



### اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و تحمل پریشانی دانشجویان دختر خوابگاهی

مریم رئیس شهرکی<sup>۱</sup> و محمد شاکرمی<sup>۲</sup>

۲۶

دوره ۷، شماره ۳، پیاپی ۲۶  
پاییز ۱۴۰۳

مقاله علمی

تاریخ دریافت:  
۱۴۰۳/۰۴/۰۱  
تاریخ پذیرش:  
۱۴۰۳/۰۶/۰۲  
صص: ۹۰-۶۵

شاپا چاپی: ۵۳۲۲-۲۶۷۶



Q4

#### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و تحمل پریشانی دانشجویان دختر خوابگاهی بود. پژوهش به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر ۲۰ تا ۳۰ ساله مقیم خوابگاه دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان) در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. از بین آن‌ها ۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) گمارده شدند. برای گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش تنظیم هیجان به روش گراس (۲۰۰۸) اجرا شد. میزان احساس تنهایی و تحمل پریشانی هر دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از پرسشنامه‌های احساس تنهایی راسل و همکاران (۱۹۸۰) تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) سنجیده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره در نرم‌افزار SPSS27 انجام شد. یافته‌ها نشان داد آموزش تنظیم هیجان منجر به کاهش نمرات احساس تنهایی ( $F = 61/49, p < 0/01$ ) و افزایش تحمل پریشانی ( $F = 26/73, p < 0/01$ ) گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. با توجه به نتایج می‌توان از بسته‌های آموزش تنظیم هیجان برای بهبود احساس تنهایی و افزایش تحمل پریشانی استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** احساس تنهایی، تحمل پریشانی، تنظیم هیجان، دانشجویان خوابگاهی.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول) shakarami@khuif.ac.ir

## مقدمه

ادامه تحصیل و ارتقای سطح علمی به افراد کمک می‌کند علاوه بر کسب دانش، استعدادهای خود را شکوفا کرده و به پیشرفت خود و جامعه کمک نمایند. از آنجاکه دانشگاه نقش اساسی در تولید و درک دانش، توسعه فرهنگ و تمدن و حل مسائل جامعه مدرن ایفا می‌کند (علی‌پور و همکاران، ۱۴۰۲)، اکثر دانش‌آموزان تلاش می‌کنند تا از دورترین نقاط کشور در بهترین مراکز آموزش عالی قبول شوند و از این رو می‌توان دانشگاه و زندگی دانشجویان را یکی از مقاطع مهم تحصیلی و زندگی این افراد دانست. در این بین برخی از دانشجویان به دلیل دوری محل سکونت از دانشگاه، هزینه‌ها و دشواری رفت‌وآمدهای مکرر به دانشگاه و نداشتن امکاناتی مانند کتابخانه، ناچار به زندگی در خوابگاه دانشجویی هستند. این همزیستی اجباری با دیگر دانشجویان، مزایا و معایبی به همراه دارد (قدرتی و مرادی، ۱۳۹۸). یکی از مهم‌ترین این مزیت‌ها می‌تواند ایجاد فرصت جست‌وجوی احساس فردیت و برقراری روابط اجتماعی نزدیک و منحصربه‌فرد برای دانشجویان باشد؛ اما در این بین بسیاری از دانشجویان احتمالاً برای نخستین بار از اعضای خانواده و حمایت اجتماعی و عاطفی والدین خود دور می‌شوند و در نتیجه ممکن است احساس شک، سردرگمی و اضطراب را تجربه کنند که می‌تواند به احساس تنهایی در آن‌ها منجر شود (مختارزاده و همکاران، ۱۴۰۱).

بر اساس نظر یالوم<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) انسان سه نوع تنهایی دارد؛ تنهایی بین‌فردی، تنهایی درون‌فردی و تنهایی وجودی<sup>۲</sup>. تنهایی بین‌فردی به صورت احساس جداافتادگی و بی‌کسی تجربه می‌شود و به معنای دور افتادن از آدم‌ها است، به گونه‌ای که فرد دنیای روابط خود را آسیب‌دیده می‌بیند و زندگی را عبث و بیهوده تلقی می‌کند. در تنهایی درون‌فردی، شخص در درون خود احساس گم‌گشتگی و سردرگمی دارد و هویت درونی خود را تکه‌تکه احساس می‌کند. یالوم این نوع تنهایی را فراین می‌داند که در آن اجزای مختلف وجود از هم فاصله می‌گیرند. تنهایی وجودی، همان تنهایی انسان در جهان هستی است که حتی زمانی که با سایر انسان‌ها هستیم تا حدی کاهش می‌یابد، اما همچنان باقی می‌ماند. با توجه به این دیدگاه، به نظر

1 Yalom

2 Existential loneliness

می‌رسد احساس تنهایی<sup>۱</sup> همان تنهایی بین فردی از نگاه یالوم باشد.

احساس تنهایی یک تجربه ذهنی منفی است که ناشی از عدم تحقق انتظارات فرد در مورد کمیت و کیفیت روابط اجتماعی‌اش است؛ به عبارت دیگر، هرچه اختلاف بین ارزیابی شناختی فرد از روابط اجتماعی خود و آنچه انتظار دارد بیشتر باشد، احساس تنهایی بیشتری خواهد داشت (ذبیحی و همکاران، ۱۴۰۲). احساس تنهایی با تنها بودن تفاوت دارد و به عنوان یک نقص در روابط اجتماعی توصیف می‌شود. ارتباط یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان است و تجربه رضایت از زندگی و احساس شادکامی از طریق روابط اجتماعی شکل می‌گیرد. با این حال، فقدان مهارت‌های ارتباطات میان فردی می‌تواند مانع از این شود که افراد بتوانند به درستی تشخیص دهند که آیا ارتباط مؤثری با دیگران دارند یا خیر (عبداللهی و همکاران، ۱۴۰۲). این مشکلات ارتباطی بر زندگی تأثیر می‌گذارند و منجر به تنهایی و افسردگی<sup>۲</sup> (ارزان<sup>۳</sup> و کریکسی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸)، مشکلات خانوادگی (فوجی<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۱)، نارضایتی شغلی<sup>۶</sup> (چیتا<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۱)، استرس<sup>۸</sup> (براون<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۸)، بیماری‌های جسمی (کریستیان<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۱) و نارضایتی از زندگی (اشتینیاک<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) می‌شوند. این احساس می‌تواند تجربه‌ای گذرا باشد که ناشی از اختلال در روابط فرد است، یا به صورت یک تجربه مزمن وجود داشته باشد که در این صورت منجر به احساسات منفی در فرد می‌شود و بر سلامت روانی<sup>۱۲</sup> و جسمی او تأثیر می‌گذارد (امیریان فارسانی و همکاران، ۱۴۰۲). تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که احساس تنهایی در میان جمعیت عمومی بسیار شایع است و این امر از آن جهت اهمیت دارد که می‌تواند بر سلامت و بهزیستی روانی<sup>۱۳</sup> افراد

- 
- 1 loneliness
  - 2 Depression
  - 3 Erzen
  - 4 Çikrikci
  - 5 Fujii
  - 6 Job Dissatisfaction
  - 7 Cheeta
  - 8 Job Dissatisfaction
  - 9 Brown
  - 10 Christiansen
  - 11 Szcześniak
  - 12 Mental Health
  - 13 Psychological Well-being

تأثیرات منفی داشته باشد. به عنوان مثال، در انگلستان، ۵ درصد از بزرگسالان «اغلب» یا «همیشه» احساس تنهایی می‌کنند و ۱۶ درصد دیگر گزارش می‌دهند که «گاهی اوقات» احساس تنهایی دارند (امرسون<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). در مطالعه‌ای که در ایران بر روی دانشجویان انجام شد، شیوع احساس تنهایی متوسط ۳۳/۵ درصد و شیوع احساس تنهایی شدید ۴۰/۳ درصد گزارش شده است (اعلویانی و همکاران، ۱۴۰۱).

