



اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر حمایت ادراک شده و خود انتقادی در زنان سرپرست خانوار

فاطمه ترکاشوند^۱

فاطمه سادات زاهدی^۲

مهشید ایزدی^۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۱۰

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر حمایت اجتماعی ادراک شده و خود انتقادی در زنان سرپرست خانوار بود. روش این پژوهش نیمه آزمایشی است، جامعه آماری، کلیه زنان سرپرست خانوار منطقه ۶ شهر مشهد را شامل می‌شد که تعداد آنها برابر ۲۵۰ نفر بود. نمونه پژوهش حاضر شامل ۳۰ زن سرپرست خانوار بود که به روش داوطلبانه و در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند؛ گروه آموزش تحت آموزش قرار گرفت و بعد از اتمام جلسات و ۲ ماه بعد از آموزش هر دو گروه به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. برای اندازه‌گیری متغیرها از پرسشنامه‌های حمایت اجتماعی ادراک شده، زیمت و همکاران و پرسشنامه سطوح خودانتقادی تامپسون و زوروف بهره گرفته شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر حمایت اجتماعی ادراک شده و خود انتقادی زنان سرپرست خانوار مؤثر بود ($P < 0/05$). می‌توان نتیجه گرفت که آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند موجب به کاهش خود انتقادی و افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده در زنان شود، در نتیجه می‌تواند کیفیت زندگی، رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی و روانی را در این افراد افزایش دهد.

واژگان کلیدی: روان‌شناسی مثبت‌نگر، حمایت اجتماعی ادراک شده، خود انتقادی، زنان سرپرست خانوار.

۱. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد گروه آموزشی مشاوره و راهنمایی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

fatemehtorkashvand7@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد گروه آموزشی مشاوره و راهنمایی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

fatemehzahedi1366@yahoo.com

۳. استادیار گروه آموزشی مشاوره و راهنمایی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

Dr.izadi-mahshid1452@gmail.com

مقدمه

زنان سرپرست خانوار نسبت به مردان به دلیل داشتن چند نقش مختلف به طور همزمان مانند اداره امور خانه، تربیت و مراقبت از فرزندان به تنهایی و کار خارج از خانه با دستمزد کم‌تر مواجه هستند، در نتیجه در مقایسه با دیگر زنان از کیفیت زندگی پایین‌تری برخوردار هستند (لونگ و شیک^۱، ۲۰۱۹؛ عزیز، نقی، رانی^۲، ۲۰۲۱). تحقیقات صورت‌گرفته نشان می‌دهد که امروزه زنان زیادی سرپرستی خانواده را به عهده دارند و هزینه‌های اعضای خانواده را بدون کمک همسر پرداخت می‌کنند (رهو، براون و فرمستد^۳، ۲۰۲۰؛ لی^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). شاخص‌های آماری نشان می‌دهد که تعداد زنان سرپرست خانوار در کشور ما نیز رو به افزایش است؛ زنانی که به سختی شغل پیدا می‌کنند و به سبب سال‌ها تحمل سختی به انواع بیماری‌های جسمی و روحی مبتلا می‌شوند (قلی‌پور و رحیمیان، ۲۰۱۱). حمایت اجتماعی ادراک‌شده یکی از مؤلفه‌هایی است که می‌تواند به افزایش کیفیت زندگی و بهزیستی روانی در افراد منجر شود. حمایت اجتماعی ادراک شده بر کیفیت زندگی، بهزیستی اجتماعی و فرایند رضایت از زندگی افراد تأثیرگذار است^۵ و به عنوان یک عامل تعدیل‌کننده مؤثر در مقابله و سازگاری با شرایط استرس‌زای زندگی شناخته شده است^۶. محققان در مطالعه خود بیان می‌کنند حمایت اجتماعی به دو صورت حمایت اجتماعی دریافت‌شده و ادراک‌شده مورد مطالعه قرار می‌گیرد. در حمایت اجتماعی دریافت‌شده، میزان حمایت‌های کسب شده توسط فرد مورد تأکید است و در حمایت اجتماعی ادراک‌شده، ارزیابی‌های فرد از در دسترس بودن حمایت‌ها در مواقع ضروری بررسی می‌شود^۷. از نظر براور، امسلی، کید و سیدات^۸ (۲۰۰۸) مفهوم حمایت اجتماعی ادراک‌شده به حمایت از دیدگاه ارزیابی شناختی فرد از روابط خود اشاره دارد. مقیاس‌های حمایت اجتماعی ادراک‌شده نیز بر ارزیابی شناختی فرد از محیط خود و سطح اطمینان فرد به اینکه در صورت لزوم کمک و حمایت در دسترس خواهد بود متمرکز هستند. در واقع حمایت اجتماعی میزان بهره‌مندی از محبت، توجه و مساعدت اعضای خانواده و دوستان و... است^۹؛ مطالعات نشان داده است که شبکه ارتباطات و حمایت اجتماعی عامل مهمی برای تجربه‌های مثبت محسوب می‌شود که در نهایت به احساس خودارزشمندی و عزت نفس افراد منجر می‌شود^{۱۰} به علاوه پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی مطلوب می‌تواند احساس تنهایی را کاهش داده^{۱۱} و موجب رضایت از زندگی شوند^{۱۲} پژوهش‌ها نشان می‌دهد یکی از عوامل اثرگذار بر سرزندگی زنان، حمایت اجتماعی ادراک‌شده است^{۱۳} چرا که حمایت‌های اجتماعی می‌تواند با مرتفع کردن نیازهای عاطفی، به بهبود شرایط زندگی آن‌ها کمک

