

اثربخشی هنردرمانی متتمرکز بر شفقت بر سرمايه روان‌شناختي و نشخوار خشم نوجوانان بدسرپرست و بي‌سرپرست

The effectiveness of Compassion Focused Art Therapy on Psychological Capital and Anger Rumination in Abused and Orphaned Adolescents

Zahra Saeedi

Master of clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Dr. Sajjad Basharpoor *

Professor of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

basharpoor_sajjad@uma.ac.ir

Dr. Mohammad Narimani

Professor of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Alireza Hosseini sadr

Instructor, Department of Art, Faculty of Literature and Humanities, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

زهرا سعیدی

کارشناسی ارشد روان‌شناختي باليني، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اردبیلی، اردبیل، ایران.

دکتر سجاد بشرپور (نویسنده مسئول)

استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اردبیلی، اردبیل، ایران.

دکتر محمد نریمانی

استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اردبیلی، اردبیل، ایران.

علیرضا حسیني صدر

مربي گروه هنر، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه اردبیلی، اردبیل، ایران.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی هنردرمانی متتمرکز بر شفقت بر سرمايه روان‌شناختي و نشخوار خشم نوجوانان دختر بدسرپرست و بي‌سرپرست بود. پژوهش به روش نيمه آزمایشي با طرح پيش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه كنترل اجرا شد. جامعه آماري اين پژوهش شامل كلية نوجوانان دختر بدسرپرست و بي‌سرپرست بوشهر در سال ۱۴۰۲ بود که به روش نمونه‌گيري در دسترس تعداد ۳۰ نفر از آنها انتخاب و به صورت تصادفي در گروه آزمایش و كنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. ابزار اندازه‌گيري شامل پرسشنامه سرمایه‌های روان‌شناختي (PCQ)، لوتانز و آوليو، (۲۰۰۷) و مقیاس نشخوار خشم (ARS، سوخدولسکی و همکاران، ۲۰۰۱) بود. داده‌های پژوهش با استفاده از روش تحليل کوواريانس چندمتغيری مورد تحليل قرار گرفت. نتایج نشان داد که با كنترل اثر پيش‌آزمون تفاوت معناداري ($p < 0.01$)، ميان پس‌آزمون گروه آزمایش و كنترل در سرمایه‌های روان‌شناختي (خودکارآمدی، اميدواری، تابآوري، خوشبختی) و نشخوار خشم (پس‌فکرهای خشم، افکار انتقام، خاطره‌های خشم و شناختن علت‌ها) وجود داشت. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که هنردرمانی متتمرکز بر شفقت از روش‌های اثربخش در بهبود سرمایه‌های روان‌شناختي و نشخوار خشم نوجوانان بدسرپرست و بي‌سرپرست است.

واژه‌های کلیدی: شفقت، نشخوار خشم، سرمایه‌های روان‌شناختي، هنردرمانی، نوجوانان.

Abstract

The purpose of this research was to determine the effectiveness of compassion-focused art therapy on psychological capital and Anger rumination in abused and orphaned adolescents. The present study was a semi-experimental study with a pre-test-post-test design and a control group. The statistical population included all abused and orphaned adolescent girls supported by the Bushehr welfare organization in 2023 in Bushehr. The research sample consisted of 30 people who were selected by convenience sampling and randomly assigned to two experimental and control groups (15 people in each group). The Psychological Capital Questionnaire (PCQ) by Luthans and Avolio (2007) and Anger Rumination Scale (ARS) by Sukhodolsky et al., (2001) were utilized to collect data. The data was analyzed using multivariate covariance analysis. The results showed that by controlling the effect of the pre-test, there is a significant difference ($p < 0.01$) between the post-test of the experimental and control groups in psychological capital (efficacy, hope, resilience, optimism) and anger rumination (Angry Afterthoughts, Thoughts of Revenge, Angry Memories, Understanding of Causes). Consequently, it can be declared that compassion-focused art therapy is an efficient treatment for enhancing psychological capital and decreasing anger rumination in abused and orphaned adolescents.

Keywords : Compassion, Anger Rumination, Psychological Capital, Art Therapy, Adolescents.

ویرایش نهایی: اسفند ۱۴۰۳

پذیرش: آبان ۱۴۰۳

دريافت: فروردین ۱۴۰۳

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

نوجوانی مرحله‌ای میان کودکی و بزرگسالی، از سنین ۱۰ تا ۱۹ سالگی است. این مرحله‌ای منحصر به فرد از رشد انسان و زمان مهمی برای بی‌ریزی پایده‌های سلامت است. نوجوانان رشد سریع جسمی، شناختی و روانی اجتماعی را تجربه می‌کنند (سازمان بهداشت جهانی^۱، ۲۰۲۴). از سوی خانواده نقش اساسی در رشد سالم و گذران این دوره ایفا می‌نماید. پرورش فرزندان از وظایف خانواده است و اگر در این رابطه خلی وارد شود، ممکن است مشکل بی‌سرپرستی (صارم‌پور و همکاران، ۱۳۹۹) همچنین، نوجوانان بدسرپرست از حضور تربیتی و حمایت مؤثر والدین و مزایای زندگی در خانواده محروم هستند (حاتمی موسی آبادی و همکاران، ۱۴۰۱). در این میان همزمان با افزایش مضلات و آسیب‌های اجتماعی تعداد این کودکان در معرض آسیب نیز در حال افزایش است (سلطان تبار شهاب الدینی و همکاران، ۱۴۰۲). به علاوه، تخمین زده شده که ۱۴۰ میلیون نوجوان بی‌سرپرست و بدسرپرست در سراسر جهان وجود دارد (سلطان تبار شهاب الدینی و همکاران، ۱۴۰۲). کودکان و نوجوانانی که روابط پایدار و مثبتی با اعضای خانواده و خویشاوندان نزدیک ندارند، رفتارهای مرتبط با سلامت روانی کمتری بروز می‌دهند و مشکلات رفتاری-هیجانی مانند اضطراب، افسردگی، و کاهش کیفیت زندگی، مهارت‌های ارتباطی، امید و بهزیستی روان‌شناختی نشان می‌دهند (عبدی‌بناب و همکاران، ۱۴۰۱). دختران بی‌سرپرست در مقایسه با پسران بی‌سرپرست مستعد سطوح پایین‌تر رفتارهای مشکل‌زا، اما بالاتری از پریشانی روانی هستند (لی^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین، کاهش تامین نیازهای مادی و سطح زندگی به دلیل غیبت والدین، با کاهش حضور در مدرسه، عملکرد ضعیف، پیشرفت تحصیلی پایین و ترک تحصیل جهت کار مرتبط است (انور^۳ و همکاران، ۲۰۲۴).

