



# Effects of optimism training on self-efficacy and well-being divorced mothers 20 to 40 years and it affects on their children's perception of competence

## ARTICLE INFO

### Article Type

Original Research

### Authors

Aghili M.<sup>\*1</sup> PhD,

Babae R.<sup>1</sup> MSc

### How to cite this article

Aghili M, Babae R. Effects of optimism training on self-efficacy and well-being divorced mothers 20 to 40 years and it affects on their children's perception of competence. Women Empowerment & Sustainable Society Journal. 2020; 1(2):137-144.

<sup>1</sup>Department of Psychology, Faculty of Humanities, Payam-e-Noor University, city, Golestan Branch, Iran

### \*Correspondence

Address: Binesh Clinic, 1st Floor, Sadra Passage, Valiasr Street, Gorgan, Iran. Postal Code:4916639913

Phone: +98 (17)32253512

Fax:+98 (17)32253512

dr\_aghili1398@yahoo.com

### Article History

Received: February 08, 2021

Accepted: February 28, 2021

ePublished: March 15, 2021

## ABSTRACT

**Aims** This Study aimed to investigate the effects of optimism training on self-efficacy and well-being of divorced mothers 20 to 40 years and its effects on their children's perception of competence.

**Methodology** This research was conducted by using an experimental study with a pretest-posttest design, employing a control group. The study population consisted of all divorced women who have been referred to counseling centers Gonbad Qabus city. The sample in this study consisted of 34 divorced women that randomly placed in two groups of 17 patients (experimental group and control group. The tool used in the study were: Psychological well-being questionnaire (1989), general self-efficacy questionnaire, Harter's Perceived Competence Scale. To analyze the data obtained was used from multivariate analysis of covariance.

**Findings** The data indicated that optimism training in a group, regarding the effectiveness of the intervention, was significantly ( $p < 0.001$ ) was verified. The effect of improved self-efficacy, dominate the environment, personal growth, positive relations with others, purpose and acceptance in divorced mothers. Also in the cognitive, social, physical and life satisfaction on a scale of Children deserve to be effective.

**Conclusion** The effectiveness of this treatment is recommended. Generally Based on these findings, we can say Training optimism in divorced mothers increased the efficacy and psychological well-being of mothers and their children also increases the perception of competence is effective.

**Keywords** Optimism Training; Self-Efficacy; Mental Well-Being; Perceived Competence; Divorced Mothers

## CITATION LINKS

[Anastasi A; 1988] Psychological testing ...; [Carver CS, et al; 2010] Optimism ...; [Chang EC, Sanna L; 2001] Optimism, Pessimism, and Positive ...; [Conway DI, et al; 2007] Widening Socioeconomic Inequalities ...; [Cole DA; 2000] Relation of Social and Academic ...; [Duckworth AL, et al; 2012] Who Does Well in Life? Conscientious Adults ...; [Ebadi N, Faqih A; 2010] A Study of the Effectiveness of Positivity ...; [Forster JR; 2007] Facilitating Positive Changes in Self ...; [Ghaffari M, Rezaei A; 2013] Correlation of Marital Satisfaction and ...; [Gholami A, Bashldeh K; 2012] The Effect of Spiritual Therapy on the ...; [Hafarian L, et al; 2009] Comparison of Quality of life and its ...; [Harter S; 1982] The Perceived Competence Scale ...; [Joshani M, et al; 2006] Examining the Factor Structure of the ...; [Karademas EC; 2006] Self-Efficacy, Social Support and Well-Being ...; [Milanifar B; 2010] Mental Health ...; [Nash VR, et al; 2012] Cognitive Behavioral Therapy, Self-Efficacy ...; [Nouri Purliavali R, et al; 2009] Evaluation of the Effectiveness of Life Skills ...; [Penedo FJ, et al; 2006] Anger Suppression Mediates the Relationship ...; [Piqueras JA, et al; 2011] Happiness and Health Behaviours in Chilean College ...; [Sarafino EP, et al; 2013] Health Psychology: Biopsychosocial Interactions ...; [Scheier MF, et al; 2001] Optimism, pessimism, and Psychological ...; [Segerstrom SC; 2007] Optimism and Resources: Effects on ...; [Sharifi K, Saeedi HR; 2015] Predicting Psychological Well-Being ...; [Sheshi Y, et al; 2004] The Causal Relationships Between ...; [Sligman MEP; 2003] Positive Psychology: Fundamental ...; [Suri H, Hejazi E; 2014] The Relationship Between Optimism ...; [Taylor SE, et al; 2000] Psychological Resources, Positive ...; [Tudeh Fallah M, Kazempour S; 2010] Investigating the Effect of Modernization ...; [Van der Velden PG, et al; 2007] The Association Between Dispositional ...; [Xiaonan Yu, Lianxin Z; 2007] Factor Analysis Psychometric Evaluations ...; [Yee Ho M, et al; 2010] The Role of Meaning in Life and Optimism ...

## بررسی اثربخشی آموزش خوشبینی بر خودکارآمدی و بهزیستی روانی مادران مطلقه ۲۰ تا ۴۰ سال و تاثیر آن بر ادراک شایستگی فرزندانشان در مراکز مشاوره شهرستان گنبد در سال ۱۳۹۴

سیدمجتبی عقیلی\* PhD

گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، واحد گلستان، ایران.

