



## Sociology of Education

# Predicting Tendency Toward Substance Use Based on Mindfulness Skills, Cognitive Flexibility, and Mental Vitality in Adolescents

Yasaman Bahram Beygi<sup>1</sup> , Ayatollah Karimi Baghmalek<sup>2</sup> \*

1. MA. Department of General Psychology, Science and Research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
  2. Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Farhangian University, Tehran, Iran (Corresponding Author).
- ❖ **Corresponding Author Email:** [ayat191@gmail.com](mailto:ayat191@gmail.com)

### Research Paper

### Abstract

**Receive:** 2024/08/12  
**Accept:** 2024/10/16  
**Published:** 2024/10/19

### Keywords:

Cognitive Flexibility, Mental Vitality, Substance Use Tendency, Mindfulness Skills

**Purpose:** The objective of this study was to predict the tendency toward substance use based on mindfulness skills, cognitive flexibility, and mental vitality in adolescents.

**Methodology:** This study is applied in its objective and descriptive-correlational (predictive) in its methodology. The population consisted of all adolescents in the city of Tehran, and a sample of 150 individuals was selected through convenience sampling. The tools used included the Substance Use Tendency Questionnaire by Bochner, MacKinnon, and Ben-Porat (1992), the Cognitive Flexibility Scale by Dennis and Vander Wal (2010), the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills by Baer, Smith, and Allen (2004), and the Mental Vitality Scale by Ryan and Frederick (1997). The data were analyzed using multiple regression and Pearson correlation in SPSS23, after statistical assumptions were confirmed.

**Findings:** The results showed that mindfulness skills, cognitive flexibility, and mental vitality together predicted 95.4% of the tendency toward substance use in adolescents. Cognitive flexibility ( $\beta = -0.104$ ), mindfulness ( $\beta = -0.220$ ), and mental vitality ( $\beta = -0.713$ ) were significantly related to substance use tendency. Additionally, components such as observing, non-judgmental description, acting with awareness, acceptance without judgment, alternatives, and control were significantly correlated with substance use tendency.

**Conclusion:** The findings suggest that mindfulness skills, cognitive flexibility, and mental vitality play a significant role in reducing the tendency toward substance use in adolescents.

### Article Cite:

Bahram Beygi Y, Karimi Baghmalek A. (2024). Predicting Tendency Toward Substance Use Based on Mindfulness Skills, Cognitive Flexibility, and Mental Vitality in Adolescents, *Sociology of Education*. 10(2): 243-253.



<https://doi.org/10.22034/ijes.2024.2035824.1604>



<https://dorl.net/dor/20.1001.1.23221445.1401.15.1.1.0>



Creative Commons: CC BY 4.0



## جامعه‌شناسی آموزش و پرورش

### پیش‌بینی گرایش به مواد مخدر بر اساس مهارت‌های ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و سرزندگی ذهنی در نوجوانان

یاسمن بهرام بیگی<sup>۱</sup>، آیت الله کریمی باغملک<sup>۲\*</sup>

۱. کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

\* ایمیل نویسنده مسئول: ayat191@gmail.com

چکیده	مقاله تحقیقاتی
<p><b>هدف:</b> هدف این پژوهش پیش‌بینی گرایش به مواد مخدر بر اساس مهارت‌های ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و سرزندگی ذهنی در نوجوانان بود.</p> <p><b>روش‌شناسی:</b> پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از لحاظ روش‌شناسی توصیفی-همبستگی (پیش‌بینی) بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه نوجوانان شهر تهران بودند و نمونه‌ای به تعداد ۱۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه گرایش به مواد مخدر بهوچر، مک‌کنا و بن پراث (۱۹۹۲)، پرسشنامه انعطاف‌پذیری روانشناختی دنیس و وندر وال (۲۰۱۰)، پرسشنامه ذهن آگاهی کنتاکی بیر، اسمیت و آلن (۲۰۰۴) و پرسشنامه سرزندگی ذهنی رایان و فردریک (۱۹۹۷) بود. داده‌ها پس از تأیید مفروضه‌های آماری با استفاده از رگرسیون چند متغیره و همبستگی پیرسون توسط نرم‌افزار SPSS۲۳ تحلیل شدند.</p> <p><b>یافته‌ها:</b> نتایج نشان داد که مهارت‌های ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و سرزندگی ذهنی در مجموع ۹۵٫۴ درصد از گرایش به مواد مخدر در نوجوانان را پیش‌بینی می‌کنند. در این میان، انعطاف‌پذیری شناختی (<math>\beta = ۰/۱۰۴</math> -)، ذهن آگاهی (<math>\beta = ۰/۲۲۰</math> -) و سرزندگی ذهنی (<math>\beta = ۰/۷۱۳</math> -) به‌طور معناداری با گرایش به مواد مخدر مرتبط بودند. همچنین، مولفه‌های مشاهده‌گری، توصیف بدون برچسب، تمرکزگری، پذیرش بدون قضاوت، جایگزین‌ها و کنترل، به‌طور معناداری با گرایش به مواد مخدر همبستگی داشتند.</p> <p><b>نتیجه‌گیری:</b> نتایج پژوهش حاکی از آن است که مهارت‌های ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و سرزندگی ذهنی می‌توانند به‌عنوان عوامل مهم در کاهش گرایش به مواد مخدر در نوجوانان نقش ایفا کنند.</p>	<p><b>دریافت:</b> ۱۴۰۳/۰۵/۲۲</p> <p><b>پذیرش:</b> ۱۴۰۳/۰۷/۲۵</p> <p><b>انتشار:</b> ۱۴۰۳/۰۷/۲۸</p> <p><b>واژگان کلیدی:</b> انعطاف‌پذیری شناختی، سرزندگی ذهنی، گرایش به مواد مخدر، مهارت‌های ذهن آگاهی</p> <p><b>استناد مقاله:</b> بهرام بیگی ی، کریمی باغملک آ. (۱۴۰۳). پیش‌بینی گرایش به مواد مخدر بر اساس مهارت‌های ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و سرزندگی ذهنی در نوجوانان. جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ۱۰(۲): ۲۴۳-۲۴۴.</p>



