

Comparing the effectiveness of forgiveness training and mindfulness on courage 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 on courage skills in people with substance abuse disorder. The method of semi-experimental research was pre-test, post-test and follow-up with a heterogeneous control group. The statistical population included all drug users who referred to the drug addiction camp in Zabul city, 45 people whose score in the Ratos courage questionnaire (1984) was 1.5 standard deviation units higher than the mean, were identified and randomly divided into three groups (two groups experiment and a control group) were placed. The first experimental group received 12 sessions of forgiveness training and the second experimental group received 8 The data were collected using the courage skill questionnaire and analyzed using the method of variance analysis with repeated measurement design (simple mixed design). The results showed that forgiveness training and mindfulness have a positive effect on the courage skills of people with substance abuse disorders. On the other hand, there is no difference between the effectiveness of forgiveness training and mindfulness on the courage skills of people with substance abuse disorders, considering the effectiveness of the two methods of forgiveness and mindfulness training, this method can be used to increase the courage skills of people with substance abuse disorders.

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

OPEN ACCESS Research Article

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

Received: June 22, 2024
Accepted: July 7, 2024
Published: Summer 2024

Citation: Arab, A. (2024). Comparing the effectiveness of forgiveness training and mindfulness on courage skills in persons with drug abuse disorder. *Journal of Psycho Research and Educational Studies*, 2(2):1-12

Extended abstract

Introduction

Drug addiction and abuse as a social problem is a phenomenon that destroys the ability of the society to organize and maintain the existing order and causes structural changes in the economic, social, political and cultural system in a society. The phenomenon of addiction has many unpleasant consequences, which can be attributed to the breakup of families and divorce, orphaned children and their future, the involvement of the young generation in this problem and the waste of the country's financial and economic resources, the filling of prisons and the increase of other deviations. pointed out, and due to the high degree of harm caused by addiction, it is inevitable to address the subject under discussion (De Guispi et al., 2018). Therefore, effective treatment systems and treatment methods for the treatment of disorders related to substance abuse require accurate identification of factors influencing the occurrence of addiction (Nemati Sogli Tepe et al., 2019). An approach whereby people suppress their natural negative reaction to the aggressor and become increasingly motivated to respond in positive ways. Forgiveness has various definitions, however, there is an agreement that forgiveness involves moving from negative thoughts, behavior and cognition in a positive direction (McCullogh and Whitwilt, 2002). Considering the effects of crediting skills on various aspects of life, identifying and investigating important and effective psychological interventions to improve these variables in people is an important issue that researches have rarely addressed. In this regard, the present research is among the first researches that considers the two methods of teaching forgiveness therapy and mindfulness training to be experimentally investigated. Therefore, the present study investigates the question of whether there is a difference between the effectiveness of therapeutic forgiveness training and mindfulness training of boldness skills for people with substance abuse?

Methodology

The present research method was a semi-experimental type with a pre-test and post-test design with a control group and a one-month follow-up. The statistical population of this research included people living in Niatek addiction treatment camp in Zabul city, who visited in 2019. Therefore, a sample of 45 patients was selected using available sampling method and randomly divided into three groups of 15 including two experimental and one control group. Based on the objectives of the research and estimation of parameters and its prediction, analysis of variance test with repeated measurements design (simple mixed design) and Ben Feroni's post hoc test were used using spss version 26 software.

Discussion and Results

There is no significant difference between the effectiveness of forgiveness training and mindfulness in increasing the courage of people with substance abuse disorder, but there is a significant difference between the average scores of the forgiveness training group and the control group, as well as between the average scores of the mindfulness training group and the control group. That is, forgiveness training and mindfulness training have a positive effect on the courage of abused people. In this research, it was concluded that forgiveness training and mindfulness training are effective on the daring skills of people with substance abuse disorder and there is no significant difference between the effectiveness of these two methods. Karimi (1401), in the study of the effect of forgiveness-based therapy on isolationism, ineffective attitudes and boldness of female students with corona anxiety, showed that forgiveness-based therapy was effective on the boldness of these students. Nemati et al. (2014) showed that having the characteristics of forgiveness mediates the release of interpersonal sufferings and consequently is effective on courage and marital satisfaction.

