


## Effectiveness of Group Training Based on Protection Motivation Theory in the Lifestyle, Negative Thoughts, and Dysfunctional Attitudes of Depressed People

Masoumeh Younesi Maleh<sup>1</sup> , Mohsen Fazl Ali<sup>1\*</sup> , Bahram Mirzaian<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Dept of Psychology, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Iran

### Article Info

**Article type:**  
Research article

**Article History:**  
Received: Dec. 19, 2023  
Revised: Feb. 02, 2024  
Accepted: Feb. 17, 2024  
Published Online: July.  
27, 2024

\* **Correspondence to:**  
Mohsen Fazl Ali  
Dept of Psychology, Faculty  
of Psychology, Islamic Azad  
University, Sari Branch, Iran

Email:  
Mohsen.fazlali@yahoo.com

### ABSTRACT

**Introduction:** Protection motivation theory is one of the most effective theories in predicting preventive behaviors. It first emphasizes motivation and then the development of adaptive skills. This theory is used to understand and predict health intentions and behaviors that protect a person from traumatic events. Therefore, the present study aimed to assess the effectiveness of group training based on protection motivation theory in the lifestyle, negative thoughts, and dysfunctional attitudes of depressed people.

**Material & Methods:** In this study, we adopted a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The statistical population was all clients suffering from mild to moderate depression who visited the Ghaemshahr Help Center in the spring of 1402. Considering that 15-20 people are used in group training, a number of 40 people in two experimental groups and controls were selected by the available sampling method and answered the health-promoting lifestyle questionnaires of Walker and colleagues (1987), Weisman and Beck's dysfunctional attitudes by Wiseman and Beck (1978), and Kendall and Hollon's (1980) negative self-concepts. The data were analyzed by one-way analysis of variance, multivariate covariance analysis, and univariate covariance analysis. A p-value less than 0.05 was considered statistically significant.

**Results:** The results of the analysis of covariance demonstrated that the mean scores of lifestyles, negative spontaneous thoughts, and ineffective attitudes in experimental and control groups had a statistically significant difference of less than 1% ( $P=0.01$ ). Moreover, the post-test mean scores of negative self-inflicted thoughts and ineffective attitudes of subjects in the experimental group under self-protection motivation training decreased compared to the control group who were not under training. Furthermore, the effect size for group membership for lifestyle was equal to ( $\text{Eta}=0.83$ ), for negative spontaneous thoughts, it was equal to ( $\text{Eta}=0.69$ ), and for ineffective attitudes, it was equal to ( $\text{Eta}=0.62$ ).

**Discussion & Conclusion:** Self-protection motivation training is effective in improving lifestyle and reducing negative self-esteem and ineffective attitudes of depressed people. According to the nature of the protection motivation theory, it is suggested to be used to improve the lifestyle, negative thoughts, and ineffective attitude of depressed people.

**Keywords:** Depression, Dysfunctional attitude, Lifestyle, Negative thoughts, Protection motivation theory

### How to cite this paper

Younesi Maleh M, FazlAli M, Mirzaian B. Effectiveness of Group Training Based on Protection Motivation Theory in the Lifestyle, Negative Thoughts, and Dysfunctional Attitudes of Depressed People. Journal of Ilam University of Medical Sciences. 2024;32(3): 35-46.



## اثربخشی آموزش گروهی بر مبنای نظریه انگیزش محافظت بر سبک زندگی، افکار منفی و نگرش ناکارآمد افراد افسرده

معصومه یونسی مله<sup>۱</sup>، محسن فضل علی<sup>۱\*</sup>، بهرام میرزاییان<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ایران

### چکیده

### اطلاعات مقاله

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۲۸

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۲/۱۱/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۲۸

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۵/۰۷

نویسنده مسئول:

محسن فضل علی

گروه روانشناسی، دانشکده

روانشناسی، دانشگاه آزاد

اسلامی، واحد ساری، ایران

Email:

Mohsen.fazlali@yahoo.com

**مقدمه:** نظریه انگیزش محافظت از کارآمدترین نظریه‌ها در پیش‌بینی رفتارهای پیشگیرانه است که ابتدا بر انگیزش و سپس بر توسعه مهارت‌های سازگاری تأکید دارد. این نظریه برای درک و پیش‌بینی قصد و رفتارهای بهداشتی به کار می‌رود که فرد را در برابر وقایع آسیب‌زا محافظت می‌کند؛ به همین منظور، محقق در این مهم، به بررسی اثربخشی آموزش گروهی بر مبنای نظریه انگیزش محافظت بر سبک زندگی، افکار منفی و نگرش ناکارآمد افراد افسرده پرداخته است.

**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری همه مراجعان مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط بودند که در بهار ۱۴۰۲، به مرکز یاریگر شهرستان قائم‌شهر مراجعه کردند. با توجه به اینکه در آموزش گروهی از ۱۵ تا ۲۰ نفر استفاده می‌شود؛ بنابراین، تعداد ۴۰ نفر در دو گروه آزمایش و کنترل به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های سبک زندگی ارتقادهنده سلامت والکر و همکاران (۱۹۸۷)، نگرش‌های ناکارآمد وایزمن و بک (۱۹۷۸) و افکار خودآیند منفی کندال و هولون (۱۹۸۰) پاسخ دادند. از آزمون‌های تحلیل واریانس یک‌راهه، تحلیل کوواریانس یک‌متغیره و چندمتغیره استفاده گردید و  $P < 0.05$  از نظر آماری معنی‌دار در نظر گرفته شد.

**یافته‌های پژوهش:** نتایج نشان داد که میانگین نمره‌های سبک زندگی، افکار خودآیند منفی و نگرش‌های ناکارآمد در گروه آزمایش با گروه کنترل از نظر آماری در سطح کمتر از یک‌صدم ( $P=0.01$ ) تفاوت معناداری دارد؛ همچنین میانگین‌های پس‌آزمون افکار خودآیند منفی و نگرش‌های ناکارآمد آزمودنی‌هایی که در گروه آزمایش تحت آموزش انگیزش محافظت از خود، قرار داشتند، در مقایسه با گروه کنترل که تحت آموزش قرار نداشتند، کاهش داشت و اندازه اثر برای عضویت گروهی برای سبک زندگی برابر با  $\text{Eta}=0.83$ ، برای افکار خودآیند منفی برابر با  $\text{Eta}=0.69$  و برای نگرش‌های ناکارآمد برابر با  $\text{Eta}=0.62$  بود.