افرادی که احساس تنهایی دارند، با کناره‌گیری رفتاری از افراد عکس‌العمل نشان می‌دهند (نظام الملکی و همکاران، ۱۴۰۲). منزوی شدن و کناره‌گیری فرد بر سلامت روانی، سازگاری و کسب مهارت‌های اجتماعی فرد تأثیرگذار است و باعث کاهش تحمل پریشانی<sup>۲</sup> افراد می‌شود (قوامی و همکاران، ۱۴۰۲). کاهش تحمل پریشانی یکی از مسائلی است که دانشجویان خوابگاهی با آن مواجه هستند، زیرا از یک سو انتقال به یک محیط جدید و دوری از حمایت‌های عاطفی خانواده و دوستان می‌تواند باعث افزایش پریشانی شود. از سوی دیگر انتظارات بالا برای موفقیت تحصیلی و مدیریت زمان بین کلاس‌ها، تکالیف، امتحانات و نگرانی‌های مالی مثل پرداخت شهریه و هزینه‌های زندگی منجر به افزایش پریشانی دانشجویان می‌شوند (نگاش<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). نقطه مقابل پریشانی، تحمل پریشانی یا اثرگذاری مقابله‌ای است که اشاره به توانایی فرد برای مقابله با واکنش‌های ناخواسته و ناگهانی مربوط به فشارها، استرس‌ها و چالش‌های زندگی دارد. این توانایی می‌تواند شامل تحمل در برابر فشارهای اجتماعی، مشکلات مالی، مشکلات خانوادگی، مشکلات شغلی یا هر چالش دیگری باشد که در زندگی افراد پیش می‌آید (ویلیام<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۳).

در حقیقت، تحمل پریشانی یک ویژگی فردی است که به ظرفیت فرد برای تجربه و مقاومت در برابر ناراحتی و استرس اشاره دارد (او کلیریگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). تحمل پریشانی به طور عام به حالت‌های تجربی که از لحاظ ذهنی آزاردهنده یا از نظر فردی تا حدی تهدیدکننده هستند، مانند هیجان‌ات منفی<sup>۶</sup> و آشفتگی‌های بدنی، مرتبط می‌شود. در تعریفی

1 Emerson

2 Distress Tolerance

3 Negash

4 Williams

5 O' Cleirigh

6 Negative Emotions

خاص تر می‌توان گفت تحمل پریشانی سازه‌ای است که ویژگی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری را در بر می‌گیرد (وانگ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) و شامل چهار بعد تحمل<sup>۲</sup>، ارزیابی<sup>۳</sup>، جذب<sup>۴</sup> و تنظیم هیجان<sup>۵</sup> است (سلیمی و سودانی، ۱۴۰۲). میزان توانایی افراد در تحمل شرایط اضطراب‌زا و پرداختن به حل و فصل آن‌ها به شیوه‌ای بهنجار و بدون توسل به فعالیت‌های نادرست (مانند مصرف مواد مخدر، اجتناب از شرایط استرس‌زا و...) نشان‌دهنده توانایی یا عدم توانایی آن‌ها در تحمل پریشانی است (سیمونز و گاهر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تحمل پریشانی بر ارزیابی و پیامدهای تجربیات منفی تأثیرگذار است. به طوری که افرادی که تحمل پریشانی کمتری دارند، در مقایسه با دیگران، واکنش شدیدتری به استرس و تجربه هیجانات منفی نشان می‌دهند (لین<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰، موسوی و طباطبائی، ۱۴۰۲).

هم احساس تنهایی و هم تحمل پریشانی برای دانشجویان، به‌ویژه دختران خوابگاهی مهم هستند؛ زیرا از سویی احساس تنهایی با طرد اجتماعی، اضطراب و عواطف منفی مانند غم، اندوه و پریشانی همراه بوده که دانشجویان بسته به شرایط و موقعیت خود آن را تجربه می‌کنند (گراتز<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). علاوه بر این، احساس تنهایی با درماندگی<sup>۹</sup> (بساها<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، سرخوردگی<sup>۱۱</sup> (کراو<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱)، خودکشی<sup>۱۳</sup> (مکلند<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، سوء مصرف مواد<sup>۱۵</sup> (کایاگلو<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۲)، احساس بدبختی (چیتا و همکاران، ۲۰۲۱) و بیماری‌های جسمی (کاندولا<sup>۱۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۳) نیز مرتبط است که

- 
- 1 Wang
  - 2 Tolerance
  - 3 Assessment
  - 4 Absorption
  - 5 Emotion Regulation
  - 6 Simons, S. J., & Gaher, M. R.
  - 7 Lin
  - 8 Gratz
  - 9 Hopelessness
  - 10 Bessaha
  - 11 Disappointment
  - 12 Kraav
  - 13 Suicide
  - 14 McClelland
  - 15 Substance Abuse
  - 16 Kayaoğlu
  - 17 Kandola

باعث آسیب‌پذیری بیشتر دانشجویان می‌شود. از سوی دیگر تحمل پریشانی یک مهارت حیاتی برای دانشجویان محسوب می‌شود که می‌تواند میزان آشفتگی روان‌شناختی دانشجویان را کاهش داده و تاب‌آوری<sup>۱</sup> آن‌ها را تقویت نماید. با توجه به اهمیت احساس تنهایی و تحمل پریشانی و اثرگذاری آن‌ها بر سایر جنبه‌های فیزیکی و روان‌شناختی افراد، تاکنون تلاش‌هایی به‌منظور بهبود آن‌ها در افراد صورت گرفته است (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۰؛ شیرازی و همکاران، ۱۳۹۷؛ وورسلی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱) اما به نقش آموزش تنظیم هیجان پرداخته نشده است. تحقیقات نشان می‌دهد ناتوانی در تنظیم هیجان می‌تواند منجر به احساس تنهایی (گوبلر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ شخار و پانگوترا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷) و کاهش تحمل پریشانی (وورسلی و همکاران، ۲۰۲۱) شود؛ بنابراین به نظر می‌رسد آموزش تنظیم هیجان بتواند با بهبود وضعیت روان‌شناختی (تقوایی نیا ۱۴۰۱) و توانمند ساختن افراد در مدیریت هیجانات (کرایس<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) منجر به کاهش احساس تنهایی و افزایش تحمل پریشانی آنان شود (پرس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ وورسلی و همکاران، ۲۰۲۱).