یکی از متغیرهای مهم در بهبود سلامت روان نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست، سرمایه‌های روان‌شناختی^۴ است. این متغیر به وضعیت مثبت رشد روان‌شناختی فرد اشاره دارد که با موارد زیر مشخص می‌شود: (۱) اعتماد به نفس (خودکارآمدی) برای به عهده گرفتن و انجام تلاش لازم برای موفقیت در وظایف چالش‌برانگیز؛ (۲) نسبت دادن مثبت (خوش‌بینی) به موفقیت در حال و آینده. (۳) استقامت در رسیدن به اهداف و در صورت لزوم تغییر مسیرها به اهداف (امید) برای موفقیت؛ و (۴) هنگامی که گرفتار مشکلات و ناملایمات باشد، پایداری و بازگشت به عقب و حتی فراتر از آن (تاب‌آوری) برای رسیدن به موفقیت» (دوسى^۵ و همکاران، ۲۰۲۳). سرمایه روان‌شناختی افراد را قادر می‌سازد تا علاوه بر مقابله بهتر در موقعیت‌های استرس‌زا، کمتر دچار تنفس شوند، در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار باشند، به دیدگاه روشی در مورد خود برسند و کمتر از وقایع روزانه اثر بگیرند (چرا غپورخنکدار و همکاران، ۲۰۲۴). افراد با سطوح پایین‌تر سرمایه روان‌شناختی، نسبت به وضعیت خود حساس‌تر هستند و هنگام مواجه با استرس بیشتر، ممکن است نتوانند به اندازه کافی منابع درونی را برای از عهده هیجان‌های منفی برآمدن بسیج کنند، و در نتیجه در موقعیت‌های پر خطر استرس‌زا مستعد مشکلات هیجانی بیشتری باشند (لیو^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). از سوی دیگر، با توجه به تاریخچه، شرایط زندگی و مرحله رشدی که نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست در آن قرار دارند، بهبود سرمایه‌های روان‌شناختی این گروه بسیار با اهمیت می‌باشد. در این راستا، کاربیوند^۷ و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهش خود نشان دادند که تاب‌آوری در کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست پایین است. مالیک^۸ و همکاران (۲۰۲۲) نیز به این نتیجه رسیدند که نوجوانان خانواده‌های تک والدی و نابسامان خودکارآمدی کمتری نشان می‌دهند.

به علاوه، تجربیات نامناسب دوره کودکی می‌تواند منجر به نشخوار بیشتر خشم در این گروه شود. اگر خشم را یک هیجان در نظر بگیریم، نشخوار خشم تفکر راجع به این هیجان تعریف می‌شود (علی‌اصغری و فرهادی، ۲۰۲۳). نشخوار خشم که توسط چهار بعد مشخص می‌گردد - یعنی، خشم پس از حادثه، یادآوری اپیزودهای خشنمناک، افکار انتقام، و درک علت - نشان‌گر یک رویکرد شناختی ناکارآمد است که افراد را متمایل می‌کند بر احساسات و برخوردهای خشمگین، محرک‌ها و نتایج آن‌ها متمرکز شوند (ال‌وی^۹ و همکاران، ۲۰۲۴). نشخوار خشم با تفکر مداوم درباره رویدادهای برانگیزانده خشم، یک راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد در برابر تجارب هیجانی است که با سوگیری

1. World health organization
2. Li et al
3. Annor et al
4. Psychological capital
5. Dóci et al
6. Liu et al
7. Karibwende et al
8. Malik et al
9. Lv et al

شناختی، وضعیت خلقتی منفی، خشم و اختلال حل مسئله همراه است (علی‌اصغری و فرهادی، ۲۰۲۳). یافته‌های متعدد نشان می‌دهند که نشخوار خشم به طور مداوم با دوره‌های قوی‌تر و طولانی‌تر خشم و سطوح بالاتر پرخاشگری مرتبط است (استفنز^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). در این راستا، برعکس و برهانی (۲۰۲۲) در پژوهش خود نشان دادند که در نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست خشم بالایی وجود دارد که پس از درمان کاهش یافت. در پژوهش کریم‌زاده و میهن‌دoust (۱۴۰۳) نیز از خشم به عنوان یکی از آسیب‌های نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست اشاره شده است.

جهت بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی روش‌های متفاوتی وجود دارد که یکی از روش‌های اثربخش آن، هندرمانی است (اسدی و صابری، ۱۳۹۷). هندرمانی متمرکز بر شفقت^۲ توسط هاین و هیجمن ایجاد گردید. اهداف هندرمانی متمرکز بر شفقت تقویت مهارت‌های شفقت و افزایش تنظیم هیجان است. هندرمانی، درمان متمرکز بر شفقت را کامل می‌کند؛ محتوای ذهنی درونی به صورت بیرونی بیان می‌شود و افکار یا احساسات درونی قابل کنترل‌تر می‌گرددن (هاین و هیجمن^۳، ۲۰۲۰). هدف هندرمانی بالا بردن قابلیت دستیابی به خاطره‌ها، بیان هیجان‌ها، بهبود و بازسازی عملکرد مراجع، افزایش احساس بهزیستی فردی، بهبود مهارت‌های حل مسئله، تقویت سلامت در همه ابعاد روانی، هیجانی و جسمی، درمان مشکلات هیجانی، شناختی، رفتاری، ارتباطی و بهبود ناهنجاری‌های روانی است که برای تمام گروه‌های سنی از کودکان تا بزرگسالان کاربرد دارد (عیدگاهیان و همکاران، ۱۳۹۹). در این راستا، هاشمی شکفته (۱۳۹۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های هندرمانی در بهبود تاب‌آوری کودکان اثربخش است. همچنین، کیم^۴ و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که هندرمانی باعث افزایش امید می‌شود. به علاوه، کوارد^۵ (۲۰۲۲) نشان داد که هندرمانی بر خودکارآمدی افراد اثربخش است. به علاوه، گول^۶ و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که هندرمانی می‌تواند در بهبود رفتار پرخاشگری و مخرب کودکان مفید باشد. هاکت^۷ و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان دادند که روان‌درمانی هنری در درمان پرخاشگری تاثیرگذار است. یوسفان و چشیار^۸ (۲۰۲۱) به این نتیجه رسیدند که هندرمانی باعث کاهش قابل توجه خشم در گروه آزمایش می‌شود.

نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست از مزیت‌های زندگی در خانواده محروم هستند. سوگ ناشی از فقدان خانواده، آن‌ها را در خطر ابتلاء به اختلال‌های روان‌شناختی قرار می‌دهد که در زندگی آن‌ها اثرات پایداری می‌گذارد (صفارحمیدی و همکاران، ۱۳۹۶). در نتیجه، این گروه در دوره سنی نوجوانی که به طور بالقوه چالش‌های فراوان‌تری دارد، با خطرات بیشتری در رابطه با سلامت روان مواجه هستند. از سوی دیگر، درمانی مانند هندرمانی متمرکز بر شفقت علاوه بر اثربخشی خود، با توجه آمیختگی با خلق‌هنر و کار با ایزار هنری، متناسب با روحیه نوجوانان است که این مورد آن را نسبت به درمان‌های دیگر متمایز می‌کند. هندرمانی متمرکز بر شفقت، درمانی نوین در عرصه جهانی و کاملاً بکر در ایران است که پیش از این اجرا نگرددیده است و پژوهش‌های خارجی نویدبخش عملکرد اثربذار آن بوده‌اند، اما در ایران خلاً پژوهشی آشکاری در این رابطه وجود دارد. به علاوه، سرمایه روان‌شناختی و نشخوار خشم متغیرهای پراهمیتی هستند که پرداختن به آن‌ها در بهبود سلامت روان گروه مطالعه تفاوت مثبتی ایجاد می‌کند و تا کنون بررسی نگرددیده‌اند. با توجه به موارد اشاره شده، ضرورت و اهمیت این پژوهش در برداشتن گامی مثبت جهت بهبود سلامت روان این قشر آسیب‌پذیر و نیازمند توجه ویژه، و افزودن بر دانش و برطرف کردن خلاً پژوهشی موجود است. در نتیجه، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی هندرمانی متمرکز بر شفقت بر سرمایه روان‌شناختی و نشخوار خشم نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست است.

روش

مطالعه حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمام نوجوانان دختر بی‌سرپرست و بدسرپرست مورد حمایت سازمان بهزیستی شهر بوشهر در سال ۱۴۰۲ بود. در این مطالعه تعداد ۳۰ شرکت‌کننده به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی با قرعه‌کشی، ۱۵ نفر در گروه کنترل و ۱۵ نفر در گروه آزمایش (هندرمانی متمرکز بر شفقت) جایگزین شدند. گروه آزمایش در طول دو ماه، ۱۰ جلسه هندرمانی متمرکز بر شفقت را به صورت هفته‌ای یک‌الی دو

1. Stephens et al
 2. Compassion focused art therapy
 3. kim & et al
 4 . Coward
 5 . Gul et al
 6 . Hackett & et al
 7. U-Seman & Chethiyar

جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمود، در عین حال گروه کنترل هیچ‌گونه درمانی دریافت نکرد. به این صورت که پژوهشگر هر جلسه طبق برنامه درمانی موضوعاتی را مطرح می‌نمود و تمرين‌های هنری را توضیح می‌داد و شرکت‌کنندگان آن‌ها را انجام می‌دادند و در پایان به گفت‌و‌گو می‌نشستند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل سکونت در مراکز نگهداری کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست سازمان بهزیستی، دامنه سنی ۱۰ تا ۱۹ سال، و عدم ابتلاء به اختلالات فیزیکی و روانی که از پیش توسط موسسه مشخص گردید، بود. همچنین، معیارهای خروج شامل غیبت بیش از سه جلسه در جریان مداخله، حادثه‌های غیرمنتظره مانند آسیب جدی جسمی که ممکن است در پژوهش رخ دهد و عدم همکاری کامل در مطالعه مانند عدم تکمیل درست و دقیق پرسشنامه‌ها و مخدوش بودن آن‌ها بود. سپس پژوهشگر بعد از حضور در مرکز و توضیح اهداف و روند پژوهش برای شرکت‌کنندگان این نکته را ذکر کرد که در صورت علاقه به شرکت در پژوهش، همه اطلاعات به صورت محترمانه بوده و آن‌ها در تمامی مراحل پژوهش اختیار تام داشته و در صورت تمایل در هر مرحله می‌توانند از پژوهش خارج شوند. به علاوه، پس از بیان توضیحات، فرم رضایت‌نامه را در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده و روند پاسخ‌دهی مقیاس توضیح داده شد. پیش از آغاز جلسات، اعضای هر دو گروه به پیش‌آزمون که شامل پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتاژ و مقیاس نشخوار خشم سوخدولسکی، گلوب و کرامول بود، پاسخ دادند. سپس برنامه هندرمانی متمرکز بر شفقت برای گروه آزمایش اجرا گردید. پس از پایان جلسات، شرکت‌کنندگان هر دو گروه مجدداً به پرسشنامه و مقیاس مذکور پاسخ دادند. داده‌های حاصل از پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS ویراست ۲۷ و روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی^۱ (PCQ): برای سنجیدن سرمایه روانی از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (لوتاژ^۲ و همکاران، ۲۰۰۷) استفاده می‌شود. این پرسشنامه از مقادیر استاندارد شده که به طور گسترده‌ای برای ساختارهایی که (امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی^۳) را می‌سنجند، تشکیل شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد، و قابلیت و پایایی این خرده مقیاس‌ها نیز تایید شده است. این پرسشنامه از ۲۴ گویه تشکیل شده که هر خرده مقیاس شامل شش گویه است که آزمودنی به آن‌ها در مقیاس شش درجه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) لیکرت پاسخ می‌دهد. برای بدست آوردن نمره سرمایه روان‌شناختی ابتدا نمره هر خرده مقیاس به صورت جداگانه بدست آمده و سپس مجموع آن‌ها به عنوان نمره کل محسوب می‌شود. دامنه نمرات این پرسشنامه می‌تواند از ۱ تا ۱۴۴ باشد. هر چه نمره‌ی به دست آمده بالاتر باشد، حاکی از این است که میزان سرمایه‌های روان‌شناختی در فرد بیشتر است. لوتاژ و همکاران (۲۰۰۷) پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرانباخ ۹۱/۰ گزارش نمودند. قانع سنگ آتش و همکاران (۱۳۹۴) روانی این پرسشنامه را با استفاده از روابی محتوا و روابی سازه تایید و پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرانباخ ۸۴/۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۸۹/۰ بدست آمد.

مقیاس نشخوار خشم^۴ (ARS): این مقیاس یک آزمون ۱۹ سؤالی است که توسط سوخدولسکی^۵ و همکاران (۲۰۰۱) برای سنجیدن میل به تفکر درباره موقعیت‌های برانگیزاننده خشم فعلی و یادآوری تجربه‌های خشم برانگیز گذشته ساخته شده است. پرسش‌های آزمون خرده مقیاس نشخوار خشم از جمله پس‌فکرهای خشم، افکار تلافی‌جویانه، خاطره‌های خشم و شناختن علت‌ها را در مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای از نمره یک (خیلی کم) تا نمره چهار (خیلی زیاد) می‌سنجد. از محاسبه مجموع نمره‌های چهار زیر مقیاس، نمره خشم کلی به دست می‌آید. کمترین و بیشترین نمره در این مقیاس به ترتیب ۱۹ و ۷۲ است. نمره‌گذاری آزمون به گونه‌ای است که نمره بیشتر بیانگر نشخوار خشم بیشتر است. سوخدولسکی و همکاران (۲۰۰۱) نشان دادند که تحلیل عاملی اکتسافی ۱۹ پرسشنامه این مقیاس می‌تواند ۵۴ درصد از واریانس کلی را تبیین نماید. در پژوهش آن‌ها ضریب آلفای کرونباخ ۹۳/۰ برای همسانی درونی مقیاس و پایایی بازآزمایی خوب (۰/۷۷ = ۰) در فاصله یک ماه گزارش شده است. تحلیل عاملی اکتسافی این ابزار در مطالعه بشارت و محمدمهر (۱۳۸۸)، علاوه بر عامل کلی خشم، ساختار چهار عاملی آن را تأیید نموده و روابی همگرا و تشخیصی آن هم با مقیاس چندبعدی خشم تهران و مقیاس سلامت روانی نشان داده شد. پایایی این آزمون هم به شیوه ضریب آلفای کرونباخ برای پس‌فکرهای خشم، افکار تلافی‌جویانه، خاطره‌های خشم،

