



Positive Psychology Research

Positive Psychology Research
E-ISSN: 2476-3705
Vol. 7, Issue 1, No.25, Spring 2021, P:65-76
Received: 25.10.2020 Accepted: 10.05.2021

Research Article

The Effectiveness of Positive Training on Self Compassion and Emotion Regulation in Men's Substance Dependents

Seyede Maryam Mosavi: Ph.D Student in Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Ahvaz Branch, Ahvaz, Iran
seyedemaryam.mousavi@yahoo.com

Zahra Dashtbozorgi*: Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Ahvaz Branch, Ahvaz, Iran
zahradb2000@yahoo.com

Alireza Heydarei: Associate Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Ahvaz Branch, Ahvaz, Iran
arheidarie43@yahoo.com

Reza Pasha: Associate Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Ahvaz Branch, Ahvaz, Iran
g.rpasha@yahoo.com

Mohammadreza Borna: Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Ahvaz Branch, Ahvaz, Iran
bornamohammad1349@yahoo.com

Abstract

This study aimed to determine the role of news content in the level of recall and attention of students. This study was experimental with simultaneous inter-subject and between-subject designs. Out of male and female undergraduate and postgraduate students of state universities in Tehran during the academic year of 2018-2019, 60 were selected first by cluster and then purposefully sampling. The instruments used were News Tracking Questionnaire of Broadcasting, Recalled Questionnaire, Eye Tracking System, News Impact Scale, and pieces of news that were performed on the sample, and data were analyzed by SPSS21 software. The mixed analysis of variance test showed that the news content of network 1 and News more than networks 2 and 3 have cognitively loaded content ($p=0.01$) and men remember cognitive elements more than women and women remember emotional elements ($p=0.001$). Also, the duration of the fixation of men on the news was more than women, which indicates more attention and cognitive involvement of men ($p=0.001$). Therefore, the Islamic Republic of Iran Broadcasting must present the news content cognitively or emotionally, depending on the gender of the audience, to attract more attention and recall of the audience.

Keywords: attention, cognitive content, emotional content, recall, students

* Corresponding author

2476-3705/ © 2021 The Authors. Published by University of Isfahan

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND 4.0 License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)



<http://dx.doi.org/10.22108/pprs.2021.125575.2004>



[20.1001.1.24764248.1400.7.1.5.1](https://doi.org/10.22108/pprs.2021.125575.2004)

اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر خودشفقتی و تنظیم هیجان در مردان وابسته به مواد^۱

سیده مریم موسوی: دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، اهواز، ایران.

seyedemaryam.mousavi@yahoo.com

زهرا دشت بزرگی*: استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، اهواز، ایران.

zahradb2000@yahoo.com

علیرضا حیدرئی: دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، اهواز، ایران.

arheidarie43@yahoo.com

رضا پاشا: دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، اهواز، ایران.

g.rpasha@yahoo.com

محمد رضا برنا: استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، اهواز، ایران.

bornamohammad1349@yahoo.com

چکیده

این پژوهش، با هدف تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر خودشفقتی و تنظیم هیجان در مردان وابسته به مواد انجام شد. پژوهش از نوع مطالعات آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و گروه کنترل بود. نمونه پژوهش به حجم ۴۰ نفر از بین ۱۲۳ مرد وابسته به مواد شهر اسلام شهر در سال ۱۳۹۸ به روش نمونه‌گیری هدفمند، انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های خودشفقتی رایس، پومایر، نف و وان گوچت و تنظیم هیجان گرانفسکی و کرایج را در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تکمیل کردند. گروه آزمایش، طی ۱۴ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مثبت‌نگری قرار گرفت و گروه کنترل، آموزشی ندید. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس تک‌متغیری انجام گرفت. نتایج نشان دادند آموزش مثبت‌نگری به افزایش خودشفقتی و تنظیم هیجان در مرحله پس‌آزمون منجر شد و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز به افزایش خودشفقتی و تنظیم هیجان منجر شد که نشان‌دهنده تداوم اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بود. با توجه به نتایج پژوهش، می‌توان از روش آموزش مثبت‌نگری برای مردان وابسته به مواد مراجعه‌کننده به کمپ‌های ترک اعتیاد برای بهبود خودشفقتی و تنظیم هیجان استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: آموزش مثبت‌نگری، خودشفقتی، تنظیم هیجان، اعتیاد

۱. این مقاله برگرفته از رساله دکتری روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی است.

* نویسنده مسئول



مقدمه

امروزه جوامع مختلف همواره با مشکلات و آسیب‌های بسیاری دست به گریبان‌اند. آسیب‌های اجتماعی بخش درخور توجهی از امور و سرمایه‌ها را به خود اختصاص می‌دهند و توجه به آنها به پیشگیری و همچنین، درمان آسیب‌ها منجر می‌شود. اعتیاد^۱ یکی از آسیب‌های مهم اجتماعی است که جامعه همواره با آن درگیر است (نقیب‌السادات و قانع، ۱۳۹۱)؛ به گونه‌ای که تکرار مصرف، نشاط‌آنی و آرامش موقت را برای فرد در پی دارد (پرسکی، هرد، وست و براون، ۲۰۱۹) و با ایجاد اختلال در کنترل بر سیستم رفتار - پاداش، باعث افزایش جست‌وجوی فرد برای یافتن مواد و ایجاد وابستگی شدید نسبت به آن می‌شود (ساکسنا، گرلا و میسنا، ۲۰۱۶).

