

Comparing the Effectiveness of Forgiveness Training and Mindfulness Training on Communication Skills in Persons with Drug Abuse Disorder

Alireza Nakhaee¹, Ali Arab^{2*}, Masoud Rostami³

1-PhD student, Department of Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran.

2-Associate Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchistan, Zahedan, Iran.

3-Assistant Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchistan, Zahedan, Iran.

Abstract

The current research was to compare the effectiveness of forgiveness training and mindfulness training on communication skills in persons with substance abuse disorder. The semi-experimental research method was pre-test, post-test and follow-up with a heterogeneous control group. The statistical population included all drug users who referred to the addiction treatment camp in Zabol city. The semi-experimental research method was pre-test, post-test and follow-up with a heterogeneous control group. The statistical population included all drug users who referred to the addiction treatment camp in Zabol city, 45 persons whose score in the communication skills questionnaire was 1.5 standard deviation units higher than the average and were randomly identified into three groups (two experimental groups and one control group) were placed. The first experimental group received 12 sessions of forgiveness training and the second experimental group received 8 sessions of mindfulness training and the control group did not receive any intervention. The data were collected using the Queen Dam communication skills questionnaire (2004) and analyzed using the variance analysis method with repeated measurement design (simple mixed design). The results showed that forgiveness training and mindfulness training have a positive effect on the communication skills of persons with substance abuse disorder. On the other hand, there is a difference between the effectiveness of forgiveness training and mindfulness training on the communication skills of persons with substance abuse disorder. And the effectiveness of mindfulness training is more than forgiveness training. Considering the effectiveness of the two methods of teaching forgiveness and mindfulness, this method can be used to increase the communication skills of persons with substance abuse.

Key words: forgiveness training, mindfulness training, communication skills.

OPEN ACCESS Research Article

*Correspondence: Ali Arab *
Aliarab@edpsy.usb.ac.ir

Received: 22 Dec 2023

Accepted: 21 Jan 2024

Published: winter 2024

Citation: Nakhaee, A, Arab, A, Rostami, M. (2024). Comparing the Effectiveness of Forgiveness Training and Mindfulness Training on Communication Skills in Persons with Drug Abuse Disorder. Journal of Psycho Research and Educational Studies, 1(4): 1-19.

[doi.org/10.71610/psych.2024.1122117](#)

مقایسه اثربخشی آموزش بخشاریش و آموزش ذهن‌آگاهی

بر مهارت ارتباطی افراد دارای اختلال سوءصرف مواد

علیرضا نخعی^۱، علی عرب^{۲*}، مسعود رستمی^۳

۱- دانشجوی دکتری گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران.

۲- دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان زاهدان، ایران.

۳- استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان زاهدان، ایران.

چکیده

پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش بخشاریش و آموزش ذهن‌آگاهی بر مهارت ارتباطی در افراد دارای اختلال سوءصرف مواد بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل ناهمسان می‌باشد. جامعه آماری شامل تمام افراد مصرف‌کننده مواد مراجعه کننده به تنها کمپ ترک اعتیاد شهرستان زابل بود تعداد ۴۵ نفر از افراد ساکن که نمره آنان در پرسشنامه مهارت ارتباطی ۱/۵ واحد انحراف معیار بالاتر از میانگین بود شناسایی و به صورت تصادفی در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایابی شدند. گروه آزمایش اول، آموزش بخشاریش ۱۲ جلسه و گروه آزمایش دوم، آموزش ذهن‌آگاهی ۸ جلسه دریافت کردند و گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه مهارت ارتباطی کوئین دام (۲۰۰۴)^۱) گردآوری شد. و با استفاده از روش تحلیل واریانس با طرح اندازه‌گیری مکرر (طرح آمیخته ساده) تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد آموزش بخشاریش و آموزش ذهن‌آگاهی بر مهارت ارتباطی افراد دارای اختلال سوءصرف مواد تأثیر مثبت دارند. از طرف دیگر بین اثربخشی آموزش بخشاریش و آموزش ذهن‌آگاهی بر مهارت ارتباطی افراد دارای اختلال سوءصرف مواد تفاوت وجود دارد و اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بیشتر از آموزش بخشاریش است. با توجه به اثربخشی دو روش آموزش بخشاریش و ذهن‌آگاهی می‌توان از این روش برای افزایش مهارت ارتباطی افراد دارای سوءصرف مواد استفاده کرد.

واژگان کلیدی: آموزش بخشاریش، آموزش ذهن‌آگاهی، مهارت ارتباطی.

دسترسی آزاد

مقاله علمی پژوهشی

نویسنده مسئول*: علی عرب

Aliarab@edpsy.usb.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۰۱

تاریخ انتشار: زمستان ۱۴۰۲

استناد: نخعی، علیرضا، عرب، علی، رستمی، مسعود. (۱۴۰۲).

مقایسه اثربخشی آموزش بخشاریش و آموزش ذهن‌آگاهی بر

مهارت ارتباطی افراد دارای اختلال سوءصرف مواد. فصلنامه

روان‌پژوهی و مطالعات علوم رفتاری، (۱)، ۱-۱۹.

[doi:org 10.71610/psych.2024.1122117](https://doi.org/10.71610/psych.2024.1122117)

مقدمه

اعتقاد^۱ به مواد مخدر، یکی از معضلات اجتماعی و روانی در هر جامعه است که عوارض ناشی از آن منحصر به فرد معتقد نیست، بلکه جامعه و خانواده را نیز تهدید می کند (علاقه بند و وزیری، ۱۳۹۸) یکی از عواملی که می تواند با سوءصرف مواد مرتبط باشد، داشتن مهارت‌های ارتباطی ضعیف است (اگونجویی^۲، ۲۰۲۱). این مهارت به فرد معتقد کمک می کند تا بتواند نیازها و احساسات خود را بیان کند و در نهایت در بهداشت روان فردی و اجتماعی اشخاص تأثیر به سزاپذیر دارد (کول،^۳ ۲۰۰۰). همچنین موجب افزایش قدرت پذیرش خود در مقابل مسائل زندگی می شود تا فرد قادر باشد با آسیب‌های کمتری نقش خود را ایفا کند (دهقان نسب فر، ۲۰۲۰). افراد معتقد در واکنش‌های هیجانی و مهارت‌های ارتباطی با مشکلات عمدی را برو هستند (لیبرالی^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). آن‌ها اغلب احساس کناره‌گیری، انزوا یا شرمندگی می کنند و در حال ترک اعضای خانواده و دوستان هستند و از طرفی خانواده و دوستان دلسوز نیز برای کمک به آن‌ها گیج و آشفته و درمانده می شوند زیرا آن‌ها توانایی بیان نیازهای جسمی و احساسی خود را به طور مؤثر ندارند (خلیل زاده و همکاران، ۲۰۱۷). در واقع برای فرار از دردهای عاطفی، احساس‌نهایی و شرمندگی شروع و ادامه اعتیاد محتمل است. با شروع صرف مواد مشکلات ارتباطی این افراد بیشتر شده و از طرف خانواده و دوستان و اجتماع طرد می گردد (قلیخانی و همکاران، ۲۰۱۸).

مشکلات ناشی از صرف مواد، از نظر ماهیت، نامتجانس هستند. فرض منطقی بر این است که افراد به شیوه‌های متفاوتی به انواع درمان‌ها پاسخ می‌دهند. شواهد به دست آمده حاکی از این است که به کارگیری یک نوع مداخله درمانی، به تنهایی بهترین روش نیست. بنابراین، شیوه‌های متعددی برای افزایش بهبود بیماران وجود دارد(قهاری و ضرغامی، ۱۳۸۴).

بنابر آن‌چه بیان گردید با توجه به موضوع فوق و با توجه به اهمیت سوءگیری به مواد مخدر در کانون خانواده، اجتماع و باعثیت به آثار و تأثیر آن بر روند زندگی انسان‌ها و همچنین اهمیت برنامه‌ریزی به منظور شناخت عوامل مهم و مؤثر در آسیب‌پذیری این قشر از افراد جامعه، بر همین اساس پژوهش حاضر در پی بررسی مقایسه اثربخشی آموزش بخشاریش و ذهن آگاهی بر مهارت ارتباطی افراد دارای سوءصرف مواد است.

