

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: Arab, A. (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

مقایسه اثربخشی آموزش بخشایش و آموزش ذهن آگاهی

بر مهارت ارتباطی افراد دارای اختلال سوءمصرف مواد

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

۱- دانشجوی دکتری گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان، 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 بخشایش و آموزش ذهن آگاهی بر مهارت ارتباطی در افراد دارای اختلال سوءمصرف مواد بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل ناهمسان می باشد. جامعه آماری شامل تمام افراد مصرف کننده 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 بخشایش ۱۲ جلسه و گروه آزمایش دوم، آموزش ذهن آگاهی ۸ جلسه دریافت کردند و گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکردند. داده ها با استفاده از پرسشنامه مهارت ارتباطی کوپین دام (۲۰۰۴) گردآوری شد. و با استفاده از روش تحلیل واریانس با طرح اندازه گیری مکرر (طرح آمیخته ساده) تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد آموزش بخشایش و آموزش ذهن آگاهی بر مهارت ارتباطی افراد دارای اختلال سوءمصرف مواد تأثیر مثبت دارند. از طرف دیگر بین اثربخشی آموزش بخشایش و آموزش ذهن آگاهی بر مهارت ارتباطی افراد دارای اختلال سوءمصرف مواد تفاوت وجود دارد و اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بیشتر از آموزش بخشایش است. با توجه به اثربخشی دو روش آموزش بخشایش و ذهن آگاهی می توان از این روش برای افزایش مهارت ارتباطی افراد دارای سوءمصرف مواد استفاده کرد.

واژگان کلیدی: آموزش بخشایش، آموزش ذهن آگاهی، مهارت ارتباطی.

دسترسی آزاد

مقاله علمی پژوهشی

نویسنده مسئول*: علی عرب

Aliarab@edpsy.usb.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۱

تاریخ انتشار: زمستان ۱۴۰۲

استناد: عرب، علی. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش بخشایش و آموزش ذهن آگاهی بر مهارت ارتباطی افراد دارای اختلال سوءمصرف مواد. فصلنامه روان پژوهی و مطالعات علوم رفتاری، ۱(۴): ۱۹-۱.

بیان مسئله

اعتیاد^۱ به مواد مخدر، یکی از معضلات اجتماعی و روانی در هر جامعه است که عوارض ناشی از آن منحصر به فرد معتاد نیست، بلکه جامعه و خانواده را نیز تهدید می کند (علاقه بند و وزیر، ۱۳۹۸). یکی از عواملی که می تواند با سوء مصرف مواد مرتبط باشد، داشتن مهارت های ارتباطی ضعیف است (اگونجوبی^۲؛ ۲۰۲۱). این مهارت به فرد معتاد کمک می کند تا بتواند نیازها و احساسات خود را بیان کند و در نهایت در بهداشت روان فردی و اجتماعی اشخاص تأثیر به سزایی دارد (کول^۳؛ ۲۰۰۰). همچنین موجب افزایش قدرت پذیرش خود در مقابل مسائل زندگی می شود تا فرد قادر باشد با آسیب های کمتری نقش خود را ایفا کند (دهقان نسب فر، ۲۰۲۰). افراد معتاد در واکنش های هیجانی و مهارت های ارتباطی با مشکلات عمده ای روبه رو هستند (لیبرالی^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). آن ها اغلب احساس کناره گیری، 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 آن ها گنج و آشفته و درمانده می شوند زیرا آن ها توانایی بیان نیازهای جسمی و احساسی خود را به طور مؤثر ندارند (خلیل زاده و همکاران، ۲۰۱۷). در واقع برای فرار از دردهای عاطفی، احساس تنهایی و شرمندگی شروع و ادامه اعتیاد محتمل است. با شروع مصرف مواد مشکلات ارتباطی این افراد بیشتر شده و از طرف خانواده و دوستان و اجتماع طرد می گردند (قلیخانی و همکاران، ۲۰۱۸).

