

اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی بر کنترل وسوسه معتادان تحت درمان

حسن شمسایی^۱، سیامک رستمیان^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسامی، گرمسار، ایران

^۲ استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسامی، گرمسار، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی بر کنترل وسوسه معتادان تحت درمان انجام شده است. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و برحسب روش تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون است. جامعه آماری پژوهش شامل معتادین مرد تحت درمان مرکز کلینیک ترک اعتیاد امیرشهرستان پیشوا، در سال ۱۴۰۳ بود ۳۰ نفر برای مطالعه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره؛ یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایدهی شدند. برای جمع آوری اطلاعات پرسشنامه های استاندارد کنترل وسوسه مصرف مواد فدردی و همکاران (۲۰۰۸) و جلسات مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی شعبانی و خلعتبری (۱۳۹۸) استفاده شد. داده های پژوهش با استفاده از نرم افزار اس پی اس نسخه ۲۲ تحلیل شد. یافته ها نشان داد آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی بر کنترل وسوسه معتادان تحت درمان اثر مثبت دارد. براساس یافته های این پژوهش، می توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی از عوامل مهم در بر کنترل وسوسه معتادان است که می بایست مورد توجه قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی، کنترل وسوسه، معتادان تحت درمان

مقدمه

اعتیاد به مصرف مکرر و اجباری مواد یا انجام فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که فرد، با وجود پیامدهای منفی جسمی، روانی، یا اجتماعی، نمیتواند مصرف یا انجام آن را متوقف کند. اعتیاد معموا به دلیل تغییراتی در سیستم پاداش مغز و نیاز به تجربه‌های لذتبخش و کاهش درد روانی شکل می‌گیرد و کنترل رفتار فرد را به خود اختصاص می‌دهد کنترل وسوسه، مهارت ارتباطی و عزت نفس از جمله متغیرهای مهم روانشناختی در این قشر از افراد است (رایبسون و بریدج، ۲۰۲۱). کنترل وسوسه به توانایی فرد در مقاومت در برابر میل به مصرف مجدد مواد مخدر اطلاق می‌شود. این مهارت بسیار اهمیت دارد، زیرا که یکی از عوامل بازگشت به مصرف مواد، ناتوانی در مقابله با وسوسه‌های روانی و فیزیکی است. تقویت مهارت‌های کنترل وسوسه میتواند به افزایش توانایی افراد در حفظ پاکی و جلوگیری از بازگشت به اعتیاد کمک کند (دولتخواه، ۱۴۰۲). افراد مبتلا به اعتیاد معموا در روابط اجتماعی خود دچار مشکلاتی میشوند. این مشکلات میتوانند منجر به انزوا، انفعال یا رفتارهای پرخطرانه شود که به نوبه خود باعث کاهش حمایت اجتماعی و افزایش فشار روانی میشود. تقویت مهارت‌های ارتباطی به این افراد کمک میکند تا روابط سالمتری ایجاد کنند و از حمایت اجتماعی بیشتر بهره‌مند شوند (هالشاف و همکاران، ۲۰۲۱). علاوه بر مشکل مهارت‌های ارتباطی بسیاری از افرادی که به اعتیاد مبتلا هستند، عزت نفس پایینی دارند. عزت نفس پایین میتواند احساس بیارزشی و ناکارآمدی را تقویت کند که احتمال روی آوردن به مصرف مواد مخدر برای فرار از احساسات منفی را افزایش