

**مقاله‌ی پژوهشی****اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری و رضایت از زندگی زنان مطلقه‌ی****سرپرست خانوار تحت حمایت بهزیستی منطقه‌ی ۵ تهران****خلاصه**

**مقدمه:** این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر رضایت از زندگی و تاب‌آوری زنان مطلقه‌ی تحت حمایت سازمان بهزیستی انجام شد.

**روش کار:** در این پژوهش بالینی، جامعه‌ی آماری شامل زنان مطلقه‌ی سرپرست خانوار تحت حمایت بهزیستی بود که از بین آن‌ها ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در ۲ گروه ۱۵ نفری آزمون و شاهد، تقسیم شدند. گروه آزمون به مدت ۱۰ جلسه ۲ ساعته و ۲ روز در هفته، تحت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی قرار گرفتند. ابزار پژوهش مقیاس تاب‌آوری ۲۵ ماده کونور-دیویدسون (CD-RIS) و پرسش‌نامه رضایت از زندگی (SWLS) ۵ ماده‌ای با مقیاس راخیر و سامانی (۱۳۸۳) بود.

**یافته‌ها:** نتایج این پژوهش با استفاده از تحلیل کواریانس تک‌متغیره نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی، بر تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار، تاثیر مثبت معنی‌دار داشته ولی بر رضایت از زندگی آن‌ها تاثیر معنی‌داری ندارد ( $P > 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** بنا بر نتایج، آموزش مثبت‌اندیشی اثر معنی‌داری بر تاب‌آوری دارد ولی بر رضایت از زندگی زنان مطلقه سرپرست خانوار، اثر معنی‌داری ندارد اما می‌توان روش به کار گرفته شده در پژوهش حاضر را روش مناسبی برای مداخلات روانی و مشاوره‌ای و درمانی قلمداد نمود.

**واژه‌های کلیدی:** تاب‌آوری، رضایت از زندگی، زنان مطلقه، مثبت‌اندیشی

فاطمه مقصودلو

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی  
عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد رشت،  
دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

\*مسعود عمویور

استادیار گروه روان‌شناسی، واحد رشت،  
دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

\*مؤلف مسئول:

گروه روان‌شناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد  
اسلامی، رشت، ایران

amooopour@iaurasht.ac.ir

تاریخ وصول: ۹۵/۱۱/۲۵

تاریخ تایید: ۹۵/۱۲/۲۵

## مقدمه

در میان اکثر جوامع انسانی، پدر به عنوان اصلی‌ترین و محوری‌ترین عضو خانواده، مسئولیت سرپرستی و مدیریت خانواده را بر عهده دارد. به همین خاطر پدیده طلاق در اغلب تعاریف با مطلقه بودن با فقدان پدر در خانواده و غیبت وی در مسائل اقتصادی و مدیریت خانواده همراه می‌باشد. از سوی دیگر زن در قوانین و مقررات حقوقی ایران و وظیفه‌ای در تأمین نیازهای اقتصادی خانواده ندارد و مسئولیت مهم وی در تربیت نسل انسانی و فراهم‌سازی رشد و شکوفایی خانواده است (۱).

با این وجود، در سال‌های اخیر شاهد روند روبه رشد زنانی هستیم که به تنهایی مسئولیت زندگی خود را به دوش می‌کشند و به عنوان زنان مطلقه در جامعه معرفی می‌شوند. از طرفی بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل زندگی، فاقد توانایی لازم هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات و مسایل روزمره زندگی ناتوان و آسیب‌پذیر ساخته است که بسیاری از این مشکلات و اختلالات، ریشه‌های روانی-اجتماعی دارند. انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با موقعیت‌های تنش‌زا و کشمکش‌های زندگی، نیاز به آموختن برخی از مهارت‌ها را دارند، یکی از موثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، برنامه آموزش مثبت‌اندیشی است. در سایه تأمین چنین اهدافی، توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد افزایش پیدا می‌کند و باعث می‌شود که آنان مسئولیت‌های مربوط به نقش‌های اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه زدن به خود و دیگران، با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبرو شوند، انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سراسر زندگی داشته باشند. روانشناسی مثبت و پیامدهای آن اخیراً هدف عمده روانشناسان مثبت‌نگر شده است و در مقابل اینکه با دید منفی به دنبال مسائل و مشکلاتی از قبیل افسردگی، اضطراب، افکار خودکشی و غیره باشند به دنبال افزایش و بهبود بهزیستی، کیفیت زندگی و شادکامی هستند. مثبت‌نگری بعنوان یک سازه روانشناختی هم‌بایستی به صورت تحولی بررسی شود و هم به صورت ساختاری (۲).

