

پیش‌بینی گرایش به مصرف مواد بر اساس میزان انسجام خود با میان‌جیگری خودشفقت‌ورزی دانش‌آموزان پایه دهم متوسطه پسرانه کامیاران**

تاریخ دریافت: 1403/01/20 تاریخ پذیرش: 1403/06/18

محسن فاتحی¹، سیف‌اله رحمانی²

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: نوجوانی از نظر شروع احتمالی سوءمصرف مواد مخدر دوره خاص و آسیب‌پذیر می‌باشد و شناخت عواملی که مانع گرایش به مواد مخدر اهمیت بالایی دارد؛ بنابراین این پژوهش باهدف پیش‌بینی گرایش به مصرف مواد بر اساس میزان انسجام خود با میان‌جیگری خودشفقت‌ورزی دانش‌آموزان پایه دهم متوسطه پسرانه کامیاران انجام گرفت.

روش: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان پایه دهم شهر کامیاران بودند که در سال تحصیلی 1401-1402 مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای بود. طبق این روش 230 دانش‌آموز به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده سه پرسش‌نامه‌ی آمادگی به‌اعتیاد (زرگر و همکاران، 1385)، پرسش‌نامه شفتت خود (نف، 2003)، مقیاس احساس انسجام (آنتونوسکی، 1987) برای جمع‌آوری داده‌ها بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که انسجام خود بر گرایش به مصرف مواد تأثیر منفی و معناداری دارد. همچنین خودشفقت‌ورزی بر گرایش به مصرف مواد تأثیر منفی و معناداری ($p < 0/001$) دارد. تأثیر میان‌جیگری خودشفقت‌ورزی در رابطه میان انسجام به خود و گرایش به مصرف مواد تأیید شد. در مسیر بخصوص و موجود در این فرضیه، مقدار تأثیر غیرمستقیم میان انسجام به خود بر گرایش به مصرف مواد برابر با $1/20$ - برآورد شده است که در سطح $0/001$ معنادار شد.

نتیجه‌گیری: باتوجه به نتایج می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش مهارت انسجام خود و نیز خودشفقت‌ورزی در دانش‌آموزان می‌توان گرایش به مصرف مواد را در دانش‌آموزان کاهش داد.

کلمات کلیدی: گرایش به مصرف مواد، انسجام خود، خودشفقت‌ورزی، دانش‌آموزان.

1 کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد واحد سنندج، سنندج، ایران

* نویسنده مسئول: mohsenfatehi959@gmail.com

** این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول می‌باشد.

2 استادیار گروه آموزشی روانشناسی و مشاوره دانشگاه فرهنگیان تهران، ایران



Predicting the Tendency to Use Drugs Based on the Degree of Self-Coherence with the Mediation of Self-Compassion Among the Tenth Grade Students of Kamiyaran Boys High School

Received: 2024/04/08

Accepted: 2024/09/08

Mohsen Fatehi¹, Saif Allah Rahmani²

Original Article

Abstract

Introduction: Adolescence is a critical and vulnerable time when individuals are at risk of starting drug abuse. It is essential to identify the factors that can prevent drug addiction. Therefore, this research aims to predict the likelihood of drug use based on the level of self-coherence, with self-compassion acting as a mediator. The study focuses on tenth-grade students at Kamiyaran Boys High School.

Method: Adolescence is a critical and vulnerable time when individuals are at risk of starting drug abuse. It is essential to identify the factors that can prevent drug addiction. Therefore, this research aims to predict the likelihood of drug use based on the level of self-coherence, with self-compassion acting as a mediator. The study focuses on tenth-grade students at Kamiyaran Boys High School.

Findings: The research results indicated that self-coherence has a negative and significant effect on the tendency to use drugs. Additionally, self-compassion also has a negative and significant effect ($p < 0.001$) on drug use tendencies. The study confirmed that self-compassion mediates the relationship between self-coherence and the tendency to use drugs. Specifically, the indirect effect of self-coherence on drug use tendencies was found to be 20, which is significant at the 0.001 level.

Conclusion: Increasing self-coherence and self-compassion skills in students can reduce their tendency to use drugs.

Keywords: Drug Dddiction, Self-Coherence, Self-Compassion, Students.

1 MSc in Clinical Psychology, Azad University, Sanandaj Branch, Sanandaj, Iran

* Corresponding Author: mohsenfatehi959@gmail.com

2 Assistant Professor of Educational Department of Psychology and Counseling, Farhangian University of Tehran, Iran

مقدمه

سال‌های نوجوانی مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود که با تغییرات هورمونی، فیزیولوژیکی، عصبی و رفتاری همراه است. در دوره نوجوانی با وجود مسئولیت بیشتر در تصمیم‌گیری نسبت به دوران کودکی، ضعف در تصمیم‌گیری (در زمینه‌هایی مانند مدرسه، روابط با جنس مخالف و مصرف مواد)، نتایج منفی‌تری از دوران کودکی را در بر خواهد داشت (طالبی‌بهمن‌بیگلو و خسروی، 1400). افراد در این مرحله سنی در معرض بسیاری از مشکلات رفتاری و روانی از جمله افزایش تعامل با همسالان، افزایش ریسک‌پذیری و گرایش به رفتارهای پرخطر قرار دارند؛ بنابراین نوجوانی از نظر شروع احتمالی سوءمصرف مواد مخدر دوره خاص و آسیب‌پذیر می‌باشد (طالقانی‌نژاد، داوری و کاشانی، 1398، اکبری، جاویدپور و شعبانیان، 1400). سوءمصرف مواد مخدر، مجموعه‌علائم شناختی، رفتاری و روان‌شناسی به همراه الگویی از تکرار و بروز عوارض تحمل، ترک و اعمال اجباری می‌باشد که در سبب‌شناسی آن در اولین تجربه در اثر مقبولیت اجتماعی و فشار همسالان است (سادوک، سادوک و روییز، 1401). تنوع و شیوع سوءمصرف مواد روبه‌افزایش است و عواقب آن بر سلامت جسمی و روانی باعث نگرانی‌های اجتماعی و اقتصادی سهمگینی در سطح جهانی شده است (رحیمی پردنجانی و محمدزاده ابراهیمی، 1398). از جمله عوارض آن اختلال در عملکرد عصبی - روانی، مشکلات مالی، حقوقی، جرم، خشونت خانگی، درگیری بین‌فردی و اختلال در روابط شخصی می‌باشد (پولس، ویلیامز، فالین، تیتلباوم و مرلو¹، 2020). بروز مشکلاتی در زمینه‌ی صلاحیت اجتماعی و ارتباط با دوستان و خانواده می‌باشد (مداحی، 1396). باتوجه‌به اهمیت دانش‌آموزان به‌عنوان آینده‌سازان جامعه و نیز ضرورت توجه به گرایش به سوءمصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان لازم است به عوامل زمینه‌ساز آن پرداخته شود.

