

## بررسی اثربخشی " روش مرور خویشتن " بر افزایش شادکامی و حرمت خود در نوجوانان دختر بزهکار

دکتر رضا پورحسین<sup>۱</sup>

دانشیار روان شناسی دانشگاه تهران

شیلا شیخان

کارشناس ارشد روان شناسی دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)

دکتر مسعود غلامعلی لواسانی

دانشیار دانشگاه تهران

### چکیده

نوجوانان بزهکار به دلیل زندگی در محیط‌های پر خطر در معرض آسیب‌های روانی گسترده‌ای هستند و بی توجهی به سلامت روانی این دسته از افراد آنان را به سرعت به سمت تباهی سوق می‌دهد. استفاده از تکنیک‌های جدید روان شناسی از جمله روش مرور خویشتن که بر مبنای مثبت اندیشی و تمرکز بر نقاط قوت بنا نهاده شده است این فرصت را در اختیار روان‌شناسان قرار می‌دهد تا با کمترین هزینه و مداخله تأثیر مثبتی بر افراد آسیب دیده داشته باشند. تحقیق حاضر نیز با همین هدف انجام شده و در آن تلاش شده است تا تأثیر استفاده از روش مداخله درمانی مرور خویشتن بر شادکامی و عزت نفس نوجوانان بزهکار مورد بررسی قرار گیرد. تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا، شبه تجربی به حساب می‌آید. جامعه آماری تحقیق دختران نوجوان بزهکار مستقر در کانون اصلاح و تربیت شهر تهران بوده‌اند. 19 نفر با استفاده از نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. اطلاعات مورد نیاز برای تحقیق با استفاده از پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ

<sup>۱</sup> prhosein@ut.ac.ir تاریخ دریافت: بهمن ۹۳ تاریخ پذیرش: اردیبهشت ۹۴

گردآوری شده‌اند. نتایج به دست آمده از تحقیق نشان داده است که سطح شادکامی و عزت نفس نوجوانان بزهکار دختر پیش از اجرای روش مرور خویشتن تفاوت معناداری با سطح آن پس از اجرای تکنیک یاد شده داشته و هر دو متغیر افزایش مثبتی را تجربه نموده‌اند، به بیان دیگر در این پژوهش روش مرور خویشتن شادکامی و حرمت خود را در نوجوانان دختر بزهکار افزایش داد.

**کلید واژه ها:** روش مرور خویشتن، شادکامی، عزت نفس، بزهکاری

### **Study on Efficacy of "Self-review method" of increasing Happiness and elf-esteem on female delinquent adolescents**

#### **Abstract**

Youngster criminals are subject to mental damages due to living in dangerous environments. Lack of attention to their mental health will lead them to corruption. Using modern techniques of psychology such as self inquiry will provide opportunities for psychologists to have positive impacts on psychopaths. Self inquiry is based on positive thinking and concentration on personal strengths. The present research has been conducted for accomplishing this task and in which the effect of self inquiry on happiness and self esteem of female youngster criminals has been examined. This research is considered pseudo experimental in case of application and the procedures. The population involved in research consists of female youngster criminals take position in Center of Reconciliation and Education of Tehran. 19 individuals were selected using available sampling. The required information for this project has been gathered through Oxford Happiness Questionnaire and Rosenberg Self-Esteem Questionnaire. The results have shown that before conducting the self enquiry experiment, the level of happiness and self esteem in subjects has substantial difference and by providing them this method, they show positive reflex. on the other words, in this study self-reviwe method increased happiness and self-esteem in subjects.

**Keywords:** self-review method, happiness, self-esteem, delinquency

## مقدمه

یکی از رشته های بدیع روان شناسی که در اواخر سده ی بیستم میلادی پا به عرصه ی وجود نهاده و افق تازه ای را پیش روی روان شناسان و پژوهشگران گشوده است روان شناسی مثبت<sup>۱</sup> نامیده می شود. این رشته ی جدید طیف وسیعی از مفاهیم روان شناختی از جمله مفهوم شادکامی را در بر می گیرد. رفاه ذهنی (Subjective Well-being) یک حوزه ی مطالعاتی در زمینه ی روانشناسی است که پژوهشگران از طریق آن تلاش می کنند ارزیابی افراد از زندگی شان را مورد بررسی و تحلیل قرار دهند. این حوزه رابطه ی تنگاتنگی با سلامت روان افراد دارد و گاهی اوقات به عنوان اصطلاحی مترادف با شادکامی نیز مطرح گردیده است (به نقل از صفاری، ۱۳۹۳).

