

اثر بخشی روان درمانی مثبت نگر بر انسجام روانی و سازگاری اجتماعی فرزندان طلاق

مریم کورکی

دکتری تخصصی روانشناسی، دانشکده علوم پزشکی سیرجان، سیرجان، ایران.

m-kooraki@stu.scu.ac.ir

09138454197

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی روان درمانی مثبت نگر بر انسجام روانی و سازگاری اجتماعی نوجوانان تک والد (فرزندان طلاق) شهرستان سیرجان بود. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه دختران متوسطه اول شهرستان سیرجان بود. ۳۰ نفر از نوجوانان دختر تک والد (فرزندان طلاق) پس از جذب از طریق فراخوان به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش با پروتکل روان درمانی مثبت نگر رشید، سلیگمن و پارکز (۲۰۰۶) قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسشنامه حس انسجام آنتونوسکی (۱۹۸۷) و پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا (۱۹۵۳) بود. برای تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) و تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا) استفاده شد. یافته های پژوهش بیانگر اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر انسجام روانی و همچنین سازگاری اجتماعی نوجوانان تک والد (فرزندان طلاق) گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس آزمون بود ($P < 0/01$). روان درمانی مثبت نگر بدلیل تاکید بر نقاط قوت و کمک به افراد در یافتن معنا در سختی های زندگی می تواند انسجام روانی افراد را افزایش دهد و انسجام روانی بدلیل ایجاد توانایی مدیریت استرس و درک معناداری زندگی نیز سازگاری اجتماعی افراد را بهبود می بخشد. نتایج این پژوهش اطلاعات مفیدی در خصوص استفاده از این رویکرد روان درمانی در زمینه مشاوره فرزندان طلاق فراهم می کند. بنابراین مشاوران و روانشناسان می توانند از مداخله روان درمانی مثبت نگر در زمینه مشاوره نوجوانان استفاده کنند.

کلمات کلیدی: روان درمانی مثبت نگر، انسجام روانی، سازگاری اجتماعی، فرزندان طلاق.

The effectiveness of positive psychotherapy on psychological cohesion and social adjustment of children of divorce

Kooraki, Maryam

PhD in Psychology, Sirjan School of Medical Sciences, Sirjan, Iran.

m-kooraki@stu.scu.ac.ir

Tel:09138454197

Abstract

The purpose of the present study was to investigate the effectiveness of positive psychotherapy on the psychological cohesion and social adjustment of single-parent adolescents (divorced children) of Sirjan City. The research method was a semi-experimental type with a pre-test-post-test design with a control group. The studied population was first secondary girls of Sirjan City. 30 single-parent teenage girls (children of divorce) were selected as an available sample after being recruited through a call and randomly replaced in two experimental and control groups. The experimental group was trained with the positive psychotherapy protocol of Rashid, Seligman and Parks (2006) for 8 sessions of 60 minutes. The research tools were Antonovsky's Sense of Coherence Questionnaire (1987) and the California Social Adaptation Questionnaire (1953). Multivariate covariance analysis (MANCOVA) and univariate covariance analysis (ANCOVA) were used for data analysis. The findings of the research showed the effectiveness of positive psychotherapy on psychological cohesion and social adjustment of single-parent teenagers (children of divorce) in the experimental group compared to the control group in the post-test phase ($P < 0.01$). Positive psychotherapy can increase people's psychological coherence due to emphasizing strengths and helping people find meaning in life's difficulties, and psychological coherence improves people's social adaptation due to the ability to manage stress and understand the meaning of life. The results of this research provide useful information regarding the use of this psychotherapy approach in the field of counseling children of divorce. Therefore, counselors and psychologists can use positive psychotherapy intervention in the field of adolescent counseling.

Keywords : Positive psychotherapy, psychological coherence, social adaptation, children of divorce.

۱- مقدمه:

طلاق بعنوان فرایندی که در آن زوجین بحران عاطفی را تجربه می کنند کلیه اعضای خانواده بویژه فرزندان را تحت تأثیر قرار می دهد (داهلیا و تارتیلا ۲۰۲۰ به نقل از صالح بیگی و همکاران، ۱۴۰۱). اغلب دانشمندان معتقدند طلاق دردناکترین و آسیب زنده ترین رویداد برای خانواده های درگیر با آن است. امروزه پدیده طلاق در سطح دنیا رو به فزونی است و در کشور ما نیز میزان آن طی سال های اخیر افزایش پیدا کرده است (غلامی و همکاران، ۱۳۹۹) که در اغلب موارد برای اعضای خانواده منجر به آسیب و معضلات فراوان بویژه برای فرزندان می شود (جم و همکاران، ۲۰۲۱). طلاق می تواند انسجام روانی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. انسجام روانی بعنوان یک سازه شخصیتی، پاسخی به موقعیت های استرس زا است (اریکسون و لیندستروم، ۲۰۰۷). حس انسجام چگونگی نگاه فرد به زندگی، نحوه مدیریت اوضاع استرس زا و چگونگی شناسایی و استفاده از منابع خود (هوش، عزت نفس، جهت گیری بهداشتی پیشگیرانه، حمایت اجتماعی و سرمایه

