



## Research Paper

[10.22034/IJFP.2021.247982](https://doi.org/10.22034/IJFP.2021.247982)

## The Effectiveness of a Positive Approach Intervention Program on the Internalized Problems of Divorced Children

Shahram Vahedi<sup>1\*</sup>, Mir Mahmoud Haji Mir Akha<sup>2</sup>, Zakiehe Najarian<sup>3</sup>

1. Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran
2. M.A. Department of Psychology, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Tabriz branch, Tabriz, Iran
3. PhD student of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

Article Info.	Abstract
<p><b>Received:</b> 04.02.2021</p> <p><b>Accepted:</b> 17.04.2021</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Positive psychology intervention, internalized behavioral problems, divorced children</i></p>	<p><b>Abstract</b></p> <p>Divorce is one of the most complex social phenomena that shakes the foundations of the family, and its most destructive effects will be on children. The objective of this study was to determine the effectiveness of Positive Psychology Training on reducing internalized behavioral problems of children from divorced families. The research design was a quasi-experimental pre-test-post-test with a control group. The sample consisted of 40 students who were selected by the available sampling method from elementary schools of Ajabshir city and then randomly assigned to two experimental (n=20) and control groups (n=20). Child Behavioral Checklist Questionnaire (CBCL) was used to collect data. For the experimental group, 15 sessions of a positivity intervention program were held for 5 consecutive weeks and the control group did not receive any intervention. The results indicated that internalizing behavioral problems of students participating in the Positive Psychology classroom significantly decreased compared to the control group. Therefore, it can be concluded that the Positive Psychology Training program will reduce and assist children in internalizing problems. Consistent with the findings of the present study, the therapy based on a positive approach can be used as an effective treatment to reduce internalized disorders such as anxiety, depression, and isolation in children from divorced families.</p>
<p><b>*Corresponding author</b> Email: <a href="mailto:vahedi_sh@tabrizu.ac.ir">vahedi_sh@tabrizu.ac.ir</a></p>	
<p><b>How to Cite:</b> Vahedi, S., Haji Mir Akha, M.M., Najarian, Z. (2021). The Effectiveness of a Positive Approach Intervention Program on the Internalized Problems of Divorced Children. <i>Journal of Family Psychology</i>. 8(1), 34-46.</p>	



## اثربخشی برنامه مداخله رویکرد مثبت‌گرا بر مشکلات درونی‌سازی شده کودکان طلاق

شهرام واحدی<sup>۱\*</sup>، میرمحمود حاجی میرآقا<sup>۲</sup>، زکیه نجاریان<sup>۳</sup>

۱. استاد گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تبریز، تبریز، ایران
۳. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
<p><b>تاریخ دریافت:</b> ۱۳۹۹/۱۱/۱۶</p> <p><b>تاریخ پذیرش:</b> ۱۴۰۰/۰۱/۲۸</p> <p><b>کلیدواژه‌ها:</b></p> <p>آموزش مثبت‌نگری، مشکلات رفتاری درونی‌سازی شده، کودکان طلاق</p>	<p><b>چکیده</b></p> <p>طلاق یکی از پیچیده‌ترین پدیده‌های اجتماعی است که ارکان خانواده را دچار تزلزل نموده و بیشترین اثرات مخرب آن متوجه کودکان خواهد بود. هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر کاهش مشکلات رفتاری درونی‌سازی شده کودکان طلاق بود. طرح پژوهش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ۴۰ نفر از کودکان طلاق مقطع ابتدایی شهرستان عجب‌شیر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) اختصاص یافتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه سیاه رفتاری کودک (CBCL) استفاده شد. برای گروه آزمایشی ۱۵ جلسه برنامه مداخله مثبت‌نگری ویژه کودکان طلاق طی ۵ هفته متوالی برگزار شد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. نتایج پژوهش نشان داد که مشکلات رفتاری درونی‌سازی شده کودکان در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل به طور معنی‌داری کاهش یافت. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مثبت‌نگری، مشکلات درونی‌سازی شده کودکان را کاهش داده و در این زمینه به آن‌ها کمک خواهد کرد. منطبق با یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان درمان مبتنی بر رویکرد مثبت‌گرا را به عنوان یک روش درمانی مؤثر در جهت کاهش مشکلات درونی‌سازی شده از جمله اضطراب، افسردگی و گوشه‌گیری در کودکان طلاق به کار گرفت.</p>
<p><b>*نویسنده مسئول:</b></p> <p>پست الکترونیکی: <a href="mailto:vahedi_sh@tabrizu.ac.ir">vahedi_sh@tabrizu.ac.ir</a></p>	
<p><b>استناد به این مقاله:</b></p> <p>واحدی، شهرام، حاجی میرآقا، میرمحمود، نجاریان، زکیه (۱۴۰۰). اثربخشی برنامه مداخله رویکرد مثبت‌گرا بر مشکلات درونی‌سازی شده کودکان طلاق. <i>روانشناسی خانواده</i>، ۸ (۱)، ۳۴-۴۶.</p>	

## مقدمه

خانواده<sup>۱</sup> به عنوان کوچکترین واحد اجتماعی و کانون تولد و زندگی نقش ویژه‌ای در سرنوشت هر فرد دارد. ساختار خانواده و روابط حاکم بر آن، بر نگرش‌ها، باورها و اعتقادات افراد تأثیر می‌گذارد. این تأثیر شامل ابعاد مختلف زندگی است. رویدادها و اتفاقات مهم در چهارچوب روابط خانوادگی گاه به عنوان مبنایی برای بروز و گسترش مشکلات به شمار می‌رود. هرگونه تغییر و تحول اساسی در ساخت خانواده موجب پیامدهای خاص در زندگی افراد درگیر می‌شود. علاوه بر تأثیر رویدادها بر زندگی زن و مرد، فرزندان نیز تحت تأثیر بلافاصل این پیامدها هستند. وجود رویدادها و عواملی چون شکست‌ها، درگیری‌ها، فقدان‌ها و جدایی‌های والدین بر عملکرد هر یک از افراد خانواده تأثیر می‌گذارد. جدایی والدین یکی از مهمترین عواملی است که ساخت خانواده را از هم می‌پاشد و زندگی افراد را دگرگون می‌سازد (Khanjani & Hadavand khani, 2012). طلاق<sup>۲</sup> نوعی گسست، جدایی و اخلال در بنیان‌های اساسی خانواده است که منجر به جدایی همیشگی می‌شود. با توجه به تحقیقات انجام شده، عدم سازگاری کودکان با طلاق والدین‌شان می‌تواند اثرات زیان‌بار و مخربی روی کارکرد روان‌شناختی و حتی وضعیت جسمانی آن‌ها داشته باشد (Brewer, 2010).

