

اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تکانشگری و سبک‌های حل مسئله در مردان وابسته به مواد*

سیده مریم موسوی^۱، زهرا دشت بزرگی^۲، علیرضا حیدری‌نی^۳، رضا پاشا^۴، محمدرضا برنا^۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۸/۱۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۱/۱۶

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تکانشگری و سبک‌های حل مسئله در مردان وابسته به مواد انجام شد. **روش:** پژوهش حاضر از نوع مطالعات نیمه‌آزمایشی با طرح پیش-آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه مردان وابسته به مواد مراجعه کننده به مرکز اقامتی ترک اعتیاد اسلام شهر (تعداد ۱۲۳ نفر) در سال ۱۳۹۸ بود. از میان آن‌ها، نمونه‌ای به حجم ۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. شرکت کنندگان در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مقیاس تکانشگری و پرسش‌نامه سبک‌های حل مسئله را تکمیل کردند. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای آموزش ذهن‌آگاهی قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره انجام شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی به بهبود تکانشگری و سبک‌های حل مسئله در مرحله پس‌آزمون منجر شد و این تاثیر در مرحله پیگیری نیز تداوم داشت. **نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند به عنوان روشی مناسب در بهبود تکانشگری و سبک‌های حل مسئله در مردان وابسته به مواد به کار رود و در نتیجه منجر به کاهش آثار زیان‌بار اعتیاد شود.

کلیدواژه‌ها: ذهن‌آگاهی، تکانشگری، سبک‌های حل مسئله، اعتیاد

* این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در دانشگاه آزاد اسلامی اهواز است.

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

۲. نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران. پست الکترونیک: Zahradb2000@yahoo.com

۳. دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

۴. استادیار، روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

۵. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

مقدمه

اعتیاد^۱ از جمله آسیب‌های مهم اجتماعی است که جامعه همواره با آن درگیر است (نقیب السادات و قانع، ۱۳۹۱)، به گونه‌ای که تکرار مصرف، نشاط آنی و آرامش موقت برای فرد را در بی دارد (پرسکی، هرد، وست و براون^۲، ۲۰۱۹) و با ایجاد اختلال در کنترل بر سیستم رفتار-پاداش، باعث افزایش جستجوی فرد جهت یافتن مواد و ایجاد وابستگی شدید نسبت به آن می‌شود (ساکسنا، گرلا و میسنا^۳، ۲۰۱۶). افراد وابسته به مواد از لحاظ جسمی و روانی وابستگی زیادی به مواد مصرفی خود پیدا می‌کنند و به تدریج میزان مصرف خود را افزایش می‌دهند (بلیوس، درآن و بست^۴، ۲۰۱۹). مواد مخدر مشکلات بسیاری را برای سلامتی جسم و روح مصرف کننده به وجود می‌آورد. به علاوه، اعتیاد به مواد مخدر فرد را در معرض خطر مواجهه با عواقب سرنوشت‌ساز و مرگبار قرار می‌دهد (ولکو و مورالز^۵، ۲۰۱۵). بررسی‌ها حکایت از پایین آمدن میانگین سنی اعتیاد و شیوع گرایش نوجوانان و جوانان به سوءصرف مواد دارد (جوادی و همکاران، ۱۳۹۱). آمار کشوری اعتیاد به علت دشواری در تشخیص و گزارش صحیح موادر، آمار دقیقی موجود نمی‌باشد، ولی به نظر می‌رسد بین ۱/۲ تا ۶ میلیون نفر در ایران وابسته یا مصرف کننده تفنتی مواد هستند و بر اساس مطالعات، تعداد افراد وابسته به مواد تقریباً هر ۱۲ سال، دو برابر شده و سالانه ۸ درصد بر جمعیت آنان افزوده می‌گردد (نقیبی، عزیزپور، اشعری، حسینی و علیزاده، ۱۳۹۳).

به این ترتیب، پژوهش‌ها نشان داده است که نقص در کارکردهای اجرایی از جمله اشکال مختلف تکانشگری^۶، ممکن است با سوءصرف مواد در ارتباط باشد (صابره، موسوی و صالحی، ۱۳۹۰). رفتارهای تکانشگری که به رفتارهای مخاطره‌انگیز نیز شهرت دارند، طیف وسیعی از اعمالی هستند که با تفکر اندک همراه بوده، به صورت ناپخته و آنی به وقوع می‌پیوندند و شخص قادر نیست بر یک تکلیف خاص تمرکز نماید، در یک

۳۳۰
330

۱۳۹۶، Vol. 14، No. 58، Winter 2021
[۱۳۹۶، چهل و چهارمین دوره، شماره ۵۸، زمستان ۱۴۰۰]

1. addiction

2. Perski, Herd, West & Brown

3. Saxena, Grella & Messina

4. Bliuc, Doan & Best

5. Volkow & Morales

6. impulsivity

برنامه‌ریزی مناسب رخ می‌دهند و از خطرپذیری بالایی برخوردار هستند (واکسمن^۱، ۲۰۰۹). افراد مبتلا به تکان‌گری، دارای ویژگی‌هایی هستند. برای مثال، ممکن است بدون ملاحظه پول خرج کنند، قمار کنند، زیاد غذا بخورند، سوء مصرف مواد و رابطه جنسی بی‌پروا و ناگهانی داشته باشند، با بی‌احتیاطی رانندگی کنند (برنسون^۲ و همکاران، ۲۰۱۶) و گرایش و آمادگی برای ابراز واکنش‌های سریع و بی‌ برنامه نسبت به محرك‌های درونی و بیرونی، بدون توجه به عواقب و پیامدهای آن‌ها داشته باشند (کاولتی^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). بر اساس نظریه سندرم نقص پاداش مغز، رفتارهای تکانشی اگرچه تا اندازه‌ای با آسیب یا زیان‌های احتمالی همراه هستند، اما امکان دستیابی به گونه‌ای از پاداش را نیز فراهم می‌کنند. سندرم نقص پاداش مغز با رفتار جستجوی پاداش و یا اعتیادها شناخته می‌شود (ترول^۴، ۲۰۱۸).

