

## اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر آمادگی اعتیاد نوجوانان

خدیجه عیسی پور هفتخوانی<sup>۱\*</sup>

رضا قاسمی جوینه<sup>۲</sup>

### چکیده

دوره نوجوانی با تغییرات بسیاری همراه است که ممکن است چالش هایی برای نوجوانان به همراه داشته باشد. یادگیری مهارت های کاربردی همچون تنظیم هیجان می تواند نقش مهمی در افزایش توانمندی نوجوانان داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر آمادگی اعتیاد نوجوانان اجرا شد. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است و از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل نوجوانان مشغول به تحصیل در دبیرستان های پسرانه شهرستان صومعه سرا می باشند که از بین آنها تعداد ۲۴ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه گمارده شدند (۱۲ نفر برای هر گروه). گروه آموزش در دوره آموزش تنظیم هیجان شرکت کردند؛ گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. از پرسشنامه آمادگی اعتیاد استفاده شد و داده های جمع آوری شده با استفاده از تحلیل کواریانس تک متغیره تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که آموزش تنظیم هیجان به طور معناداری بر کاهش آمادگی اعتیاد نوجوانان موثر واقع شده است. بنابراین توصیه می شود که در برنامه های آموزش مهارت های زندگی و فوق برنامه آموزش تنظیم هیجان گنجانده شود تا توانمندی نوجوانان در برابر آسیب های روانشناختی و اجتماعی افزایش پیدا کند.

**کلید واژه ها:** آمادگی اعتیاد، تنظیم هیجان، نوجوان.

<sup>۱</sup> . کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

<sup>۲</sup> . کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی تهران