هرچند طلاق والدین همیشه منجر به بروز مشکلات عاطفی و رفتاری<sup>۳</sup> در فرزندان نمی‌گردد، اما یقیناً تبعات منفی طلاق بیش از جنبه‌های مثبت آن است (McCabe, 1997). کودکان اغلب احساس گناه<sup>۴</sup> می‌کنند و گرفتار این باور نادرست هستند که به گونه‌ای عامل طلاق بوده‌اند و یا می‌توانستند فرزند بهتری باشند و با پادرمیانی، جلوی طلاق را بگیرند. آن‌ها فکر می‌کنند که نه فقط علت طلاق والدین بوده‌اند، بلکه تنها دلیل ادامه دعوی پدر و مادرشان نیز هستند. یکی از رایج‌ترین احساس‌هایی که فرزندان در نتیجه جدایی و طلاق پدر و مادرشان تجربه می‌کنند، احساس تنهایی و متفاوت بودن از کودکان دیگر است (Neuman & Romanowsk, 1999).

بنابراین یکی از اهداف مداخلاتی که در این زمینه برای این دسته از کودکان صورت می‌گیرد کمک به آن‌ها جهت اصلاح درکشان نسبت به طلاق والدین و شناسایی احساسات منفی ناشی از آن است (Laumann, 2002). پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد در بیشتر آسیب‌های اجتماعی رد پای از فرزندان طلاق به چشم می‌خورد. همچنین مطالعات روان‌شناختی بر تأثیرات مختلف طلاق بر سلامت روان<sup>۵</sup> این افراد، مهر تأیید می‌زند. نظریه نظام‌ها<sup>۶</sup>، خانواده را چیزی بیش از مجموعه اجزایش می‌انگارد. به این معنا که آن را شامل افراد عضو، شخصیت‌ها، ویژگی‌ها و روابط بین‌شان می‌داند. این نظریه بر وابستگی متقابل<sup>۷</sup> و روابط متقابل در ساختار خانواده (مثل خرده نظام والدین و والد-کودک) تأکید کرده، به بررسی و کنش متقابل آن با ابرنظام‌های بیرون از محدوده‌اش، مثل محله و مدرسه می‌پردازد. هر تغییری که بر یکی از اعضا یا خرده نظام‌ها اثر کند، در کل خانواده اثر می‌گذارد (Walczak & Burns, 1984).

همچنین طلاق والدین به منزله از بین رفتن چتر امنیتی فرزندان به شمار می‌رود که می‌تواند بر سلامت اجتماعی<sup>۸</sup> و روانی آنها تأثیر بگذارد. البته گاهی گسستن این پیوند به منزله پایان برخی مشکلات است. مشکلاتی همچون مشاهده دائم نزاع‌های پدر و مادر، رهایی فرزند از برخی آسیب‌ها که در خانواده‌ی والد با انحرافات اجتماعی ممکن است تجربه کند و... اما برخی هنوز برای خانواده‌ی مشکل‌دار نسبت به خانواده درگیر طلاق، ارجحیت قائل هستند. بر این اساس خانواده عنصر مهمی در امنیت و سلامت اجتماعی و روانی فرزندان است و طلاق یک عامل مخرب است (Saroukhani, 1997).

1. family
2. divorced
3. emotional and behavioral
4. guilt feeling
5. mental health
6. systems theory
7. codependency
8. social health

طلاق تأثیرات مهمی روی رفتارهای درونی شده<sup>۱</sup> کودکان می‌گذارد. رفتارهای درونی شده طیفی از اختلالات خلقی<sup>۲</sup> را در بر می‌گیرد که حاکی از نشانگانی مانند غم، احساس گناه، نگرانی، گوشه‌گیری اجتماعی و جسمانی است و شامل یک آشفتگی هسته‌ای در هیجان‌ها و خلقیات کودکان است. این رفتارها غالباً در برگیرنده احساس حقارت<sup>۳</sup>، خودآگاهی<sup>۴</sup> زیاد، کناره‌گیری اجتماعی<sup>۵</sup>، کمرویی<sup>۶</sup> و ترس از فقدان است (Zrofi, 2001). رفتارهای درونی‌سازی شده معمولاً مسائل مربوط به خود را شامل می‌شود که اساساً ماهیت این مشکلات در مقابل مشکلات بیرونی، پنهان‌تر و از این رو تشخیص و ارزیابی آن‌ها اغلب مشکل‌تر است. رفتارهای درونی‌سازی شده انعکاسی از احساسات و رفتارهای منفعلانه‌تری چون کناره‌گیری، اضطراب و افسردگی هستند که عمدتاً در درون فرد تجربه می‌شوند. کودکان مبتلا به مشکلات درونی شده سعی می‌کنند سطح بالایی از کنترل را درباره فرایندهای فکری، رفتاری و هیجانی خود اعمال کنند. در حالی که افراد مبتلا به مشکلات بیرونی‌سازی<sup>۷</sup> راهبردهای لازم در جهت خود نظم‌دهی و مهار رفتارها، عواطف و شناخت‌هایشان را ندارند (Saroukhani, 1997). تأثیراتی که طلاق روی رفتارهای فرزندان می‌گذارد اگر در همان دوران کودکی پیشگیری و درمان نشود و شیوع پیدا کند، زندگی فرزندان را در بزرگسالی تحت تأثیر قرار می‌دهد و این کودکان در بزرگسالی از نظر تربیتی دچار مشکلات روحی و جسمی می‌شوند. تعداد زیادی از این کودکان دچار بزهکاری شده و در زندگی آتی خود و حتی در ازدواج با مشکلاتی روبرو خواهند شد (Zrofi, 2001). همچنین کودکان طلاق در بسیاری از عوامل همچون امید<sup>۸</sup>، خوشبینی<sup>۹</sup>، تاب‌آوری<sup>۱۰</sup>، خودکارآمدی<sup>۱۱</sup>، روان رنجورخویی<sup>۱۲</sup>، درونگرایی<sup>۱۳</sup>، تجربه‌پذیری<sup>۱۴</sup>، توافق<sup>۱۵</sup> و وظیفه‌شناسی با کودکان دارای شرایط عادی متفاوتند (Kashavarz Moazem & Varesteh, 2017). لذا با شیوع ناهنجاری‌های روانی ناشی از ناامیدی در زندگی، شرایط سخت زندگی امروزی، مشکلات اقتصادی و اجتماعی همچون طلاق، روش‌های آموزشی گوناگونی برای کمک به افراد در راستای عملکرد بهتر آنان و همچنین افکار امیدوارانه و زندگی اصیل به کار گرفته می‌شود (Schultz & Schultz, 2008). بسیاری از این پژوهش‌ها بیانگر تأثیر مثبت مداخلات آموزشی در حوزه طلاق کودکان است و توانسته عقاید نادرست کودکان را تغییر داده و باعث کاهش اضطراب آن‌ها شود (Botha & Wild, 2013). (Aunola, et al. (2005) در پژوهش خود نشان داده‌اند که برقراری محیط گرم و صمیمی در خانواده و رابطه محبت آمیز بین والدین و فرزندان عاملی جهت کاهش پرخاشگری و مشکلات درونی‌سازی شده کودکان است. همچنین نتایج پژوهش‌ها در این زمینه نه تنها بیانگر تأثیر آموزش مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر بر بهزیستی روانشناختی بوده بلکه کاهش میانگین نمرات افسردگی و اضطراب دانش آموزان ابتدایی را به دنبال داشته است (Abbasi & Anabestani, Rahnama & Sahraei, 2017). (2017). نتایج پژوهش Dockray & Steptoe (2010) نیز حاکی از تأثیرگذاری مولفه‌های رویکرد مثبت‌نگر در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش رضایت از زندگی، سلامت روان، امیدواری و شادکامی افراد بوده است. بنابراین نتایج پژوهش‌های گذشته نشان دهنده آن است که این مداخلات می‌توانند از طریق افزایش هیجان‌های مثبت، افکار و رفتارهای مثبت باعث کاهش

