



## The Effect of Positive Training on Impulsivity and Self-compassion in Substance dependent men

**Maryam Mosavi, PhD student**

General Psychology Students, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

**Zahra Dashtbozorgi, Ph.D**

Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

**Alireza Heydarei, Ph.D**

Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

**Reza Pasha, Ph.D**

Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

**Mohammadreza Borna, Ph.D**

Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

### Abstract

This study aimed to determine the effect of positive training on impulsivity and self-compassion in substance-dependent men. This was a quasi-experimental study with a posttest-follow-up design of a control group. The sample size of 40 subjects was selected by purposeful sampling method from among 123 men addicted to drugs in Islamshahr and were targeted sampling method to two experimental ( $n=20$ ) and control ( $n=20$ ) groups. The participants completed the Dickman Impulsivity Scale (2008) and Self Compassion of Raes, Pommier, Neff & Van Gucht (2011) Questionnaire as the posttest, and follow-up. Meanwhile, the subjects in the experimental group received positive training during 14 sessions of 90 minutes. Data analysis was using analysis of covariance. The results showed that positive training effectively improved impulsivity and self-compassion in men's substance dependents, which continued in the follow-up stages ( $p<0/01$ ). This study showed that positive training could be used as an appropriate method to improve impulsivity and self-compassion in drug-dependent men and thus reduce the harmful effects of addiction.

**Keyword:** positive, impulsivity, self-compassion, substance dependent man

## اثربخشی آموزش مثبت‌نگر بر تکانشگری و خود شفقتی در مردان وابسته به مواد<sup>۱</sup>

مریم موسوی

دانشجوی روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

\* زهرا دشت بزرگی

گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

علیرضا حیدرئی

گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

رضا پاشا

گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

محمد رضا برنا

گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

### چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگر بر تکانشگری و خودشفقتی در مردان وابسته به مواد انجام شد. این پژوهش از نوع مطالعات نیمه‌آزمایشی با طرح پس‌آزمون و پیگیری باگروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل ۴۰ نفر از بین ۱۲۳ مرد وابسته به مواد شهر اسلام شهر به روش نمونه‌گیری هدفمند، انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایشی (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. شرکت کنندگان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری مقیاس تکانشگری Dickman (2008) و Raes, Pommier, Neff, and Gucht (2011) را تکمیل کردند و آزمودنی‌های گروه آزمایش، طی ۱۴ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مثبت‌نگر قرار گرفتند. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج نشان دادند آموزش مثبت‌نگر به بهبود تکانشگری و خودشفقتی در مرحله پس‌آزمون منجر می‌شود و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز تداوم داشت ( $p=0/01$ ). نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌نگر می‌تواند به عنوان روشی مناسب در بهبود تکانشگری و خودشفقتی در مردان وابسته به مواد به کار رود و در نتیجه منجر به کاهش آثار زیان‌آفرین اعتیاد و مواد مخدر شود.

**کلید واژه‌ها:** اعتیاد، تکانشگری، خودشفقتی و آموزش مثبت‌نگر، مردان وابسته به مواد

<sup>۱</sup>. این مقاله برگرفته از رساله دکتری روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، می‌باشد.

\* نویسنده مسئول: Zahradb2000@yahoo.com

پذیرش: ۱۴۰۰/۲/۱۵

وصول: ۱۳۹۹/۱۱/۲۶

## مقدمه

محرک‌های داخلی و خارجی بدون توجه به پیامدهای منفی آن است (Poulton, and Hester, 2020). رفتارهای تکانشگری که به رفتارهای مخاطره‌انگیز نیز شهرت دارد، 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، همچنین در یک برنامه ریزی مناسب، رخ می‌دهند و از خطرپذیری بالایی برخوردار هستند (Waxman, 2009). در واقع، شخصیت تکانشگر به وسیله گرایش به عمل عجولانه و بدون تعمق کافی روی پیامدهای احتمالی مشخص می‌شود. می‌توان گفت، تکانشگری ریشه بسیاری از آسیب‌های اجتماعی از قبیل مصرف مواد مخدر، اختلال‌های شخصیت، بی بند و باری جنسی و بزهکاری است (Loree et al, 2015). در پژوهشی، Gamar Givi and Mojarrad (۲۰۱۶) نشان دادند که تکانشگری با سوء مصرف مواد ارتباط مستقیمی دارد و هرچه تکانشگری بیشتر باشد، میزان گرایش به اعتیاد بیشتر است.

علاوه بر تکانشگری، عوامل شخصیتی همچون خود شفقتی<sup>۴</sup> نیز می‌تواند نقش مؤثری در کمک به افراد در حال ترک سوء مصرف مواد داشته باشد. این ویژگی شخصیتی می‌تواند به رفتارهای اعتیادی مرتبط باشد و به عنوان یک عامل محافظت کننده در برابر ولع مصرف عمل کند (Tosifian et al., 2017). شفقت خود یک نیروی مهم انسانی است که شامل صفات مهربانی، قضاوت منصفانه و احساسات به هم پیوسته و همچنین کمک به افراد در یافتن امید و معنا دادن به زندگی موقع روپرو شدن با مشکلات می‌باشد (Voci et al, 2019) و به معنای هدایت کردن ساده مهربانی به سوی خود، تجربه پذیری و تحت تأثیر قرار گرفتن از رنج دیگران است (Choo and Marszalek et al, 2019).

