

Effectiveness of Positive Thinking Skills on Improving the Situation of Fathering Behavior, Conversation and Anger in Relation of Daughters and their Veteran Fathers

Mallahi M.* MA, Niknejadi F.¹ PhD

*Guidance and Counseling Department, Humanities Faculty, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

¹Guidance and Counseling Department, Humanities Faculty, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Abstract

Aims: To the parents and adolescents, the adolescence period is full of stressful situations. The children of the veterans undergoing mental pressures due their veteran fathers' emotional avoidance continuously during all their mental improvement stages, their quality of life decreases. The aim of the study was to investigate the effectiveness of the positive-thinking skills on the improvement of paternal engagement, dialogue, and anger in the adolescent female children of the veterans' families.

Materials & Methods: In the controlled pretest-posttest experimental study, 30 female high-school students of the veterans' families in Isfahan were studied in the academic year 2015-16. The subjects, selected via cluster random sampling method, were randomly divided into two groups including experimental (n=15 persons) and control (n=15 persons) groups. Data was collected by the parent-child survey (the father form). Eight positive-thinking skills training sessions were conducted in experimental group, while control group received no training. Data was analyzed by SPSS 16 software using one-variable analysis of covariance test.

Findings: At the posttest stage, the mean scores of the groups were significantly different including the relationship components (dialogue), paternal engagement, and anger ($p < 0.05$). Nevertheless, the groups were not significantly different in the positive emotion component ($p > 0.05$). Then, through the pretest effects control, the positive skills trainings improved paternal engagement, relationships, and anger in the girls, excepting the positive emotion.

Conclusion: The positive-thinking skills trainings can improve the paternal engagement, dialogue, and anger in the female students of the veterans' families. Such trainings can also enhance their mental health quality.

Keywords

Optimism [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/2009753>];
Veterans [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68014728>];
Parent-Child Relationship [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68010287>];
Adolescent, Female [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68000293>]

*Corresponding Author

Tel: -

Fax: -

Post Address: Humanities Faculty, Islamic Azad University, Daneshjoo Boulevard, Khomeinishahr Branch, Isfahan, Iran. Post Code: 841814899

mallahi2000@yahoo.com

Received: November 18, 2016

Accepted: December 19, 2016

ePublished: March 10, 2017

اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهبود وضعیت رفتار پدران، گفت‌و شنود و خشم در رابطه دختران و پدران جانباز

مریم ملاحی* MA

گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم انسانی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

فرزانه نیکنژادی PhD

گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم انسانی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

چکیده

اهداف: دوره نوجوانی مرحله‌ای استرس‌آور برای والدین و نوجوان است. کناره‌گیری عاطفی و هیجانی پدر جانباز از فرزندانش در کلیه مراحل رشد روانی به‌طور مکرر و مستمر، این فرزندان را در معرض فشارهای روانی قرار می‌دهد که باعث کاهش کیفیت زندگی آنان می‌شود. هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهبود وضعیت آمیزش پدران، گفت‌و شنود و خشم در دختران نوجوان خانواده جانبازان بود.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل، ۳۰ دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه خانواده جانبازان شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شده و به‌روش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسش‌نامه ولی فرزندی (فرم پدر) بود. گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را طی ۸ جلسه دریافت کرد، ولی گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. تجزیه و تحلیل آماری به‌کمک نرم‌افزار SPSS 16 و توسط آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره انجام شد.

یافته‌ها: در مرحله پس‌آزمون، بین میانگین نمرات دو گروه در مولفه‌های ارتباط (گفت‌و شنود)، آمیزش پدران و خشم تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($p < /0.05$)، اما بین دو گروه از نظر مولفه عاطفه مثبت تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد ($p > /0.05$). بنابراین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با کنترل اثر پیش‌آزمون توانست مولفه‌های آمیزش پدران، ارتباط و خشم (به‌غیر از عاطفه مثبت) را در دختران بهبود بخشد. نتیجه‌گیری: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند بر بهبود وضعیت آمیزش پدران، گفت‌و شنود و خشم دانش‌آموزان دختر خانواده جانبازان موثر باشد و باعث ارتقای سطح کیفی سلامت روان آنها می‌شود. **کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های مثبت‌اندیشی، جانباز، رابطه ولی فرزندی، دختران نوجوان

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۸/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۹/۲۹

* نویسنده مسئول: mallahi2000@yahoo.com

مقدمه

سلامت هر جامعه‌ای در گرو سلامت افراد آن جامعه است و لازمه سلامت افراد جامعه، داشتن خانواده‌ای است که در آن نیازهای روانی، عاطفی، تربیتی، اجتماعی و اقتصادی آنها به اندازه کافی تامین شود. خانواده اولین جایی است که ویژگی‌های شخصیتی و روانی فرد در آن شکل می‌گیرد. از این رو بیش از هر محیط دیگری در رشد و تکامل اجتماعی و شخصیتی فرد تاثیر دارد. بنابراین می‌توان گفت هر مساله‌ای که کارکرد طبیعی و بهنجار خانواده را تهدید کند از جمله عوامل تهدیدکننده سلامت روانی به‌شمار می‌رود[1].

در بحث "آسیب‌شناسی خانواده" می‌توان به عوامل مختلفی اشاره کرد که عموماً یا به شرایط محیطی برمی‌گردند یا به روابط بین

اعضای حاضر در خانواده. یکی از عوامل آسیب‌رسان به ساختار خانواده، معلولیت یکی از اعضای خانواده است. معلولیت می‌تواند در اثر حوادثی همچون جنگ ایجاد شده باشد که گاه عضو فعال، ارشد و دلسوز خانواده یعنی پدر را متاثر می‌سازد و فرزندان نیز با تاثیرپذیری از این مساله دچار مشکلات جدیدی می‌شوند[2].

