

اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری مادران دارای کودکان با اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی

The Effectiveness of Positive Thinking Education on the Cognitive Flexibility and Resiliency in mothers of children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder

Mahboobeh Hosseinalizadeh *

M. A. in Counseling, Islamic Azad University of Tehran Gharb, Tehran, Iran.

mahboobealizadeh@yahoo.com

Fariba Dadashloo

M. A. in educational psychology, Islamic Azad University of Roudhen, Tehran, Iran.

Masooome Atashinjabin

M. A. in Clinical Psychology, Islamic Azad University of Tehran Gharb, Tehran, Iran.

محبوبه حسین‌علیزاده (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

فریبا داداشلو

کارشناس ارشد علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، تهران، ایران.

معصومه آتشین‌جبین

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of positive-thinking education on cognitive flexibility and resiliency in mothers of children with attention deficit/hyperactivity disorder in Tehran. In a semi-experimental with pretest- posttest design, 30 mothers of children with attention deficit/hyperactivity disorder were sampled using the convenience method and randomly assigned into experimental and control groups. For the experimental group, For the experimental group, 7 sessions were performed for 120 minutes of positive thinking training. The data were collected using Denis and Vendoral cognitive flexibility scale (CFI) and the Conner and Davidson Resilience Questionnaire (CD-RISC). Data were analyzed using multivariate covariance analysis. The results of this study showed that positive thinking education has a significant effect on cognitive flexibility and resilience of these mothers. Therefore, positive thinking education can be considered an effective intervention to increase the cognitive flexibility and resilience in mothers of children with attention deficit/hyperactivity disorder.

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری مادران دارای کودکان با اختلال نقص‌توجه-بیش‌فعالی در شهر تهران انجام شد. در یک طرح نیمه‌تجربی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون، ۳۰ نفر از مادران کودکان دارای اختلال نقص‌توجه-بیش‌فعالی که به صورت در دسترس نمونه‌گیری شده بودند به تصادف در دو گروه آزمایش و گواه جای داده شدند. برای گروه آزمایش ۷ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای آموزش مثبت‌اندیشی اجرا شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندورال (CFI) و پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC) بهره گرفته شد. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی می‌تواند در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری مادران تاثیر معنادار داشته باشد. بنابراین می‌توان مثبت‌اندیشی را مداخله‌ای موثر برای افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری مادران کودکان مبتلا به اختلال نقص‌توجه-بیش‌فعالی دانست.

Keywords: Positive Thinking, Cognitive Flexibility, Resilience, Mothers, attention deficit/hyperactivity.

واژه‌های کلیدی: مثبت‌اندیشی، انعطاف‌پذیری شناختی، تاب‌آوری، مادران، نقص توجه-بیش‌فعالی.

مقدمه

اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی (ADHD)، یک اختلال روان‌پزشکی است که کودکان پیش‌دبستانی تا بزرگسالان سراسر جهان را مبتلا کرده و مشخصه آن الگوی کاهش پایدار توجه و افزایش تکانشگری و بیش‌فعالی است که طی آن تخریب قابل توجهی در کارکرد تحصیلی و نیز موقعیت‌های بین‌فردی و اجتماعی ایجاد می‌شود. کودکان دچار اختلال کم‌توجهی/بیش‌فعالی غالباً تحریک‌پذیری انفجارگونه نشان می‌دهند. این تحریک‌پذیری را ممکن است محرک بی‌اهمیتی که موجب سردرگمی و ترس آنها شده، به وجود آورد. این کودکان اختلال در حافظه، تفکر، کمبود توجه، بی‌قراری، تغییرات ناگهانی فعالیت و علایم دیگر نشان می‌دهند (کاپلان و سادوک، ۲۰۱۵). ترجمه رضایی، ۱۳۹۵). بررسی‌ها نشان می‌دهند که والدین کودکان با اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی، بیش از والدین با اختلال‌های روان‌شناختی دیگر، در معرض فشارهای روانی ناشی از داشتن کودک ناتوان قرار دارند (کستانز، فیشر و بیل، ۲۰۱۰؛ منتظری، گشتاسب و وحدانی‌نیا، ۱۳۸۸). ویژگی انعطاف‌پذیری شناختی^۳ مادران این کودکان اهمیت اساسی دارد. انعطاف‌پذیری شناختی یکی از اساسی‌ترین ابعاد عملکردهای شناختی و از مهم‌ترین عناصر کارکردهای اجرایی است که به توانایی فرد در تغییر افکار، اعمال و راهکارها در واکنش به تغییر شرایط اطلاق می‌شود (وایتینگ، دین، کیاروچی، مکلود و سیمپسون، ۲۰۱۴). شناخت انعطاف‌پذیر مستلزم فعال‌سازی و اصلاح فرایندهای شناختی در پاسخ به درخواست تغییر در انجام فعالیت یا حتی تغییر در دستورالعمل انجام یک فعالیت است (لوگو و گولد، ۲۰۱۴). انعطاف‌پذیری شناختی بیان می‌کند که انعطاف‌پذیری مستلزم توانایی برقراری ارتباط با لحظه حال و قدرت متمایزسازی خود از افکار و تجارب درون‌روانی است (مویترا و گائودیانو، ۲۰۱۶). افراد انعطاف‌پذیر درباره دنیای درونی و بیرونی کنجکاو هستند و زندگی آنها از لحاظ تجربه غنی است، چون تجارب جدید را می‌پسندند و خواهان تجربه بیشتر هستند. آنها نه تنها از مواجهه با تجارب درونی و بیرونی اجتناب نمی‌کنند، بلکه حتی گاهی به دنبال کسب تجربیات جدید می‌روند (والاس، مک‌کراکن، ویس و هاریکوبر، ۲۰۱۵). در پژوهشی که مهنزمشایخ و عسکریان (۱۳۹۸) انجام دادند مشخص شد که بین مثبت‌اندیشی و انعطاف‌پذیری شناختی رابطه وجود دارد. همچنین در پژوهشی که فاضلی‌پور و آخوندی (۱۳۹۶) بر روی دانشجویان انجام دادند مشخص شد که آموزش مثبت‌اندیشی بر روی انعطاف‌پذیری شناختی آنها تاثیر مثبت دارد.