مشکلات ناشی از مصرف مواد، از نظر ماهیت، نامتجانس هستند. فرض منطقی بر این است که افراد به شیوه های متفاوتی به انواع درمان ها پاسخ می دهند. شواهد به دست آمده حاکی از این است که به کارگیری یک نوع مداخله درمانی، به تنهایی بهترین روش نیست. بنابراین، شیوه های 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 سوء گیری به مواد مخدر در کانون خانواده، اجتماع و با عنایت به آثار و تأثیر آن بر روند زندگی انسان ها و همچنین اهمیت برنامه ریزی به منظور شناخت عوامل مهم و مؤثر در آسیب پذیری این قشر از افراد جامعه، بر همین اساس پژوهش حاضر در پی بررسی مقایسه اثربخشی آموزش بخشایش و ذهن آگاهی بر مهارت ارتباطی افراد دارای سوء مصرف مواد است.

انسان ها 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 سوء مصرف مواد نشان داده شده است (دوران^۵؛ ۲۰۱۲). یکی از مکانیزم هایی که می تواند بر این امر اثرگذار باشد و این روند را مختل سازد، بخشش است. رویکردی که به موجب آن افراد واکنش منفی طبیعی شان نسبت به فرد متجاوز را فرو می نشانند و به طور فزاینده ای برانگیخته می شوند تا در مقابل به شیوه های مثبت واکنش نشان دهند. بخشش تعاریف گوناگونی دارد، با این حال این توافق وجود دارد.

1. Addiction

2. Egunjobi

3. Kol

4. Liberali

5. Doran

که بخشش در بردارنده حرکت از سمت افکار، رفتار و شناخت منفی در جهت مثبت است (مک کولوگ و ویتویل، ۲۰۰۲). از نظر مک کالو و همکاران (۲۰۰۳)، بخشایش میلی درونی است که افراد را به سوی بازسازی از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن به طور مثبت نسبت به کسی که به طور منفی با آن رفتار کرده است. متمایل می‌سازد به عبارت بهتر، در بخشایش تمایل به حفظ بی‌زاری از خطا کار، کاهش و میل به آشتی و حسن نیت نسبت به وی به رغم اعمال مخربش افزایش می‌یابد (ناطقیان و همکاران، ۱۳۸۷). در تعریفی دیگر از بخشایش، بخشودگی 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 می‌بخشد. بدین ترتیب فرصتی دوباره برای جبران خطا به فرد خاطی داده می‌شود تا بتواند دوباره اعتمادسازی نماید (نصری و طاهری، ۱۳۹۶، مالتبی و همکاران، ۲۰۰۸).

انرایت^۱ و همکارش ضمن تمایز قائل شدن میان بخشش با حالاتی مانند انکار، فراموشی، چشم پوشی، تبرئه و مصالحه تأکید دارند که افراد، براساس تعیین عقلانی برخورد ناعادلانه آن‌ها زمانی بخشش پیشه می‌کنند که آزادانه از انزجار و پاسخ‌های وابسته به آن دست بکشند و تلاش کنند تا نسبت به فرد خطاکار بر اساس اصل اخلاقی نیک خواهی که شامل دلسوزی، ارزشمندی نامشروط، 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 فیتزگیبونز، ۲۰۱۲). بخشایش درمانی^۴ مداخله‌ای است که در آن یک پروتکل درمانی ساختاریافته جهت توانمند سازی مراجع در بخشودن یک اتفاق یا بی‌عدالتی رنج آور در گذشته مورد استفاده قرار می‌گیرد. بخشش نه به صورت لطف نمودن در حق فرد خطاکار، بلکه به منظور یاری نمودن مراجع به رهاسازی آزردهیجانی، در جهت رسیدن به یک خود انگاره سالم تر، کارکرد هیجانی بهبود یافته، و تعاملات بین فردی ارتقاء یافته صورت می‌گیرد (وید و ورتینگتون، ۲۰۰۵). مداخلات روان شناختی ارتقاء دهنده بخشش 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 و همکاران، ۲۰۰۵)، زوج‌ها (دیلاسیو و بندلا، ۲۰۰۸)، کودکان طلاق (فریدمن و کناپ، ۲۰۰۸) و نوجوانان پرخطر (گامبرو^۹ و همکاران، ۲۰۰۸) اثربخش بوده است. این مطالعات نشان می‌دهند که مداخلات بخشش می‌توانند 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 آئین مذهبی شرقی خصوصاً بودا^{۱۰} 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 می شود 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 می گذارد. ذهن آگاهی به بیان دیگر شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت وقایع جاری است. افراد ذهن آگاه وقایع درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک می کنند و توانایی زیادی در رویارویی با دامنه گسترده ای از تفکرها، هیجانها و تجربه ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند. ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه های خاص و خالی از قضاوت و روش برای برقراری ارتباط با تجارب مثبت و منفی و خنثی است. این تکنیک ها به افراد می آموزند الگوهای عادی غیر ارادی و نشخوار ذهنی را شناسایی و آن ها را به الگوهای آگاهانه و ارادی تبدیل کنند تا احساسات و اندیشه های منفی به عنوان رویدادهای ساده و گذرا در ذهن تلقی شوند؛ بنابراین حضور ذهن عبارت است از مشاهده جریان سیال محرک های درونی و بیرونی بدون هیچ گونه قضاوت و داوری (حسینیان و همکاران، ۱۳۹۸).

