

بررسی اثربخشی «روش مرور خویشتن» بر افکار خودکشی
و رنجش در نوجوانان دختر بزهکار

Study of the efficacy of "self-review method" of suicidal
thoughts and anger on female delinquent adolescents

R. PourHosein, Ph.D.

دکتر رضا پورحسین*

N. Ezzati, M.A.

نسیم عزتی**

M. Gholamali Lavasani, Ph.D.

دکتر مسعود غلامعلی لواسانی***

چکیده

با توجه به اینکه افکار خودکشی و رنجش از رایج‌ترین حالات نوجوانان بزهکار می‌باشند و نیز نقش فرایندهای شناختی در سبب‌شناسی و بروز این حالات، این پژوهش به بررسی تأثیر روش مرور خویشتن به‌عنوان یک تکنیک شناختی بر افکار خودکشی و رنجش، در نوجوانان دختر بزهکار می‌پردازد. این پژوهش یک مداخله درمانی است که پیرو طرحی پیش‌آزمایشی با استفاده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد. از میان دختران بزهکار ساکن کانون اصلاح و تربیت استان تهران، ۲۵ نفر با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از پرسشنامه

*. دانشیار گروه روانشناسی - دانشگاه تهران (نویسنده مسؤل)

** کارشناس ارشد روانشناسی عمومی - دانشگاه تهران

*** دانشیار گروه روانشناسی - دانشگاه تهران

افکار خودکشی بک و پرسشنامه رنجش نیلسون به عنوان ابزار ارزشیابی استفاده گردید. با استفاده از پرسشنامه‌ها، افراد قبل و بعد از جلسه‌های درمانی ارزیابی شدند. داده‌ها با استفاده از آزمون t زوجی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج کاهش معنی‌دار نمرات افکار خودکشی، و عدم کاهش نمرات رنجش را در مقایسه با پس‌آزمون نشان داد. طبق نتایج این پژوهش، روش مرور خویشتن یک تکنیک مؤثر و معنادار در کاهش فراوانی افکار خودکشی دختران بزهکار بوده است؛ ولی این روش در کاهش رنجش اثربخش نبوده است.

واژه-کلیدیها: بزهکاری، روش مرور خویشتن، افکار خودکشی، رنجش.

Abstract

As regards to the suicidal thoughts and anger which are the most common states among delinquent adolescents and also the role of cognitive processes in the etiology and emergence of these attitudes, this research studies the influence of the self-review as a cognitive technique on suicidal thoughts and anger in female delinquent adolescents. This is a treatment intervention according to a pre-trial plan using a pre-test and post-test. Among female delinquent adolescents residing at Tehran province rehabilitation and training institution, 25 individuals were selected by accessible sampling. Beck's suicidal thoughts and nielsen's anger questionnaire were used as evaluation tools. By using the questionnaires, individuals were evaluated before and after attending therapeutic sessions. Data were analyzed by using t-test for paired samples. The results revealed a significant reduction in scores of suicidal thoughts, but this method is not an effective technique on anger in comparison to post-test. According to the results of the present study, self-review method has been an effective technique in reducing the frequency of suicidal thoughts in delinquent girls; however, this method has not been effective in reducing anger.

Keywords: delinquency, self-review method, suicidal thoughts, anger.

