

اثر بخشی روش مرور خویشنده بر پریشانی روان‌شناختی، سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در دختران نوجوان

the effectiveness of the self-review method on psychological distress , psychological capital, And psychological well-being in adolescent girls

Samane Ajorloo

Master in General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, University of Tehran, Tehran, Iran.

Dr. Reza Pourhosein *

Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, University of Tehran, Tehran, Iran.

rezaph@gmail.com

Dr. Zahra Naghsh

Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, University of Tehran, Tehran, Iran.

سمانه آجورلو

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

دکتر رضا پورحسین (نویسنده مسئول)

دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

دکتر زهرا نقش

دانشیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی،

دانشگاه تهران، تهران، ایران.

Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of the self-review method on psychological distress, psychological capital, and psychological well-being in adolescent girls. The research design employed was a quasi-experimental design with a pre-test/post-test and a control group. The study sample consisted of female high school students in the first semester of 2022-2023 in Karaj city. A purposive sampling method was used, and based on the criteria, 22 participants were selected and randomly assigned to two groups of 11, the experimental and control groups. In this study, the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21, Lovibond & Lovibond, 1995), the Ryff's Psychological Well-Being Scale (RSPWB, Ryff, 2002), and the Psychological Capital Questionnaire (PCQ, Luthans et al., 2007) were employed. The self-review intervention was conducted individually in four sessions, with an average duration of 45 minutes, and held twice a week. The data were analyzed using multivariate analysis of covariance. The results showed a significant difference in the mean scores of post-test psychological distress, psychological capital, and psychological well-being between the experimental and control groups while controlling for the pre-test effect ($p < 0.01$). Therefore, the self-review method can be considered an effective intervention in reducing psychological distress and increasing psychological capital and psychological well-being in adolescent girls.

Keywords: self-review method, psychological well-being, psychological distress, psychological capital, adolescent girls.

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی روش مرور خویشنده بر پریشانی روان‌شناختی، سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در دختران نوجوان بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. نمونه مورد مطالعه، شامل دانش آموزان دختر مقاطع متوسطه دوم در نیمسال اول تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در شهر کرج بوده که با روش نمونه‌گیری هدفمند و براساس ملاک ورود ۲۲ نفر به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۱ نفری آزمایش و گواه جایگذاری شدند. در این پژوهش از مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS، لایبوند و لایبوند، ۱۹۹۵)، پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (RSPWB، Ryff، ۲۰۰۲) و پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (PCQ، لوتابز و همکاران، ۲۰۰۷) استفاده شد. مداخله مرور خویشنده، در چهار جلسه و به طور میانگین در ۴۵ دقیقه به صورت انفرادی و دو بار در هفتگه برگزار شد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات پس‌آزمون پریشانی روان‌شناختی، سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.01$). بنابراین روش مرور خویشنده، می‌تواند به عنوان یک مداخله موثر در کاهش پریشانی روان‌شناختی، افزایش سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان دختر درنظر گرفته شود.

واژه‌های کلیدی: روش مرور خویشنده، بهزیستی روان‌شناختی، پریشانی روان‌شناختی، سرمایه روان‌شناختی، دختران نوجوان.

مقدمه

دوران نوجوانی به جهت هم زمانی با بلوغ جسمانی و روانی و با بروز تغییرات فیزیولوژیکی، روانشناختی و اجتماعی به عنوان یکی از دوره‌های مهم ظهور اختلالات روانشناختی شناخته شده است (یوشیماسو^۱ و همکاران، ۲۰۱۲). یکی از شایع‌ترین مشکلات این دوران، که بر سلامت روان و عملکرد نوجوانان تأثیرگذار است، پریشانی روان‌شناختی^۲ است که به معنای حالت هیجانی همراه با ناراحتی و تندیگی است و به طور موقت یا دائم در پاسخ به استرس‌های خاص تجربه می‌شود (ریدنر^۳، ۲۰۰۴). این مفهوم حالات ذهنی ناخوشایند همچون افسردگی، اضطراب و استرس و تحریبه علائم هیجانی - فیزیولوژیکی را شامل می‌شود (تیسلد و آنتال^۴، ۲۰۱۶) و با ایجاد اختلال در سیستم پردازش شناختی نوجوانان، کاهش عزت نفس و خودکارآمدی آنان را در پی دارد (تانگ^۵ و همکاران، ۲۰۱۸). افسردگی به عنوان یکی از مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی، با ویژگی‌هایی همچون غم شدید، احساس بی‌کفايتی و بی‌ارزشی، نالمیدی و عزت نفس پایین همراه است (الساید^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). سازمان جهانی بهداشت، افسردگی را در ردیف چهارم فهرست حادترین مشکلات بهداشت عمومی در سراسر جهان قرار داده است (رانی^۷ و همکاران، ۲۰۱۸). طبق نتایج حاصل از پژوهش‌ها، ۱۰ تا ۱۵ درصد کودکان و نوجوانان، برخی از علائم خلق افسرده را در هر زمانی تجربه می‌کنند (پاکستون^۸ و همکاران، ۲۰۰۷). به علاوه آنکه میزان بروز افسردگی میان دختران در مقایسه با پسران تقریباً دو برابر است (داوسون و جورجیا^۹، ۲۰۲۳) و این تفاوت احتمالاً ناشی از عوامل بیولوژیکی، روانشناختی، اجتماعی و شناختی است (سجادی و همکاران، ۲۰۱۳). مطالعات انجام شده، میزان شیوع افسردگی نوجوانان ایرانی، بین سال‌های ۱۹۹۸-۲۰۱۹^{۱۰}٪ و میزان شیوع در دختران ۴۵٪ و پسران ۴۸٪ گزارش نموده و در این میان شیوع افسردگی خفیف (۱۱٪/۳٪) بیش از سطح متوسط و شدید اعلام شده است (کریمی و همکاران، ۲۰۲۱). افسردگی جدی‌ترین اختلال دوران نوجوانی (کاهش‌ماهی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۲) با ایجاد مشکلات جسمانی، ضعف در عملکرد اجتماعی و تحصیلی و افزایش تعارض با والدین، آینده نوجوانان را تغییر می‌دهد (کریمی و همکاران، ۲۰۲۱). بسیاری از بزرگسالان، نوجوانی را دوران طوفان و استرس می‌دانند و جدی بودن این اختلال را در نوجوانان دست کم می‌گیرند (برک، ۱۳۹۷) درحالی که آغاز و تثبیت افسردگی در سنین کودکی تا جوانی است و غفلت از نشانگان آن، برای جامعه سودمند نیست و شایسته است اقدامات پیشگیرانه‌ای در این جهت صورت گیرد.