- 
1. internalized behavior
  2. mood disorder
  3. inferiority feeling
  4. self-awareness
  5. social withdrawal
  6. shyness
  7. externalizing problems
  8. hope
  9. optimism
  10. resilience
  11. self-Efficacy
  12. neuroticism
  13. introversion
  14. openness
  15. Agreeableness

## واحدی و همکاران: اثربخشی برنامه مداخله رویکرد مثبت‌گرا بر مشکلات درونی‌سازی شده...

افسردگی (Farnam & Madadzade, 2017) و افزایش شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی شوند (Lyubomirsky & Layous, 2013). در این بین پژوهش‌هایی همچون پژوهش Hosseini Yazdi et al. (2015) حاکی از مقاوم بودن برخی از مشکلات درونی‌سازی شده نظیر گوشه‌گیری، کمرویی، اضطراب یا افسردگی در مقابل مداخلات بوده و آن را ناشی از آشفتنگی‌ها و بی‌ثباتی در توانایی‌های شناختی کودک می‌دانند که درونی شده‌اند به گونه‌ایی که یک مداخله موقت و مقطعی در کوتاه مدت نمی‌تواند آن‌ها را به طور معنادار کاهش دهد.

یکی دیگر از تأثیرات حائز اهمیت در این حوزه از مداخلات کاهش مشکلات گوشه‌گیری و انزوا می‌باشد. کمرویی یک ناتوانی و معلولیت فراگیر اجتماعی است و در هر جامعه‌ایی درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با این اختلال رفتاری و عامل بازدارنده‌ی رشد شخصیت اجتماعی مواجه هستند (Jafari & Mehafzoon, 2014). کمرویی یک مانع جدی برای رشد قابلیت‌ها و خلاقیت‌های فردی است (Mehrabi zade honarmand, 1998). نتایج پژوهش (Heidari, et al. (2015 که با عنوان اثربخشی رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر بر کاهش کمرویی و نشانه‌های هراس اجتماعی در دانش‌آموزان انجام شده، بیانگر آن است که که آموزش به شیوه روان‌شناسی مثبت‌نگر در کاهش کمرویی و نشانه‌های هراس اجتماعی دانش‌آموزان موثر بوده است. (Jafari & Mehafzoon (2014 نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند.

در این راستا و با توجه به مطالب مطرح شده آموزش مثبت‌نگری<sup>۱</sup> و کاربرد مهم آن در بهبود مشکلات رفتاری درونی‌شده کودکان طلاق، بیشتر احساس می‌شود و نیاز است که کودکان از همان مراحل ابتدایی از این مهارت‌ها در جهت ادراک درست از توانمندی‌ها، تقویت مهارت‌های اجتماعی و کاهش مشکلات رفتاری خود بهره‌گیرند. آموزش مثبت‌نگری علاوه بر کودکان، تأثیرات مثبتی بر شادکامی والدین (Khodadadi Sangdeh et al., 2014) کاربردهایی در آموزش و پرورش، تجارت، مشورت‌های سازمانی، ازدواج و روابط بین‌فردی، تربیت فرزند، ورزش، آموزش، مربی‌گری و موارد دیگر دارد (Craib, 1992). همچنین روان‌درمانگران مثبت‌نگر علاقه‌مند به ایجاد و تقویت توانمندی‌ها، خودمختاری تسلط محیطی، رشد شخصی، روابط با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود با هدف کنترل نقاط ضعف و اصلاح جنبه‌های بد زندگی هستند. روان‌شناسان مثبت‌نگر برقراری نوعی توازن و تعادل را ضروری می‌دانند، توازنی که در آن نقاط قوت و ضعف افراد با هم در نظر گرفته و درک شود. اگرچه روان‌شناسان مثبت‌نگر بررسی آسیب‌شناختی را دارای اهمیت می‌دانند، و از پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه‌های آسیب‌شناختی در کارشان سود می‌برند، درعین حال بررسی و تهیه اطلاعاتی درباره چپستی و چگونگی کارکرد افراد و عوامل تعدیل‌کننده آسیب‌ها در مردم هم ضروری و لازم است (Shekarbaygi, 2006). بسیاری از افکار منفی که به ذهن افراد هجوم می‌آورند، در حقیقت باورهایی هستند که افراد درباره خودشان، دیگران یا دنیا دارند. بخشی از کمک به افراد برای آن که احساس و عملکرد بهتری در زندگی روزانه داشته باشند، از طریق آموزش‌دهی به آنان برای کنترل و تغییر افکار منفی یا نادرست صورت می‌گیرد. آنان همچنین می‌آموزند تا موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید به گونه‌ای منفعل بپذیرند. به علاوه آنها از طریق آموزش این مهارت‌ها قادر می‌شوند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند (Amato & Beattie, 2011). با در نظر گرفتن مجموع مطالب ذکر شده فرضیه‌های این پژوهش عبارتند از: ۱- آموزش مثبت‌نگری بر کاهش مشکلات (اضطراب) درونزای کودکان طلاق تأثیر دارد. ۲- آموزش مثبت‌نگری بر کاهش افسردگی کودکان طلاق تأثیر دارد. ۳- آموزش مثبت‌نگری موجب کاهش مشکلات رفتاری انزوا و گوشه‌گیری کودکان طلاق می‌شود.