^۱. Leung and Shek

^۲. Azeez, Negi and Rani

^۳. Rho, Brown and Fremstad

^۴. Li

^۵ Patricia

^۶ Hershberger, Zapolski and Aalsma

^۷ Gülaçtı F

^۸ - Bruwer, Emsley, Kidd, Lochner and Seedat

^۹ Sadri Damirchi E, Fayazi M, Mohammadi N

^{۱۰} Ruvalcaba-Romero NA, Fernández-Berrocal P

^{۱۱} Lee and Goldstein

^{۱۲} Tian Q

^{۱۳} Brailovskaia, Schönfeld, Kochetkov and Margraf

کرده و باعث ایجاد شادی در آن‌ها می‌شود.^۱ در همین راستا، لاکي^۲ (۲۰۱۳)، در پژوهشی عنوان کرد که حمایت اجتماعی ادراک شده پیش‌بینی کننده معناداری برای احساس سرزندگی در آن‌ها است^۳ لیندزی^۴ (۱۹۸۸) در تعریف حمایت اجتماعی، اظهار می‌کند که حمایت اجتماعی، قابلیت و کیفیت ارتباط با دیگران است^۵ که منابعی را در مواقع مورد نیاز فراهم می‌کنند. حمایت دیگران، تأمین‌کننده خدمات و اطلاعات عینی است که احساسی از مورد حمایت واقع شدن، ارزشمند بودن را برای فرد تأمین می‌سازد، و احساس می‌کند که در بخش قابل توجهی از مراودات اجتماعی قرار دارد.^۶ از سویی مفهوم دیگری که ارتباط گسترده‌ای با انواع مشکلات روان‌شناختی در زنان سرپرست خانوار دارد، متغیر خود انتقادی هست.^۷ از نظر لائکوا، نرب و بن زیونک^۸ (۲۰۱۵) خودانتقادی به عنوان گرایش فرد برای داشتن انتظارات بالا از خود، و زیر سؤال بردن عملکرد خویش تعریف شده است.^۹ پژوهشگران بیان می‌کنند خودانتقادی موجب می‌شود که فرد عملکرد خود را ناقص بداند و معیارهای غیرقابل دستیابی برای خود تعریف کند؛ مدل نظری و تجربی پیشنهادشده توسط زوراف، سناتور و مانگراین^{۱۰} (۲۰۰۵) ادعا می‌کند که ویژگی‌های انگیزشی، بین‌فردی، شناختی خود انتقادی به صورت پویا با عوامل محیطی تعامل دارد و باعث افزایش و حفظ آسیب‌ها و ناراحتی‌های روانی می‌شود.^{۱۱} در واقع افراد خودانتقاد افرادی هستند که بر دستیابی به اهداف و درگیر شدن سختگیرانه بر قضاوت از خود بسیار تأکید دارند و در لذت بردن از دستیابی به اهداف خود ناتوان هستند.^{۱۲} خود انتقادی باعث ایجاد ناامیدی، احساس حقارت و بی‌کفایتی می‌شود و موجب ایجاد انزجار و نفرت از خود می‌شود.^{۱۳} با توجه به مطالب گفته شده با استفاده از روش‌های درمانی نوینی به این افراد کمک کرد تا فشار و بار روانی کمتری را تحمل کنند و کیفیت زندگی این افراد افزایش پیدا کند، یکی از این روش‌های نوین، روان‌شناسی مثبت‌نگر است.^{۱۴} این روان‌شناسی، جنبش جدیدی در میان روان‌شناسان است که بر نیاز به درک جنبه مثبت تجربه انسان و چیزهایی تأکید می‌کند که به زندگی آن‌ها ارزش می‌دهد.^{۱۵} شادکامی و شادی اصیل، شناسایی و پرورش بنیادی‌ترین قابلیت‌ها و استفاده از آن‌ها در عشق، فرزندپروری و کار روزمره است.^{۱۶} بر مبنای اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و نقاط قوت خود و دیگران را باز شناسند و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت نفس و بهبود زندگی خود تجربه کنند. همچنین در طی

