

## اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان، اجتناب تجربی و کاهش دوز متادون در بیماران تحت درمان با متادون

عطاله عاصی کوچصفهانی<sup>۱</sup>، مجید برادران<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۷/۱۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۰۸

### چکیده

**هدف:** این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان، اجتناب تجربی، و کاهش دوز متادون در بیماران تحت درمان با متادون انجام شد. **روش:** پژوهش حاضر نیمه-آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی افراد مراجعه کننده به مراکز ترک اعتیاد شهر رشت در سال ۱۴۰۱ بود. از این بین، ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. شرکت کنندگان هر دو گروه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان و پرسشنامه پذیرش و عمل را در پیش آزمون و پس آزمون تکمیل کردند. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی طبق پروتکل بوئن، چاولا، و مارلات (۱۳۹۶) در ۸ جلسه ۸۰ دقیقه‌ای با فراوانی یک جلسه در هفته بر روی گروه آزمایش اجرا شد. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری تجزیه و تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی منجر به افزایش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازش یافته و کاهش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازش نیافته، اجتناب تجربی، و دوز متادون در بیماران تحت درمان متادون شد. **نتیجه گیری:** با توجه به یافته‌های به دست آمده می‌توان گفت که ذهن آگاهی به عنوان مداخله‌ای موثر می‌تواند در بیماران تحت درمان با متادون به کار گرفته شوند.

**کلیدواژه‌ها:** مصرف مواد، متادون، ذهن آگاهی، تنظیم شناختی هیجان، اجتناب تجربی

\* مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در دانشگاه پیام نور واحد آستانه اشرفیه است.

۱. کارشناس ارشد، گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، آستانه اشرفیه، ایران

۲. نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. پست الکترونیک: baradaran@pnu.ac.ir

## مقدمه

سوء مصرف مواد یک اختلال عود کننده مزمن است که علی‌رغم پیامدهای منفی با از دست دادن کنترل بازدارنده، جستجو، نگهداری و مصرف مواد مخدر مشخص می‌شود (مالدونادو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). سوء مصرف مواد و عوارض نامطلوب آن یکی از ناگوارترین آسیب‌های اجتماعی به شمار می‌آید که باعث مشکلات سلامتی، اقتصادی و اجتماعی جدی به ویژه در بین نوجوانان و جوانان می‌شود (واسیلوا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). سالانه مصرف انواع مواد مخدر در سراسر جهان علت مرگ حدود ۳۵۰ هزار نفر و باعث از هم پاشیدگی و بدبختی هزاران نفر از افرادی می‌شود که تجربه مصرف مواد مخدر را هرگز نداشته‌اند (گزارش جهانی مواد مخدر، ۲۰۱۹؛ به نقل از خفتان، بهرامی و اقلیما، ۱۴۰۰). در طول تاریخ، بشر از مواد مخدر برای تغییر آگاهی استفاده کرده است، به ویژه جهت اصلاح احساسات منفی، کم کردن غم از دست دادن، درد غم و اندوه، آتش خشم، ترس (گارلند<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱). زمانی می‌توان گفت سوء مصرف به وجود آمده است که علی‌رغم پیامدهای منفی که ممکن است مصرف مواد به همراه داشته باشد، تکراری و اجباری شود، این اختلال شامل دوره‌های عود کننده مصرف دارو، ترک و عود است (کلارک، کانگو و ماملی<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱). عوامل زیادی از جمله ساختار ژنتیکی، محیطی که فرد در معرض آن قرار گرفته است (به عنوان مثال، وضعیت فعلی و/یا تربیت فرد)، آسیب‌های گذشته، مسائل مربوط به سلامت روان و در دسترس بودن مواد در ایجاد سوء مصرف نقش دارند (فیتزجرالد<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰).

امروزه این مسأله قابل درک است که عدم تنظیم هیجان با مصرف مواد در ارتباط است. بی‌نظمی شناختی و هیجانی با انواع مختلفی از پیامدهای مصرف مواد رابطه دارد (گرک<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). تنظیم شناختی هیجان در شروع و تداوم اعتیاد نقش پررنگی دارد (مهدی زاده هنجی، حسینیان، حسنی ابهریان و یزدی، ۱۴۰۰) و می‌تواند به راحتی مصرف مواد را پیش‌بینی کند، چرا که انگیزه مصرف مواد می‌تواند به علت مشکل در

تنظیم شناختی هیجان باشد (مک کی، راسل، منیز و نیل<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). تنظیم شناختی هیجان باعث پیشگیری و درمان بهتر سوء مصرف مواد می شود (تانگ، تانگ و پوسنر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶). فرد هنگام رویارویی با موقعیت هیجانی باید بهترین کارکرد شناختی را داشته باشد و تنظیم شناختی هیجان که تعامل بین شناخت و هیجان است، برای مقابله با شرایط منفی ضروری می باشد (برادران، ۱۳۹۶)؛ چرا که تنظیم شناختی هیجان سازگارانه منجر به کاهش میل به سوء مصرف می شود (گرک و همکاران، ۲۰۲۱). پژوهش ها بیانگر این هستند که راهبردهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان مثل سرزنش گری، فاجعه کردن و سرکوب کردن فکر تأثیر زیان باری بر زندگی افراد مبتلا به سوء مصرف مواد دارد (مستر- باچ، فرناندز - آراندا، جیمنز - مارسیا و پوتنزا<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰؛ به نقل از قوتی، آهوان و بلقان آبادی، ۱۴۰۰).