رابعه بابایی MSc

گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، واحد گلستان، ایران.

### چکیده

**اهداف:** پژوهش حاضر، به منظور بررسی اثربخشی آموزش خوشبینی بر خودکارآمدی و بهزیستی روانی مادران مطلقه ۲۰ تا ۴۰ سال و تاثیر آن بر ادراک شایستگی فرزندانشان بود.

**روش‌شناسی:** روش تحقیق از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه که طی سال ۹۴ به مراکز مشاوره شهرستان گنبد کاووس مراجعه کردند و از این تعداد ۳۴ نفر از مادران مطلقه به عنوان نمونه با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه ۱۷ نفره (گروه آزمایش و گروه کنترل) جای گرفتند. ابزارهای گردآوری اطلاعات در این پژوهش شامل، بهزیستی روانشناختی ریف، پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر، مقیاس ادراک فرد از شایستگی خود، هارتر بود.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش خوشبینی به شیوه گروهی به طور معناداری ( $P < 0.001$ ) فرض موثر بودن جلسات اجرا شده را تایید می‌کند. اثر مذکور باعث بهبود خود پیروی، سلطه بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی و پذیرش خود در مادران مطلقه می‌شود. همچنین اثر روش درمانی حاضر در بعد شناختی، اجتماعی، جسمانی و رضایت از زندگی در مقیاس شایستگی کودکان موثر واقع می‌شود.

**نتیجه‌گیری:** به دلیل تاثیرگذاری این روش درمانی توصیه می‌شود در جهت افزایش خودکارآمدی و بهزیستی روانی مادران مطلقه و همچنین افزایش ادراک شایستگی فرزندان طلاق، در مراکز مختلف درمانی از این روش استفاده شود.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش خوشبینی، خودکارآمدی، بهزیستی روانی، ادراک شایستگی، مادران مطلقه.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۱۰

\*نویسنده مسئول: dr\_aghili1398@yahoo.com

### مقدمه

در دوران نوین و در جوامع رو به توسعه، ماهیت و اشکال ازدواج و پیامدهای اجتماعی ناشی از آن تحت تاثیر عوامل گوناگون اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی دچار تغییر و تحول شده است [Tudeh Fallah & Kazemipour, 2010]. یکی از تغییرات ایجاد شده، پدیده طلاق است؛ مطالعات صورت گرفته در زمینه افزایش طلاق و پیامدهای منفی ناشی از آن مانند کاهش کیفیت زندگی [Ghaffari & Rezaei, 2013]. بر هم خوردن تعادل روانی [Chang & Sana, 2001]. اختلال‌های خلقی و اضطراب، تغییر در سبک زندگی و خودپنداره، ضرورت توجه به گزینه‌هایی را که

می‌تواند در سلامت و سازگاری زوجین مد نظر قرار گیرد را برجسته‌تر می‌سازد [Hafarian et al., 2009]. مطالعات انجام شده مهم‌ترین و عمیق‌ترین ریشه‌های طلاق را ویژگی‌های شخصیتی و اختلالات روانی زوجین گزارش نمودند. در این میان زنان مطلقه هیجان‌های منفی بیشتری نسبت به مردان تجربه می‌کنند و آشفتگی‌های روانی و اضطراب در زنان دو برابر مردان است [Milanifar, 2010]. این زنان به دلیل فشارهای اجتماعی و اقتصادی احساس درماندگی می‌کنند و علاوه بر کاهش خودکارآمدی، زندگی محدود و دردناکی دارند و ویژگی‌های منفی زندگی‌شان موجب عدم شادی و کاهش امید به زندگی در آنان می‌شود [Gholami & Bashlideh, 2012].

خودکارآمدی طبق نظریه بندورا، به باورها یا قضاوت‌های فرد به توانایی‌های خود در انجام وظایف و مسئولیت‌ها اشاره دارد. در چارچوب این مفهوم چنین بیان می‌شود که افراد با باورهای قوی به توانایی‌های خود نسبت به افرادی که به توانایی‌های خود تردید دارند، در انجام تکالیف کوشش و پافشاری بیشتری از خود نشان می‌دهند و در نتیجه عملکرد آنها در انجام تکالیف بیشتر است. افراد دارای خودکارآمدی بالا از نقاط ضعف و قوت خود مطلع‌اند، آنها اهداف واقع بینانه انتخاب می‌کنند، و از خود انتظارات معقولی دارند و از مزایای استفاده از مقابله متمرکز بر مشکل، در مقابل مقابله متمرکز بر هیجان آگاه هستند. افراد دارای خودکارآمدی بالا بسیار جراتمنداند، اجتماعی‌اند و عزت نفس بالایی دارند و همچنین کنترل بیشتری بر زندگی شان دارند [Nash et al., 2012]. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که طلاق، علاوه بر مشکلات جسمانی و روانشناختی، بر احساس و رفتار و چگونگی نحوه تفکر افراد به خصوص خودکارآمدی آنها تاثیر زیادی دارد [Nouri Purliavli et al., 2009].