این دو عنصر اساسی در مورد رخدادها، کنش ها، واکنش ها نقش اصلی را بر عهد دارد. به عبارتی توانایی شناسایی دقیق هیجان های خود و آگاهی از آن ها 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 صد درصد و آگاه بودن نسبت به همه رخ دادهایی 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 پیش داوری نسبت به درست یا نادرست بودن از اتفاقات نداریم. ذهن آگاهی کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاه می شویم یعنی می فهمیم که داریم فکر می کنیم متوجه می شویم که در حال فکر کردن هستیم، به زبان ساده هم موضوعی را که راجع به آن فکر می کنیم، می بینیم 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 جمع تر باشد. ذهن آگاه تر است و پاسخ هایش به تحریکات زندگی خردمندانه تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است (برون، ۲۰۰۷).

کابات زین نیز ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش داوری تعریف کرده است (پور حسین و همکاران، ۲۰۱۹). ذهن آگاهی روش منحصر به فردی در کمک به ارائه پاسخ های مبتکرانه و مورد نیاز حل مسائل است، چرا که طبق عقیده (گرمر^۳ و همکاران، ۲۰۰۵) ذهن آگاهی مستلزم آگاهی غیر قضاوتی دانسته شده که به جای تکیه بر دانسته های پیشین بر مشاهده زمان حاضر مبتنی است (پورمحمدی، باقری، ۱۳۹۳). نکته حائز

¹ Broon

² Kabat saddle

³ 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 (دیلیبالتا^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). در حالی که بعضی آموزش‌ها برای خالی کردن ذهن از فکر طراحی شده‌اند، 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 (دیدونا^۲؛ 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 آن‌که به چرخه معیوب کشیده شوند، شناسایی کنند به این ترتیب در درازمدت، ذهن آگاهی تغییرات بسیاری در خلق‌وخو 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 دارند (ویلیامز و پنمن، 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 غیرقضوتی 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 پرداخته‌اند. در این راستا، پژوهش حاضر در زمره 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 روان شناختی 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 سوء‌مصرف مواد تفاوت وجود دارد؟

¹ Dilibalta

² . Didonna

روش اجرای پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون 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 نمونه‌ای به حجم ۴۵ نفر بیماران به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب گردیدند و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره شامل دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جای‌دهی شدند در تحقیقات مداخله‌ای تعداد افراد هر گروه ۱۵ نفر پیشنهاد شده است (دلاور، ۱۴۰۱) در ادامه هر سه گروه از طریق پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی کوئین‌دام به عنوان پیش‌آزمون مورد سنجش قرار گرفتند و یکی از گروه‌های آزمایش به مدت ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به صورت یک جلسه در هفته، تحت آموزش بخشش قرار گرفت و گروه آزمایش دیگر نیز به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به صورت یک جلسه در هفته، تحت آموزش ذهن آگاهی قرار گرفت. در این مدت گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکرد در پایان جلسات هر سه گروه، مجدداً با پس‌آزمون مورد سنجش قرار گرفت و پرسشنامه‌های 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 پیش‌بینی آن از آزمون تحلیل واریانس با طرح اندازه‌گیری‌های مکرر (طرح آمیخته ساده) و آزمون تعقیبی بن فرونی با استفاده از نرم‌افزار spss نسخه ۲۶ استفاده شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه مهارت ارتباطی

