

بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی بر احساس خودارزشمندی و باورهای فراشناختی فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD

معین صادقی^۱ | تکتیم عباسیان شوراب^۲ | احمد تارک^۳ | ایوب مرادی^۴ | رضا فرجی^۵

۵۴

سال چهاردهم
تابستان ۱۴۰۲

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۰/۰۷/۱۳

تاریخ پذیرش:
۱۴۰۱/۱۰/۱۰

صص: ۱۳۹-۱۵۶

شبا چاپ: ۲۵۸۸-۵۱۶۲
الکترونیکی: ۲۶۴۵-۵۱۷



چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی بر خودارزشمندی و باورهای فراشناختی فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD انجام گرفت و از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی بود. نمونه پژوهشی در این بررسی شامل ۴۰ نفر از نوجوانان فرزند جانبازان شهرستان کرمانشاه در سال ۱۴۰۰ بود که به روش نمونه‌گیری داوطلبانه با جایگزینی تصادفی بر اساس ملاک‌های ورود انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و گواه قرار داده شدند. داده‌های تحقیق از طریق پرسشنامه‌های خودارزشمندی کروکر و همکران (۲۰۰۳) و پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز (MCQ-30) جمع‌آوری گردید. یافته‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-20 و آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد بین میانگین نمرات پس‌آزمون خودارزشمندی ($\eta^2=0/14$)، حذف اثر پیش‌آزمون، در گروه‌های آزمایشی تفاوت معنی‌داری وجود دارد و آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی منجر به ارتقای خودارزشمندی و کاهش باورهای فراشناخت منفی در اعضای گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در مقایسه با گروه کنترل شده است. بر اساس نتایج حاصله می‌توان گفت که آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی منجر به ارتقای وضعیت روانشناختی و خودارزشمندی فرزندان جانبازان شد.

کلیدواژه‌ها: مؤلفه‌های مثبت روانشناختی، خودارزشمندی، باورهای فراشناختی، فرزندان جانبازان، PTSD

DOR: 20.1001.1.25885162.1402.14.2.7.4

۱. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران. sadeghi.moein20@gmail.com
۲. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد سبزوار، خراسان رضوی، ایران.
۳. دانشگاه شاندریز
۴. دانشگاه علامه طباطبایی
۵. دکترای روانشناسی، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

مقدمه

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)^۱ یکی از اختلالاتی است که برخی از جانبازان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند که این افراد و خانواده‌های آن‌ها را به صورت فرسایشی درگیر مشکلات عدیده‌ای می‌نماید (بشرپور و عینی، ۱۴۰۰). در این شرایط فرزندان نوجوان جانبازان مبتلا به PTSD نیز درگیر عوارض پدران خویش شده و این مسئله می‌تواند بر فشارهای طبیعی دوره نوجوانی در آنان بیفزاید. بنابراین توجه به مسائل مختلف عاطفی و روانشناختی این افراد از اهمیت بالایی برای آینده این نوجوانان و خانواده‌های آن‌ها برخوردار است (رضاپور میرصالح، ذاکری، امینی و اسلامی فرد، ۱۴۰۰). دوره نوجوانی یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین دوره‌های زندگی انسان در طول حیاتش است. در این دوره چالش‌های شخصیتی، هویتی و اجتماعی متعددی وجود دارد که وجوه مختلف زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند و یکی از مهم‌ترین این چالش‌ها مرتبط با مبحث ارزشمندی خود در میان نوجوانان است (ماریک، تروو-کلمنز، کلین، فوران، گومن و لونا^۲، ۲۰۱۸). در این میان بر اساس تحقیقات پیشین مشخص شده است که فرزندان نوجوان جانبازان مبتلا به PTSD در مبحث خودارزشمندی^۳ با چالش‌های عدیده‌ای روبه‌رو هستند (بشرپور و عینی، ۱۴۰۰؛ گیلنیک، بلیدو و استارک^۴، ۲۰۲۰). خودارزشمندی شامل تصویر ذهنی است که به فرد این حس را القاء می‌کند که در چه کارهایی می‌تواند موفق عمل کند (چینگ، وو و چن^۵، ۲۰۲۱). خودارزشمندی منبع اصلی عزت نفس^۶ است که از دو منبع درونی (تصورات فرد از خودش، دستورات الهی، رابطه فرد با خدای خودش) یا بیرونی (رابطه با خانواده و دیگران و ارزشی که آنها برای فرد قائل هستند) در فرد به وجود می‌آیند (کروکر و لوتانن^۷، ۲۰۰۳). خودارزشمندی از مهم‌ترین پایه‌های انگیزشی برای فرد به شمار می‌رود که احتمال موفقیت شخص را بالا می‌برد (نائو^۸، ۲۰۲۱). بر اساس مطالعات انجام گرفته در حوزه خودارزشمندی این سازه در مسائل مختلفی نظیر کاهش افسردگی (چینگ و همکاران، ۲۰۲۱)،

1. post-traumatic stress disorder (PTSD)
2. Marek, Tervo-Clemmens, Klein, Foran, Ghuman, & Luna
3. self-worth
4. Gielnik, Bledow & Stark
5. Ching, Wu, & Chen
6. self-esteem
7. Crocker & Luhtanen
8. Nau

