

بررسی اثر بخشی رویکرد ذهن آگاهی بر کاهش اعتیاد به عشق دختران مجرد شهر اصفهان

مهناز حاجی عیدری^۱ و فرشته عیدری سورشبنانی^۲

ادکتری مشاوره، استادیار، گروه مشاوره، موسسه آموزش عالی فیض الاسلام، خمینی شهر، اصفهان، ایران M.hajiheidari@fei.ac.ir
دکارتشناس ارشد رشته مشاوره کراپیش فانونا، موسسه آموزش عالی فیض الاسلام

چکیده

زمینه و هدف: اعتیاد به عشق باعث می شود که فرد تغییرات روانی زیادی را تجربه کند و این تجربیات، کنترل هیجان و بسیاری از احساسات فرد را متأثر می سازد. لذا در پژوهش حاضر سعی شده است اثر بخشی رویکرد ذهن آگاهی بر اعتیاد به عشق دختران بررسی شود.

مواد و روش ها: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری کلیه دختران مراجعه کننده به مرکز مشاوره بر اساس فراخوان می باشد که از این میان تعداد ۳۰ دانشجوی دختر به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. شرکت کنندگان در این پژوهش مقیاس LoveAddiction را تکمیل نمودند. داده ها با استفاده روش آماری تحلیل کواریانس تک متغیره، با نرم افزار spss20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: نتایج به دست آمده، فرضیه پژوهش را مبنی بر اثر بخش بودن درمان ذهن آگاهی بر اعتیاد به عشق دختران را تایید نمود. هم چنین بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه های مورد مطالعه تفاوت معناداری مشاهده شد. نتیجه گیری: یافته های این پژوهش مبین آن است که درمان ذهن آگاهی همان گونه که برای مسائل فردی مانند اختلالات روان پزشکی قابل کاربرد است می تواند در حوزه ی روابط و ارتباطات انسان من جمله اعتیاد به عشق قابل استفاده باشد. کلیدواژه ها: ذهن آگاهی، اعتیاد به عشق

مقدمه

در واقع آنچه روانشناسی امروز باور دارد آن است که رابطه مؤثر از قوی ترین ابزارهایی است که بشر برای سالم زیستن در اختیار دارد. رابطه مؤثر رابطه‌ای نیست که سود شخصی فرد را در بر داشته باشد بلکه رابطه‌ای است که در عین سودمندی دو طرفه هدفمند باشد و بهبود شرایط روحی و روانی هر دو طرف را به دنبال داشته باشد. یکی از مهمترین روابطی که ما در طول زندگی خود ایجاد می‌کنیم و انتظار داریم که نیاز روحی ما از دوست داشتن و دوست داشته شدن را تامین کند "عشق" است (۱).

عشق یک تجربه‌ی همیشگی است که در همه‌ی فرهنگ‌ها به چشم می‌خورد، هم در زمان حال و هم در زمان آینده وجود دارد که یک جنبه مهم در زندگی انسان می‌باشد. Sligman بر این عقیده است که عشق حالت عاطفی، شناختی و رفتاری نسبت به شریک عشقی می‌باشد. او بر این نظر است که توانایی برای دوست داشتن و دوست داشته شدن یک نیروی قوی است که به وسیله‌ی دلبستگی هدایت می‌شود (۲). Morgen & Wu بر این عقیده اند که عشق هم هیجانی است که به ترس، غم و شادی شباهت دارد و هم یک مرز رابطه‌ای است که در طی زمان گسترش می‌یابد و دلالت بر نیاز افراد برای با هم بودن و به هم پیوستگی با معشوق می‌باشد. (۳)

عشق یک حالت روان شناختی است که طی سه دهه اخیر مورد توجه روانشناسان اجتماعی واقع شده است و پژوهش‌های علمی در مورد تاثیر آن بر زندگی انسان صورت گرفته است.