یکی از متغیرهای مهم روان‌شناسی که نقش حفاظتی در برابر گرایش به مواد دارد؛ خود شفقت‌ورزی² است (حجت‌خواه، بوکانی، عباسی و رستمی، 1396). خود شفقت‌ورزی توانایی افزایش دلسوزی به خود و یک‌شکل سالم خودپذیری و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و زندگی به‌ویژه در زمان رنج است. در واقع اذعان و پذیرش وجود نقص و احتمال ارتکاب اشتباه و درگیری در رفتارهای ناسالم در همه افراد، به‌عنوان ویژگی اشتراکی انسانی می‌باشد (ایران‌نژاد، مصباحی و رحیمی، 1401). این مؤلفه سه ویژگی دارد: 1- داشتن مهربانی و درک صحیح نسبت به خود بدون داشتن دیدگاه قضاوتی و خودانتقادگر، 2- داشتن تجربه مشترک انسانی، به این معنا که مشکلات و دشواریها جزئی از تجارب همه انسان‌هاست (به جای احساس انزوا و منفک بودن در تجارب) و 3- ذهن‌آگاهی یعنی داشتن دیدگاه متعادل نسبت به تمامی تجربیات و احساسات خود (به جای همانندسازی و قُرُق شدن در آنهاست (گلستانی بخت، بابایی، کریمی و احمدی، 1401). این خصیصه را می‌توان به‌عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله در پاسخ به رنج، قالب‌ریزی کرد که با میل به کاهش رنج فردی در زمان سختی و دشواری مشخص می‌شود و از طریق آموزش قابل‌یادگیری است (فلپس، پانیاگوا، ویلکاکسون و پاتر³، 2018). نف و ژرمر⁴ (2019) در نتایج پژوهش خود درباره شفقت به خود نشان دادند، خود شفقت‌ورزی پیامدهای سلامت روانی بسیاری چون اضطراب و افسردگی کمتر، رضایت از زندگی بیشتر و ارزش خود زیادت‌تر به همراه دارد و افرادی که خودشفقتی بیشتری دارند، هنگام شکست تلاش می‌کنند عملکرد خود را بهبود بخشند (نف و ژرمر، 2019). نتایج مطالعه دیگر در رابطه با شفقت به خود و راهبردهای مقابله با استرس مشخص کرد، افرادی که خود شفقت‌ورزی بیشتری دارند احتمالاً بیشتر از راهبردهای بازنگری مثبت استفاده می‌کنند و کمتر احتمال دارد راهبردهای گریز و

1. Polles, Williams, Phalin, Teitelbaum, & Merlo

2. Self-Compassion

3. Phelps, Paniagua, Willcockson &, Potter, 2018

4. Neff & Germer

اجتناب را به کار گیرند در همین راستا افرادی که خود شفقت‌ورزی بیشتری را داشتند، راهبردهای سازگارتری در مقابله با استرس به کار می‌برند (برین و چن¹، 2012).

از دیگر متغیرهای تأثیرگذار که اخیراً در گرایش مصرف مواد نوجوانان مورد توجه بوده، حس انسجام² می‌باشد. حس انسجام یکی از عوامل روان‌شناختی برای گرایش به مصرف مواد است که می‌تواند نقش خطرناک و یا محافظت‌کننده در برابر مواد داشته باشد، مسئله اعتیاد باعث می‌شود که فرد وابسته به مواد مخدر در معرض تنش بالایی قرار بگیرند و حس انسجام آن‌ها در مقابل مشکلات کاهش یابد (اکبری و همکاران، 1400). مطالعات نشان داده‌اند که احساس انسجام متغیری است که بر روی گرایش به مصرف مواد مخدر تأثیر دارد و در درگیر نشدن این نوجوانان در مصرف دخانیات و نوشیدنی‌های الکلی نقش بسزایی دارد (آرقبایی، سلیمانیان و محمدی‌پور، 1397). احساس انسجام، منبع مقاومت تعمیم‌یافته‌ای است که اثرات استرس را بر سلامتی تعدیل می‌کند. به عبارت دیگر، برخورداری از احساس انسجام قوی، راهبردهای مقابله‌ای فعالانه (برای مثال، جست‌وجوی حمایت هیجانی و اجتماعی) را در مواجهه با عوامل استرس‌زا در اختیار فرد قرار می‌دهد و فرد قادر به مقاومت بیشتر در برابر استرس‌های زندگی خواهد بود (ویلجون³، 2012). یافته‌های پژوهشی نیز نشان داده‌اند احساس انسجام عامل محافظتی در مقابل آسیب‌شناسی روانی است و خطر ابتلا به بیماری‌های روانی را کاهش می‌دهد (کونون و همکاران⁴، 2010)؛ بنابراین افرادی که سطح بالای این سازه شخصیتی را دارند علائم روان‌شناختی مثبت‌تری را تجربه می‌کنند و احتمالاً سبک زندگی سالم‌تری دارند؛ در مقابل کسانی که احساس انسجام پایینی دارند و با مشکلاتی مانند اضطراب و افسردگی و نهایتاً گرایش به مصرف مواد درگیر هستند (بینکووسکا - بری و یانوشویچ⁵، 2010؛ هنج بلوم، سرلاچیوس، لارسون، تئورل و اینگوار⁶، 2010). تسونو و یامازاکی (2007) نشان دادند احساس انسجام پایین به صوت قابل‌توجهی با مصرف خطرناک الکل و همچنین سوءمصرف مواد مخدر و سیگار مرتبط است (تسونو و یامازاکی⁷، 2007). همچنین نونر و همکاران (2006) اظهار نمودند که مفهوم حس انسجام این موضوع را که افراد تا چه حد قادر به کنار آمدن با وقایع استرس‌زای زندگی هستند، اندازه‌گیری می‌کند. احساس انسجام پایین به طور قابل‌توجهی با مصرف خطرناک الکل و همچنین سوءمصرف مواد مخدر و سیگار مرتبط بود (نونر، شاور، کاتانی، روف و البرت⁸، 2006). مطالعات دیگر نیز نشان دادند که حس انسجام به‌عنوان متغیر میانجی بر روی گرایش به مصرف مواد مخدر تأثیر دارد (آرقبایی و همکاران، 1397؛ گرونشتاین، بلومکه، ناگی، ویپرمن و کرونینگر - یونگابزل⁹، 2014) و در درگیر نشدن نوجوانان در مصرف دخانیات و نوشیدنی‌های الکلی نقش دارد (گارسیا - مویا، مورنو و جیمز - ایگلسیاس¹⁰، 2013). حس انسجام بالاتر به سلامت روان بالاتر، تأثیر منفی پایین و افسردگی پایین‌تر مربوط می‌شد (آریا و لال¹¹، 2018؛ کالاندری، گرازیانو، بورگی و بونینو¹²، 2018).