این پرسشنامه توسط کوئین‌دام در سال ۲۰۰۴ برای سنجش مهارت ارتباطی بزرگسالان ابداع شده است، و دارای ۳۴ گویه است. که مهارت‌های ارتباطی را توصیف می‌کند. برای تکمیل آن پاسخگو باید هرگویه را بخواند و سپس میزان انطباق وضعیت فعلی خود را با محتوای آن بر روی یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از هرگز تا همیشه مشخص می‌کند. برای سنجش اعتبار آزمون مهارت‌های 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 آزمودنی‌های دانشجوی ۰/۷۱ و برای دانش‌آموزان 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 برآورد شده است.

جدول ۱. شرح جلسات پروتکل بخشایش درمانی رابرت انرایت^۱ (۲۰۰۱)

جلسات	خلاصه ی 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 رنجاننده
سوم	تصمیم برای بخشش 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 رنجاننده در بافتی وسیع، فکر کردن به حوادث مربوط به گذشته‌ی فرد رنجاننده تلاش برای فکر کردن به حوادثی که در گذشته فرد رنجاننده موجب آسیب پذیری آزمودنی شده است.
پنجم	احساس غمخواری شرکت کنندگان با فرد رنجاننده، تلاش برای تغییر دادن هیجانات منفی در جهت مثبت و ایجاد افکار، احساسات و رفتارهای مثبت
ششم	پذیرش سنجش خویش، فهرست کردن هدیه‌هایی که می‌توانند به فرد رنجاننده بدهند و بیان احساسات خود به دنبال آن.
هفتم	پرسیدن سؤالات 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، کسب درد و رنجی که آن‌ها به خاطر این رنجش احساس میکنند.
نهم	تشویق شرکت کنندگان به تمرین تقاضای بخشش و پذیرش
دهم	تلاش برای درک ایده‌ها و معانی اصلی بخشش، آموختن اصول کلیدی دریافت بخشش شرکت کنندگان
یازدهم	کمک به شرکت کنندگان برای درک فردی که رنجاننده‌اند، پروراندن نگرش قدرشناسی و شوق فدا کردن بخشی 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 بخشش

^۱ Robert Enright

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

جلسات	خلاصه ی جلسات
اول	معرفی هدایت خودکار و جلب آگاهی به اینکه ما اغلب چقدر ناآگاه هستیم.
دوم	نشان دادن اینکه اغلب چگونه این عکس العملها به رفتارهای عادت می انجامد و موجب می شود آگاهی خود را در مورد آنچه در این لحظه واقعاً در حال رخ دادن است از دست بدهیم.
سوم	معرفی تمرین نشستن رسمی. معرفی تمرین فضای تنفسی ادامه دادن تمرینها و بحث درباره ی یکپارچه کردن ذهن آگاهی در زندگی روزمره
چهارم	افزایش آگاهی از موقعیت های پر خطر فردی، احساسات، هیجانات و افکاری که در آن موقعیت بر می خیزند
پنجم	معرفی و گسترش نحوه برخورد متفاوت با تجارب چالش برانگیزی همچون احساسات، هیجانات یا موقعیت های 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 آسیب پذیری ناشی از عود بحث و گفتگو کنید
هشتم	مشخص کردن اهمیت شبکه های اجتماعی به منزله روشی برای کاهش خطر و بهبود یافتن راههایی برای غلبه بر موانع درخواست کمک.

یافته ها

در این پژوهش ابتدا به توصیف متغیرهای مورد مطالعه پرداخته شده است و سپس با استفاده از فرضیه ها مورد بررسی قرار گرفته اند.

جدول ۳. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه های آزمایش و کنترل در سه مرحله آزمون

متغیر	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
گروه ها	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
بخشایش	102.6667	9.28645	128.7333	6.13499	128.4667	5.57887
مهارت های ارتباطی	109.5333	8.16851	135.6667	5.15188	135.9333	5.88158
کنترل	108.1333	7.85463	107.8667	6.92683	108.5333	6.75983

¹ Kabatzin

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

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

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

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

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 خی‌دو را تخمین می‌زند. اگر معناداری این مقدار کمتر از ۰/۰۵ باشد، فرض کرویت رد می‌شود. در چنین مواردی می‌توان از راهبرد اصلاح اسپیلن^۳ استفاده 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 ۴-۵ آورده شده است.