¹ . Eriksson. & Lindström

قابل درک بودن، قابل مدیریت بودن وقایع و معنادار بودن وقایع از نظر فرد، ارزیابی می‌کند؛ این مفاهیم دارای جنبه روانی اجتماعی می‌باشند. افراد با حس انسجام قوی در فهم پذیر بودن رویدادها، انتظار دارند محرک‌های مورد مواجهه آنها در آینده پیش‌بینی پذیر باشند یا حداقل وقتی با رویدادی ناگهانی مواجه شدند رفتاری واضح و مرتبط از خود نشان می‌دهند. معنادار بودن وقایع بعنوان یک مؤلفه کاملاً شناختی مؤید تأکید فرد بر اهمیت شناخت و نقش آن در حس انسجام است. همچنین معنادار بودن وقایع، مؤلفه انگیزشی حس انسجام است؛ زیرا این مؤلفه است که فرد را به طرف ارتقاء فهم از دنیای شخص و منابع تحت اختیار سوق می‌دهد (مادسن و همکاران، ۲۰۰۵ به نقل از برومند و عسکری، ۱۴۰۲). آنتونوسکی معتقد بود حس انسجام قوی باعث انطباق و سازگاری بیشتر در حوزه رفتار می‌شود (مولایی، ۱۳۹۵ به نقل از شیخی گراکویی و همکاران، ۱۴۰۰) و حس انسجام ضعیف منجر به آسیب پذیری فرد می‌گردد. همچنین حس انسجام باعث بهبود کیفیت و افزایش رضایت از زندگی می‌شود (سعیدی و همکاران، ۲۰۱۸).

حس انسجام می‌تواند سازگاری اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار دهد از طرفی طلاق نیز سازگاری فرزندان را در تمام ابعاد آن (روانشناختی، جسمی، معنوی و اجتماعی) متأثر کرده که این امر کاهش عملکرد و نارضایتی از زندگی را بدنبال دارد (بلالی و همکاران، ۱۳۹۰). نتایج پژوهش گاریگا و پنونی^۲ (۲۰۲۰) در زمینه اثرات طلاق بر سلامت روان فرزندان نشان می‌دهند که رابطه والدی ضعیف و پر از تعارض بعد از طلاق، زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات رفتاری فرزندان طلاق بوده است. یکی از مسائلی که کودکان طلاق در ارتباط با دیگران تجربه می‌کنند سازگاری اجتماعی ضعیف بدلیل ناکامی‌های ناشی از طلاق والدین است. سازگاری اجتماعی یکی از متغیرهایی است که لازم است در مورد کودکان طلاق کانون توجه قرار گیرد و در مراکز تربیتی و خانواده‌ها به عنوان یک اصل مهم در فرایند اجتماعی شدن در نظر گرفته شود؛ چرا که ما در دنیایی پیچیده و دشوار زندگی می‌کنیم و برای موفقیت و پیشرفت در این دنیا و مقابله مؤثر با مشکلاتی که پیش روی ما قرار می‌گیرند نیاز به سازگاری با دیگران داریم. سازگاری اجتماعی عبارت است از توانایی برقراری ارتباط متقابل با دیگران به طریقی خاص که در عرف جامعه قابل قبول باشد (علامی و همکاران، ۱۴۰۰). سازگاری اجتماعی، مهمترین جنبه رشد اجتماعی هر فرد محسوب می‌شود که در تعامل شخص با دیگران، موفقیت شغلی و تحصیلی او تأثیر بسزایی دارد (بصیر شبستری و همکاران، ۱۳۹۲).

دان لوپ (۲۰۲۲) در زمینه سازگاری نوجوانان با طلاق والدینشان نشان داد که سطوح ادراک شده از شادکامی خانواده، درجه تعارض خانوادگی و کیفیت رابطه والدین و فرزندان در سازگاری آنها با طلاق والدینشان اثرگذار است. اسپرگ و همکاران، ۲۰۱۹ به نقل از صالح بیگی و همکاران، ۱۴۰۱) تأثیرات بلند مدت طلاق را بر فرزندان خانواده‌های تک والد (والدین مطلقه) بررسی کردند و دریافتند که استرس ناشی از نامنی عاطفی با افزایش خطر مشکلات سازگاری در نوجوانی، مشکلات تحصیلی و خلق افسرده ارتباط معناداری دارد. یاریگر روش (۱۴۰۱) معتقد است عدم سازگاری فرزندان با طلاق پیامدهای اجتماعی و روانی زیادی برای فرزندان به همراه می‌آورد. نتایج پژوهش عیوض خانی و همکاران (۱۴۰۰) در زمینه بررسی مشکلات اجتماعی، عاطفی و هیجانی دانش آموزان طلاق بیانگر این بود که این دانش آموزان از مشکلات هیجانی، عاطفی و اجتماعی بیشتر و سلامت روان کمتر رنج می‌برند ضمن اینکه سازگاری روان شناختی و مشکلات اجتماعی بی‌شتری را تجربه می‌کنند. گرانام و همکاران (۲۰۱۰) سازگاری اجتماعی را فرایندی می‌دانند که فرد را قادر می‌سازد تا رفتار دیگران را درک و پیش‌بینی کند، رفتار خود را تنظیم و کنترل کند و تعاملات خود را با محیط و دیگران به شکل سازش یافته‌ای تنظیم کند (اصغر پور لشگامی و همکاران، ۱۴۰۰). طلاق والدین یکی عوامل مهم و تأثیرگذار بر سازگاری فرزندان است. نتایج