مطابق با نتایج پژوهشی، خود شفقتی در پیش بینی انگیزش درمان، آمادگی برای تغییر و کاهش ولع مصرف افراد وابسته به مواد نقش دارند (Basharpoor et al, 2014). همچنین، خود شفقتی با خطر اختلالات مصرف مواد رابطه منفی دارد (Phelps et al, 2018). در پژوهشی که مویلر و کراکر

وابستگی به مصرف مخدر یا اعتیاد<sup>۱</sup> یک اختلال عود کننده و مزمن است که دارای تأثیرات عمیق روان شناختی، اجتماعی، اقتصادی و جسمی بوده و علاوه بر تخریب شخص، هزینه‌های سنگینی را بر افراد، خانواده و جامعه تحمیل می‌کند (McGuire et al, 2021). افراد وابسته به مواد از لحاظ جسمی و روانی، وابستگی زیادی به مواد مصرفی خود پیدا می‌کنند به طوری که به تدریج، میزان مصرف خود را افزایش می‌دهند (Bliuc et al, 2019). بررسی‌ها حکایت از پایین آمدن میانگین سنی اعتیاد و شیوع گرایش نوجوانان و جوانان به سوء مصرف مواد دارد (Javadi et al., 2012). 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 (Volkow and Morales, 2015). بررسی‌ها نشان داده است که نزدیک به ۶۱ درصد از افراد بهبود یافته از مصرف مواد؛ در طول یک سال بعد از ترک خود فرآیند عود را تجربه می‌کنند، همچنین، نتایج نشان داد که ۵۳ درصد از معتادان در ظرف کمتر از ۳ ماه عود مصرف داشته و تنها ۱۲ درصد توانایی ادامه پرهیز از مصرف مواد را در طول مدت یک سال نشان دادند (Tosifian et al., 2017).

سوء مصرف مواد با مشکلات زیادی از قبیل روانشناختی، جسمانی؛ بین فردی و نیز نرخ بالای بیکاری همراه است (Afuseh et al, 2020). عوامل مختلفی در بررسی سبب شناسی سوء مصرف مواد و عود پس از درمان دخیل هستند، بررسی‌ها نشان داده است، نقص در کارکردهای شناختی انعطاف پذیری شناختی و کنترل بازداری (Lendinez et al, 2015)، حافظه (Luo et al, 2013) برنامه ریزی (Dawkins et al, 2006) و تصمیم گیری (Barry, and Petry, 2008) همراه است. اخیراً پژوهش‌ها نشان داده اند ماهیت نقص در کارکردهای اجرایی<sup>۲</sup> از جمله اشکال مختلف تکانشگری<sup>۳</sup>، ممکن است با سوء مصرف مواد مرتبط باشد (Wegmann et al, 2020). تکانشگری عکس العمل سریع و ناخواسته در برابر

3. impulsivity

4. self compassion

1. addiction

2. executive control functions

تکانشگری و خودشفقتی در افراد، در گرایش آنها 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. این پژوهش، کوششی در جهت بهبود تکانشگری و خودشفقتی در مردان وابسته به مواد است. در مطالعات گذشته پژوهشی که به بررسی همزمان اثربخشی روش آموزش مثبت‌نگر بر تکانشگری و خودشفقتی در افراد وابسته به مواد پرداخته باشد، چه در خارج و چه در داخل کشور یافت نشد، از طرفی، 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 روی‌آوری به اعتیاد مورد توجه قرار گیرد، لذا توجه بیشتر به این مسئله و انجام پژوهش‌های متعدد در این زمینه می‌تواند گامی مؤثر 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 روش آموزش مثبت‌نگر بر تکانشگری و خودشفقتی در مردان وابسته به مواد است. فرضیه‌های مورد بررسی عبارتند از: ۱) آموزش مثبت‌نگر موجب بهبود تکانشگری و خودشفقتی در مرحله پس‌آزمون مردان وابسته به مواد می‌گردد و ۲) آموزش مثبت‌نگر موجب بهبود تکانشگری و خودشفقتی در مرحله پیگیری در مردان وابسته به مواد می‌گردد.

## روش

### روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه

این پژوهش از نوع مطالعات آزمایشی با طرح پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه مردان وابسته به مواد مراجعه کننده به مرکز اقامتی ترک اعتیاد اسلام شهر به تعداد ۱۲۳ نفر در سال ۱۳۹۸ بودند. برای تعیین حجم نمونه پژوهش، Gal و همکاران (2014) قاعده‌ای را پیشنهاد کرده اند که طبق آن برای پژوهش‌های آزمایشی و

(Moeller and Crocker, 2009) در مورد رابطه شفقت خود و استعمال مواد مخدر و الکل انجام دادند به این یافته رسیدند که با کاهش شفقت خود احتمال مصرف مواد مخدر در دانشجویان کالج افزایش پیدا می‌کند.