<https://doi.org/10.22034/ijes.2024.2035824.1604>



<https://dorl.net/dor/20.1001.1.23221445.1401.15.1.1.0>



Creative Commons: CC BY 4.0

## مقدمه

یکی از معضلات نوجوانان گرایش به مواد مخدر است که به عنوان یک خطر بهداشت عمومی جهانی طبقه بندی شده است. مواد مخدر به هروئین، مت آمفتامین، ماری جوانا، کوکائین و سایر مواد غیرقانونی اطلاق می‌شود که می‌توانند باعث اعتیاد شوند. همچنین داروها می‌توانند اثرات محرکی یا مهارتی غیرطبیعی را در سیستم عصبی مرکزی انسان با طیف وسیعی از علائم عصبی و روانی ایجاد کنند (Zare Shahabadi & Firoozi, 2022). اعتیاد به مواد مخدر با عوارض شدید روانی برای نوجوانان همراه است (Rafiee, 2023) از جمله در نوجوانان باعث کاهش امید به زندگی، خودکشی، افزایش مرگ و میر، خشونت، بیماری ایدز و مشکلات سلامتی می‌شود (Aghdaki & Sedighi Arafai, 2023; Dabiri, 2023). گرایش به اعتیاد یک بیماری مغزی است که با پیامدهای مضر بروز می‌کند (Yule et al., 2019). این معضل یک بیماری ناتوان کننده و مزمن است که با چرخه عود کننده و ولع مشخص می‌شود. از نظر روانشناسی، گرایش به مواد مخدر بسیار قابل توجه است، زیرا پیامدهای سنگینی را در بر می‌گیرد و بر کیفیت زندگی و ابعاد شخصیتی تأثیر مخربی می‌گذارد (Manzanares et al., 2018). گرایش به مواد مخدر ارتباط تنگاتنگی با شروع و عود اختلالات روانی مزمن، شرایط جسمی، روانی و محیطی فرد دارد. همچنین سلامت فردی و ثبات خانواده را به خطر می‌اندازد، سلامت عمومی را تهدید می‌کند و نظم اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Aghdaki & Sedighi Arafai, 2023; Maleki, 2022; Yule et al., 2019). از مؤلفه‌های روانشناختی محافظت کننده مؤثر در گرایش یا عدم گرایش افراد به مصرف مواد مخدر میزان برخورداری از مؤلفه‌های موثر در بهزیستی ذهنی است. یکی از این مؤلفه‌ها سرزندگی ذهنی است (Javaeed et al., 2019).

سرزندگی ذهنی در واقع برخورداری از انرژی ذهنی و بدنی لازم برای تجربه کردن حس شوق و سرزندگی است. این ویژگی حکایت از داشتن وضعیتی مثبت دارد و از احساساتی مانند آزادی، استقلال و انگیزش درونی نشأت می‌گیرد. افرادی که دارای سرزندگی ذهنی پایین تری هستند به دلیل احساس ناتوانی در کنترل رویدادها و کسب شور و سرزندگی از عزت نفس ضعیف تری برخوردارند و به واسطه ی این خودپنداره ضعیف و احساس عدم کنترل درونی بر رویدادها توانایی رد درخواستهای نامعقول دیگران را ندارند (Ryan & Frederick, 1997; Tanhaye Rashvanlou et al., 2018). همچنین این افراد استقلال و آزادی عمل کمتری برای تصمیم گیری فردی دارند و به نوعی تحت تأثیر دیگران و هیجانات خود قرار دارند به همین دلیل به راحتی به سمت اعتیاد گرایش پیدا می‌کنند (Frederick & Ryan, 2023; Ghanbari Talab & Fouladchang, 2015). انعطاف پذیری شناختی (PFM) یکی دیگر از رویکردهای حیاتی برای گرایش به مصرف مواد است (Carbonella & Timpano, 2016; Dheer & Lenartowicz, 2019; Rostami et al., 2016).

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به عنوان مجموعه‌ای از مکانیسم‌ها تعریف می‌شود که افراد را قادر می‌سازد تا با استرس کنار بیایند و در رفتارهای انطباقی از فعالیت‌های ارزش محور استفاده کنند (Carbonella & Timpano, 2016; Rhodes & Rozell, 2017). افراد دارای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌توانند مهارت‌هایی را در شناخت و انطباق با خواسته‌های زمینه‌ای مختلف توسعه دهند، طرز فکر یا رفتار خود را در طول تجربیات فردی و اجتماعی تغییر دهند، تعادل را در حوزه‌های مهم زندگی حفظ کنند و بیاموزند که نسبت به آن‌ها گشوده و آگاه باشند (Ghiathabadi Farahani & Jafari Harandi, 2020). همچنین در مواقع استرس با اتخاذ رویکردهای ذهنی کمتر بر اجتناب، سرکوب یا کنترل تجارب ناخواسته یا دشوار درونی تمرکز می‌کنند (Kheirollahi et al., 2019; Rhodes & Rozell, 2017). این توانایی با افزایش کیفیت زندگی و رفاه و سلامت روان رابطه دارد (Parvaresh et al., 2024). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی هنگام مقابله با درد مزمن و مصرف مواد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (Sheykhangafshe et al., 2023). افراد انعطاف‌پذیر از خودکارآمدی و افزایش قدرت درک شده برای اعمال تغییرات مثبت در زندگی و ترویج اقدامات ارزش محور و هدف‌مدار به منظور پیشگیری از اعتیاد استفاده می‌کنند (Pourjaberi et al., 2023; Roghani et al., 2022; Vaziri et al., 2021). بسیاری از مصرف کنندگان مواد از علائم غیرقابل کنترل و استرس شدید رنج می‌برند و نمی‌توانند احساسات خود را پس از یک تجربه آسیب زا تنظیم کنند. ذهن آگاهی، (MBRP) رویکرد دیگری است که آگاهی از نشانه‌های درونی منجر به ولع مصرف و عود را بهبود می‌بخشد (Shoghi et al., 2023).

