

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 فلاحي^۴

توضیحات نویسندگان

۱. کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آژادشهر، آژادشهر، 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.

* رایانامه 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، در مقایسه 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. **روش بررسی:** 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:** نتایج نشان داد، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر باعث افزایش متغیر استقلال عاطفی ($p < 0/001$) و مؤلفه‌های آن شامل فردیت ($p = 0/016$)، عدم وابستگی ($p = 0/017$) و خوداتکایی ($p < 0/001$) و همچنین متغیر شادکامی ($p < 0/001$) 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.

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، به‌علت بدرفتاری، فقر، مصرف الکل و مواد توسط والدینشان در معرض خطر پیامدهای سازش‌نایافتگی قرار دارند (۱۰).

تلاش برای یافتن راه‌حل‌های مناسب به‌منظور 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)؛ ازجمله 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 به‌درستی 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 درنهایت 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 به‌شیوه 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؛

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، حضورنداشتن خانواده یا زندگی در خانواده متلاشی، پایه و اساس کجروی‌های دوران نوجوانی را تشکیل می‌دهد (۱). افراد بدسرپرست فرزندان هستند که سرپرستان آن‌ها به‌دلایل مختلف ازجمله اعتیاد، واردکردن 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 آنجا که نوجوانان بی‌سرپرست از منابع مهم راهنمایی و پشتیبانی مانند والدین محروم هستند، به‌احتمال 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 بااستعداد 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 نه‌گانه 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 درمقایسه با گروه تحت نظارت دارای اختلالات عاطفی و رفتاری هستند و سلامت جسمی، روحی و عاطفی کمتری درمقایسه با سایر گروه‌ها دارند (۷).

استقلال عاطفی^۳ به‌عنوان 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 درمقایسه با کودکان

3. Emotional autonomy

4. Positive psychology

1. Orphans and Mistreated

2. Happiness

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 به‌طور 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 به‌کار رفت.

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

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 به‌دست 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 به‌صورت کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۴) نمره‌گذاری می‌شود. همچنین نمره‌گذاری سؤالات ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳ به‌صورت معکوس است (۲۲). 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 به‌ترتیب برابر ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۰ و ۰/۷۰ گزارش شد (۲۲).

به‌منظور اجرای پژوهش، گروه آزمایش به‌مدت 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 هیجان‌ات 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 هیجان‌ات مثبت – درباره رشد توان‌مندی‌های خاص بحث می‌شود. مراجعان برای شکل دادن رفتارهای خاص، عینی و دردسترس آماده می‌شوند؛ – در زمینه نقش هیجان‌ات 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 به‌عنوان ابزاری معرفی می‌شود که خشم و تلخی را به احساسات خنثی و حتی برای برخی افراد به هیجان‌ات مثبت تبدیل می‌کند.
ششم	لذت/تعهد	قدردانی

2. Emotional Autonomy Scale

1. Oxford Happiness Questionnaire

دریاره قدردانی به عنوان تشکر بحث می شود و خاطرات خوب و بد گذشته با تأکید بر قدردانی برجسته می شوند.			
بررسی میان دوره ای درمان؛ - مرور تکالیف و تمرین های جلسات قبل؛ - بازخورد و بررسی اهداف.	هفتم		
قناعت در برابر پیشینه سازی	معنا/تعهد	هشتم	
دریاره قناعت در برابر پیشینه سازی بحث می شود.			
خوش بینی و امید			
مراجعات به فکر کردن در بازه ای زمانی که در کاری مهم شکست خورده اند و زمانی که توسط شخصی پذیرفته نشده اند، هدایت می شوند. سپس از مراجع خواسته می شود بیان کند وقتی دری بسته شود چه درهای دیگری باز می شود.	لذت	نهم	
عشق و دل بستگی	تعهد/معنا	دهم	
از مراجعات دعوت می شود دریاره شناسایی توان مندی خاص افراد با معنا گفت و گو کنند.			
شجره نامه توان مندی ها	معنا	یازدهم	
دریاره اهمیت توان مندی ها بحث می شود.			
لذت همراه با تأنی به عنوان آگاهی از لذت و ایجاد عامدانه آن در گذشته معرفی می شود.	لذت	دوازدهم	
موهبت زمان			
دریاره راه های استفاده از توان مندی های خاص به منظور پیشنهاد موهبت زمان در خدمت به شخص دیگری خیلی بیشتر از خودش، گفت و گو می شود.	معنا	سیزدهم	
دریاره مفهوم زندگی کامل که از لذت، تعهد و معنا را منسجم می سازد، بحث می شود؛			
شرح پیشرفت جلسات قبل، جمع بندی و پس آزمون صورت می گیرد.	انسجام	چهاردهم	

تحلیل داده ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل آزمون خی دو و تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) در نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ صورت گرفت. قبل از اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیره، پیش فرض ها شامل مفروضه های همگنی شیب خط رگرسیون، نرمال بودن با استفاده از آزمون کولموگوروف اسمیرنوف، همگنی ماتریس های واریانس-کوواریانس با استفاده از آزمون باکس و همسانی واریانس ها با استفاده از آزمون لون بررسی شد. سطح معناداری ۰/۰۱ در نظر گرفته شد.