هیجان‌ها نقش بسیار حساس و اساسی در زندگی افراد دارند و هیجانات منفی و ناسازگار، مانند نشخوار فکری<sup>۷</sup>، به‌طور مستقیم در ایجاد مشکلات عاطفی و رفتاری نقش دارند (فرناندز<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). تنظیم هیجان شامل استراتژی‌های مختلفی است که می‌توان آن‌ها را بر اساس مرحله فرآیند تولید هیجان که قصد تعدیل آن را دارند، متمایز کرد (دی نو<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). تنظیم هیجان ممکن است با تغییر موقعیت‌هایی که فرد با آن‌ها مواجه می‌شود یا نحوه آشکار شدن آن‌ها (راهبردهای موقعیتی) یا با تغییر جنبه‌هایی از موقعیت که با تخصیص مجدد منابع توجه بین جنبه‌های احساسی مرتبط و نامرتبط آن (راهبردهای

1 Resilience

2 Worsley

3 Gubler

4 Shekhar, Chandra and Pangotra

5 Kraiss

6 Preece

7 Mental Torture

8 Fernandes

9 De Neve

توجه) بر هیجانات تأثیر بگذارد (گراس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). در آموزش تنظیم هیجان، تکنیک‌هایی مانند شناسایی باورهای ناسازگار، نشخوار فکری و نگرانی به افراد آموزش داده می‌شود. این تکنیک‌ها کمک می‌کنند تا افراد پاسخ‌های هیجانی خود را ارزیابی کرده و در نتیجه تصمیم بگیرند باورها و استراتژی‌های خود را انطباق دهند و در پاسخ به احساسات خود انعطاف‌پذیرتر شوند (رهنمائی و همکاران، ۱۴۰۳).

گراس (۲۰۰۸) الگوی فرآیندی تنظیم هیجان را پیشنهاد کرده است که بر اساس این الگو، تنظیم هیجان شامل تمام راهبردهای آگاهانه و ناآگاهانه‌ای است که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار می‌روند. با استفاده از این اطلاعات، انسان‌ها می‌آموزند که در مواجهه با هیجانات چگونه رفتار کنند، چگونه تجربیات هیجانی خود را به صورت کلامی بیان کنند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجانات به کار گیرند و در زمینه هیجانات خاص، چگونه با دیگران تعامل داشته باشند (مارتنی و بوسری<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). آموزش تنظیم هیجان گراس می‌تواند به کاهش و کنترل هیجانات منفی و نحوه استفاده از هیجانات مثبت کمک کند (نائب زاده و همکاران ۱۴۰۱).

باتوجه به آنچه ذکر گردید، تحقیقات گذشته بیشتر از نوع همبستگی بوده و بر ارتباط تنظیم هیجان، احساس تنهایی و تحمل پریشانی تمرکز داشتند و خلأ پژوهشی در خصوص تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر تغییر احساس تنهایی و افزایش تحمل پریشانی به چشم می‌خورد. ضمن اینکه دانشجویان خوابگاهی (مخصوصاً دختران) مغفول مانده‌اند و علی‌رغم وجود آمار بالای احساس تنهایی در آن‌ها که در بالا بیان شد، پژوهش‌های قابل ملاحظه‌ای در زمینه آموزش تنظیم هیجان برای آن‌ها انجام نشده است. از طرفی با توجه به اهمیت برخوردار از مهارت تنظیم هیجان در مدیریت چالش‌های زندگی دانشجویان خوابگاهی، پژوهش حاضر به بهبود یکی از سازه‌های روان‌شناختی در بین دخترانی که در خوابگاه دانشجویی سکونت دارند پرداخته است؛ بنابراین پژوهش حاضر درصدد پاسخ‌گویی به این سؤال بود که آیا آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و تحمل پریشانی دانشجویان دختر خوابگاهی تأثیر دارد؟

1 Gross

2 Martini, T., & Busseri, M

## روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه پژوهش شامل تمامی دختران مقیم خوابگاه دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند. با توجه به نظر کوهن (۱۹۸۶؛ نقل از سرمد و همکاران، ۱۳۹۳) در تحقیقات آزمایشی با احتساب خطای ۵ درصد و با اندازه اثر ۵۰ درصد، برای رسیدن به توان آزمون حدود ۹۰ درصدی نیاز به حجم نمونه ۲۰ نفری برای هر گروه می‌باشد. براین اساس در پژوهش حاضر ۴۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل تمایل و رضایت برای شرکت در پژوهش، قرار داشتن دانشجویان دختر خوابگاهی در رنج سنی ۲۰ تا ۳۰ سال و عدم حضور در درمان‌های موزی روان‌شناختی و روان‌پزشکی است؛ و همچنین معیارهای خروج از پژوهش شامل عدم همکاری و عدم انجام تکالیف ارائه شده در جلسات، غیبت بیش از یک جلسه در جلسات و استفاده از درمان‌های روان‌شناختی هم‌زمان بود. سپس گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس (۲۰۰۸) دریافت کرد. لازم به ذکر است که هر دو گروه آزمایش و کنترل، قبل و بعد از اجرای آموزش‌ها، ابزار پژوهش یعنی پرسشنامه احساس تنهایی و پرسشنامه تحمل پریشانی را به‌عنوان پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده پس از بررسی پیش‌فرض‌های آماری از روش تجزیه و تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. محاسبات آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام گرفت.

شایان‌ذکر است به‌منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش، ابتدا مجوز اجرای پژوهش از کمیته اخلاق دانشگاه با کد IR.IAU.KHUISF.REC.1403.006 اخذ شد. ضمن اینکه برای تمامی شرکت‌کنندگان اهداف پژوهش توضیح داده شد و بیان شد اطلاعات شخصی آن‌ها همچون نام محرمانه خواهد ماند، هر زمانی که تمایل داشته باشند می‌توانند از پژوهش خارج شوند و نهایتاً اینکه اطلاعات به‌صورت گروهی تجزیه و تحلیل می‌شوند. سپس آن‌ها فرم رضایت آگاهانه شرکت در پژوهش را تکمیل نمودند.

## ابزار

### پرسشنامه احساس تنهایی

این پرسشنامه توسط راسل و پیلوا و کورتونا<sup>۱</sup> در سال ۱۹۸۰ ساخته شد (نادری و حق‌شناس، ۱۳۸۸). پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال است که ۱۰ جمله آن منفی و ۱۰ جمله دیگر مثبت است. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت لیکرتی ۴ درجه‌ای می‌باشد که در آن گزینه هرگز امتیاز (۱)، به ندرت امتیاز (۲)، گاهی امتیاز (۳) و همیشه امتیاز (۴) دارد. شایان ذکر است نمره‌گذاری سؤالات ۲۰، ۱۹، ۱۶، ۱۵، ۱۰، ۹، ۶، ۵، ۱ به صورت معکوس است؛ یعنی هرگز (۴)، به ندرت (۳)، گاهی (۲) و همیشه امتیاز (۱). دامنه نمره‌ها بین ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) است و نمره بالاتر بیانگر شدت بیشتر احساس تنهایی است. پایایی آزمون به روش باز آزمایی توسط سازندگان ۰/۸۹٪ گزارش شده است (سرمد و همکاران، ۱۳۹۰؛ نادری و حق‌شناس، ۱۳۸۸). این مقیاس در ایران توسط شکرکن و میردريکوند ترجمه و پس از اجرای مقدماتی و اصلاحات به کار گرفته شد. زالی و همکاران (۱۴۰۲) میزان آلفای این پرسشنامه را ۰/۸۵ و میردريکوند و همکاران (۲۰۱۶) میزان آلفای پرسشنامه را ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند.