در بررسی تحولی چگونگی شکل‌گیری و تحول این سازه مورد بررسی قرار می‌گیرد و آزمون‌سازان به تفاوت‌های فردی از لحاظ تحولی و عوامل موثر بر شکل‌گیری سازه مثبت‌نگری حساسیت نشان می‌دهند. از لحاظ ساختاری مثبت‌نگری، یک سازه چند بعدی است که در برگیرنده ابعاد زیستی، اجتماعی، روانی (شناختی، عاطفی و رفتاری) و معنوی (با در نظر گرفتن فرهنگ ایرانی-اسلامی) می‌باشد (۳). رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، تبلور تغییر در علم روانشناسی از صرف پرداختن به ترمیم آسیب‌ها به سمت بهینه‌سازی کیفیات زندگی است. این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسان‌ها به عنوان سپری در مقابل بیماری روانی بهره‌گیرد. در این میان تاب‌آوری، به عنوان یکی از زیر طبقات این رویکرد، نقش مهمی در مقابله با تنش‌ها و تهدیدهای زندگی و آثار نامطلوب ندارد، به شکلی که در طی یک دهه اخیر جایگاه ویژه‌ای را در حوزه بهداشت روان به خود اختصاص داده است (۴).

منظور از رضایت از زندگی، نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است. تجربه شادکامی و رضایت از زندگی، هدف برتر زندگی به شمار می‌رود و احساس غم و ناخوشایندی، اغلب مانعی در راه انجام وظایف فرد شمرده می‌شود. رضایت از زندگی، بازتاب توازن میان آرزوهای شخصی و وضعیت فعلی او می‌باشد به بیان دیگر هر چه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیش‌تر گردد رضایت‌مندی او کاهش می‌یابد. بنابراین رضایت از زندگی می‌تواند به صورت معناداری اندازه‌گیری شود و به صورت قابل توجهی نیز افزایش یا کاهش یابد. به عبارتی می‌توان با شناسایی عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی در صدد افزایش آن برآمد (۵).

یافته‌های علمی گواه آن است که بهداشت روانی از جمله مهم‌ترین نیازهای انسان امروزی است که برای تأمین آن، لازم است فرد دقیقاً خود را بشناسد، بتواند دیگران را درک کرده و روابط مؤثری با آنها ایجاد نماید. هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت

دختران مکزیکی را افزایش می‌دهد. نتیجه این که بین امیدواری و رضایت از زندگی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد (۱۱).

### روش کار

پژوهش حاضر به مطالعه‌ی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر رضایت از زندگی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار پرداخته است. روش پژوهش در این طرح بصورت آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه سرپرست خانوار می‌باشد که به دلیل طلاق، بدون همسر زندگی می‌نمایند و گروه سنی ۳۰-۴۵ سال هستند. تحت حمایت بهزیستی شهرستان منطقه ۵ تهران می‌باشد که حجم کل خانوار ۱۱۳ می‌باشند. نمونه آماری این پژوهش شامل ۳۰ نفر از زنان مطلقه تحت حمایت بهزیستی می‌باشد. شیوه نمونه‌گیری غیراحتمالی در دسترس می‌باشد و نمونه‌ها بطور تصادفی در دو گروه کنترل و گواه قرار گرفته شدند.