مقایسه اثربخشی آموزش بخشایش و ذهن آگاهی

بر مهارت جراتمندی افراد دارای اختلال سوء مصرف 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 ذهن آگاهی بر مهارت جراتمندی در افراد دارای اختلال سوء مصرف مواد بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل ناهمسان بود. جامعه آماری شامل تمام افراد مصرف کننده مواد مراجعه کننده به کمپ ترک جامعه شهر زابل بود ۴۵ نفر که نمره آنان در پرسشنامه جراتمندی راتوس 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 و گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکردند. داده ها با استفاده از پرسشنامه مهارت جراتمندی گردآوری 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 ذهن آگاهی بر مهارت جراتمندی افراد دارای اختلال سوء مصرف مواد تأثیر مثبت دارند. از طرف دیگر بین اثربخشی آموزش بخشایش و ذهن آگاهی بر مهارت جراتمندی افراد دارای اختلال سوء مصرف مواد تفاوت وجود ندارد، با توجه به اثربخشی دو روش آموزش بخشایش و ذهن آگاهی می توان از این روش برای افزایش مهارت جراتمندی افراد دارای سوء مصرف مواد استفاده کرد.

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

دسترسی آزاد

مقاله علمی پژوهشی

نویسنده مسئول: * علی عرب

Aliarab@edpsy.usb.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۴/۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۴/۱۷

تاریخ انتشار: تابستان ۱۴۰۳

استناد: عرب، علی. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی آموزش

بخشایش و ذهن آگاهی بر مهارت جراتمندی افراد دارای

اختلال سوء مصرف مواد. فصلنامه روان پژوهی و مطالعات

علوم رفتاری، ۲(۲): ۱-۱۲.

بیان مسئله

اعتیاد^۱ و سوء‌مصرف مواد مخدر به مثابه یک مسأله اجتماعی، پدیده‌ای است که همراه با آن توانایی جامعه در سازمان‌یابی و حفظ نظم موجود از بین می‌رود و باعث دگرگونی‌های ساختاری در نظام اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی در یک جامعه می‌شود. پدیده اعتیاد پیامدهای ناخوشایند بسیاری در پی دارد که می‌توان به چالش از هم پاشیدگی خانواده‌ها و طلاق، فرزندان بی‌سرپرست و آینده آنان، درگیر شدن نسل جوان در این مشکل و به هدر رفتن منابع مالی و اقتصادی کشور، پر شدن زندان‌ها و افزایش سایر انحرافات، اشاره نمود و بنا به میزان بالای آسیب‌رسانی اعتیاد پرداختن به موضوع مورد بحث اجتناب‌ناپذیر می‌باشد (دی‌گوییسی^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). و با افزایش شمار معتادان و تقاضای مواد، امنیت جامعه کاهش می‌یابد (سادوک و سادوک^۳، ۲۰۰۷، ترجمه رفیعی و رضاعی، ۱۳۸۷). اعتیاد پدیده‌ای روانی - اجتماعی است که دلیل پدیدآیی آن در ویژگی‌های شخصیتی، عوامل بیولوژیکی، روابط خانوادگی، مناسبات اجتماعی و شرایط اقتصادی و فرهنگی فرد معتاد نهفته است (قربانی و محمدی نیکو، ۱۳۹۸). از این رو سیستم‌های درمانی و روش‌های درمانی کارآمد برای درمان اختلالات مربوط به سوء‌مصرف مواد نیازمند شناسایی دقیق عوامل تاثیرگذار در بروز اعتیاد هستند (نعمتی سوگلی تپه و همکاران، ۱۳۹۹). یکی از مهارت‌های بنیادین زندگی، که می‌تواند نگرش و گرایش به مواد مخدر را تحت تأثیر قرار دهد، جرأت‌مندی و داشتن رفتار جرأت‌مندانه است (رهبری و همکاران، ۱۳۹۷). جرأت‌ورزی یا رفتار جرأت‌ورزانه از مؤلفه‌های مهم در تعیین کیفیت روابط انسانی و مدیریت خشم نیز می‌باشد. سطوح پایین رفتار جرأت‌ورزانه با روان رنجوری و انواع اختلالات روانی مثل افسردگی، اضطراب و مشکلات روان تنی ارتباط دارد. بنابراین، تعجب آور نیست که در مطالعات آسیب‌شناسی روانی، رفتار جرأت‌ورزانه به صورت مکرر مورد سنجش قرار گرفته و در درمان سلامت روان اغلب به آن پرداخته شده است (خرم یاری و زارع، ۲۰۱۷). ولپی (۱۹۵۸)، اولین دانشمندی بود که اصطلاح جرأت‌ورزی و آموزش آن را بکار برد. او متوجه شد که برخی از انسان‌ها نمی‌توانند حق خود را بگیرند یا عرض وجود کنند یا خود را نشان دهند. وی افرادی که قدرت نه گفتن و گرفتن حق خود را ندارند و از اضطراب اجتماعی رنج می‌برند، را با عنوان افراد بدون جرأت معرفی کرد (کارخانه و همکاران، ۱۳۹۴). از این رو جرأت‌ورزی یک مهارت اجتماعی مهم است که ضمن بهبودی سلامتی فردی و روابط بین فردی حمایت‌گراانه موجب برخورداری فرد از سلامت هیجانی بهتر نیز می‌شود

