

The Effects of Positive Psychology on Emotional Independence and Happiness in Orphan and Mistreated Adolescents

*Mortazavi M¹, Seyed Ghandi M², Alimirzayee M³, Fallahi S⁴

Author Address

1. MA, Personality Psychology, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran;
2. M.A. Clinical Child and Adolescent Psychology, Pardis Kharazmi University, Tehran, Iran;
3. M.A. in Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran;
4. M.A. Clinical Psychology, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

*Corresponding author's email: fkasir26@gmail.com

Received: 2020 January 16; Accepted: 2020 February 22

Abstract

Background & Objectives: Orphanage and being mistreated present adverse psychological and educational effects on children. The lack of happiness that includes repeated experiences of unpleasant emotions and feelings, a general feeling of life dissatisfaction, and the loss of emotional independence are among the major problems in these groups. Furthermore, attempting to find suitable strategies to increase life satisfaction and emotional independence can improve the quality of life as well as the vitality and happiness of individuals and the social and spiritual health of the community. Positive psychology, unlike other approaches focusing on problems and deficiencies, focuses on enhancing positive emotions as well as the meaning of life; thus, this study aimed to investigate the effects of positive psychology on emotional independence and happiness among the orphan and mistreated adolescents.

Methods: This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest and a control group design. The statistical population was all orphan and mistreated adolescents in Islamshahr City, Iran, from March 2019 to June 2019. In total, 30 eligible individuals were selected and randomly assigned to the experimental and control groups. The inclusion criteria of the study included adolescence (age range: 12–18 y), willingness to attend meetings, and literacy. The exclusion criteria of the study were the presence of concomitant acute psychiatric disorders, unwillingness to cooperate with the research, and absence from >2 intervention sessions. The necessary data were collected using the Oxford Happiness Questionnaire (Hills & Argyle, 2002) and the Emotional Autonomy Scale (Steinberg & Silverberg, 1986). Positive psychology training was provided to the experimental group in fourteen 60-minute sessions; however, the control group received no intervention. The content of the sessions was fostered from the perspective of Rashid's positive psychology (2009). Data analysis was performed using descriptive statistics (mean & SD) and inferential statistics, including Chi-squared test and Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) in SPSS. The significance level was considered 0.01.

Results: The MANCOVA results suggested that positive psychology training was effective in increasing emotional independence ($p < 0.001$) and its components, including individuality ($p = 0.016$), independence ($p = 0.017$), and self-reliance ($p < 0.001$) in the examined orphan and mistreated adolescents. Furthermore, positive psychology training effectively increased happiness in the study subjects ($p < 0.001$). Eta-squared results indicated that the effects of positive psychology on emotional independence and happiness were equal to 0.449 and 0.376, respectively.

Conclusion: Based on the present research results, positive psychotherapy training can be used to promote happiness and emotional independence among the orphan and mistreated adolescents. Therefore, it is recommended that that counselors and psychologists take measures, such as holding positivity workshops to increase emotional independence and happiness in the country's adolescent and young populations.

Keywords: Positive psychology, Emotional independence, Happiness, Orphan and mistreated adolescents.

اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر استقلال عاطفی و شادکامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست

*معصومه مرتضوی^۱، مرضیه‌سادات سیدقندی^۲، معصومه علی‌میرزایی^۳، سارا فلاحی^۴

توضیحات نویسندگان

۱. کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر، آزادشهر، ایران؛

۲. کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان، دانشگاه پردیس خوارزمی، تهران، ایران؛

۳. کارشناسی‌ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران؛

۴. کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

*رأبانه‌نامه نویسنده مسئول: Ekasir26@gmail.com

تاریخ دریافت: ۲۶ دی ۱۳۹۸؛ تاریخ پذیرش: ۳ اسفند ۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: نوجوانان بی‌سرپرست یا بدسرپرست به دلیل زندگی در محیطی نامناسب، درمقایسه با نوجوانان عادی استقلال عاطفی و شادکامی کمتری برای زندگی در جامعه دارند؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر استقلال عاطفی و شادکامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست اسلامشهر انجام شد.

روش‌بررسی: پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری را تمامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست شهر اسلامشهر در سه ماه اول سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند که سی نفر از داوطلبان واجد شرایط انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. داده‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از پرسشنامه شادکامی آکسفورد (هیل و آرگایل، ۲۰۰۲) و مقیاس استقلال عاطفی (استنبرگ و سیلوربرگ، ۱۹۸۶) جمع‌آوری شد. آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر در طی چهارده جلسه شصت دقیقه‌ای براساس دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر رشید (۲۰۰۹) به افراد گروه آزمایش ارائه شد؛ اما گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. برای تحلیل داده‌ها آزمون خی‌دو و تحلیل کوواریانس چندمتغیره با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ به‌کار رفت. سطح معناداری ۰/۰۱ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: یافته‌ها: نتایج نشان داد، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر باعث افزایش متغیر استقلال عاطفی ($p < ۰/۰۰۱$) و مؤلفه‌های آن شامل فردیت ($p = ۰/۰۱۶$)، عدم وابستگی ($p = ۰/۰۱۷$) و خوداتکایی ($p < ۰/۰۰۱$) و همچنین متغیر شادکامی ($p < ۰/۰۰۱$) نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست گروه آزمایش شد.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر موجب افزایش استقلال عاطفی و شادکامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست می‌شود.

کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی مثبت‌نگر، استقلال عاطفی، شادکامی، نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست.

کارشناسان معتقد هستند، محیطی خانوادگی گرم و دوستانه که در آن والدین و سایر اعضای خانواده روابط خوب و صمیمی برقرار کنند، معمولاً به شخصیتی سالم و مثبت منتهی می‌شود؛ برعکس، حضور نداشتن خانواده یا زندگی در خانواده متلاشی، پایه و اساس کجروی‌های دوران نوجوانی را تشکیل می‌دهد (۱). افراد بدسرپرست فرزندان هستند که سرپرستان آن‌ها به دلایل مختلف از جمله اعتیاد، وارد کردن آسیب و آزارهای جسمی یا روانی به فرزندان، صلاحیت لازم اجتماعی، اخلاقی و رفتاری را برای نگهداری فرزندان ندارند (۲). بی‌سرپرستی و بدسرپرستی^۱ همواره اثرات روانی و تربیتی منفی بر کودکان داشته است. کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست از حضور تربیتی، روان‌شناختی، حمایت مؤثر والدین و نیز مزایای زندگی در خانواده محروم هستند. سوگ ناشی از فقدان خانواده، این کودکان را در معرض اختلال‌های روان‌شناختی مانند افسردگی و اضطراب قرار می‌دهد که در زندگی کودک اثرات پایداری خواهد داشت (۳). از آنجاکه نوجوانان بی‌سرپرست از منابع مهم راهنمایی و پشتیبانی مانند والدین محروم هستند، به احتمال زیاد در معرض خطر بیشتری قرار می‌گیرند (۴). شادکامی^۲ از احساسات مثبت بسیار مهم و اصلی است. شادکامی تجربه مکرر احساسات دلپذیر، فقدان احساسات ناخوشایند و احساس کلی رضایت از زندگی است (۵). در مطالعه‌ای علم و همکاران با بررسی اختلالات روان‌شناختی دانش‌آموزان تیزهوش، عادی و بی‌سرپرست مقطع متوسطه شهر کرمان نشان دادند که درصد بیشتر اختلال‌های روان‌شناختی مربوط به مدارس بی‌سرپرست با ۹/۵۱ درصد و درصد کمتر مربوط به دانش‌آموزان با استعداد با ۴/۳۰ درصد بود؛ همچنین بیشتر دانش‌آموزان یتیم دارای علائم خفیف تا متوسط اختلالات روان‌شناختی بودند که از سایر گروه‌های مطالعه بیشتر بود (۶). همچنین علم و همکاران دریافتند که اختلال روان‌شناختی بیشتر، در ابعاد نه گانه در سطوح خفیف و متوسط مربوط به دانش‌آموزان بی‌سرپرست/یتیم و اختلال روان‌شناختی کمتر مربوط به دانش‌آموزان تیزهوش بود؛ بنابراین دانش‌آموزان یتیم دارای سطح بهزیستی روان‌شناختی کمی هستند و نیاز به توجه بیشتری دارند (۶). پژوهش موسی‌سی و همکاران مشخص کرد، دانش‌آموزان یتیم در مقایسه با گروه تحت نظارت دارای اختلالات عاطفی و رفتاری هستند و سلامت جسمی، روحی و عاطفی کمتری در مقایسه با سایر گروه‌ها دارند (۷).

استقلال عاطفی^۳ به عنوان روندی توصیف می‌شود که توسط آن افراد از دل‌بستگی خود به والدینشان غافل می‌شوند و شروع به توسعه درک پخته‌تر، واقع‌بینانه‌تر و متعادل‌تر از والدین و نقش‌های خود می‌کنند (۸). در همین راستا طهماسبی گندمکاری و همکاران در مطالعه‌ای دریافتند، بین کارکرد خانواده و مشکلات عاطفی (افسردگی، استرس، اضطراب) رابطه منفی معناداری مشاهده می‌شود؛ همچنین بین کارکرد خانواده و استقلال عاطفی با مشکلات عاطفی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست در مقایسه با کودکان

عادی، دچار یأس و کام‌نایافتگی می‌شوند (۹). همچنین کمبود امکانات و سایر موارد زمینه بروز پرخاشگری و سازش‌نایافتگی کودک را در مراکز پرورشگاهی فراهم می‌کند؛ به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت، عامل مهم‌تر در شدت اختلال‌های رفتاری و سازش‌نایافتگی کودکان، خانواده است که نقشی بنیادی در مهیا کردن امکانات گذر از وابستگی و سازش‌نایافتگی و اختلال‌های رفتاری کودکان ایفا می‌کند. کودکانی که در مراکز نگهداری هستند، به علت بدرفتاری، فقر، مصرف الکل و مواد توسط والدینشان در معرض خطر پیامدهای سازش‌نایافتگی قرار دارند (۱۰).