**بحث و نتیجه‌گیری:** آموزش انگیزش محافظت از خود بر ارتقای سبک زندگی، کاهش افکار خودآیند منفی و نگرش‌های ناکارآمد افراد افسرده اثربخش است و با توجه به ماهیت نظریه انگیزش محافظت پیشنهاد می‌شود، برای بهبود سبک زندگی، افکار منفی و نگرش ناکارآمد افراد افسرده استفاده گردد.

**واژه‌های کلیدی:** نظریه انگیزش محافظت، سبک زندگی، افکار منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی

**استناد:** یونسی مله معصومه، فضل علی محسن، میرزاییان بهرام. اثربخشی آموزش گروهی بر مبنای نظریه انگیزش محافظت بر سبک زندگی، افکار منفی

و نگرش ناکارآمد افراد افسرده. مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام، مرداد ۱۴۰۳؛ ۳۳۲(۳): ۳۵-۴۶.



سازمان بهداشت جهانی (۱) تخمین زده است که اختلالات افسردگی در رأس فهرست بیماری‌های روانی قرار دارد. افسردگی از شایع‌ترین اختلالات خلقی و عاطفی و بزرگ‌ترین اختلال روانی قرن حاضر و معضل عمومی در زندگی مدرن امروزی است (۲). هم‌اکنون افسردگی دومین اختلال رایج روان‌شناختی است و نزدیک به ۵۰۰ میلیون نفر در جهان به آن مبتلا هستند (۳). برآوردهای دیگری تخمین می‌زنند که در حال حاضر، افسردگی دومین بیماری پرهزینه در همه جهان است (۴)، این در حالی است که در سال ۱۹۹۴، افسردگی در رده چهارم قرار داشته است (۵). داده‌های همه‌گیرشناسی جدید حاکی از آن است که میزان بروز اختلال افسردگی اساسی رو به فزونی است (۶) که با نگرش ناکارآمد ارتباط دارد. نگرش‌های ناکارآمد به آسیب‌های روانی منجر می‌شود و در به وجود آمدن علائم افسردگی نقش دارد.

درواقع، نگرش ناکارآمد عاملی است که با وضعیت روان‌شناختی بیماران مبتلا به افسردگی مرتبط است (۷)؛ به عبارتی، نوع نگرش با شدت بیماری و روند بهبودی مرتبط است (۸). افراد با نگرش‌های بدبینانه نسبت به مسائل زندگی اغلب خود را در معرض اتفاق‌های ناخوشایند می‌پندارند (۹). علاوه بر این، نگرش ناکارآمد یکی از عوامل مهم زیربنایی و مؤثر در پیدایش اختلالات خلقی و افسردگی (۱۰) و بخشی از فرایندهای شناختی و شامل فرضیات و باورهای کلی و منفی است. این باورهای کلی و منفی به موقعیت خاصی اختصاص ندارند و نگرش‌های ناکارآمد یا عقاید غیرمنطقی شناخته می‌شوند (۱۱). افراد مستعد افسردگی نگرش‌های منفی و ناکارآمدی نسبت به خود، آینده و دنیا دارند (۱۲).

افکار خودآیند منفی یکی دیگر از فرایندهای شناختی درگیر در دشواری تنظیم هیجانی (۱۳) و ناشی از رخدادهای استرس‌زای زندگی و دربرگیرنده سوگیری در پردازش اطلاعات شخصی است (۱۴). این فرایندهای فکری ناکارآمد در طول زندگی تحت تأثیر عوامل فرهنگی و محیطی ایجاد می‌شود و به تبدیل شناخت‌ها به عنوان منبع

نگرانی و تضاد در زندگی فرد منجر می‌گردد (۱۶). در زمینه نقش افکار خودآیند منفی در دشواری‌های تنظیم هیجان باید گفت که این باورهای غیرمنطقی با رها کردن فرد از قیدوبندها، همدلی را خنثی می‌کند و به کاهش همدلی و احساس گناه منجر می‌شود (۱۲)؛ همچنین سبک زندگی افراد نقش مهمی در افسردگی دارد (۱۶)؛ زیرا سبک زندگی افراد مهم و تعیین‌کننده وضعیت سلامت روانی و اجتماعی آنان است؛ به عبارتی، سبک زندگی به روش زندگی فرد و به توانایی‌های وی اشاره دارد و بسیاری از توجهات به نقش سبک زندگی در ایجاد بیماری‌های مختلف معطوف شده است (۱۷).

با توجه به شیوع بالا بیماری افسردگی، علاوه بر تأثیری که این بیماری بر کاهش سال‌های مفید زندگی افراد می‌گذارد (۲) و همچنین رنج عاطفی و جسمانی حاصل از آن به نظر می‌رسد، پیشگیری از این بیماری امری ضروری است. بیشترین موفقیت در برنامه‌های ترویج رفتارهای بهداشتی زمانی حاصل می‌شود که علاوه بر شناخت وضعیت موجود، به عواملی توجه شود که به نحوی بر رفتار انسان تأثیر می‌گذارند (۵). گونه‌انگیزش بهداشتی یکی از انواع آموزشی است که راجرز آن را در سال ۱۹۷۵ تدوین کرد. در این نوع، فرض بر این است که پذیرش رفتار بهداشتی (رفتار محافظت‌کننده) توصیه‌شده در برابر خطر بهداشتی یک عمل مستقیم از انگیزش فرد برای حفاظت از خودش است (۱۸). راجرز مطرح کرد که ترس از طریق ۵ سازه انگیزش محافظت یا قصد انجام رفتار محافظت‌کننده در برابر خطر بهداشتی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و انگیزش محافظت در نهایت، باعث برانگیخته شدن رفتار بهداشتی می‌شود؛ بنابراین، با توجه به مطالبی که بیان شد، این پژوهش در پی پاسخ به این پرسش است: آیا آموزش انگیزش محافظت از خود بر ارتقای سبک زندگی، کاهش افکار منفی و نگرش ناکارآمد افراد افسرده مؤثر است؟

### مواد و روش‌ها

روش پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود که دارای کد اخلاق اخذ شده

از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری به شماره IR.IAU.SARI.REC.1402.043 می‌باشد. جامعه آماری همه مراجعان مبتلا به افسردگی بودند که در بهار ۱۴۰۲، به مرکز یاریگر شهرستان قائم‌شهر مراجعه کردند. تشخیص افسردگی این مراجعان با استفاده از مصاحبه تشخیصی توسط دکترای روان‌شناسی سلامت انجام شد و اختلالات همراه افسردگی در مصاحبه مطرح نگردید.

