

## Effectiveness of Positive Thinking Skills on Improving the Relation of Veteran Father and his Daughter

Mallahi M.\* MA, Niknezhadi F.<sup>1</sup> PhD

\*Guidance & Counseling Department, Humanities Faculty,  
Khomeini Shahr Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

<sup>1</sup>Guidance & Counseling Department, Humanities Faculty,  
Khomeini Shahr Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

### Abstract

**Aims:** In their mental growth steps, the children of veterans, due to their fathers' emotional and excitement avoidance, undergo current and continuous mental pressures and blows, leading to a reduction in their quality of life. The aim of this study was to investigate the effectiveness of the positive thinking skills on the improvement of the parent-child relationship in the female high-school students of the veterans' families.

**Materials & Methods:** In the controlled pretest-posttest experimental study, 30 female high-school students of the veterans' families were studied in Isfahan in the academic year 2015-16. The subjects, selected by random cluster method, were divided into two groups including experimental (n=15) and control (n=15) groups. Data was collected by the parent-child survey (the father form). Eight 60-minute positive thinking skills training sessions were conducted in experimental group. No training session was conducted in control group. The posttest was conducted in both groups after the conduction of the training sessions. Data was analyzed by SPSS 16 software using one-variable covariance analysis test.

**Findings:** At the posttest stage, the mean score of the parent-child relationship in experimental group (107.66±18.71) was significantly higher than control group (96.53±11.40; p<0.05).

**Conclusion:** The training of positive thinking skills can improve the parent-child relationship in the adolescent girls of the veterans' families.

### Keywords

Positive Thinking Skills [Not in MeSH];

Veterans [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68014728>];

Parent-Child Relations [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68010287>];

Adolescent [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68000293>]

---

\*Corresponding Author

Tel: -

Fax: -

Address: Humanities Faculty, Khomeini Shahr Branch, Islamic Azad University, Daneshjoo Boulevard, Isfahan, Iran  
mallahi2000@yahoo.com

Received: June 10, 2016

Accepted: August 14, 2016

ePublished: August 31, 2016

## اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهبود رابطه پدر جانباز و دختر وی

مریم ملاحی\* MA

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

فرزانه نیکنژادی PhD

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

### چکیده

**اهداف:** کناره‌گیری عاطفی و هیجانی پدر جانباز از فرزندانش در کلیه مراحل رشد روانی آنها، به‌طور مکرر و مستمر آنها را در معرض فشارها و ضربات روانی قرار می‌دهد که باعث کاهش کیفیت زندگی آنان می‌شود. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهبود رابطه والد فرزندی دختران مقطع متوسطه خانواده جانبازان انجام شد.

**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 به‌شيوه 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. آزمودنی‌های گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت کردند، ولی گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. پس از اجرای جلسات آموزشی، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS 16 و آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** در مرحله پس‌آزمون، میانگین نمره رابطه ولی فرزندی در گروه آزمایش  $(1.18/71 \pm 1.07/66)$  به‌طور معنی‌داری بیشتر از گروه کنترل  $(1.11/40 \pm 0.96/53)$  بود  $(p < 0.05)$ .

**نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند بر بهبود رابطه والد فرزندی دختران نوجوان خانواده جانبازان موثر باشد.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های مثبت‌اندیشی، جانباز، رابطه ولی فرزندی، دختران نوجوان

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۳/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۵/۲۴

\*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 به‌اندازه 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 یا به روابط بین اعضای حاضر در خانواده بر می‌گردند. 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 بر می‌گردند، 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 در آنها نیز تسهیل می‌کند. بنابراین یکی از علل بالاتر بودن میانگین پرخاشگری در فرزندان جانبازان، الگوپرداری 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،

هستند، نسبت به همسالان خود در تعاملات اجتماعی موفق نیستند و همچنین از لحاظ عزت نفس، سازگاری اجتماعی و مولفه‌های سلامت روان شناختی در شرایط مناسبی قرار ندارند<sup>[12]</sup>. همچنین نتایج پژوهشی نشان داد 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<sup>[13]</sup>.

جنگ و خشونت نظامی، خطر علائم 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<sup>[14]</sup>. این در حالی است که اعضای خانواده به‌مرور امید خود را به بهبودی فرد حادثه‌دیده از دست داده و دایماً 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 را در ایجاد فضای مثبت خانواده ایفا می‌کنند و باید از مهارت‌های زندگی و مهارت‌های مقابله‌ای بالایی برخوردار باشند و این امر نیازمند آموزش‌دادن به آنهاست<sup>[15]</sup>. نوجوانان با ایجاد ارتباطی کارآمد با والدین است که می‌توانند هویت جنسی، اجتماعی، شناختی و خانوادگی جداگانه‌ای شکل دهند و از زیر چتر حمایتگر والدین خارج شوند<sup>[16]</sup>.

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<sup>[17]</sup>. در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را باز شناسند 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 کنند. 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<sup>[18]</sup>.

تجربه‌های خوش‌بینی روی پیامدهای روان‌شناختی اثر دارند و تغییرات سیستم ایمنی و سلامتی بدن را پیش‌بینی می‌کنند<sup>[19]</sup>.

