

The Effects of Logotherapy on Couple Burnout, Self-Compassion, and Intimacy in Substance-Dependents

Shahmoradi S¹, Nemati Sogolitappéh F², Zaree Bahramabady M³, *Khaledian M⁴

Author Address

1. Assistant Professor, Department of Counseling, University of Tehran, Tehran, Iran;
 2. Assistant Professor, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran;
 3. Associate Professor, Research and Development Institute of Humanities, SAMT Organization, Tehran, Iran;
 4. Instructor, Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.
- *Corresponding author's email: mohamad_khaledian2@yahoo.com

Received: 2020 January 24; Accepted: 2020 August 13

Abstract

Background & Objectives: Substance–Dependence (SD) is a biopsychosocial disorder. A characteristic impacting instability in individual and family life, that may in some way, cause SD and harm individuals is couple burnout. A factor affecting personal health and wellbeing, as well as family stability, is marital intimacy. Self–Compassion creates psychological wellbeing in individuals; its promotion facilitates personal and family health. Besides, as a structure of positive psychology, it includes reflective self–knowledge and is free from judgment. SD, as the scourge of the century, in addition to high financial costs, has a great impact on all aspects of individual and family life and is on the rise. To plan appropriate actions, promote mental health services, and create related policies in the community, it is necessary to be familiar with appropriate treatment and training approaches, including Logotherapy (LT) in individuals with SD. Therefore, this study aimed to evaluate the effects of group LT on couple burnout, self–esteem, and marital impurity in individuals with SD.

Methods: This was a quasi–experimental study with pretest–posttest and a control group design. The study population consisted of individuals with SD referring to the Nico Salamat Addiction Treatment Clinic in Ghorveh City, Iran, in 2018. The sample size comprised of 90 individuals with SD who were selected by systematic sampling method. Accordingly, 24 subjects were randomly placed in the experimental and control groups (n=12/group). The inclusion criteria of the study were as follows: an age range of 23–42 years; consent to participate in treatment sessions; presenting SD; having a record in the Nico Salamat Addiction Treatment Clinic; a minimum education of middle school, and a minimum attendance of ≥1 month in the relevant clinic. The exclusion criteria of the study included having a disorder or other illnesses; being treated for an illness; concurrent participation in other treatment programs; unwillingness to attend meetings; low level of education, and inability to write homework. To collect the required data, we used the Couple Burnout Scale (Pines, 1996), Marital Intimacy Scale (Walker & Thompson, 1983), and Self–Compassion Scale (Neff, 2003). The experimental group received 11 sessions of group LT according to Hutzell's LT package (2002); however, the controls received no intervention. Mean and standard deviation was used to describe the research variables. Univariate Analysis of Covariance (ANCOVA) was used in SPSS at a significance level of 0.05 to analyze the obtained data.

Results: The current research results suggested that the mean posttest scores of self–compassion and marital intimacy in the experimental group were significantly higher than that in the control group ($p<0.001$). Besides, the mean posttest couple burnout scores of the experimental group were significantly lower than that of the controls ($p<0.001$). Moreover, the effect size for couple burnout, self–esteem, and marital disinfection was calculated as 0.68, 0.65, and 0.64, respectively.

Conclusion: According to collected results, group LT was effective in reducing couple burnout and increasing self–compassion and intimacy in individuals with SD.

Keywords: Logotherapy, Couple burnout, Self–Compassion, Intimacy, Substance–Dependents.

اثربخشی معنادرمانی هوتزل بر دلزدگی زناشویی، خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی در افراد معناد

سمیه شاهرادی^۱، فاطمه نعمتی سوگلی‌تپه^۲، مهدی زارع بهرام‌آبادی^۳، *محمد خالدیان^۴

توضیحات نویسندگان

۱. استادیار گروه مشاوره، دانشگاه تهران، تهران، ایران؛
 ۲. استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران؛
 ۳. دانشیار پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی، سازمان سمت، تهران، ایران؛
 ۴. مربی گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.
 *رایانامه نویسنده مسئول: mohamad.khaledian2@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۴ بهمن ۱۳۹۸؛ تاریخ پذیرش: ۲۳ مرداد ۱۳۹۹

چکیده

زمینه و هدف: اعتیاد به مواد مخدر و روان‌گردان از چالش‌های بسیار مهم امروز نظام بهداشت و سلامت جهان و بالتبع کشور ما ایران است. هدف از پژوهش حاضر اثربخشی معنادرمانی هوتزل به شیوه گروهی بر دلزدگی زناشویی، خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی افراد معناد بود.

روش بررسی: این مطالعه نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه پژوهش را معنادان مرکز متادون‌درمانی ترک اعتیاد شهرستان قروه (نیکوسلامت) در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. از بین آن‌ها ۲۴ نفر به روش در دسترس انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه (هر گروه ۱۲ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش یازده جلسه نود دقیقه‌ای معنادرمانی هوتزل (۲۰۰۲) به شیوه گروهی را دریافت کرد؛ اما برای گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی ارائه نشد. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس دلزدگی زناشویی (پایز، ۱۹۹۶)، مقیاس خودمهرورزی (نف، ۲۰۰۳) و مقیاس بی‌آلایشی زناشویی (واکر و تامپسون، ۱۹۸۳) استفاده شد. به منظور تحلیل داده‌ها روش کوواریانس تک‌متغیری به کار رفت. تحلیل آماری با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، پس از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری در متغیرهای دلزدگی زناشویی، خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی بین گروه آزمایش و گروه گواه در پس‌آزمون وجود داشت ($p < ۰/۰۰۱$). مجذور اتای متغیرهای دلزدگی زناشویی، خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۶۵ و ۰/۶۴ بود.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش نتیجه‌گیری می‌شود که معنادرمانی گروهی بر کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش بی‌آلایشی زناشویی و خودمهرورزی در افراد معناد مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: معنادرمانی هوتزل، دلزدگی زناشویی، خودمهرورزی، بی‌آلایشی زناشویی، اعتیاد.

