

The effectiveness of emotion regulation training based on the Grass model on social-emotional adjustment and dysfunctional thoughts in substance abusers treated with methadone in Ilam city in 2021

Elham Alizadeh ¹ , Fathollah Mohammadian ^{2*} , Shahram Mami ³ 

¹Psychology Department, PhD student in Psychology, Islamic Azad University, Ilam Branch, Ilam, Iran

²Psychology Department, Faculty of Medicine, Ilam University of Medical Sciences, Ilam, Iran

³Psychology Department, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Ilam Branch, Ilam, Iran

Article Info	ABSTRACT
<p>Article type: Research article</p> <p>Article History: Received: Sep. 04, 2023 revised: Jul. 21, 2024 Accepted: Jul. 23, 2024 Published Online: Jan. 18, 2025</p> <p>* Correspondence to: Fathollah Mohammadian Psychology Department, Faculty of Medicine, Ilam University of Medical Sciences, Ilam, Iran</p> <p>Email: mobinmohamadian@yahoo.com</p>	<p>Introduction: The point of this study was to find out how well grass-based emotion regulation training helped people with substance abuse who were getting methadone treatment in Ilam County (Iran) deal with dysfunctional thoughts, make friends, and adjust to their new lives.</p> <p>Materials & Methods: The research method was a quasi-experimental one, with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population of this study was all addicts undergoing methadone treatment in addiction treatment clinics in Ilam County, Iran; a sample of 40 people was selected using the convenience sampling method and placed in two experimental and control groups (20 people each). A pre-test was administered to both groups, and the experimental group received grass-based emotion regulation therapy interventions in 12 90-minute sessions in a group setting and weekly. The control group did not receive any intervention, and at the end of the intervention, a post-test was administered to both groups. The data collection tools in this study were the Beck and Weissman Dysfunctional Thought Scale and the Bell Adaptation Scale.</p> <p>Results: Using covariance analysis to look at the data showed that training in emotion regulation made people in the experimental group think less dysfunctionally and helped them adjust to their emotions and social lives better than those in the control group.</p> <p>Conclusion: People who are addicted to drugs are often exposed to negative emotions, which makes them more likely to act without planning and with dysfunctional thoughts. Emotion regulation training helps these people improve their emotional and social adjustment and lower their dysfunctional thoughts.</p> <p>Keywords: Emotion Regulation based on the Gross Model, Dysfunctional Thoughts, Emotional and Social Adaptation, Substance Abuse</p>
<p>How to cite this paper: Alizadeh E, Mohammadian F, Mami Sh. The effectiveness of emotion regulation training based on the Grass model on social-emotional adjustment and dysfunctional thoughts in substance abusers treated with methadone in Ilam city in 2021. <i>Journal of Ilam University of Medical Sciences</i>. 2025;1(2):1-12.</p>	



© The Author(s) Journal of Psychological Injuries. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits copy and redistributethe material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cite.

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر سازگاری عاطفی-اجتماعی و افکار ناکارآمد در افراد دارای سوء مصرف مواد تحت درمان با متادون شهر ایلام در سال ۱۴۰۰

الهام علی زاده^۱ ID، فتح الله محمدیان^{۲*} ID، شهرام مامی^۳ ID

^۱ گروه روانشناسی، دانشجو دکترای روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام، ایلام، ایران

^۲ گروه روانشناسی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران

^۳ کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی دزفول، دزفول، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: پژوهشی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۱۳</p> <p>تاریخ ویرایش: ۱۴۰۳/۰۴/۳۱</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۰۲</p> <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۰/۲۹</p> <p>نویسنده مسئول: فتح الله محمدیان گروه روانشناسی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران</p> <p>Email: mobinmohamadian@yahoo.com</p>	<p>مقدمه: این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر افکار ناکارآمد و سازگاری عاطفی و اجتماعی در افراد با سوء مصرف مواد تحت درمان با متادون شهر ایلام انجام گرفته است.</p> <p>مواد و روش ها: روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی، با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش همه معتادان تحت درمان با متادون کلینیک های ترک اعتیاد شهر ایلام بودند که از میان آنان، نمونه ای به حجم ۴۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۲۰ نفر) قرار داده شدند. از هر دو گروه پیش آزمون به عمل آمد و برای گروه آزمایش مداخلات درمانی تنظیم هیجان مبتنی بر گراس در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت گروهی و هفتگی انجام گردید، در حالی که گروه کنترل تنها شاهد بود و در پایان، برای هر دو گروه پس آزمون اجرا شد. ابزار گردآوری در این پژوهش دو مقیاس افکار ناکارآمد بک و وایسمن (۱۹۷۸) و مقیاس سازگاری بل (۱۹۶۱) بودند.</p> <p>یافته های پژوهش: بررسی داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش تنظیم هیجان روی افراد نمونه باعث کاهش افکار ناکارآمد و ارتقای سازگاری عاطفی و اجتماعی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است.</p> <p>بحث و نتیجه گیری: با توجه به اینکه افراد وابسته به مواد در معرض هیجان منفی قرار دارند؛ بنابراین، در چنین موقعیت هایی احتمالاً بدون برنامه با افکار ناکارآمد عمل می کنند؛ در نتیجه، آموزش تنظیم هیجان به این افراد کمک می کند تا میزان سازگاری عاطفی-اجتماعی در این افراد بالا رود و افکار ناکارآمد آنان کمتر شود.</p> <p>واژه های کلیدی: تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس، افکار ناکارآمد، سازگاری عاطفی و اجتماعی، سوء مصرف مواد</p>
<p>استاد: علی زاده الهام، محمدیان فتح الله، مامی شهرام. اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر سازگاری عاطفی-اجتماعی و افکار ناکارآمد در افراد دارای سوء مصرف مواد تحت درمان با متادون شهر ایلام در سال ۱۴۰۰. مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دی ۱۴۰۳؛ ۱(۲): ۱-۱۲.</p>	