انسان‌ها به عنوان موجوداتی اجتماعی، روابط بین فردی خود را در گستره وسیعی با افراد دیگر حفظ می کنند. در نتیجه، احتمال تعارضات بین فردی بالا است. این امر به خوبی از طریق متون پژوهشی متعدد مانند درگیر شدن با سوءصرف مواد نشان داده شده است (دوران^۵، ۲۰۱۲). یکی از مکانیزم‌هایی که می تواند بر این امر اثرگذار باشد و این روند را مختل سازد، بخشن است. رویکردی که به موجب آن افراد واکنش منفی طبیعی‌شان نسبت به فرد متجاوز را فرو می نشانند و به طور فزاینده‌ای برانگیخته می شوند تا در مقابل به شیوه‌های مثبت واکنش نشان دهند. بخشن تعاریف گوناگونی دارد، با این حال این توافق وجود دارد.

¹. Addiction

². Egunjobi

³. Kol

⁴. Liberali

⁵. Doran

که بخشنده در بردارنده حرکت از سمت افکار، رفتار و شناخت منفی در جهت مثبت است (مک کولوگ و ویتویلت، ۲۰۰۲). از نظر مک کالئ و همکاران (۲۰۰۳)، بخشايش ميلى درونى است که افراد را به سوي بازدارى از پاسخ های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن به طور مثبت نسبت به کسی که به طور منفی با آن رفتار کرده است. متمایل می سازد به عبارت بهتر، در بخشايش تمايل به حفظ بیزاری از خطای کار، کاهش و میل به آشتی و حسن نیت نسبت به وی به رغم اعمال مخبرش افزایش می یابد (ناطقیان و همکاران، ۱۳۸۷). در تعریفی دیگر از بخشايش، بخشوودگی عبارت از ویژگی است که در اثر آن شخصی که در روابط بین فردی مورد آزار یا آسیب (مانند اهانت یا خیانت) قرار گرفته است خطای فرد خاطی را می بخشد. بدین ترتیب فرستی دوباره برای جبران خطای داده می شود تا بتواند دوباره اعتمادسازی نماید (نصری و طاهری، ۱۳۹۶، مالتی و همکاران، ۲۰۰۸).

انرایت^۱ و همکارش ضمن تمایز قائل شدن میان بخشنده با حالاتی مانند انکار، فراموشی، چشم پوشی، تبرئه و مصالحه تأکید دارند که افراد، براساس تعیین عقلانی برخورد ناعادلانه آنها زمانی بخشنده می کنند که آزادانه از انزواج و پاسخ های واپسنه به آن دست بکشند و تلاش کنند تا نسبت به فرد خطایکار بر اساس اصل اخلاقی نیک خواهی که شامل دلسوزی، ارزشمندی نامشروع، سخاوت و محبت اخلاقی است واکنش نشان دهند. این در حالی است که فرد خاطی به واسطه عمل یا اعمال آسیب رسان خویش حق چنین کیفیاتی را ندارد (انرایت و فیتز گیبونز، ۲۰۱۲). بخشايش درمانی^۲ مداخله ای است که در آن یک پروتکل درمانی ساختاریافته جهت توانمند سازی مراجع در بخشدون یک اتفاق یا بی عدالتی رنج آور در گذشته مورد استفاده قرار می گیرد. بخشنده نه به صورت لطف نمودن در حق فرد خطایکار، بلکه به منظور یاری نمودن مراجع به رهاسازی آزردگی هیجانی، در جهت رسیدن به یک خود انگاره سالم تر، کارکرد هیجانی بهبود یافته، و تعاملات بین فردی ارتقاء یافته صورت می گیرد (وید و ورتینگتون، ۲۰۰۵). مداخلات روان شناختی ارتقاء دهنده بخشنده در التیام جراحات عاطفی ناشی از اعمال رنجش آور و ناعادلانه دیگران مانند وابستگان به مواد و الکل (لین و همکاران، ۲۰۰۴)، افراد طلاق گرفته (ری^۳ و همکاران، ۲۰۰۵)، زوج ها (دی بلاسیو و بنداء^۴، ۲۰۰۸)، کودکان طلاق (فریدمن و کتاب^۵، ۲۰۰۸) و نوجوانان پر خطر (گامبرو^۶ و همکاران، ۲۰۰۸) اثربخش بوده است. این مطالعات نشان می دهند که مداخلات بخشنده می توانند از طریق بالا بردن عزت نفس، امیدواری و کاهش خشم، افسردگی و اضطراب، در روند بهبودی وضعیت افراد تأثیرگذار باشد (لوف پور نوری و همکاران، ۱۳۹۱). از طرف دیگر ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آثین مذهبی شرقی خصوصاً بودا^۷ دارد (نصری و طاهری، ۱۳۹۶).

¹. McCullough & Witvliet

². Enright

³. Fitzgibbons

⁴. Forgiveness therapy

⁵. Wade & Worthington

⁶. Rye

⁷. DiBlasio & Benda

⁸. Freedman & Knupp

⁹. Gambaro

¹⁰. Buddha

و به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب می‌شود که در آن دو عنصر اساسی حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن ارزش بالایی دارد. همچنین ذهن آگاهی نوعی آرام سازی همراه با کنترل توجه است که از طریق تأثیر بر گستره توجه، عقاید، انتظارات، خلق و خو، تنظیم هیجانی بر فرآیندهای حسی تأثیر می‌گذارد. ذهن آگاهی به بیان دیگر شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت واقعی جاری است. افراد ذهن آگاه واقعی درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک می‌کنند و توانایی زیادی در رویارویی با دامنه گستردگی از تفکرها، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند. ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌های خاص و خالی از قضاوت و روش برای برقراری ارتباط با تجارب مثبت و منفی و ختنی است. این تکنیک‌ها به افراد می‌آموزند الگوهای عادتی غیر ارادی و نشخوار ذهنی را شناسایی و آن‌ها را به الگوهای آگاهانه و ارادی تبدیل کنند تا احساسات و اندیشه‌های منفی به عنوان رویدادهای ساده و گذرا در ذهن تلقی شوند؛ بنابراین حضور ذهن عبارت است از مشاهده جریان سیال محرک‌های درونی و بیرونی بدون هیچ گونه قضاوت و داوری (حسینیان و همکاران، ۱۳۹۸).

این دو عنصر اساسی در مورد رخدادها، کنش‌ها، واکنش‌ها نقش اصلی را بر عهد دارد. به عبارتی توانایی شناسایی دقیق هیجان‌های خود و آگاهی از آن‌ها به هنگام تولید و همچنین کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف را ذهن آگاهی تولید و همچنین کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف را ذهن آگاهی گویند. ذهن آگاهی حواس جمع بودن و بیداری صدرصد و آگاه بودن نسبت به همه رخدادهایی است که همین الان در اطراف ما و همینطور در درون بدن در حال اتفاق افتادن هستند. به این شکل که هیچ گونه قضاوت و پیش‌داوری نسبت به درست یا نادرست بودن از اتفاقات نداریم. ذهن آگاهی کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاه می‌شویم یعنی می‌فهمیم که داریم فکر می‌کنیم متوجه می‌شویم که در حال فکر کردن هستیم، به زبان ساده هم موضوعی را که راجع به آن فکر می‌کنیم، می‌بینیم و هم متوجه پدیده تفکر هستیم و هم متوجه فکر کننده هستیم هر چه انسان بیدار و هشیارتر باشد و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی اش جمع‌تر باشد. ذهن آگاه‌تر است و پاسخ‌هایش به تحریکات زندگی خردمندانه‌تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است (برون، ۲۰۰۷).

کابات زین^۱ بیز ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش‌داوری تعریف کرده است (پور حسین و همکاران، ۲۰۱۹). ذهن آگاهی روش منحصر به فردی در کمک به ارائه پاسخ‌های مبتکرانه و مورد نیاز حل مسائل است، چرا که طبق عقیده (گرم‌^۲ و همکاران، ۲۰۰۵) ذهن آگاهی مستلزم آگاهی غیر قضاوتی دانسته شده که به جای تکیه بر دانسته‌های پیشین بر مشاهده زمان حاضر مبتنی است (پور محمدی، باقری، ۱۳۹۳). نکته حائز

¹ Broon² Kabat saddle³ Warmer

اهمیت اینست که ذهن آگاهی یک استعداد ذاتی برای انسان محسوب می‌گردد. در عین حال، با مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می‌توان آن را پرورش داده و افزایش (تعمیق) داد (Dilibalta¹ و Hmkaran, ۲۰۲۰). در حالی که بعضی آموزش‌ها برای خالی کردن ذهن از فکر طراحی شده اند، اما هدف ذهن آگاهی این نیست. ما نمی‌خواهیم که احمق باشیم یا توانایی‌های تحلیلی خود را از دست بدهیم. در عوض، ذهن آگاهی شامل تمرین ذهن است تا از آن چه اتفاق می‌افتد مطلع شود (Didonna², ۲۰۰۹).

