از آنجایی که در پژوهش

حاضر فقط مادران مورد توجه قرار گرفته‌اند، شاید این موضوع یک طرفه بوده و نقش پدران مغفول مانده است، لذا افزایش معنادار مسئولیت‌پذیری دیده نمی‌شود.

حجم نمونه کم از محدودیت‌های این پژوهش بود. این پژوهش در شهر تهران انجام شد، لذا تعمیم یافته‌ها با احتیاط انجام شود. این پژوهش در شهر تهران انجام گرفته است، لذا پیشنهاد می‌شود که در شهرها و فرهنگ‌های دیگر پژوهش‌های مشابه پژوهش حاضر انجام گردد. مقایسه آموزش تنظیم شناختی هیجان با سایر درمان‌ها بر کاهش احساس تنهایی و افزایش مسئولیت‌پذیری دختران نوجوان می‌تواند نتایج مطلوب‌تری را به همراه داشته باشد. با توجه به این‌که استفاده از مرحله پیگیری می‌تواند به ارزیابی بهتر نتایج درمانی بیانجامد. همانطور که یافته‌های پژوهش حاضر مشخص کرد، آموزش مدیریت هیجان به مادران توانست به‌طور معناداری در مرحله پس‌آزمون، احساس تنهایی کاهش و مسئولیت‌پذیری دختران نوجوان را افزایش دهد، اگر چه نتایج مرحله پیگیری حاکی از ماندگار نبودن تأثیر آموزش مدیریت هیجان به مادران بر کاهش احساس تنهایی و افزایش مسئولیت‌پذیری بود، اما استفاده از این روش توانست تغییرات حداقلی را در احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری دختران نوجوان ایجاد کند، لذا استفاده از این روش به مشاوران و روان‌شناسانی که در مدارس به ارائه خدمات مشاوره اشتغال دارند، پیشنهاد می‌گردد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

فهرست منابع

- ارزانی، نسیم؛ باقری، فریبرز؛ حاتمی، حمیدرضا بنی جمالی، شکوه السادات. (۱۳۹۷). تحلیل رابطه ساختاری بهزیستی ذهنی بر مبنای ذهن آگاهی و سخت‌کوشی روان‌شناختی با میانجی‌گری تنظیم هیجانی در زنان مبتلا به سرطان پستان. **فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده**. ۱۲ (۴۲)، ۹۵-۷۹.
- آقائی، الهام، کلانتری، مهرداد، جمالی پاقلعه، سمیه. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش رفتاری مادران بر مشکلات هیجانی و رفتاری کودکان پیش‌دبستانی محروم از پدر. **مجله اصول بهداشت روانی**. ۱۶ (۶۲)، ۸۹-۱۰۰.
- پیرمردند چگینی، بهمن؛ احمدی، صدیقه؛ آلوغییش، توفیق و نظامیوند چگینی، سمیرا. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر شناخت درمانی به روش مایکل فری بر افسردگی، احساس تنهایی و شادکامی زنان مطلقه. **فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی**. ۱۱ (۴۱)، ۳۰-۱۵.
- ترکی زاده، محمد؛ حاجی علیزاده، کبری و سماوی، سید عبدالوهاب. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش خود بخشش‌گری مبتنی بر کتاب‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری و تمایل به جبران در دانشجویان. **پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت** ۴ (۳)، ۷۰-۵۷.
- جعفری ثانی، بهنام؛ بیاضی، محمدحسین و تیموری، سعید. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر عاطفه منفی و بهبود رابطه والد کودک در مادران کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای. **فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی**. ۱۲ (۴۷)، ۹۷-۱۰۲.
- جعفری سیاوشانی، فائزه؛ کیامنش، علیرضا و برج علی، احمد. (۱۳۹۳). نقش پیش‌بینی متغیرهای مرتبط با ویژگی‌های شخصیتی مادر در میزان احساس تنهایی و اضطراب پنهان دختران نوجوان دبیرستانی شهر تهران. **فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده**. ۱۰ (۱)، ۳۹-۲۹.
- جعفری سیاوشانی، فائزه؛ برج علی، احمد کیامنش، علیرضا. (۱۳۹۷). نقش سبک‌های دلستگی و مشکلات هیجانی مادران در احساس تنهایی با واسطه‌گری سبک‌های هویت در دختران نوجوان دبیرستانی. **فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده**. ۱۳ (۴۳)، ۱۵۴-۱۳۳.
- حسن‌زاده فاطمه، سبزی زهرا، احسانیان الهام، حجتی حمید. (۱۳۹۶). همبستگی اعتیاد به اینترنت با احساس تنهایی نوجوانان استان گلستان. **فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت**. ۶ (۶)، ۸-۱۴.
- حسینی کلائی، سیده ساناز و اسدی، مسعود. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش والدگری موفق به مادران بر سازگاری عاطفی، تحصیلی و اجتماعی دختران نوجوان. **فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی**. ۱۱ (۴۳)، ۸۹-۱۲۰.
- صدری دمیرچی، اسماعیل؛ اسدی شیشه‌گران، سارا و اسماعیلی قاضی ولویی فریبا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر تنظیم شناختی هیجان، احساس تنهایی و صمیمیت اجتماعی زنان دارای همسر معتاد. **فصلنامه مددکاری اجتماعی**. ۵ (۲)، ۴۶-۳۷.