از جمله متغیرهایی که ممکن است به مادران کودکان نقص توجه-بیش‌فعال کمک کند، تاب‌آوری^۴ است. تاب‌آوری به فرایند پویای سازگاری مثبت با تجربه‌های ناخوشایند و ناگوار اشاره دارد (ماستن، ۲۰۰۱). تاب‌آوری مکانیسم یا توانایی بهبودی، به جلو رفتن، دوباره توانا شدن و انرژی از دست رفته را دوباره به دست آوردن و به نتیجه دلخواه رسیدن است (توبرت، ۲۰۱۶). اگرچه تاب‌آوری تا حدی تابع ویژگی‌های شخصی است اما تابع تجربه‌های محیطی افراد نیز هست، لذا انسان‌ها قربانی مطلق محیط یا وراثت نیستند و می‌توان واکنش افراد را در مقابل استرس، رویدادهای ناخوشایند و دشواری‌ها تغییر داد، به طوری که بتوانند بر مشکلات و تاثیرات منفی محیطی، غلبه کنند (نون و هاستینگ، ۲۰۱۷).

برای بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری مادران کودکان نقص توجه-بیش‌فعال می‌توان از روش‌های مختلفی بهره برد که یکی از آنها آموزش مثبت‌اندیشی^۵ است. روان‌درمانی مثبت‌نگر^۳ چند نظریه زیربنایی دارد: نظریه توانمندی‌ها^۴، نظریه ساخت و گسترش هیجان‌های مثبت^۵ و نظریه بالندگی^۶. در نظریه توانمندی‌ها بر این نکته تاکید می‌شود که در کنار توجه به ضعف‌ها باید به قابلیت‌های

1. Kaplan, Sadock
2. Costanze, Fisher, Bill
3. Cognitive flexibility
4. Whiting, Deane, Ciarrochi, McLeod, Simpson.
5. Logue, Gould
6. Moitra, Gaudiano.
7. Wallace, McCracken, Weiss, HarbeckWeber
8. Resilience
9. Masten
1. Tubbert 0
1. Noone, Hastings 1
1. Positive thinking 2
1. Positive Psychotherapy 3
1. Strengths theory 4
1. The broaden - and - build theory of positive emotions 5
1. The flourish theory 6

انسان هم توجه شود. نظریه ساخت و گسترش هیجان‌های مثبت هم روی این موضوع تمرکز دارد که بعد از ایجاد هیجان مثبت، این هیجان نه صرفاً در لحظات خوش، که در بلندمدت نیز ادامه می‌یابد. نظریه سوم، نظریه بالندگی است که طبق آن، افراد برای رسیدن به رشد و بالندگی به گفته‌ها یا احساسات مثبت به نسبت ۳ به ۱ در مقابل احساسات منفی نیاز دارند (سلیگمن و همکاران، ۱۹۸۴). مثبت‌اندیشی شامل آموزش فکر کردن به صورت متفاوت هم درباره رویدادها و داشته‌های مثبت و هم درباره رویدادها و داشته‌های منفی و ارزش نهادن به داشته‌ها است. در آموزش مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌شود تا توانایی‌های بالقوه، تجربه‌های مثبت و خوب خود و دیگران را بازشناسند. علاوه بر این، آنها یاد می‌گیرند تا فعالانه در زندگی درگیر شده و شخصا زندگی خویش را شکل دهند (سلیگمن و سیزنتمیهالی، ۲۰۱۴).