افزایش شناخت احساس‌ها و تکانه‌های واکنشی می‌تواند گرایش به مواد را کاهش دهد. گرایش به مواد مخدر اغلب شامل الگوهای پاسخ درونی غیرقابل انعطاف و نادیده گرفته شده است اما ذهن آگاهی با افزایش دانش، تحمل پریشانی، حفظ آگاهی لحظه‌ای از تجربیات مثبت و منفی درونی موجب کاهش ولع مصرف می‌شود (Yaghoubi et al., 2015). مواجهه مکرر با تجارب فعلی، حفظ آگاهی، عدم پذیرش و تحمل پریشانی ناشی از ولع می‌تواند منجر به سوء مصرف مواد در پاسخ به گرایش مواد مخدر شود؛ بنابراین، ذهن آگاهی می‌تواند گرایش به مواد را کاهش دهد. ذهن آگاهی با کاهش حالت‌های هیجانی منفی میل به مصرف مواد مخدر را کاهش می‌دهد (Javaeed et al., 2019). همچنین در رسیدگی به احساسات و پردازش عاطفی معتادان به مواد مخدر موثر است. افراد ذهن آگاه، لحظه به لحظه تلاش می‌کند تا نسبت به الگوهای افکار، عواطف و تعامل با دیگران بینش و بصیرت پیدا کند و بتواند بصورت ماهرانه پاسخ‌های هدفمند و مفید را انتخاب کند به جای آنکه بطور خودکار به روش‌های خوگرفته و ناهشیار واکنش نشان دهد. به عبارتی این بازخورد در فرد به وجود می‌آید که نسبت به امور پذیرش بدون قضاوت داشته باشد، یعنی ایجاد آگاهی نسبت به ادراک‌ها، شناخت‌ها، هیجان‌ها یا احساس‌ها بدون

اینکه نسبت به خوبی یا بدی، حقیقی یا کاذب، سالم یا ناسالم بودن، مهم بودن یا نبودن آن‌ها قضاوت و ارزیابی می‌شود. نتایج مطالعات نشان داده است که ذهن آگاهی می‌تواند نقش مؤثری در ارتقای تاب آوری ایفا نماید (Rostami et al., 2016).

بررسی پیشینه پژوهش نشان داد به منظور پیش بینی گرایش به مواد مخدر متغیرهای نقش هویت دینی (Rafiee, 2023)؛ نقش حمایت اجتماعی ادراک شده و خشم (Aghdaki & Sedighi Arafai, 2023)؛ نیازهای اساسی روانشناختی (Khan Mohammadi et al., 2023)؛ هیجان خواهی و سرسختی روانشناختی (Maleki, 2022)؛ عوامل اجتماعی (Zare Shahabadi & Firoozi, 2022) بررسی شده است اما تاکنون در پژوهشی به بررسی همزمان تاثیرگذاری متغیرهای پژوهش بر گرایش به مواد مخدر سنجش نشده است از این رو پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا گرایش به مواد مخدر بر اساس مهارت‌های ذهن آگاهی، انعطاف پذیری شناختی و سرزندگی ذهنی در نوجوانان قابل پیش بینی است؟

## روش‌شناسی

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش شناسی در زمره پژوهش‌های توصیفی-همبستگی (پیش بین) است. روش گردآوری داده‌ها در این پژوهش کمی بود. اجرای پژوهش در بخش میدانی با استفاده از پرسشنامه استاندارد بود. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش کلیه نوجوانان شهر تهران بود. روش نمونه گیری در این پژوهش در دسترس بود. به منظور انتخاب نمونه از فرمول تباچینک و فیدل (۲۰۰۷) استفاده شد براساس فرمول تاباچینک و فیدل برای نمونه‌گیری حداقل حجم نمونه در مطالعات همبستگی-رگرسیون از فرمول  $n \geq M + 50$  برآورد شد. در این فرمول  $n$  حجم نمونه و  $M$  تعداد متغیرهای پیش بین (مستقل) است. با توجه به تعداد ۱۱ مولفه پژوهش (گرایش به مواد مخدر ۲، مهارت‌های ذهن آگاهی ۴، سرزندگی ذهنی ۱، انعطاف پذیری شناختی ۳) تعداد حداقل نمونه ۱۳۴ نفر بود از این رو با توجه به احتمال ریزش نمونه تعداد ۱۵۰ نفر به عنوان نمونه به روش در دسترس انتخاب شد. ابزارهای پژوهش حاضر عبارت بودند از:

پرسشنامه گرایش به مواد مخدر: این پرسشنامه توسط وید، بهوچر، مک کنا و بن پراث<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) ساخته شد و دارای دو عامل آمادگی فعال (رفتارهای ضداجتماعی، میل به مصرف مواد، نگرش مثبت به مواد، افسردگی و هیجان خواهی) و آمادگی منفعل (عدم ابراز وجود و افسردگی) دارای ۴۴ گویه است که از این تعداد ۵ گویه دروغ سنج (شامل گویه‌های ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۲۱، ۳۳) می‌باشد. نمره گذاری هر گویه بر روی لیکرت از صفر (کاملاً مخالفم) تا ۳ (کاملاً موافقم) به جز گویه‌های ۶، ۱۲، ۱۵، ۲۱ صورت می‌گیرد. نمره هر فرد در این پرسشنامه، دامنه‌های بین ۰ تا ۱۰۸ خواهد بود. نمرات بالاتر نشان دهنده آمادگی بیشتر فرد برای اعتیاد است. در پژوهش زرگر، نجاریان و نعمی (۱۳۸۷) اعتبار پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و در پژوهش زینالی، وحدت و عیسوی (۱۳۸۷) با استفاده از روش بازآزمایی برای زنان و مردان به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۷۷ محاسبه شد (Maleki, 2022; Rafiee, 2023; Zare Shahabadi & Firoozi, 2022).

پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توسط دنیس و وندروال در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۰ سوال می‌باشد و برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود و تلاش دارد سه جنبه از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل، ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها، ج) توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت. این پرسشنامه در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی - رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود. در ایران و در پژوهش شاره، سلطانی بحرینیان و فرمانی (۱۳۹۲)؛ به نقل از فاضلی و احتشام‌زاده هاشمی شیخ‌شانی، (۱۳۹۳) سه زیر مقیاس برای این پرسشنامه بدست آمده است که عبارتند از جایگزین‌ها (شامل ۱۰ سوال: سوالات ۳، ۵، ۶، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰)، کنترل (شامل ۸ سوال: سوالات ۱، ۲، ۴، ۹، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۷) و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی (شامل دو سوال: سوالات ۱۰ و ۱۸). این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت است که از امتیاز کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم ۷ درجه‌بندی شده است. نمره‌های بالاتر نشان دهنده انعطاف‌پذیری روانی بیشتر است. در پژوهش دنیس و وندروال (۲۰۱۰) اعتبار همزمان این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹ و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بدست آوردند. در ایران شاره و همکاران (۱۳۹۲) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۸۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند. آلفای کرونباخ داده‌های این پرسشنامه در پژوهش فاضلی و احتشام‌زاده هاشمی شیخ‌شانی (۱۳۹۳) ۰/۷۵ به دست آمد (Abouyasani et al., 2016; Ahmadi & Ghorbani, 2020).