تلاش برای یافتن راه‌حل‌های مناسب به منظور افزایش احساس رضایت از زندگی و استقلال عاطفی می‌تواند باعث بهبود کیفیت زندگی و افزایش نشاط و شادابی افراد و سلامت روانی اجتماعی و معنوی جامعه شود. یک کار مهم و اساسی روان‌شناسان در این راستا تدوین و اعمال مداخلات برای ایجاد، تقویت و درونی کردن لذت‌بردن از زندگی، شادی واقعی و ماندگار و کاهش افسردگی در افراد و نهایتاً در جامعه است (۱۱)؛ از جمله این مداخلات درمانی، روان‌شناسی مثبت‌نگر^۳ است. روان‌شناسی مثبت‌نگر، برخلاف رویکردهای دیگر که بر مشکلات و ضعف‌ها تمرکز دارند، بر افزایش احساسات مثبت و ارتقای معنای زندگی تأکید می‌کند (۱۲). اصول به‌کاررفته در مداخلات مثبت می‌تواند با تقویت احساسات مثبت، افکار مثبت، رفتارهای مثبت و برآورده کردن نیازهای اساسی فرد مانند استقلال، عشق و تعلق، سبب کاهش افسردگی، افزایش شادی و افزایش احساس بهزیستی روانی شود (۱۳). هدف از آموزش مثبت این است که به مردم نگاه واقع‌بینانه‌ای درباره خود و زندگی نشان داده شود و مشکلات واقعی آن‌ها به درستی قضاوت شود. درحقیقت، آموزش این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کند تا عزت‌نفس مؤثری داشته باشند و به‌طور مؤثر با دیگران ارتباط برقرار کنند؛ همچنین در زندگی هدف‌مند باشند و در هنگام مواجهه با سختی‌ها تصمیم‌های درستی بگیرند و در نهایت زندگی همراه با آرامش، نشاط و موفقیت داشته باشند (۱۴).

صف‌آرا و معظم‌آبادی در پژوهشی بر نوجوانان شهر طبس به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی در کاهش قلدری و افزایش استقلال عاطفی مؤثر است (۱۵). در مطالعه صفار حمیدی مشخص شد، آموزش مثبت‌اندیشی بر ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست تأثیر دارد (۳). همچنین نتایج پژوهش هنرمندزاده و سجادیان بر دختران نوجوان بی‌سرپرست نشان داد، مداخله مثبت‌نگر در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و شادکامی این دختران مؤثر است (۱۶). خدادادی سنگده و همکاران در پژوهش خود دریافتند، روان‌درمانی مثبت‌نگر به شیوه گروهی بر افزایش شادکامی مادران تأثیر دارد (۱۷).

باوجود تحقیقات بی‌شمار در زمینه مثبت‌نگری، براساس جست‌وجوهای انجام‌شده مطالعه‌ای درباره تأثیر خصوصیات روانی مثبت بر استقلال عاطفی و شادکامی در نوجوانان یتیم و بدسرپرست یافت نشد؛ بنابراین در این زمینه خلأ پژوهشی احساس می‌شود؛

^۳. Emotional autonomy

^۴. Positive psychology

^۱. Orphans and Mistreated

^۲. Happiness

آرگایل ضریب پایایی این ابزار را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کردند؛ همچنین همسانی درونی آزمون در این پژوهش از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد (۱۹). پایایی و روایی پرسشنامه توسط علی‌پور و آگاه هریس سنجیده شد و نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که این ابزار برای اندازه‌گیری شادکامی در جامعه ایرانی از روایی و پایایی مناسب برخوردار است (۲۰).

– مقیاس استقلال عاطفی^۲: این مقیاس ۱۳ سؤالی توسط استنبرگ و سیلوربرگ در سال ۱۹۸۶ تهیه شد (۲۱). این مقیاس دربردارنده سه عامل تفرد یا فردیت (سؤالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۱۲)، عدم وابستگی (سؤالات ۵، ۶، ۷) و خوداتکایی و غیرایده‌آل‌بودن والدین (سؤالات ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳) است که به صورت کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۴) نمره‌گذاری می‌شود. همچنین نمره‌گذاری سؤالات ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳ به صورت معکوس است (۲۲). و در ایران سامانی و رضویه این مقیاس را اعتباریابی کردند. ضریب اعتبار کل این مقیاس و سه عامل عدم وابستگی، فردیت و ایده‌آل‌بودن والدین در مطالعه سامانی و رضویه به ترتیب برابر ۰/۷۰، ۰/۷۸، ۰/۷۷ و ۰/۷۰ گزارش شد (۲۲).

