



Designing and validation a model of enhancement motivational training program for female students with depressive symptoms

Maryam. Fouladi¹, Saeed. Vaziri*², Mohammad Hossein. Fallah³ & Alireza. Afshani⁴

1. PhD Student in Counseling, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran

2. *Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Educational Technology, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran

3. Associate Professor, Consulting Department, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran

4. Professor, Department of Cooperation and Social Welfare, Yazd University, Yazd, Iran

ARTICLE INFORMATION

ABSTRACT

Article type

Original research

Pages: 25-35

Corresponding Author's Info

Email:

s.vaziri43@gmail.com

Article history:

Received: 2022/12/03

Revised: 2023/04/22

Accepted: 2023/05/03

Published online:
2023/11/02

Keywords:

Depression, Enhancement
motivation, Female students,
Lawshe Coefficient,
Motivation.

Background and Aim: Motivation as a psychological structure is effective in the well-being of a person. Accordingly, lack of motivation affects emotional states. The purpose of the current research is to design and validate the motivation training program in student girls with depression symptoms. **Methods:** The present research has been done using a qualitative and quantitative mixed research method. In the qualitative part of the research, semi-structured interview has been used. The study population included 11 female students living in Yazd and purposive sampling method used and sampling continued until data saturation and no new data were available. Based on the analysis of the themes, the pattern of enhancement motivation training program was designed, In the quantitative part of the research, For validation and reliability by the content validity of the educational program template of the CVR (Content Validity Ratio) use. Using purposive sampling method, the proposed model was provided to 24 psychologists and the validity of the data was analyzed. **Results:** The results showed that based on CVR, all 20 main themes in the proposed model were confirmed. **Conclusion:** In general, it can be acknowledged that the model based on strengthening motivation offers a different perspective in the treatment of depressed patients. Paying attention to the theoretical dimensions of this model and its application in treatment is of special importance.



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article:

Fouladi, M., Vaziri, S., Hossein Fallah, M., & Afshani, A. (2023). Designing and validation a model of enhancement motivational training program for female students with depressive symptoms. *Jayps*, 4(8): 25-35.



طراحی و اعتبارسنجی الگوی برنامه آموزشی تقویت انگیزش در دختران دانشجو با علائم افسردگی

مریم فولادی^۱، سعید وزیری^{۲*}، محمدحسین فلاح^۳ و علیرضا افشانی^۴

۱. دانشجوی دکترای مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران
۲. استادیار، گروه تکنولوژی آموزشی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران
۳. دانشیار، گروه مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران
۴. استاد، گروه تعاون و رفاه اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

چکیده

اطلاعات مقاله

زمینه و هدف: انگیزش به عنوان یک سازه روانشناختی در بهزیستی فرد اثرگذار است. بر همین اساس فقدان انگیزش بر حالات هیجانی تاثیر دارد. هدف از انجام پژوهش حاضر، طراحی و اعتبارسنجی برنامه آموزش تقویت انگیزش در دختران دانشجو دارای علائم افسردگی بود. **روش پژوهش:** پژوهش حاضر با استفاده از روش تحقیق ترکیبی کیفی و کمی انجام شده است. در بخش کیفی از روش مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. جامعه مورد مطالعه شامل ۱۱ نفر از دختران دانشجو ساکن شهر یزد بود و از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد و نمونه‌گیری تا زمان اشباع داده‌ها و عدم دستیابی به داده‌های جدید ادامه یافت. بر اساس تحلیل مضامین، الگوی برنامه آموزشی تقویت انگیزش، طراحی شد. سپس در بخش کمی برای اعتبارسنجی و اطمینان از روایی الگوی محتوایی برنامه آموزشی از ضریب لاوشه استفاده شده است. با استفاده از شیوه نمونه‌گیری هدفمند، الگوی پیشنهادی در اختیار ۲۴ نفر از متخصصان حوزه روان‌شناسی قرار گرفت و میزان اعتبار داده‌ها مورد تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بر اساس CVR لاوشه، هر ۲۰ مضمون اصلی در الگوی پیشنهادی، مورد تأیید قرار گرفت. **نتیجه‌گیری:** به طور کلی می‌توان بیان کرد که الگوی مبتنی بر تقویت انگیزش، چشم‌انداز متفاوتی در درمان بیماران افسرده ارائه می‌نماید. توجه به ابعاد نظری این الگو و کاربرد آن در درمان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

نوع مقاله: پژوهشی

صفحات: ۲۵-۳۵

اطلاعات نویسنده مسئول

ایمیل:

s.vaziri43@gmail.com

سابقه مقاله

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۹/۱۲

تاریخ اصلاح مقاله: ۱۴۰۲/۰۲/۰۲

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۲/۰۲/۱۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۸/۱۰

واژگان کلیدی

افسردگی، انگیزش، تقویت انگیزش، دختران دانشجو، ضریب لاوشه.

انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



شیوه استناد به این مقاله

فولادی، مریم، وزیری، سعید، فلاح، محمدحسین، و افشانی، علیرضا. (۱۴۰۲). طراحی و اعتبارسنجی الگوی برنامه آموزشی تقویت انگیزش در دختران دانشجو با علائم افسردگی. *مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۴(۸): ۲۵-۳۵.