پژوهش ها نشان می دهند که عواملی همچون: شخصیت، عزت نفس، اعتقادات مذهبی، سرمایه اجتماعی، فعالیت ها یا اوقات فراغت، سلامت و غیرو تأثیر بسزایی بر شادکامی دارند (میرشاه جعفری عابدی و دریکوندی، ۱۳۸۱).

در یک پژوهش با رویکرد روانشناسی به بررسی مقایسه میزان حمایت اجتماعی و شادکامی در بین جوانان و نوجوانان بزهکار، مقیم کانون اصلاح و تربیت و دانش آموزان دبیرستانی اصفهان پرداخته است. نتایج نشان داد: شادکامی و حمایت اجتماعی در نوجوانان بزهکار مقیم کانون اصلاح و تربیت به صورت معنی داری نسبت به دانش آموزان دبیرستانی پایین تر است.

مطالعاتی نیز در رابطه با حرمت خود صورت گرفته است حرمت خود تأثیر عمیقی بر فرآیندهای فکری، احساسات، امیال، ارزش ها، انتخاب و اهداف دارد. در واقع یکی از عوامل عمده ای که انسان ها را از سایر حیوانات جدا می کند آگاهی از خود است؛ استعداد شکل دادن یک هدف و سپس ارزش دادن به آن. مسئله حرمت خود توانایی انسان برای قضاوت است. ویلیام جیمز از کسانی است که نخستین بار در اثری با عنوان اصول روان شناسی بر ضرورت حرمت خود تأکید کرده است. هم زمان با او، جامعه شناسانی، مانند چالز کولی به بررسی حرمت خود پرداخته و آن را به منزله نیاز

<sup>۱</sup> Positive Psychology

حیات‌بخش آدمی توصیف کرده‌اند اما اوج مطالعات در این‌باره و قلمداد کردن آن به مثابه یک سازه شخصیتی، در آثار انسان‌گرایانی، مانند راجرز و مازلو دیده می‌شود. اغلب این دو مفهوم در نوجوانان بزهکار مورد مطالعه در این پژوهش پایین می‌باشد. کودکان بزهکار در اصطلاح علوم روانی و تربیتی امروز، به طور کلی به افرادی گفته می‌شود که عموماً یک معما و یا یک مشکل تربیتی برای جامعه، پلیس و کارگردانان دستگاه قضایی به شمار می‌روند. البته بزهکاری این کودکان دارای مراحل شدت و ضعف فراوان است. مثلاً یک دزدی کوچک، فرار از مدرسه و ... شروع می‌شود و به انواع بزهکاری‌ها، طغیان علیه قانون، اعمال جنایاتی مانند قتل نفس، اعمال منافی عفت و نظایر آن منتهی می‌گردد.

با توجه به جنبه‌های شناختی شادکامی و حرمت خود، روش مرور خویشتن در مورد گروه بزهکاران انجام می‌شود.

"خود" یکی از پایه‌های شخصیت است که در اغلب نظریات شخصیت در روانشناسی، به آن تاکید شده است. بدرستی می‌توان، خود را نقطه عزیمت اصلاح و درمان شخص، در روانشناسی قلمداد نمود. خود، یکی از وجوه غالب تجربه انسان، درباره احساس جبری وجود خویشتن است (پورافکاری، ۱۳۹۰).