استرس (فلاین و چو^۱، ۲۰۱۷)، کاهش اعتیاد به اینترنت (کانات-مایمون، الموگ، کوهن و امیچای-هامبورگر^۲، ۲۰۱۸)، ارتقای یادگیری و پیشرفت تحصیلی (کانو، مارتین، گینز و بربین^۳، ۲۰۱۸) و افزایش توانمندی‌های روانشناختی و هیجانی خصوصاً در نوجوانان (نائو، ۲۰۲۱) اثرگذار است. بنابراین ارتقای خودارزشمندی در نوجوانان و خصوصاً فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD، به دلیل شرایط ویژه‌ای که در آن قرار دارند حائز اهمیت بوده و بر این اساس، شناسایی آموزش‌های اثرگذار در خودارزشمندی نوجوانان مذکور مسئله‌ای مهم قلمداد می‌شود. یکی از سازه‌های مهم مرتبط با خودارزشمندی که تأثیر زیادی بر میزان ارزشمندی خود در نوجوانان دارد، باورهای فراشناختی^۴ است (ون، او-کونور، برین و ریس^۵، ۲۰۱۹). باورهای فراشناختی نحوه تفکر شخص در مورد خودش و افکار خودش را شامل می‌شود که به طور مستقیم خودارزشمندی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (لنزو، ساردلا، مارتینو و کوئروپانی^۶، ۲۰۲۰). درحقیقت، باورهای فراشناختی شامل جنبه‌ای از دانش فراشناختی فرد است که باورهای شخص حول تجربیات شناختی و هیجانی وی را با هم مرتبط می‌کند که میزان خودارزشمندی شخص را تعیین می‌کند (ولز^۷، ۲۰۱۰). رابطه خودارزشمندی و باورهای فراشناختی به حدی است که از نظر دونک^۸ (۲۰۱۳) این باورهای مهم ترین باورهای شخص بوده و تشکیل دهنده‌ی دنیای پیرامون وی هستند که به دو شکل مثبت یا منفی ظهور پیدا می‌کنند. باورهای فراشناخت منفی شامل مسائلی نظیر خطرناک بودن تفکرات و کنترل‌پذیر نبودن آنها مرتبط است؛ در حالی که باورهای مثبت فراشناختی شامل برداشت‌های مثبت شخص از نگرانی‌ها و مشکلات است (سالاری فر و پوراعتماد، ۱۳۹۰). باورهای منفی باعث نگرانی، عدم اطمینان فرد به خود، عدم کنترل بر افکار و کاهش خودآگاهی می‌شود (ون و همکاران، ۲۰۱۹)، که دسته دوم اثرات نامطلوب زیادی در وضعیت روانشناختی، اجتماعی و هیجانی و اساساً خودارزشمندی نوجوانان دارند (کووتر، یانگ، کارنی و دریک^۹، ۲۰۱۷). لذا بررسی نقش آموزش‌هایی که بتوانند در دو سازه خودارزشمندی و باورهای فراشناختی علی

1. Flynn & Chow
2. Kanat-Maymon, Almog, Cohen, & Amichai-Hamburger
3. Cano, Martin, Ginns & Berbén
4. metacognition believes
5. Wenn, O'Connor, Breen & Rees
6. Lenzo, Sardella, Martino, & Quattropani
7. Wells
8. Dweck
9. Cotter, Yung, Carney & Drake

الخصوص در میان فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD اثرگذار باشند، حائز اهمیت است. یکی از آموزش‌هایی که می‌تواند در این افراد اثرگذار باشد، آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی^۱ است که در سالیان اخیر معرفی شده و پژوهش‌هایی در ارتباط با تأثیر آن در سازه‌های مختلف شناختی و هیجانی نیز صورت گرفته (دونالدسون، لی و دونالدسون^۲، ۲۰۱۹؛ چودکیویکر و بویل^۳، ۲۰۱۷)؛ اما اثرات آن بر خودارزشمندی و فراشناخت خصوصاً در میان قشر نوجوان ایرانی و فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD مغفول واقع شده است.

رویکردهای مبتنی بر مؤلفه‌های مثبت روانشناختی در بستر روانشناسی مثبت‌نگر^۴ پدید آمده‌اند. بر اساس این دیدگاه داشتن توانمندی‌های مثبت روانی می‌تواند در حل بحران‌های زندگی اثرگذار باشد (رومن^۵، ۲۰۱۸). روانشناسی مثبت‌نگر به دنبال افزایش و ارتقای کیفیت زندگی در افراد (مظهر و ریاض^۶، ۲۰۲۰) و شاخص‌هایی نظیر بهزیستی روانشناختی و شادکامی و امید و عزت نفس، انعطاف‌پذیری، کنترل شخصی، تفکرات مثبت و ... می‌باشد (کار، ۲۰۰۴، ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۹۹)، لذا می‌تواند در ارتقای خودارزشمندی اثرگذار باشد. همچنین مثبت‌اندیشی در بطن روانشناسی مثبت به دنبال ایجاد تفکرات خوشبینانه، امیدوارانه، مبتنی بر احساس کنترل فردی و با هدف ایجاد خشن پنداره مثبت و عزت نفس شخصی است (کلیک و ساریکام^۷، ۲۰۱۸). چنین تفکری باعث کاهش آسیب‌هایی نظیر مشکلات مرتبط با افسردگی، استرس، اضطراب، افکار خودکشی و بیماری‌های روان‌شناختی و ... می‌شود (سلیگمن^۸، ۱۹۸۹، ترجمه تبریزی و همکاران، ۱۳۹۶) و طبعاً با توجه به وسعت تأثیرات این رویکرد، می‌توان از اثرگذاری آن بر شاخص‌های روانشناختی نظیر خودارزشمندی و باورهای فراشناختی در فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD نیز سخن به میان آورد. تحقیقات پیشین در حوزه نوجوانان نیز حاکی از اثربخشی بالای این رویکرد در ارتقای سرمایه‌های روانشناختی و کاهش اضطراب (آرامی، شریفی، غضنفری و عابدی، ۱۳۹۸)، پیشرفت تحصیلی و اجتماعی (وانگ، چن، لیم و هونگ^۹، ۲۰۱۷؛ رومن، ۲۰۱۸)،

1. Positive Psychology Factors Training
2. Donaldson, Lee, & Donaldson
3. Chodkiewicz, & Boyle
4. Positive psychology
5. Roman
6. Mazhar & Riaz
7. Çelik & Sariçam
8. Seligman
9. Wang, Chen, Lin & Hong

ثبات روانی و تحصیلی (کلیک و ساریکام، ۲۰۱۸)، مقابله با چالش‌های متعدد دوران نوجوانی (بابایی آبراک و صفرزاده، ۱۳۹۷) و کاهش مشکلات تحصیلی (شفیعی، بهرامی و حاتمی، ۱۳۹۸) بوده است. در حالی که تأثیر آموزش‌های مثبت اندیشی بر سازه‌های خودارزشمندی و فراشناخت در میان نوجوانان و خصوصاً فرزندان نوجوان جانبازان در هیچ یک از مطالعات داخلی بررسی نشده است و این در حالی است که شرایط فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD وضعیتی ویژه است که نیازمند توجه بیشتر است. بنابراین و با در نظر گرفتن این مهم، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی بر خودارزشمندی و فراشناخت فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD اثرگذار است؟