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

طرح پژوهش، نیمه‌آزمایشی با استفاده از پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر و دختر مقطع ابتدایی شهر عجب‌شیر در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند. با استفاده از

1. positivism

پرونده سلامت دانش آموزان و سیاهه رفتاری کودک<sup>۱</sup>؛ نمونه آخنباخ<sup>۲</sup>، ۴۰ نفر از کودکان طلاق مقطع ابتدایی شهرستان عجبشیر غربالگری و به صورت نمونه گیری در دسترس<sup>۳</sup> از سه مدرسه همجوار انتخاب شدند. این کودکان پس از شناسایی به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) گمارده شدند. شرایط ورود شرکت کنندگان این بود که هیچ‌یک از اختلالات تحولی ویژه‌ی کودکان نظیر بیش‌فعالی و درخودماندگی برای آنها تشخیص داده نشده باشد و در نزدیکی از مراقبان اصلی زندگی کنند. پس از تعیین گروه‌ها و اجرای پیش‌آزمون، گروه آزمایش در ۹ جلسه، آموزش مثبت‌اندیشی را به منظور کاهش مشکلات رفتاری درونی سازی شده دریافت کرده و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. در پایان مداخله، هر دو گروه مجدداً به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند (پس‌آزمون). در تمامی مراحل آزمایش، ملاحظات اخلاقی برای هر دو گروه رعایت شد. بعد از اجرای پس‌آزمون، خلاصه‌ای از محتوای آموزشی برای گروه کنترل نیز ارائه شد. محتوای آموزش در جدول شماره ۱ آورده شده است. میانگین سنی نمونه پژوهش ۹/۵ با دامنه ۸ تا ۱۱ سال و انحراف استاندارد ۱/۱۳ بود.

### ابزار سنجش

**پرسشنامه سیاهه رفتاری کودک:** ابزار اندازه‌گیری سیاهه رفتاری کودک آخنباخ از مجموعه فرم‌های موازی آخنباخ و مشکلات کودکان و نوجوانان را در ۸ عامل اضطراب، افسردگی-انزوا، افسردگی، شکایت‌های جسمانی، مشکلات اجتماعی، مشکلات تفکر، مشکلات توجه، نادیده گرفتن قواعد و رفتار پرخاشگرانه ارزیابی می‌کند. دو عامل نادیده گرفتن قواعد و رفتار پرخاشگرانه عامل مرتبه دوم مشکلات برون‌سازی شده را تشکیل می‌دهند. سیاهه رفتاری کودک آخنباخ مشکلات عاطفی- رفتاری و همچنین توانمندی‌ها و شایستگی‌های تحصیلی و اجتماعی کودکان ۶-۱۸ سال را از دیدگاه والدین مورد سنجش قرار می‌دهد و نوعاً در ۲۰ الی ۲۵ دقیقه تکمیل می‌شود (Minaei, 1998). پاسخ به سوالات سیاهه رفتاری کودک آخنباخ به صورت لیکرت ۳ گزینه‌ای از صفر تا ۲ می‌باشد. بدین ترتیب که نمره صفر به مواردی تعلق می‌گیرد که هرگز در رفتار کودک وجود ندارد؛ نمره ۱ به حالات و رفتارهایی داده می‌شود که گاهی اوقات در کودک مشاهده می‌شود و نمره ۲ نیز به مواردی داده می‌شود که بیشتر مواقع یا همیشه در رفتار کودک وجود دارد. این فرم ۸ مشکل یا سندرم عاطفی- رفتاری را اندازه می‌گیرد. سیاهه رفتاری کودکان (CBCL) ابزاری است که توسط یکی از والدین یا فرد دیگری که با شایستگی‌ها و مشکلات رفتاری کودک به خوبی آشناست تکمیل می‌گردد. این ابزار را هم می‌توان به صورت خودگزارشی و هم به صورت مصاحبه اجرا کرد. همچنین CBCL را می‌توان به منظور اندازه‌گیری تغییرات رفتاری کودک در زمان یا به دنبال درمان مورد استفاده قرار داد. در بررسی ضریب روایی<sup>۴</sup> و پایایی<sup>۵</sup> سیاهه رفتاری کودک (Achenbach & Rescorla, 2007)، ضرایب کلی پایایی فرم‌های CBCL با استفاده از آلفای کرانباخ ۰/۹۷ و با استفاده از پایایی بازآزمایی<sup>۶</sup> ۰/۹۴ گزارش شده است. روایی محتوایی<sup>۷</sup>؛ انتخاب منطبق سوالات و استفاده از تحلیل کلاس یک سوالات، روایی ملاکی<sup>۸</sup> با استفاده از مصاحبه روان‌پزشکی با کودک و نیز همبستگی با مقیاس CSI-4<sup>۹</sup> و روایی سازه<sup>۱۰</sup>؛ روابط درونی مقیاس‌ها و تمایزگذاری گروهی این فرم‌ها، مطلوب گزارش شده است (Achenbach & Rescorla, 2007). در پژوهش (Minaei, 1998) دامنه ضرایب همسانی درونی<sup>۱۱</sup> مقیاس‌ها با استفاده از آلفای کرانباخ<sup>۱۲</sup> از ۰/۶۳

1. Child Behavior Checklist
2. Achenbach System of Empirically Based Assessment (ASEBA)
3. Convenience Sampling
4. validity coefficient
5. reliability coefficient
6. test-retest validity
7. construct validity
8. criterion validity
9. Children Symptom Inventory-4
10. construct validity
11. internal consistency coefficient
12. Cronbach's alpha

## واحدی و همکاران: اثربخشی برنامه مداخله رویکرد مثبت‌گرا بر مشکلات درونی‌سازی شده...

تا ۰/۹۵ گزارش شده است. ثبات زمانی مقیاس‌ها با استفاده از روش آزمون-بازآزمون<sup>۱</sup> با یک فاصله زمانی ۸-۵ هفته بررسی شده که دامنه ضرایب ثبات زمانی از ۰/۳۲ تا ۰/۶۷ به دست آمده است. همچنین توافق بین پاسخ‌دهندگان نیز مورد بررسی قرار گرفته است که دامنه این ضرایب از ۰/۰۹ تا ۰/۶۷ نوسان داشته است. به طور کلی در تحقیق (Minaei, 1998) این نتیجه حاصل شده است که این پرسش‌نامه از پایایی و روایی مطلوب و بالایی برخوردار است و با اطمینان می‌توان از آن برای سنجش اختلالات عاطفی-رفتاری کودکان و نوجوانان ۱۸-۶ ساله استفاده کرد (Minaei, 1998).

شیوه مداخله‌ی مورد استفاده در این پژوهش، مداخله مثبت‌گرا است. روان‌شناسی مثبت‌گرا در دهه‌های اخیر به عنوان یکی از گرایش‌های عمده در روان‌شناسی شناخته شده و به سرعت به عنوان یک شیوه مداخلاتی و درمانی مورد استفاده قرار گرفته است. کاربست مداخلات مثبت به منظور ارتقای کیفیت زندگی، خشنودی بیشتر از زندگی، شادکامی و نشاط و در یک کلام سعادت‌مندی می‌باشد (Seligman et al., 2006).