با توجه به اینکه آموزش در این پژوهش به صورت گروهی انجام گرفت، ۲ گروه ۲۰ نفره از جامعه با داشتن معیارهای ورود به مطالعه انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت روش در دسترس از میان جامعه آماری بود. ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر عبارت‌اند از: ۱.

افسرده خفیف تا متوسط با استفاده از پرسش‌نامه فرم کوتاه افسردگی بک؛ ۲. نداشتن بیماری جسمانی و روانی مزمن که نیاز به مصرف دارو داشته باشد؛ ۳. داشتن رضایت برای شرکت. ملاک خروج از پژوهش نیز غیبت بیش از دو جلسه بود.

ابزار پژوهش عبارت بود از:

۱. پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت والکر و همکارانش (HPLP): پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت ۵۴ سؤال دارد که والکر و همکارانش آن را در سال ۱۹۸۷ طراحی و تنظیم کرده‌اند که ۶ بعد تغذیه (۶ سؤال)، ورزش (۸ سؤال، نمره ۸ تا ۳۲)، مسئولیت‌پذیری درباره سلامت (۹ سؤال، نمره ۹ تا ۳۶)، مدیریت استرس (۸ سؤال، نمره ۸ تا ۳۲)، حمایت بین فردی (۹ سؤال، نمره ۹ تا ۳۶) و خودشکوفایی (۹ سؤال، نمره ۹ تا ۳۶) دارد. سؤالات با مقیاس لیکرت چهارگزینه‌ای «هرگز»، «گاهی»، «معمولاً» و «همیشه» سنجیده می‌شوند. دامنه نمره برای هر سؤال بین ۱ تا ۴ است. نمره کلی سبک زندگی ارتقادهنده سلامت بین ۵۴ تا ۲۱۶ است. نمره بالاتر منعکس‌کننده یک سبک زندگی ارتقادهنده سلامت بهتر است. نمرات ۵۴ تا ۱۰۵ به معنی سطح پایین تبعیت از رفتارهای ارتقادهنده سلامت، نمره ۱۰۶ تا ۱۵۷ سطح متوسط و نمرات بالای ۱۵۷ سطح بالا هستند. آلفای

کرونباخ برای پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت در پژوهش والکر در متغیرهای پرسش‌نامه بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۱ به دست آمد (۱۹). در ایران، زیدی محمدی و همکاران (۲۰) روایی و پایایی این پرسش‌نامه را بررسی کردند و آلفای کرونباخ بین ابعاد پرسش‌نامه بین ۰/۶۳ تا ۰/۸۱ به دست آمد؛ همچنین در بررسی پایایی ابزار در مطالعه حاضر، آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۸ محاسبه شد.

۲. پرسش‌نامه نگرش‌های ناکارآمد وایزمن و بک (DAS-26): این پرسش‌نامه را وایزمن و بک در سال ۱۹۷۸ بر مبنای نظریه بک، به منظور ارزیابی محتوای شناختی علائم افسردگی ساخته‌اند و ۲۶ سؤال و ۴ خرده‌مقیاس کمال‌طلبی، نیاز به تأیید دیگران، نیاز به رضی کردن دیگران و آسیب‌پذیری-ارزشیابی عملکرد دارد. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه در یک طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) انجام می‌شود. حداقل و حداکثر نمرات در این پرسش‌نامه در دامنه‌ای بین ۲۶ تا ۱۸۲ قرار می‌گیرد. در مطالعه بک و همکاران (۱۹۹۱)، پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در جمعیت بالینی و عادی ۰/۸۵ و روایی ساز، آن از طریق همبستگی با آزمون افسردگی بک ۰/۴۷ به دست آمد (۲۰). در کشور ما نیز، غابشی (۲۱) پایایی کل مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و روایی پیش‌بین آن را از طریق همبستگی با پرسش‌نامه سلامت عمومی در یک جمعیت بالینی و غیربالینی ۰/۵۶ برآورد کرد. در پژوهش حاضر، روایی صوری و محتوایی مقیاس نگرش‌های ناکارآمد با نظر ۳ تن از اساتید روان‌شناسی دانشگاه کرج تأیید شد و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

۳. پرسش‌نامه افکار خودآیند منفی کندال و هولون (۱۹۸۰): پرسش‌نامه افکار خودآیند منفی در سال ۱۹۸۰، به منظور ارزیابی مؤلفه شناختی افسردگی از دید خود فرد تهیه شده است. این آزمون یک ابزار با ۳۰ سؤال است که میزان خود‌گویی‌های درونی منفی فرد را می‌سنجد. پرسش‌نامه افکار خودآیند چهار بعد از این افکار را بررسی می‌کند: ناسازگاری فردی و تمایل به تغییر، خودپنداره‌های من، انتظارات منفی،

هدف پژوهش درمان افسردگی نیست، بلکه تأثیر آموزش انگیزش محافظت از خود بر سبک زندگی و کاهش افکار منفی و نگرش ناکارآمد در بیماران افسرده است.