روش

پژوهش حاضر از منظر نحوه اجرا نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه این پژوهش، شامل کلیه فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD شهرستان کرمانشاه بود که در بازه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال قرار داشته و در سال ۱۴۰۰ در این شهر مشغول به زندگی بودند. در پژوهش حاضر نمونه‌ای به تعداد ۴۰ نفر (هر گروه ۲۰ نفر)، از میان افرادی که داوطلب شرکت در جلسات بودند با توجه به معیارهای شمول انتخاب شد که به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه قرار گرفتند. هرچند این روش ضعیف‌ترین روش نمونه‌گیری است اما به این دلیل که در تحقیقات آزمایشی که نیازمند همکاری کامل اعضای نمونه هستیم به ناچار از این روش استفاده شده است.

ملاک‌های ورود

تشخیص ابتلای پدران اعضای نمونه به اختلال PTSD توسط کلینیک جانبازان، تکمیل فرم رضایت‌نامه، عدم دریافت روش آموزشی دیگر، توانایی و علاقه به حضور در جلسات، عدم ابتلا به بیماری صعب‌العلاج، بهره‌هوشی نرمال و عدم وجود هرگونه مشکل روانی یا رفتاری.

ملاک‌های خروج

ابتلا به بیماری صعب‌العلاج، غیبت بیش از یک جلسه در فرایند آموزش، دریافت هرگونه آموزش همزمان دیگر، عدم رعایت قوانین گروه.

جدول ۱. ساختار آموزش تفکر مؤلفه‌های مثبت روانشناختی بر اساس مدل مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر (جینا و مگیار-موئه، ۲۰۰۹). با تطبیق آموزش‌ها برای فرزندان نوجوان جانبازان مبتلا به PTSD

جلسات	هدف
اول	اخذ پیش‌آزمون، آشنا سازی اعضا با یکدیگر، بیان قوانین و مقررات، تشریح چگونگی انجام کار و اهداف مرتبط و تشریح مسئله اختلال PTSD در میان جانبازان
دوم	آشنایی اعضا با مفهوم مثبت‌اندیشی و آگاهی از مثبت‌گرایی، شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی و آموزش همدلی و پاسخ‌دهی به نشانه‌های محیطی با توجه به شرایط محیطی خانواده‌های جانبازان مبتلا به PTSD
سوم	آشنایی اعضا از افکار منفی و مثبت خود نسبت به شرایط پدرانشان و خانواده، احساسات و شناخت باورها و مبارزه با افکار احساسات و هیجانات منفی در خصوص مشکل PTSD که باعث اضطراب و کلافگی آنان در مدرسه یا خانه می‌شود.
چهارم	آشنایی اعضا جهت بازاندیشی دوباره نسبت به افکار خود در خصوص پدران و خانواده‌شان، واری و واقعیت‌ها در مورد در ارتباط سالم در محیط خانواده با توجه به شرایط ابتلای پدران این نوجوانان به PTSD، بررسی مشکلات مربوط به افکار نامناسب در خصوص نقش اختلال PTSD در تحصیل و زندگی. بررسی افکار و احساسات و توضیح و شناساندن تمام افکار و احساساتی که منجر به افکار نامناسب در حوزه‌های مختلف زندگی از جمله تحصیل و روابط اجتماعی می‌شوند و آموزش نقش خاطرات خوب و بد در مورد رفتارهای فرد در زندگی روزمره.
پنجم	آشنایی اعضا جهت تغییر دادن تصویرهای ذهنی نامناسب در خصوص PTSD و تصویر سازی ذهنی مثبت و نگرش اجتناب از ملال در زندگی و تحصیل و افکار نسبت به خود.
ششم	آشنایی اعضا با خودگویی مثبت با وجود شرایط و مشکلاتی که در خانواده یک جانباز مبتلا به PTSD وجود دارد و تمرین برای به کار نبردن کلمات مطلق نظیر «باید» و «نباید». آشنایی اعضا جهت بازسازی خاطرات، تقویت عزت نفس و اندیشیدن درباره پیام‌ها و ایجاد سرخوشی.
هفتم	آشنایی اعضا جهت ایجاد باورهای مثبت نسبت به مشکلات مرتبط با PTSD در خانواده، آزمایش کردن باورها و ارزیابی نگرش و ایجاد خوش بینی نسبت به مشکلات ایجاد شده و آشنایی اعضا با شیوه دیگران و نهایتاً آماده سازی جهت خاتمه جلسات
هشتم	آشنایی اعضا جهت حفظ سلامتی و کاهش تفکرات منفی در حوزه PTSD پدران و اثرات آن در

جدول ۱. ساختار آموزش تفکر مولفه‌های مثبت روانشناختی براساس مدل مداخلات روانشناسی مثبت نگر (جینا و مگیار-موته، ۲۰۰۹)، با تطبیق آموزش‌ها برای فرزندان نوجوان جانبازان مبتلا به PTSD

جلسات	هدف
	مثبت‌گرایی، حفظ رفتارهای مثبت، خلاصه و جمع‌بندی از یادگیری‌ها در طول جلسات گروهی اخذ پس‌آزمون.

منبع: جینا و مگیار-موته (۲۰۰۹)، ترجمه رفیعی، اصلانی و فروغی، (۱۳۹۶).