جدول ۶- نتایج فرض کرویت موجلی

تأثیر	W موجلی	χ^2	Df	P	اصلاح اپسیلن هین-فلت
درون‌گروهی	۰/۰۰۵	۲۰۳/۹۸	۳۵	۰/۰۰۱	۰/۵۷۲

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که فرض کرویت موجلی 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 ماچلی) باید از آزمون‌های چند متغیره استفاده شود که نتایج آن به شرح زیر است:

جدول ۷- نتایج آماره‌های چند متغیره

اثر	آماره‌های چند متغیره	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	مجذور توان	توان آماره
مراحل	اثر پیلایی	.995	831.610	8.000	35.000	.001	.995	1
	لانداى ويلكز	.005	831.610	8.000	35.000	.001	.995	
	اثر هاتلینگ	190.082	831.610	8.000	35.000	.001	.995	
تعامل و گروه	ریشه روی	190.082	831.610	8.000	35.000	.001	.995	
	اثر پیلایی	1.204	6.804	16.000	72.000	.001	.602	1
	لانداى ويلكز	.098	9.570	16.000	70.000	.001	.686	
	اثر هاتلینگ	6.089	12.939	16.000	68.000	.001	.753	
	ریشه روی	5.534	24.902	8.000	36.000	.001	.847	

در جدول فوق ابتدا اثر اصلی متغیر درون‌گروهی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) آمده است که بر اساس هر چهار روش چند متغیره (اثر پیلایی، لانداى ويلكز، اثر هاتلینگ و ریشه‌روى) معنی‌دار می‌باشد ($P < 0.001$). به عبارتی با توجه به سطح معناداری آزمون‌های چند متغیره، (کمتر از ۰/۰۵) می‌توان گفت بین میانگین نمرات اعضای گروه‌های آزمایشی بخشایش، ذهن‌آگاهی و کنترل در

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

همچنین بین نمره‌های مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و گروه‌ها در متغیرهای وابسته مهارت‌های ارتباطی تعامل معناداری مشاهده شد ($P < 0.001$). این نتایج بیانگر اثربخشی آموزش بخشایش و ذهن‌آگاهی بر متغیر وابسته مهارت ارتباطی است. توان آماری ۱ و ۰٫۹۸۱ حاکی از دقت معناداری این تأثیرات هستند.

همچنین اثر متقابل مراحل و گروه هر چهار روش چند متغیره معنادار می‌باشد. لذا میانگین نمرات در مراحل آزمون بستگی به نوع گروه (بخشایش، ذهن‌آگاهی و کنترل) دارد. بین اثربخشی آموزش بخشایش و روش آموزش ذهن‌آگاهی بر مهارت‌های ارتباطی افراد دارای اختلال سوء مصرف تفاوت وجود دارد.

جدول ۸- نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر (بین‌گروهی و درون‌گروهی) در مهارت‌های ارتباطی

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	P	η^2	توان
بین‌گروهی	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
درون‌گروهی	4522.074	2.351	1923.107	36.198	.001	.633	1
خطا	2623.467	49.380	53.128				

* نتایج بر اساس اصلاح اسپیلن هین-فلت ارائه شده است.

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که اثر عضویت گروهی ($F=37/301, P<0.05$) معنادار است. به عبارتی بین میانگین نمرات مهارت‌های ارتباطی سه گروه، تفاوت معنادار آماری وجود دارد. از طرف دیگر مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) ($P<0.05$)، $F=145/80$ و تعامل مراحل و نوع گروه ($F=36/198, P<0.05$) نیز معنادار است. اندازه اثر یا میزان تأثیر منابع تغییر در ایجاد تفاوت‌های بین‌گروهی، درون‌گروهی و تعاملی به ترتیب ۰٫۶۴، ۰٫۷۷۶ و ۰٫۶۳۳ می‌باشد. بدین معنی که اثرات بین‌گروهی، درون‌گروهی و تعاملی توانسته است به ترتیب ۶۴٪، ۷۷٪ و ۶۳٪ درصد از تفاوت‌ها را در مهارت‌های ارتباطی تبیین نماید. توان آزمون آماری نیز در سطح بالایی قرار دارد. بدین معنی که حجم نمونه برای بررسی تفاوت‌ها کافی بوده است.