یکی از مکانیزم‌هایی که می‌تواند بر این امر اثرگذار باشد و این روند را مختل سازد، بخشش است. رویکردی که به موجب آن افراد واکنش منفی طبیعی‌شان نسبت به فرد متجاوز را فرو می‌نشانند و به طور فزاینده‌ای برانگیخته می‌شوند تا در مقابل به شیوه‌های مثبت واکنش نشان دهند. بخشش تعاریف گوناگونی دارد، با این حال این توافق وجود دارد که بخشش در بردارنده حرکت از سمت افکار، رفتار و شناخت منفی در جهت مثبت است (مک کولوگ و ویتولت^۴، ۲۰۰۲).

1 . Addiction

2 . DiGuiseppe

3 . Sadook & sadook

4 . McCullough & Witvliet

از نظر مک کالو و همکاران (۲۰۰۳)، بخشایش میلی درونی است که افراد را به سوی بازداری 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 حسن‌نیت نسبت به وی به رغم اعمال مخربش افزایش می‌یابد (ناطقیان و همکاران، ۱۳۸۷). عفوپذیری همه گناهان پایه نظریه آموزش در اسلام را تشکیل می‌دهد. آیه ۵۳ از سوره زمر همه گناهان را قابل آموزش می‌داند: *إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً* (خداوند همه گناهان را می‌آمرزد). گرچه در آیات دیگری از قرآن مجید گناه شرک از بخشوده شدن استثناء شده است ولی به گفته مفسر المیزان منظور این بوده که شفاعت شامل حال شرک نمی‌شود و گر نه با توبه شرک هم بخشوده می‌گردد. (مکاری، ۱۳۹۶).

کابات زین^۲ نیز ذهن‌آگاهی را توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش‌داوری تعریف کرده است (پور حسین و همکاران، ۲۰۱۹). نکته حائز اهمیت اینست که ذهن‌آگاهی یک استعداد ذاتی برای انسان محسوب می‌گردد. در عین حال، با مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توان آن را پرورش داده و افزایش (تعمیق) داد (دیلیبالتا^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). در حالی که بعضی آموزش‌ها برای خالی کردن ذهن از فکر طراحی شده‌اند، اما هدف ذهن‌آگاهی این نیست. ما نمی‌خواهیم که احمق باشیم یا توانایی‌های تحلیلی خود را از دست بدهیم. در عوض، ذهن‌آگاهی شامل تمرین ذهن است تا از آن چه اتفاق می‌افتد مطلع شود (دیدونا^۴، ۲۰۰۹). با توجه به اثرات مهارت‌های جرانمندی 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 ذهن‌آگاهی را مهارت‌های جرانمندی مورد بررسی تجربی قرار دهد. از این رو، پژوهش حاضر در پی بررسی این سوال است که آیا بین اثربخشی آموزش بخشایش درمانی و آموزش ذهن‌آگاهی مهارت‌های جرانمندی افراد دارای سوءمصرف مواد تفاوت وجود دارد؟

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 نموده‌اند. لذا نمونه‌ای به حجم ۴۵ نفر بیماران به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره شامل دو آزمایش و یک گروه کنترل جای دهی شدند در تحقیقات مداخله‌ای تعداد افراد هر گروه ۱۵ نفر پیشنهاد شده است (دلور، ۱۴۰۱) در ادامه هر سه گروه از طریق پرسشنامه مهارت‌های جرات‌مندی راتوس 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 بخشایش قرار گرفت و گروه آزمایش دیگر نیز به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به صورت یک جلسه در هفته، تحت آموزش ذهن‌آگاهی قرار گرفت.