¹ Diener E

² Lakey

³ Gerard, Landry-Meyer and Roe

⁴ Lindzy

⁵ Tan KA

⁶ Zhou, Wu and Zhen

⁷ Shariati and Hamid

⁸ Iancua, Bodnerb and Ben-Zionc

⁹ Mandel, Dunkley and Lewkowski

¹⁰ Zuroff, Santor and Mongrain

¹¹ Zuroff, Santor and Mongrain

¹² der Kaap-Deeder and Smets, Boone

¹³ Gautreau, Sherry, Mushquash and Stewart

¹⁴ Gander, Proyer and Ruch

¹⁵ Pawelski

¹⁶ Suldo, Savage and Mercer

آموزش‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌آموزند تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه هر آنچه را که بر سرشان می‌آید به گونه‌ای منفعلانه بپذیرند^۱. بر این مبنا در پژوهش حاضر اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر حمایت اجتماعی ادراک شده و خود انتقادی در زنان سرپرست خانوار بررسی شد. به عبارت دیگر این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر حمایت اجتماعی ادراک شده و خود انتقادی در زنان سرپرست خانوار مؤثر است؟

روش پژوهش

روش پژوهش، نیمه آزمایشی بود. جامعه آماری عبارت است کلیه زنان سرپرست خانوار عضو اداره بهزیستی و کمیته امداد امام(ره) در منطقه ۶ شهر مشهد مشتمل بر ۲۵۰ نفر بودند. نمونه پژوهش حاضر شامل ۳۰ زن سرپرست خانوار بود که به روش داوطلبانه و در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند و بعد از اتمام جلسات و ۲ ماه بعد از آموزش هر دو گروه به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. ابزار پژوهش عبارت بودند از:

- پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده چند بعدی زیمت و همکاران(۱۹۸۸)

این پرسشنامه را زیمت، داهلم، زیمت و فارلی^۲ در سال ۱۹۸۸ ساخته‌اند. که مشتمل بر ۱۲ سؤال و ۳ خرده مقیاس است که بر اساس نمره‌گذاری طیف لیکرت ۵ درجه‌ای و از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق نمره‌گذاری شده است. خرده مقیاس خانواده شامل سؤالات (۳، ۴، ۸ و ۱۱)، دوستان شامل سؤالات (۶، ۷، ۹ و ۱۲) و اشخاص مهم شامل سؤالات (۱، ۲، ۵ و ۱۰) است. زیمت، پاول، فارلی، ورکمن و برکوف^۳ (۱۹۹۰)، در پژوهش خود بر روی نمونه‌های غیر بالینی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش کردند. افشاری (۱۳۸۶) رابطه مثبت و معناداری میان این مقیاس و خرده مقیاس‌های آن با رضایت از زندگی به دست آورد که نشان‌دهنده روایی همگرا و واگرای این مقیاس است. در نمونه مورد بررسی، همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ برای خانواده، دوستان و شخص مهم به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۹۲ و ۰/۸۷ محاسبه شد.