سرمایه روان‌شناختی^{۱۲} از جمله متغیرهایی است که با پریشانی روان‌شناختی مرتبط بوده و سهم مهمی در سلامت روان نوجوانان دارد. این مفهوم از نظر لوتانز^{۱۳}، به معنای ایجاد یک حالت روانی مثبت و نشانه‌ای از رشدیافتگی است (لوتانز و همکاران، ۲۰۱۰) و متشکل از چهار بعد به هم پیوسته است که عبارتند از: خودکارآمدی، خوشبینی، امید و تاب‌آوری (لوتانز و یوسف، ۲۰۰۴). خودکارآمدی به مجموعه باورهایی اشاره دارد که فرد اعتقاد دارد در صورت ایجاد شرایطی خاص، توانایی انجام اقدامات لازم را دارد. خوشبینی به معنای داشتن سیک استنادی مثبت درباره علت موفقیت‌ها در زمان حال و آینده می‌باشد. افراد خوشبین علت موفقیت‌های خود را ثابت، کلی و درونی درنظر می‌گیرند. امید نیز، یک حالت انگیزشی است و به معنای ثابت قدم بودن در راه اهداف و کشف راهبردهای رسیدن به آنهاست. تاب‌آوری، به تحمل نمودن سختی‌ها و مشکلات و بازگشت به شرایط اولیه اشاره دارد (لوتانز و همکاران، ۱۳۹۲). یکپارچگی این مؤلفه‌ها، مجموعه‌ای از ظرفیت‌های نگرشی و رفتاری را فراهم می‌آورد که به ارتقا بهزیستی روان‌شناختی^{۱۳} می‌انجامد (مالینوفسکی و لیم، ۱۴۰۱۵، ۱۳۹۵). پژوهش‌ها به نقش معنادار سرمایه روان‌شناختی در پیش‌بینی شادکامی دانش‌آموزان اشاره داشته‌اند (رشیدی‌کوچی و همکاران، ۱۳۹۵) و نقش واسطه‌ای این متغیرهای روان‌شناختی موردن تأیید می‌باشد (پورحسین و همکاران، ۱۳۹۷، ۱۳۹۸؛ حافظ و همکاران،

1 .Yoshimasa

2 .psychological distress

3 .Ridner

4 .Teasdale & Antal

5 .Tang

6 .Elsayed

7 .Ranney

8 .Paxton

9 .Dawson & Georgia

10 .Kehusmaa

11 .Psychological Capital

12 .Luthans

13 .Psychological well-being

14 .Malinowski & Lim

۱۴۰). همچنین مداخلات درمانی با هدف ارتقا سرمایه روانشناختی، در کاهش افسرده‌گی بیماران مؤثر است (مختاری و همکاران، ۱۳۹۹) و اثربخشی روش مرور خویشن^۱ بر بهبود خودکارآمدی نیز تأیید شده است (یعقوبی‌راد، ۱۳۹۵).

بهزیستی روان‌شناختی به واسطه ارتباطی که با پریشانی روان‌شناختی و سرمایه روان‌شناختی دارد، در دوران نوجوانی دگرگون می‌شود. به اعتقاد کارول ریف^۲، بهزیستی روان‌شناختی به معنای خوشبختی، برخورداری از عواطف مثبت و تلاش برای شکوفا سازی توانایی‌های بالقوه خود می‌باشد. او بهزیستی را سازه‌ای چند بعدی می‌داند و بر این باور است که عملکرد این مؤلفه‌ها در کنار هم، کارکرد بهینه افراد را موجب می‌شود. شش مؤلفه بهزیستی عبارتند از: پذیرش خود^۳، روابط مثبت^۴، خودمختاری^۵، تسلط محیطی^۶، هدفمندی^۷ و رشد فردی^۸ (ریف، ۱۹۸۹). پذیرش خود، به معنای خودبواری، ادراک نقاط ضعف و قوت خود و پذیرش زندگی با تمام تجربیات آن است. روابط میان‌فردی مثبت، به برقراری ارتباط اعتماد آمیز و صمیمی با دیگران اشاره دارد. خودمختاری: به معنای خودتعیین‌گری و مقاومت در برابر فشارهای بیرونی و داشتن منبع کنترل درونی است. تسلط محیطی به معنای بهره‌بردن از فرصت‌های محیطی، مشارکت در فعالیت‌های جمعی و داشتن حس کفایت در اداره امور است. هدفمندی نیز شامل آگاهی نسبت به مقاصد بزرگ و معناداری زندگی است و درنهایت رشد فردی به معنای توانایی فرد برای پیشرفت و ارتقا خود به منظور مبدل شدن به انسانی کامل و رسیدن به خودشکوفایی است (روئینی^۹، ۱۳۹۷)، بهزیستی در نوجوانی، به عملکرد نوجوان در سطح بالایی از سازگاری رفتاری و هیجانی منجر می‌شود (بر و رب^{۱۰}، ۲۰۰۱)، از علیزاده، ۱۳۹۲). نوجوانانی که از سطوح بهزیستی بالاتری برخوردارند، در مواجهه با عوامل استرس‌زا عملکرد مطلوبی دارند درحالی که کاهش بهزیستی با مشکلات هیجانی و افسرده‌گی در ارتباط است (ویسر و روتبیچ^{۱۱}، ۲۰۰۷)، به نقل از علیزاده (۱۳۹۲).

درمان‌های متعددی برای بهبود پریشانی روان‌شناختی ارائه شده است و در این میان، شناخت درمانی از جمله درمان‌های مؤثر می‌باشد. روش درمانگری مرور خویشن نیز ریشه در رویکرد شناختی دارد. از منظر این تکنیک که بر مبنای شناخت درمانی یک و رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی^{۱۲} می‌باشد و بر اساس تعلیم و تربیت اسلامی و نظریه خودی علامه اقبال لاهوری طراحی شده است، علت ایجاد افسرده‌گی، بروز پاسخ عاطفی نامناسب نسبت به نگرش غافل‌گونه و غیرواقعی درباره خود است. در این تکنیک اعتقاد بر این است که با افزایش آگاهی و هشیاری نسبت به ویژگی‌های درونی و بیرونی، بازسازی شناختی خود صورت خواهد گرفت و در پی آن تغییرات عاطفی-هیجانی و کاهش سطح افسرده‌گی صورت می‌پذیرد (پورحسین، ۱۳۸۹). یافته‌های حاصل از اجرای این تکنیک، حاکی از اثربخشی آن در افزایش سطح خودپنداشت (پورحسین و صابری، ۱۳۸۸)، خودآگاهی (پورحسین، ۱۳۸۹) و حرمت خود (پورحسین و همکاران، ۱۳۹۳)، افزایش شادکامی (خدابنده‌لو، ۱۳۹۲)، کاهش افکار خودکشی (پورحسین و همکاران، ۱۳۹۵) و کاهش افسرده‌گی (یعقوبی‌راد، ۱۳۹۵) است. در نهایت، با درنظر داشتن شواهد پژوهشی و تأثیری که روش مرور خویشن بر کاهش افسرده‌گی و افزایش شادکامی دارد، انتظار می‌رود که در ارتقا سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی نیز موثر واقع شود. در بررسی پیشینه پژوهشی مشخص شد، اثربخشی تکنیک مرور خویشن بر سرمایه روان‌شناختی در جمعیت دختران نوجوان صورت نگرفته است و مطالعات، تنها دو بعد خودکارآمدی و تاب آوری را هدف بررسی خود قرار داده‌اند (یعقوبی‌راد، ۱۳۹۵؛ تویسرکانی و همکاران، ۱۳۹۶). با توجه به اینکه نوجوانان به عنوان سرمایه‌های انسانی کشور، در آینده در زمینه‌های مهم خانوادگی و اجتماعی ایقای نقش خواهند داشت، اصلاح علائم آسیب شناختی و در پی آن افزایش سطح سلامت روان‌شناختی آنان امری ضروری است. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی روش درمانگری مرور خویشن بر پریشانی روان‌شناختی، سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در جمعیت دختران نوجوان انجام شد.