میدهد. افزایش عزت نفس میتواند باعث شود که افراد خود را به عنوان افراد ارزشمند ببینند و از مکانیزم‌های سالمتر برای مقابله با مشکلات استفاده کنند (باهاگواندز و همکاران، ۲۰۲۳). در نهایت از مهمترین مشکلات این قشر از افراد مخصوصا پس از ترک مواد وسوسه می باشد. که تمایل برگشت به مصرف مواد مخدر را افزایش می دهد. به همین دلیل شناسایی عوامل موثر بر متغیرهای ذکر شده (عزت نفس، مهارت ارتباطی و کنترل وسوسه) مورد توجه پژوهشگران قرار دارد. یکی از این عوامل مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی است. مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی یکی از روشهای کارآمد در کمک به افراد در مقابله با استرس و فشارهای روانی است که به ویژه در افراد با سابقه اعتیاد اثربخش بوده است. تکنیکهای ذهن آگاهی به افراد کمک میکند تا آگاهی بیشتری نسبت به افکار و احساسات خود پیدا کنند و بدون داوری و قضاوت آنها را بپذیرند. این تکنیکها میتوانند وسوسهها را به عنوان تجربیاتی گذرا که قابل کنترل هستند، معرفی کنند و در نتیجه به کنترل بهتر وسوسهها کمک کنند. ذهن آگاهی با تقویت تمرکز و حضور ذهن به افراد کمک میکند که با آرامش بیشتری به گفتگوها و تعاملات وارد شوند (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). گا و همکاران (۲۰۱۵) نیز بیان داشتند: ذهن‌آگاهی میتواند به تغییر الگوهای فکری منفی که محرک وسوسهها هستند کمک کند. برای مثال، افراد با تمرین ذهن‌آگاهی میتوانند افکاری مانند «من نمیتوانم مقاومت کنم» یا «مصرف مواد مرا آرام میکند» را شناسایی و بهجای آن از تفکرات مثبت و سازنده استفاده کنند. در نهایت، این رویکرد توانمندی افراد در ایجاد فاصله روانی از وسوسه و انتخاب رفتارهای جایگزین سالمتر را افزایش میدهد، که میتواند تأثیر چشمگیری بر موفقیت در درمان اعتیاد و جلوگیری از بازگشت به مصرف مواد داشته باشد با توجه به مطالب بیان شده، ادبیات در دسترس نشان می دهد علی رغم مطالعات مختلف در این زمینه، مطالعه ای که به بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی بر کنترل وسوسه، مهارت های ارتباطی و عزت نفس معتادان تحت درمان پرداخته باشد یافت نشد. لذا با یک شکاف تحقیقاتی مواجه هستیم. عاوه براین، مساله اصلی دیگر افزایش معتادین در کشور می باشد که آمار و ارقام موجود موید این موضوع می باشد. طبق گزارش جهانی مواد مخدر دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد در سال ۲۰۲۲ حدود ۲۸۴ میلیون نفر بین سنین ۶۴-۱۵ در سال ۲۰۲۱ در سر تا سر جهان مواد مخدر مصرف کرده اند، که معادل ۲۶ درصد افزایش در دهه گذشته بوده است. طی این گزارش بیان شده است که افراد جوان مواد بیشتری مصرف می کنند و سطح مصرف امروزه در بسیاری از کشورها بیشتر از نسل قبل می باشد. گزارشهای مختلف نشان میدهند که مصرف مواد مخدر در بین نوجوانان و جوانان ایرانی نیز در حال افزایش است. بر پایه برخی از آمارها در سال ۱۴۰۰ و در دوره نظام جمهوری اسامی ایران بیش از ۱۲ میلیون معتاد به مواد مخدر در ایران وجود دارد که ۴ میلیون و ۵۰۰ هزار تن از آنها جزو

مصرفکنندگان دائمی هستند و نیز ۱۰ درصد از معتادان، زنان بوده و هزاران تن از آنان نیز کودکان هستند (علی پور و رحمانی، ۱۴۰۱).