مقدمه

افسردگی با احساس غم، ناامیدی، از دست دادن لذت، فقدان انگیزش، مشکلات شناختی و رفتاری تشخیص داده می‌شود (پیزاگالی، ۲۰۱۴). افسردگی می‌تواند یک واکنش و عاطفه طبیعی نسبت به فقدان، علامتی در بین علائم بیماری‌های مختلف و یا خود یک بیماری و اختلال باشد و به عنوان بیماری به ویژه نوعی از آن را که افسردگی نوروتیک موسوم است بسیار فراوان است. اصولاً افسردگی به عنوان بیماری به دو جزء مهم طبقه‌بندی می‌شود، افسردگی شدید که نشانه‌های آن شدید و واضح است که معمولاً در تشخیص، مشکل ایجاد نمی‌کند. دومین دسته، افسردگی‌های نوروتیک است که هرچند خفیف است، می‌تواند زندگی فرد را تحت شعاع قرار دهد (رئیس‌یان خیرآبادی، ۱۳۸۹). توصیف تجربه افسردگی فراتر از آن است که در واژگان گنجانده شود، برای فرد افسرده زمان ثابت است، زمان برای او حرکت نمی‌کند و فرد خودش را در خلاء تصور می‌کند و خود را در حالت بی‌مکانی و بی‌زمانی مشاهده می‌کند و نسبت به تغییرات بیرونی کاملاً بی‌تفاوت است، فقط با افکار و احساسات خود احاطه شده است، فرد افسرده گاهی تلاش‌هایی برای رهایی از بند این افکار و احساسات انجام می‌دهد؛ اما زود مغلوب می‌شود و باور می‌کند که همه چیز در زندگی او ثابت است و چیزی را نمی‌تواند تغییر دهد و در همین لحظه است که تسلیم هیولای افسردگی می‌شود. ناامیدی و بدبینی از علایم رایج اختلال افسردگی است (جوینر، وینگیت، جنکوز و جنکوز، ۲۰۰۵). اختلال افسردگی یک اختلال روانی شدید و یکی از دلایل اصلی ناتوانی در سراسر جهان است (زرنر و همکاران، ۲۰۲۰). افسردگی اختلال روان‌شناختی رایجی است که از تعامل پیچیده عوامل و نشانه‌های شناختی، رفتاری و بیولوژیکی نشأت می‌گیرد (تیبودو، فین، گودبادی و فلوسبرگ، ۲۰۱۵). افسردگی از اختلالات خلقی است که تحت تأثیر کارکردهای مغزی و فیزیولوژی می‌باشد و رفتار را تحت

تأثیر قرار می‌دهد، و در همین راستا عملکرد فرد در تمام ابعاد زندگی، دچار اختلال می‌کند. افسردگی یک بیماری شایع در سراسر جهان است و تخمین زده می‌شود که ۳/۸٪ جمعیت به این اختلال مبتلا هستند و شیوع آن در زنان بیشتر از آقایان می‌باشد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۱). افسردگی تهدیدی برای سلامت روان است، سلامت روان فاکتور بسیار مهمی، برای پذیرش نقش در حوزه‌های مختلف زندگی هر فردی می‌باشد. نیمی از جامعه هر کشوری را زنان تشکیل می‌دهند و سلامت روان آنان بسیار حائز اهمیت است. باین‌حال در حوزه سلامت توجه کمتری به زنان داشته‌اند (کلوج، ۲۰۱۵، به نقل از شوشتری، عابدی، بهرامی و سوعی، ۱۳۹۶). یکی از سازه‌هایی روانشناختی که در سلامت روان نقش مهمی دارد، انگیزش می‌باشد. انگیزش برای توصیف نیروهای درون ارگانیزم جهت شروع و هدایت رفتار استفاده می‌شود، و همچنین انگیزش شدت رفتار را توصیف می‌کند، و رفتارهای که شدت بیشتری دارند از سطوح بالاتری از انگیزش برخوردارند (پتری و گاورن، ۲۰۱۲). انگیزش باعث می‌شود که انسان‌ها خود، موقعیت‌های زندگی و محیط اطراف را تغییر دهند، و همه موجودات دارای انگیزش هستند. انگیزش باعث برانگیختگی در همه موجودات می‌شود، تا برای پیدا کردن غذا، جای امن برای خواب و جفت تلاش کنند. بر خلاف عقیده عموم انگیزش ایستا نیست (فینچ، ۲۰۲۱). انگیزش تجربه‌ها یا فرایندهای درونی خودآگاه یا ناخودآگاه که به رفتار انرژی و جهت می‌دهند، فرد را برمی‌انگیزانند تا کاری را به منظور خاصی انجام دهد (ریو، ۲۰۲۰). درک اینکه چه چیزی برخی افراد را بر می‌انگیزد و برخی دیگر را بر نمی‌انگیزد، پیچیده است. شخص با کاربرد اصول انگیزش می‌تواند در خود تغییر ایجاد کند (دکرس، ۲۰۱۸)؛ بنابراین برای درک انگیزش لازم به کاوش بیشتری در مورد ذهنیت است، و برای

انگیزه درونی بالایی دارند از یادگیری لذت بیشتری می‌برند و همچنین تحصیلات دانشگاهی را تا مراحل بالاتری ادامه می‌دهند و نسبت به دانشجویان که یادگیری را برای به دست آوردن پاداش‌های بیرونی شروع می‌کنند، نرخ ترک تحصیل کمتری را دارند (سینگ، ۲۰۱۱). انگیزش باعث می‌شود فرد توجه بیشتر به بازخوردهای مثبتی که دریافت می‌کند داشته باشد و این بازخوردها بر رفتار مطلوب فرد اثرگذار است (زمسکا، ۲۰۲۳). فرایندهای شناختی می‌توانند اثرات انگیزشی داشته باشند و همچنین تحت تأثیر انگیزش قرار گیرند (بسویک، ۲۰۱۷). شناخت از ساختارهای مغزی و سیستم تفکری نشأت می‌گیرد.