سازمان بهداشت جهانی، بهزیستی روان شناختی را نیازی اساسی و برای بهبود کیفیت زندگی انسان، امری حیاتی تعریف کرده است. تعاریف متعددی از بهزیستی روانشناختی صورت گرفته اما به طور کلی می‌توان آن را ارزیابی فرد از چگونگی تجربیات، آگاهی‌ها، ارتباطات و در مجموع مسائلی دانست که با ارزشمندی فرد در طول حیاتش مرتبط هستند. با وارد شدن واژه بهزیستی روانشناختی در ادبیات نظری پژوهش‌های زیادی به دنبال تعیین عوامل موثر بر آن برآمدند [Duck Worth, 2012]. از جمله ساختارهایی که در سال‌های اخیر برای پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی افراد توجه تعداد زیادی از پژوهش‌ها را به خود جلب کرده است، خوش‌بینی است [Scheier et al., 2001]. خوش‌بینی نیز یک عامل درونی است که افکار و مسائل روانی تأثیر می‌گذارد و از آنها اثر می‌پذیرد [Sarafino, 2020] و به یک انتظار تعمیم یافته اشاره دارد که فرد بر اساس آن احساس می‌کند هنگام رویارویی با مشکلات، نتایج خوشایند رخ خواهد داد. این انتظار بیشتر حیطه‌های مهم زندگی فرد را پوشش می‌دهد. خوش بینی با ویژگی‌های روان شناختی گوناگون رابطه دارد که هر کدام می‌تواند نقشی در احساس رضایت

بررسی اثربخشی آموزش خوشبینی بر خودکارآمدی و بهزیستی روانی مادران مطلقه ۲۰ تا ۴۰ سال و تاثیر آن بر ادراک شایستگی فرزندان در مراکز مشاوره شهرستان گنبد در سال ۱۳۹۴ تا ۱۳۹۹ از زندگی داشته باشند. در یک مطالعه طولی خوش بینی، سلامت روانی افراد را پس از ده سال پیش بینی کرد [Segstrom, 2007]. علاوه بر آن خوش بینی سرشتی سلامت روانی (نشانگان و سواس بی اختیاری، افسردگی و خصومت) و سلامت جسمانی (اختلال‌های خواب و پرتنش) را پیش بینی می‌کند. در بیماران پارکینسون نیز افراد خوش بینی در مقایسه با افراد بد بین از سلامت روانی بیشتری برخوردار هستند [Conway et al., 2008].

مطالعات زیادی نقش خوش بینی را در کاهش افسردگی نشان می‌دهد. به گونه‌ای که بدبینی و سبک تفسیر بدبینانه با افسردگی رابطه ی نزدیک دارد [Sligman M.E.P, 2003]; [Penido et al., 2006]; [Carver et al., 2006]. از سوی دیگر، نتایج برخی مطالعات، خوش‌بینی را پیشین معتبری برای امید به زندگی [Piqueras et al., 2011]; [Shehni Yailagh et al., 2004] بهزیستی ذهنی و حمایت اجتماعی دانسته‌اند. پژوهش عبادی و همکاران [Ebadi et al., 2010] با عنوان بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری با تاکید بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز به این نتیجه دست یافتند که کاربرد مثبت نگری بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز موثر بوده و تاثیر آموزش مورد نظر با توجه به نتایج آزمون پیگیری از ثبات لازم برخوردار بوده است.

- آموزش خوش‌بینی بر خودکارآمدی مادران مطلقه ۲۰ تا ۴۰ سال موثر است
- آموزش خوش‌بینی بر بهزیستی روانی مادران مطلقه ۲۰ تا ۴۰ سال موثر است
- آموزش خوش‌بینی به مادران مطلقه بر ادراک شایستگی فرزندان شان موثر است.

### روش‌شناسی

ادراک شایستگی اساس پیدایش سلامت روان در نظریه اریکسون است. هارتر [Harter, 1982] مفهوم خود را شامل شاخصی از رضایتمندی کلی و مقیاس‌های ویژه می‌داند که به لیاقت تحصیلی و پذیرش اجتماعی، لیاقت ورزشی، نمایش بدنی و رفتار مربوط می‌شود و برای اندازه‌گیری آن مقیاس ادراک لیاقت برای کودکان و نوجوانان را ابداع کرده است. در تحقیقات هارتر اجزای مختلف مفهوم «خود» با صورت مستقل تحت عنوان «لیاقت یا شایستگی» مورد ارزیابی قرار گرفته است. در این تحقیقات، «شایستگی به عنوان کسب بازخورد مثبت یا منفی در مولفه‌های مختلف تعریف شده است» [Cole, 2000]. طبق این تعریف برخورد فرد با بازخوانی‌های منفی، شناخت او را نسبت به خود او مختل می‌سازد و باعث می‌شود تا فرد شایستگی ضعیفی به دست آورد. در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که مفهوم ادراک شایستگی فقط توانایی یا عملکرد نیست، بلکه به عنوان دریافت بازخورد از عملکرد تعریف می‌شود. در نظر هارتر ادراک شایستگی یکی از سازه‌های مهم و اساسی برای انگیزش فرد به شمار می‌رود. به اعتقاد وی سازه‌هایی از قبیل ادراک شایستگی، عزت نفس و ادراک کنترل، پیامدها، میانجی‌های مهمی در سوگیری انگیزشی محسوب می‌شوند. مارتین فرآیند پرورش تاب‌آوری در یادگیرندگان را معرفی کرده است. بر اساس نظر وی نخستین مؤلفه در این رابطه ایجاد و افزایش خودباوری است. بنا بر پژوهش‌های مختلف خودکارآمدی (ادراک شایستگی) با تاب‌آوری رابطه‌ای مثبت دارد و می‌توان آن را پیش بینی کرد. آنان در تبیین این رابطه بیان می‌کنند که حس قوی خودکارآمدی نه تنها انجام شایسته کارها را تسهیل می‌کند بلکه فرد را برای ایستادگی و