به کمک فن‌های ذهن آگاهی افراد مشاهده‌ی عاری از قضاوت و انتقاد، همراه با شفقت نسبت به خود و دیگران را در عمل یاد می‌گیرند؛ آن‌ها می‌آموزند که با مشاهده افکار و هیجانات استرس‌زا و غم‌انگیز الگوی افکار منفی را قبل از آن که به چرخه معیوب کشیده شوند، شناسایی کنند به این ترتیب در درازمدت، ذهن آگاهی تغییرات بسیاری در خلق و خو و سطح شادی و سلامت افراد می‌گذارد، تحقیقات علمی نشان داده‌اند که ذهن آگاهی نه تنها از افسردگی جلوگیری می‌کند بلکه اثرات مثبتی بر روی الگوهای ذهن در زمینه نگرانی، اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری و عصبانیت دارد (Wiliamz و Pnmen, ۲۰۱۲). در طی برنامه درمانی بیماران یاد می‌گیرند از تمرکز بر افکار و احساسات منفی دست بردارند و به ذهن‌شان اجازه دهند تا از الگوی تفکر خودکار به پردازش هیجانی آگاهانه گذر کند. هر چند هدف اصلی ذهن آگاهی آرام‌سازی نیست اما مشاهده غیرقضاوتی رویدادهای منفی درونی یا برانگیختگی فیزیولوژی باعث بروز این حالت می‌شود. مراقبه ذهن آگاهی باعث فعال شدن ناحیه‌ای از مغز می‌شود که باعث ایجاد عواطف مثبت و اثرهای سودمند در کارکرد ایمن‌سازی بدن می‌شود (محمد خانی, ۱۳۹۹).

با توجه به اثرات مهارت‌های ارتباطی بر جوانب مختلف زندگی، شناسایی و بررسی مداخله‌های روان‌شناختی مهم و تاثیرگذار در بهبود این متغیرها در افراد مسئله مهمی است که تاکنون پژوهش‌ها به صورت مشترک به ندرت به آن پرداخته اند. در این راستا، پژوهش حاضر در زمرة اولین پژوهش‌هایی است که در نظر دارد دو روش آموزش بخشایش درمانی و آموزش ذهن آگاهی را مهارت‌های ارتباطی مورد بررسی تجربی قرار دهد. اگر چه آموزش بخشایش درمانی و آموزش ذهن آگاهی هر دو به میزانی با سلامت جسمانی و روان‌شناختی مرتبط بوده‌اند، اما کماکان هر دوی این درمان‌ها دارای ظرفیت‌های بالقوه‌ای برای ادامه پژوهش‌های مربوط به خود هستند. دو حوزه آموزش بخشایش درمانی و آموزش ذهن آگاهی، به لحاظ محتوایی با تمرکز بر فرایندهای شناختی و ذهنی انسان دارای این پیش زمینه هستند که با استفاده از نتایج این پژوهش و بهره‌برداری از نقاط قوت و ضعف هر روش و مقایسه آن‌ها، در پژوهش‌های آتی آن را مدنظر قرار داد. از این رو، پژوهش حاضر در پی بررسی این سوال است که آیا بین اثربخشی آموزش بخشایش درمانی و آموزش ذهن آگاهی مهارت‌های ارتباطی افراد دارای سوء‌صرف مواد تفاوت وجود دارد؟

¹ Dilibalta² . Didonna

روش اجرای پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش در برگیرنده افراد ساکن در کمپ ترک اعتیاد نیاتک شهرستان زابل بود که در سال ۱۳۹۹ مراجعه نموده اند. لذا نمونه ای به حجم ۴۵ نفر بیماران به روش نمونه گیری دردسترس انتخاب گردیدند و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره شامل دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جای دهی شدند در تحقیقات مداخله ای تعداد افراد هر گروه ۱۵ نفر پیشنهاد شده است (دلاور، ۱۴۰۱) در ادامه هر سه گروه از طریق پرسشنامه مهارت های ارتباطی کوئین دام به عنوان پیش آزمون مورد سنجش قرار گرفتند و یکی از گروه های آزمایش به مدت ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه ای به صورت یک جلسه در هفته، تحت آموزش بخشش قرار گرفت و گروه آزمایش دیگر نیز به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای به صورت یک جلسه در هفته، تحت آموزش ذهن آگاهی قرار گرفت. در این مدت گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای را دریافت نکرد در پایان جلسات هر سه گروه، مجدداً با پس آزمون مورد سنجش قرار گرفت و پرسشنامه های مذکور را تکمیل نمودند و در نهایت پس از مدت یک ماه یک دوره پیگیری برای هر گروه در نظر گرفته شد. بر اساس اهداف پژوهش و برآورد پارامترها و پیش بینی آن از آزمون تحلیل واریانس با طرح اندازه گیری های مکرر (طرح آمیخته ساده) و آزمون تعقیبی بن فرونی با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۶ استفاده شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه مهارت ارتباطی

این پرسشنامه توسط کوئین دام در سال ۲۰۰۴ برای سنجش مهارت ارتباطی بزرگسالان ابداع شده است، و دارای ۳۴ گویه است. که مهارت های ارتباطی را توصیف می کند. برای تکمیل آن پاسخگو باید هر گویه را بخواند و سپس میزان انطباق وضعیت فعلی خود را با محتوای آن ببروی یک طیف لیکرت پنج درجه ای از هرگز تا همیشه مشخص می کند. برای سنجش اعتبار آزمون مهارت های ارتباطی، ابتدا با استفاده از روش آلفای کرونباخ، اعتبار کل آزمون محاسبه شد که مقدار عددی آن برابر با ۰/۶۹ و حاکی از همسانی درونی قابل قبول این آزمون بود. این مقدار برای آزمودنی های دانشجو ۰/۷۱ و برای دانش آموزان دبیرستانی برابر با ۰/۶۶ بود. همچنین ضریب اعتبار کل آزمون با استفاده از روش تنصیف برابر با ۰/۷۱ به دست آمد. (چاری و همکاران؛ ۱۳۸۴). در این تحقیق میزان پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳، ۰/۷۳ برآورد شده است.

جدول ۱. شرح جلسات پروتکل بخشاریش درمانی رایت انترا^۱ (۲۰۰۱)

جلسات	خلاصه‌ی جلسات
اول	رویارویی با خشم، بازشناسی ماهیت مخرب خشم، تشویق به آگاهی در مورد درد و رنجش
دوم	برانگیختن آزمودنی‌ها به تفکر بر روی رنجش، توجه به نقش شرکت کننده و فرد رنجانده
سوم	تصمیم برای بخشناس کردن، معرفی خشم و دادن حق انتخاب برای پایان دادن به آن، توصیف حالات هیجانی کنونی نسبت به شخصی که فرد را آزرده کرده، اقرار احساسات واقعی به طور صادقانه.
چهارم	بیان کردن داستان رابطه‌ی خود با فرد رنجانده در بافتی وسیع، فکر کردن به حوادث مربوط به گذشته‌ی فرد رنجانده تلاش برای فکر کردن به حوادثی که در گذشته فرد رنجانده موجب آسیب پذیری آزمودنی شده است.
پنجم	احساس غم‌خواری شرکت کنندگان با فرد رنجانده، تلاش برای تعییر دادن هیجانات منفی در جهت مثبت و ایجاد افکار، احساسات و رفتارهای مثبت
ششم	پذیرش سنجش خویش، فهرست کردن هدیه‌هایی که می‌توانند به فرد رنجانده بدهنند و بیان احساسات خود به دنبال آن.
هفتم	پرسیدن سوالات ارزیابی کننده از خود، نگاه کردن به تعییراتی که رنجش در افراد به وجود می‌آورد از نگاهی مثبت
هشتم	کمک به شرکت کنندگان که آن‌ها هم نیاز به بخشیده شدن دارند، کسف درد و رنجی که آن‌ها به خاطر این رنجش احساس می‌کنند.
نهم	تشویق شرکت کنندگان به تمرین تقاضای بخشناس و پذیرش
دهم	تلاش برای درک ایده‌ها و معانی اصلی بخشناس، آموختن اصول کلیدی دریافت بخشناس شرکت کنندگان
یازدهم	کمک به شرکت کنندگان برای درک فردی که رنجانده‌اند، پروراندن نگرش قدرشناسی و شوق فدا کردن بخشناس از عزت نفس و فروتنی کردن، درک فرد آزرده که چقدر ناراحت است و توصیف احساسات و افکار او
دوازدهم	تشویق برای درک احساس گناه و پشیمانی، پذیرش پر ارزش بودن قبول اشتباهات و طلب بخشناس