1. Self-review method

2. Carol.Ryff

3. Self- acceptance

4. Positive interpersonal relationships

5. Autonomy

6. Environmental mastery

7. Purpose in life

8. Personal growth

9. Ruini

10. Raber & Raber

11. Visser & Rotlich

اثر پخشی روش مرور خویشتن بر پرسش‌نامه روان‌شناختی، سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در دختران نوجوان
The effectiveness of the self-review method on psychological distress , psychological capital, And psychological well-being in ...

روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی نوجوانان دختر ۱۲-۱۸ سال ناحیه دو شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. نمونه مورد مطالعه ۲۲ نفر از دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه بودند که به صورت هدفمند انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه ۱۱ نفری آزمایش و گواه گمارده شدند. ملاک ورود به پژوهش شامل اعلام رضایت کتبی جهت شرکت در پژوهش و کسب حداقل نمره ۱۰ در زیر مقیاس افسردگی پرسشنامه DASS-۲۱، معاینه وضعیت روان‌شناختی شرکت کنندگان و عدم ابتلاء به اختلالات حاد روان‌شناختی بود. ملاک خروج نیز شامل عدم تعامل به ادامه شرکت در جلسات، غیبت بیش از یک جلسه، شروع مصرف داروهای روان‌پیشکی و شرکت همزمان در جلسات روان‌شناختی مشابه بود. در اولین جلسه، توضیحاتی مرتبط با اهداف پژوهش، نحوه برگزاری جلسات آن و همچنین محرومانه بودن اطلاعات افراد به شرکت کنندگان ارائه شد و در نهایت، پس از اتمام مداخله، داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری و با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ تحلیل شد.

ابزار سنجش

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس^۱ (DASS-۲۱): در نسخه کوتاه این مقیاس که توسط لایبوند و لایبوند (۱۹۹۵) تهیه شده و دارای ۲۱ عبارت است، هر یک از سازه‌ها توسط ۷ عبارت ارزیابی می‌شوند. نمره‌گذاری سوالات این مقیاس در طیف ۴ درجه‌ای انجام می‌شود. لایبوند و لایبوند (۱۹۹۵) با مقایسه پرسشنامه افسردگی بک و مقیاس DASS به این نتیجه رسیدند که همبستگی نسبتاً بالایی ($= 0.4$) میان نمرات حاصل از این دو مقیاس وجود دارد. کرافورد و هنری (۲۰۰۳)، پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ برآورد نمودند. میزان آلفا برای مقیاس افسردگی $= 0.88$ ، برای مقیاس اضطراب $= 0.82$ و برای مقیاس استرس $= 0.90$ و برای کل پرسشنامه، RCFI $= 0.94$ ، RMSEA $= 0.05$ ، SRMR $= 0.02$ بود. همچنین نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که الگوی سه عاملی از برازش مطلوبی برخوردار است ($= 0.93$). ضریب همبستگی میان خرده مقیاس افسردگی و آزمون افسردگی بک، $= 0.70$ حاصل شد. همچنین همبستگی بین خرده مقیاس اضطراب و آزمون اضطراب زونگ، $= 0.67$ و خرده مقیاس استرس و آزمون استرس ادراک شده $= 0.49$ بدست آمد. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ گزارش شده برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس توسط بشارت (۱۳۸۴) در نمونه‌ای شامل ۲۷۸ نفر از جمعیت عمومی به ترتیب عبارت بود از $= 0.87$ ، $= 0.85$ و $= 0.89$ و برای کل مقیاس، ضریب $= 0.91$ گزارش شد. در پژوهش حاضر، پایایی با ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه، $= 0.92$ محاسبه شده است.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف^۲ (RSPWB): ریف (۱۹۸۹)، نسخه اصلی این پرسشنامه را که دارای ۸۴ عبارت بود تهیه نمود سپس نسخه‌های ۵۴ عبارتی و فرم کوتاه ۱۸ عبارتی برای این مقیاس طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. این نسخه، شامل ۶ زیرمقیاس و هر زیر مقیاس شامل ۳ عبارت است. نمره گذاری سوالات در طیف ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) انجام می‌گیرد. همبستگی این نسخه با مقیاس اصلی $= 0.89$ تا $= 0.70$ بوده است (ریف و سینگر، ۲۰۰۶). که بیانگر روابی ملاکی مطلوب می‌باشد. ضریب همسانی درونی کل آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ، $= 0.55$ گزارش شده است (ریف و کینز، ۱۹۹۵) که بیانگر پایایی و روابی مطلوب این پرسشنامه است. همچنین خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی نشان دادند که عامل‌های این پرسشنامه از برازش خوبی برخوردارند و همسانی درونی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل آزمون، $= 0.71$ گزارش دادند و مقادیر آلفای محاسبه شده برای ۶ عامل عبارت است از: $= 0.51$ برای عامل پذیرش خود، $= 0.76$ برای عامل تسلط محیطی، $= 0.75$ برای عامل روابط مثبت، $= 0.52$ برای عامل هدفمندی، $= 0.73$ برای عامل رشد شخصی و در نهایت $= 0.72$ برای عامل خودمختاری. در پژوهش حاضر، پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه، $= 0.90$ گزارش شده است.

پرسشنامه سرمایه‌های روان‌شناختی لوئانز^۳ (PCQ): این پرسشنامه توسط لوئانز و همکاران (۲۰۰۷) تهیه شده است و شامل ۲۴ سوال و ۴ خرده مقیاس امیدواری، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوش‌بینی است. هر زیرمقیاس در این پرسشنامه، ۶ گویه را دربرمی‌گیرد.

1. Depression Anxiety Stress Scale

2 .Ryff scale psychological wellbeing (RSPWB)

3. Luthans Psychological Capital Questionnaire(PCQ)

ترکیب پرسشنامه‌های پیشین در زمینه خرده مقیاس‌ها، برای طراحی این مقیاس استفاده شده است. پاسخگویی به سوالات این پرسشنامه در طیف ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) انجام می‌گیرد. نتایج تحلیل عاملی، روایی سازه این پرسشنامه را تایید کرد و همچنین پایابی به روش آلفای کرونباخ را برای کل پرسشنامه، ۰/۸۸ و برای مؤلفه امید، تاب آوری، خودکارآمدی و خوشبینی به ترتیب، ۰/۷۲، ۰/۷۱ و ۰/۷۵ و ۰/۷۴ گزارش کردند (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷). در ایران نیز رجایی و همکاران (۱۳۹۶) به بررسی روایی و پایابی این پرسشنامه پرداختند و نتایج تحلیل عاملی تاییدی، مدل چهار ابزار را برخوردار از برازش مطلوب گزارش نمودند. همچنین همبستگی کل مقیاس با عامل‌های خوشبینی، امید، تاب آوری و خودکارآمدی به ترتیب، ۰/۸۷، ۰/۸۸ و ۰/۸۴ و ۰/۸۰ بود و همبستگی میان عامل‌ها بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۲ محسوبه شد که در سطح ۰/۰۱ معنادار است. پایابی نیز به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۹ گزارش شد. در پژوهش حاضر، میزان آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه، ۰/۹۴ محسوبه شده است.