افراد وابسته به مواد از لحاظ جسمی و روانی، وابستگی زیادی به مواد مصرفی خود پیدا می‌کنند؛ به طوری که به تدریج، میزان مصرف خود را افزایش می‌دهند (بلیوس، درآن و بست، ۲۰۱۹). بررسی‌ها حکایت از پایین آمدن میانگین سنی اعتیاد و شیوع گرایش نوجوانان و جوانان به سوءمصرف مواد دارد (جوادی و همکاران، ۱۳۹۱). آمار کشوری اعتیاد به علت دشواری در تشخیص و گزارش صحیح موارد آمار دقیقی نیست؛ ولی به نظر می‌رسد بین ۱/۲ تا ۶ میلیون نفر در ایران به صورت وابستگی یا تفنی، از مواد مصرف می‌کنند و براساس پژوهش‌ها، تعداد معتادان تقریباً هر ۱۲ سال، دوبرابر و سالانه ۸ درصد بر جمعیت آنان افزوده می‌شود (نقیبی، عزیزپور، اشعری، حسینی و علیزاده، ۱۳۹۳).

در بررسی سبب شناختی سوءمصرف مواد و عود پس از درمان، محققان و نظریه‌پردازان مختلف به

عوامل شخصیتی همچون خودشفقتی^۲ اشاره داشته‌اند. مطالعات نشان داده‌اند شفقت خودپیش‌بین قدرتمند سلامت روان است. همچنین، شفقت خود با انتقاد از خود، افسردگی، اضطراب، نشخوار فکری و سرکوب اندیشه، رابطه منفی دارد (وارن، اسمیتس و نف، ۲۰۱۶)؛ در حالی که با رضایت از زندگی و مهارت‌های اجتماعی همبستگی مثبت دارد (نف، ۲۰۱۹). شفقت خود یک نیروی مهم انسانی است که شامل صفات مهربانی، قضاوت منصفانه و احساسات به هم پیوسته و همچنین، کمک به افراد در یافتن امید و معنادادن به زندگی موقع روبه‌رو شدن با مشکلات است (ووسی، ونزینی و فوجی، ۲۰۱۹) و به معنای هدایت کردن ساده مهربانی به سوی خود، تجربه‌پذیری و متأثر شدن از رنج دیگران است (چوو و مارزلیک، ۲۰۱۹).

همچنین، بسیاری از نظریه‌پردازان در حوزه سوءمصرف مواد بر این باورند که عوامل هیجانی در میزان گرایش افراد به مصرف مواد و میزان ولع افراد مبتلا به سوءمصرف مواد تأثیر دارند (منجم و آقاییوسفی، ۱۳۹۴). به باور گارنفسکی و کرایج (۲۰۰۶)، تنظیم هیجان^۳، کنش‌هایی در رابطه با روش‌های کنار آمدن شخص با شرایط استرس‌زا و یا حوادث ناگوارند. به عقیده کارل، گالاگر و بارلو (۲۰۱۸)، ناتوانی در تنظیم هیجان، زمینه‌های مختلف اختلالات روانی را فراهم می‌آورد و وجود توانایی در این زمینه رابطه‌ای معکوس با نشانه‌ها و علائم اختلالات روانی همچون افسردگی و اضطراب دارد. به عقیده کلارک، لویس، مایرز، هندسون و هیل (۲۰۲۰) سوءمصرف مواد ناشی از سطح پایین راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و ناتوانی در مقابله مؤثر با هیجان‌ها و

2. self compassion
3. emotion regulation

1. addiction

آموزش مثبت‌نگر نه تنها با کاهش نشانگان منفی، به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند با ایجاد هیجانات مثبت، توانمندی‌های منش و معنا موجب کاهش آسیب‌پذیری شود. در آموزش مثبت‌نگر، اعضا یاد می‌گیرند چطور فردی شادتر، امیدوارتر، خوش‌بین‌تر، کوشاتر و سرزنده‌تر باشند تا هم خود از زندگی لذت ببرند و هم اطرافیان را در استفاده از بزرگ‌ترین موهبت هستی (زندگی) بهره‌مند سازند (وجدانی، گلزاری و برجعلی، ۱۳۹۳).

پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر خودشفقتی و تنظیم هیجان انجام شده‌اند؛ برای مثال، نتایج پژوهش بیرواند و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند آموزش تفکر مثبت باعث بهبود تنظیم هیجان شد. در پژوهشی دیگر، کوئیدباخ، میکولاجزاک و گراس (۲۰۱۵) گزارش کردند مداخله‌های روانشناسی مثبت‌نگر نقش مؤثری در تنظیم هیجان داشتند. علاوه بر آن، خاتمی و زنگنه مطلق (۱۳۹۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌نگری باعث افزایش خوددلسوزی یا خودشفقتی شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ شدند. در پژوهشی دیگر، عنابستانی و ناعمی (۱۳۹۸) گزارش کردند آموزش مثبت‌نگری باعث افزایش شفقت به خود و امید به زندگی در مادران کودکان اتیسم شد. همچنین، نتایج پژوهش کوتیرا و تینگ (۲۰۲۱) نشان دادند آموزش روانشناسی مثبت باعث افزایش خودشفقتی و بهزیستی شد. انوری و سرداری (۱۳۹۸) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که روان‌درمانی مثبت‌گرا باعث افزایش راهبردهای مثبت و کاهش راهبردهای منفی تنظیم هیجان شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ شدند. در پژوهشی دیگر، شفیعی، بهرامی و حاتمی (۱۳۹۸) گزارش کردند

مدیریت آنها به‌ویژه در شروع مصرف مواد است. در گسترش نظریه‌های مربوط به تنظیم هیجانی، اختلال و آشفتگی در هیجان‌ها و تنظیم آنها به علت اهمیت ذاتی‌شان در زندگی فرد، پیامدهای آسیب‌شناختی خواهند داشت. الهای و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه خود دریافتند دشواری در تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی، عواملی مهم و تأثیرگذار در کاهش سلامت روانی هر شخص محسوب می‌شوند.