^۱ Robert Enright

جدول ۲. پکیج آموزش ذهن آگاهی کابات زین^۱ و همکاران (۱۹۹۲)

جلسات	خلاصه جلسات
اول	معرفی هدایت خودکار و جلب آگاهی به اینکه ما اغلب چقدر نآگاه هستیم.
دوم	نشان دادن اینکه اغلب چگونه این عکس‌العمل‌ها به رفتارهای عادتی می‌انجامد و موجب می‌شود آگاهی خود را در مورد آنچه در این لحظه واقعاً در حال رخ دادن است از دست بدھیم.
سوم	معرفی تمرین نشستن رسمی. معرفی تمرین فضای تنفسی ادامه دادن تمرین‌ها و بحث درباره یکپارچه کردن ذهن آگاهی در زندگی روزمره
چهارم	افزایش آگاهی از موقعیت‌های پر خطر فردی، احساسات، هیجانات و افکاری که در آن موقعیت بر می‌خیزند
پنجم	معرفی و گسترش نحوه برخورد متفاوت با تجارت چالش برانگیزی همچون احساسات، هیجانات یا موقعیت‌های ناراحت کننده.
ششم	کاهش سطح شناسایی افکارمان و تصدیق این موضوع که نباید تمامی آن‌ها را باور داشته باشیم یا اینکه نباید سعی کنیم آن‌ها را تحت کنترل خود داشته باشیم.
هفتم	در مورد اهمیت تعادل سبک و روش زندگی و توجه به کاهش آسیب‌پذیری ناشی از عود بحث و گفتگو کنید
هشتم	مشخص کردن اهمیت شبکه‌های اجتماعی به منزله روشی برای کاهش خطر و بهبود یافتن راههایی برای غلبه بر موانع درخواست کمک.

یافته‌ها

در این پژوهش ابتدا به توصیف متغیرهای مورد مطالعه پرداخته شده است و سپس با استفاده از فرضیه‌ها مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل در سه مرحله آزمون

متغیر	بخشایش	گروه‌ها	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
مهارت‌های ارتباطی	ذهن آگاهی	انحراف معیار میانگین	انحراف معیار میانگین	میانگین	انحراف معیار
5.57887	128.4667	102.6667	128.7333	9.28645	6.13499
5.88158	135.9333	5.15188	135.6667	8.16851	109.5333
6.75983	108.5333	6.92683	107.8667	7.85463	108.1333

¹ Kabatzin

مقایسه میانگین‌های درج شده نشان‌دهنده آن است که در مرحله پس‌آزمون و پیگیری میانگین مهارت ارتباطی افراد دارای اختلال سوءصرف گروه‌های آزمایشی از گروه کنترل بالاتر است، که نشان از اثربخشی آموزش بخشاریش و آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش مهارت ارتباطی افراد دارای اختلال سوءصرف می‌باشد.

تحلیل استنباطی داده‌ها

در این پژوهش جهت بررسی تفاوت‌های بین گروهی از طرح آمیخته ساده^۱ با در نظر گرفتن عامل درون‌گروهی (مرحله) و بین‌گروهی (گروه‌ها) استفاده شد. آزمون تعقیبی بنفرونی نیز برای مقایسه بر حسب مراحل آزمون و نیز مقایسه‌های بین‌گروهی بکار گرفته شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون شاپیرو ویلک

پیگیری		پس‌آزمون				پیش‌آزمون		گروه	متغیرها
P	df	آماره	P	df	آماره	P	Df	آماره	
.101	15	.902	.191	15	.920	.145	15	.914	بخشاریش
.127	15	.908	.088	15	.898	.093	15	.890	ذهن‌آگاهی
.111	15	.904	.058	15	.886	.318	15	.934	مهارت‌های ارتباطی
									کنترل

جهت بررسی بهنجار بودن توزیع جامعه از آزمون ناپارامتری شاپیرو ویلک استفاده شد. نتایج در جدول ۴ آورده شده است. سطوح معناداری مندرج در جدول فوق نشان می‌دهد که توزیع متغیرها نرمال است ($P>0.05$).

جدول ۵. نتایج آزمون لوین جهت بررسی برابری واریانس‌ها

DF2	DF1	F	گروه	متغیر
.530	42	2	.643	پیش‌آزمون
.420	42	2	.890	پس‌آزمون
.177	42	2	1.80	مهارت‌های ارتباطی پیگیری

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که همگنی واریانس‌ها در تمامی متغیرها محقق شده است ($P>0.05$).

مفروضه کرویت موچلی^۲ :

در تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر این آزمون گویای آن خواهد بود که بین تمام متغیرها به سختی همبستگی یکسانی وجود دارد. بدین معنی که همگنی واریانس‌ها قابل حصول است. برای آزمون این فرض نرم افزار SPSS مقدار خی دو را تخمین می‌زنند. اگر معناداری این مقدار کمتر از 0.05 باشد، فرض کرویت رد می‌شود. در چنین مواردی می‌توان از راهبرد اصلاح اپسیلن آستفاده کرد.

¹ - Simple mixed design

² . Mauchly's test of Sphericity

3 Epsilon

برای اصلاح اپسیلن نیز سه تخمین وجود دارد (برای اطلاعات بیشتر به بریس و همکاران، ۱۳۸۴ مراجعه کنید). در پژوهش حاضر از تخمین هین-فلت استفاده می‌شود. نتایج بررسی کرویت در جدول ۵-۴ آورده شده است.

جدول ۶- نتایج فرض کرویت موچلی

تاثیر	W موچلی	χ^2	Df	P	اصلاح اپسیلن هین-فلت
درون‌گروهی	.۰۰۰۵	۲۰۳/۹۸	۳۵	۰/۰۰۱	۰/۵۷۲

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که فرض کرویت موچلی محقق نشده است. بر این اساس از اصلاح اپسیلن هین-فلت استفاده شد.

جهت آزمون فرضیه از طرح آمیخته ساده با بررسی اثرات درون‌گروهی و بین‌گروهی جهت بررسی تفاوت در مهارت‌های ارتباطی میان آزمودنی‌های سه گروه (آزمایش و کنترل) صورت گرفت. از آزمون تعقیبی بنفرونی نیز برای مقایسه بر حسب مراحل آزمون (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) استفاده شد.