### پرسشنامه تحمل پریشانی

مقیاس تحمل پریشانی توسط سیمونز و گاهر در سال ۲۰۰۵ ساخته شد که یک شاخص خودسنجی تحمل پریشانی هیجانی است و دارای ۱۵ گویه و ۴ خرده مقیاس است. گویه‌های این پرسشنامه، بر روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای (۱- کاملاً موافق ۲- اندکی موافق ۳- نه موافق و نه مخالف ۴- اندکی مخالف ۵- کاملاً مخالف) نمره‌گذاری می‌شوند و هر یک از این گزینه‌ها به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ امتیاز دارند. گویه ۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. خرده مقیاس‌های پرسشنامه شامل تحمل (۳ گویه)، جذب (۳ گویه)، ارزیابی (۶ گویه) و تنظیم (۳ گویه) است. برای به دست آوردن تحمل پریشانی کلی نمره تمام سؤالات باهم جمع می‌شود و برای به دست آوردن نمره هر یک از ابعاد، نمره سؤال‌های هر بعد مطابق آنچه در بالا ذکر شد باهم جمع می‌شوند. نمرات بالا در این مقیاس نشان‌گر تحمل پریشانی بالاست. سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ضرایب آلفا برای این مقیاس را به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۸۵ و ۰/۷۰

1 Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L.

و برای کل مقیاس ۰/۸۲ را گزارش کرده‌اند، آن‌ها همچنین گزارش کرده‌اند که این پرسشنامه دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه خوبی است. علوی (۱۳۸۸) در پایان‌نامه‌اش از این ابزار بهره گرفته است وی آن را بر روی ۴۸ نفر از دانشجویان دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد (۳ زن و ۱۷ مرد) اجرا کرده است و گزارش کرده است که کل مقیاس داری پایایی همسانی درونی بالا ( $\alpha = 0/71$ ) و خرده مقیاس‌ها داری پایایی متوسطی (برای تحمل ۰/۵۴، جذب ۰/۴۲، ارزیابی ۰/۵۶ و تنظیم ۰/۵۸) هستند.

### پروتکل آموزش تنظیم هیجان

پروتکل آموزشی تنظیم هیجانی را گراس (۲۰۰۸) برای ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ارائه کرده است. خلاصه جلسات در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات پروتکل آموزش تنظیم هیجان گراس (۲۰۰۸)

جلسه	محتوای اختصاری جلسه	تکلیف خارج از جلسه
اول	آشنایی اعضا با یکدیگر و با رهبر گروه، بیان اهداف گروهی و فردی، بیان منطق و مراحل آموزش، بیان چارچوب و قواعد شرکت در گروه	تمرکز بر رخدادهای هیجانی که خارج از جلسه برای هر فرد اتفاق می‌افتد و ثبت رخداد.
دوم	بررسی تکالیف خارج از جلسه، شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده، آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها، ابعاد مختلف هیجان و اثرات کوتاه‌مدت و درازمدت هیجان‌ها	ثبت تجربه‌های هیجانی خود با توجه به ابعاد چندگانه هیجان
سوم	بررسی تکالیف خارج از جلسه، خودارزیابی با تکمیل فرم‌های شناخت تجربه‌های هیجانی، آسیب‌پذیری هیجانی، راهبردهای تنظیم هیجان	تکمیل فرم‌های شناخت تجربه‌های هیجانی و آسیب‌پذیری هیجانی و گزارش‌های روزانه هیجان‌ها
چهارم	بررسی تکالیف خارج از جلسه، جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، آموزش راهبرد حل مسئله، آموزش مهارت‌های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض)	تهیه فهرست اهداف و انجام یک فعالیت مثبت در هر روز بر طبق فهرست اهداف، اقدام برای حل و فصل مشکلات بین فردی
پنجم	بررسی تکالیف خارج از جلسه، متوقف کردن نشخوار فکری	توقف نشخوار فکری و انجام

جلسه	محتوای اختصاری جلسه	تکلیف خارج از جلسه
	و نگرانی، آموزش توجه	مهارت‌های تغییر توجه
ششم	بررسی تکالیف خارج از جلسه، شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آن‌ها روی حالت‌های هیجانی، آموزش راهبرد بازاریابی	شناسایی ارزیابی‌های غلط و پیامدهای هیجانی آن و استفاده از راهبرد بازاریابی زندگی واقعی
هفتم	بررسی تکالیف خارج از جلسه، شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و پیامدهای هیجانی آن، مواجهه، آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی، آموزش تخلیه هیجان آرمیدگی و عمل معکوس	انجام مهارت‌های ابراز هیجان و تعدیل پاسخ در هنگام درگیر شدن در تجربه‌های هیجانی
هشتم	بررسی تکالیف خارج از جلسه، ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی، کاربرد مهارت‌های آموخته‌شده در محیط‌های طبیعی خارج از جلسه، بررسی و رفع موانع انجام تکالیف، اجرای پس‌آزمون	برنامه‌ریزی و اجرای مراحل اقدام که توسط خود افراد تعیین شده

#### یافته‌ها

تحلیل داده‌ها نشان داد میانگین و انحراف استاندارد سن گروه کنترل  $22/90 \pm 2/75$  سال و گروه آزمایش  $21/60 \pm 2/13$  بود. میانگین و انحراف استاندارد معدل دانشجویان گروه کنترل  $17/14 \pm 0/74$  و گروه آزمایش  $17/58 \pm 1/15$  بود. میانگین و انحراف استاندارد مدت اقامت دانشجویان گروه کنترل در خوابگاه دانشجویی  $1/19 \pm 1/64$  سال و گروه آزمایش  $0/43 \pm 1/84$  سال بود. نتایج آزمون T مستقل برای مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای سن ( $p > 0/05, t = 1/66$ )، معدل ( $p > 0/05, t = 1/42$ ) و مدت اقامت در خوابگاه دانشجویی ( $p > 0/05, t = 0/631$ ) نشان داد تفاوت معناداری بین دو گروه وجود ندارد. جدول شماره ۲ اطلاعات توصیفی متغیر پژوهش به تفکیک گروه آزمایش و کنترل، نتایج آزمون شاپیرو-وایلک و لون را نشان می‌دهد.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد احساس تنهایی و نتایج آزمون شاپیرو- وایلک و لون

متغیر	مرحله سنجش	گروه	اطلاعات توصیفی		شاپیرو- وایلک		لون	
			میانگین	انحراف استاندارد	آماره W	سطح معناداری	آماره F	سطح معناداری
احساس تنهایی	پیش آزمون	آزمایش	۴۸/۸۰	۱۱/۰۳	۰/۹۵۱	۰/۳۷۵	۰/۵۴۲	۰/۴۶۶
		کنترل	۴۷/۶۵	۹/۹۸	۰/۹۶۴	۰/۶۳۷		
	پس آزمون	آزمایش	۳۲/۶۵	۸/۸۶	۰/۹۱۲	۰/۰۷۱	۰/۰۴۶	۰/۸۳۱
		کنترل	۴۸/۷۰	۷/۶۴	۰/۹۳۹	۰/۲۲۸		
تحمل پریشانی	پیش آزمون	آزمایش	۳۷/۵۵	۹/۹۳	۰/۹۳۰	۰/۱۵۳	۰/۰۸۶	۰/۷۷۱
		کنترل	۳۶/۱۰	۹/۳۲	۰/۹۷۰	۰/۷۴۵		
	پس آزمون	آزمایش	۵۲/۵۱	۱۰/۲۷	۰/۹۳۶	۰/۱۹۹	۰/۳۴۶	۰/۵۶۰
		کنترل	۳۶/۹۰	۹/۸۶	۰/۹۴۴	۰/۲۸۸		