در این راستا، مطالعات حاکی از وجود نقص در مهارت‌های زندگی افراد وابسته به مواد بوده است. به طوری که، این افراد سبک‌های حل مسئله^۵ ناکارآمدی را در مقابله با مسائل جاری زندگی به کار می‌گیرند (کارائر و اکدمیر^۶، ۲۰۱۹). حل مسئله مهارتی است که همه افراد به آن نیازمندند، چرا که افراد در زندگی همواره با مسائل مختلف مواجه می‌شوند (ماین، دل‌کورت و تریفینگر^۷، ۲۰۱۹). افرادی که از توانایی حل مسئله بیشتری برخوردارند بیشتر می‌توانند با استرس و مشکلات زندگی مقابله کنند و آن‌هایی که حل مسئله را یاد می‌گیرند به طور موثری با حوادث استرس‌آور مواجه می‌شوند (پورمحسنی کلوری و حضرتی، ۱۳۹۷). همچنین، آلتون^۸ (۲۰۱۹) نشان داد که وجود مهارت حل مسئله در افراد با مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی کمتری همراه است. حل مسئله به عنوان یک فرایند شناختی-رفتاری معطوف به خود تلقی می‌شود که در طی آن فرد می‌کوشد برای موقعیت‌های مشکل‌آفرین خاص که در مسیر زندگی روزانه با آن‌ها مواجه می‌شود راه حل‌های موثر و کارآمدی را کشف کند و به کار بند (باسادر، گلاد و

-
- | | |
|-------------|--------------------------------|
| 1. Waxman | 5. problem –solving styles |
| 2. Berenson | 6. Karaer & Akdemir |
| 3. Cavelti | 7. Main, Delcourt & Treffinger |
| 4. Trull | 8. Altun |

باسادور^۱، ۲۰۱۴). به عقیده دیزریلا و گیلفورد^۲ (۱۹۸۱)، حل مسئله دارای دو مولفه جهت‌گیری در مورد مسئله و مهارت‌های حل مسئله است که هر دو مولفه می‌تواند باعث ایجاد سبک کارآمد یا ناکارآمد حل مسئله در افراد شوند (به نقل از ایساکسن، کافمن و باکن^۳، ۲۰۱۶). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که وجود سبک ناکارآمد حل مسئله در افراد موجب عدم مدیریت درست هیجانات در برابر استرس‌های زندگی شده و گرایش به اعتیاد را در آنان افزایش می‌دهد (شیخی، رضایی و الهموسی، ۲۰۱۹؛ کارائر و اکدمیر، ۲۰۱۹). از آنجایی که اعتیاد باعث تنش‌های مزمن، اختلالات جسمی، روانی و اجتماعی متعدد و اختلال در ویژگی‌های روان‌شناختی در افراد وابسته به مواد می‌شود، بهبود حالات روان‌شناختی این افراد از طریق آموزش این افراد حائز اهمیت است (پاولسکی^۴، ۲۰۱۶)، به طوری که پژوهشگران به نقش آموزش ذهن‌آگاهی^۵ در کاهش عود افراد وابسته به مواد اشاره داشته‌اند. از نظر کابات زین، ذهن‌آگاهی نوعی آگاهی از طریق توجه داشتن به شیوه‌ای خاص، در لحظه حال و بدون قضاوت نسبت به تجربیات پدیدار شده در هر لحظه است (گیاناندریا^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). ذهن‌آگاهی، معرف آگاه بودن از تمامی تجربیات بیرونی و درونی در لحظه حال است (آنہیر، لیچ، کلوسے، دوبوس و کرامر^۷، ۲۰۱۹). ذهن‌آگاهی فرد را تشویق می‌کند که به تمامی هیجانات با دیدگاهی متفاوت بنگرد. افراد ذهن‌آگاه ارزیابی‌های بی‌خطری از استرس می‌سازند و از راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی به میزان کمتری استفاده می‌کنند. پاسخ‌های سازگارتر نسبت به استرس و راهبردهای مقابله‌ای تا اندازه‌ای و یا به طور کامل میانجی بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی هستند (جونز^۸ و همکاران، ۲۰۱۶). پژوهش‌های مختلف به اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی اشاره داشته‌اند. چنانچه در پژوهشی، حمیدی، شریعت، آقابرزگی و کشاورز محمدی (۱۳۹۸) به بررسی اثربخشی ذهن‌آگاهی کودک محور بر تکانشگری و پرخاشگری در ۳۰ پسر ۹ تا ۱۲ ساله مبتلا به اختلال رفتاری بروز نمود پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی

۳۳۲
332

۱۳۹۸، ۱۴، ۳۷، ۵۸، مهر، ۲۰۲۱
Vol. 14, No. 58, Mهر ۱۳۹۸

1. Basadur & Gelade

2. D'Zurilla & Gilford

3. Isaksen, Kaufmann & Bakken

4. Pawelski

5. mindfulness training

6. Giannandrea

7. Anheyer, Leach, Klose, Dobos &

Cramer

8. Johns

کودک محور بر تکانشگری و پرخاشگری این کودکان تاثیر معناداری داشت. شعبانی و رنجبر سودجانی (۱۳۹۷) به اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر و تکانشگری نوجوانان دختر مقطع متوسطه دوم شهر اصفهان پرداختند. یافته‌ها نشان داد که این درمان بر کاهش رفتارهای پرخطر (رفتار جنسی نایمن، خشونت، مصرف مواد) و تکانشگری (تکانشگری حرکتی، شناختی و عدم برنامه‌ریزی) تاثیر معناداری داشت. برمل، صالحی‌فردی و طبی (۱۳۹۷) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار ذهنی، شیوه حل مسئله، و تنظیم شناختی هیجان افراد مبتلا به افسردگی پرداختند. نتایج مطالعه نشان داد که آموزش ذهن آگاهی باعث کاهش افسردگی، نشخوار ذهنی، حل مسئله ناکارآمد و تنظیم شناختی هیجان ناسازگار و همچنین افزایش حل مسئله کارآمد و تنظیم شناختی هیجان سازگار در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. رسولی و هاشمیان (۱۳۹۷) در یک مطالعه مروری به بررسی آموزش ذهن آگاهی و عوامل موثر بر کاهش پرخاشگری و تکانشگری در دانش آموزان پرداختند.

۳۲۲
333

پژوهش‌های شماره ۸۵ هفدهم مهر ۱۳۹۹
Vol. 14, No. 58, Winter 2021

با توجه به تحقیق صورت گرفته، عوامل موثر در بروز پرخاشگری شامل: ناکامی، محیط زندگی، تنبیه‌های والدین و مریان، تایید رفتار پرخاشگرانه، تشویق رفتار پرخاشگرانه، عوامل فرهنگی، تمایز خشونت، تضاد در دستورات والدین، ناهماهنگی در روش تربیتی، گستاخی کانون خانواده، فشار روانی و استرس، مقابله با تهدیدهای جسمی و روانی، نیاز شخصی نوجوان و جوان برای کسب قدرت، و هیجان طلبی بالا بودند. نتایج مطالعه سالمویرگو-بلوچر^۱ و همکاران (۲۰۱۹) با عنوان اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تکانشگری در نوجوانان در مدارس ماساچوست نشان داد که آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش تکانشگری در نوجوانان شد. پورمحمدی و باقری (۱۳۹۳) به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر حل مسئله دانش آموزان دختر پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که بین گروه آزمایش و گروه گواه در حل مسئله تفاوت معناداری وجود داشت. نتایج مطالعه معنوی پور و دارابی (۱۳۹۷) با عنوان اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک‌های حل مسئله در دانشجویان نیز نشان داد که آموزش مبتنی

1. Salmoirago-Blotcher

بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش اضطراب امتحان در گروه آزمایش شد، اما تفاوت معنی‌داری بین نمره‌های دو گروه در سبک‌های حل مسئله مشاهده نشد.

