

تنظیم هیجان، خودکارآمدی و پویزیته
روان شناخته افراد وابسته به مواد مخدر

فاطمه اخلاقی یزدی نژاد



نشر آفرینک



نشر آذرگلک

سرشناسه	خلاقیت، نژاد، فاطمه، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	تنظیم: هیجان، دکتر آری و بهزیستی روان شناختی افراد وابسته به مواد مخدر، فاطمه خلاقیت یزدی نژاد.
مشخصات نشر	زنجان: آذرگلک، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۶۲ص: مصور.
شابک	۷-۶۸-۶۳۵۹-۶۰۰-۷۸.
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	معتادان — روان شناسی
موضوع	Addicts — Psychology
موضوع	معتادان بهبود یافته — خدمات
موضوع	Recovering addicts -- Services for
موضوع	خودکارایی
موضوع	Self-efficacy
رده بندی کنگره	HV۵۸۰/۱/ف۳۴: ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	۳۶۲/۲۹۳
شماره ی کتاب شناسی ملی	۵۱۴۶۹۹۶



نشر آذر کلک

نام کتاب	: تنظیم هیجان، خودکارآمدی و بهزیستی روان‌شناختی اسرود وابسته مواد
تألیف	: فاطمه اخلاقی یزدی نژاد
صفحه‌آرا و طراح جلد	: لیلا احدی
سال انتشار	: ۱۳۹۷
نوبت انتشار	: نخست
شمارگان	: محدود
قیمت	: ۱۳۵۰۰ تومان
ناشر	: آذر کلک
نشانی	: زنجان، آزادگان، ساختمان اداری، تجاری سه‌پنجه، واحد ۶۰۳ تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ است.

پیشگفتار

امروزه اعتیاد به مواد مخدر یکی از معضلات عمده جوامع بشری است که بسیاری از کشورهای جهان را با تهدیدات جدی مواجه نموده است و همه‌ساله مقادیر زیادی از اموال مادی و نیروی انسانی را در کام خود به هدر می‌دهد. اگرچه از دیرباز در تمام جوامع بشری سوءمصرف مواد افیونی به‌عنوان عادت غیراجتماعی و نامطلوب زنی شده است، اما با وجود این عدم مقبولیت، طبقات مختلف اجتماع با این مسئله به‌سورت جدی درگیر هستند؛ به‌طوری که هم‌اکنون مردان و زنان زیادی به‌دلیل سوءمصرف از سنین نوجوانی تا میان‌سالی مواد مصرف می‌کنند و به آن وابسته شده‌اند که نیاز به شناخت علمی و درست از اصل قضیه دارد. اهمیت قضیه از آنجا ناشی می‌گردد که افراد معتاد در طی دوران اعتیاد، بارها و بارها مبادرت به ترک نموده، اما پس از طی مدتی مجدداً به سمت اعتیاد روی آورده‌اند. این قضیه خود نشان می‌دهد که پرداختن به مشکلات روانی معتادین از جمله ترمیم عزت‌نفس، مسئولیت‌پذیری، تنظیم هیجانی، خودکارآمدی... و همچنین مشکلات اجتماعی و خانوادگی آن‌ها ارتباط مستقیم با ترک اعتیاد دارد (دالی و مارلات، ۲۰۰۵).

خودکارآمدی به معنای اطمینان فرد از توانایی‌اش در انجام یک کار یا غلبه بر موانع، رفتار مورد نظر، درک شناختی کنترل بر اساس عوامل کنترل داخلی است (تایلر و لیتیا، ۲۰۰۰). پژوهش‌ها حاکی است همبستگی منفی، قوی و معناداری بین خودکارآمدی و عود اعتیاد وجود دارد. وقتی افراد بعد از رهایی

از اعتیاد با چالش‌های زندگی و محیط‌های مشمول مواد مخدر روبه‌رو می‌شوند، خودکارآمدی پایین می‌تواند بر شروع مجدد و رهایی افراد از اعتیاد تأثیر منفی داشته باشد (ابراهین، کومار و ابوسماح، ۲۰۱۱). خودکارآمدی پیش‌بین کننده آغاز و تداوم وضعیت‌های عاری از اعتیاد است و در مداخلات برای درمان افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد، اگر خودکارآمدی به‌ویژه مدنظر قرار گیرد، تأثیر درمان افزایش خواهد یافت (هید، هانکینز، دیل و مارتیو، ۲۰۰۸). با توجه به اینکه پذیرش خود یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی محبوب می‌شود، می‌توان گفت بهبود مهارت‌های ابراز وجود با ایجاد اثر مثبت بر اعتمادبه‌نفس، پذیرش خویش، احترام به حقوق خود و دیگران سه کاهشی‌گانه اعتیاد می‌شود (حسنی، ۱۳۹۳). یکی دیگر از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی هدفمندی در زندگی است، به اعتقاد گیل هورتون و همکاران فقدان هدف و معنای غایی در زندگی، با سوءمصرف الکل و اعتیاد به مواد مخدر و همچنین سایر مشکلات روانی شامل اضطراب و افسردگی مرتبط است. ضمن اینکه اعتیاد پذیری فعال و منفعل همبستگی معناداری با ابعاد بهزیستی روان‌شناختی دارد (خیروزشاد و همکاران، ۱۳۹۳). از آنجا که روش‌هایی که برای پیشگیری و درمان مصرف مواد ایجاد شده کافی نیست و روش‌های ابداع شده کمتر به مسائل هیجان‌ها و مدیریت و کنترل آن‌ها پرداخته‌اند و همچنین از آنجا که برخی حالات هیجانی و خصیصه‌ها مثل خودکارآمدی و بهزیستی روان‌شناختی طیفی مطالعات انجام شده دارای بیشترین ارتباط با مسئله سوءمصرف مواد می‌باشند، حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر خودکارآمدی و بهزیستی روان‌شناختی معادان تألیف شده است. دشواری در تنظیم هیجان‌ها یکی از مشکلات افراد سوءمصرف کننده مواد است و آموزش نحوه ابراز و مدیریت هیجان‌ها به این افراد می‌تواند در افزایش خودکارآمدی و بهزیستی روان‌شناختی و کاهش مشکلات آن‌ها مؤثر واقع گردد.