با توجه به اینکه اعتیاد باعث تنش‌های مزمن، اختلالات جسمی، روانی و اجتماعی متعدد و اختلال در ویژگی‌های روانشناختی در مردان وابسته به مواد می‌شود، یکی از جنبه‌های آموزشی در مردان وابسته به مواد، توجه به بهبود حالات روانشناختی این افراد است (پاولسکی، ۲۰۱۶). در طول چند دهه گذشته نیز درمان‌ها و آموزش‌ها در مردان وابسته به مواد، از تأکید صرف بر ابعاد اقتصادی، جسمانی و درمان‌های دارویی به سوی دیدگاهها و درمان‌های چندبعدی جسمانی - روانشناختی تغییر جهت داده است (سوح، گنیلکا و ریس، ۲۰۱۷). همچنین، به تازگی توجهی روزافزون به تحول در مدل‌های روان‌درمانی و پرداختن به جنبه‌های روانشناختی مثبت انسان شده است؛ بنابراین، ارائه مداخلات روانشناختی برای مدیریت هیجانات، تقویت هیجانات مثبت و کاهش رفتارهای آسیب‌زا به خود و دیگران ضروری است و از بین درمان‌ها و آموزش‌های مختلف برای ایجاد این تغییرات مثبت، از آموزش مثبت‌نگر^۱ کمک گرفته می‌شود (سلیگمن، ۲۰۱۹).

سلیگمن، رشید و پارکر^۲ (۲۰۰۶) آموزش و روان‌درمانی مثبت‌نگر را پیشنهاد دادند که دارای چهار مؤلفه لذت، تعهد، معنا و زندگی کامل است. همچنین،

1. positive training
2. Rashid & Parks

آموزش تفکر مثبت‌نگر باعث بهبود تنظیم شناختی هیجان شد.

یکی از مهم‌ترین مسائل اجتماعی جهان معاصر، اعتیاد و وابستگی به مواد است که در سال‌های اخیر به یکی از جدی‌ترین معضلات بشری و یکی از پیچیده‌ترین پدیده‌های انسانی تبدیل شده است (اعیادی، رسولی و نظری، ۱۳۹۶). وابستگی به مواد، اختلالی مزمن و اغلب عودکننده است که در مردها شایع‌تر است و نیز اعتیاد عوارض بسیار جدی بر سلامت فردی، زندگی خانوادگی، اقتصاد، امنیت و رشد فرهنگی جامعه دارد (آذربو، حجت‌خواه و گل‌محمدیان، ۱۳۹۸). از مشکلات شایع در آنان، افت خودشفقتی و دشواری در تنظیم هیجان (محمدی‌پور و اسفندیاری، ۱۳۹۷) هستند. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه با توجه به بررسی‌های پژوهشگران، پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی آموزش مثبت‌نگری انجام شده است. پژوهشگران، پژوهشی درباره اثربخشی آن بر خودشفقتی و تنظیم هیجان در سایر گروه‌ها یافتند؛ اما پژوهشی درباره اثربخشی آن در مردان وابسته به مواد نیافتند؛ در نتیجه، با توجه به اثربخشی روش آموزش مثبت‌نگری، پیشینه پژوهشی اندک درباره اثربخشی آن و نیافتن پژوهشی درباره اثربخشی آن بر خودشفقتی و تنظیم هیجان مردان وابسته به مواد، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر خودشفقتی و تنظیم هیجان در مردان وابسته به مواد انجام شد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: پژوهش حاضر از نوع مطالعات آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون - پیگیری و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه مردان وابسته به مواد مراجعه‌کننده به مرکز اقامتی ترک اعتیاد اسلام‌شهر به تعداد ۱۲۳ نفر

در فصل زمستان در سال ۱۳۹۸ بودند. برای تعیین حجم نمونه پژوهش، گال، بورگ و گال (۱۳۹۳/۲۰۰۴) قاعده‌ای را پیشنهاد کرده‌اند که طبق آن، برای پژوهش‌های آزمایشی و شبه‌آزمایشی، تعداد ۱۵ تا ۲۰ نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایشی و کنترل پیشنهاد شده است؛ بنابراین، از این جامعه، نمونه‌ای به حجم ۴۰ نفر (۲۰ نفر برای هر گروه) به روش نمونه‌گیری هدفمند و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود به مطالعه، انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود برای پژوهش عبارت‌اند از: رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه، داشتن تحصیلات حداقل سیکل، سن بین ۱۸-۳۵ سال، گرفتن نمره پایین‌تر از میانگین در پرسشنامه‌های خودشفقتی و تنظیم هیجان و مصرف داروی هم‌زمانی به سبب اختلال دیگر. ملاک‌های خروج نیز شامل دریافت درمان‌های روانشناختی هم‌زمانی، استفاده از داروهای روانپزشکی و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی مدنظر بود.

ابزار سنجش: پرسشنامه خودشفقتی^۱: رایس، پومایر، نف و وان گوچت (۲۰۱۱) پرسشنامه خودشفقتی را ساختند. این ابزار دارای ۱۲ گویه است که با استفاده از مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج (=۱ کاملاً مخالفم تا =۵ کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. در این ابزار، دامنه نمرات بین ۱۲ تا ۶۰ است و هر چقدر نمره آزمودنی بیشتر باشد، به میزان بیشتری از شفقت خود برخوردار است. شهبازی، رجبی، مقامی و جلوداری (۱۳۹۴) در پژوهشی که در ایران انجام دادند، ابتدا این مقیاس را ترجمه و سپس روایی و پایایی آن را محاسبه و مشخص کردند پایایی کلی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ است و روایی نیز با

پاسخ‌های هیجانی ۰/۸۰، دشواری در انجام رفتار هدفمند ۰/۶۷، دشواری در کنترل رفتارهای تکانه ۰/۸۱، فقدان آگاهی هیجانی ۰/۴۰، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی ۰/۸۸، عدم وضوح هیجانی ۰/۷۸ به دست آمده است که نشان‌دهنده روایی سازه پرسشنامه است (کونینگهام و همکاران، ۲۰۱۸). در مطالعه حاضر، برای تعیین پایایی پرسشنامه تنظیم هیجان از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر ۰/۸۴ به دست آمده است.