به طور کلی، تندگی‌های روان‌شناختی از جمله افزایش تکانشگری و سبک حل مسئله ناکارآمد و کاهش سبک حل مسئله کارآمد در گرایش افراد به اعتیاد و عدم موفقیت در ترک اعتیاد اثر مستقیم دارند. بسیاری از نگرانی‌ها و افسردگی‌ها در افراد وابسته به مواد به دلیل وابستگی به مواد و از دست دادن نقش خود در جامعه یا خانواده می‌باشد. پژوهش حاضر، کوششی در جهت کاهش تکانشگری و سبک حل مسئله ناکارآمد و افزایش سبک حل مسئله کارآمد در مردان وابسته به مواد است. در مطالعات گذشته پژوهشی که به بررسی همزمان اثربخشی روش آموزش ذهن‌آگاهی بر تکانشگری و سبک‌های حل مسئله در افراد وابسته به مواد پرداخته باشد، چه در خارج و چه در داخل کشور یافت نشد. از طرف دیگر، به دلیل اهمیت و شیوع اعتیاد در بین خانواده‌ها و پایین آمدن سن اعتیاد در افراد، این عنوان مورد بررسی قرار گرفت. نتیجه این تحقیق می‌تواند به عنوان تلاشی اساسی در راستای بهبود شرایط روان‌شناختی افراد وابسته به مواد یا افراد مستعد اعتیاد مورد توجه قرار گیرد. بنابراین، توجه بیشتر به این مسئله و انجام پژوهش‌های متعدد در این زمینه می‌تواند گامی موثر در جهت کاهش معضلات روانی اعتیاد در افراد و خانواده‌های آن‌ها در سطوح مختلف شخصیتی و اجتماعی باشد. به این ترتیب، هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تکانشگری و سبک‌های حل مسئله در مردان وابسته به مواد بود و این تحقیق به دنبال پاسخگویی به این مسئله بود که آیا آموزش ذهن‌آگاهی منجر به بهبود تکانشگری و سبک‌های حل مسئله در مردان وابسته به مواد می‌شود؟

۳۳۴
334

۱۱۹۶، ۲۰۲۱، ۱۴، ۵۰، ۵۸، مهر، [۷۷]۱۰۰۰

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر از نوع مطالعات آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه مردان وابسته به مواد مراجعت کننده به مرکز اقامتی ترک اعتیاد اسلام شهر به تعداد ۱۲۳ نفر در سال ۱۳۹۸ بود. برای تعیین حجم

نمونه پژوهش، گال، بورگ و گال (۱۳۹۳) قاعده‌ای را پیشنهاد کرده‌اند که طبق آن در پژوهش‌های آزمایشی و شبه‌آزمایشی تعداد ۱۵ تا ۲۰ نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل پیشنهاد شده است. بنابراین، در این پژوهش، نمونه‌ای به حجم ۴۰ نفر (۲۰ نفر برای هر گروه) به روش نمونه‌گیری هدفمند و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود به مطالعه، انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: رضایت آگاهانه جهت شرکت در مطالعه، داشتن تحصیلات حداقل سیکل، سن بین ۱۸ تا ۳۵ سال، گرفتن نمره پایین‌تر از میانگین در پرسش‌نامه‌های تکانشگری و سبک‌های حل مسئله و مصرف داروی همزمان به جهت اختلال دیگر. دریافت درمان‌های روان‌شناختی همزمان، استفاده از داروهای روان‌پزشکی و غیبت بیش از دو جلسه معیارهای خروج از مطالعه بودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره در نرم‌افزار اس‌پی‌اس انجام شد.

ابزار

۳۲۵

335

پژوهش‌دهنده‌ها: شماره ۸۷، زمستان ۱۳۹۹
Vol. 14, No. 58, Winter 2021

۱- مقیاس تکانشگری دیکمن^۱: این مقیاس را دیکمن (۱۹۹۰) ساخته است و دارای ۲۳ سوال است که برای سنجش تکانشگری به کار می‌رورد. سوالات این مقیاس بر روی یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای به از صفر = کاملاً نادرست تا ۴ = کاملاً درست نمره گذاری می‌شوند. هرچه نمرات بالاتر باشد، فرد از تکانشگری بیشتری برخوردار است. آلفای کرونباخ این مقیاس بین ۰/۸۳ و ۰/۸۶ و برای کل مقیاس ۰/۸۴ گزارش شده است (دیکمن، ۱۹۹۰). کشوری و ثناگوی محرر (۱۳۹۷) در مطالعه خود پایایی پرسش‌نامه را ۰/۷۲ و ۰/۸۴ به دست آوردند. در مطالعه حاضر، برای تعیین پایایی پرسش‌نامه تکانشگری از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسش‌نامه برابر ۰/۸۶ به دست آمد.

۲- پرسش‌نامه حل مسئله^۲: پرسش‌نامه سبک‌های حل مسئله توسط کسیدی و لانگ^۳ (۱۹۹۶) طراحی شد که دارای ۲۴ گویه است و دو نوع سبک حل مسئله، یعنی سبک حل مسئله کارآمد و ناکارآمد را می‌سنجد. هر یک از سوالات به صورت بله = ۰ و خیر = ۱

1. Dickman Impulsivity Scale (DIS)
2. Problem-Solving Questionnaire (PSQ)

3. Cassidy & Long

نمره‌گذاری می‌شوند. هر سبک حل مسئله شامل ۱۲ ماده است که بالاترین نمره در هر یک از سبک‌ها ۱۲ است. کسیدی و لانگ (۱۹۹۶) پایابی دو سبک حل مسئله کارآمد و ناکارآمد را به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۶۳ گزارش کرده‌اند. در ایران، این مقیاس توسط محمدی و صاحبی (۱۳۸۰) ترجمه، هنجاریابی و بررسی شد. باباپور، رسول‌زاده‌طباطبایی، آشتیانی و اژه‌ای (۱۳۸۲) ضریب پایابی به روش آلفای کرونباخ را ۰/۷۷ گزارش نمودند. در مطالعه حاضر، برای تعیین پایابی پرسشنامه سبک‌های حل مسئله از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای حل مسئله ناکارآمد و کارآمد به ترتیب برابر با ۰/۸۱ و ۰/۸۳ به دست آمد.

روش اجرا

پس از کسب رضایت‌نامه کتبی، تکانشگری و حل مسئله دو گروه با پرسشنامه تکانشگری و حل مسئله سنجیده شد. پس از آن که گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش ذهن‌آگاهی را دریافت کرد، پس آزمون بر روی دو گروه اجرا شد و مرحله پیگیری نیز یک ماه بعد اجرا شد. در این پژوهش، از روش آموزش ذهن‌آگاهی کابات-زین^۱ (۲۰۰۳) استفاده شد. برنامه آموزشی توسط محقق با تجربه برگزاری کارگاه آموزشی ذهن‌آگاهی و درمان اعتیاد ارائه گردید. برای گروه آزمایش، ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به مدت ۴ هفته (هر هفته ۲ جلسه) برگزار شد. در ابتدای جلسات به مرور جلسه پیشین و بررسی تکالیف پرداخته می‌شد. انتهای هر جلسه، مطالب جدید جمع‌بندی و تکالیف مربوطه ارائه می‌شد. جلسات برنامه آموزش ذهن‌آگاهی در جدول ۱ ارائه شده است.