². Garriga & Pennoni

تاثیرات ناشی از طلاق می تواند ایجاد کننده بسیاری از اختلالات جسمی، رفتاری و روانی فرزندان طلاق باشد و در زندگی فردی و اجتماعی آنان تاثیرات نامطلوبی بگذارد و همچنین آنها را با نیازهای ویژه و مشکلات سازگاری مواجه کند. یکی از مهمترین تحولات در علم روانشناسی معاصر، جنبش روانشناسی مثبت به رهبری مارتین سلیگمن میباشد. این جنبش موجب شد تمرکز علم روانشناسی از آسیب شناسی روانی به سوی موضوعات مثبت مانند شادی، سلامتی ذهن، عواطف مثبت، معنویت و فضایل اخلاقی سوق داده شود. ارزیابی از وضعیت روانشناسی جهانی موجب شد سلیگمن متوجه ناسازگاری مدل پزشکی در روانشناسی شود و مدل روانشناسی مثبت را به عنوان مدل کارآمد برای کمال و تعالی انسان ارائه دهد (برومند و عسکری، ۱۴۰۲). امروزه توجه روز افزونی به تحول در مدل های روان درمانی و پرداختن به جنبه های روان شناختی مثبت انسان، صورت گرفته است. ضرورت وجود روانشناسی مثبت نگر بدان جهت است که زندگی چیزی بیشتر از اجتناب کردن و یا حذف مشکلات است و توضیح دادن در مورد زندگی خوب باید بیشتر از بیان مشکلات باشد. روان درمانی مثبت نگر، با ایجاد و گسترش هیجانهای مثبت، دامنه ای تفکر مثبت را گسترش داده و همزمان فرد را برای انجام کارهای مثبت آماده می سازد (میرکمالی و همکاران، ۱۴۰۰). از این رو ارائه مداخلات روانشناختی برای ارتقا جنبه های مختلف کیفیت زندگی ضروری بوده و از بین درمانها و آموزش های مختلف برای ایجاد این تغییرات از روان درمانی مثبت گرا کمک گرفته می شود (سلیگمن، ۲۰۱۹ به نقل از قاسمی حسین آبادی و همکاران، ۱۴۰۰).

سلیگمن، رشید و پارکز (۲۰۰۶) آموزش و روان درمانی مثبت نگر را پیشنهاد دادند که متشکل از چهار مؤلفه لذت، تعهد، معنا و زندگی کامل است. این رویکرد ضمن کاهش هیجانهای منفی می تواند به گونه ای مؤثر و مستقیم با ایجاد هیجانهای مثبت، توانمندی های منش و معنا، احتمال آسیب پذیری را کاهش دهد. در آموزش مثبت نگر، شرکت کنندگان یاد می گیرند چطور فردی شادتر، امیدوارتر، خوشبین تر، کوشا و سرزنده باشند تا هم خود از زندگی لذت برده و هم زمینه لذت اطرافیان را از زندگی فراهم کنند (قاسمی حسین آبادی و همکاران، ۱۴۰۰). این رویکرد، هدف نهایی خود را شناسایی سازه ها و شیوه هایی می داند که شادکامی و بهزیستی انسان را به دنبال دارد. از این رو عواملی که سبب سازگاری هرچه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی شوند، بنیادی ترین سازه های پژوهش شده این رویکرد هستند (استرلین، ۲۰۰۱ به نقل از یعقوبی و نسائی مقدم، ۱۳۹۸). برومند و عسکری (۱۴۰۲) در پژوهشی اثربخشی گروه درمانی مثبت گرا را بر انسجام درونی زنان متأهل بررسی کردند که نتایج بیانگر اثربخشی این رویکرد بر بهبود انسجام درونی زنان متأهل بود. نتایج پژوهش موسوی اصل و پاروئی (۱۴۰۰) در زمینه اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر حس انسجام، خودکارآمدی، بهزیستی روانشناختی و انسجام روانی در پرستاران بیانگر اثربخشی این رویکرد روان درمانی در افزایش بهزیستی، تاب آوری و حس انسجام این افراد بود. یعقوبی و نسائی مقدم (۱۳۹۸) در پژوهشی اثر بخشی روش مداخله ای روانشناسی مثبت گرا را بر افزایش بهزیستی روان شناختی نوجوانان نشان دادند. مداخلات مثبت نگر با تأثیر بر افکار، باورها و احساسات شخصی فرد احتمالاً خودمختاری (آزادی از هنجارها و مقابله با فشارهای اجتماعی)، رشد شخصی (بهبود زندگی شخصی خود از طریق یادگیری و تجربه) و پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت به خود و زندگی گذشته خویش) را نیز بهبود می بخشند. میرکمالی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت گرا بر انعطاف پذیری شناختی و سرسختی روانشناختی پرستاران شهر کرمان بررسی کردند؛ نتایج بیانگر تأثیرگذاری این رویکرد روان درمانی بر بهبود انعطاف پذیری و سرسختی روانشناختی پرستاران بود.

همانطور که در مباحث پیشین مطرح شد افزایش انسجام روانی می‌تواند سازگاری اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین بررسی مطالعات نشان داد که روان درمانی مثبت‌گرا دلیل تأکید بر نقاط مثبت به جای نقاط ضعف می‌تواند منجر به بهبود حس انسجام و سازگاری اجتماعی افراد شود. اما مطالعات در زمینه استفاده از روان‌درمانی مثبت‌نگر در کودکان و نوجوانان و مخصوصاً فرزندان طلاق محدود است. با توجه به افزایش روزافزون طلاق و همچنین افزایش نرخ فرزندان طلاق و محدود بودن پژوهش در این زمینه و همچنین با توجه به اهمیت دوران نوجوانی و تأثیرات طلاق والدین بر نوجوانان، این پژوهش با هدف بررسی اثر بخشی روان درمانی مثبت‌نگر بر انسجام روانی و سازگاری اجتماعی فرزندان طلاق شهرستان سیرجان انجام شد.

