

مقایسه تاب‌آوری و راهبردهای مقابله با فشار روانی در افراد وابسته به مواد و عادی

هادی مولایی یساولی*: کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان
منصور عبدی: استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه اراک.

واژگان کلیدی

تاب‌آوری

راهبردهای مقابله‌ای

وابستگی به مواد

چکیده

مقدمه: با توجه به اینکه استفاده از راهبردهای مقابله‌ای موثر و کارآمد و دارا بودن تاب‌آوری در افراد باعث افزایش سازگاری آنان در زمان بروز تنش و فشارهای روانی و کاهش وابستگی به مواد می‌شود، پژوهش حاضر با هدف مقایسه راهبردهای مقابله‌ای و تاب‌آوری در افراد وابسته به مواد و افراد عادی انجام شده است.

روش: طرح این تحقیق توصیفی و به روش علی-مقایسه‌ای اجرا شده است. جامعه‌آماری را کلیه افراد ساکن شهر اراک در سال ۱۳۹۳ تشکیل داده است. تعداد ۹۴ نفر از افراد مبتلا به سوءمصرف مواد به روش نمونه‌گیری در دسترس از بین افراد مراجعه کننده به مراکز ترک اعتیاد شهر اراک انتخاب شدند. از بین خویشاوندان و همراهان افراد وابسته به مواد ۹۴ نفر برای گروه افراد عادی انتخاب شدند. نمونه‌ها براساس سن، جنس و درآمد همتاسازی شدند. در این پژوهش از پرسشنامه تاب‌آوری و مقیاس راهبردهای مقابله‌ای اندر و پارکر و برای تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) استفاده شده است.

نتایج: یافته‌ها نشان داد، بین نمرات تاب‌آوری و راهبرد مساله‌مدار در دو گروه افراد وابسته به مواد و عادی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. اما بین دو گروه در راهبرد هیجان‌مدار و اجتنابی تفاوت معناداری وجود نداشت.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به اینکه با افزایش تاب‌آوری و استفاده از راهبرد مساله‌مدار، وسوسه مصرف مواد کاهش می‌یابد، پیشنهاد می‌شود اقدامات لازم در خصوص ارتقاء تاب‌آوری و آموزش راهبرد مساله‌مدار در افراد مبتلا به سوء مصرف مواد انجام شود.

* نویسنده مسئول

نوع مطالعه: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۰/۳۰

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۲/۱۸

هادی مولایی یساولی و منصور عبدی. مقایسه تاب‌آوری و راهبردهای مقابله با فشار روانی در افراد وابسته به مواد و عادی. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۴؛ ۴ (۱): ۲۹-۲۴

نحوه استناد به مقاله:

The Comparison of Resiliency and Coping Strategies in Individuals with Drug Addiction and Normal

Hadi Molaei Yasavoli*: MA & Educational Psychology from Semnan University. Semnan. Iran.

Mansour Abdi: Department of Psychology. Arak University

Abstract

Introduction: This study has been done to compare resiliency and coping strategies in addicted individuals to drug and non-addicted people.

Methodology: This study is descriptive and casual-comparative. Sampling population was all people who lived in Arak city in 1393. In this case, 94 participants who were addicted and referred to addiction treatment centers were selected randomly. Ninety-four subjects who were their relatives were selected as a normal group. Samples were matched based on age, sex and income; Then resiliency scale and coping strategies endler, Parker completed. Data were analyzed by using MANOVA.

Results: Results showed that there is a significant difference between addicted and non-addicted people in resiliency and coping strategies. But there isn't meaningful difference between two groups in appraisal-focused and emotion-focused.

Conclusions: Regard to that increased resiliency and using problem focused strategies decrease temptation of using drug suggested that improve resiliency and train problem-focused strategy to addicted individuals.