۳۳۶
336

۱۳۹۶، Vol. 14، No. 58، Winter 2021
۱۳۹۶، دوره ۱۴، شماره ۵۸، زمستان ۱۴۰۰

1. Kabat-Zinn

جدول ۱: شرح کلی جلسات آموزش ذهن‌آگاهی

جلسه	هدف	محظوظ	تغییر رفتار	تکلیف خانگی
اول	شناسایی هدایت	مشخص کردن اهداف و انتظارات از درمان، تمرکز و توضیحاتی راجع به ماهیت اعتیاد و صحبت کردن آگاهی نسبت مراقبه وارسی بدن، اعصابی گروه راجع به اعتیاد و تاثیرات آن بر ابعاد به افکار، تمرین غذا خوردن و زندگی آنها، معرفی اجمالی ذهن‌آگاهی، هیجانات و فعالیت‌های روزمره با تمرین خوردن کشمکش، وارسی بدن و آموزش حس‌های حضور ذهن از آن	مورد انتظار	
دوم	خودکار و خروج ارادی از آن	هشیاری در فعالیت‌های معمول روزمره بدنبالی	توجه کردن به مراقبه وارسی بدن، ده دقیقه تنفس با حضور	رویارویی با مراقبه وارسی بدن، ده دقیقه تنفس با حضور ذهن در لحظه و ذهن و ثبت وقایع بدون قضاوت خوشایند
سوم	تنفس با ذهن آگاهی و حضور در لحظه حاضر	تمرين دیدن و شيندين به مدت کوتاه، تمرين شناخت بهتر و تنفس، تمرين تنفس با حضور ذهن، تمرين حرکات هوشيارانه پذيرش افكار حرکات هوشيارانه، و تمرين فضای تنفس سه دقیقه اي و احساسات تمرين فضای تنفس ۳ دقیقه اي و ثبت وقایع	تمرين های کششی آرام همراه با تمرين	تمرين دیدن و شيندين به مدت کوتاه، تمرين شناخت بهتر و تنفس، تمرين
چهارم	ماندن در آگاهانه؛ فضای تنفس ۳ دقیقه اي؛ و ارائه تمرین- کاهش دقیقه اي مقابله اي های الگوبرداری شده در زمان احساس‌های نشخوار ذهنی (برای زمانی که متوجه دشوار احساسات ناخوشایند می‌شود)	تمرين ۵ دقیقه‌ای دیدن و شيندين؛ تمرين مراقبه آگاهی از تنفس، بدن، افکار، صدا و انتخاب‌های تمرکز و تمرين فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای در آگاهانه؛ فضای تنفس ۳ دقیقه‌اي؛ و ارائه تمرین- کاهش دقیقه اي مقابله اي های الگوبرداری شده در زمان احساس‌های نشخوار ذهنی (برای زمانی که متوجه دشوار احساسات ناخوشایند می‌شود)	تمرين مراقبه نشسته، تمرين فضای تنفس سه دقیقه اي منظم؛ سه دقیقه اي	تمرين مراقبه نشسته؛ تمرين فضای تنفس
پنجم	پذيرش و اجازه دادن	تمرين مراقبه آگاهی از تنفس، بدن، افکار، صدا و انتخاب‌های توأم با تمرين فضای تنفس ۳ نامطلوب استرس بر اعتیاد و تبیین چگونگی قضاوت فعال شدن مجدد اعتیاد با رویداد استرس زا، دقیقه اي مقابله اي	تمرين مراقبه نشسته، و انواع آن، معرفی چرخه استرس- بدن، تاثيرات پذيرش و عدم سه دقیقه اي منظم، تمرين فضای تنفس ۳	تمرين مراقبه نشسته، و انواع آن، معرفی چرخه استرس- بدن، تاثيرات پذيرش و عدم سه دقیقه اي منظم، تمرين فضای تنفس ۳

جدول ۱: شرح کلی جلسات آموزش ذهن‌آگاهی

جلسه	هدف	محتو雅	تغییر رفتار	تکلیف خانگی
آموزش راهبردهای کنار آمدن با استرس، تکنیک فضای نفس سه دقیقه‌ای، تمرین احساسات ناخوشایند می‌شوید)	آموزش ذهن‌آگاهی از حس‌های بدنی و صدای می‌باشد	آموزش راهبردهای کنار آمدن با استرس، تکنیک فضای نفس سه دقیقه‌ای، تمرین احساسات ناخوشایند می‌شوید)	آموزش راهبردهای کنار آمدن با استرس، تکنیک فضای نفس سه دقیقه‌ای، تمرین احساسات ناخوشایند می‌شوید)	
ششم	با درد	ذهن‌آگاهانه در مدیریت و کاهش درد، تبیین آگاهی نسبت افکار حقایق مدل ۵ مرحله‌ای تسکین درد با استفاده از به افکار و سه دقیقه‌ای منظم، ذهن‌آگاهی، کاوش و شناسایی حس‌های تغییر روابط با ناخوشایند بدنی مانند انواع درد در بدن و هشداری افکار و آگاهی نسبت به آن‌ها، و پذیرش و کنار آمدن	تمرين مراقبه نشسته، تمرين فضای نفس سه دقیقه‌ای منظم، تمرين فضای نفس سه دقیقه‌ای مقابله‌ای	(برای زمانی که متوجه احساسات ناخوشایند می‌شوید)
هفتم	بهترین نحویز	چگونه به خود مراقبت کنیم	تمرين مراقبه آگاهانه؛ فضای نفس سه دقیقه‌ای منظم؛ نقش حالات ذهن‌آگاهانه در شناسایی و مفید و مفید و جستجوی حل مسئله کارآمد در روابط روزمره	تمرين مراقبه آگاهی از نفس، بدن، افکار، صدا و انتخاب‌های آگاهانه؛ فضای نفس سه دقیقه‌ای منظم؛ نقش حالات ذهن‌آگاهانه در شناسایی و مفید و مفید و جستجوی حل مسئله کارآمد در روابط روزمره
هشتم	برای حالت-های خلقی بعدی	آموخته‌ایم	استفاده از آنچه	مرور کلی آموزش‌های ارائه شده در طول کل جلسات گذشته، چگونگی بسط و گسترش خودنظم-
				حالات ذهن‌آگاهی در ابعاد زندگی شخصی و بخشی و به ادامه تمرين‌های اصلی روابط بین فردی، بحث و تبادل نظر اعضا گروه با کار گرفتن یکدیگر درباره تغیرات ایجاد شده در شیوه‌های حل زندگی شان در طول جلسات گذشته و جمع‌بندی مسئله کارآمد کلی از کل طول دوره جلسات

