

اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر تکانشگری و خودآگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۱۳ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۱۲

خلاصه

مقدمه

گرایش به اعتیاد در نوجوانان و عدم توجه کافی به آن، می‌تواند آنان را به سمت رفتارهای پرخطر و اعتیاد کشاننده و آسیب‌های جبران‌ناپذیری را بر جای گذارد. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر تکانشگری و خودآگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد انجام گرفت.

روش کار

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه با گرایش به اعتیاد شهر تهران در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند. در این پژوهش تعداد ۲۶ نوجوان با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (هر گروه ۱۳ نوجوان). گروه آزمایش آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی را طی دو و نیم ماه در ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه گرایش به اعتیاد (موسوی و همکاران، ۱۳۸۷) پرسشنامه تکانشگری (بارت و همکاران، ۲۰۰۴) و پرسشنامه خودآگاهی هیجانی (گرنٹ و همکاران، ۲۰۰۲) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس آمیخته و آزمون تعقیبی بونفرونی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر تکانشگری و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نوجوانان با گرایش به اعتیاد تأثیر معنادار داشته ($p < 0/001$) و توانسته منجر به کاهش تکانشگری و افزایش خودآگاهی هیجانی این نوجوانان شود.

نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی با بهره‌گیری از فونونی همانند یادگیری مهارت گفتگو، آموزش خودآگاهی، نحوه کنترل خشم، مدیریت استرس، حل مسئله و تصمیم‌گیری بهنجار می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت کاهش و بهبود خودآگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی

تکانشگری، خودآگاهی هیجانی، گرایش به اعتیاد، مهارت‌های ذهن آگاهی
پی‌نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

زینب برون^۱

فریده دوکانه ای فرد^{۲*}

اعظم فتاحی اندبیل^۳

^۱ دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی،

واحد رودهن، تهران، ایران.

^۲ دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره،

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، تهران، ایران. (نویسنده

مسئول)

^۳ استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره،

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، تهران، ایران.

Email: f.dokaneifard@riau.ac.ir

مقدمه

با توجه به شرایط امروز جامعه و افزایش مشکلات، آسیب‌ها و ناهنجاری‌ها و تغییرات سبک زندگی نسبت به گذشته، انواع مختلف خشونت‌های خانگی، اعتیاد، طلاق و جدایی عاطفی ظهور پیدا کرده که سلامت جامعه را به مخاطره می‌اندازد. یکی از این مشکلات، اعتیاد است که بروز آن کیان خانواده و جامعه را مورد حمله جدی قرار داده است. وابستگی به مواد در اکثر جوامع یک مشکل سلامت عمومی محسوب می‌شود. این مشکل یک اختلال چند عاملی است که اغلب سیری مزمن، عودکننده و فروکش کننده دارد (۱). یکی از اقلشاری که در بین آنها اعتیاد و یا گرایش به اعتیاد مشاهده می‌شود، نوجوانان هستند (۲). چرا که مطالعات دهه اخیر نشان می‌دهد روز به روز بر تعداد نوجوانانی که نشانه‌های آسیب‌شناسی رفتاری یا هیجانی را در خویش حمل می‌کنند، افزوده می‌شود (۳-۴) و این فرایند زمینه را برای گرایش به اعتیاد در نوجوانان فراهم می‌سازد. اولین جرقه‌های اعتیاد در کودکان و نوجوانان زمانی زده می‌شود که تجربه مصرف سیگار در ۱۰ سالگی، مصرف الکل در ۱۲ سالگی و آشنایی با مواد در ۱۴ سالگی را داشته‌اند (۵). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف سیگار، الکل، مواد و رفتارهای جنسی ناپایمان در سنین قبل از ۱۸ سالگی آغاز می‌شوند. مبادرت به چنین اعمالی در سنین پایین، علاوه بر آسیب‌هایی که به سلامتی فرد وارد می‌کند؛ احتمال تداوم آسیب را تا پایان عمر افزایش می‌دهد (۶). یکی از اصلی‌ترین عوامل سوق دهنده نوجوانان به سمت اعتیاد و شکل‌گیری گرایش به اعتیاد، هیجان‌خواهی^۱ و تکانشگری^۲ آنها است (۷).

تکانشگری طیف گسترده‌ای از رفتارهایی است که روی آن کمتر تفکر شده است؛ به صورت رشدنا یافته برای دست‌یابی به یک پاداش یا لذت بروز می‌کند؛ از خطر بالایی برخوردار

است و پیامدهای ناخواسته قابل توجهی را به دنبال دارد (۸). تکانشگری به صورت آمادگی قبلی برای واکنش سریع و بدون برنامه به محرک‌های درونی یا بیرونی بدون توجه به عواقب منفی آن واکنش‌ها برای خود یا دیگران تعریف می‌شود (۹). مطابق نظر دران-بوناویلا، مورالس-ویوز، کاسی و ویجیل-کولت (۱۰) باید تکانشگری را بر پایه سه مقوله تنبیه/خاموشی، پاداش‌گزینی و بازداری پاسخ توجه، بررسی کرد و باور دارند که تعریف تکانشگری باید دربردارنده این سه عنصر باشد: کاهش حساسیت فرد به پیامدهای منفی رفتار، عکس‌العمل سریع و ناخواسته به محرک پیش از ارزیابی کامل اطلاعات و بی‌اعتنایی به پیامدهای درازمدت رفتار. بر اساس نظر هیزن، بویی، توماس و بلانگن (۱۱) چهار بعد شخصیتی در ارتباط با ابعاد متفاوت رفتارهای تکانشگرانه به این قرار است: فوریت: مشکل برای مقاومت در برابر تکانه‌های قوی و گرایش به عمل از روی بی‌ملاحظگی در هنگام تجارب هیجانی منفی یا مثبت؛ فقدان برنامه‌ریزی: گرایش به درگیر شدن در اعمال فوری به جای عمل همراه با تفکر دقیق و برنامه‌ریزی؛ فقدان پایداری: مشکل در نگه‌داشتن توجه بر انجام تکلیف و شکست در تحمل خستگی؛ هیجان‌طلبی: گرایش به جست‌وجوی هیجان و ماجراجویی.

