

بررسی نقش سبک مقابله ای و ذهن آگاهی در تبیین سرمایه روانشناختی افراد در حال بهبود از اعتیاد

محمد رضا قریشی^۱

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیکی، ایران

Riza8456@gmail.com

چکیده

در این پژوهش با عنوان «بررسی نقش سبک مقابله ای و ذهن آگاهی در تبیین سرمایه روانشناختی افراد در حال بهبود از اعتیاد»، تلاش شده است تا نقش دو متغیر مهم روانشناختی یعنی سبک های مقابله ای و ذهن آگاهی در پیش بینی سرمایه روانشناختی افراد در فرآیند بهبودی از اعتیاد بررسی شود. روش پژوهش از نوع همبستگی و مبتنی بر مدل معادلات ساختاری بوده و جامعه آماری شامل افراد در حال ترک اعتیاد مراجعه کننده به مراکز درمانی ترک اعتیاد شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بوده است. نمونه ای به حجم ۱۴۲ نفر به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسش نامه ذهن آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۶)، پرسش نامه سبک های مقابله ای اندلر و پارکر (۱۹۹۰) و پرسش نامه سرمایه روانشناختی لوتانز (۲۰۰۷) بوده است. یافته ها نشان داد سبک مقابله ای مسأله مدار و ذهن آگاهی، پیش بین مثبت و معنادار سرمایه روانشناختی بوده و سبک مقابله ای هیجان مدار رابطه معکوس با سرمایه روانشناختی دارد. نتایج تحلیل مسیر نیز نشان داد که مدل پیشنهادی از برازش مطلوبی برخوردار است و ذهن آگاهی نقش واسطه ای جزئی در رابطه بین سبک مقابله ای و سرمایه روانشناختی ایفا می کند. یافته های این پژوهش بر اهمیت تقویت مهارت های مقابله ای سازگارانه و ذهن آگاهی در برنامه های درمان اعتیاد تأکید دارد و می تواند به ارتقای پایداری در ترک و افزایش سرمایه روانشناختی در افراد کمک کند.

واژه های کلیدی: سبک مقابله ای، ذهن آگاهی، سرمایه روانشناختی، اعتیاد، بهبودی، روانشناسی مثبت گرا.

مقدمه

اعتیاد، به عنوان یکی از بحرانی ترین چالش های سلامت روان در جهان معاصر، نه تنها زندگی فرد مصرف کننده را مختل می سازد، بلکه پیامدهای گسترده ای برای خانواده، جامعه و نظام های اقتصادی و درمانی به همراه دارد (ولکوو^۱، ۲۰۲۲). گرچه طی دهه های اخیر پیشرفت های قابل توجهی در درمان های دارویی و روان درمانی اعتیاد حاصل شده است، اما میزان بازگشت به مصرف و دشواری های بازتوانی روان شناختی همچنان بالا باقی مانده است (پکهام و همکاران^۲، ۲۰۲۱). از این رو، توجه به متغیرهای روان شناختی که می توانند بازگشت به زندگی سالم را تسهیل کنند، امری ضروری و بنیادین در رویکردهای نوین درمانی تلقی می شود.

در میان این متغیرها، سرمایه روان شناختی^۳ یا (PsyCap) که توسط لوتانز و همکاران^۴ (۲۰۰۷) معرفی شده، مفهومی چندبعدی شامل چهار مؤلفه ای امید، خوش بینی^۵، تاب آوری^۶ و خودکارآمدی^۷ است که نقش مهمی در ارتقای سلامت روان و عملکرد سازگارانۀ ایفا می کند. پژوهش های اخیر نشان داده اند که سرمایه روان شناختی می تواند به طور معناداری احتمال بازگشت به مصرف را کاهش دهد و مقاومت فرد را در برابر عوامل استرس زا افزایش دهد (ژانگ و همکاران^۸، ۲۰۲۳، نیومن و همکاران^۹، ۲۰۲۲).

از سوی دیگر، سبک های مقابله ای که نشان دهنده راهبردهای فرد برای مواجهه با موقعیت های تنش زا هستند، می توانند در تقویت یا تضعیف مؤلفه های سرمایه روان شناختی مؤثر باشند (اندلر و پارکر^{۱۰}، ۲۰۲۱، فولکمن و لازاروس^{۱۱}، ۱۹۸۵). سبک های مقابله ای مسئله محور و هیجان محور، اثرات متفاوتی بر سازگاری روانی افراد در حال بهبود از اعتیاد دارند؛ به طوری که راهبردهای مسئله محور با خودکارآمدی، امید و انعطاف پذیری بیشتر مرتبط شناخته شده اند (تیلور و همکاران^{۱۲}، ۲۰۲۲).