در اواخر دهه ۱۹۸۰ Sternberg نظریه‌ای برای عشق ارائه کرد که مبنای آن مثلث «نظریه سه وجهی عشق» بود. براساس این نظریه سه مولفه‌ی عشق عبارتند از: صمیمیت، که مؤلفه هیجانی عشق است و مشارکت و تفاهم متقابل و حمایت عاطفی را شامل می‌شود. این مؤلفه ایجاد کننده‌ی گرما و ارتباط عاطفی است. شهوت، مؤلفه‌ی انگیزشی عشق و تحریک کننده است و جاذبه فیزیکی میل جنسی و احساس عاشق بودن را در بر می‌گیرد. هر چند نیازهای جنسی در شهوت بسیار مهم هستند اما با سایر نیازها از جمله نیاز به اعتماد به نفس و وابستگی نیز ممکن است درگیر باشند. تعهد، تصمیم مؤلفه‌ی شناختی عشق است و شامل تصمیم‌های کوتاه مدتی می‌شود که عشق به صورت لحظه‌ای ایجاد می‌کند و نیز تعهد طولانی مدت که باعث دوام عشق می‌شود. ویژگی عشق رومانیک صمیمیت به علاوه شور و شهوت است، ویژگی عشق احمقانه یا ملامت آمیز تعهد است که تنها شور و شهوت به آن دامن می‌زند، و عشق کامل یا تمام عیار آمیزه‌ای از همه این مؤلفه‌های سه گانه است. (۴)

عشق در برگیرنده عناصر زیادی از قبیل: اشتیاق، جاذبه، احترام، حسادت، حمایت، تعهد، محبت و دوستی است. عشق برای زوج‌های نامزد و عقد کرده نوعاً شامل جذابیت فیزیکی، صمیمیت و اشتیاق (شهوت) است در حالیکه عشق برای زوج‌های ازدواج کرده بیشتر در برگیرنده دلبستگی و تعهد دو طرفه است. عشق یک برانگیختگی هیجانی فیزیولوژیک است، اما اجزاء شناختی و رفتاری نیز در آن وجود دارد. وجه شناختی شامل، افکار ناخوانده، اشتغال ذهنی دائم به فرد مورد علاقه، ایده آل ساختن او و یا ایده آل ساختن ارتباط با او. آرزوی آشنایی با او می‌شود. (۵)

حال اگر این رابطه‌های ناسالم به مسیر خود ادامه دهند احتمال دارد که به روابط اعتیاد آور منجر شود و فرد گریبان گیر مسئله «اعتیاد به عشق» شود. از نشانه‌های اعتیاد در این است که اغلب میلی اضطراب گونه در کار است که طبق تعاریف موجود بدین معناست که این مسئله آزادی را محدود میکند (۶). کاسل بر این عقیده است که عشق نیاز به جستجو کردن ندارد فرد خیلی راحت میتواند در پیچه قلب خود را باز کند و عشق را در وجود خود دریابد اما آنچه که خواهد دید این است که اکثر قلب‌ها جراحت دیده اند و به سمت دلبستگی‌های ناسالم نسبت به دیگران که آن را اعتیاد به عشق مینامند رهسپار می‌شوند. در واقع اعتیاد به عشق یک تلاشی در جهت ارضاء عطش زیاد فرد نسبت به احساس امنیت، هیجان برانگیزی، احساس تعلق و هدفمند بودن است (۷).

ریشه اعتیاد به عشق ممکن است در دوران شیر خوارگی باشد سال اول زندگی اغلب زمانی است که در یک فرد به طور ایده‌آل یک احساس سالمی از دلبستگی رشد پیدا میکند (۸). اعتیاد به عشق فرم‌های زیادی دارد ولی به طور کلی می‌توان آنها را در مقوله‌هایی جایگزین کرد. معتادان عشقی گرفتار یک مسیر ناسالمی به سمت یک شخص یک

رابطه یا یک احساس رومانتیک بودن می باشند. «برخی از معتادان عشقی بیشتر معتاد به بودن در یک رابطه اند تا اینکه معتاد به یک شخص خاصی باشند. «دسته دیگر معتادان عشقی ای هستند که به شریک عشقی خود میچسبند "من دوست ندارم که ترکم کنی"» بعضی از معتادان عشقی معتاد به شخص یا یک رابطه نیستند آنها معتاد به رمانتیک بودن هستند یک اولویتی را نسبت به کشش و هیجانات رابطه قائلند. فاکتورهای موثر در ایجاد زمینه های اعتیاد به عشق وجود دارند. عواملی مانند ترانه ها و افسانه های عشقی رومانتیک، الگو های نقشی نامناسب و نقش ساختار مندی کردن که به زن ها در اکثر فرهنگ ها یاد داده می شود که هویت نخستین آنها به نحوه ی رابطه شان با مرده گره خورده است، در حالی که به مردها یاد داده میشود که هویت نخستین آنها مربوط به کار و حرفه خودشان میباشد. از این جمله اند. بعضی از نشانه ها و علائم افراد مبتلا به عشق به این شرح می باشد، دلمشغولی یا نشخوار فکری به معشوق یا رابطه، ترس های مبالغه آمیز در روابط، هیجانات ناسالم و اجتناب هیجانی، افسردگی و احساس بی ارزشی، درد پنهان، نیاز کامل به کنترل و (۹)

