



Research paper

The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy on Positive Thinking Skills and Interpersonal Conflicts in Children of Divorce

Sedigheh Alinaghypour¹; Seyed Mohammad Ghalamkarian^{2*}; Reyhaneh Fahami³

Abstract

This research was conducted with the aim of investigating the effectiveness of cognitive behavioral therapy on positive thinking skills and interpersonal conflicts of children of divorce. The research method was semi-experimental. The statistical population of the research included the children of divorce in the Darala Karam charity institution in Qom. The statistical sample of this research consisted of 30 people who were selected in a purposeful way and then randomly assigned to two experimental and control groups. To collect the data of this research, Ingram and Wisnicki's positive thinking questionnaires and Jen's interpersonal conflict questionnaire were used. Then, the cognitive and behavioral therapy protocol provided by Beck was presented to the experimental group during 8 sessions of 90 minutes, and the control group did not receive any intervention. Then a post-test was taken from two groups. Finally, data analysis software was used for data analysis. The results of multivariate covariance analysis showed that cognitive behavioral therapy was effective on positive thinking skills and interpersonal conflicts. It is also suggested that psychologists in counseling centers and schools hold cognitive behavioral therapy courses to reduce interpersonal conflicts of children of divorce.

Keywords: Children of divorce, cognitive behavioral therapy, interpersonal conflicts, positive thinking skills




¹ Master's student, Positive Islamic Psychology, Payam Noor University, Iran

² Corresponding Author: Assistant Professor of Educational Sciences, Payam Noor University, Iran
M_ghalamkarian@pnu.ac.ir

³ Assistant Professor of Educational Sciences, Payam Noor University, Iran.

بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارضات

بین فردی در فرزندان طلاق

صدیقه علی نقی پور^۱ , سید محمد قلمکاریان^{۲*} , ریحانه فهامی^۳ 

چکیده

این پژوهش باهدف بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارضات بین‌فردی فرزندان طلاق انجام شده است. طرح پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی بود. جامعه آماری پژوهش شامل فرزندان طلاق در مؤسسه خیریه دارالاکرام قم بود. نمونه آماری این پژوهش از ۳۰ نفر تشکیل شده بود که به‌روش هدفمند انتخاب و سپس به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شده بودند. جهت جمع‌آوری داده‌های این پژوهش از پرسشنامه‌های مثبت‌اندیشی اینگرام و ویسنیکی و همچنین پرسشنامه تعارض بین‌فردی جن استفاده شد. سپس درمان طبق پروتکل درمان شناختی رفتاری ارائه شده توسط بک، طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، برای گروه آزمایش ارائه شد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. سپس از دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. و بعد از جمع‌آوری اطلاعات آماری برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد. نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد که درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارضات بین‌فردی در فرزندان طلاق، اثربخش بود. همچنین، با توجه به نتایج پیشنهاد می‌گردد دوره‌های درمان شناختی رفتاری جهت کاهش تعارضات بین‌فردی فرزندان طلاق در مراکز مشاوره و مدارس توسط روان‌شناسان و مشاورین برگزار گردد.

کلیدواژه‌ها: تعارضات بین‌فردی، درمان شناختی رفتاری، فرزندان طلاق، مهارت‌های مثبت‌اندیشی

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی اسلامی مثبت‌گرا، دانشگاه پیام نور، ایران

^۲ نویسنده مسئول: استادیار علوم تربیتی دانشگاه پیام نور، ایران M_ghalamkarian@pnu.ac.ir

^۳ استادیار علوم تربیتی دانشگاه پیام نور، ایران

مقدمه

فرزندان طلاق^۱ اغلب با چالش‌های منحصر به فردی مواجه می‌شوند که می‌تواند بر سلامت عاطفی، اجتماعی و روانی آنها تأثیر بگذارد (سورک^۲، ۲۰۱۹). طلاق یک رویداد مهم زندگی است که می‌تواند کودکان را دچار سردرگمی، ترس و عدم اطمینان نسبت به آینده کند (چتیک و همکاران^۳، ۲۰۲۱). در واقع از جمله گروه‌های آسیب‌پذیر در حوزه طلاق، می‌توان به کودکان اشاره کرد که طلاق والدین بر آنها تأثیر می‌گذارد. (زایتو و تیشاو^۴، ۲۰۲۲). دامتو^۵ (۲۰۱۹) بر این باور است که نتایج اکثر تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که والدین آنها از یکدیگر جدا شده‌اند نسبت به کودکانی که والدین آنها با هم زندگی می‌کنند مشکلات جسمی و درگیری‌های روانی بیشتری را تجربه می‌کند. اضطراب و تنش، نگرانی^۶، بی‌اعتمادی^۷، مشکلات جسمانی، کابوس‌های شبانه، مشکلات خواب و تعارضات بین فردی^۸ از جمله آثار منفی است که فرزندان طلاق با آن مواجه هستند. (اگستین^۹، ۲۰۲۱). در حقیقت تعارضات بین فردی چالش رایجی است که فرزندان طلاق ممکن است با آن مواجه شوند. این تضادها می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی از جمله تغییر در سبک زندگی، احساس وفاداری یا خیانت به یکی از والدین و مشکل در سازگاری با ساختار جدید خانواده ایجاد شود (پونیانت-کارتر و همکاران^{۱۰}، ۲۰۱۹). تعارضات بین فردی به اختلاف عقاید بین افراد اشاره دارد که علت اصلی آن تفاوت بین افراد است (رمضان زاده و همکاران، ۱۴۰۱). یکی از دلایلی که می‌تواند باعث ایجاد تعارضات بین فردی در کودکان شود نحوه ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر است که حتی کودکان خردسال نیز متوجه از بین رفتن یک رابطه گرم و صمیمی در خانواده، به‌ویژه طلاق والدین خود خواهند شد. (رمضان‌زاده و همکاران، ۱۴۰۱). و قطعاً این ارزیابی کودکان از شرایط زندگی مثبت‌اندیشانه نخواهد بود. بلکه به‌مرور به سمت وسوی ارزیابی‌های منفی‌نگرانه تمایل بیشتری خواهد داشت.