Keywords

Resiliency

Coping Strategies

Drug Addiction

*Corresponding Author
Study Type: Original
Received: 20 Jan 2015
Accepted: 08 May 2015

Please cite this article as follows:

Yasavoli H and Abdi M. The Comparison of Resiliency and Coping Strategies in Individuals with Drug Addiction and Normal. Quarterly journal of social work. 2015; 4 (1); 24-29

مقدمه

سوء مصرف مواد مخدر پدیده نسبتاً جدیدی است که از اواخر قرن هجدهم و اوایل قرن نوزدهم شناخته شده است (لویس، ۱۹۷۸). اعتیاد به مواد مخدر، یکی از معضلات اجتماعی است که عوارض ناشی از آن منحصر به فرد معتاد نیست، بلکه جامعه و خانواده را نیز تهدید می‌کند (آبادنیسکی، ۲۰۰۱؛ به نقل از خدائی، عبداللهی، فراهانی و رضائی، ۱۳۹۰). همانطور که پژوهش‌های صورت گرفته نشان می‌دهند، با افزایش شمار معتادان و تقاضای مواد، امنیت جامعه کاهش می‌یابد (سادوک و سادوک، ۲۰۰۷). مطالعات انجام شده بیانگر این است که در کنار مبارزه با عرضه مواد مخدر یافتن راه کارهای مناسب برای کاهش تقاضا نیز کارساز است. در نتیجه، مواجهه با این مسئله مزمن مستلزم شناخت دقیق ابعاد آن است. مطالعات نشان می‌دهند قبل از آن که فرد مصرف مواد را شروع کند، در طی دوران رشد به موازات شکل‌گیری افکار، عقاید، رفتار، شیوه زندگی، روابط اجتماعی، خصوصیات شخصیتی و... بستر ظهورش فراهم می‌آید (فرانک و همکاران، ۲۰۰۳؛ فلاگل، وازگوز و رابینسون، ۲۰۰۳؛ به نقل از زینالی، وحدت و قره دینگه، ۱۳۸۹). لذا پژوهش در این زمینه و تشخیص عواملی که زمینه‌ساز سوء مصرف و تداوم مصرف می‌شود می‌تواند برای پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد بسیار کمک‌کننده باشد.

پژوهش‌های اخیر در مورد تاب‌آوری عوامل مختلفی را نشان می‌دهد که از افراد در مقابل تأثیرات منفی موقعیت‌های زندگی محافظت می‌کند. اخیراً، تاب‌آوری به عنوان یک مفهوم مهم در روان‌شناسی سلامت پدیدار شده و پژوهشگران به بیان و شفاف‌سازی این که چگونه افراد به صورت مطلوب به اتفاقات و شرایط دشوار پاسخ می‌دهند، می‌پردازند (بنت، آدن، بروم، میتکل و ریکدن، ۲۰۱۰). تاب‌آوری یعنی سازگاری مثبت در روبروشدن با تجربه‌های تلخ و ناگوار (مستن، ۲۰۰۱). البته تاب‌آوری تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. بنابراین، می‌توان گفت تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط خطرناک است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳؛ به نقل از سامانی و همکاران، ۱۳۸۶). افراد تاب‌آور چهار ویژگی اصلی دارند: ۱- کفایت اجتماعی مانند همدلی و مهارت ارتباطی. ۲- مهارت‌های حل مسأله مانند برنامه‌ریزی و تفکر انتقادی. ۳- خودگردانی مانند خودکارآمدی و خودآگاهی. ۴- هدفمندی و خوش‌بینی به آینده (محمدی، آقاجانی و زهتاب‌ور، ۱۳۹۰). همچنین شواهد نشان می‌دهد که افراد تاب‌آور دارای سلامت روان بهتر، مهارت‌های خودتنظیمی بیشتر و عزت نفس بالاتر می‌باشند، همچنین تحت حمایت والدین بوده و کمتر احتمال دارد در رفتارهای پرخطر مثل سوء مصرف مواد درگیر شوند (مومنی و همکاران، ۱۳۹۲).