جنگ به‌عنوان یک عامل تنیدگی شدید پیامدهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و فردی گسترده‌ای دارد که طی نسل‌های متمادی بر روابط اعضای جامعه تاثیر می‌گذارد. خانواده‌های ایثارگران و جانبازان از جمله گروه‌هایی هستند که به‌علت شرایط خاص خود در بعضی جنبه‌ها مانند بیماری یا معلولیت سرپرست، از سایر خانواده‌ها متفاوت هستند و این امر می‌تواند آنها را در معرض خطر آسیب‌های روانی اجتماعی قرار دهد. وجود هشت سال جنگ و استرس موجب شده است تا اختلالات روانی ناشی از استرس‌های جنگ به‌عنوان اختلالات شایعی در رزمندگان، جانبازان و خانواده‌های آنها مطرح شود. بدیهی است عدم سلامت روانی یا جسمی پدر، خانواده را از وضعیت طبیعی خویش خارج می‌سازد و آسیب‌پذیری اعضا به‌ویژه فرزندان را در برابر بیماری‌های روانی افزایش می‌دهد[3].

در تحقیقات مربوط به آثار روان‌شناختی جنگ ویتنام روی سربازان بازمانده از جنگ، چنین تخمین زده شده است که بیش از نیمی از سربازان خط مقدم جنگ ویتنام علائم مهم بالینی استرس پس از سانحه (PTSD) را تجربه می‌کنند. مجروحانی که از جنگ برمی‌گردند، استرسی را به‌همراه خود می‌آورند که تحت عنوان "استرس ورود به خانه" شناخته می‌شود[4].

جانبازان به‌عنوان افرادی که آسیب‌های متعددی (جسمی و روانی) را در جنگ متحمل شده‌اند نسبت به سایر افراد درگیر، استرس بیشتری دارند. در فرزندان این افراد به‌عنوان کسانی که ارتباط مستقیمی با جانباز دارند سطح استرس نسبتاً بالاتر است و بروز خشم و رفتار پرخاشگرانه را نیز در آنها تسهیل می‌کند. بنابراین یکی از علل بالاتر بودن میانگین پرخاشگری در فرزندان جانبازان، الگوبرداری و سرمشق‌گیری نوجوانان در خانواده است، زیرا در جانبازان خصوصاً جانبازان اعصاب و روان، پایین بودن آستانه تحمل به دلایل آسیب‌های ناشی از جنگ، دردهای ناشی از ترکش و غیره سبب بروز حالات پرخاشگری کنترل نشده می‌شود[5].

شرایط روانی خانواده مانند روابط عاطفی والدین با فرزندان، فرزندان با یکدیگر و والدین با یکدیگر در ایجاد سازگاری و سلامت روانی، رشد مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی و موفقیت شغلی فرزندان نقش تسهیل‌کننده یا بازدارنده دارد. در این سامانه تربیتی، والدین نقش اساسی و سرنوشت‌سازی در زندگی فرزندان دارند و فقدان و غیبت هر کدام از آنها اثری مخرب بر فرزندان و خانواده می‌گذارد. در این زمینه گاهی بر نقش مادر بسیار تاکید می‌شود، در حالی که اخیراً اهمیت نقش پدر نیز مورد توجه قرار گرفته است[6].

مشکلات ناشی از جنگ در پدران جانباز موجب می‌شود این پدران با محدودیت‌هایی در برقراری و کنترل تعامل با افراد خانواده‌شان و مشارکت فعالانه در تحول فرزندانشان مواجه شوند که این مشکلات به شکل‌گیری سطوح پایینی از باورهای خودکارآمدی در فرزندانشان منتهی می‌شود[7].

دوره نوجوانی مرحله‌ای استرس‌آور برای والدین و نوجوان است و تاثیرات والدین در طی کردن این مرحله و تحول تغییرات طبیعی آن بسیار حایز اهمیت است[8]. بیشتر تعارض‌هایی که در خانواده بین نوجوان و والدین به‌وجود می‌آید، ناشی از مهارت‌های ناکافی در امر

خانوادگی جداگانه‌ای شکل دهند و از زیر چتر حمایتگر والدین خارج شوند^[16].

از طرفی، قسمت اعظم استرس و بدبختی زندگی آدم‌ها به‌خاطر منفی‌نگری و منفی‌بافی است. همیشه جنگی سهمگین بین تفکرات مثبت و منفی وجود داشته است و اکثر اوقات این نیروهای منفی هستند که حکمفرما می‌شوند. گاهی اوقات وقتی به خودمان می‌آییم می‌بینیم که نتوانسته‌ایم جلوی این نیروها و تفکرات منفی را بگیریم و آنها موفق شده‌اند همه زندگی ما را اسیر خود سازند^[17]. در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود و عزت نفس بازشناسی کنند و با این حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را کسب نمایند. آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید به‌گونه‌ای منفعل بپذیرند^[18].

تجربه‌های خوش‌بینی روی پیامدهای روان‌شناختی اثر دارند و تغییرات سیستم ایمنی و سلامتی بدن را پیش‌بینی می‌کنند^[19]. شبیه و کارور نشان‌هایی را بین خوش‌بینی، تداعی‌های مثبت و سلامت جسمی و روان‌شناختی بیشتر نشان داده‌اند^[20]. تحقیقات دیگر اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را در افزایش شادکامی دانش‌آموزان به‌اثبات رسانده‌اند^[21]. موسوی‌نسب و تقوی در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که خوش‌بین‌ها بیشتر از بدبین‌ها از راهبردهای کنارآمدن و سازگاری روان‌شناختی بهره می‌گرفتند^[22]. همچنین یافته‌های پژوهش معتمدیان نشان داد آموزش مهارت مثبت‌اندیشی می‌تواند بر بهبود سبک‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان مقطع متوسطه اثرگذار باشد^[23].