از جمله مهم‌ترین مداخلات روان‌شناختی در رفع تعارض‌های بین فردی افراد، تقویت مهارت مثبت‌اندیشی است (سادات و واحدی، ۱۳۹۸). پژوهش‌ها نشان داده است یکی از ارزشمندترین توانایی‌هایی که به بهبود تعارضات و سهولت ارتباط با دیگر اشخاص کمک می‌کند، مهارت مثبت‌اندیشی^{۱۱} است (دودی^{۱۲}، ۲۰۱۸). مهارت مثبت‌اندیشی، آموزش فکرکردن به صورت متفاوت به حوادث و اتفاقات مثبت و منفی است. (سادات و واحدی، ۱۳۹۸). در آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بیشتر تمرکز بر احساسات مثبت و منع افراد از تمرکزکردن بر احساسات منفی است. محققان دریافته‌اند که تجربه احساسات مثبت، افراد را به تعامل با محیط

1. Children of divorce
2. Sorek, Y.
3. Chethik, M., Dolin, N., Davies, D., Lohr, R., & Darrow, S.
4. Zaitov, E. K., & Teshayev, D. M.
5. Damota, M. D
6. Worry
7. Distrust
8. Interpersonal conflicts
9. Augustijn, L
10. Punyanunt-Carter, N. M., LaFreniere, J. R., Norman, M. S., & Colwell, M. J.
11. positive thinking
12. Dodi, L.

اطراف خود برمی‌انگیزد (فردریکسون و جونپور^۱، ۲۰۱۹). پژوهش‌های صورت گرفته در حیطه آسیب‌های طلاق نشان می‌دهد که از مهمترین مشکلات روانی فرزندان طلاق، تعارضات بین فردی، منفی‌نگری و اسناد منفی وقایع است. (قربانی و ناجمی و همکاران، ۱۳۹۸) طبق تحقیقات، یکی از بااهمیت‌ترین اقدامات برای اصلاح افکار منفی و اشتباه، بررسی و شناسایی حقایق و تحریفات است. در واقع با اصلاح خطاهای شناختی و تعمیم آن‌ها می‌توان گام بزرگی در این زمینه (اصلاح تعارضات بین فردی و منفی‌اندیشی) برداشت (اسدی و حسینی، ۱۳۹۹).

با توجه به اینکه مثبت‌اندیشی مفهومی شناختی و تعارضات بین فردی مفهومی رفتاری شناختی است. بهترین روش‌های درمان در بهبود این ویژگی‌ها، درمان شناختی- رفتاری^۲ است. این درمان دارای ویژگی‌های منحصر به فردی است که هم شامل راهبردهای شناختی از جمله کشف تحریف‌های شناختی^۳ و افکار مزاحم^۴، بازسازی شناختی^۵ و تقویت راهبردهای مقابله‌ای^۶ مؤثر و راهبردهای رفتاری^۷ شامل الگوبرداری، رویارویی، ایفای نقش و آرامش عضلانی است (کاریوتاکي^۸ و همکاران، ۲۰۲۲). نتایج حاصل از پژوهش‌های محمدرضاخانی و ساردوئی (۱۴۰۰)، جعفری و غیاثوند (۱۳۹۹)، فیروزی و بیرانوندی (۱۳۹۹) و مگگورن و همکاران^۹ (۲۰۱۹) اثربخشی درمان شناختی رفتاری را بر مثبت‌اندیشی در جمعیت‌های مختلف نشان داده‌اند. که نتایج حاکی از اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت مثبت‌اندیشی و زیرمقیاس‌های فرعی آن بوده است. همچنین نتایج پژوهش‌های موسوی (۱۴۰۱)، مجیدی (۱۳۹۹)، هیز و هافمن^{۱۰} (۲۰۲۱)، ری و همکاران^{۱۱} (۲۰۲۰) نشان داده است که درمان شناختی- رفتاری بر حل تعارض‌های بین فردی در جمعیت‌های مختلف اثرگذار است. بصورتی که همه این پژوهش‌ها دارای میزان قابل قبولی از اثربخشی درمان شناختی و رفتاری بر تعارض‌های فردی و زیر مقیاس‌های آن بودند.

لازم به ذکر است در ایران که عوامل فرهنگی و اجتماعی ممکن است بر تجربیات فرزندان طلاق تأثیر بگذارد، پژوهش در این زمینه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این پژوهش‌ها نشان داده شده است که رویکرد شناختی رفتاری در درمان انواع مسائل سلامت روان، از جمله اضطراب، افسردگی و تعارضات بین فردی مؤثر است. با این حال، اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارض‌های بین فردی فرزندان طلاق، به‌ویژه در ایران به‌طور گسترده مورد مطالعه قرار نگرفته است. خلأهای تحقیقاتی در این زمینه شامل فقدان شواهد تجربی در مورد اثربخشی درمان شناختی رفتاری برای فرزندان طلاق در ایران و همچنین عدم درک عوامل فرهنگی و اجتماعی است که ممکن است بر اثربخشی درمان شناختی رفتاری در این جمعیت تأثیر بگذارد.

1. Fredrickson & Joiner
2. Cognitive behavioral therapy
3. Cognitive distortions
4. disturbing thoughts
5. Cognitive restructuring
6. Coping strategies
7. Behavioral strategies
8. Karyotaki
9. McGovern et al
10. Hofmann & Hayes
11. Ray et al

۱۰۶ بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارضات...

یکی از ویژگی‌های برتر درمان شناختی و رفتاری نسبت به سایر رویکردها، تعداد کمتر جلسات و هزینه کمتر آن است. رویکرد شناختی و رفتاری به همان نسبت، در محدوده زمانی کمتر نسبت به رویکرد روان تحلیل ارائه می‌شود و این موضوع آن را برای افرادی که به دنبال درمان مؤثر و مستدام هستند، جذاب می‌کند. همچنین، تأکید آن بر زمان حال بودن و بر پایه شواهد علمی و تجربی بودن آن، از دیگر ویژگی‌های برتر این رویکرد است. (فزلسفلو و همکاران، ۲۰۱۹) در زمینه پژوهش حاضر نیز، تمرکز درمان شناختی و رفتاری بر توسعه مهارت‌های مقابله‌ای و ترویج تفکر مثبت در فرزندان طلاق قرار دارد.

اکنون با توجه به اهمیت پرداختن به فرزندان طلاق و بررسی اثر درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارضات بین فردی و همچنین با توجه به اینکه در ادبیات گذشته بررسی این متغیرها به طور همزمان صورت نگرفته است، لذا هدف اصلی این پژوهش، بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارضات بین فردی در فرزندان طلاق بود.

- درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی در فرزندان طلاق، اثربخش است.

- درمان شناختی رفتاری بر تعارضات بین فردی در فرزندان طلاق، اثربخش است.