اعتیاد از اختلالات روان‌پزشکی بسیار شایع است و به‌شکلی فزاینده جوامع بشری را تهدید می‌کند. وابستگی به مواد مخدر بیماری جسمی-روحي-روانی به‌شمار می‌رود که به‌دلیل ماهیت پیش‌رونده‌اش در همه ابعاد زندگی، سلامتی فرد، خانواده و جامعه را به خطر می‌اندازد (۱). در حال حاضر اعتیاد به مواد مخدر به‌عنوان چالشی بزرگ و نگران‌کننده در جوامع مختلف، دارای ابعاد و جنبه‌های آشکار و نهان زیادی است. به همین دلیل اعتیاد از زوایای مختلفی قابل بررسی و تأمل است که عوامل زمینه‌ساز، آشکارساز و تداوم‌بخش در آن نقش دارند؛ همچنین اعتیاد دارای عوامل به‌وجودآورنده بی‌شماری است و پیامدهای منفی بی‌شماری را در پی دارد. اعتیاد و سوء‌مصرف مواد، شرایط پیش‌رونده‌ای است که به‌مرور و به‌طور متناوب با ویژگی‌ها و مشخصه‌هایی مانند رفتارهای جبری و اجبارگونه، ولع و مصرف کنترل‌نشده‌ی رفتارهای جست‌وجوگرانه مواد و تداوم و ادامه مصرف آن با وجود پیامدهای زیان‌بار و جبران‌ناپذیر اجتماعی، روانی، جسمی، خانوادگی و اقتصادی، تعیین می‌شود (۲).

هر خانواده باید در راستای پیشرفت و ارتقای تعاملات و ارتباطات حسنه، مثبت و مطلوب میان اعضای خود تلاش و کوشش کند، به نیازهای فردی آنان توجه داشته باشد و آماده تلاش برای بهبودی و نیز مدیریت بحران‌های غیرمنتظره از جمله اعتیاد باشد. یکی از عواملی که می‌تواند منجر به بی‌ثباتی در زندگی فردی و خانوادگی شود و شاید به‌نوعی زمینه اعتیاد و آسیب را در فرد ایجاد کند، دلزدگی زناشویی^۲ است. دلزدگی زناشویی شامل مجموعه‌ای از علائم خستگی عاطفی، جسمانی و روانی است که پیامدهای درخور توجهی برای زندگی زوجی به‌دنبال دارد (۳). دلزدگی زناشویی با ابعاد مختلف سلامت در ارتباط است و زمانی رخ می‌دهد که زوجین به این نتیجه برسند که با وجود کوشش و تلاششان رابطه و تعامل آن‌ها به جریان زندگی‌شان معنا و مفهوم نمی‌دهد و نخواهد داد؛ در واقع انباشت و ازدیاد شکست‌ها و سرخورده‌گی‌ها و تنش‌های زندگی روزمره و عادی و این بی‌معنایی در زندگی، سبب فرسودگی و دل‌سردی شده و در نهایت به دلزدگی بین زوجین می‌انجامد (۴).

یکی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت و بهداشت فردی و همچنین ثبات خانواده بی‌آلایشی زناشویی^۳ است. بی‌آلایشی زناشویی در روابط نزدیک به‌ویژه روابط زن و شوهر نقش محوری دارد و به‌نوعی در پابرجایی خانواده نقش دارد و دربرگیرنده گرمی، بازبودن و هم‌سود شدن دوستانه در رابطه است. بی‌آلایشی زناشویی منجر به شور و شغف، احساس معنا و مفهوم و رضایت‌مندی می‌شود. بی‌آلایشی زوجین به‌دلیل ارضای نیازهای زن و شوهر از جمله هیجان‌ها و احساسات و عواطف می‌تواند به بهزیستی و سلامت آن‌ها کمک کند. روابط بی‌آلایشی زوجین مایه فراهم کردن بهداشت روانی اعضای خانواده و عاملی محافظت‌کننده و نیرومند در برابر مشکلات اجتماعی و فردی است. کاهش بی‌آلایشی باعث بی‌رمقی زوجین می‌شود و تهدیدی برای

سلامت عمومی آنان است (۵). در واقع بی‌آلایشی، عواطف و احساسات نزدیک است که زوجین برای آن ارزش قائل‌اند و بیش از هر چیز به آن نیازمند هستند. بی‌آلایشی به‌عنوان توانایی در رابطه مثبت و مؤثر و تعامل نزدیک با دیگران است که در آن فردیت و استقلال فرد نیز حفظ می‌شود؛ در واقع بی‌آلایشی در روابط برای سعادت و خوشبختی در خانواده الزامی است؛ البته نبود روابط بی‌آلایش مایه فروپاشی خانواده نمی‌شود؛ ولی امکان دارد که خانواده‌ها و زوجین از بودن در کنار هم احساس رضایت و لذت نداشته باشند (۶).