Contact information: nasim.ezzati@yahoo.com

مقدمه

بزهکاری یک پدیده پیچیده اجتماعی است که در محیط‌های مختلف به شکل‌های متفاوتی دیده می‌شود. انتشار اولین گزارش راجع به دادگاه ویژه یک نوجوان در سال ۱۸۹۹ باعث توجه بسیاری از جرم‌شناسان به مسأله بزهکاری گردید. به صورت کلی بزه و بزهکاری در هر واحد اجتماعی توسط قوانین و هنجارهای آن مشخص می‌شود. نکته مهم آن است که در صد چشم‌گیری از بزه‌ها در بین نوجوانان و جوانان روی می‌دهد و این در حالی است که این اقشار سرمایه‌های اصلی یک کشور محسوب می‌شوند. بزهکاری علاوه بر این که تمامیت فردی و دارایی‌های انسانی را خدشه‌دار می‌سازد، ضایعات سنگین، سختی و رنج انسان‌ها، به هدر رفتن منابع اقتصادی، سرخوردگی شهروندان و وخامت کلی در کیفیت زندگی را به همراه دارد (موسوی، درید و جوادی، ۱۳۹۲). مطالعات فراوانی نشان می‌دهد که مشکلات رفتاری و انحرافات افراد بیشتر ریشه در خانه‌هایشان دارد و عملکردهای بد خانوادگی به وسیله طلاق، مرگ والدین یا مشکلات دیگر نوجوانان را به سوی مشارکت در رفتارهای پرخطر و خودکشی سوق می‌دهد (اکردودو^۱، ۲۰۱۰).

افرادی که در معرض خطر بالا برای اقدام به خودکشی هستند ممکن است از خانه‌شان بیرون شده باشند، هیچ معنایی برای ادامه زندگی نداشته و اینگونه فکر کنند که اگر مرده بودند بهتر بود و از افراد خانواده و محیط تحصیلی متنفر باشند و از کلاس‌های خود غیبت کنند (کمیته نوجوانان آکادمی روانپزشکی آمریکا^۲، ۲۰۰۰).

از جمله خصوصیات شخصیتی که به نحوی با بروز افکار خودکشی‌وار ارتباط دارند می‌توان خصوصیتی از قبیل حرمت خود پایین، پایگاه مهارگری بیرونی، درماندگی، برانگیختگی، پرخاشگری و برون‌گردی را نام برد (بتاتریس^۳، ۲۰۰۳). این عوامل تأثیر خود را بر روی خودکشی به راه‌های گوناگونی اعمال می‌کنند، از جمله راه‌هایی که این عوامل تأثیر خود را بر روی خودکشی می‌گذارند این است که خطرات ابتلا به مشکلات روانشناختی و آسیب‌های روانی را بالا می‌برند. علاوه بر این بیشتر از ۹۰ درصد افرادی که خودکشی موفقیت‌آمیزی داشته‌اند حداقل واجد معیارهای یک اختلال روانی در زمان مرگ بوده‌اند، که

بررسی اثربخشی «روش مرور خویشتن» بر افکار خودکشی و رنجش در نوجوانان دختر بزهکار

از جمله این موارد می‌توانیم به اختلالات مزاج، اختلالات اضطرابی و رفتارهای ضد اجتماعی اشاره کرد (گولد و همکاران^۴، ۲۰۰۳).

خودکشی و اقدام به خودکشی از مهم‌ترین شاخص‌های بهداشت روانی افراد جامعه به حساب می‌آید که معلول عامل‌های متعددی بوده و مواردی هم چون سن، جنس، وضعیت تأهل، عوامل اقتصادی، بعد خانواده، سوء مصرف مواد، کشمکش و طلاق بین والدین، عدم حمایت اجتماعی، بیکاری، بیماری جسمی و روانی به‌ویژه افسردگی همگی از عوامل مرتبط با اقدام به خودکشی می‌باشند (زارع، صیادی، ۱۳۸۹). این پدیده همچنین به‌عنوان سومین علت مرگ‌ومیر در میان جوانان و نوجوانان به حساب می‌آید (والدوگل، راتر و ابرگ، ۲۰۰۸). پژوهش‌های انجام گرفته در داخل کشور نیز مبین این مطلب می‌باشند که بالاترین میزان خودکشی در گروه سنی ۱۵ تا ۲۵ سال اتفاق افتاده است (قلعه‌ای‌ها، ۱۳۸۵).

افکار خودکشی با واکنش‌های نامتعارف به استرس نظیر مصرف الکل و مواد مخدر، درگیری با والدین، فرار از منزل و بدبینی به آینده، حرمت خود پایین که در بزهکاران به‌وخامت دیده می‌شود رابطه نزدیک دارد (گرولجر و توموری^۵، ۲۰۰۳).