روش پژوهش

روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی و طرح پژوهش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل فرزندان طلاق در مؤسسه خیریه دارالاکرام قم در بهار ۱۴۰۲ بود. با استفاده از روش هدفمند، ۳۰ نفر از فرزندان طلاق انتخاب و به طور تصادفی انتخاب شده‌اند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل؛ تمایل به شرکت در جلسات، فرزند طلاق بودن، عدم شرکت در مداخلات دیگر به طور هم‌زمان و ملاک خروج از پژوهش شامل؛ غیبت بیش از دو جلسه بود. در این پژوهش، برای توصیف و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در بخش توصیفی از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی (میانگین، انحراف معیار) و در بخش استنباطی از تحلیل کوواریانس (با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶) استفاده شد. برای گردآوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

ابزار

پرسشنامه مثبت‌اندیشی توسط اینگرام و ویسنیکی^۱ (۱۹۸۸) برای سنجش مثبت‌اندیشی ساخته شده و شامل ۳۰ گویه و ۵ خرده‌مقیاس است. خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه عبارتند از: کارکرد مثبت روزانه^۲، خود ارزیابی مثبت^۳، ارزیابی همکاران از خویش^۴، انتظارات مثبت آینده^۵ و خود اعتمادی^۶. این پرسشنامه با طیف لیکرت از شماره ۱ تا ۵ که به ترتیب از همیشه = ۵ تا

1. Ingram and Visnick's positive thinking questionnaire
2. Positive daily functioning
3. positive self-evaluation
4. others' evaluation of oneself
5. positive future expectations
6. self-confidence

هرگز = ۱ نمره گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین ۳۰ تا ۱۵۰ است و کسب نمره بالاتر به معنای مثبت اندیشی بیشتر است. اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸) برای پایایی این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و برای روایی نیز ضریب همبستگی ۰/۳۳- بین این پرسش نامه و پرسشنامه افسردگی بک به عنوان شاخصی از روایی افتراقی گزارش کردند. (اسلامی، ۱۳۸۷). در ایران نیز پایایی پرسشنامه براساس آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و همچنین روایی براساس ضریب همبستگی، ۰/۹۵ تعیین گردیده (هاشمی، ۱۳۸۸). همچنین در پژوهش حاضر نیز اعتبار این پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ مقدار ۰/۸۱ محاسبه شد.

پرسشنامه تعارض بین فردی جن^۱ (۱۹۹۵) که شامل ۹ گویه می باشد که سه خرده مقیاس را می‌سنجد بطوری که هر خرده مقیاس دارای ۳ گویه، به شرح زیر است: خرده مقیاس تعارض رابطه‌ای^۲ شامل ۳ گویه، تعارض وظیفه‌ای^۳ ۳ گویه، تعارض فرآیندی^۴ ۳ گویه. شیوه نمره گذاری در این پرسشنامه به صورت ۵ درجه‌ای لیکرتی و به این صورت است که هرگز (۱)، به ندرت (۲)، گاهی اوقات (۳)، اغلب (۴) و همیشه (۵) نمره‌دهی می‌شود. دامنه نمرات در این آزمون بین ۹ تا ۴۵ است و کسب نمره بالاتر به معنای تعارض بین فردی بیشتر است. روایی محتوایی این پرسشنامه توسط شش نفر از اساتید در زمینه مشاوره دانشگاه روانشناسی پرستون تأیید گردیده است. برای تعیین همسانی درونی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید که این ضریب برابر ۰/۸۳ محاسبه شد. در پژوهش خسروی (۱۳۹۶) روایی صوری، محتوایی و سازه این پرسشنامه مورد بررسی و تأیید قرار گرفت بطوری که نتایج تحلیل عاملی هر یک از مؤلفه‌های پرسشنامه بیشتر از ۰/۳۰ بود که نشان از روایی بالای پرسشنامه است و در تحقیق خسروی (۱۳۹۶) به منظور سنجش پایایی این ابزار اندازه گیری از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است که نتایج مربوط به مؤلفه‌های تعارض رابطه‌ای ۰/۹۲، تعارض وظیفه‌ای ۰/۹۲ و تعارض فرآیندی ۰/۹۲ گزارش شد. همچنین در پژوهش حاضر نیز اعتبار این پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت که مقدار آن ۰/۷۹ محاسبه شد.

درمان شناختی- رفتاری: در پژوهش حاضر به منظور درمان شناختی- رفتاری، از مراحل و فنون درمان شناختی- رفتاری بک^۵ (۱۹۹۳) بهره گرفته شد.

روش اجرا

به منظور اجرای مداخله، با مراجعه به موسسه خیریه دارالاکرام شهرستان قم در بهار ۱۴۰۲، ۳۰ نفر از فرزندان طلاق مراجعه‌کننده که برای شرکت در پژوهش، تمایل داشتند؛ انتخاب شدند. پس از انتخاب افراد، اطلاعاتی در مورد اهداف پژوهش، نوع مداخله، نحوه حضور آنها در جلسه، تعداد و زمان جلسات و تعداد گویه‌ها و دفعات پاسخگویی به ابزار ارائه شد. سپس شرکت کنندگان به سؤالات پرسشنامه‌های مذکور جهت پیش آزمون پاسخ دادند. بعد از اینکه نمونه‌ها در دو گروه ۱۵ نفره قرار گرفتند؛ گروه آزمایش تحت جلسات آموزش درمان شناختی- رفتاری بک (۱۹۹۳) قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد.

1. Jen's Interpersonal Conflict Questionnaire
2. Relational conflict
3. Duty conflict
4. Process conflict
5. Beck,

۱۰۸ بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارضات...

جلسات در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بصورت گروهی بر مبنای تکنیک‌های شناختی- رفتاری (بر اساس دستورالعمل یک) برای گروه آزمایش اجرا شد. در هر جلسه در ۱۰ دقیقه اول زمانی به مرور تکالیف و بررسی اثربخشی تکنیک‌ها اختصاص می‌یابد. پس از جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، برای توصیف و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. لازم به ذکر است که تمام شرکت‌کنندگان با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت کردند. همچنین تمام اطلاعات جمع‌آوری شده در طول تحقیق محرمانه بود و هویت شرکت‌کنندگان محفوظ ماند. حریم خصوصی شرکت‌کنندگان رعایت شد.