این بسته آموزشی برگرفته از رساله دکتری یونسی مله (۱۴۰۱) است و برای تعیین روایی محتوایی بسته آموزشی، از روش والتر و باسل (۱۶) استفاده شده است، بدین صورت که از ده متخصص حوزه سلامت (سه روان‌شناس سلامت، دو متخصص ارتقای سلامت و بهداشت، دو روان‌سنج و سه پزشک) خواسته شد تا درباره این بسته نظر تخصصی خود را ارائه دهند. در نهایت، نمره روایی محتوا این بسته آموزشی ۰/۸۲ به دست آمد. این بسته شامل هشت جلسه آموزشی بود که در هشت هفته دوساعته که خلاصه آن در جدول شماره ۱ آورده شده است، بر روی گروه آزمایش به صورت گروهی اجرا گردید و از آزمون‌های تحلیل واریانس یک‌طرفه، تحلیل کوواریانس یک‌متغیره و چندمتغیره استفاده و  $P < 0.05$  از نظر آماری معنی‌دار در نظر گرفته شد.

عزت‌نفس پایین و درماندگی. شیوه نمره‌گذاری گزینه‌ها در پرسش‌نامه بدین شرح است: «هرگز=۱»، «گاهی=۲»، «متوسط=۳»، «اغلب=۴» و «همیشه=۵». برای به دست آوردن نمره هر زیرمقیاس، همه نمرات مربوط به زیرمقیاس مدنظر باهم جمع می‌شود. برای به دست آوردن نمره کلی آزمون نیز باید نمرات همه ۳۰ عبارت باهم جمع گردد. ثبات درونی این پرسش‌نامه در پژوهش کندال و هولون در سال ۱۹۸۰، با ضریب آلفای ۰/۹۷ به دست آمد (۲۲). هنجاریابی داخلی پرسش‌نامه در تحقیق کاویانی و همکاران در سال ۱۳۹۲ انجام شد و آلفای کرونباخ پرسش‌نامه ۰/۷۴ به دست آمد (۲۳). در مطالعه حاضر، آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۷۶ محاسبه شد.

۴. برنامه آموزشی برای درمان افسردگی: این بسته آموزشی بر مبنای نظریه انگیزش محافظت است. همان‌طور که در بخش اهداف مؤلفه‌های انگیزش محافظت بیان شده و بر مبنای آن، آموزش برای هر جلسه تعریف گردیده است،

**جدول شماره ۱.** خلاصه برنامه آموزشی انگیزش محافظت از خود بر سبک زندگی و کاهش افکار منفی و نگرش ناکارآمد در بیماران افسرده

جلسات	اهداف جلسات	موضوع جلسات
اول	معارفه و بررسی حساسیت درک‌شده نسبت به اختلال افسردگی	تعریف اختلال افسردگی و ارائه شواهدی از آثار اختلال افسردگی
دوم	بررسی تهدید درک‌شده از اختلال افسردگی	آثار دقیق اختلال افسردگی بر بدن و توصیف آسیب‌های احتمالی
سوم	بهبود نگرش افراد نسبت به خودمراقبتی و بررسی پاداش درک‌شده	تشویق افراد برای مراقبت از خود و پیشگیری
چهارم	آگاهی از آثار خودمراقبتی در کاهش هزینه‌های اختلال افسردگی و آموزش سبک زندگی ارتقادهنده سلامت	بیان اهمیت رفتارهای پیشگیرانه برای کاهش هزینه‌های اختلال افسردگی
پنجم	شناسایی افکار منفی و آموزش راهبردهای مواجهه مثبت با آن	آموزش مهارت مقابله با افکار منفی
ششم	آگاهی از آثار خودکارآمدی درک‌شده	آموزش کنترل نگرش ناکارآمد و تقویت خودکارآمدی
هفتم	شناسایی رفتارهایی که به کارایی پاسخ درک‌شده منجر می‌شود	اهمیت انجام رفتارهای پیشگیرانه برای زندگی و عملکرد بهتر در این دوران
هشتم	پرورش انگیزش محافظت	تمرین رفتارهای خودمراقبتی و درونی شدن انگیزه مراقبت از خود در اختلال افسردگی

## یافته‌های پژوهش

به‌منظور توصیف داده‌های جمعیت‌شناختی پژوهش از آمار توصیفی (فراوانی و درصد) استفاده شد. در این پژوهش، تعداد ۴۰ نفر از افراد افسرده در دو گروه آزمایش و کنترل مطالعه گردیدند. جنسیت افراد افسرده در گروه آزمایش ۱۵ نفر (۰/۷۵ درصد) زن و ۵ نفر (۰/۲۵ درصد) مرد و در گروه کنترل نیز ۱۶ نفر (۰/۸۰ درصد) زن و ۴ نفر (۰/۲۰ درصد) مرد بودند. مقطع تحصیلی افراد افسرده برحسب گروه‌های آزمایش به‌ترتیب از بیشترین زیر دیپلم (۱۰ نفر)، فوق‌دیپلم (۳ نفر)، دیپلم و لیسانس (۳ نفر) و در گروه کنترل نیز به‌ترتیب از بیشترین زیر دیپلم (۸ نفر)، فوق‌دیپلم (۶ نفر)، دیپلم (۳ نفر) و لیسانس (۲ نفر) بودند. در گروه آزمایش ۲ نفر

(۱۰ درصد) مجرد و ۱۸ نفر (۹۰ درصد) متأهل و در گروه کنترل ۶ نفر (۳۰ درصد) مجرد و ۱۴ نفر (۷۰ درصد) را شرکت‌کنندگان متأهل تشکیل دادند. پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس به شرح زیر آورده شده است:

پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرها: جدول شماره ۲ نشان‌دهنده نتایج به‌دست‌آمده برای بررسی فرض طبیعی بودن توزیع متغیرها است. به همین منظور، از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. با توجه به نتایج جدول، فرض طبیعی بودن داده‌ها برای همه متغیرها تأیید می‌شود ( $P > 0/05$ ). با توجه به این نتایج می‌توان از آزمون‌های پارامتریک برای تحلیل داده‌ها استفاده کرد.