با توجه به تأثیرات منفی اختلال سوء مصرف مواد بر زندگی افراد، درک نحوه مقابله با این مشکل اساسی و شناسایی راهکارهای موثر برای رفع این معضل حائز اهمیت است. یک روش طبیعی و منطقی که انسان ها در موقعیت های ناراحت کننده و دشوار پاسخ می دهند، تلاش برای اجتناب از این موقعیت ها و یا گریز از آنها است. ولی در نهایت باید دانست که تلاش های فرد برای دوری جستن، سرکوب کردن یا حذف رویدادهای ذهنی مانند افکار و هیجان ها ممکن است در عمل سبب تحکیم همان ناراحتی یا رنجش خاطر شود که فرد آن را تجربه می کند (لیهی، تیرچ و ناپولیتانو<sup>۴</sup>، ۱۳۹۹). اجتناب تجربی، سازه ای است که باعث بازداری تفکر، بازداری هیجانی و مقابله اجتماعی و ارزیابی مجدد می شود (عباسی، فتی، مولودی و ضرابی، ۱۳۹۱). اجتناب تجربی با ناسازگاری عاطفی همراه است و بیانگر فرآیند نظارتی است که در آن افراد تمایلی به ماندن در تماس با برخی تجربیات خصوصی (مانند افکار، احساسات) ندارند، این امر مستلزم اجتناب از افکار و احساسات ناپسند از طریق سرکوب، انکار و سایر اشکال اجتناب است (دیتس-لبن،

1. Mckee, Rusell, Mennis & Neal  
2. Tang, Tang & Posner

3. Mestre -Bach, Fernandez -Aranda,  
Jiménez -Murcia & Potenza  
4. Leahy, Tirch & Napolitano

اسمیت، گرو، ویلیامز و یوچینو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). سازه اجتناب تجربی در انواع مشکلات روان‌پزشکی دخیل است و از سایر عوامل فرا تشخیصی، مانند تنظیم هیجان و روان‌رنجوخویی متمایز است (راینز<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). افرادی که اجتناب تجربی بیشتری دارند، از خودتخریبی، انکار، حمایت هیجانی، گسستگی رفتاری و خودسرزندی بیشتری استفاده می‌نمایند و تجارب هیجانی شدیدتری را نسبت به محرک‌های خوشایند و ناخوشایند تجربه می‌کنند (کارکلا و پانایوتو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). نتایج پژوهش سلیمانی، خوشبخت، و طهماسبی بلداجی (۱۴۰۰) نشان داد که بین آمادگی به سوءمصرف مواد و اجتناب تجربی رابطه وجود دارد. پژوهش فلدروز، بهلمیجر و پیترز<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) نیز حاکی از این بود که رابطه مثبتی بین اجتناب تجربی و دامنه گسترده‌ای از مشکلات روان‌شناختی از جمله سوءمصرف مواد وجود دارد.

یکی از روش‌های درمان دارویی که به افراد مبتلا به سوءمصرف مواد، در کنترل وابستگی‌شان کمک می‌نماید، درمان با متادون است. متادون برای تسکین درد، تسکین علائم ترک سوءمصرف مواد افیونی و به عنوان ماده نگهدارنده برای سوءمصرف کنندگان مواد به کار می‌رود (بزمی، ۱۳۹۱). در سال‌های اخیر در خصوص مصرف متادون گزارش‌هایی مبنی بر اعتیاد آوری، آسیب به بافت‌ها، کاهش عملکرد سیستم ایمنی، کاهش هورمون‌های بتاندروین، سروتونین، دوپامین، کورتیزول و آسیب عروق کرونر وجود دارد (عقیلی، ۱۳۹۲). یک رویکرد امیدبخش در درمان سوءمصرف، ذهن‌آگاهی است که بر هشیاری اینجا و اکنون بدون قضاوت نسبت به تجربه انسانی تاکید می‌کند. این رویکرد از درمان‌های موج سوم بوده و بر پذیرش، حضور در زمان حال، افزایش آگاهی، مشاهده‌گری بدون قضاوت و حساسیت‌زدایی مبتنی بوده و می‌تواند با اثرگذاری بر عوامل عود موجب ارتقای اثربخشی درمان و پیشگیری از عود گردد (رجب پور، نریمانی، میکاییلی و حاجلو، ۱۳۹۹). ذهن‌آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است (موذنی، ۱۳۹۶). هدف از اصول آن

1. Deits-Lebehn, Smith, Grove, Williams & Uchino  
2. Raines

4. Karekla & Panayiotou  
5. Fledderus, Bohlmeijer & Pieterse

هدایت ذهن به تمرکز بیشتر بر زمان حال است. با متمرکز کردن توجه خود در اینجا و اکنون، فرد یاد می‌گیرد که احساسات و افکار دشوار را بپذیرد و رها کند. به جای اجتناب از آنها، فضای ذهنی سالمی ایجاد می‌شود که احتمال بازگشت به رفتارهای سوء مصرف کمتر است (فیتزجرالد، ۲۰۲۰). مداخلات ذهن آگاهی بر میزان ولع مصرف مواد مخدر و میزان عود دارو در افراد در معرض خطر تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، مداخلات ذهن آگاهی می‌تواند افزایش رنج و سوء مصرف مواد ناشی از هوس را مختل کند (کراسول، ۲۰۱۷). درمان ذهن آگاهی به دلیل سازوکارهای نهفته در آن مانند پذیرش، افزایش آگاهی، حضور در لحظه و خودداری از اجتناب تجربی می‌تواند در بهبود شرایط روان‌شناختی اعم از هیجان‌ها، اضطراب‌ها و شرایط جسمانی افراد معتاد مؤثر باشد (نقی زاده و همکاران، ۱۴۰۰). یافته‌های عصب‌زیست‌شناختی نیز از این فرض حمایت می‌کند که مراقبه ذهن آگاهی می‌تواند اجبار برای مصرف و تکانشوری را کاهش دهد (بشرپور، ۱۳۹۵). با توجه به نقص در تنظیم هیجان و مدیریت آن و اجتناب تجربی در افراد دارای اختلال سوء مصرف مواد و اثرات نامطلوب آن که می‌تواند مانع ترک و یا باعث عود مجدد مواد گردد و نیز با توجه به اینکه مطالعات در زمینه اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر کاهش دوز متادون بسیار اندک است، این مطالعه به منظور رفع خلاء پژوهشی موجود در صدد پاسخ به این سوال است که آیا آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان، اجتناب تجربی و کاهش دوز متادون در بیماران تحت درمان با متادون اثرگذار است؟

## روش

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر از نوع مطالعات نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه بیماران تحت درمان با متادون در مرکز سوء مصرف مواد باور شهرستان رشت در سال ۱۴۰۱ بودند. در پژوهش‌های آزمایشی حداقل حجم نمونه برای هر یک از زیرگروه‌ها ۱۵ نفر پیشنهاد شده است (دلاور، ۱۴۰۱). بنابراین، از این جامعه، نمونه‌ای به حجم ۴۰ نفر (۲۰ نفر برای هر گروه) به روش

۲۹۵

295

سال شانزدهم، شماره ۶۶، زمستان ۱۴۰۱  
Vol. 16, No. 66, Winter 2023

نمونه‌گیری دردسترس و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ملاک ورود در این پژوهش رضایتمندی برای شرکت در پژوهش، داشتن سن ۲۰ تا ۵۰ سال، عدم وجود سابقه بیماری روانی و بستری در بیمارستان، عدم وابستگی به مواد، توانایی شرکت در جلسه‌های گروهی، حداقل تحصیلات راهنمایی، حداقل میزان مصرف متادون روزانه ۲۰ میلی‌گرم و ملاک خروج در این پژوهش عدم حضور بیش از دو جلسه و استفاده از داروهای روان‌گردان بود. این مطالعه در کمیته اخلاق دانشگاه پیام نور با شناسه IR.PNU.REC.1401.181 مصوب گردید. داده‌های حاصل از اجرای پژوهش از طریق تحلیل کوواریانس چندمتغیره با استفاده از نرم افزار SPSS تحلیل گردید.