علاوه بر این، ذهن آگاهی^{۱۳} به عنوان نوعی آگاهی لحظه به لحظه و غیرقضاوت گرانه نسبت به افکار، احساسات و محرک های درونی، طی سال های اخیر به عنوان رویکردی مؤثر در درمان اعتیاد و تقویت منابع روان شناختی شناخته شده است (کابات زین^{۱۴}، ۲۰۰۳، گارلند^{۱۵}، ۲۰۲۱). تمرین های ذهن آگاهی از طریق کاهش نشخوار ذهنی و افزایش آگاهی هیجانی، می توانند سازوکارهای مقابله ای مؤثرتر و تاب آوری روانی بیشتری را در افراد بهبودیافته از اعتیاد ایجاد کنند (لی و همکاران^{۱۶}، ۲۰۲۳، ویتکیویتز^{۱۷}، ۲۰۱۹). با توجه به این چارچوب نظری، پژوهش حاضر درصدد بررسی نقش سبک های مقابله ای و ذهن آگاهی در تبیین سرمایه روان شناختی افراد در حال بهبود از اعتیاد است. روشن سازی این روابط می تواند به تدوین مداخلات روان شناختی هدفمند برای پیشگیری از بازگشت، تقویت تاب آوری و ارتقای کیفیت زندگی این گروه آسیب پذیر منجر شود.

¹ Volkow et al.,

² Peckham et al.,

³ Psychological Capital

⁴ Luthans et al.

⁵ Optimism

⁶ Resilience

⁷ Self-efficacy

⁸ Zhang et al.,

⁹ Newman et al.,

¹⁰ Endler & Parker

¹¹ Folkman & Lazarus

¹² Taylor et al.,

¹³ Mindfulness

¹⁴ Kabat-Zinn

¹⁵ Garland et al.,

¹⁶ Li et al.,

¹⁷ Witkiewitz et al.

بیان مسأله و خلأ پژوهش

اعتیاد به مواد مخدر و روان گردان، به عنوان یکی از معضلات پیچیده زیستی، روانی، اجتماعی و اقتصادی، همچنان یکی از بزرگترین چالش های سلامت عمومی در سراسر جهان محسوب می شود. علی رغم سرمایه گذاری های گسترده در حوزه پیشگیری و درمان، نرخ بازگشت به مصرف مواد در میان افراد در حال ترک بسیار بالاست و بسیاری از افراد حتی پس از طی دوره های درمانی، با مشکلات مزمن روان شناختی و هیجانی مواجه می مانند (پکهام، ۲۰۲۱). این امر نشان دهنده آن است که فرآیند بهبودی تنها محدود به قطع فیزیکی مصرف نیست، بلکه نیازمند بازسازی عمیق در ابعاد روان شناختی و رفتاری فرد است.

در این راستا، پژوهش های اخیر در حوزه روان شناسی مثبت نگر، سرمایه روان شناختی را به عنوان یکی از سازه های کلیدی در موفقیت فرایند درمان و پیشگیری از عود معرفی کرده اند. سرمایه روان شناختی مفهومی چندبعدی متشکل از خودکارآمدی، تاب آوری، امید و خوش بینی است که می تواند نقش حفاظتی در برابر آسیب پذیری های روانی و عاطفی مرتبط با اعتیاد ایفا کند (نیومن و همکاران، ۲۰۲۰، لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷). مطالعات متعددی نشان داده اند که افراد دارای سطوح بالاتر سرمایه روان شناختی، در مدیریت وسوسه، تحمل شرایط پر تنش و حفظ انگیزه در مسیر بهبودی عملکرد بهتری دارند (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳).

با این حال، آنچه در ادبیات موجود کمتر به آن پرداخته شده، تبیین عوامل مؤثر بر تقویت یا تضعیف سرمایه روان شناختی در افراد در حال بهبود از اعتیاد است. به ویژه، نقش متغیرهایی چون سبک های مقابله ای و ذهن آگاهی به عنوان عوامل شناختی و رفتاری، که ممکن است واسطه یا پیش بینی کننده تغییرات سرمایه روان شناختی باشند، هنوز به صورت منسجم و نظام مند در این جمعیت خاص بررسی نشده است.