### ابزار پژوهش

الف- پرسشنامه مقیاس رضایت از زندگی (SWLS): بر طبق تعاریف موجود در متون علمی، رضایت از زندگی، یک فرایند شناختی و قضاوتی است که بر پایه مقایسه شرایط فعلی فرد با یک‌سری استانداردها شکل می‌گیرد. اگر شرایط فرد به آن استانداردها نزدیک باشد رضایت از زندگی بیش‌تری خواهد داشت و بر عکس در صورتی که فرد شرایط زندگی خود را در مقایسه با آن استانداردها پایین بداند، رضایت از زندگی‌اش کاهش خواهد یافت. ابزارهای بسیاری برای سنجش رضایت از زندگی وجود دارد اما بهترین و پرستفاده‌ترین ابزار در این زمینه پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS) است. این پرسشنامه توسط داینر، ایمونز، لارسن و گریفین در سال ۱۹۸۵ ساخته شد. داینر خود از پیشگامان حوزه رضایت از زندگی است و نظریات بسیاری در این زمینه ارائه داده است. این پرسشنامه دارای ۵ ماده است و هرچه فرد نمره بالاتری در آن بگیرد رضایت از زندگی‌اش بیش‌تر است.

کنترل درآورد. به شیوه‌ای مؤثر مشکلات خود را حل کرده و تصمیم‌های مناسبی اتخاذ کند و دیگر اینکه کلیشه‌ای فکر نکرده و اطلاعات را بدون پردازش نپذیرد. لازمه برآورده شدن نیازهای اساسی فوق تسلط یافتن بر مهارت مثبت‌اندیشی در زندگی است. مهارت‌های مثبت‌اندیشی زندگی جزء طرح‌های پیش‌گیرانه-ارتقای بهداشت روان است که توسط سازمان جهانی بهداشت مطرح شده است (۶). امروزه روانشناسی مثبت به عنوان شاخه جدیدی از روانشناسی، به طور اساسی به مطالعه علمی نیرومندی‌ها و شادمانی انسان نظر دارد. شادمانی و هیجانی به عنوان هیجان‌های مثبت می‌توانند به تولید هنر و علم یا مشکل‌گشایی خلاق در زندگی روزمره بیانجامد (۷). وقتی دارای تفکر مثبت هستیم، از روش‌های معمول فکر و عمل خویش فراتر می‌رویم و انعطاف‌پذیری بیش‌تری خواهیم داشت. همچنین خلاق‌تر و کارتر می‌شویم (۸).

دیلاتر در مطالعه خود، به بررسی نقش مثبت‌اندیشی در کاهش اضطراب دانشجویان مضطرب و غیر مضطرب پرداخت. جامعه آماری پژوهش او را ۱۱۰۰ نفر از دانشجویان مضطرب و سالم مراجعه‌کننده به مرکز کلینیک دانشگاه تشکیل می‌دادند او دریافت که طرحواره بخصوصی را مرتبط با عامل اضطراب نمی‌داند، او به این نتیجه رسید که آموزش مثبت‌اندیشی بر کاهش اضطراب دانشجویان مضطرب تاثیر داشته است (۹).

بارلو و همکاران، در پژوهش خود به بررسی رابطه آموزش مثبت‌اندیشی بر عزت نفس، توانایی حل مساله، مقاومت در برابر فشار همسالان جهت سوءمصرف مواد مخدر پرداختند و به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی بر افزایش عزت نفس، توانایی حل مساله و مقاومت در برابر فشار همسالان جهت سوءمصرف مواد در مدارس مؤثر بوده است (۱۰).

پیک و همکاران در تحقیقات خود تحت عنوان آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش خودکارآمدی دانشجویان دختر به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش خودکارآمدی و عزت نفس

نمره ۰ و به گزینه کاملاً درست نمره ۴ بدهید. این پرسشنامه نمره گذاری وارونه ندارد و هیچ زیرمقیاسی نیز برای آن محاسبه نمی شود (۱۲).

### نتایج

جدول یک مشخصات شغلی و طول مدت طلاق را در افراد مورد مطالعه نشان می دهد.