¹Zmer

² Kabat saddle

³ Dilibalta

⁴ . Didonna

در این مدت گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکرد قبل از پژوهش، به منظور کسب توافق آگاهانه از افراد گروه نمونه برای شرکت در پژوهش، اهداف برای آنان توضیح داده شد و بر محرمانه نگهداشتن اطلاعات و شرط بی‌نامی در ارائه یافته‌های پژوهش تأکید گردید. و بر اساس معیارهای ورود و خروج به پژوهش کسب ۱/۵ واحد انحراف معیار بالاتر از میانگین در پرسشنامه مهارت ارتباطی و ملاک‌های خروج عدم تمایل به به ادامه جلسات درمانی و غیبت بیش از دو جلسه بود. در پایان جلسات هر سه گروه، مجدداً با پس‌آزمون مورد سنجش قرار گرفت و پرسشنامه‌های مذکور را تکمیل نمودند بر اساس اهداف پژوهش و برآورد پارامترها و پیش‌بینی آن از آزمون تحلیل واریانس با طرح اندازه‌گیری‌های مکرر (طرح آمیخته ساده) و آزمون تعقیبی بن‌فرونی با استفاده از نرم‌افزار spss نسخه ۲۶ استفاده شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه جرأت‌مندی راتوس

در سال ۱۹۸۴ توسط مک کورمیک^۱ به منظور ارزیابی جرأت‌مندی ساخته شده است. این مقیاس بر اساس مقیاس اصلی جرأت‌مندی راتوس تهیه شده است. در این نسخه یکسانی محتوای عبارات با عبارات نسخه اصلی مدنظر قرار گرفته است. پایایی این آزمون بسیار مطلوب است. ثبات درونی این مقیاس به وسیله همبستگی بین نمرات دو نیمه محاسبه که مقدار آن ۰,۹۰ گزارش شده است. همبستگی میان نمرات مقیاس ساده جرأت‌مندی راتوس با مقیاس اصلی ۰,۹۴ است، در این تحقیق میزان پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰,۸۱ برآورد شده است.

جدول ۱. شرح جلسات پروتکل بخشایش درمانی رابرت انرایت^۲ (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، کسف 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

¹McCormick

² 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 آن ها را باور داشته باشیم یا اینکه نباید سعی کنیم آن ها 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 راه هایی 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 ۳-۴- شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه های آزمایش و کنترل در سه مرحله آزمون

متغیر	گروه ها	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
		میانگین انحراف	میانگین انحراف معیار	میانگین انحراف
بخشایش		۱۱۹/۰۰۰	۱۳۷/۳۳۳	۱۳۷/۳۳۳
جرأت مندی	ذهن آگاهی	۱۱۸/۶۶۷	۱۴۰/۹۳۳	۱۳۸/۷۳۳
کنترل		۱۱۹/۴۶۷	۱۱۸/۸۶۷	۱۲۰/۳۳۳

مقایسه میانگین های درج شده در جدول ۳-۴ نشان دهنده آن است که در مرحله پس آزمون و پیگیری میانگین نمرات، جرأت مندی و افراد دارای اختلال سوء مصرف گروه های آزمایشی از گروه کنترل بالاتر است، که نشان از اثربخشی آموزش بخشایش و ذهن آگاهی بر افزایش جرأت مندی افراد دارای اختلال سوء مصرف می باشد. حال آیا این اثربخشی از نظر آماری معنادار می باشد در قسمت استنباط آماری به آن پرداخته شد.

¹ Kabatzin

در این پژوهش جهت بررسی تفاوت‌های بین گروهی از طرح آمیخته ساده 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 ۴-۱۳- نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر (بین‌گروهی و درون‌گروهی) در جرأت‌مندی

توان آزمون	η^2	P	F	MS	Df	SS	منبع تغییرات	
۰/۷۱	۰/۴۷۱	۰/۰۰۱	۱۸/۶۹۰	۷۸۳/۳۹۵	۲	۱۵۶۶/۷۹۰	عضویت گروهی	بین گروهی
				۴۱/۹۱۵	۴۲	۱۷۶۰/۴۴۴	خطا	
۰/۹۱	۰/۶۴۵	۰/۰۰۱	۷۶/۳۹۶	۳۸۲۲/۴۵۹	۱/۳۷۰	۵۲۳۷/۳۴۸	مراحل	درون گروهی*
۰/۹۶	۰/۴۸۰	۰/۰۰۱	۱۹/۳۷۶	۹۶۹/۳۹۸	۲/۷۴۱	۲۶۵۶/۶۵۲	آزمون × عضویت گروهی	
				۵۰/۰۳۱	۵۷/۵۵۱	۲۸۷۹/۳۳۳	خطا	