۲- روش شناسی

این مطالعه شبه‌آزمایشی در یکی از مراکز خدمات جامع سلامت (مرکز دکتر شمس‌الدینی) شهرستان سیرجان اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش را همه دختران مقطع متوسطه اول شهرستان سیرجان در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ با دامنه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال تشکیل می‌دهند. از جامعه فوق تعداد ۳۰ نفر که از طریق فراخوان به مرکز خدمات جامع سلامت دکتر شمس‌الدینی این شهرستان مراجعه کرده بودند، براساس ملاک‌های ورود به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و سپس بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل تک والد بودن (بعلت جدایی والدین)، ابراز تمایل و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، پایبندی به قوانین گروه مثل رعایت رازداری، احترام به سایر اعضای گروه و حضور به‌موقع در جلسات گروه بودند. همچنین غیبت بیش از دو جلسه، ترک تحصیل، عدم همکاری با درمانگر و سایر اعضا گروه بعنوان ملاک خروج در نظر گرفته شد. در این پژوهش همه نوجوانان با رضایت و آگاهی از اهداف پژوهش در پژوهش شرکت کردند و جلسات توجیهی در خصوص روند و هدف پژوهش با نوجوان و والد برگزار گردید. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش تعداد ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای روان‌درمانی مثبت‌نگر (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶) دریافت کردند و شرکت‌کنندگان گروه کنترل تا اتمام مداخله در صف انتظار باقی ماندند. به منظور رعایت اخلاق پژوهش محرمانه ماندن اطلاعات و انتشار نتایج پژوهش بصورت کلی از طرف پژوهشگر تضمین شد و شرکت‌کنندگان هر زمانی که تمایل داشتند می‌توانستند پژوهش را ترک کنند. همچنین پس از اتمام مداخله جهت رعایت اخلاق پژوهش، گروه گواه چندین جلسه آموزش مشابه دریافت نمودند. به منظور تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ و روشهای آمار توصیفی و آزمون آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) و تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا) استفاده شد.

۱-۲-۱: ابزارها:

۱-۲-۱: پرسشنامه حس انسجام آنتونوسکی^۳: این مقیاس دارای ۱۳ گویه است که با یک مقیاس ۷ درجه‌ای نمره گذاری می‌شود (۱=عدم تمایل، ۷=تمایل شدید) نمره این ابزار از طریق جمع‌آوری مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود و دامنه نمرات بین ۱۳ تا ۹۱ می‌باشد و نمرات بالاتر نشانگر حس انسجام بیشتر است. پایایی این ابزار در پژوهش‌های مختلف توسط

³. Antonovsky

آنتونوسکی بین ۰/۷ تا ۰/۹۱ گزارش شده است. این ابزار دارای سه خرده مقیاس شامل: ادراک پذیری (سؤالات ۲-۶-۸-۹-۱۱)، کنترل پذیری (۳-۵-۱۰-۱۳) و معناداری (۱-۴-۷-۱۳) می باشد و در این مقیاس سؤالات ۱-۲-۳-۷ و ۱۰ بصورت معکوس نمره گذاری می گردد (آنتونوسکی، ۱۹۸۷ به نقل از موسوی اصل و پاروئی، ۱۴۰۰). در ایران محمدزاده و همکاران روایی همگرای این ابزار را با پرسشنامه سخت رویی تأیید نمودند و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ گزارش نمودند (محمدزاده، ۲۰۱۰). پایایی به روش

همسانی درونی با محاسبه آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای زیر مقیاس های ادراک پذیری، کنترل پذیری و معناداری به ترتیب ۰/۶۹، ۰/۷۸ و ۰/۷۳ بدست آمد.

۲-۲-۱: پرسشنامه استاندارد شده سازگاری اجتماعی کالیفرنیا است که توسط ثورب، کلارک و تیکرز (۱۹۳۹) برای اولین بار منتشر شد و در سال ۱۹۵۳ مورد تجدید نظر قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۹۰ سؤال دو گزینه ای (بلی - خیر) و ۶ خرده مقیاس ۱۵ سؤالی شامل (قالب های اجتماعی، مهارت های اجتماعی، علائق ضد اجتماعی، روابط خانوادگی، روابط مدرسه ای و روابط اجتماعی) است که براساس کلید تصحیح آزمون، در هر شش مقیاس به پاسخ های صحیح امتیاز یک و پاسخ های غلط امتیاز صفر تعلق می گیرد. آن گاه امتیازهای صحیح مربوط به ۱۵ سؤال هر مقیاس با هم جمع شده که نمره هر خرده آزمون بدست می آید و نمره کل سازگاری اجتماعی حاصل جمع نمرات ۶ خرده مقیاس است. این فرم آزمون، نیمرخ اجتماعی فرد را اندازه گیری می کند. در مطالعات داخلی هماهنگی درونی آزمون به وسیله دو نیمه کردن با روش اسپیرمن برای خرده آزمون های سازگاری اجتماعی از آلفای ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ بدست آمده است. اعتبار و پایایی خرده مقیاس های این آزمون بین ۰/۶۰ تا ۰/۸۷ و برای کل آزمون ۰/۹۲ تا ۰/۹۳ بدست آمده است. این مقیاس در مطالعات داخلی و خارجی از روایی و پایایی قابل قبولی برخوردار بوده است؛ به طوری که در مطالعه مهدوی و همکاران اعتبار و پایایی نسخه فارسی این پرسشنامه ۰/۸۹ و ۰/۹۱ بوده است (مهدوی و همکاران، ۱۳۹۹). پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر سازگاری اجتماعی کلی ۰/۷۳ بدست آمد.