### جدول ۱- مشخصات شغلی و طول مدت طلاق در افراد

مورد مطالعه

وضعیت شغلی	آزمون		شاهد
	تعداد	درصد	
بیکار	۸	۲۷	۲۷
شاغل	۲۲	۷۳	۷۳
کل	۳۰	۱۰۰	۱۰۰

طول مدت طلاق (سال)	تعداد		درصد
	تعداد	درصد	
بیشتر از ۶ سال	۱۲	۴۰	۴۰
بیشتر از ۲ سال	۱۰	۳۳	۳۳
کمتر از ۲ سال	۸	۲۷	۲۷
کل	۳۰	۱۰۰	۱۰۰

اطلاعات جدول زیر میانگین و انحراف استاندارد پیش-آزمون و پس-آزمون تاب آوری را در دو گروه آزمون و شاهد نشان می دهد. مشاهده می شود که این دو گروه در پیش آزمون نمره هایی در یک سطح داشته اند (۶۲/۶=آزمون و ۶۰/۵=شاهد) ولی در پس آزمون اختلاف آن ها قابل توجه است (۷۹/۶=آزمون و ۶۵/۶=شاهد) و میزان تاب آوری افراد در گروه آزمایش افزایش داشته است. در گروه کنترل میانگین نمرات پس آزمون تغییر قابل ملاحظه ای نداشته است.

### جدول ۲- بررسی نرمالیت متغیرهای پژوهش با استفاده از

آزمون کلموگروف-اسمیرنوف

موقعیت	متغیر	Z	مقدار احتمال
پیش آزمون	تاب آوری	۰/۷	۰/۷
	رضایت از زندگی	۰/۷۴	۰/۶۴
پس آزمون	تاب آوری	۰/۶۳	۰/۸
	رضایت از زندگی	۰/۴۸	۰/۹

این پرسشنامه دارای ۵ گویه است. هر گویه این پرسشنامه در یک طیف ۷ گزینه ای نمره گذاری می شود که از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۷) نمره می گیرند. بنابراین فرد می تواند نمره ای بین ۷ تا ۳۵ کسب کند که نمره بالاتر نشانه رضایت از زندگی بیش تر است (۱۲).

ب- پرسشنامه مقیاس تاب آوری: تاب آوری که در برخی متون به انعطاف پذیری نیز ترجمه شده است معادل اصطلاح Resilience می باشد. از نظر زبان شناسی، تاب آوری به عنوان قدرت یا توانایی برای بازگشت به حالت اولیه، فشردگی و کشش اشاره دارد. در کل می توان تاب آوری را این گونه تعریف کرد: تعامل بین افراد و محیط آنها برای رسیدن به شرایط متوسط سلامت در هنگام مواجهه با مشکلات و سختی ها. به طور خلاصه می توان چنین گفت که تاب آوری، توانایی فردی، خانوادگی و اجتماعی یک فرد است که سبب می شود او بتواند در مقابله با استرس ها و مشکلات زندگی به خوبی واکنش نشان دهد و از سد آنها عبور کند. از جمله ابزارهایی که برای سنجش تاب آوری ابداع شده اند، پرسشنامه تاب آوری کونور - دیویدسون (CD-RIS) است.

ج- پرسشنامه تاب آوری کونور-دیویدسون (CD-RIS): این مقیاس توسط دو نظریه پرداز مشهور این حوزه یعنی کونور و دیویدسون ساخته شده است. این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد که در مقیاس لیکرت، بین (کاملاً نادرست) و (کاملاً درست) نمره گذاری می شود. در این پرسشنامه حداقل نمره ۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ است و هر چه نمره فرد بالاتر باشد تاب آوری بیش تری دارد. در ایران، محمدی ۱۳۸۴ برای هنجاریابی آن، پیش از تعیین روایی با استفاده از تحلیل عاملی، به روش مؤلفه های اصلی دو شاخص، مقدار کفایت نمونه برداری برابر ۰/۸۷ و مقدار خبی دو آزمون کروییت بارتلت برابر ۵۵۵۶/۲۸ به دست آمد که هر دو شاخص، کفایت شواهد برای انجام تحلیل عامل را نشان دادند. ضریب پایایی با محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آمد. برای نمره گذاری پرسشنامه تاب آوری کونور - دیویدسون (CD-RIS) ابتدا باید به گزینه کاملاً نادرست

افزایش میزان تاب آوری در زنان سرپرست خانوار شده است.

