

Comparing the themes of salvation in the life stories of successful and unsuccessful quit drinking alcoholics

Ebrahim Ahmadi, Ph.D.

Academic member Islamic Azad University of Buinzahra, Buinzahra, Iran

Abstract

The purpose of this study was to answer the question of whether the themes of salvation in the life stories (ie, the person experiences unpleasant life events as causing positive changes in his character) is different in alcoholics who are successful and unsuccessful in alcohol withdrawal. The population for this study were all alcoholics of Mashhad in 1992 (N=3000), and 127 alcoholics were selected by convenience sampling method. The main research tool were life stories of participants. Control variables were measured using revised life view test (skier, Carver, and Bridges, 1994), depressive feelings subscale of Epidemiological Research Centre depression scale (Radlaf, 1977), positive and negative emotions timing test (Watson, Clark, and Tleejen, 1988), anxiety subscale of short scale of symptoms (Dyragtys, 1975) subscales of the ability and efforts of multidimensional causality scale (Lfkvt, Van Byayr, Weir, and Cox, 1979), alcohol dependence scale (Skinner and Allen, 1992), the scale of participation in Alcoholics anonymous (Tvnygn, Kanrs, and Miller, 1996), a five-point scale general health of short version health survey (Weir and Sherborne, 1992). Using a causal-comparative design, the life stories of alcoholic who had four or more years of alcohol withdrawal (ie were successful in alcohol) were compared with life stories of alcoholics who were 6 months or less of alcohol withdrawal (ie, unsuccessful in quitting alcohol). The data were analyzed using χ^2 , r_{pb} , and F. Results showed that successful alcoholics significantly more than unsuccessful ones pointed in their life stories that bitter experience of last alcohol caused positive developments in their characters ($p>0/001$). This difference remained significant even after statistically controlling for unrelated variables (personality traits, severity of alcohol dependence, physical and mental health, and other themes in the story) ($p=0/04$). This study proved for the first time that the perception of the unpleasant events of life as factors that have contributed to positive changes in a person, can help to quit alcohol addiction.

Keywords: salvation life story, alcoholics, drug addiction, alcoholism

مقایسه درون‌مایه رستگاری موجود در داستان زندگی الکلی‌های موفق و ناموفق در ترک الکل^۱

ابراهیم احمدی*

عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی، واحد بوین‌زهره، دانشگاه آزاد اسلامی، بوین‌زهره، ایران

چکیده

هدف این پژوهش، پاسخ به این پرسش است که آیا وجود درون‌مایه رستگاری در داستان‌های زندگی (این که فرد تجربه‌های ناخوشایند زندگی خود را باعث‌وبانی تحولات مثبت در شخصیت خود بداند) در الکلی‌های موفق و ناموفق در ترک الکل متفاوت هست یا خیر. جامعه آماری این پژوهش، همه الکلی‌های شهر مشهد در سال ۹۲ (حدود سه هزار نفر) بود و ۱۲۷ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس گزینش شدند. ابزار اصلی پژوهش، داستان زندگی آزمودنی‌ها بود. متغیرهای کنترل نیز با نسخه بازبینی‌شده آزمون نگاه به زندگی (اسکایر، کارور و بریجز، ۱۹۹۴)، خرده مقیاس احساسات افسرده از مقیاس افسردگی مرکز پژوهش‌های همه‌گیر شناختی (ردلاف، ۱۹۷۷)، آزمون زمان‌بندی هیجان‌های مثبت و منفی (واتسن، کلارک و تلجین، ۱۹۸۸)، زیرمقیاس اضطراب را از پرسشنامه کوتاه نشانه‌ها (دیراگتیس، ۱۹۷۵)، زیرمقیاس‌های توانایی و کوشش از مقیاس علیت چند بُعدی-چند اسنادی (لفکورت، وان بیایر، ویر و کاکس، ۱۹۷۹)، مقیاس وابستگی به الکل (اسکینر و آلن، ۱۹۹۲)، مقیاس شرکت در الکلی‌های گمنام (توئیگن، کانرس و میلر، ۱۹۹۶)، مقیاس پنج ماده‌ای سلامت عمومی از نسخه کوتاه زمینه‌یابی سلامت (ویر و شربورن، ۱۹۹۲)، اندازه‌گیری شدند. با روش علی-مقایسه‌ای، زندگی-داستان الکلی‌هایی که ۴ سال و بیشتر، از الکل پرهیز کرده‌اند (در ترک الکل موفق بودند) با زندگی-داستان الکلی‌هایی که ۶ ماه یا کمتر، از الکل پرهیز کرده بودند (در ترک الکل ناموفق بودند) مقایسه شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های χ^2 و r_{pb} و F استفاده شد. نتیجه نشان داد که الکلی‌های موفق در ترک الکل به گونه‌ای معنادار بیشتر از الکلی‌های ناموفق در ترک الکل به این نکته اشاره کرده بودند که تجربه تلخ آخرین بار مصرف الکل باعث رستگاری آنها (تحولات مثبت در شخصیت آنها) شده است ($p<0/001$). این تفاوت حتی پس از کنترل آماری متغیرهای نامربوط (صفات شخصیت، شدت وابستگی به الکل، میزان شرکت در برنامه ترک، سلامت جسمی و روانی و سایر درون‌مایه‌های داستان زندگی) همچنان معنادار باقی ماند ($p=0/04$). این پژوهش، برای اولین بار در ایران ثابت کرد که ادراک رویدادهای ناخوشایند زندگی به عنوان عواملی که به تغییرات مثبت در فرد کمک کرده‌اند، می‌تواند به ترک اعتیاد کمک کند.

واژه‌های کلیدی: رستگاری، داستان زندگی، الکلی‌ها، ترک اعتیاد، اعتیاد به الکل

۱. مقاله برگرفته از طرح پژوهش این‌جانب است که با اعتبار دانشگاه آزاد اسلامی-واحد بوین‌زهره اجرا شده است.

* نویسنده مسؤل: eahmadi1356@gmail.com

پذیرش: ۹۵/۰۷/۱۰

وصول: ۹۴/۰۳/۱۱

مقدمه

انسان‌ها به‌طور ذاتی داستان‌سرا هستند (برونر^۱، ۱۹۹۰؛ برتاکس، ۲۰۱۶). آن‌ها با ساختن داستان، رویدادهای دنیا را به هم ربط می‌دهند و از این طریق آنها را بهتر می‌فهمند. به همین شکل، انسان‌ها با ساختن داستان زندگی (زندگی-داستان) به رویدادهای زندگی خود معنا و یکپارچگی می‌دهند (مک آدامس^۲، ۲۰۰۱؛ مک آدامس و گو، ۲۰۱۵). در طول ۳۰ سال گذشته، زندگی-داستان‌ها توجه روان‌شناسان را به خود جلب کرده‌اند و پژوهش‌های زیادی در حیطه‌های مختلف روان‌شناسی از جمله روان‌شناسی شخصیت (برای مثال، مک آدامس، رنالدس، لوویس، پدن و باومن^۳، ۲۰۰۱)، روان‌شناسی اجتماعی (برای مثال، بامایستر، استیلول و وادم^۴، ۱۹۹۰)، روان‌شناسی بالینی (برای مثال، سینگر^۵، ۱۹۹۷)، روان‌شناسی شناختی (برای مثال، کانوی^۶، ۲۰۰۵) و روان‌شناسی تحولی (برای مثال، مک لین^۷، ۲۰۰۸) بر روی آنها انجام شده است. این پژوهش‌ها به درک جنبه‌های مختلف زندگی-داستان‌ها کمک کرده‌اند، از جمله چگونگی استفاده از آنها برای توجیه رفتار خود و دیگران (برای مثال، بامایستر و همکاران، ۱۹۹۰؛ پاسوپاتی و وینریب^۸، ۲۰۱۰)، تحول آنها در طول نوجوانی و اوایل بزرگسالی (برای مثال، بان و برنتسن^۹، ۲۰۰۸؛ هیرمس و بلاک^{۱۰}، ۲۰۰۰) و رابطه آنها با سازگاری روانی (برای مثال، بائر، مک آدامس و ساکاید^{۱۱}، ۲۰۰۵؛ دانلاپ و تریسی^{۱۲}، ۲۰۱۳؛ مک آدامس و همکاران، ۲۰۰۱).