خودمهرورزی^۴ زمینه بهزیستی روان‌شناختی^۵ را در فرد به‌وجود می‌آورد و ارتقا و افزایش آن زمینه سلامت و بهداشت فردی و خانوادگی را هموار می‌کند و به‌عنوان یکی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت متضمن خودشناسی تأملی^۶ و عاری از قضاوت است. به بیان دیگر افراد هنگام مواجهه با شکست‌ها و نقایص خود، به‌جای انکار یا بزرگ‌کردن، آن‌ها را خالی از هرگونه قضاوت می‌پذیرند و به‌جای سرزنش خود با مهربانی و ملاحظت با خود رفتار می‌کنند؛ همچنین به‌جای منحصر به فرد دانستن خود در شکست‌ها و داشتن نواقص و کاستی‌ها، آن‌ها را در میان تمامی انسان‌ها مشترک می‌دانند (۷). مطابق با نتایج پژوهش بشرپور و همکاران مؤلفه‌های خودمهرورزی در پیش‌بینی انگیزش درمان، آمادگی برای تغییر و کاهش ولع مصرف افراد وابسته به مواد نقش دارد؛ همچنین خودمهرورزی یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که می‌تواند به رفتارهای اعتیادی مرتبط باشد و به‌عنوان عاملی شخصیتی محافظت‌کننده در برابر ولع مصرف عمل کند (۸).

معنادرمانی^۷ تلاش می‌کند فرد برای زندگی خود معنا پیدا کند و به زندگی‌اش معنا دهد؛ یافتن معنا نیروی محرکه اساسی‌تر افراد در دوران زندگی است. در معنادرمانی مسئولیت خود ما است که مسیرمان را پیدا کنیم و زمانی که پیدا کردیم در آن پایدار و ثابت باشیم. هیچ‌کس و هیچ‌چیز نمی‌تواند به زندگی فرد احساس معنا و منظور دهد؛ بلکه خود فرد نقش بیشتری را ایفا می‌کند (۹). معنادرمانی رویکردی از رویکرد وجودی است که به مراجعان کمک می‌کند برای زندگی‌شان معنا پیدا کنند. این رویکرد بر مرگ، آزادی، بی‌معنایی و تنهایی که چهار علاقه مهم انسان هستند و در هستی انسان ریشه دارند، تأکید می‌کند. معنابخشی به زندگی یعنی در برابر آنچه با آن مواجه می‌شویم حتی اگر رنج و اندوه باشد، پاسخ مثبت دهیم؛ یعنی تلاش فرد در جهت رسیدن به یک هدف یا ارزش است و در نهایت برای دستیابی به معنای زندگی تلاش می‌کند (۱۰). خالدیان و همکاران در پژوهشی با بررسی تأثیر معنادرمانی به‌شیوه گروهی بر کاهش افسردگی و افزایش امیدواری در افراد معتاد به مواد مخدر نشان دادند، معنادرمانی به‌روش گروهی به‌طور معناداری در ارتقای امیدواری و کاهش افسردگی افراد معتاد مؤثر است (۹). خالدیان در پژوهشی با ارزیابی تأثیر معنادرمانی گروهی بر ارتقای سرمایه روان‌شناختی افراد معتاد دریافت، معنادرمانی با روش گروهی به‌طور معناداری بر ارتقای میزان سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در افراد معتاد تأثیر دارد (۱۱). نیکوگفتار و همکاران

5. Psychological well-being
6. Reflective self-knowledge
7. Logotherapy

1. Addiction
2. Couple burnout
3. Intimacy
4. Self-compassion

پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی معنادرمانی هوتزل بر حالت‌های شخصیتی، عشق و دوسوگرایی به جنس مقابل با شکست عاطفی انجام دادند. نتایج نشان داد معنادرمانی به‌شیوه هوتزل بر حالات شخصیتی، ضربه عشق و دوسوگرایی به جنس مقابل و همچنین افراد دارای مشکلات عاطفی مؤثر است (۱۲).

آمار اعتیاد رو به افزایش است و پدیده اعتیاد همان‌گونه که به‌عنوان بلای قرن از آن یاد شده است، علاوه بر هزینه مالی فراوان، اثرات زیادی بر همه جوانب زندگی فردی و خانوادگی می‌گذارد؛ بنابراین مداخلات صورت‌گرفته باید عمیق و چندوجهی باشد. این نکته مدنظر است که توجه به جوانب روان‌شناختی در درمان اعتیاد نقش مهمی در کاهش عود آن، ریزش بیماران پس از درمان و افزایش سطح تحمل برای ترک دارد و باعث بهبود علائم روان‌شناختی برانگیزاننده فرد به‌سمت مصرف در طول درمان می‌شود. با در نظر گرفتن مطالب مذکور، لازم است مداخلات روان‌شناختی به‌منظور بهبود دلزدگی زناشویی، خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی در خانواده‌ها انجام گیرد. به‌منظور برنامه‌ریزی اقدامات مناسب، ارتقای خدمات سلامت روانی و ایجاد سیاست‌های مرتبط با آن در جامعه، به‌آشنایی با درمان‌ها و آموزش‌های مناسب از جمله معنادرمانی در افراد معتاد نیاز است. داشتن اطلاعات درباره این نوع درمان می‌تواند در انجام دادن فرایندهای پزشکی و روان‌شناسانه برای بیماران نیازمند مفید باشد تا با انجام دادن این اقدامات دلزدگی زناشویی، خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی در افراد مذکور بهبود یابد؛ بنابراین هدف این پژوهش بررسی کارآمدی معنادرمانی به‌شیوه گروهی بر دلزدگی زناشویی، خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی در افراد معتاد بود.