لذا این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی (رویکرد روان‌شناسی مثبت) بر بهبود وضعیت رفتار پدرا نه، گفت‌و شنود و خشم در رابطه پدر و دختر و کمک به ارتقای سطح کیفی سلامت روان دختران خانواده جانبازان انجام شد.

مواد و روش‌ها

این پژوهش تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل در بین دختران مقطع متوسطه خانواده جانبازان شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ به‌تعداد ۱۳۰ نفر انجام شد. از بین این دانش‌آموزان ۳۰ نفر به‌شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، انتخاب شده و به‌روش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند.

ابزار گردآوری اطلاعات، پرسش‌نامه ولی فرزندی (فرم پدر) بود که توسط *فاین* و همکاران^[24] ساخته شده و شامل ۲۴ سؤال و چهار مولفه؛ عاطفه مثبت، رفتار پدرا نه، ارتباط یا گفت‌و شنود و خشم است و در مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرت تنظیم شده است. به‌منظور تعیین پایایی آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. این روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری که خصیصه‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کند، به‌کار می‌رود. در پژوهشی که *پرهیزگار*^[25] انجام داده است، ضریب پایایی محاسبه‌شده برای پرسش‌نامه ولی فرزندی (فرم پدر) برابر با ۰/۹۳ بوده است که نشان‌دهنده همسانی درونی خوبی است. ضریب پایایی محاسبه‌شده در پژوهش حاضر ۰/۹۳۴ بوده که همسانی درونی خوبی را بین سؤالات نشان می‌دهد. در پژوهش *فاین* و همکاران^[24] برای تعیین روایی این مقیاس از روش تحلیل عاملی تاییدی استفاده شد که نتایج، ارتباط بالا و خوبی بین ماده‌ها نشان داد.

مذاکره و گفت‌وگو بین اعضای خانواده، عدم توافق نسبت به قواعد و مسئولیت‌ها، ارزش‌ها و مهارت‌های ضعیف در حل مساله، مهارت‌های ارتباطی ضعیف، دریافت شناختی تخریب‌شده، ضعف در توانایی درک دیدگاه دیگران، عدم کنترل خشم، ضعف در مهارت‌های تصمیم‌گیری و جرات‌ورزی است^[9]. عملکرد و سخت‌گیری‌های خانواده و والدین باعث بروز ناهنجاری‌های بی‌شماری توسط نوجوان در بیرون از خانواده می‌شود. آن دسته از نوجوانان که حتی از کمترین رابطه کلامی خوشایند با پدر محروم هستند و پیوسته مورد کم‌لطفی و بی‌توجهی پدر قرار می‌گیرند، بیش از دیگر همسالان خود مستعد انواع آسیب‌های روانی، فکری، اجتماعی و سیاسی خواهند بود^[10]. آنها ممکن است علایمی شبیه به پدرا نه را نشان دهند. همین‌طور نگرش منفی نسبت به زندگی، نسبت به مدرسه و نسبت به پدرا نه خود را نیز نشان می‌دهند. آسیب‌دیدگی پدر و شرایط روحی و روانی مادر، مشکلاتی در دلبستگی فرزند به والدین ایجاد می‌کند که این مساله زمینه‌ساز مشکلات مربوط به سلامت روانی، ارتباط با سایر افراد جامعه و همچنین به‌زیستی روان‌شناختی آنها خواهد بود^[11].

فخری و همکاران طی پژوهشی با مطالعه کیفیت نظام ارزشی و باورهای خودکارآمدی در فرزندان دارای پدر جانباز و غیرجانباز دریافتند که فرزندان جانبازان بخش قابل توجهی از نسل دومی‌های جنگ را تشکیل می‌دهند که به‌طور طبیعی بر حسب ویژگی‌های شخصی و خانوادگی‌شان، به برداشته‌ها و نگرش‌هایی از خلال تعامل با پدرا نه آسیب‌دیده خود و تحت تاثیر عملکرد و رفتار پدرا نه‌شان، دست یافته‌اند. آنها در پژوهش خود سطوح پایین باورهای خودکارآمدی در ابعاد تحصیلی و هیجانی فرزندان جانبازان را ناشی از مشکلات جانبازی در پدر گزارش کردند^[7]. *لورافر* و همکاران در پژوهشی نشان دادند فرزندان افرادی که دچار نقص فیزیکی هستند، نسبت به همسالان خود در تعاملات اجتماعی موفق نیستند و همچنین از لحاظ عزت نفس، سازگاری اجتماعی و مولفه‌های سلامت روان‌شناختی در شرایط مناسبی قرار ندارند^[12]. همچنین نتایج پژوهشی نشان داده که شکایات جسمانی، وسواس، اضطراب، حساسیت بین‌فردی، پرخاشگری و روان‌پریشی در فرزندان جانباز نسبت به فرزندان افراد معلول و عادی بیشتر است و از نظر هوش هیجانی، احترام به خود، همدلی، روابط بین‌فردی، پاسخگویی عاطفی، تحمل فشار روانی و شادکامی، فرزندان جانبازان در سطح پایین‌تری قرار دارند^[13].