در سال‌های اخیر، پژوهش‌ها بر روی داستان زندگی، شکل تازه‌ای به خود گرفته‌اند، به این صورت که به داستان زندگی به‌عنوان متغیر مستقلی نگاه می‌شود که می‌تواند بر متغیرهای وابسته مهمی چون سازگاری روانی اثر بگذارد (آدلر^{۱۳}، ۲۰۱۲؛ دانلاپ و تریسی، ۲۰۱۳). این اثرگذاری تازه پژوهشی با تعریف ابتکاری مک آدامس از داستان زندگی همخوانی دارد. وی سال‌ها پیش در دو کتاب خود داستان زندگی را به‌عنوان داستانی که دارای سودمندی روان‌شناختی

است و «ما با آن زندگی می‌کنیم» مفهوم‌سازی کرده بود (مک آدامس، ۱۹۸۵، ۱۹۹۳). از این دیدگاه، به محض آن که فرد، داستانی را درباره گذشته خود می‌سازد، خود را مقید به همگام شدن با داستان که در واقع بخشی از خودپنداره اوست، احساس می‌کند، یا به قول گیدنس^{۱۴} (۱۹۹۱)، وظیفه خود می‌داند که «اجازه دهد این داستان ادامه پیدا کند» (ص. ۵۴). اگر زندگی-داستان‌ها واقعاً در زندگی افراد اثرگذارند، پس می‌توان انتظار داشت که زندگی-داستان‌های حاوی رستگاری (که در آنها فرد تجربه‌های تلخ زندگی خود را عامل تحولات مثبت در شخصیت خود روایت می‌کند) به ایجاد تحولات واقعی در شخصیت فرد کمک کنند؛ به عبارت دیگر کسانی که زندگی-داستان‌های حاوی رستگاری می‌سازند، ممکن است انگیزه داشته باشند که رفتار خود را به گونه‌ای تغییر دهند که با تصویر مثبتی که در داستان از خود ترسیم کرده‌اند، همخوان شوند. در نتیجه، افراد ممکن است پس از ساختن یک داستان زندگی که در آن رویدادهای بد منجر به بهتر شدن آن‌ها می‌شود، واقعاً بهتر شوند. این بهتر شدن می‌تواند از راه‌های مختلف، مثلاً کنار گذاردن رفتارهای مشکل‌ساز، انجام شود. این رابطه فرضی میان تحولات مثبت فرد در داستان زندگی و تحولات مثبت وی در دنیای واقعی تاکنون حمایت‌های نظری فراوانی دریافت کرده است (برای مثال: گیدنس، ۱۹۹۱؛ مک آدامس، ۱۹۸۵؛ ویلسن^{۱۵}، ۲۰۰۲)، اما کمتر پژوهشگری آن را هدف آزمون تجربی قرار داده است. در مرور پژوهش‌های پیشین، به جز پژوهش دانلاپ و تریسی (۲۰۱۳)، هیچ پژوهش دیگری پیدا نشد که به طور مستقیم به این پرسش پرداخته باشد که آیا زندگی-داستان‌هایی که در آنها یک تجربه ناخوشایند باعث تحول مثبت در شخصیت فرد می‌شود، می‌توانند تحولات واقعی در رفتار و شخصیت فرد را پیش‌بینی کنند یا خیر.

انگیزه افراد از ساختن زندگی-داستان‌های حاوی رستگاری این است که بتوانند از تجربه‌های دلخراش گذشته خود سر در بیاورند (پلس و مک آدامس^{۱۶}، ۲۰۰۴؛ مک

1. Bruner
3. McAdams, Reynolds, Lewis, & Bowman
5. Singer
7. McLean
9. Bohn & Berntsen
11. Bauer, McAdams, & Sakaeda
13. Adler
15. Wilson

2. McAdams
4. Baumeister, Stillwell, & Wotman
6. Conway
8. Pasupathi & Wainryb
10. Habermas & Bluck
12. Dunlop & Tracy
14. Giddens
16. Pals & McAdams

باشد با بهزیستی روانی رابطه مثبت دارد. پلس (۲۰۰۶) مشاهده کرد که زندگی-داستان‌های حاوی رشد و تحول پس از تجربه‌های سخت، می‌توانند افزایش پختگی، رضایت از زندگی و سلامت جسمی را پیش‌بینی کنند.

گذشته از رابطه میان رستگاری داستانی و سلامت روانی، گروهی از پژوهشگران به رابطه میان رستگاری داستانی و رفتارهای جامعه‌پسند و مفید نیز پرداخته‌اند (برای مثال، متسیویا و واکر^۱، ۲۰۰۵؛ مک آدامس، دایموند، دی سنت اوبین و منسفیلد^{۱۱}، ۱۹۹۷؛ مک آدامس و همکاران، ۲۰۰۱؛ واکر و فرایمر^{۱۲}، ۲۰۰۷؛ واکر، فرایمر و دانلاپ، ۲۰۱۰). مک آدامس و همکاران (۱۹۹۷) در پژوهش خود زندگی-داستان‌های افراد پرفایده (کسانی که در تدریس سرآمد بودند یا داوطلبانه برای جامعه کار می‌کردند) را با زندگی-داستان‌های افرادی که فایده کمتری برای جامعه داشتند مقایسه و مشاهده کردند که افراد پرفایده بیشتر احتمال داشت که رویدادهای مهم زندگی خود را در چهارچوب رستگاری روایت کنند. به همین ترتیب، واکر و فرایمر (۲۰۰۷) و واکر و همکاران (۲۰۱۰) می‌گویند افرادی که به خاطر یک رفتار شجاعانه (و خطرناک) یا پیشینه‌ای طولانی از داوطلب شدن برای کارها (بدون دستمزد) در سطح ملی مطرح هستند، در مقایسه با افرادی که سودمندی اجتماعی کمتری دارند، بیشتر احتمال دارد که در زندگی-داستان‌های خود به رستگاری اشاره کنند.

پژوهش‌ها رابطه اظهارات کتبی درباره تحول شخصیت یا رستگاری را با تغییرات واقعی در صفت‌های شخصیت نیز بررسی کرده‌اند (برای مثال، لودی-اسمیت، گایس، رابرتس و رایبنس^{۱۳}، ۲۰۰۹؛ مک آدامس و منزاک، ۲۰۱۵). لودی-اسمیت و همکاران (۲۰۰۹) یک پرسشنامه شخصیت را بر روی گروهی از بزرگسالان جوان که دانشجوی سال اول دانشگاه بودند اجرا کردند. سه سال بعد (در مرحله دوم پژوهش) همین دانشجویان ضمن تکمیل همان پرسشنامه، یک داستان درباره تغییرات شخصیت خود پس از ورود به

آدامس، ۲۰۰۶؛ وتسون، کاکس، کاندن و جکسون، ۲۰۱۵). به بیان دیگر، وقتی فرد در زندگی خود به تجربه‌ای دشوار، به‌عنوان عاملی که باعث رویدادهای مثبت و خوب بعدی شده است نگاه می‌کند، بهتر می‌تواند این تجربه دشوار را بفهمد، بپذیرد و هضم کند (کین^۱، ۲۰۰۱). به همین دلیل است که تعدادی از پژوهشگران گفته‌اند که چهارچوب‌بندی رستگاری تجربه‌های سخت زندگی می‌تواند به سازگاری روانی کمک کند (مک آدامس، ۲۰۰۶؛ مک آدامس و همکاران، ۲۰۰۱؛ استاین و تاوال ماسیاک، ۲۰۱۵).

دیویس، نالن-هوکسما و لارسن^۲ (۱۹۹۸) مشاهده کردند که آزمودنی‌های داغدیده که در مرگ یکی از نزدیکانشان نوعی فایده برای خود ادراک کردند، در مقایسه با آزمودنی‌های داغدیده که این فایده را ادراک نکردند، ناراحتی کمتری از خود نشان دادند. به همین ترتیب، در پژوهش کارور و آنتونی^۳ (۲۰۰۴) آن دسته از بیماران سرطانی که باور داشتند بیماری آنها به نوعی به نفع آنهاست، کمتر از بیمارانی که چنین باوری نداشتند هیجان‌های منفی از خود نشان دادند. این رابطه مثبت میان ادراک سودمندی در رویدادهای آسیب‌زا و سازگاری روانی با آنها در مورد انواع مختلف رویدادها، از جمله حمله‌های قلبی (افلک، تنن، کروج و لوین^۴، ۱۹۸۷)، گروگان‌گیری (کول^۵، ۱۹۹۲) و سوءاستفاده در کودکی (برای مثال، مک میلن، زوراوین و رایداوت^۶، ۱۹۹۵)، مشاهده شده است. مک آدامس و همکاران (۲۰۰۱) با بررسی زندگی-داستان‌های افراد جوان و میانسال، مشاهده کردند که درون‌مایه رستگاری با رضایت از زندگی، عزت نفس و بهزیستی سعادت‌مندان^۷ رابطه مثبت و با افسردگی رابطه منفی دارد. آدلر و پولین^۸ (۲۰۰۹) این نتایج را به فجایع ملی نیز گسترش دادند، به این صورت که اثبات کردند میان روایت رستگاری از رویدادهای ۱۱ سپتامبر آمریکا و پریشانی روانی افراد درگیر آن، رابطه منفی وجود دارد. لیلجندال و مک آدامس^۹ (۲۰۱۱) هم مشاهده کردند که ساختن زندگی-داستانی که درون‌مایه رشد شخصی داشته

1. King

3. Carver & Antoni

5. Cole

7. eudaemonic well-being

9. Lilgendahl & McAdams

11. McAdams, Diamond, de St. Aubin, & Mansfield

13. Lodi-Smith, Geise, Roberts, & Robins

2. Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson

4. Affleck, Tennen, Croog, & Levine

6. McMillen, Zuravin, & Rideout

8. Adler & Poulin

10. Matsuba & Walker

12. Walker & Frimer

می‌تواند منجر به تغییر جنبه‌های رفتاری و شخصیتی مربوط به آن لحظه یا تجربه شود یا خیر. دوم آن که در بیشتر پژوهش‌های پیشین از آزمودنی‌ها خواسته شده است تا پیرامون هرگونه رویداد زندگی که دوست دارند (مثلاً مرگ پدر یا مادر، به هم خوردن یک رابطه عاشقانه...) داستان بسازند. گرچه با این روش می‌توان اطلاعات ارزشمندی درباره لحظات حساس زندگی آنها جمع‌آوری کرد، اما وقتی تفاوت زندگی-داستان‌های آزمودنی‌ها زیاد باشد نمی‌توان به طور دقیق معلوم کرد که کدام جنبه از داستان زندگی باعث سازگاری روانی یا رشد شخصیت می‌شود (کین، اسکالن، رمزی و ویلیامس^۵، ۲۰۰۰). این پژوهش، دو محدودیت پژوهش‌های پیشین را برطرف کرد. هدف این پژوهش مقایسه نگاه رستگاران در الکی‌های موفق و ناموفق در ترک الکل بود. فرضیه این بود که الکی‌هایی که در ترک الکل موفق هستند (چهار سال یا بیشتر از الکل پرهیز کرده‌اند) بیشتر از الکی‌های ناموفق (که شش ماه یا کمتر از الکل پرهیز کرده‌اند) در ترک الکل، نگاه رستگاران دارند.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه

این پژوهش با روش علی-مقایسه‌ای، رواج درون‌مایه‌های رستگاری در زندگی-داستان‌های ساخته شده توسط الکی‌هایی که چهار سال یا بیشتر از الکل پرهیز کرده بودند، با رواج این درون‌مایه‌ها در زندگی-داستان‌های الکی‌هایی که شش ماه یا کمتر از الکل پرهیز کرده بودند مقایسه شد. وقتی یک الکی تلاش می‌کند تا الکل را ترک کند، هر بار مصرف الکل برای او یک رویداد و تجربه تلخ و ناخوشایند است. منظور از آخرین بار مصرف الکل، آخرین باری است که این رویداد و تجربه تلخ و ناخوشایند برای فرد الکی رخ داده است. متغیرهای خوش‌بینی، افسردگی، مثبت یا منفی بودن صفتی (در مقابل حالتی) هیجان‌ها، اضطراب، سبک اسناددهی، شدت وابستگی به الکل، شرکت در برنامه ترک و سلامت عمومی به عنوان متغیرهای نامربوط اندازه‌گیری و وارد تحلیل‌های آماری شدند تا بررسی شود که آیا رابطه میان دو متغیر اصلی پژوهش (اشاره به رستگاری در داستان

دانشگاه ساختند. نتیجه نشان داد که هر قدر آزمودنی‌ها در داستان خود به تغییر و رستگاری بیشتر اشاره کرده بودند، وظیفه‌شناسی آنها، به عنوان یکی از صفت‌های شخصیت، نسبت به سه سال پیش افزایش بیشتری یافته بود.

اعتیاد به الکل از جمله حیطه‌هایی است که زندگی-داستان‌های حاوی رستگاری درباره آن زیاد ساخته می‌شود (دایموند^۱، ۲۰۰۱). بسیاری از برنامه‌های کمک به ترک اعتیاد (مانند الکی‌های گمنام) اعضای خود را به ساختن زندگی-داستان‌های منسجمی درباره اعتیاد خود تشویق می‌کنند که نقطه اوج این داستان‌ها باید دگرگونی‌های مثبت در فرد و موفقیت در ترک اعتیاد باشد (آرایلی^۲، ۱۹۹۷؛ دنزین^۳، ۲۰۰۹). سینگر (۱۹۹۷) از گروهی معتادان به الکل که در راه ترک اعتیاد خود بارها شکست خورده بودند خواست که یک زندگی-داستان حاوی رستگاری بسازند و مشاهده کرد که این کار برای آنها بسیار دشوار است. همچنین مک آدامس (۲۰۱۱) با بررسی روان‌شناختی زندگی‌نامه جورج والکر بوش^۴، عنصر رستگاری را در آن مشاهده و این فرض را مطرح کرد که احتمالاً همین عنصر رستگاری در خلاصی بوش از اعتیاد به الکل نقش داشته است. علاوه بر این پژوهشگران با بررسی کیفی تعدادی از برنامه‌های ترک الکل از قبیل الکی‌های گمنام، مشاهده کرده‌اند که این برنامه‌ها نوعاً بر ساختن زندگی-داستان‌های حاوی رستگاری که در آنها شخصیت و زندگی فرد پس از ترک الکل بهبود می‌یابد، تأکید می‌کنند (برای مثال، آرایلی، ۱۹۹۷؛ دنزین، ۲۰۰۹).

درست است که پژوهش‌های پیشین درباره زندگی-داستان‌های حاوی رستگاری بینش‌های زیادی به ما داده‌اند، اما هنوز پرسش‌های مهمی در این زمینه بی‌پاسخ مانده است. نخست آن که در پژوهش‌های پیشین، رستگاری معمولاً با نگاه به فراوانی اشاره به آن در میان انبوهی از انواع مختلف داستانک‌های موجود در داستان زندگی (مثلاً لحظات خوب، لحظات بد و لحظات انتقال-انتقال از لحظات خوب به لحظات بد و برعکس) اندازه‌گیری شده است. اکنون با این روش اندازه‌گیری رستگاری روشن نیست که آیا نگاه رستگاران به یک لحظه بد یا تجربه ناخوشایند خاص

1. Diamond
3. Denzin
5. Scollon, Ramsey, & Williams

2. O'Reilly
4. George Walker Bush

منفی رایج در زندگی معتادان به الکل ثبت شد. ابتدا از داستان‌گویی آزمودنی‌ها فیلم تهیه و سپس فیلم‌ها کلمه به کلمه به نوشته تبدیل شد. سپس آزمودنی‌ها مجموعه‌ای از پرسشنامه‌ها را برای اندازه‌گیری متغیرهای کنترل تکمیل کردند و تاریخ آخرین بار مصرف الکل خود را گزارش دادند.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

زندگی-داستان‌های مکتوب شده آزمودنی‌ها درباره آخرین بار مصرف الکل را دستیار پژوهشگر که از فرضیه‌های پژوهش و اطلاعات جمعیت شناختی آزمودنی‌ها (از جمله طول مدت پرهیز از الکل) بی‌خبر بود، بر اساس وجود یا عدم وجود عنصر رستگاری نمره‌گذاری (۰ و ۱) کرد. روش نمره‌گذاری تا حد زیادی از کارهای مک‌آدامس (برای مثال، مک‌آدامس، ۲۰۰۶؛ مک‌آدامس و همکاران، ۲۰۰۱) اقتباس شد، با این تفاوت که فقط به رستگاری در معنی خاص آن (یافتن یک تغییر مثبت در خود، پس از یک تجربه منفی) نمره داده شد، نه به رستگاری در معنی عام آن (هرگونه پیامد مثبت، خواه فردی و خواه اجتماعی). این روش نمره‌گذاری با تعریف نظری پاسوپاتی، منصور و بروبیکر^۱ (۲۰۰۷) از رستگاری نیز همخوانی دارد. آنان رستگاری را توصیف تغییرات مثبت در خود پس از یک تجربه منفی یا اثرگذار تعریف می‌کنند (همچنین نگاه کنید به پاسوپاتی و منصور، ۲۰۰۶). بر این اساس، یک داستان زمانی نمره رستگاری می‌گیرد که نویسنده آخرین باری که الکل مصرف کرده است را به شکل تجربه‌ای توصیف کند که باعث یک تغییر مثبت (مثلاً قوی‌تر شدن) در او شده است، تغییری که به ترک اعتیاد به الکل کمک کرده است. جدول ۱ مثال‌هایی از زندگی-داستان‌های حاوی رستگاری و بدون رستگاری را نشان می‌دهد. همان‌گونه که جدول ۱ نشان می‌دهد، در زندگی داستان حاوی رستگاری، فرد به تغییر و تحول مثبت پس از دوران سخت عدم موفقیت در ترک الکل اشاره کرده است، اما در زندگی داستان بدون رستگاری چنین محتوایی مشاهده نمی‌شود. برای بررسی پایایی این روش نمره‌گذاری، یک نمره‌گذار دوم ۲۵ درصد از زندگی-داستان‌ها را نمره‌گذاری کرد. توافق دو نمره‌گذار ۸۸ درصد و ضریب کاپا^۱ برابر با ۰/۷۴ بود.

زندگی و طول مدت پرهیز از الکل یا همان موفقیت در ترک الکل) ناشی از آنها هست یا خیر. محتوای ریز زندگی-داستان‌ها (واژه‌های هیجان مثبت، واژه‌های هیجان منفی، واژه‌های بینشی و واژه‌های علی) هم اندازه‌گیری و وارد تحلیل‌های آماری شدند تا معلوم شود که آیا رابطه میان متغیرهای اصلی پژوهش ناشی از آنها هست یا خیر.

جامعه آماری این پژوهش، کلیه الکی‌های شهر مشهد (که تعداد آنها به گفته مدیر همایش‌های انجمن الکی‌های گمنام حدود سه هزار نفر است) و روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس بود. به این صورت که از میان الکی‌های در حال ترک، شرکت‌کننده در همایش‌های انجمن الکی‌های گمنام ایران که در نقاط مختلف شهر مشهد برگزار می‌شود، ۴۱ نفر که بر اساس گزارش خودشان دست کم ۴ سال از الکل پرهیز کرده بودند (گروه موفق در ترک الکل) و ۸۶ نفر که بر اساس گزارش خودشان ۶ ماه یا کمتر از الکل پرهیز کرده بودند (گروه ناموفق در ترک الکل)، برای شرکت در پژوهش اعلام آمادگی کردند.

ابتدا از آزمودنی‌ها برای شرکت در پژوهش رضایت آگاهانه گرفته و سپس این دستورالعمل به آنها داده شد:

لطفاً به آخرین باری فکر کنید که الکل مصرف کردید و به خاطر آن احساس بدی نسبت به خود پیدا کردید. این می‌تواند زمانی باشد که شما پرهیز خود از الکل را شکستید. لطفاً با جزئیات کامل بگویید که در آن زمان چه اتفاقاتی افتاد، چه احساسی داشتید و چه واکنشی نشان دادید.

