

Comparison of the effect of mindful self-acceptance therapy and positive psychotherapy on affective capital of female students with depression

Kazemi A¹, Golparvar M^{2*}, Atashpour H³

Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, I.R. Iran.

Received: 2020/03/18 | Accepted: 2020/06/6

Abstract:

Background: Training the skills which increase positive affect leading to a better problem solving, increase social support and has some other advantages which act as a protective factor thus decreasing depression. So this study aimed to compare the effect of mindful self-acceptance therapy and positive psychotherapy on affective capital of female students with depression.

Materials and Methods: This research was a semi-experimental study pre-test, post-test and one and a half month follow-up design with three groups. The sample consisted of 54 female students with depression at secondary high school in Isfahan who were selected based on the inclusion criteria and were randomly assigned in two experimental groups and one control group. The experimental groups were treated with mindful self-acceptance therapy and positive psychotherapy. Golparvar affect capacity questionnaire were used to measure the dependent variables at pre-test, post-test and the follow up. The data were analyzed using repeated measure analysis of variance and Bonferroni post hoc test through SPSS-22 software.

Results: The results showed that mindful self-acceptance therapy and positive psychotherapy had a significant effect on increasing the affective capital ($P < 0.05$). But there was no significant difference between the two treatment groups ($P > 0.05$).

Conclusion: Mindful self-acceptance therapy and positive psychotherapy were both effective treatments on increasing the affective capital of female students with depression and training them both can change female student's sentiments about life thus treating depression as a consequence.

Keywords: Mindful self-acceptance therapy, Positive psychotherapy, Affective capital, Depression

*Corresponding Author:

Email: drmgolparvar@gmail.com

Tel: 0098 313 535 4001-9

Fax: 0098 313 535 4060

Conflict of Interests: No

Feyz, Journal of Kashan University of Medical Sciences, June, 2020; Vol. 24, No 2, Pages 198-208

Please cite this article as: Kazemi A, Golparvar M, Atashpour H. A Comparison of the Effect of Mindful Self-Acceptance Therapy and Positive Psychotherapy on affective Capital of Female Students with Depression. *Feyz* 2020; 24(2): 198-208.

مقایسه تأثیر درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان درمانی مثبت نگر بر سرمایه عاطفی دانش آموزان دختر دارای افسردگی

آذر کاظمی^۱، محسن گل پرور^{۲*}، حمید آتش پور^۳

خلاصه:

سابقه و هدف: آموزش مهارت‌هایی که عواطف مثبت را افزایش می‌دهند، منجر به حل بهتر مشکل، افزایش حمایت اجتماعی و فواید دیگری می‌شوند که به عنوان عامل محافظتی و کاهنده افسردگی عمل می‌کنند. بنابراین این پژوهش با هدف مقایسه تأثیر درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه با روان درمانی مثبت نگر بر سرمایه عاطفی دانش آموزان دختر دارای افسردگی انجام شد. مواد و روش‌ها: این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک ماه و نیمه و سه گروهی بود. نمونه پژوهش، ۵۴ نفر از دانش آموزان دختر دارای افسردگی در مقطع متوسطه دوم شهر اصفهان بودند که برحسب معیارهای ورود به مطالعه انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. برای سنجش متغیر وابسته از پرسشنامه سرمایه عاطفی گل پرور در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری استفاده شد. گروه‌های آزمایش تحت درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان درمانی مثبت نگر قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه‌های تکرار شده و آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل شدند. نتایج: نتایج نشان داد درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان درمانی مثبت نگر بر افزایش سرمایه عاطفی تأثیر داشتند ($P < 0/05$)، اما بین تأثیر این دو درمان تفاوت معناداری وجود نداشت ($P > 0/05$). نتیجه‌گیری: درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان درمانی مثبت نگر، هر دو روشی مؤثر جهت افزایش سرمایه عاطفی دانش آموزان دختر دارای افسردگی هستند. پس با آموزش آن‌ها می‌توان نوع عواطف دختران دانش آموز را نسبت به زندگی، تغییر و به تبع آن افسردگی را کاهش داد.

واژگان کلیدی: درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه، روان درمانی مثبت نگر، سرمایه عاطفی، افسردگی

دو ماهنامه علمی - پژوهشی فیض، دوره بیست و چهارم، شماره ۲، خرداد و تیر ۱۳۹۹، صفحات ۲۰۸-۱۹۸

مقدمه

سرمایه عاطفی، وضعیتی از نشاط و انرژی عاطفی مثبت درونی قابل هدایت و تحول است که با تمرکز هدفمند، قابلیت تأثیرگذاری به نسبت پایدار بر رفتارها و انتخاب‌های انسان را دارد و قادر به گسترش توان ظرفیتی و مهارتی در افراد، ارتقای سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی است [۴]. هم به لحاظ ماهیت و هم به لحاظ پیوندی که سرمایه عاطفی با شاخص‌های سلامت روان و بهزیستی دارد، در تقابل با علائم و نشانه‌های افسردگی قرار می‌گیرد. به همین جهت هر نوع فعالیت یا تلاشی در مسیر افزایش سطح سرمایه عاطفی، بدون تردید بر کاهش علائم افسردگی نیز تأثیرات بسزایی خواهد داشت. تاکنون طیف متنوعی از درمان‌ها، برای یاری نوجوانان و افراد بزرگسال جهت غلبه بر علائم افسردگی مطرح و استفاده شده است. مهم‌ترین این طیف درمان‌ها به تأیید بسیاری از متون علمی، درمان‌های مثبت نگر همراه با درمان ذهن آگاهی است. روان‌درمانی مثبت نگر (PPT: Positive Psychotherapy) رویکردی برآمده از اصول و قواعد روان‌شناسی مثبت و نیز معطوف به شکوفایی انسان و ظرفیت‌های وی است [۵]. در این نوع روان‌درمانی، با تمرکز بر افزایش شناخت و هیجان‌ات مثبت، ابزار خوش‌بینی، ایجاد قردانی و پایه‌ریزی مجدد زندگی هدفمند به انسان‌ها کمک می‌شود تا بر افسردگی

نوجوانی، دوره رشد و تغییرات سریع در اکثر زمینه‌های زندگی فرد، از جسمی تا روان‌شناختی است [۱]. یکی از تغییرات در این دوره افزایش شیوع افسردگی است [۲]. تحقیقات نشان می‌دهند، کاهش عواطف مثبت، یک شاخص اصلی افسردگی و مرتبط با غمگینی، فقدان انرژی، بی‌توجهی و عدم علاقه است [۳]. به همین دلیل افراد افسرده نیازمند بهبود در زمینه‌های شادمانی، انرژی و عاطفه مثبت هستند که تحت عنوان سرمایه عاطفی (Affective Capital) شکل گرفته است.