تحقیقات در مورد رنجش به‌طور گسترده از نظریه صفت-حالت^۶ سرچشمه گرفته‌اند (مارتین و داهلن^۷، ۲۰۰۷). محرکی که رنجش برمی‌انگیزد اغلب با آزرده‌گی و محرومیتی مرتبط است که باعث انحصار یا ممنوعیت آزادی عمل یا دست‌یابی به منابع می‌شود (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۰۰). تجربه رنجش تمایل به انتقام‌گیری را برمی‌انگیزد و تا وقتی ارضاء نشود، فعال باقی می‌ماند (فیتز گیونز^۸، ۱۹۸۶). رنجش مفرط، کودکان و نوجوانان را در معرض خطر طرد از سوی همسالان قرار می‌دهد که به نوبه خود می‌توان موجب سازگاری ضعیف در مدرسه، ترک تحصیل، بزهکاری و میزان بالاتری از ارجاع‌های مربوط به مشکلات روانی گردد. در میان جمعیت نوجوان رفتارهای برون‌ریزی منجر به پذیرش نوجوان در گروه‌های منحرف می‌شود (استیفلر^۹، ۲۰۰۸).

با توجه به این نکات مشخص می‌شود که ارجاع افراد به خویشتن و هشیار نمودن آنان نسبت به خود و بازسازی شناختی آنان، موجب خودآگاهی و افزایش سطح خود پنداشت و

بررسی اثربخشی «روش مرور خویشتن» بر افکار خودکشی و رنجش در نوجوانان دختر بزهکار

اعتماد به نفس آنان می‌شود که می‌تواند نقش انگیزشی و درمانی ایفا کند. بر این اساس، روش مرور خویشتن تدوینی از مبانی نظری مذکور است که بر اساس اصل همبستگی خودهشیاری و بهینه‌سازی پاسخ‌های عاطفی هیجانی در چند گام اجرا می‌شود. نتیجه مراحل روش مرور خویشتن، وصول به نوعی خودهشیاری و بازشناسی شناخت درباره خویشتن است (پورحسین، ۱۳۸۹).

چندین مطالعه توسط فرامرزی‌نیا و پورحسین (۱۳۸۴) و سالار و پورحسین (۱۳۹۲) صابری و پورحسین (۱۳۸۸) با هدف بررسی تأثیر تکنیک مرور خود در کاهش علائم افسردگی انجام شده است که نتیجه کاهش چشمگیر علائم افسردگی بوده است. مطالعات دیگری توسط صمیمی و ترکان (۱۳۸۵؛ به نقل از پورحسین، ۱۳۸۹)، خزائیان (۱۳۷۸)، فیروزآبادی (۱۳۹۱) با هدف بررسی تأثیر تکنیک مرور خویشتن در گروه‌های مختلف انجام شده است. مطالعه‌ای نیز در خارج از کشور توسط اپستین^۱ (۲۰۰۱؛ به نقل از فرامرزی‌نیا، ۱۳۸۴) با هدف تأثیر درک فرد از ماهیت خود در بهبود افسردگی انجام شد. تأثیر مثبت این روش نشان می‌دهد که انجام بررسی‌های بیشتر در مورد سایر متغیرها لازم بوده و راهی را برای استفاده گسترده و درست از این تکنیک را هموار می‌کند. به همین منظور در این پژوهش تأثیر این تکنیک در ۲ عامل رنجش و افکار خودکشی در نوجوانان بزهکار بررسی خواهد شد.

فرضیات پژوهش

فرضیه اول: روش مرور خویش، در کاهش رنجش نوجوانان دختر بزهکار مؤثر است.
فرضیه دوم: روش مرور خویش، در کاهش افکار خودکشی نوجوانان دختر بزهکار مؤثر است.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش: جامعه آماری در این پژوهش، شامل کلیه دختران بزهکارند که در کانون اصلاح و تربیت تهران نگهداری می‌شوند. که این پژوهش بر روی ۲۵ نفر از نوجوانان دختر بزهکار انجام شده است. همچنین روش نمونه‌گیری به صورت

بررسی اثربخشی «روش مرور خویشتن» بر افکار خودکشی و رنجش در نوجوانان دختر بزهکار

نمونه گیری در دسترس است.

