

مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر- نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دختران نوجوان

Comparing the Effectiveness of Mother-Adolescent Efficient Interaction Training Package and Emotion Regulation Training on Loneliness Feeling and Cognitive Flexibility among Female Adolescence

Somayeh Rahnamaee, PhD student

Mohsen Golparvar, PhD[✉]

Asghar Aghaei, PhD

سمیه رهنمایی^۱

محسن گل‌پرور^۲

اصغر آقایی^۱

Abstract

This study aimed to evaluate the Comparing the Effectiveness of Mother-Adolescent Efficient Interaction Training Package and Emotion Regulation Training on Loneliness Feeling and Cognitive Flexibility among Female Adolescence. The research was conducted using a semi-experimental method with a pre-test, post-test and two-month follow-up design. The statistical population of girls in district 2 of Isfahan in the fall of 2021. 60 people from the said population were selected in a purposeful manner according to the inclusion criteria and randomly assigned to two experimental groups and one control group. questionnaires Dennis & Vander Wal (2010) on cognitive flexibility and e UCLA Loneliness Scale (Russell, 1980) were used in the pre-test, post-test and follow-up stages. The experimental groups received 8 sessions of effective mother-adolescent interaction and emotion regulation training, and the control group did not receive any training during this period. The data were analyzed using repeated measures analysis of variance and Bonferroni post hoc test. The results showed that the effective mother-adolescent interaction training package and emotion regulation had a significant effect on the Loneliness Feeling and psychological flexibility in the post-test and follow-up stages compared to the control group ($P < 0.05$). effective mother-teenager interaction has had a greater impact on psychological flexibility. Based on the findings, effective mother-adolescent interaction training and emotion regulation can be used to reduce Loneliness Feeling and improve psychological flexibility.

Keywords: psychological flexibility, Loneliness Feeling, emotion regulation training, Mother-Adolescent Efficient Interaction Training

چکیده

هدف از پژوهش حاضر مقایسه تأثیر بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دختران نوجوان بود. روش پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری، دختران ناحیه ۲ اصفهان در پاییز ۱۴۰۱ بودند. ۶۰ نفر از جامعه مذکور برحسب معیارهای ورود به مطالعه و به صورت مادر-نوجوان انتخاب و از طریق گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و ونادروال (۲۰۱۰) و پرسشنامه احساس تنهایی راسل و همکاران (۱۹۸۰) در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری استفاده شد. گروه‌های آزمایش ۸ جلسه تحت آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان و تنظیم هیجان قرار گرفتند و در این مدت گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل گردید. نتایج نشان داد که بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و تنظیم هیجان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به گروه کنترل بر متغیر احساس تنهایی و نمرات انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تأثیر معنادار داشته‌اند ($P < 0.05$). همچنین تعامل کارآمد مادر-نوجوان تأثیر بیشتری را بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی داشته است. براساس یافته‌ها، بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و تنظیم هیجان برای کاهش احساس تنهایی و ارتقاء انعطاف‌پذیری روان‌شناختی قابل استفاده است.

واژه‌های کلیدی: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، احساس تنهایی، آموزش تنظیم هیجان، بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۳/۱۳ تصویب نهایی: ۱۴۰۳/۸/۲۷

۱. گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول)

● مقدمه

نوجوانی به‌عنوان دوره گذار از کودکی به بزرگسالی و یک مرحله رشد سریع و مستمر است که شامل رشد و بلوغ زیستی، روانی، ذهنی و اجتماعی است. در این مرحله، شکافی بین بلوغ جسمانی نوجوانان و امتیازات و مسئولیت‌های اجتماعی مربوطه وجود دارد (مونتاچ و همکاران، ۲۰۲۴)، یکی از متغیرهای تأثیرگذار مهم دوران نوجوانی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (flexibility psychological) است (گورینلی و همکاران، ۲۰۲۲). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی فرد در پذیرش موقعیت فعلی خود (حتی موقعیت چالش‌برانگیز) بدون اجتناب و پایبندی به تغییر رفتارهای خود برای پیگیری اهداف و ارزش‌های بلندمدت براساس آنچه موقعیت فراهم می‌کند، اشاره دارد (پی و همکاران، ۲۰۲۲) و نیز توانایی حفظ تمرکز بر وضعیت فعلی و به‌کارگیری رفتار مبتنی بر ارزش‌ها حتی در طول رویدادهای سخت است (تیندل و همکاران، ۲۰۲۲). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند نوجوان را از احساسات منفی محافظت کند، به او اجازه دهد تا با موقعیت‌های منفی سازگار شود، سلامت روانی را بهبود و تأثیر پیامدهای روان‌شناختی نامطلوب را کاهش دهد (گوکمن و کلی‌آن، ۲۰۲۲). در طول رویدادهای استرس‌زای زندگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند افراد را از احساسات منفی محافظت کند، به فرد اجازه دهد با موقعیت‌های منفی سازگار شود، سلامت روان را بهبود بخشد و تأثیر پیامدهای روان‌شناختی نامطلوب را کاهش دهد (کلیا و همکاران، ۲۰۲۰).