ابزار جمع‌آوری داده‌ها

پرسشنامه خودارزشمندی

این پرسشنامه توسط کروکر، لاهتانن، کوپر و بویورثی (۲۰۰۳) ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۳۵ گویه است که به صورت مدرج ۷ درجه‌ای (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۷) جهت ارزیابی میزان احساس ارزش، بها، قیمت و اهمیت نسبت به خویشتن شرکتکنندگان طراحی شده است. این مقیاس شامل ۷ خرده‌مقیاس احساس خودارزشمندی نسبت به حمایت خانواده، رقابت و سبقتجویی، جنبه‌ی جسمانی و ظاهری، عشق‌خدایی، شایستگی علمی و آموزشی، تقوی و پرهیزگاری و میزان موافقت از سوی دیگران می‌باشد. پایایی مقیاس با ۱۳۴۵ شرکتکنندگان ۰/۸۲ و در بین مردان و زنان به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۴ گزارش شده است (کروکر و همکاران، ۲۰۰۳). همچنین در پژوهشی ضریب پایایی ابزار فوق با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۹ گزارش گردیده است. (زکی، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ بدست آمده است.

پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز (MCQ-30)

نسخه اولیه پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز (MCQ-30) که دارای ۶۵ ماده بود توسط کارترایت هاتون و ولز در سال ۱۹۹۷ ساخته شد. با توجه به زیاد بودن تعداد ماده‌ها، در سال ۲۰۰۴ نسخه ۳۰ ماده‌ای این پرسشنامه توسط ولز و کارترایت هاتون ساخته شد. فرم کوتاه با نام پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز (MCQ-30) همانند فرم اصلی از یک مقیاس خودگزارشی ۳۰ ماده‌ای که باورهای افراد در باره تفکراتشان را مورد سنجش قرار می‌دهد، تشکیل یافته است و دارای ۵ زیرمقیاس است. پاسخ به سوالات آن در قالب یک مقیاس چهار درجه لیکرت ۱- موافق نیستم الی

۴- کاملاً موافقم محاسبه می‌شود. خرده مقیاس‌های این آزمون شامل موارد ذیل می‌باشد: باورهای مثبت درباره نگرانی شامل سوال‌های (۱، ۷، ۱۰، ۱۹، ۲۳، ۲۸)، باورهای منفی درباره کنترل ناپذیری و خطر (۲، ۴، ۹، ۱۱، ۱۵، ۲۱)، باورهایی درباره نبود اطمینان شناختی (۸، ۱۴، ۱۷، ۲۴، ۲۶، ۲۹)، باورهای منفی درباره اندیشه خرافی تنبیه و مسئولیت‌پذیری (۶، ۱۳، ۲۰، ۲۲، ۲۵، ۲۷) و نبود خودآگاهی شناختی (۳، ۵، ۱۲، ۱۶، ۱۸، ۳۰). ولز در زمینه روایی این پرسشنامه دامنه ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌ها را ۰٫۷۲ تا ۰٫۹۳ و پایایی آن به روش بازآزمایی برای نمره کل پس از دوره ۲۲ تا ۱۱۸ روزه را ۰٫۷۵ و برای خرده مقیاس‌ها ۰٫۵۹ تا ۰٫۸۷ گزارش کرده اند (حسن زاده، ۱۳۸۹). شیرین زاده این پرسشنامه را برای جمعیت ایران ترجمه و آماده نموده است ضریب الفای کرونباخ کل مقیاس در نمونه ایرانی ۰٫۹۱/گزارش شده است و برای خرده مقیاس‌های کنترل ناپذیری، باورهای مثبت، خود هشیاری شناختی، اطمینان شناختی، و نیاز به کنترل افکار منفی به ترتیب در نمونه ایرانی ۰٫۸۷ و ۰٫۸۶ و ۰٫۸۱ و ۰٫۸۰ و ۰٫۷۱ گزارش شده است. در بررسی روایی سازه ای آن که با استفاده از تحلیل عاملی صورت گرفته بود، مورد تایید قرار داده‌اند و روایی آن را با آلفای کرونباخ برای کل و زیرمقیاس‌ها مابین ۰٫۷۶ الی ۰٫۹۳ گزارش کرده‌اند و همچنین روایی و اعتبار این پرسشنامه به وسیله دو روانشناس بالینی و یک روانپزشک بررسی و به منظور سنجش انسجام درونی از طریق روش دو نیمه کردن و از طریق روش الفای کرونباخ ضریب ۰٫۷۹ بدست آمده است (شیرین زاده دستگیری، گودرزی، غنی زاده و تقوی، ۱۳۸۷).

در انجام اعمال آماری و تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی و ز آزمون‌های تحلیل کواریانس چندمتغیره به وسیله نرم‌افزار SPSS-20 استفاده شد.

یافته‌ها

در مجموع ۴۰ نفر اعضای نمونه پژوهش حاضر را تشکیل می‌دادند که شامل ۲۰ نفر اعضای گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه افراد گواه بود که البته یک نفر از اعضای گروه گواه جلسات را ادامه نداد. توزیع میانگین سن اعضای نمونه به تفکیک گروه‌های مورد مطالعه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱/۱. توزیع میانگین سن به تفکیک گروه‌های آزمایش و گواه

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
گروه آزمایش	۱۶/۱	۰/۹۲	۱۵	۱۸
گروه گواه	۱۶/۲۵	۰/۹۱	۱۵	۱۸
مجموع	۱۶/۱۷	۰/۹	۱۵	۱۸

همان‌طور که در جدول ۱/۱ مشاهده شد میانگین سنی مجموع افراد دو گروه ۱۶/۱۷ (و ۰/۹) سال بود. همچنین، پایین‌ترین سن در میان اعضای نمونه ۱۵ سال و بالاترین آنها نیز ۱۸ سال بود. توزیع میانگین باورهای فراشناختی و خودارزشمندی به تفکیک گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش و پس از آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. توزیع میانگین باورهای فراشناختی و خودارزشمندی به تفکیک گروه‌های دوگانه