مقدمه

اختلال سوء مصرف مواد مخدر (SUD) وضعیتی پزشکی است که در آن، استفاده از یک یا چند ماده به اختلال بالینی منجر می‌شود و تشخیص این اختلالات با مجموعه‌ای از علائم ذهنی، جسمی و رفتاری صورت می‌گیرد که شامل این موارد است. در نسخه پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5)، سوء مصرف مواد و وابستگی به مواد که در نسخه چهارم، دو طبقه مجزا بودند، باهم ترکیب شده‌اند و یک گروه مستقل جدید به نام اختلالات مصرف مواد (Substance abuse disorders) تشکیل شده است. ویژگی اصلی اختلالات مصرف مواد، مجموعه‌ای از علائم شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی است که نشان‌دهنده تداوم مصرف ماده از سوی فرد به‌رغم مشکلات چشمگیر مرتبط با ماده است (۱). دفتر آمار و ارقام سازمان ملل (۲۰۲۲) شمار سوء مصرف‌کنندگان مواد در میان جنسیت ۱۵-۶۴ ساله سراسر جهان را ۲۰۰ میلیون نفر (یا ۵ درصد کل جمعیت) برآورد کرده است. در ایران نیز، شمار سوء مصرف‌کنندگان مواد نزدیک به ۱/۸ تا ۳/۳ میلیون نفر برآورد شده است. بر اساس چهارمین ویراست تجدیدنظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، وابستگی به مواد الگوی ناسازگارانه مصرف مواد است که به اختلال قابل توجه بالینی منجر می‌شود و با نشانه‌هایی نظیر بروز تغییرات رفتاری ناسازگار، توأم با عارضه‌های جسمانی و شناختی، موفقیت نداشتن در قطع یا کنترل مصرف ماده، صرف زمان بسیار برای به‌دست آوردن ماده مدنظر برای مصرف و رهایی از عوارض آن است که با کاهش فعالیت‌های اجتماعی، شغلی و تفریحی همراه است و علیرغم وجود مشکلات فراوان ناشی از مواد، فرد به مصرف آن ادامه می‌دهد (۲). استفاده از مواد مخدر در کشور ما تهدیدی جدی برای سلامت عمومی افراد است. کشور ما به علل متعدد فرهنگی از قبیل بعضی باورهای نادرست و سنتی برخی مردم و یا موقعیت جغرافیایی و هم‌جواری با دو کشور بزرگ تولیدکننده، شرایط کاملاً بحرانی و حساس دارد و مبتلایان به اعتیاد همه‌روزه باعث ایجاد خسارت سنگین اقتصادی و فرهنگی به جامعه می‌شوند. اعتیاد با صدمه‌های

جسمانی، مالی و خانوادگی متعددی نیز همراه است که در صورت تداوم این مشکل و عودهای مکرر در این بیماران، به افت جدی در عملکرد فردی و اجتماعی آنان منجر می‌گردد (۳). با توجه به مشکلات فراوانی که از سوء مصرف مواد مخدر به‌وجود آمده است، پیشگیری و یا درمان این معضل الزامی می‌نماید و باید گفت، پیشگیری از این مشکل مستلزم شناسایی عوامل خطرزا و عوامل محافظت‌کننده در برابر وابستگی به مواد مخدر است (۴).

درمان نگره‌دارنده با متادون یکی از بحث‌برانگیزترین درمان‌هایی است که درباره درمان اعتیاد مطرح شده است و چون متادون خود یک مخدر است، این شبهه برای افراد ایجاد می‌شود که پزشک به‌جای اینکه فرد را ترک بدهد و کاری کند که فرد ماده‌ای را مصرف ننماید، به‌نوعی یک مخدر دیگر به فرد می‌دهد (۵). در واقع، این افراد شناخت درستی از بیماری وابستگی به مواد ندارند. بسیاری از بیماران در ابتدا تصور می‌کنند که محال است دارویی وجود داشته باشد که با یک‌بار مصرف آن در روز به مدت حداقل ۲۴ ساعت، به سوء مصرف هیچ ماده مخدر دیگری نیاز نداشته باشند. اگر در روند پذیرش بیمار از مشاوره تا شروع درمان، راه درست و منطقی را در پیش گرفته‌شده باشد، هنگامی که بیمار برای اولین بار می‌فهمد که با خوردن متادون در یک وعده، واقعاً نیاز به سوء مصرف هیچ ماده مخدر دیگری ندارد، به‌نوعی انگیزه‌اش برای ترک مواد مصرفی بیشتر می‌شود (۶). افکار ناکارآمد یکی از متغیرهای شناختی مؤثر در اعتیاد است. بررسی‌ها نیز نشان داده‌اند که فرایند اعتیاد تحت تأثیر باورها و افکار فرد قرار دارد (۷) و معمولاً افراد به‌صورت ناگهانی و بی‌دلیل به مصرف مجدد روی نمی‌آورند، بلکه به‌طور فعال درگیر مواد می‌شوند و نگرش‌ها و باورها و اهدافشان در این زمینه نقش مهمی را ایفا می‌کنند (۸). افکار ناکارآمد، افکار و باورهای مرتبط با مصرف مواد هستند که موجب سوگیری ادراک فرد از رویدادها می‌گردند و احساس‌ها و ادراک‌های فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و فرد را مستعد افسردگی و سایر آشفتگی‌های روانی می‌کنند (۹). بر اساس الگوی شناختی بک (Beak)، باورهای مرتبط با مواد ناگهانی و

درمان مهارت‌های تنظیم هیجان مبتنی بر الگوی گراس و اثر این روش در کاهش مشکلات هیجانی همچون نگرش به مصرف مواد مخدر و سازگاری افراد معتاد کمک کند (۱۵). با توجه به مطالب یادشده، پژوهش حاضر به دنبال این نکته است که آیا درمان تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر افکار ناکارآمد و سازگاری عاطفی و اجتماعی در افراد با سوءمصرف مواد تحت درمان با متادون شهر ایلام تفاوت معنی‌داری دارد یا نه.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل همه معتادان تحت درمان با متادون کلینیک‌های ترک اعتیاد شهر ایلام در سال ۱۴۰۰ بود.