برخلاف برخی پژوهش‌هایی که پیشتر به بررسی درون‌مایه‌های رستگاران در زندگی-داستان‌ها پرداخته‌اند (مثلاً آدلر و پولین، ۲۰۰۹)، در این پژوهش برای آن که ذهن آزمودنی‌ها به سمت ساختن یک داستان رستگاران نرود، به هیچ‌وجه از آنها پرسیده نشد که آیا داستان آخرین بار مصرف الکل برای آنها معنایی دارد، یا آیا این ماجرا به نفع آنها بوده است یا خیر (فقط ۳۶ درصد آزمودنی‌ها در داستان زندگی خود به رستگاری اشاره کردند. این نشان می‌دهد که ذهن آزمودنی‌ها به سمت ساختن یک داستان رستگاران نرفته است). به این ترتیب اولاً اطمینان حاصل شد که نگاه رستگاران آزمودنی‌ها به آخرین باری که الکل مصرف کرده‌اند، غیر عمدی و خود به خودی بوده است و ثانیاً تفاوت‌های فردی آزمودنی‌ها در نگاه مثبت به یک رویداد

جدول ۱. مثال‌هایی از زندگی-داستان‌های حاوی رستگاری و بدون رستگاری

زندگی - داستان بدون رستگاری	زندگی - داستان حاوی رستگاری
<p>تو مهمونی خونه دوستم خیلی حدود ده لیوان در طول بعد از ظهر تا شب مشروب خوردم. اون موقع تو برنامه الکلی‌های گمنام نبودم و دوست نداشتم باشم. شب که رفتم خونه دیدم دارم خودمو کتک می‌زنم به خاطر چرت و پرتایی که تو اون مهمونی تو حال مستی گفته بودم. به همین خاطر از الکل بدم اومد و تا دو روز مواد دیگه مصرف می‌کردم و الکل مصرف نمی‌کردم. خوب یادمه که چقدر احساس بدی داشتم از این که تو حال مستی حرف زدم ناجوره. همین.</p>	<p>اون روز تا خرخره الکل خوردم. چند ماه بود که پاک بودم تا این که اون ماه چند بار پرهیزمو شکستم. به همین خاطر رگ دستمو بریدم و منو به یه درمانگاه روانی بردند. این یه پسرقت تو زندگی من بود تا این که با یکی آشنا شدم که عضو الکلی‌های گمنام بود. هر وقت که اون پرهیزشو می‌شکست منم می‌شکستم. اول با الکل شروع می‌کردم و بعد به سراغ کراک و تزریق هروین می‌رفتم و اونجا بود که به نقطه پایان می‌رسیدم و دوباره رگمو می‌زدم. اینا تجربه‌های واقعاً وحشتناکی بودن. احساس بی‌ارزشی، بی‌کسی و تنهایی، افسردگی، و شرم می‌کردم. وقتی چند ماه تو برنامه ترک باشی و تونی ترک کنی امید تو از دست می‌دی. اما دوباره قدرتمو به دست آوردم. از خدا گرفتم و از انجمن الکلی‌های گمنام. یازده روز پاک بودم. انگار وسواس مصرف دست از سرم برداشته بود. احساس می‌کردم که باید اشتباهات دفعه قبل جلوی چشمم باشه تا این بار دیگه اونارو تکرار نکنم. همین.</p>

توضیح. جملاتی که با حروف کج نوشته شده‌اند، بخش‌هایی از داستان هستند که به رستگاری اشاره دارد.

این آزمون ارائه می‌کند. نمونه‌ای از ماده‌های این آزمون عبارت است از: «در مواقعی که معلوم نیست چه اتفاقی خواهد افتاد، معمولاً انتظار بهترین اتفاق را دارم». آزمودنی‌ها میزان موافقت خود را با هر جمله بر روی یک مقیاس ۵

درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق نشان دادند. **افسردگی**^۵. افسردگی با خرده مقیاس احساسات افسرده از مقیاس افسردگی مرکز پژوهش‌های همه‌گیر شناختی^۶ (ردلاف^۷، ۱۹۷۷) اندازه‌گیری شد. آلفای کرونباخ این خرده مقیاس هفت ماده‌ای در پژوهش ردلاف (۱۹۹۷) ۰/۸۹ و در گروه نمونه این پژوهش ۰/۹۲ بود. روایی این خرده مقیاس از طریق محاسبه همبستگی آن با یک مقیاس آزمون دیگر تأیید شده است (ردلاف، ۱۹۹۷). همبستگی نمره‌های این خرده مقیاس با نمره کل مقیاس افسردگی مرکز پژوهش‌های همه‌گیر شناختی ۰/۸۰ است (ردلاف، ۱۹۷۷) و بنابراین می‌توان از این خرده مقیاس به تنهایی برای سنجش افسردگی استفاده کرد. نمره این آزمون نشان می‌دهد که آزمون شونده تا چه حد احساسات و رفتارهای منفی مربوط به افسردگی (از قبیل غم و گریه) را تجربه می‌کند. آزمودنی‌ها در پاسخ به هر ماده بر روی یک مقیاس ۴ درجه‌ای (از کمتر از یک

علاوه بر درون‌مایه کلی رستگاری، محتوای ریز زندگی-داستان‌ها نیز بررسی شد. پژوهش پیشین نشان داده که رواج برخی واژه‌ها و عبارات (همچون ضمائر شخصی، واژه‌های هیجان منفی و...) در داستان زندگی، می‌تواند رفتارهای سالم و سازگاری روانی را پیش‌بینی کند (پنیسکر و چونگ، ۲۰۱۱). به همین دلیل زندگی-داستان‌های این پژوهش از نظر درصد واژه‌های هیجان مثبت (مانند «خندیدم»، «لذت بردم» و...)، واژه‌های هیجان منفی (مانند «ناراحت شدم»، «نگران شدم» و...)، واژه‌های بینشی (مانند «پی بردم»، «فهمیدم»، «دریافتم» و...) و واژه‌های علی (مانند «به دلیل»، «چون» و...) نمره‌گذاری شدند.

ابزار سنجش

متغیرهای کنترل با آزمون‌های زیر اندازه‌گیری شدند:

خوش‌بینی^۱. خوش‌بینی با نسخه بازبینی شده آزمون نگاه به زندگی^۲ (اسکایر، کارور و بریجز^۳، ۱۹۹۴) اندازه‌گیری شد. آلفای کرونباخ^۴ این آزمون شش ماده‌ای در پژوهش اسکایر، کارور و بریجز (۱۹۹۴) ۰/۷۸ و در گروه نمونه این پژوهش ۰/۸۳ بود. بریجز (۱۹۹۴) شواهد خوبی از روایی

1. optimism
3. Scheier, Carver, & Bridges
5. depression
7. Radloff

2. Life Orientation Test
4. Cronbach
6. Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)

مربوط به اضطراب را تجربه کرده‌اند. دو نمونه از سؤالات این پرسشنامه عبارتند از: «در طول هفته گذشته چقدر عصبی بودید و می‌لرزیدید» و «در طول هفته گذشته چقدر بدون هیچ دلیلی نگران شدید؟».

اسناد به عوامل کنترل‌پذیر^۷. اسناد به عوامل کنترل‌پذیر با زیرمقیاس‌های توانایی و کوشش از مقیاس علیت چند بُعدی-چند اسنادی^۸ (لفکورت، وان بیایر، ویر و کاکس^۹، ۱۹۷۹) اندازه‌گیری شد. ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس‌های توانایی و کوشش در حوزه پیشرفت به ترتیب ۰/۵۰ و ۰/۷۷ و در حوزه روابط به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۸۴ است (لفکورت، وان بیایر، ویر و کاکس، ۱۹۷۹). در گروه نمونه این پژوهش، آلفای کرونباخ ۲۴ ماده‌ی مربوط به زیرمقیاس‌های توانایی و کوشش در حوزه‌های پیشرفت و توانایی ۰/۷۶ بود. لفکورت و همکاران (۱۹۷۹) روایی همگرا و تمیزی بالایی را در این آزمون مشاهده کردند. مقیاس علیت چند بُعدی-چند اسنادی بررسی می‌کند که آزمون‌شونده‌ها تا چه حد باور دارند که موفقیت‌ها و شکست‌هایشان در دو حوزه پیشرفت تحصیلی و روابط اجتماعی ناشی از توانایی و کوشش آنها (به عنوان عوامل کنترل‌پذیر) و ناشی از شانس و شرایط (به عنوان عوامل کنترل‌ناپذیر) است. آزمودنی‌ها به هر ماده با یک مقیاس ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق جواب دادند. نمونه‌ای از ماده‌های زیرمقیاس توانایی عبارت است از: «من فکر می‌کنم روابط خوب با مردم یک هنر است». نمونه‌ای از ماده‌های زیرمقیاس کوشش عبارت است از: «هر وقت در مدرسه مطابق انتظار عمل نکرده‌ام، اغلب به این دلیل بوده است که آن طور که باید تلاش نکرده‌ام».

شدت وابستگی به الکل^{۱۰}. سطح وابستگی آزمودنی‌ها به الکل با مقیاس وابستگی به الکل^{۱۱} (اسکینر و آلن^{۱۲}، ۱۹۹۲) اندازه‌گیری شد. آلفای کرونباخ و ضریب روایی این مقیاس ۲۳ ماده‌ای در پژوهش اسکینر و آلن (۱۹۹۲) به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۷۷ و در گروه نمونه این پژوهش ۰/۷۵ بود. این پرسشنامه زوال کنترل بر رفتار، نوشیدن وسواس

روز تا پنج الی هفت روز) نشان دادند که در طول هفت روز گذشته تا چه حد احساسات و رفتارهای افسرده داشته‌اند. نمونه‌هایی از ماده‌های این آزمون عبارتند از «گریه کردم» و «نامید بودم».