روش اجرا و تحلیل: جامعه آماری پژوهش شامل کلیه مردان وابسته به مواد مراجعه کننده به مرکز اقامتی ترک اعتیاد اسلام شهر به تعداد ۱۲۳ نفر در فصل زمستان در سال ۱۳۹۸ بودند. در یک جلسه توجیهی که برای کلیه افراد مراجعه کننده به مرکز اقامتی ترک اعتیاد انجام شد، اهداف پژوهش برای آنها تشریح و سعی شد انگیزه و موافقت آنها برای شرکت در پژوهش، جلب شود و آزمودنی‌ها در این جلسه، فرم رضایت حضور در پژوهش را تکمیل کردند و تشریح شد شرکت کنندگان، این حق و اختیار را دارند که در هر مرحله از پژوهش براساس میل و اختیار کامل به همکاری خود با پژوهشگر خاتمه دهند و به آنها این اطمینان داده شد که کلیه مطالب ارائه شده در جلسات آموزشی و نتایج پرسشنامه‌ها محرمانه‌اند و در اختیار دیگران قرار نمی‌گیرند و نتایج به صورت گروهی و بدون نام مراجعان تحلیل می‌شوند. سپس آزمودنی‌ها اقدام به پرکردن پرسشنامه‌ها کردند. هر جا نیاز به توضیح بیشتر و رفع ابهام از سوی پژوهشگر بود، این امر محقق شد و سؤالات رفع شدند. پس از جمع آوری پرسشنامه و بررسی انجام شده، ۶۷ نفر ملاک‌های ورود به پژوهش را دارا بودند که از این تعداد، نمونه‌ای به حجم ۴۰ نفر (۲۰ نفر برای هر گروه) به طور تصادفی انتخاب شدند. درخور ذکر است برای هم‌تاسازی و

استفاده از لحاظ روایی محتوایی و واژه‌گزینی بررسی و تأیید شد. در پژوهش مرادی کلارده، آقاجانی، قاسمی جوبنه، بهاروند (۱۳۹۸)، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شد. رایس و همکاران (۲۰۱۱) پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و با روش بازآزمایی ۰/۷۸ گزارش کردند. در مطالعه حاضر، برای تعیین پایایی پرسشنامه خودشفقتی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر ۰/۸۲ به دست آمده است.

پرسشنامه تنظیم هیجان! گرانسکی و کرایچ (۲۰۰۶) پرسشنامه تنظیم هیجان را برای بررسی سطوح نقص و نارسایی تنظیم هیجانی فرد تهیه کردند. این پرسشنامه ۳۶ سؤال و ۶ عامل «عدم پذیرش منفی پاسخ‌های هیجانی»، «دشواری در انجام رفتارهای مواقع درماندگی»، «دشواری در کنترل رفتارهای تکانشی مواقع درماندگی»، «فقدان آگاهی هیجانی»، «دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی»، «عدم وضوح هیجانی» را اندازه‌گیری می‌کند؛ به این صورت که اصلاً ۱ نمره، گاه‌گاهی ۲ نمره، تقریباً در نیمی از موارد ۳ نمره، بیشتر اوقات ۴ نمره و تقریباً همیشه ۵ نمره تعلق می‌گیرد. در خارج کشور برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده که ضریب آلفای کرونباخ برای کل سؤالات ۰/۹۵ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۳ به دست آمده است (کونینگهام، گرینیت، بایلی و مورای، ۲۰۱۸). در یک پژوهش برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است. همچنین، روایی همگرایی با استفاده از همبستگی پیرسون با افسردگی ۰/۶۹ و کمال‌گرایی جامعه‌محور ۰/۳۶ و با کمال‌گرایی فردمحور ۰/۲۴ به دست آمده است. روایی سازه با همبستگی پیرسون با استفاده از مؤلفه نمره کل برای ابعاد عدم پذیرش منفی

همگن کردن گروهها در پیش‌آزمون، آزمودنی‌ها از نظر سنی و از طریق آزمون t نشان داده شد؛ گروهها از لحاظ سن آزمودنی‌ها تفاوت معنادار نداشتند. پژوهشگر که دوره‌های تخصصی آموزش مثبت‌نگر را گذرانده بود، جلسات را در محل مرکز اقامتی ترک

اعتیاد اسلام‌شهر به صورت ۱۴ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و دو جلسه در هفته به صورت گروهی طبق برنامه مداخله‌ای سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶) در جلسات هفتگی انجام داد. شرح مختصر جلسه‌های درمانی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شرح جلسات آموزش مثبت‌نگر (اقتباس از سلیگمن، ۲۰۰۶)

جلسه	شرح جلسه
اول	پیش‌آزمون، بحث در زمینه چارچوب روانشناسی مثبت‌نگر گروهی
دوم	معرفی توانمندی‌های منش، مراجعان توانمندی‌های خاص خودشان را از مقدمه مثبت، تعیین و درباره موقعیت‌های کمک‌کننده این توانمندی‌های خاص در گذشته بحث می‌کنند.
سوم	بحث درباره توانمندی‌های خاص و هیجانات مثبت.
چهارم	خاطرات خوب در برابر خاطرات بد، مرور خاطرات خوب و فراموش کردن خاطرات بد.
پنجم	بخشودگی - بخشش وسیله‌ای قدرتمند معرفی می‌شود که هیجان‌های منفی را به احساسات خنثی و حتی برای برخی افراد به هیجانات مثبت تبدیل می‌کند.
ششم	شکرگزاری (قدردانی)، درباره قدردانی به‌عنوان تشکر با دوام، بحث و خاطرات خوب و بد مجدداً با تأکید بر قدردانی برجسته شد.
هفتم	بررسی‌های میان‌دوره درمانی، اهمیت هیجانات مثبت بحث شد. اهداف مرتبط به توانمندی‌های خاص مرور شد. فرایند و پیشرفت به‌طور جزئی بحث شد و بازخورد مراجعان درباره منافع درمانی فراخوانده شد.
هشتم	قناعت، اهمیت خوش‌بینی در زندگی و پیش‌گرفتن قناعت در زندگی.
نهم	خوش‌بینی و امید: هدایت مراجعان به فکر کردن درباره زمانی که در یک کار مهم شکست می‌خورند و زمانی که یک برنامه بزرگ مضمحل می‌شود و زمانی که یک شخص آنها را نمی‌پذیرد. سپس از مراجعان خواسته شد توجه کنند وقتی یک در بسته می‌شود، چه درهای دیگری باز می‌شود.
دهم	روابط مثبت (عشق و دل‌بستگی).
یازدهم	افزایش معنا (بحث درباره توانمندی‌های خاص سایر اعضای خانواده)
دوازدهم	اصل لذت - بیان مفهوم چشم‌انداز به زندگی و تصاویر ترسیمی برای زندگی توأم با لذت، تعهد و معنا.
سیزدهم	یافتن معنا (میراث مثبت و موهبت زمان).
چهاردهم	زندگی کامل (انسجام لذت، تعهد و معنا)، جمع‌بندی مطالب، پس‌آزمون.