بنابراین یکی از جنبه‌های آموزشی در مردان وابسته به مواد، توجه به بهبود حالات روان‌شناختی این افراد است (Pawelski, 2016). در طول چند دهه گذشته نیز درمان‌ها و آموزش‌ها در خصوص در مردان وابسته به مواد، از نگاه صرفه اقتصادی از بعد جسمانی و درمان‌های دارویی به سوی دیدگاه‌ها و درمان‌های چند بعدی جسمانی-روان‌شناختی تغییر جهت داده است (Suh et al, 2017). از طرف دیگر اخیراً تحول در مدل‌های روان‌درمانی و پرداختن به جنبه‌های روان‌شناختی مثبت انسان، توجهی روزافزون کسب کرده است. برای مقابله با افکار و هیجانات منفی افراد وابسته به مواد، تغییرات مثبت در مردان وابسته به مواد نیاز است که از بین درمان‌ها و آموزش‌های مختلف، ایجاد این تغییرات مثبت از طریق آموزش مثبت‌نگر<sup>۱</sup> امکان پذیر است (Seligman, 2019). آموزش مثبت‌نگر شامل الگوی روان‌درمانی مثبت‌نگری است که توسط Seligman و همکاران (2006) پیشنهاد شده و دارای چهار مؤلفه لذت، تعهد، معنا و زندگی کامل است. هم‌چنین، آموزش مثبت‌نگر نه تنها از طریق کاهش نشانگان منفی بلکه به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجانات مثبت، توانمندی‌های منش و معنا موجب کاهش آسیب پذیری شود. در آموزش مثبت‌نگر، اعضا یاد می‌گیرند چطور فردی شادتر، امیدوارتر، خوش‌بین‌تر، کوشاتر و سرزنده‌تر باشند تا هم خود از زندگی لذت ببرند، هم اطرافیان را در استفاده از بزرگترین موهبت هستی (زندگی) بهره‌مند سازند (Vejdani et al., 2014). پژوهش‌های مختلف به اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بهبود استحکام روانی، خودشفقتی و تاب‌آوری در زنان نازا (Keshavarz, 2018)؛ بهبود کیفیت زندگی معتادان به مواد افیونی (Parzour et al., 2014)؛ کاهش تکانشگری در افراد معتاد (Smith and Cyders, 2016) اشاره داشته‌اند. به طور کلی، تنیدگی‌های روان‌شناختی از جمله افزایش

1. positive training

گویه است که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) نمره گذاری می‌شود. در این ابزار دامنه نمرات بین ۱۲ تا ۶۰ می‌باشد و هر چقدر نمره آزمودنی بیشتر باشد، به میزان بیشتری از شفقت خود برخوردار است. از جمله سوالات این پرسشنامه می‌توان به "سعی می‌کنم آن جنبه‌هایی از شخصیت را که دوست ندارم، درک کنم و بپذیرم" و "وقتی در انجام کاری که برایم مهم است شکست می‌خورم، احساس‌های بی‌کفایتی مرا تحلیل می‌برد" اشاره نمود. در پژوهشی که در ایران توسط Shabazi و همکاران (2014) صورت گرفت، ابتدا این مقیاس ترجمه و سپس روایی و پایایی آن محاسبه گردید و مشخص شد که پایایی کلی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ است و روایی نیز با استفاده از روایی همزمان در سطح ۰/۰۰۱ معنادار شد. در پژوهش Morad Kelardeh و همکاران (2018) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شد. Raes و همکاران (2011) پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و با روش بازآزمایی ۰/۷۸ گزارش کردند. در این مطالعه، برای تعیین پایایی پرسشنامه خود شفقتی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر ۰/۸۲ به دست آمده است.

#### روش اجرا و تحلیل داده‌ها

پس از کسب رضایت نامه کتبی، دو گروه با پرسشنامه‌های تکانشگری و خودشفقتی سنجیده شدند. پس از آن که گروه آزمایشی آموزش مثبت‌نگر (۱۴ جلسه) را طی کردند، پس آزمون بر روی دو گروه اجرا شد و مرحله پیگیری نیز یک ماه بعد اجرا شد. در این پژوهش از روش آموزشی مثبت‌نگر Seligman و همکاران (2006) استفاده شد. برنامه آموزشی توسط محقق با تجربه برگزاری کارگاه آموزشی مثبت‌نگر و درمان اعتیاد ارائه گردید. برای گروه آزمایشی، ۱۴ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۷ هفته (هر هفته ۲ جلسه) برگزار شد. در ابتدای جلسات به مرور جلسه پیشین و بررسی تکالیف پرداخته می‌شد. انتهای هر جلسه، مطالب جدید جمع بندی و تکالیف مربوطه ارائه می‌شد. برنامه آموزشی جلسات در