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

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که اثر عضویت گروهی ($F=18/69$ ، $p<0/05$) معنادار است. به عبارتی بین میانگین نمرات جرأت‌مندی سه گروه، تفاوت معنادار آماری وجود دارد. از طرف دیگر بین میانگین مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) ($F=76/9/40$ ، $p<0/05$) و تعامل مراحل و نوع گروه ($F=0/351$ ، $p<0/05$) تفاوت معنادار می‌باشد. اندازه اثر یا میزان تأثیر منابع تغییر در ایجاد تفاوت‌های بین‌گروهی، درون‌گروهی و تعاملی به ترتیب $0/471$ ، $0/645$ و $0/480$ می‌باشد. بدین معنی که اثرات بین‌گروهی، درون‌گروهی و تعاملی توانسته است به ترتیب $47/1$ ، $64/5$ و 48 درصد از تفاوت‌ها را در جرأت‌مندی تبیین نماید. توان آزمون آماری نیز در سطح نسبتاً بالایی قرار دارد. بدین معنی که حجم نمونه برای بررسی تفاوت‌ها کافی بوده است. نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی جهت مقایسه بر حسب مراحل آزمون در جدول ۴-۱۳ آمده است.

جدول ۴-۱۶- نتایج میانگین‌های حاشیه‌ای برآورد شده مربوط به گروه‌ها

گروه	مراحل	میانگین		خطای معیار	فاصله اطمینان ۹۵ درصدی	
		حد پایین	حد بالا		حد پایین	حد بالا
بخشایش	پیش‌آزمون	۱۱۹/۰۰۰	۱/۹۶۷	۱۱۵/۰۳۱	۱۲۲/۹۶۹	
	پس‌آزمون	۱۳۷/۳۳۳	۲/۰۸۱	۱۳۳/۱۳۴	۱۴۱/۵۳۳	
	پیگیری	۱۳۷/۷۵۰	۲/۱۸۱	۱۳۲/۹۳۳	۱۴۱/۷۳۴	
ذهن آگاهی	پیش‌آزمون	۱۱۸/۶۶۷	۱/۹۶۷	۱۱۴/۶۹۷	۱۲۲/۶۳۶	
	پس‌آزمون	۱۴۰/۹۳۳	۲/۰۸۱	۱۳۶/۷۳۴	۱۴۵/۱۳۳	
	پیگیری	۱۳۸/۷۳۳	۲/۱۸۱	۱۳۴/۳۳۳	۱۴۳/۱۳۴	
کنترل	پیش‌آزمون	۱۱۹/۴۶۷	۱/۹۶۷	۱۱۵/۴۹۷	۱۲۳/۴۳۶	
	پس‌آزمون	۱۱۸/۸۶۷	۲/۰۸۱	۱۱۴/۶۶۷	۱۲۳/۰۶۶	
	پیگیری	۱۲۰/۳۳۳	۲/۱۸۱	۱۱۵/۳۳۳	۱۲۴/۷۳۴	

جدول ۴-۱۷- نتایج آزمون بن فرونی جهت مقایسه میانگین‌های حاشیه‌ای جرأت‌مندی

فاصله اطمینان ۹۵٪		P	خطای معیار	تفاوت میانگین	منبع مقایسه
کرانه بالا	کرانه پایین				
۴/۴۴۳۷	-۷/۵۵۴۸	۰/۸۰۶	۲/۳۶۴۰۵	-۱/۵۵۵۶	بخشایش-ذهن‌آگاهی
۱۷/۶۶۵۹	۵/۶۶۷۴	۰/۰۰۱	۲/۳۶۴۰۵	۱۱/۶۶۶۷	بخشایش-کنترل
۱۹/۲۲۱۴	۷/۲۲۳۰	۰/۰۰۱	۲/۳۶۴۰۵	۱۳/۲۲۲۲	ذهن‌آگاهی - کنترل

نتایج جدول ۴-۱۷ نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات گروه‌های آزمایشی (بخشایش و ذهن‌آگاهی) تفاوت معنادار آماری وجود ندارد. به عبارتی بین اثربخشی آموزش بخشایش و آموزش ذهن‌آگاهی در افزایش جرأت‌مندی افراد دارای اختلال سوء‌مصرف تفاوت معنادار وجود ندارد ($p < ۰/۰۵$) اما بین میانگین نمرات گروه آموزش بخشایش و گروه کنترل و همین‌طور بین میانگین نمرات گروه آموزش ذهن‌آگاهی و گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد ($p < ۰/۰۵$). یعنی روش آموزش بخشایش و ذهن‌آگاهی بر جرأت‌مندی افراد دارای سوء‌مصرف تأثیر مثبتی دارند ($p < ۰/۰۵$).