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۲. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۳. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

* نشانی نویسنده مسئول:

گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان

تلفن: ۰۳۱ ۳۵۳۵۴۰۰۱-۹ | دورنویس: ۰۳۱ ۳۵۳۵۴۰۶۰

پست الکترونیک: drmgolparvar@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۲/۲۸ | تاریخ پذیرش نهایی: ۱۳۹۹/۳/۱۷

[۸] و تقوی‌نیا و علمداری [۱۱]، اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر را بر افزایش شادمانی، بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی در افراد دارای افسردگی نشان می‌دهند؛ مطالعه مددی‌زواره و همکاران [۱۸]، اثربخشی درمان مثبت‌نگر وجودی و پژوهش گل‌پرور و طباطبائی‌نژاد [۱۹] نیز تأثیر درمان مثبت‌نگر ذهن‌آگاهانه را بر افزایش سرمایه عاطفی دانش‌آموزان دختر نوجوان مورد تأیید قرار دادند. در خارج از ایران نیز پژوهش Donaldson و همکاران [۹]، مطالعه Roth و همکاران [۲۰] و فراتحلیل Sin و Lyubomirsky تأثیر معنادار مداخلات مثبت‌نگر را بر بهبود بهزیستی و کاهش افسردگی نشان می‌دهند [۲۱]. در مجموع، مطالعات مورد اشاره، از اثربخشی درمان‌های حوزه مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی حمایت می‌کنند؛ همچنین، پژوهش‌های صورت‌گرفته بر نوجوانان دارای افسردگی نشان داده‌اند که سرمایه عاطفی و سه مؤلفه آن، یعنی عاطفه مثبت، شادمانی و احساس انرژی آن‌ها در شرایط مطلوبی قرار ندارد [۱۹، ۱۸]. رویکرد مطالعه حاضر از بنیاد، رویکرد مثبت‌نگر هم در سطح متغیرهای مستقل و هم در سطح متغیر وابسته بود. به همین دلیل از رویکردهای درمانی دیگر، نظیر درمان‌شناختی- رفتاری به‌عنوان درمان رقیب استفاده نشد. از طرف دیگر با توجه به نقش همزمان فرآیندهای درمانی پذیرش‌خود و ذهن‌آگاهی در تضعیف علائم و نشانه‌های افسردگی و در عین حال عدم توجه شایسته و کافی به ظرفیت‌های جدید درمان‌های ترکیبی مثبت‌نگر، مانند درمان پذیرش‌خود ذهن‌آگاهانه در رفع نیازهای شناختی، هیجانی و عاطفی نوجوانان دارای علائم افسردگی، به‌خصوص دانش‌آموزان دختر که ممکن است در این حوزه نیازمند یاری و کمک درمانی بیشتری باشند [۱۹]؛ در مطالعه حاضر، اثربخشی درمان پذیرش‌خود ذهن‌آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر برای اولین بار بر سرمایه عاطفی نوجوانان دختر دانش‌آموز مورد بررسی قرار گرفت. در واقع، خلأ دانش موجود در رابطه با تأثیر استفاده هم‌زمان از فنون پذیرش‌خود و ذهن‌آگاهی در راستای بهره‌مندی هرچه بیشتر از ظرفیت هم‌زمان این دو رویکرد در کنار هم در یک بسته درمانی [۱۶، ۱۵]، آن‌گونه که در پژوهش حاضر و در بسته تدوین‌شده درمان پذیرش‌خود ذهن‌آگاهانه وجود داشته، نیز یکی دیگر از زمینه‌های ضرورت و اهمیت پژوهش حاضر بوده است. از سوی دیگر به دلیل نوین بودن بسته درمانی پذیرش‌خود ذهن‌آگاهانه، منطقی و طبیعی بود که برای مقایسه اثربخشی این بسته درمانی، رویکرد درمانی مثبت‌نگر قبلاً آزموده و اعتبارسنجی شده در قالب بسته روان‌درمانی مثبت‌نگر مورد استفاده قرار گیرد. در مجموع براساس آنچه گفته شد، پژوهش حاضر با هدف مقایسه تأثیر درمان پذیرش‌خود ذهن‌آگاهانه و روان‌درمانی

خود غلبه کنند [۸-۶]. شواهد موجود نشان می‌دهند که فنون آموزشی و درمانی مثبت‌نگر نه تنها سطح افسردگی را کاهش می‌دهند، بلکه راه و روش زندگی درست، در نتیجه رضایت از زندگی را نیز در افراد بالا می‌برند. افزایش هیجان‌ها و عواطف مثبت که نقش محوری در سرمایه عاطفی دارند، به ارضای نیازهای پایه، مانند خودمختاری، عشق، تعلق‌خاطر و ارتباط، کاهش افسردگی، افزایش شادمانی و احساس بهزیستی روان‌شناختی منجر می‌شوند. شواهد در دسترس نشان می‌دهد که مداخلات مثبت‌نگر با ارتقای عملکرد در مسیر تحقق ظرفیت‌های بهینه انسان نقش اساسی در فعال‌سازی شاخص‌های سرمایه عاطفی دارند [۱۱-۹]. در کنار روان‌درمانی مثبت‌نگر، درمان پذیرش‌خود ذهن‌آگاهانه (MSAT: Mindful Self-Acceptance Therapy)، درمانی مبتنی بر ترکیب فنون درمانی پذیرش‌خود و ذهن‌آگاهی و متمرکز بر فنون درمانی عدم قضاوت درباره خود در گذشته، حال و آینده بدون توجه به ارزیابی‌های مثبت یا منفی قرار دارد. پذیرش‌خود به‌عنوان تمایل به پذیرش مالکیت و مسئولیت احساسات، نظرات و رفتارها بدون انکار آن‌ها و بدون محکوم کردن خود تعریف می‌شود و ایده‌آل‌ترین روش بازسازی و ارتقای هویت فرد به‌عنوان مبنایی برای بهبودی است [۱۲]. فرد دارای پذیرش‌خود بالا، نگرش مثبتی به خود دارد و همه جنبه‌های خودش را بدون انتقاد و سردرگمی درباره هویت خود تأیید می‌کند [۱۳]. در حالی که فرد دچار عدم پذیرش‌خود، ممکن است توجه و منابع فردی زیادی را صرف خود بزرگ‌بینی به منظور جبران نقایص فردی درک‌شده‌اش کند [۱۴]. پذیرش‌خود علاوه بر حفظ توجه و نگرش مثبت نسبت به خود به‌عنوان یک کل، شامل تجارب زندگی گذشته فرد نیز می‌شود و متکی بر تأیید دیگران یا موفقیت فردی نیست [۱۵] و با سلامت روان‌شناختی و سازگاری به‌ویژه با کاهش در میزان اضطراب و افسردگی مرتبط است [۱۶، ۱۷]. یکی از طبیعی‌ترین و ساده‌ترین روش‌ها جهت کاهش خودارزیابی و جایگزینی آن با پذیرش، قرار دادن ذهنیت آگاهانه به‌جای ذهنیت غیرآگاهانه است. در این فرآیند، هدف از تلفیق ذهن‌آگاهی با پذیرش‌خود، افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در نتیجه افزایش انعطاف‌پذیری رفتاری و سازگاری با موقعیت فعلی به روشی معنادار است [۱۵]. چنین امری منجر به طرح رویکرد نوین درمانی موسوم به پذیرش‌خود ذهن‌آگاهانه شد که در این پژوهش معرفی و استفاده گردید. در کنار مبانی نظری ارائه‌شده درباره روان‌درمانی مثبت‌نگر و درمان پذیرش‌خود ذهن‌آگاهانه که هر دو رویکردی مثبت در درمان افسردگی هستند، شواهد پژوهشی نیز از اثربخشی این رویکردهای درمانی حمایت می‌کنند. برای نمونه، پژوهش نفرستی و همکاران