بعد از اتمام جلسات، از گروههای آزمایشی و کنترل در شرایط یکسان پس‌آزمون به عمل آمد. یک ماه پس از اجرای پس‌آزمون، مرحله پیگیری روی دو گروه انجام شد. پس از اتمام مرحله پیگیری، جلسات آموزشی برای شرکت‌کنندگان گروه کنترل نیز انجام شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس تک‌متغیری در برنامه SPSS-19 انجام شد.

از نظر توزیع سنی، ۵۸ درصد از شرکت‌کنندگان در رده سنی ۱۸ تا ۲۴ سال و ۴۲ درصد در رده سنی ۲۵ تا ۳۵ سال قرار داشتند. میانگین سنی برای گروه آزمایشی (۲۲/۲۷) و برای گروه کنترل (۲۳/۱۹) بود. قبل از اجرای تحلیل کواریانس تک‌متغیری، پیش‌فرض‌های آن بررسی شدند. همسانی ماتریس‌های واریانس - کواریانس‌ها رعایت شده بودند ($0/05 >$ از $Box's M = 13/30, F = 1/17, P = 0/30$). سپس، از

یافته‌ها

خودشفقتی ($F=0/372, P=0/145 > 0/05$) و تنظیم هیجان ($F=0/772, P=0/541 > 0/05$) معنادار نبودند؛ بنابراین، این مفروضه هم تأیید شد. با توجه به نتایج مفروضه‌ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده می‌شود. در ادامه برای مقایسه گروه‌های آزمایشی و کنترل براساس نمره‌های پس‌آزمون‌ها، پس از کنترل اثر پیش‌آزمون‌ها، برای تعیین تأثیر مداخله آموزش مثبت‌نگری بر خودشفقتی و تنظیم هیجان در مردان وابسته به مواد از تحلیل کواریانس تک‌متغیری استفاده شده است. نتایج مرحله پس‌آزمون در جدول ۲ آمده‌اند.

نمود داده‌های پرت تأثیرگذار در متغیرهای پژوهش، با توجه به شاخص‌های کجی و کشیدگی، اطمینان کسب شد (در حالت کلی، چنانچه چولگی و کشیدگی در بازه (۲، -۲) نباشند، داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار نیستند). همچنین، برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که در متغیر خودشفقتی ($F=0/034, P=0/856 > 0/05$) و متغیر تنظیم هیجان ($F=0/011, P=0/976 > 0/05$) معنادار نبودند؛ بنابراین، فرض همگنی واریانس‌های هر دو متغیر تأیید شد. مفروضه مهم دیگر تحلیل کواریانس، همگنی شیب خط رگرسیون‌اند که برای متغیرهای

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری روی نمره‌های پس‌آزمون خودشفقتی و تنظیم هیجان

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذوراتا	توان آزمون
خودشفقتی	۱۵۳۳/۶۵۷	۱	۱۵۳۳/۶۵۷	۴۱/۲۰۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲۷	۱
تنظیم هیجان	۱۴۹۵۳/۱۳۷	۱	۱۴۹۵۳/۱۳۷	۴۷/۹۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۴	۱

بنابراین، آموزش مثبت‌نگری بر بهبود خودشفقتی مؤثر است. همچنین، بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تنظیم هیجان پس از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=47/911, P=0/001$)؛ بنابراین، آموزش مثبت‌نگری بر افزایش تنظیم هیجان مؤثر است. نتایج مرحله پیگیری در جدول ۳ ارائه شده‌اند.

با توجه به جدول ۲، با توجه به اندازه اثر محاسبه‌شده، ۵۲ درصد در متغیر خودشفقتی و ۵۶ درصد در متغیر تنظیم هیجان از کل واریانس‌ها ناشی از اثر متغیر مستقل (آموزش مثبت‌نگری) است. توان آماری آزمون برابر ۱ است که دلالت بر کفایت حجم نمونه است. بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون خودشفقتی پس از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=41/207, P=0/001$)؛

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری روی نمره‌های پیگیری خودشفقتی و تنظیم هیجان

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذوراتا	توان آزمون
خودشفقتی	۱۰۹۸/۷۰۹	۱	۱۰۹۸/۷۰۹	۳۴/۳۹۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸۲	۱
تنظیم هیجان	۱۲۰۱۳۲/۸۶۳	۱	۱۲۰۱۳۲/۸۶۳	۴۲۸۰/۴۲۹	۰/۰۰۰۱	۰/۹۹۱	۱

واریانس‌ها ناشی از اثر متغیر مستقل (آموزش مثبت‌نگری) است. توان آماری آزمون برابر ۱ است که دلالت بر کفایت حجم نمونه است. بین میانگین نمرات

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، با توجه به اندازه اثر محاسبه‌شده، ۴۸ درصد در متغیر خودشفقتی و ۹۹ درصد در متغیر تنظیم هیجان از کل

پیش‌آزمون و پیگیری خودشفقتی پس از حذف اثر
پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=۰/۰۰۱$)
 $P=۰/۰۰۱$ ؛ بنابراین، آموزش مثبت‌نگری بر بهبود
خودشفقتی مؤثر است. همچنین، بین میانگین نمرات
پیش‌آزمون و پس‌آزمون تنظیم هیجان پس از حذف اثر
پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=۳۴/۳۹۳$)
 $P=۰/۰۰۱$ ؛ بنابراین، آموزش مثبت‌نگری بر بهبود
خودشفقتی مؤثر است. همچنین، بین میانگین نمرات
پیش‌آزمون و پس‌آزمون تنظیم هیجان پس از حذف اثر
پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=۳۴/۳۹۳$)
 $P=۰/۰۰۱$ ؛ بنابراین، آموزش مثبت‌نگری بر بهبود
خودشفقتی مؤثر است.