**جدول ۵-** تحلیل کوواریانس تک متغیری نمره های پس-آزمون رضایت از زندگی با آموزش مهارت های مثبت-

اندیشی با نمره های همپراش پیش آزمون

منبع	Df	SS	MS	F	$\eta^2$
آموزش مهارت های زندگی	۱	۱۲/۵	۱۲/۵	۰/۵۶	۰/۰۲
پیش آزمون	۱	۴۲۳	۲۴	۱۹/۰۳*	۰/۴
خطا	۲۷	۶۰۰/۳	۲۲/۲۳		
کل	۳۰	۱۵۲۸۲			

\* $P < ۰/۰۵$

چنانکه در جدول ۵ مشاهده می شود، F محاسبه شده برای اثر برنامه آموزش مهارت های مثبت اندیشی پس از تعدیل میانگین های دو گروه بر اساس نمره پیش آزمون، از لحاظ آماری معنادار نیست. از این رو می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های مثبت اندیشی باعث افزایش میزان رضایت از زندگی در زنان سرپرست خانوار نشده است.

**جدول ۶-** آزمون T برای مقایسه میانگین تاب آوری

در بین زنان شاغل و بیکار در گروه آزمون

متغیر	وضعیت شغلی	N	M	MD	T	df	Sig
تاب آوری	بیکار	۹	۷۹/۵	۰/۲۷	۰/۰۷	۱۳	۰/۹۴
	شاغل	۶	۷۹/۸				

اطلاعات جدول ۶ نشان می دهد که اختلاف میانگین پس-آزمون تاب آوری در بین زنان شاغل و بیکار در گروه آزمایش از لحاظ آماری معنادار نیست. لذا می توان نتیجه گرفت که متغیر شاغل بودن بر میزان تاب آوری اثر گذار نبوده است.

**جدول ۷-** آزمون آنالیز واریانس یکراهه برای مقایسه میانگین

تاب آوری در بین زنان بر اساس طول مدت طلاق

ارقام مندرج در جدول ۲، نشان می دهند که توزیع متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون تاب آوری و رضایت از زندگی نرمال می باشد. با توجه به اینکه توزیع متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون نرمال بوده و مقیاس اندازه گیری متغیرها فاصله ای بوده است، از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس جهت بررسی فرضیه های پژوهش استفاده می شود.

**جدول ۳-** آزمون F لوین برای برابری واریانس های

متغیرها

متغیرها	F	df1	df 2	معنیداری
تاب آوری	۱/۱۳	۱	۲۸	۰/۳
رضایت از زندگی	۱/۹	۱	۲۸	۰/۱۸

اطلاعات جدول فوق نشان می دهد که واریانس های تاب-آوری و رضایت از زندگی در بین گروه های پژوهش برابر است و یکی از پیش فرض های اجرای تحلیل کوواریانس برقرار است.

**جدول ۴-** تحلیل کوواریانس تک متغیری نمره های پس-آزمون تاب آوری با آموزش مهارت های مثبت اندیشی با

نمره های همپراش پیش آزمون

منبع	df	SS	MS	F	$\eta^2$
آموزش مهارت های زندگی	۱	۱۴۵۲/۷	۱۴۵۲/۷	۸/۲*	۰/۲۳
پیش آزمون	۱	۸/۵	۸/۵	۰/۰۴	۰/۰۰۲
خطا	۲۷	۴۷۵۰/۴	۱۷۵/۹		
کل	۳۰	۱۶۴۵۱۱			

چنان که در جدول ۴ مشاهده می شود، F محاسبه شده برای اثر برنامه آموزش مهارت مثبت اندیشی (۰/۰۰۸) ،  $F=۸/۲ P < ۰/۰۰۱$  پس از تعدیل میانگین های دو گروه بر اساس نمره پیش آزمون، از لحاظ آماری معنادار است. ملاحظه میانگین های دو گروه (جدول ۱) نشان می دهد که نمره تاب آوری آزمودنی های گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است. از این رو می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های مثبت اندیشی باعث