شیوه اجرا: نمونه پژوهش به روش در دسترس و با حضور در همه کلینیک‌های ترک اعتیاد شهر ایلام از جمله دارالشفاء، فارابی، راه سبز، میلاد، نیکسان، ژیان، برگ سبز، افق، مهر و... و پس از هماهنگی برای اخذ مجوز، در صورت تحت درمان بودن افراد معتاد در کلینیک‌های ترک اعتیاد با متادون که با تأیید مسئولان کلینیک‌ها و پرونده بیمار مشخص شد و به شرط داشتن معیارهای ورود به مطالعه (تحت درمان با متادون بودن، همکاری برای شرکت در جلسات درمانی و تکمیل پرسش‌نامه‌ها، جنسیت مذکر، دامنه ۳۰ تا ۶۰ سال، سطح تحصیلات دیپلم به بالا و ساکن ایلام و اطراف ایلام بودن و نداشتن بیماری روان‌پزشکی دیگر) و نداشتن معیارهای خروج از مطالعه (سابقه بیماری‌های جسمی و روانی قابل توجه مانند اختلالات روان‌پزشکی از جمله اسکیزوفرنی و افسردگی شدید که نیاز به دارو یا رژیم خاص دارند، استفاده از درمان روان‌شناختی دیگر در طول مطالعه و خروج یا غیبت بیش از دو جلسه)، به پژوهشگر ارجاع گردیدند. بدین منظور، افراد معتاد تحت درمان با متادون پرسش‌نامه‌های افکار ناکارآمد و سازگاری عاطفی و اجتماعی را تکمیل کردند. پس از تکمیل پرسش‌نامه‌ها، در پایان ۴۰ نفر که شرایط شرکت در پژوهش را داشتند، به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۲۰ نفر) تقسیم شدند. پیش از اعمال مداخله در گروه

بلافاصله فعال نمی‌شوند، مگر اینکه افراد افسرده گردند و هیجان منفی را تجربه کنند. بدین ترتیب، افرادی که هیجان‌های منفی را به شکل اضطراب و افسردگی تجربه می‌نمایند، ممکن است انتظاراتی از مصرف مواد داشته باشند، مبنی بر اینکه مصرف مواد می‌تواند باعث کاهش نگرانی‌های آنان شود (۱۰). بدین ترتیب، با فعال شدن نشانگان شناختی توجیهی، افراد راهبردهای ناکارآمدی را نیز برای تنظیم فکر و هیجان خود استفاده می‌کنند که در نهایت به مصرف مواد منجر می‌گردد. به گفته راجمن و سیلوا (Rachman & Silva)، افکار ناراحت‌کننده و سرزده که ممکن است به شکل تصویرهای ناخوشایند یا ناخوشایند و چرخشی ظاهر شوند، غالباً تجربه طبیعی و جهانی افراد هستند. آنچه باعث مشکل و آسیب روانی افراد می‌گردد، راه‌های برخورد با این افکار است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد از راهبردهای مختلفی برای کنترل افکار سرزده خود که به‌طور معمول اتفاق می‌افتد، استفاده می‌کنند و بعضی از این راهبردها با پریشانی عاطفی آنان ارتباط دارد (۱۱).

سوءمصرف مواد مخدر می‌تواند سازگاری عاطفی-اجتماعی افراد مبتلا را دچار مشکلاتی از جمله کنترل نکردن خشم، رفتار کینه‌توزانه و... می‌کند و ممکن است این امر باعث شود این افراد به خانواده و دوستان و یا اجتماعی که در آن هستند، آسیب برسانند (۱۲). برنامه درمانی تنظیم هیجان با کاهش حالات خلقی منفی و انزوای عاطفی یا اجتماعی افراد معتاد و ارتقای سطح سازگاری آنان، به درمان این بیماران می‌تواند کمک کند تا سطح سازگاری عاطفی و اجتماعی خود را بهبود بخشند و در محیط خانواده و یا جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، پذیرفته‌تر شوند (۱۴، ۱۳). درمان تنظیم هیجان مبتنی بر الگوی گراس به فرد معتاد کمک میکند تا درک بهتری از پیامدهای منفی و عملکرد مؤثرتر در مقابل فشارهای روانی اجتماعی ناشی از سوءمصرف مواد داشته باشد. تنظیم هیجان ممکن است عامل مهمی در نظر گرفته شود، هنگامی که افراد را در معرض خطر بالای اعتیاد ارزیابی می‌کنند؛ پس به‌طور کلی، با توجه به نقش مشکلات تنظیم هیجان در ایجاد و ابقای مشکلات هیجانی، به‌نظر می‌رسد که

گردید که سازگاری را در پنج زیرمقیاس خانوادگی، سلامتی (بدنی)، هیجانی (عاطفی)، شغلی و اجتماعی و در ۳۲ گویه با گزینه‌های «بله» و «خیر» ارزیابی می‌کند. نمره بالا در هریک از این زیرمقیاس‌ها به معنای سازگاری بیشتر است. ضرایب اعتبار این مقیاس برای خرده‌مقیاس‌های سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی و برای کل آزمون به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۸، ۰/۹۱، ۰/۸۵ و ۰/۹۴ گزارش شده است؛ همچنین این آزمون روایی بالایی در تشخیص گروه‌های بهنجار از نوروتیک و همبستگی آزمون‌های شخصیت آیزنگ نشان داده است.