## ابزار

۱. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) در کشور هلند تهیه شده که افکار فرد را بعد از مواجهه با یک تجربه منفی یا موقعیت آسیب‌زا بررسی می‌کند. این پرسشنامه دارای ۳۶ گویه و ۹ خرده‌مقیاس (سرزنش خود، پذیرش، نشخوار ذهنی، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه‌آمیزپنداری و سرزنش دیگران) است که دو راهبرد سازگارانه با ۵ خرده‌مقیاس و ناسازگارانه با ۴ خرده‌مقیاس را شامل می‌شود. هر گویه ۴ سؤال دارد که از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) ارزیابی می‌شود و نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس، بیانگر میزان استفاده بیشتر از راهبرد مذکور در مواجهه با وقایع استرس‌زا می‌باشد. نمره هر راهبرد از طریق جمع نمرات داده شده به هر یک از عبارات تشکیل دهنده آن راهبرد به دست می‌آید که در دامنه ۴ تا ۲۰ قرار می‌گیرد. گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) پایایی این آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت ۰/۹۱ و برای راهبردهای منفی ۰/۹۰ گزارش کردند. نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در ایران توسط حسنی مورد هنجاریابی قرار گرفته است که اعتبار مقیاس بر اساس روش

1. cognitive emotion regulation scale (CERQ)

2. Garnefski, Kraaij & Spinhoven

بازآزمایی در دامنه ۰/۵۱ تا ۰/۷۷ و ضرایب آلفای کرونباخ در مؤلفه کلی مثبت و منفی ۰/۷۶ و ۰/۹۲ به دست آمد (حسینی، ۱۳۹۰). در مطالعه حاضر، آلفای کرونباخ راهبرد سازگارانه و ناسازگانه تنظیم شناختی هیجان به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۸۶ حاصل شد.

۲. پرسشنامه پذیرش و عمل<sup>۱</sup>: این پرسشنامه به وسیله بوند<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۱) به عنوان ابزاری برای سنجش اجتناب تجربی و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی ساخته شد که دارای ۷ گویه است و بر اساس طیف لیکرت ۷ گزینه‌ای از یک تا هفت نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالاتر حاکی از انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی پایین‌تر و اجتناب تجربی بالاتر می‌باشد. در پژوهش بوند و همکاران (۲۰۰۱) ضریب بازآزمایی برای این مقیاس ۰/۸۱ و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. در ایران این پرسشنامه توسط ایمانی (۱۳۹۵) هنجاریابی شد و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۶ به دست آمد. در این پژوهش، ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شد.

## روش اجرا

در مطالعه حاضر برای انجام مداخله و جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز، ۴۰ نفر به شیوه در دسترس انتخاب و پس از توجیه و اخذ رضایت‌نامه کتبی و بر اساس معیارهای ورود، به این مطالعه وارد شدند و مورد پیش‌آزمون قرار گرفتند. پروتکل درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی شامل هشت جلسه آموزش گروهی ۸۰ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای یک جلسه مبتنی بر بسته مدون شده بوئن<sup>۳</sup>، چاولا و مارلات (۱۳۹۶) روی گروه آزمایش اجرا شد و روی گروه کنترل، مداخله‌ای صورت نگرفت. در پایان جلسات آموزشی، پرسشنامه‌ها به صورت مجدد به وسیله هر دو گروه آزمایش و کنترل به عنوان پس‌آزمون اجرا شد. در نهایت به دلیل عدم همکاری برخی از مشارکت‌کنندگان در جلسات و پاسخ‌گویی ناقص به پرسشنامه‌ها ۱۰ نفر ریزش داشت و تحلیل داده‌ها روی ۳۰ نفر در گروه‌های آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) انجام شد. شرح مختصر جلسات درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در جدول ۱ ارائه شده است.

۲۹۷

297

سال شانزدهم، شماره ۶۶، زمستان ۱۴۰۱  
Vol. 16, No. 66, Winter 2023

1. acceptance and action  
questionnaire

2. Bond  
3. Bowen, Chawla & Marlatt

**جدول ۱: خلاصه جلسات درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی**

جلسه	هدف	محتوا
اول	تعریف ذهن آگاهی، مراقبه	ارائه تعریف در مورد ذهن آگاهی - آگاهی از میزان نا آگاهی خود معرفی کشمش و اسکن بدن
دوم	آگاهی از ماشه چکان های وسوسه	آگاهی از راه اندازها و وسوسه ها - بررسی چالش های متداول (وسوسه و میل بی قراری و پریشانی رخوت و خواب آلودگی تردید تمرین پیاده روی در خیابان) - تمرین سوار شدن بر موج وسوسه و گفت و گو درباره وسوسه - مراقبه کوه
سوم	ذهن آگاهی در زندگی روزمره	توجه و آگاهی در زندگی روزمره - مراقبه آگاهی از صداها مراقبه تنفس و بررسی آن - تمرین " فرصت تنفس هوشیارانه"
چهارم	آگاهی از خطرهای منجر به عود	مراقبه نشسته صدا، تنفس، حس، فکر - خطرهای معمول و خاصی که منجر به عود مصرف می شود - فرصت تنفس هوشیارانه در موقعیت های دشوار - مراقبه پیاده روی
پنجم	حرکت آگاهانه	مراقبه نشسته صدا، تنفس، حس، فکر، هیجان - گفت و گو درباره پذیرش و عمل هوشمندانه - حرکت آگاهانه
ششم	چرخه عود مصرف فرصت تنفس هوشیارانه	مراقبه نشسته: افکار - مشاهده افکار و برجسب زدن به آنها - افکار و عود مصرف - چرخه عود مصرف - فرصت تنفس هوشیارانه
هفتم	مهرورزی به خود و همه موجودات	مراقبت از خود به ایجاد تعادل در سبک زندگی - مراقبه نشسته: مهرورزی - نقطه آغاز عود مصرف - فرصت تنفس هوشیارانه
هشتم	اهمیت حمایت اجتماعی اهداف اعضا برای آینده	اسکن بدن - اهمیت حمایت اجتماعی و شبکه های حمایتی و تمرین مستمر اهداف اعضا برای آینده - انجام تمرین مراقبه نشسته و دیدن و شنیدن بدون قضاوت - تأمل درباره دوره - اهداف اعضا برای آینده - آموزش نحوه استفاده از موارد آموزشی در تصمیم گیری های آینده - اجرای پس آزمون و پایان درمان