۲ روش بررسی

این پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. جامعه مطالعه شده را تمامی افراد معتاد مراجعه‌کننده به مراکز متادون‌درمانی ترک اعتیاد نیکوسلامت شهرستان قروه در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. حجم نمونه ۲۴ نفر از افراد معتاد متأهل بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. نمونه‌های آماری به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه (هر گروه ۱۲ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش عبارت بود از: داشتن دامنه سنی بین ۲۳ تا ۴۲ سال؛ رضایت افراد انتخاب‌شده به شرکت در جلسات درمان؛ وابستگی به مواد مخدر؛ داشتن پرونده در کلینیک ترک اعتیاد نیکوسلامت؛ دارا بودن حداقل تحصیلات راهنمایی برای نوشتن تکالیف؛ حداقل حضور بیش از یک‌ماه در کلینیک مربوط. ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش شامل مبتلا بودن به اختلال یا بیماری دیگر و تحت درمان بودن به دلیل اختلال یا بیماری و شرکت هم‌زمان در درمان‌های دیگر، نبود تمایل و رضایت به شرکت در جلسات، سطح تحصیلات کم و نبود توان در نوشتن تکالیف بود. گروه آزمایش شامل ۱۲ نفر از افراد معتاد بود. این گروه در یازده جلسه نود دقیقه‌ای، معنادرمانی به‌شیوه هوتزل (۱۳) را به‌صورت گروهی

دریافت کرد که بر اساس معیارهای رعایت دستور زبان، استفاده از کلمات مناسب و قرارگیری آیم‌ها در جای مناسب خود روایی محتوایی آن توسط محققان و روان‌شناسان تأیید شد؛ همچنین از طریق شاخص‌های مرتبط بودن، شفافیت، سادگی و ابهام‌روایی محتوایی آن به تأیید رسید. خلاصه جلسات در جدول ۱ نشان داده شده است؛ اما برای گروه گواه (شامل ۱۲ نفر) هیچ‌گونه آموزشی ارائه نشد. ملاحظات اخلاقی رعایت‌شده در این پژوهش عبارت بود از: ارائه کامل و شفاف اطلاعات به شرکت‌کنندگان و حضور داوطلبانه آن‌ها در مطالعه؛ احترام به حقوق افراد؛ کرامت انسان و تنوع باورها و عقاید؛ اجتناب از آسیب‌رساندن و تبعیض؛ مسئولیت‌پذیری حرفه‌ای، علمی و آموزشی توسط پژوهشگران.

برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارهای زیر به کار رفت.

– مقیاس دلزدگی زناشویی^۱: این مقیاس ابزار خودسنجی است که توسط پاینز در سال ۱۹۹۶ برای اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجین طراحی شد (۱۴). این مقیاس شامل ۲۱ ماده است. هفده ماده آن شامل عبارت‌های منفی مانند خستگی، ناراحتی و بی‌ارزشی بودن و چهار ماده دیگر آن شامل عبارت‌های مثبت مانند خوشحال بودن و پرانرژی بودن است؛ به عبارتی دیگر سه جزء اصلی از پافتادگی جسمی (احساس خستگی، سستی و اختلالات خواب و...)، از پافتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی و در دام افتادن و...) و از پافتادن روانی (احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم در برابر همسر و...) را شامل می‌شود. نمره‌گذاری این مقیاس در طیفی هفت‌درجه‌ای لیکرت در دامنه‌ای بین هرگز (۱) تا همیشه (۷) است که آزمودنی تعداد دفعات اتفاق افتاده موارد مطرح‌شده در رابطه زناشویی خود را مشخص می‌کند. نمره‌گذاری چهار ماده نیز به‌صورت معکوس انجام می‌شود. نمره بیشتر آزمودنی در این مقیاس نشانه دلزدگی بیشتر است (۱۴). ضریب پایانی مقیاس با روش بازآزمایی ۰/۸۹ برای یک‌دوره یک‌ماهه، ۰/۷۶ برای دوره دوم‌ماهه و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه بود (۱۴). نویدی ضریب پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و ضریب پایایی را به روش بازآزمایی در یک فرمول یک‌ماهه ۰/۸۹ گزارش کرد (۱۵). در پژوهش حاضر، ضریب پایایی مقیاس دلزدگی زناشویی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

– مقیاس بی‌آلایشی زناشویی^۲: این مقیاس توسط واکر و تامپسون در سال ۱۹۸۳ ساخته شد (۱۶). این مقیاس شامل هفده ماده است و برای آشکار کردن اندازه مهر و یکرنگی زوجین به کار می‌رود. نمره‌گذاری این ابزار در طیف لیکرتی هفت‌گزینه‌ای هرگز (۱) تا همیشه (۷) انجام می‌شود. کسب نمره‌های بیشتر بیانگر برخورداری از بی‌آلایشی زناشویی بیشتر است (۱۶). این ابزار با میزان آلفای کرونباخ ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ از همسانی درونی زیادی برخوردار است (۱۶)؛ همچنین ضریب پایایی ابزار با روش آلفای کرونباخ و دونیم‌سازی در پژوهش امانی و همکاران به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۵ گزارش شد (۵). در پژوهش حاضر، ضریب پایایی مقیاس بی‌آلایشی زناشویی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