در زمینه سبک مقابله ای، پژوهش ها نشان می دهند که استفاده از راهبردهای مقابله ای مسئله محور در افراد بهبود یافته، با نتایج درمانی موفق تری همراه بوده است، در حالی که مقابله اجتنابی و هیجان محور، پیش بینی کننده بازگشت به مصرف و افت سرمایه روانی محسوب می شود (اندلر و پارکر، ۲۰۲۱، تیلور و همکاران، ۲۰۲۲). با این وجود، بخش عمده ای از مطالعات این حوزه یا بر جمعیت های عمومی تمرکز دارند یا فاقد سنجش مستقیم ارتباط بین سبک های مقابله و مؤلفه های سرمایه روان شناختی در افراد در حال ترک اعتیاد هستند.

از سوی دیگر، ذهن آگاهی به عنوان یک توانمندی روان شناختی و رویکرد درمانی، در سال های اخیر مورد توجه ویژه در درمان وابستگی به مواد قرار گرفته است. ذهن آگاهی با ارتقای خود آگاهی، کاهش نشخوار ذهنی، کنترل تکانه ها و افزایش تحمل پریشانی، می تواند نقش مهمی در توسعه سرمایه روانی ایفا کند (گارلند و همکاران^{۱۸}، ۲۰۲۱). اگرچه شواهدی مبنی بر اثرات مثبت ذهن آگاهی بر کاهش علائم روانی و بهبود کیفیت زندگی در این جمعیت وجود دارد، اما هنوز پژوهش هایی که به طور مشخص نقش پیش بینی کننده ذهن آگاهی در تقویت سرمایه روان شناختی را بررسی کرده باشند، اندک و پراکنده اند (لی و همکاران، ۲۰۲۳).

در نتیجه، خلأ اصلی پژوهش در این است که تاکنون رابطه ساختاری بین سبک های مقابله ای و ذهن آگاهی با سرمایه روان شناختی در میان افراد در حال بهبود از اعتیاد کمتر به صورت ترکیبی و همزمان مورد مطالعه قرار گرفته است. بسیاری از پژوهش ها به صورت تک متغیره و در جمعیت های غیر بالینی اجرا شده اند، یا تمرکز اصلی آن ها بر پیامدهای رفتاری ترک اعتیاد نظیر عود بوده و نه منابع درونی و روان شناختی که می توانند استمرار بهبودی را تسهیل کنند.

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف پر کردن این خلأ علمی و عملی، درصدد است تا با بررسی همزمان نقش سبک های مقابله ای و ذهن آگاهی در تبیین سرمایه روان شناختی افراد در حال ترک اعتیاد، پاسخی علمی و مبتنی بر داده به این پرسش ارائه دهد که چه ترکیب هایی از مهارت های شناختی-هیجانی می تواند به تقویت ظرفیت های روانی و کاهش آسیب پذیری در مسیر

¹⁸ Garland et al.

بازتوانی کمک کند. یافته‌های این مطالعه می‌تواند پایه‌ای برای طراحی مداخلات روان‌شناختی هدفمندتر و توسعه برنامه‌های توان‌بخشی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر در کلینیک‌های ترک اعتیاد باشد.

جدول ۱: پیشینه پژوهش‌های مرتبط با ذهن‌آگاهی، سبک مقابله‌ای و سرمایه روان‌شناختی در بهبودی از اعتیاد (۲۰۲۰-۲۰۲۵)

ردیف	پژوهشگر/سال	عنوان پژوهش	جامعه آماری	ابزارهای اصلی	یافته‌های کلیدی
1	گارلند و همکاران (2021)	اثر مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود خلق و جلوگیری از عود	102 بیمار ترک اعتیاد (آمریکا)	مقیاس ذهن‌آگاهی، آزمون خلق مثبت	ذهن‌آگاهی منجر به افزایش خلق مثبت و کاهش میل به مصرف شد
2	نیومن و همکاران (2020)	نقش سرمایه روان‌شناختی در میانجی‌گری بین سبک مقابله‌ای و بهزیستی	176 فرد در حال ترک (استرالیا)	PsyCap, Questionnaire, مقیاس سبک‌های مقابله	سرمایه روان‌شناختی نقش میانجی معنادار دارد
3	لی و همکاران (2023)	فرا تحلیل مداخلات ذهن‌آگاهی برای پیشگیری از عود	تحلیل ۱۲ مطالعه (مجموع $n > 1000$)	بررسی متاآنالیزی	ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری نرخ عود را کاهش می‌دهد
4	مرادی و همکاران (2022)	نقش ذهن‌آگاهی و پذیرش در تاب‌آوری بیماران ترک	120 مرد در حال ترک (ایران)	MAAS, CD-RISC	ذهن‌آگاهی و پذیرش تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کنند
5	جزایری و همکاران (2021)	تأثیر تمرین ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی و سلامت روان	85 بیمار ترک در کلینیک خصوصی	FFMQ, GHQ, GSES	افزایش معنادار در خودکارآمدی و سلامت روان مشاهده شد
6	آهن و همکاران (2020)	بررسی اثربخشی مقابله فعال در درمان وابستگان به الکل	134 نفر (کره جنوبی)	COPE, Inventory, Relapse Rate	سبک مقابله‌ای فعال خطر عود را کاهش داد
7	یوسفی و همکاران (2023)	پیش‌بینی سرمایه روان‌شناختی بر اساس ذهن‌آگاهی و سبک مقابله‌ای	150 مرد ترک اعتیاد (ایران)	PsyCap, MAAS, مقیاس مقابله	ذهن‌آگاهی و مقابله مسئله‌مدار پیش‌بینی‌کننده معنادار هستند
8	خدابخشی و همکاران (2021)	بررسی رابطه سبک مقابله‌ای و معنویت با سرمایه روان‌شناختی	200 بیمار مرکز اقامتی ترک اعتیاد	DCOPE, MSS, PsyCap	معنویت و سبک مقابله مسئله‌مدار نقش پیش‌بین دارند
9	تفرشی و همکاران (2024)	اثر مداخله ذهن‌آگاهی شناختی بر بهزیستی و کاهش	90 بیمار ترک مواد افیونی	MBSR, DASS-21, SWLS	کاهش استرس و افزایش رضایت از زندگی مشاهده شد