ذهن آگاهی فرایندی است که فرد با دیدگاهی غیر قضاوتی و باز به زمان حال نگاه می کند (۱۰). در تعریفی دیگر ذهن آگاهی فنی است که در ترکیب با مراقبه و جهت گیری های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال، به نحوی غیر قضاوتی، با به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می کند ذهن آگاهی؛ از درمان های شناختی- رفتاری مشتق شده و از مولفه های مهم موج سوم مدل های درمانی روانشناختی به شمار می رود (۱۱) در مداخله های مبتنی بر راهبردهای پذیرش و ذهن آگاهی، بر خلاف راهبردهای مبتنی بر تغییر، به جای تغییر محتوای افکار و نگرش های ناکارآمد، بر پذیرش، تمرکز زدایی و تغییر رابطه و نگرش فرد نسبت به افکار، به عنوان نوعی واقعیت ذهنی، همچنین در مقابل تغییر و اجتناب از هیجان های منفی، بر پذیرش بدون قضاوت، مواجهه و افزایش تحمل، حالت های هیجانی منفی، افکار و تصورات تأکید می شود (۱۲). استفاده از ذهن آگاهی و انجام پژوهش در این زمینه در سال های اخیر افزایش یافته است و شواهد روزافزون حاکی از مفید بودن ذهن آگاهی در موقعیت های بالینی، به ویژه روانپزشکی است. علی رغم افزایش کاربرد تکنیک های ذهن آگاهی در درمان اختلالاتی مانند اضطراب، درد مزمن، پرخاشگری، افسردگی و... متأسفانه حوزه ای که ذهن آگاهی بر آن کار نشده است مشکلات مربوط در زمینه ی عشق و اعتیاد به عشق می باشد. (۱۷-۱۳). بررسی پیشینه ی پژوهش نیز به اهمیت درمان ذهن آگاهی برای کاهش مشکلات اعتیاد به عشق گواه می باشد در این راستا Bowen در یک مطالعه آزمایشی کنندگان گروه آزمایش و گروه گواه، کار درمانی خود را بر این مبنای نظریه ذهن آگاهی انجام داد. نتایج پژوهش، حاکی از تاثیر این نوع مداخله در کاهش انواع رفتارهای اعتیادی مانند اعتیاد به مواد مخدر، اعتیاد به خواب و غذا و هم چنین اعتیاد به روابط رمانتیک می بود. او متوجه شد که پس از مداخله، رفتارهای سالمتر، تقریباً در همه افراد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل ایجاد شد، ضمن آنکه رفتارهای بسیار افراطی کنترل و حسادت افراطی در افراد معتاد به عشق کاهش یافت. (۱۸). هم چنین potek در پژوهش خود با عنوان بررسی اثر بخشی رویکرد ذهن آگاهی به این نتیجه رسید که نتیجه رسید که رویکرد مزبور می تواند در کاهش استرس و مشکلات خاص دوران نوجوانی و جوانی مانند اضطراب، افسردگی و مشکلات هیجانی و عاطفی مانند مسائل عشقی موثر باشد. (۱۹) Barns, Brown و همکاران نیز با هدف ارزیابی اثر بخشی رویکرد ذهن آگاهی در افزایش رضایت در روابط و کاهش مشکلات عشقی مانند اعتیاد به عشق، محبت بی تناسب و ... دریافتند که این رویکرد در کاهش مشکلات مزبور مثر واقع شده است (۲۰)

Black نیز در مقاله خود با هدف بررسی اثر بخشی رویکرد ذهن آگاهی در انواع رفتارهای اعتیاد آور دریافت که این درمان می تواند در کاهش سوء مصرف مواد و سایر رفتارهای اعتیادی مانند اعتیاد به روابط رمانتیک نوجوانان و مسائل مربوط به مسائل عشقی آن ها تاثیر به سزایی دارد. (۲۱). همچنین پژوهش های چندی وجود دارد مبنی بر این که بین رضایت از رابطه عشقی و ذهن آگاهی رابطه وجود دارد. یا به عبارتی دیگر هرچه فرد ذهن آگاه تر باشد رضایت او از رابطه ی عشقی و رمانتیک در او بیش تر می شود بر عکس میزان پایین مهارت ذهن آگاهی در فرد باعث مشکلات بیش تر در زمینه مسائل عشقی مانند اعتیاد به عشق، عشق و سواس گونه، محبت بی تناسب در افراد می شود (۲۲-۲۶).