آنچه در روان‌شناسی در باره خود، خویشتن و من مورد نظر است، ناظر به افعال و ویژگی‌های خود است که عمدتاً قابل اندازه‌گیری و سنجش است. این اصطلاح در نظریه‌ها و شاخه‌های متفاوت روان‌شناسی به ویژه در زمینه‌ی روان‌شناسی اجتماعی، تحولی، شخصیت و روان‌شناسی مرضی مطرح شده است. نظریه‌های خود منظومه‌ای از نظریه‌هایی در روان‌شناسی، به ویژه در مباحث مربوط به روان‌شناسی شخصیت است که ناظر بر توضیح و تبیین پدیدایی، تحول و تشکیل هویت شخصی و خود می‌باشد. اگر در روانشناسی نقطه‌ی عزیمت مطالعات روان‌شناختی فطرت باشد، به درستی می‌توان خود را نقطه‌ی عزیمت اصلاح و درمان شخص در روان‌شناسی قلمداد نمود. خود، یکی از وجوه غالب تجربه‌ی انسان درباره‌ی احساس جبری وجود خویشتن است. به همین دلیل همه‌ی فعل‌های خود را به آن نسبت می‌دهد (پور حسین، ۱۳۸۹).

در پژوهشی که توسط فیروزآبادی به بررسی تأثیر روش مرور خود به عنوان یک روش شناختی بر علائم افسردگی، استرس و اضطراب بیماران قلبی پرداخته است. بر اساس نتایج بدست آمده از این پژوهش، روش مرور خویشتن، علائم افسردگی و استرس را در بیماران قلبی کاهش می دهد، اما کاهش معناداری در نمرات اضطراب افراد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل ایجاد نکرده است.

در پژوهش دیگری که توسط صمیمی و ترکان (۱۳۸۵) و به راهنمایی پورحسین بر روی نوجوانان بزهکار مرکز تربیتی شهرزیبا و مقایسه ی آن با کودکان عادی، و با هدف بررسی تأثیر تکنیک مرور خویشتن بر کاهش علائم افسردگی، استرس و اضطراب با استفاده از تست DASS21 صورت گرفت، نتایج نشان داد که این روش، تأثیر قابل ملاحظه ای بر روی اضطراب و استرس آزمودنی های بزهکار و عادی داشته است؛ اما این تأثیر بر کاهش علائم افسردگی در دو گروه عادی و بزهکار مؤثر بوده است (پور حسین، ۱۳۸۹). تأثیر مثبت این روش نشان می دهد که انجام بررسی های بیشتر در مورد سایر متغیرها لازم بوده و راهی را برای استفاده ی گسترده و درست از این تکنیک را هموار می کند. به همین منظور در این پژوهش تأثیر این تکنیک در ۲ متغیر شادکامی و حرمت خود در نوجوانان دختر بزهکار بررسی خواهد شد.

### فرضیات پژوهش

- روش مرور خویشتن، در شادکامی نوجوانان بزهکار تأثیر دارد.
- روش مرور خویشتن، در حرمت خود نوجوانان بزهکار تأثیر دارد.

### روش

#### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

جامعه آماری در این تحقیق، شامل ۳۳ دختر نوجوان بزهکاری است که در بازه زمانی ۱۳۹۳/۵/۱۲ لغایت ۱۳۹۳/۶/۲۰ در کانون اصلاح و تربیت شهر تهران به سر می برده اند. که این پژوهش بر روی ۱۹ نفر از نوجوانان دختر بزهکار انجام شده است. همچنین روش نمونه گیری به صورت نمونه گیری در دسترس است.

ابزار گردآوری داده‌ها در پژوهش حاضر با استفاده از ۲ پرسشنامه انجام می‌شود. یکی پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)<sup>۱</sup> که از ابزارهای خودسنجی معروفی است که در اکثر پژوهش‌های مربوط به شادکامی و نیز در تحقیق حاضر مورد استفاده قرار گرفته است. این مقیاس دارای ۲۹ ماده است و بر اساس دیدگاه آرجیل و کراسلند (۱۹۸۹) درباره‌ی احساس شادکامی و نیز نظر بک درباره‌ی افسردگی، تعبیه و تهیه شده است و علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) آن را ترجمه و برای ایران هنجاریابی کردند. در واقع، هر گزینه در برگزیده‌ی درجه‌ای از احساس شادکامی است و آزمودنی باید یکی از چهار گزینه را به عنوان پاسخ مورد نظر برگزیند. در پژوهشی که توسط علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) با نمونه‌ای متشکل از ۱۰۱ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های تهران صورت گرفت ضریب همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب برابر ۰/۹۴ و ۰/۹ و اعتبار بازآزمایی پس از ۷ هفته ۰/۷۸ و ضریب پایایی بازآزمایی با فاصله زمانی سه هفته در یک ۲۵ نفری ۰/۷۹ به دست آمد. نمره‌گذاری گزینه‌های هر عبارت به ترتیب ۰ تا ۳ است. بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره‌ی این مقیاس ۰ است که مؤید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است.