ابزار سنجش: ابزار گردآوری داده‌ها در پژوهش حاضر با استفاده از ۲ پرسشنامه که یکی پرسشنامه رنجش کودکان که توسط نیلسون و همکاران^{۱۱} (۲۰۰۰) برای سنین ۶ تا ۱۶ سال ساخته شده است انجام می‌شود. پرسشنامه شامل ۳۹ عبارت و چهار زیرمقیاس ناکامی، پرخاشگری بدنی، روابط با همسالان و روابط با مراجع قدرت است که در قالب چهار گزینه ۱ = "توجه نمی‌کنم" ۲ = "مرا آزار می‌دهد" ۳ = "واقعاً ناراحت می‌شوم" ۴ = "عصبانی می‌شوم" عبارات نمره‌گذاری می‌شود. برای بررسی قابلیت اعتماد و درستی پرسشنامه، این آزمون بر روی ۱۶۰۴ نفر از دانش‌آموزان توسط محمد مجدیان (۱۳۸۷) به نقل از کیمیایی اجرا شد، نتایج ضریب بازآزمایی ۰/۶۵ تا ۰/۷۵، ثبات درونی ۰/۸۵ تا ۰/۸۶ و روایی چهار زیرمقیاس ۰/۹۳ به دست آمده است. بعدی سنجش افکار خودکشی به وسیله مقیاس افکار خودکشی بک که یک ابزار ۱۹ سؤالی است انجام می‌شود مقیاس براساس ۳ درجه نقطه‌ای از ۰ تا ۲ تنظیم شده است. نمره کلی فرد براساس جمع نمرات محاسبه می‌شود که از ۰ تا ۳۸ قرار دارد. مقیاس افکار خودکشی بک دارای پایایی بالایی است. با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضرایب ۸۷ تا ۹۷ و با استفاده از روش آزمون- با آزمون پایایی آزمون ۰/۵۴ به دست آمده است. همچنین قابلیت اعتماد مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۵ به دست آمده است (انیسی، سلیمی، خدابخش و فتحی).

داده‌ها یافته‌ها

به منظور تحلیل داده‌ها و برای مقایسه نمرات در پیش‌آزمون و پس‌آزمون از t زوجی استفاده گردید، همچنین در این آزمون معنی‌داری میانگین تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون بررسی می‌شود.

یافته‌های مرتبط با فرضیه اول: روش مرور خویشتن، رنجش را در نوجوانان بزهکار کاهش

می‌دهد.

ابتدا به بررسی تأثیر مرور خویشتن روی مؤلفه‌های رنجش می‌پردازیم.

روش مرور خویشتن، ناکامی را در نوجوانان بزهکار کاهش می‌دهد.

بررسی اثربخشی «روش مرور خویشتن» بر افکار خودکشی و رنجش در نوجوانان دختر بزهکار

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار تفاضل نمرات مؤلفه ناکامی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مؤلفه	میانگین تفاضل نمرات	انحراف معیار تفاضل	مشخصه آماري t	سطح معنی‌داری	فاصله اطمینان
ناکامی	۱/۳۶۰	۳/۴۵۱	۱/۵۱۹	۰/۰۶۰	(-۰/۰۶۴ و ۲/۷۸۴)

نتایج تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد $P > ۰/۰۵$ است، در نتیجه فرض برابری میانگین نمرات ناکامی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون پذیرفته می‌شود. بنابراین نتیجه می‌گیریم که نمرات ناکامی پس از دوره درمان (مرور خویشتن) تغییر نکرده است.