به منظور اجرای پژوهش، گروه آزمایش به مدت هشت هفته در چهارده جلسه شصت دقیقه‌ای جلسات آموزش مثبت‌نگری (جدول ۱) شرکت کرد و جزوه آموزشی مرتبط را دریافت کرد. محتوای جلسات برگرفته از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر رشید در زمینه مثبت‌نگری بود (۲۳) که روایی محتوایی آن از طریق مشاوره با اساتید و متخصصان در زمینه روان‌شناسی به تأیید رسید. گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. روی هر دو گروه آزمایش و گواه، قبل از شروع جلسات، پیش‌آزمون و بعد از اتمام جلسات آموزش پس‌آزمون انجام پذیرفت. شرح جلسات آموزشی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شرح مختصر جلسات روان‌شناسی مثبت‌نگر

جلسه	عنوان	شرح مختصر
اول	جهت‌گیری	تداوم افسردگی در صورت فقدان منابع مثبت – درباره نقش غیبت یا فقدان هیجانان مثبت، توان‌مندی‌ها، منش و معنا در تداوم افسردگی گفت‌وگو می‌شود؛ – درباره چارچوب روان‌درمانی مثبت، نقش درمانگر، مسئولیت‌های مراجعان و پیش‌آزمون بحث می‌شود.
دوم	تعهد	تعیین توان‌مندی‌های خاص – مراجعان توان‌مندی‌های خاص خودشان را از مقدمه مثبت تعیین می‌نمایند و درباره موقعیت‌هایی که این توان‌مندی به آن‌ها کمک کرده، گفت‌وگو می‌کنند؛ – درباره سه مسیر منتهی به شادکامی، لذت و معنا بحث می‌شود.
سوم	تعهد/لذت	پرورش توان‌مندی‌های خاص و هیجانان مثبت – درباره رشد توان‌مندی‌های خاص بحث می‌شود. مراجعان برای شکل دادن رفتارهای خاص، عینی و دردسترس آماده می‌شوند؛ – در زمینه نقش هیجانان مثبت در بهزیستی گفت‌وگو می‌شود.
چهارم	لذت	خاطرات خوب در برابر خاطرات بد – درباره نقش خاطرات خوب و بد در بهزیستی بحث می‌شود؛ – تشویق مراجعان به بیان احساسات توأم با خشم و تلخی صورت می‌گیرد.
پنجم	لذت/تعهد	بخشش – بخشش به عنوان ابزاری معرفی می‌شود که خشم و تلخی را به احساسات خنثی و حتی برای برخی افراد به هیجانان مثبت تبدیل می‌کند.
ششم	لذت/تعهد	قدردانی

از این رو با توجه به خلأ پژوهشی موجود و تغییرات دوران نوجوانی، لازم است سلامت نوجوانان یتیم به عنوان جامعه‌ای آسیب‌پذیر و دارای میزان کمتری از توجه تقویت شود؛ بر این اساس پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر استقلال عاطفی و شادکامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست شهر اسلامشهر انجام شد.

۲ روش بررسی

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری را تمامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست شهر اسلامشهر در سه ماه نخست سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند. حداقل نمونه در طرح‌های آزمایشی برای هر گروه پانزده نفر کفایت می‌کند (۱۸)؛ از این رو سی نفر از داوطلبان واجد شرایط انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان به مطالعه شامل نوجوانی (سن ۱۲ تا ۱۸ سال)، تمایل برای شرکت در جلسات و دارا بودن سواد خواندن و نوشتن بود. ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان از مطالعه، ابتلا به اختلالات حاد روان‌پزشکی هم‌زمان، تمایل نداشتن به همکاری و غیبت بیش از دو جلسه در نظر گرفته شد. در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط از جمله محرمانه‌بودن پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شد. ابزارهای زیر برای جمع‌آوری داده‌ها به کار رفت.

– پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۱: این پرسشنامه ۲۹ سؤالی توسط هیل و آرگایل در سال ۲۰۰۲ تدوین شد (۱۹). این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت صفر تا ۳ (اصلاً کم، گاهی، همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. محدوده نمره این پرسشنامه بین صفر تا ۸۷ قرار دارد (۱۹). هیل و

². Emotional Autonomy Scale

¹. Oxford Happiness Questionnaire

هفتم	بررسی میان دوره‌ای درمان؛ - مرور تکالیف و تمرین‌های جلسات قبل؛ - بازخورد و بررسی اهداف.	- درباره‌ی قدردانی به عنوان تشکر بحث می‌شود و خاطرات خوب و بد گذشته با تأکید بر قدردانی برجسته می‌شوند.
هشتم	معنا/تعهد	قناعت در برابر پیشینه‌سازی - درباره‌ی قناعت در برابر پیشینه‌سازی بحث می‌شود.
نهم	لذت	خوش‌بینی و امید - مراجعان به فکرکردن در بازه‌ای زمانی که در کاری مهم شکست خورده‌اند و زمانی که توسط شخصی پذیرفته نشده‌اند، هدایت می‌شوند. سپس از مراجع خواسته می‌شود بیان کند وقتی دری بسته شود چه درهای دیگری باز می‌شود.
دهم	تعهد/معنا	عشق و دل‌بستگی - از مراجعان دعوت می‌شود درباره‌ی شناسایی توان‌مندی خاص افراد با معنا گفت‌وگو کنند.
یازدهم	معنا	شجره‌نامه‌ی توان‌مندی‌ها - درباره‌ی اهمیت توان‌مندی‌ها بحث می‌شود.
دوازدهم	لذت	لذت همراه با تأنی به عنوان آگاهی از لذت و ایجاد عامدانه‌ی آن در گذشته معرفی می‌شود.
سیزدهم	معنا	موهبت زمان - درباره‌ی راه‌های استفاده از توان‌مندی‌های خاص به منظور پیشنهاد موهبت زمان در خدمت به شخص دیگری خیلی بیشتر از خودش، گفت‌وگو می‌شود.
چهاردهم	انسجام	- درباره‌ی مفهوم زندگی کامل که از لذت، تعهد و معنا را منسجم می‌سازد، بحث می‌شود؛ - شرح پیشرفت جلسات قبل، جمع‌بندی و پس‌آزمون صورت می‌گیرد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل آزمون خی دو و تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ صورت گرفت. قبل از اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیره، پیش‌فرض‌ها شامل مفروضه‌های همگنی شیب خط رگرسیون، نرمال بودن با استفاده از آزمون کولموگوروف-اسمیرنف، همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس با استفاده از آزمون باکس و همسانی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لون بررسی شد. سطح معناداری ۰/۰۱ در نظر گرفته شد.