۳۳۸
338

۱۱۹۶، ۱۴، ۳۷، ۵۸، مهر ۱۴۰۰

یافته‌ها

از نظر توزیع سنی، ۵۸ درصد از شرکت کنندگان در رده سنی ۱۸ تا ۲۴ سال و ۴۲ درصد در رده سنی ۲۵ تا ۳۵ سال قرار داشتند. میانگین سنی برای گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۲۳/۱۹ و ۲۲/۲۷ بود. در ادامه، شاخص‌های مرکزی، پراکندگی و نتایج آزمون شاپیرو-ولیک برای متغیرهای تکانشگری و سبک‌های حل مسئله در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: شاخص‌های مرکزی، پراکندگی و نتایج آزمون شاپیرو-ولیک برای متغیرهای تکانشگری و سبک‌های حل مسئله

متغیرها	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	آماره Z	معنی-
تکانشگری	آزمایش	پیش آزمون	۱۶/۳۵	۲/۱۰	۰/۱۲	-۰/۸۴	۰/۹۴	۰/۵۷
	پس آزمون	پیش آزمون	۹/۰۰	۳/۸۱	-۱/۱۰	۱/۴۲	۰/۹۳	۰/۵۷
	پیگیری	پیش آزمون	۸/۸۵	۳/۹۳	-۰/۸۵	۰/۹۲	۰/۹۷	۰/۵۳
	کنترل	پیش آزمون	۱۶/۷۰	۲/۱۰	۰/۸۴	-۰/۴۴	۰/۹۱	۰/۳۶
	پس آزمون	پیش آزمون	۱۵/۷۵	۳/۴۳	۱/۵۷	۱/۶۸	۰/۹۶	۰/۴۹
	پیگیری	پیش آزمون	۱۶/۶۵	۱/۸۹	۰/۸۱	-۰/۴۴	۰/۹۵	۰/۸۷
	آزمایش	پیش آزمون	۸/۴۵	۱/۵۳	۰/۴۱	-۱/۱۵	۰/۹۶	۰/۶۰
	پس آزمون	پیش آزمون	۲/۸۰	۱/۸۸	-۱/۶۳	۰/۷۷	۰/۹۳	۰/۳۶
	پیگیری	پیش آزمون	۴/۰۰	۲/۰۷	۰/۳۸	-۰/۸۳	۰/۹۵	۰/۲۷
	کنترل	پیش آزمون	۷/۷۵	۱/۵۵	۰/۶۳	-۱/۴۴	۰/۹۴	۰/۶۰
	پس آزمون	پیش آزمون	۸/۲۵	۲/۱۲	۱/۳۲	۱/۶۴	۰/۹۶	۰/۴۸
	پیگیری	پیش آزمون	۸/۵۰	۱/۶۰	۰/۶۶	-۰/۴۴	۰/۹۴	۰/۵۳
حل مسئله	آزمایش	پیش آزمون	۳/۴۰	۱/۳۵	۰/۳۱	-۱/۶۳	۰/۹۹	۰/۶۰
	پس آزمون	پیش آزمون	۸/۴۰	۱/۳۵	-۱/۶۴	۰/۳۶	۰/۹۲	۰/۶۳
	پیگیری	پیش آزمون	۸/۸۰	۱/۴۷	۰/۲۴	-۰/۸۱	۰/۹۷	۰/۳۸
	کنترل	پیش آزمون	۲/۸۵	۱/۸۴	۰/۶۵	-۱/۴۰	۰/۹۵	۰/۵۵
	پس آزمون	پیش آزمون	۴/۱۵	۲/۲۰	۱/۸۵	۱/۸۲	۰/۹۷	۰/۴۰
	پیگیری	پیش آزمون	۳/۹۰	۱/۴۱	۰/۷۷	۰/۸۵	۰/۹۸	۰/۵۳
ناکارآمد	آزمایش	پیش آزمون	۳/۴۰	۱/۳۵	۰/۳۱	-۱/۶۳	۰/۹۹	۰/۶۰
	پس آزمون	پیش آزمون	۸/۴۰	۱/۳۵	-۱/۶۴	۰/۳۶	۰/۹۲	۰/۶۳
	پیگیری	پیش آزمون	۸/۸۰	۱/۴۷	۰/۲۴	-۰/۸۱	۰/۹۷	۰/۳۸
کارآمد	آزمایش	پیش آزمون	۲/۸۵	۱/۸۴	۰/۶۵	-۱/۴۰	۰/۹۵	۰/۵۵
	پس آزمون	پیش آزمون	۴/۱۵	۲/۲۰	۱/۸۵	۱/۸۲	۰/۹۷	۰/۴۰
	پیگیری	پیش آزمون	۳/۹۰	۱/۴۱	۰/۷۷	۰/۸۵	۰/۹۸	۰/۵۳

با توجه به جدول ۲، میانگین متغیرهای پژوهش در گروههای آزمایش در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تغییر یافته است. اما در گروه کنترل، تغییرات محسوسی مشاهده نمی‌شود. بنابراین، به منظور بررسی معناداری تفاوت‌ها بین دو گروه از تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل کوواریانس، پیش‌فرضهای آن بررسی شدند. نرمال بودن توزیع داده‌ها به شاخص‌های کجی و کشیدگی و آزمون شاپیرو-ولیک مورد بررسی قرار گرفت. نتایج در جدول ۲، نتایج غیر معنادار آزمون شاپیرو-ولیک ($p < 0.05$) و قرار داشتن شاخص‌های کجی و کشیدگی در دامنه مناسب (بین ۱ و -۱) برای متغیرهای تکانشگری و سبک‌های حل مسئله در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تایید کننده نرمال بودن توزیع داده‌ها بود. نتایج غیر معنادار آزمون لوین برای تکانشگری ($F = 0.04$, $p = 0.85$), سبک حل مسئله ناکارآمد ($F = 1.10$, $p = 0.30$) و سبک حل مسئله کارآمد ($F = 0.62$, $p = 0.51$, $Box's = 10.67$, $F = 1.62$) تایید کننده همگنی واریانس‌ها-کوواریانس‌ها بود ($p < 0.05$). به علاوه، مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون برای تکانشگری ($F = 0.412$, $p = 0.66$), سبک حل مسئله ناکارآمد ($F = 0.75$, $p = 0.29$) و سبک حل مسئله کارآمد ($F = 0.51$, $p = 0.60$) برقرار بود ($p < 0.05$). با توجه به رعایت این پیش‌فرضهای می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد. در ادامه برای بررسی تاثیر مداخله آموزش ذهن‌آگاهی بر تکانشگری و سبک‌های حل مسئله در مردان وابسته به مواد با کنترل اثر پیش‌آزمون، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج آزمون لامبای ویلکز نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد (آماره لامبای = 0.25 , $F = 33.72$, $p < 0.001$) و ۷۵ درصد تفاوت‌های مشاهد شده مربوط به تاثیر عضویت گروهی یا همان مداخله ذهن‌آگاهی است. همچنین، جدول ۳ نتایج تفاوت‌ها بین دو گروه در هر یک از متغیرها در مرحله پس‌آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای بررسی اثرات آموزش ذهن‌آگاهی روی نمره‌های پس‌آزمون تکاشگری و سبک‌های حل مسئله با کنترل اثرات پیش‌آزمون