<sup>1</sup> Weed, N. C., Butcher, J. N., McKenna, T., & Ben-Porath

**پرسشنامه ذهن آگاهی کنتاکی:** پرسشنامه مهارت‌های ذهن آگاهی کنتاکی (KIMS) توسط بیر، اسمیت و آلن در سال ۲۰۰۴ تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۳۹ ماده می‌باشد و برای اندازه‌گیری چهار مولفه ذهن آگاهی طراحی شده است که عبارتند از: مشاهده‌گری، توصیف بدون برچسب، عملکرد همراه با آگاهی (تمرکزگری) و پذیرش بدون قضاوت. فرم انگلیسی این مقیاس در آغاز دارای ۷۷ سوال بود که به ۳۹ گویه کاهش یافت. این پرسشنامه در یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از خیلی به ندرت تا اکثراً نمره‌گذاری می‌شود. ذهن آگاهی، به طور کلی به فرآیندهایی شناختی اطلاق می‌شود که طی آن‌ها فرد ذهن آگاه، تمرکز خود را روی تجربه احساسات و اتفاقاتی که در لحظه حال در خود یا اطرافش رخ می‌دهد، متمرکز می‌سازد. ذهن آگاهی را می‌توان در تقابل با حالاتی مانند اشتغال ذهنی با خاطرات، تخیلات، برنامه‌ها یا نگرانی و رفتار خودکار دانست که در آن، توجه بر چیز دیگری متمرکز است. نتایج تحلیل روان سنجی بایر (۲۰۰۳) نشان داد که این پرسشنامه از همسانی درنی بالایی برخوردار است ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های مشاهده‌گری، توصیف‌گری، تمرکزگری و پذیرش‌گری به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و ۰/۸۷ است (Alsubaie et al., 2017).

**پرسشنامه سرزندگی ذهنی رایان و فردریک (۱۹۹۷):** مقیاس سرزندگی را برای ارزیابی سرزندگی معرفی کردند. این مقیاس ۸ سؤال دارد و هر فرد بر اساس یک مقیاس ۷ درجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف حالت خود را مشخص می‌کند که به کاملاً موافق نمره ۷ و کاملاً مخالف نمره ۱ داده می‌شود. بر اساس این روش از تحلیل، نمره‌های به دست آمده جمع می‌شوند. نمره بین ۷ تا ۱۶: میزان سرزندگی ذهنی در حد پایینی میباشد، نمره بین ۱۶ تا ۳۲: میزان سرزندگی ذهنی در حد متوسطی است و نمره بالاتر از ۳۲: میزان سرزندگی ذهنی در حد بالایی است. این پرسشنامه را ابوالقاسمی (۱۳۸۲) در ایران هنجاریابی کرد و اعتبار صوری و محتوایی آن را در پژوهش عربی، عابدی و تاجی (۱۳۸۶) به تأیید پنج استاد روانشناسی رسید. ضریب پایایی آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۱ است (Ghanbari Talab & Fouladchang, 2015; Tanhaye Rashvanlou et al., 2018).

#### یافته‌ها

فراوانی پاسخ‌دهندگان به تفکیک جنسیت از تعداد کل ۱۵۰ نفر پاسخ‌دهنده ۶۶ نفر (۴۴ درصد) جنسیت زن و ۸۴ نفر (۵۶ درصد) جنسیت مرد بودند و از بین ۱۵۰ نفر پاسخ‌دهنده مقطع سنی ۱۲-۱۴ سال ۳۹ نفر (۲۶ درصد)؛ ۱۵-۱۸ سال ۱۱۱ نفر (۷۴ درصد) از کل افراد پاسخ‌دهنده را تشکیل داده بودند.

جدول ۱. شاخصه‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

مؤلفه	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
جایگزین	۴۳/۴۳	۵/۲۶	-۰/۰۴۶	-۰/۸۸۰
کنترل	۳۲/۲۸	۴/۸۴	۰/۱۹۱	-۰/۷۵۶
رفتار	۸/۱۳	۲/۶۱	-۰/۰۴۷	-۰/۶۴۵
کل پرسشنامه انعطاف‌پذیری روانشناختی	۸۰/۸۳	۱۲/۶۷	۰/۰۴۲	-۰/۸۱۰
مشاهده‌گری	۳۶/۰۶	۴/۴۱	-۰/۰۷۵	-۰/۳۹۵
توصیف‌گری	۲۷/۴۱	۳/۷۳	۰/۰۹۶	-۰/۷۰۰
تمرکزگری	۳۳/۱۶	۳/۸۵	-۰/۰۷۰	-۰/۸۵۴
پذیرش‌گری	۲۱/۲۵	۳/۴۰	۰/۰۷۰	-۰/۰۳۵
کل پرسشنامه ذهن آگاهی	۱۱۷/۸۱	۱۵/۱۶	-۰/۰۷۷	-۰/۷۰۴
کل سرزندگی ذهنی	۲۸/۱۵	۴/۹۴	۰/۱۲۵	۰/۰۸۱
کل پرسشنامه گرایش به مواد مخدر	۵۸/۸۳	۲۷/۲۳	۰/۱۳۲	-۱/۱۵۶

همان‌طور که نتایج جدول (۱) مربوط به شاخصه‌های توصیفی متغیرهای پژوهش مشاهده می‌شود میزان کجی و کشیدگی کلیه متغیرها در محدوده (±۲) قرار داشتند که نشان از نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش دارد.



## جدول ۲. تحلیل واریانس جهت بررسی معناداری مدل رگرسیونی

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقادیر F	سطح معناداری
رگرسیون	۱۰۵۵۶۱/۹۰۳	۶	۳۵۱۸۷/۳۰۱	۱۰۳۶/۶۷۷	۰/۰۰۰
باقی مانده	۴۹۵۵/۵۹۰	۱۴۶	۳۳/۹۴۲		
کل	۱۱۰۵۱۷/۴۹۳	۱۴۹			

جدول (۲) نتایج تحلیل واریانس جهت بررسی معناداری مدل رگرسیونی را نشان می‌دهد. نتایج حاصل معناداری کل مدل را با ۹۹ درصد اطمینان ( $P \leq 0.01$ ) با  $F_{(6, 143)} = 1036/677$  مورد تأیید قرار می‌دهد.