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 فرزندان‌شان 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<sup>[6]</sup>.

مشکلات ناشی از جنگ در پدران جانباز موجب می‌شود که 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<sup>[7]</sup>.

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<sup>[8]</sup>. بیشتر تعارض‌هایی که در خانواده بین نوجوان و والدین به‌وجود می‌آید، ناشی از مهارت‌های ناکافی در امر 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<sup>[9]</sup>. 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<sup>[10]</sup>. آنها ممکن است علائمی شبیه به پدران خود را نشان دهند. همین‌طور نگرش منفی نسبت به زندگی، نسبت به مدرسه و نسبت به پدران 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<sup>[11]</sup>.

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 برداشت‌ها و نگرش‌هایی از خلال تعامل با پدران آسیب‌دیده خود و تحت تاثیر عملکرد و رفتار پدران‌شان 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<sup>[7]</sup>. لورافر و همکاران در پژوهشی نشان دادند که فرزندان افرادی که دچار نقص فیزیکی

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS 16 و آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (برای کنترل متغیرهای مداخله‌گر و میزان اثربخشی درمان) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### یافته‌ها

میانگین نمره رابطه ولی فرزندى در گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون  $93/80 \pm 11/37$  و در مرحله پس‌آزمون  $96/53 \pm 11/40$  و در گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون  $74/40 \pm 25/58$  و در مرحله پس‌آزمون  $107/66 \pm 18/71$  به دست آمد که میانگین نمره رابطه ولی فرزندى در مرحله پس‌آزمون در گروه آزمایش به طور معنی‌دارى بیشتر از گروه کنترل بود. میزان تاثیر یا تفاوت برابر با  $0/437$  بود، یعنی  $44\%$  تفاوت‌های فردی در نمرات رابطه ولی فرزندى مربوط به تاثیر مهارت‌های مثبت‌اندیشی بود. توان آماری نیز برابر با  $0/993$  محاسبه شد، بنابراین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با کنترل اثر پیش‌آزمون توانست رابطه ولی فرزندى (مولفه اصلی) دختران را بهبود بخشد ( $p < 0/05$ ).

### بحث

با توجه به نتایج پژوهش‌های انجام گرفته 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 به خطر افتد. بنابراین اختلال، آسیب یا ناسازگاری‌های درون یک خانواده بر اعضای آن تاثیر عمیقی دارد، به طوری که گاهی در شخصیت اعضای خود، به خصوص اعضای جوان‌تر، چنان تاثیری می‌گذارد که ممکن است آنها را به سوی کج‌روی‌های اجتماعی سوق دهد [26].

نتایج مطالعات حاکی از آن است که اعضای خانواده جانباز به طور معنی‌دارى پریشانی‌های ناشی از زندگی با بیمار را تجربه می‌کنند. همچنین تامین 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 به دست 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 تاثیر خوش‌بینی بر توسعه شبکه‌های اجتماعی، مقابله با استرس و سازگاری روان‌شناختی به این نتیجه رسیدند که خوش‌بینی می‌تواند باعث رفاه و سازگاری

کارور و شی‌یر نشانه‌هایی 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 به اثبات 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 روابط والدین و نوجوان (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 دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه خانواده جانبازان شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ انجام شد. به منظور انجام پژوهش، از بین ۱۳۰ نفر از دانش‌آموزان، ۳۰ دانش‌آموز به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شده و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند.

ابزار گردآوری اطلاعات، پرسش‌نامه ولی فرزندى (فرم پدر) بود که توسط *فاین* و همکاران [24] ساخته شده است و شامل ۲۴ سؤال و چهار مولفه؛ عاطفه مثبت، آمیزش پدانه، ارتباط یا گفت و شنود، و خشم است که در مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرت تنظیم شده است.

به منظور تعیین پایایی آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. این روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری که خصیصه‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کند، به کار می‌رود. بدین منظور با استفاده از داده‌های به دست آمده از این پرسش‌نامه‌ها میزان ضریب اعتماد با روش آلفای کرونباخ برای این ابزار محاسبه شد. در پژوهشی که *پرهیزگار* انجام داده است، ضرایب پایایی محاسبه شده برای پرسش‌نامه ولی فرزندى (فرم پدر) برابر با  $0/93$  بوده است که نشان‌دهنده همسانی درونی خوبی است [25]. ضریب پایایی محاسبه شده در پژوهش حاضر  $0/933$  بود که همسانی درونی خوبی را بین سئوالات نشان می‌دهد. در پژوهش *فاین* و همکاران برای تعیین روایی این مقیاس از روش تحلیل عاملی تاییدی استفاده شده است که ارتباط بالا و خوبی را بین ماده‌ها نشان می‌دهد [24].

آزمودنی‌های گروه آزمایش، مهارت‌های مثبت‌اندیشی را طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت کردند، ولی در طول این مدت گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند. پس از اجرای جلسات آموزشی، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد.

اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهبود رابطه پدر جانبا‌ز و دختر وی ۱۳۹

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.