1. Psychological Capital Questionnaire

2. Luthans & et al

3. Hope, resilience, optimism & self-efficacy

4. Anger Rumination Scale

5. Sukhodolsky & et al

شناخت علتها و نمره کلی خشم به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۸۰، ۰/۸۳، ۰/۷۸، ۰/۹۰ گزارش شده که روایی و پایایی مورد قبولی برای استفاده از این ابزار در نمونه‌های ایرانی را نشان می‌دهد. در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۰ بدست آمد. برنامه هنردرمانی مت默کز بر شفقت^۱ (CFAT) (تعديل شده): جلسات این برنامه بر اساس نتایج پژوهش هاین و هیجمن (۲۰۲۰) است. پروتکل درمان مت默کز بر شفقت گیلبرت به عنوان چارچوبی برای طراحی هنردرمانی مت默کز بر شفقت استفاده شد (هاین و هیجمن، ۲۰۲۰). این برنامه در بردارنده ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفت‌تایی یک جلسه می‌باشد که توسط پژوهشگر مطالعه حاضر اجرا شد، و شامل جلسات زیر است:

جدول ۱: خلاصه جلسات برنامه هنردرمانی مت默کز بر شفقت (هاین و هیجمن، ۲۰۲۰)

جلسه	موضوع	جلسه
جلسه اول	آگاهی از شفقت	اهداف، تکاليف و ارزیابی جلسه
جلسه دوم	درخت خاستگاه	اهداف جلسه چک کردن مراجعها، بحث در مورد قوانین اساسی و گرم کردن است. تکاليف ارائه شده و ارزیابی در قالب تأمل صورت می‌گيرد.
جلسه سوم	تنظيم هیجان	اهداف جلسه چک کردن مراجعها و گرم کردن است. تکاليف ارائه شده و ارزیابی در قالب تأمل و تکلیف خانگی صورت می‌گيرد.
جلسه چهارم	تصویر خود دل سوز	اهداف جلسه آشنايی و کار با سیستم تهدید، سائق و خود تسکین دهنگی است. تکاليف ارائه شده و ارزیابی در قالب تأمل می‌گيرد.
جلسه پنجم	ایمنی در مقابل امنیت	اهداف جلسه تمرین تنفس ریتم آرامش بخش مت默کز بر ذهن آگاهی، ترسیم شکل کاسه و تجربه حسی است. تکاليف ارائه شده و ارزیابی در قالب تأمل صورت می‌گيرد.
جلسه ششم	منتقد درونی	اهداف تمرین تنفس ریتم آرامش بخش با تمرکز بر ذهن آگاهی به کمک آگاهی حسی از خاک رس است. تکاليف ارائه شده و ارزیابی در قالب تأمل صورت می‌گيرد.
جلسه هفتم	شم	اهداف تمرین تنفس ریتم آرامش بخش با تمرکز بر ذهن آگاهی حاصل از تجربه حسی پاره کردن کاغذ است. تکاليف ارائه شده و ارزیابی در قالب تأمل صورت می‌گيرد.
جلسه هشتم	خود دل سوز	اهداف تمرین تنفس ریتم آرامش بخش مت默کز بر ذهن آگاهی (پاره کردن کاغذ پرواژی) است. تکاليف ارائه شده و ارزیابی در قالب تأمل صورت می‌گيرد.
جلسه نهم	دل سوزی برای دیگری	اهداف گرم کردن به وسیله نشان دادن هیجان لحظه کنونی و ادراک جسمی آن است. ارائه شده و ارزیابی در قالب تأمل صورت می‌گيرد.
جلسه دهم	جمع‌بندی	هدف چک کردن مراجعها است. تکاليف ارائه شده و ارزیابی در قالب تأمل گستردگی بر فرایند هر کدام از اعضا گروه صورت می‌گيرد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۳۰ نفر دختر نوجوان در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵) با میانگین و انحراف معیار سنی به ترتیب $14/67 \pm 2/55$ و $14/93 \pm 2/49$ سال در بازه سنی ۱۰ تا ۱۹ سال شرکت کردند. اطلاعات جمعیت شناختی شامل سن، پایه تحصیلی، رتبه تولد، سطح تحصیلات پدر و سطح تحصیلات مادر نمونه‌های پژوهش حاضر در جدول ۲ گزارش شده است. بر اساس نتایج بدست آمده بیشتر نوجوانان شرکت کننده در بازه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال، دوره اول متوسطه، فرزند اول خانواده و سطح تحصیلات پدر و مادر لیسانس و بالاتر بودند. برای بررسی یکسان بودن گروه‌ها از نظر ویژگی‌های جمعیت شناختی بیان شده از آزمون خی دو استفاده شد. با توجه به عدم معنی‌داری آماره به دست آمده نتیجه گرفته می‌شود که بین متغیرهای جمعیت شناختی گروه‌ها تفاوتی وجود ندارد ($P > 0.05$). در جدول (۲) توصیف آماری سرمایه روان شناختی و نشخوار خشم و زیرمقیاس‌های آن‌ها در گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

اثربخشی هندرمانی متمرکز بر شفقت بر سرمايه روان‌شناختي و نشخوار خشم نوجوانان بدسرپرست و بيسريست
The effectiveness of Compassion Focused Art Therapy on Psychological Capital and Anger Rumination in Abused ...