برای کناره‌گیری از پژوهش، اطلاع‌رسانی در مورد پژوهش، کسب رضایت‌نامه کتبی و استفاده از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش به‌طور کامل مد نظر قرار گرفتند. همچنین در راستای معیارهای اخلاقی در پژوهش‌های علمی، گروه کنترل در پایان دوره اجرای پژوهش به‌صورت آزادانه و به شکل فشرده تحت یکی از درمان‌های روان‌درمانی مثبت‌نگر یا درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه قرار گرفتند (کد اخلاق:

IR.IAU.KHUISF.REC.1397.196). شیوه اجرای پژوهش به این شکل بود که پس از انتخاب و گمارش تصادفی شرکت‌کنندگان به دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل، گروه‌های آزمایش طی ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت گروهی تحت آموزش قرار گرفتند و گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه درمانی دریافت نکرد. در ابتدای شروع درمان به‌عنوان پیش‌آزمون و پس از اعمال مداخلات، به‌عنوان پس‌آزمون و پس از مدت یک ماه و نیم، یک‌بار دیگر به‌عنوان پیگیری، میزان سرمایه عاطفی سه گروه مورد سنجش قرار گرفت. از دو درمان مورد استفاده، درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه برای اولین بار و به‌طور اختصاصی برای این پژوهش برحسب متون درمان پذیرش خود و ذهن آگاهی با استفاده از تحلیل شبکه‌های موضوعی (مضمونی) قیاسی نظریه‌محور مبتنی بر رویکرد Attride Stirling [۲۳] طی یک فرآیند پیچیده و طولانی چندماهه (به‌صورت محقق‌ساخته) تهیه و تدوین شد. ضریب توافق در مورد محتوای جلسات، ساختار درمان، کفایت درمان و مناسب بودن طول زمان درمان براساس نظر شش داور متخصص روان‌شناس فعال در حوزه درمان‌های روان‌شناختی، بالای ۸۰ درصد و مطلوب به‌دست آمد. این بسته درمانی نوین طی یک مطالعه مقدماتی بر روی ۲۱ نفر از دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی، بررسی و برای اجرای نهایی تأیید شد. روان‌درمانی مثبت‌نگر نیز از طریق بسته درمانی Rashid و Seligman [۵] که در مطالعات قبلی در ایران اجرا و تعیین اعتبار شده بود، اجرا شد. خلاصه محتوای جلسات درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی انجام شد.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر، نیمه‌آزمایشی با طرح سه‌گروهی (شامل یک گروه روان‌درمانی مثبت‌نگر، یک گروه درمان پذیرش- خود ذهن آگاهانه و یک گروه کنترل) و سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) بود. جامعه آماری پژوهش، دانش‌آموزان دختر دارای علائم افسردگی در منطقه چهار آموزش و پرورش شهر اصفهان در پاییز ۱۳۹۸ بودند. طی فراخوان در مدارس دخترانه مقطع متوسطه در مورد سنجش برخی نشانه‌های خلق و انرژی پایین (برای پیشگیری از هرگونه سوءگیری نامی از افسردگی آورده نشد)، ۳۰۷ نفر برای شرکت در پژوهش اعلام تمایل نمودند. از این تعداد پس از غربالگری اولیه مطابق با مقیاس افسردگی نوجوانان Kutcher، ۲۱۲ نفر دارای افسردگی بودند. برای تعیین حجم نمونه موردنیاز برای سه گروه پژوهش، از میان ۲۱۲ نفر دارای علائم افسردگی، براساس قاعده حداقل تعداد موردنیاز برای مطالعات آزمایشی و نیمه‌آزمایشی که توسط Gall و همکاران [۲۲] به تعداد ۱۵ نفر برای هر گروه پیشنهاد شده و نیز با توجه به احتمال ریزش در طول دوره پژوهش، برای هر یک از سه گروه پژوهش ۱۸ نفر (در مجموع ۵۴ نفر) از طریق مصاحبه ساختاریافته و بررسی معیارهای ورود و خروج، به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. با توجه به ملاک اصلی ورود به پژوهش که داشتن افسردگی در نقطه برش ۶ و بالاتر بود، از نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. معیارهای ورود علاوه بر کسب نمره ۶ در پرسشنامه افسردگی نوجوانان Kutcher، مؤث بودن، رضایت آگاهانه برای مشارکت در پژوهش، عدم قرار داشتن تحت درمان‌های موازی روان‌شناختی یا روان‌پزشکی، قرار داشتن در دامنه سنی ۱۷ تا ۱۹ سال؛ و همچنین معیارهای خروج شامل عدم تمایل به ادامه درمان، غیبت دو جلسه و یا بیشتر در جلسات درمان و قرار داشتن در دامنه سنی بالاتر یا پایین‌تر بودند. ملاحظات اخلاقی هم، از جمله رعایت رازداری کامل، آزادی و اختیار تام

جدول شماره ۲- جلسات درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه (MSAT) و روان‌درمانی مثبت‌نگر (PPT)

جلسات	محتوای جلسات پذیرش خود ذهن آگاهانه	محتوای جلسات روان‌درمانی مثبت‌نگر
-------	------------------------------------	-----------------------------------