شبه آزمایشی، تعداد ۱۵ تا ۲۰ نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایشی و کنترل پیشنهاد شده است. بنابراین، از این جامعه، 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 آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: رضایت آگاهانه جهت شرکت در مطالعه، داشتن تحصیلات حداقل سیکل، سن بین ۱۸-۳۵ سال، گرفتن نمره پایین‌تر از میانگین در پرسشنامه‌های تکانشگری و خود شفقتی و مصرف داروی همزمان به جهت اختلال دیگر. دریافت درمان‌های روان‌شناختی همزمان، استفاده از داروهای روان پزشکی و غیبت بیش از دو جلسه در آموزش معیار خروج بودند.

#### ابزارهای سنجش

**مقیاس تکانشگری دیکمن<sup>۱</sup>:** این مقیاس را Dickman (1990) ساخته است و ۲۳ سؤال دارد برای تکانشگری کارآمد و ناکارآمد به کار می‌آورد که به صورت درست/نادرست نمره گذاری می‌شود (Dickman, 1990). از جمله سوالات این پرسشنامه می‌توان به "من برای کارهایم با دقت برنامه ریزی می‌کنم" و "من بعضی کارها را بدون فکر انجام می‌دهم" اشاره نمود. با این حال، برای اندازه‌گیری دقیق‌تر میزان تکانشگری افراد، سوالات آن در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت به صورت صفر برای کاملاً نادرست تا ۴ برای کاملاً درست نمره گذاری شده است. هرچه نمرات بالاتر باشد، فرد از تکانشگری بیشتری برخوردار است. دیکمن در گزارش خود آلفای کرونباخ برای این دو عامل را به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۶ و برای کل مقیاس، ۰/۸۴ گزارش کرد (Dickman, 1990). Keshvar and Sanaguye Moharrar (2017) در مطالعه خود، روایی و 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 آمده است.

**پرسشنامه خود شفقتی<sup>۲</sup>:** پرسشنامه خود شفقتی توسط Raes و همکاران (2013) ساخته شد. این ابزار دارای ۱۲

2. Self-Compassion Questionnaire

1. Dickman Impulsivity Scale

جدول ۱ ارائه شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس در برنامه SPSS نسخه ۲۴ انجام شد.

جدول ۱. شرح جلسات آموزش مثبت‌نگر

جلسه	شرح جلسه
اول	بحث در زمینه چارچوب روان‌شناسی مثبت‌نگر گروهی
دوم	معرفی توانمندی‌های منش، مراجعان توانمندی‌های خاص خودشان را از مقدمه مثبت، تعیین و درباره موقعیت‌های کمک کننده این توانمندی‌های خاص در گذشته بحث می‌کنند.
سوم	بحث در مورد توانمندی‌های خاص و هیجان‌ات مثبت
چهارم	خاطرات خوب در برابر خاطرات بد، مرور خاطرات خوب و فراموش کردن خاطرات بد
پنجم	بخشودگی - بخشش وسیله ای قدرتمند معرفی می‌شود که هیجان‌های منفی را به احساسات خنثی و حتی برای برخی افراد به هیجان‌ات مثبت تبدیل می‌کند.
ششم	شکرگزاری (قدردانی)، درباره قدردانی به عنوان تشکر با دوام بحث می‌شود و خاطرات خوب و بد مجدداً با تأکید بر قدردانی برجسته می‌شوند.
هفتم	بررسی‌های میان دوره درمانی، اهمیت هیجان‌ات مثبت بحث شد، اهداف مرتبط به توانمندی‌های خاص مرور شد. فرایند و پیشرفت به طور جزئی بحث شد و بازخورد مراجعان درباره منافع درمانی فراخوانده شد.
هشتم	قناعت، اهمیت خوش بینی در زندگی و پیش گرفتن قناعت در زندگی
نهم	خوش‌بینی و امید: مراجعان هدایت به فکر کردن درباره زمانی که در یک کار مهم شکست می‌خورند و زمانی که یک برنامه بزرگ مضمحل می‌شود و زمانی که یک شخص آنها را نمی‌پذیرد. سپس از مراجعان خواسته شد توجه کنند وقتی یک در بسته می‌شود، چه درهای دیگری باز می‌شود.
دهم	روابط مثبت (عشق و دلبستگی)
یازدهم	افزایش معنا (بحث در مورد توانمندی‌های خاص سایر اعضای خانواده)
دوازدهم	اصل لذت - بیان مفهوم چشم انداز به زندگی و تصاویر ترسیمی برای زندگی توأم با لذت، تعهد و معنا
سیزدهم	یافتن معنا (میراث مثبت و موهبت زمان)
چهاردهم	زندگی کامل (انسجام لذت، تعهد و معنا)، جمع بندی مطالب، پس آزمون.