جدول شماره ۲. آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی طبیعی بودن توزیع متغیرها

Shapiro-Wilk		متغیرها
سطح معناداری (P-value)	آماره آزمون (z)	
۰/۰۶۰	۰/۱۴۵	سبک زندگی
۰/۱۹۹	۰/۱۰۱	افکار خودآیند منفی
۰/۱۹۴	۰/۱۱۶	نگرش‌های ناکارآمد

پیش‌فرض تساوی واریانس‌های گروه‌های مطالعه: جدول شماره ۳ نشان‌دهنده آزمون لوین برای تساوی واریانس‌های نمرات در زیرمقیاس‌های سبک زندگی، افکار خودآیند منفی و نگرش‌های ناکارآمد در گروه‌های مطالعه است. یکی از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس بررسی

همسانی واریانس‌های در گروه‌های مطالعه است؛ بنابراین، از آزمون لوین استفاده گردید. با توجه به نبود معناداری و تأیید فرض صفر ( $P > 0/05$ )، پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها در گروه‌ها تأیید شد.

جدول شماره ۳. آزمون تساوی واریانس‌های گروه‌های مطالعه در متغیرهای پژوهش

متغیرهای اصلی پژوهش	آماره آزمون (F)	سطح معناداری (P)
سبک زندگی	۱/۳۵۶	۰/۲۵۱
افکار خودآیند منفی	۱/۸۹۳	۰/۱۷۷
نگرش‌های ناکارآمد	۰/۸۴۷	۰/۳۶۳

جدول شماره ۴ نشان‌دهنده میانگین‌های تعدیل‌شده پس‌آزمون سبک زندگی، افکار خودآیند منفی و نگرش‌های ناکارآمد افراد افسرده در گروه‌های پژوهش است.

میانگین‌های تعدیل‌شده حاصل کنترل نمرات پیش‌آزمون در آزمون تحلیل کوواریانس است.

**جدول شماره ۴.** میانگین‌های تعدیل‌شده پس‌آزمون سبک زندگی، افکار خودآیند منفی و نگرش‌های ناکارآمد افراد افسرده در گروه‌های مطالعه

متغیرها	گروه‌ها	میانگین‌های تعدیل‌شده	خطای معیار	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	
				حد بالا	حد پایین
سبک زندگی	آزمایش	159/926	2/727	165/451	154/401
	کنترل	107/774	2/727	113/299	102/249
افکار خودآیند منفی	آزمایش	92/324	3/109	98/623	86/025
	کنترل	132/526	3/109	138/825	126/227
نگرش‌های ناکارآمد	آزمایش	49/361	2/079	53/573	45/148
	کنترل	73/539	2/079	77/752	69/327

گروه آزمایش تحت آموزش انگیزش محافظت از خود، قرار داشتند، در مقایسه با گروه کنترل که تحت آموزش قرار نداشتند، کاهش داشته است. اندازه اثر برای عضویت گروهی برای سبک زندگی برابر با  $\text{Eta}=0.83$ ، برای افکار خودآیند منفی برابر با  $\text{Eta}=0.69$  و برای نگرش‌های ناکارآمد برابر با  $\text{Eta}=0.62$  بود.

در جدول شماره ۵، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین نمره‌های سبک زندگی، افکار خودآیند منفی و نگرش‌های ناکارآمد در گروه آزمایش با گروه کنترل از نظر آماری، در سطح کمتر از یک صدم ( $P=0.01$ ) تفاوت معناداری دارد؛ همچنین میانگین‌های پس‌آزمون افکار خودآیند منفی و نگرش‌های ناکارآمد آزمودنی‌هایی که در

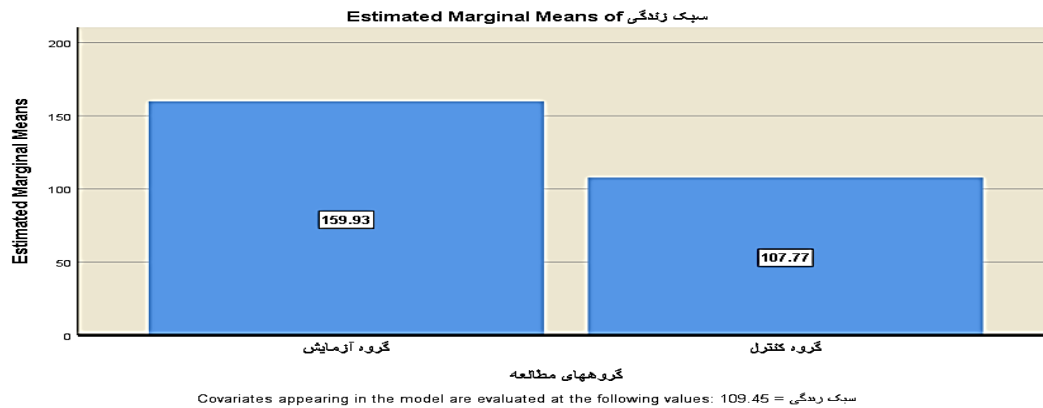
**جدول شماره ۵.** نتایج تحلیل کوواریانس میانگین نمره‌های سبک زندگی، افکار خودآیند منفی و نگرش‌های ناکارآمد در گروه‌های مطالعه

متغیرها	عوامل مؤثر	F	P	Eta
سبک زندگی	پیش‌آزمون	29/923	** ۰/۰۰۱	۰/۴۵
	عضویت گروهی	182/821	** ۰/۰۰۱	۰/۸۳
افکار خودآیند منفی	پیش‌آزمون	18/238	** ۰/۰۰۱	۰/۳۳
	عضویت گروهی	83/332	** ۰/۰۰۱	۰/۶۹
نگرش‌های ناکارآمد	پیش‌آزمون	50/847	** ۰/۰۰۱	۰/۵۸
	عضویت گروهی	61/305	** ۰/۰۰۱	۰/۶۲

(\*\*) معناداری در سطح ۰/۰۱ و (\*) معناداری در سطح ۰/۰۵

مقایسه با گروه کنترل که تحت درمان قرار نداشتند، افزایش داشته است.