انجام تحلیل کوواریانس نیازمند رعایت پیش فرض‌هایی همچون نرمال بودن توزیع نمرات در گروه‌ها، همگن بودن واریانس‌های گروه‌ها، وجود رابطه خطی بین متغیر همگام و متغیر وابسته و همگنی ماتریس کوواریانس‌ها دارد. با توجه به عدم معناداری آزمون‌های شاپیرو- وایلک و لون ( $p > ۰/۰۵$ ) در جدول شماره ۲، پیش فرض‌های نرمال بودن و همگنی واریانس‌ها رعایت شده است. برای بررسی وجود رابطه خطی بین متغیر همگام و متغیر وابسته از آزمون خطی بودن استفاده شد و نتایج آن نشان داد این پیش فرض نیز مورد تأیید می‌باشد. نتایج آزمون M باکس جهت بررسی پیش فرض همگنی ماتریس کوواریانس‌ها نشان داد این پیش فرض رعایت گردید ( $\text{Box's } M = ۰/۴۵۳, F = ۰/۱۴۲, p > ۰/۰۵$ ).

جدول ۳: نتایج آزمون‌های چهارگانه تحلیل کوواریانس چندمتغیری

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری
اثر پیلایی	۰/۶۷۰	۳۵/۵۸	۲	۳۵	۰/۰۰۱
لامبدای ویکز	۰/۳۳۰	۳۵/۵۸	۲	۳۵	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۲/۰۳	۳۵/۵۸	۲	۳۵	۰/۰۰۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۰۳	۳۵/۵۸	۲	۳۵	۰/۰۰۱

با توجه به اطلاعات جدول ۳ مقادیر آزمون‌های اثر پیلایی (۰/۶۷۰)، لامبدای ویلکز (۰/۳۳۰)، اثر هتلینگ (۲/۰۳) و بزرگ‌ترین ریشه روی (۲/۰۳) معنادار می‌باشند ( $P < ۰/۰۱$ ). معناداری این آزمون‌ها نشان می‌دهد حداقل در یکی از متغیرهای احساس تنهایی و تحمل پریشانی بین میانگین‌های نمرات پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت وجود دارد. بررسی این تفاوت‌ها در جدول ۴ ارائه گردیده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر میزان نمرات متغیرهای

#### پژوهش

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
احساس تنهایی	۲۷۹۰/۰۹	۱	۲۷۹۰/۰۹	۶۱/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۶۳
تحمل پریشانی	۲۲۰۱/۱۰	۱	۲۲۰۱/۱۰	۲۶/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۴۲

بر اساس اطلاعات جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری تفاوت معناداری را بین دو گروه آزمایش و کنترل در احساس تنهایی ( $F= ۶۱/۴۹$  و  $P < ۰/۰۱$ ) و هم در تحمل پریشانی ( $F= ۲۶/۷۳$  و  $P < ۰/۰۱$ ) نشان می‌دهد. با توجه به مقادیر میانگین این متغیرها برای گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشاهده می‌شود آموزش تنظیم هیجان منجر کاهش احساس تنهایی و افزایش تحمل پریشانی دانشجویان دختر خوابگاهی شده است. تأثیر آموزش برای احساس تنهایی ۶۳ درصد و برای تحمل پریشانی ۴۲ درصد بوده است.

#### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و تحمل پریشانی دانشجویان دختر خوابگاهی انجام شد. نتایج حاصل از تحلیل نشان داد آموزش تنظیم هیجان منجر به کاهش معنادار احساس تنهایی دانشجویان دختر خوابگاهی شده است. این

نتایج با یافته‌های قوامی و همکاران (۱۴۰۲)، کشاورز افشار و همکاران (۱۴۰۱) و صدری دمیرچی و همکاران (۱۳۹۵)، همسو است. همچنین با یافته‌های لوپس و همکاران (۲۰۰۵) که نشان می‌دهد دانشجویان با توانایی بالاتر در تنظیم هیجان، احساس تنهایی کمتری را تجربه می‌کنند مطابقت دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که دشواری در تنظیم هیجان‌ها با سطح بالایی از استرس و اضطراب روانی همراه است که موجب استمرار ناراحتی و احساس تنهایی می‌شود. در مقابل، تنظیم هیجان متناسب عامل مهم و تعیین‌کننده در سلامت روانی، عملکرد مؤثر و کاهش احساس تنهایی دانشجویان دختر خوابگاهی محسوب می‌شود که آن‌ها را قادر می‌سازد هیجان‌های مثبت را جایگزین هیجان‌های منفی نمایند (تقوایی نیا، ۱۴۰۱). تنظیم هیجان به دانشجویان کمک کرده است تا با احساسات منفی خود به شیوه‌ای سالم‌تر برخورد کنند و از غرق شدن در افکار منفی که می‌تواند منجر به افزایش احساس تنهایی شود، جلوگیری کنند (جان و گراس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴).

برای دانشجویان ورود به زندگی دانشگاهی اغلب رویدادی مهیج تلقی می‌شود که فرد را با فرصت‌های جدید روبرو می‌کند. هر ساله دانشجویان زیادی اعم از دختر و پسر، خانه را به قصد ورود به دانشگاه ترک می‌کنند. این امر به همان اندازه که برای فرد فرصت‌های جدید به همراه می‌آورد، وی را با چالش‌ها و عوامل تنش‌زا نیز روبرو می‌کند. بسیاری از دانشجویان اولین بار است که خانواده را ترک کرده و دور از خانواده می‌مانند، به همین دلیل روند سازگاری آن‌ها با محیط دانشگاهی سخت‌تر می‌شود. با این حال، تغییراتی که در نتیجه انتقال از زندگی خانوادگی به زندگی دانشگاهی به وجود می‌آید، می‌تواند برای دانشجو استرس‌زا باشد که با آموزش تنظیم هیجان می‌توان این استرس را مدیریت کرد (میرزاوند و همکاران، ۱۴۰۰). آموزش تنظیم هیجانی ارائه‌شده به دانشجویان شامل مواردی همچون کاهش احساسات منفی، افزایش احساسات مثبت، بهبود مهارت‌های اجتماعی، کاهش اثرات منفی سرکوب هیجان‌ها و تفاوت‌های فردی در تنظیم هیجان بوده است (کرنز و کریون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷) که هر کدام به طریقی بر کاهش احساس تنهایی تأثیرگذار بوده‌اند. تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا احساسات منفی خود را کاهش دهند. این موضوع می‌تواند به کاهش احساس تنهایی کمک