یکی از متغیرهایی که می‌تواند در گرایش به انواع اعتیاد نوجوانان ایفای نقش نماید، هوش هیجانی^۴ و به شکلی اختصاصی‌تر خودآگاهی هیجانی^۵ است (۱۲). خودآگاهی در تصمیم‌گیری‌های مهم و سرنوشت‌ساز زندگی نقش بسیار حیاتی دارد و در سازماندهی هیجان‌ات و مقابله با استرس‌های روزمره زندگی تاثیر چشمگیری دارد. خودآگاهی یعنی بررسی واقع‌گرایانه باورها، ارزش‌ها، احساسات و هیجان‌ات و استفاده از آنها در تصمیم‌گیری‌ها به گونه‌ای که به نفع خود و روابط با دیگران باشد. بنابراین خودآگاهی سبب

4. Emotional Intelligence

5. Emotional self-awareness

1. addiction tendency

2. Sensation Seeking

3. impulsive

می‌شود افراد ویژگی‌های اصلی شخصیت خود مانند افکار، باورها، هیجان‌ها، ارزش‌ها و نقاط ضعف و قوت خویش را کشف نماید و در جهت مدیریت آنها کوشش کند (۱۳). به عبارت دیگر انسان با برخورداری از خودآگاهی هیجانی به زندگی خود نظم و ثبات می‌بخشد. بنابراین افرادی که از خودآگاهی و مهارت‌های هیجانی برخوردارند، احساسات خود را بخوبی شناخته و هدایت می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک کرده و به روشنی و اثربخش با آن برخورد می‌کنند و در هر حیطه‌ای از زندگی ممتازند (۱۴). آنچه مسلم است این است که خودآگاهی هیجانی، نوجوانان را در هر شرایطی که با مشکل مواجه شوند یاری می‌دهد، به گونه‌ای که آنها به یک توانایی روانی اجتماعی دست می‌یابند و بدین گونه می‌توانند چالش‌ها و مشکلات هویتی خود را حل کنند. به همین جهت این مهارت در هر سطحی و هر شرایطی که نوجوانان قرار دارند، تأثیرگذار است، زیرا علاوه بر افزایش دانش و آگاهی نوجوانان، می‌تواند در تغییر نگرش منفی و ایجاد نگرش مثبت در آنها نیز تأثیرگذار بوده و آنها را برای زندگی سالم‌تر آماده کند (۱۵).

تاکنون روش‌های درمانی و آموزشی مختلفی جهت بهبود مولفه‌های روان‌شناختی، شناختی و هیجانی نوجوانان به کار گرفته شده است. از جمله این روش‌ها می‌توان به آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی اشاره کرد که کارآیی بالینی این درمان برای جامعه آماری کودکان و نوجوانان در پژوهش حمیدی، شریعت، آقابرگی و کشاورز محمدی (۱۶)؛ اصلی آزاد، منشی و قمرانی (۱۷)؛ امیری، ویسکرمی و سپهوندی (۱۸)؛ وجدیان، عارفی و منشی (۱۹)؛ بهاروند و سودانی (۲۰)؛ شریعتی و کریمی (۲۱)؛ پری-پاریش، کویلند-لیندر، وب و سبینگا (۲۲)؛ میلر و بروکر (۲۳)؛ مالاساک و همکاران (۲۴)؛ دنک، یانگ، ها و زنگ (۲۵)؛ لاک، براون و کینسر (۲۶)؛ یو، ژونا، ژو و ژونا (۲۷) نشان داده شده است. ذهن‌آگاهی ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و

هوشمندانه را افزایش می‌دهد. از طریق ذهن‌آگاهی افکار و رفتارهایی که قبلاً ناهشیار یا اتوماتیک بودند، تبدیل به پدیده‌هایی قابل مشاهده می‌شوند که در بدن یا ذهن خود فرد در حال وقوع هستند (۲۸). این حالت به عنوان ادراک مجدد توصیف شده است. یعنی آن چه قبلاً موضوع بود تبدیل به شی می‌شود. ذهن‌آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد، تعریف شده است (۲۹). آموزش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر روش‌های مراقبه‌ای مانند تکنیک بررسی بدن برای افزایش فهم و آگاهی از چگونگی افکار متکی است (۳۰). تمرین‌های مراقبه و ذهن‌آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود در افراد منجر می‌شود. ذهن‌آگاهی یک روش یا فن نیست، اگرچه در انجام آن روش‌ها و فنون مختلف زیادی به کار رفته است (۲۷). ذهن‌آگاهی را می‌توان به عنوان یک شیوه «بودن» با یک شیوه «فهمیدن» توصیف کرد که مستلزم درک احساسات شخصی است (۳۱).

در باب ضرورت انجام پژوهش حاضر می‌توان بیان نمود، آسیب‌های روان‌شناختی نوجوانان و گرایش آنان به اعتیاد باید در کانون توجه پژوهشگران و متخصصان روان‌شناسی باشد، چرا که این افراد در حال شکل‌دهی هویت خود بوده و پدیدآیی آسیب در این دوره، می‌تواند منجر به اختلال در هویت‌هایی بهنجار آنان شود. این در حالی است که گرایش به اعتیاد در دوره نوجوانی نیز در صورت عدم توجه و بکارگیری مداخلات روان‌شناختی مناسب می‌تواند نوجوان را در مسیر اختلالات و علائم فیزیولوژیکی گوناگون همچون استعمال دخانیات و اعتیاد قرار دهد که این موارد ضرورت بکارگیری مداخلات روان‌شناختی کارآهمانند آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی را برای این گروه از جامعه برجسته می‌سازد. در یک جمع‌بندی باید بیان کرد که با توجه به پیامدهای نامطلوب گرایش به اعتیاد در دوره نوجوانان و نقش مخرب آن در سلامت روان و پیشرفت

تحصیلی دانش آموزان و همچنین تاثیرات گسترده آن بر روند زندگی فردی، اجتماعی و شغلی آینده نوجوانان و خانواده آنها و نظر به اینکه این فرایند می‌تواند زندگی شخصی و خانوادگی نوجوانان را با آسیب جدی مواجه سازد، ضروری است اقدامات مقتضی برای بهبود مولفه‌های روان‌شناختی، هیجانی و ارتباطی این افراد صورت گیرد. این اساس به کارگیری روش‌های درمانی روان‌شناختی مناسب که منجر به بهبود قدرت روان‌شناختی آنها شود، اجتناب‌ناپذیر است. به همین علت پژوهش حاضر در پی بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر تکانشگری و خودآگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد بود.

