



54

Vol. 14
Summer 2023

Research Paper

Received:
5 October 2021
Revised:
26 August 2022

Accepted:
31 December 2022
Published:
20 September 2023

P.P: 139-155

ISSN: 2588-5162
E-ISSN: 2645-517x



The Effectiveness of Positive Psychology Factors Training on Sense of Self-Worth and Meta-cognitive in Children of Veterans with PTSD Disorder

moein sadeghi¹ | Toktam Abbasian Shourab² | ahmad tarak³ | ayoub moradi⁴ | reza faraji⁵



Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of positive psychological components on self-worth and metacognition beliefs of children of veterans and was a quasi-experimental study. The research sample in this study included 40 children of veterans in Kermanshah city in the year of 2019 that were selected by seventeen sampling method with random replacement and placed in two experimental and control groups. Research data were collected through Scherer and Maddox (GSE) Psychological Self-Worth Questionnaire (1982) and the Wells Metacognitive Beliefs Questionnaire (MCQ-30). Findings were analyzed using SPSS-20 statistical software and analysis of covariance. The results showed that between the mean scores of self-worth post-test ($P < 0.05$) and metacognition ($P < 0.01$) After eliminating the effect of pre-test, there is a significant difference in experimental groups and training of positive psychological components leads to improving self-worth and reducing negative metacognitive beliefs in experimental group members in the post-test phase. Comparison with the controlled group. Based on the results, it can be said that education related to positive psychological components is a new educational model that can have positive effects on children of veteran's psychological status.

Keywords: Positive psychological components self-worth metacognition beliefs children of veterans PTSD.

DOR: 20.1001.1.25885162.1402.14.2.7.4

1. Corresponding Author: master of educational psychology, Razi Kermanshah university. sadeghi.moein20@gmail.com
2. master of educational psychology, AZad university of Sabzevar
3. master of psychology, shandiz university.
4. Allame Tabataba'ii University
5. Phd of psychology, Payame-noor Kermanshah University



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

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های مثبت روان‌شناختی بر خودارزشمندی و باورهای فراشناختی فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD انجام گرفت و از نوع پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی 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

۵۴



سال چهاردهم
تابستان ۱۴۰۲

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۰/۷/۱۳

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۱/۶/۰۴

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۱/۱۰/۱۰

تاریخ انتشار:

۱۴۰۲/۰۶/۲۹

صص: ۱۳۹-۱۵۵

شابا چاپی: ۲۵۸۸-۵۱۶۲
الکترونیکی: x: ۲۶۴۵-۵۱۷



DOR: 20.1001.1.25885162.1402.14.2.7.4

۱. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

sadeghi.moiein20@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.



ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع)
این مقاله تحت لایسنس آفرینندگی مردمی (Creative Commons Licence- CC BY) در دسترس شما قرار گرفته است.

مقدمه

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)^۱ یکی از اختلالاتی است که برخی از جانبازان با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند که این افراد و خانواده‌های آن‌ها را به‌صورت فرسایشی درگیر مشکلات عدیده‌ای می‌نماید (بشر پور 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)، استرس (فلاین و چو^۹،

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
9. Flynn & Chow

(۲۰۱۷)، کاهش اعتیاد به اینترنت (کانات-مایمون، الموگ، کوهن و امیچای-هامبورگر^۱، ۲۰۱۸)، ارتقای یادگیری و پیشرفت تحصیلی (کانو، مارتین، گینز و برین^۲، 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^۳ است (ون، او-کونور، برین و ریس^۴، 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 (لانزو، ساردلا، مارتینو و کوتروپانی^۵، 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^۶، ۲۰۱۰). رابطه خودارزشمندی و باورهای فراشناختی به حدی است که از نظر دوئک^۷ (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 (کوتر، یانگ، کارنی و دریک^۸، ۲۰۱۷). لذا بررسی نقش آموزش‌هایی که بتوانند در دو سازه خودارزشمندی و باورهای فراشناختی علی‌الخصوص در میان فرزندان جانبازان مبتلا به PTSD اثرگذار باشند، حائز اهمیت است. یکی از

1. Kanat-Maymon, Almog, Cohen, & Amichai-Hamburger

2. Cano, Martin, Ginns & Berbén

3. metacognition believes

4. Wenn, O'Connor, Breen & Rees

5. Lenzo, Sardella, Martino, & Quattropani

6. Wells

7. Dweck

8. Cotter, Yung, Carney & Drake

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؛ چودکیویکز 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)، ثبات روانی و تحصیلی (کلیک و ساریکام، ۲۰۱۸)، مقابله با چالش‌های متعدد دوران نوجوانی

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

(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 نیمه‌آزمایشی 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 مثبت نگر (جینا و مگیار-موته، ۲۰۰۹)، با تطبیق آموزش‌ها برای فرزندان نوجوان جانبازان مبتلا به PTSD

جلسات	هدف
اول	اخذ پیش‌آزمون، آشناسازی 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 خانواده های 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 تصویرسازی 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 به‌کاربردن کلمات مطلق نظیر «باید» و «نباید». آشنایی اعضا جهت بازسازی خاطرات، تقویت عزت‌نفس 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 خوش‌بینی نسبت به مشکلات ایجاد شده و آشنایی اعضا با شیوه دیگران و نهایتاً آماده‌سازی جهت خاتمه جلسات
هشتم	آشنایی اعضا جهت حفظ سلامتی و کاهش تفکرات منفی در حوزه PTSD پدران و اثرات آن در 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 جمع آوری 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 خویشتر شرکت کنندگان طراحی شده است. این مقیاس شامل ۷ خرده مقیاس احساس خودارزشمندی نسبت به حمایت خانواده، رقابت و سبقت‌جویی، جنبه 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 به دست 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 سؤالات 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 سؤال‌های (۱، ۷، ۱۰، ۱۹، ۲۳، ۲۸)، باورهای منفی درباره کنترل‌ناپذیری 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 کرده‌اند (حسن‌زاده، 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 کنترل‌ناپذیری، 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 سازه‌ای آن که با استفاده از تحلیل عاملی صورت گرفته بود، مورد تأیید 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 دونیمه کردن و از طریق روش الفای کرونباخ ضریب ۰/۷۹ به دست آمده است (شیرین زاده دستگیری، گودرزی، غنی‌زاده و تقوی، ۱۳۸۷).