۳ یافته ها

در این پژوهش طبق نتایج به دست آمده، در گروه گواه ۸ پسر (۵۴ درصد) و ۷ دختر (۴۶ درصد) و در گروه آزمایش ۱۰ پسر

جدول ۲. شاخص های توصیفی متغیرهای شادکامی و استقلال عاطفی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه آزمایش و گروه گواه به همراه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره با تعدیل اثر پیش آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		مقایسه پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدار F	مقدار p
شادکامی	آزمایش	۴۶/۴۷	۱۵/۴۰۹	۵۱/۳۷	۱۶/۵۹۰	۱۶/۲۳۶	<۰/۰۰۱
	گواه	۴۵/۳۵	۱۴/۵۶۶	۴۵/۹۹	۱۴/۳۳۷		
فردیت	آزمایش	۹/۱۳	۳/۷۵۸	۱۱/۲۷	۲/۷۵۷	۱۴/۲۳۵	۰/۰۱۶
	گواه	۹/۶۷	۳/۶۱۹	۱۰/۲۰	۲/۱۵۹		
عدم وابستگی	آزمایش	۵/۳۳	۱/۹۸۸	۷/۰۷	۱/۹۸۱	۶/۶۶۴	۰/۰۱۷
	گواه	۴/۹۳	۱/۹۴۴	۵/۵۷	۱/۵۴۵		
خودتکابی	آزمایش	۸/۵۳	۳/۰۶۷	۱۰/۴۰	۲/۱۷۴	۶/۵۵۸	<۰/۰۰۱
	گواه	۸/۲۷	۲/۷۸۹	۸/۹۳	۲/۱۸۷		
نمره استقلال عاطفی	آزمایش	۲۳	۵/۷۲۰	۲۸/۷۳	۵/۳۵۵	۲۲/۰۲۳	<۰/۰۰۱
	گواه	۲۲/۸۷	۴/۲۰۷	۲۴/۷۰	۳/۱۷۲		

درباره استعدادها و موفقیت‌های خودش آگاهی پیدا می‌کند، این امر باعث می‌شود به راحتی تسلیم دیگران نشود، به داشته‌های خودش تکیه کند، ابتکار عمل به خرج دهد و لیاقت و قدرت به دست آورد؛ همچنین حس خود کم‌بینی فرد به خودش کم می‌شود و اشتغال‌های ذهنی منفی کاهش می‌یابد و درباره خود حس خوبی پیدا می‌کند. ممکن است در فعالیت‌های بیشتری شرکت کند؛ پس نگرش دیگران به او تغییر می‌کند و با او رفتار بهتری خواهند داشت (۲۶)؛ در نتیجه احساس ارزش مندی می‌کند و این همان چیزی است که باعث افزایش استقلال عاطفی در فرد می‌شود.

دیگر یافته پژوهش نشان داد، بین میانگین نمرات شادکامی گروه آزمایش و گروه گواه در پس‌آزمون تفاوت وجود داشت؛ همچنین باتوجه به بیشتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون می‌توان نتیجه گرفت، آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری مؤثر بوده است و موجب افزایش شادکامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست شده است. یافته مذکور با مطالعات پیشین همخوانی دارد. در پژوهش جباری و همکاران مشخص شد، آموزش مثبت‌نگر گروهی در کاهش نگرش‌های 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 مؤلفه‌های موجود در روان‌شناسی مثبت‌گرا توان بیشتری در ارتقای زیاد عواطف مثبت دارد (۲۸).

در تبیین این یافته می‌توان گفت، یکی از تکنیک‌های استفاده‌شده در مداخله مثبت‌نگر، آموزش قدردانی و سپاسگزاری است. در این مداخله درباره تأکید بر خاطرات خوب و قدرشناسی به‌عنوان شکلی پایدار از سپاسگزاری گفت‌وگو می‌شود. در اینجا نیز درباره نقش خاطرات خوب و بد، با تمرکز و تأکید بر قدرشناسی بحث صورت می‌گیرد. مراجعان پس از تأمل، نخستین پیش‌نویس یک نامه قدرشناسی را خطاب به شخصی می‌نویسند که هرگز آن‌گونه که باید و شاید از وی قدردانی نکرده‌اند. این قدردانی و سپاس زمینه شادی و آرامش روان‌شناختی را در فرد فراهم می‌کند (۱۶). در تبیین دیگر این یافته می‌توان گفت امید و خوش‌بینی، تجربه تعهد و معنا در زندگی از طریق روابط و پیوند با دیگران، به‌کاربردن توان‌مندی‌های برجسته در خدمت دیگران، آموزش سبک پاسخ‌دهی فعال-سازنده در تعامل با دیگران که این سبک پاسخ‌دهی باعث سطوح بیشتری از شادی، رضایت، اعتماد و صمیمیت در افراد می‌شود (۱۶)، مثبت حرف‌زدن و مشارکت در فعالیت‌های لذت‌بخش، همه از اصولی هستند که در این شیوه مداخله به افزایش شادکامی در افراد می‌انجامند. بر مبنای نظریه روان‌شناسی مثبت‌نگر، افزایش ارتباطات اجتماعی و گسترش شبکه‌های دوستی با افزایش حمایت اجتماعی، در افزایش میزان شادکامی و ارتقای سلامت روان مؤثر است (۲۹).