۳ یافته‌ها

در این پژوهش طبق نتایج به‌دست‌آمده، در گروه گواه ۸ پسر (۵۴ درصد) و ۷ دختر (۴۶ درصد) و در گروه آزمایش ۱۰ پسر (۳۳ درصد) و ۵ دختر (۶۷ درصد) شرکت کردند. برای بررسی یکسان بودن توزیع جنسیت در دو گروه از آزمون خی دو استفاده شد که توزیع جنسیت در دو گروه یکسان بود ($p=0/341$). همچنین در گروه گواه ۳ نفر ۱۲ تا ۱۴ سال سن (۲۰ درصد)، ۷ نفر ۱۵ تا ۱۶ سال سن (۴۷ درصد) و ۵ نفر ۱۷ تا ۱۸ سال سن (۳۳ درصد) داشتند؛ اما در گروه آزمایش ۲ نفر ۱۲ تا ۱۴ سال (۱۳ درصد)، ۷ نفر ۱۵ تا ۱۶ سال (۴۷ درصد) و ۶ نفر ۱۷ تا ۱۸ سال (۴۰ درصد) بودند. برای بررسی یکسان بودن سن افراد دو گروه از آزمون خی دو استفاده شد که توزیع سن در دو گروه یکسان بود ($p=0/268$).

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای شادکامی و استقلال عاطفی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و گروه گواه به همراه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره با تعدیل اثر پیش‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسه پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدار F	مقدار p
شادکامی	آزمایش	۴۶/۴۷	۱۵/۴۰۹	۵۱/۳۷	۱۶/۵۹۰	۱۶/۲۳۶	<0/001
	گواه	۴۵/۳۵	۱۴/۵۶۶	۴۵/۹۹	۱۴/۳۳۷		
فردیت	آزمایش	۹/۱۳	۳/۷۵۸	۱۱/۲۷	۲/۷۵۷	۱۴/۲۳۵	0/016
	گواه	۹/۶۷	۳/۶۱۹	۱۰/۲۰	۲/۸۵۹		
عدم وابستگی	آزمایش	۵/۳۳	۱/۹۸۸	۷/۰۷	۱/۹۸۱	۶/۶۶۴	0/017
	گواه	۴/۹۳	۱/۹۴۴	۵/۵۷	۱/۵۴۵		
خوداتکابی	آزمایش	۸/۵۳	۳/۰۶۷	۱۰/۴۰	۲/۸۷۴	۶/۵۵۸	<0/001
	گواه	۸/۲۷	۲/۷۸۹	۸/۹۳	۲/۱۸۷		
نمره استقلال عاطفی	آزمایش	۲۳	۵/۷۲۰	۲۸/۷۳	۵/۳۵۵	۲۲/۰۲۳	<0/001
	گواه	۲۲/۸۷	۴/۲۰۷	۲۴/۷۰	۳/۱۷۲		

قبل از اجرای تحلیل کواریانس چندمتغیره پیش فرض های استفاده از آن بررسی شد. برای آزمودن نرمال بودن توزیع نمرات، آزمون کولموگروف اسمیرنوف به کار رفت. نتایج این آزمون نشان داد، داده ها از توزیع نرمال برخوردار است. براساس آزمون باکس که برای هیچ یک از متغیرها معنادار نبود، شرط همگنی ماتریس های واریانس-کواریانس به درستی رعایت شد. همچنین برای بررسی همگنی واریانس ها از آزمون لون استفاده شد که باتوجه به معنادار نبودن این آزمون برای پیش آزمون و پس آزمون می توان نتیجه گرفت، پیش فرض همگنی واریانس ها برقرار است.

مطابق جدول ۲ می توان نتیجه گرفت، آموزش روان شناسی مثبت نگر بر افزایش استقلال عاطفی ($p=0/001$) و مؤلفه های آن شامل فردیت ($p=0/016$)، عدم وابستگی ($p=0/017$) و خوداتکایی ($p<0/001$) نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست مؤثر است. همچنین نتایج تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات شادکامی در گروه های آزمایش و گواه نشان داد، آموزش روان شناسی مثبت نگر بر افزایش شادکامی نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست تأثیر دارد ($p<0/001$). مقدار مجذور اتا مشخص کرد، روان شناسی مثبت نگر به میزان ۰/۴۴۹ بر استقلال عاطفی و به میزان ۰/۳۷۶ در شادکامی نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست مؤثر است.