گروه‌ها	متغیرها	گروه آزمایش		گروه گواه		
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
پیش آزمون	خودارزشمندی					
	باورهای فراشناختی	باورهای مثبت درباره نگرانی	۱۷/۶۳	۲/۱۹	۱۷/۶۵	۱/۹۵
		باورهای منفی درباره کنترل ناپذیری و خطر	۱۶/۹۴	۳/۵۵	۱۸/۱	۲/۹۷
		باورهایی درباره نبود اطمینان شناختی	۱۷/۰۰	۲/۷۶	۱۸/۰۱	۲/۰۲
		باور منفی درباره اندیشه خرافی تنبیه و مسئولیت پذیری	۱۸/۲۶	۲/۷	۱۷/۹	۲/۱
		نبود خودآگاهی شناختی	۱۹/۰۰	۲/۸	۱۹/۸	۲/۷۶
		نمره کل	۸۸/۸۴	۷/۲۷	۹۱/۵۵	۷/۳
		خودارزشمندی				
پس آزمون	باورهای فراشناختی	باورهای مثبت درباره نگرانی	۱۴/۵۷	۲/۷۹	۱۷/۴۵	۳/۸۳
		باورهای منفی درباره کنترل ناپذیری و خطر	۱۴/۷۳	۲/۴۶	۱۷/۴	۳/۴۳
		باورهایی درباره نبود اطمینان	۱۵/۷۸	۲/۱۲	۱۷/۸	۲/۴۴

جدول ۲. توزیع میانگین باورهای فراشناختی و خودارزشمندی به تفکیک گروه‌های دوگانه

گروه‌ها	متغیرها	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
	شناختی				
	باور منفی درباره اندیشه خرافی تنبیه و مسئولیت پذیری	۱۶/۰۵	۲/۳۴	۱۸/۱	۲/۷۵
	نبود خودآگاهی شناختی	۱۶/۷۸	۲/۲۷	۱۹/۸	۳/۷۹
	نمره کل	۷۷/۹۴	۵/۶۱	۹۰/۵۵	۱۰/۱

قبل از بررسی سوال‌ها و اجرای آزمون تحلیل کواریانس، برای رعایت پیش فرض همگنی واریانس‌های متغیرهای تحقیق از آزمون لوین و جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شده و همچنین نتایج بررسی همگنی شیب رگرسیون متغیرها همگی در جدول ۳ ارائه شده است:

جدول ۳. بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، نتایج آزمون لوین و بررسی همگنی شیب رگرسیون

آزمون	گروه‌ها	خودارزشمندی		فراشناخت	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
شاپیرو-ویلک	آزمایش	Z=۰/۹۳۶ Sig=۰/۲۲۳	Z=۰/۹۵۳ Sig=۰/۴۳۶	Z=۰/۹۴۲ Sig=۰/۲۹۰	Z=۰/۹۴۹ Sig=۰/۳۵۵
	گواه	Z=۰/۹۳۱ Sig=۰/۱۶۳	Z=۰/۹۷۱ Sig=۰/۷۷۴	Z=۰/۹۴۵ Sig=۰/۲۹۸	Z=۰/۹۳۶ Sig=۰/۲۰۲
آزمون	متغیرها	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
لوین	خودارزشمندی	۱/۱۹۲	۱	۳۷	۰/۲۸۲
	فراشناخت	۲/۴۵۷	۱	۳۷	۰/۱۲۶
آزمون	متغیرها	میانگین مجزورات	درجه آزادی	F	معناداری
شیب رگرسیون	خودارزشمندی * گروه‌ها	۱۲۹/۳۱	۲ و ۳۷	۱/۰۷	۰/۳۲۶

۰/۴۶۱	۰/۷۹۳	۳۷ و ۲	۱۱۷/۴۳	فراشناخت* گروه‌ها
-------	-------	--------	--------	-------------------

همان‌گونه که نتایج جدول ۳ نشان داد، مقادیر احتمال آزمون شاپیرو-ویلک نشان دهنده نرمال بودن توزیع این متغیر در نمونه مورد مطالعه می‌باشد. سطح معنی داری آزمون لوین نیز نشان می‌دهد که فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمره‌های دو گروه در متغیرهای تحقیق تأیید می‌گردد. یعنی پیش فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها در دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید. نتایج مربوط به همگنی شیب رگرسیون نیز نشان می‌دهد، شیب رگرسیون دو متغیر همگن می‌باشد. با توجه مطالب فوق، شرایط استفاده از آزمون آماری تحلیل کواریانس برقرار می‌باشد؛ لذا به منظور مقایسه میانگین نمرات پس آزمون فراشناخت و خودارزشمندی در گروه آزمایش و گروه گواه، بعد از کنترل اثر پیش آزمون، از آزمون تجزیه و تحلیل کواریانس چندمتغیری (MANCOVA) استفاده شد که نتایج آن در جداول ۴ و ۵ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تجزیه و تحلیل کواریانس چندمتغیری به منظور مقایسه میانگین فراشناخت و خودارزشمندی در گروه‌های آزمایش و گواه

متغیرها	نام آزمون	مقدار	F	فرضیه df	خطای df	سطح معنی داری	مجذور اتا
گروه‌ها	اثر پیلایس	۰/۴۰۵	۱۱/۵۶	۲	۳۴	***۰/۰۰۰۱	۰/۴۰۵
	لامبدای ویکلز	۰/۵۹۵	۱۱/۵۶	۲	۳۴	***۰/۰۰۰۱	۰/۴۰۵
	اثر هتلینگ	۰/۶۸	۱۱/۵۶	۲	۳۴	***۰/۰۰۰۱	۰/۴۰۵
	بزرگ‌ترین ریشه خطا	۰/۶۸	۱۱/۵۶	۲	۳۴	***۰/۰۰۰۱	۰/۴۰۵

معناداری $P < ۰/۰۵$ * و $P < ۰/۰۱$ **

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، سطوح معناداری همه آزمون‌ها بیانگر آن هستند که بین گروه‌های مورد مطالعه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (باورهای فراشناخت و خودارزشمندی) تفاوت معنی داری وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون تأثیرات بین آزمودنی‌ها از آزمون تحلیل کواریانس مانکوا استفاده شده که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس مانکوا جهت مقایسه میانگین نمرات پس از آزمون فراشناخت و خودارزشمندی در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذورات ا تا
خودارزشمندی	پیش آزمون	۱۲۶/۳۷	۱	۱۲۶/۳۷	۱/۷۹	۰/۱۹	۰/۰۴۹
	گروه	۴۳۰/۰۳	۱	۴۳۰/۰۳	۶/۰۹	*۰/۰۱۹	۰/۱۴۸
	خطا	۲۴۷۰/۷۶	۳۵	۷۰/۵۹			
فراشناخت	پیش آزمون	۰/۰۹۲	۱	۰/۰۹۲	۰/۰۰۱	۰/۹۷۱	۰/۰۰۰۱
	گروه	۱۵۴۴/۶۵	۱	۱۵۴۴/۶۵	۲۲/۶۵	**۰/۰۰۰۱	۰/۳۹۳
	خطا	۲۳۸۶/۰۰۴	۳۵	۶۸/۱۷			
کل	خودارزشمندی	۹۸۵۱۲	۳۹				
	فراشناخت	۲۸۱۹۳۴	۳۹				