جدول ۲: شاخص‌های توصيفي متغيرهای پژوهش

متغيرها	پيش آزمون						پس آزمون					
	سطح معناداري	آماره شاپيرو - ويلك	انحراف معيار	ميائين	سطح معناداري	آماره شاپيرو - ويلك	انحراف معيار	ميائين				
خودکارآمدی	۰/۶۷۷	۰/۹۶	۴/۴۹	۲۳/۹۳	۰/۲۹۹	۰/۹۳	۴/۵۷	۲۴/۴۷	کنترل			
آزمایش	۰/۷۳	۰/۹۶	۴/۴۲	۲۷/۵۳	۰/۷۱۷	۰/۹۶	۶/۰۲	۲۳/۹۱				
اميدهاری	۰/۵۶۱	۰/۹۵	۳/۹۵	۲۳/۲۷	۰/۷۳	۰/۹۶	۴/۴۲	۲۷/۵۳	کنترل			
آزمایش	۰/۲۸۶	۰/۹۳	۳/۸۲	۲۶/۲۰	۰/۶۸۲	۰/۹۶	۵/۱۹	۲۳/۱۳				
تابآوري	۰/۴۱۶	۰/۹۴	۳/۷۹	۲۱/۶۰	۰/۰۱۰	۰/۸۳	۳/۷۱	۲۱/۸۰	کنترل			
آزمایش	۰/۰۲۷	۰/۸۶	۳/۷۴	۲۴/۱۳	۰/۵۷۴	۰/۹۵	۴/۹۰	۲۲/۴۰				
خوشبياني	۰/۶۶۰	۰/۹۶	۲/۴۶	۲۱/۶۰	۰/۷۰۴	۰/۹۶	۴/۱۳	۲۰/۹۳	کنترل			
آزمایش	۰/۵۹۳	۰/۹۵	۳/۸۷	۲۴/۵۳	۰/۴۹۵	۰/۹۵	۴/۴۱	۲۲/۲۰				
نمره کلي سرمایه	۰/۱۴۳	۰/۹۱	۱۱/۶۵	۹۰/۴۰	۰/۱۵۸	۰/۹۱	۱۱/۷۰	۸۸/۹۳	کنترل			
روانشناختي	۰/۲۰۲	۰/۹۲	۱۲/۱۶	۱۰۲/۴۰	۰/۴۲۱	۰/۹۴	۱۴/۰۲	۹۱/۶۷				
فکرهای خشم	۰/۴۳۵	۰/۹۴	۳/۶۵	۱۲/۰۷	۰/۳۹۱	۰/۹۴	۳/۰۲	۱۲/۶۷	کنترل			
آزمایش	۰/۰۵۴	۰/۸۸	۳/۳۳	۱۱/۰۷	۳۱۸	۰/۹۳	۴/۴۹	۱۴/۰۷				
افکار انتقام	۰/۰۲۹	۰/۸۷	۲/۱۵	۷/۹۳	۰/۱۸۴	۰/۹۲	۲/۲۹	۷/۴۷	کنترل			
آزمایش	۰/۲۸۶	۰/۹۳	۱/۹۷	۶/۸۰	۰/۱۸۴	۰/۹۲	۲/۷۱	۷/۲۷				
حاطره‌های خشم	۰/۴۷۲	۰/۹۵	۲/۷۵	۱۰/۴۰	۰/۳۳۷	۰/۹۴	۳/۲۲	۱۱/۰۷	کنترل			
آزمایش	۰/۳۹۶	۰/۹۴	۲/۹۰	۹/۱۳	۰/۰۸۸	۰/۹۰	۳/۵۶	۱۳/۰۷				
شناخت علت‌ها	۰/۷۷۹	۰/۹۷	۲/۲۰	۹/۸۷	۰/۵۵۷	۰/۹۵	۱/۸۵	۱۰/۱۳	کنترل			
آزمایش	۰/۳۷۵	۰/۹۴	۲/۹۳	۸/۰۱	۰/۳۲۱	۰/۹۳	۲/۹۳	۱۱/۲۰				
نمره کل نشخوار	۰/۴۰۶	۰/۹۴	۸/۷۹	۴۰/۲۷	۰/۷۹۷	۰/۹۷	۷/۰۸	۴۱/۳۳	کنترل			
فكري	۰/۰۶۷	۰/۸۹	۹/۷۱	۳۵/۰۰	۰/۴۵۵	۰/۹۴	۱۰/۵۱	۴۵/۶۰	آزمایش			

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که نمره کل سرمایه روان‌شناختی و زیرمقیاس‌های آن در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته و در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نگردید. همچنین، نمره کل نشخوار خشم در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون کاهش یافته و در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نشده است.

قبل از انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیره، پیش فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. عدم معنی‌داری آزمون شاپيرو-ویلک بیانگر نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای پژوهش بود ($P > 0/05$). آزمون ام باکس هر دو متغیر نشان داد که مفروضه همنگی کوواریانس رعایت شده است ($P > 0/05$). نتایج آزمون لوین برای متغیر پژوهش نشان داد که واریانس‌های گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس‌آزمون در نشخوار فکری ($P = 0/۳۴۹$, $F = ۰/۹۰۸$) و سرمایه روان‌شناختی ($P = 0/۳۲۲$, $F = ۱/۰۱۷$) ($P > 0/05$) در سطح جامعه همگن می‌باشد ($P > 0/05$). همچنین با توجه به برقراری مفروضه همنگی شبیه رگرسیون ($P > 0/05$) از تحلیل کوواریانس چند متغیری بهمنظور حذف اثر پیش‌آزمون استفاده شد. برای مقایسه تفاوت‌های گروه آزمایش و کنترل، در هر یک از متغیرهای نشخوار فکری و سرمایه روان‌شناختی، در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری، متغیرهای نشخوار فکری و سرمایه روان‌شناختی، گزارش شده است.

جدول ۳: نتایج مربوط به شاخص‌های اعتباری تحلیل کوواریانس چند متغیری

Eta	سطح معناداري	درجه آزادی خطأ	درجه آزادی اثر	F	مقادير	آزمونها	اثر
۰/۶۲	<۰/۰۱	۲۵	۲	۲۰/۵۱	۰/۶۲	اثر پیلاي	گروه
۰/۶۲	<۰/۰۱	۲۵	۲	۲۰/۵۱	۰/۳۸	لامبادي ويلکر	

بزرگترین ریشه روی	اثر هتلینگ	۱/۶۴	۲۰/۵۱	۲	۲۵	<۰/۰۱	۰/۶۲
-------------------	------------	------	-------	---	----	-------	------

نتایج مربوط به شاخص‌های اعتباری تحلیل کوواریانس چند متغیری برای متغیرهای سرمایه روانشناختی و نشخوار فکری نشان داد که، اثر گروه بر ترکیب متغیرهای مورد مطالعه معنی است ($F=20/01$, $P=0/02$ =اثر پیلایی). بر این اساس، مجدور اتا نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیر وابسته، درمجموع معنی‌دار است و میزان این تفاوت، برای ترکیب متغیرهای سرمایه روانشناختی و نشخوار فکری ۶۲ درصد از تغییرات متغیرهای سرمایه روانشناختی و نشخوار فکری در گروه آزمایش به خاطر اثر آزمایشی است.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری در مورد اثر گروه برای متغیرهای پژوهش