متغیر مستقل (آموزش مثبت اندیشی) در گروه آزمایش می باشد؛ و از آنجا که میزان نمرات پس از آموزش آزمایش بیشتر از گروه کنترل است بنابراین آموزش مثبت اندیشی، تاب آوری را افزایش داده است و بیان می کند از جمله استراتژی هایی که به طور موفقیت آمیزی باعث افزایش ماندگار شادکامی می شود، شناسایی و استفاده از ظرفیت های درونی در راه های جدیدتر است. سلیگمن و سیچزنت میهالی معتقدند که افراد در آموزش شادکامی و مثبت اندیشی تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت نفس بدانند و همزمان با آن، توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را کسب کنند. آنان همچنین می آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، و هر آنچه را که بر سرشان می آید، به گونه ای منفعلانه نپذیرند. و می توان چنین مطرح نمود که پذیرش خود، به معنی داشتن نگرش مثبت به خود و زندگی آینده خویش است (۶). اگر فرد در ارزشیابی استعدادها و توانایی ها و فعالیت هایش، در کل احساس رضایت و در نگاه به آینده خویش، احساس خشنودی کند، کارکرد روانی مطلوبی خواهد داشت. همه انسان ها می کوشند به رغم محدودیت هایی که در خود سراغ دارند نگرش مثبتی به خویش داشته باشند؛ این نگرش پذیرش خود است. بنابراین، فرد با استفاده از تفکر مثبت، به استعدادها و توانایی ها و فعالیت های مثبت خود می پردازد و به شناخت صحیح و مثبتی از خود می رسد (۵). با توجه به تأکید متخصصان بر آموختنی بودن مهارت های گوناگون تاب آوری می توان با آموزش این مهارت ها به افراد، سطح سلامت روانی و هیجانی آنان را افزایش داد و از این رو احساس رضایت مندی زندگی را در آنها بالا برد و با آموزش مهارت هایی همانند مهارت های ارتباطی، مقابله، جرأت دهی، ابراز وجود، میتوان تاب آوری و به دنبال آن، سطح سلامت افراد را افزایش داد. مهارت های مثبت اندیشی، در واقع توانایی های روانی - اجتماعی هستند که انسان را آماده مقابله با مشکل ها زندگی می کند، بدین ترتیب به

گروه	منبع تغییرات	SS	MS	df	F	sig
آزمون	بین گروهی	۷۲/۶	۳۶/۳	۲	۰/۶۴	۰/۵۴
	درون گروهی	۶۸۲/۷	۵۶/۸	۱۲		
	کل	۷۵۵/۳		۱۴		
شاهد	بین گروهی	۱۴۱۷/۵	۷۰۸/۷	۲	۳/۲۹	۰/۰۷
	درون گروهی	۲۵۸۶/۰۷	۲۱۵/۵	۱۲		
	کل	۴۰۰۳/۶		۱۴		

اطلاعات جدول ۷ نشان می دهد که در هر دو گروه آزمون و شاهد در پس آزمون، نمره تاب آوری متغیر طول مدت طلاق اثر گذار نبوده است.

### بحث

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر رضایت از زندگی و تاب آوری در بین زنان مطلقه سرپرست خانوار بوده است. زنانی که به رغم مشکلات خاص زندگی، سرپرستی خانواده را عهده داشته، و بعضاً مجبور به ایفای چند نقش هم زمان می باشند. توجه به این قشر و حمایت از آنان از طریق ارگان های حمایتی، جهت رفع نیازهای معیشتی از یک طرف، و از طرف دیگر ارائه آموزش های در خور نیاز و ضروری می تواند این افراد را در برابر مسایل و مشکلات مقاوم تر و در برابر آسیب های اجتماعی، واکسینه کند.