پرسشنامه‌ی دیگری که در این پژوهش استفاده می‌شود پرسشنامه‌ی عزت نفس روزنبرگ (RSS)<sup>۲</sup> است. روزنبرگ (۱۹۶۵) نخستین مطالعات را در زمینه‌ی عزت نفس انجام داد، وی تأثیر متغیرهای اجتماعی، نژاد، مذهب، ترتیب تولد و ارتباط بین والدین را بر عزت نفس گروه‌ی زیادی از نوجوانان مورد بررسی قرار داد و با انجام این کار موجب رواج یافتن مقیاس‌های اندازه‌گیری عزت نفس شد. این مقیاس برای اندازه‌گیری عزت نفس تهیه شد که یکی از پراستفاده‌ترین ابزارها در این زمینه بوده و دارای اعتبار و روایی بالایی است و شامل ۱۰ عبارت است که ۵ عبارت آن به شکل مثبت و ۵ عبارت به صورت منفی ارائه شده است. ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه

<sup>۱</sup> Oxford Happiness Inventory

ای که بر روی دانشجویان دختر انجام گرفته بود،  $0/93$  بدست آمد و در بررسی پایایی بازآزمایی آزمون  $r=0/85$  بود.

در عبارات ۱-۳-۴-۷-۱۰ کاملاً موافقم = ۳؛ موافقم = ۲؛ مخالفم = ۱؛ کاملاً مخالفم = ۰ و در عبارات ۲-۵-۶-۸-۹ کاملاً موافقم = ۰؛ موافقم = ۱؛ مخالفم = ۲؛ کاملاً مخالفم = ۳ تعاق می گیرد. دامنه نمرات از صفر تا ۳۰ است و نمره بیشتر نشان دهنده ی عزت نفس بالاتر است.

با توجه به طرح پژوهشی که یک طرح آزمایشی در دو حالت پیش آزمون و پس آزمون می باشد، مناسب ترین آزمون آماری آزمون مقایسه ی (t) زوجی می باشد. از این آزمون برای بررسی معنی داری میانگین تفاضل نمرات آزمون های پیش آزمون و پس آزمون استفاده گردید.<sup>۱</sup>

### یافته ها

براساس فرضیه های پژوهش حاضر و استفاده از آزمون آماری مقایسه ی t زوجی نتایج بدست آمده به شکل جداول زیر ارائه شده است.

جدول ۱- نتایج آزمون تاثیر مرور خویشتن بر حس شادکامی افراد

سطح معنادار	درجه آزادی	آماره t	تفاوت در زوجها				میانگین	مفهوم آزمون شده
			فاصله اطمینان ۹۵ درصد		انحراف معیار			
			حد بالا	حد پایین				
۰,۰۰۰	۱۸	-۲,۴۷	-۷,۶۷	-۲۲,۵۳	۱۵,۴۲	-۱۵,۱۰	تفاوت معناداری میان حس شادکامی افراد، قبل و بعد از درمان با روش مرور خویشتن وجود دارد	

<sup>۲</sup> Rosenberg's Self-Esteem Scale

همانگونه که در جدول ۱ مشاهده می شود sig محاسبه شده  $p < 0,05$  است. بنابراین ادعای برابر بودن میزان شادکامی افراد قبل و پس از مداخله درمانی از طریق روش مرور خویشتن رد شده و فرضیه تحقیق تایید می شود. به عبارت دیگر، می توان گفت که میزان شادکامی افراد با استفاده از روش مرور خویشتن بهبود می یابد.