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار P	اندازه اثر
پیش‌آزمون	نشخوار فکری	۵۸۳/۰۹	۱	۵۸۳/۰۹	۲۶/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۵۰۱
گروه	خطا	۴۱۸/۸۰	۱	۴۱۸/۸۰	۱۸/۷۷	۰/۰۰۱	۰/۴۱۹
پیش‌آزمون	سرمایه	۱۸۸۸/۷۹	۱	۱۸۸۸/۷۹	۱۳۲/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۷۳۶
گروه	روانشناختی	۳۹۱/۲۹	۱	۳۹۱/۲۹	۲۷/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۵۱۴
خطا		۳۶۹/۹۱	۲۶	۱۴/۲۳			

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای نشخوار فکری و سرمایه روانشناختی تفاوت معنادار وجود دارد. مقدار F بدست آمده، برای تمامی متغیرهای پژوهش در سطح آلفای $0/01$ معنی‌دار می‌باشد (p< $0/01$). مجدور اتا نشان می‌دهد که ۴۱/۹ درصد از واریانس نشخوار فکری و ۵۱/۴ درصد از واریانس سرمایه روانشناختی ناشی از شرایط آزمایشی است (P< $0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی هندرمانی متمرکز بر شفقت بر سرمایه‌های روان‌شناختی و نشخوار خشم نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست بود. نتایج نمایانگر آن است که هندرمانی متمرکز بر شفقت بر سرمایه‌های روان‌شناختی اثربخش است. این نتیجه با یافته‌های پژوهشی هاشمی‌شکفت و همکاران (۱۳۹۹)، کیم و همکاران (۲۰۱۸)، و کوارد (۲۰۲۲) همسو است.

پژوهشگران بر این باور هستند که پایه تعداد زیادی از مشکلات روانی و اجتماعی از جمله تنش، درماندگی، افسردگی و یاس و نامیدی، احساس ناتوانی، احساس تنها، کاهش تحمل اجتماعی و غیره در پایین بودن سرمایه روانشناختی اشخاص، جامعه و ملت‌ها قرار دارد که با تقویت سرمایه روان‌شناختی می‌توان با این دشواری‌ها مبارزه نمود (آنگلین^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین، کاربیوند و همکاران (۲۰۲۲) و مالیک و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که سرمایه‌های روان‌شناختی در کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست پایین است. با در نظر گرفتن اهداف هندرمانی متمرکز بر شفقت که تقویت مهارت‌های شفقت و افزایش تنظیم هیجان است (هاین و هیجمن، ۲۰۲۰)، می‌توان این‌گونه تبیین کرد که این درمان با افزایش مهارت‌های تنظیم هیجان و شفقت به خود در این گروه سبب افزایش امید، خوشبینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی می‌شود. نتایج یافته‌های موسوی و همکاران (۱۴۰۰) و پولیزی و لین^۲ (۲۰۲۱) نشان داد بین تنظیم هیجان و تاب‌آوری ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد و مدیریت تنظیم هیجانات باعث تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. در نتیجه، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی نیز باعث افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی می‌شوند. همچنین، نتایج مطالعه کیم و همکاران (۲۰۱۸) نیز تاییدی

1. Anglin et al
2. Polizzi & Lynn

اثربخشی هندرمانی متمرکز بر شفقت بر سرمايه روان‌شناختي و نشخوار خشم نوجوانان بدسرپرست و بي‌سرپرست
The effectiveness of Compassion Focused Art Therapy on Psychological Capital and Anger Rumination in Abused ...

بر اثربخشی هندرمانی متمرکز بر بهبود تاب‌آوري و اميد بوده و با يافته‌های پژوهش حاضر همسو است. از سوي ديگر، خودشافتورزی نيز به فرد كمك می‌کند که با اشتباها و نقايص خود مهرابانه برخورد کند، بدون اينکه احساس ناکامي کند. اين نگرش مثبت به خود و پذيرش خود با تمام نقاط ضعف و نقاط قوت، عزت نفس فرد را افزایش می‌دهد (طوراني و آخوندزاده، ۱۴۰۲). به اين صورت، هندرمانی متمرکز بر شفقت به وسیله افزایش شفقت به خود باعث کاهش احساس ناکامي و افزایش عزت نفس و بنابراین افزایش اميدواری و خودکارآمدی می‌شود.

همچنان، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هندرمانی متمرکز بر شفقت بر نشخوار خشم مؤثر است و اين نتایج با يافته‌های پژوهشی گول و همكاران (۲۰۲۱)، هاكت و همكاران (۲۰۲۰)، يو-سمان و چتیار (۲۰۲۱)، همسو است. لي و همكاران^۱ (۲۰۱۹) نشان دادند که نشخوار خشم دامنه پاسخ‌ها مانند ارزیابي مجدد و حل مسئله را کاهش می‌دهد. هندرمانی با اثرگذاري بر توانايي حل مسئله مشوق راه حل‌های کارآمد جايگزين نشخوار فکري شده و موجب موافقه سالم‌تر با رويدادهای برانگيزاننده خشم می‌شود. آثار هندرمانی به اين صورت است که در واقع دريچه‌ي دستيابي به آگاهی، آزمودن واقعيت، حل مسئله، رها و نمایان کردن عناصر ناخودآگاه، رها ساختن هيجان و روياوري با تعارض‌های انسجام و فردیت می‌باشد (محاج، ۱۳۹۸). همچنان، بر اساس نتیجه مطالعات گول و همكاران (۲۰۲۱) می‌توان اينگونه تبيين کرد که هنر در کاهش پرخاشگري مفيد واقع می‌شود که با نتایج پژوهش حاضر همسو است. به اين صورت، هندرمانی در موافقه سالم با هيجان خشم کمک‌کننده است و شخص ضمن فرایند خلق آثار هنری به طور ملموس تری به هيجان خود آگاهی يافته و آن را به وسیله ابزار هنری و نقاشی ابراز می‌کند. همان‌طور که اشاره شد از مهم‌ترین اهداف اين درمان کمک به تنظيم هيجان است و با تنظيم و مدیريت هيجان خشم، از پيشروي نشخوار فکري به عنوان يك راهکار ناكاراي تلطيم هيجانی جلوگيري می‌شود و تمایل به نشخوار فکري درباره خشم و رويداد برانگيزاننده آن کاهش می‌يابد، و به عنوان پيامد پرخاشگري نيز کاهش می‌يابد.

با توجه به نتایج حاصل از پژوهش حاضر، هندرمانی متمرکز بر شفقت موجب بهبود سرمايه روان‌شناختي و کاهش نشخوار خشم در نوجوانان بدسرپرست و بي‌سرپرست می‌گردد، و می‌توان از آن برای افزایش سرمايه روان‌شناختي، کاهش نشخوار خشم و همين‌طور بهبود سلامت روان اين گروه آسيب‌پذير بهره برد.