هیجان‌های مثبت باعث افزایش انعطاف‌پذیری و کاهش تعارض (وانگ، چن، یو، ۲۰۱۷) و افزایش تاب‌آوری و سلامتی در فرد می‌شود (توگاد، فردریکسون و بارت، ۲۰۰۵). غلامی‌حیدرآبادی، نوایی‌نژاد، دلاور و شفیع‌آبادی (۱۳۹۳) در تحقیقی نشان دادند که آموزش مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی و سخت‌رویی مادران دارای فرزند نابینا تأثیر دارد. نتایج پژوهش هنرمندزاده و سجادیان (۱۳۹۶) نشان داد که مداخله مثبت‌نگری گروهی بر بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و شادکامی دختران نوجوان بی‌سرپرست تأثیر مثبت و معناداری دارد. پژوهش آقاجانی، موسوی و اسدی (۱۳۹۷) نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌گرا با ایجاد تفکرات و روان‌بنه‌های ذهنی مثبت توانسته است شاخص‌های سلامت روان و کیفیت زندگی را در مادران کودکان با نیازهای ویژه افزایش دهد. در پژوهش نعیمی، شفیع‌آبادی و داوودآبادی (۱۳۹۵) مشخص شد که مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. فیلیپس (۲۰۱۱) در تحقیقی نشان داد افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌برانگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیر نیستند، از نظر روانشناختی تاب‌آوری بیشتری نشان می‌دهند. وانگ، چن، یو، (۲۰۱۷) در پژوهش دیگری به این نتایج دست یافتند که تجربه هیجان‌های مثبت، افراد را بر می‌انگیزاند تا با محیط خود درگیر شوند. در این تحقیق نشان داده شد خلق‌های شاد در مقایسه با خلق‌های منفی و یا حتی خنثی از انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردارند.

با توجه به آنچه گفته شد هدف از پژوهش حاضر تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری روانشناختی و تاب‌آوری مادران با فرزندان دارای اختلال نقص‌توجه-بیش‌فعالی بود. بنابراین فرضیه‌های این پژوهش عبارتند از: (۱) آموزش مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری شناختی مادران دارای کودکان با اختلال نقص‌توجه-بیش‌فعالی تأثیر معنادار دارد و (۲) آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری مادران دارای کودکان با اختلال نقص‌توجه-بیش‌فعالی تأثیر معنادار دارد.

روش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی مادران کودکان با اختلال نقص‌توجه-بیش‌فعالی شهر تهران در سال ۹۸-۱۳۹۷ بود. برای انجام پژوهش حاضر، اطلاعیه‌ای مبنی بر برگزاری کلاس‌های آموزش مثبت‌اندیشی در محل مراجعه والدین دارای کودکان با نیازهای ویژه در مرکز اختلالات یادگیری شهر تهران نصب شد. در این اطلاعیه بیان شد که شرکت در این کلاس‌ها کاملاً رایگان است و والدین هر زمان که بخواهند می‌توانند از حضور در کلاس‌ها انصراف دهند. همچنین بیان شد که اطلاعات افراد شرکت‌کننده در این کلاس‌ها به صورت محرمانه حفظ خواهد شد. از بین مادران با فرزندان دارای اختلال نقص‌توجه-بیش‌فعالی که قبلاً از طریق مرکز اختلالات یادگیری تشخیص داده شده بود، ۳۸ نفر برای شرکت در کلاس‌ها ثبت نام کردند که طبق معیارهای ورود به این پژوهش، ۸ نفر کنار گذاشته و ۳۰ نفر به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به این پژوهش شامل داشتن فرزند با اختلال نقص‌توجه-بیش‌فعالی، داشتن سن بین ۲۵-۴۰ سال، برخوردار بودن از سلامت کامل جسمانی، داشتن سواد خواندن و نوشتن، نداشتن اختلالات روانی و زندگی در کنار همسر (عدم طلاق) بود. شرایط خروج از پژوهش هم عبارت بودند از غیبت بیش از سه جلسه و اتفاقات احتمالی خاص که بر شرایط جسمی یا روحی تأثیر منفی بگذارد. پس از تکمیل پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری، تعداد ۳۰ نفر باقیمانده در دو گروه گواه و آزمایش به طور مساوی گمارش شدند. در مرحله بعد، گروه

1. Seligman, Csikszentmihalyi
2. Wang, Chen, Yue
3. Tugade, Fredrickson, Barrett

آزمایش در ۷ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای با مثبت‌اندیشی آشنا شدند ولی به شرکت‌کنندگان گروه گواه هیچ آموزشی داده نشد. پس از انجام پژوهش مجدداً پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌ها تکمیل گردید.