روش مرور خویشتن، پرخاشگری بدنی را در نوجوانان بزهکار کاهش می‌دهد.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار تفاضل نمرات مؤلفه پرخاشگری بدنی

در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مؤلفه	میانگین تفاضل نمرات	انحراف معیار تفاضل	مشخصه آماري t	سطح معنی‌داری	فاصله اطمینان
پرخاشگری بدنی	۰/۳۲۰	۰/۸۰۲	۱/۶۹۵	۰/۰۵۸	(۰/۰۱۱ و ۰/۶۵۱)

همان‌طور که در جدول ملاحظه می‌گردد نتایج تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که $P > ۰/۰۵$ است. بنابراین نتیجه می‌گیریم که نمرات پرخاشگری بدنی پس از دوره درمان (مرور خویشتن) تغییر چندانی نکرده است.

روش مرور خویشتن، روابط با همسالان را در نوجوانان بزهکار کاهش می‌دهد.

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار تفاضل نمرات مؤلفه روابط با همسالان

در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مؤلفه	میانگین تفاضل نمرات	انحراف معیار تفاضل	مشخصه آماري t	سطح معنی‌داری	فاصله اطمینان
روابط با همسالان	۰/۴۴	۱/۸۲۸	۱/۲	۰/۲۱۰	(۰/۳۱۴ و ۱/۱۹۴)

نتایج تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد $P > ۰/۰۵$ است، بنابراین نتیجه می‌گیریم که نمرات پرخاشگری بدنی پس از دوره درمان (مرور خویشتن) تغییر چندانی نکرده است.

بررسی اثربخشی «روش مرور خویشتن» بر افکار خودکشی و رنجش در نوجوانان دختر بزهکار

روش مرور خویشتن، روابط با مراجع قدرت را در نوجوانان بزهکار کاهش می‌دهد.

جدول ۴: میانگین و انحراف معیار تفاضل نمرات مؤلفه روابط با مراجع قدرت در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مؤلفه	میانگین تفاضل نمرات	انحراف معیار تفاضل	مشخصه آماری t	سطح معنی‌داری	فاصله اطمینان
روابط با مراجع قدرت	۰/۱۶۰	۰/۶۸۸	۱/۱۶۳	۰/۲۵۶	(۰/۱۲۴ و ۰/۴۴۴)

نتایج تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که $P > ۰/۰۵$ است. بنابراین نتیجه می‌گیریم که نمرات روابط با مراجع قدرت پس از دوره درمان (مرور خویشتن) تغییر چندانی نکرده است. در تمامی مؤلفه‌های رنجش نتایج نشان می‌دهد که مقدار مشخصه آماری t از مقدار مشخصه آماری t جدول (۱/۷۱۱) کوچکتر هستند، بنابراین پس از دوره درمان، نمرات تغییر معنی‌داری را نشان ندادند.

فرضیه ۲: روش مرور خویشتن، افکار خودکشی را در نوجوانان بزهکار کاهش می‌دهد.

جدول ۵: میانگین و انحراف معیار تفاضل نمرات مؤلفه افکار خودکشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مؤلفه	میانگین تفاضل نمرات	انحراف معیار تفاضل	مشخصه آماری t	سطح معنی‌داری	فاصله اطمینان
افکار خودکشی	۶/۵۲۰	۴/۰۲۲	۸/۱۰۵	۰/۰۰	(۴/۸۶ و ۸/۱۸)

همان‌طور که در جدول ملاحظه می‌گردد نتایج تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که سطح معنی‌داری آزمون برابر با صفر است ($P < ۰/۰۵$) در نتیجه فرض برابری میانگین نمرات افکار خودکشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون رد می‌شود. بنابراین نتیجه می‌گیریم که نمرات افکار خودکشی پس از دوره درمان کاهش یافته است.