دارای فرزند ۶ تا ۱۵ سال باشند؛ تکمیل فرم رضایتنامه درمان پس از آن برای افراد گروه‌های آزمایشی، جلسات آموزش خوش‌بینی در ۸ جلسه برگزار شد. شرح جلسات به صورت زیر بود:

کنترل نیز هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. معیارهای ورود و خروج عبارت بودند از: عدم دریافت درمان فردی یا گروهی دیگر به طور همزمان؛ نداشتن سابقه اختلالات مزمن؛ عدم مصرف دارو؛ مادران

جدول ۱) پروتکل آموزشی خوش‌بینی

جلسات	محتوا
جلسه اول	معرفی و جهت دهی
جلسه دوم	توانمندی‌های شخصی و استفاده از آنها به شکلی تازه
جلسه سوم	کاشت هیجان‌های مثبت و ذکر نعمت‌ها و امور خوب در زندگی
جلسه چهارم	میراث شخصی و داشتن قصد و هدف در زندگی
جلسه پنجم	نامه و دیدار تشکر آمیز (تقدیر و سپاس) بررسی نیم دوره آموزشی
جلسه ششم	روابط مثبت اجتماعی و شادکامی در زندگی
جلسه هفتم	کار با تامل و طمانینه (پرهیز از شتابزدگی)
جلسه هشتم	چشم شادی و پایدار سازی شادمانی

سازمورد نظر بود. همچنین ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش دو نیمه کردن آزمون گاتمن برابر ۰/۷۶ و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمده است.

**مقیاس ادراک فرد از شایستگی خود:** این مقیاس را هارتر [Harter, 1982] تهیه کرده و ۲۸ سوال دارد. این مقیاس یک ابزار خود ارزشیابی است که شامل ۴ خرده مقیاس است که در هر خرده مقیاس ۷ ماده (پرسش) گنجانده شده که ادراک شایستگی را اندازه گیری می‌کند. قدم پور در پژوهش خود برای بررسی روایی این مقیاس از روش تحلیل عاملی استفاده کرد. نتایج تحلیل عاملی پژوهش فوق حاکی از وجود روایی سازی مناسبی برای این مقیاس بوده است پایایی این مقیاس در پژوهش‌های متعدد بررسی شده که پایایی بالایی را نشان داده است. پایایی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد که ضرایب پایایی هر یک از خرده مقیاس‌ها به این قرار بود: خرده مقیاس شناختی ۰/۶۶، خرده مقیاس اجتماعی ۰/۸۰، خرده مقیاس جسمانی ۰/۷۰ و خرده مقیاس رضایتمندی از زندگی ۰/۸۱ بوده است.

### یافته‌ها

در این پژوهش برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. همانطور که در جدول ۲ دیده می‌شود بین میانگین نمره کل خودکارآمدی در گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد. این جدول نشان می‌دهد با حذف تاثیر نمرات پیش آزمون بین میانگین تعدیل شده نمره خودکارآمدی بر حسب گروه در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد.

### ابزارهای پژوهش

**پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف:** این پرسشنامه توسط ریف در سال ۱۹۸۹ به منظور ارزیابی و سنجش بهزیستی روانی ساخته شده است. این مقیاس مشتمل بر ۱۸ ماده است و شش بعد بهزیستی روانشناختی شامل خودپیروی، سلطه بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را در یک طیف ۷ درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق می‌سنجد. در پژوهش‌های داخلی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۴۳ تا ۰/۶۰ پایایی نسبتاً مناسبی را برای خرده مقیاس‌های این مقیاس نشان داده است [Jooshanlou et al., 2006].

**پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر:** این مقیاس دارای ۱۷ سؤال است که هر سؤال بر اساس مقیاس لیکرت از دامنه کاملاً مخالف تا کاملاً موافق تنظیم می‌شود. نمره‌گذاری مقیاس به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. سوال‌های ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ از راست به چپ و بقیه سوال‌ها به صورت معکوس یعنی از چپ به راست نمره‌گذاری می‌شوند. بنابراین حداکثر نمره‌ای که فرد می‌تواند از این مقیاس به دست آورد نمره ۸۵ و حداقل نمره ۱۷ است. این مقیاس توسط براتی ترجمه و اعتباریابی شده است. بختیاری براتی برای سنجش روایی سازی مقیاس خودکارآمدی عمومی، نمرات بدست آمده از این مقیاس را با اندازه‌های چندین ویژگی شخصیتی (مقیاس کنترل درونی و بیرونی راتر، خرده مقیاس کنترل شخصی، مقیاس درجه اجتماعی مارلو و کران و مقیاس شایستگی بین فردی روزنبرگ) همبسته کرد که همبستگی پیش بینی شده بین مقیاس خودکارآمدی و اندازه‌های خصوصیات شخصیتی متوسط (۰/۶۱ و در سطح ۰/۰۵ معنادار) و در جهت تایید

