

تأثیر آموزش تنظیم شناختی هیجان بر تمایز یافتگی خود و سرمایه روانشناختی

افراد دچار سوء مصرف مواد

مرتضی عظیمی (کارشناس پیشگیری سازمان بهزیستی)

علی اسماعیلی نژاد (کارشناس پیشگیری سازمان بهزیستی)

فاطمه توحیدلو (کارشناس پیشگیری سازمان بهزیستی)

چکیده

هدف این مطالعه بررسی تأثیر آموزش تنظیم شناختی هیجان بر خود تمایز یافتگی و سرمایه روانشناختی افراد دچار سوء مصرف مواد می باشد. از آنجا که فرایندهای شناختی تنظیم شناختی هیجان در افراد معنادار دچار اختلال می شود و به تبع آن این افراد در جنبه های خود-تمایز یافتگی و سرمایه روانشناختی با افت محسوسی مواجه هستند، انجام این تحقیق می تواند به عنوان یک شیوه عملی برای درمان و باز توانی افراد دچار سوء مصرف محسوب گردد. روش: پژوهش حاضر از نوع تجربی است که از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. تعداد ۳۰ نفر از افراد وابسته به مواد با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. یافته ها: نتایج نشان داد که آموزش مهارت تنظیم شناختی هیجان می تواند در ارتقای سرمایه روانشناختی و افزایش خود-تمایز یافتگی افراد وابسته به مواد موثر باشد. نتیجه گیری: با توجه به اینکه افراد وابسته به مواد در معرض هیجان منفی و عدم تنظیم مناسب آنها قرار دارند بنابراین، در چنین موقعیت هایی احتمال لغزش و عود بیشتر می شود. بنابراین آموزش مهارت تنظیم شناختی هیجان می تواند با بالابردن تمایز یافتگی خود و سرمایه روانشناختی افراد دچار سوء مصرف راهی برای جلوگیری از لغزش و عود این افراد را فراهم سازد.

کلید واژه‌ها: تنظیم شناختی هیجان، خود تمایز یافتگی، سرمایه روانشناختی، افراد دچار سوء مصرف.

مقدمه