پژوهش کنونی داراي برخی محدودیتها بود که در هنگام تفسیر و تعمیم‌دهی باید آن‌ها را مد نظر داشت. این محدودیتها شامل این موارد هستند: به دليل اينکه مطالعه فقط بر روی دختران انجام گرفت، نمي‌توان آن را به پسران تعمیم داد. همچنان، به علت به کارگيري روش نمونه‌گيري در دسترس، نياز است در تعمیم نتایج پژوهش جانب احتیاط را رعایت نمود. از سوي ديگر، به دليل محدودیت زمانی در مرحله اجرا مداخله دو الی سه بار در هفته انجام گردید که توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی طبق برنامه اصلی و تنها يكبار در هفته اجرا شود. همچنان، دوره پيگيري نيز انجام نگرفت. افرون بر آن، پيشنهاد می‌شود هندرمانی متمرکز بر شفقت که درمانی کاملاً جديد در کشور می‌باشد، بيشتر مورد پژوهش قرار گرفته و اثربخشی آن بر روی متغيرهای ديگر نيز مورد کاوش قرار گيرد. همين‌طور، توصیه می‌شود در پژوهش‌های آينده مرحله پيگيري انجام شود. در نهايىت، پيشنهاد می‌گردد اين درمان بر روی ساير گروه‌های سنی و افراد آسيب‌پذير و همچنان در محیط‌های باليني و مدارس نيز اجرا گردد.

سپاسگزاری و قدردانی: اين مقاله مستخرج از پايان‌نامه کارشناسي ارشد با کد اخلاق IR.UMA.REC.1401.096 در كميته اخلاق در پژوهش دانشگاه محقق اردبيلی، به تصويب رسيده است. بدین وسیله از همکاري و تلاش اساتيد گرامي، مسئولين محترم بهزيستي استان و شهرستان بوشهر و به ويژه شركت‌کنندگان گران‌قدر پژوهش حاضر سپاسگزاری و قدردانی به عمل می‌آيد.

منابع

اسدي، ل؛ و صابري، م. (۱۳۹۷). تأثير نقاشي درمانی بر افزایش بهزيستي روان‌شناختي در نوجوانان تک سرپرست. *فصلنامه روان‌شناختي تحليلي شناختي*, ۵(۳۳)، ۶۹-۵۹.

<https://sanad.iau.ir/journal/psy/Article/664596?jid=664596>

برجعلي، م؛ و برهاني، ع. (۱۴۰۰). تأثير آموزش مهارت‌های ارتقابی بر اضطراب اجتماعی و خشم نوجوانان بدسرپرست و بي‌سرپرست شهرستان تهران. *پژوهش‌های روان‌شناختي اجتماعي*, ۱۱(۴۴)، ۱۶۵-۱۸۲.

[doi: 10.22034/spr.2022.302114.1673](https://doi.org/10.22034/spr.2022.302114.1673)

- حاتمی موسی آبادی، م؛ لطیفی، ز؛ و سلطانی زاده، م. (۱۴۰۱). تاثیر خودشفابخشی بر شفقت خود، عزت نفس و پرخاشگری نوجوانان دختر بدسرپرست. پرسنلی کودکان، ۲(۹)، ۵۴-۶۳.
- سلطان تبارشهاب الدینی، م؛ جهانگیر، پ؛ و نیکنام، م. (۲۰۲۳). پیش بینی کیفیت زندگی بر اساس وظیفه شناسی با میانجیگری سازگاری در نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست استان تهران. مدیریت/رتقای سلامت، ۳(۱۲)، ۲۸-۳۹.
- شارت، م؛ محمدمهر، ر. (۱۳۸۸). بررسی ویژگی های روانسنجی مقیاس نشخوار خشم: نشریه دانشکده‌ی پرستاری و معماری. ۶۵(۱۹)، ۳۶-۴۳.
- طورانی، ز؛ و آخوندزاده، گ. (۱۴۰۲). تاثیر آموزش خودشفقت ورزی بر عزت نفس و رفتارهای پرخطر نوجوانان. مجله تحقیقات سلامت در جامعه. ۴(۵۷)، ۵۷-۶۸.
- عبیری بناب، ف؛ علیوندی وفا، م؛ خادمی، ع؛ و جوانمرد، غ. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی مداخله مثبت نگر گروهی افرادی بر افسردگی مداوم دختران نوجوان بی سرپرست/بدسرپرست. زن و مطالعات خانواده، ۴(۵۷)، ۱۳۵.
- علی اصغری، ف؛ و فرهادی، هادی. (۲۰۲۳). اثربخشی آموزش مجازی مدیریت خشم به روش شناختی رفتاری بر نشخوار خشم، سلامت روان، تعارض کار و خانواده و روابط بین فردی. فصلنامه طب کار، ۱۵(۱)، ۷۸-۹۱.
- عیدگاهیان، ن؛ عالی، ش؛ اصغری نکاح، س؛ و شیدعنیرانی، ب. (۲۰۲۰). اثربخشی هندرمانی بیانگر گروهی بر مشکلات درونی سازی شده و نیمیرخ هیجانی—کارکردی کودکان بی سرپرست و بد سرپرست. نشریه علمی رویش روان شناسی، ۳(۳)، ۲۳-۳۲.
- کانع سنگ آتش، ا؛ میرزازاده، ز؛ عظیم زاده، س.؛ و عبدالملکی، ح. (۱۳۹۴). بررسی نقش سرمایه روانشناختی بر سرمایه اجتماعی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاههای مشهد. فصلنامه علمی پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۴(۳)، ۹۱-۱۰۶.
- کریمزاده، د؛ و میهن دوست، ز. (۱۴۰۳). بررسی تاثیر آسیب شناسی مشکلات زندگی بر میزان خشم و اضطراب نوجوانان بدسرپرست و بی سرپرست. اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی در علوم انسانی. <https://civilica.com/doc/2025921>
- محتج، م. (۱۳۹۸). اثربخشی هندرمانی بر پایه نقاشی بر میزان اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر پایه چهارم ابتدایی. پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، ایران، دانشگاه علامه طباطبائی. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#articles/413199b2b6f3e3363ae04deaa0ee3be2>
- موسی س. ع؛ الوائی، ج؛ و قاسمی پناه، م. (۱۴۰۰). تعیین رابطه بین سازگاری هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با تابآوری در پرستاران نظامی. مجله طب دریا، ۳(۱)، ۳۹-۴۵.
- هاشمی شکفته، ش. (۱۳۹۹). بررسی تاثیر آموزش هنر درمانی بر تابآوری کودکان، سومین همایش علوم انسانی (پیشرفت های نوین در عرصه علم و فراغلمن)، مشهد. <https://civilica.com/doc/1115054>
- Anglin, A. H., Short, J. C., Drover, W., Stevenson, R. M., McKenny, A. F., & Allison, T. H. (2018). The power of positivity? The influence of positive psychological capital language on crowdfunding performance. *Journal of Business Venturing*, 33(4), 470-492. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2018.03.003>
- Annor, F. B., Amene, E. W., Zhu, L., Stamatakis, C., Picchetti, V., Matthews, S., ... & Massetti, G. M. (2024). Parental absence as an adverse childhood experience among young adults in sub-Saharan Africa. *Child Abuse & Neglect*, 150, 106556. <https://doi.org/10.1016/j.chabu.2023.106556>
- Chraghpoor, R., Hasanzadeh, R., & Abbasi, G. (2024). The Effectiveness of Cognitive Therapy Based on Mindfulness on Psychological Disturbance and Psychological Capital of Patients with Dyspepsia Without Ulcers. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 30(6), 691-703. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3845590/v1>
- Coward, J. (2022). *Doodling as self-expression: building self-efficacy in normally functioning adults* [master's thesis, Dominican university]. <https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2022.AT.01>
- Dóci, E., Spruyt, B., De Moortel, D., Vanroelen, C., & Hofmans, J. (2023). In search of the social in psychological capital: Integrating psychological capital into a broader capital framework. *Review of General Psychology*, 27(3), 336-350. <https://doi.org/10.1177/10892680231158791>
- Gul, R., Irshad, E., & Amjad, R. (2021). Management Of Self-Concept, Disruptive Behavior And Aggression Through Art And Behavior Therapy Among Internally Displaced Children. *Journal of Ayub Medical College, Abbottabad: JAMC*, 33(1), 105-108. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33774964/>
- Hackett, S. S., Zubala, A., Aafjes-van Doorn, K., Chadwick, T., Harrison, T. L., Bourne, J., ... & Kaner, E. (2020). A randomised controlled feasibility study of interpersonal art psychotherapy for the treatment of aggression in people with intellectual disabilities in secure care. *Pilot and Feasibility Studies*, 6(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s40814-020-00703-0>
- Haeyen, S., & Heijman, J. (2020). Compassion focused art therapy for people diagnosed with a cluster B/C personality disorder: An intervention mapping study. *The Arts in Psychotherapy*, 69, 101663. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101663>