جدول ۲) تحلیل کوواریانس نمرات پرسشنامه خودکارآمدی در دو گروه آزمایش و گواه پس از تعدیل نمرات پیش آزمون

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	میزان تاثیر
پیش آزمون	۸۲۵/۹۳۴	۱	۸۲۵/۹۳۴	۵۹۵/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۹۵۱
خودکارآمدی	۵۰/۸۶	۱	۵۰/۸۶	۳۶/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۵۴۲

بررسی اثربخشی آموزش خوشبینی بر خودکارآمدی و بهزیستی روانی مادران مطلقه ۲۰ تا ۴۰ سال و تاثیر آن بر ادراک شایستگی فرزندان در مراکز مشاوره شهرستان گنبد در سال ۱۳۹۴ تا ۱۴۱۴ یکی از متغیرهای وابسته (بهزیستی روانی) تفاوت معنادار وجود دارد. برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد.

همانطور که در جدول ۴ دیده می‌شود میانگین خود پیروی، سلطه بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی و پذیرش خود در مقیاس بهزیستی روانی در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنادار دارند. این جدول نشان می‌دهد با حذف تاثیر نمرات پیش آزمون بین میانگین تعدیل شده خود پیروی، سلطه بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی و پذیرش خود در بهزیستی روانی بر حسب گروه در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. به طور کلی بر اساس این یافته‌ها می‌توان گفت آموزش خوش‌بینی سبب افزایش بهزیستی روانی مادران مطلقه ۲۰ تا ۴۰ می‌شود.

جدول ۳) نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری روی نمره‌های پس آزمون پرسشنامه بهزیستی روانی در گروه آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

ارزش	F	فرضیه df	خطا df	سطح معناداری
اثر پیلای	۰/۸۹۵	۶	۲۱	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۱۰۵	۶	۲۱	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۸/۴۸	۶	۲۱	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه خطا	۸/۴۸	۶	۲۱	۰/۰۰۱

در جدول ۳ ملاحظه می‌شود که سطوح معناداری همه آزمون‌ها نشان دهنده این است که بین گروه‌های آزمایش و گواه حداقل در

جدول ۴) تحلیل کواریانس نمرات مقیاس بهزیستی روانی در دو گروه آزمایش و گواه پس از تعدیل نمرات پیش آزمون

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	میزان تاثیر
خود پیروی	۱۹/۱۵	۱	۱۹/۱۵	۱۲/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۳۲۷
سلطه بر محیط	۶۷/۳۲	۱	۶۷/۳۲	۷۷/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۷۲۸
رشد شخصی	۲۰/۲۶	۱	۲۰/۲۶	۱۳/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۳۳۴
روابط مثبت با دیگران	۳۵/۶۲	۱	۳۵/۶۲	۲۴/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۴۸۹
هدفمندی	۶۲/۸۰	۱	۶۲/۸۰	۳۳/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۵۶۱
پذیرش خود	۳۶/۵۰	۱	۳۶/۵۰	۳۳/۰۹۶	۰/۰۰۱	۰/۵۶۰

جدول ۶) تحلیل کواریانس نمرات مقیاس شایستگی کودکان در دو گروه آزمایش و گواه پس از تعدیل نمرات پیش آزمون

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	میزان تاثیر
شناختی	۶۷/۵۰۷	۱	۶۷/۵۰۷	۲۸/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۵۰۳
اجتماعی	۴۹/۴۸	۱	۴۹/۴۸	۳۸/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۵۷۹
جسمانی	۶۷/۰۲۱	۱	۶۷/۰۲۱	۵۴/۶۷۲	۰/۰۰۱	۰/۶۶۱
رضایت از زندگی	۳۱/۹۹	۱	۳۱/۹۹	۱۵/۷۳۳	۰/۰۰۱	۰/۳۶۰

## بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش خوش‌بینی در مرحله پس آزمون باعث افزایش خودکارآمدی مادران مطلقه شده است. یکی از موضوعاتی که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده روانشناسی مثبت‌گرا است. از دیدگاه متخصصان این حوزه خوش‌بینی که مولفه برگرفته از روانشناسی مثبت‌گراست نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی دارد. یو و ژانگ [Yu & Zhang, 2007] معتقدند که خوش‌بینی نگرش مثبت افراد را به شرایط ناگوار و وقایع خطرناک نشان می‌دهد. خودکارآمدی به اعتماد زنان در مورد ظرفیت‌هایشان اشاره دارد. افراد کارآمد بدون شک به هنگام مواجهه با مسائل و مشکلات راه حل‌های منطقی و واقع‌بینانه‌تری را به کار خواهند بست و اهداف متناسب با توانایی خود انتخاب خواهند نمود. تحقیقات نشان می‌دهد خوش‌بینی از جمله عوامل حمایتی هست که منجر به

همانطور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، سطوح معناداری همه آزمون‌ها نشان دهنده این است که بین گروه‌های آزمایش و گواه حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (شایستگی کودکان) تفاوت معنادار وجود دارد. برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد.