ابزار سنجش

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی^۱ (CFI): این پرسشنامه را دنیس و وندورال^۲ (۲۰۱۰) ساخته‌اند. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارش‌دهی کوتاه ۲۰ سوالی است و نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۷ است. نمره بالاتر به معنای انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر است. این ابزار سه جنبه انعطاف‌پذیری شناختی را می‌سنجد: میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل؛ توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها؛ توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های چالش‌برانگیز. دنیس و وندورال (۲۰۱۰) نشان دادند این پرسشنامه ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی دارد. این پژوهشگران پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ به دست آوردند. شاره، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار را در نمونه ایرانی بررسی کردند. ضریب پایایی بازآزمایی برای کل مقیاس ۰/۷۱ و برای خرده مقیاس‌های کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ به دست آمد. این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش کرده‌اند. همچنین پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی از روایی عاملی، همگرا و همزمان مطلوبی در ایران برخوردار است. روایی همگرای آن با پرسشنامه تاب‌آوری برابر با ۰/۶۷ و روایی همزمان آن با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۵۰- بود (شاره، فرمانی و سلطانی، ۱۳۹۳).

پرسشنامه تاب‌آوری (CD-RISC): این پرسشنامه را کانر و دیویدسون^۳ در سال ۲۰۰۳ تهیه کردند. در این پرسشنامه، ۲۵ عبارت وجود دارد و هر عبارت بر اساس یک مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و مطلوب گزارش شده و روایی سازه آن نیز با استفاده از تحلیل عوامل، پنج عامل را به دست داده است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). محمدی (۱۳۸۴) این مقیاس را بر روی ۲۴۸ نفر اجرا و برای استفاده در ایران هنجاریابی کرده است. برای تعیین روایی مقیاس از روش تحلیل عاملی استفاده کرده است و تنها یک عامل با ارزش ویژه ۷/۰۳ استخراج کرده که این عامل ۲۸٪ واریانس را تبیین می‌کرده است. همچنین به منظور تعیین پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده نموده و ضریب پایایی حاصله را برابر ۰/۸۹ گزارش کرده است (محمدی، ۱۳۸۴).

شرح جلسات آموزش مثبت‌اندیشی:

برای آموزش مثبت‌اندیشی به مادران دارای کودکان با اختلال نقص‌توجه-بیش‌فعال، از مباحث آموزش شادکامی سلیگمن (۱۹۸۴) استفاده شد. البته جهت اثربخشی بیشتر برنامه مطابق با نیازهای نمونه، تغییرات جزئی در برنامه انجام شد. آموزش مهارت مثبت‌اندیشی توسط پژوهشگر انجام شد. محتوای جلسات در جدول یک ذکر شده است.

جدول ۱: شرح جلسات آموزش مثبت‌اندیشی

شماره جلسه	محتوای جلسه
۱	آشنایی اولیه، بیان قوانین و اهداف برنامه، فعال بودن در بحث‌ها، انجام دادن تکالیف، شرایط اجرا و طول دوره، آشنایی با مفهوم مثبت‌اندیشی و داشتن دید مثبت و همچنین اجرای پیش‌آزمون
۲	آگاهی از مزایای مثبت‌نگری و باورهای مثبت، آموزش شناخت نقاط قوت خویش و فرزندان، تعیین اهداف زندگی به صورت کلی و اهداف تحصیلی و مسیر خواسته‌ها و راه‌هایی که مادر و کودک را در نزدیک کردن به خواسته‌ها و اهدافش یاری می‌کند بررسی شد. به‌عنوان تکلیف از مادران خواسته شد این بار از نگاهی دیگر به عملکرد فرزند خود نگاه کرده و نقاط قوت او و هیجان‌های مثبتی که با او در زندگی شخصی و تحصیلی داشته‌اند را یادداشت و در جلسه بعد به همراه بیاورند
۳	ضمن بررسی تکلیف و آگاهی بخشی به مادران، روی مهارت مجذوب شدن تمرکز شد. از مادران خواسته شد روی روابط صمیمانه با فرزند و تفریحات و سرگرمی‌های مفید گذشته و حال با وی تمرکز و صحبت شود.

۱. Cognitive Flexibility Scale(CFI)

۲. Dennis, Vander Wal

۳. Connor, Davidson

۴	استفاده از قابلیت‌ها و فضیلت‌ها در حوزه‌های مهم زندگی، کار، عشق، فرزند پروری و یافتن معنا پرداخته شد. اینکه از فرزند خود چه انتظاری دارند و بررسی اینکه این انتظار، معنا و منطق متناسبی با سطح توانایی او دارد.
۵	آموزش تغییر کلمات به صورت مثبت و نحوه خودگویی مثبت
۶	به مرور مطالب و راهبردهای فراگرفته شده و جمع‌بندی مجموعه ویژگی‌های مثبت خود و فرزند
۷	بازخورد اعضا گرفته و پس‌آزمون اجرا شد.