جنگ و خشونت نظامی، خطر بروز علایم افسردگی و اختلالات اضطرابی نظیر اختلال استرس پس از سانحه و رفتار پرخاشگرانه را در نوجوانان افزایش می‌دهد. البته روابط خانوادگی خوب تاثیر منفی جنگ برای ایجاد خشونت در کودکان و رفتارهای آنان را کم می‌کند^[14]. این در حالی است که اعضای خانواده به‌مرور امید خود را به بهبودی فرد حادثه‌دیده از دست داده و دائماً به این فکر می‌کنند که خانواده‌شان دیگر هیچ وقت مثل گذشته نخواهد شد و این نوع نگرش تاثیر منفی بیشتری دارد. در این حالت عملکرد خانواده پایین می‌آید و نشانگان مرضی جانباز شدیدتر می‌شود و افراد خانواده را در معرض خطر احساس انزوا، درماندگی، تنهایی و غیره قرار می‌دهد، به‌شکلی که نمی‌توانند به‌خوبی مسایل خود را حل کنند. بنابراین اعضای خانواده جانباز نقش بسیار مهمی در ایجاد فضای مثبت خانواده ایفا می‌کنند و باید از مهارت‌های زندگی و مهارت‌های مقابله‌ای بالایی برخوردار باشند که این امر نیازمند آموزش‌دادن به آنهاست^[15]. نوجوانان با ایجاد ارتباطی کارآمد با والدین است که می‌توانند هویت جنسی، اجتماعی، شناختی و

در طول این مدت گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند. پس از اجرای جلسات آموزشی، پس از آزمون برای هر دو گروه اجرا شد.

تجزیه و تحلیل آماری به کمک نرم افزار SPSS 16 در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام گرفت. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی برای مقایسه میانگین و واریانس دو گروه آزمایش و کنترل از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (برای کنترل متغیرهای مداخله‌گر و میزان اثربخشی آموزش) استفاده شد. لازم به ذکر است در ابتدا به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف تک‌گروهی و آزمون شاپیرو، برای بررسی همگنی واریانس خطاهای متغیر وابسته از آزمون لوین و برای بررسی خطی بودن از آزمون رگرسیون خطی استفاده شد.

یافته‌ها

در مرحله پس‌آزمون، بین میانگین نمرات دو گروه در مولفه‌های ارتباط (گفت‌وشنود)، رفتار پدران و خشم تفاوت معنی‌داری وجود داشت و میانگین نمرات این مولفه‌ها در گروه آزمایش به‌طور معنی‌داری متفاوت از گروه کنترل بود. گروه کنترل بود ($p < 0/05$)، اما بین دو گروه از نظر مولفه عاطفه مثبت تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد ($p > 0/05$). بنابراین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با کنترل اثر پیش‌آزمون توانست مولفه‌های رفتار پدران، ارتباط و خشم (به‌غیر از عاطفه مثبت) را در دختران بهبود بخشد (جدول ۲).

جدول ۲) مقایسه میانگین آماری نمرات عاطفه مثبت، آمیزش پدران، ارتباط و خشم در دو گروه کنترل و آزمایش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه کنترل (نفر ۱۵)	گروه آزمایش (نفر ۱۵)
عاطفه مثبت		
پیش‌آزمون	۳۵/۲۷±۶/۴۵	۳۵/۵۳±۱۲/۹۰
پس‌آزمون	۴۶/۰۰±۴/۹۷	۴۶/۸۰±۱۰/۵۶
آمیزش پدران		
پیش‌آزمون	۳۰/۸۷±۳/۵۴	۲۰/۴۷±۷/۷۵
پس‌آزمون	۲۶/۰۰±۴/۴۶	۳۲/۰۷±۵/۱۶
ارتباط (گفت‌وشنود)		
پیش‌آزمون	۲۳/۵۳±۴/۱۹	۱۵/۴۷±۶/۳۱
پس‌آزمون	۱۹/۹۳±۵/۴۴	۲۳/۴۳±۵/۰۴
خشم		
پیش‌آزمون	۴۱/۱۳±۲/۰۷	۲/۹۳±۱/۷۱
پس‌آزمون	۴/۰۰±۱/۲۵	۴/۸۷±۰/۸۳

بحث

با توجه به نتایج پژوهش‌های انجام‌گرفته در این زمینه می‌توان گفت جنگ و عواقب آن، علاوه بر تاثیر منفی بر فرد رزمنده یا مجروح جنگی، خانواده و فرزندان او را آسوده نمی‌گذارد و حتی سالیان پس از اتمام جنگ نیز می‌توان به طرق مختلف شاهد عوارض و عواقب آن بود. ناسازگاری‌های درون خانواده سبب می‌شود تا روابط اعضای خانواده از هم بگسلد و وحدت میان اعضای خانواده به‌خطر افتد. بنابراین اختلال، آسیب یا ناسازگاری‌های درون یک خانواده بر اعضای آن تاثیر عمیقی دارد، به‌طوری که گاهی در شخصیت اعضای خود، به‌خصوص اعضای جوان‌تر، چنان تاثیری می‌گذارد که ممکن است آنها را به‌سوی کج‌روی‌های اجتماعی سوق دهد [26].

۴ مریم ملاحی و همکاران
ابتدا پیش‌آزمون از هر دو گروه آزمایش و کنترل گرفته شد. سپس آزمون‌های گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. منظور از آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، آموزش برخی از مهارت‌های شناختی و رفتاری مثبت‌اندیشی است. مهارت‌های آموزش‌داده‌شده در این جلسات از کتاب مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی نوشته سوزان کویلیام^[4] و کتاب کودک خوش‌بین نوشته سلیمین و همکاران^[4] برگرفته شد. در هر جلسه بعد از بیان رئوس کلی، تکلیفی پیرامون مطالب بیان شده ارایه می‌شد و اعضای گروه به تمرین تکلیف داده‌شده می‌پرداختند. در پایان هر جلسه نیز تکلیفی به اعضا ارایه می‌شد و اعضا تکالیف را برای جلسه بعد انجام می‌دادند (جدول ۱).