بحث و نتیجه‌گیری

در این تحقیق نتیجه گرفته شد که آموزش بخشایش و ذهن‌آگاهی بر مهارت جرأت‌مندی افراد دارای اختلال سوء‌مصرف مواد مؤثر است و بین اثربخشی این دو روش تفاوت معنادار وجود ندارد. نتایج این پژوهش با نتیجه تحقیق کریمی (۱۴۰۱) و نعمتی و همکاران (۲۰۱۴) همسو و مطابقت دارد. کریمی (۱۴۰۱)، در بررسی تأثیر درمان بخشش محور بر انزوای، نگرش‌های ناکارآمد و جرأت‌ورزی دانشجویان دختر دارای اضطراب کرونا نشان داد که درمان بخشش محور بر جرأت‌ورزی این دانشجویان اثرگذار بوده است. نعمتی و همکاران (۲۰۱۴)، نشان دادند که داشتن ویژگی‌های بخشایش‌گری واسطه‌رهای رنج‌های بین‌فردی و به تبع آن بر جرأت‌مندی و رضایت زناشویی مؤثر است.

همچنین نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات سودانی و همکاران (۱۴۰۲)، نقی زاده علمداری و اسمخانی اکبری نژاد (۱۴۰۰)، روحی (۱۳۹۹)، شادکام و همکاران (۱۳۹۸)، حسینیان و همکاران (۱۳۹۸)، عرب قاننی و همکاران (۱۳۹۶)، اخباری و حسین ثابت (۱۳۹۵)، یعقوبی و همکاران (۱۳۹۳)، گل پورچمر و امینی (۲۰۱۲) و دکیزر و همکاران (۲۰۰۸) همسو و مطابقت دارد. سودانی و همکاران (۱۴۰۲)، نشان دادند که ذهن‌آگاهی، یک آموزش مؤثر برای کاهش استرس شغلی و افزایش جرأت‌ورزی در زنان شاغل است. نقی‌زاده علمداری و اسمخانی اکبری نژاد (۱۴۰۰)، نشان دادند که ذهن‌آگاهی می‌تواند به عنوان روشی مؤثر در افزایش جرأت‌ورزی و کاهش دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. روحی (۱۳۹۹)، نشان داد که آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر افزایش جرأت‌ورزی تأثیر معناداری داشته است. شادکام و همکاران (۱۳۹۸)، نشان دادند که روش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر افزایش جرأت‌ورزی تأثیر داشته است. حسینیان و همکاران (۱۳۹۸)، نشان دادند که آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی در افزایش نمرات در خرده‌مقیاس‌های جرأت‌مندی مؤثر بوده است. عرب قاننی و همکاران (۱۳۹۶)، نشان دادند که روش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر افزایش جرأت‌ورزی تأثیر داشته است. اما با پژوهش اخباری و حسین ثابت (۱۳۹۵)، که نشان دادند که بین ذهن‌آگاهی با عزت نفس و جرأت‌ورزی رابطه معناداری وجود ندارد همسو و مطابقت نداشت. یعقوبی و همکاران (۱۳۹۳)، نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش جرأت‌مندی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دبیرستانی تأثیر معناداری دارد.

گل پورچمر و امینی (۲۰۱۲)، نشان دادند که ذهن آگاهی می‌تواند جرأت‌ورزی، ابراز وجود و قاطعیت را با طرز قابل قبولی افزایش دهد و در نهایت دکیزر و همکاران (۲۰۰۸)، نشان دادند که مهارت ذهن آگاهی با جرأت‌ورزی در موقعیت‌های مختلف اجتماعی همبسته است و تمایل بیشتر برای مشاهده آگاهانه با همدلی همبستگی دارد.