در نتیجه مطالعات صورت گرفته نشان داده‌اند احساس انسجام بیشتر منجر به کاهش مصرف مواد می‌شود و احتمال درگیر شدن نوجوانان را در رفتارهای اعتیادی نظیر مصرف سیگار و الکل کاهش می‌دهد. آسیب‌شناسی روانی و خطر ابتلا به بیماری‌های روانی را نیز کاهش می‌دهد (آرقبایی و همکاران، 1397). همچنین اگرچه طبق پژوهش‌های صورت گرفته بر روی شفقت به خود، اعتقاد بر این است که این متغیر پیش‌بینی‌کننده قوی و مهمی برای سلامت روان‌شناختی می‌باشد که مانع و یا کاهش‌دهنده رفتار

1. Breines & Chen

2. Sense of Coherence

3. Viljoen

4. Kouvonen

5. Binkowska-Bury & Januszewicz

6. Henje Blom, Serlachius, Larsson, Theorell & Ingvar

7. Tsuno & Yamazaki

8. Neuner, Schauer, Catani, Ruf & Elbert

9. Grevenstein, Bluemke, Nagy, Wippermann & Kroeninger-Jungaberle

10. García-Moya, Moreno & Jiménez-glesias

11. Arya & Lal

12. Calandri, Graziano, Borghi & Bonino

و هیجان‌ات آسیب‌زاست، اما در دیدگاه‌های پژوهشی جدیدتر نشان داده شده است که شفقت به خود نقش واسطه‌ای دارد و به واسطه‌ی مقابله با محرک‌ها و تکانه‌های شناختی و هیجانی منجر به کاهش در رفتارهای آسیب‌زا همچون مصرف مواد می‌شود (فاناسکا و کاناوارو، 2017؛ فیلدرز، لیمو، شی، کریپکه و دیمیدجیان¹، 2016). برای این منظور مدلی مفهومی نیز طراحی و در آن بر نقش میانجی خود شفقت‌ورزی در رابطه بین انسجام خود و گرایش به سوءمصرف مواد مخدر تأکید شده است. در مجموع، باتوجه‌به اینکه نوجوانی بحرانی‌ترین مرحله‌ی زندگی دانش‌آموزان در گرایش به سمت رفتارهای پرخطر از جمله سوءمصرف مواد می‌باشد سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا انسجام خود با میانجیگری خود شفقت‌ورزی می‌تواند گرایش به سوءمصرف مواد مخدر را در دانش‌آموزان پایه دهم متوسطه پسرانه پیش‌بینی کند؟ این فرضیه در قالب یک مدل اولیه طراحی و مورد بررسی قرار گرفت.

روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد که بر اساس آن رابطه‌ی بین میزان انسجام خود با خود شفقت‌ورزی به‌عنوان متغیرهای پیشین با گرایش به مصرف مواد به‌عنوان متغیر ملاک مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش را کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر پایه دهم متوسطه شهر کامیاران تشکیل می‌دهند که در سال تحصیلی 1401-1402 مشغول به تحصیل بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شد به این صورت که ابتدا از بین دو بخش آموزش و پرورش شهر کامیاران (مرکزی و موچش) بخش مرکزی به علت داشتن مدارس بیشتر انتخاب شد. سپس به‌صورت تصادفی از بین مدارس این بخش سه مدرسه و در نهایت به‌صورت تصادفی از هر مدرسه 4 کلاس (جمعاً 12 کلاس) به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. از مجموع 600 نفر دانش‌آموزان این کلاس‌ها، بر اساس فرمول مورگان 230 نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند که در نهایت پرسش‌نامه به دانش‌آموزانی داده شد که تمایل به مشارکت در طرح داشتند. معیار ورود به این پژوهش پسر بودن، دانش‌آموز پایه دهم بودن، عضو کلاس‌های انتخاب شده بودن و نیز تمایل به مشارکت در طرح بود و نیز معیار خروج عدم تمایل فرد به مشارکت بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار Spss21 و Smart PLS3-2-8 استفاده شد.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسش‌نامه آمادگی به اعتیاد (APS): پرسش‌نامه آمادگی به اعتیاد زرگر و همکاران نسخه ایرانی پرسش‌نامه آمادگی به اعتیاد وید و بوچر (1992) می‌باشد که باتوجه‌به شرایط روانی اجتماعی جامعه ایرانی توسط زرگر و همکاران ساخته شد (حاجی‌حسینی و هاشمی، 1398). این پرسش‌نامه دارای دو عامل فعال و غیرفعال در 36 ماده به اضافه‌ی 5 ماده دروغ‌سنج می‌باشد. نمره‌گذاری پرسش‌نامه در طیف چهاردرجه‌ای لیکرت از صفر (کاملاً مخالفم) تا 3 (کاملاً موافقم) می‌باشد. حداقل نمره در این پرسش‌نامه صفر و حداکثر نمره 108 می‌باشد. در پژوهش زرگر و همکاران (1387) جهت محاسبه روایی این مقیاس از دو روش استفاده شد. در روایی ملاکی، پرسش‌نامه‌ی آمادگی به اعتیاد، دو گروه معتاد و غیرمعتاد را به‌خوبی از یکدیگر تمییز داده است. روایی سازه مقیاس از طریق همبسته کردن آن با مقیاس 25 ماده‌ای فهرست بالینی علائم بالینی 0/45 محاسبه شده است که معنی‌دار می‌باشد. پایایی مقیاس با روش آلفای کرونباخ 0/90 محاسبه شد که در حد مطلوب می‌باشد (زرگر، نجاریان و نعمی،

1. Felder, Lemon, Shea, Kripke & Dimidjian

1387). روایی محتوایی پرسش‌نامه در این پژوهش طبق نظر سه نفر از اساتید رشته روان‌شناسی و مشاوره تأیید شد. آلفای کرونباخ آن نیز 87% محاسبه شد.