کتاب حاضر در پنج فصل تدوین گردیده است. در فصل نخست به تبیین موضوع و ادبیات آن پرداخته شده است. فصل دوم به بررسی اعتیاد و اختلالات وابستگی به مواد مخدر اختصاص دارد که در آن پس از تبیین مفهوم اعتیاد و اختلالات وابستگی به مواد مخدر، نحوه‌ی تشخیص و سبب‌شناسی این اختلالات مورد بررسی قرار گرفته است. فصل سوم به بررسی خودکارامدی و بهزیستی می‌پردازد که در ابتدا مفهوم خودکارامدی مورد تبیین قرار گرفته است سپس ویژگی‌های افراد خودکارامد، انواع خودکارامدی، عوامل و کارکردهای مؤثر بر خودکارامدی بیان گردیده است و در ادامه به شرح بهزیستی، روان‌شناختی و مؤلفه‌ها و عوامل مؤثر بر آن و ویژگی‌های افراد دارای بهزیستی روان‌شناختی پرداخته شده است و در نهایت ارتباط میان بهزیستی روان‌شناختی و سوء مصرف مواد مخدر تشریح شده است. عنوان فصل چهارم این نوشتار هیجان و تنظیم است. در این فصل در ابتدا مفهوم تنظیم هیجان مورد بررسی قرار گرفته است و در ادامه به بررسی تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی پرداخته شده است. تنظیم هیجان و اختلالات مصرف مواد مخدر نیز بخش دیگری از مطالب این کتاب را به خود اختصاص می‌دهد. در ادامه نیز رویکردهای مداخله در مشکلات هیجان از طریق آموزش تنظیم هیجان مورد بررسی قرار گرفته است. در فصل پایانی نیز از مجموع مباحث مطرح شده در کتاب نتیجه‌گیری به عمل آمده است.

فہرست

صفحه

عنوان

فصل نخست: کلیات ۱۱

۱.۱.۱. ۱۳

۱.۱.۲. ۱۸

۱.۲.۱. ۱۸

۱.۲.۲. ۲۲

فصل دوم: اعتیاد و اختلال وابستگی به مواد مخدر ۲۷

۱.۲.۱. ۲۹

۱.۲.۲. ۳۰

۱.۲.۳. ۳۱

۱.۲.۴. ۳۲

فصل سوم: خودکارآمدی و بهزیستی روان‌شناختی ۳۵

۱.۳.۱. ۳۷

۱.۳.۲. ۳۷

۱.۳.۳. ۳۹

۱.۳.۴. ۴۰

۱.۳.۵. ۴۱

۱.۳.۶. ۴۲

۱.۳.۷. ۴۴

۳.۱.۸	خودکارآمدی و سوء مصرف مواد	۴۵
۳.۲	بهبودی روان شناختی	۴۶
۳.۲.۱	مفهوم بهبودی روان شناختی	۴۶
۳.۲.۲	مؤلفه های بهبودی روان شناختی	۴۷
۳.۲.۳	عوامل مؤثر در بهبودی روان شناختی	۴۸
۳.۲.۴	ویژگی های افراد دارای بهبودی روان شناختی	۴۹
۳.۲.۵	بهبودی روان شناختی و سوء مصرف مواد	۵۰

فصل چهارم: هیجان و تنظیم هیجان ۵۱

۴.۱	هیجان	۵۳
۴.۱.۲	تنظیم هیجان	۵۸
۴.۲.۱	رشد تنظیم هیجان	۶۸
۴.۲.۲	مدیریت ساده هیجانات	۷۱
۴.۲.۳	هیجانها، تنظیم هیجان و سلامت	۷۲
۴.۲.۴	عدم تعادل هیجانات و سلامتی	۷۳
۴.۲.۵	تنظیم هیجان و آسیب شناسی روانی	۸۲
۴.۲.۶	تنظیم هیجان و بهبودی روان شناختی	۸۳
۴.۳	تنظیم هیجان و اختلال های مصرف مواد	۹۰
۴.۴	رویکردهای مداخله در مشکلات هیجانی: از طریق آموزش تنظیم هیجان	۹۳
۴.۴.۱	اصلاح راهبردهای تنظیم هیجان از طریق مدل گسترش	۹۵
۴.۴.۱.۱	مرحله اول: انتخاب موقعیت	۹۷
۴.۴.۱.۲	مرحله دوم: اصلاح موقعیت	۹۸
۴.۴.۱.۳	مرحله سوم: گسترش توجه	۹۹
۴.۴.۱.۴	مرحله چهارم: تغییر شناختی	۱۰۰
۴.۴.۱.۵	مرحله پنجم: تعدیل پاسخ	۱۰۳

فصل پنجم: نتیجه گیری ۱۰۵

فهرست منابع ۱۱۳

پیوست ها ۱۴۷