اول	معارفه، بیان قوانین و اصول حاکم بر گروه، آموزش سه مفهوم خود و جدایی افکار از خود.	معارفه، سپس ساختار مداخله، مشخص نمودن نقش‌ها و مسؤلیت‌های شرکت‌کنندگان، فقدان منابع مثبت و تأثیر آن بر افسردگی، معرفی مثبت و چگونگی تأثیر آن بر بهزیستی
دوم	آموزش مؤلفه‌های جهت‌گیری به تجربه کنجکاوی، گشودگی و بدون قضاوت بودن.	پیگیری داستان معرفی مثبت، تأثیر آن بر درک خود، آموزش و پرورش قدردانی از طریق نوشتن تجربیات مثبت و قدردانی از تأثیر سپاسگزاری بر بهزیستی
سوم	آموزش تنظیم ارادی توجه (توجه آگاهانه) برای تسهیل پذیرش، همچنین آموزش دوست داشتن خود.	کاردرمانی بر روی مفهوم قدردانی دگرگرا توسط یادآوری و نوشتن برای فردی زنده و کسی که در گذشته کاری مثبت انجام داده و هرگز کاملاً مورد تشکر قرار نگرفته است.
چهارم	آموزش نگرش صبورانه همراه با مهربانی و بدون تلاش برای کنترل تجربه همچنین ادامه آموزش دوست داشتن خود.	تمرکز بر تقویت توانمندی‌های منشی و توانمندی خاص و ترسیم نیمرخ توانمندی‌ها با استفاده از جمع‌آوری اطلاعات از منابع مختلف مانند خودگزارشی، سنجش آنلاین، اعضای خانواده و دوستان
پنجم	آموزش توانمندی‌های شناختی. تقویت توانمندی‌های شناختی و ایجاد نگرش همراه با خلاقیت، کنجکاوی و گشوده و باز به تجارب	آموزش مهارت خرد عملی و استفاده از راهبردهای خرد عملی (جستجوی ویژگی، یافتن روابط، حل تعارض، تأمل و درجه‌بندی)
ششم	آموزش توانمندی‌های تعالی. هدف: افزایش تاب‌آوری، ایجاد قدردانی، امید و یافتن معنا.	انجام بررسی میان‌دوره‌ای، پیگیری تکالیف قدردانی، به اشتراک گذاشتن روزنگار نعمت‌ها و موهبت‌ها و بحث درباره آن
هفتم	آموزش توانمندی‌های بین فردی. تقویت اهمیت روابط اجتماعی و روش‌های ابراز علاقه، و اطمینان از ایجاد و حفظ روابط مثبت در زندگی و افزایش عواطف مثبت.	تمرکز بر خاطرات حل‌نشده یا باز (منفی) و خاتمه‌یافته یا بسته (مثبت حل‌شده) یادآوری، نوشتن و پردازش خاطرات مورد اشاره و بازآموزش مهارت‌هایی برای رویارویی با خاطرات
هشتم	آموزش توانمندی هیجانی، همچنین آموزش خودبخودگی.	تعریف و آموزش بخشش و این‌که فرآیندی برای تغییر یک رویداد است.
نهم	ادامه آموزش خودبخودگی و سپس آموزش توانمندی‌های اعتدال.	کار بر روی مفهوم زیاده‌خواهی (قصد ایجاد بهترین انتخاب) و قناعت (انجام یک انتخاب کافی)
دهم	آموزش توانمندی‌های عدالت و کار بر روی یادگیری خوب عمل کردن به‌عنوان عضوی از گروه، برابری و سازماندهی اعمال	جستجو و پیگیری تلاش‌های معنادار برای کامیابی بیشتر

عبارات به‌صورت مستقیم است. تحلیل‌های آماری در نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ ساله مشخص کرد این آزمون بالاترین قدرت تشخیصی را داراست [۲۴]. همچنین در تحقیق Brooks و همکاران تأیید شد که علاوه بر قدرت تشخیصی بالا، مقیاس حاضر همبستگی بالایی با مقیاس‌های مشابه خود دارد [۲۵]. روایی و پایایی این مقیاس بر روی ۴۰۰ دانش‌آموز مقطع راهنمایی و دبیرستان مورد بررسی قرار گرفته و ساختار عاملی این مقیاس با استفاده از تحلیل عاملی تأیید شده است. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در ایران به‌طور کلی ۰/۷۰ برآورد شده است [۲۶]. همچنین Gesinde و Sanu همسانی درونی مقیاس را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و با روش دونیمه‌سازی ۰/۷۸ گزارش کردند [۲۷]. آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر، برابر ۰/۷۵ به‌دست آمد.

برای غربالگری و سنجش متغیر پژوهش از مقیاس افسردگی نوجوانان Kutcher و پرسشنامه سرمایه عاطفی گل‌پرور به شرح زیر استفاده شد:

۱. برای سنجش افسردگی از مقیاس ۱۱ سؤالی Kutcher که در سال ۲۰۰۲ ساخته شده است و شامل دو حوزه افسردگی اساسی و خودکشی می‌باشد، استفاده شد. این مقیاس برای تشخیص افسردگی در آغاز مطالعه مورد استفاده قرار گرفت. مقیاس پاسخگویی به این پرسشنامه به‌صورت لیکرت ۴ درجه‌ای = ۰ کم تا ۳ = خیلی زیاد است. در تفسیر نمرات، نقطه برش ۶ با کارایی دقت تشخیصی، ۹۲ درصد از نوجوانان دارای افسردگی را از افراد بدون افسردگی متمایز می‌سازد. نمره هر آزمودنی عبارت است از: مجموع نمرات وی در تمامی عبارات؛ و نمره‌گذاری در تمامی

پس آزمون، تحلیل آماری با استفاده از نرم افزار SPSS ویرایش ۲۲ در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح توصیفی میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی نیز از واریانس اندازه‌های تکرار شده و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

نتایج

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی سه گروه پژوهش در جدول شماره ۱ ارائه شده است. این متغیرها در راستای اطمینان از عدم تفاوت گروه‌های مورد مطالعه با یکدیگر در مطالعه وارد و تحلیل شدند. همان‌طور که در جدول شماره ۱ دیده می‌شود، بین سه گروه پژوهش تفاوت معناداری از نظر مشخصات دموگرافیک وجود ندارد.