1 John, O. P., & Gross, J. J

2 Kearns, S. M., & Creaven, A. M

کند، زیرا افراد کمتر درگیر افکار و احساسات منفی می‌شوند که می‌تواند مانع از ایجاد و حفظ روابط اجتماعی شود (گراس و تامپسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). به‌طور کلی راهبردهای تنظیم هیجان را می‌توان برحسب تأثیر بر عاطفه، شناخت و رفتار تقسیم کرد (شیرالی و شیرالی، ۱۴۰۱). علاوه بر این استفاده از استراتژی‌های تنظیم هیجان مانند باز ارزیابی شناختی می‌تواند به افزایش احساسات مثبت منجر شود. این موضوع می‌تواند باعث بهبود کیفیت روابط اجتماعی و کاهش احساس تنهایی شود (جان و گراس، ۲۰۰۴). تنظیم هیجان به بهبود مهارت‌های اجتماعی فرد نیز کمک می‌کند. افراد با توانایی بالا در تنظیم هیجان، بهتر می‌توانند در تعاملات اجتماعی خود موفق باشند و روابط اجتماعی معنادارتری را ایجاد کنند که به کاهش احساس تنهایی منجر می‌شود (لوپس<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین تنظیم هیجان به کاهش اثرات منفی سرکوب هیجان‌ها کمک می‌کند. سرکوب هیجان‌ها (یکی از استراتژی‌های تنظیم هیجان) در کوتاه‌مدت ممکن است مفید باشد، اما در بلندمدت می‌تواند به احساس تنهایی بیشتر منجر شود. افراد باید یاد بگیرند که به‌جای سرکوب هیجان‌ها، آن‌ها را به روش‌های سالم‌تری مدیریت کنند (جونز<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). نهایتاً تفاوت‌های فردی در توانایی‌های تنظیم هیجان می‌تواند تأثیرات متفاوتی بر احساس تنهایی داشته باشد. افرادی که به‌خوبی می‌توانند هیجان‌ها را تنظیم کنند، کمتر احساس تنهایی می‌کنند (نولن و همکاران، ۲۰۱۱).

همچنین نتایج نشان داد آموزش تنظیم هیجان منجر به افزایش تحمل پریشانی دانشجویان دختر خوابگاهی می‌شود که این نتیجه با نتایج پژوهش‌های پارسامنش و همکاران (۱۳۹۶)، هارون رشیدی (۱۴۰۲)، اسدی نیا و همکاران (۱۴۰۲) و جونز و همکاران (۲۰۲۳) همسو است. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت تنظیم هیجان به‌عنوان یک مهارت اساسی در افزایش تحمل پریشانی شناخته می‌شود. عدم تحمل پریشانی ممکن است انواع فرآیندهای مرتبط با بسیاری از جنبه‌های رفتار و تنظیم عاطفه، از جمله جایگزینی توجه، ارزیابی‌ها از پریشانی و تنظیم پاسخ‌ها به پریشانی را تحت تأثیر قرار دهد (قاسمی و درودی، ۱۴۰۰). با یادگیری و به‌کارگیری تکنیک‌های تنظیم هیجان، افراد می‌توانند هیجان‌های خود را به شیوه‌ای

1 Gross, J. J., & Thompson, R. A.

2 Lopes

3 Jones

کارآمد مدیریت کنند و در نتیجه، تحمل پریشانی آن‌ها افزایش یابد. این تکنیک‌ها شامل تنفس عمیق، تمرکز ذهنی، بازسازی شناختی و استفاده از حمایت اجتماعی می‌باشند (وب<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). تحمل پریشانی یک مهارت حیاتی در مدیریت زندگی روزمره و مقابله با چالش‌ها و استرس‌های مختلف است. این مهارت می‌تواند به‌طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی، سلامت روان و عملکرد کلی فرد تأثیر بگذارد (مین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۳).

آموزش تنظیم هیجانی هم منجر به کاهش احساسات منفی و هم موجب افزایش احساسات مثبت در افراد می‌شود (کرنز و کریون، ۲۰۱۷). احساسات منفی مانع از ایجاد و حفظ روابط اجتماعی می‌شود (گراس و همکاران، ۲۰۱۵) و آموزش تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا احساسات منفی خود را کاهش دهند و از این طریق به افزایش تحمل پریشانی کمک می‌کند. بعلاوه آموزش تنظیم هیجان با بهبود مهارت‌های اجتماعی (لوپس و همکاران، ۲۰۰۵) به دانشجویان کمک می‌کند منابع حمایتی بیشتری را برای خود فراهم آورند و از این طریق منجر به افزایش تحمل پریشانی آن‌ها می‌شود. ضمن اینکه جلسات آموزشی تنظیم هیجان توانسته است تا حد زیادی سازگاری دانشجویان را در تحمل هیجان‌های منفی افزایش دهد (پرایز<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹)؛ و از این طریق به افزایش تحمل پریشانی کمک نماید (استینبرگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

یافته‌های پژوهش حاضر اهمیت قابل توجهی دارند. با توجه به اینکه دانشجویان دختر خوابگاهی ممکن است به دلیل دوری از خانواده و محیط جدید، بیشتر در معرض احساس تنهایی قرار گیرند و تحمل پریشانی آن‌ها کاهش یابد، آموزش تنظیم هیجان می‌تواند به‌عنوان یک راهکار مؤثر در کاهش این احساسات منفی مورد استفاده قرار گیرد. برنامه‌های مشاوره‌ای و حمایتی دانشگاه‌ها می‌توانند از این نتایج بهره‌مند شوند و دوره‌های آموزشی مشابهی را برای دانشجویان ترتیب دهند. یکی از محدودیت‌های این مطالعه، نمونه‌گیری از یک دانشگاه خاص بود که می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج به کل جمعیت دانشجویان دختر خوابگاهی را با محدودیت مواجه کند. همچنین تیم پژوهش به علت محدودیت زمانی برای اجرای پژوهش، نتوانست

1 Webb  
2 Mennin  
3 Parise  
4 Eisenberg

مرحله پیگیری را اجرا کند تا نتایج در بلندمدت نیز بررسی شود. به همین جهت برای تحقیقات آینده پیشنهاد می‌شود با اجرای این پژوهش در دانشگاه‌های متفاوت، اجرای آن بر روی دانشجویان پسر مستقر در خوابگاه و افزودن مرحله پیگیری، هم به افزایش تعمیم‌پذیری نتایج کمک شود و هم تأثیر درازمدت آموزش تنظیم هیجان بررسی گردد. ضمن اینکه مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم هیجان با سایر مداخلات روان‌شناختی مانند درمان شناختی-رفتاری یا گروه‌های حمایتی می‌تواند به فهم مناسب بودن این آموزش بیشتر پی برد؛ اما با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها برنامه‌های آموزشی تنظیم هیجان را به‌عنوان بخشی از خدمات مشاوره‌ای و حمایتی خود برای دانشجویان خوابگاهی ارائه دهند زیرا بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر و سایر پژوهش‌های گذشته تقویت تنظیم هیجان می‌تواند به کاهش احساس تنهایی، افزایش تحمل پریشانی و بهبود سلامت روان‌شناختی دانشجویان کمک کند.