Peterson (2006) معتقد است که روان‌شناسی مثبت‌گرا گذشته‌ای طولانی و پیشینه‌ای بسیار کوتاه دارد. وی در این زمینه معتقد است هرچند این حوزه از سال ۱۹۹۸ توسط مارتین سلیگمن و همکاران او ابداع شد ولی مدت‌ها پیش از این در آثار روان‌شناسانی چون آبراهام مزلو و در آثار وی آنجا که از خلاقیت و خودشکوفایی سخن می‌گوید، نمود یافته است. Lee Duckworth et al. (2005) روان‌شناسی مثبت‌گرا را مطالعه علمی تجربه‌های مثبت و صفات فردی مثبت که فرایند رشد را تسهیل می‌کنند، می‌دانند. آن‌ها بر این باورند که افرادی که شدیدترین فشارهای روان‌شناختی را تحمل می‌کنند در زندگی به دنبال امری به مراتب بیشتر از تسکین یافتن از درد و رنج هستند. این افراد به جای کم کردن غم‌ها و نگرانی‌ها در فرایند زندگی به دنبال خشنودی، ساخت نقاط قوت و اصلاح نقاط ضعف و رضایت‌مندی بیشتر در جهت یک زندگی هدفمند و پرمعنا هستند بدین ترتیب روان‌شناسی مثبت‌گرا را مطالعه علمی تجارب و عواطف مثبت آدمی، توانمندی‌ها و فضیلت‌های شخصی و خشنودی آدمیان تعریف می‌کنند.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش مثبت‌اندیشی برای کودکان طلاق

جلسه	شرح مختصری از جلسه
جلسه اول	معارفه، تعیین چارچوب‌ها و قوانین گروه، بیان کلی راجع به اهداف مشاوره و انتظارات، توضیح مختصری در مورد معنا و مفهوم روان‌شناسی مثبت
جلسه دوم و سوم	آشنایی با معنا و مفهوم مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی و جایگزین کردن آن با بدبینی، تفاوت توانمندی‌ها، قابلیت‌ها و استعدادها
جلسه چهارم	افزایش امید در زندگی (نوشتن نقاط مثبت موجود در مدرسه، خانه و کلاس)، نقاط قوت قدردانی، بکارگیری الگوی امیدافزایی
جلسه پنجم	بررسی نقاط و تجربه‌های مثبت ذکر شده در زمینه اخلاق افراد، آشنایی با مفاهیم رضایت‌مندی و شکر، آشنایی با مفهوم غرقگی
جلسه ششم	بخشش و مثبت‌اندیشی کردن و همدلی با دیگران
جلسه هفتم	آشنایی با مفاهیم عزت نفس، تجارب مثبت خود در زمینه فرمان برداری و اعتماد به نفس
جلسه هشتم	تبیین راه‌های مثبت‌اندیشی که منجر به انگیزش در زندگی می‌شود، تبیین راه‌هایی برای مشارکت دانش‌آموزان جمع‌بندی و رسیدن به نقاط مثبت اصلی، مشخص کردن موارد مثبت در این دوره، مشخص کردن مواردی که باید در
جلسه نهم	اجرای آن دقت بیشتری لحاظ می‌شد، برنامه‌ریزی کاربردی برای تغییر تفکر و باورهای بدبینانه باقی‌مانده فرد با توجه به همکاری جمعی

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی برای توزیع متغیرها) و از روش تحلیل کوواریانس برای آزمون فرض‌های آماری استفاده شد. در این پژوهش از نرم افزار (SPSS) نسخه ۲۱ بهره گرفته شد.

## یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد دو گروه کنترل و آزمایش در مؤلفه‌های مشکلات درونی شده در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است. همانطور که ملاحظه می‌شود نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون در هر سه مؤلفه اضطراب، افسردگی، انزوا و گوشه‌گیری به صورت چشمگیری نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد مشکلات درونی شده (اضطراب، افسردگی، انزوا و گوشه‌گیری)

کنترل		آزمایش		مؤلفه‌های مشکلات درونی شده	
SD	M	SD	M		
۰/۷۵	۷	۰/۹۱	۷/۱۳	پیش‌آزمون	اضطراب
۰/۶۷	۶/۸۰	۰/۵۷	۵	پس‌آزمون	
۱/۵۳	۸/۷۳	۱/۴۲	۸/۸۰	پیش‌آزمون	افسردگی
۱/۴۷	۶/۲۰	۱/۳۲	۵/۲۰	پس‌آزمون	
۱/۰۵	۱۰/۶۰	۰/۸۹	۱۰/۳۳	پیش‌آزمون	انزوا و گوشه‌گیری
۱/۱۶	۱۰/۷۳	۱/۴۷	۶/۲۰	پس‌آزمون	

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد. در این راستا پیش‌فرض‌های آماری این روش بررسی شدند. پیش‌فرض نرمال بودن توسط آزمون کولموگوروف-اسمیرنف<sup>۱</sup> ارزیابی و تأیید شد ( $p > 0/05$ ). پیش‌فرض دوم، همگنی شیب رگرسیون در گروه آزمایش و کنترل بود که نتایج، بیانگر برابری ضریب شیب رگرسیون در هر دو گروه بود ( $P = 0/08$ ,  $F = 0/77$ ). لذا با توجه به رعایت پیش‌فرض‌ها و گمارش تصادفی آزمودنی‌ها، تحلیل کوواریانس تک‌متغیره اجرا شد. نتایج این تحلیل برای بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون اضطراب، افسردگی، انزوا و گوشه‌گیری با کنترل پیش‌آزمون در جدول ۳ گزارش شده‌اند.

در بررسی معنی‌داری تفاوت گروه‌ها (دو گروه آزمایش و گروه کنترل)، در پس‌آزمون نمره‌های مقیاس‌های اضطراب افسردگی و انزوا و گوشه‌گیری، به منظور کنترل اثر پیش‌آزمون‌ها به عنوان کوواریانس، از تحلیل کوواریانس چند متغیره بهره گرفته شد. به دلیل نبود داده پرت، کل حجم نمونه  $N = 40$ ، در تحلیل باقی ماندند. رعایت پیش‌فرض‌های همگنی شیب خط رگرسیون، نرمال بودن داده‌ها، وجود رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته و همگنی واریانس‌های خطا در تحلیل کوواریانس الزامی است. در پژوهش حاضر ابتدا به بررسی این مفروضه‌ها پرداخته شد. از آنجا که همگنی شیب خط رگرسیون برای متغیرهای نگرش و اضطراب هندسه به ترتیب ( $P = 0/96$ ,  $F = 0/76$  و  $\Lambda = 0/99$ ،  $F = 0/63$  و  $P = 0/66$ ،  $F = 0/96$ ،  $\Lambda = 0/96$ )، نرمال بودن داده‌ها به کمک آزمون شاپیرو-ویلک ( $P > 0/01$ ) وجود رابطه خطی بین متغیر تصادفی و متغیر وابسته با توجه به موازی بودن شیب‌های خطوط رگرسیون و همگنی ماتریس کوواریانس ( $F = 0/45 = P = 0/84$ ) رضایت‌بخش به دست آمد، از تجزیه کوواریانس چند متغیره استفاده شد. میزان خطای آزمایش ۵٪ برای هر اثر در نظر گرفته شد.