نتایج تأییدی بر الگوی فرایندی بخشش محور انرایت، می‌باشد که در آن بخشش، نه به صورت لطف نمودن در حق فرد خطاکار، بلکه به منظور یاری نمودن فرد رنجیده به رهاسازی آزدگی هیجانی، در جهت رسیدن به یک خودانگاره سالم‌تر، کارکرد هیجانی بهبود یافته و تعاملات بین‌فردی ارتقاء یافته عمل می‌کند. از نظر انرایت بخشودن و بخشش یک فضیلت اخلاقی است که در برابر خطای دیگران انجام می‌شود (بنایان دستجردی و مولایی، ۱۳۹۶). فردی که می‌بخشد این آمادگی را دارد که میزان عصبانیت خود را نسبت به فردی که به صورت ناعادلانه و غیرمنصفانه موجب رنجش او شده است، واریسی کند. برای فرد رنجیده تشخیص این که تا چه اندازه عصبی است، بسیار دردناک است، ولی بخشیدن لازمه‌اش این نیست که وانمود کند چیزی اتفاق نیفتاده و یا این که خود را از درد و رنج ناشی از خلاف دیگران پنهان کند، بلکه فرد در اثر خطا کردن دیگران آسیب دیده است و لازم است درباره این آسیب‌ها با خودش روراست باشد تا بتواند او را ببخشد (انرایت و کوپل، ۱۹۹۸). از سویی دیگر جرأت‌مندی، از اساسی‌ترین و مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی است که قسمتی از مفهوم گسترده مهارت‌های رفتاری و بین فردی را شکل می‌دهد (گیست و همکاران، ۲۰۰۵). با توجه به این که ذهن آگاهی آموزش داده شده شامل راهبردهای مقابله‌ای برای افزایش جرأت‌ورزی، قاطعیت، حل مسئله، آرام‌سازی عضلانی، چگونگی مدیریت استرس و... می‌باشد که نوعی مداخله شناختی است که شامل آموزش مهارت‌های کنار آمدن است و هدف آن فراهم آوردن منابع شناختی و رفتاری برای افراد دارای اختلال سوء‌مصرف مواد است تا بتوانند با موقعیت‌های فشار آفرینی مواجه شوند و هم واکنش‌های خود را تنظیم کنند.

تعارض منافع

نویسنده مقاله کسب منافع مثل دریافت وجه یا به دست آوردن سهم در هر سازمانی در قبال نوشتن این مقاله را انکار می‌نماید و در مراجع قانونی پاسخگو می‌باشد.

منابع

- اخباری، سحرناز. حسین ثابت، فریده (۱۳۹۵). رابطه ذهن آگاهی با عزت نفس و جرأت‌ورزی دانش‌آموزان دختر. دومین کنگره بین‌المللی توانمندسازی جامعه درحوزه مشاوره. خانواده و تعلیم و تربیت اسلامی، تهران، ۱۱-۱.
- انرایت، رابرت (۱۳۸۹). بخشش یک انتخاب است. ترجمه، لیلا، شاپوریان، تهران: نشر قطره.
- بنایان دستجردی، سمیه. مولایی، مهرداد (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش بخشش‌درمانی بر سرمایه معنوی زنان خانه‌دار دست‌گرد برخوار، کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی.
- حسینیان، سیمین. نوری پور لیالی، رقیه. قنبری پیر کاشانی، نیکزاد. حسین زاده اسکویی، سعید (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر رفتارهای خود آسیب‌رسان و عوامل محافظت‌کننده سوء‌مصرف مواد در نوجوانان کانون اصلاح و تربیت. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، سال سیزدهم، شماره پنجاه و چهارم، ص. ۲۰۵-۲۲۷.
- روحی، نسیم (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در تنظیم هیجانی، جرأت‌ورزی و خودپنداره در معتادین وابسته به مواد افیونی. ششمین همایش ملی علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی، شیروان.