یکی دیگر از متغیرهای تأثیرگذار بر سلامت روان نوجوانان احساس تنهایی (loneliness feeling) است (دانگ و همکاران، ۲۰۲۴). در دوره نوجوانی چالش‌هایی از جمله تصمیم‌گیری‌های تحصیلی و شغلی، تعارض با والدین و ترک خانه، ممکن است مستقیماً احساس تنهایی را افزایش دهد یا بر احساسات افسردگی یا اضطراب تأثیر بگذارد که به نوبه خود ممکن است احساس تنهایی را افزایش دهد (کونتی و همکاران، ۲۰۲۳). احساس تنهایی یک احساس نفرت‌انگیز از تنهایی است که از ادراک ذهنی از روابط اجتماعی نامطلوب ناشی می‌شود (رینچارد و همکاران، ۲۰۲۲). احساس تنهایی به‌عنوان احساس ذهنی عدم ارتباط که نشان‌دهنده اختلاف بین روابط اجتماعی مطلوب و واقعی است تعریف می‌شود، در واقع به کیفیت روابط اجتماعی بستگی دارد تا کمیت آنها (ارنست و همکاران، ۲۰۲۳؛ گوپلر و همکاران، ۲۰۲۱). همان‌گونه که اشاره شد، احساس تنهایی برخلاف ماهیت عینی انزوای اجتماعی (یعنی داشتن ارتباطات کم یا تماس نادر)، یک تجربه ذهنی ناخوشایند از احساس انزوا است که همراه با پریشانی، غم و اندوه اجتماعی و پوچی است (گلوسوسکی و همکاران، ۲۰۲۲). احساس تنهایی بیشتر در دوران نوجوانی شایع است و بیشتر از ۷۰ درصد از نوجوانان احساس تنهایی را تجربه می‌کنند (وریتی و همکاران، ۲۰۲۲)، و از نظر جنسیت، نوجوانان دختر آسیب‌پذیرتر هستند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۳). داشتن احساس تنهایی در نوجوانان با حس دوست‌نداشتن، خشم، پوچی و ناامیدی در ارتباط است (سیفرت و همکاران، ۲۰۲۰).

براساس پژوهش‌های منتشرشده برای بهبود انعطاف‌پذیری و نیز کاهش احساس تنهایی در افراد، روش‌های درمانی و آموزشی متعددی از جمله آموزش تنظیم هیجان (emotion regulation training) به‌کار برده می‌شود (لوپز و همکاران، ۲۰۲۴). تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که توسط آن افراد می‌توانند بر نوع احساسات خود تأثیر بگذارند، تنظیم هیجان صرفاً محدود به کاهش احساسات منفی نیست، بلکه می‌تواند شامل تنظیم بالا و پایین حالت‌های هیجانی مثبت و منفی، بسته به اهداف تنظیمی فرد باشد (گراس، ۲۰۲۰). علاوه‌بر این، تنظیم هیجان می‌تواند هم در سطح فردی و هم در یک زمینه گروهی و در سطح آگاهانه و عمدی و همچنین در سطح خودکار اتفاق بیفتد (پریس و همکاران، ۲۰۲۱). تنظیم هیجان مجموعه‌ای از فرایندهایی است که افراد بر هیجانات خود، هم در زمان تجربه آنها و هم در شیوه‌ای که این هیجانات را حس و ابراز می‌کنند تأثیر می‌گذارند، این فرایندها منجر به تغییراتی در پویایی، مدت و سرعت بروز هیجانات و همچنین تغییر در واکنش‌های رفتاری، تجربی و فیزیولوژیکی ناشی از یک هیجان می‌شود (کوبیلینسکا و همکاران، ۲۰۲۳). مدل فرآیند تنظیم هیجان پنج فرآیند تنظیم هیجان را به‌طور زمانی مجزا از هم متمایز می‌کند: انتخاب موقعیت، اصلاح موقعیت، گسترش توجه (مانند حواس‌پرتی، تمرکز)، تغییر شناختی (مثلاً ارزیابی مجدد شناختی)، و تعدیل پاسخ (مثلاً سرکوب بیانی؛ برای بازبینی) (متور و همکاران، ۲۰۲۲). تنظیم هیجان می‌تواند باهدف کاهش، تقویت یا حفظ تجربه احساسات مثبت یا منفی بسته به اهداف فعلی یک فرد باشد (کراجیانپولو و همکاران، ۲۰۲۲). پژوهش‌های متعددی نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان

موجب کاهش احساس تنهایی (گروورک و همکاران، ۲۰۲۱؛ هیکن و همکاران، ۲۰۲۲؛ تقوایی‌نیا، ۱۴۰۱؛ کشاورز افشار و همکاران، ۱۴۰۱) و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (برادران و نوشتری، ۱۴۰۱ و فهیمی و همکاران، ۱۳۹۹) می‌شود.

یکی از بزرگترین چالش‌ها در خانواده‌ها تعامل ناکارآمد بین والدین و نوجوانان است، که به‌نوبه خود، ممکن است تأثیر نامطلوبی بر رشد روانی اجتماعی در طول این دوره مهم زندگی داشته باشد (هسل و همکاران، ۲۰۲۲). کیفیت تعامل مادر-نوجوان سنگ بنای امنیت و عشق در نوجوان است. الگوی تعامل کارآمد مادر-نوجوان، به‌عنوان شاخص‌های عینی و قابل مشاهده کیفیت رابطه مادر-فرزند در نظر گرفته شده، که با نتایج بهینه در زمینه شایستگی تحصیلی و اجتماعی در دوران نوجوانی مرتبط است (کاناس و همکاران، ۲۰۲۲). آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعامل کارآمد با والدین در نوجوانی، هم برای بعد ارتباطی و هم برای تأثیرگذاری بر سایر حوزه‌های زندگی نوجوانان بسیار مهم و گنجانیدن این نوع آموزش‌ها در آموزش رسمی دانش‌آموزان ضروری است (سرانو-بیتانو و همکاران، ۲۰۲۳). از طرف دیگر روابط کارآمد مبتنی بر نیازها و مشخصه‌های نوجوانان از طرف والدین، در نوجوان‌ها رابطه بین بدرفتاری و رفتارهای پرخاشگرانه را بهبود می‌بخشد (فاگان، ۲۰۲۰). در تعامل با کیفیت بالا (کارآمد) والد و نوجوان، والدین و فرزندان هر دو نظر می‌دهند و با کمک یکدیگر تصمیم می‌گیرند. تعامل کارآمد والد-نوجوان منجر به افزایش سلامت روان و تاب‌آوری فرزندان (هولستاین و همکاران، ۲۰۲۱؛ کوچندفر و کرنس ۲۰۱۷)، کاهش بدرفتاری و رفتارهای پرخاشگرانه در نوجوانان (ژو و همکاران، ۲۰۲۳؛ فاگان، ۲۰۲۰) می‌شود. برای مؤثر بودن بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان بر احساس تنهایی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌توان به پژوهش رهنمایی و همکاران (۱۴۰۲) اشاره کرد، نتایج پژوهش نشان داد که بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان باعث افزایش و بهبود سرمایه عاطفی بر دختران نوجوان دارای مشکلات رفتاری برون‌سازی می‌شود.