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و برحسب روش تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون است. جامعه آماری پژوهش شامل معتادین مرد تحت درمان مرکز کلینیک ترک اعتیادامیرشهرستان پیشوا، در سال ۱۴۰۳ بود. بر اساس پیشنهاد رحمانیان همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش‌های نیمه آزمایشی دو گروه مناسبترین تعداد حجم نمونه برای هر گروه ۱۵ نفر است، بنابراین در مجموع ۳۰ نفر برای مطالعه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد و به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره؛ یک گروه آزمایش یک گروه کنترل جایدهی شد. در پژوهش حاضر با هماهنگی انجام شده ۳۰ فرد معتاد و داوطلب به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند و گروه آزمایش تحت جلسات آموزش مدیریت والدین قرار گرفتند. اما برای گروه کنترل، آموزش به شکل متداول بود؛ بافاصله بعد از اتمام آموزش، پس‌آزمون کنترل و سوسه برای هر دو گروه اجرا شده و در نهایت با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ به تحلیل یافته‌ها پرداخته شد. ابزارگردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه و پروتکل ذیل می‌باشد:

پرسشنامه کنترل و سوسه مصرف مواد- فدردی و همکاران (۲۰۰۸): به منظور سنجش و ارزیابی کنترل و سوسه مواد از پرسشنامه‌ای که توسط فدردی، برعرفان و ضیایی (۲۰۰۸) ساخته شده است، استفاده شد. این پرسشنامه خودسنجی که درباره میزان افکار و خیالات مربوط به مواد و سوسه پس از ترک می‌باشد که از ۲۰ گویه تشکیل شده است. نمره گذاری به صورت طیف لیکرت ۶ نقطه است. نمره بین ۲۰ تا ۴۰ و سوسه پایین، نمره بین ۴۰ تا ۶۰ و سوسه متوسط و نمره بالاتر از ۶۰ و سوسه بالا است. میزان اعتبار این پرسشنامه بر حسب آلفای کرونباخ بدست آمد. در پژوهش فدردی و همکاران (۲۰۰۸) برای سنجش روایی از پرسشنامه اطمینان موقعیتی، آنیس و گراهام (۱۹۸۸) ($r = 0.53$, $p = 0.001$)، هوس روانی (راب و همکاران، ۲۰۰۴) ($r = 0.48$, $p = 0.001$) و عواطف مثبت ($r = 0.32$, $p = 0.001$) و منفی، ($r = 0.55$, $p = 0.001$) واتسون، کارک و تلگان (۱۹۸۸) استفاده شد که جهت و اندازه همبستگی‌ها تأیید کننده روایی آن است. همچنین در پژوهش آنها به منظور بررسی پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که مقدار ۰.۹۴ برای این پرسشنامه به دست آمده است. میزان اعتبار با استفاده از آلفای کرونباخ در مطالعه خلیل زاده و همکاران (۱۳۹۶) مقدار ۰.۷۸ به دست آمد. همچنین در این پژوهش از پکیج مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی شعبانی و خلعتبری (۱۳۹۸) استفاده گردید که جلسات آن در شکل (۱) شرح داده شده است:

شکل ۱. جلسات مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی شعبانی و خلعتبری (۱۳۹۸)