هیجان مثبت و منفی صفتی^۱. هیجان‌های مثبت و منفی صفتی با آزمون زمان‌بندی هیجان‌های مثبت و منفی^۲ (واتسن، کلارک و تلیجن^۳، ۱۹۸۸) اندازه‌گیری شدند. این آزمون ۲۰ ماده‌ای دارای ۱۰ ماده برای هیجان‌های مثبت و ۱۰ ماده برای هیجان‌های منفی است که پایایی آنها در پژوهش واتسن، کلارک و تلیجن (۱۹۸۸) و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۶۸ و ۰/۷۱ بود. واتسن، کلارک و تلیجن (۱۹۸۸) روایی سازه این آزمون را قابل قبول گزارش کرده‌اند. در گروه نمونه این پژوهش، آلفای کرونباخ برای ماده‌های هیجان مثبت ۰/۸۹ و برای ماده‌های هیجان منفی ۰/۸۶ به دست آمد. از آزمودنی‌ها خواسته شد که بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای، از خیلی کم تا خیلی زیاد، مشخص کنند که معمولاً چقدر این ۲۰ هیجان را تجربه می‌کنند. نمره ماده‌های مربوط به هیجان‌های مثبت و ماده‌های مربوط به هیجان‌های منفی به طور جداگانه با محاسبه میانگین پاسخ‌های آزمودنی‌ها به دست آمد. دو نمونه از سؤالات این پرسشنامه عبارتند از: «معمولاً چقدر احساس لذت دارید؟» و «معمولاً چقدر احساس قدرت دارید؟».

اضطراب^۴. آزمودنی‌ها زیرمقیاس اضطراب را از پرسشنامه کوتاه نشانه‌ها^۵ (دیراگتیس^۶، ۱۹۷۵) تکمیل کردند. دیراگتیس (۱۹۷۵) پایایی این زیرمقیاس شش ماده‌ای را با روش بازآزمایی ۰/۷۹ و با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آورد. در گروه نمونه این پژوهش نیز آلفای کرونباخ این زیرمقیاس ۰/۸۳ بود. پژوهش دیراگتیس (۱۹۷۵) نشان می‌دهد که این زیرمقیاس با سایر آزمون‌های سنجش اضطراب همبستگی بالایی دارد و لذا روایی آن مورد تأیید است. در این زیرمقیاس از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود که بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای (از اصلاً تا خیلی زیاد) مشخص کنند که در طول هفته گذشته چقدر حالت‌های

1. Trait Positive & Negative Emotion
3. Watson, Clark, & Tellegen
5. Brief Symptom Inventory
7. attribution to controllable factors
9. Lefcourt, Von Baeyer, Ware, & Conx
11. Alcohol Dependence Scale

2. Positive and Negative Affect Schedule
4. anxiety
6. Derogatis
8. Multidimensional-Multiattributonal Causality Scale
10. alcohol dependency
12. Skinner, & Allen

برای تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS از آزمون‌های مجذور کای، تحلیل واریانس و همبستگی نقطه‌ای-دو رشته‌ای استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۲ اطلاعات توصیفی مربوط به دو گروه موفق و ناموفق در ترک الکل (پرهیز کوتاه‌مدت و بلندمدت) را نشان می‌دهد. همان‌طور که فرضیه پژوهش پیش‌بینی کرده بود، الکی‌های موفق در ترک الکل (آن‌هایی که چهار سال یا بیشتر از الکل پرهیز کرده بودند) به گونه‌ای معنادار بیشتر از الکی‌های ناموفق در ترک الکل (آن‌هایی که شش ماه یا کمتر از الکل پرهیز کرده بودند) در داستان مربوط به آخرین بار مصرف الکل خود به رستگاری اشاره کردند؛ $\chi^2(1) = 19.38, p < .001$. رابطه میان رستگاری و پرهیز پس از کنترل خوش‌بینی، افسردگی، هیجان مثبت و منفی صفتی، اضطراب، اسناد به عوامل کنترل‌پذیر، شدت وابستگی به الکل، شرکت در الکی‌های گمنام، مدت عضویت در الکی‌های گمنام، سلامت عمومی، طول زندگی-داستان‌ها و تعداد واژه‌های هیجان مثبت، واژه‌های هیجان منفی، واژه‌های بینشی و واژه‌های علی موجود در زندگی-داستان‌ها، همچنان معنادار باقی ماند؛ $F(1,10,1) = 4.31, p = .04, \eta_p^2 = .04$ (به جدول ۳ نگاه کنید). این نتایج وقتی هم که متغیر پرهیز به‌عنوان یک متغیر پیوسته (نه به عنوان متغیر گروه‌بندی) یعنی به شکل تعداد ماه‌های پرهیز وارد تحلیل شد تا حد زیادی مشابه بود. میان تعداد ماه‌های پرهیز و اشاره به رستگاری یک رابطه مثبت وجود داشت ($r_{pb} = .41, p = .001$) و این رابطه حتی پس از حذف کوواریانس این دو متغیر با متغیرهای کنترل، همچنان معنادار باقی ماند ($r_{pb} = .20, p = .04$).

گونه، نشانه‌های روانی-ادراکی ترک و نشانه‌های روانی-جسمانی ترک را اندازه‌گیری می‌کند. نمرات این مقیاس نشان‌دهنده میزان مصرف کنونی الکل نیست؛ بنابراین ممکن است یک آزمون‌شونده در حال پرهیز از الکل باشد، اما باز هم در این مقیاس نمره بالا بگیرد. آزمودنی‌ها به هر پرسش به صورت خیر (۰)، گاهی (۱) و بله (۲) پاسخ دادند. دو نمونه از سؤالات این مقیاس عبارتند از: «آیا هنگام مستی بیهوش می‌شدید؟» و «آیا هنگام مصرف الکل خشن و پرخاشگر می‌شدید؟».

شرکت در الکی‌های گمنام^۱. میزان شرکت آزمودنی‌ها در الکی‌های گمنام با هشت ماده-بله-خیر از مقیاس شرکت در الکی‌های گمنام^۲ (تونینگن، کانرس و میلر^۳، ۱۹۹۶) اندازه‌گیری شد. آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش تونینگن، کانرس و میلر (۱۹۹۶) ۰/۹۷ و آلفای کرونباخ هشت ماده-بله-خیر آن در گروه نمونه این پژوهش ۰/۷۷ بود. نمونه‌ای از ماده‌های این مقیاس عبارت است از «آیا تا به حال سالگرد عضویت در الکی‌های گمنام و پرهیز از الکل را جشن گرفته‌اید؟». به پاسخ‌های مثبت نمره ۲ و به پاسخ‌های منفی نمره ۱ داده شد. نمره بالاتر نشان‌دهنده شرکت بیشتر در الکی‌های گمنام بود. نمره هر آزمودنی از طریق محاسبه میانگین نمرات او در هشت ماده به دست آمد.

سلامت عمومی^۴. سلامت عمومی با مقیاس پنج ماده‌ای سلامت عمومی از نسخه کوتاه زمینه‌یابی سلامت^۵ (ویر و شربورن^۶، ۱۹۹۲) اندازه‌گیری شد. آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش ویر و شربورن (۱۹۹۲) ۰/۸۸ و در گروه نمونه این پژوهش ۰/۷۲ بود. روایی سازه این مقیاس از طریق مطالعه شبکه همبستگی‌های آن با سایر آزمون‌های مرتبط با سلامت به دست آمده است ویر و شربورن (۱۹۹۲). این مقیاس نشان می‌دهد که آزمودنی‌ها تا چه حد باور دارند که سلامت جسمی و روانی آن‌ها خوب است و خوب باقی خواهد ماند. آزمودنی‌ها به هر ماده با یک مقیاس پنج درجه‌ای پاسخ دادند و نمره سلامت عمومی هر آزمودنی عبارت بود از میانگین پاسخ‌های او به هر پنج ماده. نمره بیشتر نشان‌دهنده ارزیابی بهتر آزمودنی‌ها از سلامت جسمی و روانی خود بود.

