

اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی بر مهارت‌های ارتباطی 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 مهارت‌های ارتباطی معتادان تحت درمان انجام شده است. 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 اعتیاد امیر شهرستان پیشوا، در سال ۱۴۰۳ بود ۳۰ نفر برای مطالعه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره؛ یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل جای‌دهی شدند. برای جمع‌آوری اطاعات پرسشنامه‌های استاندارد مهارت‌های ارتباطی بارتون (۱۹۹۰) و جلسات مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی شعبانی و خلعتبری (۱۳۹۸) استفاده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار اس پی اس نسخه ۲۲ تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی بر کنترل مهارت‌های ارتباطی معتادان تحت درمان اثر مثبت دارد. بر اساس یافته‌های این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی از عوامل مهم بر مهارت‌های ارتباطی معتادان است که می‌بایست مورد توجه قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی، مهارت‌های ارتباطی، 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 معمولاً 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 عزت‌نفس ازجمله متغیرهای مهم روان‌شناختی در این قشر از افراد است (رابینسون 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 معمولاً در روابط اجتماعی خود دچار مشکلاتی میشوند. این مشکلات می‌تواند 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). عاوه بر مشکل مهارت‌های ارتباطی بسیاری از افرادی که به اعتیاد مبتلا هستند، عزت‌نفس پایینی دارند. عزت‌نفس 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 عزت‌نفس می‌تواند باعث شود که افراد خود را به عنوان افراد ارزشمند ببینند و از مکانیزمهای سالمتر برای مقابله با مشکلات استفاده کنند (باهاگوندز و همکاران، ۲۰۲۳). در نهایت از مهمترین مشکلات این قشر از افراد مخصوصاً پس از ترک مواد وسوسه می‌باشد. که تمایل برگشت به مصرف مواد مخدر را افزایش می‌دهد. به همین دلیل شناسایی عوامل موثر بر متغیرهای ذکر شده (عزت‌نفس، 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). در خصوص رابطه آموزش ذهن آگاهی با بهبود مهارت‌های ارتباطی پرنیا و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند ذهن‌آگاهی به افراد یاد می‌دهد که پیش از صحبت، لحظهای مکث کنند و افکار و احساسات خود را شفافتر درک کنند. این مهارت باعث می‌شود که معتادان تحت درمان بتوانند احساسات و نیازهای خود را با دقت بیشتری بیان کنند و از استفاده از کلمات تکانشی یا هیجانی که ممکن است به تنش در ارتباطات منجر شود، پرهیز کنند. به‌طور کلی، ذهن آگاهی از طریق افزایش آگاهی و پذیرش می‌تواند ابزار موثری برای بهبود کنترل وسوسه، تقویت مهارت‌های ارتباطی و افزایش عزت‌نفس در افراد مبتلا به اعتیاد باشد. با توجه به مطالب بیان شده، ادبیات در دسترس نشان می‌دهد علی‌رغم مطالعات مختلف در این زمینه، مطالعه‌ای که به بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی بر کنترل وسوسه، مهارت‌های ارتباطی و عزت‌نفس معتادان تحت درمان پرداخته باشد یافت نشد. لذا با یک شکاف تحقیقاتی مواجه هستیم. عاوه براین، مساله اصلی دیگر افزایش معتادین در کشور می‌باشد که آمار و ارقام موجود موید این موضوع می‌باشد. 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 کرده‌اند، که معادل ۲۶ درصد افزایش در دهه گذشته بوده است. طی این گزارش بیان شده است که افراد جوان مواد بیشتری مصرف می‌کنند و سطح مصرف امروزه در بسیاری از کشورها بیشتر از نسل قبل می‌باشد. 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 اسلامی 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

روش

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 اعتیاد امیر شهرستان 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 به‌طور 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 مهارت‌های ارتباطی برای هر دو گروه اجرا شده و در نهایت با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ به تحلیل یافته‌ها پرداخته شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه و پروتکل ذیل می‌باشد.

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بارتون ۱۹۹۰: پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی در سال ۱۹۹۰ توسط بارتون تهیه و تنظیم شد. این پرسشنامه ۱۸ سوال را در برگرفته و دارای سه مولفه می‌باشد و هدف از آن کمک به فرد برای حصول بینش در مورد مهارت‌های ارتباطی خود می‌باشد.

مولفه‌ها و سوالات مربوط به هر مولفه:

۱. مهارت بازخورد: ۱-۵-۹-۱۱-۱۳-۱۶

۲. مهارت شنود: ۲-۶-۸-۱۰-۱۴-۱۸

۳. مهارت کامی: ۳-۴-۷-۱۲-۱۵-۱۷

پایایی و روایی مهارت ارتباطی مدیر در تحقیق ریسی و همکاران تایید شده است. همچنین پایایی آن در تحقیق علیزاده سامع (۱۳۸۷) ۹٪ به دست آمد که نشانگر پایایی بالاست. نمره گذاری پرسشنامه: بر اساس طیف لیکرت نمره گذاری شده است

گزینه	کاما مخالفم	تا حدودی مخالفم	مطمئن نیستم	تا حدودی موافق	کاما موافقم
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