روش درمانگری مرور خویشتن بر اساس الگوی پورحسین (۱۳۸۹): چهار جلسه آموزشی متناسب با نیاز دانش‌آموزان و به طور میانگین در ۴۵ دقیقه، به صورت انفرادی و در هفته دو بار برای افراد گروه آزمایش اجرا شد. خلاصه جلسات مداخله مرور خویشتن در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات مداخله مرور خویشتن بر اساس الگوی پورحسین (۱۳۸۹)

جلسه	محتوی جلسه
اول	تمکیل پرسشنامه‌های مرحله پیش‌آزمون و توضیح چگونگی توصیف خود
دوم	مرور جملات و توصیفات نوشته شده و توضیح بیشتر آنها توسط شرکت کننده
سوم و چهارم	تمکیل جملات منفی با جملات مثبت توسط مراجع و استفاده از تکنیک انعکاس توسط پژوهشگر مرور مجدد خود، پیگیری تداوم نوشتن و تمکیل نمودن جملات و ارزیابی آنها

یافته‌ها

در گروه آزمایش پژوهش حاضر ۵ نفر (۴۵/۵٪) از رشته انسانی، ۳ نفر (۲۷/۳٪) از رشته حسابداری حضور داشتند. در گروه کنترل، از رشته انسانی ۶ نفر (۵۴/۵٪)، از رشته کامپیوتر ۳ نفر (۲۷/۳٪) و از رشته حسابداری ۲ نفر (۱۸/۲٪) حضور داشتند. در گروه آزمایش ۷ نفر (۶۳/۶٪) از شرکت کنندگان در پایه تحصیلی دهم، ۳ نفر (۲۷/۳٪) در پایه تحصیلی یازدهم و ۱ نفر (۹/۱٪) در پایه تحصیلی دوازدهم مشغول به تحصیل بودند. در گروه کنترل نیز ۹ نفر (۸۱/۸٪) در پایه دهم و ۲ نفر (۱۸/۲٪) در پایه یازدهم مشغول به تحصیل بودند. در زیر جدول مربوط به میانگین و انحراف استاندار نمرات متغیرهای پژوهش ارائه شده است:

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

گروه	زیر مقیاس	میانگین پیش‌آزمون	انحراف استاندارد پیش‌آزمون	میانگین پس آزمون	انحراف استاندارد پس آزمون
آزمایش	افسردگی	۲۸/۹۱	۸/۲۶۴	۱۰/۵۵	۱۰/۴۳۴
	اضطراب	۱۶/۱۸	۸/۲۶۸	۱۰/۵۵	۷/۲۱۶
	استرس	۲۲/۵۵	۶/۸۷۶	۱۲/۳۶	۷/۷۸۸
	خودکارآمدی	۲۲/۲۷	۷/۶۱۷	۲۷/۶۴	۵/۰۸۵
	امید	۲۲/۹۱	۵/۹۲۴	۲۷/۴۵	۴/۷۸۳
	تاب آوری	۲۱/۹۱	۴/۷۶۳	۲۴/۶۴	۴/۷۳۹
	خوشبینی	۲۴/۱۸	۵/۰۵۶	۲۵/۷۳	۵/۸۶۷
	پذیرش خود	۱۰/۴۵	۳/۷۷۸	۱۲/۸۲	۳/۴۰۱
	روابط مثبت	۱۲/۰۰	۲/۶۰۸	۱۵/۰۰	۳/۲۲۵
	خودنمختاری	۱۲/۱۸	۲/۷۱۴	۱۳/۷۳	۳/۱۶۵

اثر پیشی روشنور خویشتن بر پریشانی روان‌شناختی، سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در دختران نوجوان

The effectiveness of the self-review method on psychological distress, psychological capital, And psychological well-being in ...

۳/۲۹۵	۱۳/۳۶	۲/۹۰۸	۱۱/۳۶	سلط محیطی
۲/۳۰۰	۱۴/۰۹	۳/۲۳۳	۱۱/۳۶	قصدمندی
۳/۶۴۶	۱۳/۰۹	۲/۰۹۸	۱۲/۰۰	رشد فردی
۷/۸۷۲	۲۱/۸۲	۶/۵۱۷	۲۳/۴۵	افسردگی
۱۱/۲۱۷	۱۵/۲۷	۸/۳۸۲	۱۳/۶۴	اضطراب
۸/۱۲۲	۱۶/۱۸	۷/۵۹۴	۱۸/۵۵	استرس
۵/۹۱۶	۲۴/۰۰	۶/۸۱۸	۲۳/۰۹	خودکارآمدی
۶/۹۵۷	۲۲/۰۰	۵/۶۰۰	۲۳/۸۲	امید
۵/۱۷۷	۲۳/۰۰	۴/۱۸۲	۲۲/۹۱	تاب آوری
۴/۲۸۵	۲۲/۸۲	۴/۸۵۸	۲۴/۰۰	خوشبینی
۳/۰۶۶	۱۱/۰۰	۲/۹۴۸	۱۱/۹۱	پذیرش خود
۳/۲۲۳	۱۱/۳۶	۲/۸۲۸	۱۲/۰۰	روابط مثبت
۳/۸۸۵	۱۲/۰۹	۲/۳۰۰	۱۳/۰۹	خدمنختاری
۳/۵۹۰	۱۰/۹۱	۲/۷۵۰	۱۱/۸۲	سلط محیطی
۳/۷۴۹	۱۰/۶۴	۴/۲۳۸	۱۱/۸۲	قصدمندی
۳/۶۴۱	۱۲/۳۶	۳/۲۱۹	۱۳/۱۸	رشد فردی

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد، در گروه کنترل میانگین نمرات تغییر چندانی نداشته ولی در گروه آزمایش، شاهد کاهش نمرات پریشانی روان‌شناختی و افزایش نمرات سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در پس‌آزمون هستیم. در ادامه به منظور بررسی اثربخشی روش مرور خویشتن بر متغیرها، از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. پیش از انجام این آزمون چند مفروضه آماری بررسی شد. یکی از این مفروضات، همسانی ماتریس کواریانس‌ها می‌باشد که برای بررسی آن از آزمون ام باکس استفاده شد. نتایج نشان داد که این پیشفرض برقرار است. مقادیر بدست آمده عبارت است از $M = ۶/۸۴۶$, $F = ۰/۹۵۳$, $P < 0/01$. برای متغیر پریشانی روان‌شناختی، $M = ۳۹/۴۳۶$, $F = ۳۰/۷۵$, $P < 0/01$ و برای متغیر سرمایه روان‌شناختی و کنترل $M = ۴۰/۵۶۸$, $F = ۱/۲۹۰$, $P < 0/01$. برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی. همچنین جهت بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون در مورد تمامی متغیرهای پژوهش معنادار نبود، از این‌رو همگنی واریانس‌ها مورد تأیید قرار گرفت. آزمون کالموگروف-اسمیرنوف نیز جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات استفاده شد. بر اساس نتایج بدست آمده بری تمامی متغیرها، سطح معناداری آماره محاسبه شده بزرگتر از $0/05$ بود و فرض نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری نمرات پس‌آزمون متغیرها در دو گروه آزمایش و کنترل