جلسات آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل

گراس: جلسات درمان تنظیم هیجان مبتنی بر الگوی گراس با اقتباس از آلن و همکاران (۲۰۱۸) طی ۸ جلسه، هر جلسه ۱۲۰ دقیقه به صورت هفتگی و گروهی، برای مردان با سوء مصرف مواد مخدر در حال ترک با متادون شهر ایلام تشکیل گردید. خلاصه‌ای از این جلسات در جدول شماره ۱ آورده شده است.

آزمایش، از آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل خواسته شد تا به پرسش‌نامه‌های افکار ناکارآمد و سازگاری عاطفی و اجتماعی پاسخ دهند؛ سپس مداخله تنظیم هیجان مبتنی بر گراس در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، به صورت گروهی و هفتگی روی گروه آزمایش اجرا گردید و داده‌های گردآوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده گردید. سطح اطمینان برای آزمون فرضیه‌ها برابر با ۰/۹۵ در نظر گرفته شد. ابزارهای پژوهش نیز عبارت‌اند از:

افکار ناکارآمد: برای سنجش این متغیر از مقیاس

افکار ناکارآمد بک و وایسمن (۱۹۷۸) استفاده گردید. این پرسش‌نامه شامل ۴۰ گویه و طیف لیکرت است که از (۱) «کاملاً مخالف» تا (۷) «کاملاً موافق» نمره‌گذاری شده است. گویه‌های ۳۷، ۳۰، ۳۵، ۲۹، ۲۴، ۱۷، ۱۲، ۶، ۲ و ۴۰ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. اعتبار این پرسش‌نامه از ۰/۸۴ تا ۰/۹۲ گزارش شده است.

پرسش‌نامه سازگاری عاطفی - اجتماعی: برای

سنجش این متغیر از مقیاس سازگاری بل (۱۹۶۱) استفاده

جدول شماره ۱. محتوای خلاصه جلسات درمان تنظیم هیجان مبتنی بر الگوی فرایندی گراس با اقتباس از آلن و همکاران (۲۰۱۸)

جلسات	محتوای جلسات
جلسه ۱	موضوع جلسه: آشنایی و برقراری ارتباط اعضا با یکدیگر اهداف جلسه: ۱. آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه (مشاور) و اعضا؛ ۲. بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی؛ ۳. بیان منطق و مراحل مداخله؛ ۴. بیان چهارچوب و قواعد شرکت در گروه. دستور جلسه: انجام تمرین‌هایی توسط اعضای گروه برای آشنایی با یکدیگر، صحبت درباره اهداف تشکیل گروه؛ اعضا دیدگاه خود درباره تجربه خاص این جلسه را بیان می‌کردند.
جلسه ۲	موضوع جلسه: انتخاب موقعیت هدف جلسه: ارائه درمان هیجانی دستور جلسه: شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق درمان تفاوت عملکرد کند انواع هیجان‌ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و آثار کوتاه‌مدت و درازمدت هیجان‌ها.
جلسه ۳	موضوع جلسه: انتخاب موقعیت هدف جلسه: ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت‌های هیجانی اعضا دستور جلسه: درباره عملکرد کند هیجان‌ها در فرایند سازگاری انسان و فواید آن‌ها، نقش هیجان‌ها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تأثیرگذاری روی آنان و همچنین درباره سازمان‌دهی و برانگیزاندن رفتار انسان میان اعضا گفتگویی صورت گرفت و مثال‌هایی از تجربه‌های واقعی آنان مطرح شد.

جلسه ۴	موضوع جلسه: اصلاح موقعیت هدف جلسه: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان دستور جلسه: الف. جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب؛ ب. درمان راهبرد حل مسئله؛ ج. درمان مهارت‌های بین‌فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض).
جلسه ۵	موضوع جلسه: گسترش توجه هدف جلسه: تغییر توجه دستور جلسه: الف. متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی؛ ب. درمان توجه.
جلسه ۶	موضوع جلسه: ارزیابی شناختی هدف جلسه: تغییر ارزیابی‌های شناختی دستور جلسه: الف. شناسایی ارزیابی‌های نادرست و آثار آن‌ها روی حالت‌های هیجان؛ ب. درمان راهبرد بازاریابی.
جلسه ۷	موضوع جلسه: تعدیل پاسخ هدف جلسه: تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان دستور جلسه: الف. شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن؛ ب. مواجهه؛ ج. درمان ابراز هیجان؛ د. اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی؛ هـ. درمان تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس.
جلسه ۸	موضوع جلسه: ارزیابی و کاربرد هدف جلسه: ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد دستور جلسه: الف. ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی؛ ب. کاربرد مهارت‌های آموخته شده در محیط‌های طبیعی خارج از جلسه؛ ج. بررسی و رفع موانع انجام تکلیف.

نتایج

در این بخش به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از تکنیک‌های آمار توصیفی به ایجاد جداول فراوانی و درصد فراوانی برای بررسی چگونگی توزیع نمونه آماری متغیرهای جمعیت شناختی پرداخته شده است. بر اساس نتایج، بالاترین میزان شرکت‌کننده مربوط به رده سنی ۴۰-۳۰ سال و کمترین مربوط به رده سنی ۶۰-۵۰ سال است. بالاترین میزان شرکت‌کنندگان تحصیلات کارشناسی دارند و بیشتر افراد شرکت‌کننده متأهل هستند؛ همچنین ۹۵ درصد افراد شرکت‌کننده بومی شهر ایلام بودند (جدول شماره ۲).