1. Participation in AA
3. Tonigan, Connors, & Miller
5. Short-Form Health Survey

2. Alcoholics Anonymous Involvement Scale
4. General Health
6. Ware & Sherbourne

جدول ۲. آماره‌های توصیفی مربوط به آزمودنی‌های موفق و ناموفق در ترک الکل (مرحله اول پژوهش)

گروه ناموفق (n=۸۶)		گروه موفق (n=۴۱)		متغیرها
SD	M	SD	M	
متغیرهای جمعیت شناختی				
۱۲/۹۳	۴۶/۳۷	۱۵/۹۱	۶۰/۵۴	سن (به سال)
	۹۵/۳۵		۱۰۰	جنسیت (درصد مردان)
۱/۰۲	۳/۱۳	۳۰/۰۳	۱۰۵/۸۳	مدت پرهیز (به ماه)
متغیرها خود گزارشی				
۰/۸۳	۲/۰۷	۰/۸۱	۲/۶۰	خوش‌بینی
۰/۶۹	۱/۴۵	۰/۶۲	۰/۸۸	افسردگی
۰/۶۱	۳/۲۳	۰/۵۳	۳/۵۷	هیجان مثبت صفتی
۰/۵۱	۳/۰۳	۰/۵۱	۲/۳۳	هیجان منفی صفتی
۰/۶۵	۱/۷۰	۰/۵۷	۰/۹۹	اضطراب
۰/۳۹	۲/۰۴	۰/۴۰	۱/۹۹	اسناد به عوامل کنترل پذیر
۰/۱۸	۱/۲۸	۰/۲۰	۱/۳۰	شدت وابستگی به الکل
۰/۳۱	۱/۳۹	۰/۲۸	۱/۵۴	شرکت در الکی‌های گمنام
۱۹/۸۳	۵۴/۷۷	۲۴/۴۴	۱۱۴/۹۵	تعداد ملهای عضویت در الکی‌های گمنام
۰/۸۳	۱/۲۷	۰/۶۶	۱/۵۹	سلامت عمومی
متغیرهای داستانی				
۸۵/۳۰	۲۱۶/۸۱	۱۹۸/۷۰	۲۹۳/۹۰	طول (تعداد واژه‌ها)
۱/۰۳	۱/۹۷	۱/۲۴	۱/۷۶	واژه‌های هیجان مثبت
۱/۹۹	۳/۲۴	۱/۸۳	۲/۴۶	واژه‌های هیجان منفی
۱/۴۴	۲/۷۰	۱/۶۱	۲/۸۵	واژه‌های بینشی
۱/۴۴	۲/۱۲	۱/۰۷	۱/۹۰	واژه‌های علی
	۲۳/۲۶		۶۳/۴۱	درصد اشاره به رستگاری

توضیح. آزمودنی‌های گروه موفق در ترک الکل گزارش دادند که ۴ سال یا بیشتر از الکل پرهیز کرده‌اند. آزمودنی‌های گروه ناموفق در ترک الکل گزارش دادند که ۶ ماه یا کمتر از الکل پرهیز کرده‌اند.

جدول ۳. تحلیل کوواریانس

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه‌های آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر (η_p^2)
رستگاری	۰/۷۷۹	۱	۰/۷۷۹	۴/۳۱۱	۰/۰۴۰	۰/۰۴۰
خوش‌بینی	۱/۱۵	۱	۱/۱۵	۶/۳۵	۰/۰۱۳	۰/۰۶۰
افسردگی	۱/۸۲	۱	۱/۸۲	۱۰/۰۵	۰/۰۰۲	۰/۰۵۱
هیجان مثبت صفتی	۰/۳۸	۱	۰/۳۸	۲/۱۳	۰/۱۴۷	۰/۰۰۲
هیجان منفی صفتی	۰/۱۲	۱	۰/۱۲	۰/۶۶	۰/۴۱۷	۰/۰۰۱
اضطراب	۰/۱۵	۱	۰/۱۵	۰/۸۲	۰/۳۶۸	۰/۰۰۱
اسناد به عوامل کنترل پذیر	۰/۲۴	۱	۰/۲۴	۱/۳۵	۰/۲۴۹	۰/۰۰۲
شدت وابستگی به الکل	۰/۳۴	۱	۰/۳۴	۱/۸۹	۰/۱۷۲	۰/۰۰۳
شرکت در الکی‌های گمنام	۰/۷۳	۱	۰/۷۳	۴/۰۶	۰/۰۴۶	۰/۰۲۵
عضویت در الکی‌های گمنام	۰/۳۰	۱	۰/۳۰	۱/۶۴	۰/۲۰۳	۰/۰۰۲
سلامت عمومی	۰/۴۶۲	۱	۰/۴۶۲	۲/۵۶	۰/۱۱۲	۰/۰۰۴
طول داستان	۰/۴۰	۱	۰/۴۰	۲/۲۰	۰/۱۴۱	۰/۰۰۵
واژه‌های هیجان مثبت	۰/۲۴	۱	۰/۲۴	۱/۳۱	۰/۲۵۵	۰/۰۰۴
واژه‌های هیجان منفی	۰/۱۳	۱	۰/۱۳	۰/۷۴	۰/۳۹۰	۰/۰۰۳
واژه‌های بینشی	۰/۰۱	۱	۰/۰۱	۰/۰۳	۰/۸۶۰	۰/۰۰۰
واژه‌های علی	۰/۱۱	۱	۰/۱۱	۰/۶۳	۰/۴۳۱	۰/۰۰۱
خطا	۱۹/۸۷۰	۱۱۰	۰/۱۸۱	-	-	-
کل	۴۶/۰۰۰	۱۲۷	-	-	-	-

توضیح. پس از کنترل متغیرهای نامربوط، همچنان رابطه رستگاری و پرهیز معنی‌دار است. از میان متغیرهای نامربوط، فقط اثر سه متغیر (خوش‌بینی، افسردگی، شرکت در الکی‌های گمنام) معنی‌دار شده است.

به الکل کمک کند. نمونه پژوهش از افرادی تشکیل شد که در حال بیرون آمدن از یک گرفتاری مهم و ناخوشایند زندگی بودند (الکلی‌هایی که یا در حال دست و پنجه نرم کردن با دشواری‌های پرهیز از الکل بودند و یا خود را با پرهیز از الکل سازگار کرده بودند) که این نشان‌دهنده روایی بوم‌شناختی یافته‌ها است.

در این پژوهش الکلی‌هایی که چهار سال یا بیشتر از الکل پرهیز کرده بودند، به گونه‌ای معنادار بیش از الکلی‌هایی که پرهیز آنها شش ماه یا کمتر طول کشیده بود، تجربه آخرین بار مصرف الکل خود را (که پیش از شروع پرهیز رخ داده بود) به عنوان تجربه‌ای توصیف کردند که باعث یک تحول مثبت در آنان شده است. این نتایج نشان می‌دهند که احتمالاً وقتی فرد معتاد یک داستان رستگارانانه درباره اعتیاد خود بسازد، این داستان می‌تواند علت تغییرات رفتاری بلند مدت و افزایش سلامت در او باشد.

یافته‌های این پژوهش زمینه و دلیل لازم را برای پژوهش‌های آزمایشی آینده فراهم می‌کنند؛ پژوهش‌هایی که باید رابطه علت و معلولی میان نگاه رستگارانانه از یک سو و ترک اعتیاد از دیگر سو را روشن سازند. پژوهش‌های آزمایشی می‌توانند از افرادی که دشواری‌های متعدد و متنوع زندگی را تجربه کرده‌اند به عنوان آزمودنی استفاده کنند و از آنها بخواهند که دشواری‌های زندگی خود را به شکل رستگارانانه مفهوم‌سازی کنند (این دشواری‌ها را به عنوان عامل رشد شخصی خود ادراک کنند) و به تدریج یک داستان رستگارانانه درباره آن‌ها بسازند (ویلسن، ۲۰۰۲). اگر ثابت شود که ساختن یک زندگی-داستان حاوی رستگاری واقعاً علت ترک اعتیاد و افزایش سلامت است، آنگاه بالینگران می‌توانند از آن به عنوان روشی برای درمان اعتیاد و سایر اختلالات روانی استفاده کنند، اما پژوهشگرانی که می‌خواهند رابطه میان نگاه رستگارانانه و تغییر رفتار را با روش آزمایشی آزمون کنند، باید مراقب یک چیز باشند و آن این است که چون نگاه رستگارانانه به دشواری‌های اعتیاد از سوی جامعه تشویق می‌شود، ممکن است برخی از افراد (بیشتر از افراد دیگر) تحت تأثیر این تشویق اجتماعی در داستان زندگی خود به رستگاری اشاره کنند، بی‌آنکه واقعاً نگاه رستگارانانه داشته باشند. دانلاپ و تریسی (۲۰۱۲، ۲۰۱۳) می‌گویند از آنجا که اشاره آشکار به رستگاری در داستان زندگی، مخصوصاً در

جدول ۲ نشان می‌دهد که گروه موفق در ترک الکل بسیار مسن‌تر از گروه ناموفق در ترک الکل است. پژوهش نیز نشان داده است که متغیر جمعیت شناختی سن، هم به ترک اعتیاد به الکل کمک می‌کند و هم باعث می‌شود که فرد به رویدادهای منفی به عنوان عاملی برای رشد شخصی خود نگاه کند (پاسوپاتی و منصور، ۲۰۰۶)؛ بنابراین لازم بود بررسی شود که آیا پس از کنترل متغیر سن نیز دو گروه از لحاظ میزان اشاره به رستگاری با هم تفاوت دارند یا خیر. پس از حذف واریانس مشترک سن، هنوز هم میزان اشاره گروه موفق در ترک الکل به رستگاری به گونه‌ای معنادار بیشتر از گروه ناموفق در ترک الکل بود؛ $F(1, 124) = 14/42$ ، $\eta_p^2 = 0/10$ ، $p = 0/001$. این نشان می‌دهد که تفاوت دو گروه موفق و ناموفق در ترک الکل در میزان اشاره به رستگاری، نمی‌تواند ناشی از تفاوت سن این دو گروه باشد.