گامزی و ماستن (۱۹۹۱) تاب‌آوری را یک فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده تعریف نموده‌اند (به نقل از مومنی، مولایی پارده و محبی، ۱۳۹۲). نتایج پژوهش مومنی و همکاران (۱۳۹۲) نشان داد بین تاب‌آوری و گرایش به اعتیاد رابطه معکوس وجود دارد و محمدی و همکاران (۱۳۹۰) نیز نشان دادند افرادی که احتمال سوء مصرف مواد در آن‌ها بالا بوده میزان تاب‌آوری در آنان پایین بوده است. همچنین، در پژوهش گلدشتاین و همکاران (۲۰۱۳) تاب‌آوری با وابستگی به نیکوتین و افسردگی رابطه منفی معنادار داشت.

از سوی دیگر، افراد در موقعیت‌های مختلف از راهبردهای مقابله‌ای متفاوتی استفاده می‌کنند و کارایی یا عدم کارایی این راهبردها نقش مهمی در سلامت جسم و روان افراد دارد. در پژوهش اروالو، پرادو و آمارو (۲۰۰۸) استرس به طور قابل توجهی با اعتیاد به مواد مخدر مربوط بود. بنابراین پاسخ مناسب به استرس و شرایط تنش‌زا تا حدود زیادی می‌تواند از تأثیر عوامل استرس‌زا بر سلامت بکاهد. بررسی‌ها نشان داده‌اند چنانچه افراد به راهبردهای مقابله‌ای کارآمد مجهز نباشند و توانایی کمی برای درک هیجان‌های خود و دیگران داشته باشند، در برخورد با استرس‌ها و بحران‌ها توان کمتری خواهند داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت پرخاشگری، افسردگی و اضطراب نشان خواهند داد (الگار، آرت و گراوز، ۲۰۰۳؛ ترنیداد و جانسون، ۲۰۰۲؛ به نقل از زارعی و اسدی، ۱۳۹۱). راهبردهای مقابله‌ای به سه شیوه ابراز می‌گردند. راهبردهای مقابله مسأله مدار به فعالیت‌های رفتاری، شناختی و هیجانی به منظور مواجهه مستقیم با عوامل تنیدگی‌زا به منظور بهبود بخشیدن پیامدهای آن اطلاق می‌شود و سبک هیجان مدار که فرد مستقیماً هیجان‌ات ناشی از تنیدگی را هدف قرار می‌دهد (آندلرو پارکر، ۱۹۹۰). رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی ممکن است به شکل روی

آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه و یا به شکل روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر ظاهر شود (هرن و میشل، ۲۰۰۳؛ به نقل از شاهقلیان، جان نثار شرق و عبداللهی، ۱۳۸۵). مقابله به عنوان یک فرایند روانشناختی به کوشش‌های شناختی و رفتاری اشخاص برای حل و فصل شرایط استرس‌زا گفته می‌شود. مقابله در برگیرنده تلاش‌ها، اعم از کنش محور و درون روانی، برای اداره و تنظیم تقاضاهای محیطی، درونی و کشمکش میان آنهاست و دو کارکرد مهم دارد: تنظیم هیجان‌های ناگوار و در پیش گرفتن کنشی برای تغییر و بهبود مساله‌ای که باعث ناراحتی شده است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛

به نقل از خسروشاهی و خانجانی، ۱۳۹۲). خسروشاهی و خانجانی (۱۳۹۲) نشان دادند دانشجویانی که گرایش به سوء مصرف مواد دارند کمتر از راهبرد مقابله‌ای مساله‌مدار و بیشتر از راهبر هیجان‌مدار و اجتنابی استفاده می‌کنند. براون، مایرز، ازیورت و تاپرت (۲۰۰۴) نیز نشان دادند راهبرد مقابله‌ای مساله‌مدار با مصرف مواد مخدر رابطه منفی دارند و همچنین ارتباط بین راهبردهای مقابله‌ای ضعیف و شیوه‌های حل مساله نامناسب با مصرف مواد در معتادان گزارش شده است (به نقل از خسروشاهی و خانجانی، ۱۳۹۲).