ب) پرسش‌نامه حس انسجام: پرسش‌نامه حس انسجام که توسط آنتونوسکی (1987) طراحی شد. آنتونوسکی بر این باور است که از طریق حس انسجام می‌توان توجیه کرد که چرا فردی می‌تواند حد بالایی از تنیدگی را از سر بگذراند و سالم بماند. به اعتقاد او این پرسش‌نامه مهار فرد بر تنیدگی را ارزیابی می‌کند که حاوی 29 سؤال در طیف 7 درجه‌ای لیکرتی است که از 1 تا 7 (عدم تمایل تا تمایل شدید) درجه‌بندی شده است. این مقیاس سه بعد ادراک‌پذیری (11 گویه)، مهارپذیری (10 گویه)، و معناداری (8 گویه) را می‌سنجد. 13 سؤال به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره قابل اخذ برای مشارکت‌کننده بین 203 - 29 است؛ نمره بالاتر بیانگر حس انسجام قوی‌تر است. ضریب آلفای به‌دست‌آمده برای پرسش‌نامه 29 سؤالی در 124 پژوهش از کشورهای مختلف، رقم 0/70 الی 0/95 را نشان داد. روایی آن نیز در پژوهش علی‌پور و شریف ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسش‌نامه، 0/91 و برای زیر مقیاس‌های ادراک‌پذیری، مهارپذیری و معناداری به ترتیب 0/85، 0/79 و 0/89 به دست آمد (علی‌پور و شریف، 1391). روایی محتوایی پرسش‌نامه در این پژوهش طبق نظر سه نفر از اساتید رشته روان‌شناسی و مشاوره تأیید شد. آلفای کرونباخ آن نیز 91% محاسبه شد.

پ) پرسش‌نامه شفقت به خود (NEFF): پرسش‌نامه شفقت به خود توسط نف و همکاران (2003) ساخته شد که شامل 26 گویه می‌باشد. نمره‌گذاری آن در یک طیف لیکرت 5 درجه‌ای، از تقریباً هیچ‌گاه (نمره 1) تا تقریباً همیشه (نمره 5)، تعیین می‌شود. 13 گویه دارای نمره‌گذاری معکوس هستند. این مقیاس 6 مؤلفه‌ی مهربانی با خود (گویه)، قضاوت در مورد خود (5 گویه)، اشتراکات انسانی (4 گویه)، انزوا (4 گویه)، ذهن‌آگاهی (4 گویه) و همانندسازی افراطی (4 گویه) را دارد. حداقل نمره در این پرسش‌نامه 26 و حداکثر نمره 130 می‌باشد. نف پایایی کلی آن را از طریق روش آلفای کرونباخ 0/92 به دست آورد. همچنین هر کدام از زیرمقیاس‌ها نیز از همسانی درونی بالایی برخوردار بودند (نف، 2003). روایی محتوایی پرسش‌نامه در این پژوهش طبق نظر سه نفر از اساتید رشته روان‌شناسی و مشاوره تأیید شد. آلفای کرونباخ آن نیز 90% محاسبه شد.

یافته‌ها

پس از جمع‌آوری داده‌های از طریق پرسش‌نامه، مورد تجزیه و تحلیل با نرم‌افزارهای قرار گرفتند که نتایج آن در زیر ارائه می‌شود. جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شد.

جدول 1. آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن متغیرها

متغیرها	آماره	سطح معناداری
گرایش به مصرف مواد	.054	.072
میزان انسجام خود	.063	.065
خود شفقت‌ورزی	.098	.061

باتوجه به یافته‌های حاصل از جدول 1 که آزمون کلموگروف اسمیرنوف را برای بررسی نرمال بودن متغیرهای نشان می‌دهد، مقدار معناداری برای هر سه متغیر بالاتر از 0/05 می‌باشد. معنادار نشدن این آزمون نرمال بودن داده‌ها را نشان می‌دهد.

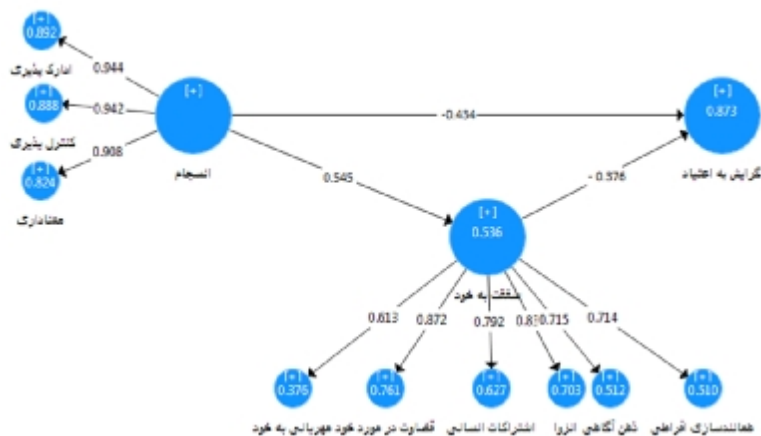
جدول 2. همبستگی بین متغیرهای مورد بررسی در پژوهش

متغیر	میزان انسجام به خود	خود شفقت‌ورزی	گرایش به مصرف مواد
میزان انسجام به خود	1		
خود شفقت‌ورزی	.551**	1	
گرایش به مصرف مواد	-.465**	-.432**	1

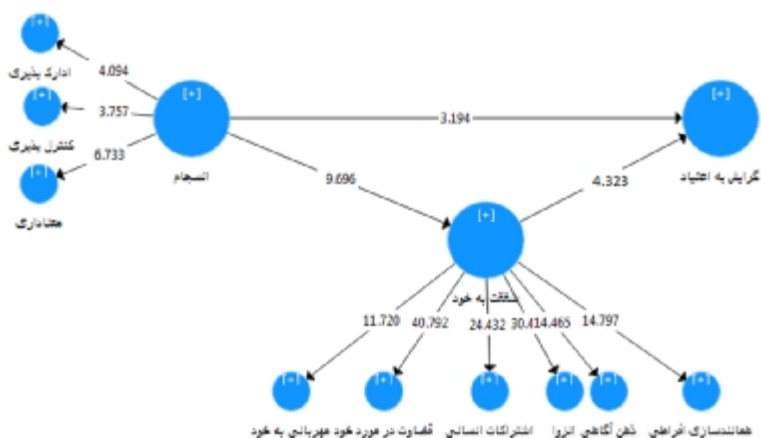
** p < 0/01

جدول 2 که همبستگی بین متغیرهای گرایش به مصرف مواد، انسجام و شفقت‌ورزی را نشان می‌دهد. یافته‌ها نشان می‌دهد رابطه بین متغیر میزان انسجام به خود با خودشفقت‌ورزی ($R = 0/55$) مثبت و معنی‌دار و گرایش به مصرف مواد با حس انسجام ($R = - 0/46$) و خود شفقت‌ورزی ($R = - 0/43$) در سطح ($P \leq 0/01$) منفی و معنی‌دار شده است.