**یافته ها**

میانگین و انحراف معیار سن شرکت کنندگان در گروه آزمایش به ترتیب ۳۲/۸۰ و ۴/۹۷ و در گروه کنترل ۳۷/۰۷ و ۶/۵۳ می باشد. در گروه آزمایش، ۵ نفر دارای مدرک دیپلم و فوق دیپلم، ۶ نفر دارای مدرک کاردانی و ۴ نفر دارای مدرک کارشناسی و در گروه



کنترل، ۹ نفر مدرک زیر دیپلم، ۳ نفر دارای مدرک تحصیلی دیپلم و ۳ نفر دارای مدرک کاردانی بودند. همچنین در گروه آزمایش، ۵ نفر از شرکت کنندگان مجرد و ۱۰ نفر متأهل و در گروه کنترل، ۶ نفر مجرد و ۹ نفر متأهل بودند. در جدول ۲ یافته‌های توصیفی مربوط به نمرات شرکت کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای مورد مطالعه را نشان می‌دهد.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در گروه‌ها

متغیر	مرحله	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
راهبرد سازگاران هیجان	پیش‌آزمون	۵۳/۶۷	۹/۴۷	۵۲/۳۴	۹/۳۸
	پس‌آزمون	۶۳/۹۳	۸/۷۳	۵۱/۳۳	۸/۶۱
راهبرد ناسازگاران هیجان	پیش‌آزمون	۴۶/۴۷	۸/۲۶	۴۶/۴۷	۷/۶۳
	پس‌آزمون	۳۹/۱۹	۷/۵۳	۴۸/۰۷	۵/۴۸
اجتناب تجربی	پیش‌آزمون	۲۲/۲۷	۵/۱۵	۲۳/۰۷	۴/۰۶
	پس‌آزمون	۱۷/۸۷	۴/۲۷	۲۳/۶۷	۳/۶۰
دوز متادون	پیش‌آزمون	۶۵/۳۳	۲۴/۶۰	۵۵/۸۲	۱۴/۰۸
	پس‌آزمون	۳۷/۴۰	۱۱/۷۷	۵۵/۴۹	۱۴/۲۹

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که بین دو گروه پژوهش در متغیرهای پژوهش در مرحله پیش‌آزمون تفاوت زیادی وجود ندارد، اما در مرحله پس‌آزمون میانگین گروه آزمایش در متغیرهای پژوهش تغییرات محسوسی داشته است. برای تجزیه نتایج از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل کوواریانس پیش‌فرض‌ها مورد بررسی قرار گرفتند. یکی از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس نرمال بودن توزیع داده‌ها است. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنف حاکی از آن بود که سطح معناداری آماره‌های به دست آمده بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت توزیع داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات متغیرهای پژوهش نرمال است. جهت بررسی همسانی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس از آزمون باکس استفاده گردید. نتایج نشانگر این بود که ماتریس واریانس - کوواریانس‌ها همگن هستند ( $P=0/19$ ,  $1/42$ ).

Box's M = ۸۶/۳۸F = . همچنین برای پیش فرض همسانی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده گردید که نشان داد این پیش فرض در سطح ۹۵ درصد برقرار است (۰/۳۳). در ادامه پس از کنترل اثر پیش‌آزمون جهت مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل بر طبق نمره‌های پس‌آزمون از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شده است. نتایج آزمون لامبدای ویکلز به عنوان رایج‌ترین آزمون نشان داد که بین نمره آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (تنظیم‌شناختی هیجان، اجتناب تجربی و دوز متادون) تفاوت معناداری در مرحله پس‌آزمون وجود داشت. در ادامه برای بررسی دقیق این تفاوت‌ها نتایج بررسی کوواریانس در نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای وابسته در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره جهت تفاوت دو گروه در در متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F معناداری مجذورات	مجدورات
راهبرد سازگاران هیجان	گروه	۱۴۱۵/۸۱	۱	۱۴۱۵/۸۱	۷۳/۷۲	۰/۷۵
	خطا	۴۶۰/۹۶	۲۴	۱۹/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۷۵
	کل	۱۱۷۷۹۲	۳۰			
راهبرد ناسازگاران هیجان	گروه	۱۴۶/۸۶	۱	۱۴۶/۸۶	۵۰/۵۷	۰/۶۸
	خطا	۶۹/۷۰	۲۴	۲/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۶۸
	کل	۵۴۲۵۹	۳۰			
اجتناب تجربی	گروه	۹۸/۰۸	۱	۹۸/۰۸	۲۲/۰۲	۰/۴۸
	خطا	۱۰۶/۹۱	۲۴	۴/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۴۸
	کل	۹۲۸۷	۳۰			
دوز متادون	گروه	۲۲۱۴/۰۲	۱	۲۲۱۴/۰۲	۱۰۶/۹۱	۰/۸۲
	خطا	۴۹۷	۲۴	۲۰/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۸۲
	کل	۷۰۷۵۱	۳۰			

با توجه به جدول ۳، نتایج مربوط به منبع گروه در راهبرد سازگاران هیجان (F=۷۳/۷۲, P=۰/۰۰۱)، راهبرد ناسازگاران هیجان (F=۵۰/۵۷, P=۰/۰۰۱)، اجتناب تجربی (F=۲۲/۰۲, P=۰/۰۰۱) و دوز متادون (F=۱۰۶/۹۱, P=۰/۰۰۱) نشان می‌دهد که