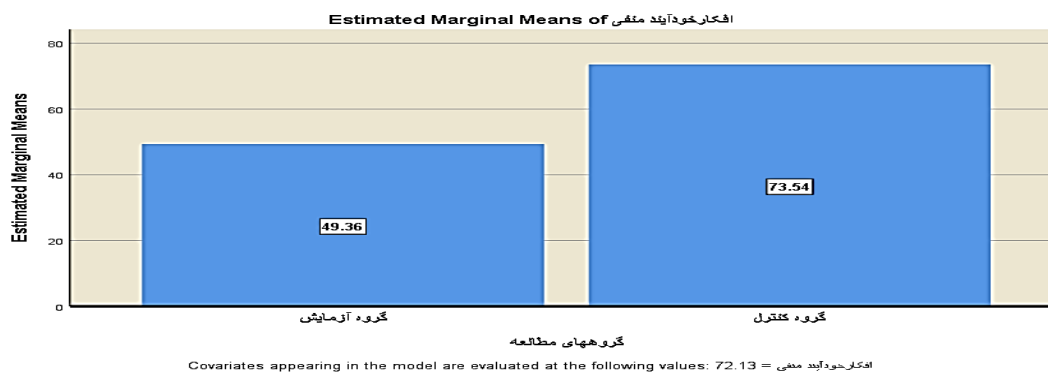
نمودار شماره ۱ نشان می‌دهد که میانگین‌های پس‌آزمون سبک زندگی افراد افسرده که در گروه آزمایشی تحت آموزش انگیزش محافظت از خود قرار داشتند، در



### نمودار شماره ۱. میانگین‌های تعدیل‌شده پس‌آزمون سبک زندگی

داشتند، در مقایسه با گروه کنترل که تحت درمان قرار نداشتند، کاهش داشته است.

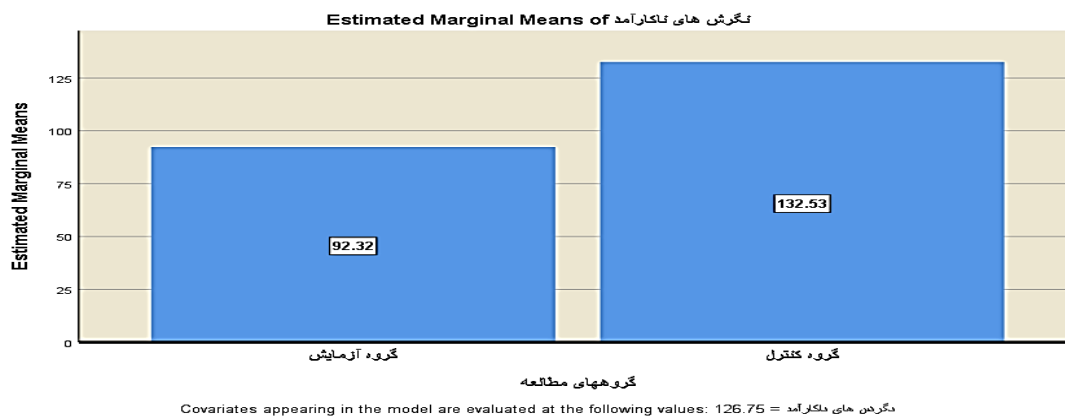
نمودار شماره ۲ نشان می‌دهد که میانگین‌های پس‌آزمون افکار خودآیند منفی افراد افسرده که در گروه آزمایشی تحت آموزش انگیزش محافظت از خود قرار



### نمودار شماره ۲. میانگین‌های تعدیل‌شده پس‌آزمون افکار خودآیند منفی در گروه‌های مطالعه.

داشتند، در مقایسه با گروه کنترل که تحت درمان قرار نداشتند، کاهش داشته است.

نمودار شماره ۳ نشان می‌دهد که میانگین‌های پس‌آزمون نگرش‌های ناکارآمد افراد افسرده که در گروه آزمایشی تحت آموزش انگیزش محافظت از خود قرار



### نمودار شماره ۳. میانگین‌های تعدیل‌شده پس‌آزمون نگرش‌های ناکارآمد در گروه‌های مطالعه



## بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که آموزش انگیزش محافظت از خود بر ارتقای ابعاد سبک زندگی افراد افسرده اثربخش است. در تبیین این یافته باید گفت، آموزش انگیزش محافظت از خود به افراد کمک می کند تا شرایط را آن گونه که واقعی هست، در نظر بگیرند و خودکارآمدی خود را در شرایط بحرانی افزایش دهند، تهدید درک شده را به درستی ارزیابی کنند و پاسخ های رفتاری درستی داشته باشند. این فرایند به صورت خودکار درمی آید و یک چرخه شناختی تولید می کند تا سلامت افراد حفظ شود. نتایج مطالعات یو و همکاران نشان داد که انگیزش محافظت می تواند به بهبود رفتارهای مرتبط با سلامت و خودمراقبتی در زندگی افراد منجر شود (۲۴). پژوهش ها نشان دادند که آموزش انگیزش محافظت از خود بر سبک زندگی افراد نیز مؤثر است.

آموزش انگیزش محافظت از خود بر کاهش ابعاد افکار خودآیند منفی افراد افسرده اثربخش است. این یافته با نتایج پژوهش های مشابه همخوانی دارد (۱۸، ۱۱، ۶). در تبیین نتایج بالا می توان گفت، درک این موضوع که افسردگی با کاهش انگیزه برای تداوم سلامتی و لذت بردن از زندگی باعث اختلال در رفتارهای خود مراقبتی در این افراد گردد، امری چندان پیچیده ای نیست؛ زیرا افراد افسرده گاهی حتی تمایل به زنده ماندن ندارند و مراقبت نکردن از خویش می تواند به عنوان نمادی از اقدام به خودکشی تدریجی در این افراد تلقی شود. جفری گنزالس و همکاران مطالعه ای را با هدف تعیین ارتباط میان افسردگی و رفتارهای خودمراقبتی در بیماران انجام دادند. نتایج این مطالعه نشان داد، میان افسردگی و انجام رفتارهای خودمراقبتی ارتباط معکوسی وجود دارد و بیمارانی که افسردگی بیشتری داشتند، به مقدار کمتری از رفتارهای خودمراقبتی شامل رژیم غذایی، ورزش و خودپاشی قند خون پیروی می کردند (۲۵). هنگامی که افراد افسرده می شوند، به شیوه های مختلف به خلق خود پاسخ می دهند. آنان ممکن است از فکر کردن به احساسات خود اجتناب کنند، سریعاً برای تغییر محیط و خلقشان وارد عمل