بحث و نتیجه گیری

بررسی نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که روش مرور خویشتن در کاهش نمرات رنجش مؤثر واقع نشد، نتیجه این پژوهش با نتایج پژوهش شکیبایی و همکاران (۱۳۸۳) که رویکرد رفتاری شناختی را بر مدیریت رنجش در نوجوانان مؤسسه‌ای انجام داد هماهنگ است و نتیجه این بود که کاهش معنی‌داری در نمره کلی رنجش وجود نداشت. از طرف دیگر نتیجه این پژوهش با نتایج پژوهش‌های نویدی (۱۳۸۵) و صادقی (۱۳۸۰) با هدف کاهش رنجش با درمان شناختی- رفتاری در ۱۰ جلسه انجام شد ناهماهنگ است، چون در این پژوهش این درمان بر کاهش رنجش مؤثر بود. همچنین نتیجه این پژوهش ناهماهنگ با بررسی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر کاهش رنجش دانشجویان به صورت گروهی که توسط انصاری، برجعلی، احدی، المدنی (۱۳۸۵) در ۹ جلسه انجام شد، بود.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت چون رنجش با استناد به مطالعات کسینو و تافریت (۲۰۰۲) که رنجش را به عنوان یک حالت احساسی منفی تعریف کرده‌اند که فرد را به عمل، معمولاً علیه دیگران، برمی‌انگیزد و هدفش هشدار دادن، ترساندن، کنترل کردن، حمله کردن یا تلافی کردن است و تمرکز آن معمولاً روی منبع بیرونی است قابل کاهش با تکنیک مرور خویشتن که متمرکز بر شخص است و هدف آن تغییر باورهای شخص در رابطه با مرور خویش است مؤثر نمی‌باشد.

وقتی شخصی رنجیده می‌شود، تغییرات فیزیولوژیک در بدن او اتفاق می‌افتد. او ممکن است عرق کند، عصبی و لرزان گردد، قلبش به تپش بیفتد، در عضلات خود تنش را تجربه کند و یا دچار سردرد شود. علاوه بر این، افراد رنجیده ممکن است رفتار یا حرکتی مرتبط با رنجش خود مثل مشت کردن دست فشار دادن فک و بالا بردن صدا را تجربه کنند (کاسینو و تافریت^{۱۲}، ۲۰۰۲). بنابراین رنجش برانگیختگی سیستم خودمختار سمپاتیک است و با ادراک تهدید فراخوانده می‌شود، می‌توان بر جنبه واکنشی رنجش تمرکز کرد، طوری که فرد رنجیده معمولاً قبل از پردازش شناختی اقدام به عمل می‌کند.

آزمون فرضیه دوم نشان داد که روش مرور خویشتن منجر به کاهش افکار خودکشی شد.

بررسی اثربخشی «روش مرور خویشتن» بر افکار خودکشی و رنجش در نوجوانان دختر بزهکار

نتیجه پژوهش حاضر همسو با پژوهش مشابه کاویانی و همکاران (۲۰۰۸، ۲۰۱۱، ۲۰۱۲) به منظور بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر کاهش افکار خودآیند منفی می باشد که نتایج این مطالعات نشان دهنده تأثیر روش شناخت درمانی بر ذهن آگاهی بر کاهش افکار خودآیند منفی در دانشجویان (کاویانی و همکاران، ۲۰۰۸) و در جمعیت غیر بالینی (کاویانی و همکاران، ۲۰۱۱) و بالینی (کاویانی و همکاران، ۲۰۱۲) بود. همچنین یافته های این پژوهش همسو با مطالعات فریون، ایوانز، ماراج، دوزیس و پاتریج (۲۰۰۸) می باشد که در این مطالعات آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش فراوانی افکار منفی در بیماران افسرده گردید. با توجه به تمرکز روش مرور خویشتن بر جنبه های منفی افکار در مورد خود می توان به علت تأثیر گذاری این روش پی برد. در این روش فرد باورهای منفی نسبت به خودش را اصلاح نموده و باورهای مثبت را جایگزین می کند. در نتیجه احساس معیوب بودن و عدم شایستگی که از عوامل بروز افکار خودکشی است رفته رفته با افزایش جلسات درمانی در خلال توصیف خویشتن کم شده و به تدریج این روش باعث اصلاح روان بنه های خود و در نتیجه توقف چرخه تفکرات منفی و افکار خودکشی فرد می گردد. از طرف دیگر افکار مثبت درباره خویشتن به سطح هشجاری فرد آمده و به تعبیری جزء دستور کار ذهنی فرد قرار می گیرند.