جدول ۵) نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری روی نمره‌های پس آزمون پرسشنامه شایستگی کودکان در گروه آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

ارزش	F	فرضیه df	خطا df	سطح معناداری
اثر پیلای	۰/۸۳۴	۴	۲۵	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۱۶۶	۴	۲۵	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۵/۰۰۸	۴	۲۵	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه خطا	۵/۰۰۸	۴	۲۵	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول ۶ دیده می‌شود میانگین بعد شناختی، اجتماعی، جسمانی و رضایت از زندگی در مقیاس در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنادار دارند. این جدول نشان می‌دهد با حذف تاثیر نمرات پیش آزمون بین میانگین تعدیل شده بعد شناختی، اجتماعی، جسمانی و رضایت از زندگی در مقیاس شایستگی کودکان بر حسب گروه در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. به طور کلی بر اساس این یافته‌ها می‌توان گفت آموزش خوش‌بینی به مادران مطلقه، بر ادراک شایستگی کودکان آنها موثر است.

سازگاری افراد در شرایط ناگوار و در نتیجه خودکارآمدی بهتر افراد می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت خوش بینی باعث می‌شود شخص احساس کارآمدی و کنترل، خودارزشمندی و هدفمندی در زندگی کند و وقتی افراد در زندگی هدفمند باشند قادرند در رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارض‌های زندگی و حتی رویدادهای مثبت، پیشرفت‌ها و مسؤولیت بیشتر به تلاش ادامه دهند و برای دستیابی به موفقیت تلاش کنند. در توجیه این یافته‌ها تایلر [Taylor et al., 2000] بر این باور بود که اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش بینانه، حتی کاذب، در مورد آینده همراه شود، نه تنها در کنترل مسایل روزانه زندگی، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زا و تهدیدزای زندگی به فرد کمک می‌کند. نتیجه حاصل از این پژوهش با پژوهش سوری، حجازی و ازهای [Suri & Hejazi, 2014] و شریفی و سعیدی [Sharifi et al., 2015] همخوان و با پژوهش‌های سگستروم [Segstrom, 2007]؛ پنی‌دو و همکاران [Van der valden, 2006]؛ وان دروالد [Penido et al., 2006] هم سو است.

از جمله نتایج دیگر این پژوهش این بود که آموزش خوش‌بینی باعث افزایش بهزیستی روانی مادران مطلقه شده است. خوش‌بینی، یا داشتن نوعی انتظار کلی مبنی بر اینکه در آینده، رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد می‌تواند بر رفتار و نحوه کنار آمدن آنها با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تأثیر بگذارد. زیرا افراد خوش بین انتظار دارند که در آینده پیامدهای مثبت برای آنها اتفاق بیفتد و همین اطمینان به آینده، باعث ایجاد احساس مثبت در فرد می‌شود و در نتیجه سازگاری روانشناختی بالایی را در او به وجود می‌آورد و سلامت عمومی وی را تضمین می‌نماید. چنین افرادی حتی اگر با مشکلات و رخداد‌های فشارزای زندگی هم مواجه شوند، از آنجا که نسبت به آینده خوشبین هستند، بر این باورند که با تلاش خود می‌توانند مشکلات را حل کنند و از راهبردهای مثبت کنار آمدن برای مواجهه با این موقعیت‌ها استفاده کنند. این مسأله می‌تواند به سلامتی روانی و جسمانی آنها منجر شود. علاوه بر این خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن می‌شود و در نتیجه سلامتی بیشتر را به دنبال دارد، بنابراین افراد خوش‌بین بهزیستی بالاتری را تجربه خواهند کرد. شواهد کافی وجود دارد مبنی بر این که افراد خوش‌بین در مقایسه با افراد بدبین از راهبردهای متعددی برای مقابله استفاده می‌کنند و این مقابله‌های متعدد در ارتباط بین خوش‌بینی و سازگاری بهتر، نقش مهمی ایفا می‌کنند و همین عوامل به بهبود کیفیت زندگی می‌انجامد. این یافته با نتایج پژوهش کارور، شی‌یر و سیجراستروم، [Carver et al., 2010]، یی‌هو [Yee Ho et al., 2010]، پیکوراس [Piqueras, 2011]؛ کارادمس [Karadms, 2006]؛ فورستر [Forster, 2007]؛ شریفی، سعیدی [Sharifi & Saedi, 2015]، همسو و همخوان است. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که خوش‌بینی با بهزیستی ارتباط معنادار بالایی

دارد.

نتیجه دیگر این پژوهش نشان داد که آموزش خوش‌بینی به مادران مطلقه باعث افزایش ادراک شایستگی فرزندان‌شان می‌شود. عوامل عاطفی یا روانی مختلفی چون اضطراب، افسردگی، اختلاف بین والدین و دانش آموز و ارتباط ضعیف بین دانش آموز و پدر و مادرش می‌تواند بر تعداد زیادی از عوامل مقابله‌ای مثل سازگاری تحصیلی، سازگاری شخصی و اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های تصمیم‌گیری، سلامت روانی و حمایت اجتماعی و ادراک شایستگی فرزند تأثیری منفی داشته باشد. مادر شایسته به پرسش‌های فرزندش پاسخ می‌گوید، رویدادهای جالب را برای وی شرح می‌دهد، و بطور کلی رشد شایستگی‌های اولیه را در وی تسهیل می‌کند. بر عکس مادری که خود شایستگی ندارد ممکن است به واسطه‌ی احساس عدم توانایی شایستگی خویش در برابر تقاضاهای فرزند نومید و مأیوس شود. امکان دارد وی نتواند در به نظم در آوردن و مرتب کردن تجربه‌های فرزندش به وی کمک کند. بدین ترتیب امکان دارد، کودک از نظر اجتماعی ناتوان پرورش یابد [Suri & Hejazi, 2014].