روش کار

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه با گرایش به اعتیاد شهر تهران در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. بدین صورت که یکی از مناطق آموزش و پرورش شهر تهران انتخاب و با مراجعه به ۱۰ آموزشگاه دخترانه و پسرانه دوره دوم متوسطه این منطقه، پرسشنامه گرایش به اعتیاد در بین دانش‌آموزان این آموزشگاه‌ها اجرا شد. در این مرحله تعداد ۳۲۲۱ پرسشنامه توزیع شد. پس از جمع‌آوری و نمره‌گذاری این پرسشنامه‌ها، دانش‌آموزانی که دارای گرایش به اعتیاد بودند مورد شناسایی قرار گرفتند (نمره بالاتر از ۵۰ در پرسشنامه گرایش به اعتیاد). در این مرحله تعداد ۷۶ دانش‌آموز نمره بالاتر از میانگین در پرسشنامه گرایش به اعتیاد به دست آوردند. سپس این دانش‌آموزان با استفاده از مصاحبه بالینی نیز مورد بررسی مجدد قرار گرفتند تا از وجود گرایش به اعتیاد در نزد آنها اطمینان حاصل شود که از بین ۷۶ دانش‌آموز تعداد ۵۹ دانش‌آموز تشخیص نهایی گرایش

به اعتیاد را کسب کردند. در مرحله بعد تعداد ۳۰ نفر از این دانش‌آموزان که بالاترین نمرات را در پرسشنامه گرایش به اعتیاد به دست آورده بودند (نمرات بالاتر از میانگین و به صورت ترتیب‌بندی شده)، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۱۵ دانش‌آموز در گروه گواه). پس از شروع فرایند مداخله تعداد ۲ دانش‌آموز در گروه آزمایش و تعداد ۲ دانش‌آموز در گروه گواه از ادامه حضور در پژوهش انصراف دادند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل کسب نمره بالاتر از میانگین (نمره ۵۰) در پرسشنامه گرایش به اعتیاد، اعلام رضایت و آمادگی جهت شرکت در پژوهش، برخوردار بودن از سلامت جسمی با بررسی پرونده تحصیلی، بودن در دوره متوسطه دوم و داشتن سن ۱۵ تا ۱۸ سال بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه، حضور نامنظم در جلسات درمان و عدم همکاری با پژوهشگر بود. در پژوهش حاضر از پرسشنامه‌های زیر استفاده شده است:

پرسشنامه گرایش به اعتیاد (ATQ): پرسشنامه گرایش به اعتیاد توسط موسوی، دوست‌قرین و روشن‌فکر دزفولی در سال ۱۳۷۸ با استفاده از برخی منابع علمی تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۱۶ سوال است و هدف کلی آن بررسی میزان تمایل به اعتیاد در افراد مختلف می‌باشد. پرسشنامه حاضر از سه بعد محیطی؛ فردی و اجتماعی تشکیل شده است. طیف پاسخدهی به پرسشنامه به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای است (خیلی کم: نمره یک تا خیلی زیاد: نمره ۵). دامنه نمرات پرسشنامه بین ۱۶ تا ۸۰ است. کسب نمره بالاتر نشان‌دهنده گرایش به اعتیاد بیشتر است. کسب نمره بالاتر از ۵۰ نشان‌دهنده تمایل فرد به اعتیاد است. در پژوهش میرحسامی (۳۲) جهت روایی صوری پرسشنامه و صحت و سقم سئوالات، پرسشنامه در بین تعدادی از دانشجویان توزیع شد و پس از اطمینان از نتایج بدست آمده، پرسشنامه در نمونه آماری توزیع شد. همچنین پایایی پرسشنامه یا

تکانشگری بارت^۳ با محاسبه همبستگی آن با مقیاس هیجان خواهی ذاکرمن در جامعه دانشجویی پرداختند. ضریب همبستگی ($r=0/28$ و $P<0/005$) و ضرایب پایایی آن به روش آلفای کرونباخ $0/72$ و به روش تنصیف $0/60$ بدست آمد (۳۶). در پژوهش جلالی دهکردی و آقابابایی (۳۷) نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با $0/73$ بود و روایی آن با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی نشان دهنده همان ۳ عامل با بار عاملی مناسب (بین $0/28$ تا $0/41$) بود. میزان پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/72$ محاسبه شد.

پرسشنامه خودآگاهی هیجانی (ESAQ): پرسشنامه خودآگاهی هیجانی دارای ۳۳ است که توسط گرننت، فرانکلین و لانگک فوردر در سال ۲۰۰۲ ساخته شد که با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (از هرگز تا خیلی زیاد) خودآگاهی هیجانی افراد را اندازه‌گیری می‌کند (۳۸). به این صورت که گزینه کاملاً مخالفم نمره ۱؛ مخالفم نمره ۲؛ نه مخالفم و نه موافق نمره ۳؛ موافقم نمره ۴ و کاملاً موافقم نمره ۵ تعلق می‌گیرد. بر این اساس دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۳۳ تا ۱۶۵ است. کسب نمرات بالاتر نشان دهنده خودآگاهی هیجانی بیشتر فرد است. گرننت، فرانکلین و لانگک فوردر میزان روایی محتوایی و پایایی (به شیوه ضریب آلفای کرونباخ) این پرسشنامه را به ترتیب $0/85$ و $0/89$ گزارش کرده‌اند (۳۸). در پژوهش مهنا و طالع‌پسند (۳۸) روایی محتوایی پرسشنامه توسط متخصصان تأیید شده است. همچنین پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ $0/79$ به دست آمده است (۳۸). در پژوهش کافی‌نیا و فرهادی (۳۹) میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/74$ محاسبه شد. میزان پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/75$ محاسبه شد.

قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (۱) به معنای پایایی کامل قرار می‌گیرد و هر چه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می‌شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه در این پژوهش برابر با $0/79$ بود. علاوه بر این در پژوهش فتحی، زارع داویجانی، موسوی‌فر و مرسلی (۳۳) میزان اعتبار و پایایی این پرسشنامه به ترتیب $0/65$ و $0/60$ به دست آمد. از طرفی در پژوهش عبدالملکی، فرید، حبیبی کلپیر، هاشمی و قدوسی‌نژاد (۳۴) میزان پایایی پرسشنامه $0/638$ و میزان روایی آن نیز برابر $0/792$ به دست آمد. میزان پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/77$ محاسبه شد.

پرسشنامه تکانشگری (IQ): پرسشنامه تکانشگری توسط بارت، استانفورد، کنت و فلتوس در سال ۲۰۰۴ ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۳۰ پرسش است که سه عامل تکانشگری شناختی، تکانشگری حرکتی و بی‌برنامگی را ارزیابی می‌کند، پرسش‌ها به صورت چهارگزینه‌ای (از به ندرت: نمره ۱ تا همیشه: نمره ۴) تدوین شده‌اند و پایین‌ترین و بالاترین نمره به ترتیب ۳۰ و ۱۲۰ است. کسب نمرات بالاتر نشان دهنده تکانشگری بیشتر فرد است (۳۵). مطالعات نشان داده که پرسشنامه تکانشگری همبستگی بالایی با پرسشنامه تکانشگری آیزنگ دارد، به ترتیبی که ساختار پرسش‌های هر دو نشان دهنده ابعادی از تصمیم‌گیری شتاب زده و نداشتن دوراندیشی است. پایایی این پرسشنامه روی یک گروه معتاد و سالم مناسب و زیر مقیاس‌های آن از همبستگی قابل قبولی برخوردار بوده‌اند (۳۵). بارت و همکاران (۳۵) پایایی درونی برای نمره کل آن از $0/76$ تا $0/83$ را گزارش کردند. نادری و حق‌شناس در پژوهشی برای نخستین بار در ایران به اعتباریابی "مقیاس

3. Grant, Franklin, Langford

1. Barratt Impulsiveness Questionnaire

2. Emotional Self-Awareness Questionnaire

روند اجرای پژوهش

پس از اخذ مجوزهای لازم و انجام فرایند نمونه‌گیری (مطابق با آنچه ذکر گردید)، دانش‌آموزان انتخاب شده (۳۰ دانش‌آموز) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۱۵ دانش‌آموز در گروه گواه). گروه آزمایش مداخلات مربوط به آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی (۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای) را در طی دو و نیم ماه به صورت هفته‌ای یک جلسه ۷۵ دقیقه‌ای دریافت نمودند. این در حالی است که افراد حاضر در گروه گواه هیچگونه مداخله‌ای را در طول پژوهش

در یافت نکردند. پس از شروع فرایند مداخله تعداد ۲ دانش‌آموز در گروه آزمایش و تعداد ۲ دانش‌آموز در گروه گواه از ادامه حضور در پژوهش انصراف دادند. جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت دانش‌آموز و والدین آنان برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. هم‌چنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را دریافت خواهند نمود. هم‌چنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام نیست.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی (۱۷)

جلسه	هدف	محتوا
جلسه اول	آشنایی با افراد، جلب مشارکت والدین و انجام تمرینات مقدماتی ذهن آگاهی	معرفی آموزش ذهن آگاهی و تعریف آن و توضیح پیرامون علت اجرای این دوره آموزشی برای شرکت‌کنندگان، توضیح پیرامون چگونگی برنامه‌ریزی برای تمرینات ذهن آگاهی و گذراندن این تمرینات در زندگی روزانه، مشارکت والدین و یادداشت‌های روزانه درباره تمرین ذهن آگاهی، آموزش و انجام تمرینات مربوط به وضعیت‌های تمرینات مراقبه ذهن آگاهی (وضعیت نشستن روی صندلی، وضعیت خوابیده، نشستن به حالت چهارزانو، حالت لوتوس کامل، وضعیت دست‌ها) و ارایه تکلیف خانگی.
جلسه دوم	کسب آگاهی نسبت به نفس آگاهانه	صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان در مورد ذهن آگاهی، تمرین تنفس آگاهانه و آموزش تنفس شکمی، تمرین ذهن آشفته در برابر ذهن آرام با کمک بطری اکلیلی، ارایه تکلیف خانگی.
جلسه سوم	آموزش اسکن بدن	صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان از ذهن آگاهی و تکرار تنفس ذهن آگاهانه و آموزش اسکن بدن، ارایه تکلیف خانگی
جلسه چهارم	کسب آگاهی نسبت به زمان حال	تکرار تمرینات پایه تنفسی و آموزش آگاهی نسبت به زمان حال با کمک تمرین لیوان آب، انجام حرکات ذهن آگاهانه، ارایه تکلیف خانگی.
جلسه پنجم	کسب آگاهی نسبت به اعمال پنج حس اصلی بدن	صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان از تمرینات ذهن آگاهی و آموزش ذهن آگاهی نسبت به پنج حس (خوردن، گوارش، آگاهی، گوش دادن، لمس کردن، بویدن، دیدن، آگاهی) به همراه تکرار تمرین تنفس ذهن آگاهانه و ارایه تکلیف خانگی.
جلسه ششم	کسب آگاهی نسبت به هیجانات	انجام تنفس آرمیدگی مقدماتی، انجام تمرین ذهن آگاهی نسبت به هیجانات و یادداشت‌نویسی درباره ذهن آگاهی نسبت به هیجانات، استفاده از سناریوهای "بازرس مفید و بازرس غیرمفید". ارایه تکلیف خانگی
جلسه هفتم	مرور تمرینات تنفسی	مرور تمرینات تنفسی و اسکن بدن و انجام تمرین ذهن آگاهی نسبت به افکار "مراقبه رودخانه روان". ارایه تکلیف خانگی.
جلسه هشتم	کسب آگاهی نسبت به عملکرد عضلات	تکرار تمرینات پایه تنفسی (تنفس آرمیدگی) و تمرین تن آرامی عضلانی تدریجی، انجام بازی "عوض کردن کانال". ارایه تکلیف خانگی.
جلسه نهم	کسب آگاهی نسبت به حرکات بدن	انجام تمرینات تنفسی پایه (مراقبه تنفسی)، انجام حرکات ذهن آگاهانه، تکرار سناریوی "بازرس مفید و غیرمفید" و ارایه تکلیف خانگی.
جلسه دهم	بکارگیری ذهن آگاهی در زندگی روزمره	مرور تمرینات ذهن آگاهی که در طی جلسات گذشته آموزش داده شد و آموزش "ذهن آگاهی در فعالیت روزانه". مراقبه محبت شفقت‌آمیز (آرزوهای دوستانه). ارایه تکلیف خانگی