جدول ۱. خلاصه جلسات و محتوای برنامه مداخله درمان شناختی- رفتاری

جلسه	اهداف	محتوی	تغییر رفتار مورد انتظار	تمرین گروهی یا خانگی
اول	آشنایی و معارفه بین شرکت‌کنندگان و مداخله گر	معارفه، برقراری ارتباط اولیه، اجرای پیش‌آزمون، آشنایی با اصول و اهداف الگوی A-B-C.	آشنایی و کسب انگیزه جهت مشارکت فعال، برقراری ارتباط اولیه شرکت‌کننده و مداخله گر	نوشتن حداقل ۵ رویداد یا تجربه‌ی منفی قبلی خویش
دوم	آموزش کامل الگوی A-B-C، شناسایی خطاهای فکری	آموزش A-B-C با ذکر مثال، آموزش اعضاء برای شناسایی خطاهای فکری (معیارهای قدیس بودن) و ارائه پاسخ‌های جایگزین	ارتقا آگاهی درباره طرز تفکر و تاثیرات آن بر احساسات توانایی تکمیل کاربرگ‌های مداخله و کنترل باورهای قدیسانه	نوشتن بدترین حوادث زندگی به روش A-B-C. همچنین ده مورد از باورهای قدیسانه.
سوم	آموزش خطاهای فکری، افکار خودآیند، پاسخ‌های جایگزین	آموزش افکار خودآیند، آموزش علائم اضطراب، شناسایی خطاهای فکری.	توانایی شناخت انواع خطاهای شناختی. توانایی کنترل افکار خود آیند را داشته باشد.	نوشتن افکار خودآیند منفی در برگی A-B-C. نوشتن افکار مضطرب
چهارم	آموزش انواع تکنیک مواجهه با افکار منفی	تزریق فکر (در چهارچوب چرخه تفکر آلیس)، تمرین تزریق فکر، چالش با افکار خودآیند	ارتقاء کیفیت مواجهه با افکار منفی، تکنیک تزریق فکر، توجه برگردانی، چالش با افکار مزاحم	انجام تمرینات تزریق فکر و نوشتن آن بر روی کاغذ.
پنجم	آموزش تکنیک درجه بندی افکار و هیجان‌ها	چالش با افکار خودآیند، درجه بندی افکار خودآیند و پاسخ منطقی براساس مقیاس ۱ تا ۱۰۰	توانایی درجه بندی هیجان‌ها و افکار	ثبت هیجان‌های ناخوشایند و درجه‌بندی آنها، ثبت افکار خودآیند و پاسخ منطقی
ششم	آموزش تکنیک تن آرامی	آموزش تکنیک تن آرامی به روش جاکوبسون (عضلانی).	استفاده از روش تن آرامی عضلانی در مواقع اضطراب آور.	اجرای تکنیک روزانه، ثبت افکار و احساسات قبل و بعد از اجرای تکنیک.

هفتم	آموزش تکنیک حل مسئله	آموزش تکنیک حل مسأله، با ارائه مثال‌های ملموس، و تمرین حل مشکل فرضی مرور تکنیک‌های گذشته، و	ارتقاء کیفیت روبرو شدن با مسائل مختلف زندگی و حل مسئله شیوه ایفای نقش بهبود یابد،	تمرین شیوه های حل مسئله در مواجهه با شرایط اضطراب اور.
هشتم	آموزش شیوه ایفای نقش، و پس آزمون	توضیحاتی درباره پس آزمون، اخذ پس آزمون و اعلام نتایج آن	نمرات پس آزمون تفاوت معنا داری با پیش آزمون داشته باشند.	جمع بندی و مرور کلی تکالیف جلسات گذشته

یافته‌ها

در بخش توصیف داده‌ها، یافته‌ها نشان داد اکثریت افراد در گروه آزمایش به میزان ۶۶/۷ درصد و در گروه کنترل به میزان ۶۰ درصد را پسران تشکیل دادند در حالی که ۳۳/۳ درصد در گروه آزمایش و ۴۰ درصد در گروه کنترل دختران بودند. همچنین اکثریت فرزندان طلاق در گروه آزمایش به میزان ۶۶/۷ درصد و در گروه کنترل نیز به میزان ۴۶/۷ درصد در گروه سنی ۱۲-۱۳ سال قرار داشتند. بعد از آن به میزان ۲۶/۷ درصد در گروه آزمایش و ۳۳/۳ درصد در گروه کنترل در گروه سنی ۱۴-۱۵ سال بودند. به علاوه نتایج نشان داد که اکثریت در گروه آزمایش به میزان ۵۳/۳ درصد و در گروه کنترل به میزان ۶۰ درصد فرزندان طلاق با پدر خود زندگی می‌کردند و ۴۶/۷ درصد گروه آزمایش و ۴۰ درصد گروه کنترل با مادر خود در حال زندگی بودند. همچنین نتایج توصیف و بررسی متغیرهای اصلی تحقیق را برحسب گروه در دو زمان پیش آزمون و پس از آن نشان می‌دهد. که در گروه آزمایش نمره کل مهارت‌های مثبت‌اندیشی در پیش از مداخله آموزشی ۹۱/۷۳ محاسبه شده است و پس از مداخله آموزشی میزان میانگین آن ۱۰۴/۸۰ به دست آمده است که نشان می‌دهد میانگین مهارت‌های مثبت‌اندیشی فرزندان طلاق در گروه آزمایش افزایش داشته است در حالی که میانگین این متغیر در پیش آزمون گروه کنترل ۸۳/۰۷ و در پس آزمون نیز ۸۳/۷۳ به دست آمده است که نشان می‌دهد در مهارت‌های مثبت‌اندیشی فرزندان طلاق گروه کنترل تغییری ایجاد نشده است. در خصوص متغیر تعارضات بین فردی نیز در گروه آزمایش میانگین آن در پیش آزمون ۳۱ و در پس از مداخله آموزشی ۲۴/۲۷ به دست آمده است که نشان می‌دهد میانگین تعارضات بین فردی فرزندان طلاق در گروه آزمایش کاهش یافته است. نتایج در گروه کنترل نیز نشان می‌دهد که میانگین تعارضات بین فردی در این گروه پیش از مداخله آموزشی ۳۵/۳۳ و پس از آزمون ۳۱/۲۰ به دست آمده است که تغییر کم داشته است.

پیش از بررسی فرضیه‌های تحقیق با آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره مانکوا ابتدا پیش فرض‌های این آزمون یعنی بررسی وضعیت نرمال بودن متغیرهای تحقیق، بررسی همگنی خطای واریانس‌ها و آزمون ام-باکس است مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج بررسی وضعیت نرمال بودن متغیرهای تحقیق نشان می‌دهد که میزان معناداری تمامی متغیرها همراه با خرده مقیاس‌های آنان بالاتر از ضریب خطا ۰/۰۱ است در نتیجه می‌توان بیان کرد که تمامی متغیرها دارای توزیع نرمالی هستند و پیش فرض نرمال بودن متغیرها تأیید می‌گردد. نتایج بررسی همگنی خطای واریانس‌ها را برای هریک از متغیرها و خرده مقیاس‌های آنان با آزمون

۱۱۰ بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارضات...

لون نشان می‌دهد و مشهود است میزان معناداری تمامی متغیرها بالاتر از ضریب خطا ۰/۰۱ است و همگنی خطای واریانس‌ها تأیید می‌شود.