## فهرست منابع

- اسدی نیا، آتنا و منصوری، احمد (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر شناخت اجتماعی، تحمل ناپذیری بلا تکلیفی و تحمل پریشانی نوجوانان. *دستاورد های روان‌شناختی*. انتشار آنلاین: doi: 10.22055/psy.2024.45147.3145
- امیریان فارسانی، غلامعلی؛ لواسانی، مسعود و کشاورز، افشار (۱۴۰۳). اثربخشی واقعیت‌درمانی بر افزایش سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن و کاهش احساس تنهایی نوجوانان دختر تک‌والد. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۱۳(۲)، ۱۶۱-۱۷۶.
- آقایوسفی، علیرضا؛ چوبساز، فرزانه؛ شقاقی، فرهاد و مطیعی، گلاره (۱۳۹۰). اثربخشی مقابله درمانگری بر احساس تنهایی زنان نابارور. *روان‌شناسی کاربردی*، ۵(۳)، ۸۵-۹۸.
- پارسامنش، فریبا؛ کراسکیان، آدیس؛ حکمی، محمد و احدی، حسن (۱۳۹۶). اثربخشی مدل تنظیم هیجان گروس بر تحمل آشفتگی هیجانی و پرخوری هیجانی. *فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱(۲۹)، ۲۳-۵۲.
- تقوائی نیا، علی (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری زناشویی و احساس تنهایی در زنان دارای همسر وابسته به مواد. *فصلنامه علمی اعتبار پژوهی*، ۱۶(۲۶)، ۷-۲۴.
- ذبیحی، معصوم؛ فولادچنگ، محبوبه؛ خرمایی، فرهاد و شیخ‌الاسلامی، راضیه (۱۴۰۳). طراحی بسته‌ی آموزشی ارتباط اصیل مبتنی بر نظریه وجودگرا و اثربخشی آن بر احساس معنا و احساس تنهایی دانشجویان. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۵(۲)، ۲۶۴-۲۴۳.
- رهنمائی، سمیه؛ گل پرور، محسن و آقای، اصغر (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه عاطفی دختران

دارای مشکلات رفتاری برون‌سازی شده. نشریه علمی رویش روان‌شناسی، ۱۳(۱)، ۸۳-۹۲.

زالی، آناهیتا؛ موسوی، پروانه؛ ایزدی، فاطمه و چراغیان، بهمن (۱۴۰۲). تأثیر درمان شناختی-رفتاری بر احساس تنهایی زنان سالمند. حیات، ۲۹(۲)، ۱۵۵-۱۷۰.  
 سلیمی، حمید و سودانی، منصور (۱۴۰۲). اثربخشی زوج‌درمانی کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور بر افزایش خودتنظیمی زناشویی و تحمل پریشانی هیجانی زوجین. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۳(۱)، ۵-۲۴.

شیرالی، مریم و شیرالی، اسما (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان به‌صورت آنلاین بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه در دوره کرونا ویروس. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره، ۵(۲)، ۴۵-۵۷.

صدری دمیرچی، اسماعیل؛ محمدی، نسیم و بشیرگنبدی، سپیده (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر عملکرد توجه مداوم، برنامه‌ریزی-سازماندهی و عملکرد پیوسته در دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری. ناتوانی‌های یادگیری، ۱۱(۱)، ۶۳-۴۸.

عبداللهی، پریسا سادات؛ کامکار، علی و خسروی، صدراله (۱۴۰۲). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی در دانشجویان. نشریه علمی رویش روان‌شناسی، ۱۲(۱۰)، ۱۹۱-۲۰۰.

علوی، خدیجه (۱۳۸۸). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی گروهی در کاهش نشانه‌های افسردگی دانشجویان مشهد. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.  
 علویانی، مهری، فیضی، آرام، پور تیمور، سیما و اللهوردی، نسیم (۱۴۰۱). بررسی ارتباط سبک زندگی با احساس تنهایی در دانشجویان علوم پزشکی ارومیه در سال ۱۳۹۸. مامایی و پرستاری، ۲۰(۱)، ۷۵-۸۴.

علی پور، محمد؛ قربانی، گلسا و شبگرد تیموری، سودابه (۱۴۰۲). بررسی مشکلات و چالش‌های زندگی خوابگاهی از نگاه دانشجو معلمان دختر متأهل دانشگاه

فرهنگیان مطالعه پدیدارشناسی. *مطالعات سیاست‌گذاری تربیت‌معلم*، ۶(۲)، ۲۹-۴۰.

فرنام، علی؛ شیرازی، محمود و علی صوفی، اله نظر (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی شوناگر بر احساس تنهایی دانشجویان. *راهنمای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی)*، ۱۱(۴)، ۱۲۹-۱۳۵.

قاسمی، اعظم و درودی، نجمه (۱۴۰۰). اثربخشی روان‌درمانی مبتنی بر مثبت‌اندیشی بر تحمل پریشانی و امید به زندگی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره*، ۴(۴)، ۸۵-۹۶.

قدرتی اصفهانی، زهره و مرادی، اعظم (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش سرمایه‌های روان‌شناختی و فعال‌سازی رفتاری بر امید در دانشجویان دختر خوابگاه‌های دانشگاه اصفهان. *زن در توسعه و سیاست*، ۱۸(۲)، ۲۹۳-۳۱۲.

قوامی، مریم؛ کاظمیان مقدم، کبری؛ غلامزاده جفره، مریم و شهبازی، مسعود (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت و آموزش تنظیم هیجان بر انعطاف‌پذیری شناختی و احساس تنهایی در افراد وابسته به مواد خود معرف به سازمان بهزیستی. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*، ۱۷(۶۷)، ۱۵۳-۱۸۰.

مختارزاده، مریم؛ شفیع‌آبادی، عبدالله؛ حیدری، حسن و داوودی، حسن (۱۴۰۱). اثربخشی طرح‌وراه درمانی بر مهارت‌های فراشناختی و احساس تنهایی و تحمل ناکامی دانشجویان دانشگاه اسلامشهر. *نشریه علمی رویش روان‌شناسی*، ۱۱(۳)، ۴۷-۵۸.

موسوی، سیده زهره و سید طباطبائی، سید رضا (۱۴۰۲). پیش‌بینی اختلال وسواس بر اساس نشخوار فکری و تحمل پریشانی در اپیدمی کرونا. *نشریه علمی رویش روان‌شناسی*، ۱۲(۴)، ۱۵۹-۱۶۶.

میرزاوند، حمید؛ هاشمی‌رزینی، هادی؛ امینی، ایمان و رمضانی، ظریفه (۱۴۰۰). رابطه احساس غربت با سلامت روان و حمایت‌های اجتماعی دانشجویان دختر خوابگاه‌های کوی دانشگاه تهران. *پژوهش‌های انتظامی-اجتماعی زنان و خانواده*.

۱۷(۹)، ۵۸۴-۶۱۴.

نایب‌زاده، سپیده؛ ابولقاسمی، عباس؛ کافی ماسوله، سید موسی و خسرو جاوید، مهناز (۱۴۰۱). تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی/اجتماعی نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی. *روان‌شناسی افراد استثنایی*، ۱۲(۴۶)، ۱۱۱-۱۳۸.