## جدول ۳. ضرایب استاندارد شده و غیراستاندارد رگرسیون

متغیر	B (استاندارد نشده)	خطای استاندارد	$\beta$	معناداری	Tolerance	VIF
انعطاف پذیری شناختی	-۰/۲۲۴	۰/۰۵۶	-۰/۱۰۴	۰/۰۰۰	۰/۴۴۵	۲/۲۴۵
ذهن آگاهی	-۰/۳۹۵	۰/۰۵۷	-۰/۲۲۰	۰/۰۰۰	۰/۳۰۲	۳/۳۰۷
سرزندگی ذهنی	-۳/۹۲۶	۰/۱۷۰	-۰/۷۱۳	۰/۰۰۰	۰/۳۲۴	۳/۰۸۳

همان‌طور که نتایج جدول (۴-۱۰) مربوط به ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد متغیر انعطاف پذیری شناختی ( $\beta = -0.104$ )؛ ذهن آگاهی ( $\beta = -0.220$ )؛ سرزندگی ذهنی ( $\beta = -0.713$ ) با ۹۹٪ اطمینان رابطه معناداری ( $P \leq 0.01$ ) با گرایش به مواد مخدر نوجوانان دارد. مفروضه هم خطی چندگانه نیز در ردیف‌های مربوط به (VIF) و (Tolerance) بررسی شدند و در نتیجه همبستگی چندگانه خطی بین متغیرهای مستقل یافت نشد (مقادیر Tolerance  $0.1$  یا کمتر و مقادیر VIF بزرگ‌تر از ۱۰ نشان‌دهنده همخطی چندگانه است).

## جدول ۴. آزمون همبستگی بین گرایش به مواد مخدر با مهارت‌های ذهن آگاهی

روابط بین متغیرها	تعداد	میزان همبستگی	معناداری
مشاهده‌گری	۱۵۰	-۰/۸۷۲	۰/۰۰۰
توصیف بدون برچسب	۱۵۰	-۰/۸۷۴	۰/۰۰۰
تمرکزگری	۱۵۰	-۰/۸۸۲	۰/۰۰۰
پذیرش بدون قضاوت	۱۵۰	-۰/۸۶۹	۰/۰۰۰

همان‌طور که نتایج جدول (۴) مربوط به همبستگی بین گرایش به مواد مخدر با مهارت‌های ذهن آگاهی در بین نوجوانان ارائه شد، بین گرایش به مواد مخدر با مولفه مشاهده‌گری ( $r = -0.872$ )؛ مولفه توصیف بدون برچسب ( $r = -0.874$ )؛ مولفه تمرکزگری ( $r = -0.882$ )؛ مولفه پذیرش بدون قضاوت ( $r = -0.869$ ) رابطه وجود دارد که این مقدار رابطه با ۹۹ درصد اطمینان از نظر آماری ( $P \leq 0.01$ ) معنادار است.

## جدول ۵. آزمون همبستگی بین گرایش به مواد مخدر با انعطاف پذیری شناختی

روابط بین متغیرها	تعداد	میزان همبستگی	معناداری
-------------------	-------	---------------	----------

جایگزین‌ها	گرایش به مواد	۱۵۰	-۰/۷۶۳	۰/۰۰۰
کنترل	مخدر	۱۵۰	-۰/۷۴۹	۰/۰۰۰
جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی		۱۵۰	-۰/۷۴۶	۰/۰۰۰

( $P \leq 0/01$ )

همان‌طور که نتایج جدول (۵) مربوط به همبستگی بین گرایش به مواد مخدر با مهارت‌های ذهن آگاهی در بین نوجوانان ارائه شد، بین گرایش به مواد مخدر با مولفه جایگزین‌ها ( $r=-0/763$ )؛ مولفه کنترل ( $r=-0/749$ )؛ مولفه جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی ( $r=-0/746$ )؛ رابطه وجود دارد که این مقدار رابطه با ۹۹ درصد اطمینان از نظر آماری ( $P \leq 0/01$ ) معنادار است

جدول ۶ آزمون همبستگی بین گرایش به مواد مخدر با سرزندگی ذهنی

روابط بین متغیرها	تعداد	میزان همبستگی	معناداری
سرزندگی ذهنی/گرایش به مواد مخدر	۱۵۰	-۰/۹۶۲	۰/۰۰۰

همان‌طور که نتایج جدول (۶) مربوط به همبستگی بین گرایش به مواد مخدر با سرزندگی ذهنی در بین نوجوانان ارائه شد، بین گرایش به مواد مخدر با سرزندگی ذهنی ( $r=-0/962$ )؛ رابطه وجود دارد که این مقدار رابطه با ۹۹ درصد اطمینان از نظر آماری ( $P \leq 0/01$ ) معنادار است.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد متغیر انعطاف‌پذیری شناختی؛ ذهن آگاهی؛ سرزندگی ذهنی با گرایش به مواد مخدر نوجوانان رابطه منفی دارد. به این معنی که نوجوانانی که دارای این ویژگی‌ها هستند گرایش کمتری به اعتیاد دارند. این نتایج همسو با پژوهش‌های پیشین بساری (Ahmadi & Ghorbani, 2020; Dabiri, 2023; Kheirollahi et al., 2019; Montazeri & Yaghouti Zargar, 2022) است. ذهن آگاهی به توانایی تمرکز بر لحظه حال به صورت بدون قضاوت و با آگاهی کامل از تجربه‌های جاری اطلاق می‌شود. یکی از مکانیسم‌های ذهن آگاهی بر افزایش پذیرش و ارائه شیوه‌های متفاوتی از مواجهه با هیجانات است به گونه‌ای که فرد را ترغیب می‌کند تا به تجارب خود به شیوه‌ای خالی از قضاوت و در زمان حال توجه کند و از این طریق میزان ناراحتی روانشناختی را کاهش می‌دهد. ذهن آگاهی به طور چشم‌گیری ارتباط انسان‌ها را با تجربیاتشان مورد تغییر قرار می‌دهد و می‌تواند تحمل سختی و عذاب را کاهش داده و جنبه‌های مثبت وجودی را دگرگون سازد. این یک اصل در روند روانشناسی است که می‌تواند چگونگی پاسخ ما به سختی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی را تغییر دهد (Goldberg et al., 2022; Montazeri & Yaghouti Zargar, 2022; Zeidan et al., 2016). ذهن آگاهی می‌تواند از مضطرب شدن افراد جلوگیری نماید بر افکار و تمایلات او در حالت هشیاری متمرکز شود و به او این امکان را بدهد تا از تکرار اعمال یا افکار نا آگاهانه و نشخوار آن‌ها جلوگیری نماید و از این طریق بتواند با افزایش، اعمال، افکار، هیجانات و رفتارهای آگاهانه شناخت و آگاهی بیشتری را از فرایندهای هیجانی و شناختی خود همچون مدیریت کردن هیجان ابراز هیجان کنترل و دانش شناختی و روان شناختی به دست آورده و از این طریق خودآگاهی هیجانی بالاتری را تجربه نمایند. یکی از متغیرهایی که می‌تواند در گرایش به انواع اعتیاد نوجوانان ایفای نقش نماید کنترل هیجانات است (Feldman & Kuyken, 2019; Frostadottir & Dorjee, 2019; Kabat-Zinn, 2021). تحقیق‌ها نشان داده‌اند که ذهن آگاهی می‌تواند به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی کمک کند و همچنین توانایی‌های تنظیم هیجانی را افزایش دهد. با افزایش توانایی‌های تنظیم هیجانی، نوجوانان می‌توانند به‌طور مؤثرتری با فشارهای اجتماعی و هیجانی مقابله کنند و در نتیجه احتمال گرایش به مواد مخدر کاهش می‌یابد.