در مطالعه حاضر، برای اولین بار به‌طور همزمان بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و تنظیم هیجان بر انعطاف‌پذیری و احساس تنهایی نوجوانان دختران مورد بررسی قرار گرفت. در واقع، خلأ دانش موجود در رابطه با تأثیر استفاده هم‌زمان از فنون هر دو بسته آموزشی برای بهره‌مندی هرچه بیشتر این دو رویکرد در کنار هم و نیز به دلیل نوین بودن بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان منطقی و طبیعی بود که برای مقایسه اثربخشی این بسته آموزشی، آموزش تنظیم هیجان که قبلاً آزموده و اعتبارسنجی شده، مورد استفاده قرار گیرد. در مجموع براساس آنچه گفته شد، پژوهش حاضر باهدف مطالعه بسته آموزشی مقایسه تأثیر بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در نوجوانان دختران انجام شد.

• روش

پژوهش حاضر، نیمه‌آزمایشی در قالب طرح سه‌گروهی و سه‌مرحله‌ای بود. جامعه آماری پژوهش، دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم در ناحیه ۲ آموزش و پرورش شهر اصفهان در پاییز ۱۴۰۱ بودند. پس از کسب مجوزهای لازم و هماهنگی‌های انجام شده با آموزش و پرورش، ابتدا طی فراخوان در مدارس متوسطه دوم، ۳۳۴ نفر برای شرکت در پژوهش اعلام تمایل کردند. برای هر یک از سه گروه ۲۰ نفر (در مجموع ۶۰ نفر) از طریق مصاحبه و بررسی معیارهای ورود و خروج، به شیوه نمونه‌گیری مادر-نوجوان انتخاب شدند. سپس از طریق گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش شامل اشتغال به تحصیل در دوره متوسطه دوم، کسب نمره بیشتر از ۴۵ در پرسشنامه احساس تنهایی راسل و همکاران (۱۹۸۰)، فقدان ابتلا به اختلال روان‌شناختی در نوجوانان و نیز والدین آنها که از طریق سوابق پرونده مدرسه و مصاحبه اولیه به‌دقت بررسی شد، تمایل به شرکت داوطلبانه در جلسات آموزشی، دریافت نکردن داروهای روان‌پزشکی و استفاده نکردن از سایر روش‌های آموزشی به‌طور هم‌زمان و ملاک‌های خروجی نیز شامل نبود تمایل به ادامه جلسات ازسوی نوجوان یا والدین آنها، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی و وجود اختلال‌های روان‌پزشکی و بیماری بارز جسمی بود. داده‌های حاصل از اجرای پژوهش از طریق آزمون تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی، با استفاده از نسخه ۲۵ نرم‌افزار spss تحلیل شدند.

• ابزارها

الف) پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (cognitive flexibility questionnaire -CFI): دنیس و ونادروال پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی را در سال ۲۰۱۰ ساختند. این پرسشنامه تعداد ۲۰ ماده و شیوه نمره‌گذاری آن براساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۷ است. پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دارای سه عامل ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار است. روایی هم‌زمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی هم‌گرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود (دنیس و ونادروال، ۲۰۱۰). ضریب آلفای کرانباخ کل مقیاس ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۵۵ گزارش کرده‌اند. باقری شیخانگفشه و همکاران (۱۴۰۲) آلفای کرونباخ پژوهش خود را ۰/۸۸ گزارش کردند. روایی هم‌زمان و ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۴ به دست آمد.

ب) پرسشنامه احساس تنهایی (loneliness scale questionnaire of UCLA): پرسشنامه احساس تنهایی توسط راسل و همکارانش در سال ۱۹۸۰ ساخته شد. این مقیاس دارای ۲۰ ماده و دو مؤلفه (فقدان روابط صمیمانه و فقدان شبکه اجتماعی) را می‌سنجد. ماده‌ها بر مبنای لیکرت ۴ درجه‌ای شامل هرگز (۱)، به ندرت (۲)، گاهی اوقات (۳) و اغلب (۴) است. طیف نمرات این مقیاس از ۲۰ تا ۸۰ است و نمرات بیشتر از ۴۰ به عنوان احساس تنهایی قلمداد می‌شود (راسل و همکاران، ۱۹۸۰). راسل و همکاران، ضریب همسانی درونی این ابزار را ۰/۹۴ گزارش کردند و ضریب اعتبار آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۶ و اعتبار فرم موازی این مقیاس با مقیاس افسردگی بک آزموده شده است که ضریب همبستگی ۰/۷۷ به دست آمده است. در پژوهش داورپناه (۱۳۷۳) ضریب همسانی درونی در نوجوانان برابر با ۰/۷۸ گزارش شده است. در پژوهش حاضر روایی هم‌زمان و ضریب آلفا کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۶ و ۰/۸۱ برآورد شد.

بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان (رهنمایی و همکاران، ۱۴۰۳) و آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مبانی مطرح توسط گراس و تامپسون (۲۰۰۷) که در ایران توسط شایق بروجنی و همکاران (۱۳۹۸) اعتبارآزمایی شده را در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای اجرا گردید. خلاصه محتوای جلسات آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان در جدول شماره ۱ و ۲ ارائه شده است.