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی شامل فراوانی، درصد فراوانی، میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش استنباطی از آزمون‌های شاپیرو-ویلک، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون‌های بونفرونی و توکی استفاده گردید. سطح اطمینان برای آزمون فرضیه‌ها برابر با ۰/۹۵ در نظر گرفته شد.

جدول شماره ۲. آمار جمعیت شناختی پژوهش

متغیرهای جمعیت شناختی		فراوانی	درصد فراوانی
گروه سنی	۴۰-۳۰	۲۵	۶۲/۵ درصد
	۵۰-۴۱	۱۳	۳۲/۵ درصد
	۶۰-۵۰	۲	۵ درصد

زیر دیپلم و دیپلم	۷	۱۷/۵ درصد
کارדانی	۱۳	۳۲/۵ درصد
کارشناسی	۲۰	۵۰ درصد
مجرد	۷	۱۷/۵ درصد
متاهل	۳۳	۸۲/۵ درصد
بومی	۳۸	۹۵ درصد
غیربومی	۲	۵ درصد

بر اساس یافته ها، در گروه درمان، تنظیم هیجان نمرات افکار ناکارآمد در پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب از ۴۹/۶۰ به ۴۷/۷۰ کاهش یافت و در گروه کنترل، نمرات افکار ناکارآمد در پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب از ۵۱/۶۵ به ۶۳/۷۰ افزایش پیدا کرد (جدول شماره ۳).

جدول شماره ۳. میانگین نمرات افکار ناکارآمد پیش آزمون و پس آزمون

پس آزمون		پیش آزمون		گروهها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۹/۶۲	۴۷/۷۰	۸/۹۵	۴۹/۶۰	درمان تنظیم هیجان
۸/۲۳	۶۳/۷۰	۹/۴۸	۵۱/۶۵	کنترل

نتایج مطالعه نشان داد، در گروه درمان تنظیم هیجان، نمرات سازگاری عاطفی-اجتماعی در پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب از ۷/۷۵ به ۱۲/۴۰ و در گروه کنترل، نمرات سازگاری عاطفی-اجتماعی در پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب از ۷/۵۰ به ۸/۰۵ افزایش یافت (جدول شماره ۴).

جدول شماره ۴. میانگین نمرات سازگاری عاطفی-اجتماعی پیش آزمون و پس آزمون

پس آزمون		پیش آزمون		گروهها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۳/۷۱	۱۲/۴۰	۵/۰۲	۷/۷۵	درمان تنظیم هیجان
۳/۹۴	۸/۰۵	۴/۷۸	۷/۵۰	کنترل

با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون در جدول بالا برای همه متغیرها همگی بزرگتر از ۰/۰۵ است، نتیجه می شود که توزیع داده ها از توزیع طبیعی پیروی می کند و برای

جدول شماره ۵. نتایج آزمون شایبرو-ویلک برای پیش فرض طبیعی بودن توزیع داده ها

متغیرها	متغیرها	آماره شایبرو-ویلک	تعداد	سطح معناداری
پیش آزمون	افکار ناکارآمد	۰/۱۰۶	۶۰	۰/۰۹۸
	سازگاری عاطفی-اجتماعی	۰/۰۹۹	۶۰	۰/۲۰
پس آزمون	افکار ناکارآمد	۰/۰۹۹	۶۰	۰/۲۰۰
	سازگاری عاطفی-اجتماعی	۰/۰۹۵	۶۰	۰/۲۰۰

میان پیش‌آزمون و پس‌آزمون افکار ناکارآمد ($P=0.001$) و میان پیش‌آزمون و آزمون پیگیری افکار ناکارآمد تفاوت معناداری وجود دارد ($P=0.001$)؛ اما میان پس‌آزمون و پیگیری افکار ناکارآمد تفاوت معناداری وجود ندارد ($P=0.072$) (جدول شماره ۶).

آزمون تحلیل واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که اثر تعاملی ($P=0.001$) معنادار بود که نشان می‌دهد یا اثر زمان و یا اثر گروه و یا هر دو اثر معنادار است. نتایج آثار اصلی نشان داد که تنها اثر زمان معنادار است. نتایج آزمون بونفرونی نشان می‌دهد، در گروه درمان تنظیم هیجانی،

جدول شماره ۶. مقایسه تغییرات درون‌گروهی و بین‌گروهی میانگین افکار ناکارآمد

آزمون بونفرونی			گروه‌ها			
(۲ و ۳)	(۱ و ۳)	(۱ و ۲)	معنی‌داری	پس‌آزمون (۲)	پیش‌آزمون (۱)	گروه
۰/۰۷۲	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	sig۰/۰۰۰	۵۸/۹۵	۶۲/۱۰	درمان تنظیم هیجانی
۰/۴۹۹	۰/۷۲۳	۰/۴۳۳		۶۳/۷۰	۵۱/۶۵	کنترل
				۰/۲۴۳	۰/۴۲۹	معنی‌داری

اجتماعی-عاطفی ($P=0.001$) و میان پیش‌آزمون و آزمون سازگاری اجتماعی-عاطفی تفاوت معناداری وجود دارد ($P=0.001$)؛ اما میان پس‌آزمون و پیگیری سازگاری اجتماعی-عاطفی تفاوت معناداری وجود ندارد ($P=0.538$) (جدول شماره ۷).