جدول ۱) خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی

جلسه اول
اهداف: معارفه، بیان قوانین و مقررات و توضیحات اجمالی پیرامون تفکر و مثبت‌اندیشی؛ تکلیف: حداقل ۲۰ مورد از افکاری که به ذهنشان می‌آید را یادداشت کنند و بگویند منفی یا مثبت است.
جلسه دوم
اهداف: مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف، مفاهیم اصلی در مثبت‌اندیشی (شناخت احساس، افکار، رفتار و باور زیربنایی آن)، شناسایی علایم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی، تجزیه و تحلیل دیدگاه افراد؛ تکلیف: (۱) سه شخص مهم در زندگی خود را نام ببرند و بررسی کنند هر کدام چه باور مثبت یا منفی به آنها منتقل کرده‌اند. (۲) دفترچه ثبت افکار روزانه تهیه کنند.
جلسه سوم
اهداف: مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف، توضیح تکمیلی در مورد چرخه فکر و احساس و رفتار، توضیح نظریه آلبرت الیس، روش‌های مبارزه با افکار منفی، روش‌های تغییر دادن تصاویر ذهنی، استفاده از زبان و سخنان آموزنده به‌همراه مثال؛ تکلیف: شش مورد از تحریف‌های فکری خود را یادداشت کرده و سپس فکر متعادل‌تری را جایگزین آنها نمایند.
جلسه چهارم
اهداف: مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف، از نوآندیشیدن درباره باورها، حفظ رفتارهای مثبت، آموزش روش‌های ارتقای عزت نفس به‌همراه مثال؛ تکلیف: (۱) در مورد ویژگی‌های مثبت خود بیندیشند و حداقل سه ویژگی مثبت دیگر در خود کشف کنند. (۲) برای بهبود ویژگی‌های منفی خود چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. (۳) حداقل هفت مورد از تعاریف و تمجیدهایی که در طول هفته گذشته از آنها شده را یادداشت کنند.
جلسه پنجم
اهداف: مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف، دشمنان درونی، توضیح راه‌های خوش‌بینی، ایجاد سرخوشی، ایجاد اعتماد به نفس، هدف‌گزینی؛ تکلیف: (۱) هر روز زمانی را به اجرای تن‌آرامی اختصاص دهند. (۲) حداقل یکی از موفقیت‌های خاطره‌انگیز خود را با دوستانشان در میان بگذارند.
جلسه ششم
اهداف: مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف، کنترل احساسات و عواطف (دورکردن احساس گناه، کنترل خشم، مقابله با اضطراب، اجتناب از حسادت، توضیح کوتاه ابراز وجود)، توضیح انواع سبک‌های ارتباطی به‌همراه مثال؛ تکلیف: (۱) در مورد سبک ارتباطی که دارند بیندیشند. (۲) لیستی از حقوق شخصی‌شان تهیه کنند (شما حق دارید اشتباه کنید، شما حق دارید ذهنیتان را تغییر دهید، ...)
جلسه هفتم
اهداف: مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف، توضیح گام‌های اساسی ابراز وجود، نه‌گفتن به‌همراه تمرین و مثال؛ تکلیف: تمرین‌هایی به‌عنوان درخواست یا خواسته داده شد و قرار شد جواب‌ها و بازخوردهای مناسب را تمرین کرده و یادداشت کنند.
جلسه هشتم
اهداف: مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف، ایجاد محیط مثبت و سبک زندگی سالم (ورزش، تغذیه، خواب، فعالیت لذت‌بخش)، حفظ سلامتی و اثر آن در مثبت‌گرایی، مقابله با مشکلات روزمره زندگی؛ تکلیف: (۱) لیستی از افراد مثبت‌اندیش و منفی‌اندیش که با آنها رابطه دارند تهیه کنند. (۲) برای افزایش رابطه با مثبت‌اندیش‌ها و کاهش رابطه با منفی‌اندیش‌ها چه می‌توانند انجام دهند.

شخصی نوجوان، مهارت ارتباط موثر، کنترل خشم و اضطراب، ابراز وجود و غیره است.

یکی از مهم‌ترین تکنیک‌های این رویکرد، شناسایی نقاط مثبت پدر و تاکید بر آن است. به این صورت که نوجوان با تغییر تصویر ذهنی از پدرش و با شناخت ویژگی‌های مثبت او می‌تواند باوری مثبت را در ذهنش شکل دهد تا امکان ایجاد رابطه‌ای پایدار را فراهم سازد. همچنین براساس اصل تعهد در مثبت‌اندیشی قرار شد که نوجوان وظایفش را به‌عنوان دختر خانواده انجام دهد، بدون اینکه توقعی یا انتظاری در مقابلش داشته باشد. به این وسیله با شناخت بهتری که از پدر پیدا می‌کند می‌تواند زمان بیشتری را با او صرف کند و احساس نزدیکی بیشتری با او بکند که نتایج حاصل از تحقیق در مولفه رفتار پدرا نه تغییرات مثبت را نشان داد.