یافته‌ها

در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل بیان شده است. مطابق این جدول میانگین نمرات انعطاف‌پذیری شناختی گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت چندانی ندارد ولی میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است. میانگین نمرات تاب‌آوری گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت چندانی ندارد ولی میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

SD	M	N	گروه	آزمون	
۱/۷۱	۶۹/۳۲	۱۵	کنترل	پیش‌آزمون	انعطاف‌پذیری شناختی
۱/۸۷	۶۸/۹۲	۱۵	آزمایش		
۱/۷۶	۷۰/۱۲	۱۵	کنترل	پس‌آزمون	
۱/۴۵	۹۱/۴۶	۱۵	آزمایش		
۱/۷۶	۵۳/۶۸	۱۵	کنترل	پیش‌آزمون	تاب‌آوری
۱/۷۶	۵۲/۴۵	۱۵	آزمایش		
۱/۹۱	۵۲/۹۸	۱۵	کنترل	پس‌آزمون	
۱/۵۵	۶۸/۴۵	۱۵	آزمایش		

برای آزمون فرضیه‌ها از روش تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شده است. در تجزیه و تحلیل کوواریانس رعایت بعضی مفروضه‌ها از قبیل همسانی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس و همگنی واریانس‌های خطا الزامی است. در این پژوهش نیز ابتدا به بررسی این مفروضه‌ها پرداخته شد. نتایج آزمون باکس برای بررسی مفروضه همسانی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس ($F=۰/۹۴۳$ و $P>۰/۰۵$)، نتایج آزمون لوین جهت بررسی مفروضه همگنی واریانس‌های خطا برای متغیر انعطاف‌پذیری شناختی ($F=۰/۱۵۲$ و $P>۰/۰۵$) و متغیر تاب‌آوری ($F=۱/۶۵۲$ و $P>۰/۰۵$)، همگی نشانگر برقرار بودن این مفروضه‌ها بودند؛ بنابراین از تجزیه و تحلیل واریانس چندمتغیره به منظور مقایسه میانگین نمره‌های انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون استفاده شد. نتیجه تجزیه و تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که هر چهار آماره، یعنی اثر پیلایی ($F=۴۴/۲۵۱$ و $P<۰/۰۵$)، لامبدای ویلکز ($F=۴۴/۲۵۱$ و $P<۰/۰۵$)، اثر هتلینگ ($F=۴۴/۲۵۱$ و $P<۰/۰۵$)، بزرگ‌ترین ریشه روی ($F=۴۴/۲۵۱$ و $P<۰/۰۵$)، معنادار هستند. بدین ترتیب مشخص می‌گردد که ترکیب خطی متغیرهای وابسته پس از تعدیل تفاوت‌های اولیه، از متغیر مستقل تأثیر پذیرفته‌اند؛ به عبارت دیگر، نتیجه تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان می‌دهد که روش مداخله (آموزش مثبت اندیشی) بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته مؤثر بوده است و تفاوت معناداری بین گروه‌ها وجود دارد. نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون معناداری تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای بررسی اثر متغیر گروه بر متغیر وابسته

Sig	F آماره	مقادیر	آزمون‌ها
۰/۰۰۱	۴۴/۲۵۱	۰/۷۹۱	اثر پیلایی
۰/۰۰۱	۴۴/۲۵۱	۰/۴۱۴	لامبدای ویلکز
۰/۰۰۱	۴۴/۲۵۱	۲/۳۲۱	اثر هتلینگ
۰/۰۰۱	۴۴/۲۵۱	۲/۸۰۷	بزرگ‌ترین ریشه روی

با توجه به تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیره به بررسی فرضیه‌های پژوهش پرداخته می‌شود تا معلوم گردد که تفاوت مشاهده شده در ترکیب خطی، مربوط به کجاست. در جدول ۴ و ۵ به نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای بررسی اثربخشی مثبت‌اندیشی بر دو متغیر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری پرداخته می‌شود.