قدم پور، عزت اله؛ مرادی زاده، سیروس و شاه کرمی محمد. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش احساس تنهایی و اضطراب مرگ سالمندان مرکز صدیق شهر خرم‌آباد. *مجله علوم پزشکی رازی*. ۴۸-۵۳، (۴)۲۶.

قنوتیان، مینا؛ مهداد، علی و ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان به مادران بر پرخاشگری، تاب‌آوری نوجوانان دختر شهر تهران. *روانشناسی بالینی و شخصیت*. ۶۹-۷۹، (۲)۱۸.

گودینی رحمان؛ پورمحمدرضای تجربی معصومه؛ طهماسبی سیامک و بیگلریان اکبر. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مدیریت هیجان به مادران بر مشکلات رفتاری فرزندان از دیدگاه والدین. *مجله توانبخشی*. ۱۸ (۱)، ۱۳-۲۴. مارنات، گری. گراث. (۱۳۸۵). راهنمای سنجش رونی. ترجمه حسن پاشاشریفی و محمد رضا، نیک‌خو. تهران: انتشارات رشد.

متین، حسین؛ اخوان غلامی، مریم و احمدی، صدیقه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر تعامل والد-کودک مادران دارای فرزند با ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*. ۷۱-۸۹، (۸)۲۸.

محمدی، حانیه؛ سپهری شاملو؛ زهره، اصغری ابراهیم‌آباد و محمدجواد. (۱۳۹۸). اثربخشی طرح‌واره درمانی هیجانی گروهی بر کاهش احساس تنهایی و نشخوار فکری زنان مطلقه. *مطالعات زن و خانواده*. ۷ (۲)، ۱۳۶-۱۱۵.

موسوی، علی. (۱۳۷۷). بررسی رابطه‌بین مسئولیت‌پذیری و خوشنودی شغلی با انگیزه پیشرفت و سلامت روانی درمربیان تربیتی مردشهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اهواز. نادری حبیب الله، فیروز زاده پاشا نرگس، کارگر فاطمه. (۱۳۹۵). رابطه بین سبک دلبستگی، خودپنداری و احساس تنهایی در میان دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*. ۳ (۲)، ۱۰-۱.

نقی پور قزله، میترا؛ ستوده، زهرا؛ خسروی، صدراله و هنرپروران، نازنین. (۱۳۹۳). رابطه هویت با خودمختاری، شایستگی و وابستگی در نوجوانان دبیرستانی. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*. ۹ (۲۷)، ۵۹-۸۱.

Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26, 130-137

Jackson, S., & Goossens, L. (Eds.). (2020). *Handbook of adolescent development*. Psychology Press.

Katz, S. (2008). *Individual and environmental factors associated with college adjustment*. (Doctoral Dissertation), Wayne State University.

Muawanah, A., & Tentama, F. (2020). Analysis construct validity and reliability of loneliness scale. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(2), 3969-3974.

Palamarchuk, O., Fasolko, T., Botsian, T., Kashchuk, K., Klimova, I., & Bezchotnikova, S. (2022). Personal Responsibility as a Problem of Development of Postmodern Society. *Postmodern Openings*, 13(1), 267-290.

- Pierrehumbert, B., Bader, M., Miljkovitch, R., Mazet, P., Amar, M., & Halfon, O. (2002). Strategies of emotion regulation in adolescents and young adults with substance dependence or eating disorders. **Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice**, 9(6), 384-394.
- Verity, L., Yang, K., Nowland, R., Shankar, A., Turnbull, M., & Qualter, P. (2022). Loneliness from the adolescent perspective: A qualitative analysis of conversations about loneliness between adolescents and childline counsellors. **Journal of Adolescent Research**.
- Wickens, C. M., McDonald, A. J., Elton-Marshall, T., Wells, S., Nigatu, Y. T., Jankowicz, D., & Hamilton, H. A. (2021). Loneliness in the COVID-19 pandemic: associations with age, gender and their interaction. **Journal of Psychiatric Research**, 136, 103-108.
- Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pinyopornpanish, M., Simcharoen, S., Suradom, C., Varnado, P., & Kuntawong, P. (2020). Development and validation of a 6- item Revised UCLA Loneliness Scale (RULS- 6) using Rasch analysis. **British Journal of Health Psychology**, 25(2), 233-256.
- Yuldasheva, M. B., Toshboltaeva, N., Pulatova, G. M., Mamajonova, S. K., & Karimjanova, Y. U. (2021). Semantic Analysis of Feeling Loneliness among Students. **Annals of the Romanian Society for Cell Biology**, 14552-14558.