با توجه به نتایج مفروضات روش آماری (نقض مفروضه کرویت ماجلی) باید از آزمون‌های چند متغیره استفاده شود که نتایج آن به شرح زیر است:

جدول ۷- نتایج آماره‌های چند متغیره

اثر	آماره‌های چند مقدار	F	درجه	سطح معناداری	آزادی درجه	آزادی خطای	مجدور توان اماری	ایتا
مراحل	.۹۹۵	.۹۹۵	۸۳۱.۶۱۰	۸.۰۰۰	۳۵.۰۰۰	.۰۰۱	.۹۹۵	اثر پیلایی
	.۹۹۵	.۰۰۵	۸۳۱.۶۱۰	۸.۰۰۰	۳۵.۰۰۰	.۰۰۱	.۹۹۵	لاندای ویلکز
	.۹۹۵	۱۹۰.۰۸۲	۸۳۱.۶۱۰	۸.۰۰۰	۳۵.۰۰۰	.۰۰۱	.۹۹۵	اثر هاتلینگ
	.۹۹۵	۱۹۰.۰۸۲	۸۳۱.۶۱۰	۸.۰۰۰	۳۵.۰۰۰	.۰۰۱	.۹۹۵	ریشه روی
تعامل	.۶۰۲	۱.۲۰۴	۶.۸۰۴	۱۶.۰۰۰	۷۲.۰۰۰	.۰۰۱	.۹۹۵	اثر پیلایی
	.۶۸۶	.۰۹۸	۹.۵۷۰	۱۶.۰۰۰	۷۰.۰۰۰	.۰۰۱	.۹۹۵	لاندای ویلکز
	.۷۵۳	۶.۰۸۹	۱۲.۹۳۹	۱۶.۰۰۰	۶۸.۰۰۰	.۰۰۱	.۹۹۵	اثر هاتلینگ
	.۸۴۷	۵.۵۳۴	۲۴.۹۰۲	۸.۰۰۰	۳۶.۰۰۰	.۰۰۱	.۹۹۵	ریشه روی

در جدول فوق ابتدا اثر اصلی متغیر درون‌گروهی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) آمده است که بر اساس هر چهار روش چند متغیره (اثرپیلایی، لاندای ویلکس، اثرهتلینگ و ریشه‌روی) معنی‌دار می‌باشد ($P < 0.001$). به عبارتی با توجه به سطح معناداری آزمون‌های چند متغیره، (کمتر از 0.005) می‌توان گفت بین میانگین نمرات اعضای گروه‌های آزمایشی بخشاریش، ذهن‌آگاهی و کنترل در

پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، حداقل در یکی از متغیر وابسته مهارت ارتباطی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارتی بین میانگین نمرات مهارت ارتباطی سه گروه در سه زمان (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) تفاوت معناداری وجود دارد.

همچنین بین نمره های مراحل (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) و گروهها در متغیرهای وابسته مهارت های ارتباطی تعامل معناداری مشاهده شد ($P<0.001$). این نتایج بیانگر اثربخشی آموزش بخشاریش و ذهن آگاهی بر متغیر وابسته مهارت ارتباطی است. توان آماری ۰,۹۸۱ و حاکی از دقت معناداری این تأثیرات هستند.

همچنین اثر متقابل مراحل و گروه هر چهار روش چند متغیره معنادار می باشد. لذا میانگین نمرات در مراحل آزمون بستگی به نوع گروه (بخشاریش، ذهن آگاهی و کنترل) دارد. بین اثربخشی آموزش بخشاریش و روش آموزش ذهن آگاهی بر مهارت های ارتباطی افراد دارای اختلال سوء مصرف تفاوت وجود دارد.

جدول ۸- نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه های مکرر (بین گروهی و درون گروهی) در مهارت های ارتباطی

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	P	η^2	توان
بین گروهی	2724.598	2	1362.299	37.301	.001	.640	1
خطا	1533.911	42	36.522				
مراحل	9107.126	1.176	7745.995	145.799	.001	.776	1
درون گروهی	4522.074	2.351	1923.107	36.198	.001	.633	1
خطا	2623.467	49.380	53.128				

* نتایج بر اساس اصلاح اپسیلن هین فلت ارائه شده است.

نتایج جدول فوق نشان می دهد که اثر عضویت گروهی ($F=37/301$, $P<0.05$) معنادار است. به عبارتی بین میانگین نمرات مهارت های ارتباطی سه گروه، تفاوت معنادار آماری وجود دارد. از طرف دیگر مراحل (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) ($P<0.05$) و تعامل مراحل و نوع گروه ($F=36/198$, $P<0.05$) نیز معنادار است. اندازه اثر یا میزان تأثیر منابع تغییر در ایجاد تفاوت های بین گروهی ، درون گروهی و تعاملی به ترتیب $0/64$ و $0/776$ و $0/633$ می باشد. بدین معنی که اثرات بین گروهی ، درون گروهی و تعاملی توانسته است به ترتیب $64/6$ و $77/6$ و $63/3$ درصد از تفاوت ها را در مهارت های ارتباطی تبیین نماید. توان آزمون آماری نیز در سطح بالایی قرار دارد. بدین معنی که حجم نمونه برای بررسی تفاوت ها کافی بوده است.

جدول ۹- نتایج آزمون بن فرونی جهت مقایسه میانگین های حاشیه ای مهارت ارتباطی بر حسب مراحل آزمون

منبع مقایسه	تفاوت میانگین	خطای معیار	P	کرانه پایین	فاصله اطمینان٪۹۵
پیش آزمون-پس آزمون	-17.311	1.410	.001	-20.826	-13.796
پیش آزمون-پیگیری	-17.533	1.424	.001	-21.085	-13.982
پس آزمون-پیگیری	-.222	.386	1	-1.184	.740

جدول ۹- نشان می‌دهد که بر حسب مراحل آزمون، تفاوت‌ها از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ($P < 0.05$) ولی تفاوت از پس‌آزمون به پیگیری معنادار نیست ($P \geq 0.05$). میانگین‌ها از پیش‌آزمون به پس‌آزمون افزایش داشته و افزایش از نظر آماری معنادار است. همچنین افزایش میانگین در پیگیری نسبت به پیش‌آزمون نیز معنادار می‌باشد و در نهایت تفاوت بین پس‌آزمون و پیگیری از نظر آماری معنادار نمی‌باشد. نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی جهت مقایسه میانگین‌های گروه‌های آزمایشی و کنترل در جدول ۴-۲۰ آمده است.

جدول ۱۰- نتایج آزمون بن‌فرونی جهت مقایسه میانگین‌های حاشیه‌ای مهارت ارتباطی

فاصله اطمینان %۹۵		P	خطای معیار	تفاوت میانگین	منبع مقایسه
کرانه بالا	کرانه پایین				
-1.4889	-12.6888	.010	2.20671	-7.0889	بخسایش - ذهن‌آگاهی
17.3777	6.1778	.001	2.20671	11.7778	بخسایش - کنترل
24.4666	13.2667	.001	2.20671	18.8667	ذهن‌آگاهی - کنترل

جدول ۱۰- نشان می‌دهد که بین اثرگذاری روش آموزش بخسایش و ذهن‌آگاهی تفاوت معنادار وجود دارد ($p < 0.05$). بین میانگین نمرات گروه بخسایش و گروه کنترل و همین‌طور بین میانگین نمرات گروه ذهن‌آگاهی و گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد ($p < 0.05$). یعنی روش آموزش بخسایش و ذهن‌آگاهی بر مهارت‌های ارتباطی افراد دارای سوء‌صرف تأثیر مثبت دارد.

بحث و نتیجه گیری

در این تحقیق نتیجه گرفته شد که آموزش بخسایش و آموزش ذهن‌آگاهی بر مهارت ارتباطی افراد دارای اختلال سوء‌صرف مواد مؤثر است و بین اثربخشی این دو روش تفاوت معنادار وجود دارد و اثر بخشی آموزش ذهن‌آگاهی بیشتر از آموزش بخسایش است. نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات چان (۲۰۱۳) و فینچام و همکاران (۲۰۰۶) همسو و مطابقت دارد. چان (۲۰۱۳) نشان داد که وجود بخسایش در زندگی زناشویی بر ارتقاء بخشیدن به روابط زناشویی اثرگذار بوده است. فینچام و همکاران (۲۰۰۶)، نیز نشان دادند که زوج‌هایی که برنامه بخشدگی را دریافت کرده‌اند روابط بیشتر و بهتری نسبت به همسر خود به دست آورده‌اند و در نتیجه سطوح بالاتری از کیفیت و رضایت زناشویی را از خود نشان داده‌اند.

همچنین نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات نظامی و همکاران (۱۴۰۰)، زارع گرجکلایی و همکاران (۱۳۹۹)، بایرامی (۱۳۹۸)، باران چشممه (۱۳۹۶)، کرمیان چقارزدی و همکاران (۱۳۹۶)، کریمیان و همکاران (۱۳۹۳)، مک گیل و آدلر (۲۰۱۹)، جونز و هانسون (۲۰۱۴) و مارلات و همکاران (۲۰۰۸) همسو و مطابقت دارد.