جدول ۴، مقادیر میانگین تعدیل‌یافته را نشان
می‌دهد. با توجه به جدول ۴، میانگین تعدیل‌یافته و
خطای معیار متغیرهای خودشفقتی و تنظیم هیجان
درخور ملاحظه است.

جدول ۴. میانگین تعدیل‌یافته، خطای معیار، حد پایین و حد بالای متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایشی و کنترل

شاخص‌های آماری					
متغیرها	گروه	میانگین	خطای معیار	حد پایین	حد بالا
آموزش مثبت‌نگری	۳۳,۸۰	۷,۴۳	۳۰,۵۱	۳۵,۷۴	
خودشفقتی	کنترل	۳۵,۰۰	۷,۲۸	۳۲,۳۱	۳۸,۹۰
تنظیم هیجان	آموزش مثبت‌نگری	۱۰۴,۸۰	۷,۶۵	۱۰۲,۴۳	۱۰۷,۳۵
کنترل	۱۰۴,۸۶	۷,۵۳	۱۰۱,۰۱	۱۰۸,۷۴	

رابطه با آنها داشته باشند که این عامل سبب دید مثبت‌تر
به خویشتن می‌شود و در نتیجه، خودشفقت‌ورزی را
افزایش می‌دهد. این برنامه با تمرکز بر واقعیت‌ها و
توجه بر اساس اینجا و اکنون و همچنین، رد یا انکار
نکردن موضوعات و مشکلات مختلف، بزرگ‌نمایی
مردان وابسته به مواد را کاهش می‌دهد و در نتیجه، افراد
مشکلات را آن‌چنان که هستند، در نظر می‌گیرند، نه
آنگونه که در تأثیر شرایط مختلف می‌پندارند؛ در نتیجه،
با درک درست و واقع‌بینانه از مشکلات و به‌وضوح
مشاهده کردن نواقص خود به جای نادیده‌انگاشتن آنها
باعث به وجود آمدن رویکرد مثبت‌تر و نگرش
خوش‌بینانه به زندگی می‌شود و از این طریق، فرد با
ملایمت، خود را برای تغییرات زندگی، ترغیب و
الگوهای رفتاری مضر و نامطلوب خود را اصلاح
می‌کند (سلیگمن، ۲۰۱۹). نتایج پژوهش نشان دادند
مداخلات روانشناسی مثبت‌توانسته است بر تغییر نگرش
و نشان دادن راههای شادزیستن در نمونه پژوهش اثر
مثبت بگذارد. به عبارتی، روانشناسی مثبت‌نگر با

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش
مثبت‌نگری بر خودشفقتی و تنظیم هیجان در مردان
وابسته به مواد انجام شد. نتایج نشان دادند آموزش
مثبت‌نگری بر افزایش خودشفقتی مؤثر است و این
نتایج در مرحله پیگیری نیز تداوم داشت. این نتایج با
نتایج پژوهش‌های بیرواند و همکاران (۲۰۱۹)،
کوئیدباخ و همکاران (۲۰۱۵)، خاتمی و زنگنه مطلق
(۱۳۹۹) و عنابستانی و ناعمی (۱۳۹۸) همسو است. در
تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش روانشناسی
مثبت‌نگر با بحث درباره فواید روابط مثبت با دیگران و
راههای بهبود روابط مثبت با آنها سبب بهبود روابط
مردان وابسته به مواد و نیز باعث کاهش انزوای آنها
شده است؛ زیرا یکی از هسته‌های اصلی نشانه‌های
اعتیاد، انزواطلبی و تنهایی است. همچنین، این آموزش
در مردان وابسته به مواد همراه با پرخاشگری که عموماً
عجول و قضاوت‌گرند، باعث می‌شود نسبت به دیگران
صبور و مهربان باشند و درک غیرقضاوت‌گرانه‌ای در

واحد نیست و با مضامین آن مشخص می‌شود؛ زیرا درباره هر فرد آنچه به‌عنوان تنظیم هیجان، شادکامی و خوش‌بینی در نظر گرفته می‌شود، به چیزهایی بستگی دارد که برای او مطلوب و خواستنی است. افراد دارای تفکر مثبت، از زندگی و کار خود بیشتر سود می‌برند و سالم‌تر می‌مانند و روابط بهتری با دیگران دارند (کلوس و همکاران، ۲۰۱۹). اینگونه افراد دید مثبت به زندگی دارند و به جای آنکه افسوس گذشته یا نداشتن سلامتی را بخورند، با رضایت به آن می‌نگرند و به جای شک و تردید با امیدواری و خوش‌بینی به آینده نگاه می‌کنند و این امر نشاط را به فرد هدیه می‌کند (هانسون، ۲۰۱۹). تبیین دیگر بر مبنای پژوهش انوری و سرداری (۱۳۹۸) این است که یکی از مهم‌ترین اهداف برنامه مثبت‌نگری، کمک به ارتقا و افزایش میزان رضایت از زندگی، شادکامی و بهزیستی افراد است و براساس رویکرد مثبت‌نگری، افزایش توانمندی‌ها، تعهد، معنا و هیجان‌های مثبت، هم باعث ایجاد زندگی شادتر و غنی‌تر و هم باعث کاهش مشکلات هیجانی می‌شود. مثبت‌نگری شکلی از تفکر است که در پی دستیابی به بهترین نتیجه از بدترین شرایط است و نحوه تفکر افراد درباره یک رویداد و شیوه برخورد با آن را مشخص می‌سازد. پس این شیوه آموزشی، فرد را قادر می‌سازد تا نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علائق و استعدادهای خود و دیگران برداشت مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و مناسب‌ترین تصمیم را بگیرد؛ در نتیجه، آموزش مثبت‌نگری با بهبود تصمیم‌گیری و مدیریت هیجان‌ها سبب افزایش تنظیم هیجان در مردان وابسته به مواد می‌شود.