۱	۰/۶۳	۰/۰۰۰۱	۴۰/۹۸	۲۴۰/۲۴	۲	۴۸۰/۴۸	مراحل	
۱	۰/۴۵	۰/۰۰۰۱	۱۷/۹۷	۳۸۰/۰۱	۱	۳۸۰/۰۱	گروه بندی	خود آگاهی
۱	۰/۶۹	۰/۰۰۰۱	۵۴/۱۴	۳۱۷/۳۹	۲	۶۳۴/۷۹	تعامل مراحل و گروه بندی	هیجانی
				۵/۸۶	۴۸	۲۸۱/۳۸	خطا	

نتایج آزمون واریانس آمیخته نشان می دهد بر اساس ضرایب F محاسبه شده، عامل زمان یا مرحله ارزیابی تاثیر معناداری بر نمرات تکانشگری و خود آگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد داشته است ($P < ۰/۰۰۱$). اندازه اثر نشان می دهد عامل زمان به ترتیب ۴۴ و ۵۰ درصد از تفاوت در واریانس های نمرات خود آگاهی هیجانی و انعطاف پذیری روان شناختی را تبیین می کند. علاوه بر این، بر اساس ضریب F محاسبه شده، تاثیر عامل عضویت گروهی (آموزش مهارت های ذهن آگاهی) هم بر نمرات تکانشگری و خود آگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد معنادار است ($p < ۰/۰۰۱$). بنابراین نتیجه گرفته می شود عامل عضویت گروهی یا نوع درمان دریافتی هم بر تکانشگری و خود آگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد تاثیر معنادار داشته است. اندازه اثر نشان می دهد عضویت گروهی

(آموزش مهارت های ذهن آگاهی) به ترتیب ۳۷ و ۳۸ درصد از تفاوت در نمرات تکانشگری و خود آگاهی هیجانی را تبیین می کند. در نهایت نتایج بیان گر آن است که اثر متقابل نوع درمان و عامل زمان هم بر نمرات تکانشگری و خود آگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد معنادار است ($p < ۰/۰۰۱$). بنابراین نتیجه گرفته می شود نوع درمان دریافتی در مراحل مختلف ارزیابی هم بر تکانشگری و خود آگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد به میزان ۶۱ و ۶۰ درصد تاثیر معنادار داشته است. توان آماری هم، حاکی از دقت آماری بالا و کفایت حجم نمونه می باشد. حال در ادامه در جدول ۴ مقایسه زوجی میانگین نمرات تکانشگری و خود آگاهی هیجانی آزمودنی ها بر حسب مرحله ارزیابی ارائه می شود.

جدول ۴. مقایسه زوجی میانگین نمرات تکانشگری و خود آگاهی هیجانی آزمودنی ها بر حسب مرحله ارزیابی

متغیر	مرحله مبنا (میانگین)	مرحله مورد مقایسه (میانگین)	تفاوت میانگین ها	خطای انحراف معیار	معناداری
تکانشگری	پیش آزمون	پس آزمون	۲/۷۳	۰/۶۳	۰/۰۰۱
		پیگیری	۲/۳۱	۰/۴۹	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیش آزمون	-۲/۷۳	۰/۶۳	۰/۰۰۱
		پیگیری	-۰/۴۲	۰/۲۳	۰/۲۴
	پیش آزمون	پس آزمون	-۵/۵۷	۰/۸۰	۰/۰۰۰۱
خود آگاهی		پیگیری	-۴/۸۸	۰/۸۱	۰/۰۰۰۱
هیجانی	پس آزمون	پیش آزمون	۵/۵۷	۰/۸۰	۰/۰۰۰۱
		پیگیری	۰/۶۹	۰/۲۲	۰/۰۹

همانگونه نتایج جدول ۴ نشان می دهد، بین میانگین نمرات مرحله پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری در متغیرهای تکانشگری و خود آگاهی هیجانی تفاوت معنادار وجود

دارد. این بدان معناست که آموزش مهارت های ذهن آگاهی توانسته به شکل معناداری نمرات پس آزمون و پیگیری تکانشگری و خود آگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به

اعتیاد را نسبت به مرحله پیش‌آزمون دچار تغییر نمایند. یافته دیگر این جدول نشان داد که بین میانگین نمرات مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته را می‌توان این چنین تبیین نمود که نمرات تکانشگری و خودآگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد که در مرحله پس‌آزمون دچار تغییر معنادار شده بود، توانسته این تغییر را در طول دوره پیگیری نیز حفظ نماید.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر تکانشگری و خودآگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد انجام گرفت. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر تکانشگری و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نوجوانان با گرایش به اعتیاد تأثیر معنادار داشته و توانسته منجر به کاهش تکانشگری و افزایش خودآگاهی هیجانی این نوجوانان شود. یافته اول حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر تکانشگری نوجوانان با گرایش به اعتیاد با نتایج پژوهش حمیدی و همکاران (۱۶) مبنی بر اثربخشی ذهن‌آگاهی کودک محور بر تکانشگری و پرخاشگری کودک مبتلا به اختلال رفتاری برون نمود؛ با یافته وجدیان، عارفی و منشئی (۱۹) مبنی بر تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور بر افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی؛ با گزارشات شریعتی و کریمی (۲۱) مبنی بر اثربخشی آموزش تکنیک‌های ذهن‌آگاهی بر شادکامی، بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری دختران نوجوان؛ با نتایج پژوهش پری-پاریش و همکاران (۲۲) مبنی بر کارایی آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر کاهش رفتارهای پرخاشگرایانه نوجوانان؛ با یافته مالاساک و همکاران (۲۴) مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر عملکرد شناختی نوجوانان؛ و با گزارشات دنگ و همکاران (۲۵) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر پردازش هیجانی کودکان و نوجوانان همسو بود.