- پرسشنامه خودانتقادی(۲۰۰۴)

تامپسون و زوروف(۲۰۰۴) این پرسشنامه را تهیه و تنظیم کرده‌اند که در دو سطح خود انتقادی فرد را می‌سنجد؛ اول خود انتقادی درونی شده و دوم خود انتقادی مقایسه‌ای. پرسشنامه خود انتقادی مشتمل بر ۲۲ سؤال است و نمره‌گذاری ۷ درجه‌ای از (صفر تا ۶) را شامل می‌شود خرده مقیاس خودانتقادی درونی شده شامل سؤالات (۱ - ۳ - ۵ - ۷ - ۹ - ۱۱ - ۱۳ - ۱۵ - ۱۷ - ۱۹) خرده مقیاس خودانتقادی مقایسه‌ای شامل سؤالات (۲ - ۴ - ۶ - ۸ - ۱۰ - ۱۲ - ۱۴ - ۱۶ - ۱۸ - ۲۰ - ۲۱ - ۲۲) هستند و سؤالات (۶ - ۸ - ۱۱ - ۱۲ - ۱۶ - ۲۰ - ۲۱) به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شوند(۵۷). چنگ و فراهام^۴ (۲۰۰۴) همسانی درونی مناسبی را برای این مقیاس گزارش کردند(آلفای

^۱ Lambert, Passmore and Holder

^۲ Zimet., Dahlem., Zimet and Farley

^۳ Zimet, Powel, Farley, Werkman and Berkoff

^۴ Cheng, Furnham

کرونباخ=۰/۹۰). به همین ترتیب پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شده است. همچنین شریعتی و همکاران (۱۳۹۵) آلفای کرونباخ مقیاس سطوح خودانتقادی به ترتیب برای خرده مقیاس خودانتقادی مقایسه ای ۰/۸۸ و خودانتقادی درونی ۰/۸۷ گزارش نموده اند.

با توجه به داده‌های به دست آمده از نمرات، این پرسشنامه‌ها توسط نرم افزار آماری SPSS22 در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شد. در سطح توصیفی از شاخص‌هایی همچون میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد و در سطح استنباطی از روش کوواریانس استفاده شد.

روش اجرای تحقیق به این ترتیب بود که پس از انجام هماهنگی‌های لازم با اداره بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی، از بین زنان سرپرست خانوار ۳۰ زن سرپرست خانوار که داوطلب و مایل به همکاری با پژوهشگر در مطالعه بودند، انتخاب و سپس آن‌ها با روش تصادفی (در دسترس) در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای شرکت داده شدند، اما گروه کنترل مداخله‌ای را دریافت نکردند. لازم به توضیح است برای آزمودنی‌ها در هر دو گروه قبل از مداخله و پس از آن پرسشنامه‌های حمایت اجتماعی ادراک شده و خودانتقادی اجرا شد. بعد از اتمام جلسات هر دو گروه پاسخ دادند.

یافته‌ها

در این بخش یافته‌های تحقیق در دو قسمت یافته‌های توصیفی و استنباطی بیان می‌شود. در قسمت‌های یافته‌های توصیفی خصوصیات جمعیت شناختی پاسخگویان و توصیف متغیرهای پژوهش به توصیف می‌شود و در قسمت یافته‌های استنباطی نیز یافته‌های مربوط به بررسی فرضیه‌ها و مدل تحقیق بیان می‌شود. در تحلیل توصیفی داده‌های جمعیت شناختی پاسخگویان، یافته‌ها نشان می‌دهد که در متغیر میانگین سنی گروه آزمایش ۳۶/۴۰ سال و انحراف معیار ۸/۰۵ و میانگین سنی گروه کنترل ۳۶/۸۶ و انحراف معیار آن ۹/۸۴ است. در متغیر تعداد فرزندان بیش‌ترین فراوانی در گروه آزمایش و کنترل مربوط به آزمودنی‌های با یک فرزند و کم‌تر و کم‌ترین فراوانی مربوط به آزمودنی‌ها با ۳ فرزند و بیش‌تر است.