محدود شدن نمونه‌های مطالعه شده به مردان وابسته به مواد مراجعه‌کننده به مرکز اقامتی ترک اعتیاد اسلام‌شهر، استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و

توجه کردن به شادکامی، خوش‌بینی و تغییر شیوه نگرش افراد وابسته به مواد به‌عنوان یک الگوی مناسب آموزشی و مداخله‌ای توانسته است در بهبود حالت‌های روانشناختی مثبت آنان مؤثر باشد. در این رویکرد سعی می‌شود به افراد کمک شود تا احساسات به‌صورت مهربانانه پذیرفته شوند؛ بنابراین، احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر می‌کنند و فرد راههای جدیدی برای مقابله پیدا می‌کند (نف، ۲۰۱۹). تبیین دیگر بر مبنای پژوهش عنابستانی و ناعمی (۱۳۹۸) این است که آموزش مثبت‌نگری، زندگی خوب یعنی احساسات مثبت، تعامل، ارتباط مؤثر با دیگران، معنا و موفقیت را تقویت می‌کند و سبب افزایش معنای مثبت، آرامش روانی، فراخوانی همدلی، ایجاد احساسات مثبت و کاهش احساسات منفی می‌شود. همچنین، این شیوه باعث می‌شود افراد نحوه تفکر و رفتار خود را نسبت به خودشان بررسی کنند و انعطاف‌پذیری بیشتری نسبت به شناخت‌ها، احساس‌ها و واکنش‌های خود داشته باشند و نسبت به خود مهربان‌تر رفتار کنند؛ در نتیجه، آموزش مثبت‌نگری سبب افزایش خودشفقتی در مردان وابسته به مواد می‌شود.

نتایج دیگر نشان دادند آموزش مثبت‌نگری بر افزایش تنظیم هیجان مؤثر بود و این نتایج در مرحله پیگیری نیز تداوم داشت. این نتایج با نتایج پژوهش‌های کوتیرا و تینگ (۲۰۲۱)، انوری و سرداری (۱۳۹۸) و شفیعی و همکاران (۱۳۹۸) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان اذعان کرد آموزش مثبت‌نگری در افزایش میزان تنظیم هیجان، رضایت از زندگی و عواطف مثبت در مردان وابسته به مواد، برنامه‌ای سودمند است و از این برنامه می‌توان در راستای ارتقای سلامت روان آنها استفاده کرد؛ به طوری که، دنبال کردن لذت، تعهد و معنا در زندگی به ایجاد تقویت تنظیم هیجان، شادکامی و خوش‌بینی می‌انجامد. مثبت‌نگری مفهومی عینی یا

کارکرد خانواده با تاب‌آوری در برابر مصرف مواد. فصلنامه رفاه اجتماعی، ۱۱(۴۱)، ۴۴۴-۴۲۱.

خاتمی، ف. س.، و زنگنه مطلق، ف. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری، خوددلسوزی و دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۱(۴)، ۷۲-۸۸.

شفیعی، ا.، بهرامی، ه.، و حاتمی، ح. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تفکر مثبت‌نگر بر تنظیم شناختی هیجان و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان. فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۳(۴۷)، ۴۰-۲۳.

شهبازی، م.، رجبی، غ.، مقامی، ا.، و جلوداری، آ. (۱۳۹۴). ساختار عامل تأییدی نسخه فارسی مقیاس درجه‌بندی تجدیدنظرشده شفقت - خود در گروهی از زندانیان. فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۶(۱۹)، ۴۶-۳۱.

عناستانی، ص.، و ناعمی، ع. م. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر شفقت به خود و امید به زندگی مادران کودکان اتیسم. فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی، ۹(۳۳)، ۶۸-۴۵.

غیاثی، س. ا.، طباطبایی، ت. س.، و نصری، م. (۱۳۹۵). اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۳-۹۴. مجله علمی پژوهان، ۱۴(۴)، ۳۷-۲۷.

گال، د. م.، بورگ، و.، و گال، ج. (۱۳۸۳). روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روانشناسی (جلد اول)، ترجمه ا. ر. نصر، ح. ر. عریضی، م. ابوالقاسمی، م. ج. پاک‌سرشت، ع. کیامش، خ. باقری، م. خیر، م. شهنی بیلاق، ز. خسروی. سمت. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، 1996).

تک‌جنسیتی‌بودن جامعه پژوهش ازجمله محدودیت‌های پژوهش بود؛ به این ترتیب، به‌منظور افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها پیشنهاد می‌شود جنسیت در پژوهش‌های آتی مدنظر قرار گیرد. همچنین، در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده شد که جنبه خودگزارشی دارد و امکان سوگیری در پاسخ‌دهی وجود دارد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از ابزارهای اندازه‌گیری عینی‌تری از قبیل مشاهده رفتار در محیط واقعی و مصاحبه برای دستیابی به نتایج تعمیم‌پذیر استفاده شود. با توجه به نتایج پژوهش، اجرای کارگاه‌هایی در راستای آموزش مثبت‌نگری برای افراد مراجعه‌کننده به کمپ‌های ترک اعتیاد، اثرات سودمندی در کاهش مشکلات مرتبط با هیجان این افراد دارد.

منابع

آذربو، م.، حجت‌خواه، س. م.، و گل‌محمدیان، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرسختی سلامت روانشناختی مردان وابسته به مواد تحت درمان متادون. فصلنامه اعتیادپژوهی سوءمصرف مواد، ۱۳(۵۴)، ۲۴۳-۲۲۹.