با توجه به نتایج جدول ۴، با تعدیل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات انعطاف‌پذیری شناختی در دو گروه کنترل و آزمایش با $F=91/42$ و $dF=$ در سطح $P \leq 0/001$ تفاوت معناداری وجود دارد. بررسی میانگین‌ها نشان می‌دهد که مادران گروه آزمایش که آموزش مثبت‌اندیشی دریافت کرده‌اند؛ میانگین نمرات بالاتری نسبت به گروه کنترل داشته‌اند. همچنین با توجه به نتایج جدول ۵، با تعدیل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات تاب‌آوری در دو گروه کنترل و آزمایش با $dF=27$ و $F=96/67$ در سطح $P \leq 0/001$ تفاوت معناداری وجود دارد. بررسی میانگین‌ها نشان می‌دهد که مادران گروه آزمایش که آموزش مثبت‌اندیشی دریافت کرده‌اند؛ میانگین نمرات بالاتری نسبت به گروه کنترل داشته‌اند.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) برای بررسی اثربخشی مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر وابسته	مجموع مجذورات (SS)	درجات آزادی (df)	میانگین مجذورات (MS)	F	P
گروه آزمایش	۳۱۲/۶۱	۱	۳۲۹/۱۸	۴۱/۲۲	۰/۰۰۰
پیش‌آزمون	۷۸۱/۴۵	۱	۷۵۹/۲۵	۹۱/۴۲	۰/۰۰۰
خطا	۵۱۹/۰۹	۲۷	۹/۶۲		
کل	۱۸۴۵/۳۲	۳۰			

با توجه به نتایج جدول ۴، با تعدیل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات انعطاف‌پذیری شناختی در دو گروه کنترل و آزمایش با $F=91/42$ و $dF=$ در سطح $P \leq 0/001$ تفاوت معناداری وجود دارد. بررسی میانگین‌ها نشان می‌دهد که مادران گروه آزمایش که آموزش مثبت‌اندیشی دریافت کرده‌اند؛ میانگین نمرات بالاتری نسبت به گروه کنترل داشته‌اند. همچنین با توجه به نتایج جدول ۵، با تعدیل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات تاب‌آوری در دو گروه کنترل و آزمایش با $dF=27$ و $F=96/67$ در سطح $P \leq 0/001$ تفاوت معناداری وجود دارد. بررسی میانگین‌ها نشان می‌دهد که مادران گروه آزمایش که آموزش مثبت‌اندیشی دریافت کرده‌اند؛ میانگین نمرات بالاتری نسبت به گروه کنترل داشته‌اند.

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) برای بررسی اثربخشی مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری

متغیر وابسته	مجموع مجذورات (SS)	درجات آزادی (df)	میانگین مجذورات (MS)	F	P
گروه آزمایش	۴۶۲/۳۳	۱	۴۸۹/۱۹	۴۹/۰۲	۰/۰۰۰
پیش‌آزمون	۶۵۳/۷۱	۱	۶۰۹/۴۱	۹۶/۶۷	۰/۰۰۰
خطا	۵۲۶/۳۹	۲۷	۱۱/۳۱		
کل	۱۸۱۵/۶۱	۳۰			

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری مادران دارای کودکان با اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی بود. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری شناختی مادران تاثیر مثبت دارد. این یافته با

نتایج پژوهش‌های وانگ، چن و یو (۲۰۱۷)، توگاد، فردریکسون و بارت (۲۰۰۵)، غلامی حیدرآبادی، نوایی نژاد، دلاور و شفیع‌آبادی (۱۳۹۳) و آقاجانی، موسوی و اسدی (۱۳۹۷) هم‌سو است. همچنین، پژوهش حاضر نشان داد آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری مادران تاثیر مثبت دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های هنرمندزاده و سجادیان (۱۳۹۶) و نعیمی، شفیع‌آبادی و داوودآبادی (۱۳۹۵) هم‌سو است. پژوهش حاضر نشان داد آموزش مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری شناختی مادران تاثیر مثبت دارد. انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان ویژگی عمده شناخت انسان توصیف شده است و به توانایی فرد برای در نظر گرفتن همزمان بازنمایی‌های متناقضی از یک شیء یا یک رویداد اشاره دارد و مستلزم توانایی برقراری ارتباط با لحظه حال و قدرت متمایزسازی خود از افکار و تجارب درون‌روانی است. آموزه‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند روش جدیدی از پردازش شناختی و تنظیم هیجان‌ها را فراهم کرده و نشخوار ذهنی، فرونشانی فکر، جانشینی فکر و تبدیل تصور به فکر را از بین ببرد و به جای آن تفکرات مثبت و خوش‌بینانه را جایگزین کند. از آنجایی که این مادران نسبت به مادران دارای دانش‌آموزان عادی از تفکرات منفی بالاتری برخوردارند، آموزش مثبت‌اندیشی به این‌گونه افراد یاد می‌دهد که چگونه افکار مثبت و خوش‌بینی نسبت به رویدادها را جایگزین تفکرات اجتنابی و محدودکننده خویش کنند. این مهارت به فرد کمک می‌کند تا با استفاده از منطق، مشکلات را حل کند و در برخورد با موقعیت‌ها انعطاف‌پذیر باشد. با آرامش متفکرانه محیطی را که در آن زندگی یا کار می‌کند، بهبود بخشند. این دیدگاه به افراد یاد می‌دهد که سبک تبیین خوش‌بینانه را انتخاب نمایند و به این باور برسند که حوادث بد ناپایدار هستند و در مورد رویدادهای ناخوشایند به صورت سازنده و غیر جبری فکر کنند و به توانایی خود برای مقابله با مشکلات استرس‌زا اعتماد داشته باشند (کاظمی، رسول زاده و محمدی، ۱۳۹۷).