همانطور که بیان شد از نشانه های اعتیاد به عشق استفاده از روابط برای اجتناب هیجانی، رفتار بدون فکر، نشخوار فکری، دلبستگی نایمن، ترس از طرد و دلسوزی ناسالم می باشد. بنابراین در درمان اعتیاد به عشق، استفاده از روشهایی که بتواند بر این مشکلات تأثیرگذار باشد، ضروری است و به نظر می رسد می تواند اثربخشی درمان را افزایش دهد برخی از پژوهشگران بر این باورند که به کارگیری روش ذهن آگاهی، به علت ساز و کارهای نهفته در آن، مانند: پذیرش، افزایش آگاهی، حساسیت زدایی، حضور در لحظه، مشاهده گری بدون داوری، رویارویی و رهاسازی می تواند علائم اعتیاد به عشق را کاهش دهد. بنابر این هدف و فرشیه ی اصلی این پژوهش میزان اثر بخشی ذهن آگاهی در کاهش علائم اعتیاد به عشق می باشد.

مواد و روش ها:

جامعه ی آماری این پژوهش کلیه ی دانشجویان دختران مجرد شهر اصفهان در سال ۹۴ بود. نمونه گیری کاملاً به صورت تصادفی بود. به این ترتیب که از میان دختران داوطلب مراجعه کننده به مرکز مشاوره ۳۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش گمارده شدند ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. شرایط ورود آزمودنی ها این گونه بود ۱- حداقل ۱۵ سال سن داشته باشند ۲- مجرد و جنسیت آن ها مونث باشد ۳- دارای حداقل مدرک تحصیلی دیپلم باشند. شرایط خروجی نیز ۱- داشتن مشکلات حاد روانی و عاطفی از جمله اختلالات سایکوتیک ۲- مصرف داروهای روان پزشکی و روان گردان و ۳- اعتیاد به مواد و الکل می بود. در گروه آزمایش متغیر مستقل آموزش به همراه رویکرد ها اعمال شد در گروه کنترل هیچ متغیری اعمال نشد. هر دو گروه دو بار ارزیابی شدند که شامل پیش آزمون و پس آزمون بود

جلسات	محتوای جلسه
جلسه ی اول	آشنایی با اعضای گروه و انتظارات آن ها، تعیین خط مشی گروه، توضیح پیرامون اعتیاد به عشق، تمرین خوردن کشمش، تمرین واریسی بدن
جلسه ی دوم	تمرین واریسی بدن، ده دقیقه تنفس ذهن آگاهانه، تمرین افکار و احساسات (یادگیری این که هیجانا از پیامدهای موقعیت و تفسیر آن هستند)
جلسه ی سوم	مراقبه نشستن یا تمرکز بر آگاهی از تنفس و بدن، بررسی حوادث خوشایند هفته و احساس های بدنی، افکار و احساسات و خلق مرتبط یا حادثه ی خوشایند
جلسه ی چهارم	پنج دقیقه دیدن یا شنیدن ذهن آگاهانه، مراقبه نشستن یا تمرکز بر آگاهی از تنفس، بدن، صدا ها، افکار و آگاهی غیر مبتنی بر انتخاب فضای تنفس سه دقیقه ای ۰ به کارگیری این روش در شرایط دشوار، بررسی تجربیات ناخوشایند و احساس های بدنی، افکار، احساسات و خلق مرتبط با آن تجربیات.
جلسه ی پنجم	مراقبه نشستن یا تمرکز بر آگاهی از تنفس و بدن. تمرین کشف الگوهای عادت و واکنشی و به کارگیری مهارت های ذهن آگاهانه جهت تسهیل در پاسخ گویی بیش تر به زمان حال
جلسه ی ششم	مراقبه نشستن یا آگاهی از تنفس و بدن، تمرین کشف الگوهای عادت و واکنشی و به کارگیری مهارت های ذهن آگاهانه جهت تسهیل در پاسخ گویی بیش تر به زمان حال.
جلسه ی هفتم	مراقبه نشستن یا آگاهی از تنفس، بدن، صدا ها، افکار و هیجانات، فضای تنفس سه دقیقه ای، بررسی ارتباط بین فعالیت و خلق
جلسه ی هشتم	تمرین واریسی بدن، بحث پیرامون تداوم تمرین ها و مشکلاتی که مانع از انجام تکالیف می شود.