۲. به منظور سنجش سرمایه عاطفی، پرسشنامه بیست سؤالی سرمایه عاطفی گل‌پرور که در سال ۲۰۱۶ تدوین شد، به کار رفت. این پرسشنامه متشکل از سه حیطه عاطفه مثبت (۱۰ سؤال)، احساس انرژی (۵ سؤال) و شادمانی (۵ سؤال) است. مقیاس پاسخگویی این پرسشنامه پنج درجه‌ای به صورت هرگز=۱ تا همیشه=۵ است. برای محاسبه امتیازات، نمرات فرد پاسخگو در کل پرسشنامه با یکدیگر جمع می‌شود و افزایش امتیازات به معنای افزایش سطح سرمایه عاطفی است [۴]. تحلیل عاملی اکتشافی رویی سازه این پرسشنامه را مستند نموده و آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸ تا ۰/۹۶ گزارش شده است [۴]. در پژوهش مددی‌زواره و همکاران آلفای کرونباخ سرمایه عاطفی ۰/۹۲ به دست آمد [۱۸]. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای سرمایه عاطفی ۰/۹۴، به دست آمد. پس از جمع‌آوری داده‌ها در مرحله

جدول شماره ۱- ویژگی‌های جمعیت‌شناختی درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه، روان‌درمانی مثبت‌نگر و گروه کنترل

متغیر	گروه پذیرش خود ذهن آگاهانه	گروه روان‌درمانی مثبت	گروه کنترل
سن	۱۷/۵۰±۰/۵۱۴	۱۷/۴۴±۰/۵۱۱	۱۷/۵۰±۰/۵۱۴
تحصیلات مادر	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)
زیر دیپلم	۵ (۲۷/۸)	۸ (۴۴/۴)	۴ (۲۲/۲)
دیپلم تا لیسانس	۸ (۴۴/۴)	۹ (۵۰)	۱۱ (۶۱/۱)
بالتر از لیسانس	۵ (۲۷/۸)	۱ (۵/۶)	۳ (۱۶/۷)
فوت‌شده	۰	۰	۰
$\chi^2=۴/۶۹۶$ و $P=۰/۳۲$			
تحصیلات پدر	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)
زیر دیپلم	۸ (۴۴/۴)	۵ (۲۷/۸)	۳ (۱۸/۳)
دیپلم تا لیسانس	۳ (۱۶/۷)	۸ (۳۸/۹)	۱۱ (۵۰)
بالتر از لیسانس	۷ (۳۸/۹)	۵ (۲۷/۸)	۴ (۲۵)
فوت‌شده	۰	۱ (۵/۶)	۰
$\chi^2=۹/۸۲۱$ و $P=۰/۱۳۲$			
سن مادر	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)
زیر ۴۰ سال	۵ (۲۷/۸)	۷ (۳۸/۹)	۸ (۴۴/۴)
۴۰-۵۰ سال	۱۲ (۶۶/۷)	۱۰ (۵۵/۶)	۱۰ (۵۵/۶)
بالای ۵۰ سال	۱ (۵/۶)	۱ (۵/۶)	۰
فوت‌شده	۰	۰	۰
$\chi^2=۱/۹۵$ و $P=۰/۷۴۵$			
سن پدر	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)
زیر ۴۰ سال	۰	۰	۰
۴۰-۵۰ سال	۱۵ (۸۳/۳)	۱۲ (۶۶/۷)	۱۷ (۹۴/۴)
بالای ۵۰ سال	۳ (۱۶/۷)	۵ (۲۷/۸)	۱ (۵/۶)
فوت‌شده	۰	۱ (۵/۶)	۰
$\chi^2=۵/۵۳$ و $P=۰/۲۳۷$			

آزمایش و کنترل در سه مرحله پژوهش ارائه شده است.

در جدول شماره ۳ آماره‌های توصیفی سرمایه عاطفی همراه با آزمون شاپیروویلیک برای بررسی نرمال بودن داده‌ها برای گروه‌های

جدول شماره ۳- آماره‌های توصیفی به تفکیک سه گروه پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (تعداد: ۵۴ نفر)

متغیر	مرحله	درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه		گروه روان‌درمانی مثبت‌نگر		گروه کنترل
		شاپیروویلیک	شاپیروویلیک	شاپیروویلیک	شاپیروویلیک	
سرمایه عاطفی	پیش‌آزمون	۰/۱۶۱	۵۲/۸۸±۱۲/۳۱	۵۱/۸۸±۸/۵۷	۰/۰۷۴	۵۵±۱۱/۲
	پس‌آزمون	۰/۷۳۷	۶۵/۳۸±۱۰/۰۱	۶۷/۶۱±۹/۰۶	۰/۸۱۳	۴۹/۵±۱۰/۷۱
	پیگیری	۰/۳۸۶	۶۴/۷۲±۱۳/۱۹	۶۳/۳۳±۱۲/۹۴	۰/۹۶۱	۴۶/۷۲±۱۱/۹۴

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، تغییرات از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون و پیگیری در سرمایه عاطفی در هر دو درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر نسبت به گروه کنترل چشمگیرتر است. پیش از اجرای تحلیل نهایی، آزمون شاپیروویلیک نشان داد سرمایه عاطفی در هر سه مرحله غیرمعتادار است، بنابراین فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها برقرار است. آزمون لوین نیز حاکی از برابری واریانس خطا (آماره F لوین به ترتیب برای سرمایه عاطفی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برابر با ۰/۲۳۴، ۰/۴۹۹، ۰/۸۵۷) و غیرمعتادار بود

نتایج آزمون کرویت ماچلی جهت بررسی پیش‌فرض کرویت با توجه به سطح معناداری ۰/۰۵ برای متغیر وابسته پژوهش رد شد؛ در نتیجه از آزمون تحلیل واریانس تعدیل یافته با استفاده از Green-House Giesser برای بررسی داده‌های پژوهش استفاده شد. آزمون ام‌باکس (برابر با ۰/۵۳۶) جهت برابری ماتریس واریانس - کواریانس حاکی از رعایت این پیش‌فرض بود. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های تکرار شده درون‌گروهی و بین‌گروهی سرمایه عاطفی در سه مرحله آزمایش در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

جدول شماره ۴- نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های تکرار شده درون‌گروهی و بین‌گروهی سرمایه عاطفی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

اثرات	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
درون گروهی	آزمون	۱۶۰۱/۸۶۴	۱/۷۲	۹۲۹/۱۱۱	۱۸/۳۳۱	۰/۰۰۰	۰/۲۶۴	۱
	تعامل آزمون با گروه	۳۱۹۶/۱۷۳	۳/۴۴۸	۹۲۶/۹۲	۱۸/۲۸۸	۰/۰۰۰	۰/۴۱۸	۱
	خطا	۴۴۵۶/۶۳	۸۷/۹۲۸	۵۰/۶۸۵	-	-	-	-
بین گروهی	گروه	۴۰۱۸/۲۳۵	۲	۲۰۰۹/۱۱۷	۶/۹۲۶	۰/۰۰۲	۰/۲۱۴	۰/۹۰۹
	خطا	۱۴۷۹۵/۲۰۴	۵۱	۲۹۰/۱۰۲	-	-	-	-

نتایج جدول شماره ۴ در بخش اثرات درون‌گروهی نشان می‌دهد اثر زمان و تعامل زمان با گروه معنادار است ($P < 0/05$). همچنین در بخش اثرات بین گروهی نشان می‌دهد که عامل گروه نیز معنادار است. این یعنی حداقل در یکی از دو مرحله پس‌آزمون و

پیگیری بین سه گروه پژوهش در سرمایه عاطفی تفاوت وجود دارد ($P < 0/05$). برای تشخیص تفاوت بین گروه‌ها و مقایسه میانگین‌ها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۵ نشان داده شده است.