پژوهش حاضر نشان داد آموزش مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری مادران تاثیر مثبت دارد. از آنجایی که کودکان با اختلالات نقص توجه-بیش‌فعالی نسبت به کودکان عادی برای ادامه تحصیل خود نیازمند توجه بیشتری هستند و در برخی مواقع احتیاج به مدارس ویژه دارند این مسئله، مادران آن‌ها را نگران برخورد جامعه با فرزندانشان کرده که همین امر منجر به افزایش فشار روانی و اضطراب در آن‌ها می‌شود. مهارت مثبت‌اندیشی موجب می‌شود که افراد موقعیت‌های استرس‌زا را با دیدی مثبت ارزیابی کنند و با نگرشی خوش‌بینانه با مشکلات مواجه شوند. آن‌ها در مقابله با مسائل با تغییر خودگویی‌های خود از: «من ناتوانم و شکست خواهم خورد» به «من توانمندم و آن را حل می‌کنم» آماده ورود به جامعه می‌شوند تا مشکلات شخصی و اجتماعی‌شان را حل و خود را شکوفا کنند. کسانی که می‌توانند با چالش‌ها سازش کنند، به اندازه دیگران شکست را تجربه کرده‌اند، اما این باور مثبت را در خود رشد داده‌اند که می‌توانند از عهده‌اش برآیند. البته مثبت‌اندیشی تنها در داشتن افکار محض خلاصه نمی‌شود، بلکه نوعی رویکرد در جهت‌گیری کلی درباره زندگی است. افراد خوش‌بین در مقابله با رویدادهای استرس‌آمیز از خود ثبات و اطمینان نشان می‌دهند و تمایل دارند در مورد آینده، احتمالات مثبت را در نظر بگیرند و بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار برای مواجهه با سختی‌ها استفاده می‌نمایند. به‌وسیله این رویکرد، افراد به این درک می‌رسند تا با بهره‌گیری از امید، خوش‌بینی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، مبارزه‌جویی، نوع‌دوستی، ارتباط اجتماعی و معنویت به بهترین وجه از پس مشکلات برآیند. مثبت‌نگری به دنبال آن است که به افراد یاری دهد با تغییر دادن فرآیندهای ذهنی و با ایجاد و تقویت توانمندی‌ها به اصلاح جنبه‌های بد زندگی خود بپردازند. به افراد آسیب‌دیده و حتی آسیب‌نپذیر نیز کمک می‌شود با تغییر رویکرد خود زندگی بهتری را تجربه کنند و با دوری کردن از تجارب منفی، اضطراب‌های بی‌پایه و اساس را به شکوفایی شخصی مبدل کنند (سلیگمن، ۲۰۱۴).

پژوهش حاضر علاوه بر کاربردهای نظری آن می‌توان جهت بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری و به طور کل سلامت روانی مادران دارای کودکان با اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی به کار گرفت. انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود. اثربخشی مثبت‌اندیشی با هیچ درمان دیگری به صورت همزمان مورد مقایسه قرار نگرفت. برای سنجش متغیرهای پژوهش صرفاً از پرسشنامه استفاده شد که به نظر می‌رسد این موضوع به صورت خودگزارش‌دهی محدودیت‌هایی به همراه دارد. در پایان پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی نقش واسطه‌ای مثبت‌اندیشی مورد بررسی قرار گرفته و دوره بلندمدت‌تر (چهار الی شش ماه) برای تعیین پایداری اثر درمانی نتایج صورت بگیرد.

منابع

آقاجانی، محمدجواد؛ موسوی، سمیه؛ اسدی، سامره. (۱۳۹۷). تاثیر روان‌درمانی مثبت‌گرا بر بهزیستی روانی و سخت‌رویی روان‌شناختی مادران کودکان با نیازهای ویژه. فصلنامه سلامت روان کودک، ۳(۳)، ۲۲-۳۳.

اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری مادران دارای کودکان با اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی
The Effectiveness of Positive Thinking Education on the Cognitive Flexibility and Resiliency in mothers of ...