به‌منظور تحلیل مدل تدوین‌شده از نرم‌افزار Smart PLS3.2.8 استفاده شد. در این مدل مجموعاً 91 گویه (میزان انسجام به خود 29 گویه، خود شفقت‌ورزی 26 گویه، گرایش به مصرف مواد 36 گویه) وارد مدل گردید. میزان انسجام به خود دارای (3 مؤلفه)، خودشفقت‌ورزی (6 مؤلفه) و گرایش به مصرف مواد (تک مؤلفه) و همه آن‌ها از نوع متغیرهای مکنون انعکاسی می‌باشند. ابتدا برای مولفه‌ها تحلیل عاملی مرتبه اول (گویه‌ها به‌عنوان شاخص) و سپس برای مؤلفه تحلیل عاملی مرتبه بالاتر (مولفه‌ها به‌عنوان شاخص)، انجام شد. تحلیل مدل در سه مرحله انجام گرفت. در مرحله اول مدل بیرونی (مدل اندازه‌گیری) و در مرحله دوم مدل درونی (مدل ساختاری) و در مرحله سوم کل مدل بررسی شد. در شکل 1 نمودار مسیر به همراه ضرایب استاندارد ارائه شده است. همچنین گویه‌های پرسش‌نامه‌ها جهت وضوح بیشتر مدل، با استفاده از امکانات نرم‌افزار مخفی شده است (علامت مثبت در دایره متغیرهای مکنون گویای این نکته می‌باشد).



شکل 1: نمودار مسیر به همراه ضرایب استاندارد



شکل 2. T معناداری

جدول 3. شاخص‌های هم‌خطی، اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل و اندازه اثر مدل درونی پژوهش

اثر مستقیم			
مسیر	B	T	Sig
میزان انسجام به خود ← خود شفقت‌ورزی	0/545	9/969	0/001
خود شفقت‌ورزی ← گرایش به مصرف مواد	-0/376	4/323	0/001
میزان انسجام به خود ← گرایش به مصرف مواد	-0/434	3/194	0/001
اثرات غیرمستقیم			
میزان انسجام به خود ← خود شفقت‌ورزی ← گرایش به مصرف مواد	-0/204	4/326	0/001
اثرات کل			
میزان آن انسجام به خود ← گرایش به مصرف مواد	-0/638	7/854	0/001

در بخش مدل درونی، ارتباط بین متغیرهای مکنون تحقیق مورد بررسی قرار می‌گیرد. اولین معیار برای بررسی مدل درونی، بررسی هم‌خطی بودن متغیرها می‌باشد که به این منظور از شاخص تحمل و عامل تورم واریانس 1، استفاده می‌شود. سطح تحمل کمتر از 0/2 (بالاتر از 5)، نشان‌دهنده هم‌خطی بین متغیرها می‌باشد. در این پژوهش شرط عدم هم‌خطی بودن رعایت شده است. دومین معیار ارزیابی مدل درونی، ضرایب مسیر می‌باشند که به منظور بررسی معناداری آن‌ها از رویه خودگردان سازی استفاده شده، این ضرایب به همراه مقادیر T، سطح معنی‌داری و همچنین فاصله اطمینان برای اثرات مستقیم و غیرمستقیم در جدول بالا ارائه شده است. نتایج به دست آمده در جدول حاکی از آن است که میزان حس انسجام بر خود شفقت‌ورزی اثر مثبت و مستقیم ($T=9/969$, $\beta=0/545$, $P<0/05$) دارد. میزان حس انسجام ($T=3/194$, $\beta=-0/434$, $P<0/05$) و خود شفقت‌ورزی بر گرایش به مصرف مواد ($T=4/323$, $\beta=-0/376$, $P<0/05$) اثر منفی و معنادار دارند. همچنین میزان انسجام به خود به سمت گرایش به مصرف مواد با نقش میانجی شفقت‌ورزی ($T=4/326$, $\beta=-0/204$, $P<0/05$) اثر منفی و معنی‌دار می‌باشند. براین اساس می‌توان استنباط کرد که متغیر شفقت‌ورزی نقش واسطه‌ای را در تأثیر میزان حس انسجام بر گرایش به مصرف مواد ایفا می‌نماید. از طرفی باتوجه به اینکه مقدار قدرمطلق آماره تی برابر با 7/85 از 1/96 بیشتر محاسبه شده و سطح معناداری آزمون (001). کوچک‌تر از سطح خطای 0/01 به دست آمده است، می‌توان در سطح اطمینان 99 درصد تأثیر میانجی‌گری خود شفقت‌ورزی در رابطه میزان انسجام به خود بر گرایش به مصرف مواد تأیید می‌شود. در مسیر به خصوص و موجود در این فرضیه، مقدار تأثیر غیرمستقیم میزان انسجام به خود بر گرایش به مصرف مواد برابر با 20٪ - برآورد شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر حس انسجام بر گرایش به مصرف مواد مخدر با میانجیگری شفقت‌ورزی در دانش‌آموزان پایه دهم متوسطه پسر شهر کامیاران انجام شد. نتایج نشان داد که حس انسجام و شفقت‌ورزی رابطه و تأثیر مثبت و معناداری بر هم دارند. همچنین حس انسجام و شفقت‌ورزی رابطه و تأثیر منفی و معناداری بر گرایش به مصرف مواد مخدر دارد. نتایج حاصل از تحلیل مدل مفهومی نقش میانجی شفق به خود در رابطه بین انسجام خود و گرایش به مصرف مواد را مورد تأیید قرار داد و نیز در مسیر به خصوص و موجود در این فرضیه، مقدار تأثیر غیرمستقیم میزان انسجام به خود بر گرایش به مصرف مواد برابر با 20٪ - برآورد شده است. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های نوروزی و همکاران (1402)، عقدکی و صدیقی ارفعی (1402)، شیخی‌گراکوبی و همکاران (1402)، ربیعی (1402)، مجابی و کیان ارثی (1397)، معینی و همکاران (1399)، محبی و زارعی (1399)، رباطی و نامنی

(1399)، ارقیایی و همکاران (1399)، عینی و همکاران (1399)، حاجی‌حسینی و همکاران (1398)، هومن (2020)، کوپک و همکاران (2020)، درای (2019)، اسپاد و همکاران (2019)، فتوری و دیانا (2019) همسو می‌باشد.