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تکنیک‌های شیوه ارتباط موثر شجاعانه و منطقی، ابراز وجود همراه با رعایت احترام، گوش‌دادن فعال در ارتباط و غیره همراه با حفظ عزت نفس طرفین بدون سرزنش، تحقیر، تمسخر و دیگر دشمنان رابطه سالم، برخورد و ارتباط مناسب را به نوجوان می‌آموزد. در این صورت احساس خودارزشمندی طرفین بالا می‌رود و نوجوان احساس می‌کند قادر به کنترل موقعیت‌های ارتباطی خود با پدرش است که می‌تواند آن را از موضع تهدید به موضع چالش برای حل مسایلشان تغییر دهد. این روند، امید و نشاط بیشتری در روابط جاری می‌کند تا با اراده بیشتری، شروع به بازسازی روابط گذشته خود کنند. اگر چه تمرین این مهارت می‌تواند در ارتباطات متعارض با دیگران هم به‌کار آید و زمینه را برای مبادله رفتارهای مثبت و خوشایند فراهم کند که خوشبختانه در نتیجه تحقیق حاضر باعث بهبود ارتباط (گفت‌وشنود) طرفین شده است. این یافته با نتایج پژوهش *سیرواستاو* و *آنجلو* که نشان دادند خوش‌بینی می‌تواند در انعطاف‌پذیری روابط بین‌فردی موثر باشد^[29]، همسو است.

در مورد مولفه خشم می‌توان گفت تکنیک‌هایی مانند مدیریت خشم، الگوی زندگی سالم و برنامه‌ریزی برای شناخت و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش سالم در جهت کاهش میزان عاطفی بودن منفی یا هیجانات منفی مثل خشم استفاده شد که نهایتاً با توجه به یافته مذکور این تکنیک‌ها توانسته سطح خشم نوجوانان را کاهش دهد و آنها را در جهت کنترل موقعیت برای پیشگیری از خشونت سوق دهد. از آنجا که دانش‌آموزان سعی کردند تکنیک‌های کنترل خشم را روی افرادی که به‌نحوی با آنها در ارتباط بودند انجام دهند، توانستند مهارت بیشتری در این زمینه پیدا کنند و در کنترل خشم و پرخاشگری در ارتباط با پدرشان بهتر عمل نمایند. ضمن اینکه طی جلسات برگزار شده، نوجوانان از خود و شرایط آشفته در خانواده صحبت کردند و همین‌طور وضعیت مشابهی را در خانواده دیگران شنیدند. همین امر باعث شد بتوانند دید واقعی‌تری نسبت به زندگی خانوادگی‌شان پیدا کنند و شدت خشم آنها کاهش پیدا کرد. این یافته با نتایج پژوهش *بویی مهریزی* و همکاران^[30] مبنی بر اینکه آموزش مدیریت خشم یکی از تمرینات موثر در مهارت‌های مثبت‌اندیشی است و توانسته باعث کاهش تعارضات دختران نوجوان در ارتباط با والدینشان شود، همسوس است.

اما در تبیین عدم اثربخشی مثبت‌اندیشی بر عاطفه مثبت نوجوانان باید گفت از آنجایی که تعداد تعاملات میان‌فردی والدین و فرزندان خیلی زیادتر از انواع دیگر رابطه‌هاست، بنابراین در زمینه عاطفی، مساله مخالفت به‌کرات اتفاق می‌افتد. آنچه از صحبت‌های نوجوانان در جلسه برداشت می‌شد این بود که مخالفت‌های کوچک بین آنها جمع شده و کم‌کم به رنجش و نفرت تبدیل شده است و

نتایج مطالعات حاکی از آن است که اعضای خانواده جانباز به‌طور معنی‌داری پریشانی‌های ناشی از زندگی با بیمار را دارند. همچنین تأمین مراقبت بیماری مزمن توسط اعضای خانواده منجر به احساس فشار یا سختی مراقبان شده که خود باعث کاهش کیفیت زندگی اعضای خانواده می‌شود.

آلفانو و همکاران در یک تحقیق طولی که از کودک نوپا تا نوجوان انجام دادند شواهدی را برای افزایش نگران‌کننده نرخ بدرفتاری کودکان در رابطه با استقرار نظامی والدین به‌دست آوردند و به این نتیجه رسیدند که برای کاهش مشکلات رفتاری و هیجانی این کودکان نیاز به مداخلات درمانی بلندمدت است^[27]. همچنین برسته و همکاران در پژوهشی با عنوان تأثیر خوش‌بینی بر توسعه شبکه‌های اجتماعی، مقابله با استرس و سازگاری روان‌شناختی به این نتیجه رسیدند که خوش‌بینی می‌تواند باعث رفاه و سازگاری بهتر در مقابله با استرس در موقعیت‌های زندگی و با تاکید بر قابلیت‌ها و توانمندی‌ها باعث توسعه شبکه‌های اجتماعی شود^[28]. بنابراین با حمایت‌های آموزشی و افزایش سطح آگاهی خانواده می‌توان میزان پذیرش بیماران در خانواده را افزایش، عود بیماری را کاهش و روابط خانوادگی را مستحکم‌تر و رفاه و بهبود زندگی اعضای خانواده را تأمین نمود.