در بخش تحلیل داده‌ها، جدول ۲ نتایج بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری را بر خرده مقیاس‌های مهارت‌های مثبت‌اندیشی فرزندان طلاق نشان می‌دهد. نتایج حاکی از آن است که مداخله آموزشی درمان شناختی رفتاری بر خرده مقیاس‌های کارکرد روزانه مثبت، ارزیابی همکاران از خویش، انتظارات مثبت آینده و خود اعتمادی اثر معناداری دارد زیرا میزان معناداری این متغیرها ۰/۰۰۱ شده است که از سطح معناداری ۰/۰۵ کمتر است در حالی که این اثربخشی بر خود ارزیابی مثبت با معناداری ۰/۳۰۹ تأثیر معناداری نداشته است. نتایج همچنین نشان می‌دهد که بیشترین ضریب تأثیر نیز مربوط به متغیر ارزیابی همکاران از خویش با ضریب اثر ۵۸/۲ درصد و انتظارات مثبت آینده با ضریب ۵۵ درصد و خود اعتمادی با ضریب ۵۴ درصد می‌باشد.

جدول ۲. بررسی اثر بخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی فرزندان طلاق

منبع	متغیر	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات اتا
گروه	کارکرد روزانه مثبت	۱۸۲/۰۲	۱۸۲/۰۲	۱۷	۰/۰۰۱	۰/۴۲
	خود ارزیابی مثبت	۳/۲۲	۳/۲۲	۲	۰/۳۰۹	۰/۰۴
	ارزیابی همکاران از خویش	۱۲۵/۴۳	۱۲۵/۴۳	۵۰	۰/۰۰۱	۰/۵۸
	انتظارات مثبت آینده	۴۶	۴۵/۸۹	۴۳	۰/۰۰۱	۰/۵۵
	خود اعتمادی	۷۴/۰۰۳	۷۴/۰۰	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۴
خطا	کارکرد روزانه مثبت	۲۵۰	۱۰/۸۶			
	خود ارزیابی مثبت	۶۸/۳۶	۲/۹۷			
	ارزیابی همکاران از خویش	۵۸/۴۸	۲/۵۴			
	انتظارات مثبت آینده	۲۵	۱/۰۷			
	خود اعتمادی	۶۳/۰۵	۲/۷۴			
کل	کارکرد روزانه مثبت	۳۱۸۴۲				
	خود ارزیابی مثبت	۹۵۵۸				
	ارزیابی همکاران از خویش	۶۷۸۶				
	انتظارات مثبت آینده	۱۲۸۱				
	خود اعتمادی	۱۶۵۵۵				

جدول ۳ نتایج بررسی اثر درمان شناختی رفتاری را بر خرده مقیاس‌های متغیر تعارضات بین فردی در میان فرزندان طلاق نشان می‌دهد. نتایج مبین آن است که مداخله آموزشی درمان شناختی رفتاری بر متغیرهای تعارض رابطه‌ای با معناداری ۰/۰۳۲،

تعارض وظیفه‌ای با معناداری ۰/۰۳۰ اثر معناداری داشته است زیرا میزان معناداری این دو متغیر از سطح ۰/۰۵ کمتر می‌باشند در حالی که این مداخله آموزشی اثر معناداری بر تعارض فرآیندی با معناداری ۰/۰۷۵ نداشته است. نتایج ضرایب اثر نیز نشان می‌دهد، مداخله آموزشی درمان شناختی رفتاری بر تعارض وظیفه‌ای با میزان ۱۷/۶ درصد و بر تعارض رابطه‌ای با میزان ۱۷/۱ درصد اثر معنادار داشته است.

جدول ۳. بررسی اثر بخشی درمان شناختی رفتاری بر تعارضات بین فردی فرزندان طلاق

متغیر	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور انا
تعارض رابطه‌ای	۷۱۶۱۱	۱۱	۵/۱۴	۰/۰۳۲	۰/۱۷
تعارض وظیفه‌ای	۱۱/۴۹	۱۱/۴۹	۵/۳۲	۰/۰۳۰	۰/۱۷
تعارض فرآیندی	۷	۷	۳/۴۵	۰/۰۷۵	۰/۱۲
تعارض رابطه‌ای	۵۲/۱۰	۳			
تعارض وظیفه‌ای	۵۴	۲/۱۵			
تعارض فرآیندی	۴۸/۲۸	۱/۹۳			
تعارض رابطه‌ای	۲۵۶۱				
تعارض وظیفه‌ای	۳۲۶۸				
تعارض فرآیندی	۲۲۳۵				

جدول ۴ نتایج بررسی اثر بخشی درمان شناختی رفتاری را بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارضات بین فردی در میان فرزندان طلاق نشان می‌دهد. نتایج کلی نشان می‌دهد که درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی با معناداری ۰/۰۰۱ و تعارضات بین فردی با معناداری ۰/۰۰۴ اثر معناداری دارد مبنی بر این که میزان معناداری هر دو متغیر کمتر از سطح معناداری ۰/۰۵ شده است. نتایج مجذور انا نیز نشان می‌دهد که مداخله آموزشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی با میزان ۵۸/۹ درصد بیش از تعارضات بین فردی با میزان ۲۸/۲ درصد مؤثر بوده است. بنابراین فرضیه تأیید می‌شود.

جدول ۴. بررسی اثر بخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارضات بین فردی فرزندان طلاق

منبع	متغیر	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور انا
مهارت‌های مثبت‌اندیشی		۱۵۰۱/۵۸	۱۵۰۱/۸۵	۵۷/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۵۸
تعارضات بین فردی		۵۱/۸۲	۵۱/۸۲	۱۰/۲۲	۰/۰۰۴	۰/۲۸
مهارت‌های مثبت‌اندیشی		۶۷۷/۰۴	۲۶/۰۴			

تعارضات بین فردی	۱۳۱/۷۸	۵/۰۶
مهارت‌های مثبت‌اندیشی	۲۷۰/۶۱۰	
تعارضات بین فردی	۲۳۶/۰۰	
کل		