این یافته‌ها روی هم رفته نشان می‌دهند که الکلی‌های در حال ترک هر قدر پرهیز خود از الکل را طولانی‌تر حفظ کرده‌اند، با احتمال بیشتری تجربه تلخ آخرین باری که الکل مصرف کرده‌اند را عاملی برای تغییر مثبت در شخصیت خود ادراک کرده‌اند؛ بنابراین یافته‌های این پژوهش تأیید می‌کنند که الکلی‌های موفق در ترک الکل، نگاه رستگارانانه بیشتری از الکلی‌های ناموفق در ترک الکل دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش این بود که از طریق مقایسه زندگی-داستان‌های الکلی‌های موفق و ناموفق در ترک الکل از نظر درون مایه رستگاری (دیدن دشواری‌های زندگی به عنوان باعث و بانی تحولات مثبت شخصیتی)، نقش نگاه رستگارانانه به دشواری‌های زندگی را در موفقیت در ترک الکل و سلامت عمومی بررسی کند. یافته‌ها نشان داد که الکلی‌های موفق در ترک الکل (آن‌هایی که چهار سال و بیشتر از الکل پرهیز کرده بودند) به گونه‌ای معنادار بیشتر از الکلی‌های ناموفق از الکل (آن‌هایی که فقط شش ماه یا کمتر از الکل پرهیز کرده بودند) در داستان زندگی خود اشاره‌های رستگارانانه داشتند.

این پژوهش برای اولین بار در ایران ثابت کرد که ادراک رویدادهای ناخوشایند زندگی به عنوان عواملی که به تغییرات مثبت در فرد کمک کرده‌اند، می‌تواند به ترک اعتیاد

باید با روش طولی، یعنی اندازه‌گیری نگاه رستگاران به پیش از موفق شدن فرد در ترک الکل، این محدودیت را برطرف کنند.

دومین محدودیت مربوط به روش اندازه‌گیری پرهیز از الکل و بازگشت به الکل است. گرچه اندازه‌گیری پرهیز و بازگشت به‌گونه‌ای انجام شد که سوگیری ناشی از تمایل آزمودنی‌ها به خوب نشان دادن خود به حداقل برسد (آشکارا از آزمودنی‌ها پرسیده نشد که آیا بازگشت به الکل داشته‌اند یا خیر، یا این که چند ماه است از الکل پرهیز کرده‌اند؛ بلکه فقط از آنها خواسته شد که تاریخ آخرین بار مصرف الکل خود را گزارش دهند)، اما در هر حال به خود-گزارشی آزمودنی‌ها درباره مصرف الکل خودشان تکیه شد؛ بنابراین پژوهش‌های آینده باید بتواند یافته‌های این پژوهش را با استفاده از روش‌های عینی‌تر اندازه‌گیری رفتار مصرف الکل (مثلاً گزارش نزدیکان فرد الکی، پرونده‌های پزشکی، آزمایش‌های تشخیص اعتیاد) تکرار کند؛ اما شایان ذکر است که گرچه بعضی از برنامه‌های ترک اعتیاد ممکن است شرکت‌کنندگان را به پنهان نگاه داشتن بازگشت‌های خود تشویق کند (دایموند، ۲۰۰۱)، اما پژوهش نشان داده است که به طور کلی مقیاس‌های خودگزارشی درباره مصرف الکل پایایی و روایی کافی را دارند (دل بوکا و دارکس^۱، ۲۰۰۳؛ هسلبراک، بیبر، هسلبراک، مایر و ورکمن^۲، ۱۹۸۳). از این گذشته در اکثریت انجمن‌های الکی‌های گمنام، مشوقی برای پنهان کردن بازگشت به مصرف الکل وجود ندارد؛ اعضای انجمن تشویق می‌شوند که هرگونه بازگشت یا حتی میل به بازگشت را بی‌درنگ بپذیرند (دنزین، ۲۰۰۹). این واقعیت‌ها به همراه این مشاهده این پژوهش که درصد بالایی از آزمودنی‌ها (یعنی ۵۶ درصد) بر اساس گزارش خودشان در فاصله دو مرحله پژوهش بازگشت داشته‌اند، نشان می‌دهد که اندازه‌گیری بازگشت به الکل/پرهیز از الکل در این پژوهش از دقت لازم برخوردار بوده است.

سومین محدودیت مربوط به نمونه پژوهش است؛ همه آزمودنی‌ها (دست کم در مرحله اول پژوهش) عضو انجمن الکی‌های گمنام بودند و با توجه به شواهدی که نشان می‌دهد الکی‌های عضو این انجمن‌ها با الکی‌هایی که عضو آنها نیستند تفاوت دارند (سینگر، ۱۹۹۷؛ هرلبرت، گید و

انجمن‌های ترک اعتیاد، یک هنجار پذیرفته شده است، ممکن است بعضی افراد به خاطر گرایش به هم‌نوایی با فشارهای اجتماعی در داستان زندگی خود به رستگاری اشاره کنند، اما میان نوشتن یک داستان زندگی جامعه‌پسند و داستان واقعی زندگی خود در تعارض باشند. شاهد آن که سینگر (۱۹۹۷) در پژوهش خود بر روی مردانی که دچار اعتیاد مزمن بودند، مشاهده کرد که میان زندگی واقعی این مردان و زندگی-داستان‌هایی که در برنامه‌های ترک اعتیاد، از قبیل الکی‌های گمنام، گفته بودند همخوانی وجود ندارد. خلاصه آن که بنا به نظر مک آدامس و همکاران (۲۰۰۱)، داستان زندگی یک امر روانی-اجتماعی است؛ بخشی از آن بر اساس تفسیر فرد از رویدادهای زندگی‌اش ساخته می‌شود و بخشی دیگر با هدف تأثیرگذاری بر دیگران.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که ارزیابی میزان وجود درون‌مایه تحول مثبت شخصیتی در زندگی-داستان‌های افرادی که به تازگی تغییر را شروع کرده‌اند، می‌تواند وسیله‌ای اثربخش و کارآمد در تعیین میزان خطر بازگشت مشکلات آنها باشد. نتایج این پژوهش می‌تواند به فهم و درمان انواع مختلف الگوهای رفتاری بیمارگون کمک کند. ارزیابی درون‌مایه‌های رستگاری در زندگی-داستان‌های افرادی که با انواع مختلف مشکلات رفتاری مزمن (از قبیل اعتیاد، مجرمیت، پرخوری) دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌تواند پیش‌بینی میزان موفقیت هر یک از آنها در غلبه بر مشکلات رفتاری خود را قوی‌تر کند.

این پژوهش با وجود همه سودمندی‌های نظری و عملی‌اش، چند محدودیت دارد که پژوهش‌های آینده نباید این محدودیت‌ها را داشته باشند. هر یک از این محدودیت‌ها در واقع پیشنهادی برای پژوهش‌های آینده هستند.

نخست آن که چون در این پژوهش از روش مقطعی استفاده شد، روشن نیست که ادراک رستگاری (برابر با فرضیه پژوهش) پیش‌بیند موفقیت در ترک الکل است یا (برخلاف فرضیه پژوهش) پس‌آیند آن. این احتمال وجود دارد که بر خلاف فرضیه پژوهش، موفقیت فرد در پرهیز بلند مدت از الکل، باعث شده باشد که او آخرین بار مصرف الکل خود را به شکل رویدادی که به وجود آورنده تغییرات مثبت در او شده است ببیند و روایت کند. پژوهش‌های آینده

که در این پژوهش به آخرین بار مصرف الکل خود نگاه رستگاران نداشتند، این نگاه را به یک رویداد دیگر (که پس از آخرین بار مصرف الکل روی داده است) داشته‌اند. در واقع این احتمال وجود دارد که این آزمودنی‌ها دارای نگاه رستگاران بوده‌اند، اما این پژوهش، چون از آزمودنی‌ها خواست داستان زندگی خود را فقط درباره آخرین باری که الکل مصرف کرده‌اند بسازند، نتوانسته است این نگاه را تشخیص دهد. چند پژوهشگر به مزایا و معایب یکسان سازی تجربه‌ای که آزمودنی‌ها باید داستان زندگی خود را درباره آن بسازند اشاره کرده‌اند (برای مثال، کین و همکاران، ۲۰۰۰). پژوهش‌های آینده می‌توانند آزمودنی‌ها را در انتخاب رویداد و تجربه‌ای که می‌خواهند داستان زندگی خود را درباره آن بسازند آزاد بگذارند و نتایج را با نتایج این پژوهش مقایسه کنند.

منابع

- Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*, 367–389.
- Adler, J. M., & Poulin, M. J. (2009). The political is personal: Narrating 9/11 and psychological well-being. *Journal of Personality, 77*, 903–932.
- Affleck, G., Tennen, H., Croog, S., & Levine, S. (1987). Causal attribution, perceived benefits, and morbidity following a heart attack: An eight-year study. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 55*, 29–35.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 203–217.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A., & Wotman, S. R. (1990). Victim and perpetrator accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives about anger. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 994–1005.
- Bertaux, D. (2016, July). Why Sociology Needs Life Stories (and especially the sociology of social becoming, ie of social im/mobility). In *Third ISA Forum of Sociology (July 10-14, 2016)*. Isaconf.
- Bohn, A., & Berntsen, D. (2008). Life story development in childhood: The development of life story abilities and the acquisition of cultural life scripts from late middle childhood to adolescence. *Developmental Psychology, 44*, 1135–1147.