این مطالعه بر نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست تحت پوشش بهزیستی شهر اسلامشهر صورت گرفت؛ بنابراین در تعمیم نتایج آن به سایر نوجوانان بی‌سرپرست باید جانب احتیاط رعایت شود. برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج پیشنهاد می‌شود پژوهش روی گروه‌های خاص و دیگر مناطق کشور انجام شود. همچنین در این پژوهش برای

قبل از اجرای تحلیل کواریانس چندمتغیره پیش‌فرض‌های استفاده از آن بررسی شد. برای آزمودن نرمال بودن توزیع نمرات، آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف به‌کار رفت. نتایج این آزمون نشان داد، داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار است. بر اساس آزمون باکس که برای هیچ‌یک از متغیرها معنادار نبود، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس-کواریانس به‌درستی رعایت شد. همچنین برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شد که باتوجه به معنادار نبودن این آزمون برای پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌توان نتیجه گرفت، پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است.

مطابق جدول ۲ می‌توان نتیجه گرفت، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش استقلال عاطفی ($p < 0/001$) و مؤلفه‌های آن شامل فردیت ($p = 0/016$)، عدم وابستگی ($p = 0/017$) و خوداتکایی ($p < 0/001$) نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست مؤثر است. همچنین نتایج تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات شادکامی در گروه‌های آزمایش و گواه نشان داد، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش شادکامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست تأثیر دارد ($p < 0/001$). مقدار مجذور اتا مشخص کرد، روان‌شناسی مثبت‌نگر به میزان $0/449$ بر استقلال عاطفی و به میزان $0/376$ در شادکامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست مؤثر است.

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر استقلال عاطفی و شادکامی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست شهر اسلامشهر انجام شد. یافته‌ها نشان داد، بین میانگین نمرات استقلال عاطفی گروه آزمایش و گروه گواه در پس‌آزمون تفاوت وجود داشت؛ همچنین باتوجه به بیشتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون می‌توان نتیجه گرفت، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر مؤثر بوده است و موجب افزایش استقلال عاطفی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست شده است. این یافته با مطالعات پیشین به‌طور غیرمستقیم همخوانی دارد؛ به‌طور مثال نتایج مطالعه صف‌آرا و معظم‌آبادی نشان داد، آموزش مثبت‌اندیشی بر کاهش زورگویی و افزایش استقلال عاطفی نوجوانان مؤثر است (۱۵). مراد حاصلی و یاراحمدی واصل در مطالعه بر فرزندان شبه‌خانواده دریافتند، طرحواره‌درمانی بر افزایش تاب‌آوری، احساس تنهایی و استقلال عاطفی اثربخش است (۲۴).

در تبیین این یافته می‌توان گفت، یکی از مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر ارزیابی توان‌مندی‌های شخصی است. در این مداخله، مراجع به تعیین توان‌مندی‌های منشی خود می‌پردازد. به‌منظور ایجاد و تقویت تعهد و سیالیت، درباره توان‌مندی‌های منشی بحث می‌شود. بدیهی است این مداخله نقاط قوت فرد را به او گوشزد می‌کند و وی را متوجه توان‌مندی‌های خود می‌نماید؛ در نتیجه، نگرش مثبت شخص به خود و گذشته‌اش که یکی از عوامل استقلال است، افزایش می‌یابد (۱۶). در تبیین دیگر می‌توان گفت، بیان تجارب مثبت و خوب خود و دریافت بازخورد از سایر اعضا، از مراحل قوی‌تر روش مثبت‌نگر در شناخت توانایی‌های قابل اتکا است که در افزایش خودکارآمدی نقش دارد (۲۵). در تکلیفی از نوجوانان خواسته شد تا نقاط مثبت، موفقیت‌ها و استعدادهای خود را ثبت کرده و به‌نوعی خود را بازبینی کنند. وقتی فرد

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.

توازن 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 با به‌کارگیری روش‌های مختلف مانند مصاحبه می‌توان اطلاعات کامل‌تری درباره تغییرات آزمودنی‌ها به دست آورد. با توجه 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

بر اساس 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, Hosseinian 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. Shojaee 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_a20faa7091662eb663245e5eaaf9e894.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.