جدول ۱. محتوای آموزشی جلسات تنظیم هیجان (شایق و همکاران، ۱۳۹۸)

جلسات	محتوای خلاصه جلسات
جلسه اول	آشنایی با آزمودنی‌ها، ارائه توضیح درباره ماهیت آموزش و نحوه برگزاری جلسات و قوانین مرتب به حضور در کلاس‌ها بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی، بیان منطق و مراحل مداخله
جلسه دوم	ارائه آموزش هیجانی، شناخت هیجان و موفقیت‌های برانگیزنده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات و کوتاه مدت و درازمدت هیجان‌ها.
جلسه سوم	گفتگو راجع به عملکرد هیجانها در فرایند سازگاری انسان و فواید آنها، نقش هیجان‌ها در برقرارکردن ارتباط با دیگران و تأثیرگذاری روی آنها و همچنین سازمان‌دهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین آزمودنی گفتگو صورت خواهد گرفت.
جلسه چهارم	ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان؛ دستور جلسه، جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، آموزش راهبرد حل مسئله، آموزش مهارت‌های بین فردی، گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض
جلسه پنجم	آموزش شیوه‌هایی مانند به تأخیر انداختن واکنش، تغییر جهت توجه، متوقف کردن نشخوارهای فکری و نگرانی و آموزش توجه و شیوه‌های تمرکز بر موقعیت و پاسخ‌های مثبت و منفی که ممکن است در این موقعیت داشته باشند.
جلسه ششم	تغییر ارزیابی‌های شناختی، ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالت‌های هیجانی، آموزش راهبردهای باز-ارزیابی و توجه مجدد به موقعیت از زوایای مختلف
جلسه هفتم	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان، شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبردهای بازدارنده و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی و آرمیدگی و عمل معکوس.
جلسه هشتم	ارزیابی مجدد و رفع موانع، ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی، کاربرد مهارت‌های آموخته‌شده در محیط‌های خارج از جلسه، بررسی و رفع موانع انجام تکالیف.

جدول ۲. شرح مختصر جلسات آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان (رهنمایی و همکاری، ۱۴۰۳)

جلسات آموزشی	شرح مختصر جلسات
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، بیان قوانین و اصول حاکم بر گروه و افزایش آگاهی افراد از برنامه آموزشی، پرداختن به روابط دختران (اعضای گروه) با مادر و اهمیت آن، روابط ناسالم مادر و دختر، شناخت مسائل و مشکلات بلوغ دختران و نحوه برخورد صحیح با آنها، اجرای پیش‌آزمون.
دوم	آموزش تکنیک‌های خوش‌بینی و بررسی پیامدهای آن در رابطه با مادر، آموزش تاب‌آوری و ویژگی‌های فرد تاب‌آور، آموزش تاب‌آوری در جهت تقویت فرایند پذیرش رفتارهای مادر، ۵ تکنیک برای داشتن روابط عاطفی با کیفیت با مادر، آموزش و انجام تمرینات مربوط به وضعیت‌های تمرینات مراقبه ذهن آگاهی.
سوم	آشنایی با افکار خودآیند منفی، استفاده از شیوه بارش فکری جهت تخلیه افکار منفی، تأثیرات حل‌نشدن تعارض‌های بین مادر و دختر، ایفای نقش، آشنایی با عوامل تعارض مادر-دختر، راهکارهای حل تعارض‌ها و چگونگی تأثیر آن در رابطه مادر با نوجوان.
چهارم	آشنایی با ابراز وجود و ویژگی‌های افراد جرأت‌مند، پرخاشگری چیست؟ مقایسه رفتار قاطعانه با پرخاشگری، نشانه‌های خشم، نکاتی اساسی در مدیریت خشم، الگوهای فکری منفی تحریک‌کننده خشم، تصویرسازی مهرورانه برای مقابله با افکار منفی، راهبردهای خشم، مدل حل تعارض قاطعانه، تمرین ذهن آگاهی.
پنجم	انواع مهارت‌های ارتباطی و شروط برقراری ارتباط مؤثر، راهبردهای افزایش مهارت‌های ارتباطی، آموزش چرخه تعاملی هیجان‌های شناسایی نشده در ارتباط با مادر-نوجوان، راهبردهای مثبت هیجانی برای بهبود تعاملات با مادر، تکنیک تنفس سه دقیقه‌ای، قدرشناسی و اهمیت آن در ارتباطات، ویژگی‌های افراد قدرشناس.
ششم	روش‌های تقویت قدردانی در خود، چگونه از قدردانی سود می‌بریم؟ آموزش سبک‌ها و روش‌های ابراز قدردانی به مادر، همدلی و مقایسه آن با همدردی، موانع همدلی، راه‌های رسیدن به همدلی، تکنیک آینه، آشنایی با شفقت، تقویت رفتارهای شفقت‌آمیز، گوش‌دادن آگاهانه.
هفتم	شفقت نسبت به خود، آموزش راهبردهای خوددلسوزی (شفقت به خود)، چه مشکلاتی ناشی از شفقت کم به خود است؟ آموزش تکنیک ابراز همدلانه، شفقت‌ورزی نسبت به مادر، آموزش عملی نوشتن نامه قدردانی برای مادر، هشیاری آگاهانه.
هشتم	داشتن دیدگاه خوش بینانه، اصلاح الگوی منفی افکار، فضای امن تعاملی با مادر، نوع بهتری از خود، ارائه توصیه‌های پایانی و اجرای پس‌آزمون

• یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سن افراد نمونه به تفکیک گروه‌ها، گروه تعامل کارآمد مادر-نوجوان $1/11 \pm 16/1$ ، گروه آموزش تنظیم هیجان $1/03 \pm 16/30$ و در گروه کنترل $1/19 \pm 16/20$ بود. همچنین بین هر سه گروه از نظر میانگین سنی آزمودنی‌ها، رشته و پایه تحصیلی، تحصیلات مادر تفاوت معناداری وجود نداشت. به‌خاطر همسانی جمعیت شناختی گروه‌ها، نیاز به کنترل این متغیرها نبود. بنابراین از آزمون واریانس اندازه‌های مکرر برای تحلیل استفاده شد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیرها در سه مرحله زمانی در سه گروه پژوهش

متغیر	مرحله	تعامل کارآمد مادر-نوجوان			تنظیم هیجان			کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	شاپیروویلیک	میانگین	انحراف معیار	شاپیروویلیک	میانگین	انحراف معیار
انعطاف‌پذیری	پیش‌آزمون	۵۵/۶۵	۵/۷۵	۰/۲	۵۵/۲	۷/۰۲	۰/۲	۵۶/۷	۵/۹۱
	پس‌آزمون	۷۴	۵/۵۱	۰/۲	۶۷/۴۵	۷/۱۹	۰/۰۸۹	۵۱/۱۵	۶/۶۱
روان‌شناختی	پیگیری	۸۲/۷۵	۶/۶۵	۰/۲	۷۶/۱	۶/۱۲	۰/۰۹۴	۵۷/۶۵	۶/۱۵
	پیش‌آزمون	۵۵/۱	۵/۰۴	۰/۰۵۱	۶۰/۷۵	۵/۷۸	۰/۲	۶۵/۴۵	۶/۴۷
احساس‌تنهایی	پس‌آزمون	۳۷/۹۵	۴/۰۷	۰/۲	۳۷/۰۵	۳/۳۳	۰/۱۲۹	۶۱/۲۵	۵/۵۶
	پیگیری	۳۷/۱۸	۴/۱۸	۰/۲	۳۷/۰۷	۳/۶۳	۰/۲	۶۰/۱۸	۶/۷۶