بر اساس عملکرد مغز، ساختارهای مغزی فعال شده انگیزش‌ها و هیجان‌های خاصی را تولید می‌کنند، متخصصین عصب‌شناسی تلاش دارند به دو سؤال اصلی پاسخ دهند: (۱) رویدادهای درونی (افکار) و رویدادهای بیرونی (محیطی) چگونه ساختارهای مغزی مختلف را فعال می‌کنند؟ و (۲) ساختارهای مغزی مختلف بعد از فعال شدن^۴، چگونه به حالات انگیزشی و هیجانی انرژی، جهت و تداوم می‌دهند؟ ساختارهای مغزی مختلف بعد از تحریک شدن^۵، حالات انگیزشی و هیجانی متفاوتی را به وجود می‌آورند که به ما کمک می‌کنند با آنچه در حال روی دادن است مقابله کنیم و با آن کنار بیاییم (خودمان را سازگار کنیم). برای مثال، تحریک کردن یک قسمت از هیپوتالاموس باعث افزایش گرسنگی می‌شود اما تحریک کردن یک قسمت دیگر آن تشنگی را افزایش می‌دهد. افزایش فعالیت در قسمت جلو قدامی^۶ برای همدلی^۷ ضروری است. در حالی که افزایش فعالیت در (پیش‌پیشانی)^۸ برای غلبه کردن بر وسوسه‌ها ضروری است (کالات، ۲۰۱۷). بر اساس نظریه، انگیزش مانند یک

تغییر هر ذهنیتی نیاز به طراحی در راستای مفهوم سازی و یادگیری است. مطالعه انگیزش در واقع مطالعه خود روان‌شناسی است (بسویک، ۲۰۱۷). انگیزش با همه انواع رفتارها سروکار دارد. مطالعه انگیزش را می‌توان تلاشی برای توضیح دادن «چرایی» رفتار دانست. وقتی پرسیده می‌شود که چرا فلان کس یا فلان حیوان این کار را می‌کند (یا آن کار را متوقف می‌کند)، در واقع درباره انگیزش او سؤال شده است. وقتی یک کارگردان از یک هنرپیشه می‌خواهد یک رفتار^۱ خاص را انجام دهد (به شیوه‌ای خاص رفتار کند)، هنرپیشه ممکن است بپرسد: "انگیزه من برای این کار چیست؟". هنرپیشه می‌خواهد علت آن رفتار را بداند تا بتواند آن را به طور صحیح اجرا کند. تصور یک زندگی بدون انگیزش دشوار است. بدون مشوق^۲ برای انجام دادن کارها، احتمال دارد تصمیم گرفته شود به جای کتاب نوشتن، تمام روز روی کانپه دراز کشیده شود، چیپس خورده شود، و تلویزیون تماشا شود (قرار نیست همه دوست داشته باشند دنیا را نجات دهند یا سرطان را درمان کنند!)، اما تصمیم به هر کاری که گرفته شود، زیربنای همه رفتارها یک فرایند روان‌شناختی حضور دارد. انگیزش به رفتار هدفمند^۳ می‌پردازد (ریو، ۲۰۲۰). انگیزش انواع مختلفی دارد (هارمن جونز و پراینز، ۲۰۱۱). انگیزه‌های مختلف افراد بر مبنای تعامل این نیازها با شرایط محیطی، سه انگیزه را مطرح کرده‌اند. انگیزش درونی، محرکی که تنها به خاطر لذت و خشنودی درونی حاصل از آن ایجاد می‌شود و تا مرحله پیگیری و اتمام فعالیت اشاره دارد. انگیزش بیرونی، محرکی که تنها وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف دیگر است، بی‌انگیزگی به معنای نبود میل و اشتیاق در پیگیری یک فعالیت و یا هدف و از طریق شکست‌های پی‌درپی در جهت رسیدن به آن اهداف به وجود می‌آید (چوون و شین، ۲۰۱۹) دانشجویانی که

4. activation
5. stimulation
6. anterior insula
7. empathy
8. dorsolateral prefrontal cortex

1. action
2. incentive
3. Goal – directed behavior

زودرس و کاهش بازگشت به مواد مؤثر است (کیمبرلی، آریادنا، هوول، گاتمن، بروس، ۲۰۱۲). برزگر و موسی (۲۰۱۵) مصاحبه‌ی انگیزشی بر کاهش افسردگی مؤثر است. بارتا (۲۰۲۳) بیمارانی که انگیزه خودمختاری بالایی دارند، به دریافت کمک‌های روانی نگرش مثبتی دارند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که انگیزش به عنوان یک سازه روانشناختی در بهزیستی فرد اثرگذار است. بر همین اساس فقدان انگیزش بر حالات هیجانی تاثیر دارد. همچنین زنان و دختران شامل گروه‌های آسیب‌پذیرتر در برابر اختلال افسردگی هستند هم به لحاظ بیولوژیک و هم به لحاظ آسیب‌های بیرونی که بر آنها وارد می‌شود، اما موضوعی که در اینجا حائز اهمیت است تغییرات درونی روان‌شناختی می‌تواند باعث کاهش و رفع این حالات خلقی شود، درمانهای متفاوتی برای افسردگی استفاده می‌شود، اما بسیاری از این درمان‌ها با عود همراه است و هر فردی بعد از مدتی دوباره علائم افسردگی در طول عمرش تجربه می‌کند. موضوعی که در این تحقیق به آن توجه شده است، تحلیل انگیزش از نگاه افرادی است که دارای علائم افسردگی می‌باشند، بر همین اساس با توجه به مطالب ذکر شد این پژوهش در جهت تحلیل انگیزش در دختران دانشجوی دارای افسردگی و طراحی و اعتبارسنجی مدل آموزشی در راستای تقویت انگیزش است.