یکی از بهترین نظریه‌هایی که تا به امروز در موارد زیادی مورد استفاده قرار گرفته و اثربخشی آن محرز شده است، نظریه روان‌شناسی مثبت *سلیگمن* است که در سال ۱۹۹۸ مطرح شد. هدف اصلی این نظریه، مطالعه علمی کارکرد بهینه انسان در نتیجه تغییر نگرش اوست. نحوه نگرش ما به خودمان، محیطمان و دیگران، برگرفته از تفکراتی است که طی شبانه‌روز در ذهنمان جریان دارد. درست‌اندیشیدن، هنر و مهارتی است که می‌توان آن را فرا گرفت و به‌کار بست. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای مردم، به‌ویژه کودکان و نوجوانان خانواده‌های جانبازان، به‌منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران بالاخص والدین و زندگی (دنیا) و نیز افزایش عزت نفس و موفقیت تحصیلی آنان بسیار مفید و سودمند به‌نظر می‌رسد. برای اینکه نوجوانان از روحیه‌ای مثبت‌نگرانه برخوردار شوند و خود را مفید و اثربخش دانسته و بتوانند زندگی خود را با اندیشه‌ای روشن، دیدی واقع‌بینانه‌تر و بااطمینان سپری کنند، نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس می‌شود.

در این خصوص باید گفت مداخلات شناختی- رفتاری مثبت‌اندیشی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر، از طریق تمرین‌های مختلفی به نوجوانان کمک می‌کند تا احساس، فکر و رفتار خود را بشناسند، افکار خودآیند منفی را شناسایی کنند، آن را به چالش بکشند و از تأثیر آن بر زندگی فردی و خانوادگی خود آگاهی یابند و نسبت به عوارض آن در سلامت جسم و روان مطلع شوند. از جمله تمرینات استفاده‌شده در جلسات، تمرین ماندن در زمان حال بود، یعنی فرد از ذهن خود رها شده و در زمان حال (واقعیت) زندگی کند. به نوجوانان تمرین‌هایی از قبیل پیاده‌روی آگاهانه، درس‌خواندن با حوصله و لذت، غذاخوردن با آرامش همراه با توجه داده شد. چنانچه فردی زمان زیادی را صرف رویدادها و خاطرات تلخ یا نگرانی‌های گذشته کند، هرگز نخواهد توانست از لحظات زندگی لذت ببرد و نهایتاً با مرور دایم آنها در افسردگی و عدم رضایت از زندگی گذران عمر می‌کند. از دیگر تمریناتی که در این رویکرد درمانی مورد استفاده قرار گرفت، الگوی زندگی سالم اعم از تغذیه مناسب، ورزش روزانه، خواب خوب و متعادل، برنامه‌ریزی و اولویت‌دهی برای شناخت و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش سالم و

- 5- Bozorgnezhad H, Hassanzadeh Isfahani Z. A survey on the effect of religious values rates on aggressiveness of shahed high schools' students of martyrs, war injured soldiers and normal students in Tehran city in 2009-2010. *Amirkabir*. 2010;3(6):169-83. [Persian]
- 6- Keramati H, Moradi A, Kaveh M. The study and comparison of family performance and psychological profile of students in martyred families with remarried and non-remarried mothers. *Q J Educ Innovat*. 2005;4(1):89-108.
- 7- Fakhri Z, Danesh E, Shahidi SH, Saliminia A. Quality of value systems and self-efficacy beliefs in offspring's of veterans and non-veterans fathers. *J Appl Psychol*. 2013;6(4):25-42. [Persian]
- 8- Musavi M, Jeloyari F, Tabrizi M. Effectiveness of training based on virginia stair's communicative approach on parent-child relationship of teenaged girls. *J Appl Psychol*. 2014;7(4):9-25. [Persian]
- 9- Zarb J. Cognitive behavioral assessment and therapy with adolescents. Philadelphia: Brunner/Mazel; 1992. p. 239.
- 10- Afrooz GH, Vismeh AA. Study of correlation between depression of veteran sun's and the pattern of their relationship with fathers. *J Psychol Train Sci*. 2001;(2):35-50. [Persian]
- 11- Lev-Wiesel R, Amir M. Secondary traumatic stress, psychological distress, sharing of traumatic reminiscences, and marital quality among spouses of Holocaust child survivors. *J Marital Fam Ther*. 2001;27(4):433-44.
- 12- Friedlander LJ, Reid GJ, Shupak N, Cribbie R. Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University among First-Year Undergraduates. *J Coll Stud Dev*. 2007;48(3):259-74.
- 13- Mohsenian M. The comparison of emotional intelligence, mental health, and family's function in high school student children of paralyzed and normal parents [Dissertation]. Tehran: Shahid Beheshti University; 2008. [Persian]
- 14- Qouta S, Punamäki RL, Miller T, El-Sarraj E. Does war beget child aggression? Military violence, gender, age and aggressive behavior in two Palestinian samples. *Aggress Behav*. 2008;34(3):231-44.
- 15- Kamari A, Najafi M, Rahimian Boogar I, Sohrabi F, Jafari N. The relation between family function and veterans' general health. *Iran J War Public Health*. 2012;4(3):26-33. [Persian]
- 16- Asonibare JB, Olowonirejuaro OA. Family cohesion and level of communication between parents and their adolescent children. *Niger J Guid Couns*. 2006;11(1):52-60.
- 17- Carr A. Positive psychology: The science of happiness and human strengths. London: Routledge; 2004.
- 18- Barkhori H, Refahi J, Farah Bakhsh K. The effectiveness of positive thinking skills through group on achievement motivation, self-esteem and wellbeing of students in grade one. *Q J New Approach Educ Adm*. 2009;2(5):131-44. [Persian]
- 19- Segerstorm SC, Sephton SE. Optimistic expectancies and cell-mediated immunity: The role of positive affect. *Psychol Sci*. 2010;21(3):448-55.
- 20- Carver CS, Scheier MF. Dispositional optimism. *Trends Cogn Sci*. 2014;18(6):293-9.
- 21- Mohamadi M, BaniAdam L. Effectiveness of positive thinking skills training on student's happiness. *EPA J*. 2013;28(1):1-6. [Persian]
- 22- Mousavi Nasab MH, Taghavi MR. Optimism-pessimism and coping strategies: Prediction of