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	سطح	مجذور اتا	توان آزمون	آزمون
تکاشگری	۳۷۹/۴۸	۱	۳۷۹/۴۸	۲۷/۲۸	*۰/۰۰۱	۰/۴۴	۱		
حل مسئله کارآمد	۱۵۶/۰۲	۱	۱۵۶/۰۲	۵۳/۰۷	*۰/۰۰۱	۰/۶۰	۱		
حل مسئله ناکارآمد	۳۰۶/۳۳	۱	۳۰۶/۳۳	۷۷/۲۵	*۰/۰۰۱	۰/۶۹	۱		

* $p < 0.001$

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد، بین گروه آزمایش و کنترل در رابطه با متغیرهای تکاشگری ($F=27/28$) و سبک‌های حل مسئله کارآمد ($F=53/07$) و ناکارآمد ($F=77/25$) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0.001$). به عبارت دیگر، آموزش ذهن‌آگاهی موجب کاهش تکاشگری و حل مسئله ناکارآمد و افزایش حل مسئله کارآمد شد. همچنین، میزان تاثیر درمان بر این تکاشگری و سبک‌های حل مسئله کارآمد و ناکارآمد به ترتیب برابر با $0/44$ ، $0/60$ و $0/69$ بود. در ادامه، نتایج مرحله پیگیری در جدول ۴ ارائه شده است. همچنین، نتایج آزمون لامبدا (λ ماره لامبدا = $67/74$ ، $F=0/14$) و درصد تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0.001$) و 86 درصد تفاوت‌های مشاهد شده بین دو گروه در مرحله پیگیری مربوط به تاثیر عضویت گروهی یا همان مداخله ذهن‌آگاهی است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره روی نمره‌های پیگیری تکاشگری و سبک‌های حل مسئله

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا	توان آزمون	آزمون
تکاشگری	۵۷۵/۹۴۱	۱	۵۷۵/۹۴۱	۵۶/۴۳	*۰/۰۰۱	۰/۶۱	۱	
حل مسئله کارآمد	۲۳۸/۸۴۹	۱	۲۳۸/۸۴۹	۱۱۶/۵۰	*۰/۰۰۱	۰/۷۷	۱	
حل مسئله ناکارآمد	۲۱۰/۸۳۹	۱	۲۱۰/۸۳۹	۶۸/۴۷	*۰/۰۰۱	۰/۶۶	۱	

* $p < 0.001$

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می‌گردد، بین دو گروه آزمایش و کنترل در رابطه با متغیرهای تکانشگری ($F=56/43$) و سبک‌های حل مسئله کارآمد ($F=116/50$) و ناکارآمد ($F=68/47$) در مرحله پیگیری تفاوت معناداری وجود داشت ($p<0.001$). به عبارت دیگر، تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش تکانشگری و حل مسئله ناکارآمد و افزایش حل مسئله در مرحله پیگیری پایدار باقی ماند. همچنین، میزان تاثیر درمان بر تکانشگری و سبک‌های حل مسئله کارآمد و ناکارآمد به ترتیب برابر با 0.77 و 0.61 بود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تکانشگری و سبک‌های حل مسئله در مردان وابسته به مواد انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی بر تکانشگری و سبک‌های حل مسئله موثر بود و این نتایج تا مرحله پیگیری تداوم داشت. یافته اول نشان داد آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش تکانشگری اثربخش بود و این نتیجه تا مرحله پیگیری تداوم داشت. این یافته با نتایج پژوهش‌های سالمویگرو-بلوچر و همکاران (۱۳۹۷؛ ۲۰۱۹)؛ حمیدی و همکاران (۱۳۹۸)؛ شعبانی و رنجبر سودجانی (۱۳۹۷) و رسولی و هاشمیان (۱۳۹۷) هماهنگ و همسو است. در تبیین این یافته می‌توان چنین اظهار داشت که پژوهشگران بر این عقیده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی شناختی و فراشناختی افراد سبب می‌شود تا آن‌ها توانایی بیشتری در مهار، مدیریت و نظارت بر افکار و رفتار خود به دست آورده و خودنظم‌بخشی بالاتر و پرخاشگری و رفشارهای تکانشی کمتری را تجربه کنند. افرادی که از اختلال روان‌شناختی و رفتاری رنج می‌برند، از طریق آموزش ذهن‌آگاهی فرمی‌گیرند که احساسات و نشانه‌های فیزیکی خود را پذیرفته و پذیرش احساسات موجب می‌شود که توجه و حساسیت بیش از حد نسبت به این نشانه‌ها در آنان کاهش یابد (هوپوود و شوت، ۲۰۱۷).

بر این اساس، آموزش ذهن‌آگاهی در مردان وابسته به مواد باعث می‌شود که آنان با آگاهی از خلق و عواطف مثبت و منفی خود و پذیرش آن‌ها و ابراز هیجانات، مخصوصاً

۳۶۲
342

۱۳۹۶، ۱۴، ۳۷، ۵۰-۵۸، مجله علمی پژوهشی ادبیات و علوم انسانی

هیجانات منفی در موقعیت‌های زندگی، احساسات منفی خویش را کاهش دهنده که در نتیجه میزان تکانشگری در آنان نیز کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر، می‌توان گفت که این افراد ممکن است از وجود هیجانات مثبت و منفی خویش آگاهی نداشته باشند (لیستوگ-لوند، بریدمیر و تاینان^۱، ۲۰۰۵) و هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های زندگی و اجتماعی نتوانند به خوبی از هیجانات خود استفاده کنند. همچنین، آن‌ها ممکن است به میزان زیادی تحت تاثیر هیجانات منفی خود قرار گیرند، زیرا مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی آنان باعث می‌شود که در موقعیت‌های اجتماعی، خود را به صورت منفی ارزیابی کنند و کمتر خود را در موقعیت‌های اجتماعی زندگی در گیر کنند. در حالی که، آموزش ذهن‌آگاهی به آنان کمک می‌کند که از وجود عواطف منفی و تاثیر نامطلوب آن‌ها بر خویش آگاهی پیدا کنند و با پذیرش عواطف و هیجانات منفی در موقعیت‌های مختلف، نسبت به سالم نگه داشتن شرایط زندگی خویش تلاش کنند و از این طریق، به کاهش آسیب‌های روان‌شناختی همچون تکانشگری مبادرت ورزند.