در تبیین نتایج پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر تکانشگری روان‌شناختی

نوجوانان با گرایش به اعتیاد باید بیان نمود که از دلایل اثربخشی مهارت‌های ذهن‌آگاهی، آن است که این مداخله، منجر به تغییر شناختی در طرز تفکر و اعمال افراد می‌شود و از اصول تقویت شرطی سود می‌برد (۲۴). بدین ترتیب که فرد برای رفتن به گام بعدی تلاش می‌کند تا خود را در گامی بالاتر ببیند و این تمایل به سوی گام بالاتر به طور مستمر باعث کاهش تدریجی رفتارهای مخرب نوجوانان با گرایش به اعتیاد شده و با این روند تکانشگری آنان را نیز کاهش می‌دهد. همچنین به نظر می‌رسد که ذهن‌آگاهی از طریق آموزش کنترل توجه می‌تواند موثر واقع شود (۲۲). مهارت‌های ذهن‌آگاهی به عنوان توجه بدون قضاوت به تجارب درونی (به عنوان مثال احساسات و شناخت) به نوجوانان با گرایش به اعتیاد اجازه می‌دهد تا با کاهش پاسخ‌های خودکار به تجارب استرس‌زا همچون مشکلات محیطی و رفتاری بپردازند (۲۷). با گذشت زمان و افزایش آگاهی و پذیرش رویداد‌های زندگی (که می‌تواند تغییر کند)، فعال‌سازی سیستم‌های پاسخ به استرس و نشانه‌های روان‌شناختی آسیب‌زا کاهش یافته و در نتیجه پردازش‌های شناختی ناکارآمد این نوجوانان که منجر به بروز مشکلات رفتاری همانند تکانشگری می‌شود، نیز کاهش می‌یابد. همچنین تکنیک‌های ذهن‌آگاهی به نوجوانان با گرایش به اعتیاد، مهارت‌های شناختی و رفتاری مورد نیاز جهت مدیریت استرس، اضطراب و علائم و نشانگان آسیب‌های روان‌شناختی و هیجانی را آموزش می‌دهد. این مهارت‌ها می‌تواند استرس، اضطراب و علائم آسیب‌های روان‌شناختی را کاهش داده و به این نوجوانان کمک کند تا رویکردی با فعالیت‌های سالم و مدیریت احساسات در زندگی با وجود داشتن آسیب‌های پیش‌رو داشته باشند. در این مداخله یک چرخه مثبت رفتاری و تغییر شناختی حادث گردیده و چنانکه کسب مهارت شناختی و هیجانی، سبب می‌شود تا نوجوانان با گرایش به اعتیاد بتوانند مدیریت هنجارمندتری بر پردازش‌های شناختی، هیجانی و رفتاری خود داشته و تکانشگری و رفتارهای تکانشگرایانه کمتری را بروز دهند.

طریق تنفس عمیق و فکر کردن آموزش داده می‌شود. بر این اساس ذهن آگاهی از مضطرب شدن افراد جلوگیری می‌نماید، بر افکار و تمایلات او در حالت هشیاری متمرکز می‌شود و به فرد امکان می‌دهد تا از تکرار اعمال یا افکار ناآگاهانه و نشخوار آنها جلوگیری نماید (۳۰) و از این طریق بتواند با افزایش اعمال، افکار، هیجان‌ها و رفتارهای آگاهانه، شناخت و آگاهی بیشتری را از فرایندهای هیجانی و شناختی خود همچون مدیریت کردن هیجان، ابراز هیجان، کنترل و دانش شناختی و روان شناختی به دست آورده و از این طریق خود آگاهی هیجانی بالاتری را تجربه نمایند.

محدود بودن دامنه تحقیق به نوجوانان با گرایش به اعتیاد شهر تهران؛ عدم کنترل متغیرهای تاثیرگذار بر تکانشگری و خود آگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد و عدم بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری تصادفی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، این پژوهش در سایر استان‌ها و مناطق، دانش‌آموزان دیگر مقاطع، اختلال‌های روان‌شناختی همانند اختلال نافرمانی مقابله‌ای، اختلال رفتار درونی و برونی‌سازی شده و...، کنترل عوامل ذکر شده و روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. با توجه به اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر تکانشگری و خود آگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد هیجانی، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود که مشاوران محترم آموزشگاه‌های متوسطه دوم با توجه به نقش مخرب گرایش نوجوانان به اعتیاد و آشنایی با آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی و بکارگیری آن برای دانش‌آموزان دارای گرایش به اعتیاد، تلاش نمایند تا در جهت کاهش تکانشگری و افزایش خود آگاهی هیجانی این نوجوانان گامی عملی برداشته باشند.