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان شناسی مثبت نگر بر استقلال عاطفی و شادکامی نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست شهر اسلامشهر انجام شد. یافته ها نشان داد، بین میانگین نمرات استقلال عاطفی گروه آزمایش و گروه گواه در پس آزمون تفاوت وجود داشت؛ همچنین باتوجه به بیشتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس آزمون می توان نتیجه گرفت، آموزش روان شناسی مثبت نگر مؤثر بوده است و موجب افزایش استقلال عاطفی نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست شده است. این یافته با مطالعات پیشین به طور غیرمستقیم همخوانی دارد؛ به طور مثال نتایج مطالعه صف آرا و معظم آبادی نشان داد، آموزش مثبت اندیشی بر کاهش زورگویی و افزایش استقلال عاطفی نوجوانان مؤثر است (۱۵). مراد حاصلی و یاراحمدی واصل در مطالعه بر فرزندان شبه خانواده دریافتند، طرحواره درمانی بر افزایش تاب آوری، احساس تنهایی و استقلال عاطفی اثربخش است (۲۴). در تبیین این یافته می توان گفت، یکی از مداخلات روان شناسی مثبت نگر ارزیابی توانمندی های شخصی است. در این مداخله، مراجع به تعیین توانمندی های منشی خود می پردازد. به منظور ایجاد و تقویت تعهد و سیالیت، درباره توانمندی های منشی بحث می شود. بدیهی است این مداخله نقاط قوت فرد را به او گوشزد می کند و وی را متوجه توانمندی های خود می نماید؛ در نتیجه، نگرش مثبت شخص به خود و گذشته اش که یکی از عوامل استقلال است، افزایش می یابد (۱۶). در تبیین دیگر می توان گفت، بیان تجارب مثبت و خوب خود و دریافت بازخورد از سایر اعضا، از مراحل قوی تر روش مثبت نگر در شناخت توانایی های قابل اتکا است که در افزایش خودکارآمدی نقش دارد (۲۵). در تکلیفی از نوجوانان خواسته شد تا نقاط مثبت، موفقیت ها و استعداد های خود را ثبت کرده و به نوعی خود را بازبینی کنند. وقتی فرد

درباره استعدادها و موفقیت های خودش آگاهی پیدا می کند، این امر باعث می شود به راحتی تسلیم دیگران نشود، به داشته های خودش تکیه کند، ابتکار عمل به خرج دهد و لیاقت و قدرت به دست آورد؛ همچنین حس خود کم بینی فرد به خودش کم می شود و اشتغال های ذهنی منفی کاهش می یابد و درباره خود حس خوبی پیدا می کند. ممکن است در فعالیت های بیشتری شرکت کند؛ پس نگرش دیگران به او تغییر می کند و با او رفتار بهتری خواهند داشت (۲۶)؛ در نتیجه احساس ارزش مندی می کند و این همان چیزی است که باعث افزایش استقلال عاطفی در فرد می شود.

دیگر یافته پژوهش نشان داد، بین میانگین نمرات شادکامی گروه آزمایش و گروه گواه در پس آزمون تفاوت وجود داشت؛ همچنین باتوجه به بیشتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس آزمون می توان نتیجه گرفت، آموزش مهارت های مثبت نگری مؤثر بوده است و موجب افزایش شادکامی نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست شده است. یافته مذکور با مطالعات پیشین همخوانی دارد. در پژوهش جباری و همکاران مشخص شد، آموزش مثبت نگر گروهی در کاهش نگرش های ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختران نوجوان مؤثر است (۲۷). رامو-گونزالسو و همکاران در پژوهشی به بررسی کارآمدی آموزش مثبت در ارتقای بهزیستی و شادکامی دانشجویان پرداختند. نتایج مطالعه آنان نشان داد، آموزش مؤلفه های موجود در روان شناسی مثبت گرا توان بیشتری در ارتقای زیاد عواطف مثبت دارد (۲۸).

در تبیین این یافته می توان گفت، یکی از تکنیک های استفاده شده در مداخله مثبت نگر، آموزش قدردانی و سپاسگزاری است. در این مداخله درباره تأکید بر خاطرات خوب و قدرشناسی به عنوان شکلی پایدار از سپاسگزاری گفت و گو می شود. در اینجا نیز درباره نقش خاطرات خوب و بد، با تمرکز و تأکید بر قدرشناسی بحث صورت می گیرد. مراجعان پس از تأمل، نخستین پیش نویس یک نامه قدرشناسی را خطاب به شخصی می نویسند که هرگز آن گونه که باید و شاید از وی قدردانی نکرده اند. این قدردانی و سپاس زمینه شادی و آرامش روان شناختی را در فرد فراهم می کند (۱۶). در تبیین دیگر این یافته می توان گفت امید و خوش بینی، تجربه تعهد و معنا در زندگی از طریق روابط و پیوند با دیگران، به کار بردن توانمندی های برجسته در خدمت دیگران، آموزش سبک پاسخ دهی فعال-سازنده در تعامل با دیگران که این سبک پاسخ دهی باعث سطوح بیشتری از شادی، رضایت، اعتماد و صمیمیت در افراد می شود (۱۶)، مثبت حرف زدن و مشارکت در فعالیت های لذت بخش، همه از اصولی هستند که در این شیوه مداخله به افزایش شادکامی در افراد می انجامند. بر مبنای نظریه روان شناسی مثبت نگر، افزایش ارتباطات اجتماعی و گسترش شبکه های دوستی با افزایش حمایت اجتماعی، در افزایش میزان شادکامی و ارتقای سلامت روان مؤثر است (۲۹).