مخاطره‌آمیزترین دوران زندگی از نظر شروع مصرف مواد دوره نوجوانی است. نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی و کسب هویت فردی و اجتماعی است. در این دوره، میل به استقلال و مخالفت با والدین به اوج خود می‌رسد و نوجوانان برای اثبات بلوغ و فردیت خود ارزش‌های خانواده را زیر سؤال می‌برند و سعی در ایجاد و تحلیل ارزش‌های جدید و مخصوص به خود را دارند. مجموعه این عوامل، علاوه بر حس کنجکاوی و نیاز به تحرک، تنوع و هیجان، فرد را مستعد مصرف مواد می‌نماید.

ادبیات پژوهشی موجود نشان می‌دهد، سطوح بالای احساس انسجام که به واسطه ظرفیت فرد برای درک و یافتن معنا در فعالیت‌های زندگی روزمره و به‌کارگیری منابعی برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا ایجاد می‌شود، ارتباط تنگاتنگی با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای کارآمدتر دارد. همین عوامل باعث می‌شود افراد برخوردار از سطوح بالای احساس انسجام در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا از راهبردهای سازگارتری استفاده کنند و به احتمال کمتری درگیر رفتارهای تهدیدکننده سلامت (برای مثال مصرف سیگار، الکل و مواد) شوند. در مقابل، سطوح پایین احساس انسجام به‌ویژه در افراد کمتر از 30 سال (که بخش عمده‌ای از نمونه پژوهش حاضر را تشکیل می‌دادند و در آن‌ها هنوز احساس انسجام به ثبات نرسیده است) زمینه را برای استفاده آنها از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد فراهم می‌کند. در این حالت، این افراد به‌جای تمرکز بر رویداد استرس‌زا و مقابله مسئله‌مدار با آن، به راهبردهای هیجان‌مدار نظیر مصرف مواد گرایش دارند. در واقع، به نظر می‌رسد در ارتباط بین احساس انسجام و گرایش به مصرف مواد در جوانان، راهبردهای مقابل‌های نقش واسطه‌ای دارند که این موضوع نیازمند بررسی‌های بیشتری در مطالعات آتی است. حس انسجام خود می‌تواند نقش بازدارنده را در این موقعیت‌ها ایفا و تنش و تضادهای درونی نوجوان را کنترل و مورد تحلیل منطقی قرار دهد. افرادی که دارای احساس انسجام روانی هستند، محرک‌های تنش‌زا را به‌عنوان چالشی مثبت می‌پذیرند چرا که بر این باورند می‌توانند با موفقیت بر این محرک‌ها غلبه کنند و خود همین تجارب موفقیت‌آمیز در این افراد، باز منجر به مهر تأییدی برای احساس انسجام و تقویت و ازدیاد این مؤلفه می‌گردد.

همچنین شفقت‌ورزی با گرایشی که به مهربانی فرد نسبت به خودش در شرایط درد و رنج دارد، می‌تواند نوجوان را در محافظت از خود در برابر درد و رنج‌ها یاری برساند. افزایش شفقت خود با افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی همراه است؛ بنابراین شفقت خود می‌تواند، از راه‌های مختلف به‌عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان در نظر گرفته شود که در آن از تجربه هیجان‌های آزاردهنده و نامطلوب جلوگیری نمی‌شود؛ بلکه تلاش می‌شود احساسات به صورتی مهربانانه مورد پذیرش واقع شود؛ بنابراین عواطف منفی به عواطف مثبت تغییر می‌کنند و فرد راه‌های جدیدی برای مقابله با گرایش به اعتیاد پیدا می‌کند. در واقع شفقت خود، مواجه‌شدن با هیجان را مدنظر قرار می‌دهد تا اجتناب کردن از آن بنابراین افراد با شفقت خود بالاتر اجتناب کم‌تری دارند و بیشتر از راهبردهای مسئله‌محور استفاده می‌کنند که این امر در کاهش گرایش به اعتیاد بسیار بااهمیت است. به تعبیری روش شفقت‌ورزی عنصر اصلی بالابردن خودآگاهی لازم برای توانمندسازی و پاسخ‌های مطلوب در شرایط بحرانی است و همواره به‌عنوان یک محرک قوی دائمی پیش‌گیرنده عمل می‌کند. این رویکرد می‌تواند در رهاسازی افراد از افکار خودکار، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند و از طرف دیگر نقش مهمی در کاهش گرایش به اعتیاد ایفا کند.

همچنین باید گفت که شفقت خود بالا باعث افزایش خودکارآمدی و تقویت منابع خود تنظیمی می‌شود که این خود می‌تواند اطمینان فرد را از موفقیت در فعالیت‌ها بالا ببرد. نه اینکه با کوچک‌ترین ناکامی و شکست به دنبال گرایش به اعتیاد برود. همچنین تقویت منابع خود تنظیمی به‌واسطه شفقت خود که شخص را به سمت فعالیت‌های ارتقادهنده سلامت سوق می‌دهد، باید حتماً درون‌مایه‌ای چون خودکارآمدی داشته باشد تا این اتصال زنجیره‌ها حفظ شود و شخص اصرار به گسترش فعالیت‌های خود داشته باشد. همچنین شفقت خود نیز با ایجاد مهربانی به خود و آگاهی از هیجانات، با افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی ارتباط

دارد. در واقع شفقت خود با تقویت منابع خود تنظیمی در تنظیم عواطف و افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی و رفتارهای تکانشگری نقش دارد. در تحقیقات انجام شده روی دانش‌آموزان نوجوانانی که دست به رفتارهای مخرب می‌زنند، در خود شفقت‌ورزی و مدیریت هیجانات به خوبی عمل نخواهند کرد. فردی که نسبت به خود مدیریت ندارد بیشتر ممکن است به سمت گرایش به اعتیاد سوق داده شود.

