

The Effectiveness of Forgiveness Training and Mindfulness Training on Cognitive Flexibility in Men with Substance Abuse Disorder

ARTICLE INFO

Article Type

Research Article

Authors

Alireza Nakhai¹

Ali Arab^{2*}

Masoud Rostami³

How to cite this article

Alireza Nakhai, Ali Arab, Masoud Rostami, The Effectiveness of Forgiveness Training and Mindfulness Training on Cognitive Flexibility in Men with Substance Abuse Disorder, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2023;6(4):553-563.

1. PhD student, Department of Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran.

2. Assistant professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran (Corresponding Author).

3. Assistant professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: Aliarab@edpsy.usb.ac.ir

Article History

Received: 2022/09/08

Accepted: 2022/11/26

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of forgiveness training and mindfulness training on cognitive flexibility in men with substance abuse disorders.

Materials and methods: The method of quasi-experimental research was pre-test, post-test and follow-up with a control group. The statistical population included all male drug users who referred to the de-addiction camp in Zabul city in 2019, 60 of whom were selected by convenience sampling and randomly assigned to three groups, two experimental and control groups. The experimental group of forgiveness training received 8 sessions and the experimental group of mindfulness training received 12 training sessions. The data were collected using the cognitive flexibility questionnaire and analyzed using the variance analysis method with repeated measurements.

Findings: The results showed that men with substance abuse disorder who underwent forgiveness training had more flexibility than the control group who did not receive training. And men with substance abuse disorder who underwent mindfulness training had more flexibility than both the control group that was not trained and the group that underwent forgiveness training. And these results remained stable in the 3-month follow-up.

Conclusion: In this research, forgiveness and mindfulness training has a significant effect on the cognitive flexibility of men with substance abuse disorder, and compared to the two methods of mindfulness training and forgiveness training, the mindfulness method has a significantly higher score in cognitive flexibility than forgiveness training. in men with substance abuse disorder.

Keywords: Forgiveness, Mindfulness, Cognitive Flexibility

واژه های کلیدی: بخشایش، ذهن آگاهی، انعطاف پذیری شناختی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۰۵

* نویسنده مسئول: Aliarab@edpsy.usb.ac.ir

مقدمه

پدیده اعتیاد^۱ و سوء مصرف مواد مخدر برای کشور ما به عنوان یک آسیب اجتماعی مطرح است که عوارض و آثار منفی بسیاری بر اخلاق اجتماعی، نهادهای اجتماعی، روابط اجتماعی، منابع انسانی و... بر جای می گذارد و هزینه های هنگفتی را بر جامعه تحمیل می کند. این معضل اجتماعی منجر به وقوع برخی حوادث، جرائم، تخلفات، درگیری ها و همچنین ضایعات جسمی و روانی و بیماری هایی مانند ایدز^۲ و هپاتیت^۳ و به دنبال آن باعث مرگ و میر می گردد و به علت صدمه زدن و حتی فروپاشی نهاد خانواده بر نسل های بعدی نیز لطمه می زند و سرمایه های اجتماعی و منابع ملی آینده را تخریب می کند. به طور کلی سوء مصرف مواد مخدر امنیت و سلامت فردی و اجتماعی را به خطر می اندازد و جامعه را از حالت تعادل خارج می سازد. به دلیل گستردگی عوارض و آسیب های ناشی از اعتیاد، مبارزه با این پدیده و مسأله اجتماعی وظیفه یکایک افراد جامعه به ویژه نخبگان، سیاست گذاران و مسئولان می باشد (۱).

حقیقت آن است که به رغم تمایل پژوهشگران رشته های علمی مختلف برای پژوهش درباره اعتیاد و توضیح و تبیین کامل این پدیده، در دهه های گذشته توفیق چندانی در این عرصه صورت نگرفته است. اما نزدیک به یکی دو دهه است که اعتیاد و سوء مصرف مواد مخدر به عنوان پدیده ای تهدید کننده مورد توجه جدی قرار گرفته است، تا آن جا که قاچاق مواد مخدر به عنوان یکی از جرایم سازمان یافته فراملی در دستور کار سیاسی سازمان های بین المللی گنجانده شده است (۲).

با توجه به افزایش روز افزون اعتیاد در افراد جامعه، خصوصاً جوانان و نوجوانان و عدم موفقیت قابل توجه درمان های دارویی بر ماندگاری درمان اعتیاد، در بیماران دغدغه ای شد با آموزش درمان های روانشناختی مانند بخشایش و ذهن آگاهی جهت ارتقاء سلامت روان و افزایش مهارت های اجتماعی با بررسی متغیرهای انعطاف پذیری شناختی، مهارت جراتمندی، و مهارت ارتباطی که می تواند در بهبود درمان اعتیاد و احتمال افزایش دوره ماندگاری بعد از ترک به بیماران کمک نماید. موضوع پژوهش مطرح گیرد. آمارها در یک چشم انداز کلی و جهانی حکایت از این واقعیت دارند که مصرف غیر مجاز انواع مواد مخدر تقریباً ثابت مانده و تغییر محسوسی نداشته است. بر اساس گزارش اداره مقابله با جرم و مواد مخدر سازمان ملل در سال ۲۰۱۳، بالغ بر ۲۴۶ میلیون نفر در کل دنیا اقدام به مصرف غیر مجاز یکی از انواع مواد مخدر نموده اند. این نشان می دهد که مصرف غیر مجاز مواد مخدر در بین ۵ درصد جمعیت بین سنین ۱۵ تا ۶۴ سال جهان صورت می گیرد از

اثر بخشی آموزش بخشایش و آموزش ذهن آگاهی بر
انعطاف پذیری شناختی در مردان دارای اختلال سوء
مصرف مواد

علیرضا نخعی^۱

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران.

علی عرب^{۲*}

استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران (نویسنده مسئول).

مسعود رستمی^۳

استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر، اثر بخشی آموزش بخشایش و آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی در مردان دارای اختلال سوء مصرف مواد بود .

مواد و روش ها: روش پژوهش شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمام مردان مصرف کننده مواد مراجعه کننده به کمپ ترک اعتیاد شهر زابل در سال ۱۳۹۹ بود که ۶۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه، دو گروه آزمایش و کنترل جایابی شدند. گروه آزمایش آموزش بخشایش ۸ جلسه و گروه آزمایش آموزش ذهن آگاهی ۱۲ جلسه آموزش دریافت کردند. داده ها با استفاده از پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی جمع آوری و با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج نشان داد که مردان دارای اختلال سوء مصرف مواد که تحت آموزشهای بخشایش قرار داشتند از گروه کنترل که آموزش ندیده بودند دارای انعطاف پذیری بیشتری بودند. و مردان دارای اختلال سوء مصرف مواد که تحت آموزشهای ذهن آگاهی قرار داشتند هم از گروه کنترل که آموزش ندیده بودند و هم از گروهی که تحت آموزشهای بخشایش قرار داشتند دارای انعطاف پذیری بیشتری بودند. و این نتایج در پیگیری ۳ ماهه نیز پایدار ماندند.