پس از حذف اثر پیش‌آزمون از نتایج پس‌آزمون، تفاوت بین گروه‌ها در سطح ۰/۰۵ معنادار است. همچنین مجذور اتا بیانگر این است که راهبرد سازگارانه هیجان ۷۵ درصد، راهبرد ناسازگارانه هیجان ۶۸ درصد، اجتناب تجربی ۴۸ درصد و دوز متادون ۸۲ درصد از تغییرات گروه آزمایش در متغیرهای مذکور ناشی از اجرای درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌باشد. بنابراین می‌توان گفت که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر راهبرد سازگارانه هیجان، راهبرد ناسازگارانه هیجان، اجتناب تجربی و دوز متادون در بیماران تحت درمان با متادون مؤثر است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، آموزش ذهن‌آگاهی در تنظیم شناختی هیجان، اجتناب تجربه‌ای و کاهش دوز متادون بیماران تحت درمان متادون بود. نتایج نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی بر بهبود راهبردهای شناختی هیجانی سازگارانه و کاهش راهبردهای شناختی هیجانی ناسازگارانه در بیماران تحت درمان متادون دارای اثربخشی و کارایی بود. این یافته با نتایج مهدی‌زاده و همکاران (۱۴۰۰)، نقی‌زاده و همکاران (۱۴۰۰)، تانگ و همکاران (۲۰۱۶) و گریک و همکاران (۲۰۲۱) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی، توجه کردن به حالات درونی فرد در یک حالت غیرقضاوتی و پذیرا است. رشد ذهن‌آگاهی در طی آموزش، افراد را قادر می‌سازد تا پاسخ‌های عادی و خودبه‌خودی به تجربیات تنیدگی‌زا را کاهش دهند (دیویس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). در این پژوهش، درمانگر ضمن تشریح حالات خلقی و افزایش شناخت شرکت‌کنندگان از حالات درونی خویش، آنها را قادر ساخت تا پاسخ‌های عادی و خودبه‌خودی به تجربیات تنیدگی‌زا را کاهش دهند و در نهایت نگرش و بصیرت شخص گسترش پیدا کرد و فرد وقایع غیرقابل تغییر زندگی را پذیرفت و در نتیجه فعال شدن پاسخ‌های هیجانی ناسازگارانه کاهش یافت؛ بنابراین می‌توان گفت، تمرینات ذهن‌آگاهی، خودآگاهی و هشیاری فیزیکی و شناختی را افزایش می‌دهد و این فراشناخت، سبب ارزیابی صحیح خود می‌شود و الگوهای معیوب قلبی افکار، خودسرزنش‌گری و

احساسات می‌شکند و فرد بیشتر در زمان حال زندگی می‌کند. همچنین فرآیندهای شناختی جدید مانند قدرت تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی تسهیل می‌شود و فرد حالات مثبت ذهنی را تجربه خواهد کرد. از این رو، آرامش جسمی و روانی در وی به وجود می‌آید و فرد کمتر در برابر شرایط تنش‌زا به صورت شتاب‌زده عمل می‌کند. در این صورت، از فاجعه‌نمایی پرهیز می‌کند و به جای آن سعی در پذیرش و برنامه‌ریزی برای حل مسئله به وجود آمده با انتخاب بهترین راه‌حل می‌نماید. با افزایش ذهن آگاهی، قدرت تنظیم هیجان و خودمدیریتی در فرد افزایش یافته و به شکل کاملاً مستقیم، فرد هیجانات خود را تنظیم کرده و سطح کیفیت مثبت زندگی آنان تغییر کرده است. ذهن آگاهی می‌تواند آگاهی عمیق‌تر و مدیریت هیجان نسبت به احساسات و افکار را افزایش دهد، استرس را کاهش دهد و سلامتی را بهبود بخشد (براون، رایان و کرسول<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

علاوه بر این، بر اساس متون ذهن آگاهی، افراد ذهن آگاه مسائل و رویدادها را قضاوت نمی‌کنند، صبور هستند، به رویدادها و مسائل پیش‌رو، طوری نگاه می‌کنند که گویی برای نخستین بار با آنها روبه‌رو شده‌اند؛ به عبارت دیگر، به جای این که بی‌تفاوت نسبت به هر رویدادی بگذرند و یا بر اساس تجارب قبلی، واکنش زیادی از خود نشان بدهند، سعی می‌کنند که هر بار به رویدادها به شیوه جدید بنگرند؛ به خودشان و احساسات‌شان اعتماد دارند، خود را همان‌گونه که هستند می‌پذیرند و واقعیات درونی و بیرونی را بدون تحریف ادراک می‌کنند، توانایی زیادی در مواجهه با انبوهی از تفکرات و هیجانات دارند، به رویدادها با تفکر و تأمل پاسخ می‌دهند و در شناخت، مدیریت و حل مشکلات روزمره، توانا تر هستند (گائو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). ابراهیمی، جعفری و رنجبر سودجانی (۱۳۹۷) معتقدند که ذهن آگاهی فرآیندهایی را راه‌اندازی می‌کند که به طور همزمان هم عملکرد روان‌شناختی را بهینه‌سازی می‌کند و هم پریشانی روان‌شناختی را کاهش می‌دهد. از این رو توانایی مدیریت هیجانات منفی را از طریق افزایش آشنایی با زندگی درونی و کاهش واکنش‌پذیری به آن بهبود می‌بخشد و این شناخت زندگی درونی می‌تواند به مقابله مؤثر با هیجانات منفی بیانجامد. به همین دلیل تنظیم عواطف و

هیجانان، توانایی مضاعفی برای خودداری از مصرف مواد در افراد پدید می‌آورد و به کنترل وسوسه مصرف دوباره که نوعی کشمکش گرایش-پرهیز است، کمک می‌کند (فرهادی و همکاران، ۱۳۹۵).