با توجه به اینکه راهبردهای مقابله‌ای موثر و کارآمد و دارا بودن تاب‌آوری موجب افزایش سازگاری بیشتر افراد در زمان بروز تنش و فشارهای روانی می‌شود، لذا پژوهش حاضر باهدف مقایسه تاب‌آوری و راهبردهای مقابله با فشار روانی در افراد وابسته به مواد و عادی بمنظور استفاده از نتایج آن در پیشگیری از بروز رفتارهای خودآسیب‌رسان از جمله سوء مصرف مواد و اعتیاد انجام شده است.

روش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی و علی مقایسه‌ای است که با هدف مقایسه تاب‌آوری و راهبردهای مقابله با تنیدگی در افراد وابسته به مواد و عادی انجام شده است. جامعه آماری پژوهش مشتمل بر کلیه افراد ساکن شهر اراک در سال ۱۳۹۳ و نمونه آماری عبارتست از ۹۴ فرد وابسته به مواد که به صورت نمونه‌گیری در دسترس از مراکز ترک اعتیاد شهر اراک انتخاب شدند. برای تعیین گروه افراد عادی یک نسخه از پرسشنامه‌ها به همراه توضیحات لازم، روی همراهان و خویشاوندان نزدیک افراد وابسته به مواد (۹۴ نفر) که سوء مصرف مواد نداشتند و از لحاظ سن، جنس و درآمد هم‌تا شده بودند اجرا شد.

پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس اندر و پارکر: این پرسشنامه توسط اندر و پارکر (۱۹۹۰) تهیه شده و به وسیله اکبرزاده (۱۳۷۶) ترجمه شده است. این آزمون شامل ۴۸ گویه است که پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای، از هرگز (۱) تا همیشه (۵) طبقه‌بندی شده است و سه زمینه‌ی اصلی رفتارهای مقابله‌ای را در برمی‌گیرد: ۱- مقابله مساله‌مدار یا برخورد فعال با مساله در جهت مدیریت و حل آن. ۲- مقابله هیجان‌مدار یا تمرکز بر پاسخ‌های هیجانی به مساله. ۳- مقابله اجتنابی یا فرار از مساله. با توجه به اینکه به صورت ۵ درجه لیکرت می‌باشد حداکثر نمره برای هر ماده ۵ و حداقل ۱ می‌باشد. ضریب اعتبار پرسشنامه با موقعیت‌های استرس‌زا از طریق آلفای کرونباخ در پژوهش قریشی ۰/۸۱ به دست آمده است (به نقل از حاجت بیگی، ۱۳۷۹).

پرسشنامه تاب‌آوری: هدف این آزمون سنجش میزان تاب‌آوری در افراد است. این مقیاس دارای ۲۵ گویه پنج گزینه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) است که محمدی (۱۳۸۴) آن را برای استفاده در ایران انطباق داده است. در پژوهش سامانی و همکاران (۱۳۸۶) ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ به دست آمد. همچنین نتایج تحلیل آزمون تحلیل عامل بر روی این مقیاس نیز بیانگر وجود یک عامل عمومی در این مقیاس بود.