نتیجه گیری: در این پژوهش، آموزش بخشایش و ذهن آگاهی در انعطاف پذیری شناختی مردان دارای اختلال سوء مصرف معنادار می باشد و در مقایسه با دو روش آموزش ذهن آگاهی و آموزش بخشایش، روش ذهن آگاهی در انعطاف پذیری شناختی نمره معنادار بالاتری نسبت به آموزش بخشایش در مردان دارای اختلال سوء مصرف مواد فراهم می کند .

^۳ Hepatiti

^۱Addctin

^۲ Aids

بازداری از پاسخ های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن به طور مثبت نسبت به کسی که به طور منفی با آن رفتار کرده است. متمایل می سازد به عبارت بهتر، در بخشایش تمایل به حفظ بیزاری از خطا کار، کاهش و میل به آشتی و حسن نیت نسبت به وی - به رغم اعمال مخربش - افزایش می یابد. (۶).

در تعریفی دیگر از بخشایش، بخشودگی عبارت از ویژگی است که در اثر آن شخصی که در روابط بین فردی مورد آزار یا آسیب (مانند اهانت یا خیانت) قرار گرفته است خطای فرد خاطی را می بخشد. بدین ترتیب فرصتی دوباره برای جبران خطا به فرد خاطی داده می شود تا بتواند دوباره اعتماد سازی نماید.

ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آئین مذهبی شرقی خصوصاً بودا^۷ دارد. و به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب می شود که در آن دو عنصر اساسی حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن ارزش بالایی دارد. همچنین ذهن آگاهی نوعی آرام سازی همراه با کنترل توجه است که از طریق تأثیر بر گستره توجه، عقاید، انتظارات، خلق و خو، تنظیم هیجانی بر فرآیندهای حسی تأثیر می گذارد. ذهن آگاهی به بیان دیگر شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت وقایع جاری است. افراد ذهن آگاه وقایع درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک می کنند و توانایی زیادی در رویارویی با دامنه گسترده ای از تفکرها، هیجان ها و تجربه ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند. ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه های خاص و خالی از قضاوت و روش برای برقراری ارتباط با تجارب مثبت و منفی و خنثی است. این تکنیک ها به افراد می آموزند الگوهای عادی غیر ارادی و نشخوار ذهنی را شناسایی و آن ها را به الگوهای آگاهانه و ارادی تبدیل کنند تا احساسات و اندیشه های منفی به عنوان رویدادهای ساده و گذرا در ذهن تلقی شوند؛ بنابراین حضور ذهن عبارت است از مشاهده جریان سیال محرک های درونی و بیرونی بدون هیچ گونه قضاوت و داوری (۷).

این دو عنصر اساسی در مورد رخدادها، کنش ها و واکنش ها نقش اصلی را بر عهد دارد. به عبارتی توانایی شناسایی دقیق هیجان های خود و آگاهی از آن ها به هنگام تولید و همچنین کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف را ذهن آگاهی تولید و همچنین کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف را ذهن آگاهی گویند. ذهن آگاهی حواس جمع بودن و بیداری صددرد و آگاه بودن نسبت به همه رخ دادهایی است که همین الان در اطراف ما و همینطور در درون بدن در حال اتفاق افتادن هستند. به این شکل که هیچ گونه قضاوت و پیش داوری نسبت به درست یا نادرست بودن از اتفاقات نداریم. ذهن آگاهی کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاه می

هر ۲۰ نفر یک نفر دست کم یکبار طی سال اقدام به مصرف غیر مجاز مواد مخدر می نمایند. اهمیت سوء مصرف مواد مخدر در اینجاست که یک دهم از جمعیت مصرف کننده ذکر شده، جزء مصرف کنندگان مسأله دار هستند که دچار وابستگی و اعتیاد هستند و از سوء مصرفشان رنج می برند که تعداد آن ها بالغ بر ۲۷ میلیون نفر می شود که از این تعداد بالغ بر ۱۲ میلیون نفر مواد مخدر را به صورت تزریقی مصرف می کنند و از بین کسانی که به روش تزریقی مواد مخدر مصرف می کنند بالغ بر ۱۶۵۰۰۰۰ نفر دارای ویروس ایدز هستند. (۱).

با توجه به موارد فوق الذکر، در قرن بیست و یکم جوامع انسانی اولاً با بزرگ شدن اندازه و دایره مسائل اجتماعی و بروز و شیوع جدی آسیب ها و جرایم مختلف از جمله مصرف و قاچاق مواد مخدر طبیعی و صنعتی و شیمیایی، مصرف مشروبات الکلی، خشونت و شرارت، قتل، سرقت، روابط سوء جنسی و به دنبال آن توسعه بیماری های عفونی و خطرناک از جمله بیماری ایدز و... مواجه شده، ثانیاً با ورود شوک های مزبور به همه لایه های اجتماعی از جمله میکروسستم^۱ اجتماعی یعنی خانواده، مزوسستم^۲ اجتماعی یعنی مدارس و دانشگاه ها و ماکروسستم^۳ اجتماعی یعنی محله های شهری و روستایی، موجبات ورود خسارت های چشم گیر به بنیان این گونه نهادهای مهم فراهم خواهد شد، ثالثاً شاهد تضعیف ریشه های کهن از قبیل مذهب، سنت و انسجام نهاد های اجتماعی خواهیم بود. (۳).

طبق گزارش دفتر مواد مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد در سال ۲۰۰۷ هر ساله حدود ۵ درصد از جمعیت جهان حدود ۲۰۰ میلیون نفر، بین سنین ۱۵ الی ۶۴ سال مواد مخدر غیر قانونی مصرف کرده اند. همچنین بررسی ها در زمینه میزان شیوع اعتیاد در ایران همگی موید شیوع نسبتاً بالای اعتیاد در کشور می باشد. با در نظر گرفتن نرخ ۳ درصدی رشد جمعیت در طول دو دهه گذشته و شیوع بالاتر اعتیاد در گروه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال به نظر می رسد توجه به پدیده اعتیاد و راهکارهای پیشگیری از آن بیش از پیش مورد نیاز است. (۴).