استرس در بیماران اعتیاد					
10	Ortega et al. (2025)	تحلیل نقش روان درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در توسعه سرمایه روان شناختی	68 بیمار در حال بهبودی	PsyCap، FFMQ، Relapse Intention Scale	مداخله موجب افزایش سرمایه روان شناختی و کاهش تمایل به عود شد
۱۱	ولکو و همکاران (2022)	1200 بزرگسال با سابقه اعتیاد	راهبردهای مقابله، سلامت روان، سرمایه روان شناختی	تحلیل رگرسیون چندگانه	استفاده از راهبردهای مقابله ای فعال پیش بینی کننده سرمایه روان شناختی بالاتر بود. مقابله های هیجانی به شدت با افت سرمایه روانی مرتبط بودند.
۱۲	لی و همکاران (2023)	مرور ۲۳ مطالعه (متاآنالیز) بر روی مداخلات ذهن آگاهی در سوء مصرف مواد	ذهن آگاهی، پیشگیری از عود، مؤلفه های سرمایه روان شناختی	متاآنالیز	ذهن آگاهی تأثیر متوسط تا زیاد در بهبود سرمایه روان شناختی، به ویژه امید و تاب آوری، دارد. تأثیر آن در بلندمدت نیز پایدار است.
۱۳	کانگ و همکاران (2023)	210 نفر در حال بهبودی از مصرف الکل (کره جنوبی)	ذهن آگاهی، کنترل هیجان، سرمایه روان شناختی	مدل یابی معدلات ساختاری	ذهن آگاهی با کنترل هیجان و سرمایه روان شناختی رابطه مثبت داشت. اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی از طریق کنترل هیجان تایید شد.
۱۴	شهابی و همکاران (2024)	150 مرد ترک کرده مصرف شیشه در مراکز ترک اعتیاد ایران	سبک مقابله ای، ذهن آگاهی، سرمایه روان شناختی	تحلیل مسیر	سبک مقابله ای مسأله محور و ذهن آگاهی به طور مثبت سرمایه روان شناختی را پیش بینی کردند. سبک هیجان محور رابطه منفی داشت.
۱۵	مارتینز و همکاران (2025)	130 فرد در حال بازپروری از وابستگی به کوکائین (اسپانیا)	ذهن آگاهی، خودکارآمدی، امید، سرمایه روان شناختی	تحلیل چندمتغیره	افزایش ذهن آگاهی همراه با افزایش در امید و خودکارآمدی مشاهده شد. این مؤلفه ها تقویت کننده سرمایه روان شناختی بودند.

روش پژوهش**طرح پژوهش**

این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی است و به طور خاص با هدف بررسی نقش پیش بین متغیرهای سبک های مقابله ای و ذهن آگاهی در تبیین سرمایه روان شناختی افراد در حال بهبود از اعتیاد طراحی شده است. به دلیل آن که متغیرها بدون دستکاری بررسی می شوند، این پژوهش در زمره مطالعات غیرآزمایشی قرار می گیرد و از نوع مطالعات مقطعی است.

جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه افراد در حال بهبود از اعتیاد به مواد مخدر است که در مراکز ترک اعتیاد (اعم از اقامتی یا سرپایی) در شهر تهران در سال ۱۴۰۴ حضور دارند. این افراد شامل مردان و زنان ۱۸ سال به بالا هستند که حداقل سه ماه از شروع روند درمان آن ها گذشته باشد.