نظامی و همکاران (۱۴۰۰)، نشان دادند که بین ذهن‌آگاهی و روابط انسانی ارتباط معناداری وجود دارد. زارع گرجکلایی (۱۳۹۹)، نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی باعث کاهش دلشوره برقراری ارتباط، همچنین افزایش مهارت‌های ارتباطی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. زارع گرجکلایی و همکاران (۱۳۹۹)، نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی باعث کاهش اضطراب صحبت در جمع و همچنین افزایش مهارت‌های ارتباطی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. بایرامی (۱۳۹۸)، نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی سبب بهبود ارتباط مؤثر دانش‌آموzan می‌گردد. باران چشممه (۱۳۹۶)، نشان داد که برنامه ذهن‌آگاهی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری موجب بهبود مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموzan شده است. کرمیان چقارزدی و همکاران (۱۳۹۶)، نشان داد که روش MBCT مؤثر بوده و منجر به بهبودی مهارت‌های

ارتباطی در شهر کرمانشاه می‌شود. کریمیان و همکاران (۱۳۹۳)، نشان دادند که ذهن‌آگاهی بر مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زوجین اثر مثبت داشته است. مک گیل و آدلر با تأثیر (۲۰۱۹)، نشان دادند که ذهن‌آگاهی بر مهارت ارتباطی و کیفیت روابط تأثیر معنی‌داری دارد. جونز و هانسون (۲۰۱۴)، نشان دادند که ذهن‌آگاهی باعث بهبود مهارت‌های ارتباطی در افراد می‌شود و در انتها مارلات و همکاران (۲۰۰۸)، نیز نشان دادند که آموزش گروهی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود مهارت ارتباطی و روابط بین‌فردی دانش‌آموزان مصرف کننده مواد اثربخش بوده است.

در تبیین این فرضیه و نتایج آن می‌توان گفت مهارت‌های ارتباطی سهم عمده‌ای در مهارت‌های زندگی دارند و به عنوان توانایی برقراری ارتباط کارآمد و مؤثر با سایرین که متنج به بروز پاسخ می‌شوند تعریف می‌شوند (شمسی جی و همکاران، ۱۴۰۰). بررسی‌ها نشان داده است که مهارت‌های ارتباطی با متغیرهای همچون ادراک برابری و مساوات در ارتباطات، ابراز عشق و صمیمیت، نزدیکی و وابستگی، حل منطقی و عقلانی تعارضات و کنش‌های موجود در گفتگوها، تعهد و اطمینان نسبت به یکدیگر، همکاری و وقت‌گذرانی برای یکدیگر، داشتن انتقادات واقعی و بالاخره انعطاف‌پذیری تعریف می‌شود (صفار، ۱۳۹۸). از طرفی دیگر بخشدگی فرایند آزادسازی روانی عاطفی است که در درون فرد رنجیده رخ می‌دهد و او را به گونه‌ای از عصبانیت، خشم و ترسی که احساس می‌کرده آزاد می‌کند تا دیگر می‌لی به انتقام نداشته باشد و از حق جیران عمل بگذرد (پارسافر و همکاران، ۱۳۹۴). همه ما بخشنی عمنده از زندگی خود را در ارتباط با دیگران سپری می‌کنیم یا در فکر آن به سر می‌بریم. تحقیقات، نشان داده است که ۷۵ درصد اوقات روزانه ما صرف ارتباط با دیگران می‌شود و شاید بتوان گفت ۷۵ درصد موقوفیت‌ها ما نیز به روابط ما با دیگران وابسته است. از همین رو، در دهه‌های اخیر، توجه زیادی به مبحث مهارت در روابط (عامل) اجتماعی شده است. این نکته که برخی انسان‌ها تعامل‌گران ماهرتری هستند، باعث شده تا پژوهش‌های دقیق و منظمی درباره ماهیت و کارکردهای تعامل اجتماعی و عوامل تأثیرگذار بر آن، انجام شود. تحقیقات، نشان می‌دهد که عوامل بسیاری در تعامل اجتماعی ماهرانه و تأثیرگذاری و ایجاد محبویت نقش دارند؛ اما نقش عواطف و احساسات در این میان بسیار مهم و چشم‌گیر است. (قاسم زاده، ۱۳۷۹؛ به نقل از هاشمی صدر، ۱۳۹۳).

از سویی دیگر در باب تفاوت اثربخشی مقایسه‌ای این دو آموزش می‌توان گفت که بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند. مشکلاتی نظیر افسردگی، تنها‌بی، کمرویی و تعارض در روابط بین فردی از جمله مشکلاتی هستند که بسیاری از افراد جامعه با آن دست به گریبان بوده و به نوعی این قبیل مشکلات ریشه در بسیاری از آسیب‌های اجتماعی نیز محسوب می‌شوند. یکی از مشکلات نوجوانان، ناکارآمدی در برقراری و حفظ روابط سازنده با دیگران است که تأثیر بازدارنده بر کارآمدی آن‌ها دارد. عقیده بر این است که ارتقاء مهارت‌های ارتباطی در بهبود سلامت روان‌شناختی افراد مؤثر است (باران چشم، ۱۳۹۶). وقتی فردی در معرض تهدید باشد بدیهی است که بدن و ذهن وی در یک حالت واکنشی پر استرس قرار دارد. این حالت پر استرس سبب می‌گردد قدرت درک و آگاهی او کمتر شود و واکنش‌های قضاوی و خود به خودی وی بیشتر شود. کاری که ذهن آگاهی انجام می‌دهد این است که میزان آرامش و تن آرامی روزانه را بیشتر می‌کند و در نتیجه واکنش‌های غیرمفید فرد کمتر می‌گردد. همچنین با ذهن آگاه شدن ظرفیت پذیرش تجربه و اتفاقاتی که در هر لحظه زندگی فرد رخ می‌دهد در او بیشتر می‌شود. این روحیه آمادگی برای رودرورویی با هر چه رخ می‌دهد خود به خود باعث بهبودی روابط وی با بقیه می‌شود، چرا که او دیگر روحیه رد یا انکار یا حذف نداشته و آدم‌ها را همان طوری که هستند بدون پیش داوری اولیه نظاره می‌کند. طبیعی است که به این ترتیب می‌تواند در کنار معایب و اشکالات و خطاهای آدم‌ها، خوبی‌ها و نکات مثبت شخصیت و رفتار افراد را بهتر دریابد. بنابراین آموزش ذهن‌آگاهی با ترغیب افراد به تمرین مکرر توجه متمرکز روی مسئله مورد نظر و آگاهی قصدمندانه روی موضوع و ذهن افراد، پاسخ فرد به موقعیت‌های تعارض‌آمیز را از حالت خودکار به وضعیت هشیارانه و مناسب تبدیل می‌کند (مارک^۱، ۲۰۰۴). در نهایت می‌توان چنین استبطاط کرد که آموزش ذهن‌آگاهی که شامل تکنیک مرور ذهنی و تنظیم هیجانات است می‌تواند علاوه بر افزایش کارکرد اجرایی مغز