با استفاده از معیار ویلک، متغیرهای وابسته مرکب به لحاظ آماری در ارتباط با کوواریانس‌های مرکب معنی‌دار بودند ( $P = 0/01$ ) و  $\Lambda = 0/48$ ،  $F = 15/68$ ). شاخص‌های تمامی اندازه اثرها برآورد نسبتاً یکسانی از قدرت رابطه بین بردار متغیرهای پاسخ و پیش‌آزمون ارائه می‌دهد ( $\eta^2 = 0/83$ ). همان‌گونه که ارزیابی شد، عامل روش‌های آموزش، موجب ۸۳ درصد تغییرات متغیر وابسته با ثابت ماندن اضطراب، افسردگی و انزوا و گوشه‌گیری دانش‌آموزان قبل از کاربندی شده است. اثرات روش‌های آموزش روی متغیرهای وابسته پژوهش بعد از تعدیل کوواریانس در تحلیل تک متغیره بررسی شد؛ نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیرهای همپراش، تفاوت بین مشکلات درونی شده کودکان طلاق در مؤلفه اضطراب



## واحدی و همکاران: اثربخشی برنامه مداخله رویکرد مثبت‌گرا بر مشکلات درونی‌سازی شده...

در سطح  $\eta^2 = 0/838$  و  $P < 0/001$ ،  $F = 18/49$  معنادار بوده است. این نتیجه در دو متغیر افسردگی ( $\eta^2 = 0/793$  و  $P < 0/001$ )،  $F = 19/21$  و انزوا و گوشه‌گیری ( $\eta^2 = 0/821$  و  $P < 0/001$ ) نیز بدست آمده است. به عبارت دیگر می‌توان گفت که تفاوت بین نمرات دو گروه بیان‌کننده این مطلب است که آموزش مثبت‌نگری بر کاهش مشکلات درونی شده کودکان طلاق موثر واقع شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر مشکلات درونی شده دانش‌آموزان

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی داری	مجذوراتا	توان آماری
اضطراب	پیش‌آزمون	۲/۶۶	۱	۲/۶۶	۱۳۹/۶۴	۰/۰۰۲	۰/۳۱۳	۰/۹۹۲
	گروه	۳۰/۲۸	۱	۳۰/۲۸	۱۸/۴۹	۰/۰۰۰	۰/۸۳۸	۱
	خطا	۵/۸۵	۳۷	۰/۲۱۷	۱۲/۲۸			
افسردگی	پیش‌آزمون	۳/۰۱	۱	۳/۰۱	۱۲۸/۳۰	۰/۰۰۰	۰/۴۰۳	۰/۹۳۴
	گروه	۲۹/۳۰	۱	۲۹/۳۰	۱۹/۲۱	۰/۰۰۰	۰/۷۹۳	۰/۹۹۲
	خطا	۵/۴۲	۳۷	۰/۲۰۶	۱۲/۳۲			
انزوا و گوشه‌گیری	پیش‌آزمون	۲/۵۲	۱	۲/۵۲	۱۲۴/۱۸	۰/۰۰۰	۰/۴۱۵	۰/۹۱۲
	گروه	۲۹/۳۰	۱	۳۰/۰۱	۱۸/۴۵	۰/۰۰۰	۰/۸۲۱	۰/۹۶۲
	خطا	۵/۰۱	۳۷	۰/۲۰۳	۱۱/۷۵			

## بحث

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر کاهش مشکلات درونی شده کودکان طلاق بود. در زمینه تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر کاهش مشکلات درونی شده کودکان طلاق و متناسب با فرضیه اول پژوهش که به بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر اضطراب کودکان طلاق پرداخته بود، نتایج پژوهش بیانگر آن است که آموزش مثبت‌نگری بر کاهش اختلال اضطراب کودکان طلاق تأثیر معنی‌داری دارد.

نتیجه بدست آمده با پژوهش (Aunola et al. (2005)، Dockray & Steptoe (2010)، Rahnama & Sahraei (2017)، Abbasi & Anabestani (2017)، Kashavarz Moazem & Varesteh (2017) و Nikmanesh & Zandvakili (2015) همسو بود. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که از آنجا که هدف مثبت‌اندیشی این است که به درمان‌جویان کمک کند که هدف‌های روشنی تعیین کنند و مسیرهای متعددی را برای رسیدن به این هدف‌ها ایجاد نمایند و آنان را برانگیزانند تا جنبه‌های مثبت دیگران را مدنظر قرار دهند، لذا انتظار داریم که شرکت‌کنندگان در آموزش‌های مثبت‌اندیشی علائم کمتری از اختلال اضطراب را نشان دهند (Carr, 2004). همچنین آموزش مفاهیمی در قالب مثبت‌نگری از قبیل نهادینه کردن معنا و مفهوم مثبت‌اندیشی، ایجاد ارتباط مثبت و برقراری روابط خوب و درست با اطرفیان می‌تواند منجر به کاهش اضطراب در کودکان گردد.

در فرضیه دوم پژوهش، تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر افسردگی بررسی شده است. نتایج این بررسی نشان دهنده آن است که آموزش مثبت‌نگری بر افسردگی اثر معنی‌دار داشته است. نتایج پژوهش‌های (Zinivand, Ahangarrezadeh et al. (2017)، Emad & Hadianfard (2017) et al. (2014)، Farnam & Madadzade (2017) و Lyubomirsky & Layous (2013) تأیید کننده نتیجه پژوهش حاضر است. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که اندیشه‌های مثبت می‌توانند اعتماد به نفس افراد را افزایش دهند در حالی که افکار منفی افراد را به سوی ناتوانی سوق می‌دهند. زمانی که فرد افکار منفی رادر ذهن خود پرورش می‌دهد و بارها و بارها آنها را تکرار می‌کند، افکار منفی قوی‌تری بوجود آورده و بخش قابل توجهی از توانایی‌های خود را از دست می‌دهد (Zinivand et al., 2014). سموم حاصل از این منفی‌بافی‌ها می‌تواند باعث بوجود آمدن احساسات منفی همچون استرس، خشم، اضطراب و افسردگی شده و نه تنها سلامت روح بلکه سلامت جسم فرد را نیز خدشه‌دار سازد. از سوی دیگر آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر نقاط قوت و پرورش آن‌ها و توجه به مفاهیمی چون امید، قدردانی، بخشش، معنویت، هیجان‌های مثبت