- Hernandez, D. (2022). *An Evaluation of Gratitude and Psychological Capital* [Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology]. <https://www.proquest.com/openview/f37c7efeb67f10ac3a6f62e3b0e19cf2/1?pq-origsit=gscholar&cbl=18750&dis=y>
- Karibwende, F., Niyonsenga, J., Nyirinkwaya, S., Hitayezu, I., Sebuhoro, C., Simeon Sebatukura, G., ... & Mutabaruka, J. (2022). A randomized controlled trial evaluating the effectiveness of narrative therapy on resilience of orphaned and abandoned children fostered in SOS children's village. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(2), 2152111. <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2152111>
- Kim, H., Kim, S., Choe, K., & Kim, J. S. (2018). Effects of mandala art therapy on subjective well-being, resilience, and hope in psychiatric inpatients. *Archives of psychiatric nursing*, 32(2), 167-173. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.08.008>
- Li, S., Zhang, Y., Wang, X., & Yuan, R. (2024). Association between life satisfaction, problem behaviours and psychological distress in orphaned adolescents: Exploring gender and orphanhood type discrepancies. *Child & Family Social Work*. <https://doi.org/10.1111/cfs.13138>
- Li, J. B., Dou, K., Situ, Q. M., Salcuni, S., Wang, Y. J., & Friese, M. (2019). Anger rumination partly accounts for the association between trait self-control and aggression. *Journal of Research in Personality*, 81, 207-223. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.06.011>
- Liu, Y., Yu, H., Shi, Y., & Ma, C. (2023). The effect of perceived stress on depression in college students: the role of emotion regulation and positive psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 14, 1110798. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1110798>
- Luthans, F. L., Avolio, B. J., & Avey, J. A. (2007). Psychological Capital Questionnaire (PsyCap) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t06483-000>
- Lv, R., Wang, Y., Zhang, C., & Ma, J. (2024). The role of anger rumination as a mediator in the relationship between driver moral disengagement and driving angry. *Helicon*, 10(8), 1-20. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29112>
- Malik, A. S., Javed, N., & Mahmood, A. (2022). Influence of Single Parenting on Self-Efficacy of Adolescents: A Comparative Study of Broken and Intact Households. *Pakistan Languages and Humanities Review*, 6(3), 373-384. [https://doi.org/10.47205/plhr.2022\(6-III\)32](https://doi.org/10.47205/plhr.2022(6-III)32)
- oghman, S., Quinn, M., Dawkins, S., Woods, M., Om Sharma, S., & Scott, J. (2023). A comprehensive meta-analyses of the nomological network of psychological capital (PsyCap). *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 30(1), 108-128. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/15480518221107998>
- Polizzi, C.P., Lynn, S.J. (2021). Regulating Emotionality to Manage Adversity: A Systematic Review of the Relation Between Emotion Regulation and Psychological Resilience. *Cogn Ther Res* 45, 577–597. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10186-1>
- Saffarhamidi, E., Hosseiniyan, S., & Zandipour, T. (2017). The effect of positive thinking education on the perceived competency and social skills of the orphan and mistreated children. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 4(1), 13-23. <http://childmentalhealth.ir/article-1-170-en.html>
- Sarempour, M., Ghobari, B., & Bagheri, F. (2020). The role of attachment to parents in the quality of life of without/with bad caregivers' girls mediated by self-compassion. *Positive Psychology Research*, 6(3), 1-12. [doi:10.22108/ppls.2021.124272.1974](https://doi.org/10.22108/ppls.2021.124272.1974)
- Stephens, A. N., Collard, J., & Koppel, S. (2023). Don't sweat the small stuff; anger rumination and lack of forgiveness are related to aggressive driving behaviours. *Current Psychology*, 43: 6338–6349. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04744-5>
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and individual differences*, 31(5), 689-700. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)
- Uccella, S., Cordani, R., Salfi, F., Gorgoni, M., Scarpelli, S., Gemignani, A., ... & Nobili, L. (2023). Sleep deprivation and insomnia in adolescence: implications for mental health. *Brain sciences*, 13(4), 569. <https://doi.org/10.3390/brainsci13040569>
- U-Seman, N. A. B. C., & Chethiyar, S. D. M. (2021). Effectiveness of Intervention Based Art Therapy (AT) Module on Aggressive Behaviour Among Delinquent Adolescents. *South Asian Journal of Social Science and Humanities*, 2(6), 60-71. <https://doi.org/10.48165/sajssh.2021.2605>
- World health organization. (2024). Adolescent health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Zarobe, L., & Bungay, H. (2017). The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people a rapid review of the literature. *Perspectives in public health*, 137(6), 337-347. [doi:10.1177/1757913917712283](https://doi.org/10.1177/1757913917712283)