آزمون تحلیل واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که اثر تعاملی ($P=0.001$) معنادار بود که نشان می‌دهد یا اثر زمان و یا اثر گروه و یا هر دو اثر معنادار است. نتایج آثار اصلی نشان داد که هم اثر زمان و هم اثر گروه معنادار است. نتایج آزمون بونفرونی نشان می‌دهد، در گروه درمان تنظیم هیجانی، میان پیش‌آزمون و پس‌آزمون سازگاری

جدول شماره ۷. مقایسه تغییرات درون‌گروهی و بین‌گروهی میانگین سازگاری اجتماعی-عاطفی

آزمون بونفرونی			گروه			
(۲ و ۳)	(۱ و ۳)	(۱ و ۲)	معنی‌داری	پیگیری (۳)	پس‌آزمون (۲)	پیش‌آزمون (۱)
۰/۵۳۸	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	sig۰/۰۰۰	۱۰/۸۵	۱۱/۰۵	۶/۹۰
۰/۳۱۲	۰/۴۵۰	۰/۴۲۱		۸/۲۵	۸/۰۵	۷/۵۰
				۰/۰۰۱	۰/۰۰۲	۰/۸۴۴

اینکه در گروه کنترل، نمرات افکار ناکارآمد با مواد آن‌ها کاهش نداشته است و در مرحله پیگیری نیز، پایداری اثربخشی مداخلات درمانی حفظ شده است. توان آماری نیز حاکی از دقت آماری بالای این آزمون و کفایت حجم نمونه دارد. یافته‌ها نشان داد که تنها درمان فراشناختی ولز توانسته است که میزان افکار ناکارآمد را در افراد با سوء مصرف مواد کاهش

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات افکار ناکارآمد گروه آموزش تنظیم هیجان و گروه کنترل نشان داد که روش‌های درمان تنظیم هیجان بر افکار ناکارآمد چندان مؤثر نیست، حال

دهد. در زمینه تأثیر فراشناخت و درمان تنظیم هیجان مبتنی بر الگوی گراس بر کاهش افکار ناکارآمد افراد با سوء مصرف مواد، نتایج این پژوهش با برخی پژوهش‌ها (۱۶، ۱۰-۵، ۳) همسو بود. زارع و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی که روی ۴۰ نمونه پژوهشی تحت درمان با متادون انجام گرفت، نشان دادند، میان دو گروه در نگرش‌های ناکارآمد تفاوت معناداری وجود دارد و میانگین گروه آزمایش در نگرش ناکارآمد پایین‌تر بود؛ در نتیجه، به نظر می‌رسد که درمان فراشناخت با توجه به مفاهیمی مانند پذیرش، افزایش آگاهی، حضور در لحظه، مشاهده بدون داوری، رویارویی و رهاسازی می‌تواند در جلوگیری از لغزش معتادان مؤثر باشد. مطالعه بساک‌نژاد و همکاران (۲۰۱۲) نیز که درباره اثربخشی درمان فراشناختی بر معتادان در حال ترک با متادون انجام شده بود، نشان داد که این درمان در کاهش باورهای وسوسه‌انگیز معتادان مؤثر است. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت، افکار ناکارآمد ابزاری است که برای سنجش طرح‌واره‌ها طراحی شده است و می‌تواند تغییرات طرح‌واره‌ای را طی مداخلات درمان فراشناختی و تنظیم هیجان یا سایر درمان‌ها ارزیابی کند. از میان عوامل محافظت‌کننده و عوامل خطر آفرین سوء مصرف مواد مخدر، افکار ناکارآمد از مهم‌ترین عوامل همبسته با مصرف کردن یا نکردن مواد به حساب می‌آید که هم مورد تأیید روان‌شناسان و هم مورد تأکید جامعه‌شناسان است (۳). نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهد که قصد افراد برای سوء مصرف مواد، دست کم در دفعات اولیه مصرف، تحت تأثیر نگرش آنان به سوء مصرف مواد قرار دارد و شامل جدا شدن از ارزیابی‌ها و محرک‌ها یا شناخت‌ها برای سد کردن افکار نشخوارگونه در وضعیت موجود فرد است. افکار ناکارآمد با توجه نسبت به نشانه‌های مرتبط با مواد به‌طور خودکار اتفاق می‌افتد و به‌عنوان تعیین‌کننده مهمی در وسوسه مصرف و رفتار جستجوی مواد به‌شمار می‌رود؛ زیرا که در باب تکنیک ذهن آگاهی گسلیده تأیید می‌شود که این فن با اصلاح توجه و خارج کردن آن از حالت سوگیرانه و خودکار نسبت به نشانه‌های مرتبط با مواد، در کاهش وسوسه مصرف می‌تواند مؤثر باشد که نتایج این پژوهش را تأیید می‌کند. رویکرد

درمانی فراشناختی و تنظیم هیجان شامل تمرکز توجه بر تنفس و رها کردن افکار و تنظیم احساسات و هیجان‌هاست که مانع میل شخص مصرف‌کننده و افکار مثبت در این زمینه می‌شود و احساسات و هیجان‌ها وی را کنترل می‌کند. در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که افکار ناکارآمد نسبت به استفاده از مواد مخدر در افراد معتادی که درمان مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری و کنترل هیجان‌ها را دریافت کرده‌اند، به‌طور معناداری پایین‌تر از افکار ناکارآمد افراد معتادی است که این درمان‌ها را دریافت نکرده‌اند؛ بنابراین، درمان می‌تواند در پیشگیری و درمان و تغییر افکار ناکارآمد افراد معتاد به استفاده از مواد مخدر مناسب و سودمند باشد و به بسیاری از مراجعین در مقابله با استرس‌های روزمره و اتخاذ تصمیمات صحیح در برابر عوامل استرس‌زا و فراگیری حل مناسب مشکلات و مسائل خویش یاری رساند. به‌این ترتیب، به نظر می‌رسد درمان فراشناختی و تنظیم هیجان توانسته‌اند طرح‌واره‌های منفی گروه آزمایش را پس از انجام و دریافت مداخلات درمانی مرتبط تغییر دهند و از افکار ناکارآمد بکاهند.