همانطور که در جدول (۱) مشاهده می‌شود میانگین حمایت اجتماعی در گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با هم متفاوت هستند. نمرات در پس‌آزمون افزایش پیدا کرده است؛ این در حالی است که در نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل تفاوت مشهودی نیست. فرضیه پژوهش: آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر حمایت اجتماعی ادراک شده و خود انتقادی در زنان سرپرست خانوار مؤثر است. به‌منظور استفاده از آزمون تحلیل کواریانس، ابتدا آزمون‌های مقدماتی تحلیل کواریانس از جمله همگنی (برابری) واریانس‌ها و نرمال بودن توزیع داده‌ها بررسی شد. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از چولگی و کشیدگی و آزمون کلموگروف - اسمیرونف تحلیل شد. اگر چولگی و کشیدگی در دامنه ۲+ و ۲- باشد، و به همین ترتیب اگر سطح معناداری در آزمون کلموگروف - اسمیرونف بالاتر از ۰/۰۵ باشد، فرض صفر تأیید می‌شود و می‌توان گفت توزیع داده‌ها نرمال است. نتایج آزمون لون نیز با توجه به هر یک از سطح معناداری که بزرگتر از ۰/۰۵ هستند، نشان می‌دهد که فرض همگنی واریانس‌ها هم برقرار است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک شده و خود انتقادی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

تعداد	انحراف استاندارد	میانگین	متغیر
۱۵	۲/۰۹	۱۴/۳۳	حمایت خانواده پیش‌آزمون
۱۵	۲/۰۷	۱۴	کنترل
۱۵	۲/۱۱	۱۵/۳	حمایت خانواده پس‌آزمون
۱۵	۲/۰۵	۱۴/۰۶	کنترل
۱۵	۲/۱۸	۱۴/۲۶	حمایت دوستان پیش‌آزمون
۱۵	۲/۰۶	۱۴/۱۳	کنترل
۱۵	۲/۵۷	۱۵/۹۳	حمایت دوستان پس‌آزمون
۱۵	۲/۳۲	۱۳/۸۶	کنترل
۱۵	۳/۰۲	۱۲/۱۳	حمایت دیگران پیش‌آزمون
۱۵	۲/۳۷	۱۲/۰۶	کنترل
۱۵	۳/۴۵	۱۴/۹۳	حمایت دیگران پس‌آزمون
۱۵	۲/۲۰	۱۲/۰۶	کنترل
۱۵	۶/۸۹	۴۰/۷۳	حمایت اجتماعی ادراک شده (کل مقیاس) پیش‌آزمون
۱۵	۵/۵۰	۴۰/۱۳	کنترل
۱۵	۷/۳۹	۴۳/۲۰	حمایت اجتماعی ادراک شده (کل مقیاس) پس‌آزمون
۱۵	۵/۸۱	۴۰	کنترل
۱۵	۴/۱۶	۳۴/۰۶	خود انتقادی درونی پیش‌آزمون
۱۵	۳/۳۹	۳۳/۹۳	کنترل
۱۵	۳/۸۵	۳۰	خود انتقادی درونی پس‌آزمون
۱۵	۳/۱۸	۳۳/۸۶	کنترل
۱۵	۴/۰۲	۴۶/۰۶	خود انتقادی مقایسه ای پیش‌آزمون
۱۵	۳/۲۹	۴۵/۸۰	کنترل
۱۵	۴/۲۱	۴۲/۲۰	خود انتقادی مقایسه ای پس‌آزمون
۱۵	۳/۰۶	۴۵/۸۶	کنترل
۱۵	۸/۱۶	۸۰/۱۳	خود انتقادی (کل مقیاس) پیش‌آزمون
۱۵	۶/۶۳	۷۹/۷	کنترل
۱۵	۸/۱۲	۷۵/۲۰	خود انتقادی (کل مقیاس) پس‌آزمون
۱۵	۶/۰۹	۷۹/۷۳	کنترل