همچنین یافته‌ها نشان از اثرگذاری آموزش ذهن‌آگاهی در کاهش اجتناب تجربی بیماران تحت درمان متادون داشت. این یافته همسو با یافته‌های دیگر در این زمینه همچون موذنی (۱۳۹۶) و راینز و همکاران (۲۰۱۸) است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت اجتناب تجربی به معنای عدم تمایل برای تجربه رویدادهای شخصی دردناک و آزارنده است (لوپز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۰)، پس در کوتاه‌مدت می‌توان اجتناب تجربی را شکلی از تنظیم هیجانی سازگارانه در نظر گرفت و تا زمانی که اجتناب از تجربه‌های درونی ناخواسته، به یک الگوی انعطاف‌ناپذیر تجربه و پاسخ تبدیل نشده است، می‌توان گفت که مشکل‌ساز نیست (اسکیمالز و مورل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). اما از آنجا که فرایند اجتناب تجربی از طریق تقویت منفی به طور کوتاه‌مدت ناراحتی و درد را تسکین می‌دهد؛ در بلندمدت می‌تواند منجر به حفظ و تداوم رفتار و هیجان‌های منفی شود (برمن، ویاتون، مک گراس و آبراموویتز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). از این رو شواهد تجربی نشان می‌دهند که اجتناب تجربی در ایجاد سوءمصرف مواد و به عنوان یک عامل بازدارنده برای ورود به درمان نقش مهمی ایفا می‌کند و در این راستا، آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند یک راه‌حل بالقوه مؤثر برای این افراد باشد (هافمن و کاشدان<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰).

ذهن‌آگاهی مستلزم راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرآیند توجه است که به نوبه خود باعث جلوگیری از گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده و رشد دیدگاه جدید و پدیدآیی افکار و هیجان‌های خوشایند می‌شود (سگال، ویلیامز و تیزدل<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). افراد در آموزش ذهن‌آگاهی یاد می‌گیرند که توجه خود را از افکار و احساسات ناکارآمد منحرف کنند و در عوض به بدن و طبیعت

1. López  
2. Schmalz & Murrell  
3. Berman, Wheaton, McGrath & Abramowitz

4. Hoffman & Kashdan  
5. Segal, Williams & Teasdale

اطراف‌شان بیشتر توجه کنند (هافمن، ساویر و ویت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). بنابراین، با توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش می‌توان بیان داشت که توجه آگاهانه به زمان حال و قرار گرفتن در معرض احساسات و افکار ناخوشایند و عدم اجتناب از احساسات باعث تغییرات شناختی و در نتیجه کاهش و بهبود علائم روانی می‌گردد که شاید یکی از ویژگی‌های آموزش ذهن‌آگاهی تغییر در راهبرد مقابله‌ای خود از اجتناب به پذیرش احساسات و افکار باشد. آموزش مشاهده افکار و هیجانات آشفته‌ساز بدون قضاوت و پذیرا بودن به جای اجتناب یا اشتغال ذهنی به آنها، منجر به بالا رفتن آگاهی از تجربه و ایجاد واکنش آگاهانه و سازگارانه و کنترل بهتر افکار یا هیجانات ناخوشایند می‌شود. بر این اساس تداوم تمرین‌های ذهن‌آگاهی منجر به ایجاد تغییرات رفتاری برای خودمراقبتی بهتر می‌شود. در این راستا، ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۷) معتقدند که ذهن‌آگاهی فرآیندهایی را راه‌اندازی می‌کند که به طور همزمان هم عملکرد روان‌شناختی را بهینه‌سازی می‌کند و هم پریشانی روان‌شناختی و اجتناب تجربی که به وفور در افراد مبتلا قابل مشاهده است را کاهش می‌دهد و از این رو توانایی مدیریت هیجانات منفی را از طریق افزایش آشنایی با زندگی درونی و کاهش واکنش‌پذیری به آن بهبود می‌بخشد و این شناخت زندگی درونی می‌تواند به مقابله مؤثر با هیجانات منفی بیانجامد.

سرانجام نتایج مطالعه حاضر نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی در کاهش دوز متادون بیماران تحت درمان متادون اثرگذار است. این یافته با نتایج مطالعه مهدی زاده و همکاران (۱۴۰۰) و گریک و همکاران (۲۰۲۱) مطابقت دارد. افرادی که تحت درمان با داروی متادون هستند به دلیل این که این دارو به عنوان جایگزینی برای مصرف مواد انتخاب شده همین مکانیزم را به داروی متادون نیز تعمیم داده و از مصرف بیش از حد این دارو به عنوان یک پاسخ مقابله‌ای در جهت رهایی از احساسات منفی و جلوگیری از مواجهه با موقعیت‌های پریشان‌کننده سود می‌برند و طبیعتاً تلاشی در جهت کاهش دوز این دارو نمی‌کنند. بر اساس توضیحات ارائه شده مهمترین عامل کاهش چشمگیر دوز متادون در افراد گروه آزمایش، تمرینات آموزش ذهن‌آگاهی از جمله تمرین‌هایی است که به فرد

کمک می‌کند در زمان تجربه هیجاناتی از جمله غم، خشم و عصبانیت، قبل از انجام عمل تکانشی توقف کند، نفسی بکشد و آرام شود، در لحظه حال قرار بگیرد و لحظه حال را بیشتر بررسی کند. این کار فرد را از انجام عمل تکانشی بازدارد می‌کند. در مجموع، می‌توان گفت که احساسات به دنبال آموزش ذهن آگاهی، بیشتر در کنترل کارکرد هیجانی قرار می‌گیرند (کیانی و هادیان فرد، ۱۳۹۵). سوینس<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۸) معتقد هستند که تمرینات ذهن آگاهی به دنبال افزایش پذیرش و آگاهی متمایز از طریق تمرکز خاص بر ناراحتی‌های جسمانی و هیجانی است و به مراجعین می‌آموزد که وضعیت‌های هیجانی، جسمانی و شناختی ولع را بدون قضاوت و واکنش غیر ارادی مورد مشاهده قرار دهند. از طریق تمرینات آرمیدگی و تمرینات مبتنی بر ذهن آگاهی و بحث و گفتگو، مراجعه‌کنندگان با رویکردی غیرقضاوت‌گرانه حالت‌های عاطفی و هیجانی را مورد مشاهده قرار داده و به آنها آموزش داده می‌شود تا به جای اینکه بلافاصله از مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و فیزیکی گریزان باشند، این مؤلفه‌ها را مورد کندوکاو و پرسش قرار دهند. فرض بر این شده است که بازسازی شناختی ذهن آگاهی افراد و توجه به حالت‌های عاطفی و شناختی مسئله‌ساز، یک وقفه‌ای را ایجاد می‌کنند. در طول زمان، مواجهه مداوم با تجربیات اجتنابی (برای مثال، حالت‌های افسرده‌ساز) در غیاب پاسخ‌های عادت‌وار (به عنوان مثال، مصرف مواد) پاسخ‌های ولع مصرف را در حضور ناراحتی‌های هیجانی مورد تضعیف قرار خواهد داد. این یافته می‌تواند در چشم‌انداز آینده مداخلات بالینی مورد توجه قرار گیرد و بسترساز مسیری امیدبخش در درمان این بیماران قلمداد شود.