این مطالعه بر نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست تحت پوشش بهزیستی شهر اسلامشهر صورت گرفت؛ بنابراین در تعمیم نتایج آن به سایر نوجوانان بی سرپرست باید جانب احتیاط رعایت شود. برای تعمیم پذیری بیشتر نتایج پیشنهاد می شود پژوهش روی گروه های خاص و دیگر مناطق کشور انجام شود. همچنین در این پژوهش برای

و قدردانی می‌شود.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط از جمله محرمانه بودن پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شد؛ همچنین مجوز اجرای آن به شماره ۳۶۲/۱۱/۱۳۹۸ از کلینیک مشاوره بهنود صادر شده است.

تراحم منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

منابع مالی

این پژوهش حاصل طرح پژوهشی مستقلی است که بدون حمایت مالی سازمان خاصی صورت گرفته است.

جمع‌آوری اطلاعات و بررسی تغییرات آزمودنی‌ها تنها از گزارش‌های خود افراد استفاده شد؛ درحالی‌که به‌کارگیری روش‌های مختلف مانند مصاحبه می‌توان اطلاعات کامل‌تری درباره تغییرات آزمودنی‌ها به‌دست آورد. باتوجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود مشاوران و روان‌شناسان نظیر کارگاه‌های آموزشی مثبت‌نگری را در جهت افزایش استقلال عاطفی و شادکامی برای جمعیت نوجوان و جوان کشور برگزار کنند.

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های پژوهش، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر موجب افزایش استقلال عاطفی و شادکامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست می‌شود؛ بنابراین می‌توان از آموزش‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر برای ارتقای شادکامی و استقلال عاطفی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست استفاده کرد.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی افراد و مسئولانی که با پژوهش حاضر همکاری کردند، تشکر

References

1. Love K, Tyler K, Thomas D, Garriott P, Brown C, Roan-Belle C. Influence of multiple attachments on well-being: A model for African Americans attending historically black colleges and universities. *Journal of Diversity in Higher Education*. 2009;2(1):35–45. doi: [10.1037/a0012651](https://doi.org/10.1037/a0012651)
2. Eslami R, Hashemian P, Jarahi L, Modarres Gharavi M. Effectiveness of group reality therapy on happiness and quality of life in unsupervised adolescents in Mashhad. *Med J Mashhad Uni Med Sci*. 2013;56(5):300–6. [Persian] doi: [10.22038/mjms.2013.1958](https://doi.org/10.22038/mjms.2013.1958)
3. Saffarhamidi E, Hosseini S, Zandipour T. The effect of positive thinking education on the perceived competency and social skills of the orphan and mistreated children. *Quarterly Journal of Child Mental Health*. 2017;4(1):13–23. [Persian] <http://childmentalhealth.ir/article-1-170-en.pdf>
4. Shojaei A, Eskandarpour B. A study of the effectiveness of Frankel's logotherapy training on psychological well-being and happiness of students. *Journal of School Psychology*. 2016;5(2):71–91. [Persian] http://jss.uma.ac.ir/article_441_292598e3115f28121312a165e2d5001a.pdf?lang=en
5. Biswas-Diener R, Linley PA, Govindji R, Woolston L. Positive psychology as a force for social change. In: *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. New York, NY, US: Oxford University Press; 2011. pp: 410–8. doi: [10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0027](https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0027)
6. Alam M, Yazdi Feyzabadi V, Nematolahzadeh Mahani K. A study of psychological disorders on ordinary, talented and orphan students in high schools of Kerman city in 2010. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2013;12(7):571–82. [Persian] <http://journal.rums.ac.ir/article-1-1907-en.pdf>
7. Musisi S, Kinyanda E, Nakasujja N, Nakigudde J. A comparison of the behavioral and emotional disorders of primary school-going orphans and non-orphans in Uganda. *Afr Health Sci*. 2007;7(4):202–13.
8. Beyers W, Goossens L. Developmental trajectories of psychological separation and adjustment to university: A 3-wave longitudinal study. In *Biennial conference of the European Association for Research on Adolescence*. Oxford, United Kingdom: EARA; 2002.
9. Tahmasebi Gandomkari F, Fathalipour Z, Abbasi Hajiabad M, Sadiq Rad Gh. The relationship between family function and emotional independence with emotional problems in Ahvaz Female Students. In: *1st National Congress of Family Psychology, a step in drawing the desired family pattern* [Internet]. Ahvaz, Iran: Shahid Chamran University of Ahvaz; 2014. [Persian] <https://civilica.com/doc/518870>
10. Burns BJ, Phillips SD, Wagner HR, Barth RP, Kolko DJ, Campbell Y, et al. Mental health need and access to mental health services by youths involved with child welfare: a national survey. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2004;43(8):960–70. doi: [10.1097/01.chi.0000127590.95585.65](https://doi.org/10.1097/01.chi.0000127590.95585.65)
11. Hemmati R. The sense of happiness and its academic determinants (case study: female students of university of Isfahan). *Journal of Applied Sociology*. 2018;29(4):21–38. [Persian] doi: [10.22108/jas.2018.109650.1313](https://doi.org/10.22108/jas.2018.109650.1313)
12. Schrank B, Brownell T, Tylee A, Slade M. Positive psychology: an approach to supporting recovery in mental illness. *East Asian Arch Psychiatry*. 2014;24(3):95–103.
13. Lyubomirsky S, Layous K. How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*. 2013;22(1):57–62. doi: [10.1177/0963721412469809](https://doi.org/10.1177/0963721412469809)

