

## اثربخشی تنظیم هیجان بر تحمل پریشانی 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 بین‌المللی کیش، گروه روانشناسی، جزیره کیش، ایران  
dibayekish@gmail.com

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

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

### چکیده

**هدف:** اثربخشی تنظیم هیجان بر تحمل پریشانی 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، می‌باشند که از این میان سه نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس از طریق مشاوره مدارس کیش انتخاب شدند و در روند مداخله قرار گرفتند. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) 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 شرکت‌کننده انجام شد و عملکرد هر سه آزمودنی در موقعیت‌های پیگیری حفظ شده بود. **یافته‌ها:** مداخله تنظیم هیجان بر تحمل پریشانی در نوجوانان دختر داغدیده تاثیر معناداری داشت. **نتیجه‌گیری:** از این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که مداخله تنظیم هیجان بر نوجوانان داغدیده تاثیر گذار است و از این طریق می‌توان به افزایش تحمل پریشانی در این نوجوانان رسید.

**کلیدواژه:** تنظیم هیجان، تحمل پریشانی، داغدیده