جدول ۹- نتایج آزمون بن‌فرونی جهت مقایسه میانگین‌های حاشیه‌ای مهارت ارتباطی بر حسب مراحل آزمون

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

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	بخشایش - ذهن آگاهی
17.3777	6.1778	.001	2.20671	11.7778	بخشایش - کنترل
24.4666	13.2667	.001	2.20671	18.8667	ذهن آگاهی - کنترل

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

بحث و نتیجه گیری

در این تحقیق نتیجه گرفته شد که آموزش بخشایش و آموزش ذهن آگاهی بر مهارت ارتباطی افراد دارای اختلال سوء‌مصرف مواد مؤثر است و بین اثربخشی این دو روش تفاوت معنادار وجود دارد و اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بیشتر از آموزش بخشایش است. نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات چان (۲۰۱۳) و فینچام و همکاران (۲۰۰۶) همسو و مطابقت دارد. چان (۲۰۱۳) نشان داد که وجود بخشایش در زندگی زناشویی بر ارتقاء بخشیدن به روابط زناشویی اثرگذار بوده است. فینچام و همکاران (۲۰۰۶)، نیز نشان دادند که زوج‌هایی که برنامه بخشودگی 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 ناظمی و همکاران (۱۴۰۰)، زارع گرجکلایی (۱۳۹۹)، زارع گرجکلایی و همکاران (۱۳۹۹)، بایرامی (۱۳۹۸)، باران چشمه (۱۳۹۶)، کریمیان چقازردی و همکاران (۱۳۹۶)، کریمیان و همکاران (۱۳۹۳)، مک گیل و آدلر باندر (۲۰۱۹)، جونز و هانسون (۲۰۱۴) و مارلات و همکاران (۲۰۰۸) همسو و مطابقت دارد.

ناظمی و همکاران (۱۴۰۰)، نشان دادند که بین ذهن آگاهی و روابط انسانی ارتباط معناداری وجود دارد. زارع گرجکلایی (۱۳۹۹)، نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی سبب بهبود ارتباط مؤثر دانش‌آموزان می‌گردد. باران چشمه (۱۳۹۶)، نشان داد که برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری موجب بهبود مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان شده است. کریمیان چقازردی 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. مک‌گیل و آدلر باندر (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 مصرف‌کننده 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 منتج 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 بخشودگی 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 جبران عمل بگذرد (پارسافر و همکاران، ۱۳۹۴). همه ما بخشی عمده 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 موفقیت‌ها ما نیز به روابط ما با دیگران وابسته است. از همین رو، در دهه‌های اخیر، توجه زیادی به مبحث مهارت در روابط (تعامل) 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 محبوبیت نقش دارند؛ اما نقش عواطف و احساسات در این میان بسیار مهم و چشم‌گیر است. (قاسم زاده، ۱۳۷۹؛ به نقل از هاشمی‌صدر، 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، تنهایی، 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 چشمه، 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 قضاوتی 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 رودررویی 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، ۲۰۰۴). در نهایت می‌توان چنین استنباط کرد که آموزش ذهن‌آگاهی که شامل تکنیک مرور ذهنی و تنظیم هیجان‌هاست می‌تواند علاوه بر افزایش کارکرد اجرایی مغز