در پایان می‌توان به محدودیت‌های پژوهش اشاره داشت. عدم دوره پیگیری افراد در این مطالعه به دلیل محدودیت زمانی میسر نگردید. با توجه به اینکه پژوهش حاضر بر روی نمونه کوچکی از افراد مبتلا در شهر رشت انجام شده است، تعمیم نتایج به سایر افراد جامعه در سایر شهرها و گروه‌های سنی باید با احتیاط انجام گیرد. نمونه پژوهش به صورت غیرتصادفی و به شکل در دسترس انتخاب شد، بنابراین محدودیت جامعه آماری،

محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها و تفسیر متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کند که باید در نظر گرفته شوند. به غیر از میزان مصرف متادون بیماران، سایر اطلاعات از راه پرسشنامه‌های خود توصیفی به دست آمده است که ممکن است برخی ابعاد را بیش برآورد یا کم برآورد ارزیابی نمایند. با توجه به محدودیت‌های ذکر شده پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم نتایج حاصل از این پژوهش امکان پیگیری و سنجش‌های مستمر پس از مداخلات روان‌شناختی، می‌توان به نتایج حاصله اطمینان بهتری داشت که می‌تواند در پژوهش‌های آتی مد نظر قرار گیرد. در این پژوهش با توجه به حجم بالای عوامل خطر و ناهمگن بودن بیماران از لحاظ عوامل متغیر، بررسی و پرداختن به هر یک از این افراد به صورت اختصاصی امکان‌پذیر نبود، بنابراین انجام مطالعه‌ای که بیماران را به طور اختصاصی در هر یک از عوامل خطر غربال نماید و پژوهش مشابهی را روی آنها به انجام برساند، نتایج دقیق‌تری را در بر خواهد داشت. جهت دستیابی به نتایجی با امکان تعمیم بیشتر، پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده گردد. استفاده از سایر ابزار پژوهش نظیر مصاحبه از پیشنهاد‌های پژوهش حاضر است. نظر به اثربخشی ذهن‌آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان و اجتناب تجربی و به ویژه کاهش دوز متادون در افراد تحت درمان، می‌توان از این رویکرد به منظور پیشگیری از سوءمصرف مواد سود جست و نیز از این مداخله در مطالعات آتی بیشتر استفاده گردد.

### تشکر و قدردانی

از تمامی افراد شرکت‌کننده در این مطالعه به خاطر صبر و همکاری صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

### منابع

- ابراهیمی، شیوا؛ جعفری، فرشاد و رنجبر سودجانی، یوسف (۱۳۹۷). رابطه بین ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی دانشجویان. *ماهنامه رویش روانشناسی*، ۷(۵)، ۳۰-۱۳.
- ایمانی، مهدی (۱۳۹۵). بررسی ساختار عاملی پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانشجویان. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۸(۱)، ۱۸۱-۱۶۲.



برادران، مجید (۱۳۹۶). مقایسه ابعاد سرشت و منش و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان مضطرب و سالم. *شناخت اجتماعی*، ۶(۱)، ۶۷-۷۶.

بزمی، نعیمه (۱۳۹۱). *روانشناسی وابستگی به مواد*. تهران: انتشارات ارجمند.

بشروپور، سجاد (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله شناختی رفتاری و برنامه پیشگیری از عود مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود انگیزه درمان افراد وابسته به مواد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۱۰(۳۸)، ۷۰-۵۵.

بوئن، سارا؛ چاولا، نیها و مارلات، آلن (۱۳۹۶). *پیشگیری از عود مبتنی بر ذهن آگاهی*. ترجمه نوشین امیری. تهران: ارجمند. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۱).

حسینی، جعفر (۱۳۹۰). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان. *نشریه تحقیقات علوم رفتاری*، ۹(۴)، ۲۴۰-۲۲۹.

خفتان، پروانه؛ بهرامی، منصوره و اقلیما، مصطفی (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش گروهی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر عزت نفس زنان مبتلا به اختلال مصرف مواد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۱۵(۶۱)، ۳۳۶-۳۲۳.

دلاور، علی (۱۴۰۱). *روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی*. چاپ پنجم. تهران: انتشارات ویرایش.

رجب پور، مجتبی؛ نریمانی، محمد؛ میکاییلی، نیلوفر و حاجلو، نادر (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر پیشگیری از عود اعتیاد: مرور سیستماتیک و فراتحلیل. *کومش*، ۲۲(۲)، ۲۰۳-۲۰۸.

سلیمانی، دانیال؛ خوشبخت، نازنین و طهماسبی بلداجی، فاطمه (۱۴۰۰). رابطه هوش هیجانی و اجتناب تجربی با آمادگی به سوء مصرف مواد در دانشجویان. *انجمن جامعه شناسی آموزش و پرورش*، ۱۴(۱)، ۷۲-۶۳.

عباسی، ایمانه؛ فتی، لادن؛ مولودی، رضا و ضرابی، حمید (۱۳۹۱). کفایت روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه پذیرش و عمل - نسخه دوم. *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۳(۱۰)، ۸۰-۶۵.

عقیلی، مهرداد (۱۳۹۲). *بررسی شیوع انواع علائم گوارشی در بیماران مراجعه کننده به کلینیک‌های ناهفصا یکشزپ مولع هاگشناد یکشزپ هد کشناد*، موموع یارتکد همان نایاب. *ناهفصا رد MMT*

فرهادی، علی؛ کرمی، جهانگیر؛ مرادی، آسیه؛ مختارپور، حسن؛ بگیان کوله مرز، محمد جواد؛ محمدی، امید و یوسفی، اکرم (۱۳۹۵). بررسی نقش نارسایی شناختی و هیجانی در پیش‌بینی

عضویت در گروه های معتاد و غیر معتاد. فصلنامه علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان، ۱۸(۲)، ۶۶-۵۳.