اثر	آزمونها	ارزش	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطای سطح معناداری	۰/۰۰۱
گروه	اثر پیلایی	۰/۵۴۵	۵/۹۸۱	۳	۱۵	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۴۵۵	۵/۹۸۱	۳	۱۵	۰/۰۰۱
	اثر هتلینگ	۱/۱۹۶	۵/۹۸۱	۳	۱۵	۰/۰۰۱
	بزرگترین ریشه روی	۱/۱۹۶	۵/۹۸۱	۳	۱۵	۰/۰۰۱

نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری برای متغیرهای پژوهش نشان داد که با توجه به سطح معنی‌داری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه، بین دو گروه آزمایشی و کنترل در متغیرهای پژوهش در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($F = ۵/۹۸$, $P < 0/01$). به منظور بررسی تفاوت دو گروه در هر یک از متغیرها و محاسبه مجدد اثرا، آزمون اثرا بین آزمودنی مورد استفاده قرار گرفت که نتایج حاصل در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه متغیرها میان دو گروه در پس آزمون

متغیر	زیر مقیاس	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
افسردگی	پیش آزمون	گروه	۱۲۲۷/۷۱۷	۴	۳۰۶/۹۲۹	۴/۴۲۴	۰/۰۱۲	۰/۵۱۰
پریشانی روان شناختی	پیش آزمون	گروه	۱۱۷۹/۵۵۶	۱۷	۶۹/۳۸۶	۳/۵۰۹	۰/۰۲۹	۰/۴۵۲
اضطراب	پیش آزمون	گروه	۸۶۰/۰۳۷	۴	۲۱۵/۰۰۹	۳/۲۷۷	۰/۰۳۷	۰/۴۳۵
استرس	پیش آزمون	گروه	۱۰۴۱/۷۸۱	۱۷	۶۱/۲۸۱	۱۱/۳۴۹	۰/۰۰۰	۰/۷۸۰
خودکارآمدی	پیش آزمون	گروه	۵۳۱/۴۳۱	۵	۱۰۶/۲۸۶	۵/۱۵۴	۰/۰۰۵	۰/۶۱۷
امید	پیش آزمون	گروه	۱۴۹/۸۴۲	۱۶	۹/۳۶۵	۴۰/۱۳۷	۲۰/۹۸۰	۰/۴۶۹
سرمایه	پیش آزمون	گروه	۳۳۵/۶۷۷	۵	۲۰/۹۸۰	۲/۸۲۶	۰/۰۴۱	۰/۷۵۰
تاب آوری	پیش آزمون	گروه	۲۳۷/۹۱۱	۱۶	۱۶/۸۳۵	۴۷/۵۸۲	۰/۰۰۰	۰/۲۲۸
خوبی	پیش آزمون	گروه	۱۴۳/۸۳۵	۵	۸۶/۱۰۶	۴/۱۳۴	۰/۰۶۱	۰/۴۷۰
پذیرش خود	پیش آزمون	گروه	۴۳۰/۵۲۹	۱۶	۸/۹۹۰	۳۴/۱۴۷	۱/۲۶۰	۰/۱۱۹
روابط مثبت	پیش آزمون	گروه	۸۵/۹۲۷	۱	۸/۹۹۰	۲/۷۵۳	۱۲/۴۰۶	۰/۰۰۳
بهرزیستی	پیش آزمون	گروه	۱۷۱/۵۲۳	۱۴	۱۲/۲۵۲	۳۳/۷۳۱	۰/۰۱۴	۰/۱۶۴
روان شناختی	پیش آزمون	گروه	۵۳/۹۸۲	۱	۶/۹۲۶	۷/۹۱۲	۵۳/۹۸۲	۰/۳۶۱
محیطی	پیش آزمون	گروه	۹۵/۵۱۷	۱۴	۶/۸۲۳	۷۴/۸۱۵	۱۰/۹۲۲	۰/۰۰۵
هدفمندی	پیش آزمون	گروه	۷۴/۸۱۵	۱	۷/۱۶۵	۱۰/۹۲۲	۰/۰۰۵	۰/۴۳۸
رشد فردی	پیش آزمون	گروه	۱۰۰/۳۱۰	۱۴	۱۹/۲۱۲	۲/۸۸۱	۰/۱۲۴	۰/۱۶۱
		گروه	۱۹/۲۱۲	۲۰	۰/۸۸۰	۱۷/۵۹۶		

نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه پریشانی روان شناختی و سرمایه روان شناختی در دو گروه در مرحله پس آزمون نشان داد مقدار F بدست آمده، برای تمامی مولفه ها معنی دار می باشد و بیش از ۴۳ درصد تفاوت در نمرات پریشانی روان شناختی و بیش از ۴۶ درصد تفاوت در نمرات سرمایه روان شناختی مربوط به تأثیر آموزش مرور خویشن است. به علاوه آنکه در مؤلفه های روابط مثبت، تسلط محیطی و هدفمندی از بهرزیستی روان شناختی نیز تأثیر معناداری مشاهده می شود.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی روش مرور خویشن بر پریشانی روان شناختی، سرمایه روان شناختی و بهرزیستی روان شناختی در دختران نوجوان انجام شد. نتایج بدست آمده نشان داد که این روش بر کاهش پریشانی روان شناختی تأثیر معناداری دارد و این نتیجه با نتایج پژوهش یعقوبی راد (۱۳۹۵)، صفائی فیروز آبادی و همکاران (۱۳۹۲) و نصیری تاکامی و همکاران (۱۳۹۸) همسو می باشد. نوجوانان با علائم افسردگی، ضمن احساس کم ارزشی، نسبت به توانایی های خود بدین هستند. طبق نظریات شناختی، تحریف های شناختی خاص

اثر پنهانی روش مرور خویشتن بر پرسشی روان‌شناختی، سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در دختران نوجوان
The effectiveness of the self-review method on psychological distress, psychological capital, And psychological well-being in ...

و باورهای نامعقول، عامل ایجاد افسردگی هستند. طبق دیدگاه آرون بک، افراد افسرده به علت دیدگاه‌های منفی نسبت به خود و محیط پیرامون، خودگویی‌های ناسازگارانه انجام می‌دهند (بک و همکاران، ۱۹۷۹). از آنچایی که تکنیک مرور خویشتن، نوعی روش بازسازی شناختی است، سرمایه‌گذاری عاطفی بر واقعیت ناخواهای را کاهش داده و با تاکید بر توصیفات مثبت، طرحواره‌های شناختی فرد را به گونه‌ای مثبت دستخوش تغییر می‌نماید. در جلسات مرور خویشتن، افراد ضمن توصیف خود، می‌آموزند که چگونه به دیدگاهی یکپارچه از خود دست یابند. این تکنیک باورهای نامعقول در مورد خود را کاهش داده و نگرش فرد نسبت به تجربیات زندگی را متعادل‌تر می‌سازد، به علاوه آنکه احساس کم‌ارزشی را کاهش داده و توانمندی‌ها را ارزشمند می‌شمارد. همچنین مرور خویشتن همچون سایر فعالیت‌های مثبت در افزایش عواطف مثبت و ایجاد تفسیرهای مثبت از زندگی موثر است.