بخشایش، مفهومی تاریخی و کهن الگویی دارد که در ادبیات مذهبی به عنوان صفتی الهی مورد تقدیس و تشویق قرار گرفته است. به نظر می رسد که بخشایش یکی از ارزش هایی است که توسط تمام مذاهب مورد تأیید، حمایت و تقویت قرار گرفته است. بررسی آیات و روایات در اسلام نشان دهنده ی تأکید بر عفو و بخشایش افراد از خطا های دیگران است خداوند می فرماید: "(ای رسول ما) روش عفو را در پیش بگیر و امر به معروف و نیکی کن و از نادان روی برگردان" (اعراف، ۴، ۱۹۹). در جایی دیگر می فرماید: "گذشت به تقوی نزدیک تر است" (بقره، ۲۳۷). (ب، ۶). از نظر مک کالو، فینچام و تی سانگ^۴ بخشایش میلی درونی است که افراد را به سوی

^۵ Baqara

^۶ McCullough, Fincham, & T. Song

^۷ Buddha

^۱ Microsystem

^۲ Mesosystem

^۳ Macrosystem

^۴ Araf

مطابق با نظریه انعطاف پذیری شناختی، سلامت روان یعنی پذیرش محیط های درونی و بیرونی خود فرد و تعهد به فعالیت هایی که از لحاظ ارزشمندی با ثبات است. شکل های مختلف آسیب شناسی روانی نیز بر اساس انعطاف پذیری شناختی به وسیله افراط در قوانین رفتاری و عاطفی ناسازگارانه یا به وسیله رفتارهایی ارزش محور و حساسیت به احتمالات که مربوط به آینده است، شرح داده می شوند. انعطاف پذیری شناختی می تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیط سازگار کند. بر این اساس شواهدی وجود دارد که نشان می دهد انعطاف پذیری شناختی با بهزیستی روانی و آسیب پذیری در طیف گسترده ای از ناراحتی که شامل افسردگی، اضطراب و ناراحتی های روانی عمومی می شود، رابطه دارد. با توجه به اینکه افراد دارای اختلالات خلقی با استفاده از نشخوارهای فکری به دنیای درونی خود فرو می روند برای مثال افسردگی خود را تقویت می کنند، کسانی که انعطاف پذیری شناختی ندارند به هنگام احساس غم به سمت نشخوار فکری گرایش می یابد زیرا به دشواری می توانند برای رهایی از چنین احساساتی روش های مقابله ای جایگزین بیابند (۱۴).

هرچند هدف اصلی ذهن آگاهی آرام سازی نیست اما مشاهده غیر قضاوتی رویدادهای منفی درونی یا برانگیختگی فیزیولوژی باعث ایجاد عواطف مثبت و اثرهای سودمند در کارکرد ایمن سازی بدن می شود. در واقع نیاز است که افراد مهارت هایی را بیاموزند که هنگام مواجهه با مشکلات و موقعیت های استرس زا به شیوه های سازگارانه تری تفکر و به صورت تاب آورانه تری عمل کنند. بیشتر پژوهش های اخیر نشان می دهند که ماهیت افکار هر چقدر هم منفی باشند، به خودی خود مشکل اصلی محسوب نمی شود، بلکه این شیوه واکنش دهی به آن ها از طریق فعال شدن یک حالت ذهنی مبتنی بر تشخیص تفاوت ها است که موجب تداوم و تشدید افکار منفی می شود. مدل های شناختی بیان می کنند که همه تلاشهای ناموفق در کنترل نشخوارهای فکری در شکل گیری و تداوم اختلال، نقش تعیین کننده ای دارند. در تکنیک ذهن آگاهی از توانایی مددجو برای بازسازی شناختی استفاده می شود. در آن از طریق توجه هدفمند، در اینجا و هم اکنون و توجه عاری قضاوت نسبت به تجارب لحظه به لحظه پدیدار می شود. وقتی ذهن در عمل مورد مشاهده قرار می گیرد، افکار خود به خود ناپدید می شوند. افراد بر اساس عادت آموخته اند که در زندگی و در موقعیت های مختلف، بسیاری از تجارب ناخوشایند خود را انکار کنند.

از طرف دیگر بیشاپ و همکاران از آنجا که در طول آموزش ذهن آگاهی توجه از افکار ناخوانده به سوی تمرکز اختیاری جلب می شود فرد توانا می شود تا در رویارویی با مسایل مختلف، از پردازش ثانویه افکار، احساسات و حس های بدنی که در جریان رویارویی با مسأله برانگیخته می شوند جلوگیری نماید و در تمام ظرفیت حافظه کاری خود را جهت انجام بهتر تکلیف به کار برد. بخشایش درمانی مداخله ای است که در آن پروتکل درمانی ساختار یافته جهت توانمند سازی مراجع در بخشودن یک اتفاق یا بی عدالتی رنج آور در گذشته مورد استفاده قرار می گیرد. بخشش

شویم یعنی می فهمیم که داریم فکر می کنیم متوجه می شویم که در حال فکر کردن هستیم، به زبان ساده هم موضوعی را که راجع به آن فکر می کنیم، می بینیم و هم متوجه پدیده تفکر هستیم و هم متوجه فکر کننده هستیم هر چه انسان بیدار و هشیارتر باشد و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی اش جمع تر باشد. ذهن آگاه تر است و پاسخ هایش به تحریکات زندگی خردمندانه تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است (۸). کابات زین نیز ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش داوری تعریف کرده است (۹).

ذهن آگاهی روش منحصر بفردی در کمک به ارائه پاسخ های مبتکرانه و مورد نیاز حل مسائل است، چرا که طبق عقیده گاناراتانا^۱ ذهن آگاهی مستلزم آگاهی غیر قضاوتی دانسته شده که به جای تکیه بر دانسته های پیشین بر مشاهده زمان حاضر مبتنی است (۱۰). نکته حائز اهمیت اینست که ذهن آگاهی یک استعداد ذاتی برای انسان محسوب می گردد. در عین حال، با مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می توان آن را پرورش داده و افزایش (تعمیق) داد. از جمله مهم ترین عوامل پیشرفت و حفظ پریشانی روانی میتوان به فقدان انعطاف پذیری شناختی یا ثبات شناختی اشاره نمود.

طبق گفته کولک^۲، انعطاف پذیری بخشش دارای دو بعد است: بخشش و انعطاف پذیری. در حالی که بخشش دانش چستی بخشش را در بر دارد، انعطاف پذیری شامل داشتن مهارت های مرتبط با بخشش و دانستن زمان، مکان و چگونگی استفاده از این مهارت ها در افراد میباشد (۱۱). مشکلات ناشی از مصرف مواد، از نظر ماهیت، نامتجانس هستند. فرض منطقی بر این است که افراد به شیوه های متفاوتی به انواع درمان ها پاسخ می دهند. شواهد به دست آمده حاکی از این است که به کارگیری یک نوع مداخله درمانی، به تنهایی بهترین روش نیست. بنابراین، شیوه های متعددی برای افزایش بهبود بیماران وجود دارد.

نقص شناختی در معتادان به مواد مخدر، عمدتاً در زمینه عدم توانایی تغییر در پاسخ به محرک هایی است که قبلاً همراه با پاداش یا دارو بوده است. توانایی تغییر رفتارهای سازنده بین محرک و محیط که انعطاف پذیری شناختی نامیده می شود، یک کلیدی از عملکرد اجرایی است و برای بررسی اختلال شناختی در اعتیاد استفاده می شود (۱۲). بر این اساس، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد انعطاف پذیری شناختی با بهزیستی روانی و آسیب پذیری در طیف گسترده ای از اختلالات شامل افسردگی، اضطراب و ناراحتی عمومی رابطه دارد (۱۳).