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 بخشایش درمانی باشد (هیرن^۱ و همکاران، ۲۰۱۵، به نقل از لهاک و اسدی، ۱۳۹۹). به طوری که اختلال در ارتباط مؤثر در بیماران سوءمصرف مواد از ویژگی‌های مهم دچار اختلال سوءمصرف 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 سوءمصرف 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 نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- انریت، رابرت (۱۳۸۹). بخشش یک انتخاب است. ترجمه، لیلا، شاپوریان، تهران: نشر قطره.
- باران چشمه. زهرا (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری مبتنی بر افسردگی و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم، فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی، دوره ۶، ۳۴-۴۵.
- باورساد، ندا، احتشام زاده، پروین، مکوندی، بهنام (۱۳۹۳)، رابطه مهارت‌های ارتباطی با رضایت از زندگی در افراد دارای سوءمصرف 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 دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهرستان نمین. سومین کنفرانس دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامعه‌شناسی ایران، تهران.
- پارسافر. س، نامداری. ک، هاشمی. سید ا، محرابی. ح (۱۳۹۴). بررسی رابطه تعهد مذهبی، سبک‌های بخشودگی، نبخشیدن و نشخوار فکری با سلامت روان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۶ (۱۹)، ۶۵-۸۰.
- پورحسن، فاطمه (۱۴۰۰). رابطه بین سبک‌های فرزندپروری، تاب‌آوری و حمایت اجتماعی خانواده با گرایش به اعتیاد در دانش‌آموزان، 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، فربرز. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر پردازش شناختی خودکار. مجله مطالعات روان شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء. دوره ۱۱، شماره ۳، پاییز.
- چاری، حسین. مسعود و فداکار، مهدی. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر دانشگاه بر مهارت‌های ارتباطی براساس مقایسه دانش‌آموزان و دانشجویان. دو ماهنامه علمی- پژوهشی دانشگاه شاهد، ۱۲ (۱۵)، ۲۱-۳۱.

حسینایی، علی. قربانپور، سمیه. دبیری، فیض الله (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی با بخشودگی در دانش‌آموزان 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.

راطق، مسعود. فرهادی، هادی (۱۳۹۸). بررسی کیفی 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 بین‌المللی مطالعات میان‌رشته‌ای روانشناسی، مشاوره و آموزش علوم تربیتی، تهران.

رضوی، ریحانه، عرب، علی، شیرازی، محمود (۱۳۹۹). اثربخشی بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر امید به زندگی در معتادان متجاهر زن تحت درمان در مراکز اقامتی اجباری شهرستان زاهدان. مجله طب انتظامی، دوره ۹، شماره ۳، ص. ۱۵۷-۱۶۴.

زارع گرجکلایی، سیده فاطمه. فلاحی آقمشهدی. 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، ۶۴-۴۹.

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

شمسی جی، مهدی. پورحسین، رضا. نوفرستی، اعظم (۱۴۰۰). رابطه استحکام من با جرأت‌مندی: نقش تعدیل‌کننده به‌شیراری. رویش روان‌شناسی، 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(۱)، ۳۶-۲۶.

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

قربانی، علیرضا، محمدی نیکو، اکرم (۱۳۹۸)، عوامل پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به مواد مخدر زنان در استان گلستان. فصلنامه سلامت اجتماعی، ۶(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 روان‌شناسی.

کلینکه، کریس. ال (۱۳۹۸). مجموعه کامل مهارت‌های زندگی. ترجمه‌ی شهرام محمدخانی، تهران: انتشارات رسانه تخصصی. لواف پور نوری، فرشاد. زهرا کار، کیانوش. ثنایی ذاکر، باقر (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی بخشایش درمانی گروهی در کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخشگر 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 پرخشگری در کودکان زیر دوازده سال. مجله پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، شماره چهلیم، ۱۲۳-۱۳۲.

لیندا س. سوبل، مارک ب. سوبل (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.

ناظقیان، سمانه. ملازاده، جواد. گودرزی، محمد علی. رحیمی، چنگیز (۱۳۸۷). بخشایش 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. نهمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران، <https://civilica.com/doc/1375676>

نریمانی، محمد، پوراسمعیلی، 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 دلبستگی، نشخوار فکری، همدلی، بخشایش 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 سوء مصرف مواد مخدر و اعتیاد با رویکرد گراندد 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)، ۳۲۵-۲۸۵.

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

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

هاشمی صدر، سعیده. شیرازی، محمود (۱۳۹۳). نقش پیش‌بینی کننده مهارت‌های ارتباطی و جهت‌گیری زندگی (بدبینی-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.
- Diguiseppi, 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., Antonyc, 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.