**یافته‌ها:**

شاپیرو- ویلک برای متغیرهای تکانشگری و خود شفقتی 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 آزمایشی (۲۲/۲۷) و برای گروه کنترل، شاخص‌های مرکزی، پراکندگی و نتایج آزمون

جدول ۱. شاخص‌های مرکزی، پراکندگی و نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای متغیرهای تکانشگری و خودشفقتی

متغیرها	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار	آماره Z شاپیرو-ویلک	معنی داری
تکانشگری	آزمایش	پس آزمون	۹/۱۰	۳/۸۵	۰/۸۹۸	۰/۳۳۸
		پیگیری	۷/۲۵	۲/۲۴	۰/۹۴۷	۰/۳۱۷
	کنترل	پس آزمون	۱۵/۷۵	۳/۴۳	۰/۸۶۹	۰/۰۸۷

۰/۱۶۷	۰/۹۳۲	۱/۸۹	۱۶/۶۵	پیگیری	
۰/۳۳۲	۰/۸۹۴	۶/۹۴	۴۰/۱۵	پس آزمون	خودشفقتی
۰/۱۳۶	۰/۹۲۷	۷/۰۳	۳۹/۳۵	پیگیری	آزمایش
۰/۱۰۴	۰/۹۱۷	۵/۲۲	۲۸/۰۰	پس آزمون	
۰/۱۷۹	۰/۹۴۴	۴/۲۸	۲۸/۰۵	پیگیری	کنترل

و تست دارد. پس فرض صفر رد می‌شود. در نتیجه می‌توان گفت تفاوت معنی داری بین در گروه‌های آزمایشی در پس آزمون و پیگیری رخ داده است (جدول ۲).

جدول ۲ نتایج آزمون t جفت شده برای متغیرهای تکانشگری و خودشفقتی را نشان می‌دهد. با توجه به عدد مربوط به مقدار معنی داری که کوچکتر از ۰.۰۵ است در نتیجه شواهد نشان از بر رد فرض صفر برابری متغیرها در آزمایش

جدول ۲. نتایج آزمون t جفت شده برای متغیرهای تکانشگری و خودشفقتی

متغیرها	مرحله	t-Value	انحراف معیار	t-جفت شده
تکانشگری	آزمایش	۲۸/۱۵	۰/۷۰	۰/۰۰۱
	کنترل	۸/۵۱	۰/۹۷	۰/۰۱۳
خودشفقتی	آزمایش	-۱۴/۵۰	۱/۱۵	۰/۰۰۴
	کنترل	-۶/۳۰	۲/۲۰	۰/۰۲۴

و  $(p=۰/۹۵۵)$ ؛ و متغیر خودشفقتی  $(F=۰/۰۱۱)$  و  $(p=۰/۹۷۵)$  نتایج آزمون باکس  $(p=۰/۶۳۷)$  و  $(F=۰/۵۶۶)$  و  $(Box's=۱/۸۰۱)$  به دست آمد. همچنین، به منظور بررسی مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون در متغیر تکانشگری  $(F=۰/۹۰۱)$  و  $(p=۰/۴۱۵)$  و متغیر خودشفقتی  $(F=۲/۴۴۰)$  و  $(p=۰/۱۰۲)$  به دست آمد. با توجه به نتایج، می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد. در ادامه برای مقایسه گروه‌های آزمایشی و کنترل بر اساس نمره‌های پس‌آزمون‌ها، پس از کنترل اثر پیش‌آزمون‌ها، جهت تعیین تأثیر مداخله آموزش مثبت‌نگر بر تکانشگری و خود شفقتی در مردان وابسته به مواد از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شده است (جدول ۳).

به منظور بررسی معناداری تفاوت‌ها بین دو گروه از تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل کوواریانس، پیش فرض‌های آن بررسی شدند. در ابتدا از نبود داده‌های پرت تأثیرگذار در متغیرهای پژوهش، با توجه به شاخص‌های کجی و کشیدگی در جدول ۲ اطمینان کسب شد. در ادامه، نتایج آزمون شاپیرو-و-ویک در جدول ۲ نشان از نرمال بودن توزیع داده‌ها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری برای متغیرهای تکانشگری و خود شفقتی بوده  $(p>۰/۰۵)$  و پیش فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها برای انجام تحلیل کوواریانس برقرار است و همگنی داده‌ها رد نشد. نظر به عدم رد همگنی داده‌ها، برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها (جهت یکسان بودن واریانس‌های دو گروه آزمایش و کنترل) از آزمون لوین استفاده شد که در متغیر تکانشگری  $(F=۰/۰۲۳)$

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری روی نمره‌های پس‌آزمون تکانشگری و خود شفقتی

منبع	متغیرهای وابسته	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجزورات	توان آزمون
	تکانشگری	۴۲۲/۲۹۱	۱	۴۲۲/۲۹۱	۳۰/۲۴۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵۷	۱
گروه	خودشفقتی	۱۵۳۰/۵۴۷	۱	۱۵۳۰/۵۴۷	۴۰/۰۱۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲۶	۱

می‌دهد که فرضیه تاثیر مثبت آموزش مثبت‌نگر بر تکانشگری و خود شفقتی در مرحله پس‌آزمون تایید گردید. در ادامه، نتایج مرحله پیگیری ارائه شده است.