جدول شماره ۳ نشان داد، تغییرات از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون و پیگیری در هر دو متغیر (انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و احساس‌تنهایی) در هر دو گروه آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان و تنظیم هیجان نسبت به گروه کنترل چشمگیرتر است. پیش از اجرای تحلیل نهایی، آزمون شاپیروویلیک در انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و احساس‌تنهایی نشان از طبیعی بودن توزیع این دو متغیر و نتایج آزمون لوین نیز حاکی از برابری واریانس گروه‌های مطالعه در متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و احساس‌تنهایی بود. علاوه بر این، نتایج آزمون ام‌باکس در متغیرهای پژوهش برقرار بود، آماره ماچلی نیز نیز بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای پژوهش رعایت شده است ($p > 0/05$). نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های تکرار شده درون‌گروهی و بین‌گروهی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و احساس‌تنهایی در سه مرحله آزمایش در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجذور سهمی اتا
	زمان	۷۹۸۸/۴۷۸	۲	۳۹۹۴/۲۳۹	۱۵۸/۴۱۵	۰/۰۰۱	۰/۷۳۵
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	زمان* گروه	۴۵/۱۵۶	۴	۱۱۴۱/۷۸۹	۴۵/۲۸۹	۰/۰۰۱	۰/۶۱۴
	خطا	۳۶۷/۲۸۷۴	۱۱۴	۲۵/۲۱۴			
بین‌گروهی	بین گروهی	۷۷۵۸/۸۷۸	۲	۳۸۷۹/۴۳۹	۵۱/۲۲۰	۰/۰۰۱	۰/۶۴۳
	خطا	۴۳۱۷/۱۸۳	۵۷	۷۵/۷۴۰			
احساس تنهایی	زمان	۲۵۸۶۵/۲۳۳	۲	۱۲۹۳۲/۶۱۷	۹۲۶/۵۰۶	۰/۰۰۱	۰/۹۴۲
	زمان* گروه	۲۰۷۶/۸۳	۴	۵۱۹/۲۰۸	۳۷/۱۹۷	۰/۰۰۱	۰/۵۶۶
	خطا	۱۵۹۱/۲۶۷	۱۱۴	۱۳/۹۵۸			
	بین‌گروهی	۴۹۱۰/۵۳۳	۲	۲۴۵۵/۲۶۷	۷۳/۱۲۴	۰/۰۰۱	۰/۷۲
	خطا	۱۹۱۳/۸۸۳	۵۷	۳۳/۵۷۷			

چنان که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، نمرات انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و احساس تنهایی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و نیز تعامل زمان با گروه (سه گروه پژوهش) تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/01$). بخش اثرات بین‌گروهی نشان می‌دهد که عامل گروه در متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($F = 51/220$ ، $df = 2$ و $p < 0/01$) و احساس تنهایی ($F = 73/124$ ، $df = 2$ و $p < 0/01$) معنادار است، در نتیجه بین میانگین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و احساس تنهایی در سه گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد. برای تشخیص تفاوت بین گروه‌ها و مقایسه میانگین‌ها از آزمون تعقیبی بونفونی استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۵ نشان داده شده است.

جدول ۵. مقایسه زوجی بونفونی گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای پژوهش

متغیر	مرحله	گروه مبنا	گروه مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
احساس تنهایی	پس‌آزمون	تعامل کارآمد مادر- نوجوان	تنظیم هیجان	۰/۹	۱/۷۰	۱
		تعامل کارآمد مادر- نوجوان	کنترل	-۲۳/۳	۳/۹۰۱	۰/۰۰۱
احساس تنهایی	پیگیری	تنظیم هیجان	کنترل	-۲۴/۲	۲/۷۹۸	۰/۰۰۱
		تعامل کارآمد مادر- نوجوان	تنظیم هیجان	۰/۷۵	۱/۵۸	۱
انعطاف‌پذیری	پس‌آزمون	تعامل کارآمد مادر- نوجوان	کنترل	-۲۳	۲/۴۰۲	۰/۰۰۱
		تنظیم هیجان	کنترل	-۲۳/۷۵	۱/۱۸۳	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری	پیگیری	تعامل کارآمد مادر- نوجوان	تنظیم هیجان	۶/۵۵	۱/۴۳	۰/۰۳
		تعامل کارآمد مادر- نوجوان	کنترل	۲۲/۸۵	۳/۱۸	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری	پیگیری	تنظیم هیجان	کنترل	۱۶/۳	۲/۲۵	۰/۰۰۱
		تعامل کارآمد مادر- نوجوان	تنظیم هیجان	۶/۳	۱/۰۵	۰/۰۱
		تعامل کارآمد مادر- نوجوان	کنترل	۲۵/۱	۲/۱۳	۰/۰۰۱
		تنظیم هیجان	کنترل	۹/۴۵	۲/۱۷	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، نمرات انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و احساس تنهایی بین دو گروه آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان، در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). همچنین بین گروه آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان با آموزش تنظیم هیجان در متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). در واقع نوجوانان دختری که آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان را دریافت کرده‌اند از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بهتری نیز برخوردار بودند.