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات باورهای مرتبط با مواد گروه آموزش تنظیم هیجان و گروه کنترل نشان داد، درمان تنظیم هیجان بر افزایش سازگاری عاطفی-اجتماعی در مردان با سوء مصرف مواد تحت درمان با متادون شهر ایلام مؤثر است، حال اینکه نمرات باورهای مرتبط با مواد گروه کنترل کاهش نداشت و در مرحله پیگیری نیز، پایداری اثربخشی مداخلات درمانی حفظ شده است. توان آماری نیز حاکی از دقت آماری بالای این آزمون و کفایت حجم نمونه دارد. یافته‌ها نشان داد که درمان فراشناختی ولز و تنظیم هیجان مبتنی بر الگوی گراس می‌تواند سازگاری عاطفی-اجتماعی را در افراد با سوء مصرف مواد افزایش دهند. در زمینه تأثیر درمان فراشناخت و درمان تنظیم هیجان مبتنی بر الگوی گراس بر ارتقای سازگاری عاطفی و اجتماعی افراد مصرف‌کننده مواد، نتایج این پژوهش با نتایج بعضی از پژوهش‌ها (۱۲-۱۰، ۷، ۳، ۱) همسو است. در پژوهش کریکی فر و همکاران (۲۰۲۰)، نویسندگان عنوان کردند که هیجان‌ها نقش فراوانی در

موفقیت‌های آینده این افراد دارد. ارزیابی مجدد یکی از راهکارهای تعدیل پاسخ است. در تبیین تأثیر درمان فراشناختی بر سازگاری عاطفی و اجتماعی افراد با سوءمصرف مواد مخدر نیز می‌توان گفت که درمان فراشناختی با سازگاری عاطفی و اجتماعی رابطه مثبت و مستقیم دارد؛ یعنی با تقویت و افزایش درمان مداخلات مبتنی بر فراشناخت، میزان سازگاری عاطفی و اجتماعی افراد در حال ترک نیز افزایش پیدا می‌کند، بدین صورت که تقویت خرده‌مقیاس‌های باورهای فراشناخت مانند نیاز به کنترل افکار و وقوف شناختی، باعث افزایش سازگاری عاطفی و اجتماعی، یعنی همان راهبردهای اداره کردن موقعیت‌ها می‌شود.

پیشنهاد می‌گردد، برای افزایش گستره تعمیم‌پذیری یافته‌ها، این پژوهش در نمونه‌ای وسیع‌تر و جوامع دیگر با سن و جنس و تحصیلات متفاوت نیز تکرار شود؛ مانند افراد دانشجو و کارمند و پزشک و غیره و با تحصیلات بالاتر که به‌منظور تعیین رابطه این نوع درمان‌ها با سطح دانش و آگاهی و موقعیت اجتماعی فرد است. پیشنهاد می‌شود که جلسات درمانی مختلفی از جمله درمان شناختی-رفتاری و پذیرش و تعهد برای افراد با مصرف مواد مخدر اجرا گردد و پژوهش‌های با نمونه‌های مختلف و در گروه‌های مختلف، با توجه به جنس و طبقات اجتماعی و متغیرهایی نظیر این‌ها در این زمینه صورت گیرد؛ همچنین آموزش درمان تنظیم هیجان روی افراد در معرض خطر همچون افراد مصرف‌کننده سیگار و الکل و قرص‌های روان‌گردان نیز انجام شود. پرسش‌نامه تنها منبع جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش بود که جنبه خودگزارشی دارد؛ به همین علت ممکن است در این اطلاعات به‌دست آمده سوگیری تک‌روشی ایجاد شده باشد. تعلل و تأخیر یا انگیزه اندک برخی از آزمودنی‌ها برای حضور به‌موقع در جلسات درمانی و انجام ضعیف یا ناقص و یا با تأخیر تکالیف درمانی توسط آزمودنی‌ها و روش نمونه‌گیری در دسترس از جمله محدودیت‌های این پژوهش بود.

سپاس‌گزاری

نویسندگان از استانداری ایلام، مرکز ترک اعتیاد افق

سازگاری فرد در زمینه‌های مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی دارند و برنامه‌ای همچون درمان تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس که هیجان‌ها و راهبردهای تنظیم آن را اصلاح و تعدیل و راهبردهای انطباقی را تقویت کند، می‌تواند سازگاری شخص را در زمینه‌های گوناگون بهبود بخشد. آنان در مطالعه خود نشان دادند که درمان فراشناختی برای بهبود سازگاری اجتماعی مؤثر است و نتایج گروه درمان شناختی را مؤثرتر گزارش کردند. مطالعه استاجینگر (۲۰۱۸) با عنوان بررسی ارتباط باورهای فراشناخت با عملکرد اجتماعی و عاطفی نشان داد که میان باورهای فراشناخت و سازگاری عاطفی و اجتماعی آن‌ها رابطه وجود دارد و آن‌هایی که باورهای فراشناخت بالاتری دارند، سازگاری بیشتری داشتند (۱۰).