۳-۲-۱: محتوای جلسات آموزشی

در مرحله اجرا بعد از تخصیص تصادفی نمونه ها (از طریق قرعه کشی) به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) شرکت کنندگان گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای تحت روان درمانی مثبت نگر سلیگمن و همکاران قرار گرفتند. گروه کنترل در این مدت آموزشی دریافت نکرد. محتوا و اهداف جلسات برگرفته و گسترش یافته از دیدگاه سلیگمن و همکاران در زمینه مثبت نگری بود (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶ به نقل از بشکار و همکاران، ۱۴۰۰). خلاصه جلسات آموزشی در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱: خلاصه محتوای برنامه روان درمانی مثبت نگر (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶ به نقل از بشکار و همکاران، ۱۴۰۰)

جلسه	موضوع	هدف
۱	معارفه اعضا، ارائه توضیحات درباره اهداف برگزاری جلسات، شناخت ۵	آماده سازی و اجرای پیش آزمون توانایی برتر و بکار گیری این نقاط قوت در زندگی روزمره
۲	صحبت درباره نحوه استفاده از نقاط قوت در زندگی روزانه و یادداشت سه رویداد مثبت در زندگی	شناسایی توانمندیهای شخصی
۳	بحث و گفت و گو درباره سپاسگزاری و نوشتن نامه سپاسگزاری به دوستان	ایجاد هیجان مثبت و ذکر نعمتها
۴	بحث و گفت و گو درباره تجربه لذت بردن از زمان حال با تمرکز بر موضوع لذت بردن از زمان حال و امور خوب در زمان حال	لذت بردن از زمان حال و امور خوب در زندگی
۵	بحث و گفت و گو درباره پاسخدهی سازنده و فعال و ایجاد تعامل با سایر افراد	آموزش سبک پاسخدهی و بهبود روابط با دیگران

گفت و گو درباره تواناییهای مثبت و شیوه‌ای که فرد می‌تواند تواناییهایش را استفاده از توانمندیها به شکلی نوین بروز دهد.

گفت و گو درباره مثبت اندیشی و انتخاب یک تمرین مورد علاقه از افزایش هیجانهای مثبت و مروری بر تمرین‌های ارائه شده در جلسات قبل و بحث درباره آن جلسات قبل و اجرای پس‌آزمون

۳- یافته‌ها

نمونه پژوهش شامل دختران تک والد (فرزند طلاق) مقطع متوسطه اول شهرستان سیرجان با گستره سنی ۱۳- ۱۵ سال بودند. حجم نمونه اولیه شامل ۳۰ نفر، گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) بود. ۳ نفر از گروه آزمایش بدلیل غیبت از جلسات از گروه آزمایش حذف شدند. نهایتاً در هر گروه ۱۲ نفر باقی ماند. میانگین و انحراف معیار سنی گروه آزمایش برابر با $(0/82)14/5$ و گروه کنترل $(0/78)14/60$ سال بود. با توجه به عدم معنی‌داری مقدار آماره بدست آمده از آزمون تی مستقل که برای مقایسه سن افراد دو گروه استفاده شد نتیجه گرفته می‌شود که بین میانگین سنی دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($P \geq 0/05$).

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای سازگاری اجتماعی و انسجام روانی در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سازگاری اجتماعی	آزمایش	۳۹/۶۶	۴/۶	۵۰/۰۱	۶/۱۴
	کنترل	۴۱/۴۱	۴/۴	۴۳/۵۸	۴/۹
	کل	۴۰/۵۳	۴/۵	۴۶/۷۹	۵/۵
انسجام روانی	آزمایش	۴۱/۳۲	۵/۲	۵۹/۲۵	۵/۹
	کنترل	۴۰/۶۶	۴/۴	۴۱	۳/۷
	کل	۴۱/۴۹	۴/۸	۵۰/۱۲	۴/۸

مندرجات جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که میانگین نمرات پس‌آزمون متغیرهای سازگاری اجتماعی و انسجام روانی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تغییر قابل توجهی داشته است.

جهت بررسی تأثیر مداخله پژوهش روی متغیرهای وابسته از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده گردید. قبل از ارائه نتایج تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک شامل پیشفرض نرمال بودن متغیرها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف بررسی شد. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف بیانگر رعایت شرط نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای وابسته در مرحله پیش‌آزمون است ($0/05 > sig$)؛ بنابراین فرض نرمال بودن متغیرها تأیید شد. دومین پیشفرض، فرضیه همگنی واریانسها در دو گروه آزمایش و کنترل با استفاده از آزمون لوین بود که نتایج نشان داد که تساوی واریانس گروه‌های آزمایش و گواه بر سازگاری اجتماعی و انسجام روانی معنی‌دار نیست ($0/05 > sig$) که این نتایج بیانگر یکسانی گروه آزمایش و گروه کنترل از نظر پراکندگی نمرات متغیرهای وابسته در مرحله پیش‌آزمون بود. در نتیجه مفروضه همگنی واریانسها نیز تأیید شد. سومین مفروضه، پیشفرض همخطی شیب رگرسیون است که برای بررسی تعامل بین گروه‌ها و نمرات پیش‌آزمون فرض همگنی شیب رگرسیون بررسی شد که مقدار F برای متغیر انسجام روانی $F=0/058$ و $P=0/81$ و متغیر سازگاری اجتماعی $F=0/12$ و $P=0/72$ به دست آمد؛ نتایج حاصله نشان داد که داده‌ها از فرضیه همگنی شیب