ابزارها:

۱- پرسشنامه ی اعتیاد به عشق (Love Addiction scale): این پرسشنامه توسط Pebadi (۲۰۰۵) برای سنجش اعتیاد به عشق ساخته شده است. این پرسشنامه توسط قائمی ترجمه شده است و پس از آن در اختیار ۴ متخصص در زمینه ی مشاوره خانواده در دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان و یک متخصص زبان قرار گرفت و با مقداری اصلاحات روایی محتوای آن مورد تأیید قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۳۲ آیتم می باشد هر آیتم به وسیله ی مقیاس درجه بندی طیف لیکرت ۳

درجه‌ای نمره گذاری می‌شود دامنه‌ی نمره‌ی این پرسشنامه بین ۰ تا ۹۶ است نمره‌ی ۰ تا ۳۶ نشانه‌ی این است که فرد درگیر مساله‌ی اعتیاد به عشق نمی‌باشد و هرچه این نمره بیشتر شود به معنای آن است که شدت اعتیاد به عشق در فرد بیشتر است. برای تعیین پایایی پرسش نامه‌ی اعتیاد به عشق این پرسشنامه بر روی ۶۰ نفر نمونه‌ی دختر و پسر با استفاده از روش آلفای کرونباخ تعیین شد آلفای کل به دست آمده ۰/۸۶ محاسبه شد که نشانگر پایایی قابل قبول در این مقیاس می‌باشد (۸). پس از اجرای پژوهش داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS با استفاده از آمار توصیفی از جمله میانگین و انحراف استاندارد و آمار تحلیلی با روش تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته ها

میانگین سنی افراد مورد بررسی در گروه آزمایش ۴۵/۵±۲/۱ و در گروه کنترل ۴۶/۶±۳/۱ می باشد و تفاوت سنی دو گروه معنادار نیست. ($t = -1/14$ و معناداری ۰/۲۸). در گروه آزمایش ۲۶/۷ درصد افراد دارای تحصیلات دیپلم، ۵۳/۳ درصد دارای تحصیلات لیسانس و ۲۰ درصد بالاتر از لیسانس می باشند. در گروه آزمایش ۲۰ درصد افراد دارای تحصیلات دیپلم، ۶۰ درصد دارای تحصیلات لیسانس و ۲۰ درصد بالاتر از لیسانس می باشند. و تفاوت سطح تحصیلات دو گروه معنادار نیست. (آماره کای اسکور برابر ۱/۴۸ و معناداری ۰/۴۸). برای تعیین تأثیر متغیر مستقل در گروه آزمایش و کنترل نمودن تأثیر پیش آزمون در مقیاس اعتیاد به عشق از تحلیل کواریانس یک راهه استفاده شد. پیش فرض های انجام تحلیل کواریانس یک راهه بررسی شد.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمرات اعتیاد به عشق در گروه آزمایش و کنترل در گروه آزمایش و گواه

مقیاس‌ها	نمرات	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
اعتیاد به عشق	میانگین	۶۹/۰۷	۵۱/۹۳	۶۲/۴۰	۷/۰۲
	انحراف استاندارد	۵/۵۸۶	۰/۸۹۷	۰/۷۹۶	۷/۰۲

با توجه به جدول یک، میانگین اعتیاد به عشق پس آزمون گروه آزمایش ۰/۸۹۶ ± ۵۱ / ۹۳ کمتر از گروه کنترل ۷/۰۲ ± ۷۰/۲۰ می باشد. در گروه آزمایش میانگین اعتیاد به عشق پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش یافته است.

جدول ۲: خلاصه نتایج تحلیل کواریانس یک راهه مربوط به نمره اعتیاد عشق ورزشی

شاخص آماری	درجه آزادی	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	P
پیش آزمون	۱	۱۰۵۵/۱۰۲	۱۰۵۵/۱۰۲	۲۸/۳۱	۰/۰۰۰
عضویت گروهی	۱	۳۴۵۸/۹۴	۳۴۵۸/۹۴	۹۲/۸۱	۰/۰۰۰
کل	۲۹	۴۵۶۳/۸۷			

باتوجه به جدول ۳، پیش آزمون ($F=28/31$) بر نمره اعتیاد عشق ورزشی اثر معنادار دارد. ($P<0.05$). همچنین عضویت گروهی ($F=92/81$) بر نمره اعتیاد عشق ورزشی اثر معنادار دارد. ($P<0.05$).