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 نفس 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 چهاربندی 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 بدن، 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 کل 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 (جدول، میانگین، انحراف استاندارد) می باشد، در بخش آمار استنباطی با رعایت پیش فرض نرمال بودن داده ها از آزمون پارامتریک کواریانس (مانکوا) استفاده گردید و برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ی 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 مهارت های ارتباطی 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 مهارت های ارتباطی معتادان تحت درمان، از طریق آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره، میانگین پس آزمون (بعد از مداخله) بعد از تعدیل نمودن نمرات پیش آزمون، مورد مقایسه قرار می گیرند 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
مهارت بازخورد	۶۱/۵۹۷	۱	۶۱/۵۹۷	۴۷/۴۹۳	۰/۰۰۱	۰/۵۵۵

مهارت شنود	۴۶/۰۳۵	۱	۴۶/۰۳۵	۶۲/۸۵۵	۰/۰۰۱	۰/۶۱۵
مهارت کلامی	۶۹/۵۱۴	۱	۶۹/۵۱۴	۸۴/۸۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۷۲

همانطور که از نتایج جدول (۱) مشخص است، سطح معناداری آزمون برای مولفه های مهارت بازخورد ($P < 0/05$)، مهارت شنود ($P < 0/05$) و مهارت کلامی ($P < 0/05$) معنادار است؛ بنابراین فرض یکسان بودن نمرات این مولفه ها بین دو گروه کنترل و مداخله پذیرفته نمی شود. با توجه به مقادیر میانگین نمرات در جدول ۴-۴ مشخص می شود که مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی باعث بهبود در این مولفه ها شده است.

نتیجه گیری

نتایج این تحقیق مطابق با مطالعات قبلی نشان می دهد که برخوردهای خانواده با فرد معتاد نقش کلیدی در فرآیند بهبودی و بازتوانی اجتماعی دارد. حمایت های عاطفی و آگاهی خانواده از بیماری اعتیاد می تواند تسهیل کننده روند درمان باشد، در حالی که برخوردهای منفی و عدم درک مناسب از بیماری اعتیاد ممکن است به روند درمان آسیب رسانده و احتمال بازگشت به مصرف مواد را افزایش دهد.

در نتیجه می توان اذعان داشت که برخوردهای خانواده با فرد معتاد نقش تعیین کننده ای در فرآیند بهبودی دارد. خانواده هایی که با درک و همدلی به حمایت از فرد معتاد می پردازند، معمولاً شاهد پیشرفت های بهبودی سریع تر و مؤثرتری هستند. در عین حال، برخوردهای منفی و عدم درک صحیح از اعتیاد می تواند فرآیند درمان را دشوارتر کند و خطر بازگشت به مصرف مواد را افزایش دهد. به همین دلیل، آگاهی خانواده ها از ماهیت اعتیاد و برخوردهای مثبت و حمایتی می تواند در تسریع بهبودی و جلوگیری از عود بیماری نقش مهمی ایفا کند.

منابع

۱. احمدی، احمد. (۱۴۰۳). اثربخشی تمرین های حسی- حرکتی بر مهارت های حرکتی، اجتماعی تعاملی و رفتارهای قالبی در کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۴(۲)، ۵۰-۴۳.
۲. بیرانوند نسرين (۱۴۰۲). مهارت های ارتباطی معلمان و اشتیاق به مدرسه در دانش آموزان. اولین همایش بین المللی افق های نوین در آموزش و پرورش در هزاره سوم.
۳. جهان، فائزه، انصاری، مریم (۱۴۰۱). مقایسه تاثیر آموزش فرزندپروری و تعامل مثبت والد و کودک به شیوه بازی بر تاب آوری خانواده، صمیمیت رابطه مادر و کودک و استرس مادران. فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی شماره ۱، دوره ۸، ۱-۱۶.
۴. خواجه علی جهانبختی، زهرا؛ ریگی، طاهره و عبداللهی، معصومه. (۱۴۰۱). مدیریت ارتباطات: نگاهی به مهارت های ارتباطی در علم اطلاعات و دانش شناسی. کنفرانس بین المللی مدیریت. چالشها و راهکارها؛ شیراز.
۵. سلیمانی، سهیلا، ۱۳۹۷، اثربخشی آموزش مهارت های مقابله ای بر کیفیت زندگی و عزت نفس خانواده های معتادین تحت درمان مراکز ترک اعتیاد شهر تهران، چهارمین همایش بین المللی افق های نوین در علوم تربیتی، روانشناسی و آسیب های اجتماعی، تهران، ۸۸۱۴۶۵، <https://civilica.com/doc/881465>
۶. فرهادی زهرا، نیکبخت نصرآبادی محبوبه، محمدوش مینا، پیوسته بهنام (۱۴۰۰). بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی معلمان. اولین همایش بین المللی افق های نوین در آموزش و پرورش در هزاره سوم.
۷. نوروزی، فاطمه (۱۴۰۲). پیش بینی 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. Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., et al. (2022). Global cancer statistics 2020: Estimates of incidence and mortality worldwide for 185 cancers in 36 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71, 209-249.
9. Syriopoulou-Delli, C. K., & Eleni, G. (2022). Augmentative and Alternative Communication (AAC) in improving communication skills and in enhancing the vocabulary of children with ASD: A review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(4), 493-506.
10. Saulnier, Z. (2020). A literary and theological exploration of the temptation account in the Gospel of Luke. *Spectrum, Issue No. 5*, 1-10.
11. Vromans, R. D., Hommes, S., Clouth, F. J., et al. (2022). Need for numbers: Assessing cancer survivors' needs for personalized and generic statistical information. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 22, 1-14.
12. 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.
13. Williams, Z., Wu, J., Liao, X., & Liu, Y. (2019). A meta-analysis on the effectiveness of self-regulated learning-oriented interventions on students' academic achievement. *Educational Psychology Review*, 33(2), 399-427.