فیوکوا، (۱۹۸۴)، این احتمال وجود دارد که روابط مشاهده شده در این پژوهش قابل تعمیم به الکی‌هایی که بیرون از انجمن‌های الکی‌های گمنام در حال ترک الکل هستند نباشد. در واقع سینگر (۱۹۹۷) مشاهده کرد که تأکید انجمن الکی‌های گمنام بر ساختن زندگی-داستان‌های حاوی رستگاری/تحول مثبت شخصیتی باعث می‌شود که بعضی از الکی‌ها احساس کنند که تمایلی برای ماندن در این انجمن ندارند، زیرا چنین داستانی با تجربه‌های واقعی زندگی آنها همساز نیست؛ بنابراین کار مهمی که پژوهش‌های آینده باید انجام دهند این است که این پژوهش را در جامعه‌های مختلف الکی‌های در حال ترک، هم در درون انجمن الکی‌های گمنام و هم در بیرون آن، تکرار کنند؛ اما به این نکته نیز باید توجه داشت که تأکید بر رستگاری فقط محدود به برنامه‌های ترک اعتیاد نیست، بلکه در فرهنگ ایرانی-اسلامی تأکید زیادی بر آن شده است. در قرآن کریم بارها کلمه «فلاح» و مشتقات آن به کار رفته و به مؤمنین بشارت داده شده است که در صورت تحمل دشواری‌ها به این مقام خواهند رسید؛ بنابراین احتمالاً اکثریت مردمانی که به این بافت فرهنگی تعلق دارند، هنگام تلاش برای غلبه بر گرایش‌های رفتاری مشکل‌دار خود، به یاد آموزه‌های فرهنگی و دینی درباره رستگاری می‌افتند.

محدودیت چهارم، یکسان کردن تجربه‌ای است که از آزمودنی‌ها خواسته شد داستان زندگی خود را درباره آن روایت کنند. در این پژوهش از همه آزمودنی‌ها خواسته شد که داستان زندگی خود را فقط درباره آخرین باری که پرهیز خود را شکستند و الکل نوشیدند بسازند (تجربه‌ای که برای همه الکی‌ها ناخوشایند است). هدف از این یکسان‌سازی آن بود که تفاوت‌های فردی آزمودنی‌ها در نگاه به این تجربه به عنوان نقطه عطف (زمان شروع تغییرات) زندگی خود ثبت شود؛ اما این یکسان‌سازی یک ایراد دارد: ممکن است رویدادهای دیگری (غیر از آخرین بار مصرف الکل) در رابطه با مصرف الکل وجود داشته باشند که بعضی از آزمودنی‌ها آن رویدادها را نقطه عطف زندگی خود بدانند (برای مثال یکی از نشست‌های الکی‌های گمنام که اندک زمانی بعد از آخرین بار مصرف الکل بوده و بر آزمودنی تأثیر زیادی گذاشته است). منظور آن است که شاید آزمودنی‌هایی

- Anonymous members and nonmembers. *Journal of Studies on Alcohol*, 45, 170–171.
- King, L. A. (2001). The hard road and the good life: The happy, mature person. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 51–72.
- Lefcourt, H. M., Von Baeyer, C. L., Ware, W. E., & Conx, D. J. (1979). The Multidimensional-Multiattribitional Causality Scale: The development of a goal-specific locus of control scale. *Canadian Journal of Behavioral Sciences*, 11, 286–304.
- Lilgendahl, J. P., & McAdams, D. P. (2011). Constructing stories of self-growth: How individual differences in patterns of autobiographical reasoning relate to well-being in midlife. *Journal of Personality*, 79, 391–428.
- Lodi-Smith, J., Geise, A. C., Roberts, B. W., & Robins, R. W. (2009). Narrating personality change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 679–689.
- Maruna, S. (2001). *Making good: How ex-convicts reform and rebuild their lives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Matsuba, M. K., & Walker, L. J. (2005). Young adult moral exemplars: The making of self through stories. *Journal of Research on Adolescence*, 15, 275–297.
- McAdams, D. P. (1985). *Power and intimacy*. New York, NY: Guilford Press.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York, NY: Guilford Press.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100–122.
- McAdams, D. P. (2006). *The redemptive self: Stories Americans live by*. New York, NY: Oxford University Press.
- McAdams, D. P. (2011). *George W. Bush and the redemptive dream: A psychological portrait*. New York, NY: Oxford University Press.
- McAdams, D. P., & Guo, J. (2015). Narrating the generative life. *Psychological science*, 26(4), 475–483.
- McAdams, D. P., & Manczak, E. (2015). Personality and the life story.
- McAdams, D. P., Diamond, A., de St. Aubin, E., & Mansfield, E. (1997). Stories of commitment: The psychosocial construction of generative lives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 678–694.
- McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A. H., & Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 474–485.
- McLean, K. C. (2008). Stories of the young and the old: Personal continuity and narrative identity. *Developmental Psychology*, 44, 254–264.
- McMillen, J. C., Zuravin, S., & Rideout, G. B. (1995). Perceived benefit from child sexual abuse. *Journal of Public Health*, 27, 281–291.
- Bowling, A. (2005). Modes of questionnaire administration can have serious effects on data quality. *Journal of Public Health*, 27, 281–291.
- Bruner, J. S. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Carver, C. S., & Antoni, M. H. (2004). Finding benefit in breast cancer during the year after diagnosis predicts better adjustment 5 to 8 years after diagnosis. *Health Psychology*, 23, 595–598.
- Chandler, M. J., Lalonde, C. E., Sokol, B. W., & Hallett, D. (2003). Personal persistence, identity development, and suicide. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 68 (2, Serial No. 273).
- Cole, D. (1992). *After great pain: A new life emerges*. New York, NY: Summit.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594–628.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561–574.
- Dawson, D. A., Grant, B. F., Stinson, F. S., Chou, P. S., Huang, B., & Ruan, W. J. (2005). Recovery from DSM-IV alcohol dependence: United States, 2001–2002. *Addiction*, 100, 281–292.
- Del Boca, F. K., & Darkes, J. (2003). The validity of self-reports of alcohol consumption: State of the science and challenge for research. *Addiction*, 98, 1–12.
- Denzin, N. K. (2009). *The alcoholic society: Addiction and recovery of the self*. New Brunswick, NJ: Transaction.
- Derogatis, L. R. (1975). *Brief Symptom Inventory*. Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.
- Diamond, J. (2001). *Narrative means to sober ends: Treating addiction and its aftermath*. New York, NY: Guilford Press.
- Dunlop, W. L., & Tracy, J. L. (2012). The autobiography of addiction: Autobiographical reasoning and psychological adjustment in abstinent alcoholics. *Memory*. Advance online publication.
- Dunlop, W. L., & Tracy, J. L. (2013). Sobering stories: Narratives of self-redemption predict behavioral change and improved health among recovering alcoholics. *Journal of personality and social psychology*, 104(3), 576.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late-modern age*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126, 748–769.
- Hesselbrock, M., Babor, T. F., Hesselbrock, V., Meyer, R. E., & Workman, K. (1983). “Never believe an alcoholic?” On the validity of self-report measures of alcohol dependence and related constructs. *International Journal of the Addictions*, 18, 593–609.
- Hurlburt, G., Gade, E., & Fuqua, D. (1984). Personality differences between Alcoholics

- banality of heroism. *Journal of Personality*, 78, 907–942.
- Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item Short-Form Health Survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30, 473–483.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Weston, S. J., Cox, K. S., Condon, D. M., & Jackson, J. J. (2015). A Comparison of Human Narrative Coding of Redemption and Automated Linguistic Analysis for Understanding Life Stories. *Journal of personality*.
- Willinger, U., Lenzinger, E., Hornik, K., Fischer, G., Schönbeck, G., Ascauer, H. N., & Meszaros, K. (2002). Anxiety as a predictor of relapse in detoxified alcohol-dependent patients. *Alcohol and Alcoholism*, 37, 609–612.
- Wilson, T. D. (2002). *Strangers to ourselves: Discovering the adaptive unconscious*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- of Consulting and Clinical Psychology, 63, 1037–1043.
- Moos, R. H., & Moos, B. S. (2006). Rates and predictors of relapse after natural and treated remission from alcohol use disorders. *Addiction*, 101, 212–222.
- O'Reilly, E. B. (1997). *Sobering tales: Narratives of alcoholism and recovery*. Amherst: University of Massachusetts Press.
- Pals, J. L. (2006). Narrative identity processing of difficult life experiences: Pathways of personality development and positive selftransformation in adulthood. *Journal of Personality*, 74, 1079–1110.
- Pals, J. L., & McAdams, D. P. (2004). The transformed self: A narrative understanding of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15, 65–69.
- Pasupathi, M., & Mansour, E. (2006). Adult age differences in autobiographical reasoning in narratives. *Developmental Psychology*, 42, 798–808.
- Pasupathi, M., & Wainryb, C. (2010). Developing moral agency through narrative. *Human Development*, 53, 55–80.
- Pasupathi, M., Mansour, E., & Brubaker, J. R. (2007). Developing a life story: Constructing relations between self and experience in autobiographical narratives. *Human Development*, 50, 85–110.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). New York, NY: Oxford University Press.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385–401.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063–1078.
- Singer, J. A. (1997). *Message in a bottle: Stories of men and addiction*. New York, NY: Free Press.
- Skinner, H. A., & Allen, B. A. (1992). Alcohol dependence syndrome: Measurement and validation. *Journal of Abnormal Psychology*, 91, 199–209.
- Stein, J. Y., & Tuval-Mashiach, R. (2015). Loneliness and isolation in life-stories of Israeli veterans of combat and captivity. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 7(2), 122.
- Tonigan, J. S., Connors, G. J., & Miller, W. R. (1996). Alcoholics Anonymous Involvement (AAI) scale: Reliability and norms. *Psychology of Addictive Behaviors*, 10, 75–80.
- Walker, L. J., & Frimer, J. A. (2007). Moral personality of brave and caring exemplars. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 845–860.
- Walker, L. J., Frimer, J. A., & Dunlop, W. L. (2010). Varieties of moral personality: Beyond the