جلسه اول	معرفی و آشنایی و تبیین مفهوم هدایت خودکار معرفی برنامه و شرح مختصری از ۸ جلسه، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و مشاور، تعیین اهداف و قوانین گروه، آشنایی با مفاهیم آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و لزوم آموزش ذهن آگاهی، توضیح پیرامون هدایت خودکار و مراقبه خوردن کشمش و سپس به مدت ۳۰ دقیقه مراقبه واریسی بدن و تنفس آگاهانه، تکلیف دهی
جلسه دوم	رویارویی با موانع مرور تکالیف هفته‌ی گذشته (انجام مراقبه واریسی بدن و بحث در مورد این تجربه)، موانع تمرین و راه‌حل‌های برنامه ذهن آگاهی برای آن و تمرین مراقبه ذهن آگاهی تنفس، بحث در مورد تفاوت بین افکار و احساسات، انجام مراقبه در حالت نشسته، تکلیف دهی
جلسه سوم	آگاهی از تنفس یا تنفس آگاهانه تمرین دیدن و شنیدن، مراقبه نشسته و تنفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی، بحث در مورد تکالیف خانگی تمرین سه‌دقیقه‌ای فضای تنفسی، انجام تمرین‌های حرکات یوگا، تکلیف دهی.
جلسه چهارم	ماندن در زمان حال مراقبه نشسته همراه با توجه به تنفس، صداهای بدن و افکار (که مراقبه نشسته چهاربعدی نیز نامیده می‌شود)، آموزش نحوه ماندن در زمان حال، مفهوم به تمرکز توجه، تکلیف دهی
جلسه پنجم	اجازه / مجوز حضور (پذیرش افکار و احساسات) مرور تکلیف هفته‌ی گذشته، تبیین مفهوم پذیرش، انجام مراقبه نشسته (آگاهی و حضور ذهن از تنفس، صداهای افکار و احساسات)، ارائه و اجرای حرکات یوگا، تکلیف دهی
جلسه ششم	افکار حقایق نیستند تمرین فضای تنفس سه‌دقیقه‌ای، بحث در مورد تکالیف خانگی در گروه‌های دوتایی، ارائه‌ی تمرینی با عنوان «خلق، فکر، دیدگاه‌هایی جداگانه» با این مضمون: محتوای افکار، اکثراً واقعی نیستند؛ استفاده از شعر و استعاره و ارتباط آن با کیفیت ذهن آگاهی، تکلیف دهی.
جلسه هفتم	چطور می‌توانم به بهترین شکل از خود مراقبت کنم؟ مراقبه نشسته و آگاهی نسبت به هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد می‌شود. ارائه تمرینی جهت تهیه فهرستی از رویدادهای خوشایند و ناخوشایند زندگی، تجربه آگاهی و پذیرش بدون قضاوت (غیرانتخابی)، تکلیف دهی.
جلسه هشتم	پذیرش و تغییر (استفاده از آنچه تاکنون یاد گرفته‌اید) مراقبه واریسی بدن، تمرین فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای، بحث در مورد روش‌های کنار آمدن با موانع انجام مراقبه، طرح سؤالاتی در مورد کلی جلسات، از این قبیل که آیا شرکت‌کنندگان به انتظارات خود دست‌یافته‌اند؟ آیا دوست دارند این تمرین‌های مراقبه را ادامه دهند؟ آیا مهارت‌های مقابله‌شان افزایش یافته است؟ گرفتن بازخورد از شرکت‌کنندگان و پس‌آزمون، آمادگی برای خاتمه جلسات و پایان مداخله.

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. بخش آمار توصیفی شامل (جداول، میانگین، انحراف استاندارد) می‌باشد، در بخش آمار استنباطی با رعایت پیش فرض نرمال بودن داده‌ها از آزمون پارامتریک کواریانس (مانکوا) استفاده گردید و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

ملاک ورود: معتادین مرد، بازه سنی ۱۸ تا ۴۰ سال، تمایل به همکاری

ملاک خروج: عدم تمایل به همکاری، داشتن بیش از یک جلسه غیبت در جلسات آموزشی، تحت درمان مداخلات دیگری غیر از آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

یافته‌ها

فرضیه: آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی بر کنترل وسوسه معتادان تحت درمان تاثیر دارد.

در این قسمت برای بررسی معناداری میزان تغییرات بدست آمده و تعیین اندازه اثر آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی بر کنترل وسوسه معتادان تحت درمان، از طریق آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره، میانگین پس آزمون (بعد از مداخله) بعد از تعدیل نمودن نمرات پیش آزمون، مورد مقایسه قرار می‌گیرند تا اندازه تاثیر کل اصلاح شده گزارش شود.

جدول ۱. نتایج آزمون تحلیل واریانس تک متغیری جهت مقایسه متغیرهای مهارت های ارتباطی بین دو گروه

مؤلفه	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار آماره F	سطح معناداری	اثر
مقدار ثابت	۲۰/۴۸۲	۱	۲۰/۴۸۲	۱۴/۰۰۹	۰/۰۰۱	۰/۳۴۲
پیش آزمون	۱۱/۳۲۵	۱	۱۱/۳۲۵	۷/۷۴۶	۰/۰۱۰	۰/۲۲۳
مداخله	۷۳/۲۴۴	۱	۷۳/۲۴۴	۵۰/۰۹۸	۰/۰۰۱	۰/۵۵۰
خطا	۳۹/۴۷۵	۲۷	۱/۴۶۲			
کل	۷۴۲۲۱	۳۰				

