

## عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر پریشانی روانی و مشکلات تنظیم هیجانی در دختران نوجوان

## محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 4، شماره 13 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

علی رضا امیر آبادی زاده - هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، ایران

زینب راه چمنندی - کارشناس ارشد روانشناسی

نسیم رزمخواه - دانشجوی دکترا دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر بخشی تنظیم هیجان بر پریشانی روانی و مشکلات تنظیم هیجانی در دختران نوجوان ناحیه ۳ مشهد بود. روش پژوهش شبه آزمایشی در قالب طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر پایه ۷م، ۸م و ۹م حاضر در مدارس ناحیه ۳ مشهد در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ و نمونه آماری این پژوهش ۱۶۰ نفر از نوجوانان ۱۳-۱۵ ساله حاضر در این مدارس و روش نمونه گیری در دسترس بود. از این میان دانش آموزانی که نمره ای بالاتر از یک انحراف معیار از میانگین در نشانه های پریشانی روانی و تنظیم هیجانی به دست آورده بودند، (۳۸) دانش آموز) به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گنجانده شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان گرتز و رومر و مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس (Dass-۲۱) بودند. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش تبیظم هیجان، نشانه های افسردگی را کاهش داد، اما در استرس و اضطراب تفاوت گروه آزمایش و کنترل معنادار نشد. علاوه بر این، تنظیم هیجان به کاهش مشکلات تنظیم هیجان منجر شد. یافته ها از نقش موثر برنامه تنظیم هیجان بر نشانه های افسردگی و به ویژه مشکلات تنظیم هیجان حمایت می کنند. بر اساس یافته ها، برنامه تنظیم هیجانی می تواند به عنوان یک روش مداخله ای نوین در کاهش علائم اختلال های هیجانی نوجوانان به کار رود.

## کلمات کلیدی:

تنظیم هیجان، پریشانی روانی، مشکلات تنظیم هیجان، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2028633>