جدول ۲: تحلیل کواریانس

نام آزمون	ارزش (مقدار)	درجه آزادی مفروض	درجه آزادی خطا	آماره F	سطح معنی داری	مجذور اتا
اثر پیلائی	۰/۴۱۳	۲	۲۵	۸/۷۸۷	۰/۰۰۱	۰/۴۱۳
لامبدای ویلکز	۰/۵۸۷	۲	۲۵	۸/۷۸۷	۰/۰۰۱	۰/۴۱۳
اثر هتلینگ	۰/۷۰۳	۲	۲۵	۸/۷۸۷	۰/۰۰۱	۰/۴۱۳
بزرگترین ریشه روی	۳/۹۴۶	۲	۲۵	۸/۷۸۷	۰/۰۰۱	۰/۴۱۳

همان‌طور که در جدول (۲) آمده، یافته‌های حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیری حاکی از این است که مقدار F چند متغیری در سطح $P < ۰/۰۰۱$ از لحاظ آماری معنادار است، لذا چنین نتیجه‌گیری می‌شود که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته حمایت اجتماعی ادراک شده و خود انتقادی تفاوت معنادار وجود دارد. تأثیرات آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر در هر یک از متغیرهای وابسته جداگانه با آزمون تحلیل کواریانس یک متغیری در قالب فرضیه‌های فرعی بررسی شد و در ادامه ارائه می‌شود.

جدول ۳: جدول تحلیل کواریانس پس آزمون حمایت اجتماعی ادراک شده

شاخص های آماری	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	اثر (مجذور سهمی اتا)	اندازه
گروه	۵۰/۵۲۹	۱	۵۰/۵۲۹	۹/۲۵۲	۰/۰۰۵	۰/۲۵۵	اندازه
خطا	۱۴۷/۴۶۲	۲۷	۵/۴۶۲				اثر (مجذور سهمی اتا)
کل	۵۳۲۳۴	۳۰					
کل تصحیح شده	۱۳۱۷/۲۰۰	۲۹					

ضریب تعیین $۰/۳۵۴$ ، ضریب تعیین تعدیل یافته $۰/۳۰۷$

بر اساس جدول (۳) چون $F = ۹/۲۵۲$ حاصل شده در سطح معناداری ($۰/۰۰۵$) کوچک‌تر از $۰/۰۵$ است، بدین معنا که فرض آزمون پذیرفته شده و آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر حمایت اجتماعی ادراک شده تأثیرگذار بوده است. بر اساس جدول (۴) چون $F = ۹/۷۹$ حاصل شده در سطح معناداری ($۰/۰۰۵$) کوچک‌تر از $۰/۰۵$ است، بدین معنا که فرض آزمون پذیرفته شده و آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر خود انتقادی نیز تأثیرگذار بوده است.

جدول (۴) جدول تحلیل کواریانس پس‌آزمون خود انتقادی

اندازه اثر (مجدور سهمی اتا)	سطح معناداری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	شاخص‌های آماری	
۰/۲۶۶	۰/۰۰۴	۹/۷۹	۲۷/۳۲۰	۱	۲۷/۳۲۰	گروه	C. ا. ت. ت.
			۲/۷۹	۲۷	۷۵/۳۴	خطا	
				۳۰	۱۸۸۵۳۵	کل	
				۲۹	۱۴۶۲/۹۶	کل تصحیح شده	