● بحث

پژوهش حاضر باهدف مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دختران نوجوان انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش تنظیم هیجان منجر به کاهش احساس

تنهایی دختران نوجوان شده است. این یافته با پژوهش‌های گروورک و همکاران (۲۰۲۱) هیکن و همکاران (۲۰۲۲)، تقوایی‌نیا (۱۴۰۱) و کشاورز افشار و لوسانی (۱۴۰۱) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، وقتی افراد در مدیریت هیجان‌ها مشکل دارند و از راهبردهای ناسازگار پیروی و احساسات خود را سرکوب‌کنند، تمایل دارند کمتر با دیگران ارتباط برقرار کنند، روابط اجتماعی ضعیف‌تری دارند و در نتیجه حمایت اجتماعی کمتری دارند و نشخوارفکری بیشتری را با خود حمل و احساس تنهایی می‌کنند. آموزش تنظیم هیجان برای تنظیم هیجان‌ها، راهبردهای انطباقی را که شامل پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت رویدادها و دیدگاه‌پذیری است، را به کار می‌گیرد. افراد یاد می‌گیرند که با تمرکز بر راهبردهای هیجانی مثبت و سازگار از یک‌طرف و تمرین برای کنار گذاشتن راهبردهای ناسازگار خود غلبه کنند (کراس و آیدوک، ۲۰۱۷). این استراتژی‌ها به حفظ احساسات مثبت کمک می‌کند و به‌طور مثبت بر رفاه تأثیر می‌گذارد. باعث ایجاد آرامش می‌شود، احساس تنهایی از بین برود و تمایل مشارکت بیشتر با دیگران را در زندگی روزمره تشویق کند. افرادی که مهارت تنظیم هیجان بالایی دارند به‌طور مداوم در تعامل با دیگران هستند.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که احساس تنهایی در بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان نیز کاهش چشمگیری داشت. با توجه به بررسی‌های صورت گرفته در مطالعات پیشین؛ تاکنون پژوهشی که اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان بر احساس تنهایی انجام گرفته باشد، یافت نشد. بنابراین امکان مقایسه همسویی یا ناهمسویی این یافته‌ها با مطالعات پیشین وجود نداشت. اعضای گروه در طول آموزش با فرایند شفقت به‌خود روبه‌رو شدند. شفقت به‌خود باعث می‌شود افراد نسبت به مشکلات خود چشم‌انداز وسیعی داشته باشند، سختی‌ها، چالش‌های زندگی و شکست‌های فردی را بخشی از زندگی خود در نظر بگیرند، در هنگام درد و رنج به جای احساس انزوای بیش از پیش با دیگران رابطه برقرار کنند و به‌جای سرکوب، قضاوت و اجتناب، از افکار، هیجان‌ها و احساس‌ها آگاه باشند. این عوامل به افراد کمک می‌کند ذهنی گشوده‌تر داشته باشند و توانایی بیشتری برای تغییر دادن شناخت‌ها و پاسخ‌های رفتاری مناسب کسب کنند و راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری به‌کار ببرند (نف و گرمر، ۲۰۲۴). یکی دیگر از تکنیک‌های بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان، آموزش همدلی است. در نتیجه از تعامل با دیگران (خصوصاً والد خود) لذت می‌برند و می‌دانند چگونه در روابط بین فردی مشارکت کنند. همچنین با مهارت‌های تفکر خلاقانه، حل مسئله و تصمیم‌گیری می‌تواند در بروز تعارض در روابط، راه‌های مختلف حل مسائل را مرور کرده و بهترین راه حل را انتخاب کرده و از تعارض و احساس تنهایی، جلوگیری به‌عمل آورند.

نتایج دیگر تجزیه و تحلیل داده‌ها حکایت از آن داشت که بسته تعامل کارآمد مادر نوجوان و گروه آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دختران نوجوان شد. نتایج پژوهش با یافته‌های مطالعات برادران و نوشتاری (۱۴۰۱) و فهیمی و همکاران (۱۳۹۹)، مبنی بر تأثیر تنظیم هیجان بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی همسو بود. با توجه به بررسی‌های صورت گرفته در مطالعات پیشین تاکنون پژوهشی که اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی انجام گرفته باشد، یافت نشد. بنابراین امکان مقایسه همسویی یا ناهمسویی این یافته‌ها با مطالعات پیشین وجود نداشت.

در تبیین نتایج بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توانمندی افراد برای تغییر دادن شناخت‌های‌شان، در راستای سازگارشدها با تغییرات محیطی است (اودین و همکاران، ۲۰۲۲). وجود تکنیک‌های متمرکز بر شفقت، همچنین ذهن‌آگاهی مشفقانه در ارتباط با تجربیات درونی و بیرونی به افراد کمک می‌کند تا با فاصله گرفتن از همانندسازی‌های افراطی، مهارت قضاوت‌نکردن و توانایی پذیرفتن مشکلات زندگی (به‌ویژه در چالش‌های والدین) به‌عنوان بخشی از اشتراک‌های انسانی را در خود ایجاد کنند و از این طریق انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتری را تجربه کنند (بنوی و همکاران، ۲۰۱۹). انجام تمرینات تن‌آرامی، تصویرسازی و استدلال مشفقانه به ایجاد و تقویت یک سیستم آرامش‌بخش در افراد کمک می‌کند و این فرایند خود می‌تواند موجب افزایش سطح انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در آنها شود. فرد با رها ساختن خود از نظرات افراطی، قضاوتی و سازگاری با تغییرات هیجانی وابسته به شرایط دشوار می‌تواند انعطاف‌پذیری بالایی به‌دست آورد.

در تبیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌توان گفت روان‌شناختی به توانایی فرد برای تمرکز بر لحظه حال، حرکت به سمت اهداف خود و ادامه دادن یا تغییر رفتارها برای خدمت به اهداف ارزش‌مند اشاره دارد (گوبلر و همکاران، ۲۰۲۱). در تنظیم هیجان یکی از عواملی که تعیین می‌کند کدام استراتژی بسته به موقعیت مورد استفاده قرار می‌گیرد، حساسیت زمینه

است که به توانایی فرد در ارزیابی خواسته‌های موقعیتی و انتخاب انعطاف‌پذیرترین استراتژی مربوط می‌شود. وقتی تعداد استراتژی‌های منحصر به فردی که فرد برای تغییر پاسخ‌های عاطفی استفاده می‌کند، بیشتر باشد از سلامت روانی بهتری برخوردار هستند و انعطاف‌پذیری بیشتری را دارند. آموزش تنظیم هیجان به نوجوانان باعث می‌شود که از وجود هیجان‌های منفی و تأثیر منفی آنها بر خویش آگاهی پیدا کنند و با مدیریت هیجان‌ها در موقعیت‌های مختلف نسبت به سالم نگهداشتن زندگی هیجانی خویش تلاش کنند و از این طریق میزان مشکلات روانی و به‌طور خاص انعطاف‌پذیری روانی را بهبود دهند.