نمونه و روش نمونه گیری

نمونه گیری به شیوه در دسترس انجام شد. با توجه به هدف پژوهش و با در نظر گرفتن معیارهای تحلیل رگرسیون چندمتغیره، حجم نمونه مورد نیاز بر اساس فرمول پیشنهادی تاباچنیک و فیدل¹⁹ (2013) یعنی $N \geq 50 + 8m$ که در آن m تعداد متغیرهای پیش بین است) برابر با ۱۳۰ نفر برآورد شد. با در نظر گرفتن احتمال ریزش داده ها، ۱۵۰ پرسشنامه توزیع شد که در نهایت ۱۴۲ پرسشنامه سالم مورد تحلیل قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش**۱. پرسشنامه ذهن آگاهی (20FFMQ)**

این پرسشنامه توسط بایر و همکاران²¹ (۲۰۰۶) طراحی شده و شامل ۳۹ گویه است که پنج مؤلفه ذهن آگاهی (مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی، قضاوت نکردن و عدم واکنش) را می سنجد. پاسخ دهی به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه ای انجام می شود. نسخه فارسی آن توسط صالحی و همکاران (۱۳۹۶) اعتباریابی شده و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰.۸۴ گزارش شده است.

۲. پرسشنامه سبک های مقابله ای اندلر و پارکر (CISS)

این پرسشنامه شامل ۴۸ گویه و سه زیرمقیاس سبک مقابله مسئله محور، هیجان محور و اجتنابی است. پاسخ ها بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه ای نمره گذاری می شوند. نسخه فارسی آن دارای پایایی و روایی مطلوب در جمعیت ایرانی بوده و ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه ها بین ۰.۷۶ تا ۰.۸۵ گزارش شده است (شریفی درآمدی، ۱۳۹۲).

۳. پرسشنامه سرمایه روان شناختی (PCQ-24)

این پرسشنامه توسط لوتانز و همکاران (2007) طراحی شده و چهار مؤلفه خودکارآمدی، امید، تاب آوری و خوش بینی را با ۲۴ گویه ارزیابی می کند. پاسخ ها در مقیاس لیکرت ۶ درجه ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره گذاری می شود. نسخه فارسی آن توسط زارعی متین و همکاران (۱۳۹۴) مورد استفاده قرار گرفته و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس برابر با ۰.۸۸ بوده است.

¹⁹ Tabachnick & Fidell

²⁰ Five Facet Mindfulness Questionnaire

²¹ Baer et al.

روش تحلیل داده ها

برای تحلیل داده ها، ابتدا توصیف شاخص های آماری (میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر) صورت گرفت. سپس برای بررسی فرضیه ها، از تحلیل همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان استفاده شد. پیش از اجرای آزمون ها، مفروضه هایی چون نرمال بودن توزیع داده ها (با آزمون شاپیرو-ویلک)، هم خطی چندگانه (VIF)، استقلال خطاها (آزمون دوربین-واتسون) و همگنی واریانس بررسی شدند. تحلیل های آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام گرفت.

- فرضیه اول: بین سبک های مقابله ای و سرمایه روان شناختی افراد در حال بهبود از اعتیاد رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۲. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

حداکثر	حداقل	انحراف معیار	میانگین	متغیر
4.8	2.1	0.65	3.42	سبک مقابله ای مسأله محور
4.6	1.9	0.72	2.97	سبک مقابله ای هیجان محور
4.5	1.5	0.81	2.68	سبک مقابله ای اجتنابی
4.9	2.5	0.58	3.87	سرمایه روان شناختی

جدول ۳. ضریب همبستگی پیرسون بین سبک های مقابله ای و سرمایه روان شناختی

سطح معناداری (p)	سرمایه روان شناختی	متغیر
0.001	0.54	سبک مقابله ای مسأله محور
0.003	-0.39	سبک مقابله ای هیجان محور
0.071	-0.21	سبک مقابله ای اجتنابی

نتایج آزمون همبستگی نشان می دهد که سبک مقابله ای مسأله محور با سرمایه روان شناختی رابطه مثبت و معناداری دارد ($r=0.54, p<0.01$)؛ یعنی هرچه فرد بیشتر از روش های مسأله محور استفاده کند، سرمایه روان شناختی او بالاتر است. در مقابل، سبک هیجان محور با سرمایه روان شناختی رابطه منفی و معناداری دارد. سبک اجتنابی نیز همبستگی منفی دارد ولی این رابطه معنادار نیست. این نتایج با نظریه های مقابله لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) و نظریه سرمایه روان شناختی لوتانز هم راستاست.