پایه‌ها

در این قسمت به بررسی توصیفی و استنباطی داده‌های تحقیق پرداخته می‌شود. روش‌های آماری که در این قسمت مورد استفاده قرار گرفته است عبارتند از: ۱- آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار. ۲- آزمون باکس جهت بررسی فرض یکسانی ماتریس کوواریانس. ۳- آزمون لون جهت بررسی همسان بودن واریانس گروه‌ها. ۴- تحلیل واریانس چند متغیری. ۵- تحلیل واریانس تک متغیری. میانگین و انحراف استاندارد نمرات راهبردهای مقابله‌ای و تاب‌آوری گروه‌های (وابسته به مواد و عادی) در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار آزمودنی‌ها (n=۱۸۸)		
متغیر	گروه	میانگین $\pm$ انحراف معیار
مساله‌مدار	وابسته به مواد	$۱/۱۷ \pm ۲/۷۴$
	عادی	$۱/۰۵ \pm ۳/۲۵$
هیجان‌مدار	وابسته به مواد	$۱/۰۲ \pm ۳/۳۹$
	عادی	$۱/۰۳ \pm ۳/۱۴$
اجتنابی	وابسته به مواد	$۱/۰۲ \pm ۳/۳۸$
	عادی	$۱/۰۱ \pm ۲/۹۹$
تاب‌آوری	وابسته به مواد	$۰/۹۱ \pm ۲/۶۹$
	عادی	$۱/۰۰ \pm ۲/۳۷$

جدول (۲) نتایج تحلیل واریانس چند متغیری						
آزمون	ارزش	F	df	df	سطح	مجدور
آزمون اثر پیلای	۰/۱۹۲	۱۰/۸۶۴	۴	۱۸۳	۰/۰۰۰۵	۰/۱۹۲
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۸۰۸	۱۰/۸۶۴	۴	۱۸۳	۰/۰۰۰۵	۰/۱۹۲
آزمون اثر هتلینگ	۰/۳۳۷	۱۰/۸۶۴	۴	۱۸۳	۰/۰۰۰۵	۰/۱۹۲
آزمون بزرگترین ریشه وری	۰/۳۳۷	۱۰/۸۶۴	۴	۱۸۳	۰/۰۰۰۵	۰/۱۹۲

جدول (۳) نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها					
متغیرها	مجموع	df	میانگین	F	سطح
مساله‌مدار	۱۲/۲۸۶	۱	۱۲/۲۸۶	۹/۸۷۸	۰/۰۰۲
هیجان‌مدار	۲/۹۵۳	۱	۲/۹۵۳	۲/۷۹۳	۰/۰۹۶
اجتنابی	۷/۳۳۶	۱	۷/۳۳۶	۶/۹۶۹	۰/۰۰۹
تاب‌آوری	۲۱/۸۸۴	۱	۲۱/۸۸۴	۲۳/۶۴۵	۰/۰۰۰۵

تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

به منظور مقایسه راهبردهای مقابله با تنیدگی و تاب‌آوری بین دو گروه از تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. پیش از اجرای آزمون مفروضه‌های آن بررسی شد. نتایج آزمون باکس برای یکسانی ماتریس کواریانس نشان داد که این مفروضه برقرار است ($p=۰/۰۱۸$ و $F=۲/۱۴۱$). علاوه بر آن نتایج حاصل از آزمون لوین نشان داد در هیچ متغیری واریانس دو گروه تفاوت معناداری با هم ندارند و خطای واریانس برای همه متغیرها مورد مقایسه یکسان است ($p<۰/۰۵$). پس از ارزیابی مفروضه‌های آزمون، راهبردهای مقابله با تنیدگی و تاب‌آوری بین دو گروه وابسته به مواد و عادی با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری مورد بررسی قرار گرفت (جدول ۲). همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، تفاوت معنی‌داری در ترکیب خطی راهبردهای مقابله با تنیدگی و تاب‌آوری با توجه به گروه وجود دارد ($p=۰/۰۰۵$ ، $F=۱۰/۸۶۴$ و $F=۰/۸۰۸$ ، لاامبدای ویلکز). مجدور اتانیز نشان داد که ۱۹ درصد از واریانس متغیرهای وابسته توسط متغیرهای گروه‌بندی تعیین می‌شود. برای بررسی الگوهای تفاوت در هر کدام از متغیرهای وابسته از تحلیل واریانس تک متغیری استفاده شد (جدول ۳). نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین نمرات سبک مساله‌مدار و تاب‌آوری در دو گروه افراد وابسته به مواد و عادی تفاوت معنی‌داری وجود دارد و در متغیرهای سبک هیجان‌مدار و اجتنابی