و ... سعی در کاهش افکار منفی، تغییر شیوه‌های تفکر و آموزش و توسعه مثبت‌اندیشی دارد. از سوی دیگر، پژوهش‌ها نیز حاکی از آن است که مداخلات روانشناسی مثبت مانند نوشتن خاطرات مثبت، آموزش قدردانی و ..... در پیشگیری از علائم افسردگی مؤثر واقع شده و سبب کاهش خلق افسرده و افزایش حالت‌های مثبت و بهزیستی در نوجوانان شده است (Reite & Wilz, 2015). در فرضیه سوم پژوهش نیز به بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر کاهش اختلال گوشه‌گیری در کودکان طلاق پرداخته شد. یافته‌های پژوهش نشان دهنده آن است که آموزش مثبت‌نگری بر کاهش اختلال گوشه‌گیری کودکان طلاق تأثیر معنی داری دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی همچون Heidari, et al. (2015), Jafari & Mehafzoon (2014) همخوان است. در هر جامعه درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بدون آن که تمایلی داشته باشند، ناخواسته خودشان را در حصار از کمرویی محبوس و زندانی می‌کنند و شخصیت واقعی و قابلیت‌های ارزشمند ایشان در پس توده‌ای از ابرهای تیره کمرویی، ناشناخته می‌ماند. چه بسیار دانش‌آموزان و دانشجویان هوشمند و خلاق که در مدارس و دانشگاه‌ها فقط به دلیل کمرویی و معلولیت اجتماعی، همواره از نظر پیشرفت تحصیلی و قدرت خلاقیت و نوآوری، نمره کمتری از همسالان عادی خود عایدشان می‌شود؛ چرا که کمرویی یک مانع جدی برای رشد قابلیت‌ها و خلاقیت‌های فردی است. کودک کمرو هر چند که برای معلم هیچگونه ناراحتی ایجاد نمی‌کند، ولی ممکن است به سبب رنج ناشی از احساس ناامنی و بی‌کفایتی در خود یکی از ناشادترین کودکان باشد و پیوسته به دنیای درون خویش پناه ببرد. بنابراین اگر در مورد رفتار غیراجتماعی این گونه کودکان چاره‌ای اندیشیده نشود، احتمالاً خطرناکترین و مساعدترین وضع را برای ابتلا به "اسکیزوفرنی"<sup>۱</sup> خواهند داشت. هر چند همه کودکان کمرو و منزوی به بیماری روانی مبتلا نمی‌شوند، ولی تعدادی از آنان قربانی این بیماری خواهند بود. به هر حال این وضعیت که عده ای از کودکان منزوی به بزرگسالان غمگین و نالایق در اجتماع تبدیل خواهند شد، به تنهایی دلیل کافی برای توجه به این مشکل است (Mehrabizade honarmand, 1998). از سوی دیگر، روانشناسی مثبت‌نگر با آموزش مثبت‌اندیشی در جهت بهبود ارتباط مثبت با خود و دیگران برای اینکه بتوانند احساس خوبی درباره خود داشته باشند و روابط ارزشمند و مثبتی با دیگران برقرار کنند و برای کنترل احساسات و هیجانات، بسیار سودمند و مفید به نظر می‌رسد. به طور کلی مثبت‌اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای مؤثرتر کنار آمدن با مشکلات به خصوص مشکلات ارتباطی می‌باشد. خلق خوب، پردازش اطلاعات افراد را مؤثرتر می‌کند و بهزیستی انسان‌ها را بیشتر می‌نماید (Danaei sij et al., 2014). بنابراین در پژوهش حاضر اثربخشی مثبت‌نگری بر ارتباط مثبت و مؤثر و برقراری روابط خوب با اطرافیان مورد تأکید بوده است و پس از آموزش، شرکت کنندگان در جلسات آموزش مثبت‌نگری از گوشه‌گیری کمتری در برخورد با محیط اطراف برخوردار بوده و فرضیه سوم پژوهش تأیید شد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم کنترل عوامل جمعیت شناختی در پژوهش اشاره داشت که علی‌رغم اثرگذار بودن متغیرهای جامعه‌شناختی مانند طبقه اجتماعی، وضعیت معیشتی، سطح تحصیلات والدین و... در مشکلات رفتاری کودکان همچون اضطراب، افسردگی و گوشه‌گیری، این امکان به دلیل محدودیت‌های نمونه‌گیری فراهم نشد. همچنین انجام مرحله پیگیری در این پژوهش میسر نشد و توصیه می‌شود که در پژوهش‌های آینده از مرحله پیگیری نیز در طرح پژوهشی استفاده شود. از سوی دیگر و با توجه به این نکته که طلاق موضوعی است که علاوه بر تأثیر گذار بودن بر سازگاری کودکان، کل سیستم خانواده را دستخوش تغییر خواهد کرد، لذا پیشنهاد می‌شود که در این حوزه به طراحی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای و مقابله‌ای گروهی در جهت کاهش مشکلات مرتبط با طلاق پرداخته شود. از آنجا که انجام برنامه‌ی مداخله در این پژوهش در قالب طرحی مقطعی و در چند ماه انجام گرفت، انجام این طرح به صورت مطالعات طولی جهت آگاهی از پایداری تأثیرات مداخله، پیشنهاد دیگری است که انجام آن به پژوهشگران توصیه می‌شود. بنابراین، با توجه به رسالت مداخلات روان‌شناسی مثبت در ترویج احساسات مثبت، ارتقای بهزیستی روانشناختی و پرورش استعدادها در جهت دست یافتن به زندگی غنی‌تر و کامل‌تر، این رویکرد می‌تواند بر کاهش حالت‌های منفی روانشناختی از جمله افسردگی و اضطراب و اختلالات خلقی اثرگذار باشد. از این رو، آموزش مضامین مداخلات روان‌شناسی مثبت در نهادینه کردن مثبت‌اندیشی برای دستیابی به زندگی شادتر

### واحدی و همکاران: اثربخشی برنامه مداخله رویکرد مثبت‌گرا بر مشکلات درونی‌سازی شده...

همراه با افزایش روابط اجتماعی موفق و رضایت از آن، بهبود عزت نفس و افزایش خودکارآمدی و خوش‌بینی توانست در کاهش مشکلات درونی‌سازی شده کودکان طلاق موثر بیافتد.

### سپاسگزاری

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند که از شرکت‌کنندگان برای مشارکت در پژوهش تشکر و قدردانی کنند.