روش مرور خویشتن بر افزایش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی نیز موثر است. نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش‌های یعقوبی‌راد (۱۳۹۵)، نصیری تاکامی و همکاران (۱۳۹۹)، بیگی و همکاران (۱۳۹۷) همسو می‌باشد. از سویی دیگر، پژوهش تویسرکانی و همکاران (۱۳۹۶)، نشان داد که با اجرای روش مرور خویشتن، تغییر معناداری در تابآوری ایجاد نخواهد شد که با نتایج پژوهش حاضر ناهمانگ است. در تبیین اثربخشی مرور خویشتن بر مؤلفه خودکارآمدی می‌توان اینگونه بیان داشت که احساس خودکارآمدی به کمک ترغیب‌های اجتماعی و دریافت بازخوردهای مثبت ارتقا می‌یابد (لوتانز و همکاران، ۱۳۹۲). در جلسات مرور خویشتن، با استفاده از تکنیک انکاس، ویژگی‌های مثبت افراد مورد توجه بیشتری قرار می‌گیرند. این تکنیک با ایجاد یک وضعیت روان‌شناختی مثبت، خودکارآمدی را افزایش می‌دهد. امیدواری نیز به عنوان یک حالت انگیزشی مثبت از سه مؤلفه تشکیل شده است: مؤلفه‌های اراده، راهیابی و اهداف (لوتانز و همکاران، ۱۳۹۲). ارتقا و بهبود امیدواری، به ارتقا مؤلفه‌های آن وابسته است و نیروی اراده نیز متأثر از افکار و عواطف است (بهاری، ۱۳۹۰)، روش مرور خویشتن از طریق اصلاح افکار نامعقول و افزایش شادکامی، اراده ذهنی را بهبود می‌بخشد و در کشف راهکارهای رسیدن به اهداف مؤثر است. مؤلفه خوبی‌بینی به اعتقاد سلیگمن، نوعی سبک تفسیری است که افراد به واسطه آن در مورد علل رخدادهای زندگی خود می‌اندیشنند (سلیگمن، ۱۹۹۸، به نقل از لوتانز و همکاران، ۱۳۹۲). جلسات مرور خویشتن از طریق بازبینی و اصلاح اسنادها در ارتقا خوش‌بینی نقش دارد. همچنین با اجرای این روش، افراد به معنای واقعی زندگی خویش می‌اندیشنند و ضمن پذیرش واقعیت‌ها، برای حل مشکلات تلاش می‌کنند که این منجر به ارتقا ظرفیت تابآوری می‌شود. درنهایت، می‌توان گفت ارتباط تنگاتنگی میان مؤلفه‌ها برقرار است (لوتانز و همکاران، ۱۳۹۲) و بهبود هر یک از آنها بر سایر مؤلفه‌ها اثرگذار است.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که روش مرور خویشتن بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی موثر می‌باشد. این یافته با نتایج پژوهش‌های تویسرکانی و همکاران (۱۳۹۶)؛ خدابنده‌لو (۱۳۹۲) و نصیری تاکامی و همکاران (۱۳۹۸)، روئینی و همکاران (۲۰۰۹) و بولیر^۱ و همکاران (۲۰۱۳) همسو بود. روش مرور خویشتن با ارزیابی مجدد خود، ارتقا سطح خودپنداشت و اصلاح نگرش‌ها، موجب ارائه پاسخهای عاطفی مناسب می‌شود. از طرفی، میان بهزیستی ذهنی و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبتی وجود دارد (واترمن^۲، ۱۹۹۳). لایوس و لیوبومیرسکی^۳ (۲۰۱۲) نیز مداخلات فعالیت محور مثبت را به منظور افزایش سطوح شادکامی ارزشمند می‌دانند. مرور خویشتن به عنوان یک فعالیت شناختی مثبت شناخته می‌شود که نوعی تلاش ارادی برای جهت‌گیری ذهنی مثبت است، از این رو نقش مهمی در افزایش بهزیستی ایفا می‌کند. مشخص شد که مؤلفه‌های روابط مثبت، تسلط محیطی و هدفمندی پس از مداخله، افزایش معناداری داشتند. از آنجا که تکنیک مرور خویشتن یک روش بازسازی شناختی است، ممکن است درون‌نگری است (پورحسین، ۱۳۸۹). کسب بینش نسبت به ویژگی‌های خویش، با ایجاد ارتباط درون فردی بهتر، زمینه ساز بهبود ارتباط میان فردی است. همچنین، افراد با آگاهی از توانمندی‌های خود و کسب اعتماد بنفس در جهت تسلط یافتن بر چالش‌های زندگی تلاش می‌کنند (ریف، ۱۹۸۹). افزایش خودهشیاری، در افزایش مؤلفه هدفمندی نیز نقش مؤثری دارد. می‌دانیم که خودپنداشت شامل مجموعه‌ای از باورهایی است که افراد درباره خود دارند که شامل خود آرمانی نیز می‌شود که به نوعی معرف آرزوهای ما هستند (هیوستون^۴ و همکاران، ۱۳۹۹). نوجوانان در این جلسات با اندیشیدن به خود آرمانی، اهداف خود را کشف می‌کنند. از طرفی مطالعات نشان داده‌اند که مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی نقش مثبت و معناداری ایفا می‌کنند (وحیدی و جعفری هرندي، ۱۳۹۶؛ فانگ و دونگیان، ۲۰۲۰). ارتباط منفی میان افسردگی

1. Bolier

2. Waterman

3. Layous & Lyubomirsky

4. Hewstone

و بهزیستی نیز تأیید شده است (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹)، بنابراین، این برداشت مطرح می‌شود که مرور خویشتن از طریق تأثیرگذاری بر سرمایه روان‌شناختی و کاهش افسردگی، در ارتقا بهزیستی نقش موثری دارد.

اما در تبیین معنادار نبودن اثربخشی مرور خویشتن بر خودمنخاری، رشد فردی و پذیرش خود، دلایل زیر را می‌توان ذکر نمود: با توجه به آنکه پس از مداخله، هیجانات مثبت و احساس شایستگی گسترش یافته و افراد از تجارب تازه استقبال می‌کنند، می‌توان پیش‌بینی نمود که رشد شخصی و پذیرش خود، با گذشت زمان و به تدریج توسعه یابند. به علاوه، خودمنخاری، به عنوان یک نیاز روان‌شناختی بنیادین، بسیار تحت تأثیر شرایط محیطی قرار دارد؛ چنانچه موقعیت‌های اجتماعی و روابط میان‌فردی حمایت‌کننده باشند، به رشد خودمنخاری می‌انجامند و چنانچه ناکام‌کننده باشند، نیاز به خودمنخاری را نادیده می‌گیرند (ریو^۱، ۱۳۹۵). ایجاد خودمنخاری در نوجوانان وابسته به شرایط محیطی و کیفیت ارتباطشان با والدین است و از آنجا که مرور خویشتن به درون‌نگری و ایجاد بینش نسبت به خود تکیه دارد، در افزایش این مؤلفه نقشی ندارد.