جدول شماره ۵- نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه دو به دو گروه‌ها در سرمایه عاطفی به تفکیک پس‌آزمون و پیگیری

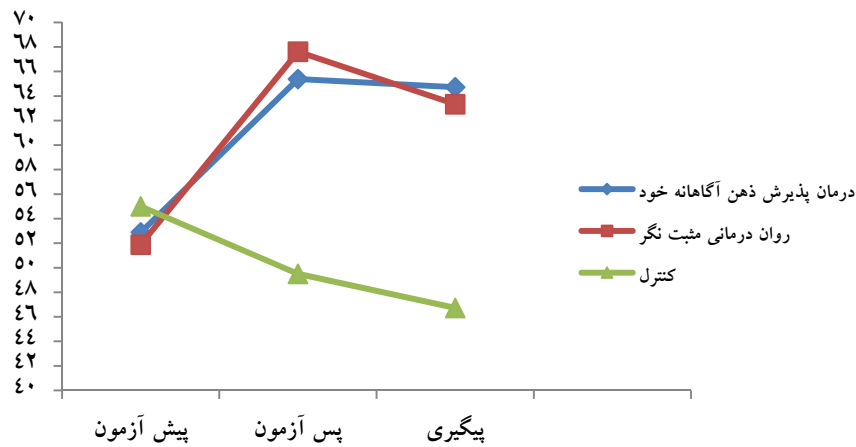
مرحله	گروه اول	گروه دوم و سوم	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
پس‌آزمون	درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه	روان‌درمانی مثبت‌نگر	-۲/۸۵۸	۲/۴۲۵	۰/۷۳۲
	درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه	کنترل	۱۷/۲۳۱	۲/۴۳۱	۰/۰۰۰
	روان‌درمانی مثبت‌نگر	کنترل	۲۰/۰۸۹	۲/۴۴	۰/۰۰۰
پیگیری	درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه	روان‌درمانی مثبت‌نگر	۰/۷۲۱	۳/۵۲۲	۱
	درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه	کنترل	۱۹/۴۱	۳/۵۳۱	۰/۰۰۰
	روان‌درمانی مثبت‌نگر	کنترل	۱۸/۶۸۸	۳/۵۴۵	۰/۰۰۰

همان‌طور که در جدول شماره ۶ دیده می‌شود، درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر در مراحل پس‌آزمون و

پیگیری نسبت به گروه کنترل بر متغیر سرمایه عاطفی تأثیر معنادار داشته‌اند ($P < 0/05$)؛ ولی بین دو درمان با یکدیگر تفاوت

را در متغیر سرمایه عاطفی نشان می‌دهد.

معناداری وجود ندارد ($P > 0.05$). نمودار زیر روند تغییرات نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گروه‌های آزمایش و کنترل



شکل شماره ۱- مقایسه میانگین نمرات سرمایه عاطفی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایش و کنترل

در متن رویکرد مثبت‌نگری رو به پیشرفت، کماکان از تأثیر درمان‌های مثبت‌نگر برای نوجوانان دارای مشکل خاص، مانند نوجوانان دختر دارای افسردگی حمایت می‌کند و با پژوهش‌های این حوزه هم‌جهت است. تأثیر درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی در مطالعه حاضر، از چند منظر قابل تبیین و توضیح است. در درجه اول، می‌توان گفت از آنجایی که در درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه، بر آگاهی از قوت‌ها و ضعف‌های خود، قدردانی ذهنی یا واقعی از استعدادها، ظرفیت‌ها، رشد کلی و احساس رضایت از خود تأکید می‌شود [۱۵] و از طرف دیگر، از آنجایی که جهت‌گیری بدون قضاوت و گشوده همراه با نگرش همراه با شفقت و صبر یکی از محورهای پذیرش خود ذهن آگاهانه است، طبیعی است که با ورود فرد به مسیر پذیرش خود ذهن آگاهانه، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افزایش می‌یابد و توانایی سازش با موقعیت فعلی به روشی معنادار در کنار کاهش خودارزیابی اتفاق می‌افتد [۱۷]. این فرآیند در مسیری رو به جلو، موجب کاهش عواطف منفی [۱۶، ۱۴] و در عوض افزایش عاطفه مثبت که مؤلفه‌ای از سرمایه عاطفی است، می‌شود. همچنین در درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه، با عبور از احساس گناه، شرم و سرزنش و بخشیدن و دوست داشتن خود [۱۵]، عواطف فرد به سمت پذیرش تغییر می‌یابد و هرچه فرد نگرشی پذیرا به سمت خودش، بدون مورد قضاوت قرار دادن هیجانانگیز خود اتخاذ کند، بیشتر قادر است به محتوای هیجانی خود نزدیک شود و به‌طور موفقیت‌آمیزی آن را تنظیم کند [۱۷]؛ در نتیجه منابع فردی که صرف خودبزرگ‌بینی به

بحث

این پژوهش که با هدف مقایسه تأثیر درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی انجام شد، از اثربخشی هر دو نوع درمان نوین پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر حمایت می‌کند. در تطابق نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های مشابه اگرچه به دلیل نوین بودن درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و متغیر سرمایه عاطفی، پژوهشی یافت نشد که به‌طور کامل از نظر موضوعی با این پژوهش تطابق داشته باشد؛ ولی با در نظر گرفتن جهت‌گیری کلی مثبت‌نگری پژوهش حاضر، می‌توان گفت نتایج حاصل از این پژوهش با یافته‌های پژوهش مددی‌زواره و همکاران مبنی بر تأثیر درمان مثبت‌نگر وجودی بر سرمایه عاطفی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب اجتماعی [۱۸] و با نتایج مطالعه گل‌پرور و طباطبائی‌نژاد در خصوص تأثیر درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی نوجوانان دختر دارای افسردگی [۱۹] و همچنین با برخی نتایج مطالعات خارج از ایران، نظیر مطالعه Donaldson و همکاران [۹]، Sin و Lyubomirsky [۲۱] و همچنین پژوهش Roth و همکاران [۲۰] در خصوص اثربخشی درمان‌های مثبت‌نگر بر علائم و نشانه‌های افسردگی، بهزیستی و یا شادمانی همسویی نشان می‌دهد. لازم به ذکر است که اگرچه در هیچ‌یک از پژوهش‌های مورد اشاره، درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر بر روی دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی به‌کار گرفته نشده است، ولی به لحاظ کلی با در نظر گرفتن دو درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر به‌عنوان دو درمان نوین