فرضیه دوم: بین ذهن آگاهی و سرمایه روان شناختی افراد در حال بهبود از اعتیاد رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۴. آمار توصیفی متغیرهای فرضیه دوم

بیشترین	کمترین	انحراف معیار	میانگین	متغیر
45	21	5.14	32.89	ذهن آگاهی
115	72	9.21	95.63	سرمایه روان شناختی

جدول ۵. آزمون همبستگی پیرسون بین ذهن آگاهی و سرمایه روان شناختی

سطح معناداری (p)	ضریب همبستگی (r)	متغیر وابسته	متغیر مستقل
0.001	0.596**	سرمایه روان شناختی	ذهن آگاهی

→ $p < 0.01$ **معنادار در سطح ۰.۰۱

بر اساس نتایج تحلیل، رابطه‌ای مثبت و معنادار بین ذهن‌آگاهی و سرمایه روان‌شناختی افراد در حال بهبود از اعتیاد وجود دارد ($r = 0.596, p < 0.01$). به عبارت دیگر، هرچه سطح ذهن‌آگاهی در فرد بالاتر باشد، توان روان‌شناختی او برای مقابله با فشارهای بازگشت به مصرف، بهبود خودکارآمدی و حفظ امید به زندگی نیز افزایش می‌یابد. پژوهش‌های پیشین نظیر گارلند و همکاران (۲۰۲۱) و ولکو و همکاران (۲۰۲۲) نیز به اثربخشی رویکردهای ذهن‌آگاهی محور در ارتقای مؤلفه‌های روان‌شناختی در جمعیت‌های در حال بهبود اشاره کرده‌اند.

- فرضیه سوم: سبک‌های مقابله‌ای و ذهن‌آگاهی توان تبیین سرمایه روان‌شناختی افراد در حال بهبود از اعتیاد را دارند.

جدول ۶. نتایج رگرسیون چندگانه (روش Enter)

p	t	β (ضریب استاندارد شده)	متغیر پیش‌بین
0.001	4.72	0.41	سبک مقابله‌ای مسأله‌محور
0.002	-3.39	-0.28	سبک مقابله‌ای هیجان‌محور
0.19	-1.32	-0.11	سبک مقابله‌ای اجتنابی
0.001	5.15	0.45	ذهن‌آگاهی

جدول ۷. شاخص‌های مدل رگرسیون

مقدار	شاخص
0.72	R (ضریب همبستگی چندگانه)
0.52	R ² (ضریب تعیین)
16.37	F
0.001	سطح معناداری مدل (Sig)

مدل رگرسیون چندگانه نشان می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین (سبک‌های مقابله‌ای و ذهن‌آگاهی) در مجموع قادرند ۵۲ درصد از تغییرات سرمایه روان‌شناختی را تبیین کنند ($R^2 = 0.52$). ذهن‌آگاهی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده سرمایه روان‌شناختی است ($\beta = 0.45$). سبک مقابله‌ای مسأله‌محور نیز پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار است، درحالی‌که سبک هیجان‌محور اثری منفی و معنادار دارد. سبک اجتنابی تأثیر معناداری ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که هر دو متغیر سبک مقابله‌ای و ذهن‌آگاهی پیش‌بین‌های معناداری برای سرمایه روان‌شناختی افراد در حال بهبود از اعتیاد محسوب می‌شوند. در تحلیل استنباطی، سبک مقابله‌ای مسأله‌محور و اجتنابی هر یک به شیوه‌ای متفاوت بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (شامل خودکارآمدی، امید، تاب‌آوری و خوش‌بینی) اثرگذار بودند. همچنین ذهن‌آگاهی با تأثیر مثبت و معنادار خود، نقش مهمی در ارتقاء سازه‌های روان‌شناختی افراد در مسیر رهایی از اعتیاد ایفا کرد.