جدول ۲- نتایج آزمون تاثیر مرور خویشتن بر عزت نفس افراد

سطح معنادار	درجه آزادی	آمار t	تفاوت در زوجها			میانگین ن	مفهوم آزمون شده
			فاصله		انحراف ف معیار		
			اطمینان ۹۵ درصد	حد پایین			
۰,۰۰۰	۱۸	۵,۶۰	۱۸,۷۵	۴۱,۲۵	۲,۳۳	-۳,۰۰	تفاوت معناداری میان عزت نفس افراد، قبل و بعد از درمان با روش مرور خویشتن وجود دارد

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می شود sig محاسبه شده  $p < 0,05$  است. بنابراین ادعای برابر بودن عزت نفس افراد قبل و پس از مداخله درمانی از طریق روش مرور خویشتن رد شده و فرضیه تحقیق تایید می شود. به عبارت دیگر، می توان گفت که عزت نفس افراد با استفاده از روش مرور خویشتن بهبود می یابد.

### بحث و نتیجه گیری

همان طور که گفته شد، روش مرور خویشتن در افزایش شادکامی نوجوانان بزهکار تأثیر داشته است. نتیجه این پژوهش با نتیجه ی پژوهش رستمی مبنی بر آموزش مهارت های فکر کردن مثبت، شادکامی را در نوجوانان ناشنوا افزایش می دهد(رستمی



و همکاران، ۲۰۱۴) هماهنگ است. همچنین با نتایج بعضی پژوهش‌ها مبنی بر اینکه عواملی همچون: شخصیت، عزت‌نفس، اعتقادات مذهبی، سرمایه اجتماعی، فعالیت‌ها یا اوقات فراغت، سلامت و غیره تأثیر بسزایی بر شادکامی دارند، همسو است. (میرشاه جعفری عابدی و دریکوندی، ۱۳۸۱).

می‌توان گفت از آنجاکه پژوهشگران دریافته‌اند دو مؤلفه کلی برون‌گرایی<sup>۰</sup> اجتماعی بودن و تکانشوری، مؤلفه اول بیشترین همبستگی را با شادکامی نشان داده است. از گزارش فرانسیس (۱۹۹۹) نیز چنین برمی‌آید که بین حیطه‌ی برون‌گرایی آزمون نئو- پی‌آی و شادکامی همبستگی مثبت نسبتاً بالایی وجود دارد. در عین حال، همین گزارش مؤید همبستگی منفی نسبتاً بالا بین حیطه‌ی روان‌نژندی و شادکامی است. لارسن و کتالر (۱۹۹۱) دریافتند که برون‌گرایان به شدت به محرک‌های مثبت واکنش نشان می‌دهند. بر این اساس، ترکیب برون‌گرایی و موقعیت‌های خوشایند موجب بروز شادی و هیجان‌های و افکار مثبت می‌شود. این نکته به نوعی ظریف بیانگر و مؤید تعامل بین شخص و موقعیت است. این نکته را به شکل دیگری نیز می‌توان توصیف کرد و آن این که اشخاص موقعیت‌هایی را بر می‌گزینند که با شخصیت و روحیاتشان سازگار باشند و همین ارتباطات اجتماعی خوب و داشتن باورها و افکار مثبت می‌تواند برون‌گرایی را افزایش و این به نوبه خود منجر به شادکامی می‌شود و همچنین افراد شادکام، خشنودی و رضایتمندی از زندگی و فراوانی خوشی و هیجان‌ات مثبت مثل شادی، نشاط، خوش‌بینی و غیره و فقدان هیجان‌ات ناخوشایند همچون غم‌گینی و خشم، افسردگی، اضطراب، احساس تنهایی را بیشتر تجربه می‌نمایند و عواملی همچون: شخصیت، عزت‌نفس، اعتقادات مذهبی، سرمایه اجتماعی، فعالیت‌ها یا اوقات فراغت، سلامت و غیره تأثیر بسزایی بر شادکامی دارند. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت از آنجایی که روش مرور خویشتن متمرکز بر شخص است و هدف این تکنیک تغییر باورهای شخص در رابطه با مرور خویش است پس در نتیجه می‌تواند در افزایش شادکامی نوجوانان بزهکار مؤثر باشد. در تحقیقی دیگر با عنوان مقایسه‌ی شادکامی بین دختران بزهکار و غیر بزهکار در ارتباط با شادکامی انجام شد. دختران بزهکار به دلیل اینکه به صورت مداوم تجربیات