### نتیجه گیری

بدین ترتیب به روشنی در می‌یابیم که کارورزی والدین و بخصوص در این پژوهش مادر به عنوان اقدامی برای پرورش شایستگی نوزادان و کودکان جوان، تا چه اندازه اهمیت دارد. برای تبیین این فرضیه می‌توان اینطور فرض کرد که آموزش خوش‌بینی به مادران این کودکان به طور مستقیم باعث افزایش ادراک شایستگی خود و متقابلاً باعث افزایش ادراک شایستگی فرزندان‌شان می‌شود. به عبارت بهتر مادری که خود از احساس شایستگی خالی باشد در انتقال آن به فرزند خود کاملاً ناتوان است. بدیهی است اگر بتوان شیوه آموزشی مناسبی ارائه داد که در پیشگیری از وقوع مشکلات روانی نظیر افسردگی و اضطراب و ... مؤثر باشد، گام بزرگی در جهت حفظ سلامت افراد و صرفه جویی در هزینه‌های درمانی برداشته شده است و این امر به پژوهش‌های بیشتر در این زمینه احتیاج دارد. مثبت‌اندیشی به ما کمک می‌کند که بتوانیم تغییرات مفیدی در رفتار، گفتار، کار و زندگی خود ایجاد کنیم. با آموزش تفکر مثبت و خوش‌بینی به والدین کودکان مبتلا به سرطان و سایر بیماری‌های صعب‌العلاج می‌توان، بارقه‌ی امید به آینده را در وجود آنها زنده نمود و به‌جای تفکر منفی و احساس درماندگی و گوشه نشینی، باورها و اعتقادات آنها را تقویت نموده و آنان را به تلاش و مبارزه با این ناملایمات تشویق نمود. به کار بردن این روش باعث ایجاد رضایت در فرد و سازگاری با شرایط و مشکلات و دشواری‌های زندگی، به گونه‌ای مثبت و خوشایند و قابل تحمل خواهد گردید. افزون بر آن آموزش این روش به مسئولین تعلیم و تربیت در اشاعه این نوع طرز تفکر باعث افزایش بهداشت روانی در سطح کلان مؤثر خواهد بود. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به زیاد بودن شمار سؤالات پرسشنامه‌ها به طولانی شدن زمان اجرای آن،

Therapy on the Mental Health of Divorced Women. Quarterly Journal of Family Counseling and Psychotherapy. 1(3):331-348. [Persian].

Hafarian L, Aghaei A, Kajbaf M B, Kamkar M (2009). Comparison of Quality of life and its Dimensions in Divorced and Non-Divorced Women and its Relationship with Demographic Characteristics in Shiraz. Knowledge and Research in Applied Psychology. 41: 61-82. [Persian]

Harter S (1982). The Perceived Competence Scale for Children. Child Development. 53(1):87-97.

Joshanlou M, Nosratabadi M, Rostami R (2006). Examining the Factor Structure of the Keyes Comprehensive Scale of Well-Being. Developmental Psychology. 3(9):35-51. [Persian]

Karademias EC (2006). Self-Efficacy, Social Support and Well-Being: the Mediating Role of Optimism. Personality and Individual Differences. 40(6):1281-1290.

Milanifar B (2010). Mental Health. Eighth edition. Tehran: Qoms Publishing. [Persian]

Nash V R, Ponto J, Townsend C, Nelson P, Bretz M N (2012). Cognitive Behavioral Therapy, Self-Efficacy, and Depression in Persons with Chronic Pain. Pain Manag Nurs, 14(4):236-243. [Persian]

Nouri Purliavali R, Khosh Konesh AQ, Rasouli R (2009). Evaluation of the Effectiveness of Life Skills Training on Quality of Life and Self-Efficacy in Divorced Children. National Congress of Child and Adolescent Psychology.

Penedo F J, Dahn J R, Kinsinger D, Antoni M H, Molton I, Gonzalez J S, Fletcher M A, Roos B, Carver S C, Schneiderman N (2006). Anger Suppression Mediates the Relationship Between Optimism and Natural Killer Cell Cytotoxicity in Men Treated for Localized Prostate Cancer. Journal of Psychosomatic Research. 60(4):423-427.

Piqueras J A, Kuhne W, Vera-Villaruel P, van Straten A, Cuijpers P (2011). Happiness and Health Behaviours in Chilean College Students: A Cross-Sectional Survey. BMC Public Health. 11(443).

Sarafino E P, Smith T W, King D B, De Longis A (2020). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 2<sup>nd</sup> Canadian Edition. Health Psychology.

Scheier M F, Carver C S, Bridges M W (2001). Optimism, pessimism, and Psychological well-being. American Psychological Association. 189-216.