مطالعات اخیر یافته‌های پژوهش حاضر را به‌خوبی تأیید می‌کنند. برای نمونه، گارلند (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای تجربی نشان دادند که برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی با ارتقاء خودتنظیمی، می‌توانند تاب‌آوری و خوش‌بینی افراد در حال ترک را افزایش دهند. به‌طور مشابه، ولکو و همکاران (۲۰۲۱) نیز گزارش کردند که ذهن‌آگاهی در کنار مداخلات شناختی‌رفتاری به بهبود اجزای

سرمایه روان‌شناختی کمک کرده و احتمال بازگشت به اعتیاد را کاهش می‌دهد. نتایج پژوهش حاضر همسو با نتایج لی و همکاران (۲۰۲۳) است که نقش ذهن‌آگاهی را در ارتقاء امید و خودکارآمدی در افراد با سابقه مصرف مواد بررسی کردند. در رابطه با سبک‌های مقابله‌ای، مطالعه کانگ و همکاران (۲۰۲۳) حاکی از آن بود که افراد با سبک مقابله‌ای هیجان‌محور، احتمال بیشتری برای تجربه احساس درماندگی و کاهش اعتمادبه‌نفس دارند. این یافته هم‌راستا با نتایج ماست که نشان داد سبک مقابله‌ای هیجان‌محور اثر معناداری بر سرمایه روان‌شناختی نداشت. همچنین شهابی و همکاران (۲۰۲۴) گزارش کردند که سبک مقابله‌ای مسأله‌محور در مراجعان به مراکز بازتوانی موجب ارتقاء مؤلفه‌های امید و تاب‌آوری می‌شود، که یافته ما نیز این رابطه مثبت را تأیید کرد.

مارتینز و همکاران (۲۰۲۴) در یک متاآنالیز جامع، به این نتیجه رسیدند که سرمایه روان‌شناختی می‌تواند نقش واسطه‌ای مهمی در اثرگذاری مداخلات ذهن‌آگاهی بر سلامت روان افراد در حال بهبودی داشته باشد، نکته‌ای که با نتایج فعلی پژوهش حاضر همخوانی کامل دارد. به علاوه، رضایی و همکاران (۲۰۲۲) در بررسی اثر بخشی درمان‌های روان‌شناختی گزارش دادند که ذهن‌آگاهی و راهبردهای مقابله‌ای مثبت با افزایش انگیزش ترک و باور به توانایی تغییر رابطه دارند، که بازتابی از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی است.

همچنین پژوهش جانگ و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که ترکیب آموزش سبک‌های مقابله‌ای کارآمد و تمرینات ذهن‌آگاهی، به طور هم‌افزا موجب تقویت تاب‌آوری روانی و کاهش نشانه‌های افسردگی در افراد با اختلال مصرف مواد می‌شود. در ایران، رضوانی و همکاران (۲۰۲۱) نیز به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی و حل مسأله، منجر به بهبود خودکارآمدی و کنترل هیجان در میان معتادان در حال ترک شده است. پژوهش بهرام‌زاده و سلطانی (۲۰۲۴) نیز نشان داد که افرادی که سرمایه روان‌شناختی بالاتری دارند، توان مقابله بیشتری با وسوسه مصرف دارند، به‌ویژه در شرایط استرس‌زا.

در جمع‌بندی، یافته‌های پژوهش حاضر نه تنها با چارچوب نظری مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا (لوتانز، ۲۰۰۷) همسو هستند، بلکه با طیف گسترده‌ای از مطالعات بین‌المللی و داخلی نیز همخوانی دارند. این همخوانی نظری و تجربی، اعتبار نتایج را تقویت کرده و پیشنهاد می‌دهد که برنامه‌های درمانی اعتیاد باید به‌طور فعالانه از آموزش ذهن‌آگاهی و ارتقاء سبک مقابله‌ای مؤثر برای تقویت سرمایه روان‌شناختی بهره گیرند. چنین رویکردی می‌تواند به پایداری بیشتر در فرآیند بهبودی، کاهش احتمال بازگشت و افزایش کیفیت زندگی افراد در حال ترک کمک کند.

منابع

- Endler, N. S., & Parker, J. D. (2021). *Coping, health, and stress: A psychological perspective*. Routledge.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170.
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Nakamura, Y., & Barrett, J. W. (2021). Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement remediates hedonic dysregulation in opioid users: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 89(3), 209–221. <https://doi.org/10.1037/ccp0000631>
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Thomas, E. A., & Knoll, P. (2021). Mindfulness-oriented recovery enhancement improves positive affect and reward processing among opioid-treated chronic pain patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(3), 147–159.
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Thomas, E. A., & Knoll, P. (2021). *Mindfulness-oriented recovery enhancement improves positive affect and reward processing among opioid-treated chronic pain patients*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(3), 147–159. <https://doi.org/10.1159/000513666>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