مسئله گرایش به مصرف مواد یکی از مخاطره‌آمیزترین مسائلی است که باید نهایت تلاش را نمود تا مانعی بر سر راه آن ایجاد نمود. مانعی که نه جنبه قهری بلکه جنبه پیشگیری داشته باشد و هیچ اقدامی بهتر از تقویت ویژگی‌های مثبت شناختی و عاطفی تأثیرگذار نمی‌باشد. علاوه بر این، دادن آگاهی لازم و کافی به دانش‌آموزان در این رابطه و عواقب و پیامدهای جبران‌ناپذیر آن که از دست رفتن عمر مفیدشان از مهم‌ترین‌های آن‌ها است؛ بنابراین با تلاش برای تقویت این مهارت‌ها در دوره نوجوانی و حتی زودتر از آن، می‌توان گامی در راستای کاهش تمایل به مصرف مواد مخدر در دوره نوجوانی برداشت.

متأسفانه، یکی از مشکلات در راستای بررسی و پژوهش در این زمینه عدم تمایل دانش‌آموزان به نشان دادن ویژگی‌های شخصیتی‌شان و نیز جهت‌گیری در پاسخ‌دهی به سؤالات برای نشان دادن وجهه‌ای مقبول‌تر در بین همسالان بود که گاهی مانع دادن پاسخ‌های درست و اصولی می‌شد که با دادن توضیحات لازم و اطمینان به محرمانه ماندن پرسش‌نامه‌ها اعتمادشان جلب و پاسخ‌های واقعی‌تری دریافت نمودیم. امید داریم تا با توجه به تأکید پژوهش‌های مختلف بر اهمیت و تأثیر مهارت‌ها و توانایی‌های شناختی دانش‌آموزان بر عدم گرایش به مواد مخدر، پژوهش‌های آتی بتوانند این نتایج را با روش‌های آزمایشی و اجرای دوره‌های مختلف تقویت این مهارت‌ها بررسی و به کاربردی‌تر شدن هرچه بیشتر این نتایج کمک کنند.

تضاد منافع: نویسندگان هیچ‌گونه تضاد منافع را در مقاله اعلام نکرده‌اند.

حامی مالی: نویسندگان اذعان می‌دارند هیچ‌گونه حمایت مالی برای تمام مراحل مطالعه، نگارش و انتشار مقاله دریافت ننموده‌اند.

تشکر و قدردانی: نویسندگان تمایل دارند از تمامی مشارکت‌کنندگان در پژوهش و نیز کادر اداری مدارس مورد بررسی تشکر و قدردانی نمایند.

منابع

- ارقبایی محمد، سلیمانیان علی‌اکبر، محمدی‌پور محمد. (1397). نقش جو عاطفی خانواده، احساس انسجام و عواطف در پیش‌بینی گرایش به مصرف مواد در دانشجویان. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران. 24 (3): 310-323.
- اکبری، تقی، جاویدپور، مرتضی، شعبانیان، امیرحسین. (1400). الگوی تحلیل مسیر گرایش به اعتیاد بر اساس حس انسجام با میانجی‌گری دشواری در تنظیم هیجان در نوجوانان پسر: یک مطالعه توصیفی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. 20 (11): 1209-1222.
- ایران‌نژاد، الهام، مصباحی، مهدی و رحیمی، گلناز. (1401). رابطه بین شفقت خود و اعتیاد به اینترنت با میانجیگری راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان. مجله مطالعات ناتوانی. 12: 95-95.
- حاجی‌حسینی، مهرداد و هاشمی، فاطمه. (1398). پیش‌بینی گرایش به اعتیاد در دانشجویان از روی جهت‌گیری مذهبی و خود‌تمایز یافتگی. رویش روان‌شناسی. 8 (5): 19-26.
- حجت‌خواه، سیدمحسن، بوکانی، سلیمان احمد، عباسی، سعید و رستمی، محمد. (1396). نقش شفقت به خود در رفتارهای پرخطر دانشجویان. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، 16 (37): 61-72.

- رباطی، مژده و نامنی، ابراهیم. (1399). رابطه سرزندگی و احساس انسجام روانی باکیفیت زندگی کاری پرستاران: نقش واسطه‌ای خود تمایز یافتگی. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، 27(6)، 751-743.
- رحیمی پردنجانی، طیبه و محمدزاده ابراهیمی، علی. (1398). تأثیر امید درمانی بر خودکارآمدی عمومی سوءمصرف کنندگان مواد. مجله پژوهش و سلامت، 9(4)، 308-302.
- رفیعی، فرزانه. (1402). نقش هویت دینی در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت و گرایش به مواد مخدر (مطالعه موردی: دانش‌آموزان دختر نوجوان منطقه پردیس تهران). ایده‌های نوین روان‌شناسی، شماره 20، دوره 6.
- زرگر، یدالله، نجاریان، بهمن و نعمی، عبدالزهرا. (1387). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی (هیجان‌خواهی، ابراز وجود، سرسختی روان‌شناختی)، نگرش مذهبی و رضایت زناشویی با آمادگی اعتیاد به مواد مخدر در کارکنان یک شرکت صنعتی در اهواز. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، 15(1) (ویژنه‌نامه روان‌شناسی)، 99-120.
- سادوک، بنجامین جیمز، سادوک، ویرجینیا آلکوت و روئیز، پدرو. (1401). خلاصه روان‌پزشکی (علوم رفتاری/روان‌پزشکی بالینی) (ترجمه: فرزین رضاعی). نشر ارجمند: تهران.
- شیخی گراکویی، صدف، ابوالقاسمی، عباس و خسروجاوید، مهناز. (1400). مقایسه‌ی حس انسجام، شفقت به خود و هوش شخصی در دانش‌آموزان با و بدون اختلال انفجاری متناوب. پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، 7(3)، 64-51.
- طالبی بهمن‌بیگلر، رودابه و خسروی، صدراله. (1400). مقایسه بحران هویت و سازگاری اجتماعی در نوجوانان عشایر با نوجوانان شهر شیراز. مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی (مرکز توسعه آموزش‌های نوین ایران)، 35(7)، 378-363.
- طالقانی‌نژاد، محمدعلی، داوری، رحیم و لطفی کاشانی، فرح. (1398). پیش‌بینی گرایش به سوءمصرف مواد و اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده و سبک‌های کنار آمدن با استرس با میانجیگری هوش هیجانی در دانش‌آموزان. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، 9(35)، 125-107.
- عقدکی، فریده، صدیقی ارفعی، فریبرز. (1402). نقش حمایت اجتماعی ادراک شده و خشم در پیش‌بینی گرایش به اعتیاد نوجوانان. فصلنامه علمی اعتیادپژوهی، 17(67): 244-229.
- علی‌پور، احمد و نسیم، شریف. (1391). بررسی روایی و پایایی پرسش‌نامه حس انسجام در دانشجویان. پژوهنده، 17(1): 56-50.
- عینی، ساناز، عبادی، متینه و ترابی، نغمه. (1399). تدوین مدل اضطراب کرونا در دانشجویان بر اساس حس انسجام و تاب‌آوری: نقش میانجی حمایت اجتماعی ادراک شده. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، 11(43)، 32-1.
- گلستانی بخت، طاهره، بابایی، انسبه، کریمی، معراج و احمدی، عباس. (1401). رابطه شفقت به خود و خوش‌بینی در دانش‌آموزان: نقش واسطه‌ای سازگاری اجتماعی. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، 12(45)، 84-65.
- مجابی، نسرين و کیان ارثی، فرحناز. (1397). بررسی سهم احساس انسجام و خودشفقتی در پیش‌بینی شکوفایی دانشجویان. اندیشه‌های نوین تربیتی، 14(2)، 261-247.
- محبی، محمود و زارعی، سحر. (1400). خود شفقت‌ورزی و خطر اعتیاد به تمرین در دانشجویان. روان‌شناسی ورزش، 1(1)، 74-63.
- مداحی، محمدابراهیم. (1396). نقش باورهای فراشناخت در پیش‌بینی عود سوء مصرف مواد. مجله علوم روان‌شناختی، 16(63)، 429-448.
- معینی، پوپک، ملیحی، الذاکرینی سعید، اسدی، جوانشیر و خواجهوند خوشلی، افسانه. (1398). اثربخشی آموزش و درمان فراشناختی بر اساس انسجام و کیفیت زندگی همسران مردان مبتلا به اعتیاد. فصلنامه علمی اعتیادپژوهی، 13(54): 204-181.
- نوروزی، سارا، بشردوست، سیمین و مجتبابی، مینا. (1401). ارائه الگوی ساختاری پیش‌بینی آشفته‌گی روانی بر اساس عدم تحمل بالاتکلیفی با میانجی‌گری احساس انسجام روانی و انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، 65(2) ، 514-528.