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد افراد وابسته به مواد از میزان پایین‌تر تاب‌آوری در مقایسه با افراد عادی برخوردارند و همچنین نسبت به افراد عادی به میزان کمتری از راهبرد مساله‌مدار استفاده می‌کنند که این تفاوت‌ها معنی‌دار بود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های گلدشتاین و همکاران، ۲۰۱۳؛ مومنی و همکاران، ۱۳۹۲ و خسروشاهی و خانجانی، ۱۳۹۲ همسو می‌باشد. آنان نیز نشان دادند افراد وابسته به مواد دارای تاب‌آوری پایین هستند و در برخورد با عوامل تنش‌زا دچار مشکل می‌شوند. بر این اساس می‌توان بحث نمود که چرا افراد وابسته به مواد تاب‌آوری پایین‌تری نسبت به افراد عادی دارند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، پژوهش‌های اخیر در مورد تاب‌آوری عوامل مختلفی را نشان می‌دهد که از افراد در مقابل تأثیرات منفی موقعیت‌های زندگی محافظت می‌کند که این محافظت‌ها می‌توانند افراد را از گرایش به سمت سوء مصرف مواد جلوگیری کنند. محمدی و همکاران نیز در سال (۱۳۹۰) نشان دادند افرادی که احتمال سوء مصرف مواد در آن‌ها بالا بوده میزان تاب‌آوری در آنان پایین بوده است که این یافته با یافته پژوهش حاضر همسو می‌باشد. همچنین تاب‌آوری با ویژگی‌های دیگر روان‌شناختی از جمله، همدلی، شادمانی و شیوه‌های مقابله‌ای موثر با تنیدگی در زندگی همراه است (یی، اسمیت، و ویتالینو، ۲۰۰۵؛ به نقل از خدابخش کولایی، نصیری، و مصطفایی، ۱۳۸۹). این موارد می‌تواند در پیشگیری از گرایش به سمت سوء مصرف مواد موثر باشد. از سوی دیگر، راهبردهای مقابله مساله‌مدار به فعالیت‌های رفتاری، شناختی و هیجانی به منظور مواجهه مستقیم با عوامل تنیدگی‌زا به منظور بهبود بخشیدن پیامدهای آن اطلاق می‌شود. نتایج پژوهش نشان داد افراد وابسته به مواد نسبت به افراد عادی کمتر از راهبرد مساله‌مدار استفاده می‌کنند. مایرز و براون (۱۹۹۶) نیز به منظور بررسی پاسخ‌های مقابله‌ای به این نتیجه رسیدند که افراد وابسته به مواد در مواقع پر استرس کمتر از راهبردهای مقابله‌ای مساله‌مدار استفاده می‌کنند که این یافته با یافته پژوهش حاضر همسو می‌باشد. بنابراین فرض می‌شود که استفاده از راهبرد مساله‌مدار موجب می‌شود فرد در زمان بروز تنش به جای پناه بردن به سوء مصرف مواد موانع را با استفاده از برنامه‌ریزی و شیوه‌های مبتنی بر حل مساله

می شود (خسروشاهی و خانجانی، ۱۳۹۲).

با توجه به اینکه آزمودنی ها فقط از افراد ساکن در شهر اراک انتخاب شدند لذا در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط را رعایت نمود. در نهایت، با توجه به اینکه افزایش تاب آوری و استفاده از راهبردهای مقابله ای موثر و کارآمد و سوسه مصرف مواد را کاهش می دهد پیشنهاد می شود اقدامات لازم در خصوص افزایش تاب آوری و آموزش بکارگیری راهبرد مقابله ای مبتنی بر راهبرد مساله مدار افزایش یابد تا از آسیب هایی که اعتیاد بر فرد و جامعه وارد می کند جلوگیری کرد.