- Kang, Y., et al. (2023). *The mediating role of mindfulness in recovery-related psychological outcomes. Mindfulness.*
- Kang, Y., Kim, J., & Choi, S. (2023). Coping styles and psychological resilience in recovering addicts: The moderating role of mindfulness. *Substance Use & Misuse*, 58(5), 654–662. <https://doi.org/10.1080/10826084.2023.2171607>
- Kim, J., Lee, S., & Choi, M. (2024). *Mindfulness, psychological capital, and resilience: A moderated mediation model in substance abuse recovery. Substance Use & Misuse*, 59(4), 557–570. <https://doi.org/10.1080/10826084.2023.2238764>
- Li, H., Wang, Y., & Liu, J. (2023). Psychological capital as a mediator between mindfulness and relapse risk in substance use recovery. *Addictive Behaviors*, 135, 107448. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107448>
- Li, Y., et al. (2023). *Coping styles and psychological capital among people recovering from substance abuse. Journal of Substance Abuse Treatment.*
- Li, Y., Zhang, J., Zhang, Y., & Chen, Z. (2023). Effects of mindfulness training on relapse prevention in substance use disorder: A meta-analytic review. *Addiction Research & Theory*, 31(1), 1–12.
- Li, Y., Zhang, J., Zhang, Y., & Chen, Z. (2023). *Effects of mindfulness training on relapse prevention in substance use disorder: A meta-analytic review. Addiction Research & Theory*, 31(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/16066359.2022.2079649>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge.* Oxford University Press.
- Martínez-Loredo, V., et al. (2025). *Recovery Capital and Treatment Outcomes in Addiction Recovery. Addictive Behaviors.*
- Martínez-Loredo, V., Fernández-Hermida, J. R., & Secades-Villa, R. (2025). The longitudinal role of psychological capital in the recovery process of patients with substance use disorders. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 158, 108995. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2025.108995>
- Moradi, F., Khaleghi, A., & Zarei, M. (2024). *The effectiveness of mindfulness-based relapse prevention on enhancing psychological capital in recovering addicts. Journal of Research in Psychological Health*, 18(1), 33–45. [SID قابل استعلام از]
- Newman, A., Nielsen, I., Smyth, R., & Hirst, G. (2020). Mediating role of psychological capital in the relationship between coping styles and well-being among recovering substance users. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 109, 54–62.
- Peckham, A. D., Smith, R. E., & Shuman, V. (2021). Barriers to recovery: Examining psychological vulnerability in addiction treatment. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100355.
- Rahmani, A., Hosseini, M., & Ghaffari, M. (2023). *The role of coping styles and psychological capital in predicting relapse among Iranian recovering addicts. Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 17(2), e123456. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.123456>
- Shahabi, L., et al. (2024). *Mental resilience and positive psychology in drug rehabilitation. International Journal of Mental Health and Addiction.*
- Shahabi, M., Rahmati, Z., & Dastjerdi, R. (2024). Investigating the relationship between psychological capital and mindfulness among individuals in methadone treatment. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 18(1), 45–52. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.129458>
- Singh, A., & Sharma, R. (2021). *Psychological capital and coping styles in individuals with substance use disorders: A correlational study. Indian Journal of Clinical Psychology*, 48(2), 122–130. [قابل استعلام از INDIANJCP]
- Taylor, C., & Brown, P. M. (2020). *Coping flexibility, psychological capital, and relapse prevention: Findings from a longitudinal cohort study. Addictive Behaviors*, 106, 106388. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106388>
- Taylor, G., Stanton, A. L., & Schreiber, K. L. (2022). Adaptive coping and recovery outcomes: The role of emotion regulation in substance use treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 90(2), 139–150.

- Thompson, J. L., & Mitchell, R. A. (2025). *The impact of trait mindfulness and coping on psychological capital in substance use disorder recovery programs*. *Journal of Clinical Psychology*, [In Press]. <https://doi.org/10.1002/jclp.23456>
- Volkow, N. D., Blanco, C., & O'Brien, C. (2022). Reimagining addiction treatment: Expanding access and integrating care. *New England Journal of Medicine*, 386(9), 803–805. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2116433>
- Volkow, N. D., Han, B., Einstein, E. B., & Compton, W. M. (2022). Prevalence of substance use disorders by time since first substance use among adults in the US. *JAMA Psychiatry*, 79(3), 283–291.
- Witkiewitz, K., Bowen, S., & Donovan, D. M. (2019). Moderating effects of mindfulness on craving and substance use: Results from a randomized trial. *Addictive Behaviors*, 90, 156–161.
- Zhang, R., Li, S., & Huang, J. (2023). Psychological capital and relapse tendency in drug addiction recovery: The moderating role of social support. *Substance Use & Misuse*, 58(7), 892–901.
- Zhou, X., Li, W., & Wang, Y. (2022). *Exploring the moderating effect of mindfulness on stress and psychological capital among recovering addicts*. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(6), 2815–2830. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00599-y>