روش پژوهش

روش این پژوهش ترکیبی از نوع اکتشافی متوالی است. در این شیوه نتایج مرحله اول پژوهش (کیفی) باعث روشن شدن نتایج مرحله دوم (کمی) شده است. در مرحله کیفی پژوهش، جامعه آماری شامل تمام دانشجویان دختر با نشانگان افسردگی شهر یزد بود. نمونه گیری به روش هدفمند انجام شد. معیار ورود دانشجویان دختر مقطع کارشناسی کارشناسی ارشد که بر اساس سنجش آزمون افسردگی بک نمره متوسط را کسب کرده

سیستم تعدیل‌کننده عمل می‌کند و این بر عملکرد حافظه از نظر توجه، ادراک و بر سیستم کنترل شناختی تأثیر می‌گذارد، و این تقویت و تمایز ادراکی از طریق افزایش دوپامین ایجاد می‌شود (پوپسکو، ژو و پو، ۲۰۱۶). نتایج پژوهشی حاکی از ارتباط بین فعالیت ورزش هوازی، انگیزش و افسردگی است. ژوپاکسین، لاپیوچنیه ناویکاس (۲۰۲۲)، در پژوهش خود به بررسی چگونگی تاثیر انجام فعالیت‌های بدنی در بیماران دارای اختلال متابولیک و تاثیر آن بر انگیزش و افسردگی پرداختند. در این پژوهش نشان داده شد که انجام منظم فعالیت‌های هوازی باعث افزایش انگیزه مشارکت اجتماعی، انگیزه لذت، انگیزه تناسب اندام و کاهش سطح افسردگی شد. در پژوهش (یانگ و همکاران، ۲۰۲۱) نشان داده شد که کاهش انگیزش در بیماران دارای اختلالات روانشناختی متفاوت است، به طوری که بیماران دارای اختلال اسکیزوفرنی و شیدایی-دو قطبی در سطح پایین بودن انگیزش با یکدیگر شبیه هستند، و افسردگی-دوقطبی با افسردگی اساسی نیز با هم در سطح انگیزش شباهت دارند. انگیزش بر حالات هیجانی، احساسی و ذهنیت اثر می‌گذارد، به عنوان مثال، شایستگی به‌عنوان سازه روانشناختی انگیزش است و ابزاری برای تطبیق انسان‌ها با محیط مختلف می‌باشد (الیوت، دیوک، ۲۰۰۵). تقویت انگیزش در تمایل و تداوم افراد برای اصلاح سبک تغذیه در راستای کاهش وزن مؤثر است (فیوراوانتی و همکاران، ۲۰۱۵). پژوهش باکتر و اسمیت (۲۰۰۹) که به بررسی تقویت انگیزش برای افزایش تمایل افراد برای استفاده از درمان شناختی - رفتاری باهدف کاهش اضطراب اجتماعی انجام شده بود، نشان داد گروهی که تحت آموزش تقویت انگیزش قرار گرفته بودند تمایل بیشتری برای ادامه جلسات روان‌درمانی نشان دادند. مقایسه اثربخشی درمان تقویت انگیزش زوجین با درمان شناختی - رفتاری در زنان باردار که مصرف‌کننده مواد بودند. نشان داد که هر دو شیوه درمانی در کاهش خطر زایمان

محتوایی (CVR) و شاخص روایی محتوایی (CVI) بر اساس روش لاوشه محاسبه شد.

یافته‌ها

در بخش کیفی، شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۱۱ نفر بودند و دامنه سنی شرکت‌کنندگان ۱۹ تا ۲۹ سالگی بود و حداقل دو ترم از دوران تحصیلی خود را سپری کرده بودند. بر اساس مصاحبه‌های انجام شده و از طریق کدگذاری، طبقه‌بندی و تفسیر و تأویل پاسخ شرکت‌کنندگان یافته در ۵۰ مضمون فرعی و ۲۰ مضمون اصلی طبقه‌بندی شدند. مضامین اصلی شامل: «شایستگی»، «توسعه فردی»، «پویایی»، «سرزندگی»، «اعتماد به نفس»، «خویش‌داری»، «سازگاری»، «توانمندی»، «شادکامی»، «برانگیزاننده»، «رغبت داشتن»، «غایت‌نگری»، «تشویق»، «ناکامی»، «شهامت»، «استقلال»، «خودمختاری»، «حمایت»، «خودکارآمدی» و «تصمیم‌گیری» بود.

بودند. مطالعه بخش کیفی با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. تحلیل داده‌ها در بخش کیفی به روش هفت مرحله‌ای کلایزی انجام شد. برای بررسی قابلیت اعتماد از: بررسی همکاران، تصریح سوگیری پژوهشگر، تأیید مشارکت کنندگان و توصیف پرمایه و غنی استفاده شد. در این مطالعه مصاحبه با ۱۱ نفر از دانشجویان دختر به اشباع رسید، در این پژوهش از مصاحبه نیمه ساختاریافته و عمیق استفاده شد. بعد از انجام مصاحبه‌ها و تحلیل داده‌ها، ۷۵ مضمون فرعی و ۲۰ مضمون اصلی استخراج شد بخش کمی به منظور سنجش اعتبارسنجی تدوین برنامه آموزشی انجام شد، جامعه آماری شامل متخصصین روانشناس و مشاور که تجربه کار بالینی داشتند، نمونه‌گیری تصادفی انجام شد و برنامه آموزشی همراه با پرسش‌نامه متخصصان، در اختیار ۲۴ نفر از متخصصان روان‌شناس و روان‌درمانگر با مدرک دکتری که دارای تجربه بالینی بودند، قرار گرفت تا نسبت روایی