گردند و بیش برآورد خطر کنند (۱۲). افکار خودآیند منفی که بیشتر در افراد افسرده وجود دارد، به صورت خودکار و در موقعیت های مختلف فعال می شوند. این افکار که نشئت گرفته از طرح واره های شناختی ناکارآمد هستند، در برخورد با تجربه های زندگی تأثیر می گذارند و باعث ایجاد واکنش های بی تناسب می گردند که نتیجه آن احساس شرم، گناه و خوی سرزنشگری و خوی انتقادگری است (۲۰). به نظر می رسد، انگیزش محافظت با تکیه بر انگیزش، تهدیدها را از طریق سازه های آسیب پذیری درک شده ارزیابی می کند و از طریق به کارگیری مؤلفه های روان شناختی مؤثر در ایجاد توانمندی روانی همچون شناخت احساسات و هیجانات مقابله با افکار خودآیند منفی، کارایی پاسخ و انگیزش محافظت سبب می شود تا فرد مبتلا به افسردگی، انواع مختلفی از رفتارهای پیشگیری کننده و محافظت کننده را بیاموزد و با به کارگیری آن ها، مهارت های سازگاری خود را افزایش دهد.

آموزش انگیزش محافظت از خود بر کاهش ابعاد نگرش های ناکارآمد افراد افسرده اثربخش است. این یافته با نتایج پژوهش محمدی و رحیم زاده و جین و همکاران همسو است (۲۶، ۲۸). آنچه بیشتر موجب ناخشنودی افراد افسرده می شود، محتوای فکر است. افراد افسرده به این علت احساس غمگینی می کنند، چون معتقدند از چیز مهمی محروم شده اند که عزت نفس آنان را تهدید می کند. علاوه بر این، آنان متقاعد شده اند که خودشان مسئول این باخت هستند. نگرش های کژکارشان باعث می شود که فرض کنند بی ارزش و درمانده هستند و تلاش هایشان محکوم به شکست است. شاید به همین علت است که افسردگی یکی از شایع ترین و ناتوان کننده ترین مشکلات در میان مراجعان بوده است.

یافته برخی از مطالعات دال بر این است که نگرش های ناکارآمد یکی از عوامل مرتبط با افسردگی هستند. بر اساس دیدگاه شناختی، افکار آشفته ساز مبنای بروز اختلالات هیجانی است (۲۸). یافته های پژوهشی نشان می دهد که سطوح بالای نگرش های ناکارآمد به دوره های طولانی تر حملات افسردگی و به فاصله زمانی کوتاه تر میان

را بر عهده داشتند. اجرای مطالعه و نوشتن مقاله توسط معصومه یونسی مله انجام شد.

دوره‌های عود همبستگی دارد (۲۹). از سویی، بر اساس نظریه راجرز، نظریه انگیزش محافظت دو مؤلفه اساسی تهدید و مقابله دارد که بدین معنی است، به هر میزان فرد در مقابل یک تهدید بیرونی احساس خطر کند، احتمال بیشتری وجود دارد در وی انگیزه مقابله و پیشگیرانه شکل بگیرد (۲۷). در واقع، نظریه انگیزش محافظت یک شرح شناختی مهم از رفتارهای حفاظتی را به فرد تقدیم می‌کند تا بر اساس آن، رفتارهای مرتبط با سلامت خود همانند خودمراقبتی را به شکل جدی تری پیگیری کند تا از این طریق، روند سلامتی‌اش نیز شتاب بیشتری گیرد (۳۰).

### محدودیتها و پیشنهادها

محدودیت اصلی این پژوهش پیگیری نکردن این مداخله بود و علاوه بر این، افسردگی علاوه بر مداخله روانی تحت تأثیر عوامل زیستی و بدنی قرار دارد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌گردد افراد با نشانگرهای عود افسردگی به مشاور مراجعه کنند و علاوه بر این، پژوهش بر روی سنین مختلف و با در نظر گرفتن پیگیری طولانی مدت انجام شود.

### سپاس‌گزاری

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد است. از همه افرادی که در جمع‌آوری داده‌های این مطالعه کمک کرده‌اند، سپاس‌گزاری می‌کنیم.

### تعارض منافع

بدینوسیله نویسندگان اعلام می‌کنند که نتایج این پژوهش با منافع هیچ سازمان یا افرادی تعارض ندارد.

### کد اخلاق

این پژوهش با کد اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1402.043 در کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری ثبت شد.

### حمایت مالی

پژوهش حاضر از هیچگونه حمایت مالی برخوردار نبوده است و هزینه‌های مربوط به پژوهش به وسیله هزینه‌های شخصی نویسنده‌ی اول تأمین گردیده است.

### مشارکت نویسندگان

دکتر محسن فضل‌علی به عنوان استاد راهنما، و دکتر بهرام میرزاییان به عنوان استاد مشاور، کار نظارت و راهنمایی