۳۴۳

343

پژوهش‌های شماره ۸۷ مقاله‌های مسئله، شماره ۱۴، سال ۱۴، پیاپی ۱۳۹۷
Vol. 14, No. 58, Winter 2021

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش سبک حل مسئله کارآمد و کاهش سبک حل مسئله ناکارآمد اثربخش بود و این نتیجه تا مرحله پیگیری تداوم داشت. این یافته با نتایج پژوهش‌های برمل و همکاران (۱۳۹۷) و پورمحمدی و باقری (۱۳۹۳) هماهنگ و همسو است. در حالی که، نتایج مطالعه معنوی پور و دارابی (۱۳۹۷) نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سبک‌های حل مسئله تاثیری نداشت. در تبیین این یافته می‌توان چنین اظهار داشت که برخورداری از سطوح بالاتر هوشیاری باعث ایجاد عملکرد بهتر در حل مسئله کارآمد می‌شود. این مطلب همراستا با پژوهش رین^۲ و همکاران (۱۴۰۱) است که نشان دادند مراقبه ذهن‌آگاهانه با ایجاد امواج آلفای کمتر از حالت آرامش سبب به وجود آمدن سطوح بالاتر هوشیاری و بینش در حل مسئله می‌شود. انجام مراقبه سبب افزایش دقت و کارایی فکری و رفتاری و بهبود توانایی حل مسئله می‌شود. افرادی که رویکردی شهودی به مسائل دارند در حل مسئله کارآمد

1. Listug-Lunde, Bredemeier & Tynan

2. Ren

موفقی ترند، زیرا از اطلاعات ناهو شیار خود نیز بهره می‌گیرند و صرفاً تصمیم‌گیری خود را محدود به اطلاعات صریح در دسترس هوشیارشان نمی‌کنند (پورمحمدی و باقری، ۱۳۹۳). افراد در یک حالت ذهن‌آگاه، هدایت منابع توجهی به سوی یک هدف رویکردی را اتخاذ می‌کنند که در نتیجه آن ورود اطلاعات نامربوط که ظرفیت حافظه کاری را تهدید می‌کند را محدود می‌نمایند و باعث استفاده موثرتر از منابع حافظه موجود خود می‌شوند. افزایش آگاهی و استفاده کمتر از فرایندهای خودکاری که جریان حل مسئله را بر عهده دارند، از تحمیل بار اضافی بر حافظه جلوگیری می‌کند و ظرفیت حافظه برای عملکرد بهتر را افزایش می‌دهد (برمل و همکاران، ۱۳۹۷). در طول آموزش ذهن‌آگاهی، توجه از افکار ناخوانده به سوی تمرکزی اختیاری جلب می‌شود که باعث می‌شود فرد در رویارویی با مسائل مختلف از پردازش ثانویه افکار، احساسات و حس‌های بدنی که در جریان رویارویی با مسئله برانگیخته می‌شوند، جلوگیری نماید و تمام ظرفیت حافظه کاری خود را جهت انجام بهتر مشکلات به کار ببرد تا به سمت اعتیاد گرایش پیدا نکند.

در پایان، می‌توان به محدودیت‌های پژوهش اشاره داشت. محدود شدن نمونه مطالعه شده به مردان وابسته به مواد مراجعه‌کننده به مرکز اقامتی ترک اعتیاد اسلام شهر یکی از محدودیت‌ها است. به این ترتیب، به منظور افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، هر دو جنسیت زن و مرد در دیگر مناطق کشور مدنظر قرار گیرد. همچنین، در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه حودگزارش‌دهی استفاده شده است و امکان سوگیری در پاسخ‌دهی وجود دارد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از ابزارهای اندازه‌گیری عینی تراز قبلی مشاهده رفتار در محیط واقعی و مصاحبه جهت دستیابی به نتایج تعمیم‌پذیر استفاده شود. با توجه به نتایج پژوهش، اجرای کارگاه‌هایی در راستای آموزش ذهن‌آگاهی برای افراد مراجعه‌کننده به کمپ‌های ترک اعتیاد می‌تواند اثرات سودمندی در بهبود تکانشگری و سبک‌های حل مسئله در این افراد داشته باشد و منجر به کاهش آثار زیان‌بار اعتیاد شود.

۳۴
344

۱۳۹۶، ۱۴، ۵۰، ۵۸، مهر، ۲۰۲۱
Vol. 14, No. 50, 58, Mehr 2021

منابع

- باباپور، جلیل؛ رسولزاده طباطبایی، سید کاظم؛ آشتیانی، علی و اژه‌ای، جواد (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین شیوه حل مسئله و سلامت روان شناختی دانشجویان. *مجله روان‌شناسی*، ۲۵، ۱۶-۳.
- برمل، فرید؛ صالحی‌فردی، جواد و طبیبی، زهرا (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر نشخوار ذهنی، شیوه حل مسئله، و تنظیم شناختی هیجان افراد مبتلا به افسردگی. *مطالعات روان‌شناسی*، ۱۴(۲)، ۹۱-۱۰۷.
- پور‌محسنی کلوری، فرشته و حضرتی، شیوا (۱۳۹۷). بررسی و مقایسه تکانشگری شناختی و توانایی برنامه‌ریزی در افراد مبتلا و غیر مبتلا به سوءصرف مواد. *فصلنامه اعتمادپژوهی*، ۴۵(۱۲)، ۱۸۹-۲۰۸.
- پور‌محمدی، سمیه و باقری، فریبرز (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر حل مسئله دانش‌آموزان دختر پایه پنجم دبستان. *مجله روان‌شناسی و روان‌پژوهشی شناخت*، ۱۱(۱)، ۶۱-۵۰.
- جوادی، رحم خدا؛ آقابخشی، حبیب؛ رفیعی، حسین؛ عسکری، علی؛ عمار، احمد و عبدالزین، سهراب (۱۳۹۱). رابطه کارکرد خانواده با تاب‌آوری در برابر مصرف مواد. *فصلنامه رفاه اجتماعی*، ۱۱(۴۱)، ۴۴۴-۴۲۱.
- حیدری، معصومه؛ شریعت، سهیلا؛ آقابزرگی، سمیه و کشاورز محمدی، ربابه (۱۳۹۸). اثربخشی ذهن‌آگاهی کودک‌محور بر تکانشگری و پرخاشگری کودکان مبتلا به اختلال رفتاری بروند. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۶(۴)، ۱۴۴-۱۵۵.
- رسولی، الهام و هاشمیان، کیانوش (۱۳۹۷). مروری بر آموزش ذهن‌آگاهی و عوامل مؤثر بر کاهش پرخاشگری و تکانشگری تاکنیکی بر چالش‌ها و راه کارها. چهارمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در علوم انسانی، چالشها و راه حل‌ها، تهران، دانشگاه پیام نور.
- شعبانی، مهشید و رنجبر سودجانی، یوسف (۱۳۹۷). اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر و تکانشگری نوجوانان. *رویش روان‌شناسی*، ۷(۸)، ۳۰-۱۷.
- صابر، فاطمه؛ موسوی، سید ولی الله و صالحی، ایرج (۱۳۹۰). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های حل مسئله در مردان معتاد و غیر معتاد. *فصلنامه اعتمادپژوهی*، ۱۹(۵)، ۵۵-۳۹.
- کشوری، بابک و ثناگوی محرر، غلامرضا (۱۳۹۷). مقایسه تنظیم شناختی هیجان، کارکردهای اجرایی و تکانشگری در دانشجویان دارای شخصیت مرزی و عادی. *سلامت اجتماعی*، ۱۶(۱)، ۱۰-۱.