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای نمره‌های پیگیری در متغیرهای وابسته را نشان می‌دهد.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد، نسبت F تحلیل کواریانس تک‌متغیری برای متغیرهای وابسته نشان می‌دهند که در متغیرهای تکانشگری و خود شفقتی بین گروه‌های آموزش مثبت‌نگر و کنترل تفاوت معنی‌دار دیده می‌شود و آموزش مثبت‌نگر موجب بهبود تکانشگری و خود شفقتی در مرحله پس‌آزمون شده است. لذا نتایج نشان

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری روی نمره‌های پیگیری تکانشگری و خود شفقتی

منبع	متغیرهای وابسته	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجزورات	توان آزمون
	تکانشگری	۸۳۶/۱۲۲	۱	۸۳۶/۱۲۲	۱۸۵/۷۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۸۳۸	۱
گروه	خودشفقتی	۱۱۰۲/۵۲۷	۱	۱۱۰۲/۵۲۷	۳۳/۷۰۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸۴	۱

در تبیین این یافته می‌توان اذعان نمود که آموزش مثبت‌نگر در بهبود کارکردهای اجرایی، تکانشگری، تنظیم هیجان، رضایت از زندگی و عواطف مثبت در مردان وابسته به مواد، برنامه‌ای سودمند است و از این برنامه می‌توان در جهت ارتقاء سلامت روان در افراد بهره برد (Lendinez et al., 2015). به طوری که، دنبال کردن لذت، تعهد و معنا در زندگی به ایجاد تقویت تنظیم هیجان، شادکامی و خوش بینی می‌انجامد. مثبت‌نگری مفهومی عینی یا واحد نیست و با مضامین آن مشخص می‌شود، زیرا در مورد هر فرد آنچه به عنوان تنظیم هیجان، شادکامی و خوش بینی در نظر گرفته می‌شود، به چیزهایی که برای او مطلوب و خواستنی است، بستگی دارد. افرادی که تفکر مثبت دارند، از زندگی و کار خود بیشتر سود می‌گیرند و سالم‌تر می‌مانند و روابط بهتری با دیگران دارند (Vejdani et al., 2013).

این افراد با دید مثبت به زندگی می‌نگرند و به جای آنکه افسوس گذشته و یا عدم سلامت را بخورند، با رضایت به آن می‌نگرند و به جای شک و تردید با امیدواری و خوش بینی به آینده نگاه می‌کنند و این امر نشاط را به فرد هدیه می‌کند

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌گردد، نسبت F تحلیل کواریانس تک‌متغیری برای متغیرهای وابسته نشان می‌دهند که در متغیرهای تکانشگری و خود شفقتی بین گروه‌های آموزش مثبت‌نگر و کنترل تفاوت معنی‌دار دیده می‌شود و آموزش مثبت‌نگر موجب بهبود تکانشگری و خود شفقتی در مرحله پیگیری شده است. لذا نتایج نشان می‌دهد که فرضیه تاثیر مثبت آموزش مثبت‌نگر بر تکانشگری و خود شفقتی در مرحله پیگیری تایید گردید.

#### بحث

این پژوهش، با هدف تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگر بر تکانشگری و خود شفقتی در مردان وابسته به مواد انجام شد. نتایج نشان داد آموزش مثبت‌نگر بر بهبود تکانشگری و خود شفقتی مؤثر بود و این نتایج تا مرحله پیگیری تداوم داشت. چنانچه یافته اول نشان داد آموزش مثبت‌نگر بر کاهش تکانشگری در مراحل پس‌آزمون و پیگیری اثربخش است و این نتیجه تا مرحله پیگیری تداوم داشت. این یافته با نتایج پژوهش Smith and Cyders (2016) هماهنگ و همسواست.

عموماً عجول و قضاوت‌گرند، باعث می‌شود نسبت به دیگران صبور و مهربان باشند و درک غیرقضاوت‌گرانه‌ای در رابطه با آنها داشته باشند که این عامل سبب دید مثبت‌تر به خویشتن می‌شود و در نتیجه، خودشفقت‌ورزی را افزایش می‌دهد. از طرفی این برنامه با تمرکز بر واقعیت‌ها و توجه بر اساس اینجا و اکنون و همچنین رد و یا انکار نکردن موضوعات و مشکلات مختلف و در مقابل تجربه آنها بزرگ‌نمایی مردان وابسته به مواد را کاهش می‌دهد و در نتیجه، افراد مشکلات را آن‌چنان که هستند، در نظر می‌گیرند، نه آن‌گونه که در تأثیر شرایط مختلف می‌پندارند؛ در نتیجه، با درک درست و واقع‌بینانه از مشکلات و به وضوح مشاهده کردن نواقص خود به جای نادیده انگاشتن آنها باعث به وجود آمدن رویکرد مثبت‌تر و نگرش خوش‌بینانه به زندگی می‌شود و از این طریق فرد با ملایمت خود را برای تغییرات زندگی، ترغیب و الگوهای رفتاری مضر و نامطلوب خود را اصلاح می‌کند (Seligman, 2019). در این رویکرد سعی می‌شود به افراد کمک شود تا احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر می‌کنند و فرد راه‌های جدیدی برای مقابله پیدا می‌کند (Voci et al, 2019).