ضریب تعیین ۰/۴۲۰، ضریب تعیین تعدیل یافته ۰/۴۱۱

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر حمایت اجتماعی ادراک شده، و خود انتقادی در زنان سرپرست خانوار بود. نتایج تحقیق حاضر با یافته‌های پیتروسکی و میکوتا (۲۰۱۲)، سیلیک و همکاران (۲۰۱۲) و بلک و رینولز (۲۰۱۳) سناتوس و همکاران (۲۰۱۳) و بولیرو همکاران (۲۰۱۳) همسو است. در تبیین نتایج فرضیه پژوهش می‌توان چنین بیان کرد از آن جا که اکثریت زنان سرپرست خانوار به تنهایی مسئولیت تأمین معاش خانواده را به عهده دارند و منبع درآمد دیگری ندارند، به عبارت دیگر آن‌ها، تنها فرد شاغل خانواده هستند و به لحاظ اقتصادی در مضیقه قرار دارند. می‌توان گفت از بزرگ‌ترین دغدغه‌های زندگی و مشکلات خانوادگی شان نبود درآمد مکفی، حمایت اجتماعی، احساس تنهایی و نظایر آن است که این شرایط موجب ایجاد هیجان‌های منفی در زنان سرپرست خانوار می‌شود. روش‌های درمانی و مداخله‌ای بسیاری برای مقابله با هیجان‌های منفی شکل گرفته وجود دارد که می‌توان از آن بهره برد، از آن جمله به تازگی موج جدیدی در روان‌شناسی پدید آمده به نام روان‌شناسی مثبت‌گرا که توسط مارتین سلیگمن و همکاران (۲۰۰۲) پیشنهاد شده است. تأکید مثبت‌گرایی به معنای نفی آسیب‌شناسی روانی نیست، بلکه نکته اینجاست که از افکار و هیجان‌های مثبت و تأثیر بی‌مانند آن‌ها در سلامت روانی و جسمی آدمی غفلت شده است. مطابق با نظر آرگیل^۱ (۲۰۰۸) دید افراد نسبت به زندگی ترکیبی از احساسات، عقاید و باورشان است. نخستین گام اساسی برای تغییر دیدگاه منفی به دیدی مثبت، شناسایی و تمایز قائل شدن بین احساسات، افکار و باورها است. این افراد با بهره‌گیری از راهبردهای مسئله‌گشایی با تنیدگی‌های روانی بهتر کنار می‌آیند. این رویکرد برای ایجاد خوش‌بینی، مبارزه با افکار منفی و تغییر دادن تصویرهای ذهنی تأکید می‌کند (۱۸،۲۵). و از آن جا که آموزش مثبت‌اندیشی شامل؛ سرخوشی، شادی و شادمانی، خلق مثبت، هیجان‌های مثبت، امید و خشنودی از جمله عواملی هستند که موجب بهزیستی و شادکامی افراد می‌گردد، لیوبومیرسکی و لایوس (۲۰۱۳) در همین راستا اعتقاد دارند که مداخله‌های مثبت‌نگری از طریق افزایش هیجان، افکار و رفتارهای مثبت باعث کاهش افسردگی، افزایش شادکامی و احساس بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. علاوه

^۱. Argile

بر این یافته‌های پژوهش سرجنت و مارجت^۱ (۲۰۱۴) نشان داد که آموزش خوش‌بینی باعث افزایش شادکامی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد می‌شود و افراد بدبین نشانگان افسردگی بالایی را گزارش می‌کنند.^۲ از طرفی به نظر سلیگمن (۱۹۹۱) خوش‌بینی قابل یادگیری است و می‌توان با آموزش مهارت‌های خوش‌بینی به افراد کمک کرد تا خود را بهتر بشناسند. در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت خود را بازشناسند و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام خود و عزت نفس بازشناسی کنند. (۴۰) مگیار-مو^۳ (۲۰۰۹) در پژوهش خود بیان می‌کند که روان‌شناسی مثبت‌گرا به افراد کمک می‌کند تا نقاط قوت خود را شناسایی و با استفاده از تکنیک معرفی مثبت و در کنار آن، توجه به توانمندی‌های خود که مخالف تفکر جستجوی شکست‌ها و ضعف‌ها در افراد افسرده و خود انتقادگر با شناساندن نقاط قوت و تجربه احساسات مثبت مورد آماج قرار می‌گیرد و راهی پیش روی آن‌ها قرار می‌دهد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان گفت که تنها بر روی زنان انجام شده است و برای تعمیم دقیق یافته‌ها در سایر گروه‌ها نیز انجام شود. دوم اینکه این تحقیق متمرکز بر زنان سرپرست خانوار شهر مشهد بود در نتیجه پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی زنان سرپرست سایر کلان‌شهرها به عنوان جامعه آماری انتخاب شوند، همچنین در این پژوهش تأثیر متغیرهای جمعیت شناختی مانند (تعداد فرزندان، مدت زمان طلاق و یا فوت همسر) بر روی خود انتقاد و حمایت اجتماعی ادراک شده زنان سرپرست خانوار بررسی نشده است، لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی این متغیرهای جمعیت شناختی نیز در نظر گرفته شود.