در یک جمع‌بندی می‌توان دو منطق برای مرور خویشتن بیان نمود: منطق هشیاری انسان نسبت به خود و منطق بازگویی مکرر توانایی‌های خویش که به شکل‌گیری خودپنداشت مثبت می‌انجامند و نگرش‌ها و رفتارهای فرد را سامان می‌دهند. از این‌رو با توجه به اهمیت ارتقا سطح آگاهی از خود در نوجوانی، می‌توان با بهره‌گیری از این تکنیک به افراد کمک نمود تا چالش‌های این دوران را به نحو مطلوب پشت سر گذاشته و با سطح مطلوبی از سلامت روان‌شناختی به دوران بزرگسالی قدم بگذارند.

پژوهش حاضر همانند پژوهش‌های دیگر با محدودیت‌هایی مواجه بود، همانند استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، حجم پایین نمونه و عدم اجرای دوره پیگیری؛ از این‌رو برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، پیشنهاد می‌شود این پژوهش در نمونه‌هایی با حجم بیشتر و همراه با مرحله پیگیری اجرا شود. همچنین در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود، مسئولان و کارشناسان مراکز مشاوره آموزش و پژوهش و مشاوران فعلی در مدارس نسبت به شناسایی کامل دانش آموزان با عالم پریشانی روان‌شناختی اقدام نموده و با بهره‌گیری از این تکنیک از شدت یافتن عالم آن پیشگیری نمایند تا بدین طریق مؤلفه‌های سلامت روان نوجوانان ارتقا یابد.

منابع

- برک، ل. (۱۳۹۷). روان‌شناسی رشد (نحویانی تا پایان عمر) (نسخه ۶). (یحیی سیدمحمدی، ترجمه). تهران: ارسپاران (نشر اثر اصلی ۲۰۱۴) بشارت، م. ع. (۱۳۸۴). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس افسردگی اضطراب استرس در نمونه‌های بالینی و جمعیت عمومی. دانشگاه تهران: گزارش پژوهشی.
- بهاری، ف. (۱۳۸۹). مبانی امید و امید درمانی: راهنمای امید آفرینی. تهران: دانڑه.
- بیگی، ع.، نجفی، م.، محمدی فر، م.، عبداللله، عباس. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری مثبت نگر برتاب آوری و عزت نفس نوجوانان دارای علایم افسردگی. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۶(۱)، ۴۷-۵۳. <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-581-fa.html>
- پورحسین، ر. (۱۳۸۹). کاهش علائم افسردگی با استفاده از روش مرور خویشتن. تهران: نشر لک لک.
- پورحسین، ر.، شیخان، ش.، و غلامعلی لواسانی، م. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی "روش مرور خویشتن" بر افزایش شادکامی و حرمت خود در نوجوانان دختربرزهکار. رویش روان‌شناسی، ۳(۴)، ۶۱-۷۲. <http://frooyesh.ir/article-1-52-fa.html>
- پورحسین، ر.، و صابری، ا. (۱۳۸۸). تاثیر روش شناختی روش مرور خود بر افزایش خودپنداشت و کاهش علائم افسردگی (مطالعه تک بررسی). مجله علوم روان‌شناختی، ۳۳.
- پورحسین، ر.، عزی، ن.، و غلامعلی لواسانی، م. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی روش مرور خویشتن بر افکار خودکشی و رنجش در نوجوانان دختر بزهکار. مجله علوم روان‌شناختی، ۱۵(۵)، ۱۹-۷. <http://psychologicalscience.ir/article-1-194-fa.html>
- پورحسین، ر.، احسانی، س.، انسانی مهر، ن.، و نبی زاده، ر. (۱۳۹۷). بررسی رابطه برآورده شدن نیازهای اساسی روان‌شناختی و رضایت از زندگی: نقش واسطه‌ای انگیزش پیشرفت و سرمایه‌های روان‌شناختی. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۴(۵۰)، ۷۱-۸۷. <https://doi.org/10.22054/jep.2019.38898.2548>
- پورحسین، ر.، احسانی، س.، نبی زاده، ر.، و انسانی مهر، ن. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین معناداری در زندگی و رضایت از زندگی با نقش واسطه ای سرمایه های روان‌شناختی. رویش روان‌شناسی، ۸(۴)، ۲۲۵-۲۳۲. <http://frooyesh.ir/article-1-1186-fa.html>

اثر پنهانی روش مرور خویشتن بر پرسشی روان‌شناختی، سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در دختران نوجوان
The effectiveness of the self-review method on psychological distress, psychological capital, And psychological well-being in ...