در پایان می‌توان به محدودیت‌های پژوهشی اشاره داشت که محدود شدن نمونه‌های مطالعه شده به مردان وابسته به مواد مراجعه‌کننده به مرکز اقامتی ترک اعتیاد اسلام شهر از آن جمله‌اند و آزمودنی‌های مطالعه صرفاً مرد بودند و وابستگی به مواد در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفت؛ 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 استفاده شده است که جنبه خودگزارشی دارد و امکان سوگیری در پاسخ‌دهی وجود دارد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از ابزارهای اندازه‌گیری عینی‌تری از قبیل مشاهده رفتار در محیط واقعی و مصاحبه جهت دستیابی به نتایج تعمیم‌پذیر استفاده شود. با توجه به نتایج پژوهش، اجرای کارگاه‌هایی در راستای آموزش مثبت‌نگر برای افراد مراجعه‌کننده به

(Seligman, 2019). در این آموزش، به افراد وابسته به مواد کمک می‌شود تا افکار و هیجانات بدبینانه خود را شناسایی کرده و با آن مقابله کنند. آنها در مثبت‌نگری می‌آموزند که این باورها و هیجانات بدبینانه خود، افکار و احساسات منفی را مهار نموده و به دستیابی به پیامدهای مطلوب خوش‌بین باشند. از این رو می‌توان گفت، مثبت‌نگری یک روش کاملاً مستند برای کاهش تکانشگری است (Seligman et al, 2006). به عبارت دیگر می‌توان گفت که این افراد ممکن است از وجود هیجانات مثبت و منفی خویش آگاهی نداشته باشند (Waxman, 2009) 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 تأثیر 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 درگیر کنند؛ اما درمان ذهن‌آگاهی به آنان کمک می‌کند که از وجود عواطف منفی و تأثیر نامطلوب آنها بر خود، آگاهی پیدا کنند (Wegmann et al, 2020) و با 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 اقدام کنند.

نتایج پژوهش همچنین، نشان داد که آموزش مثبت‌نگر بر بهبود خودشفقتی اثربخش است و این نتیجه تا مرحله پیگیری تداوم داشت. این یافته با نتایج پژوهش Keshavarz Mohammadi و همکاران (2018) هماهنگ و همسو است. چنانچه مطالعه آنان نشان داد، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش استحکام روانی، خودشفقتی و تاب‌آوری در زنان نازا اثربخش است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر با بحث درباره‌ی فواید روابط مثبت با دیگران و راه‌های بهبود روابط مثبت با آنها، از طرفی سبب بهبود روابط مردان وابسته به مواد و از سویی دیگر، باعث کاهش انزوای آنها شده است؛ زیرا یکی از هسته‌های اصلی نشانه‌های اعتیاد، انزواطلبی و تنهایی است. همچنین این آموزش در مردان وابسته به مواد همراه با پرخاشگری، که