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی نمره‌های پس‌آزمون انسجام روانی و سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش و گواه

آزمون	ارزش	F	df فرضیه	Df خطا	سطح معنی داری	توان آماری
اثر پیلایی	۰/۸۲	۴۳/۶۹	۲	۱۹	≤ 0.001	۱
لامبدای ویلکز	۰/۱۷	۴۳/۶۹	۲	۱۹	≤ 0.001	۱
اثر هاتلینگ	۴/۶	۴۳/۶۹	۲	۱۹	≤ 0.001	۱
بالا ترین ریشه روی	۴/۶	۴۳/۶۹	۲	۱۹	≤ 0.001	۱

با توجه به مندرجات جدول ۴، نتایج آزمون آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری در گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد با کنترل نمرات پیش‌آزمون، در مرحله پس‌آزمون بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (انسجام روانی و سازگاری اجتماعی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P \leq 0.001$)؛ بنابراین اثربخشی مداخله پژوهش بر انسجام روانی و سازگاری اجتماعی تأیید می‌شود. همانطور که نتایج این جدول نشان می‌دهد آزمون اثر پیلایی با ارزش (۰/۸۲)، لمبدای ویلکز با ارزش (۰/۱۷)، اثر هاتلینگ با ارزش (۴/۶) و بزرگترین ریشه ی روی با ارزش (۴/۶) و میزان F برابر با (۴۳/۶۹) و سطح معنی داری ($P \leq 0.001$) از لحاظ آماری معنی‌دار می‌باشند؛ به عبارت دیگر رابطه میان ترکیب خطی متغیرهای وابسته با متغیر مستقل معنی‌دار است یعنی میان روان‌درمانی مثبت نگر و متغیرهای وابسته (انسجام روانی و سازگاری اجتماعی) تعامل رخ داده است. توان آماری نیز برابر با ۱ است؛ به این معنا که خطای نوع دوم وجود نداشته است. به علاوه نتایج نشان می‌دهد که این گروه‌ها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته با یکدیگر تفاوت دارند؛ بنابراین برای بررسی نقطه تفاوت، تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا) در متن مانکوا روی نمره‌های پس‌آزمون انسجام روانی و سازگاری اجتماعی دو گروه انجام شد که نتایج حاصله در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا) در متن مانکوا روی نمره‌های پس‌آزمون

متغیر	مراحل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجدورات	توان آماری
انسجام روانی	پیش‌آزمون	۲۶۳/۵۸	۱	۲۶۳/۵۸	۱۸/۲۸	≤ 0.001	۰/۵۳	۰/۹۷
	گروه	۲۷/۶۷	۱	۲۷/۶۷	۱/۹۲	≤ 0.004	۰/۶۰	۱
	خطا	۲۸۸/۲	۲۰	۱۴/۴۱	---	---	---	---
سازگاری اجتماعی	پیش‌آزمون	۴۳۶/۸۹	۱	۴۳۶/۸۹	۳۶/۴۸	≤ 0.003	۰/۵۰	۰/۹۴
	گروه	۱۱/۸۰	۱	۱۱/۸۰	۰/۹۸	≤ 0.001	۰/۶۷	۱
	خطا	۲۳۹/۴۹	۲۰	۵/۸۶	---	---	---	---

همان طور که در جدول شماره ۴ مشاهده می شود، نسبت F تحلیل کوواریانس تک متغیری در مرحله پس آزمون برای متغیر انسجام روانی ($F=18/28$ و $P \leq / 0.01$)، متغیر سازگاری اجتماعی ($F=36/48$ و $P \leq / 0.03$). این یافته ها بیانگر آن است که در مرحله پس آزمون بین گروه آزمایش و گروه کنترل از نظر متغیرهای وابسته (انسجام روانی و سازگاری اجتماعی) تفاوت معنی داری دیده می شود که بر اساس مجذور اتا، اندازه اثر مداخله بر متغیرهای وابسته نشان می دهد که تفاوت ایجاد شده بین دو گروه به مداخله پژوهش مربوط می شود.

۴- بحث درباره یافته ها

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر انسجام روانی و سازگاری اجتماعی نوجوانان دختر تک والد (فرزند طلاق) مقطع متوسطه اول انجام شد. نتایج نشان داد روان درمانی مثبت نگر به طور معناداری موجب افزایش انسجام روانی و سازگاری اجتماعی نوجوانان دختر تک والد (فرزند طلاق) شده است. اولین یافته پژوهش نشان داد بین دو گروه آزمایش و گروه در نمرات مربوط به انسجام روانی و سازگاری اجتماعی در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، می توان نتیجه گرفت که روان درمانی مثبت نگر مؤثر بوده و موجب افزایش انسجام روانی و سازگاری اجتماعی دختران تک والد (فرزند طلاق) شده است. این یافته با مطالعات پیشین در این حوزه از جمله مطالعه موسوی اصل و پارویی (۱۴۰۰)؛ زاهدی و ابوطالبیان (۱۳۹۸) همسو می باشد. در تبیین رابطه آموزش روانشناسی مثبت نگر و حس انسجام می توان گفت کسانی که از حس انسجام بالایی برخوردارند اغلب نگرشی مثبت دارند و موانع و مشکلات را بعنوان یک فرصت می نگرند و می توانند آنها را مدیریت می کنند. وقتی احساس انسجام داشته باشیم جهان را چیزی می بینیم که قابل کنترل، قابل درک و معنی دار است؛ بنابراین ارائه مداخلات روانشناسی مثبت نگر بدلیل تأکید بر موضوعاتی مانند نقاط قوت شخصیت، خوش بینی، رضایت از زندگی، رفاه، عزت نفس و اعتماد بنفس، امید و معنا سبب ایجاد یک نگرش مثبت در افراد می گردد که این نگرش مثبت منجر به افزایش حس انسجام می گردد. دلیل تأثیر گذاری مثبت نگر را در کنار توجه و تمرکز بر ویژگیهای مثبت به جای ویژگیهای منفی اینگونه در نظر گرفت که این رویکرد می تواند به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران و زندگی و نیز افزایش عزت نفس مؤثر باشد. در روانشناسی مثبت نگر با بکارگیری فونونی با هدف شناسایی توانمندی های شخصی، تأکید بر ایجاد و افزایش هیجانهای مثبت و تأکید بر زندگی در زمان حال توام با لذت بردن از زندگی و عبارتی آموزش خوش بینی و مثبت نگر به فرد در شناسایی تجربه های مثبت و خوب خود و نقش این تجربیات مثبت در افزایش و ارتقای احترام به خود کمک می کند.