تنظیم شناختی هیجان، همراه همبستگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند و به انسان توان سازگاری بیشتر در برابر رفتارهایی پرخطر را می‌دهد (Hosseini, 2024; Potthoff et al., 2016)؛ همچنین روش شناختی مدیریت اطلاعات هیجانی تحریک‌شده است و فرآیندی است که به افراد در افزایش، کاهش و یا حفظ مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی کمک می‌کند و در اثر برخورداری از مهارت تنظیم شناختی هیجانی،

نوجوانان توانایی این را دارند که هیجان خود را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنند و به‌خوبی هیجانات منفی را کاهش دهند و یا کنترل کنند؛ بنابراین تنظیم هیجانات عامل پیش‌بینی‌کننده مهم سازگاری مثبت در شرایط تنیدگی‌زا هستند (Gili et al., 2017)؛ بنابراین می‌تواند سبب کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر شود.

انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی تغییر و سازگاری با موقعیت‌های جدید و پیچیده اطلاق می‌شود؛ به عبارت دیگر، فرد قادر است به راحتی از یک استراتژی حل مسئله به استراتژی دیگری منتقل شود. انعطاف‌پذیری شناختی به نوجوانان کمک می‌کند تا با چالش‌ها و مشکلات به‌طور خلاقانه‌تر و مؤثرتری برخورد کنند. این ویژگی به آن‌ها امکان می‌دهد تا از مواجهه با مشکلات به روش‌های مثبت و سازنده استفاده کنند و از این رو تمایل کمتری به استفاده از مواد مخدر برای مقابله با مشکلات و فشارها خواهند داشت (Kheirollahi et al., 2019; Ghiathabadi Farahani & Jafari Harandi, 2020). از طرفی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به عنوان مجموعه‌ای از مکانیسم‌ها تعریف می‌شود که افراد را قادر می‌سازد تا با استرس کنار بیایند و در رفتارهای انطباقی از فعالیت‌های ارزش‌محور استفاده کنند (کروسکا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). افراد دارای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌توانند مهارت‌های خود را شناخته و منطبق با شرایط زمینه‌ای مختلف آن‌ها را توسعه دهند، طرز فکر یا رفتار خود را در طول تجربیات فردی و اجتماعی تغییر دهند، تعادل را در حوزه‌های مهم زندگی حفظ کنند و بیاموزند که نسبت به آن‌ها گشوده و آگاه باشند (Rostami et al., 2016; Sheikholeslami et al., 2016). همچنین در مواقع استرس با اتخاذ رویکردهای ذهنی کمتر بر اجتناب، سرکوب یا کنترل تجارب ناخواسته یا دشوار درونی تمرکز کنند (Parvareh et al., 2024). این توانایی می‌تواند در کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر مؤثر باشد. سرزندگی ذهنی به توانایی فرد برای بازگشت به حالت طبیعی پس از تجربه مشکلات و سختی‌ها و توانایی انطباق با تغییرات و فشارهای زندگی اطلاق می‌شود. نوجوانان با سرزندگی ذهنی بالا، توانایی بیشتری برای مقابله با مشکلات و چالش‌های زندگی دارند و معمولاً به منابع و حمایت‌های اجتماعی بیشتر دسترسی پیدا می‌کنند. این افراد هنگام قرار گرفتن در شرایط حیاتی آمادگی بیشتری برای اقدام هدفمند دارند این ویژگی باعث می‌شود که آن‌ها کمتر به مواد مخدر برای فرار از مشکلات متوسل شوند. این سه مهارت به‌طور هم‌افزا عمل می‌کنند و به نوجوانان کمک می‌کنند تا به‌طور مؤثرتری با استرس، فشارهای اجتماعی و مشکلات زندگی مواجه شوند. تحقیقات نشان داده‌اند که نوجوانانی که در این مهارت‌ها قوی‌تر هستند، دارای توانایی بهتری برای مدیریت هیجانات، حل مسائل و مقابله با فشارهای روانی هستند.

ذهن آگاهی باعث تعدیل احساسات بدون قضاوت و افزایش آگاهی نسبت به احساسات روانی و جسمانی نوجوانان می‌شود (Parvareh et al., 2024). پذیرش بدون قضاوت به معنای پذیرش تجربه‌ها و احساسات بدون قضاوت یا تلاش برای تغییر آن‌هاست. این مهارت به فرد کمک می‌کند تا بدون مقاومت یا تلاش برای تغییر وضعیت موجود، آن را بپذیرد. عدم پذیرش بدون قضاوت ممکن است به عدم توانایی در مدیریت و کنار آمدن با احساسات و وضعیت‌های دشوار منجر شود. فردی که قادر به پذیرش احساسات خود بدون قضاوت نباشد، ممکن است به مواد مخدر پناه ببرد تا از مشکلات و استرس‌های عاطفی خود فرار کند. هدف ذهن آگاهی، کاهش تجارب اجتنابی و تمایل به تجربه هیجانات و افکار مثبت است. ذهن آگاهی باعث ایجاد یک نگرش یا رابطه متفاوت با افکار، احساسات و عواطف می‌شود که شامل حفظ توجه کامل به لحظه حال و به دور از قضاوت است. به واسطه تکنیک‌های مبتنی بر ذهن آگاهی، فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه خود و در به کار بردن خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده، آگاهی می‌یابد؛ از طریق این آگاهی بر احساسات و حالت‌های جسمی خود کنترل پیدا می‌کند و از متمرکز بر گذشته و آینده رها می‌شود همین عوامل باعث می‌شود که نوجوانان با تمام تمرکز، کارهای خود را پیش ببرند و در نهایت باعث کاهش گرایش به مواد مخدر در آن‌ها شود.