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 و تمسخر، 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 کند. تمرین این مهارت می‌تواند در ارتباطات متعارض با دیگران هم به‌کار آید و زمینه را برای مبادله رفتارهای مثبت و خوشایند فراهم کند که در نتیجه تحقیق حاضر باعث بهبود ارتباط طرفین شده است.

بنابراین با توجه به یافته‌های این پژوهش، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی توانسته است یک روش کاربردی برای بهبود رابطه والدین و نوجوانان در خانواده‌های جانبا‌زان و سازگاری روان‌شناختی آنان باشد.

اگر چه پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی منجمله کوتاه‌بودن زمان اجراء، عدم امکان حضور پدران، نوع پژوهش (نیمه‌تجربی) و غیره روبه‌رو بوده است، اما به پژوهشگران علاقه‌مند در این زمینه پیشنهاد می‌شود مطالعات دیگری با گروه‌های نمونه بیشتر از هر دو جنس با سنین مختلف (از کودک تا جوان)، با مدت‌زمان پیگیری طولانی (۶ ماه تا یک سال)، به شیوه‌های تحقیق کیفی و در جوامع دیگر مانند نوجوانانی با والدین معتاد یا والدین مطلقه انجام دهند.

### نتیجه‌گیری

رویکرد روان‌شناسی مثبت با تاکید بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی به‌منظور بهبود روابط والدین (بالاخص والد جانبا‌ز) و نوجوانان دختر اثربخش است. این روش در ارتقای سلامت روان و سازگاری روان‌شناختی آنان نیز کارآمد است.

**تشکر و قدردانی:** از همکاری و همراهی صمیمانه تمامی دختران نوجوان خانواده جانبا‌زان مشارکت‌کننده در پژوهش و تمام افرادی که امکان انجام این پژوهش را فراهم کردند، سپاسگزاری می‌شود.

بهتری 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 تامین 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 سلینگمن است که در سال ۱۹۹۸ مطرح شد. هدف اصلی این نظریه مطالعه علمی کارکرد بهینه انسان در نتیجه تغییر نگرش اوست. نحوه نگرستن 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 با اطمینان سپری کنند، نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس می‌شود.

در این خصوص باید گفت که 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 تاثیر آن بر زندگی فردی و خانوادگی خودآگاهی 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، در افسردگی و عدم رضایت از زندگی گذران عمر خواهد کرد و هرگز نخواهد توانست از لحظات زندگی لذت ببرد. 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 شخصی نوجوان، مهارت ارتباط موثر، کنترل خشم و اضطراب، ابراز وجود و غیره بود. یکی دیگر از مهم‌ترین تکنیک‌های این رویکرد، شناسایی نقاط مثبت پدر و تاکید بر آن است. به این صورت که نوجوان با تغییر

adjustment, to University Among first-year under graduates. 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.

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):52-9.

17- Carr A. Positive psychology: The science of happiness and human strengths. London: Routledge; 2004.

18- Barkhori H, Refahi J, Farahbakhsh K. Effectiveness of training positive thinking skills through group therapy on achievement motivation, self-esteem and happiness of junior high school student of Jiroft. New Approach Educ Adm Q. 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, Bani Adam L. 410-Effectiveness of positive thinking skills training on student's happiness. Eur Psychiatry. 2013;28(1):1.

22- Mousavi Nasab SM, Taghavi SM. Optimism-pessimism and coping strategies: Prediction of 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 Tabatabaie University; 2009. [Persian]

24- Fine MA, Moreland JR, Schwebel AI. Long-term effects of divorce on parent-child relationships. Dev Psychol. 1983;19(5):703-13.

25- Parhizgar A, Mahmoodnia AR, Mohammadi S. 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 1<sup>st</sup> Scientific Conference of Veterans and Families. Tehran: Janbazan Medical and Engineering Research Center; 2003. [Persian]

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, Carver CS, Scheier MF. 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.

**تأییدیه اخلاقی:** اطمینان‌دهی در مورد محرمانه‌ماندن اطلاعات و

آماده‌ساختن افراد نمونه تحقیق از لحاظ روحی و روانی برای شرکت در پژوهش از نکات اخلاقی رعایت‌شده در این پژوهش بود.

**تعارض منافع:** موردی از طرف نویسندگان گزارش نشده است.

**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 Tazkiyeh. 2000;9(4):59-63. [Persian]

2- Voges MA, Romney DM. Risk and resiliency factors in posttraumatic stress disorder. Ann Gen Hosp Psychiatry. 2003;2(4):1-9.

3- Hamidi F. A study on mental health situation of war wounded's adolescents in 22 provinces of Iran. The 1<sup>st</sup> Scientific Conference of Veterans and Families. Tehran: Janbazan Medical and Engineering Research Center; 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.

5- Bozorg Nezhad 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 Innov. 2005;4(1):89-108. [Persian]

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. pp. 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, sharning of traumatic reminiscences, and marital quality among spouses of Holocaust child survivors. J Marital Fam Ther. 2001;27(4):433-44.

12- Friedlander J, Reid G, Shupak N, Cribbie R. Social support, self-esteem, and stress as predictors of