1. Couple Burnout Scale

2. Marital Intimacy Scale

– مقیاس خودمهرورزی^۱: این مقیاس توسط نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شد (۱۷). ابزاری ۲۶ گویه‌ای است و سؤالات موجود در آن در شش زیرمقیاس مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، حس انسانیت مشترک، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی قرار می‌گیرد که کیفیت رابطه فرد را با تجارب خود می‌سنجد. نمره‌گذاری آن در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) تعیین می‌شود (۱۷). پایایی کلی این مقیاس از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. همچنین هر کدام از زیرمقیاس‌ها از همسانی درونی (از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱) برخوردار بودند. علاوه بر این پایایی

جدول ۱. خلاصه جلسات معنادرمانی به شیوه گروهی

| جلسه | هدف | محتوا | تکالیف |
|-------|---|--|--|
| اول | آشنایی اعضا با دوره آموزشی و مقررات جلسه و ارتباط اولیه، صحبت درباره مدل درمان معنادرمانی | تعیین هدف گروه و قوانین گروه، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، مشاوره و بحث درباره اعتیاد و ارائه منشور گروه و قرارداد درمانی | تفکر درباره مطالب گفته شده و تعریف دقیق معنادرمانی، اعتیاد و زندگی زناشویی و اجرای پیش‌آزمون |
| دوم | آشنایی با ساختار جلسات و اعتیاد و تأثیرات مواد مخدر بر زندگی | بیان مشکل، بحث در زندگی مشترک، اعتیاد به مواد مخدر و بحث در زمینه اثرات اعتیاد بر ایجاد اختلالات روانی و زندگی زناشویی | دسته‌بندی و توصیف معناهای شخصی در زندگی |
| سوم | آموزش معنادرمانی | ارائه شیوه‌های معنادرمانی، افزایش گفت‌وگوی اعضا با یکدیگر | شناخت و پذیرش احساسات و آگاهی اعضا درباره آزادی و مسئولیت انتخاب |
| چهارم | افزایش مسئولیت‌پذیری | گرفتن معنا از بافت تاریخی زندگی و مسئولیت‌پذیری درباره سرنوشت خویش، آشنایی با انواع ارزش‌ها، انتخاب ارزش‌ها و پذیرش مسئولیت آن | آگاهی‌یافتن و بینش درباره زندگی و امور خود معنایی از طریق ارزش‌های تجربی، نگرشی و خلاق |
| پنجم | تمرین معنایی | آموزش معنایی و ایجاد معنا برای زندگی و درک هدف در زندگی و نقش بی‌هدفی در بروز بی‌حوصلگی | تغییر نگرش‌ها و گرفتن معنا از طریق راه‌های کشف معنا، یافتن معنا از طریق ارزش‌های تجربی و ارزش‌های خلاقانه (انجام‌دادن کار و لذت‌بردن از آن)، متعهدشدن به هدف خاصی در زندگی از طریق هدف‌مندی و معناجویی |
| ششم | خلق ارزش‌ها | گرفتن معنا از خلق ارزش‌ها و مسئولیت، متناسب‌کردن اهداف با ارزش‌های شخصی (کوتاه‌مدت، میان‌مدت، بلندمدت) | توجه به ارزش‌های خود، تمرکز برای رفع مشکل با توجه به معنای زندگی و رهایی از پوچی، تحلیل اهداف |
| هفتم | یافتن معنا در امید و رنج | گرفتن معنا از میان تجربه ارزش‌ها و گرفتن معنا از آرزوها و امیدها، دوستی و محبت و رنج | یافتن معنا از طریق ارزش‌های نگرشی مشتمل بر شفقت، رنج‌بردن، شجاعت، شوخ‌طبعی و...، ترسیم دقیقی از احساسات و عواطف خویش، خندیدن به مشکلات زندگی و توجه بیشتر به حکمت |
| هشتم | معنای مرگ، زندگی، آزادی و مسئولیت | شیوه نگرش مثبت به زندگی، رنج و تمرکز بر این نوع نگرش و احساس مسئولیت و خوش‌بینی درباره گذشته و افکار مثبت در قبال سرنوشت و آینده | تقویت فردیت و تلاش برای تبدیل تجارب منفی خود به موضوعی مثبت، معنایی در ابعاد گوناگون زندگی |
| نهم | افزایش خودآگاهی | حمایت مشاور از اعضا در برابر ترس و نگرانی از حرکت به سوی خود تازه | تقویت خودباوری و عزت‌نفس، مشخص‌کردن تکالیف و پذیرش مسئولیت آن‌ها و تلاش برای بالفعل‌کردن ارزش‌های جدید و افزایش و تعمیق خودآگاهی درونی |
| دهم | حمایت اجتماعی و تکنیک قصد متضاد | حمایت عاطفی اعضا از یکدیگر، تکمیل جملات ناتمام برای تعامل اعضا، حمایت عاطفی اعضا با یکدیگر و تشویق اعضا برای درخواست حمایت | تعریف هدف و معنای جدید برای زندگی، ایثار برای دیگران، کمک و حمایت از دیگران |

1. Self-Compassion Scale

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد، پس از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری در متغیرهای دزدگی زناشویی، خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی بین دو گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون وجود داشت ($p < 0.001$). نتایج به‌دست‌آمده حاکی از اثربخشی معنادرمانی بر دزدگی زناشویی، خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی شرکت‌کنندگان بود؛ به عبارتی معنادرمانی به‌شیوه هوتزل توانست نمره دزدگی زناشویی را در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش کاهش دهد و نمره خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی را در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش افزایش دهد و معنادرمانی در هر سه متغیر مؤثر بوده است.