بحث و نتیجه گیری: هدف این پژوهش بررسی اثر بخشی درمان ذهن آگاهی در اعتیاد به عشق دختران مجرد شهر اصفهان می باشد. یافته های پژوهش حاضر نشان داد که مداخله ی روان شناختی ذهن آگاهی در کاهش علائم اعتیاد به عشق موثر است. ذهن آگاهی، مفهومی است که در سال های اخیر در محافل علمی باب شده است. فنون ذهن آگاهی به نحوی روزافزون در روان شناسی و روان درمانی غربی برای تخفیف علائم در بیماری های گوناگون به کار برده می شود و با اینکه ریشه های ذهن آگاهی در فرهنگ بودایی است اما در بافت غیرمذهبی غربی نیز به خوبی به کار برده شده و پاسخ گرفته است. امروزه، ذهن آگاهی در حوزه ی انواع رفتارهای اعتیاد آور برای مقابله با ترس، وسوسه، اجتناب هیجانی، نگرانی و... که ویژگی خاص رفتارهای اعتیادی می باشد به کار رفته است. (۲۷) ذهن آگاهی یک تجربه ی شخصی است اما اساس ذهن آگاهی بر روابط

متمرکز شده است چون تقویت کننده ی پیوند، اتحاد و نزدیکی می باشد (۱۲) تحقیقات نشان داده که ذهن آگاهی باعث ارتقای پذیرش در افراد می شود و اجتناب های رفتاری و هیجانی که مشخصه ی بارز اعتیاد به عشق می باشد را در روابط عاشقانه محدود می کند. به عبارت دیگر ذهن آگاهی به عنوان یکی از روش های اصلی راهبردهای مبتنی بر پذیرش، باعث می شود که فرد معنادار به عشق به جای چالش و پرهیز از افکار و احساسات ناراحت کننده، با برقراری یک سبک ارتباطی متفاوت بدون واکنش و نوعی شیوه جدید پردازش اطلاعات، افکار و احساسات ناراحت کننده خود را بدون داوری و ارزیابی بپذیرد و از این راه با حساسیت زدایی با آنها کنار بیاید. بخشی از این تغییرات می تواند ناشی از سازوکارهای عمل پیشنهاد شده در روش ذهن آگاهی، مانند رویارویی، پذیرش، آرام سازی، حساسیت زدایی، تغییر رابطه با افکار و تنظیم هیجان باشد (۲۸) همان طور که بیان شد دل بستگی ناسالم یکی از ویژگی های اعتیاد به عشق می باشد Mikulincer بر این عقیده است که دل بستگی فرایندی است که کودک بر طبق آن به مراقبت اولیه ی خود دل می بندد و موقع جدایی از او ناراحت می شود. (۲۹) او دل بستگی را برای توصیف روابط علشقانه و اعتیاد به عشق به کار می برد آن ها بر این نظر هستند که عشق یک مکانیزم تحولی است که باعث دل بستگی بین افراد می شود خصوصا عشق رابطه بین دل بستگی، روابط فیزیولوژیکی و مراقبت است. در حالی که در اعتیاد به عشق افراد به واسطه ی ارزش های متداول فرهنگی آموخته اند که عشق رویایی را باور کنند و سعی می کند در رابطه شان به عشق اهمیت زیادی بدهند. آن ها توقع دارند که عشق رویایی به زندگیشان معنا و مفهوم ببخشد و اگر شکست بخورند تباہ می شوند. میل اضطرابی در افراد معتاد به عشق باعث از دست دادن توان و کنترل شخصی در آن ها می شود و این چرخه همچنان تکرار می شود. نگرش این افراد به عشق، نگرشی هیجانی و احساسی است. به عبارت دیگر آنها فقط به