یافته دیگر این پژوهش این بود که روان درمانی مثبت نگر می تواند سازگاری اجتماعی فرزندان طلاق را افزایش دهد. این یافته با نتایج پژوهش های عیوض خانی و همکاران (۱۴۰۰)؛ کریمی و همکاران (۱۴۰۰)؛ زمانی زارچی و همکاران (۱۳۹۷) در خصوص رابطه طلاق با سازگاری اجتماعی و همچنین با نتایج پژوهش های یعقوبی و نسائی مقدم (۱۳۹۸) در خصوص اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر بهبود سازگاری اجتماعی همسو می باشد. است. در تبیین این یافته می توان گفت که داشتن مهارت های مثبت اندیشی به افراد کمک می کند تا با دقت و بینش بیشتری در ارتباطات بین فردی و روابط اجتماعی خود بنگرند و مسائل به وجود آمده در این حیطه را به طور منطقی تری حل و فصل نموده و متناسب با محیط و شرایط مختلف اجتماعی پاسخ های معقولانه تری داشته باشند که این خود عامل مهمی در ایجاد سازگاری اجتماعی است. از سوی دیگر تکنیک های روان درمانی مثبت نگر مثل توجه به نقاط قوت و یادآوری تجارب خوب و شیرین گذشته باعث می شود نوجوانان برداشت های شخصی مثبت تر از خودشان را افزایش داده و با پذیرش مسئولیت

۵- نتیجه گیری

با توجه به اینکه مثبت نگری با تاکید بر نقاط قوت افراد به آنها کمک می کند تا در سختیها به دنبال معنا باشند میتواند آنها را از مقاومت بیشتری برخوردار کند. مثبت نگری از این جهت مهم است که یکی از اصلی ترین نیروهای محرک زندگی است و به جستجوی آنچه که افراد را به سمت زندگی معنادار سوق میدهد می پردازد و به این ترتیب می تواند استراتژیهای بهتری را برای کنترل بیماریهای روانی، اصلاح رفتارهای منفی و افزایش شادی و بهره وری در زندگی کشف کند (فریدون نژاد، ۱۴۰۰). این رویکرد می تواند با ترغیب افراد در جهت تقویت نقاط قوت خود و تغییر نگرش منفی به مثبت به ارتقاء انسجام روانی و سازگاری اجتماعی نوجوانان تک والد (فرزندانی طلاق) کمک کند. بنابراین مشاوران و روانشناسان می توانند از این رویکرد در کنار سایر روش های روان درمانی در جهت کمک به نوجوانان در جهت ایجاد انگیزه و امید و تأکید بر تواناییهای خود در خصوص اصلاح رفتار کمک کنند. از جمله محدودیت های این پژوهش تک جنسیتی بودن شرکت کنندگان بود پیشنهاد می شود این رویکرد روان درمانی بر روی نمونه ای از هر دو جنس اجرا شده و نتایج با هم مقایسه گردد.

تشکر و قدردانی: از همه والدین و نوجوانانی که در این پژوهش با ما همکاری داشتند تشکر و قدردانی می شود.

فهرست منابع

- ابوطالبیان، زهرا؛ زاهدی، کیوان. (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر امید به آینده و حس انسجام دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول، پایان نامه کارشناسی ارشد موسسه آموزش عالی علوم و فن آوری سپاهان. دانشکده علوم انسانی.
- اصغریپور لشکامی، زهرا؛ اساسه، مریم؛ کاشانی وحید، لیلا؛ ابراهیم پور، مجید. (۲۰۲۴). تدوین برنامه مداخله بهنگام مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری ویژه کودکان طلاق با اختلالات عاطفی-رفتاری و اثربخشی آن بر سازگاری اجتماعی کودکان طلاق: یک مطالعه توصیفی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۲۲(۱۱)، ۱۱۳۳-۱۱۴۸.
- بشکار، مسلم؛ نیک منش، زهرا؛ کهرآزنی، فرهاد. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مثبت نگری بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش آموزان. مجله علمی پژوهان، ۱۹ (۴): ۵۹-۶۷.
- برومند، مهناز و عسکری، زهرا. (۱۴۰۱). اثربخشی گروه درمانی مثبت گرا بر انسجام درونی. دومین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پرورش.

بلالی، طیبه؛ انتظامی، عذرا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه عوامل روانشناختی و جمعیت شناختی پیش بینی کننده سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه شهر اصفهان. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*. 2(5), 33-57.