نهایتاً به نوعی بی تفاوتی می رسند که دیگر حاضر نیستند برای حذف آن و تلاش برای بهبود وضعیت عاطفه مثبتشان کاری انجام دهند. از طرفی، در مورد مجموعه تکنیک های ارایه شده برای بهبود وضعیت عاطفه مثبت نوجوان به دلیل مدت زمان زیاد حضور آنها در مدرسه و حجم زیاد فعالیت های مربوط به آن در خانه و همچنین سبک زندگی فعلی و متفاوت خانواده، عملاً انجام تمرینات به ندرت و سختی انجام می پذیرفت. با این وجود تغییر وضعیت عاطفه مثبت نوجوانان با توجه به شرایط خانوادگی که در گذشته تجربه کرده اند و تاثیرات زیادی که از آن گرفته اند با کاربست تکنیک ها و تجربه آن، نیازمند زمان بیشتری است.

بنابراین با توجه به یافته های این پژوهش، آموزش مهارت های مثبت اندیشی توانسته است یک روش کاربردی برای بهبود رابطه والدین و نوجوانان خانواده های جانبازان و سازگاری روان شناختی آنان باشد.

اگر چه پژوهش حاضر با محدودیت هایی از جمله کوتاه بودن زمان اجرا، عدم امکان حضور پدران، نوع پژوهش (نیمه تجربی) و غیره روبه رو بوده است، اما به پژوهشگران علاقه مند در این زمینه پیشنهاد می شود مطالعات دیگری با گروه های نمونه بیشتر از هر دو جنس با سنین مختلف (از کودک تا جوان)، با مدت زمان پیگیری طولانی (۶ ماه تا یک سال)، به شیوه های تحقیق کیفی و در جوامع دیگر مانند نوجوانانی با والدین معتاد یا والدین مطلقه انجام دهند.

نتیجه گیری

آموزش مهارت های مثبت اندیشی می تواند بر بهبود وضعیت رفتار پدران، گفت و شنود و خشم دانش آموزان دختر خانواده جانبازان موثر باشد و باعث ارتقای سطح کیفی سلامت روان آنها می شود.

تشکر و قدردانی: از همکاری و همراهی صمیمانه تمامی دختران نوجوان خانواده جانبازان شرکت کننده در پژوهش و تمام افرادی که امکان انجام این پژوهش را فراهم کردند، سپاسگزارم.

تأییدیه اخلاقی: اطمینان دهی در مورد محرمانه ماندن اطلاعات و آماده ساختن افراد نمونه تحقیق از لحاظ روحی و روانی برای شرکت در پژوهش، از نکات اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود.

تعارض منافع: موردی از طرف نویسندگان گزارش نشده است.

سهم نویسندگان: مریم ملاحی (نویسنده اول) پژوهشگر اصلی (۹۰٪)؛ فرزانه نیکنژادی (نویسنده دوم) استاد راهنما (۱۰٪)

منابع مالی: اعتبار مالی این پژوهش توسط نویسندگان تأمین شده است.

منابع

- 1- Mohammadi M, Rezaeian H. Study of behavior problems in students of Tehran schools. *Teb va Tazkieh*. 2000;9(4):59-63. [Persian]
- 2- Voges MA, Romney D. Risk and resiliency factors in posttraumatic stress disorder. *Ann Gen Hosp Psychiatry*. 2003;2:4.
- 3- Hamidi F. A study on mental health situation of war wounded's adolescents in 22 provinces of Iran. The First Scientific Conference of Veterans and Families. Tehran; 2003. [Persian]
- 4- Lombardo TW, Gray MJ. Beyond exposure for posttraumatic stress disorder (PTSD) symptoms: Broad-spectrum PTSD treatment strategies. *Behav Modif*. 2005;29(1):3-9.

- 27- Alfano C, Lau S, Balderas J, Bunnell E, Beidel D. The impact of military deployment on children: Placing developmental risk in context. *Clin Psychol Rev.* 2016;43:17-29.
- 28- Brissette I, Scheier MF, Carver CS. The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *J Pers Soc Psychol.* 2002;82(1):102-11.
- 29- Srivasta S, Angelo KM. Optimism, effects on relationship. In: *Encyclopedia of human relationship.* Reis HT, Sprecher SK, editors. Thousand oaks: Sage; 2009.
- 30- Aboui Mehrizi M, Tahmassian K, Khosh Konesh A. The impact of anger management training in anger self-regulation skills and parent-adolescent conflicts in female adolescents of jounior high (guidance) school in Tehran. *J Fam Res.* 2010;6(23):393-404. [Persian]
- psychological adjustment in adolescents. *Iran J Psychiatry Clin Psychol.* 2007;12(4):380-9. [Persian]
- 23- Motamedian AA. The Effectiveness of training positive thinking skills training on coping of high school students [Dissertation]. Tehran: Allameh Tabatabaee University; 2009. [Persian]
- 24- Fine MA, Moreland JR, Schwebel AI. Long-term effects of divorce on parent-child relationships. *J Dev Psychol.* 1983;19(5):703-13.
- 25- Parhizgar A, Mohamadnia AR, Mohamadi Sh. A comparative study of relationship between child-parents relation and identity crisis and lack of identity crisis in female high school students. *J Appl Psychol.* 2009;3(2):82-93. [Persian]
- 26- Amdadi A. Disability and doing the role of fatherhood. The First Scientific Conference Veterans and Families. Tehran; 2003. [Persian]