شد، در مقایسه با روان‌درمانی مثبت‌نگر که درمانی معتبر و آزموده‌شده در داخل و خارج از ایران است، بر افزایش سرمایه عاطفی در دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی اثرات یکسانی دارد. این برابری اثربخشی، می‌تواند ناشی از محتوا و جهت‌گیری مثبت‌نگر هر دو درمان باشد. نگاهی به محتوای دو درمان در جدول شماره ۲، به‌خوبی نشان می‌دهد که هر دو درمان در عمل بر تقویت نگاه مثبت به خود و ظرفیت‌های خود بدون قضاوت و داوری منفی متمرکز هستند. این اثربخشی یکسان از جهت‌گیری مشترک درمانی این دو درمان نشأت می‌گیرد. از طرف دیگر این انتظار وجود دارد که استفاده هم‌زمان از پذیرش خود و ذهن‌آگاهی در درمان پذیرش خود ذهن‌آگاهانه بتواند فراتر از روان‌درمانی مثبت‌نگر بر ارتقای سرمایه عاطفی که در تقابل و تضاد کامل با افسردگی می‌باشد، قرار بگیرد. اثربخشی یکسان هر دو درمان علی‌رغم انتظار اولیه مورد اشاره، مانع از این تبیین نمی‌شود که با احتمال زیاد، درمان پذیرش خود ذهن‌آگاهانه ممکن است برای نوجوانانی که افسردگی آن‌ها با عدم پذیرش خود در ارتباط است، مفید باشد و در مقابل روان‌درمانی مثبت‌نگر برای نوجوانانی که احساس می‌کنند سراپا ضعف و ناتوانی هستند، بیشتر بتواند مفید باشد. این نکته چیزی است که لازم است در مطالعات آینده، پیگیری و به آن توجه ویژه شود. در مجموع به نظر می‌رسد که دو درمان پذیرش خود ذهن‌آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر می‌توانند به‌طور قابل توجهی به دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی کمک کنند؛ زیرا از جمله کارکردهای سرمایه عاطفی ایجاد احساس نشاط، آرامش، تلاش برای اهداف ارزشمند و ارتباط اجتماعی با دوستان است که برقراری این روابط دوستانه علاوه بر تأمین منابع مربوط به حمایت اجتماعی باعث کاهش میزان انزوای فردی و غم و اندوه در نتیجه افسردگی می‌شود [۴]. در پایان لازم است تا محدودیت‌های پژوهش حاضر در تبیین و تعمیم نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخستین محدودیت این پژوهش، اجرای مداخله بر روی دانش‌آموزان دختر پایه دوازدهم مقطع متوسطه دوم است. بنابراین لازم است در تعمیم نتایج به دانش‌آموزان پسر و نمونه‌های دیگر احتیاط شود. محدودیت قابل اشاره دیگر، اجرای پژوهش به‌صورت نیمه‌آزمایشی و با توجه به معیارهای ورود و خروج و عدم استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی در همه مراحل پژوهش می‌باشد. جهت رفع محدودیت‌های پژوهشی مورد اشاره پیشنهاد می‌شود اثربخشی درمان پذیرش خود ذهن‌آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر در مطالعات آینده و بر روی دانش‌آموزان هر دو جنس (دختر و پسر) در سنین مختلف مورد بررسی قرار گیرد. همچنین در راستای افزایش دقت نتایج به‌دست‌آمده، در صورت امکان از نمونه‌گیری تصادفی استفاده

منظور جبران نقایص درک‌شده می‌شد، آزاد گشته، افزایش عواطف مثبت را در پی خواهد داشت [۱۶]. این امر نیز خود زمینه‌ی ارتقای سرمایه عاطفی در دانش‌آموزان دختر افسرده را فراهم می‌کند. از طرف دیگر، هر دو درمان مثبت‌نگر و پذیرش خود ذهن‌آگاهانه، جهت‌گیری به زمان حال و ظرفیت توجه فرد به تجربیات و هیجانات مثبت را که قبلاً با توجه انتخابی به سمت تجارب منفی نادیده گرفته می‌شد، بهبود می‌بخشد [۱۷] و نگرش بدون قضاوت را آغاز می‌کنند و همراه با کنجکاوی، توجه مثبت‌تر به تجربیات خنثی را برای افراد میسر می‌سازند؛ بنابراین همین امر نیز سرمایه عاطفی را بالا می‌برد. بالأخره تبیین مکمل دیگر در خصوص تأثیر درمان مثبت‌نگر و پذیرش خود ذهن‌آگاهانه بر سرمایه عاطفی، به‌کارگیری قوای ذهنی در راستای توجه متمرکز و پرهیز از عواملی است که موجب عدم تمرکز و حواس‌پرتی می‌شوند. واقعیت امر این است که شواهد قابل توجهی تاکنون وجود دارد که نشان می‌دهد، تمایل به این‌که چیزهای خوب اتفاق خواهند افتاد، خود می‌تواند موجب افزایش احساس انرژی شود [۴]. این افزایش احساس انرژی در اثر انتظار رخداد وقایع مثبت نیز خود سرمایه عاطفی را افزایش خواهد داد. در کنار تبیین‌های ارائه‌شده برای اثربخشی هر دو درمان پذیرش خود ذهن‌آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر، در تبیین نتایج روان‌درمانی مثبت‌نگر بر افزایش سرمایه عاطفی می‌توان گفت که در این نوع درمان از توانمندی‌های منشی و استعدادهای فرد و ارائه چیزی فراتر از خود، مانند معنویت، خانواده یا اجتماع به منظور ایجاد احساس رضایت و این باور که زندگی خوب است، استفاده می‌شود. چنین فعالیت‌هایی احساسی ذهنی ایجاد می‌کند که به‌طور جدی به شادمانی نزدیک است [۴]. از طرف دیگر روان‌درمانی مثبت‌نگر، هیجان‌های مثبت از گذشته را با ایجاد رضایت، قناعت و آرامش تلفیق و هیجان‌های مثبت از آینده را از طریق امید، خوش‌بینی، باور و اعتماد ایجاد می‌کند [۵]. همچنین از طریق تکنیک‌ها و مهارت‌های مثبت در جلسات درمان و با اشتراک گذاشتن تجربیات مثبت و دریافت بازخوردهای مثبت و حمایتی از گروه باعث تغییر نگرش فرد نسبت به دیگران و زندگی و بهبود روابط مثبت می‌شود [۱۰]. این افزایش در هیجانات و روابط مثبت، ایجاد احساس معنا و هدفمندی در زندگی و انرژی حاصل از غرقگی که در روان‌درمانی مثبت مورد تأکید قرار می‌گیرد، در نهایت منجر به افزایش سرمایه عاطفی می‌شود [۴]. در مقایسه دو درمان پذیرش خود ذهن‌آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر مشخص شد که بین دو درمان بر کاهش سرمایه عاطفی تفاوتی وجود ندارد. این عدم تفاوت نشان از آن دارد که درمان پذیرش خود ذهن‌آگاهانه که برای اولین بار مخصوص این پژوهش تدوین

پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر، علی‌رغم محدودیت‌های ذکر شده بتواند گام مفیدی در درمان روان‌شناختی باشد و امید است بتوانیم با همراه نمودن این درمان‌ها در کنار درمان‌های دارویی و روان‌پزشکی، سرمایه عاطفی دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی را ارتقا و در نتیجه غم و اندوه ناشی از افسردگی را کاهش دهیم.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از کلیه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این پژوهش، همچنین آموزش و پرورش استان اصفهان و دست‌اندرکاران مدرسی که با همکاری خود، زمینه و امکان اجرای این پژوهش را فراهم نمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

References:

- [1] Steinberg L, Dahl R, Keating D, Kupfer DJ, Masten AS, Pine D. The study of developmental psychopathology in adolescence: integrating affective neuroscience with the study of context. In: Cicchetti D, Cohen DJ Developmental Psychopathology. 2th ed. New Jersey: Wiley; 2006. p. 710-41.
- [2] American Psychological Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV. 4th ed. Washington DC: APA Press; 1994. p. 356.
- [3] Clark LA, Watson D. Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *J Abnorm Psychol* 1991; 100(3): 316-36.
- [4] Golparvar M. Affective capital: Essential and functional. Tehran: Jangale Publisher; 2016. p. 337. [in Persian]
- [5] Rashid T, Seligman MEP. Positive psychotherapy: Clinician manual. New York: Oxford University press; 2018. p. 365
- [6] Bolier L, Haverman M, Westerhof GJ, Riper H, Smit F, Bohlmeijer E. Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health* 2013; 13(1): 119.
- [7] Lyubomirsky S, Layous K. How do simple positive activities increase well-being?. *Current Directions Psychological Sci* 2013; 22(1): 57-62.
- [8] Nofresti A, Roshan R, Fata L, Hassanabadi H, Pasandideh A, Shaeiri M. The effectiveness of positive psychotherapy on happiness and psychological well-being on person with depression. *Pos Psychol J* 2015; 1(1): 1-18. [in Persian]
- [9] Donaldson SI, Dollwet M, Rao MA. Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature

شود. با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش توصیه می‌شود که مدارس مقطع متوسطه با استفاده از مشاوران مدرسه برای کمک به دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی از درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر بهره بگیرند و یا با آگاهی دادن و اطلاع‌رسانی به دانش‌آموزان دختر و خانواده‌های آنها، ایشان را به سمت استفاده از این دو درمان سوق دهند.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، به‌نظر می‌رسد درمان

- linked to positive psychology. *J Pos Psychol* 2014; 10(3): 185-95.
- [10] Seligman MEP, Rashid T, Parks AC. Positive psychotherapy. *Am Psychol* 2006; 61: 774-88.
 - [11] Taghvaenia A, Alamdari N. Effect of Positive Psychotherapy on Psychological Well-Being, Happiness, Life Expectancy and Depression among Retired Teachers with Depression: A Randomized Controlled Trial. *Community Ment Health J* 2020; 56(2): 229-37.
 - [12] Ashear V, Hastings V. Self-acceptance: The key to recovery from mental illness. Las Vegas: Central Recovery Press; 2015. p. 198.
 - [13] Ryff CD, Singer BH. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *J Happiness Stud* 2006; 9(1): 13-39.
 - [14] Flett GL, Besser A, Davis RA, Hewitt PL. Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *J Ration Emot Cogn Behav Ther* 2003; 21(2): 119-38.
 - [15] Carson SH, Langer, EJ. Mindfulness and self-acceptance. *J Ration Emot Cogn Behav Ther* 2006; 24(1): 29-43.
 - [16] Jimenez SS, Niles BL, Park CL. A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Pers Individ Dif* 2010; 49(6): 645-50.
 - [17] Casey LJ, Van Rooy KM, Sutherland SJ, Jenkins S M. Improved self-acceptance, quality of life, and stress level from participation in a worksite Yoga foundations program: A pilot study. *Study. Int J Yoga Therap* 2007; 28(1): 15-21.
 - [18] Madadi Zavareh S, Golparvar M, Aghaei A. A comparison of the effect of positive existential therapy and iranian-islamic positive therapy on affective capital of female students with social anxiety. *jcmh* 2019; 6(3): 112-25. [in Persian]

- [19] Golparvar M, Tabatabaie Nejad FA. The effect of positive mindfulness therapy, mindfulness based cognitive therapy and cognitive-behavioral therapy on affective capital of female students with depression. *JPEN* 2020; 6(3): 30-8. [in Persian]
- [20] Roth RA, Suldo SM, Ferron JM. Improving middle school student's subjective wellbeing: efficiency of a multicomponent positive psychology intervention targeting small groups of youth. *Sch Psych Rev* 2017; 46(1): 21-41.
- [21] Sin NL, Lyubomirsky S. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *J Clin Psychol* 2009; 65(5): 467-87.
- [22] Gall MD, Borg WR, Gall JP. Educational Research: an Introduction. Oregon: Pearson; 1996. p. 778.
- [23] Attride-Stirling J. Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *QRJ* 2001; 1(3): 385-405.
- [24] LeBlanc JC, Almudevar A, Brooks SJ, Kutcher S. Screening for Adolescent Depression: Comparison of the Kutcher Adolescent Depression Scale with the Beck Depression Inventory. *J Child Adolesc Psychopharmacol* 2002; 12(2): 113-26.
- [25] Books SJ, Krulewicz SP, Kutcher S. The Kutcher Adolescent Depression Scale: assessment of its evaluative properties over the course of an 8-week pediatric pharmacotherapy trial. *J Child Adolesc Psychopharmacol* 2003; 13(3): 337-49.
- [26] Habibi M, Hamedinia E, Asgarinejad F, Kholghi H. Psychometric Properties of Kutcher Adolescent' Depression Scale. *AEP* 2015; 2(2): 15-28. [in Persian]
- [27] Gesinde AM, Sanu OJ. Prevalence and Gender Difference in Self-Reported Depressive Symptomatology among Nigerian University Students: Implication for Depression Counseling. *AJOL* 2014; 33(2): 129-40.