یافته دوم حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر خود آگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد با نتایج پژوهش امیری، ویسکرمی و سپهوندی (۱۸) مبنی بر اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر اضطراب و تنظیم هیجانی دانش‌آموزان تیزهوش و با یافته یو و همکاران (۲۷) مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر نشانه‌های رفتاری اختلال رفتار برونی‌سازی شده نوجوانان همسو بود. در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر خود آگاهی هیجانی نوجوانان با گرایش به اعتیاد می‌توان بیان کرد که مهارت‌های ذهن آگاهی از این نظر که توجه و آگاهی فرد را نسبت به احساسات فیزیکی و روانی بیشتر می‌کند و احساس اعتماد در زندگی، دلسوزی عمیق، احساس عشق عمیق به دیگران و پذیرش واقعی رخدادهای زندگی را به دنبال دارد (۱۷)، می‌تواند باعث شود که نوجوانان با گرایش به اعتیاد توانایی‌های خود را بشناسند، با استرس‌های زندگی روزمره به شکل بهنجار و کارآمد مقابله نموده، از نظر رفتارهای اجتماعی و رفتاری مفید و سازنده بوده و به عنوان عضوی از جامعه با دیگران همکاری و مشارکت لازم را داشته باشد، زیرا یکی از جنبه‌های مهم ذهن آگاهی این است که افراد یاد می‌گیرند با هیجان‌ها و افکار منفی مقابله نموده و حوادث ذهنی را به صورت مثبت تجربه کنند (۳۱). این روند سبب می‌شود تا ذهن آگاهی با بهره‌گیری از مثبت‌اندیشی، از میزان نگرش‌ها و پردازش‌های شناختی و هیجانی منفی خود کاسته و روان و شناخت خود را از چنین نگرش‌های رهازیده که این روند نیز با بهبود خود آگاهی هیجانی در نوجوانان با گرایش به اعتیاد همراه است. نکته مهم دیگر در تبیین یافته حاضر، این است که مهارت‌های ذهن آگاهی باعث بازنمایی ذهنی اشیاء موجود در زندگی می‌شود که از کنترل بلافاصله انسان خارج است و این امر از

Reference

1. Ruisoto P, Contador I. The role of stress in drug addiction. An integrative review. *Physiology & Behavior*. 2019; 202: 62-68.
2. Gullett JM, Izenwasser S. Adolescent drug addiction. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. 2021; 203: 173-177.
3. Trent ES, Viana AG, Raines EM, Woodward EC, Storch EA, Zvolensky MJ. Parental threats and adolescent depression: The role of emotion dysregulation. *Psychiatry Research*. 2019; 276: 18-24.
4. Rice F, Riglin L, Lomax T, Souter E, Potter R, Smith DJ, Thapar AK, Thapar A. Adolescent and adult differences in major depression symptom profiles. *Journal of Affective Disorders*. 2019; 243: 175-181.
5. Chuang CI, Sussman S, Stone MD, Pang RD, Chou CP, Leventhal AM, Kirkpatrick MG. Impulsivity and history of behavioral addictions are associated with drug use in adolescents. *Addictive Behaviors*. 2017; 74(1): 41-47.
6. Lin Y, Liu Q. Perceived subjective social status and smartphone addiction tendency among Chinese adolescents: A sequential mediation model. *Children and Youth Services Review*. 2020; 116: 1052-1056.
7. Argyriou E, Um M, Carron C, Cyders MA. Age and impulsive behavior in drug addiction: A review of past research and future directions. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. 2018; 164, 106-117.
8. Segal B, Morral AR, Stevens SJ. Adolescent substance abuse treatment in the United States: Exemplary models from a national evaluation study. Routledge. 2014.
9. Mlouki I, Bouanene I, Sioud I, Bchir A, Absi A, El Mhamdi S. Impulsivity mediates the impact of early life adversity on high risk behaviors among Tunisian adolescents. *Preventive Medicine Reports*. 2021; 23: 1014-1018.
10. Duran-Bonavila S, Morales-Vives F, Cosi S, Vigil-Colet A. How impulsivity and intelligence are related to different forms of aggression. *Personality and Individual Differences*. 2017; 117(9): 66-70.
11. Heinz AJ, Bui L, Thomas KM, Blonigen DM. Distinct Facets of Impulsivity Exhibit Differential Associations with Substance Use Disorder Treatment Processes: A Cross-Sectional and Prospective Investigation Among Military Veterans. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 2015; 22: 1-37.
12. Sun J, Liu Q, Yu S. Child neglect, psychological abuse and smartphone addiction among Chinese adolescents: The roles of emotional intelligence and coping style. *Computers in Human Behavior*. 2019; 90: 74-83.
13. Kubota M, Miyata J, Sasamoto A, Kawada R, Fujimoto S, Tanaka Y, Sawamoto N, Fukuyama H, Takahashi H, Murai T. Alexithymia and reduced white matter integrity in schizophrenia: A diffusion tensor imaging study on impaired emotional self-awareness. *Schizophrenia Research*. 2012; 141(2-3): 137-143.
14. Lee SW, Won S, Jeong B. Moderating effect of emotional awareness on the association between maltreatment experiences and resilience. *Personality and Individual Differences*. 2019; 148: 38-44.
15. Baroncelli A, Roti B, Ciucci R. The associations between callous-unemotional traits and emotional awareness in youth. *Personality and Individual Differences*. 2018; 120: 247-252.
16. Hamidi M, Shariat S, Aghabozorgi S, Keshavarz Mohammadi R. The Effectiveness of Child-based Mindfulness Program on Impulsivity and Aggression in Children with Externalizing Disorders. *Journal of Child Mental Health*. 2020; 6(4): 144-155. (In Persian)
17. Asli Azad M, Manshaei G, Ghamarani A. The Effect of Mindfulness Therapy on Tolerance of Uncertainty and Thought-Action Fusion in Patients with Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Child Mental Health*. 2019; 6(1): 83-94. (In Persian)
18. Amiri F, Viskarami H, Sepahvandi MA. Effectiveness of mindfulness therapy on the first-grade high school gifted students' anxiety and emotion regulation. *Empowering exceptional children*. 2019; 10(2): 137-148. (In Persian)
19. Vajdian MR, Arefi M, Manshaei GH. The Effect of Adolescent-Based Mindfulness Training on the Depression and Anxiety of the Girls with Affective Failure. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*. 2021; 63(3): 51-61. (In Persian)
20. Baharvand I, Sodani M. The effectiveness of mindfulness - based stress reduction training on empathy and sympathy in single mother - headed adolescents. *Psychological sciences*. 2020; 19(86): 183-191. (In Persian)
21. Shariati S, Karimi B. The effect of teaching mindfulness techniques on happiness, mental well-being and rumination of single girls. *Journal of Applied Family Therapy*. 2021; 1(1): 125-147. (In Persian)
22. Perry-Parrish C, Copeland-Linder N, Webb L, Sibinga EM. Mindfulness-Based Approaches for Children and Youth, *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*. 2016; 46(6): 172-178.
23. Miller CJ, Brooker B. Mindfulness programming for parents and teachers of children with ADHD. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2017; 28: 108-115.
24. Marusak HA, Elrahal F, Peters CA, Kundu P, Lombardo MV, Calhoun VD, Goldberg EK, Cohen, C, Taub JW, Rabinak CA. Mindfulness and dynamic functional neural connectivity in children and adolescents. *Behavioral Brain Research*. 2018; 336: 211-218.