^۱ Mark

که خود شامل یادآوری، حافظه، فهرست یادگیری و همچنین برنامه‌ریزی است بر روی تقویت حافظه، برنامه‌ریزی و سازماندهی تأثیر بسزایی بگذارد که این مسئله یکی از عوامل مهم در امر افزایش میزان توجه است و اثرگذاری بیشتر آن در مقایسه با آموزش بخشناسی درمانی باشد (هیرن^۱ و همکاران، ۲۰۱۵، به نقل از لهاک و اسدی، ۱۳۹۹). به طوری که اختلال در ارتباط مؤثر در بیماران سوءصرف مواد از ویژگی‌های مهم دچار اختلال سوءصرف مواد است، بنابراین با بهبود این مهارت در گروه مداخله ذهن آگاهی می‌توان انتظار ارتقاء ارتباط مؤثر و افزایش اعتماد به نفس و خودپنداره و در نتیجه افزایش ارتباط با دیگران می‌شود. چرا که این افراد دایره محدود ارتباطی (فقط کسانی که دچار اختلال سوءصرف مواد هستند) دارند. و این آموزش به ایجاد فرصت‌هایی جدید و انگیزه بیشتر برای ادامه درمان و در کسب حال خوب به آن‌ها کمک خواهد کرد.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسنده‌گان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- انرایت، رابرت (۱۳۸۹). بخشناس یک انتخاب است. ترجمه، لیلا، شاپوریان، تهران: نشر قطره.
- باران چشمی. زهرا (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی مبتنی بر رویکرد شناختی‌رفتاری مبتنی بر افسردگی و مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان پسر متوسطه دوم، فصلنامه مشاوره و روان درمانی، دوره ۶، ۴۵-۳۴.
- باورساد، ندا، احتشام زاده، پروین، مکوندی، بهنام (۱۳۹۳)، رابطه مهارت‌های ارتباطی با رضایت از زندگی در افراد دارای سوءصرف مواد در شهرستان مسجد سلیمان، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران.
- بایرامی. فرهنگ (۱۳۹۸)، بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر ارتباط مؤثر در دانش آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهرستان نمین. سومین کنفرانس دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامعه شناسی ایران، تهران.
- پارسافر. س، نامداری. ک، هاشمی. سید ا، محرابی. ح (۱۳۹۴). بررسی رابطه تعهد مذهبی، سبک‌های بخشنودگی، نبخشیدن و نشخوار فکری با سلامت روان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۶ (۱۹)، ۸۰-۶۵.
- پورحسن، فاطمه (۱۴۰۰). رابطه بین سبک‌های فرزندپروری، تاب‌آوری و حمایت اجتماعی خانواده با گرایش به اعتیاد در دانش آموزان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، تبریز.
- پورحسین، رضا. موسوی، سید ابوالفضل. زارع مقدم، علی. گمنام، اعظم. میربلوک بزرگی، عباس. حسنی استلخی، فرشته (۱۳۹۸). ذهن آگاهی از تئوری تا درمان. مجله رویش روانشناسی، سال ۸، شماره پیاپی ۳۴.
- پور محمدی، سمیه، باقری، فریبرز (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر پردازش شناختی خودکار. مجله مطالعات روان شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا. دوره ۱۱، شماره ۳، پاییز.
- چاری، حسین. مسعود و فدکار، مهدی. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر دانشگاه بر مهارت‌های ارتباطی براساس مقایسه دانش آموزان و دانشجویان. دو ماهنامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد، ۱۲ (۱۵)، ۲۱-۳۱.

^۱ Hearn

حسینایی، علی. قربانپور، سمیه. دبیری، فیض الله (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی با بخشنودگی در دانش آموزان مقطع متوسطه دوم استان گلستان. مجله پژوهش و مطالعات علوم اسلامی، سال اول، شماره ۵، ۷۴-۸۱.

دشت پی، الهام (۱۳۹۷). پیش‌بینی رضایت از زندگی زناشویی بر اساس مهارت‌های ارتباطی و صمیمیت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

راتق، مسعود. فرهادی، هادی (۱۳۹۸). بررسی کفی علل عود مواد در معتادان. فصلنامه اعتیاد پژوهی ۱۳ (۵۳)، ۲۱۶-۱۹۷.

زارع گرجکلایی، سیده فاطمه (۱۳۹۹). تأثیر درمان شناختی ذهن‌آگاهی (MBCT) بر اصلاح دلشوره برقراری ارتباط، دانشجویان دارای ضعف مهارت‌های ارتباطی دانشکده قدسیه ساری. دومین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته‌ای روانشناسی، مشاوره و آموزش علوم تربیتی، تهران.

رضوی، ریحانه، عرب، علی، شیرازی، محمود (۱۳۹۹). اثربخشی بخشايش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اميد به زندگی در معتادان متوجه زن تحت درمان در مراکز اقامتي اجباری شهرستان زاهدان. مجله طب انتظامي، دوره ۹، شماره ۳، ص. ۱۵۷-۱۶۴.

زارع گرجکلایی، سیده فاطمه. فلاحتی آقمشهدي. ساسان (۱۳۹۹). تأثیر درمان شناختی ذهن‌آگاهی (MBCT) بر اضطراب صحبت در جمع دانشجویان دارای ضعف مهارت‌های ارتباطی. ششمین کنفرانس ملی علوم انسانی و مطالعات مدیریت.

زارعی هلان، سارا. شایگان منش، زهرا (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی و رضایت زناشویی زوجین سازگار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، مجله پژوهش و مطالعات علوم اسلامی، سال دوم، شماره ۱۵، ۴۶-۴۹.

سادوک، ویرجینا، سادوک، بنیامین (۲۰۰۷). خلاصه روانپژوهی علوم رفتاری روانپژوهی بالینی، ترجمه رفیعی، حسن، رضاعی، فرزین (۱۳۸۷)، تهران: ارجمند.

شمسمی جی، مهدی. پورحسین، رضا. نوفرستی، اعظم (۱۴۰۰). رابطه استحکام من با جرأت‌مندی: نقش تعديل‌کننده بهشیاری. رویش روان شناسی، سال ۱۰، شماره ۴، شماره پیاپی ۶۱، ۳۵-۴۴.

علاقه بندراد، جواد (۱۳۹۲). مواجهه با خشونت در نوجوانان: عوامل شناختی- رفتاری و انعطاف‌پذیری. تازه‌های علوم شناختی، (۱۸)، ۳۶-۲۶.

علیزاده گورادل، جابر، ایمانی، سعید، نجاتی، وحید، فتح آبادی، جلیل، (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی تحریک مغز با جریان الکتریکی مستقیم، درمان سوء‌صرف مواد مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان ترکیبی این دو روش بر بد تنظیمی هیجانی نوجوانان با اختلال مصرف مواد. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء‌صرف مواد، سال سیزدهم، شماره پنجم و دوم. ص. ۱۶۳-۱۸۱.

قربانی، علیرضا، محمدی نیکو، اکرم (۱۳۹۸). عوامل پیش‌بینی کننده اعتیاد به مواد مخدر زنان در استان گلستان. فصلنامه سلامت اجتماعی، (۲)، ۲۱۷-۲۲۶.

کریمیان چقازردی، فریبا. مامی، شهرام. کیخاونی، ستار (۱۳۹۳). اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر مهارت‌های ارتباطی سازنده متقابل و ارتباط متوقع / کناره‌گیر و ارتباط اجتنابی زوجین شهر کرمانشاه. اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران.

کریمیان چقازردی، فریبا. مامی، شهرام. کیخاونی، ستار (۱۳۹۳). اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری مبتنی بر شناخت درمانی بر مهارت‌های ارتباطی سازنده متقابل و ارتباط متوقع / کناره‌گیر و ارتباط اجتماعی زوجین شهر کرمانشاه. اولین کنفرانس سراسری توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان شناسی.

کلینکه، کریس. ال (۱۳۹۸). مجموعه کامل مهارت‌های زندگی. ترجمه‌ی شهرام محمدخانی، تهران: انتشارات رسانه تخصصی.
لوف پور نوری، فرشاد. زهرا کار، کیانوش. ثنایی ذاکر، باقر (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی بخشناسی درمانی گروهی در کاهش پرخاشگری
نوجوانان پرخشنگر ۱۱ تا ۱۳ ساله شهرستان دزفول. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد. دوره ۲۰، شماره ۴،
۴۸۹-۵۰۰.

لهاک، علی. اسدی، جوانشیر (۱۳۹۹). اثربخشی ذهن آگاهی بر میزان توجه و پرخشنگری در کودکان زیر دوازده سال. مجله پژوهش‌های
روان‌شناسی اجتماعی، شماره چهلم، ۱۲۳-۱۳۲.
لیندا س. سوبیل، مارک ب. سوبیل (۱۹۹۸). ترک اعتیاد(درمان گام به گام مراجعان). قهاری، شهربانو. ضرغامی، مهران (۱۳۸۴).
تهران: انتشارات رشد.

محمدخانی، شهرام (۱۳۹۹). ذهن آگاهی: شکل‌گیری و مفاهیم اساسی. تهران: نشر کاج.
مکاری، شوکت (۱۳۹۶). عفو و مجازات در اسلام و مسیحیت. ترجمه‌ی محمد هادی طلعتی، تهران: نگاه معاصر.
ناطقیان، سمانه. ملاززاده، جواد. گودرزی، محمد علی. رحیمی، چنگیز (۱۳۸۷). بخشناسی و رضایت زناشویی در مردان مبتلا به
اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ و همسران آنان. فصل نامه اصول بهداشت روانی سال دهم، شماره سی و هفتم، ص. ۴۶-۳۳.