مولفه جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی به معنای پیدا کردن رفتارها و فعالیت‌های سالم‌تر به جای رفتارهای مضر و آسیب‌زا است. این می‌تواند شامل فعالیت‌های تفریحی، ورزشی، یا اجتماعی باشد که می‌تواند به جای مصرف مواد مخدر به کار گرفته شود. انعطاف‌پذیری شناختی به فرد کمک می‌کند تا رفتارهای جدید و سالم را شناسایی و در زندگی خود ادغام کند. این توانایی به فرد کمک می‌کند تا جایگزین‌هایی برای مصرف مواد مخدر پیدا کرده و به رفتارهای سالم‌تری روی آورد. بنابراین انعطاف‌پذیری شناختی به فرد کمک می‌کند تا به‌طور مؤثرتری با تغییرات و چالش‌های زندگی مواجه شود. توانایی یافتن جایگزین‌های مناسب، کنترل بهتر بر رفتارها و احساسات و شناسایی رفتارهای سالم‌تر، به افراد این امکان را می‌دهد که به جای روی آوردن به مواد مخدر، استراتژی‌های سالم‌تری برای مقابله با مشکلات و استرس‌های زندگی به کار ببرند. از این رو، ارتباط منفی و معنادار میان انعطاف‌پذیری شناختی و

<sup>1</sup> Kroska, E. B.



اعتیاد نشان‌دهنده این است که افراد با انعطاف‌پذیری شناختی بالا، در مواجهه با مشکلات و فشارها کمتر به مواد مخدر روی می‌آورند و به طور کلی از رفتارهای سالم‌تر و جایگزین‌های مثبت بیشتری استفاده می‌کنند. افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیر نیستند از نظر روانشناختی تاب‌آوری بیشتری دارند (Phillips, 2011). در تبیین این یافته نیز می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیط سازگار کند. انعطاف‌پذیر شناختی کسی است که می‌تواند به راحتی در پاسخ به خواست‌های موقعیتی متنوع، اطلاعات را مجدداً سازماندهی کرده و به کار ببرد. از سوی دیگر وقتی فرد انعطاف‌پذیری شناختی نداشته باشد به طور غیر فعال با شرایط محیط مواجه می‌شود و معمولاً ه‌خطا می‌رود و هیچ رغبتی برای انجام فعالیت‌ها ندارد. بر همین اساس توانایی فرد در برابر گرایش به مواد مخدر، کاهش می‌یابد که همین امر باعث افزایش میل به مصرف مواد در نوجوانان می‌شود (Dabiri, 2023; Sheikholeslami et al., 2016).

### تشکر و قدرانی

بدین وسیله پژوهشگران از شرکت‌کنندگان در پژوهش به دلیل مشارکت فعال در پژوهش و از مسئولان آن‌ها به دلیل موافقت جهت انجام پژوهش و انجام پرسشنامه تقدیر و تشکر می‌شود.



## References

- Abouyassani, Y., Pajoohinia, S., & Eskandari, H. (2016). Explanation of Psychological Problems Based on Cognitive Flexibility and Self-Differentiation. *Quarterly Journal of Shafa Khatam*, 3(4), 21-27. [DOI]
- Aghdaki, F., & Sedighi Arafai, F. (2023). The Role of Perceived Social Support and Anger in Predicting Adolescents' Tendency towards Addiction. *Addiction Research Quarterly*, 17(67), 229-244. [DOI]
- Ahmadi, E., & Ghorbani, F. (2020). The Relationship between Depression and Cognitive Flexibility with Addictive Behaviors Mediated by Shame and Guilt. *Addiction Research Quarterly*, 14(55), 279-297. [DOI]
- Alsubaie, M., Abbott, R., Dunn, B., Dickens, C., Keil, T. F., Henley, W., & Kuyken, W. (2017). Mechanisms of action in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or psychological conditions: A systematic review. *Clinical psychology review*, 55, 74-91. [DOI]
- Carbonella, J. Y., & Timpano, K. R. (2016). Examining the link between hoarding symptoms and cognitive flexibility deficits. *Behavior therapy*, 47(2), 262-273. [DOI]
- Dabiri, S. (2023). Predicting Addiction Tendency Based on Perceived Social Support and Psychological Flexibility in Adolescents. Second National Conference on Psychotherapy in Iran,
- Dheer, R. J., & Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. *Journal of Vocational Behavior*, 115. [DOI]
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2019). *Mindfulness: Ancient wisdom meets modern psychology*. Guilford Publications. [DOI]
- Frederick, C., & Ryan, R. M. (2023). The Energy behind Human Flourishing: Theory and Research on Subjective Vitality. In *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (pp. 215-235). [DOI]
- Frostadottir, A. D., & Dorjee, D. (2019). Effects of mindfulness based cognitive therapy (MBCT) and compassion focused therapy (CFT) on symptom change, mindfulness, self-compassion, and rumination in clients with depression, anxiety, and stress. *Frontiers in psychology*, 10, 1099. [DOI]
- Ghanbari Talab, M., & Fouladchang, M. (2015). The Relationship between Resilience and Mental Vitality with Addiction Potential in Students. *Addiction Research Quarterly*, 9(34), 10-22. [DOI]
- Ghiathabadi Farahani, E., & Jafari Harandi, R. (2020). Predicting Cognitive Flexibility Based on Social Adaptation and Responsibility in Female Students. *Social Psychology Research*, 10(40), 135-150. [DOI]
- Gili, M., Zangeneh Motlagh, F., & Taghvaei, D. (2017). Predicting the Tendency towards Drug Use Based on Psychological Loneliness and Cognitive Emotion Regulation in Addicts Attempting to Quit. *Addiction Research Quarterly*, 11(43), 145-160. [DOI]
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 108-130. [DOI]
- Hasheminejad, F., Salehi, M., & Sharifi, N. (2024). Modeling the general health of Iranian immigrants based on cognitive flexibility and perfectionism with the mediation of acculturation stress. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 5(1), 78-86. [DOI]
- Hosseini, S. A. (2024). Comparison of the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy and Schema Therapy on Emotional Regulation and Resilience of Mothers with Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 12-29. [DOI]
- Javaeed, A., Bint Zafar, M., Iqbal, M., & Ghauri, S. K. (2019). Correlation between Internet addiction, depression, anxiety and stress among undergraduate medical students in Azad Kashmir. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 35(2), 506. [DOI]
- Kabat-Zinn, J. (2021). The liberative potential of mindfulness. *Mindfulness*, 12(6), 1555-1563. [DOI]
- Khan Mohammadi, A., Sadeghi, J., Mohammadzadeh, R., & Vatandoost, A. (2023). The Mediating Role of Emotional Control in the Relationship between Basic Psychological Needs and the Tendency towards Substance Abuse in Students. 16th International Conference on Psychology, Counseling, and Educational Sciences,
- Kheirollahi, M., Jafari, A., Ghamari, M., & Babakhani, V. (2019). Designing a Predictive Model of Cognitive Flexibility Based on the Analysis of Life Cycle Changes in Couples Seeking Divorce. *Counseling and Psychotherapy Culture*, 10(39), 157-180. [DOI]
- Maleki, M. (2022). The Role of Sensation Seeking and Psychological Hardiness in Predicting Drug Addiction in Adolescents. *Journal of Advances in Psychology, Educational Sciences, and Training*, 5(5), 245-251. [DOI]
- Manzanares, J., Cabañero, D., Puente, N., García-Gutiérrez, M. S., Grandes, P., & Maldonado, R. (2018). Role of the endocannabinoid system in drug addiction. *Biochemical Pharmacology*, 157, 108-121. [DOI]
- Montazeri, A., & Yaghouiti Zargar, H. (2022). Predicting Students' Tendency towards Addiction Based on Mindfulness (Case Study of High School Students in Ardabil). Third National Conference on Psychological Pathology, Ardabil,
- Parvaresh, M., Taghinezhad, N., Amirfakhraei, A., & Sabahizadeh, M. (2024). Providing an Optimal Model for Enhancing Cognitive Flexibility Based on Mindfulness in Nurses. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 112-123. [DOI]
- Phillips, E. L. (2011). *Resilience, mental flexibility, and cortisol response to the Montreal imaging stress task in unemployed men* University of Michigan. [DOI]