بی شک هر گونه مطالعه و فعالیت پژوهشی در زمان اجرا خالی از مشکلات نمی باشد. این پژوهش نیز مستثنی نبوده و در انجام آن با محدودیت ها و مشکلات مواجه بوده است. از جمله محدودیت های پژوهش حاضر عدم وجود گروه کنترل به دلیل تعداد کم افراد نمونه می باشد. نداشتن دوره پیگیری از دیگر محدودیت های پژوهش حاضر است که پیشنهاد می گردد برای بررسی میزان پایداری اثربخشی درمان تا چند ماه پس از اتمام جلسات درمانی آزمون پیگیری نتایج نیز به عمل آید.

پی نوشت ها:

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1- Okroddu, G. | 2- American academy of Pediatric |
| 3- Beutrais, A. | 4- Gould, M.S. |
| 5- Grolger, M. & Tomori | 6- State-Trait Theory |
| 7- Martin, R.C., & Dehlen, E. R. | 8- Fitzgibbons, R. P. |

9- Stiffler, K. L .

10- Epstein, S.

11- Nelson, et al

12- Kassinove, H., & Tafrate, R.C.

منابع و مأخذ فارسی:

- انصاری، مجتبی؛ برجعلی، احمد؛ احدی، حسن و المدنی، علی. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری (CBT) گروهی بر کاهش رنجش دانشجویان. مجموعه مقالات چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه شیراز.
- انیسی، جعفر، فتحی آشتیانی، علی، سلیمی، سیدحسین و احمدی، خدابخش. (۱۳۸۴). ارزیابی اعتبار و روایی مقیاس افکار خودکشی بک در سربازان، مجله طب نظامی، شماره (۳).
- پورحسین، رضا و صابری، افشین. (۱۳۸۸). تأثیر روش شناختی مرور خود بر افزایش خود پنداشت و کاهش علایم افسردگی (تک بررسی). مجله علوم روانشناختی. شماره (۳۳). بهار و تابستان.
- پورحسین، رضا. (۱۳۸۹). روانشناسی خود. انتشارات امیرکبیر.
- پورحسین، رضا. (۱۳۸۹). کاهش علائم افسردگی با استفاده از روش مرور خویشتن. تهران: انتشارات لک لک.
- خزائیان، سیروس (۱۳۷۸). ارتباط بین خودپنداره و افسردگی در بیماران مبتلا به سرطان خون بستری در بیمارستان امام خمینی تهران. پایان نامه کارشناسی رشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- زارع، حسین، ناظر، محمد و صیادی احمدرضا. (۱۳۸۹). بررسی فراوانی اختلالات روانی و عوامل مرتبط با اقدام به خودکشی در بیماران مراجعه کننده به اورژانس بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع) رفسنجان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. ۹ (۳): ۲۲۱-۲۳۲.
- سادوک، ویرجینا و سادوک، بنیامین. (۱۳۹۰). خلاصه روانپزشکی: علوم رفتاری- روان پزشکی بالینی، جلد دوم، چاپ سوم، ویرایش دوم، ترجمه: فرزین رضایی. تهران: انتشارات ارجمند.

بررسی اثربخشی «روش مرور خویشتن» بر افکار خودکشی و رنجش در نوجوانان دختر بزهکار

سالار، طیه و پورحسین، رضا (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی "روش مرور خویشتن" بر افکار خودآیند منفی و نگرش‌های ناکارآمد در زنان مبتلا به افسردگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

شکیبایی، فرشته، تهرانی دوست، مهدی، شهریور، زهرا و آثاری، شروین. (۱۳۸۳). گروه‌درمانی مدیریت رنجش با رویکرد شناختی- رفتاری در نوجوانان موسسه‌ای. تازه‌های علوم‌شناختی، سال ۶، شماره (۱) و (۲).

صفایی فیروزآبادی، سمیه. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر روش مرور خویشتن بر علائم استرس، اضطراب و افسردگی بیماران قلبی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

صادقی، الهه. (۱۳۸۰). آموزش گروهی کنترل رنجش به شیوه عقلانی، رفتاری و عاطفی به دانش‌آموزان پسر دبیرستانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه اصفهان.
فرامرزی نیا، الهام (۱۳۸۴). تأثیر شناخت خود در کاهش علائم افسردگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.