جدول ۱. کدهای اولیه، مضامین فرعی و مضامین اصلی بخش کیفی

مضمون اصلی	زیر مضمون	کدهای اولیه
شایستگی	بی‌عرضگی / عدم کفایت	بی‌حوصلگی / عقب انداختن کارها / احساس کافی نبودن
توسعه فردی	تغییرات درونی / منضبط بودن / تغییرپذیر بودن	امیدواری / ایجاد تغییر / ناامید نشدن / پرسیدن اینکه چه چیزی لازم تغییر دهم
پویایی	فعال بودن / پیشرفت / فعالیت	در راستای اهداف گام برداشتن / پیچیده نکردن کارها / باعث می‌شود زندگی کنم
سرزندگی	نشاط / خوش‌بینی / خوش‌بین به تغییر	باعث هیجان می‌شود / حالم خوب می‌شود / اشتیاقم در زندگی بالا می‌برد / دیگر همه چیز سیاه نیست
اعتماد به نفس	اطمینان به خود / قدرتمند بودن	از انجام کارهایم بر می‌آیم / اگر در کاری موفق نشوم، باور دارم که می‌توانم راه دیگری امتحان کنم / توان داشتن برای انجام کارها
خویش‌داری	کنترل هیجانات / رفتارهای مسئولانه / تحمل ناامنی	رها کردن کارهایم / از آن شاخه به این شاخه پریدن / نادیده گرفتن مسئولیت‌ها
سازگاری	بازنگری اهداف / پافشاری در مسیر اشتباه	فکر می‌کنم اگر کاری انجام دهم شکست می‌خورم / چشم‌انداز روشنی نمی‌بینم / همیشه درونم آشوب هست
توانمندی	غلبه بر ترس از عدم موفقیت / باور به برنده شدن	کمک می‌کند با ترس از ضعیف بودن مقابله کنم / باعث از بین رفتن کرحتی می‌شود / حال درونیم خوب است و فکر می‌کنم من ارزش دارم
شادکامی	رضایتمندی و خوشحالی / حال خوب و از بین رفتن کرحتی / افزایش رضایتمندی و شادابی	خوشحال بودن / هیجان داشتن / شاد بود / از بین رفتن بی‌حوصلگی
برانگیزاننده	محرک / فعال‌سازی رفتار	برانگیزان در جهت مطلوب / روشن شدن موتور حرکت

کمک می‌کنند به خودم توجه کنم / چیزهای که دوست دارم دنبال کنم / موضوعات جدید امتحان کنم	احساس خوشایندی / ایجادکننده اشتیاق / احساس شوق	رغبت داشتن
مشخص کردن هدف / ایجاد معنی در زندگی / جستجو کردن برای کشف زندگی	رسیدن به آرزوها/داشتن هدف/ برانگیزاننده برای مشخص کردن افراد/ تأثیرگذار در تعیین هدفها و برنامه‌ریزی	غایت‌نگر
مورد تأیید بودن / انگیزه در کارهایم بالا می‌رود/ انرژی داشتن	تحسین/ دیده شدن / بازخورد مثبت	تشویق
رنجور شدن برای اینکه نتوانستم به اهدافم برسم / رها کردن کل زندگی / دیگر هیچ چیزی ارزشی ندارد	بی‌انگیزگی / پرخاشگری / یاس	ناکامی
من هم خواسته‌هایی دارم / دوست دارم فریاد بزنم	بیان نیازها/ دنبال کردن مطالبات	شهامت
باعث می‌شود کمتر وابسته دیگران باشم / دوام آوردن در مشکلات / نباختن زندگی	قدرت/ عدم وابستگی/ سرسخت بودن	استقلال
مطابق میل اطرافیانم عمل نکنم سنگ‌اندازی می‌کنند/ محیط آرام‌تر	ابتکار شخصی	خودمختاری
توجه اطرافیان از نظر عاطفی / فکر می‌کنم برای آنها ارزشمند هستم / جدی گرفته شدن توسط اساتید و افراد مهم زندگی‌ام	اهمیت دادن / احساس امنیت/ حمایت اجتماعی	حمایت
دستیابی به موفقیت‌ها در هر قسمت زندگی / کاری انجام دادن برای خودم و دیگران / سربار دیگران نبودن	توانا بودن / ایجاد باور ارزشمندی	خودکارآمدی
کارهای مناسب که دیگران انجام می‌دهند/ زندگی خوب دیگران	دیدن موفقیت‌های دیگران / الگوبرداری	تصمیم‌گیری

مقادیر CVR بر اساس جدول لاوشه مورد پذیرش قرار گرفت. بر اساس جدول لاوشه، وقتی تعداد داوران بیش از ۲۰ نفر باشد اگر CVR برابر ۰/۴۲ و بالاتر باشد، قابل قبول است. اطلاعات جدول ۲ نشان می‌دهد CVR در همه موارد، ۰/۴۲ و یا بالاتر بوده است.

تعداد ۲۴ نسخه از بسته آموزشی را در اختیار ۲۴ نفر از متخصصین، اساتید و مشاوران گذاشته و از آن‌ها خواستیم تا میزان تناسب جلسات را به صورت: «ضروری است، مفید است اما ضروری نیست، ضروری نیست» مورد ارزیابی قرار دهند. (بسته آموزشی و پرسش‌نامه ارائه شده به متخصصان در بخش ضمیمه آمده است).

جدول ۲. امتیاز شاخص نسبت روایی محتوایی CVR

جلسه	محتوا	N_E	CVR
اول	ضرورت پرداختن در مورد آن چیزی که برای شرکت‌کنندگان در زندگی برانگیزاننده است؟	۱۹	۰/۵۸
اول	ضرورت پرداختن در مورد آن چیزی که موجب علاقه و رغبت در شرکت‌کنندگان می‌شود؟	۲۰	۰/۶۷
دوم	ضرورت توضیح در مورد غایت‌نگری (نگرشی مشاهده‌گر به سمت جلو) در شرکت‌کنندگان	۲۰	۰/۶۷
دوم	ضرورت پرداختن به اینکه چه چیزی به عنوان مشوق در شرکت‌کنندگان اثرگذار است؟	۱۸	۰/۵۰
سوم	ضرورت آموزش تحمل ناکامی (چگونه با عدم دستیابی به نیازها و اهداف مواجه شوند)	۲۳	۰/۹۲
سوم	ضرورت آموزش باور شایستگی (تحلیل اینکه چه موانع درونی و بیرونی در رسیدن به این باور در شرکت‌کنندگان وجود دارد)	۲۲	۰/۸۳
چهارم	ضرورت آموزش راهکارهای توسعه فردی (مسئولیت‌پذیری، نظم درونی و نظم بیرونی)	۱۹	۰/۵۸
چهارم	ضرورت آموزش پویایی در زندگی (با استفاده از آموزش و تمرین به اینکه چگونه می‌توان از حالت ایستا و سکون در زندگی خارج شد)	۱۹	۰/۵۸
پنجم	ضرورت آموزش و تمرین ارزش سرزندگی (نشاط) را چگونه می‌توان در زندگی ایجاد کرد (با استفاده از تمرین‌ها در حوزه نیاز به تفریح)	۲۱	۰/۷۵

