

## اثر بخشی تنظیم هیجان بر پاسخ به استرس در نوجوانان دختر داغدیده

آمنه رودگر صفاری<sup>۱</sup>، مریم اسماعیلی<sup>۲</sup>، افشین طیبی<sup>۳</sup>

۱- دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بین المللی کیش، گروه روانشناسی، جزیره کیش، ایران

dibayekish@gmail.com

۲- دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بین المللی کیش، گروه روانشناسی، جزیره کیش، ایران

۳- دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بین المللی کیش، گروه روانشناسی، جزیره کیش، ایران

### چکیده

**هدف:** اثربخشی تنظیم هیجان بر پاسخ به استرس در نوجوانان دختر داغدیده انجام شد.

**روش:** در این پژوهش از طرح تجربی مورد منفرد استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش فوق را کلیه دختران نوجوان (۱۳ تا ۱۸ سال) در جزیره کیش که به علت از دست دادن یکی از اعضای درجه یک خانواده داغدیده بودند و به همین دلیل هر کدام از آنها به مدت ۴ تا ۶ ماه ترک تحصیل کرده بودند، می باشند که از این میان سه نفر با روش نمونه گیری در دسترس از طریق مشاوره مدارس کیش انتخاب شدند و در روند مداخله قرار گرفتند. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه استاندارد پاسخ به استرس کوه و همکاران (۲۰۰۱) استفاده گردید، نحوه مداخله در این پژوهش به این صورت بوده که افراد به صورت پلکانی وارد موقعیت آزمایش شدند و جلسات آموزشی طی ۱۲ جلسه به صورت انفرادی اجرا گردید. همچنین یک ماه پس از پایان جلسات مداخله، آزمون پیگیری برای هر سه شرکت کننده انجام شد و عملکرد هر سه آزمودنی در موقعیت های پیگیری حفظ شده بود.

**یافته‌ها:** مداخله تنظیم هیجان بر پاسخ به استرس در نوجوانان دختر داغدیده تاثیر معناداری داشت.

**نتیجه گیری:** از این تحقیق می توان نتیجه گرفت که مداخله تنظیم هیجان بر نوجوانان داغدیده تاثیر گذار است و از این طریق می توان به کاهش استرس در این نوجوانان رسید.

**کلید واژه:** تنظیم هیجان، پاسخ به استرس، داغدیده