## References

- World Health Organization (WHO). Sexual and reproductive health beyond 2014: Equality, Quality of care and Accountability. Geneva: World Health Organization 2014.
- Kitzmler JL, Block JM, Brown FM, Catalano PM, Conway DL, Coustan DR, et al. Managing preexisting diabetes for pregnancy: summary of evidence and consensus recommendations for care. *Diabetes Care* 2008;31:1060-79. doi: 10.2337/dc08-9020.
- Dadkhah M, Jafarzadehgharehzaaddin M, Molaie S, Akbari M, Gholizadeh N, Fathi F. Major depressive disorder: Biomarkers and biosensors. *Clin Chim Acta* 2023; 1:117437. doi: 10.1016/j.cca.2023.117437.
- Tura A, Goya-Maldonado R. Brain connectivity in major depressive disorder: a precision component of treatment modalities? *Transl Psychiatry* 2023 9;13:196. doi: 10.1038/s41398-023-02499-y.
- Souza PB, de Araujo Borba L, Castro de Jesus L, Valverde AP, Gil-Mohapel J, Rodrigues ALS. Major Depressive Disorder and Gut Microbiota: Role of Physical Exercise. *Int J Mol Sci* 2023 28;24:16870. doi: 10.3390/ijms242316870.
- Ali M, Ullah I, Diwan MN, Aamir A, Awan HA, Waris Durrani A, et al. Zuranolone and its role in treating major depressive disorder: a narrative review. *Horm Mol Biol Clin Investig* 2023;44:229-36. doi: 10.1515/hmbci-2022-0042.
- Hartig J, Nemeş B. BDNF-related mutations in major depressive disorder: a systematic review. *Acta Neuropsychiatr* 2023;35:5-26. doi: 10.1017/neu.2022.22.
- Heissel A, Heinen D, Brokmeier LL, Skarabis N, Kangas M, Vancampfort D, et al. Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *Br J Sports Med* 2023;57:1049-57. doi: 10.1136/bjsports-2022-106282.
- Jabbari M, Shahidi S, Mootabi F. Effectiveness of Group Intervention Based on Positive Therapy on Dysfunctional Attitudes and Happiness in Adolescent Girls. *J Clin Psychol* 2014; 6: 65-74. doi: 10.22075/jcp.2017.2164.
- Dowlati Y, Segal ZV, Ravindran AV, Steiner M, Stewart DE, Meyer JH. Effect of dysfunctional attitudes and postpartum state on vulnerability to depressed mood. *J Affect Disord* 2014; 161:16-20. doi: 10.1016/j.jad.2014.02.047.
- Saxena K, Kurian S, Kumar R, Arnold LE, Simkin DR. Mood Disorders in Youth: Complementary and Integrative Medicine. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am* 2023;32:367-94. doi: 10.1016/j.chc.2022.08.012.
- Wright CF, Campbell P, Eberhardt RY, Aitken S, Perrett D, Brent S, et al. Genomic Diagnosis of Rare Pediatric Disease in the United Kingdom and Ireland. *N Engl J Med*. 2023;388:1559-71. doi: 10.1056/NEJMoa2209046.
- Tomescu MI, Papasteri C, Sofonea A, Berceanu AI, Carcea I. Personality Moderates Intra-Individual Variability in EEG Microstates and Spontaneous Thoughts. *Brain Topogr* 2023;1:17-24. doi: 10.1007/s10548-023-01019-x.
- Beck AT, Epstein N, Harrison R. Cognitions, attitudes and personality dimensions in depression. *Br J Cogn Psychother* 1983; 1: 1-16. doi.org/10.1037/0033-2909.110.2.215.
- Hosseini M, Ashktorab T, Taghdisi M. Health Promotion Lifestyle in Nursing Students: a systematic review. *JHPM* 2013; 2:66-79.
- Keller JM. The MVP Model: Overview and application. *New direction for teaching and learning* 2018; 152: 13-26. doi:10.1002/tl.20265.
- Kaplan HL, Sadock BJ, Cadock VA, Ruiz P, Putaki C, Sussaman N. *Sipnosis Depsiquiatria: Ciencias de Ta conducta,psiquaitria clinical* 2016.
- Kelley J, Pohl B. Using structured positive and negative reinforcement to change student behavior in educational setting in order to achieve student academic success. *Multidiscip J Educ Soc* 2018; 5: 17-29. doi:10.4995/muse.2018.6370
- Han S, Middleton P, Shepherd E, Van Ryswyk E, Crowther CA. Different types of dietary advice for women with gestational diabetes mellitus. *Cochrane Database Syst Rev* 2017;2:CD009275. doi: 10.1002/14651858.CD009275.pub3.
- Mohammadi Zeidi I, Pakpour Hajiagha A, Mohammadi Zeidi B. Reliability and Validity of Persian Version of the Health-Promoting Lifestyle Profile. *J Mazandaran Univ Med Sci* 2011; 20:102-13.
- Gentles SJ, Charles C, Ploeg J, McKibbin KA. Sampling in Qualitative Research: Insights from an Over view of the Methods Literature. *TQR* 2015; 20:1772-89. doi:10.46743/2160-3715/2015.2373.
- Hollon SD, Kendall PC. Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cogn Ther Res* 1980; 4: 383-95. doi:10.1007/BF01178214.
- Kaviani M. *Islamic lifestyle and its measuring tool*. 3rd ed. Qom, Hoza Research Center and University 2012.
- Yoo CW, Lee J, Yoo C, Xiao N. Coping behaviors in short message service (SMS)-

- based disaster alert systems: From the lens of protection motivation theory as elaboration likelihood. *Inf Manag* 2021; 58:103454. doi:10.1016/j.im.2021.103454.
25. Gonzalez JS, Safren SA, Cagliero E, Wexler DJ, Delahanty L, Wittenberg E, et al. Depression, self-care, and medication adherence in type 2 diabetes: relationships across the full range of symptom severity. *Diabetes Care* 2007;30:2222-7. doi: 10.2337/dc07-0158.
26. Gentles SJ, Charles C, Ploeg J, McKibbin KA. Sampling in Qualitative Research: Insights from an Overview of the Methods Literature. *TQR* 2015; 20: 1772-89. doi:10.46743/2160-3715/2015.2373.
27. fayyazi Bordbar MR, Chalaki Nia N, Alizadeh Jouimandi F, Delshad Noghabi, Hoseini S T, Moharari F, et al. Relationship between Spiritual Health and the Effects of Grief in Bereaved Survivors of COVID-19 in Mashhad, Iran 2020. *J Mazandaran Univ Med Sci* 2021; 31:109-18.
28. Brouwer ME, Williams AD, Forand NR, DeRubeis RJ, Bockting CLH. Dysfunctional attitudes or extreme response style as predictors of depressive relapse and recurrence after mobile cognitive therapy for recurrent depression. *J Affect Disord* 2019; 243:48-54. doi: 10.1016/j.jad.2018.09.002.
29. Fuhr K, Reitenbach I, Kraemer J, Hautzinger M, Meyer TD. Attachment, dysfunctional attitudes, self-esteem, and association to depressive symptoms in patients with mood disorders. *J Affect Disord* 2017; 212: 110-16. doi: 10.1016/j.jad.2017.01.021.
30. Clarke M, Ma Z, Snyder SA, Hennes EP. Understanding invasive plant management on family forestlands: An application of protection motivation theory. *J Environ Manage* 2021; 286:112161. doi: 10.1016/j.jenvman.2021.112161.