14. Farnam A, Madadzade T. Effect of positive training on positive psychological states (character strengths) of female high school students. *Positive Psychology Research*. 2017;3(1):61–76. [Persian] doi: [10.22108/ppls.2017.96495.0](https://doi.org/10.22108/ppls.2017.96495.0)
15. Safara M, Moazemabadi M. Effectiveness of positive thinking on reducing bullying and increasing emotional independence adolescents in Tabas. *Clinical Psychology Studies*. 2018;8(29):163–81. [Persian] doi: [10.22054/jcps.2018.8319](https://doi.org/10.22054/jcps.2018.8319)
16. Honarmand Zadeh R, Sajjadian I. Effectiveness of positive group intervention on psychological wellbeing, resiliency and happiness of foster care adolescent girls. *Positive Psychology Research*. 2016;2(2):35–50. [Persian] doi: [10.22108/ppls.2016.21335](https://doi.org/10.22108/ppls.2016.21335)
17. Khodadadi Sangdeh J, Tavalaeayan SA, Bolghan-Abadi M. The effectiveness of positive group psychotherapy in increasing the happiness among mothers of children with special needs. *Journal of Family Psychology*. 2014;1(1):53–62. [Persian] <http://ijfp.ir/article-1-54-en.pdf>
18. Delavar A. Educational and psychological Research. Tehran: Virayesh Pub; 2015. [Persian]
19. Hills P, Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 2002;33(7):1073–82. doi: [10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
20. Alipour A, Agah Heris M. Reliability and validity of the oxford happiness inventory among iranians. 2007;3(12):287–98. [Persian] http://jip.azad.ac.ir/article_512394_bec76911dc7d84bbabdb3283f3e58b75.pdf?lang=en
21. Steinberg L, Silverberg SB. The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Dev*. 1986;57(4):841–51. doi: [10.1111/j.1467-8624.1986.tb00250.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1986.tb00250.x)
22. Samani S, Razavieh A. The relationship between family cohesion and emotional autonomy on emotional problems. *Research in Psychological Health*. 2007;1(1):30–7. [Persian]
23. Rashid T. Positive interventions in clinical practice. *J Clin Psychol*. 2009;65(5):461–6. doi: [10.1002/jclp.20588](https://doi.org/10.1002/jclp.20588)
24. Moradhaseli M, Yarmohamadi Vassel M. The effect of schema therapy on resilience, feeling lonely and emotional independence of orphan children. *Clinical Psychology and Personality*. 2020;15(1):17–25. [Persian] http://cpap.shahed.ac.ir/article_2793_2545a956c3e5601869bc1e928e024da0.pdf?lang=en
25. Sayadi Sarini M, Hojatkhah SM, Rashidi A. The effectiveness of positive thinking skills on enhancement of psychological well-being and decreased of loneliness in elderly women. *Aging Psychology*. 2016;2(1):71–61. [Persian] https://jap.razi.ac.ir/article_499_a20faa7091662eb663245e5eaf9e894.pdf?lang=en
26. Farnam A, Hamidi M. The effectiveness of positivism training on enhancement of hope with emphasis on Qur'an and Islamic issues. *Clinical Psychology Studies*. 2016;6(22):1–24. [Persian] doi: [10.22054/jcps.2016.3889](https://doi.org/10.22054/jcps.2016.3889)
27. Jabbari M, Shahidi S, Mootabi F. Effectiveness of group intervention based on positive therapy on dysfunctional attitudes and happiness in adolescent girls. *Journal of Clinical Psychology*. 2014;6(2):65–74. [Persian] doi: [10.22075/jcp.2017.2164](https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2164)
28. Romo-González T, Ehrenzweig Y, Danae Sánchez-Gracida O, Beatriz Enríquez-Hernández C, López-Mora G, Martínez AJ, et al. Promotion of individual happiness and wellbeing of students by a positive education intervention. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 2013;5(2):79–102. doi: [10.5460/jbhsi.v5.2.42302](https://doi.org/10.5460/jbhsi.v5.2.42302)
29. O'Hanlon B, Bertolino B. The therapist's notebook on positive psychology: activities, exercises, and handouts. New York, NY: Brunner-Routledge, Taylor & Francis Group; 2012.