- Arya, B. , & Lal, D. S. (2018). Grit and sense of coherence as predictors of well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1) , 169-172.
- Binkowska-Bury, M. , & Januszewicz, P. (2010). Sense of coherence and health-related behaviour among university students-a questionnaire survey. *Central European Journal of Public Health*, 18(3) , 145.
- Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>.
- Calandri, E. , Graziano, F. , Borghi, M. , & Bonino, S. (2018). Depression, positive and negative affect, optimism and health-related quality of life in recently diagnosed multiple sclerosis patients: The role of identity, sense of coherence, and self-efficacy. *Journal of Happiness Studies*, 19, 277-295.
- Darie, N. (2019). Child's Exposures to Emotional Neglect in Drug users Families. *Procedia Social and Behavioral Sciences*; 180(5) , 1590-1598.
- Espada, J. P. González, M. T. Orgilés, M. , Lloret, D. & Guillén-Riquelme, A. (2019). Meta-analysis of the effectiveness of school substance abuse prevention programs in Spain, *Psicothema*, 27(1) , 5-12.
- Fattore, L, Diana, M. (2019). Drug addiction: An affective-cognitive disorder in need of a cure. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 10(16) ,341-361.
- Felder, J. N., Lemon, E., Shea, K., Kripke, K., & Dimidjian, S. (2016). "Role of self-compassion in psychological well-being among perinatal women". *Archives of women's mental health*, 19(4), 687-690.
- Fonseca, A., & Canavaro, M. C. (2017). "Exploring the paths between dysfunctional attitudes towards motherhood and postpartum depressive symptoms: The moderating role of self-compassion". *Clinical Psychology & Psychotherapy*
- García-Moya, I. , Moreno, C. , & Jiménez-Iglesias, A. (2013). Understanding the joint effects of family and other developmental contexts on the sense of coherence (SOC): a person-focused analysis using the Classification Tree. *Journal of Adolescence*, 36(5) , 913-923.
- Grevenstein, D. , Bluemke, M., Nagy, E. , Wippermann, C. E. , & Kroeninger-Jungaberle, H. (2014). Sense of coherence and substance use: Examining mutual influences. *Personality and Individual Differences*, 64, 52-57.
- Henje Blom, E. C. , Serlachius, E. , Larsson, J. O. , Theorell, T. , & Ingvar, M. (2010). Low Sense of Coherence (SOC) is a mirror of general anxiety and persistent depressive symptoms in adolescent girls-a cross-sectional study of a clinical and a non-clinical cohort. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8, 1-13.
- Homan, K. J. (2020). Self-compassion and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal Adults Development* , 23 , 111- 119.
- Kopak AM, Chen AC, Haas SA, Gillmore MR. (2020). The importance of family factors to protect against substance use related problems among Mexican heritage and White youth. *Drug and Alcohol Dependence*. 124(1): 34-41.
- Kouvonon, A. M. , Väänänen, A. , Vahtera, J. , Heponiemi, T. , Koskinen, A., Cox, S. J. , & Kivimäki, M. (2010). Sense of coherence and psychiatric morbidity: a 19-year register-based prospective study. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 64(3) , 255-261.
- Neff K, Germer C. (2019). Self-compassion and psychological well-being ,In: Seppala EM, Simon-Thomas E, Brown SL, Worline MC, Cameron CD, Doty JR; editors. *The Oxford handbook of compassion science*. New York: Oxford University Press.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3) , 223-250.
- Neuner, F. , Schauer, E. , Catani, C. , Ruf, M. , & Elbert, T. (2006). Post- tsunami stress: A study of posttraumatic stress disorder in children living in three severely affected regions in Sri Lanka. *Journal of Traumatic Stress*, 19(3) , 339-347.
- Phelps C. L, Paniagua S. M, Willcockson I. U, Potter J. S, (2018). The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*; 183, 78-81.
- Polles, A. , Williams, M. , Phalin, B. , Teitelbaum, S & Merlo, L(2020). Neuropsychological impairment associated with substance use by physicians. *Journal of the Neurological Sciences*.,411, 1-7.
- Tsuno, Y. S. , & Yamazaki, Y. (2007). A comparative study of Sense of Coherence (SOC) and related psychosocial factors among urban versus rural residents in Japan. *Personality and Individual Differences*, 43(3) , 449-461.
- Viljoen, A. (2012). Burnout, coping and sense of coherence in an engineering organisation (Doctoral dissertation, University of South Africa).