معناداری $P < ۰/۰۵$ * و $P < ۰/۰۱$ **

همان‌طور که نتایج جدول ۵ نشان داد بین میانگین نمرات پس از آزمون خودارزشمندی و فراشناخت ($F(۳۵،۱) = ۶/۰۹$ ، $P < ۰/۰۵$ ، $\eta^2 = ۰/۱۴$) و فراشناخت ($F(۳۵،۱) = ۲۲/۶۵$ ، $P < ۰/۰۱$ ، $\eta^2 = ۰/۳۹$) بعد از حذف اثر پیش آزمون، در گروه‌های آزمایشی تفاوت معنی داری وجود دارد. به این صورت که میانگین نمرات پس از آزمون گروه آزمایشی به‌طور معنی داری در هر دو متغیر خودارزشمندی و فراشناخت بهتر از گروه گواه است. به عبارتی می‌توان گفت که آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی منجر به ارتقای خودارزشمندی و کاهش باورهای فراشناخت منفی در اعضای گروه آزمایش در مرحله پس از آزمون، در مقایسه با گروه کنترل شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی منجر به ارتقای خودارزشمندی و کاهش باورهای فراشناخت منفی (بهبود فراشناخت مثبت) در اعضای گروه آزمایش در مرحله پس از آزمون، در مقایسه با گروه کنترل شده است. یافته حاصله همسو با نتایج مطالعات آرامی و همکاران (۱۳۹۸)؛ دهقانی و بدری گرگری (۱۳۹۹)؛ کیانی و همکاران (۱۳۹۹)؛ حسین علیزاده و

همکاران (۱۳۹۹)؛ اسکندری پيله رود و همکاران (۱۳۹۸)؛ مظهر و رياض (۲۰۲۰)؛ دونالدسون و همکاران (۲۰۱۹)؛ رومن (۲۰۱۸) و چود کيوکوز و بويل (۲۰۱۷) می باشد. البته نتایج پژوهش حاضر از جهاتی ناهمسو با نتایج مطالعات گل محمدنژاد بهرامی و یوسفی سهرابی (۱۳۹۸) است که در پژوهش‌های خود نشان دادند مثبت‌اندیشی گرچه آموزشی موثر بر ابعاد سطحی روانشناختی می باشد اما برای ایجاد اثرات عمیق‌تر نیاز به تداوم این آموزش‌ها در سطوح گسترده‌تر است. در تبیین یافته حاصله باید گفت آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی باعث می‌شود شخص با اعتماد به نفس بیشتری به مسائلی که با آن درگیر است بنگرد (گورگان و اولویی، ۲۰۱۹). در چنین شرایطی نوجوانانی که در خانواده‌های جانبازان مبتلا به PTSD زندگی می‌کنند، با آگاهی شناختی بیشتری به مسائل پیش‌روی خود می‌نگرد و این تغییر اجتماعی و شناختی که برای آنها اتفاق می‌افتد نهایتاً منجر به بهبود شرایط خودارزشمندی آنان شده است. در این رویکرد افراد یاد می‌گیرند تا به مسائل به شکل خوشبینانه‌تر، مثبت‌تر و با تمرکز و توجه بیشتری نگریده و اعتماد به نفس و خودارزشمندی بالاتری در رویارویی با رخداد‌های آسیب‌زای زندگی خویش (نظیر مشکلاتی که برای پدران و خانواده‌های آنها حادث شده است) داشته باشند (وانگ و همکاران، ۲۰۱۷)؛ کلیک و ساریکام، ۲۰۱۸). از دیگر سو، در برنامه‌های آموزشی مؤلفه‌های مثبت روانشناختی بر ایجاد ذهنیت مثبت و گسترش سرمایه‌های روانشناختی فرزندان نوجوان جانبازان مبتلا به PTSD تأکید شده است که این امر باعث کاهش مشکلات فراشناختی در این افراد خواهد شد چنانکه به باور ولز (۲۰۱۰) باورهای فراشناختی تحت تأثیر ذهنیت مثبت کاهش می‌یابند.

از دیگر سو باید اشاره کرد که آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی به نوجوانان کمک می‌کند در مدیریت استرس و اضطرابی که به واسطه زندگی در دوره نوجوانی و شرایط آسیب‌زای خانوادگی مرتبط با PTSD پدرانشان با آن مواجهه هستند بهتر عمل کنند (بشرپور و عینی، ۱۴۰۰؛ گیلنیک و همکاران، ۲۰۲۰). چنانکه مظهر و رياض (۲۰۲۰) در این خصوص بیان می‌دارند آموزش‌های مبتنی بر رویکرد مثبت‌نگر منجر به کاهش فشارهای روانی و بهبود مدیریت استرس می‌شود. حال آنکه به باور نظریه‌پردازان حوزه باورهای فراشناختی، این باورهای منفی در شرایط استرس‌زا و شرایطی که فرد از مدیریت اضطراب و استرس‌های خود عاجز است، به شدت افزایش می‌یابند و مدیریت استرس به کاهش این باورها کمک می‌کند (لانزو و همکاران، ۲۰۲۰)؛ لذا می

توان این ادعا را طرح کرد که آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی از طریق بهبود و مدیریت استرس و اضطراب توانسته است باعث کاهش باورهای فراشناختی شود و کاهش این باورهای فراشناختی به واسطه رابطه منفی این باورها با خودارزشمندی (ون و همکاران، ۲۰۱۹)، باعث ارتقای خودارزشمندی نوجوانان مورد مطالعه شده است.