پنجم	ضرورت آموزش و تمرین ارزش شادکامی (آسایش) (چگونگی استفاده از این ارزش در زندگی)	۱۸	۰/۵۰
ششم	ضرورت آموزش و تمرین خویشتن‌داری (تنظیم هیجان، شناسایی احساسات و نحوه پاسخ‌گویی به آنها)	۲۰	۰/۶۷
ششم	ضرورت آموزش و تمرین ارزش سازگاری (چگونه فرد بتواند در ارتباط بین فردی در رسیدن به نیازها و اهدافش عملکرد مؤثری داشته باشید)	۲۳	۰/۹۲
هفتم	ضرورت آموزش و تمرین ارزش شهامت (آگاهی از تأثیر این ارزش در تمام ابعاد زندگی و چگونگی استفاده از این ارزش)	۱۷	۰/۴۲
هفتم	ضرورت آموزش اعتماد به نفس	۲۴	۱/۰۰
هشتم	ضرورت ایجاد باور توانمندی (پرداختن به اینکه چگونه می‌تواند به کفایت لازم در مورد خود دست یابد)	۱۹	۰/۵۸
هشتم	ضرورت آموزش خودمختاری (تعیین سرنوشت، آموزش نقش فرد در رسیدن به نیازها و اهدافش)	۲۳	۰/۹۲
نهم	ضرورت آموزش دستیابی به حمایت و توجه به هیجانات در این مورد (بر اساس چه افکار و رفتاری می‌تواند به این نیاز دست یابد)	۱۹	۰/۵۸
نهم	ضرورت آموزش و تمرین باور خودکارآمدی	۲۱	۰/۷۵
دهم	ضرورت پرداختن به ارزش استقلال (پرداختن به اینکه چگونه از نظر درونی و بیرونی می‌تواند به این نیاز دست یابد)	۲۱	۰/۷۵
دهم	ضرورت آموزش و تمرین تصمیم‌گیری	۲۲	۰/۸۳

بر اساس نظرات و پیشنهادهای چنانچه نمره CVI مناسب تشخیص داده شود اعتبار روایی بسته آموزشی فراهم‌شده مورد تأیید قرار گرفت که طبق نتایج جدول ۲، محتوای تهیه شده از نظر پاسخگویان، مورد تأیید است.

بر اساس نتایج تمام موارد مطرح شده مورد پذیرش واقع شد و مقدار شاخص روایی محتوایی اطلاعات نشان می‌دهد CVR در همه موارد، از ۰/۴۲ بالاتر بوده است، بنابراین، برنامه آموزشی با مقدار شاخص اعتبار قابل قبول تدوین و طراحی شده است.

جدول ۳. امتیاز روایی محتوایی (CM)

جلسه	محتوا	مرتبط بودن					
		واضح بودن		مربوط بودن		ساده بودن	
		CVI	N _E	CVI	N _E	CVI	N _E
اول	ضرورت پرداختن در مورد آن چیزی که برای شرکت‌کنندگان در زندگی برانگیزاننده است؟	۰/۹۶	۲۳	۱/۰۰	۲۴	۰/۹۶	۲۳
اول	ضرورت پرداختن در مورد آن چیزی که موجب علاقه و رغبت در شرکت‌کنندگان می‌شود؟	۰/۹۶	۲۳	۱/۰۰	۲۴	۰/۹۶	۲۳
دوم	ضرورت توضیح در مورد غایت نگری (نگرشی مشاهده‌گر به سمت جلو) در شرکت‌کنندگان	۰/۹۶	۲۳	۱/۰۰	۲۴	۰/۹۲	۲۲
دوم	ضرورت پرداختن به اینکه چه چیزی به عنوان مشوق در شرکت‌کنندگان اثرگذار است؟	۰/۹۶	۲۳	۰/۹۲	۲۲	۰/۹۶	۲۳
سوم	ضرورت آموزش تحمل ناکامی (چگونه با عدم دستیابی به نیازها و اهداف مواجه شوند)	۰/۹۶	۲۳	۰/۹۶	۲۳	۰/۹۲	۲۲
سوم	ضرورت آموزش باور شایستگی (تحلیل اینکه چه موانع درونی و بیرونی در رسیدن به این باور در شرکت‌کنندگان وجود دارد)	۰/۹۶	۲۳	۰/۹۶	۲۳	۰/۹۲	۲۲
چهارم	ضرورت آموزش راهکارهای توسعه فردی (مسئولیت‌پذیری، نظم درونی و نظم بیرونی)	۱/۰۰	۲۴	۰/۹۶	۲۳	۰/۹۶	۲۳
چهارم	ضرورت آموزش پویایی در زندگی (با استفاده از آموزش و تمرین به اینکه چگونه می‌توان از حالت ایستا و سکون در زندگی خارج شد)	۰/۹۶	۲۳	۰/۸۸	۲۱	۰/۹۲	۲۲
پنجم	ضرورت آموزش و تمرین ارزش سرزندگی (نشاط) را چگونه می‌توان در زندگی ایجاد کرد (با استفاده از تمرین‌ها در حوزه نیاز به تفریح)	۰/۸۸	۲۱	۰/۹۲	۲۲	۰/۹۶	۲۳
پنجم	ضرورت آموزش و تمرین ارزش شادکامی (آسایش) (چگونگی استفاده از این ارزش در زندگی)	۰/۹۲	۲۲	۱/۰۰	۲۴	۰/۹۲	۲۲