بعد هیجانی عشق استرنبرگ می اندیشند. در حقیقت این خود افراد هستند که به واسطه ی سبک دل بستگی ناایمنشان عشق رویایی را باور کرده اند همانطور که فرد الکلیسم نمی تواند خود را بدون الکل تصور کند فرد معتاد به عشق نیز دنیای بدون عشق و شریک عشقی خود را باور ندارد نگرش عشق در فرد مبتلا به عشق نگرشی رویایی و افسانه ای است آن ها عشق را همانند ترانه ها و قصه های عشقی زیبا تصور می کنند. پذیرش طرد و تنهایی و دردنیای بی عشق بودن از یک سو و اشتغال ذهنی به فرد مورد علاقه از سوی دیگر در این گونه افراد مشکل به نظر می رسد (۹). دل بستگی نیز یکی از مفاهیم ذهن آگاهی است بنابراین با انجام تکنیک ها و درمان ذهن آگاهی می توان سبک دل بستگی ناایمن افراد معتاد به عشق را به سبک دل بستگی ایمن مبدل ساخت. با کلامی دیگر می توان به این استنباط رسید که بفرازی که دارای سبک دل بستگی ایمن هستند بیش تر می توانند ذهن آگاه باشند و در نتیجه ذهن آگاهی می تواند سبک دل بستگی ناایمن افراد معتاد به عشق را کاهش دهد و از افسردگی، انزوا، اجتناب های هیجانی و دیگر ویژگی های اعتیاد به عشق آن ها را رها کند (۳۰ و ۳۱) در تبیین اثربخشی افزایش اثر بخشی این درمان یافته های این پژوهش همخوان با پیش بینی های یافته های Bowen (۲۰۱۱)، Potek (۲۰۱۲)، Black (۲۰۱۴) و Barns و Browns است که مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند توانایی مقابله فرد معتاد به عشق را برای کنار آمدن با مشکلات و نشانه های مربوط به اعتیاد افزایش دهد و توانایی آن ها را برای مقابله با افسردگی، اجتناب های هیجانی، دلمشغولی و نگرانی و نیاز کامل او به کنترل را افزایش دهد. هم چنین تبیین های موجود در پژوهش حاضر، همخوان با سایر بررسی ها Jones و Welton و سایر همکاران (۲۰۱۴)، Kozlowski (۲۰۱۳)، Michaels (۲۰۰۷)، Ormiston Parent (۲۰۱۱) و Clifton و سایر همکاران (۲۰۱۲)، Wiggins (۲۰۱۲)، Giolzetti Parent (۲۰۱۱) و Clifton و سایر همکاران (۲۰۱۴) که مبین وجود رابطه مثبت بین ذهن آگاهی و عشق و دل بستگی و رضایت از رابطه می باشد در یک راستا می باشد. این پژوهش نشان داد که مداخله های روانشناختی، بخش اجتناب ناپذیر درمان اعتیاد به عشق هستند. این روش ها باعث ایجاد انگیزه، افزایش حمایت و یادگیری مهارت های مقابله ای در برخورد با مشکلات ناشی از اعتیاد به عشق می شود. بنابراین، پژوهش ما هم به نحوی در تایید یافته های پیشین قرار می گیرد و به همین دلیل و به دلیل تاثیر مثبت ذهن آگاهی در کاهش افسردگی و انزوا و سایر مشکلات روان شناختی اعتیاد به عشق، می توان گنجانیدن این مداخله در برنامه های درمانی اعتیاد به عشق را توصیه نمود. برای پژوهش های آتی توصیه می شود این پژوهش با درمان های روانشناختی دیگر همچون درمان های شناختی- رفتاری و درما نهایی دل بستگی، طرحواره درمانی در گروه های