علی رغم مزایای بخشایش، افراد همیشه در تکاپوی بخشیدن یا بخشیده شدن نیستند. با توجه به اینکه بخشیدن و بخشیده شدن هر دو احساسات منفی را از انسان دور میکنند، افرادی که قصد انجام این کار ندارند احتمالاً این کار را انجام دهند زیرا به عقیده آنها این امر شخصاً برای آنها هزینه بر است. از جمله مزایای خاص بخشش برای قربانیان و خطاکاران، میتوان به بهبود آسایش روانی.

^۲ Kuvolk

^۱ Ganaratana

نه به صورت لطف نمودن در حق فرد خطا کار، بلکه به منظور یاری نمودن مراجع به رها سازی آزردهی هیجانی، در جهت رسیدن به یک خودانگاره سالم تر، کارکرد هیجانی بهبود یافته، و تعاملات بین فردی ارتقاء یافته صورت می گیرد. (۱۵)

مواد روش ها

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

پژوهش حاضر شبه تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش معنادین ساکن کمپ نیاتک شهر زابل در سال ۱۳۹۹ هستند. نمونه پژوهش ۴۵ تا ۶۰ نفر از معنادین ساکن کمپ نیاتک شهر زابل خواهند بود که به صورت غیر تصادفی و در دسترس انتخاب و سپس و به صورت تصادفی در هر ۳ گروه آزمایش و گواه گمارده می شوند. و در ۲ گروه آزمایش برای زمانی برابر ۱۲ جلسه تحت آموزش بخشایش و نیز ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی قرار گرفتند. و برای گروه کنترل هیچ مداخله ای انجام نگرفت.

به منظور اجرای آموزش پس از انتخاب افراد، اطلاعاتی در مورد نوع درمان، نحوه حضور آنها در جلسه، تعداد و زمان جلسات ارائه شد. در ابتدا از هر سه گروه پیش آزمون اخذ می گردد. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال استفاده خواهد شد. سپس گروه ها روش های درمانی مربوطه را دریافت خواهند کرد. پس از پایان یافتن جلسات مداخله و در پیگیری ۳ ماه بعد از هر سه گروه پس آزمون گرفته می شود. ملاکهای ورود آزمودنی ها عبارت بود حضور ۶ ماه تا ۱ سال در کمپ باشد. ملاکهای خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه، عدم دریافت سایر مداخلات روان شناختی، سوء مصرف مواد، عدم مصرف داروهای روان پزشکی. سپس داده ها با استفاده از روشهای توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و پس از بررسی نرمال بودن توزیع داده ها در گروهها به وسیله آزمون کولموگروف- اسمیرنوف^۱ و آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره مانکوا^۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ابزار پژوهش:

پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی: توسط دنای و وندروال^۳ در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۰ سوال می باشد. این پرسشنامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در درمان شناختی- رفتاری افسردگی و سایر بیماریهای روانی به کار می رود. در ایران و در پژوهش شاره و همکاران سه زیر مقیاس برای این پرسشنامه بدست آمده است که عبارتند از جایگزین ها، کنترل، و جایگزین های برای رفتارهای انسانی. در پژوهش دنیس و وندروال^۴ اعتبار همزمان این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و روبین^۵ ۰/۷۵ بدست آوردند. آوردند. در ایران شاره و همکاران^۶ ۰/۷۵ به دست آمد. در پژوهش آلفای کرنباخ برای خرده مقیاس های جایگزین ها، کنترل، و جایگزین هایی برای رفتارهای انسانی به ترتیب برابر ۰/۷۲، ۰/۵۵ و ۰/۵۷ بدست آمد. این پرسشنامه دارای مقیاس ۷ درجه ای لیکرت است. کاملاً مخالف (۱) و کاملاً موافق (۷) می باشد. سوالات ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۷، به طور معکوس نمره گذاری می شود. جمع نمرات تمام سوالات، نمره کل آزمون انعطاف پذیری شناختی را به دست می دهد. همچنین، جمع نمره سوالات مختص هر سه زیر مقیاس نیز نمره آن زیر مقیاس را نشان می دهد. بالاترین نمره ای که فرد در این پرسشنامه می تواند اخذ نماید ۱۴۰ و پایین ترین نمره ۲۰ می باشد نمره بالاتر نشان دهنده انعطاف پذیری شناختی بیشتر و نمره پایین و نزدیک به ۲۰ نشان دهنده انعطاف پذیری شناختی پایین می باشد.

یافته ها

آمار توصیفی متغیرهای پژوهش:

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات انعطاف پذیری شناختی

گروه	تعداد	پیش آزمون			پس آزمون				
		میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
بخشایش	۱۹	۴۹/۱۶	۱۲/۹۵	۳۳	۷۲	۶۰/۳۷	۱۱/۱۰	۴۷	۸۴
ذهن آگاهی	۱۶	۵۴/۶۳	۱۲/۴۹	۳۴	۷۴	۶۸/۹۴	۱۰/۴۶	۴۷	۸۲
کنترل	۱۶	۵۳/۴۴	۱۳/۶۰	۳۳	۷۲	۵۶/۴۴	۱۱/۲۶	۳۹	۷۳
کل	۵۱	۵۲/۲۲	۱۲/۹۸	۳۳	۷۴	۶۱/۸۲	۱۱/۸۹	۳۹	۸۴

بر اساس جدول ۴-۲ میانگین نمرات پیش آزمون انعطاف پذیری شناختی در گروه بخشایش ۴۹/۱۶، در گروه ذهن آگاهی ۵۴/۶۳،

بر اساس جدول ۴-۲ میانگین نمرات پیش آزمون انعطاف پذیری شناختی در گروه بخشایش ۴۹/۱۶، در گروه ذهن آگاهی ۵۴/۶۳،

^۴ Dennis & Vanderwaal

^۵ Martin & Robin

^۱ Kolmogorov-Smirnov test

^۲ Mankva multivariate analysis of covariance test

^۳ Denay & Vanadoral

متغیر وابسته (response): نمرات انعطاف پذیری شناختی در مرحله پس آزمون (متغیر فاصله ای).

ابتدا وجود مفروضه های کوواریانس بررسی گردید این مفروضه ها شامل: ۱- مفروضه همگنی شیب رگرسیون وجود داشته باشد. ۲- مفروضه وجود رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته وجود داشته باشد. ۳- مفروضه برابری واریانس دو گروه وجود داشته باشد.

۱- برای بررسی فرض وجود همگنی شیب های رگرسیون از آزمون F بر روی تعامل متغیر مستقل با متغیر تصادفی کمکی استفاده گردید:

۶۰/۳۷، در گروه ذهن آگاهی ۶۸/۹۴، در گروه کنترل ۵۶/۴۴ و در کل گروه ها ۶۱/۸۲ است.