ششم	ضرورت آموزش و تمرین خویشتن‌داری (تنظیم هیجان، شناسایی احساسات و نحوه پاسخ‌گویی به آنها)	۲۱	۰/۸۸	۲۲	۰/۹۲	۲۳	۰/۹۶
ششم	ضرورت آموزش و تمرین ارزش‌سازی (چگونه فرد بتواند در ارتباط بین فردی در رسیدن به نیازها و اهداف عملکرد مؤثری داشته باشد)	۲۲	۰/۹۲	۲۳	۰/۹۶	۲۳	۰/۹۶
هفتم	ضرورت آموزش و تمرین ارزش‌شهامت (آگاهی از تأثیر این ارزش در تمام ابعاد زندگی و چگونه استفاده از این ارزش)	۲۱	۰/۸۸	۲۰	۰/۸۳	۲۱	۰/۸۸
هفتم	ضرورت آموزش اعتماد به نفس	۲۲	۰/۹۲	۲۴	۱/۰۰	۲۳	۰/۹۶
هشتم	ضرورت ایجاد باور توانمندی (پرداختن به اینکه چگونه می‌تواند به کفایت لازم در مورد خود دست یابد)	۲۳	۰/۹۶	۲۴	۱/۰۰	۲۳	۰/۹۶
هشتم	ضرورت آموزش خودمختاری (تعیین سرنوشت، آموزش نقش فرد در رسیدن به نیازها و اهداف)	۲۲	۰/۹۲	۲۳	۰/۹۶	۲۲	۰/۹۲
نهم	ضرورت آموزش دستیابی به حمایت و توجه به هیجانات در این مورد (بر اساس چه افکار و رفتاری می‌تواند به این نیاز دست یابد)	۲۲	۰/۹۲	۲۳	۰/۹۶	۲۱	۰/۸۸
نهم	ضرورت آموزش و تمرین باور خودکارآمدی	۲۴	۱/۰۰	۲۳	۰/۹۶	۲۳	۰/۹۶
دهم	ضرورت پرداختن به ارزش استقلال (پرداختن به اینکه چگونه از نظر درونی و بیرونی می‌تواند به این نیاز دست یابد)	۲۲	۰/۹۲	۲۰	۰/۸۳	۲۳	۰/۹۶
دهم	ضرورت آموزش و تمرین تصمیم‌گیری	۲۲	۰/۹۲	۲۱	۰/۸۸	۲۳	۰/۹۶

همان‌طور که قبلاً اشاره شد پس از کدگذاری مصاحبه‌های آزمودنی‌ها و تدوین برنامه مبتنی بر آن، برنامه همراه با پرسش‌نامه متخصصان در اختیار درمانگران قرار گرفته و پس از اصلاحات اشاره شده توسط آنها، برنامه نهایی بر اساس نظر آنها تدوین گردید.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین و اعتبارسنجی برنامه آموزشی تقویت انگیزش در دانشجویان دختر با علائم افسردگی بود. یافته‌ها نشان داد که برنامه آموزشی از اعتبار کافی برخوردار است. در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت، پژوهش تقویت انگیزش باعث می‌شود فرد توجه بیشتر به بازخوردهای مثبتی که دریافت می‌کند داشته باشد و این بازخوردها بر رفتار مطلوب فرد اثرگذار است (زمسکا، ۲۰۲۳). همچنین با توجه به یافته‌های ارائه شده می‌توان فهمید که تقویت انگیزش در تمایل و تداوم افراد برای اصلاح سبک تغذیه در راستای کاهش وزن مؤثر است (فیوروانتی و همکاران، ۲۰۱۵) نتایج همسو می‌باشد. لاجپوچنیه نایکاس (۲۰۲۲)، انجام منظم فعالیت‌های هوازی باعث افزایش انگیزه مشارکت

اجتماعی، انگیزه لذت، انگیزه تناسب‌اندام و کاهش سطح افسردگی شد. در پژوهش (یانگ و همکاران، ۲۰۲۱) نشان داده شد انگیزش بر حالات هیجانی، احساسی و ذهنیت اثر می‌گذارد. مطالعات همخوان با نتایج می‌باشد. یافته‌های پژوهش باکتر و اسمیت (۲۰۰۹) که به بررسی تقویت انگیزش برای افزایش تمایل افراد برای استفاده از درمان شناختی - رفتاری با هدف کاهش اضطراب اجتماعی انجام شده بود، نشان داد گروهی که تحت آموزش تقویت انگیزش قرار گرفته بودند تمایل بیشتری برای ادامه جلسات روان‌درمانی نشان دادند. مقایسه اثربخشی درمان تقویت انگیزش زوجین با درمان شناختی - رفتاری در زنان باردار که مصرف‌کننده مواد بودند. نشان داد که هر دو شیوه درمانی در کاهش خطر زایمان زودرس و کاهش بازگشت به مواد مؤثر است (کیمبرلی، آریادنا، هوول، گاتمن، بروس، ۲۰۱۲). برزگر و موسی (۲۰۱۵) مصاحبه‌ی انگیزشی بر کاهش افسردگی مؤثر است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که دانشجویانی که انگیزه درونی بالایی دارند از یادگیری لذت بیشتری می‌برند و همچنین تحصیلات دانشگاهی را تا مراحل