همانطور که از نتایج جدول (۱) مشخص است، سطح معناداری آزمون برای مداخله ($P < 0/05$) معنادار است. بنابراین فرض یکسان بودن نمرات بین دو گروه کنترل و مداخله پذیرفته نمی شود. همچنین با توجه به مقادیر اندازه اثر مشخص می شود که ۵۵ درصد از تفاوت نمرات، متاثر از مداخله مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی است. با توجه به مقادیر میانگین نمرات در جدول ۴-۵ مشخص می شود که مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی باعث بهبود در نمرات کنترل و سوسه شده است.

نتیجه گیری

نتایج بدست آمده از تجزیه و تحلیل داده های پژوهش نشان داد آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی بر کنترل و سوسه معتادان تحت درمان تاثیر دارد. به طوری که مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی باعث بهبود در نمرات کنترل و سوسه شده است ($P < 0/05$). نتایج بدست آمده در این فرضیه با نتایج پژوهش های ایرانی شهرهای و همکاران (۱۴۰۳)، حسینی و همکاران (۱۳۹۹)، پرنیا و همکاران (۲۰۱۷) و گال و همکاران (۲۰۱۵) همخوانی دارد. در تبیین یافته به دست آمده می توان بیان داشت: ذهن آگاهی به افراد کمک می کند تا بدون قضاوت، افکار و احساسات خود را در لحظه کنونی مشاهده و بپذیرند. این توانایی موجب می شود که افراد با افزایش آگاهی از وسوسه های لحظه ای، واکنش های هیجانی خود را بهتر مدیریت کرده و از رفتارهای تکانشی، مانند بازگشت به مصرف مواد، خودداری کنند. ذهن آگاهی همچنین باعث کاهش استرس و اضطراب می شود که دو عامل کلیدی در ایجاد و شدت یافتن وسوسه های اعتیاد هستند. با تقویت مهارتهایی مانند تمرکز، پذیرش، و آرامش، افراد قادر خواهند بود به جای پاسخ فوری به وسوسه ها، از تکنیک هایی مثل تنفس عمیق یا تمرکز بر حس های بدنی استفاده کنند تا احساسات منفی را بهتر کنترل کنند. علاوه بر این، ذهن آگاهی می تواند به تغییر الگوهای فکری منفی که محرک وسوسه ها هستند کمک کند. برای مثال، افراد با تمرین ذهن آگاهی می توانند افکاری مانند «من نمی توانم مقاومت کنم» یا «مصرف مواد مرا آرام می کند» را شناسایی و به جای آن از تفکرات مثبت و سازنده استفاده کنند. در نهایت، این رویکرد توانمندی افراد در ایجاد فاصله روانی از وسوسه و انتخاب رفتارهای جایگزین سالمتر را افزایش می دهد، که می تواند تأثیر چشمگیری بر موفقیت در درمان اعتیاد و جلوگیری از بازگشت به مصرف مواد داشته باشد.

منابع

- آزادی، رویا، اسدی فرد، شیرین (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش معنا درمانی گروهی بر افسردگی و وسوسه مواد در معتادان تا یک سال بعد از ترک منطقه چهار شهر تهران. پنجمین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پرورش، ۱-۱۶.
- بوجار زهرا، بیدکی رضا، دمیری حجت (۱۴۰۳). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی، سلامت روانشناختی و امید به زندگی زنان خانه دار مبتلا به افسردگی. هشتمین کنفرانس بین المللی فقه، حقوق، روانشناسی و علوم تربیتی در ایران و جهان اسلام.
- دولتخواه، صوفیا (۱۴۰۲). اثربخشی درمان گروهی شناختی-رفتاری در کاهش وسوسه مصرف مواد و افزایش