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی میزان اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارضات بین‌فردی فرزندان طلاق انجام گرفت. نتایج پژوهش در قالب فرضیه نخست حاکی از اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر افزایش نمرات مهارت مثبت‌اندیشی فرزندان طلاق بود. فرضیه دوم بیانگر اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر کاهش نمرات تعارضات بین فردی فرزندان طلاق بود. نتایج فرضیه اول با یافته‌های پژوهش محمدرضا و ساردوئی (۱۴۰۰) و مک‌گورن و همکاران (۲۰۱۹) در راستای تاثیر مثبت و معنادار مداخله بر مهارت مثبت‌اندیشی و زیرمقیاس‌های فرعی آن بوده است. در راستای تبیین فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌توان گفت از آنجایی که طلاق یکی از سخت‌ترین تجربیاتی است که افراد با آن مواجه می‌شوند و بسیاری از بزرگسالان و تقریباً همه کودکان نمی‌خواهند اتفاق بیفتد و پذیرش آن ممکن است زمان زیادی طول بکشد. (موسوی، ۱۴۰۱) فرایند طلاق هم برای والدین و هم برای فرزندان آنها بسیار استرس‌زا است و معمولاً کودکان، وقایع متعدد تنش‌زایی را در فرآیند طلاق متحمل می‌شوند که به تبع آن دارای میزان بالاتری از مشکلات رفتاری و عاطفی از جمله اندوه، اضطراب، بدخلقی، نگرانی، مشکلات جسمانی، بی‌اعتمادی هستند (قرلسفلو و همکاران، ۲۰۱۹) و به مرور نیز به سمت ارزیابی‌های منفی‌نگرانه تمایل بیشتری خواهند داشت. در این میان یکی از مهمترین مداخلات روانشناختی در رفع ارزیابی‌های منفی‌نگرایانه، تقویت مهارت مثبت‌اندیشی است که می‌تواند موجب سهولت ارتباط فرزندان طلاق با خانواده و دیگران و همچنین داشتن دیدگاه متفاوت به حوادث و اتفاقات در زندگی شود چراکه این روش درمانی بیشتر تمرکز بر احساسات مثبت و تعامل درست با محیط اطراف دارد و افراد را از فکر کردن به احساسات منفی باز می‌دارد. به آنها کمک می‌کند تا مشکلات، نقاط ضعف، افکار منفی، خطاهای فکری و باورهای اشتباه خود را شناسایی و مرور کرده و یک راه حل مناسب و منطقی برای آنها پیدا کنند و به مسائل با دید مثبت‌تری نگاه کنند و این امر موجب می‌شود تا بر هیجانات و افکار منفی آزردهنده و دردناک خود اشراف بیشتری پیدا کنند و سپس با تزریق فکر و جایگزین کردن باورهای منطقی با تحریف‌های شناختی و افکار مزاحم و همچنین تقویت راهبردهای مقابله‌ای، خواهند توانست از شدت منفی‌اندیشی کاسته و مهارت‌های مثبت‌اندیشی خود را افزایش دهند. (جعفری و غیاثوند، ۱۳۹۹) عبارتی درمان شناختی-رفتاری از طریق تمرین‌های مختلفی به فرزندان طلاق کمک می‌کند تا احساس، فکر و رفتار خود را بشناسند، افکار خودآیند منفی را شناسایی کرده و آنها را به چالش بکشند و از تاثیر آن بر زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی خود آگاهی یابند و نسبت به عوارض آن در سلامت جسم و روان مطلع شوند و با اصلاح باورهای نادرست یا خنثی سازی طرح‌واره‌های منفی با استفاده از طرح‌واره‌های مثبت و همچنین با کاهش نشخوار افکار منفی و فشارهای روانی حاصل از آن و کاهش اضطراب و نیز افزایش تجربه‌های مثبت نسبت به تجربه‌های منفی و افزایش مهارت‌های فرد در زمینه خودآگاهی، عزت نفس، خودمراقبتی و ایجاد

رابطه مثبت با دیگران، بتوانند مهارت ارتباط موثر، کنترل خشم و اضطراب را فرا گرفته و در نهایت نوجوان با تغییر تصویر ذهنی از والدین و شناسایی نقاط و ویژگی‌های مثبت آنها می‌تواند باوری مثبت را در ذهنش شکل دهد تا امکان ایجاد رابطه‌ای پایدار را فراهم سازد.

نتایج فرضیه دوم با یافته‌های پژوهش موسوی (۱۴۰۱) و هیز و هافمن (۲۰۲۱) همسویی دارد؛ آنها دریافتند که درمان شناختی رفتاری بر حل تعارضات بین فردی و زیر مقیاس‌های آن در جمعیت‌های مختلف اثرگذار بوده است. در راستای تبیین فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر کاهش تعارضات بین فردی می‌توان گفت تعارضات بین فردی چالش رایجی است که کودکان طلاق با آن مواجه می‌شوند که به دلیل تغییر در سبک زندگی و از بین رفتن رابطه عاطفی بین والدین، نوع رفتار اعضای خانواده با یکدیگر، همچنین ناسازگاری با ساختار جدید خانواده و مشکلات والدین در مورد همکاری برای مراقبت از فرزندان به وجود می‌آید؛ در نتیجه بخش عمده‌ای از محیط اجتماعی آنها که خانواده است به دلیل طلاق والدین دچار چالش شده و آنها دائماً در تضاد با یکدیگر هستند. (مجیدی، ۱۳۹۹) بنابراین مراقبت و حمایتی را که کودکان برای رشد با عزت نفس نیاز دارند، دریافت نمی‌کنند؛ آنها از افسردگی رنج می‌برند و در روابط دوستانه و دیگر روابط اجتماعی خود دچار مشکل می‌شوند و گاهی ممکن است رفتارهای نمایشی از خود نشان دهند. این تعارضات رفتاری برای بسیاری از افراد را از جمله اقوام، دوستان، معلمان، همسایه‌ها تحت تاثیر قرار می‌دهد. در این میان درمان شناختی رفتاری به تعاملات جاری خانواده می‌پردازد و در این چارچوب، روابط خانوادگی، شناخت‌ها، عواطف و رفتار به عنوان اعمال تاثیر متقابل بر یکدیگر در نظر گرفته می‌شود بطوری که یک استنتاج شناختی می‌تواند احساسات و رفتار را برانگیزد و احساسات و رفتار نیز می‌توانند بر شناخت تاثیر بگذارد و همچنین با تقویت مهارت مثبت اندیشی موجب کاهش تعارضات و بهبود روابط با سایر افراد می‌شود. در واقع در این رویکرد درمانی سعی بر این است که با به چالش کشیدن و اصلاح اندیشه‌ها و افکار و همچنین با کمک راهبردهای رفتاری شامل الگوبرداری، رویارویی، ایفای نقش و آرامش عضلانی در فرد، تغییرات درمانی لازم در او ایجاد شود. در این روش درمانی اعتقاد بر این است که تمامی رفتارها در زندگی اجتماعی آموخته می‌شود و آموزش روش درست زندگی به افراد، تعارض آنها را با یکدیگر کاهش داده و قابلیت‌ها و مهارت‌های آنها را برای تعامل موفقیت آمیز با محیط و خانواده افزایش می‌دهد. در نهایت در این مداخله، کودکان می‌توانند روایت خود را از رویداد دردناک طلاق والدین و شرایط استرس‌زای متحمل شده بررسی کرده و به بازسازی این روایت‌ها و رویدادها بپردازند در واقع با استفاده از شیوه‌های حل مساله و تکنیک‌های تن آرامی فراگرفته شده در جلسات درمانی، فرض‌ها و یا روایت‌هایی را خلق می‌کنند که به سازگاری پس از طلاق و حل تعارضات بین فردی آنها کمک کند (موسوی، ۱۴۰۱). بنابراین با توجه به پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که درمان شناختی رفتاری می‌تواند به عنوان یک درمان موثر برای بسیاری از شرایط بهداشت روانی دوران کودکی و نوجوانی به عنوان خط اول درمان مورد استفاده قرار گیرد. این پژوهش بر روی فرزندان طلاق مراجعه کننده به موسسه خیریه دارالاکرام شهرستان قم در بهار ۱۴۰۲ انجام شد و با توجه به این موضوع باید چندین محدودیت را در نظر گرفت. اولاً، حجم نمونه مطالعه نسبتاً کوچک بود، که ممکن است تعمیم یافته‌ها را به سایر جمعیت‌های فرزندان طلاق محدود کند. این می‌تواند اعتبار خارجی مطالعه را تحت تاثیر قرار دهد. ثانیاً، طرح مطالعه مقطعی بود، به این معنی که بین درمان شناختی رفتاری و اثرات مشاهده شده نمی‌توان علیت را استنباط کرد. این می‌تواند

۱۱۴ بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارضات...