در تبیین نتایج فوق، می توان گفت توجه به ویژگی ها و جنبه های مثبت رفتارها به جای تمرکز بر نقاط ضعف و جنبه های منفی رفتار حائز اهمیت است. وقتی فرد، ارزیابی مثبتی از خود و دیگران و زندگی داشته باشند، احساس ارزشمندی بیش تری می کند. برای این که آنها به چنین دیدگاهی برسند بایستی از خصوصیات مثبت، توانایی ها، زیبایی ها و استعداد های خاص خود آگاه شده و به آنها احترام بگذارند و از داشتن این ویژگی ها احساس رضایت کنند (۳). نتایج پژوهش نشان دادند که بین نمرات پس آزمون دو گروه شاهد و آزمون اختلاف معناداری وجود دارد. می توان گفت که تفاوت ناشی از اثر اجرای

نتایج پژوهش نشان دادند که بین نمرات پس‌آزمون دو گروه شاهد و آزمون اختلاف معناداری وجود دارد، می‌توان گفت که تفاوت ناشی از اثر اجرای متغیر مستقل (آموزش مثبت‌اندیشی) در گروه آزمایش می‌باشد و از آن‌جا که میزان نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش بیش‌تر از گروه کنترل است بنابراین آموزش مثبت‌اندیشی، تاب‌آوری را افزایش داده است و بیان می‌کند از جمله استراتژی‌هایی که به طور موفقیت‌آمیزی باعث افزایش ماندگار شادکامی می‌شود، شناسایی و استفاده از ظرفیت‌های درونی در راه‌های جدیدتر است.

جهت اهمیت مهارت‌های در کلیه ابعاد حیات انسانی، آگاهی از آن برای کلیه افراد در هر موقعیت و شرایط و به کارگیری اصول اساسی آن در جهت ایجاد زندگی سالم و روبه‌تکامل لازم و ضروری است و آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند به عنوان یک روش پیشگیرانه اولیه در حوزه بهداشت روانی اثرات مثبت و مفیدی را در افزایش سطح تاب‌آوری افراد به همراه داشته باشد (۷).

### نتیجه‌گیری

### References

1. Bakhtiari A, Mohebbi SF. [Governance and women heading households]. Quarterly journal of women's socio-cultural assembly 2006; 34. (Persian)
2. Forneris T, Danish SJ, Scott DL. Setting goals, solving problems and seeking social support. Pub Med Adolesc 2016; 42: 103-14.
3. D' Zurilla TJ, Sheesy CF. The relations between social problem solving ability and subsequent level of academic competence in college students. Cogn Ther Res 2016; 16: 589-99.
4. Poorsardar F, Abaspoor Z, Abdi Zarrin S, Sangari AA. [The effect of resilience on mental health and life satisfaction]. The scientific research quarterly of Lorestan University of Medical Sciences 2012; 14(1): 81-9. (Persian)
5. Khalatbari J, Bahari M. [The relationship between resilience and life satisfaction]. Educational-psychological quarterly journal of Islamic Azad University, Tonekabon branch 2010; 1(2): 83-94. (Persian)
6. Nasserri H. [Special life skills of university students]. Directorate General of Country's Public Welfare; 2009. (Persian)
7. Dastgheyb SM, Alizadeh H, Farrokhi N. [The effect of positive thinking skills training on the creativity of high school freshman female students]. Innovation and creativity in humanities 2012; 1(4): 1-17. (Persian)
8. Asgari P, Naderi F, Sharafodin H. [The relationship between social anxiety and social support and a sense of mental well-being in female university students]. Journal of woman and culture 2014; 6: 119-32. (Persian)
9. Dilater J. The scheme of clientele anxious than normal. Journal of consulting and clinical 2016; 70(2): 275-87.
10. Barlow A, Quallter P, Styliou M. Relationships between Machiavellianism, emotional intelligences and theory of mind in children. Pers Individ Diff 2015; 48(1): 78-82.

11. Pick S, Givaudan M, Pooringa WH. Sexuality and life skills education: a multi Strategy intervention in Mexico. Am Phychologist 2015; 53(3): 230-4.
12. Khobbaz M, Behjati Z, Naseri M. Relationship between social support and resiliency coping styles in adolescent boys. J Appl Psychol 2011; 5(4): 108-23.