دهقان نژاد، سمانه؛ حاج حسینی، منصوره؛ اژه‌ای، جواد. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان شناختی دختران نوجوان ناسازگار. *روان شناسی مدرسه و آموزشگاه*: doi: 10.22098/jsp.2017.537, 6(1), 48-65.

زمانی زارچی، محمدصادق؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ اژه‌ای، جواد؛ حسینزاده اسکویی، علی و صمدی کاشان، سحر (۱۳۹۷). فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱۲ (۱): ۲۴-۳۶.

عیوض خانی، زهرا؛ سهرابی ملا یوسف، اسرا و جعفری کلیر، فاطمه (۱۴۰۰). مشکلات عاطفی، اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان تک والد طلاق در مدارس از دیدگاه دبیران دوره اول متوسطه، هفتمین کنفرانس بین‌المللی دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی: دانشگاه تهران.

غلامی، رشید؛ یار محمدی واصل، مسیب. (۱۳۹۹). تدوین پروتکل آموزشی رفتار با کودکان طلاق به مادرانشان و اثر آن بر رفتار مادران. *دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*. ۲۰(۳)، ۴۴-۵۴.

صالح بیگی، زهره؛ حاتمی ورزنه، ابوالفضل؛ فرحبخش، کیومرث. (۱۴۰۱). مطالعه کیفی فرایند سازگاری فرزندان با طلاق والدین. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*. doi: 10.22054/qccpc, -, (),

فریدون نژاد، مزگان. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی روانشناسی مثبت بر سلامت افراد، نهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت، بندرعباس، <https://civilica.com/doc/1641370>.

قاسمی حسین آبادی، مریم؛ زندی پور، طیبه؛ حسینیان، سیمین. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش گروهی مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی و تاب‌آوری معلمان زن دانش‌آموزان استثنایی. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۲(۴)، ۱-۱۳.

کریمی، محسن؛ محمدی، صمد؛ غضنفری، مریم و علی کرمی، مریم (۱۴۰۰). بررسی تأثیر طلاق والدین بر تحصیل و تربیت دانش‌آموزان. *اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی و علوم انسانی: بروکسل*. ۱۶۴-۱۰ EPHCON F

موسوی اصل، سید علی؛ پاروئی، صادق. (۱۴۰۰). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر حس انسجام، خودکارآمدی، بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری در پرستاران بیمارستان‌های تأمین اجتماعی. *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی سلامت*. ۱۰(۳۹)، ۱۷۱-۱۹۰.

مهدوی، عابد؛ گلستانی، علیرضا؛ آقائی، مریم؛ همتی راد، گیتی؛ حاج حسینی، منصوره؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ سپهر یگانه، شهربانو؛ قربانی نیا، فاطمه سادات (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر افزایش سازگاری اجتماعی و راهبردهای خودتنظیمی کودکان طلاق. *فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی* (۳۳). ۱۷۰-۱۵۷.

میرکمالی، فاطمه السادات؛ خسروی، سعید احمد؛ شایگان، مهدی؛ ایمانی، فاطمه؛ کریمی افشار عشرت (۱۴۰۰). اثر بخشی آموزش روانشناسی مثبت گرا بر انعطاف پذیری شناختی و سرسختی روانشناختی پرستاران. *آموزش پرستاری*. ۱۰(۳): ۱-۱۰.

یعقوبی، ابوالقاسم؛ نسائی مقدم، بیان. (۱۳۹۸). اثربخشی روش مداخله ای روان شناسی مثبت گرا بر بهزیستی روان شناختی نوجوانان. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*، ۲۵(۱)، ۱۴-۲۵. SID. <https://sid.ir/paper/17090/fa>

References

- Alami, M., Imani, S., Noroozi, A. R., & Beshlideh, K. (2021). A Model Design of the Mediator Effect of Quality of Attachment Among the Girl-Adolescent Students's Beliefs About Parental Divorce and Stress Coping Strategies. *Journal of Educational Psychology Studies*, 17(40), 98-119. doi: 10.22111/jeps.2021.5898.
- Dahlia, & Tartilla, N. (2020). Self-esteem and Coping Strategy among Adolescents as Victims of Parental Divorce. *In Proceedings of the 1st International Conference on Psychology-ICPsy*, 19-28.
- Dunlop, R. (2022). *Parental divorce at adolescence: a longitudinal study* (Doctoral dissertation, Macquarie University).
- Garriga, A., & Pennoni, F. (2020). The causal effects of parental divorce and parental temporary separation on children's cognitive abilities and psychological well-being according to parental relationship quality. *Social Indicators Research*, 1-25. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02428-2>
- Jam, F. G., Maarefvand, M., Hosseinzadeh, S., & Khubchandani, J. (2021). The effectiveness of a co-parenting intervention on parenting stress among divorced Iranian adults. *Children and Youth Services Review*, 130, 106265.
- Mahammadzadeh A, Poursharifi H, Alipour A. (2010) Validation of Sense of Coherence 13-item scale in Iranian sample. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 36 (5): 1451-1463.
- Sheikhi Gerakoui, S., Abolghasemi, A., & Khosro javid, M. (2021). A Comparison of Sense of Coherence, Self-compassion, and Personal Intelligence in Students with and without Intermittent Explosive Disorder. *Positive Psychology Research*, 7(3), 51-64. doi: 10.22108/ppls.2021.121247.1871
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*. 61(8),774-788.
- Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. (2005) Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*.;60(5):410