همچنین باید اشاره کرد که باورهای فراشناختی به کنترل ناپذیری و خطرناک بودن افکار و تجارب شناختی مربوط بوده و به شدت تحت تأثیر شرایط روحی- روانی افراد قرار دارند (دوتک، ۲۰۱۳) و نوجوانان فرزند جانبازان مبتلا به PTSD به دلیل شرایط منفی و دشواری که در محیط خانوادگی خود با آن مواجه هستند (رضاپور میر صالح و همکاران، ۱۴۰۰) بیش از سایرین در معرض این باورهای منفی قرار دارند. مسئله‌ای که وجود دارد این است که این باورها تحت تأثیر شرایط منفی و نامناسب فکری و خانوادگی تشدید می‌شوند در حالی که به بیان چینگ و همکاران (۲۰۲۱) و نائو (۲۰۲۱) آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی می‌تواند با ارتقای قدرت تاب آوری این نوجوانان در مواجهه با مسائلی که با آن روبه‌رو هستند به آنان حس خودارزشمندی بیشتری بدهد که این حس خودارزشمندی برای مواجهه با مشکلات توانمندی‌های روانشناختی و هیجانی این افراد را افزایش می‌دهد و با تثبیت شرایط فکری و بهبود سبک مقابله با مشکلات در این نوجوانان می‌توان گفت که باورهای فراشناختی منفی آنان نیز کاهش یافته است. چنین افرادی به واسطه آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی یاد می‌گیرند که از وقایع پیرامونش برداشت‌های مثبت‌تری داشته باشند (فلاین و چو، ۲۰۱۷) که این برداشت‌های مثبت معنای تازه‌ای به آنان تزریق می‌کند (حسین‌علیزاده و همکاران، ۱۳۹۹) که نهایتاً خودارزشمندی بالاتر و کاهش مشکلات فراشناختی در آنان را مقدور ساخته است.

در مجموع باید گفت که آموزش مهارت مؤلفه‌های مثبت روانشناختی با تأکید بر مثبت اندیشی، همدلی، آگاهی محیطی از شرایط خانواده یک جانباز مبتلا به PTSD و مبارزه با افکار احساسات و هیجانات منفی پیرامون این شرایط باعث تغییرات مثبت روانشناختی در نحوه تفکر فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD شده است که نهایتاً کاهش باورهای فراشناختی منفی را در پی داشته و بر اساس آموزش اصول صحیح ارتباطی، و واقع‌نگری نسبت به شرایط زندگی فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD و ایجاد خوشبینی نسبت به این شرایط باعث بهبود شرایط مثبت

روانشناختی در فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD شده و ارتقای حس خودارزشمندی را در این افراد به دنبال داشت. با توجه به اهمیت کاهش مشکلات خانواده‌های جانبازان مبتلا به PTSD پیشنهاد می‌شود تأثیر رویکردهای مرتبط با مؤلفه‌های مثبت روانشناختی در مقایسه با سایر رویکردهای آموزشی و درمانی. جهت دستیابی به مناسب‌ترین الگوهای آموزشی جهت کاهش مشکلات روانشناختی فرزندان این خانواده‌ها سنجیده و ارزیابی شود. در پایان با توجه به تأثیرات آموزش مؤلفه‌های مثبت روانشناختی در کاهش مشکلات فراشناختی و ارتقای خودارزشمندی فرزندان نوجوان جانبازان مبتلا به PTSD پیشنهاد می‌شود فرزندان نوجوان جانبازان مبتلا به PTSD که از مشکلات مرتبط با فراشناخت و خودارزشمندی پایین رنج می‌برند توسط نهادهای حمایتی مربوطه شناسایی و آموزش‌های مذکور برای آنان اجرا شود.



فهرست منابع

- اسکندری پيله رود، سجاده؛ نجفیان پور، بانودخت؛ و نژادمحمد نامقی، عاطفه. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر عزت نفس و امید به زندگی نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال بدسرپرست و بی سرپرست، فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۲۰(۷۶)، ۲۴-۳۳.
- آرامی، زهرا؛ شریفی، طیبه؛ غضنفری، احمد؛ عابدی، احمد. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی برنامه مثبت اندیشی فردریکسون و برنامه تغییر ذهنیت دوئیک بر سرمایه روانشناختی دانش آموزان تیزهوش مبتلا به اضطراب امتحان پایه نهم شهر اصفهان، فصلنامه کودکان استثنایی، ۱۹(۳)، ۳۷-۴۸.
- بابایی آبراک، آریتا؛ و صفرزاده، سحر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت گیری هدف-پیشرفت در دانش آموزان دختر با نشانگان افسردگی، نشریه مدیریت ارتقای سلامت، ۸(۱)، ۲۱-۲۹.
- بشرپور، سجاده؛ عینی، ساناز. (۱۴۰۰). تدوین مدل علی رضایت از زندگی جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه براساس تنهایی: نقش میانجی عزت نفس. مجله طب نظامی، ۲۴(۵)، ۴۰۴-۴۱۳.
- جینا ال. مگیار- موته. (۲۰۰۹). مداخلات روانشناسی مثبت نگر. ترجمه سحر رفیعی، جلیل اصلانی و علی اکبر فروغی. (۱۳۹۶). تهران: انتشارات ارجمند.
- حسین علیزاده، محبوبه؛ داداشلو، فریبا؛ و آتشین جبین، معصومه. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر انعطاف پذیری شناختی و تاب آوری مادران دارای کودکان با اختلال بیش فعالی. نشریه رویش روان شناسی، ۲۹(۲)، ۱۳۵-۱۴۲.
- دهقانی، صفرعلی؛ بدری گرگری، رحیم. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت‌های هیجانی و اجتماعی بر کاهش اعتیادپذیری دانش آموزان مدارس دوره متوسطه شاهد (فرزندان ایثارگران، جانبازان و کارکنان نظامی) تبریز. نشریه علمی روانشناسی نظامی، ۱۱(۴۳): ۱۷-۲۹.
- رضاپور میرصالح، یاسر؛ ذاکری، فریبا؛ امینی، راضیه؛ اسلامی فرد، محسن. (۱۴۰۰). رابطه پذیرش روان‌شناختی و شفقت به خود با نگرش به جستجوی کمک روان‌شناختی در فرزندان جانبازان. نشریه علمی روانشناسی نظامی، ۱۲(۴۵): ۷-۲۱.
- سالاری فر، محمد حسین؛ پور اعتماد، حمید رضا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه باورهای فراشناخت با اختلال افسردگی و اضطراب. فصلنامه علمی- پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان، ۱۳(۴)، ۲۹-۳۸.
- سلیگمن، مارتین. (۱۹۸۹). شادمانی درونی روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خوشنودی پایدار، مترجمین: تبریزی، مصطفی؛ کریمی، رامین؛ و نیلوفری، علی. (۱۳۹۶). تهران: نشر دانژه.