- غلامی‌حیدرآبادی، زهرا؛ نوابی‌نژاد، شکوه؛ دلاور، علی؛ شفیع‌آبادی، عبدالله. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر افزایش شادکامی و سخت‌رویی مادران دارای فرزند نابینا. *فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی*، ۴(۱۶)، ۹۷-۱۱۶.
- فاضلی‌پور، مریم؛ آخوندی، نیلا. (۱۳۹۶). اثر بخشی مداخله مثبت‌اندیشی بر انعطاف‌پذیری روانشناختی دانشجویان پیام‌نور. پنجمین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران
- کاپلان و سادوک (۲۰۱۵). خلاصه روانپزشکی و علوم رفتاری. جلد سوم، ترجمه فرزین رضایی، تهران: ارجمند.
- کاظمی، نواب؛ رسول‌زاده، وحید؛ محمدی، سیدتقی. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر اضطراب اجتماعی و اجتناب شناختی مادران کودکان با ناتوانی‌های یادگیری خاص. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۵(۴)، ۱۴۸-۱۵۸.
- محمدی، مسعود. (۱۳۸۴). بررسی عوامل موثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. پایان‌نامه دکترا دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران.
- مهنازمشایخ، فاطمه؛ مهناز، عسگریان. (۱۳۹۸). رابطه صمیمیت زوجین با مثبت‌اندیشی و انعطاف‌پذیری شناختی در زنان متاهل شهر تهران. *فصلنامه مداخله‌های اجتماعی*، ۸(۲): ۵۶-۶۴.
- نعیمی، ابراهیم؛ شفیع‌آبادی، عبدالله؛ داوودآبادی، فاطمه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۷(۲۸)، ۱-۳۱.
- هنرمندزاده، ریحانه؛ سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی بر بهزیستی روانشناختی، تاب‌آوری و شادکامی دختران نوجوان بی‌سرپرست. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۲(۲)، ۳۶-۵۰.
- Connor, K. M. Davidson, JRT. (2003). Development of a new resilience scale: the connor – Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Costanze, R., Fisher, B., Bill, S., C. Ali. (2010). An Integrative Approach to Quality of life Measurement, Research, policy and Prospective. *Morton Publication*, 1(1), 118-28.
- Phillips, EL. Resilience, mental flexibility and cortisol response to the Montreal imaging stress task in unemployed men. The university of Michigan; 2011.
- Dennis, J. P., Vander, Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Logue, S. F., Gould, T. J. (2014). The neural and genetic basis of executive function: attention, cognitive flexibility, and response inhibition. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 123, 45-54.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-228.
- Michele, M., Tugade, Barbara, L., Fredrickson., Lisa, F., B. (2005). Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Montazeri, A., Goshtasb, A., Vahdany Nia, M. (2009). Determine the reliability and validity of the standard Persian species sf-36. *Journal of shahed university*, 13, 85-92.[Persian].
- Moitra, E., Gaudiano, B. A. (2016). A psychological flexibility model of medication adherence in psychotic-spectrum disorders. *Journal of Context Behavior Science*, 5(4), 252-257.
- Noone, S. J., Hastings, R., P. (2009). Building psychological resilience in support staff caring for people with intellectual disabilities: pilot evaluation of an acceptance based intervention. *Journal of Intellectual Disability*, 13(1), 43-51.
- Seligman, MEP., Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: an introduction. In: Csikszentmihalyi M, editor. Flow and the foundations of positive psychology: the collected works of Mihaly Csikszentmihalyi. Dordrecht: Springer Netherlands, pp, 279–298.
- Seligman, MEP., Kaslow, N. J., Alloy, L. B., Peterson, C., Tanenbaum, R. L., Abramson, L. Y. (1984). Attributional style and depressive symptoms among children. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(2), 235–238.
- Shareh, H., Farmani, A., Soltani, E. (2014). Investigating the reliability and validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFII) among Iranian university students. *Practice in Clinical Psychology*, 2(1), 43-50.
- Tubbert, S. J. (2016). Resiliency in emergency nurses. *Journal of Emergency Nursing*, 1, 42(1), 47-52.
- Wallace, D. P., McCracken, L. M., Weiss, K. E., Harbeck-Weber, C. (2015). The role of parent psychological flexibility in relation to adolescent chronic pain: further instrument development. *Journal of Pain*, 16(3), 235-46.
- Whiting, D. L., Deane, F., Ciarrochi, J., McLeod, H., Simpson, G. (2014). Exploring the relationship between cognitive flexibility and psychological flexibility after acquired brain injury. *Brain Injury*, 28(5-6), 646-647.
- Yanmei, Wang., Jie, Chen., Zhenzhu, Yue. (2017). Positive motion facilitates cognitive flexibility: An fMRI study. *Frontiers in psychology*, 8, 1832.