25. Deng X, Zhang JM, Hu L, Zeng H. Neurophysiological evidences of the transient effects of mindfulness induction on emotional processing in children: An ERP study. *International Journal of Psychophysiology*. 2019; 143: 36-43.
26. Lack S, Brown R, Kinser PA. An Integrative Review of Yoga and Mindfulness-Based Approaches for Children and Adolescents with Asthma. *Journal of Pediatric Nursing*. 2020; 52: 76-81.
27. Yu M, Zhou H, Xu H, Zhou H. Chinese adolescents' mindfulness and internalizing symptoms: The mediating role of rumination and acceptance. *Journal of Affective Disorders*. 2021; 280: 97-104.
28. Strauss C, Lea L, Hayward M, Forrester E, Leeuwerik T, Jones A, Rosten C. Mindfulness-based exposure and response prevention for obsessive compulsive disorder: Findings from a pilot randomised controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*. 2018; 57: 39-47.
29. Lovas DA, Schuman-Olivier Z. Mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*. 2018; 240: 247-261.
30. Hofmann SG, Angelina F, Gomez BA. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression, *Psychiatric Clinics of North America*. 2017; 40(4): 739-749.
31. Kroska EB, Miller ML, Roche AI, Kroska SK, O'Hara MW. Effects of traumatic experiences on obsessive-compulsive and internalizing symptoms: The role of avoidance and mindfulness. *Journal of Affective Disorders*. 2018; 225: 326-336.
32. Mir Hesami, SH. Investigating the role of family in the tendency of youth and adolescents to addiction, bachelor's thesis. Payam Noor university. 2013. (In Persian)
33. Fathi A, Zare Davijani E, Mousavifar B, Morsali H. The Role of Family in preventing the tendency to addiction in adolescents and young adults in Tabriz. *East Azerbaijan Law Enforcement Quarterly*. 2016; 5(3): 79-91. (In Persian)
34. Abdolmaleki S, Farid A, Habibi Kaleybar R, Hashemi SM, Qodosi Nejad A. Investigating the Relationship between Family Emotional Atmosphere and Affective Control with Tendency to Addiction. *Journal of Research Family*. 2017; 12(48): 649-662. (In Persian)
35. Barratt E, Stanford MS, Kent TA, Felthous A. Neuropsychological and cognitive psychophysiology substrates of impulsive aggression. *Biological Psychiatry*. 2004; 41: 1045-1061.
36. Ekhtiari H, Safaei H, Esmaeeli Djavid G, Atefvahid M K, Edalati H, Mokri A. Reliability and Validity of Persian Versions of Eysenck, Barratt, Dickman and Zuckerman Questionnaires in Assessing Risky and Impulsive Behaviors. *IJPCP*. 2008; 14(3): 326-336. (In Persian)
37. Jalali D, Aghababaei E. Comparing the Effect of Drug Substance Abuse Prevention Method on Impulsiveness and Coping strategies in Male students. *Knowledge and research in applied psychology*. 2013; 13(4): 5-17. (In Persian)
38. Mohanna S, Talepasand S. The Relationship between Environmental Supports and Emotional Self-awareness with Academic Engagement: the Mediating role of Educational Well-being. *Iranian Journal of Medical Education*. 2016; 16(4): 31-42. (In Persian)

*Original Article***The Effectiveness of Mindfulness Skills Training on the Impulsivity and Emotional Self-Awareness in the Adolescents with the Addiction Tendency**

Received: 04/12/2021 - Accepted: 03/07/2022

Zeynab Broon ¹
 Farideh Dokaneei fard ^{2*}
 Aazam Fattahi Andabil ³

¹ PhD Student in Counseling, Islamic Azad University, Roodehen Branch, Tehran, Iran.

² Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Counseling, Islamic Azad University, Roodehen Branch, Tehran, Iran.

³ Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Counseling, Islamic Azad University, Roodehen Branch, Tehran, Iran.

Email: f.dokaneifard@riau.ac.ir

Abstract

Introduction: Tendency to addiction in adolescents and not paying enough attention to it, can lead them to high-risk and addictive behaviors and leave irreparable harm. according to this the present study was conducted to investigate the effectiveness of mindfulness skills training on the impulsivity and emotional self-awareness in the adolescents with the addiction tendency.

Materials and Methods: The present study was quasi-experimental with pretest, posttest, control group and two-month follow-up stage design. The statistical population included secondary high school students with addiction tendency in the academic year 2019-20. 26 adolescents were selected through purposive sampling method and they were randomly accommodated into experimental and control groups (each group of 13 adolescents). The experimental group received ten seventy-five-minute sessions of mindfulness skills training during two-and-a-half months. 2 students in the experimental group and 2 students in the control group quitted participating in the study after beginning the process. The applied questionnaires in this study included the questionnaire of addiction tendency (Mousavi et.al, 2008), impulsivity questionnaire (Barratt, et.al, 2004) and emotional self-awareness questionnaire (Grant et al, 2002). The data were analyzed through repeated measurement ANOVA and Bonferroni follow-up test.

Results: The results showed that the mindfulness skills training had significant effect on the impulsivity and emotional self-awareness of the adolescents with the addiction tendency ($p < 0.001$) and succeeded in decreasing impulsivity and increasing Emotional self-awareness in these adolescents.

Conclusion: According to the findings of the present study it can be concluded that the mindfulness skills training can be used as an efficient method to decrease and improve emotional self-awareness in the adolescents with the addiction tendency through employing techniques such as learning speech skill, teaching self-awareness, the manner of anger control, stress management, problem solving, and normal decision making.

Key words: Impulsivity, emotional self-awareness, addiction tendency, mindfulness skills

Acknowledgement: There is no conflict of interest