ناخوشایند، افکار و باورهای منفی از خویش را یاد گرفته بودند شادکامی کمتری داشتند ولی گروه دیگر تجربیات خوشایند و شادکامی بیشتری را تجربه می‌کردند. که نتیجه این تحقیق با هماهنگی و همسو می‌باشد.

از طرف دیگر همانطور که در بالا گفته شد، از تبیین‌های احتمالی می‌توان به این موضوع اشاره کرد که از مؤلفه‌های شادکامی، فراوانی و درجه عاطفه‌ی مثبت یا شور و شغف، سطح متوسط رضایت خاطر یا خشنودی در طول یک دوره، و غیبت احساسات منفی چون افسردگی و اضطراب است. طبق تحقیقاتی که به بررسی تأثیر روش‌های شناختی- رفتاری در درمان افسردگی پرداخته‌اند و نتایج کاهش افسردگی را در افراد نشان داده، بنابراین این روش هم با توجه به مؤلفه‌های شادکامی افسردگی و استرس را کم کرده و شادکامی را افزایش می‌دهد (اسکالا و کارنی، ۲۰۰۶).

همچنین روش مرور خویشتن در افزایش حرمت خود در گروه مورد مطالعه مؤثر است. نتیجه این پژوهش همسو با پژوهشی است که به بررسی تأثیر شناخت درمانگری بر افزایش احترام به خود و کاهش پرخاشگری نوجوانان بزه‌دیده‌ی پسر ۱۲ تا ۱۵ ساله پرداخته است و مقایسه‌ی میانگین ۲۵ نفری (آزمایش و گواه) نشان داد که کاربرد شناخت درمانگری در افزایش احترام به خود و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه به گونه‌ی مثبتی مؤثر است. لذا این تحقیق همسو با تحقیقی است که بحرینی (۲۰۱۲) روی نوجوانان دبیرستانی انجام داده و نتیجه از این قرار است که مراقبت پایین و حمایت زیاد و کنترل غیرعاطفی بدون توجه باورها و افکار نوجوان از خودش خطر افسردگی و عزت نفس پایین را افزایش می‌دهد.

همچنین کومورتیا تأثیر منبع کنترل بر حرمت خود را امتحان کرده و به این نتیجه رسیده است که آزمودنی‌هایی که حرمت خود پایین و متوسط دارند، هر دو منبع کنترل بیرونی داشته و افرادی که از حرمت خود بالایی بهره‌مندند، منبع کنترل آنها درونی است. افراد دارای منبع کنترل درونی باور دارند که کارآمدی، تدبیر، سخت‌کوشی، احتیاط و مسئولیت‌پذیری به پیامدهای مثبت خواهد انجامید و به توانایی‌ها و باورها خود اعتقاد واقع‌بینانه دارند که همین افکار و باورهای مثبت منجر به عزت نفس بالا در این افراد می‌شود و از نظر آدلر، نبود حرمت‌خود، مهم‌ترین متغییر روانی در

علت‌شناسی انحراف‌ها یا ناسازگاری شخصیت است. این نتیجه‌گیری نیز همسو با پژوهش حاضر است.