مختلف افراد تکرار و با توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش ها، برنامه ی مداخله ای مناسب و بومی سازی شده ای برای مبتلایان به دست آید.

سپاسگزاری: نویسندگان بر خود لازم میدانند که از مرکز مشاوره و کلیه پرسنل آن مکان تشکر و قدردانی لازم را مبذول دارند

Reference

- 1-Ahmadi.V, Davoudi.I, Ghazaei.M, Mardani.M, seifi.S.Prevalence of Obsessive Love and Its Association with Attachment Styles. *Social and Behavioral Sciences*.2013; 84, 696 – 700.
- 2-Seligeman, C. K., Rider, E. A..Life-span human development, Sixth edition, Wadsworth Cengage Learning, USA.2022
- 3- Saavedra, M. C., Chapman, K. E., & Rogge, R. D. Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators.2010.
- 4- Sternberg, R.J.Triangulating love. In R.J. Sternberg & M.L. Barnes (Eds.) , *The psychology of love* (pp. 119-138). New Haven: Yale University Press.1980.
- 5- Arefi, M., Navabinezhad, Sh., & Sanai, B. (2006). Investigation of the relationship between attachment styles and friendship quality. *Counselling Research and Development*.2016; 5(18), 9-31.
- 6- Hutchison,Renee .the Role of Unconscious Guilt in obsessive love relationships .*International Journal of psychoanalysis*.2007.
- 7- Baker, E., & Beech, A. R. Dissociation and variability of adult attachment dimensions and early maladaptive schemas in sexual and violent offenders. *Journal of Interpersonal Violence*.2014; 19 (3), 1119-1136.
- 8-- Ghaemi Z. Investigating the Effect of Compound Perspective (imageotherapy and therapeutic schema) on Love Addiction and Girls' Schema in Isfahan. [MA thesis]. Isfahan University; 2006.
- 9- Susman, S. (2005). Love addiction: definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 17, 31-45.
- 10- Morone, N.E., Lynch, C.P., Losasso, III V.J., Liebe, K., & Greco, C.M. (2012). Mindfulness to Reduce Psychosocial Stress. *Mindfulness*; 3(1): 22.
- 11- Michalak J., Burg J., & Heidenreich T. Don't Forget Your Body: Mindfulness, Embodiment, and the Treatment of Depression. *Mindfulness*.2012;3(3): 190-199
- 12- Kabat-Zinn, J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York, NY: Delacorte..2020.
- 13- McCarney R.W., Schulz J. & Grey A.R. Effectiveness of mindfulness-based therapies in reducing symptoms of depression: A meta-analysis. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*.2019; 14(3): 279-299.
- 14- Morgan, L. P. K.The practice effect: The relationships among the frequency of early formal mindfulness practice, mindfulness skills, worry, and quality of life in an acceptance-based behavior therapy for Generalized Anxiety Disorder. M.A., UNIVERSITY OF MASSACHUSETTS BOSTON2021; 75 pages; 1503793.
- 15- N.A., Stanton S.J., Greeson J.M., Smoski M.J & Wang L. Psychological and Neural Mechanisms of Trait Mindfulness in Reducing Depression Vulnerability. *Soc Cogn Affect Neurosci*. doi:2020; 10.1093/scan/nss070
- 16- Smith, B.W., Ortiz, J. A., Steffen, L. E., Tooley, E. M., Wiggins, K.T., & et al. Mindfulness is associated with fewer PTSD symptoms, depressive symptoms, physical symptoms, and alcohol problems in urban firefighters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.2011; 79(5): 613-61

- 17- Song, Y. Depression, Stress, Anxiety and Mindfulness in Nursing Students. *Korean J Adult Nurs.*2018; 23(4):397-402.
- 18-Bowns., C.N., & Marlatt, G.A. Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: a clinician's guide. New York :Guilford press..2011.
- 19- Potek, R.Mindfulness as a school-based prevention program and its effect on adolescent stress, anxiety and emotion regulation Ph.D., NEW YORK UNIVERSITY.2012; 184 pages; 3493866
- 20- Barnes, S., Brown, K., Krusemark, E., Campbell, W., & Rogge, R. The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy.*2017; 33 (4), 482-500.
- 21- Black, D. Mindfulness-based interventions: An antidote to suffering in the context of substance use, misuse, and addiction. *Substance Use and Misuse*2014; 49 (5), 487
- 22- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*2014; 19(4), 357-361.
- 23- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal.*2021; 19(4), 357-361.
- 24- Kozlowski, A. Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*2019; 28, 92-104.
- 25- Michaels, J. B.Mindfulness training and relationship satisfaction (Doctoral dissertation). Retrieved from PsycINFO.2007.
- 26- Ormiston, A. E. The role of attachment security and mindfulness in relationship satisfaction and responses to relationship conflict (Doctoral dissertation). Retrieved from PsycINFO.2011
- 27-- Parent, J., Clifton, J., Forehand, R., Golub, A., Reid, M., & Pichler, E. R. Parental mindfulness and dyadic relationship quality in low-income cohabiting black stepfamilies: Associations with parenting experienced by adolescents. *Couple and Family Psychology.*2014; 3 (2), 67-82
- 28-Wiggins, K. T. Mindfulness and emotion in relationships: Emotion regulation, empathy, and affect as mediators of the association between mindfulness and relationship satisfaction (Doctoral dissertation). Retrieved from PsycINFO.2012.
- 29- Mikulincer, M.,Shaver,P.R.Anattachment perspective on psychopathology. *WorldPsychiatry.*2019;11, 11–15.
- 30- Giolzetti, A. C. An examination of the relationship between mindfulness and love (Doctoral dissertation). Retrieved from PsycINFO.2018.
- 31- Parent, J., Clifton, J., Forehand, R., Golub, A., Reid, M., & Pichler, E. R. Parental mindfulness and dyadic relationship quality in low-income cohabiting black stepfamilies: Associations with parenting experienced by adolescents. *Couple and Family Psychology.*2020 3 (2), 67-82.