فرضیه های تحقیق:

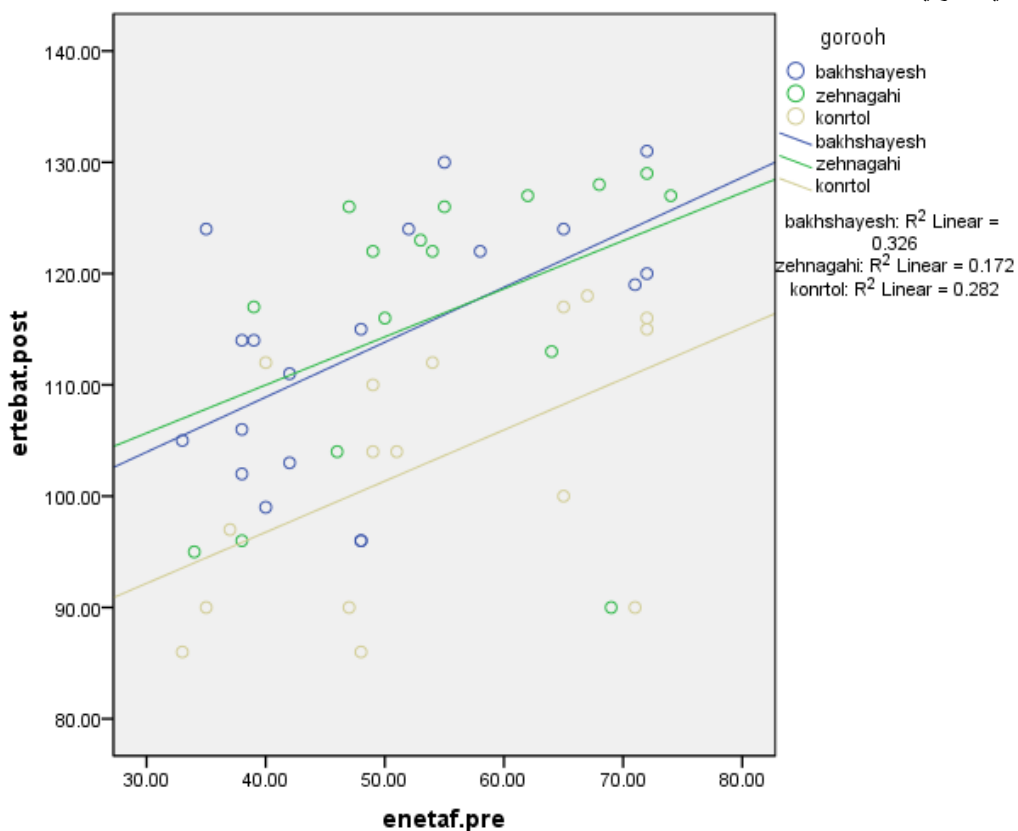
۱- آموزش بخشایش و آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی در مردان دارای اختلال سوء مصرف مواد مؤثر است. برای آزمون فرضیه اول پژوهش از روش آماری کوواریانس (آنکوا) استفاده گردید. تا بدین روش اثر پیش آزمون بر پس آزمون حذف گردد. متغیرهای مورد نیاز برای این روش آماری شامل: متغیر مستقل (factor): مداخله (متغیر اسمی سه سطحی شامل گروه آموزش بخشایش، گروه آموزش ذهن آگاهی، گروه کنترل). متغیر تصادفی کمکی (covariate): نمرات انعطاف پذیری شناختی در مرحله پیش آزمون (متغیر فاصله ای).

جدول ۲. آزمون F برای بررسی همگنی شیب های رگرسیون

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
گروه ها * پیش آزمون انعطاف پذیری شناختی	۷۸/۸۷	۲	۳۹/۴۴	۱/۲۶	۰/۲۹۴
خطا	۱۴۱۲	۴۵	۱/۴۵		

۲- برای بررسی مفروضه "وجود رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته" از نمودار پراکنندگی دو گروه استفاده شد:

همان طور که در جدول ... آمده است سطح معنی داری متغیر «گروه ها * پیش آزمون انعطاف پذیری شناختی» بیشتر از ۰/۰۵ می باشد و تفاوت معناداری وجود ندارد (Sig.=/۲۹۴) ، $df=۲$ و ۴۵ ، $F=۱/۲۶$ این امر نشان می دهد که پیش فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت گردیده است.



نمودار فوق نشان می دهد ارتباط خطی بین متغیر تصادفی کمکی (پیش آزمون انعطاف پذیری شناختی) و متغیر وابسته (پس آزمون

۳- برای بررسی مفروضه "وجود برابری واریانس‌های سه گروه آزمایش و کنترل" از آزمون لوین^۱ استفاده شد: انعطاف پذیری شناختی) در هر سه گروه بخشایش ($R^2=0/326$)، گروه ذهن آگاهی ($R^2=0/172$) و گروه کنترل ($R^2=0/282$) وجود دارد. و شیب خط‌ها نیز تقریباً هم جهت است.

جدول ۳. آزمون لوین جهت بررسی برابری واریانس‌های دو گروه (متغیر وابسته: انعطاف پذیری شناختی پس از آزمون)

F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معنی داری
۱/۵۵۴	۱	۳۲	۰/۲۲۲

گروه نیز برابر است، بنابراین می‌توانیم آزمون تحلیل کوواریانس را اجرا کنیم. در ادامه میانگین‌های تعدیل نشده و تعدیل شده آمده است، سپس اثر اصلی متغیر مستقل بر متغیر وابسته، آزمون شده است:

طبق جدول ۸ آزمون لوین نشان می‌دهد بین واریانس دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود ندارد ($P>0/05$)، $F=1/554$ ، $df=2$ و 48 است. بدین طریق بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته رابطه خطی وجود دارد، همگنی رگرسیون برقرار است و واریانس دو

جدول ۴. میانگین‌های تعدیل نشده و تعدیل شده پس از آزمون انعطاف پذیری شناختی (متغیر وابسته) پس از حذف اثر نمرات پیش از آزمون انعطاف پذیری شناختی (متغیر تصادفی کمکی)

متغیر وابسته	متغیر مستقل	تعداد	میانگین‌های اصلاح نشده	میانگین‌های اصلاح شده*
			انحراف معیار	میانگین
انعطاف پذیری شناختی	گروه بخشایش	۱۹	۶۰/۳۷	۶۲/۵۸
	گروه ذهن آگاهی	۱۶	۶۸/۹۴	۶۷/۱۹
	گروه کنترل	۱۶	۵۶/۴۴	۵۵/۵۵
	کل	۵۱	۶۱/۸۲	۱۱/۸۹

*متغیر تصادفی کمکی: پیش از آزمون انعطاف پذیری = ۵۲/۲۲

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس، اثر اصلی بین متغیر مستقل (گروه‌ها) و متغیر وابسته (انعطاف پذیری پس از آزمون)