۴ بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی معنادرمانی به‌شیوه هوتزل بر دزدگی زناشویی، خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی در افراد معتاد بود. یافته‌هایشان داد، معنادرمانی به‌شیوه هوتزل بر ارتقا و بهبود خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی و کاهش دزدگی زناشویی افراد معتاد مؤثر بود. یافته‌های پژوهش با نتایج مطالعه خالدیان و همکاران مبنی بر اثربخشی معنادرمانی به‌روش گروهی بر ارتقای امیدواری و کاهش افسردگی افراد معتاد (۹)، پژوهش خالدیان مبنی بر تأثیر معنادرمانی گروهی بر ارتقای میزان سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در افراد معتاد (۱۱) و مطالعه نیکوگفتار و همکاران مبنی بر اثربخشی معنادرمانی به‌شیوه هوتزل بر حالات شخصیتی، ضربه عشق و دوسوگرایی به جنس مقابل و همچنین افراد دارای مشکلات عاطفی (۱۲) همسوست.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، افراد معتاد در برخورد با مسائل به‌صورت هیجانی عمل می‌کنند. همین هیجان‌مدار بودن زمینه مشکلات خانوادگی را تشدید می‌کند و فرد در یک دور معیوب قرار می‌گیرد که اعتیاد و نیز مشکلات زناشویی و خانوادگی علت و معلول همدیگر می‌شوند. فرد برای فرار از مشکلات خانوادگی به مصرف مواد پناه می‌برد و همین مصرف نیز مشکلات بین زوجین را تشدید می‌کند؛ در نتیجه معنادرمانی، فرایندی است که به‌دنبال کسب توانایی برای رسیدن به خود واقعی با زمینه‌ای از شخصیت مسئله‌مدار و مبتنی بر واقعیت، گسترش دید درباره خود و دنیای اطراف و روشن کردن موضوعاتی است که به زندگی حال و آینده فرد معنا می‌دهد (۱۸)؛ همچنین معنادرمانی زمینه افزایش خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی و کاهش دزدگی زناشویی را ایجاد می‌کند. این حمایت خانوادگی و تغییر شرایط در زندگی زناشویی چه‌بسا زمینه کاهش مصرف مواد مخدر را نیز به‌وجود آورد. در معنادرمانی گمان بر این است که چنانچه فرد در زندگی هدف و معنایی داشته باشد، توانا خواهد بود تا بر دزدگی و به‌عبارتی بر نارضایتی‌های زندگی چیره شود و با تکیه بر آزادی در گزینش زندگی، مسئول زندگی و وجودش باشد؛ بنابراین معنادرمانی نشانه‌های بیماری را برطرف می‌کند و فرد را توانا می‌سازد تا با دشواری‌های اساسی زندگی روبرو شود و به بهیستی و سلامت روان و بهداشت روان فردی و خانوادگی برسد؛ این امر نیز می‌تواند منجر به کاهش دزدگی زناشویی و افزایش خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی در افراد معتاد شود. این تغییر شرایط می‌تواند فرد را یاری کند تا مصرف مواد مخدر را کاهش دهد و چه‌بسا زمینه ترک مواد مخدر را به‌وجود

آورد.

در تبیین دیگر یافته‌های پژوهش می‌توان گفت، رویکرد معنادرمانی سعی می‌کند با استفاده از روش‌های افزایش آگاهی وجودی و پرسش از مراجع درباره معنا و هدف زندگی به وی کمک کند تا معنایی برای زندگی بیابد (۱۹). افراد شرکت‌کننده در این پژوهش در طی جلسات معنادرمانی متوجه شدند که شیوه نگرش و طرز برخوردشان را با مشکل و تحمل مصائب تغییر دهند و با معنادادن به رنج‌ها و دردها بر از دست‌رفته‌ها متمرکز نشوند؛ همچنین باتوجه به گذرابودن زندگی، وقت، عمر و امکانات خود را صرف کیفیت‌بخشیدن به زندگی خود کنند و با نگاهی خوش‌بینانه به آینده، تعیین اهداف، ارزش‌ها و طرح‌ریزی برنامه‌های جدید در زندگی، جرئت روبرو شدن صادقانه و حقیقی با زندگی را پیدا کنند؛ از این‌رو آگاهی و درک جدیدتر و عمیق‌تری برای آن‌ها ایجاد می‌شود و آنان را ترغیب می‌کند که امیدوارانه و با انگیزه‌تر به زندگی خود ادامه دهند؛ همچنین افراد شرکت‌کننده در این پژوهش آموختند با تمرکز نکردن به زمان و چگونگی مرگ خود زندگی هدف‌مندتری داشته باشند و درباره زندگی دید امیدوارانه‌تری پیدا کنند تا با امید و انگیزه بیشتری اقدام به کار و فعالیت کنند. این امر نیز می‌تواند به بهبود وضعیت و شرایط زندگی فردی و خانوادگی به فرد کمک کند (۹).