- رهبری، نسرین. باباپور، جلیل. صبوری مقدم، حسن (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله و جرأت‌ورزی بر تغییر نگرش نوجوانان دختر نسبت به سوء مصرف مواد. فصلنامه علمی اعتیاد پژوهی، ۱۲ (۴۸)، ۱۱-۲۶.
- سادوک، ویرجینا. سادوک، بنیامین (۲۰۰۷). خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری روانپزشکی بالینی، ترجمه رفیعی، حسن. رضاعی، فرزین (۱۳۸۷). تهران: ارجمند.
- سودانی، منصور. بهاروند، ایمان. محمدی، کبری (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و جرأت‌ورزی زنان شاغل. دو فصلنامه روانشناسی معاصر، چکیده فارسی.
- شادکام، منصور. عزتی رستگار، منیژه. سراوانی، حسین (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس MBSR بر میزان جرأت‌ورزی دانش‌آموزان جسمی حرکتی دوره متوسطه دوم. دومین کنگره سراسری موج سوم درمان‌های رفتاری، کاشان.
- عرب قائنی، ماریه. هاشمیان، کیانوش. مجتبیایی، مینا. مجدآرا، الهه. آقاییکی، آتوسا (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) بر افزایش جرأت‌ورزی در دانشجویان مضطرب. مجله مطالعات علوم پزشکی، ۲۸ (۲): ۱۱۹-۱۲۹.
- علاقه بندرادراد. جواد (۱۳۹۲). مواجهه با خشونت در نوجوانان: عوامل شناختی- رفتاری و انعطاف‌پذیری. تازه‌های علوم شناختی، ۵ (۱۸)، ۲۶-۳۶.
- قربانی، علیرضا. محمدی نیکو. اکرم (۱۳۹۸). عوامل پیش‌بینی کننده اعتیاد به مواد مخدر زنان در استان گلستان. فصلنامه سلامت اجتماعی، ۶ (۲)، ۲۱۷-۲۲۶.
- کارخانه، پروین. جزایری، رضوان السادات بهرامی، فاطمه. فاتحی زاده، مریم السادات (۱۳۹۷). بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر خود متمایزسازی بوئن بر جرأت‌ورزی زنان متاهل اصفهان. نشریه شخصیت و تفاوت‌های فردی، ۷ (۴)، ۱۶۷-۱۸۳.
- کریمی، مریم (۱۴۰۱). اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر و درمان ذهن‌آگاهی بخشش محور بر انزوای طلبی، نگرش‌های ناکارآمد و جرأت‌ورزی دانشجویان دختر دارای اضطراب کرونا. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی، روانشناسی و زبان‌های خارجی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).
- لیندا س. سویل، مارک ب. سویل (۱۹۹۸). ترک اعتیاد: درمان گام به گام مراجعان ترجمه‌ی شهربانو قهاری، مهران ضرغامی (۱۳۸۴). تهران: انتشارات رشد.
- مکاری، شوکت (۱۳۹۶). عفو و مجازات در اسلام و مسیحیت. ترجمه‌ی محمد هادی طلعتی، تهران: نگاه معاصر.
- ناطقیان، 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. ۳۳-۴۶.
- 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. شاهمردی، سمیه. رحیمی، فاطمه السادات. خالدیان، محمد (۱۳۹۹). بررسی عوامل تأثیرگذار در سوء مصرف مواد مخدر و اعتیاد با رویکرد گراند تئوری. فصلنامه علمی اعتیاد پژوهی، ۱۴ (۵۷): ۱۱-۳۴.
- 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)، ۲۸۵-۳۲۵.

نقی‌ازده علمداری، ماهک. اسمخانی اکبری نژاد، هادی (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر جرأت‌ورزی و دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول. سلامت جامعه، ۱۵(۲)، ۶۸-۵۹.

یعقوبی، غلامحسین. آقامحمدیان شعراف، حمیدرضا. چوبداری، زیبا (۱۳۹۳). بررسی تأثیر آموزش، ابراز وجود و ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش جرأت‌مندی. سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی، قوچان.

Dekeyser M, Raes F, Leijssen M, Leysen S, Dewulf D. Mindfulness skills and interpersonal behavior. *Pers Individ Dif.* (2008); 44(5): 1235-1245.

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.

DiGuseppi, 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 alcohol related 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.

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

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

Gist M., Stevens C. K., & Bavetta A. G. (2005). Effects of self efficacy and post training intervention on the acquisition and maintenance of complex interpersonal skills. *Perl Psychol*, 62, 837-844.

Gol pour chamar R, Mohammad amini Z, The efficacy of Mindfulness-based stress reduction on Mindfulness and assertiveness of student with test anxiety scho psych (2012),1(3):82-100. (Persian)

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

Khormayei F, Zare M. The relationship between family/teachers 'communication patterns and students 'assertiveness through the mediating role of emotion regulation. *Studies in Learning & Instruction.* 2017; 8(2): 68-91.[Persian]