### تعارض منافع

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه آزاد تبریز است و در آن هیچ تعارض منافی وجود ندارد

### References

- Abbasi, M., & Anabestani, T. (2017). *Effectiveness of positive psychology intervention on children's happiness, reducing stress and quality of life*. Paper presented at the Third News Conference on Positive Psychology, Islamic Azad University, Bandar Abbas. [In Persian].
- Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2007). *Multicultural supplement to the manual for the ASEBA school-age forms & profiles*. Burlington, VT: University of Vermont Research Center for Children, Youth, & Families.
- Ahangarrezazadeh, S., oladrostam, N., & nemotplahi A. (2017). The effect of positive thinking training on stress anxiety and depression in coronary heart disease. *Journal Of Urmia Nursing and Midwifery Faculty*, 15(5), 339-348. [In Persian].
- Amato, P. R., & Beattie, B. (2011). Does the unemployment rate affect the divorce rate? An analysis of state data 1960–2005. *Social Science Research*, 40(3), 705- 715.
- Aunola, K., Stattin, H., & Nurmi, J. E. (2005). Parenting styles and adolescents, achievement strategies. *Journal of Adolescence*, 23(2), 205-222.
- Botha, C. J., & Wild, L. G. (2013). Evaluation of a school-based intervention program for South African children of divorce. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 25(1),81-91.
- Brewer, M.M. (2010). *The effects of child gender and child age at the time of parental divorce on the development of adult depression*. Unpublish Ed master's dissertation. United States, Minnesota: Department of Psychology, Walden University.
- Carr,a. (2004). *Positive psychology: the science of happiness and human strengths* (trans pasha Sharifi, Najafi and, Sansei), Psychology Press. [In Persian].
- Craib, I. (1992). *Modern social theory. From Parsons to Habermas*. 2d ed. New York: Harvester Wheatsheaf.
- Danaei sij z., Bahrainian A.M., Dehghani Firoozabadi M., Sharif Zadeh GH.R. (2014). Effects of drug therapy with and without cognitive behavior therapy in post-stroke depression. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*, 10, 157-164. [In Persian].

- Dockray, S., & Steptoe, A. (2010). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience Biology-Behavioral Reviews*, 35(1), 69-75.
- Emad, Y., & Hadianfard H. (2017). Evaluating efficacy of positivist psychotherapy on depression focusing on Islamic concepts. *Religions and Mysticism*, 50(2), 267-292. [In Persian].
- Farnam, A., & Madadzade, T. (2017). Effect of positive training on positive psychological states (character strengths) of female high school students. *Positive Psychology Research*, 3(1), 61-75. [In Persian].
- Heidari, M., Rashvand, A., Cheragian, M., & Mortazaeean, H. (2015). *Effectiveness of positive psychology intervention on decreasing shyness and social phobia signs*. Paper presented at the National Conference on Humanities, psychology and social science. Iran. Abstract retrieved from <http://3hpsconf.com/fa>. [In Persian].
- Hosseini Yazdi A., Mashhadi A., Kimiaee, A., & Asemi Z. (2015). Effectiveness of children of divorce intervention program (codip) on externalized and internalized problems in children of divorce. *Fam Psychol*, 2(1), 3-14. [In Persian].
- Jafari, A., & Mehafzoon, D. (2014). The effectiveness of teaching positive – thinking skills on adolescents' shyness. *Journal of Psychological Researches*, 5(20), 12-20. [In Persian].
- Kashavarz Moazem, M., & Varesteh, A. (2017). *The comparison of psychological Capital and personality characters among divorced and not divorced children*. 3rd National Conference on Psychology and Behavioral Science, Abstract retrieved from [https://www.civilica.com/Paper-NCORE03-NCORE03\\_030.html](https://www.civilica.com/Paper-NCORE03-NCORE03_030.html). [In Persian].
- Khanjani, Z & Hadavand khani, F. (2012). Relationship between maternal personality dimensions with girls externalizing and internalizing disorders. *Contemporary Psychology*, 7(1), 99-108. [In Persian].
- Khodadadi Sangdeh J., Tavalaeayan S.A., & Bolghan-Abadi, M. (2014). The effectiveness of positive group psychotherapy in increasing the happiness among mothers of children with special needs. *Journal of Family Psychology*, 1(1), 53-62. [In Persian].
- Laumann, G. M. (2002). *The impact of a school - based intervention program on the divorce adjustment of latency -aged children: an evaluation of the Rainbows Program*. Unpublished doctoral dissertation. United States, Illinois: University of Illinois at Urbana - Champaign.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651.
- Lyubomirsky, S., Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase wellbeing? *Association for Psychological Science*, 22, 57- 62.
- McCabe, K. M. (1997). Sex differences in the long-term effects of divorce on children: Depression and heterosexual relationship difficulties in the young adult years. *Journal of Divorce & Remarriage*, 27, 123 -135.
- Mehrabi zade honarmand, M. (1998). The effect of cognitive therapy on decreasing depression and increasing self-concept components. *Journal of Psychology*, 2(2), 159-177. [In Persian].
- Minaei, A (1998). *Manual for the ASEBA school-age forms & profiles: an integrated system of multi-informant assessment*, Tehran, Research Institute of Exceptional Children of the country. [In Persian].

- Neuman, G. M., & Romanowski, P. (1999). *Helping your kids cope with divorce the sandcastles way*, USA: Random House.
- Nikmanesh, Z., & Zandvakili, M. (2015). The effect of positive thinking training on quality of life, depression, stress and anxiety in delinquent juveniles. *Positive Psychology Research*, 1(2), 53-64. [In Persian].
- Peterson C.A. (2006). *Primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Rahnema, F., & Sahraei, F. (2017). Effectiveness of positive psychology intervention on student's psychological well-being. Paper presented at the National Conference on chastity, veil and life style. Abstract retrieved from [https://www.civilica.com/Paper-ICCAD01-ICCAD01\\_062.html](https://www.civilica.com/Paper-ICCAD01-ICCAD01_062.html). [In Persian].
- Reiter, C., & Wilz, G. (2016). Resource diary: A positive writing intervention for promoting well-being and preventing depression in adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 11(1), 99-108.
- Saroukhani B. (1997). *Divorce: a study on the reality and its causes*. Tehran: university of Tehran. [In Persian].
- Schultz, D., & Schultz, S.E. (2008). *Theories of personality*. (y. Seyed Mohammadi, trans). Tehran: Virayesh
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). *Positive Psychotherapy*. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Shekarbaygi, A (2006). *International article on divorce and child delinquency*, Sociological Letter Chapter, No. 5. [In Persian].
- Walczak, Y., & Burns, S. (1984). *Divorce: The child's point of view*. Harper and Row.
- Zinivand, M., kazemi, F., & salami, h. (2014). Education for parents of children with cancer 7-3 benchmark hospital in Tehran in 1392. *Counselling Culture & Psychotherapy*, 5 (19), 35-50. [In Persian].
- Zrofi, M. (2001). *The relationships between family structure and behavioral disorder*. Thesis, Islamic Azad University of Shabestar. [In Persian].

---

#### COPYRIGHTS

© 2021 by the authors. Licensee Family Psychology Association of Iran. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

---