شفیعی، ایران؛ بهرامی، هادی؛ حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش تفکر مثبت نگر بر تنظیم شناختی هیجان و اهمال کاری در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه، فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۳(۴۷)، ۲.

شیرین زاده دستگیری، صمد؛ گودرزی، محمد علی؛ غنی زاده، احمد؛ تقوی، محمد رضا. (۱۳۸۷). مقایسه باورهای فراشناختی و مسئولیت پذیری در بیماران مبتلا به اختلال وسواسی- اجباری، اختلال اضطراب منتشر و افراد بهنجار. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال چهاردهم، ۱: ۴۵-۵۵.

کار، آلان. (۲۰۰۴). *روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*، مترجمین: شریفی، حسن پاشا، نجفی زند، جعفر، ثنایی، باقر. (۱۳۹۷). تهران: نشر سخن.

کیانی، پانته آ؛ کاظم نائینی، سید محمد؛ و صفوی، محبوبه. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادکامی و تاب آوری پرستاران بخش‌های مراقبت ویژه: یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده. *فصلنامه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۳۰(۲)، ۱۹۳-۲۰۳.

گل محمد نژاد بهرامی، غلامرضا؛ و یوسفی سهرابی، مریم. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر مهربان، فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۲۰(۷۸)، ۱۱۳-۱۲۲.

Akhmetzyanova, A. I. (2014). The development of self-care skills of children with severe mental retardation in the context of Lekoteka. *World Applied Sciences Journal*, 29(6), 724-727.

Cano, F., Martin, A. J., Ginns, P., & Berbén, A. B. G. (2018). Students' self-worth protection and approaches to learning in higher education: predictors and consequences. *Higher Education*, 76(1), 163-181.

Çelik, İ., & Sariçam, H. (2018). The Relationships between Positive Thinking Skills, Academic Locus of Control and Grit in Adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 6(3), 392-398.

Ching, B. H. H., Wu, H. X., & Chen, T. T. (2021). Body weight contingent self-worth predicts depression in adolescent girls: The roles of self-esteem instability and interpersonal sexual objectification. *Body Image*, 36, 74-83.

Chodkiewicz, A. R., & Boyle, C. (2017). Positive psychology school-based interventions: A reflection on current success and future directions. *Review of Education*, 5(1), 60-86.

Cotter, J., Yung, A. R., Carney, R., & Drake, R. J. (2017). Metacognitive beliefs in the at-risk mental state: a systematic review and meta-analysis. *Behaviour research and therapy*, 90, 25-31.

Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2003). Level of self-esteem and contingencies of self-worth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 701-712. Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*, 108(3), 593.

Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: theory and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 894.

- Donaldson, S. I., Lee, J. Y., & Donaldson, S. I. (2019). The effectiveness of positive psychology interventions in the workplace: A theory-driven evaluation approach. In **Theoretical Approaches to Multi-Cultural Positive Psychological Interventions** (pp. 115-159). Springer, Cham.
- Dweck, C. S. (2013). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology press.
- Flynn, D. M., & Chow, P. (2017). Self-efficacy, self-worth and stress. **Education**, **138**(1), 83-88.
- Golec de Zavala, A., Dyduch-Hazar, K., & Lantos, D. (2019). Collective narcissism: Political consequences of investing self-worth in the ingroup's image. **Political Psychology**, **40**, 37-74.
- Kanat-Maymon, Y., Almog, L., Cohen, R., & Amichai-Hamburger, Y. (2018). Contingent self-worth and Facebook addiction. **Computers in Human Behavior**, **88**, 227-235.
- Lenzo, V., Sardella, A., Martino, G., & Quattropiani, M. C. (2020). A systematic review of metacognitive beliefs in chronic medical conditions. **Frontiers in psychology**, **10**, 2875.
- Marek, S., Tervo-Clemmens, B., Klein, N., Foran, W., Ghuman, A. S., & Luna, B. (2018). Adolescent development of cortical oscillations: Power, phase, and support of cognitive maturation. **PLoS biology**, **16**(11), e2004188.
- Mazhar, A. F., & Riaz, M. N. (2020). Effectiveness of positive psychotherapy for young adults with depressive Symptoms. **JPMA**, **2020**.
- Nau, E. L. (2021). *Adolescent Girls Self-Worth: A Phenomenological Study into the Construct of Self-Worth* (Doctoral dissertation, Adelphi University).
- Roman, A. F. (2018). Training master students for implementing the positive thinking programme in schools. **Educația Plus**, **20**(2), 7-12.
- Wang, H. H., Chen, H. T., Lin, H. S., & Hong, Z. R. (2017). The effects of college students' positive thinking, learning motivation and self-regulation through a self-reflection intervention in Taiwan. **Higher Education Research & Development**, **36**(1), 201-216.
- Wells, A. (2010). Metacognitive Therapy for anxiety and depression, *Cognitive behavioral therapy book reviews*, **6** (1): 1-4.
- Wenn, J., O'Connor, M., Breen, L. J., & Rees, C. S. (2019). Exploratory study of metacognitive beliefs about coping processes in prolonged grief symptomatology. **Death studies**, **43**(3), 143-153.