از آنجا که حرمت خود ارزیابی مداوم ارزشمندی خویشتن خود و یا نوعی قضاوت نسبت به ارزشمندی وجودی خود است این حس از مجموعه افکار، احساسات، عواطف و تجربیات ما در طول زندگی ناشی می‌شود. می‌اندیشیم که فردی با هوش یا کودن هستیم؛ احساس می‌کنیم که شخصی منفور یا دوست‌داشتنی هستیم؛ مورد قبول و اطمینان هستیم یا خیر؟ خود را دوست داریم یا نداریم؟. بهتر است صرفاً بگوییم، افرادی که اعتقاد واقع‌بینانه و تحسین‌آمیز به خود دارند، دارای عزت نفس هستند بنابراین چون تکنیک مرور خویشتن هم تأکید بر تغییر افکار و باورهای منفی به مثبت است و باعث می‌شود فرد نسبت به خود هشیار شود و این هشیاری موجب خوش بینی و ایجاد دیدگاه مثبت و منطقی درباره‌ی خود می‌شود و لذا این افراد به صورت منفی در مورد خویش فکر می‌کنند و این افکار منفی نظر او را نسبت به خودش و آینده تحت الشعاع قرار می‌دهند و این افراد با توجه به نتایج پیش‌آزمون که نمرات پایینی در عزت نفس گرفتند و باور دارند شکست خورده، نالایق هستند، پس می‌توان به تأثیر گذاری این روش پی برد. در ضمن عزت نفس یکی از عوامل روانی- اجتماعی است که در میزان شادکامی افراد نقش بسزایی دارد. اهمیت عزت نفس در ایجاد شادمانی به حدی است که در برخی از صاحب نظران و پژوهشگران روانشناسی آن را جزء جدایی‌ناپذیر از شادکامی می‌دانند.

در جلسات درمانی مرور خویشتن ابتدا از فرد خواسته می‌شود که خود را توصیف کند. با توجه به مطالب ذکر شده در فصل ۲ در رابطه با شرایط بزهکاران بدیهی است توصیفات اولیه اکثراً منفی است. اما درمانگر طی جلسات درمانی می‌کوشد تا فرد را با تواناییهای بالقوه و ویژگی‌های مثبت که مورد غفلت واقع شده است آشنا سازد و با توجه به اینکه گروه مورد مطالعه به دلیل خاص بودنشان از نظر ویژگی‌های رفتاری انجام این کار سخت و دشوار است و صبر بیشتری را می‌طلبد. در این روش فرد بزهکار باورهای منفی نسبت به خودش را اصلاح نموده و باورهای مثبت را جایگزین می‌کند و در نتیجه عزت نفس و شادکامی این افراد با افزایش و

استمرار جلسات درمانی تا یک سال به صورتی که اوایل دوهفته یک بار و بعد هر سه ماه یک بار- در خلال توصیف خویشتن- افزایش یافته و به تدریج این روش باعث طرحواره های خود و در نتیجه توقف چرخه ی تفکرات منفی فرد می گردد.

## منابع

- پورافکاری، نصرت الله (۱۳۹۰). نشانه شناسی بیماری های روانی: برای دانشجویان پزشکی، پرستاری و روان شناسی. نشر آزاده. تهران.
- پورحسین، رضا (۱۳۸۹). کاهش علائم افسردگی با استفاده از روش مرور خویشتن. انتشارات لک. تهران.
- صفاری، محسن؛ سنایی نسب، هرمز؛ حجت رشیدی، جهان؛ پورتمقی، غلامحسین؛ پاکپورحاجی آقا، امیر (۱۳۹۳). شادکامی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان. دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله، دانشکده بهداشت، مرکز تحقیقات سلامت و گروه آموزش بهداشت.
- علی پور، احمد و نوربالا، احمدعلی (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران، فصلنامه ی اندیشه و رفتار، سال پنجم، شماره های ۱ و ۲.
- میرشاه جعفری، ابراهیم؛ عابدی، محمدرضا؛ دریکوندی، هدایت الله. (۱۳۸۱). شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، تازه های علوم شناختی، سال ۴، شماره سه، صص. ۵۶-۵۰.
- Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: A further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and goals. *Personality and Individual Differences*, 26,5-11.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rostami, M; Younesi, J; Movallali, G; Farhood, D; Biglari, A. (2014). The effectiveness of mental rehabilitation based on positive thinking skills training on increasing happiness in hearing impaired adolescents. *Pediatric neurorehabilitation research center, university rehabilitation sciences, Tehran/Iran*.