در تبیین دیگر یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت، وقتی فرد به علت مسائل و مشکلاتش زندگی را بی‌معنا می‌پندارد، دچار ناامیدی، نبود کارایی و بدبینی می‌شود؛ همچنین زندگی را سراسر هراس می‌بیند که به‌هیچ روشی نمی‌تواند بر این هراس خود غلبه کند و خود را موجودی دست و پا بسته در مقابل حوادث روزگار مشاهده می‌کند. فرد دچار اعتیاد، فردی است که زندگی را بی‌معنا می‌بیند و احساس می‌کند به آخر خط زندگی خود رسیده است؛ بدون اینکه به ارزش و هدف زندگی پی ببرد. در چنین شرایطی، وجود هدف و معنا در زندگی می‌تواند به افراد کمک کند و شرکت در جلسات آموزشی با تأکید بر معنا، هدف و ارزش‌های زندگی و نیز تعامل با هم‌تایان، مسئولیت‌پذیری را در فرد افزایش می‌دهد. فرد با قبول این مسئولیت و پذیرش شرایط فعلی خود به فعالیت و تلاش برای بهبود خود تشویق می‌شود و این امر زمینه را برای ارتقای خودشفقت‌ورزی و بی‌آلایشی زناشویی و کاهش دزدگی زناشویی فراهم می‌کند (۱۱).

همچنین می‌توان گفت، معنادرمانی با تأکید بر مسئولیت‌پذیری افراد، فرد را متعهد به پذیرش مسئولیت و توجه و تعهد در قبال انجام تکلیف می‌کند. از طرفی آموزش گروهی معنادرمانی بر ماندن فرد در زمان حال و تجربه حال و اکنون تأکید دارد که خود تجربه ارزش‌مندی برای فرد است؛ این معنا و هدف‌مندی و مسئولیت‌پذیری در زندگی می‌تواند زمینه افزایش خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی و کاهش دزدگی زناشویی را ایجاد کند. در گروه‌درمانی عواملی مثل جو صمیمانه و محترمانه، ابراز آزاد احساسات، همبستگی گروهی و درک همدلانه در شیوه‌های استفاده‌شده در قالب گروه‌درمانی با تأکید بر مفاهیم مربوط به خود در کنار خصوصیات و ویژگی‌های مشترک افراد، باعث ایجاد نگرشی متفاوت در افراد می‌شود. این تغییر نگرش، بهبود روابط اعضای گروه و افزایش و داشتن احساس رضایت‌مندی از خود را در افراد در پی دارد

۶ تشکر و قدردانی

پژوهشگران خود را موظف می‌دانند به رسم امانتداری علمی و به پاس همکاری از مسئولان کلینیک ترک اعتیاد نیکوسلامت قروه و تمام افرادی که همکاری داشتند و پرسشنامه‌ها را پاسخ دادند و در جلسات شرکت کردند، تشکر و قدردانی کنند.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان
ملاحظات اخلاقی رعایت شده در این پژوهش عبارت بود از: ارائه کامل و شفاف اطلاعات به شرکت‌کنندگان و حضور داوطلبانه آنها در مطالعه؛ احترام به حقوق افراد؛ کرامت انسان و تنوع باورها و عقاید؛ اجتناب از آسیب‌رساندن و تبعیض؛ مسئولیت‌پذیری حرفه‌ای، علمی و آموزشی توسط پژوهشگران.

رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

تزاحم منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

منابع مالی

این پژوهش بدون حمایت مالی نهاد یا سازمانی انجام شده است.

از محدودیت‌های این پژوهش دریافت و مصرف هم‌زمان داروهای نگهدارنده (متادون، اپیوم و بوپره‌نورفین) توسط افراد هر دو گروه بود که شاید علاوه بر جلسات معنادرمانی مصرف این داروها نیز در بهبود وضعیت افراد بی‌تأثیر نباشد؛ هرچند که هم گروه آزمایش و هم گروه گواه داروهای نگهدارنده را دریافت کردند. پیشنهاد می‌شود برای آشناسازی افراد جامعه با اعتیاد و عوارض آن کارگاه‌های آموزشی برگزار شود و مسئولان، متخصصان و دست‌اندرکاران سازمان‌های مرتبط از جمله بهزیستی و مراکز بهداشتی، برنامه مدون و جامعی را برای کاهش مصرف مواد و عوارض و تبعات مواد مخدر در جامعه تدوین کنند.

۵ نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج پژوهش حاضر نتیجه گرفته می‌شود که معنادرمانی بر دلزدگی زناشویی، خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی افراد معتاد اثربخشی دارد. در واقع معنادرمانی به‌شیوه هوتزل می‌تواند نمره دلزدگی زناشویی را در افراد معتاد کم کند و نمره خودمهرورزی و بی‌آلایشی زناشویی را در آنها افزایش دهد. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند برای روان‌شناسان بالینی، روان‌شناسان محیط‌های مشاوره‌ای، دانشجویان، معاونت امور دانشجویی دانشگاه‌ها و معاونت دانشجویی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تمامی دانشجویان دانشگاه‌ها کاربرد داشته باشد.