قلعه‌ای‌ها، علی؛ بهروزی فرد، فاطمه. (۱۳۸۵). بررسی اپیدمولوژیک اقدام‌کنندگان به خودکشی بستری در بیمارستان سینا همدان از سال ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۱. مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان، شماره (۴)، دوره ۱۳.

کیمیایی، علی، رفتار، محمدرضا و سلطانی‌فر، عاطفه. (۱۳۹۰). آموزش هوش هیجانی و اثربخشی آن بر کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشجوی. مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روان‌شناسی)، دوره ۱، شماره (۱)، ۱۵۳-۱۶۶.

موسوی مجاب، دکتر سید درید و حسین جوادی، (۱۳۹۲). بررسی اشکال نوین بزهکاری نوجوانان و جوانان با تأکید بر راهبردهای پیشگیرانه، کنفرانس ملی سیاست کیفری ایران در قبال بزهکاری و بزه‌دیدگی کودکان و نوجوانان، کرمان، دانشگاه تحصیلات تکمیلی صنعتی و فناوری پیشرفته.

نویدی، احمد. (۱۳۸۵). آزمودن تأثیر آموزش مدیریت رنجش بر مهارت‌های خودنظم‌دهی

رنجش، سازگاری و سلامت عمومی پسران دوره متوسط شهر تهران. رساله دکتری دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

منابع و مآخذ خارجی:

- Beautrais, A. (2003). Life Course factor associate With suicide behavior in Young People. *American Behave Sci.* 46: 1137-1156.
- Fitzgibbons, R.P. (1986). The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger. *Journal of Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A. & Patridge, k. (2008). Letting go: mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 758-774.
- Gould, M.S., Greenberg, T., Velting, D.M., Shaffer, D. (2003). Young suicide risk and preventive interventions: areview of the past 10 years. *Journal American Academy Child and adolescent Psychiatry*, 42: 386-405.
- Groeger M, Tomori M. (2003). Suicidal ideationin adolescence an indicator of actual risk. *Isr J Psychiatry Relat Sci*;40: 202-8.
- Kassinove, H., & Tafrate, R.C. (2002). *Anger Management: The complete treatment guidebook for practitioners*. Atascadero, California: Impact Publishers, Inc.
- Kaviani, H., Hatami, N., Javahery, F. (2008). Mindfulness base cognitive therapy (MBCT) decrease automatic thoughts and dysfunctional attitudes. *Research in Psychological Health*, 2(2): 5-14.
- Kaviani, H., Hatami, N., Javahery, F. (2011). Mindfulness base cognitive therapy (MBCT) reduces depression and anxiety induced by real stressfull setting in nonclinical population. *International Journal of Psychology and Pyscological Therapy*, 11, 285-296.
- Kaviani, H., Hatami, N., Javahery, F.(2012). The impact of Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) on mental health and quality of life in a sub-clinically depressed population. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 2012; 1 :21-28.
- Martin, R.C., & Dehlen, E. R. (2007). Anger response styles and reaction to provocation. *Journal of Personality and Individual Differences*, 43, 2083-2094.
- Okrodu, G.(2010). Influence of parenting styles on adolescent delinquency in Delta Central Senatorial District. *EDO Journal of Counselling*; 3: 58-86.

بررسی اثربخشی «روش مرور خویشتن» بر افکار خودکشی و رنجش در نوجوانان دختر بزهکار

- Silver, M. E., Field, T. M., Sanders, C. E., & Diego, M. (2000). Angry adolescents who worry about becoming violent. *Adolescence*, 35(140), 663-669.
- Stiffler, K. L. (2008). Adolescents and anger: A investigation of variables that influence the expression of anger: *Indiana University of Pennsylvania August*.
- Waldvogel, J.L., Rutter, M.N., Oberg, C. (2008). Adolescent suicide: Risk factor and Prevention strategies. *Curr Probl Pediatric adolescent Health care*, 38: 110-125.