فهرست منابع

- Azeez, EP A., Negi, D.P., Rani, A., AP SK. (2021) The impact of COVID-19 on migrant women workers in India. *Eurasian Geography and Economics*. Jan 2;62(1):93-112.
- Brailovskaia, J., Schönfeld, P., Kochetkov, Y., Margraf, J.(2017). What does migration mean to us? USA and Russia: Relationship between migration, resilience, social support, happiness, life satisfaction, depression, anxiety and stress. *Current Psychology*:1-1.
- Cheng, H. and Furnham, A. (2004). Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, Mar 1;5(1):1-21
- der Kaap-Deeder, V., Smets, J., Boone, L.(2016). The impeding role of self-critical perfectionism on therapeutic alliance during treatment and eating disorder symptoms at follow-up in patients with an eating disorder. *Psychologica Belgica*;56(2):101-10.
- Diener E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist* Jan, 55(1):34.
- Gander, F., Proyer, R.T., Ruch, W.(2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: a randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in psychology*, 20;7:686.

^۱. Sergeant and Mongrain

^۲. Mandel, Dunkley, Lewkowski, Zuroff, Lupien and Juster

^۳. Magyar-Moe

- Gerard, J.M., Landry-Meyer, L., Roe, J.G. (2006). Grandparents raising grandchildren: The role of social support in coping with caregiving challenges. *The International Journal of Aging and Human Development*. 62(4):359-83.
- Gholipour A, Rahimian A.(2011). Economic, cultural, and educational factors related to empowerment of head-of-household women. *Social welfare quarterly*. 15;11(40):29-62.
- Hershberger, A., Zapolski, T., Aalsma, M.C. (2016). Social support as a buffer between discrimination and cigarette use in juvenile offenders, *Addictive Behaviors*;59
- Lambert, L., Passmore, H.A., Holder, M.D. (2015). Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*. Aug;56(3):311.
- Leung JT and Shek (2018). The Influence of Parental Expectations and Parental Control on Adolescent Well-Being in Poor Chinese Families. *Applied Research in Quality of Life*.:1-9.
- Li, G., Miao, J., Wang, H., Xu, S., Sun, W., Fan, Y., Zhang, C., Zhu, S., Zhu, Z. and Wang, W. (2020) Psychological impact on women health workers involved in COVID-19 outbreak in Wuhan: a cross-sectional study. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*. Aug 1;91(8):895-7.
- Rho, H.J., Brown, H. and Fremstad, S. (2020). A basic demographic profile of workers in frontline industries. *Center for economic and policy research*. Apr 7;7(10).
- Sadri Damirchi, E., Fayazi, M. and Mohammadi, N. (2017). The Relationship between Self-efficacy and Perceived Social Support with Addiction Tendency among Soldiers. *Journal Mil Med*. 15;18(4):316-24.
- Shariati, M., Hamid, N., Hashemi ShaykhShabani, E., beshlideh, K. and Marashi, A.(2017). The Effectiveness of Compassion Focused Therapy on Depression and Self Criticism of Female University Students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 17(1): 43-50
- Shahsavari, R., Ghaffari, M., Makhtoum Nejjad, R.(2018). Mediating Role of Psychological Hardiness and Perceived Social Support on the Relationship between Spiritual Intelligence and Happiness in the Elderly Women . *joge*. 2 (4) :11-21.
- Suldo, S.M., Savage, J.A. and Mercer, S.H. (2014). Increasing middle school students' life satisfaction: Efficacy of a positive psychology group intervention. *Journal of happiness studies*. Feb 1;15(1):19-42.
- Ruvalcaba-Romero, N.A., Fernández-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J.G. and Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 31;9(1):1-6.
- Tan, K.A.(2018).The Effects of Personal Susceptibility and Social Support on Internet Addiction: an Application of Adler's Theory of Individual Psychology. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 1-1.
- Zhou, X., Wu, X., Zhen, R. (2017). Understanding the relationship between social support and posttraumatic stress disorder/posttraumatic growth among adolescents after Ya'an earthquake: The role of emotion regulation. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*;9(2):214.
- Zuroff, D.C. Santor, D. and Mongrain, M. (2015). Dependency, self-criticism, and maladjustment. Relatedness, self-definition and mental representation. *Essays in honour of Sidney J. Blatt*. 8:75-90.