- سازگاری اجتماعی افراد ترک کرده. چهارمین کنفرانس بین‌المللی سلامت، علوم تربیتی و روانشناسی، ۱-۱۳.
۴. سامریان، آسیخ (۱۴۰۲). تحلیل و بررسی عناصر داستانی در رمان وسوسه اثر گراتزیا دلدا. یازدهمین کنفرانس بین‌المللی زبان، ادبیات، تاریخ و تمدن، ۱-۱۰.
۵. سلیمانی، سهیلا، ۱۳۹۷، اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر کیفیت زندگی و عزت نفس خانواده‌های معتادین تحت درمان مراکز ترک اعتیاد شهر تهران، چهارمین همایش بین‌المللی افق‌های نوین در علوم تربیتی، روانشناسی و آسیب‌های اجتماعی، تهران، ۸۸۱۴۶۵. <https://civilica.com/doc/881465>.
۶. فرهادی زهرا، نیکبخت نصرآبادی محبوبه، محمدوش مینا، پیوسته بهنام (۱۴۰۲). بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و ویژگی‌های شخصیتی معلمان. اولین همایش بین‌المللی افق‌های نوین در آموزش و پرورش در هزاره سوم.
۷. نوروزی، فاطمه (۱۴۰۲). پیش‌بینی استرس مادران بر اساس فرزندپروری ذهن آگاهانه و کیفیت رابطه ی کودک-والد. مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی شماره ۶۴، دوره ۶، ۱-۱۲.
8. Bhagwandas, A. (2023, April 10). How I rebuilt my self-esteem after a lifetime of worrying about my appearance. *British Vogue*. <https://www.vogue.co.uk/beauty/article/boosting-self-esteem-about-appearance>
9. Hulshof, M. C., Geijssen, E. D., Rozema, T., et al. (2021). Randomized study on dose escalation in definitive chemoradiation for patients with locally advanced esophageal cancer (ARTDECO Study). *Journal of Clinical Oncology*, 39(21), 2816-2824.
10. Khan, E., & Romero, M. (2019). Measuring self-regulated learning and its relationship with academic achievement: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 34(1), 21-60.
11. Lakshmi, B., Oppermann, E., & Krell, C. (2018). The role of motivational beliefs, self-regulated learning, and learning strategies for academic achievements: Two-wave panel data analyses. *Learning and Individual Differences*, 93, 10246.
12. Syriopoulou-Delli, C. K., & Eleni, G. (2022). Effectiveness of different types of Augmentative and Alternative Communication (AAC) in improving communication skills and in enhancing the vocabulary of children with ASD: A review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 9(4), 493-506.
13. van den Ende, T., Ter Veer, E., Mali, R., et al. (2019). Prognostic and predictive factors for the curative treatment of esophageal and gastric cancer in randomized controlled trials: A systematic review and meta-analysis. *Cancer Treatment Reviews*, 74, 55-63.

The effectiveness of mindfulness-based stress management training on controlling temptation in addicts undergoing treatment

Hassan Shamsai¹, Siamak Rostamian²

¹ Master of Science in General Psychology, Psychology Department, Islamic Azad University, Garmsar, Iran

² Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Garmsar, Iran

Abstract

This study was conducted with the aim of assessing the effectiveness of mindfulness-based stress management training on controlling the temptation of addicts undergoing treatment. The present study is an applied study in terms of its purpose and a quasi-experimental research method with a pre-test, post-test design. The statistical population of the study included male addicts undergoing treatment at the Amirshahrestan Pishva Addiction Treatment Clinic in 1403. 30 people were selected for the study using a convenience sampling method and randomly assigned to two groups of 15 people; an experimental group and a control group. The standard questionnaires for controlling the temptation of substance use by Federdi et al. (2008) and the mindfulness-based stress management sessions by Shabani and Khalatbari (2019) were used to collect data. The research data were analyzed using SPSS version 22 software. The findings showed that mindfulness-based stress management training has a positive effect on controlling the temptation of addicts undergoing treatment. Based on the findings of this study, it can be concluded that stress management training based on mindfulness is an important factor in controlling the temptation of addicts that should be considered.

Keywords: addicts in treatment, Stress management based on mindfulness, temptation control