در انجام اعمال آماری و تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی و از آزمون‌های تحلیل کوواریانس 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 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		
		انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
پیش آزمون	خودارزشمندی	۱۴۵/۸۳	۱۰/۰۹	۱۴۴/۳	۵/۶۱	
	باورهای مثبت درباره نگرانی	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
۱۶۳/۱۵	۶/۷۳	۱۴۵/۸	۱۰/۳۹	خودارزشمندی		
پس آزمون	باورهای مثبت درباره نگرانی	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 شناختی	۱۵/۷۸	۲/۱۲	۱۷/۸	۲/۴۴
		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 سؤال‌ها و اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، 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 مجذورات	درجه آزادی	F	معناداری
شیب رگرسیون	خودارزشمندی * گروه‌ها	۱۲۹/۳۱	۲ و ۳۷	۱/۰۷	۰/۳۲۶
	فراشناخت * گروه‌ها	۱۱۷/۴۳	۲ و ۳۷	۰/۷۹۳	۰/۴۶۱

همان گونه 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 گروه 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 کواریانس مانکوا جهت مقایسه میانگین نمرات پس آزمون فراشناخت و خودارزشمندی در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا
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 پس‌آزمون خودارزشمندی (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 پیش‌آزمون، در گروه‌های آزمایشی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به این صورت که میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایشی به‌طور معنی‌داری 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 پس‌آزمون، 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 پس‌آزمون، 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)؛ حسین‌علیزاده و همکاران (۱۳۹۹)؛ اسکندری پیله رود و همکاران (۱۳۹۸)؛ مظهر و ریاض (۲۰۲۰)؛ دونالدسون و همکاران (۲۰۱۹)؛ رومن (۲۰۱۸) و چودکیویکز و بویل (۲۰۱۷) می‌باشد. 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 می‌باشد 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 اولوبی، 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 (بشر پور و عینی، ۱۴۰۰؛ گیلنیک و همکاران، ۲۰۲۰). چنانکه مظهر و ریاض (۲۰۲۰) در این خصوص بیان می‌دارند آموزش‌های مبتنی بر رویکرد مثبت نگر 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 می‌توان 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 کنترل‌ناپذیری 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 درحالی که به بیان چینگ و همکاران (۲۰۲۱) و نائو (۲۰۲۱) آموزش مؤلفه‌های مثبت روان‌شناختی می‌تواند با ارتقای قدرت تاب‌آوری 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 (حسین علیزاده 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 مثبت‌اندیشی، 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 نژاد محمد نامقی، عاطفه. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر عزت‌نفس و امید به زندگی نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال بدسپرست و بی‌سپرست، **فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**، ۲۰(۷۶)، ۲۴-۳۳.
- آرامی، زهرا؛ شریفی، طیبه؛ غضنفری، احمد؛ عابدی، احمد. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی برنامه مثبت‌اندیشی فردریکسون و برنامه تغییر ذهنیت دوئیک بر سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان 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 مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت‌گیری هدف - پیشرفت در دانش‌آموزان دختر با نشانگان افسردگی، **نشریه مدیریت ارتقای سلامت**، ۸(۱)، ۲۱-۲۹.
- بشر پور، سجاده؛ عینی، ساناز. (۱۴۰۰). تدوین مدل رضایت از زندگی جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه بر اساس تنهایی: نقش میانجی عزت‌نفس. **مجله طب نظامی**، ۲۴(۵)، ۴۰۴-۴۱۳.
- جینا ال. مگیار- موته. (۲۰۰۹). مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر. ترجمه سحر رفیعی، جلیل اصلانی و علی‌اکبر فروغی. (۱۳۹۶). تهران: انتشارات ارجمند.
- حسین علیزاده، محبوبه؛ داداشلو، فریبا؛ و آتشین جبین، معصومه. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری مادران دارای کودکان با اختلال بیش‌فعالی. **نشریه رویش روان‌شناسی**، ۹(۲)، ۱۳۵-۱۴۲.
- دهقانی، صفرعلی؛ بدری‌گرگری، رحیم. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت‌های هیجانی و اجتماعی بر کاهش اعتیادپذیری دانش‌آموزان مدارس دوره متوسطه شاهد (فرزندان ایثارگران، جانبازان و کارکنان نظامی) تبریز. **نشریه علمی روان‌شناسی نظامی**، ۱۱(۴۳)، ۱۷-۲۹.
- رضاپور میر صالح، 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، محمدحسین؛ پور اعتماد، حمیدرضا. (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). اثربخشی آموزش تفکر مثبت‌نگر بر تنظیم شناختی هیجان و اهمال‌کاری در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه، فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۳(۴۷)، ۲.

شیرین زاده دستگیری، صمد؛ گودرزی، محمدعلی؛ غنی‌زاده، احمد؛ تقوی، محمدرضا. (۱۳۸۷). مقایسه باورهای فراشناختی و مسئولیت‌پذیری 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، پانته‌آ؛ کاظم نائینی، سید محمد؛ و صفوی، محبوبه. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و تاب‌آوری 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). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان 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., Dydach-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.