References

1. Tosifian N, Ghaderi Begeh-Jan K, Khaledian M, Farrokhi N. Structural modeling of family function and drug craving in addicted people under methadone maintenance treatment with an emphasis on the mediating role of self-compassion. *Scientific Quarterly Research on Addiction*. 2018;11(44):209–26. [Persian] <http://etiadpajohi.ir/article-1-1583-en.pdf>
2. Khaledian M, Nemati Sogolittappéh F, Arjmand Kermani R. The effectiveness of teaching emotional intelligence on loneliness and resilience and mental health in addicts. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2018;8:48. [Persian] <https://jdisabilstud.ir/article-1-1081-en.pdf>
3. Ghanbari S, Esmaili Z, Porebrahim T, Kholghi H. The role of marital boredom with the mediation of the quality of maternal care in anticipation of externalizing and internalizing problems of children. *Journal of Psychological Methods and Models*. 2017;7(26):55–72. [Persian] http://jpm.miaou.ac.ir/article_2286_430a07b94e55bf4b23a192d33c6f3c86.pdf
4. Behzadpour S, Vakili M, Motaheri Z, Sohrabi F. The study of relationship between marital burnout with religiosity and resilient in infertile and fertile women. *Quarterly Journal of Health Breeze*. 2014;2(4):17–24. [Persian] http://jfh.iausari.ac.ir/article_642639_78b07c92e841c92377fc44b0f5b2c384.pdf
5. Amani A, Sohrabi A, Bagheri L, Nasiri Hanis G. The effectiveness of Adlerian group counseling on couples' intimacy and interpersonal forgiveness. *Family Counseling and Psychotherapy*. 2017;7(1):45–64. [Persian] https://fcp.uok.ac.ir/article_48682_a2bb0c7399b7ed48ea143cdee86d7125.pdf
6. Sadri Damirchi E, Sheikholeslami A, Tarvirdizadeh H. The effect of emotional-focused couple therapy on the infertile couples' quality of relationship, marital conflict, and intimacy. *Family Counseling and Psychotherapy*. 2017;7(1):125–45. [Persian] https://fcp.uok.ac.ir/article_48682_a2bb0c7399b7ed48ea143cdee86d7125.pdf
7. Besharat MA, Keshavarz S, Lavasani MG. Mediating role of self-compassion and self-control in the relationship between early maladaptive schemas and quality of life. *Journal of Developmental Psychology*. 2015;11(44):341–55. [Persian] http://jip.azad.ac.ir/article_513092_e7dd7558bedf235e02c9309190f7f9da.pdf
8. Basharpour S, Khosravinia D, Atadokht A, Daneshvar S, Narimani M, Massah O. The role of self-compassion, cognitive self-control, and illness perception in predicting craving in people with substance dependency. *Practice in Clinical Psychology*. 2014;2(3):155–64. [Persian] <https://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-182-en.pdf>

9. Khaledian M, Yarahmadi M, Mahmoudfakhe H. Effect of group logotherapy in reducing depression and increasing hope in drug addicts. *Journal of Research and Health*. 2016;6(1):167–74. [Persian] <http://jrj.gmu.ac.ir/article-1-636-en.pdf>
10. Zanjiran S, Keyani L, Zare M, Shayeghian Z. The effectiveness of group logotherapy on the sense of loneliness of elderly women resident in nursing home. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2017;16(3):60–7. [Persian] http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article_533979_3c57982089752ca71e782a8a91a68ae6.pdf
11. Khaledian M. Barrasi asarbakhshi manadarmani be shive groohi bar ertegha sarmaye ravan–shenakhti afraad motad [Evaluation of the effectiveness of group therapy in promoting the psychological capital of addicted people]. *Danesh-e-Entezami*. 2017;19(3):103–20. [Persian] http://pok.jrl.police.ir/article_11451_a038d76d1006a53e2e9e7646fbc3d94b.pdf
12. Nikoogoftar M, Sangani A, Ahmadi A, Ramak N. Effectiveness of logo-therapy in the Hutzell Method on personality state, love trauma and attitudes to the opposite sex in female students with emotional breakdown experience. *Clinical Psychology Studies*. 2018;8(30):103–16. [Persian] doi: [10.22054/jcps.2018.8583](https://doi.org/10.22054/jcps.2018.8583)
13. Hutzell R. A general course of group analysis. *Viktor Frankl Foundation of South Africa*. 2002;7:15–26.
14. Pines AM. *Couple burnout: causes and cures*. London: Routledge; 1996.
15. Navidian A, Rezaee N, Shakiba M, Baniasadi F. Effect of a couples' relationship enrichment program on the couple burnout from the perspective of spouses of patients with multiple sclerosis. *Iran Journal of Nursing*. 2017;30(109):44–53. [Persian] doi: [10.29252/ijn.30.109.44](https://doi.org/10.29252/ijn.30.109.44)
16. Walker AJ, Thompson L. Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *Journal of Marriage and the Family*. 1983;45(4):841–9. doi: [10.2307/351796](https://doi.org/10.2307/351796)
17. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003;2(3):223–50. doi: [10.1080/15298860309027](https://doi.org/10.1080/15298860309027)
18. Kemp R, Butler A. Love, hate and the emergence of self in addiction recovery. *Existential Analysis*. 2014;25(2):257–68.
19. Keyes CLM. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J Health Soc Behav*. 2002;43(2):207–22.
20. Khaledian M, Sohrabi F, Asghri Gangi A, Karami Z. A comparison of the efficacy of two types of group behavioral-cognitive therapy and group logo therapy on reducing depression and increasing life expectancy in the empty nest syndrome. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2017;8(29):135–64. [Persian] doi: [10.22054/qccpc.2017.7359](https://doi.org/10.22054/qccpc.2017.7359)