از میان بردارد. همچنین، در تبیین این یافته می توان گفت افرادی که در موقعیت های تنیدگی از راهبرد مقابله ای مساله مدار استفاده می کنند در واقع فعالیت های منظم و دسته بندی شده را برای بازسازی دوباره مساله از نظر شناختی به کار می گیرند که در نتیجه آن به نوعی راهبرد و راهکار برای حل مساله خود دست می یابند. همین امر موجب کاهش فشار روانی، افزایش سلامت روانی و اجتناب از مصرف مواد در آن ها

منابع

References:

- Arévalo, S., Prado, G., & Amaro, H. (2008). Spirituality, sense of coherence, and coping responses in women receiving treatment for alcohol and drug addiction. *Evaluation and Program Planning*, 31(1), 113–123.
- Bennett, J. Aden, C. A., Broome, K., Mitchell, K., & Rigdon, W. D. (2010). Team resilience for young restaurant workers: research-to-practice adaptation and assessment. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15, 223-236.
- Endler, N. S. & Parker, D. M. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical psychology, 58, 884-884.
- Friedli, H. (2009). Mental health organization report. Regional office for Europe, 13, 1-3.
- Goldstein, A. L. Faulkner, B., & Wekerle, C. (2013). The relationship among internal resilience, smoking, alcohol use, and depression symptoms in emerging adults transitioning out of child welfare. *Child Abuse & Neglect*, 37(1), 22–32.
- Hajat beygi, S. (2000). The relationship between self-efficacy and coping style and mental health in secondary school in Tehran. Master Thesis Azad University, Central Tehran. [Persian]
- Khodabakhshi, A. Nasiri, Z. Mostafaei, F. (2010). relationship Resiliency of stress with living in a male and female students, *Proceedings of the Seminar on Mental Health*. Shahed University. 1389. [Persian]
- Khosroshahi, J. Khanjani Z. (2013). Coping strategies and self-efficacy With attitudes towards drug abuse in students'. *Journal of Applied Psychology*. 14 (3). 90-80. [Persian]
- Khodaei, A. Abdullahi, M. H. Farahani, M. Ramezani, V. (2011). Comparison of The five factors of personality and emotional intelligence in addicts and non-addicts in Tehran. *Journal of Psychology* 57. 15 (1). 57-40. [Persian]
- Levine, Harry G. (1978) "The Discovery of Addiction: Changing Conceptions of Habitual Drunkenness in America". *Journal of Studies on Alcohol*. 39(1). 319 – 324.
- Momeni, Kh. Molaei Parde, A. Mohebbi, Z. (2013). Relationship between attachment styles and Resiliency with addiction talented students. *Journal of Police Knowledge Kermanshah*. (12). 16-12. [Persian]
- Mohammadi, A., Aghajani, M. Zehtab Var, GH (2011). Relationship addiction, resilience and Factor of emotional. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 17 (2). 142-136. [Persian]
- Samani, S. Jokar, B., Sahragard, N. (2007). Resiliency, mental health and life satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 13 (3), 295-290. [Persian]
- Sadock B. J, Sadock V. A (2007). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*, 10th Edition. Lippincott Williams & Wilkins Inc. ISBN-13: 978-0781773270.
- Shahgholian, M. Jan nesar, R. Abdollahi, M. H. (2006). relationship Emotional intelligence and coping with stress with communication patterns among couples. *News and Business Research Journal*. 6(22). 1-16. [Persian]
- Zeinali, A. Vahdat, R. Ghare dinge, Kh (2010). relationship Parenting styles with addictive potential on children's. *Journal of family*. 6 (23). 352-335. [Persian]
- Zarei, S. Asadi, Z. (2011). Comparison of personality characteristics and coping styles of adolescent addicts and normal. *Journal of Addiction Studies*. 5(20). 87.91. [Persian]