ناظمی، اشکان. عامریان، محبوبه. علمدار مقدم. سید حسن (۱۴۰۰). رابطه ذهن آگاهی با مهارت‌های ارتباطی و میزان بهره‌وری افراد.
نهمنی همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران،
<https://civilica.com/doc/1375676>

نریمانی، محمد، پور اسماعیلی، اصغر (۱۳۹۱)، مقایسه ناگویی خلقی و هوش معنوی در افراد معتاد، افراد تحت درمان با متادون و افراد
غیر معتاد، فصلنامه اعتیاد پژوهی. ۶ (۲۲)، ۸-۱۲.

نصری، صادق، طاهری، عسل، (۱۳۹۶). رابطه‌ی بین سبک‌های دلستگی، نشخوار فکری، همدلی، بخشناسی و رضایت زناشویی.
مجموعه مقالات ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، روانشناسی معاصر، ص. ۱۷۹۶-۱۸۰۱.

نعمتی سوگلی تپه، فاطمه. شاهمرادی، سمیه. رحیمی، فاطمه السادات. خالدیان، محمد (۱۳۹۹). بررسی عوامل تأثیرگذار در
سوء‌صرف مواد مخدر و اعتیاد با رویکرد گراند تئوری. فصلنامه علمی اعتیاد پژوهی. ۱۴ (۵۷): ۳۴-۱۱.
نعمتی، محمد علی، کرمی پور، مجتبی، محمدی چمناری، حسین (۱۳۹۴). رابطه مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های کار آفرینی در میان
دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی و خوارزمی. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۹ (۳۱)، ۲۲۵-۲۸۵.

نوری قاسم آبادی، ربابه، محمدخانی، پروانه (۱۳۷۷)، سازمان بهداشت جهانی. آموزش مهارت‌های زندگی، تهران: واحد بهداشت روان
و پیشگیری از سوء‌صرف مواد سازمان بهداشت جهانی.

ویلیامز، ربکا ای. کرافت، جولی. اس (۲۰۱۲). ذهن آگاهی در رفتارهای اعتیادآور. ترجمه‌ی علی صاحبی، مهدی اسکندری، شیدا
لطفعیان (۱۳۹۹) تهران: نشر سایه سخن.

هاشمی صدر، سعیده. شیرازی، محمود (۱۳۹۳). نقش پیش‌بینی کننده مهارت‌های ارتباطی و جهت‌گیری زندگی (بدینی-
خوش‌بینی) در شادکامی دانشجویان دانشگاه پیام نور زاهدان. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، دانشگاه پیام نور زاهدان.

Brown K, Riyan R. The benefits of being present: Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychol Inq (2003); 18: 211-237.

Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *TEACH TEACH EDU*, 32, 22-30.

Dehghan nasabfar L. The effectiveness of psychological immunization on anxiety, depression, impulsivity and communication skills Addicted teenagers 31 to 31 years old. MA. Pakdash: Faculty of Psychology, Payam Noor University. 2020. [In Persian].

Delibalta. A., Caglar. E. & Evin Akbay. S.(2020). Forgiveness and Forgiveness Flexibility among University Students: An Experimental. *World Journal of Education*. <http://wje.sciedupress.com>. Vol. 10, No. 4; 2020.

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S.(2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validit, *Cogn Ther Res*, 34, 241-253.

Dennis, J.P & Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Intrument development and estimate of reliability and validity. *Cognther Res*, 34(3):341-353.

Didonna F. Clinical Handbook of Mindfulness New York: Springer. 2009; 523.

Diguiseppe, G. T., Meisel, M. K., Balestrieri, S. G., Ott, M. Q., Clark, M. A., & Barnett, N. P. (2018). Relationships between social network characteristics, alcohol use, and alcoholrelated consequences in a large network of first-year college students: How do peer drinking norms fit in? *Psychology of Addictive Behaviors*, 32(8), 914-921.

Doran N, Luczak SE, Bekman N, Koutsenok I, Brown SA. Adolescent substance use and aggression: a review. *Crim Justice Behav* 2012; 39(6): 69-748.

Egunjobi JP. Communication and Addiction. *African Journal of Alcohol & Drug Abuse* 2021; 3(1):62-72.

Enright, R. D., and Coyle, C. T. (1998), Researching the process model of forgiveness withinpsychological interventions. In Worthington, E. L. Dimensions of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives. Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press, 139-161.

Enright RD, Fitzgibbons RP. Helping clients forgive: an empirical guide for resolving anger and restoring hope. Washington, DC: American Psychological Association; 2012.

Fincham, F. D, Hall, J., & Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future direction. *Fam Relat*, 55, 415-427.

Freedman S, Knupp A. The impact of forgiveness on adolescent adjustment to parental divorce. *J Divorce Remarriage* 2008; 39(2 1): 65-135 .

Gambaro ME, Enright RD, Baskin TW, Klatt J. School based forgiveness education for the management of trait anger in early adolescence. *J Res Educ* 2008; 18: 27 -16 .

Germer, C. K. (2005). Mindfulness and psychotherapy. New York: Guilford Press.

Jeter. W. K.& Brannon. L. A.(2017). The Effect of Mindfulness and Implementation Planning on the Process of Granting and Seeking Forgiveness Among Young Adults. Springer Science+Business Media New York 2017. DOI 10.1007/s12671-017-0706-1.

Jones, S. M., & Hansen, W. (2014). The Impact of Mindfulness on Supportive Communication Skills: Three Exploratory Studies. *Journal Mindfulness*, 1-14.

Kabat-Zinn. J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, Lenderking WR, Santorelli SF.1992. Effectiveness of a meditationbased stress reduction program in the treatment of anxiety disorders.Am J Psychiatry. (149):936-943.

Kabat-Zinn, J. (1990), Full Catastrophe Living. New York: Delta Publishing.

Kabat-Zinn. J, (2003). Mindfulness-based interventions in con text: Past, preaent, and future. Clinicall Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156.

Khalilzadeh NA, Mikaeilimaie F, Esazadegan A. The relationship between emotional regulation problems and negative affect with drug craving according to the mediation of depression. Scientific Quarterly Journal of Addiction Research 2017; 11(42): 197-212. [In Persian].

Kol CH. Understanding and communicating effectively. Translation of Parvaneh Karkia, Tehran: Alzahra University.2000. [In Persian].

Liberali R, Novack D, Duke P, Grosseman S. Communication skills teaching in Brazilian medical schools: What lessons can be learned?. Patient education and counseling. 2018; 101(8):1496-9.

Maltby, J., Wood, A. M., Day, I., & Kon, T.W.A (2008).Personality predictors of levels of forgiveness two and half years after the transgression; Journal of Research in Personality, 42, 1088-1094.

Mark, H. (2004). Mindfulness and conflicts. Journal of social psychology. 11, 119-126.

Marlatt GA, Bowen S, Chawla N, Witkiewitz K. Mindfulness-Based relapse prevention for substance abusers: therapist training and therapeutic relationships. In: Hick S, Bien T, editor. Mindfulness and the therapeutic relationship. New York: Guilford Press;(2008). pp: 1-21.

McGill, J, Adler-Baeder, F(2019). Exploring the Link between Mindfulness and Relationship Quality: Direct and Indirect Pathways. Journal of Marital and Family Therapy, 1-18.

Mead, A., Vezina, P (2016). Drug Addiction. Neuroscience and Biobehavioral Psychology. 22(6).

Pourhosein. R, Mousavi. S. A ., Zare Moghaddam. A., Gomnam. A., Mirbelok Bozourgi. A., & Hasani. F.(2019). Mindfulness from theory to therapy Rooyesh-e-Ravanshenasi, 8(1).

Rye MS, Pargament KI, Pan W, Yingling DW, Shogren KA, Ito M. Can group interventions facilitate forgiveness of an ex spouse? a randomized clinical trial. J Consult Clin Psych 2005; 73(5): 92 880 .

Wade NG, Worthington EL. In search of a common core: a content analysis of interventions to promote forgiveness. Psychother Theor Res Pract Training 2005; 42(2): 77 160 .

Zeledona, I., Westb, A., Antonlyc, V., Tellesd, V., Begaya, C., Hendersona, B., Jennifer, B., & Claradina, S. (2020). Statewide collaborative partnerships among American Indian and Alaska Native (AI/AN) communities in California to target the opioid epidemic: Preliminary results of the Tribal Medication Assisted Treatment (MAT) key informant needs assessment. Journal of Substance Abuse Treatment, 108, 9-19.