بر اعتبار داخلی مطالعه تأثیر بگذارد. ثالثاً، این مطالعه فقط بر سه نوع تعارض بین فردی (رابطه‌ای، وظیفه‌ای و فرآیندی) متمرکز شده است و مشخص نیست که آیا درمان شناختی رفتاری برای انواع دیگر تعارض‌ها به همان اندازه مؤثر است یا خیر. این می‌تواند تعمیم یافته‌ها را به انواع دیگر تعارضات بین فردی محدود کند. چهارم، این مطالعه اثرات بلندمدت درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تعارضات بین فردی در فرزندان طلاق را بررسی نکرد. بر اساس نتایج پژوهش حاضر، در سطح پژوهشی پیشنهاد می‌شود برای مطالعه دوام و ثبات درمان، مرحله پیگیری در نظر گرفته شود و همچنین مشاوران و روانشناسان در مدارس به ارائه آموزش‌های مختلف جهت حل تعارض بین فردی و همچنین مثبت‌اندیشی دوره‌هایی ارائه دهند. در سطح کاربردی نیز پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی مبتنی بر درمان شناختی رفتاری در خصوص نحوه درست رفتار با کودکان طلاق ویژه والدین برگزار شود. این امر بر کاهش مشکلات کودکان طلاق تأثیر مثبتی خواهد داشت.

تشکر

از همکاری شرکت کنندگان در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

- اسدی، زینب و حسینی طبقه‌دی، سیده لیلا. (۱۳۹۹). نقش کمال گرایی و مثبت‌اندیشی والدین در پیش‌بینی مهارت‌های اجتماعی. مجله روانشناسی، ۲۴(۱(پیاپی ۹۳))، ۹۱-۱۰۵. SID. <https://sid.ir/paper/54512/fa>
- اسلامی، عبدالله. (۱۳۸۷). تعریف مثبت‌اندیشی. دلتای مثبت، (۱۰)، ۱۰-۱۱. SID. <https://sid.ir/paper/451470/fa>
- جعفری، داوود و غیاثوند، فاطمه. (۱۳۹۹). میزان اثربخشی آموزش درمان شناختی- رفتاری بر افزایش مثبت‌اندیشی زوجین و کیفیت زندگی آنها، هفتمین کنفرانس بین‌المللی دستاوردهای نوین پژوهشی علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی، اصفهان. <https://civilica.com/doc/1122619>
- خسروی، هاجر (۱۳۹۶). تأثیر مدل‌های ذهنی مشترک بر تعارض و عدم تقارن تعارض در تیم‌های کاری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی. دانشگاه علامه طباطبائی.
- سادات، سما، و واحدی، شهرام. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان. تفکر و کودک، (۱)۱۰، ۱۰۱-۱۲۳. SID. <https://sid.ir/paper/230214/fa> SID. <https://doi.org/10.30465/fabak.2019.4929>
- فیروزی، منیژه و بیرانوندی، مهتاب. (۱۳۹۹). اثربخشی CBT مبتنی بر مثبت‌اندیشی با استفاده از برنامه‌های کامپیوتری و شبکه‌های اجتماعی مجازی بر بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به کمر درد مزمن. بیهوشی و درد، (۳)۱۱، ۶۶-۷۶. SID. <https://sid.ir/paper/380910/fa>
- قربانی و ناجمی، میلاد، اژه ای، جواد، و غلامعلی لوسانی، مسعود. (۱۳۹۸). اثربخشی بازآموزی اسنادی بر سلامت روان فرزندان طلاق پسر مقطع متوسطه اول. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، (۱)۲۰ (پیاپی ۷۵)، ۲۶-۳۴. SID. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.663539> و <https://sid.ir/paper/163862/fa>

مجیدی، سیده محبوبه (۱۳۹۹). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت حل تعارض زنان خیانت دیده. سومین کنفرانس بین المللی

روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد. <https://civilica.com/doc/1197567>

محمدرضاخانی، زهرا و ساردوئی، غلامرضا. (۱۴۰۰). بررسی اثر بخشی درمان شناختی رفتاری بر مثبت اندیشی در دانش آموزان پسر

افسرده پایه ششم ابتدایی شهر کرمان. فصلنامه روانشناسی و علوم رفتاری ایران، ۶(۲۸)، ۱۴۴-۱۳۰.

<https://civilica.com/doc/1542010>

موسوی، فاطمه. (۱۴۰۱). بررسی تحلیلی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر کاهش تعارض و اختلافات روابط زناشویی زوجین. اولین

کنفرانس روانشناسی، علوم تربیتی، علوم اجتماعی و علوم انسانی. <https://civilica.com/doc/1625229>

هاشمی، زهرا. (۱۳۸۸). رابطه مثبت اندیشی و بهداشت روانی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی.

Amato, P. R. (2014). The Consequences of divorce for adults and children: An update. *Društvena Istraživanja*, 23(1), 5-24. <http://dx.doi.org/10.5559/di.23.1.01>

Asadi, Z., & Hosseini Tabaghdehi, S. L. (2020). The role of parental perfectionism and positive thinking in predicting social skills. *Journal of Psychology*, 24(1), 91-105. <https://sid.ir/paper/54512/fa>

Augustijn, L. (2021). The relation between joint physical custody, interparental conflict, and children's mental health. *Journal of Family Research/Zeitschrift für Familienforschung*, 33(3), 876-889. DOI: <https://doi.org/10.20377/jfr-621>

Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: Past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194-198. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194>

Chethik, M., Dolin, N., Davies, D., Lohr, R., & Darrow, S. (2021). Children and divorce: The “negative” identification. In *The Divorce Process* (pp. 121-138). *Routledge*. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.12.14.6>

Damota, M. D. (2019). The effect of divorce on families' life. *Academia Education*, DOI: 10.7176/JCSD/46-02. <https://doi.org/10.7176/JCSD/46-02>