- Bagheri, Mohammad Khair, Mohammad Jafar Pakseresht, Mahmoud Abolghasemi, Ahmad Reza Nasr, Hamid Reza Orizi, Zohreh Khosravi, Alireza Kiamanesh. Tehran: Samt Publications [Persian].
- Ghamari Givi, H. and Mojarad, A. (2016). Predicting addiction tendency using attachment and impulsivity styles. *Journal of Health and Care*, 18 (1): 17-27 [Persian].
- Javadi, R. K., Aghabakhshi, H., Rafiei, H., Askari, A., Memar, A. and Abdi Zarrin, S. (2012). The relationship between family functioning and resilience against substance use. *Social Welfare Quarterly*, 11 (41), 444-421 [Persian].
- Keshavarz Mohammadi, R., Agha Bozorgi, S., Shariat, S., & Hamidi, M. (2018). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Mental Endurance, Self-Compassion and Resilience of Infertile Women. *Social Behavior Research & Health*, 2(2), 235-244.
- Keshvari, B. and Sanaguy Moharrar, Gh. (2017). Comparison of cognitive regulation of emotion, executive functions and impulsivity in students with borderline and normal personality. *Social Health*, 6 (1), 10-1 [Persian].
- Lendinez, C., Pelegrina, S., Lechuga, M. T. (2015). Age differences in memory updating: the role of interference, focus switching and stituting information. *Acta Psychologica*, 157(1), 106-113.
- Loree, A. M., Lundahl, L. H., & Ledgerwood, D. M. (2015). Impulsivity as a predictor of treatment outcome in substance use disorders: Review and synthesis. *Drug and alcohol review*, 34(2), 119-134.
- Luo, Y. X., Xue, Y. X., Shen, H. W., & Lu, L. (2013). Role of amygdala in drug memory. *Neurobiology of learning and memory*, 105, 159-173.
- McGuire, A. P., Hayden, C. L., Zambrano-Vazquez, L., & Connolly, K. M. (2021). Examining the Link Between Intolerance of Uncertainty and Positive and Negative Urgency in Veterans with Comorbid Posttraumatic Stress Disorder and Substance Use Disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 209(1), 82-84.
- Moeller, S. J., & Crocker, J. (2009). Drinking and کمپ‌های ترک اعتیاد می‌تواند اثرات سودمندی در بهبود تکانشگری و خود شفقتی این افراد داشته باشد و منجر به کاهش آثار زیان بار اعتیاد شود.
- منابع**
- Afuseh, E., Pike, C. A., & Oruche, U. M. (2020). Individualized approach to primary prevention of substance use disorder: age-related risks. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 15(1), 1-8.
- Barry, D., & Petry, N. M. (2008). Predictors of decision-making on the Iowa Gambling Task: independent effects of lifetime history of substance use disorders and performance on the Trail Making Test. *Brain and Cognition*, 66(3), 243-252.
- Basharpoor, S., Khosravinia, D., Atadokht, A., Daneshvar, S., Narimani M, Massah, O. (2014). The role of self-compassion, cognitive self-control, and illness perception in predicting craving in people with substance dependency. *Practice in Clinical Psychology*, 2(3), 155-164.
- 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.
- Choo, P. Y., & Marszalek, J. M. (2019). Self-Compassion: A Potential Shield Against Extreme Self-Reliance?. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 971-994.
- Dawkins, L., Powell, J. H., West, R. Powell, J., & Pickering, A. (2006). A double-blind placebo controlled experimental study of nicotine: I-effects on incentive motivation. *Psycho pharmacology*, 189(3), 355-367.
- Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(1), 95.
- Gal, D. M., Borg, W. and Gall, J.G., (2014). Quantitative and qualitative research methods in educational sciences and psychology (Volume 1), translated by Manijeh Shahniyeh Yilagh, Khosrow

- negative urgency in substance use risk. *Drug and Alcohol Dependence*, 163, S3-S12.
- Suh, H., Gnilka, P. B., & Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111, 25-30.
- Tosifian, N., Ghaderi BegE Jan, K., Khaledian, M. and Farrokhi, N. A. (2017). Structural modeling of family functioning and substance craving in methadone maintenance addicts with emphasis on the mediating role of self-compassion. *Journal of Addiction Research*, 11 (44), 209-226 [Persian].
- Vejdani, S., Golzari, M., Borjali, A. (2014). The effectiveness of positive psychotherapy on depression and marital satisfaction of depressed women. *Journal of Psychology, Applied Psychology*, 30 (2), 22-7 [Persian].
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating mindfulness, heartfulness, and psychological well-being: the role of self-compassion and gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339-351.
- 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.
- Wegmann, E., Müller, S. M., Turel, O., & Brand, M. (2020). Interactions of impulsivity, general executive functions, and specific inhibitory control explain symptoms of social-networks-use disorder: An experimental study. *Scientific reports*, 10(1), 1-12.
- desired self-images: path of self-image goals, coping motives, heavy episodic drinking, and alcohol problem. *Psychology of Addictive Behavior*, 23(2), 334-340.
- Moradi Kelardeh, S., Aghajani, S. A., Ghasemi Jovineh, R., Baharvand, A. (2019). The role of cohesive self-knowledge, empirical avoidance and self-compassion in exam anxiety of female students. *Teaching Strategies in Medical Sciences*, 12 (1), 110-115 [Persian].
- Parzour, P., Alizadeh Goradel, J., Yaghouti Zargar, H. and Basharpour, S. (2015). The effectiveness of quality-based positive psychotherapy on improving the quality of life of opioid addicts. *Addiction Research*, 9 (35), 148-137 [Persian].
- Pawelski, J. O. (2016). Defining the 'positive' in positive psychology: Part II. A normative analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 11(4), 357-365.
- Phelps, C. L., Paniagua, S. M., Willcockson, I. U., & Potter, J. S. (2018). The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and alcohol dependence*, 183, 78-81.
- Poulton, A., & Hester, R. (2020). Transition to substance use disorders: impulsivity for reward and learning from reward. *Social cognitive and affective neuroscience*, 15(10), 1182-1191.
- Seligman, M. E. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual review of clinical psychology*, 15, 1-23.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.
- Smith, G. T., & Cyders, M. A. (2016). Integrating affect and impulsivity: The role of positive and