قوتی، عاطفه؛ آهوان، مسعود و بلقان آبادی، مصطفی (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی طرحواره‌درمانی و رفتاردرمانی شناختی بر تاب‌آوری، تنظیم شناختی هیجان و ولع مصرف در افراد سوء مصرف کننده مواد. فصلنامه اعتیادپژوهی، ۱۵(۶۲)، ۱۴۰-۱۱۳.

کیانی، بهناز و هادیان فرد، حبیب (۱۳۹۵). تاثیر درمان مبتنی بر مراقبه ذهن‌آگاهی بر بی‌نظمی هیجانی در نوجوانان ADHD غیر بالینی. مجله روانشناسی مدرسه، ۵(۱)، ۱۳۸-۱۱۸.

لیهی، رابرت؛ تیرج، دنیس و ناپولیتانو، لیزا (۱۳۹۹). تکنیک‌های تنظیم هیجان در روان‌درمانی. ترجمه عبدالرضا منصوری راد. تهران، ارجمند. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۱).

مهدی زاده هنجنی، هانیه؛ حسینیان، سیمین؛ حسینی ابهریان، پیمان و یزدی، سیده منور (۱۴۰۰). مقایسه مداخلات ذهن‌آگاهی و بازتوانی شناختی بر کاهش ولع مصرف و بدتنظیمی هیجانی در سوء مصرف کنندگان مواد. فصلنامه اعتیادپژوهی، ۱۵(۶۰)، ۲۳۰-۲۰۵.

مودنی، ترانه (۱۳۹۶). بررسی و مقایسه اثربخشی طرحواره‌درمانی درمان فراشناختی گروهی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افسردگی، افکار خودکشی، نشخوار فکری و اجتناب تجربی بیماران مبتلا به افسردگی مقاوم به درمان. رساله دکتری رشته روانشناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان.

نقی زاده، عیسی؛ محمدی، رحیم؛ حسنی، جعفر؛ بتویی، علی؛ طولابی، احسان و مصطفی پور، وحید (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نظم جویی شناختی هیجان و افکار اضطرابی مردان معتاد. مجله مطالعات ناتوانی، ۱۱(۹۰)، ۹-۱.

## References

- Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P., & Abramowitz, J. S. (2010). Predicting anxiety: the role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of anxiety disorders*, 24(1), 109-130.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.

- Clerke, J. A., Congiu, M., & Mameli, M. (2021). Neuronal adaptations in the lateral habenula during drug withdrawal: Preclinical evidence for addiction therapy. *Neuropharmacology*, 192, 1-9.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516.
- Davis, J. P., Berry, D., Dumas, T. M., Ritter, E., Smith, D. C., Menard, Ch., & Robertsg, B. W. (2018). Substance use outcomes for mindfulness based relapse prevention are partially mediated by reductions in stress: Results from a randomized trial. *Journal of substance abuse treatment*, 91, 37- 48.
- Deits-Lebehn, C., Smith, T. W., Grove, J. L., Williams, P. G., & Uchino, B. N. (2019). Dispositional mindfulness, nonattachment, and experiential avoidance in the interpersonal circumplex. *Personality and individual differences*, 151, 109-122.
- Fitzgerald, M. (2020). *Mindfulness skill workbook for addiction*. Emeryville, California: Rockridge Press.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., & Pieterse, M. E. (2010). Does experiential avoidance mediate the effects of maladaptive coping styles on psychopathology and mental health? *Behavioral modification*, 34(6), 503-519.
- Gao, J., Fan, J., Wai Yan Wu, B., Zhang, Z., Chang, C., Hung, Y. S., Fung, P. C. W., & Sik, H. (2016). Entrainment of chaotic activities in brain and heart during MBSR. Mindfulness Training. *Neuroscience letters*, 61(6), 218-223.
- Garke, M. Å., Isacson, N. H., Sörman, K., Bjureberg, J., Hellner, C., Gratz, K. L., & Jayaram-Lindström, N. (2021). Emotion dysregulation across levels of substance use. *Psychiatry research*, 296, 113-122.
- Garland, E. L. (2021). Mindful positive emotion regulation as a treatment for addiction: from hedonic pleasure to self-transcendent meaning. *Current opinion in behavioral sciences*, 39, 168-177.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Hofmann, S. G., & Kashdan, T. B. (2010). The affective style questionnaire: Development and psychometric properties. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 32(2), 255-263.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169-183.
- Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: unique or overlapping constructs? *Journal of behavioral therapy and experimental psychiatry*, 42(2), 163-170.
- López, J. C., Ruiz, F. J., Feder, J., Rubio, A., Suárez Aguirre, J. J., Rodríguez, J. A., & Luciano, C. (2010). The role of experiential avoidance in the

- performance on a high cognitive demand task. *International journal of psychology & psychological therapy*, 10(3), 475-488.
- Maldonado, R., Calvé, P., García-Blanco, A., Domingo-Rodriguez, L., Senabre, E., & Martín-García, E. (2021). Vulnerability to addiction. *Neuropharmacology*, 186, 108-126.
- McKee, K., Russell, M., Mennis, J., Mason, M., & Neale, M. (2020). Emotion regulation dynamics predict substance use in high-risk adolescents. *Addictive behaviors*, 106, 106-124.
- Raines, E. M., Rogers, A. H., Bakhshaie, J., Viana, A. G., Lemaire, C., Garza, M., & Zvolensky, M. J. (2018). Mindful attention moderating the effect of experiential avoidance in terms of mental health among Latinos in a federally qualified health center. *Psychiatry research*, 270, 574-580.
- Schmalz, J. E., & Murrell, A. R. (2010). Measuring experiential avoidance in adults: The avoidance and fusion questionnaire. *International journal of behavioral consultation and therapy*, 6(3), 198-213.
- Segal, Z., Williams, J., & Teasdale J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Sevinc, G., Hölzel, B. K., Hashmi, J., Greenberg, J., McCallister, A., Treadway, M., & Lazar, S. W. (2018). Common and dissociable neural activity after mindfulness-based stress reduction and relaxation response programs. *Psychosomatic medicine*, 80(5), 439-451.
- Tang, Y. Y., Tang, R., & Posner, M. I. (2016). Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. *Drug and alcohol dependence*, 163, 13-18.
- Vassileva, J. (2011). Psychopathic heroin addicts are not uniformly impaired across neurocognitive domains of impulsivity. *Drug and alcohol dependence*, 114(6), 194-200.