۳۴۵
۳۴۵

۱۳۹۹-۱۴۰۰: شماره ۸، پیاپی ۵۸، Vol. 14, No. 58, Winter 2021
--

گال، مردیت‌دامین؛ بورگ، والتر و گال، جویس (۱۳۹۳). روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان‌شناسی (جلد اول). ترجمه پاک‌سرشت، محمد جعفر؛ خسروی، زهره؛ کیامنش، علیرضا؛ نصر، احمد رضا؛ باقری، خسرو؛ عریضی، حمید رضا؛ خیر، محمد؛ ابوالقاسمی، محمود؛ شهنه‌ییلاق، منیجه. تهران: انتشارات سمت.

محمدی، فریده و صاحبی، علی (۱۳۸۰). بررسی سبک حل مسئله در افراد افسرده و مقایسه با افراد عادی. *مجله علوم روان‌شناسی*، ۱(۱)، ۴۲-۲۴.

معنوی‌پور، داود و دارابی، مصطفی (۱۳۹۷). اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک‌های حل مسئله در دانشجویان. *شناخت اجتماعی*، ۷(۱)، ۵۳-۴۱.

نقیب‌السادات، سید رضا و قانع، مهسا (۱۳۹۱). بررسی رابطه بهره‌برداری از فناوری‌های نوین ارتباطی و گرایش به اعتیاد در جوانان. *فصلنامه جامعه‌شناسی مطالعات جوانان*، ۲(۵)، ۱۲۸-۱۱۳.

نقیبی، سید ابوالحسن؛ عزیز‌پور، مهدی؛ اشعری، سرور؛ حسینی، سید حمزه و علیزاده، احمد (۱۳۹۳). بررسی رابطه میان افکار خودکشی و باور مذهبی در بیماران تحت درمان نگه دارنده متادون (MMT) شهر ساری در سال ۱۳۹۱. *دین و سلامت*، ۱۲(۱)، ۸-۱.

References

- Altun, H. (2019). Examining the Problem Solving Skills of Primary Education Mathematics Teacher Candidates According to Their Learning Styles. *International Education Studies*, 12(4), 60-73.
- Anheyer, D., Leach, M.J., Klose, P., Dobos, G., & Cramer, H. (2019). Mindfulness-based stress reduction for treating chronic headache: A systematic review and meta-analysis. *Cephalalgia*, 39(4), 544-555.
- Basadur, M., Gelade, G., & Basadur, T. (2014). Creative problem-solving process styles, cognitive work demands, and organizational adaptability. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 50(1), 80-115.
- Berenson, K. R., Gregory, W. E., Glaser, E., Romirowsky, A., Rafaeli, E., Yang, X., & Downey, G. (2016). Impulsivity, rejection sensitivity, and reactions to stressors in borderline personality disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40(4), 510-521.
- Bliuc, A. M., Doan, T. N., & Best, D. (2019). Sober social networks: The role of online support groups in recovery from alcohol addiction. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 29(2), 121-132.
- Cassidy, T., & Long, C. (1996). Problem-solving style, stress and psychological illness: Development of a multifactorial measure. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(2), 265-277.
- Cavelti, M., Corbisiero, S., Bitto, H., Moerstedt, B., Newark, P., Faschina, S., ... & Stieglitz, R. D. (2019). A comparison of self-reported emotional regulation skills in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder and

- borderline personality disorder. *Journal of Attention Disorders*, 23(12), 1396-1406.
- Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 95-102.
- Giannandrea, A., Simione, L., Pescatori, B., Ferrell, K., Belardinelli, M.O., Hickman, S. D., & Raffone, A. (2019). Effects of the mindfulness-based stress reduction program on mind wandering and dispositional mindfulness facets. *Mindfulness*, 10(1), 185-195.
- Hopwood, T. L., & Schutte, N.S. (2017). A meta-analytic investigation of the impact of mindfulness-based interventions on post traumatic stress. *Clinical Psychology Review*, 57, 12-20.
- Isaksen, S.G., Kaufmann, A.H., & Bakken, B.T. (2016). An Examination of the Personality Constructs Underlying Dimensions of Creative Problem-Solving Style. *The Journal of Creative Behavior*, 50(4), 268-281.
- Johns, S. A., Brown, L. F., Beck-Coon, K., Talib, T. L., Monahan, P. O., Giesler, R. B., ... & Wagner, C. D. (2016). Randomized controlled pilot trial of mindfulness-based stress reduction compared to psychoeducational support for persistently fatigued breast and colorectal cancer survivors. *Supportive Care in Cancer*, 24(10), 4085-4096.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology. Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22-27.
- Listug-Lunde, L., Bredemeier, K., & Tynan, W. D. (2005). Concurrent parent and child group outcomes for child externalizing disorders: Generalizability to typical clinical settings. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 1(2), 124-129.
- Main, L.F., Delcourt, M.A., & Treffinger, D.J. (2019). Effects of Group Training in Problem-Solving Style on Future Problem-Solving Performance. *The Journal of Creative Behavior*, 53(3), 274-285.
- Pawelski, J. O. (2016). Defining the ‘positive’ in positive psychology: Part II. A normative analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 11(4), 357-365.
- Perski, O., Herd, N., West, R., & Brown, J. (2019). Perceived addiction to smoking and associations with motivation to stop, quit attempts and quitting success: A prospective study of English smokers. *Addictive Behaviors*, 90, 306-311.
- Ren, J., Zhihui, H., Jing, L., Gaoxia, W., Xiaoping, Y., & ZhiGuang, D. (2011). Meditation promotes insightful problem-solving by keeping people in a mindful and alert conscious state. *Science China Life Sciences*, 54(10), 961-965.

- Salmoirago-Blotcher, E., Druker, S., Meleo-Meyer, F., Frisard, C., Crawford, S., & Pbert, L. (2019). Beneficial effects of school-based mindfulness training on impulsivity in healthy adolescents: Results from a pilot randomized controlled trial. *EXPLORE*, 15(2), 160-164.
- Saxena, P., Grella, C. E., & Messina, N. P. (2016). Continuing care and trauma in women offenders' substance use, psychiatric status, and self-efficacy outcomes. *Women & Criminal Justice*, 26(2), 99-121.
- Sheikhli, N., Rezaei, S., & Allah Mousavi, S. V. (2019). The role of problem-solving styles in committing suicidal behavior: a case-control study on Iranian pill-takers. *Polish Psychological Bulletin*, 50(1), 63-70.
- Trull, T. J. (2018). Ambulatory Assessment of Borderline Personality Disorder. *Psychopathology*, 51(2), 137-140.
- Volkow, N., & Morales, M. (2015). The brain on drugs: from reward to addiction. *Cell*, 162(4), 712-725.
- Waxman, S. E. (2009). A systematic review of impulsivity in eating disorders. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(6), 408-425.

۳۴۸
348

۱۴۰۹، جلد ۱۴، شماره ۵۸، مرداد ۱۴۰۰، صفحه ۳۴۸-۳۶۷