در تبیین آثار مؤثر درمان تنظیم هیجان بر سازگاری عاطفی و اجتماعی افراد معتاد می‌توان گفت، درمان تنظیم هیجان مبتنی بر الگوی گراس بر سازگاری عاطفی و اجتماعی باعث بهبود این متغیر می‌شود. تنظیم هیجان به فرد کمک می‌کند تا برای شناخت هیجان‌های خود از ادراک و توان بیشتری برخوردار گردد. این حالت موجب می‌شود تا قدرت شخص در برقراری روابط عاطفی و سنجش رخدادهای محیطی و همچنین بروز همدلی مؤثر افزایش یابد و بنابراین، شرایط روانی لازم برای سازگاری اجتماعی را به‌دست آورد و سبب می‌گردد افراد با سوءمصرف مواد مخدر افکار، حافظه و فرایندهای آن را منسجم‌تر و کارآمدتر پردازش کنند و در شرایط بحرانی، وقوع تنش‌ها و مسائل استرس‌زا، با رفتاری مناسب، بهتر با خود و محیط به‌سازش برسند. تنظیم نکردن هیجان در این افراد موجب بروز برخی رفتارهای نامطلوب، تکانش‌گری - که نقطه مقابل سازگاری اجتماعی است - و همچنین بروز رفتارهای وسواسی مخرب می‌شود. هنگامی که افراد در حال ترک فرد بتوانند از لحاظ عاطفی، به سطح بسنده‌ای برسند و از سوئی، در جامعه سازگاری اجتماعی مناسبی داشته باشند و روابط مناسبی با هم‌نوعان خود برقرار کنند، کم‌کم در یک چرخه قرار می‌گیرند که در آن، بازخورد مثبت وجود دارد و این جریان تأثیر بسیاری بر

و دانشگاه آزاد ایلام و همچنین شرکت کنندگان در این پژوهش صمیمانه تشکر می کنند.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می کنند که هیچ منافع مالی یا ارتباط شناخته شده ای ندارند که بر کار گزارش شده در این مقاله تأثیر بگذارد.

کد اخلاق

پژوهش حاضر بخشی از پایان نامه دکترای روان شناسی عمومی با تأییدیه اخلاقی IR.MEDILAM.REC.1398.065 است که نویسنده اصلی، الهام علیزاده، آن را ارائه کرده است.

حمایت مالی

تحقیق حاضر بدون حمایت مالی از طرف هرگونه مؤسسه یا سازمانی و تنها به وسیله هزینه های شخصی نویسندگان مسئول صورت گرفته است.

مشارکت نویسندگان

طراحی ایده: الهام علی زاده، فتح اله محمدیان، شهرام

مامی

روش کار: الهام علی زاده، فتح اله محمدیان

جمع آوری داده ها: الهام علی زاده

تجزیه و تحلیل آماری داده ها: الهام علی زاده

نظارت: فتح اله محمدیان، شهرام مامی

مدیریت پروژه: فتح اله محمدیان

نگارش-پیش نویس اصلی: الهام علی زاده، فتح اله

محمدیان

نگارش-بررسی و ویرایش: الهام علی زاده.

References

1. Azadi, Elias. The role of life skills training on knowledge and attitude towards drugs and self-esteem of addicted people. *Scientific-Research Quarterly of Substance Abuse*, 2020, 36(11). 69-11.
2. Asadi Majra, Samarra; Mahmoud Alilou, Majid, Bahadri Khosrowshahi, Jafar and Khorsand, Maryam. Personality patterns, irrational beliefs and impulsivity in men with substance use disorder under treatment, *Addiction Research Quarterly*, 2018, 32 (8): 119-135.
3. Pirjalilian, Manijeh. Drug abuse and its relationship with the level of self-esteem and self-concept; Islamic Azad University, Rodhen branch. 2019
4. property, especially. The role of sensation seeking and psychological toughness and metacognition in predicting drug addiction in adolescents, *New Advances in Psychology*, 2022, 5 (50), 251-245
5. Azami, Yusuf; Sohrabi, Faramarz, Barjali, Ahmed and Chopan, Hamed. The effectiveness of emotion regulation treatment based on the Gross model on reducing addiction relapse in drug addicts who quit using methadone, *Addiction Research Quarterly*, 2016, 30 (8): 127-142.
6. Bahadri, Mohammad. Investigating the effectiveness of mindfulness in the treatment of opiate addiction and mental health of people with drug abuse. *Addiction Research Quarterly*, 2019, 2 (7), 22-44.
7. Jajri, Mahdi. Investigating the effect of behavioral therapy on the attitude of drug addicts, master's thesis in psychology. Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, 2018.
8. Zare, Hossein and Sharifi Saki, Shida. The effectiveness of Gross metacognitive intervention program on reducing dysfunctional thoughts in drug addicts, *Addiction Research*, 2018, 10(37), 63-50
9. Setreg, Sahra, Kazemi, Hamid, and Raisi, Zohra.. The effectiveness of metacognitive therapy on tempting beliefs and substance-related beliefs in patients addicted to industrial substances. *Addiction Research*, 2014, 7(28), 147-162.
10. Basaknejad, Sudabah and Yaqoubi Askarabad, Ismail.. The effectiveness of metacognitive therapy on depression and tempting beliefs related to substances, master's thesis in clinical psychology, Shahid Chamran University, Ahvaz. 2012.
11. Karimifard, Masoud; Din Parvar, Ehsan; Rooh El Amini, Marzieh; Bashart, Mohammad Ali. The effectiveness of emotion regulation therapy based on the Gross model on the emotional-social adjustment of young men, *New Cognitive Sciences*, 2022, (73). 25-37
12. U. Stangier, T. Heidenreich, M. Peitz, W. Lauterbach, D.M. Clark, (2018), *Metacognitive therapy for social adjustment: individual versus group treatment*, *Behavior Research and Therapy*, Volume 41, Issue 9, September, Pages 991-1007
13. Cheetman, A., Allen, N. B, Yucel, M., Lubman, D. I. (2020). The role of affective dysregulation in drug addiction. *The journal of Clinical Psychology Review*, 30, 621-634
14. Hamonniere, T., & Varescon, I. (2018). Metacognitive beliefs in addictive behaviours: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 85, 51-6
15. Schulenberg, J.E., Johnston, L.D., O'Malley, P.M., Bachman, J.G., Miech, R.A., Patrick, M.E. (2017). Monitoring the Future national survey results on drug use, 1975-2016, college students and adults ages 55-19.
16. Rachman, S., & de Silva, P. (2018). Abnormal and normal obsessions. *Behavior Research and Therapy*, 16, 233° 248.