نظام‌الملکی، میترا؛ نصری، مریم؛ بحرینیان، سید عبدالمجید؛ شهابی زاده، فاطمه؛ فرهمندپور، سحر (۱۴۰۲). رابطه عملکرد جنسی و احساس تنهایی با نقش میانجی دلزدرگی زناشویی. *خانواده‌درمانی کاربردی*، ۴(۴)، ۳۹۹-۴۱۲.

هارون رشیدی، همایون (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر تحمل ابهام و پریشانی روان‌شناختی زنان دارای همسر وابسته به مواد. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*، ۱۷(۶۸)، ۳۰۳-۳۲۶.

- Bessaha, M. L., Sabbath, E. L., Morris, Z., Malik, S., Scheinfeld, L., & Saragossi, J. (2020). A systematic review of loneliness interventions among non-elderly adults. *Clinical Social Work Journal*, 48(1), 110-125.
- Brown, E. G., Gallagher, S., & Creaven, A. M. (2018). Loneliness and acute stress reactivity: A systematic review of psychophysiological studies. *Psychophysiology*, 55(5), e13031.
- Cheeta, S., Beevers, J., Chambers, S., Szameitat, A., & Chandler, C. (2021). Seeing sadness: Comorbid effects of loneliness and depression on emotional face processing. *Brain and Behavior*, 11(7), e02189.
- Christiansen, J., Qualter, P., Friis, K., Pedersen, S. S., Lund, R., Andersen, C. M., ... & Lasgaard, M. (2021). Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults. *Perspectives in public health*, 141(4), 226-236.
- De Neve D, Bronstein MV, Leroy A, Truyts A, Everaert J. (2023). Emotion Regulation in the Classroom: A Network

Approach to Model Relations among Emotion Regulation Difficulties, Engagement to Learn, and Relationships with Peers and Teachers. *J Youth Adolesc.* 2023 Feb;52(2):273-286.

- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Valiente, C. (2018). Emotion-related self-regulation and children's social, psychological, and academic functioning. In Diversity in harmony-Insights from psychology: *Proceedings of the 31st International Congress of Psychology* (pp. 268-295).
- Emerson, E., Fortune, N., Llewellyn, G., & Stancliffe, R. (2021). Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: *Cross-sectional study. Disability and health journal*, 14(1), 100965.
- English, T., & John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: *The mediating role of authenticity for individual differences in suppression.*
- Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435.
- Fernandes B, Wright M, Essau CA. (2023). The Role of Emotion Regulation and Executive Functioning in the Intervention Outcome of Children with Emotional and Behavioural Problems. *Children* (Basel). Jan 11;10(1):139.
- Fujii, R., Konno, Y., Tateishi, S., Hino, A., Tsuji, M., Ikegami, K., ... & Fujino, Y. (2021). Association between time spent with family and loneliness among Japanese workers during the COVID-19 pandemic: *a cross-sectional study. Frontiers in psychiatry*, 12, 786400.
- Gratz, K. L., Weiss, N. H., & Tull, M. T. (2015). Examining emotion regulation as an outcome, mechanism, or target of psychological treatments. *Current opinion in psychology*, 3, 85-90.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future

- prospects. *Psychological Inquiry*.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2008). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 3-27.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2015). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 3-27.
- Gubler, D.A., Makowski, L.M., Troche, S.J. & Schlegel, K. (2021). Loneliness and Well-Being During the Covid-19 Pandemic: Associations with Personality and Emotion Regulation. *Journal of Happiness Studies* (2021) 22:2323–2342
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*.
- Jones, B. D., Umer, M., Kittur, M. E., Finkelstein, O., Xue, S., Dimick, M. K., ... & Husain, M. I. (2023). A systematic review on the effectiveness of dialectical behavior therapy for improving mood symptoms in bipolar disorders. *International Journal of Bipolar Disorders*, 11(1), 6.
- Kandola, A., Solmi, F., Ajnakina, O., Ingram, E., Iob, E., Lee, S., ... & Lewis, G. (2023). The role of loneliness in the association between chronic physical illness and depressive symptoms among older adults: A prospective cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 334, 220-226.
- Kayaoğlu, K., Okanlı, A., Budak, F. K., & Aslanoğlu, E. (2022). The correlation between loneliness and substance use proclivity in child and adolescent substance users. *Journal of Substance use*, 27(1), 70-73.
- Kearns, S. M., & Creaven, A. M. (2017). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness?. *Personality and mental health*, 11(1), 64-74.
- Kraav, S. L., Lehto, S. M., Junttila, N., Ruusunen, A., Kauhanen, J., Hantunen, S., & Tolmunen, T. (2021). Depression and loneliness may have a direct connection without mediating

- factors. *Nordic journal of psychiatry*, 75(7), 553-557.
- Kraiss, J. T., Ten Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive psychiatry*, 102, 152189.
- Kraiss, J. T., Ten Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive psychiatry*, 102, 152189.
- Lin, C. Y., Cheung, P., Imani, V., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Mediating Effects of Eating Disorder, Food Addiction, and Insomnia in the Association between Psychological Distress and Being Overweight among Iranian Adolescents. *Nutrients*, 12(5), 1371.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction.
- Martini, T., & Busseri, M. (2010). Emotion Regulation Strategies and Goals as Predictors of Older Mothers' and Adult Daughters' Helping Related Subjective Well-Being. *Psychology and Aging*, 25(1):48-5.
- McClelland, H., Evans, J. J., Nowland, R., Ferguson, E., & O'Connor, R. C. (2020). Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of affective disorders*, 274, 880-896.
- Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2013). Emotion Regulation Therapy. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 469-490). *New York: Guilford Press*.
- Negash, A., Khan, M. A., Medhin, G., Wondimagegn, D., & Araya, M. (2020). Mental distress, perceived need, and barriers to receive professional mental health care among university students in Ethiopia. *BMC psychiatry*, 20, 1-15.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their

- relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*.
- O’Cleirigh, C, Ironson, G,& Smits JA. (2007). "Does distress tolerance moderate the impact of major life events on psychosocial variables and behaviors important in the management of HIV?:*Behavior therapy*.2007;38(3),314-323.
- Parise, M., Canzi, E., Olivari, M. G., & Ferrari, L. (2019). Self-concept clarity and psychological adjustment in adolescence: The mediating role of emotion regulation. *Personality and individual differences*, 138, 363-365.
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1980). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*. 42(3), 290-294.
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261-276.
- Shekhar, Chandra and Pangotra, Aditi (2017). Difficulties in emotional regulation, loneliness and self-esteem among adolescence. *International Journal of Applied Social Science*.4 (5&6): 117-124.
- Simons, S. J., & Gaher, M. R. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure. *Motivation and Emotion*(29(2)), 83-102.
- Szcześniak, M., Bielecka, G., Madej, D., Pieńkowska, E., & Rodzeń, W. (2020). The role of self-esteem in the relationship between loneliness and life satisfaction in late adulthood: evidence from Poland. *Psychology research and behavior*

- management*, 1201-1212.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808.
- Williams AD, Thompson J, & Andrews G. (2013). "The impact of psychological distress tolerance in the treatment of depression: *Behaviour Research and Therapy*. 2013;51(8):469-475.
- Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). The role of accommodation environments in student mental health and wellbeing. *BMC Public Health*, 21, 1-15.
- Yalom, I. D. (2008). Staring at the sun: Overcoming the terror of death. *The Humanistic Psychologist*, 36(3-4), 283-297.