اعیادی، ن.، رسولی، م.، و نظری، ع. م. (۱۳۹۶). بررسی نقش واسطه‌ای عزت نفس در رابطه بین کژکاری جنسی با دلزدگی زناشویی مردان وابسته به مواد افیونی، مجله سلامت و مراقبت، ۱۹(۲)، ۱۳۹-۱۲۹.

انوری، ج.، و سرداری، ب. (۱۳۹۸). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان با علایم اضطرابی. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۵(۲)، ۴۶-۳۱.

جوادی، ر. خ.، آقابخشی، ح.، رفیعی، ح.، عسکری، ع.، معمار، ا.، و عبدی زرین، س. (۱۳۹۱). رابطه

- support groups in recovery from alcohol addiction. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 29(2), 121-132.
- Carl, J. R., Gallagher, M. W., & Barlow, D. H. (2018). Development and preliminary evaluation of a positive emotion regulation augmentation module for anxiety and depression. *Behavior Therapy*, 49(6), 939-950.
- Choo, P. Y., & Marszalek, J. M. (2019). Self-compassion: A potential shield against extreme self-reliance? *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 971-994.
- Clarke, P. B., Lewis, T. F., Myers, J. E., Henson, R. A., & Hill, B. (2020). Wellness, emotion regulation, and relapse during substance use disorder treatment. *Journal of Counseling & Development*, 98(1), 17-28.
- Cunningham, M. L., Griffiths, S., Baillie, A., & Murray, S. B. (2018). Emotion dysregulation moderates the link between perfectionism and dysmorphic appearance concern. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(1), 59-68.
- Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., Picard, K. J., & Hall, B. J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, 133, 21-28.
- Gamefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
- Hanson, K. (2019). Positive psychology for overcoming symptoms of depression: A pilot study exploring the efficacy of a positive psychology self-help book versus a CBT self-help book. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 47(1), 95-113.
- N., Drossaert, C. H., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2019). Online positive psychology intervention for nursing home staff: A cluster-randomized controlled feasibility trial of effectiveness and acceptability. *International Journal of Nursing Studies*, 98, 48-56.
- Kotera, Y., & Ting, S. H. (2021). Positive psychology of Malaysian university students: Impacts of engagement, motivation, self-compassion, and well-being on mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 227-239.
- محمدی، پور، م.، و اسفندیاری، م. س. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش نظم‌جویی فرایندی هیجانی بر خودشفقتی و دشواری تنظیم هیجان معنادان. *مجله اعتیادپژوهی*، ۱۲(۴۸)، ۲۲۶-۲۰۳.
- مرادی کلارده، س.، آقاجانی، س. ا.، قاسمی جوینه، ر.، و بهاروند، ا. (۱۳۹۸). نقش خودشناسی انسجامی، اجتناب تجربی و شفقت خود در اضطراب امتحان دانشجویان دختر. *راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۲(۱)، ۱۱۵-۱۱۰.
- منجم، ع.، و آقاییوسفی، ع. (۱۳۹۴). اثربخشی روان‌درمانی گروهی تحلیل رفتار متقابل بر عقاید و سوسه‌انگیز و سبک‌های دلبستگی و نظم‌جویی شناختی در معنادین در حال ترک. *فصلنامه اعتیادپژوهی سوء مصرف مواد*، ۹(۳۴)، ۱۴۴-۱۲۳.
- نقیب السادات، س. ر.، و قانع، م. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بهره‌برداری از فناوری‌های نوین ارتباطی و گرایش به اعتیاد در جوانان. *فصلنامه جامعه‌شناسی مطالعات جوانان*، ۲(۵)، ۱۲۸-۱۱۳.
- نقیبی، س. ا.، عزیزپور، م.، اشعری، س.، حسینی، س. ح.، و علیزاده، ا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه میان افکار خودکشی و باور مذهبی در بیماران تحت درمان نگهدارنده متادون (MMT) شهر ساری در سال ۱۳۹۱. *دین و سلامت*، ۲(۱)، ۸-۱.
- وجدانی، س.، گلزاری، م.، و برجعلی، ا. (۱۳۹۳). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر افسردگی و رضایت زناشویی زنان افسرده. *فصلنامه روانشناسی، روانشناسی کاربردی*، ۳۰(۲)، ۷-۲۲.
- Beiranvand, M., Moghadam, M. K., Sabounchi, R., Delphan, M., Ghafuori, A., & Moghadam, K. R. (2019). The effectiveness of positive thinking training on self-efficacy and emotion regulation in men with hemophilia. *Trends in Medicine*, 19(4), 1-5.
- Bliuc, A. M., Doan, T. N., & Best, D. (2019). Sober social networks: The role of online

- offenders' substance use, psychiatric status, and self-efficacy outcomes. *Women & Criminal Justice*, 26(2), 99-121.
- Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1-23.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Suh, H., Gnilka, P. B., & Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111, 25-30.
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating mindfulness, heartfulness, and psychological well-being: The role of self-compassion and gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339-351.
- Warren, R., Smeets, E., & Neff, K. (2016). Self-criticism and self-compassion: risk and resilience: being compassionate to oneself is associated with emotional resilience and psychological well-being. *Current Psychiatry*, 15(12), 18-28.
- Neff, K. D. (2019). Setting the record straight about the self-compassion scale. *Mindfulness*, 10(1), 200-202.
- Pawelski, J. O. (2016). Defining the 'positive' in positive psychology: Part II. A normative analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 11(4), 357-365.
- Perski, O., Herd, N., West, R., & Brown, J. (2019). Perceived addiction to smoking and associations with motivation to stop, quit attempts and quitting success: A prospective study of English smokers. *Addictive Behaviors*, 90, 306-311.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, 141(3), 655-693.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Saxena, P., Grella, C. E., & Messina, N. P. (2016). Continuing care and trauma in women