- disabilities. First international conference & second national conference on modern research in humanities. 2015; 12.
- Buckner, J. D., & Schmidt, N. B. (2009). A randomized pilot study of motivation enhancement therapy to increase utilization of cognitive-behavioral therapy for social anxiety. *Behaviour research and therapy*, 47(8), 710-715 .
- Chon & Shin (2019), Profile of second language learners' metacognitive awareness and academic motivation for successful listening: A latent class analysis, *Learning and Individual Differences*, Volume 70, February 2019, Pages 62-75
- Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2002). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (Third ed.): Routledge.
- Cook, T. D., Campbell, D. T., & Shadish, W. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*: Houghton Mifflin Boston.
- Deckers, L. (2018). *Motivation: Biological, psychological, and environmental*: Routledge.
- Elliot, A., & Dweck, C. (2005). Competence and motivation: Competence as the core of achievement motivation *Handbook of competence and motivation* (pp. 3-12): New York, NY: Guilford Press.
- Ewa Szumowska, Paulina Szwed, Natalia Wójcik, Arie W. Kruglanski, The interplay of positivity and self-verification strivings: Feedback preference under increased desire for self-enhancement, *Learning and Instruction* Volume 83, February 2023, 101715
- Finch, H., Ph.D. (2021). *Psychology of Procrastination: Understand Your Habits, Find Motivation, and Get Things Done*: Rockridge Press.
- Fioravanti, G., Rotella, F., Cresci, B., Pala, L., De Vita, G., Mannucci, E & Rotella, C. M. (2015). Motivational enhancement therapy in obese patients: a promising application. *Obesity research & clinical practice*, 9(5), 536-538 .
- Harmon-Jones, E., Gable, P. A., & Price, T. F. (2011). Leaning embodies desire: Evidence that leaning forward increases relative left frontal cortical activation to appetitive stimuli. *Biological Psychology*, 87, 311-313
- Jiang, Y., & Kleitman, S. (2015). Metacognition and motivation: Links between confidence, self-protection and self-enhancement. *Learning and Individual Differences*, 37, 222-230 .
- Joiner, T. E., Wingate, L. R., Gencoz, T., & Gencoz, F. (2005). Stress generation in depression: Three studies on its resilience,

بالاتری ادامه می‌دهند و نرخ ترک تحصیل کمتری نسبت به دانشجویان که یادگیری برای به دست آوردن پاداش‌های بیرونی شروع می‌کنند را دارند (سینگ، ۲۰۱۱). بارتا (۲۰۲۳) بیماران که انگیزه خودمختاری بالایی دارند، به دریافت کمک‌های روانی نگرش مثبتی دارند. درمان‌های انگیزشی بر اساس آزمایش و تجربه طراحی شده‌اند (کوهن، وست و آیکن، ۲۰۰۲؛ کوک، کمپل و شادیش، ۲۰۰۲). بر همین اساس درمان‌های انگیزشی از اعتبار کافی برخوردار هستند، برای اینکه تأثیر آن در آزمایشگاه و آزمایش‌های میدانی مورد بررسی قرار گرفته است (کوک و همکاران، ۲۰۰۲). تحقیقات انجام شده نشان داده است که تقویت انگیزش در تداوم درمان و تغییر افراد نقش مؤثری دارد.

موازن اخلاقی

تمامی شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش رضایت شفاهی خود را اعلام نمودند و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آنها داده شد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان این مقاله از تمامی شرکت‌کنندگانی که وقت خود را صرف کمک به اجرای این پژوهش نمودند، صمیمانه سپاس‌گزاری می‌کنند. لازم به ذکر است که این مطالعه برگرفته از رساله دکترا نویسنده اول بوده است.

مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکتری تخصصی رشته مشاوره و راهنمایی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد و همه نویسندگان نقش یکسانی در طراحی، مفهوم‌سازی، اجرا و تحلیل و تفسیر داده‌ها، تهیه پیش‌نویس، بازبینی و اصلاح، ویراستاری و نهایی‌سازی مقاله داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

References

- Barzegar N, Mosa zadeh T. The effectiveness of motivational interviewing in reducing depression and improving psychological well-being on mothers of students with learning

- Zrenner, B., Zrenner, C., Gordon, P. C., Belardinelli, P., McDermott, E. J., Soekadar, S. R., & Müller-Dahlhaus, F. (2020). Brain oscillation-synchronized stimulation of the left dorsolateral prefrontal cortex in depression using real-time EEG-triggered TMS. *Brain stimulation*, 13(1), 197-205.
- possible mechanism, and symptom specificity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 236-253 .
- Kalat, J. (2016). *Biological psychology*. Translated by Ahmad Alipour. Tehran: Arjamand Publication.
- Kulwinder SINGH, Study of Achievement Motivation in Relation to Academic Achievement of Students, Shared Seasoned International Journal of Topical Issues Vol.6 No.1, ROCHESTER, NEW YORK CITY(2011).
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel psychology*, 28(4), 563-575 .
- Mistler, L. A., Sheidow, A. J., & Davis, M. (2016). Transdiagnostic motivational enhancement therapy to reduce treatment attrition: Use in emerging adults. *Cognitive and behavioral practice*, 23(3), 368-384 .
- Olfson, M., Marcus, S. C., Druss, B., & Pincus, H. A. (2002). National trends in the use of outpatient psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 159(11), 1914-1920 .
- Petri, H. L., & Govern, J. M. (2012). *Motivation: Theory, research, and application*: Cengage Learning.
- Popescu, A. T., Zhou, M. R., & Poo, M.-M. (2016). Phasic dopamine release in the medial prefrontal cortex enhances stimulus discrimination. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(22), E3169-E3176 .
- Reeve, J. M. (2019). *Motivation and excitement*. Translated by Mehdi Ganji. Tehran: Savalan Publishing.
- Tamrin Barta & Litza Kiropoulos The Mediating Role of Stigma, Internalized Shame, and Autonomous Motivation in the Relationship Between Depression, Anxiety, and Psychological Help-Seeking Attitudes in Multiple Sclerosis *International Journal of Behavioral Medicine*, 30, 133-145.
- Thibodeau, P. H., Fein, M. J., Goodbody, E. S., & Flusberg, S. J. (2015). The depression schema: how labels, features, and causal explanations affect lay conceptions of depression. *Frontiers in psychology*, 6, 1728 .
- WorldHealthOrganization. (2021). www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression .
- Yang, X., Huang, J., Harrison, P., Roser, M. E., Tian, K., Wang, D., & Liu, G. (2021). Motivational differences in unipolar and bipolar depression, manic bipolar, acute and stable phase schizophrenia. *Journal of Affective Disorders*, 283, 254-261 .