Segerstrom S C (2007). Optimism and Resources: Effects on Each Other and on Health Over 10 years. Journal of Research in Personality. 41(4):772-786

Sharifi K, Saeedi H.R (2015). Predicting Psychological Well-Being Based on Life Orientation and Optimism. Royesh-e-Ravanshenasi Journal. 4(1):42-59. [Persian]

Shehni Yailagh M, Movahed A, Shokrkon H (2004). The Causal Relationships Between Religious Attitudes, Optimism, Mental Health and Physical Health Among Shahid Chamran University Students. Journal of Psychological Achievements. 11(1):19-34. [Persian]

Sligman M.E.P (2003). Positive Psychology: Fundamental Assumption. The Psychologist. 16:126-127.

Suri H, Hejazi E (2014). The Relationship Between Optimism Resilience and Psychological Well-Being. The Meditating Role of Optimism. Knowledge and Research in Applied Psychology. 15(55):5-15. [Persian]

Taylor S.E, Kemeny ME, Reed GM, Bower JE, Gruenewald TL (2000). Psychological Resources, Positive Illusions, and Health. American Psychologist. 55(1):99-109.

Tudeh Fallah M, Kazemipour S (2010). Investigating the Effect of Modernization on Marriage Age with Emphasis on Demographic Indicators of Marriage in the Country

تک والد بودن این آموزش صرفاً روی مادر، عدم پیشینه کافی، عدم قابلیت تعمیم به گروه‌های دیگر اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی در زمینه ارتقاء بهداشت روان برای والدین طلاق گرفته، مانند آموزش خوشبینی از طرف سازمان‌های ذیربط و مسئولان در فهرست خدماتی ارائه شده به آنها قرار گیرد و مداخلات آموزشی برای والدین به عنوان قسمتی از برنامه درمانی برای آنان در نظر گرفته شود.

**تقدیر و تشکر:** از تمامی مسئولان مراکز و والدین و کودکان که در اجرای این پژوهش یاری رسان بودند کمال قدرتی و سپاس را داریم.

**ملاحظات اخلاقی:** در این پژوهش کلیه شرکت کنندگان در جلسات آموزشی رضایت نامه‌ای مبنی بر رعایت اصول عدالت و سودمندی، قدرت انتخاب آزادانه برای شرکت یا عدم شرکت در تحقیق و اطمینان آنها به محرمانه بودن داده‌ها را امضا نمودند.

**تعارض منافع:** موردی از سوی نویسندگان گزارش نشد.

**مشارکت نویسندگان:** سیدمجتبی عقیلی (نویسنده اول)، روش‌شناس، تحلیلگر آماری (۵۰٪)؛ رابعه بابایی (نویسنده دوم)، نگارنده مقدمه، نگارنده بحث (۵۰٪).

**منابع مالی:** موردی از سوی نویسندگان گزارش نشد.

## منابع

Anastasi A. (1988). Psychological testing (6<sup>th</sup> ed). New York: Macmil-in Publishing Company.

Carver C.S, Scheier M.F, Segerstrom S.C (2010). Optimism. Clinical Psychology Review. 30(7):879-889.

Chang E.C, Sanna L.J. (2001). Optimism, Pessimism, and Positive and Negative Affectivity in Middle-Aged Adults: A Test of a Cognitive-Affective Model of Psychological Adjustment. Journal of Psychology and Aging. 16(3):524-531.

Cole D.A. (2000). Relation of Social and Academic Competence to Depressive Symptom Childhood. Journal of Abnormal Psychology. 99(4):422-429.

Conway DI, Brewster DH, McKinney PA, Stark J, McMahon AD, Macpherson LMD (2007). Widening Socioeconomic Inequalities in Oral Cancer Incidence in Scotland. 96(5):818-820.

Duckworth A.L, Weir D, Tsukayama E, Kwok D (2012). Who Does Well in Life? Conscientious Adults Excel in Both Objective and Subjective Success. Front. Psychology. 3(356):1-8.

Ebadi N, Faqih A (2010). A Study of the Effectiveness of Positivity Education with Emphasis on Quranic Verses on Increasing the life Expectancy of Divorced Women in Ahvaz. Psychology and Religion Journal. 2(10):61-74. [Persian]

Forster J R (2007). Facilitating Positive Changes in Self-Constructs. International Journal of Personal Construct Psychology. 4(3):281-292.

Ghaffari M, Rezaei A (2013). Correlation of Marital Satisfaction and Quality of Life with Life Skill and Obsessive-Compulsive Tendency Among Payam-e-Noor University Students. Medical Science. 23(2):140-147. [Persian]

Gholami A, Bashldeh K (2012). The Effect of Spiritual

Xiaonan Yu, Lianxin Z (2007). Factor Analysis Psychometric Evaluations of the Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISK) with chines People. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 35(1):19-30.

Yee Ho M, Cheung FM, Cheung SF (2010). The Role of Meaning in Life and Optimism in Promoting Well-Being. *Personality and Individual Differences*. 48(5):658-663.

and 7 Selected Provinces. *Social Research*. 3(8): 105-130.

Van der Velden P.G, Kleber R.J, Fournier M, Grievink L, Annelieke D, Gersons B.P.R (2007). The Association Between Dispositional Optimism and Mental Health Problems Among Disaster Victims and a Comparison Group: A Prospective Study. *Journal of Affective Disorders*. 102(1-3): 35-45.