- توبیس کانی، م، پیوسته‌گر، م، بنی جمال، ش، و دهشیری، غ. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی روش‌های مثبت درمانگری و مرور خویشتن بر افزایش بهزیستی روانی و تاب آوری دانشجویان مادر. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۳(۱۶-۱۴۰۱). رابطه نیازهای اساسی روان‌شناختی و آشفتگی روان‌شناختی با توجه به نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15081.html.
- خانجانی، م، شهیدی، ش، فتح‌آبادی، ج، مظاہری، م.ع، و شکری، ا. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی فرم کوتاه (۱۸ سوال) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر اندیشه و رفتار. ۸(۳۲)، ۷۳-۶۳.
- خدابنده‌لو، ا. (۱۳۹۲). اثر روش شناختی مرور خویشتن بر شادکامی و تصویر بدنی زنان. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه تهران، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. <https://utlib.ut.ac.ir/Search/DocumentDetails/46088?HighlightWords>.
- رجایی، ا، نادی، م، و جعفری، ع. (۱۳۹۶). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سرمایه روان‌شناختی مثبت در بین کارکنان ستادی آموزش و پرورش شهر اصفهان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۳(۱۸)، ۹۴-۱۰۸.
- رشیدی کوچی، ف، نجفی، م، و محمدی فر، م. (۱۳۹۵). نقش سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت و عملکرد خانواده در پیش‌بینی شادکامی در دانش آموزان دبیرستانی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۲(۳)، ۷۹-۹۵.
- <https://www.sid.ir/paper/257762/fa>
- روئینی، ک. (۱۳۹۷). روانشناسی مثبت در حیطه‌های بالینی (پژوهش و عمل). (فرید براتی سده و افسانه صادقی، ترجمه). تهران: رشد (نشر اثر اصلی ۲۰۱۷)
- ریو، ج.م. (۱۳۹۵). انگلیش و هیجان. (یحیی سیدمحمدی، ترجمه). تهران: ویرایش (نشر اثر اصلی ۲۰۱۵)
- اصغری، م.ج، سالاری، ر.س. (۱۳۸۴). اعتباریابی مقیاس افسردگی، اضطراب و تنیدگی DASS-۲۱ برای جمعیت ایرانی. مجله روانشناسی تحولی، ۱(۴)، ۲۹۹-۳۱۲.
- <https://www.sid.ir/paper/450626/fa>
- صفایی فیروز آبادی، س، پورحسین، ر، و غلامعلی لواسانی، م. (۱۳۹۲). بررسی تاثیر روش مرور خویشتن بر نشانه‌های تنیدگی، اضطراب و افسردگی در بیماران قلبی. فصلنامه علوم روان‌شناختی، ۸(۴)، ۱۲-۲۰.
- علیزاده، ح. (۱۳۹۲). تاب آوری روان‌شناختی (بهزیستی روانی و اختلال رفتاری). تهران: ارسباران.
- فرخی، ا، و سبزی، ن. (۱۳۹۴). شادکامی و ادراک الگوهای ارتقاطی خانواده: نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی. روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۱۱(۴۳)، ۳۲۳-۳۱۳.
- https://jip.stb.iau.ir/article_510846.html
- کریمی، ع، کارسازی، ح، و فاضلی مهرآبادی، ع. (۱۳۹۹). نقش علائم افسردگی، اضطراب و استرس در بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان: اثر تعدیل کننده جهت‌گیری دینی. مجله علمی پژوهان، ۱۹(۲)، ۵۸-۶۵.
- <http://dx.doi.org/10.52547/psj.19.2.58>
- لوتانز، ف، آولی، ب.ج، یوسف، ک.ام. (۱۳۹۲). سرمایه روان‌شناختی سازمان (تحولی در مزیت رقابتی سرمایه انسانی). (عبدالرسول جمشیدیان و محمد فروهر، ترجمه). تهران: آبیز (نشر اثر اصلی ۲۰۰۷)
- محتراری، ع، کجباف، م.ب، و عابدی، م.ر. (۱۳۹۹). تأثیر مداخله مبتنی بر سرمایه روان‌شناختی بر امید، خوشبینی، تابآوری و خودکارآمدی بیماران افسرده. مجله علوم روان‌شناختی، ۱۹(۹۵)، ۱۴۱۱-۱۴۲۱.
- <http://psychologicalscience.ir/article-1-804-fa.html>
- نصیری تاکامی، س.غ، نجفی، م، و طالع پسند، س. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی روان درمانی مثبت نگر و درمان شناختی رفتاری گروهی بر سرمایه‌های روان‌شناختی نوجوانان با علائم افسردگی. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۶(۲)، ۷۹-۹۸.
- <https://doi.org/10.22108/ppls.2021.117838.1768>
- نصیری تاکامی، س.غ، نجفی، م، طالع پسند، س، و مکوند حسینی، ش. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی روان درمانی مثبت نگر و درمان شناختی رفتاری بر بهزیستی روان‌شناختی و افسردگی در نوجوانان با علائم افسردگی. پژوهش‌های مشاوره، ۱۸(۷۰).
- <http://dx.doi.org/10.29252/jcr.18.70.105>
- وحیدی، ز، و جعفری هرندي، ر. (۱۳۹۶). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس مؤلفه‌های سرمایه‌روان‌شناختی و مؤلفه‌های نگرش معنوی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۳(۲)، ۵۱-۶۴.
- <https://doi.org/10.22108/ppls.2018.104270.1136>
- هیوستون، م، اشتروبه، و، و یوناس، ک. (۱۳۹۹). مقدمه‌ای بر روانشناسی اجتماعی (جواد ازهای و جوانبخش صادقی، ترجمه). تهران: سمت (نشر اثر اصلی ۲۰۱۵)
- یعقوبی‌راد، م. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی تکنیک مرور خویشتن در کاهش افسردگی و بهبود شاخص‌های خودکارآمدی و کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- <https://utlib.ut.ac.ir/Search/DocumentDetails/50003?HighlightWords>
- Bolier L, Haverman M, Kramer J, Westerhof GJ, Riper H, Walburg JA, et al. (2013). An internet-based intervention to promote mental fitness for mildly depressed adults: a randomized controlled trial. *J Med Internet Res*, 15(9). <https://doi.org/10.2196/jmir.2603>

- Çavuş, M. F and Gökçen, A. (2015). Psychological Capital: Definition, Components, and Effects. *British Journal of Education, Society &*, 5(3), 244-255. <http://dx.doi.org/10.9734/BJESBS/2015/12574>
- Crawford J. R. and Henry J. D. (2011). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-23. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Dawson, R.K, Georgia E.H. (2023). Sex differences in depression: An immunological perspective. *Brain Research Bulletin*, 196, 34-45. <https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2023.02.016>
- Elsayed NM, Fields KM, Olvera RL, Williamson DE.(2019). The role of familial risk, parental psychopathology, and stress for first-onset depression during adolescence. *J Affect Disord*. 253(15).232-239. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.084>
- Fang, Sh. and Ding, D. (2020). The efficacy of group-based acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement: A pilot study among Chinese adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 134-143. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.005>
- Karimi A, Yadegari N,Sarokhani D, Fakhri M and Hasanpour Dehkordi AH. (2021). Prevalence of depression in Iranian school students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Preventive Medicine*, 12(110). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8551795/>
- Kehusmaa J, Ruotsalainen H, Männikkö N, Alakokkare AE, Niemelä M, Jääskeläinen E, et al.(2022). The association between the social environment of childhood and adolescence and depression in young adulthood - A prospective cohort study. *J Affect Disord*. 305:37-46. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.02.067>
- Lovibond SH, Lovibond PF. (1995). Manual for the depression anxiety stress scales. Sydney: *Psychology Foundation of Australia*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t01004-000>
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human resource development quarterly*, 21(1), 41-67. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20034>
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford, UK: Oxford University Press
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Management Department Faculty Publications*,33(2),143-160. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2004.01.003>
- Luthans, F., Avolio, B. J. Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). positive psychological capital Measurement and relationship with performance and satisfaction. *personal psychology*, 60, 541-572.<https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Lyubomirsky, S. and Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Malinowski, P., & Lim, H. J. (2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness*, 6, 1250-1262. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0388-5>
- Paxton, R. J., Valois, R. F., Watkins, K. W., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2007). Sociodemographic differences in depressed mood: Results from a nationally representative sample of high school adolescents. *Journal of School Health*, 77(4), 180-186. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00189.x>
- Ranney, M. L., Pittman, S. K., Dunsiger, S., Guthrie, K. M., Spirito, A., Boyer, E. W., & Cunningham, R. M. (2018). Emergency department text messaging for adolescent violence and depression prevention: A pilot randomized controlled trial. *Psychological Services*, 15(4), 419–428. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/ser0000193>
- Ridner S. H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of advanced nursing*, 45(5), 536–545. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>
- Ruini C, Ottolini F, Tomba E, Belaise C, Albieri E, Visani D, et al. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 40(4), 522-532. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.07.002>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science Research*, 35, 4, 1103-1119
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sajjadi, H, Mohaqeqi Kamal, S.H ,Rafiey, H. and Vameghi, M. (2013). A Systematic Review of the Prevalence and Risk Factors of Depression among Iranian Adolescents. *Global Journal of Health Science*, 5(3), 16-27. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v5n3p16>
- Tang, F., Byrne, M., & Qin, P. (2018). Psychological distress and risk for suicidal behavior among university students in contemporary China. *Journal of affective disorders*, 228, 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.005>
- Teasdale, T. W., Antal, k. (2016). Psychological distress and intelligence in young men, *Personality and Individual Differences*, 99:336-339.
- Waterman. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.64.4.678>

اثر پنهانی روش مرور خویشتن بر پریشانی روان‌شناختی، سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در دختران نوجوان

The effectiveness of the self-review method on psychological distress, psychological capital, And psychological well-being in ...

- Yoshimasu, K.; Barbaresi, W. J; Colligan, R.C; Voigt, R. G., Killian, J. M., Weaver, A.L., & Katusic, S. K. (2012). Childhood ADHD is strongly associated with a broad range of psychiatric disorders during adolescence: a population-based birth cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(10), 1036-1043. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02567.x>