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری	اندازه اثر
مدل تصحیح شده	۵۵۸۲/۶۴	۳	۱۸۶۰/۸۸	۵۸/۶۷	۰/۰۰۰۵	۰/۷۸۹
رهگیری	۱۶۰۵/۱۲	۱	۱۶۰۵/۱۲	۵۰/۶۱	۰/۰۰۰۵	۰/۵۱۸
متغیر تصادفی کمکی	۴۲۶۸/۵۲	۱	۴۲۶۸/۵۲	۱۳۴/۵۷	۰/۰۰۰۵	۰/۷۴۱
گروه‌ها	۱۱۰۱/۱۷	۲	۵۵۰/۵۹	۱۷/۳۶	۰/۰۰۰۵	۰/۴۲۵
خطا	۱۴۹۰/۷۸	۴۷	۳۱/۷۲			

مجذور آر سازگار شده = ۰/۷۷۶

در ادامه از طریق آزمون تعقیبی LSD^2 (حداقل تفاوت معناداری فیشر^۳) برای مقایسه زوجی گروه‌ها استفاده شد این آزمون بخصوص هنگامیکه سه گروه وجود داشته باشند مناسب‌ترین آزمون است و با دقت و توان بالا تفاوت میانگین بین سه گروه و نیز جهت تفاوت را از طریق علامت‌های حد بالا و پایین خود تشخیص می‌دهد.

برطبق جداول ۴-۱۳ و ۴-۱۴ بعد از تعدیل نمرات پس از آزمون از طریق حذف اثر نمرات پیش از آزمون، اثر معنی‌دار عامل بین سه گروه آزمودنی وجود داشت ($P<0/01$)، $F(47,32) = 17/36$ و توان آزمون بالا بود ($\eta^2 = 0/425$). بنابراین فرضیه "آموزش بخشایش و آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی در مردان دارای اختلال سوء مصرف مواد مؤثر است" تایید می‌گردد.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه‌های زوجی میانگین انعطاف‌پذیری شناختی گروه‌ها

گروه اول	گروه دوم	میانگین تفاوت	خطای استاندارد میانگین	Sig.
بخشایش	کنترل	۷/۰۳**	۱/۹۳	۰/۰۰۱

^۳ Fisher

^۱ Levine test

^۲ LSD follow-up test

۰/۰۰۰۵	۱/۹۹	۱۱/۶۴**	کنترل	ذهن آگاهی
۰/۰۲۲	۱/۹۴	۴/۶۱*	بخشایش	ذهن آگاهی

مواد، احساس افسردگی و هیجان خواهی و افزایش نمرات در خرده مقیاس های جرات مندی و خود کنترلی شرکت کنندگان مورد مطالعه (نوجوان کانون اصلاح و تربیت شهر تهران) موثر بوده است. در پژوهشی دیگر نشان دادند، که همه مداخلات (درمان تحریک مغز با جریان الکتریکی مستقیم، درمان سوء مصرف کننده مواد مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان ترکیبی) منجر به کاهش بد تنظیمی هیجانی نوجوانان مصرف کننده مواد شد. هر چند درمان ترکیبی دارای اندازه اثر بزرگتری در مقایسه با مداخلات دیگر بود. درمان تحریک مغز با جریان الکتریکی مستقیم در ترکیب با سایر مداخلات روان شناختی دارای اثرات درمانی بیشتر و موثرتری است. در پژوهشی دیگر نشان دادند، که یافته های ما از اثر بخشی روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود انعطاف پذیری شناختی پشتیبانی می کنند. واکنش ناپذیری یکی از عناصر مهم اثربخشی روش آموزش بر انعطاف پذیری شناختی محسوب می شود. در پژوهشی نشان دادند، عملکرد توجه و انعطاف پذیری شناختی با عمل مراقبه و سطح ذهن آگاهی رابطه مثبت دارند. مراقبه کنندگان در تمام معیارهای توجه به مراتب عملکرد بهتری نسبت به غیر مراقبه کنندگان داشتند. علاوه بر این، ذهن آگاهی خود سنجی شده در مراقبه کنندگان بیشتر از افراد غیر مراقبه کننده بوده و میزان ارتباط با تمام معیارهای توجه در سطح متوسط رو به بالا بود. این الگوی نتایج، حاکی از آنست که ذهن آگاهی با بهبود عملکردهای توجه و انعطاف پذیری شناختی ارتباط تنگاتنگی دارد. ارتباط این یافته ها برای تعادل روانی و بهزیستی (آسودگی) بررسی شد. در تبیین یافته های فوق می توان گفت که ذهن آگاهی حواس جمع بودن و بیداری صد در صد و آگاه بودن نسبت به همه رخ داده هایی است که همین الان در اطراف ما و همینطور در درون بدن در حال اتفاق هستند. با این شکل که هیچ گونه قضاوت و پیش داوری نسبت درست یا نادرست بودن از اتفاقات نداریم. ذهن آگاهی کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاه می شویم. یعنی می فهمیم که داریم می فهمیم. وقتی داریم فکر می کنیم متوجه فکر کننده هستیم. هر چه انسان بیدار و هشیارتر باشد و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی اش جمع تر باشد، ذهن آگاه تر است و پاسخ هایش به تحریکات زندگی خردمندانه تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است. آموزش ذهن آگاهی می تواند با افزایش قابلیت انعطاف پذیری ذهنی افراد دچار اختلال سوء مصرف مواد تمرکز آنها را از درگیری مداوم ذهنی نسبت به مصرف مواد و کاهش نگرانی ها و استراس هایی که تجربه می کنند کمک کند و با تمرکز در زمان حال وضعیت روشنی از نوع افکار و نگرش های خود دست یابند که در نتیجه می تواند در عدم عود بیماری و آمدن فکر های وسواس به عنوان یک غریب کننده افکار و احساس های بد بیمار باشد.

همانگونه که در جدول ... آمده است گروه بخشایش بطور معناداری دارای انعطاف پذیری شناختی بیشتری نسبت به گروه کنترل بودند ($P < 0.01$). گروه ذهن آگاهی بطور معناداری دارای انعطاف پذیری شناختی بیشتری نسبت به گروه کنترل بودند ($P < 0.01$). گروه ذهن آگاهی بطور معناداری دارای انعطاف پذیری شناختی بیشتری نسبت به گروه بخشایش بودند ($P < 0.05$). بنابراین مردان دارای اختلال سوء مصرف مواد که تحت آموزشهای بخشایش قرار داشتند از گروه کنترل که آموزش ندیده بودند دارای انعطاف پذیری بیشتری بودند. و مردان دارای اختلال سوء مصرف مواد که تحت آموزشهای ذهن آگاهی قرار داشتند هم از گروه کنترل که آموزش ندیده بودند و هم از گروهی که تحت آموزشهای بخشایش قرار داشتند دارای انعطاف پذیری بیشتری بودند.

نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی و مقایسه آموزش بخشایش و آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی در مردان دارای اختلال سوء مصرف مواد بود. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل نشان داد گروه بخشایش بطور معناداری دارای انعطاف پذیری شناختی بیشتری نسبت به گروه کنترل بودند و گروه ذهن آگاهی بطور معناداری دارای انعطاف پذیری شناختی بیشتری نسبت به گروه کنترل بودند و گروه ذهن آگاهی بطور معناداری دارای انعطاف پذیری شناختی بیشتری نسبت به گروه بخشایش بودند. که نتیجه بدست آمده به دلیل جدید بودن و نبودن مطالعات مشابه، نمی توان نتایج این پژوهش را با آنها مقایسه کرد؛ اما یافته های این مطالعه با بخش هایی از نتایج پژوهش های عسگری و همکاران (۱۶) آقایی و همکاران (۱۷) احمدی و همکاران (۱۸) علیزاده گورادل و همکاران (۱۹) لی و همکاران (۲۰) مور و همکاران (۲۱) همسو می باشد. عسگری و همکاران، ۱۳۹۸ در پژوهش خود نشان دادند که کارگیری تن آرامی تدریجی و ذهن آگاهی در تنظیم شناختی هیجان و عملکرد خانواده موثر است و بین اثر بخشی تن آرامی و ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان و عملکرد خانواده در سوء مصرف کنندگان مواد پس از سم زدایی تفاوت وجود دارد. در پژوهش خود نشان دادند که همبستگی منفی بین علایم افسردگی سندرم پیش از قاعدگی با ذهن آگاهی و انعطاف پذیری شناختی می باشد می توان گفت که یادگیری و آموزش ذهن آگاهی و انعطاف پذیری شناختی به زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی می تواند بر کاهش علایم سندرم پیش از قاعدگی، بهبود سلامت روانی و کیفیت زندگی موثر باشد. همچنین در پژوهش خود نشان دادند که مدل نادیده انگاری تاخیری با روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، راهبردی موثر در بهبود علایم نادیده انگاری پاداش تاخیری، تکانشگری و هیجان خواهی در افراد مبتلا به اختلالات مصرف مواد است می توان از آن به عنوان روش درمانی موثر بهره برد. در پژوهشی دیگر آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نمرات رفتارهای خود آسیب رسان و کاهش نمرات خرده مقیاس های نگرش به مصرف

(۲۲) با عنوان رابطه ذهن آگاهی و بخشش خیانت نشان دادند، که بر اساس تایید افراد در خصوص رابطه عاشقانه شریک، بطور کلی خیانت در رابطه را تایید کرده و همچنین نشانگر تغییرپذیری مرتبط با عدم بخشش و بخشش مربوط به این رویداد می باشد. اگر چه نتایج مربوط به درجه جنبه های ذهن آگاهی خود سنجی شده که بخشش یا عدم بخشش را پیش بینی کرده بودند. پیچیده می باشد و همواره از فرضیه ها پشتیبانی نمی کند، اما روابط بین برخی از جنبه های ذهن آگاهی و ابعاد بخشش نشانگر وجود حمایت در جهت های مورد انتظار، به خصوص مانند فرضیه های شکل گرفته در مورد عدم بخشش می باشد. در تبیین یافته ها، بخشودگی به عنوان یک صفت شخصیتی، سازهای است که می تواند کیفیت زندگی و بهزیستی روانی و جسمانی را افزایش دهد. پژوهشگران دریافته اند بخشودگی به عنوان یک راهبرد رویارویی هیجان محور در رویارویی با عوامل تنش زا و مدیریت هیجان می تواند موجب کاهش فشارهای روانی، احساس مهار بیشتر و کاهش پاسخ های فیزیولوژیکی با راهبردهای بهتر برای سازگاری بیشتر با آسیب ها شود (استانتون و دالتون، ۲۰۱۵). بخشش شامل تغییر در احساسات و نگرش در مورد فرد خطاکار است و نشان دهنده جایگزینی احساسات منفی با نگرش های مثبت از جمله شفقت و خیر خواهی است.

References

1. Masoumi Rad, Reza, (2015). Reducing the demand for drugs "Prevention and treatment of addiction". Contemporary Society Publications.
2. Zakariaei, Mohammad Ali, Hashemi, Ali, Kothari, Masoud, (2012). addiction research Scientific-Research Quarterly on Drug Abuse, second year, number 5, winter, speech of the editor.
3. Sarami, Hamid, Mirzabigi, Nazanin, Pirvi, Hamid, Yaqoubi, Hamid, Vahabzadeh, Aref, Sadeghi, Mansoura Sadat, Saidi, Ali, (2017). Primary addiction prevention training course. Tehran, University of Tehran.
4. Taheri first, Hamidreza, Seif, Gulfam, (2016). University textbook guide. Tehran, University of Tehran, 11-12.
5. Chalme, Reza, (1390). The mediating role of forgiveness in the relationship between personality traits and psychological well-being of adolescents,

در پژوهش (جیتر و برانون^۱ نشان دادند، که آن دسته از شرکت کنندگانی که در معرض استدلال ها / محرک های بخشودگی و همچنین ذهن آگاهی یا یک روش برنامه ریزی اجرایی قرار گرفته بودند نسبت به افرادی که در معرض این اطلاعات نبوده اند، از رفتارهای بخشایش گرانه/ بخشش جویانه بیشتری برخوردار شدند. (بیشتر درگیر این رفتار ها بودند). نگرش و رفتار شرکت کنندگان نسبت به بخشودگی با دریافت پیام و تکنیک افزایش یافت. این نتایج به ویژه برای قربانیان خطاکاری بین فردی، که به روش ذهن آگاهی پرداخته بودند، مشهود شد. به طور کلی، ذهن آگاهی موثرترین تکنیک در ترویج بخشش بنظر می آید. در پژوهشی نشان دادند، تاثیر آموزش بخشایش گری بر سلامت روانی مادران کودکان با اختلال رفتاری نشان داد آموزش بخشایشگری باعث بهبود سلامت روانی مادران کودکان با اختلال رفتاری شد. بنابراین، برنامه آموزشی و توانبخشی ویژه ای نیاز است تا سلامت روانی مادران کودکان با اختلال رفتاری افزایش یابد. در پژوهشی نشان دادند، نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس یکراهه در رابطه با متغیر انتقام جویی نشان می دهد که فرضیه «اثر بخش بودن مداخله ی بخشش در کاهش انتقام جویی دانش آموزان» مورد تایید قرار گرفته است. به نظر می رسد که انتقام جویی، رفتاری پرخاشگرانه برای مقابله به مثل نمودن یک رنجش واقعی یا ادراک شده از سوی دیگران باشد. پژوهش در زمینه تاثیر بخشش درمانی در حوزه ی پرخاشگری حاکی از سودمندی های متعدد بخشش در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه است. همچنین در فرضیه دوم «اثر بخشی مداخله ای بخشش در کاهش دوری گزینی دانش آموزان» مورد تایید قرار گرفته است. بخشش می تواند به عنوان یک راهبرد مقابله ای متمرکز بر روی آوری که سازگارانه است توصیف شود؛ بدین نحو که باعث می شود فرد قربانی که نابخشودگی را تجربه می کند به منبع استرس روی آورد و به واسطه ی جایگزینی احساسات، افکار و رفتارهای منفی با اشکال مثبت آن، وضعیت را در جهت مثبت دهد. همچنین در پژوهشی دیگر نشان دادند، که میزان بخشایش و شدت نشانه های اختلال پس از سانحه می تواند رضایت زناشویی بهتری را در مردان مبتلا به اختلال پس از سانحه و همراه آنان پیش بینی نماید. در پژوهشی نشان دادند، معلمان دارای تعادل احساسی مبتنی بر ذهن آگاهی در ۹۰ جلسات شرکت کرده و ۷۰٪ از معلمان دارای موفقه بخشش را مفید یا بسیار مفید معرفی کردند. در مقایسه با معلمان کنترل (ناظر)، معلمان بهبود اثر بخشی این روش جهت بخشش همکاران و دانش آموزان را گزارش داده و همچنین به بخشش و بخصوص بخشش در وضعیت خاص در پسا برنامه تمایل داشتند. تغییرات رخ داده در اثر بخشی برنامه معلمان دارای برنامه بمنظور بخشش همکاران و نیز تمایل آنها به بخشش و همچنین بخشش مربوط به وضعیت خاص تا پایان سال تحصیلی بعدی پایدار ماند. طبق بهبود مستمر و مداوم مهارت های بخشودگی معلمان دارای برنامه، معلمانی که فعالانه در حرفه پراسترس خود مشغول بکار هستند، می توانند از برنامه مبتنی بر ذهن آگاهی با هدف پرورش صفات اجتماعی مانند بخشش سود ببرند. در پژوهشی