• نتیجه گیری

به‌طور خلاصه نتایج پژوهش حاضر نشان داد که که بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان در کاهش احساس تنهایی و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دختران نوجوان اثربخش است. مطالعه حاضر دارای محدودیت‌هایی نیز است که می‌توان به اجرای مداخله بر دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم اشاره کرد، بنابراین لازم است در تعمیم نتایج به دانش‌آموزان پسر و نمونه‌های دیگر احتیاط شود. جهت رفع محدودیت‌های پژوهشی مورد اشاره پیشنهاد می‌شود اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و تنظیم هیجان در مطالعات آینده و بر دانش‌آموزان هر دو جنس (دختر و پسر) در سنین مختلف مورد بررسی قرار گیرد.

• تعارض منافع

نویسندگان اذعان می‌کنند که در این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

• تقدیر و تشکر

پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه دکتری محقق بوده و بر خود لازم می‌دانیم از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش یاری‌گر ما بودند، تشکر و قدردانی نماییم.

• منابع

باقری شیخانگشه، فرزین؛ سعیدی، مریم؛ صوابی نیری، وحید؛ نخستین آصف، زهرا؛ بوربور، زینب (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر دشواری در تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی بیماران مبتلا به وسواس فکری-عملی. *مجله روان‌شناسی*. ۱ (۲۷)، ۳۷-۲۸.

برادران، مجید؛ رنجبر نوشری، فرزانه (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر اهمال‌کاری تحصیلی و انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان با اعتیاد به فضای مجازی. *فصلنامه سلامت روان کودک*. ۹ (۲): ۳۵-۲۱

تقوایی‌نیا، علی (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری زناشویی و احساس تنهایی در زنان دارای همسر وابسته به مواد. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*. ۱۴۰۱؛ ۱۶ (۶۶): ۲۴-۷

رهنمائی، سمیه؛ گل‌پرور، محسن؛ آقایی، اصغر (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات رفتاری برون‌سازی شده. *رویش روان‌شناسی*. ۱۳ (۱): ۹۲-۸۳

فهمی، نازنین؛ کیامرثی، آذر؛ کاظمی، رضا؛ نریمانی محمد (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به همراه رژیم غذایی بر انعطاف‌پذیری روانی و رفتار خودتنظیمی نوجوانان دارای اضافه‌وزن. *تحقیقات علوم رفتاری*. ۱۸ (۴): ۶۹-۶۰

کشاورز افشار، حسین؛ سلمانی، فرشته؛ غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان دختر. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*. ۱۷ (۶۱): ۳۰۳-۲۸۷.

Benoy, C., Knitter, B., Knellwolf, L., Doering, S., Klotsche, J., Gloster, AT. (2019). Assessing psychological flexibility: Validation of the open and engaged state questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 12:253-60. DOI: [10.1016/j.jcbs.2018.08.005](https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.08.005)

Cañas, M., Ibabe, I., Arruabarrena, I., De Paúl, J. (2022). The dyadic parent-child interaction coding system (DPICS): Negative talk as an indicator of dysfunctional mother-child interaction. *Children and Youth Services Review*. Volume 143, 106679. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106679>

Conti, C., Lanzara, R., Rosa, I., Müller, M M., Porcelli, P. (2023). Psychological correlates of perceived loneliness in college students before and during the COVID-19 stay-at-home period: a longitudinal study. *BMC Psychol* 11, 60. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01099-1>

Dennis, P., Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.

- Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2024). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: the mediating role of loneliness and coping styles. *BMC Psychiatry*. 24(1):395. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05854-5>
- Ernst, M., Brähler, E., Kruse, J., Kampling, H., Beutel, M.E. (2023). Does loneliness lie within? Personality functioning shapes loneliness and mental distress in a representative population sample. *Journal of Affective Disorders Reports*. Volume 12, 100486. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100486>
- Fagan, A.A. (2020). Child Maltreatment and Aggressive Behaviors in Early Adolescence: Evidence of Moderation by Parent/Child Relationship Quality. First Published September 12, Vol 25, Issue
- Gökmen, A., Kelly-Ann, A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being, *Psychology, Health & Medicine*, 27:4, 803-814, DOI:10.1080/13548506.2021.1876892
- Golaszewski, NM., LaCroix, AZ., Godino, JG., Allison, MA., Manson, JE., King, JJ., Weitlauf, JC., Bea, JW., Garcia, L., Kroenke, CH., Saquib, N., Cannell, B., Nguyen, S., Belletiere, J. (2022). Evaluation of social isolation, loneliness, and cardiovascular disease among older women in the US. *JAMA Network Open*.;5(2): e2146461–e2146461. [doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.46461](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.46461).
- Gorinelli, S., Gallego, A., Lappalainen, P., & Lappalainen, R. (2022). Psychological Processes in the Social Interaction and Communication Anxiety of University Students: The Role of Self-Compassion and Psychological Flexibility. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 22(1), 5-19. <https://www.ijpsy.com/volumen22/num1/603.html>
- Groarke, J. M., McGlinchey, E., McKenna-Plumley, P. E., Berry, E., Graham-Wisener, L., Armour, CH. (2021). Examining temporal interactions between loneliness and depressive symptoms and the mediating role of emotion regulation difficulties among UK residents during the COVID-19 lockdown: Longitudinal results from the COVID-19 psychological wellbeing study. *Journal of Affective Disorders*. Volume 285, Pages 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.033>
- Gross J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion* 20, 1–11. 10.1037/emo0000703
- Gubler, DA., Makowski, LM., Troche, SJ., Schlegel, K. (2021). Loneliness and Well-Being During the Covid-19 Pandemic: Associations with Personality and Emotion Regulation. *J Happiness Stud*. 22(5):2323-2342. [doi: 10.1007/s10902-020-00326-5](https://doi.org/10.1007/s10902-020-00326-5). Epub 2020 Oct 20
- Hessels, CJ., van den Berg, T., Lucassen, SA., Laceulle, OM., van Aken, MAG. (2022). Borderline personality disorder in young people: associations with support and negative interactions in relationships with mothers and a best friend. *Borderline Personal Disord Emot Dysregul*. 6;9(1):2. [doi: 10.1186/s40479-021-00173-7](https://doi.org/10.1186/s40479-021-00173-7)
- Hickin, N., Käll A., Shafran, R., Sutcliffe, S., Manzotti, G., Langan, D. (2022). The effectiveness of psychological interventions for loneliness: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. Volume 88, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102066>
- Holstein, B. E., Pant, S. W., Ammitzbøll, J., & Pedersen, T. P. (2021). Social inequality in parent–infant relations: Epidemiological study of community nurse records. *Scandinavian Journal of Public Health*, July 2020, 140349482098313. 10.1177/1403494820983137.
- Kalia, V., Knauff, K., Hayatbini, N. (2020). Cognitive flexibility and perceived threat from COVID-19 mediate the relationship between childhood maltreatment and state anxiety. *PLoS One*. 11;15(12): e0243881. [doi:10.1371/journal.pone.0243881](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243881)
- Karagiannopoulou, E., Desatnik, A., Rentzios, C. (2022). The exploration of a ‘model’ for understanding the contribution of emotion regulation to students learning. The role of academic emotions and sense of coherence. *Curr Psychol*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03722-7>McRae K
- Kobylińska, D., Lewczuk, K., Wizła, M., Marcowski, P., Blaison, C., Kastendieck, T., Hess, U. (2023). Effectiveness of emotion regulation strategies measured by self-report and EMG as a result of strategy used, negative emotion strength and participants' baseline HRV. *Sci Rep*. Apr 17;13(1):6226. [doi: 10.1038/s41598-023-33032-2](https://doi.org/10.1038/s41598-023-33032-2)
- Kochendorfer LB, Kerns KA. (2017). Perceptions of Parent-Child Attachment Relationships and Friendship Qualities: Predictors of Romantic Relationship Involvement and Quality in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 46(5):1009-1021. DOI:10.1007/s10964-017-0645-0. PMID: 28213745.
- Kross, E., and Ayduk, O. (2017). “Self-distancing: theory, research, and current directions”, in *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 55, ed J. M. Olson (Cambridge, MA: Academic Press), 81–136. [doi: 10.1016/bs.aesp.2016.10.002](https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002)
- Lopez, R. B., Courtney, A. L., Liang, D., Swinchocki, A., Goodson, P., & Denny, B. T. (2024). Social support and adaptive emotion regulation: Links between social network measures, emotion regulation strategy use, and health. *Emotion*. 24(1):130-138. <https://doi.org/10.1037/emo0001242>
- Mathur A, Li JC, Lipitz SR, Graham-Engeland JE. (2022). Emotion Regulation as a Pathway Connecting Early Life Adversity and Inflammation in Adulthood: a Conceptual Framework. *Advers Resil Sci*. 2022;3(1):1-19. [doi: 10.1007/s42844-022-00051-3](https://doi.org/10.1007/s42844-022-00051-3)
- McRae K., Gross J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion* .20, 1–11. 10.1037/emo0000703
- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H. J., ... & van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. Addictive behaviors, 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
- Neff, K., & Germer, C. (2024). *Mindful Self-Compassion for Burnout*. Guilford Publications.

- Preece D. A., Becerra R., Hasking P., McEvoy P. M., Boyes M., Sauer-Zavala S., et al. (2021). The emotion regulation questionnaire: psychometric properties and relations with affective symptoms in a United States general community sample. *J. Affect. Disord.* 284, 27–30. doi:10.1016/j.jad.2021.01.071.
- Reinhard, M.A., Nenov-Matt, T. & Padberg, F. Loneliness in Personality Disorders. *Curr Psychiatry Rep* 24, 603–612 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01368-7>
- Russell, D., Peplau, L.A., Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology.* 39(3):472.
- Seifert A., Hassler B. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on loneliness among older adults. *Front Sociol.* 2020; 5:1–6. doi: 10.3389/fsoc.2020.590935
- Serrano-Pintado I, Escolar-Llamazares MC, Delgado-Sánchez-Mateos J. (2022). Pilot Study on the Effects of the Teaching Interpersonal Skills Program for Teens Program (PEHIA). *Front Psychol.* 11; 13:764926. doi: 10.3389/fpsyg.2022.764926. PMID: 35222180
- Shayegh Borojeni, B., Manshaee, G., & sajjadian, I. (2019). Comparing the effects of teen-centric mindfulness and emotion regulation training on aggression and anxiety in type II with bipolar disorder female adolescent. *Psychological Achievements*, 26(2), 67-88. doi:10.22055/psy.2019.30660.2387
- Tindle R, Hemi A, Moustafa AA. (2022). Social support, psychological flexibility and coping mediate the association between COVID-19 related stress exposure and psychological distress. *Sci Rep.* May 23;12(1):8688. doi:10.1038/s41598-022
- Uddin, M. R., Hasan, M. M., & Abadi, N. (2022). Do intangible assets provide corporate resilience? New evidence from infectious disease pandemics. *Economic Modelling*, 110, 105806.
- 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.* ISSN 0743-5584.
- Wang, Y., Jiang, W. & Wu, L. (2023). Association between age and loneliness in different residential type and gender groups: evidence from China. *BMC Psychiatry.* 23, 43. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04525-1>
- Xu, X., Wu, Y., Xu, Y., Ding, M., Zhou, S., & Long, S. (2023). The role of parent-child attachment, hostile attribution bias in aggression: a meta-analytic review. *Trauma, violence, and abuse.* 25(3):2334-2347. <https://doi.org/10.1177/15248380231210920>
- Ye B, Chen X, Zhang Y, Yang Q. (2022). Psychological flexibility and COVID-19 burnout in Chinese college students: A moderated mediation model. *J Contextual Behav Sci.* Apr; 24:126-