Dodi, L. (2018). Educational value of Johan Vincent Galtung's conflict resolution in reducing gender issues-bas violence. *Didaktika Religia*, 6(2), 327-350. <https://doi.org/10.30762/didaktika.v6i2.1110>

Eslami, A. (2008). Positive thinking definition. *Positive Delta*, -(10), 10-11. <https://sid.ir/paper/451470/fa>

Firouzi, M., & Beyranvand, M. (2020). The effectiveness of positive thinking-based CBT using computer programs and social media networks on improving the quality of life in patients with chronic low back pain. *Journal of Anesthesia and Pain*, 11(3), 66-76. <https://sid.ir/paper/380910/fa>

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194-199. <https://doi.org/10.1177/1745691617692106>

Ghezelseflo, M., Saadati, N., & Rostami, M. (2019). Effectiveness of trauma-based cognitive-behavioral therapy on adjustment after divorce. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 4(2), 89-106. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.24234869.1397.4.2.2.4>

Ghorbani Vanajemi, M., Azhaei, J., & Gholamali Lavasani, M. (2019). The effectiveness of document retraining on the mental health of children of divorced parents in the first year of high school. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 20(1), 26-34. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.663539>

GonzálezValero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas, P & Molero, V. (2019). Use of meditation and cognitive behavioral therapies for the treatment of stress, depression and anxiety

- in students. A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 43-94. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>
- Hashemi, Z. (2009). The relationship between positive thinking and mental health. Master's thesis, Islamic Azad University.
- Hayes, S. -C., & Hofmann, S. G. (2021). "Third-wave" cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. *World Psychiatry*, 20(3), 363-375. <https://doi.org/10.1002/wps.20884>
- Ingram, R. E., & Wisnicki, K. S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 898-902. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.898>
- Jafari, D., & Ghiasvand, F. (2020). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy training on increasing positive thinking in couples and their quality of life. In *Seventh International Conference on Modern Achievements in Educational Sciences, Psychology, and Social Sciences, Isfahan*. <https://civilica.com/doc/1122619/>
- Jehn, K. A., de Wit, F. R., Barreto, M., & Rink, F. (2015). Task conflict asymmetries: effects on expectations and performance. *International Journal of Conflict Management*, 26(2), 172-191. <https://doi.org/10.1108/IJCMA-03-2012-0023>
- Jehn, K. A. (1995). A Multimethod examination of the benefits and detriments of intragroup conflict. *Administrative Science Quarterly*, 40(2), 256-282. <https://doi.org/10.2307/2393638>
- Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., genannt Bermpohl, F. M., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., ... & Forsell, Y. (2021). Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: a systematic review and individual patient data network meta-analysis. *International Journal of the American Medical Association Psychiatry*, 78(4), 361-371. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364>
- Khosravi, H. (2017). *The impact of shared mental models on conflict and conflict asymmetry in work teams*. Master's thesis, Allameh Tabataba'i University
- Majidi, S. M. (2020). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on conflict resolution skills of betrayed women. *Third International Conference on Psychology, Counseling, Education, and Training*, Mashhad. <https://civilica.com/doc/1197567/>
- Mohamadrezakhani, Z., & Sardoei, G. (2021). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on positive thinking in depressed sixth-grade male students in Kerman. *Iranian Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 6(28), 130-144. <https://civilica.com/doc/1542010>
- Moosavi, F. (2022). An analytical study on the effectiveness of cognitive-behavioral therapy in reducing conflicts and marital disagreements in couples. *First Conference on Psychology, Educational Sciences, Social Sciences, and Humanities*. <https://civilica.com/doc/1625229/>
- McGovern, C. M., Arcoleo, K., & Melnyk, B. (2019). COPE for asthma: Outcomes of a cognitive behavioral intervention for children with asthma and anxiety. *School Psychology*, 34(6), 665-679. <https://doi.org/10.1037/spq0000310>
- Nel, T., Stander, M. W., & Latif, J. (2015). Investigating positive leadership, psychological empowerment, work engagement and satisfaction with life in a chemical industry. *SA Journal of Industrial Psychology*, 41(1), 1-13. <https://hdl.handle.net/10520/EJC181589>
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). The Effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) group counseling with symbolic modeling and role-playing techniques to increase self-confidence in students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64-69. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.156>
- Podina, I. R., Cosmoiu, A., Rusu, P., & Chivu, A. (2020). Positive thinking is not adaptive thinking: A cognitive-behavioral take on Interpretation Bias Modification for social anxiety. *Journal of*

- Rational-Emotive&Cognitive-BehaviorTherapy*,38,424-444.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10942-020-00344-5>
- Punyanunt-Carter, N. M., LaFreniere, J. R., Norman, M. S., & Colwell, M. J. (2019). Analyzing college students from divorced and intact families and their family communication patterns and interpersonal communication motives. *Southern Communication Journal*, 84(4), 219-232.
<https://doi.org/10.1080/1041794X.2019.1641544>
- Ramezanzadeh, S., Etemadi, O. and Asanjarani, F. (2022), "A Constructivist grounded study on children's perception of loneliness after parental divorce", *Qualitative Research Journal*, Vol. 22 No. 4, pp. 464-477. <https://doi.org/10.1108/QRJ-02-2022-0027>
- Ray, L. A., Meredith, L. R., Kiluk, B. D., Walthers, J., Carroll, K. M., & Magill, M. (2020). Combined pharmacotherapy and cognitive behavioral therapy for adults with alcohol or substance use disorders: a systematic review and meta-analysis. *journal JAMA Network open*, 3(6), e208-279
<https://doi.org/10.1001%2Fjamanetworkopen.2020.8279>
- Sadat, S., & Vahedi, S. (2019). The effect of positive thinking skills training on students' mental well-being. *Journal of Tafakor va Koodak*, 10(1), 101-123. <https://doi.org/10.30465/fabak.2019.4929>
- Schimschal, S. E., & Lomas, T. (2019). Gritty leaders: The impact of grit on positive leadership capacity. *Psychological Reports*, 122(4), 1449-1470.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0033294118785547>
- Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Sorek, Y. (2019). Children of divorce evaluate their quality of life: The moderating effect of psychological processes. *Children and Youth Services Review*, 107, 104-533.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104533>
- Turner, B. J., Cobb, R. J., Gratz, K. L., & Chapman, A. L. (2016). The role of interpersonal conflict and perceived social support in nonsuicidal self-injury in daily life. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(4), 588–598. <https://doi.org/10.1037/abn0000141>
- Zaitov, E. K., & Teshayev, D. M. (2022). Family conflict and divorce as A social problem. *Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences*, 5, 1-5. Retrieved from <https://www.geniusjournals.org/index.php/ejhss/article/view/517>



This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0 license) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).