^۱ Jeter & Brannon

12. Ahmadi, Ezzat A...: Ghorbani, Fatemeh, (2019). The relationship between depression and cognitive flexibility with addictive behaviors mediated by shame and guilt. *Quarterly Journal of Drug Abuse Research*, Year 14, Number 55, Spring.
13. Fazeli, Mezhgan; Ehtsham Zadeh Hashemi Sheikh Shabani, Seyyed Ismail, (2013). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on cognitive flexibility of depressed people. *Thought and behavior*, ninth period, number 34.
14. Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and non-ruminators. *Cognitive therapy and research*, 24(6), 699-711.
15. Mahdipour, Pilehvard, Zahra, Payan, Soheila, Alipour, Sadra, Amin al-Sharia, Amin, Bahadri Jahormi, Samina, (2017). With the title of the effect of forgiveness training on the mental health of mothers of children with behavioral disorders. *Empowerment of exceptional children magazine*, ninth year, number one, Spring, 41-50.
16. Asgari, Parviz, Seyed Asiyaban, Samira, Sangani, Alireza. (2018). Comparison of the effectiveness of calmness and mindfulness on cognitive regulation of emotions and family functioning in drug abusers after detoxification. *Addiction Quarterly Journal of Drug Abuse Research*, 13th year, 54th issue, winter.
17. Aghaei, Chenour, Shah Mohammadi, Fereshte, Hamowatan, Tahameh, (2018). Investigating the relationship between mindfulness, cognitive flexibility and depression symptoms in women with premenstrual syndrome, the 5th National Conference on Positive Psychology, Farhangian University, Bandar Abbas, Iran.
18. Ahmadi, Farshad; Kazemi Rezaei, Seyed Ali; Parhun, Kamal; (2019). The effect of the delayed neglect model as a cognitive therapy approach based on mindfulness in the neglect of delayed Journal of Psychological Methods and Models, Year 2, Number 6, 1-16.
6. Natchiyan, Samaneh, Molazzadeh, Javad, Godarzi, Mohammad Ali, Rahimi, Cengiz, (2007). Forgiveness and marital satisfaction in men suffering from post-traumatic stress disorder caused by war and their wives, *Journal of Principles of Mental Health*, Year 10, Number 37, 33-46.
7. Hosseinian, Simin; Nouripour Liali, Ruqiya; Ghanbari Pir Kashani, Nikzad; Hosseinzadeh Eskoui, Saeed, (2018). Effectiveness of training based on mindfulness on self-harming behaviors and protective factors of substance abuse in teenagers of correction and education center, *Quarterly Journal of Substance Abuse Research*, 13th year, 54th issue, winter.
8. Brown. S. s., Cho. S., Colaiianne. B.A., Taylor. C., Cullen. M., Roeser. R. W. (2020). Impacts of a Mindfulness-Based Program on Teachers' Forgiveness. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01413-7>. *Mindfulness* (2020) 11:1978–1992]. Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2020.
9. Pour Hossein, Reza Mousavi, Seyyed Abolfazl, Zare Moghadam, Ali, Anonymous, Azam, Mirblouk Zagheri, Abbas, Hosni Estalkhi, Fereshte, (2018). Mindfulness from theory to treatment. *Roish psychology magazine*, year eight, number one, April.
10. Pourmohammadi, Samia, Bagheri, Fariborz, (2013). The effectiveness of mindfulness training on problem solving of fifth grade female elementary school students, *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, first year, number 1, summer, 50-61.
11. Delibalta. A., Caglar. E. & Evin Akbay. S. (2020). Forgiveness and Forgiveness Flexibility among University Students: An Experimental. *World Journal of Education*. <http://wje.sciedupress.com>. Vol. 10, No. 4; 2020.

reward, impulsivity, sensation seeking in people with substance use disorders. *Scientific Quarterly Journal of Addiction Research*, 14th year, 56th issue, pp. 225-246, summer.

19. Alizadeh Gouradel, Jaber, Imani, Saeed, Nejati, Vahid, Fathabadi, Jalil, (2018). Comparison of the effectiveness of brain stimulation with direct electric current, mindfulness-based drug abuse treatment, and combined treatment of these two methods on emotional dysregulation in adolescents with substance use disorder. *Addiction Research Quarterly*, Year 13, Number 52, Summer.

20. Li. Ping., Hofmann. S.G., Liu. X., Zou. Y. (2020). The Mediating Role of Non-reactivity to Mindfulness Training and Cognitive Flexibility: A Randomized Controlled Trial. Original research article. *Front. Psychol.*, 26 June 2020 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01053>.

21. Moore. A., Malinowski. P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. Liverpool John Moores University, School of Psychology, 15–21 Webster Street, Liverpool L3 2ET, United Kingdom

doi:10.1016/j.concog.2008.12.008

22. Johns. K. N., Allen. E. S. & Gordon. K. C. (2015). The Relationship Between Mindfulness and Forgiveness of Infidelity. ORIGINAL PAPER. DOI 10.1007/s12671-015-0427-2. *Mindfulness* (2015) 6:1462–1471.