- Potthoff, S., Garnefski, N., Miklósi, M., Ubbiali, A., Domínguez-Sánchez, F. J., Martins, E. C., & Kraaij, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and individual differences, 98*, 218-224. [DOI]
- Pourjaberi, B., Shirkavand, N., & Ashoori, J. (2023). The Effectiveness of Cognitive Rehabilitation Training on Prospective Memory and Cognitive Flexibility in Individuals with Depression. *International Journal of Education and Cognitive Sciences, 4*(3), 45-53. [DOI]
- Rafiee, F. (2023). The Role of Religious Identity in Predicting Internet Addiction and the Tendency towards Drug Use (Case Study: Adolescent Female Students in Pardis, Tehran). *Quarterly Journal of New Ideas in Psychology, 16*(20). [DOI]
- Rhodes, A. E., & Rozell, T. G. (2017). Cognitive flexibility and undergraduate physiology students: Increasing advanced knowledge acquisition within an ill-structured domain. *Advances in Physiology Education, 41*(3), 375-382. [DOI]
- Roghani, F., Jadidi, M., & Peymani, J. (2022). The Effectiveness of Floortime Play Therapy on Improving Executive Functions and Cognitive Emotion Regulation in Children with Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD). *International Journal of Education and Cognitive Sciences, 2*(4), 30-44. [DOI]
- Rostami, C., Jahangirlou, A., Sohrabi, A., & Ahmadian, H. (2016). The Role of Cognitive Flexibility and Mindfulness in Predicting Procrastination in Students. *Zanko Journal of Medical Sciences, 52*-61. [DOI]
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well being. *Journal of personality, 65*(3), 529-565. [DOI]
- Sheikholeslami, A., Kiani, A., Ahmadi, S., & Soleimani, E. (2016). Predicting the Tendency towards Substance Use Based on Behavioral Activation and Inhibition Systems, Cognitive Flexibility, and Distress Tolerance in Students. *Addiction Research Quarterly, 109*-128. [DOI]
- Sheykhgafshe, F. B., Saeedi, M., Niri, V. S., Nakhostin, Z., & Bourbour, Z. (2023). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on difficulties in emotional regulation and cognitive flexibility in patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Psychology, 27*(1), 28-37. [DOI]
- Shoghi, B., Mohammadi, A., & Pirkhaefi, A. (2023). The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Cognitive Abilities and Wisdom in Students. *Sociology of Education, 8*(2), 262-273. [DOI]
- Tanhaye Rashvanlou, F., Karamati, R., Karashki, H., & Torkmani, M. (2018). Factor Structure and Gender Invariance of the Mental Vitality Scale in Students. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research, 9*(3), 1-14. [DOI]
- Vaziri, C., Ghanbari Panah, A., & Tajalli, P. (2021). Modeling of Self-regulation based on Cognitive Flexibility with Mediated Role of Psychological Hardiness in Students. *iase-idje, 4*(2), 83-92. [DOI]
- Yaghoubi, A., Mohagheghi, H., Amiri, L., & Esfandiari, K. (2015). The Relationship between Attitudes towards Substance Abuse with Irrational Beliefs and Academic Procrastination. *Addiction Research Quarterly, 9*(36), 9-18. [DOI]
- Yule, A. M., Carrellas, N. W., DiSalvo, M., Lyons, R. M., McKowen, J. W., Nargiso, J. E., & Wilens, T. E. (2019). Risk factors for overdose in young people who received substance use disorder treatment. *The American Journal on Addictions, 28*(5), 382-389. [DOI]
- Zare Shahabadi, A., & Firoozi, S. M. (2022). Social Factors Influencing the Tendency towards Drug Use among Youth in Kabul. *Ferdowsi University of Mashhad Journal of Social Sciences, 19*(1), 109-134. [DOI]
- Zeidan, F., Adler-Neal, A. L., Wells, R. E., Stagnaró, E., May, L. M., Eisenach, J. C., & Coghill, R. C. (2016). Mindfulness-meditation-based pain relief is not mediated by endogenous opioids. *Journal of Neuroscience, 36*(11), 3391-3397. [DOI]