

Research Paper



**Developing a Comprehensive Package of Educational-Psychological Empowerment Based on the Lived Experience of Adolescent Girls in Divorced Families and Investigating Its Effectiveness on Their Subjective Well-Being and Emotional Regulation**



Parmis Salehi Kozani<sup>1</sup>, Hamzeh Ahmadian<sup>2\*</sup>, Yahya Yarahmadi<sup>3</sup>

1. PhD student in General Psychology, Faculty of Humanities, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
2. Assistant Professor, Department of General Psychology, Faculty of Humanities, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Humanities, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.



DOI: [10.22034/jmpr.2023.58320.5795](https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.58320.5795)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_18564.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18564.html)



ARTICLE INFO

ABSTRACT

**Keywords:**  
Educational-Psychological Empowerment, Lived Experience, Subjective Well-Being, Emotional Regulation, Adolescent Divorced Girls

Received: 2023/09/06  
Accepted: 2023/12/03  
Available: 2024/09/28

The present study was conducted to developing a comprehensive package of educational-psychological empowerment based on the lived experience of adolescent girls in divorced families and investigating its effectiveness on their subjective well-being and emotional regulation. The research method was qualitative, phenomenological-descriptive, and the research method in the quantitative part was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group and a two-month follow-up period. The The statistical population consisted of adolescent divorced girls in the first year of high school in Rasht city in the academic year of 2022-2023. In the qualitative part, the sample consisted of 20 adolescent divorced girls were purposefully selected and subjected to semi-structured interview. In the quantitative part, in this research 27 adolescent were selected through purposive sampling method and randomly accommodated into experimental and control groups (14 adolescent in the experimental and 13 adolescents in the control group). The adolescents in the experimental group received the package of educational-psychological empowerment during 10 weeks in 10 90-minute sessions. Pre-test was performed before the intervention and post-test was performed after the intervention. Two months later, the follow-up phase was carried out. The applied questionnaire in this study included Subjective Well-Being Scale (Butler, Kern, 2016) and emotional regulation Questionnaire (Gross and John, 2003). The data from the study were analyzed through mixed ANOVA via SPSS23 software. The results showed that the comprehensive package of educational-psychological empowerment has sufficient content validity according to experts. Also, this training package had an impact on the subjective well-being ( $P<0001$ ) and emotional regulation ( $P<0001$ ) of adolescent divorced girls. Based on the findings of the research, it can be concluded that the comprehensive educational-psychological empowerment package focusing on self-awareness, self-efficacy, how to manage anger, taking advantage of spirituality and creating motivation can be an efficient method to improve the subjective well-being and emotional regulation of adolescent divorced girls should be used.



\* Corresponding Author: Hamzeh Ahmadian  
E-mail: [ahmadian@iausdj.ac.ir](mailto:ahmadian@iausdj.ac.ir)



## تدوین بسته توانمندسازی آموزشی- روانی مبتنی بر تجربه زیسته دختران نوجوان در خانواده طلاق و بررسی اثربخشی آن بر بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجانی آنان<sup>۱</sup>



پارمیس صالحی کوزانی<sup>۱</sup>، حمزه احمدیان<sup>۲\*</sup>، یحیی یاراحمدی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.
۲. استادیار، گروه روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.
۳. استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.



DOI: [10.22034/jmpr.2023.58320.5795](https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.58320.5795)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_18564.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18564.html)



### چکیده

### مشخصات مقاله

پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی مبتنی بر تجربه زیسته دختران نوجوان در خانواده طلاق و بررسی اثربخشی آن بر بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجانی آنان صورت پذیرفت. روش پژوهش کیفی، پدیدارشناختی- توصیفی و روش پژوهش در قسمت کمی، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری شامل نوجوانان دختر طلاق در دوره اول متوسطه شهر رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. نمونه‌ها در قسمت کیفی شامل ۲۰ نوجوان دختر طلاق بود با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و تحت مصاحبه نیمه‌ساختاریافته قرار گرفتند. نمونه در بخش کمی نیز پژوهش شامل ۲۷ نوجوان دختر طلاق بود که به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند (۱۴ نوجوان در گروه آزمایش و ۱۳ نوجوان در گروه گواه). نوجوانان حاضر در گروه آزمایش، بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی را طی ۱۰ هفته در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پیش‌آزمون قبل از اجرای مداخله و پس‌آزمون پس از اتمام مداخله اجرا شد. دو ماه بعد نیز مرحله پیگیری اجرا شد. پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش شامل مقیاس بهزیستی ذهنی (باتلر و کرن، ۲۰۱۶) و پرسشنامه تنظیم هیجانی (گروس و جان، ۲۰۰۳) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی از نظر متخصصان دارای روایی محتوایی کافی است. همچنین این بسته آموزشی بر بهزیستی ذهنی ( $P < 0.001$ ) و تنظیم هیجانی ( $P < 0.001$ ) دختران نوجوان طلاق تاثیر داشته است. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان چنین نتیجه گرفت که بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی با تمرکز بر خودآگاهی، خودکارآمدی، نحوه مدیریت خشم، بهره بردن از معنویت و ایجاد انگیزه می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت بهبود بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجانی دختران نوجوان طلاق مورد استفاده قرار گیرد.

### کلیدواژه‌ها:

توانمندسازی آموزشی-روانی، تجربه زیسته، بهزیستی ذهنی، تنظیم هیجانی، دختران نوجوان طلاق

دریافت شده: ۱۴۰۲/۰۶/۱۵

پذیرفته شده: ۱۴۰۲/۰۹/۱۲

منتشر شده: ۱۴۰۳/۰۷/۰۷

۱. مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکتری تخصصی نویسنده اول پژوهش است.

\* نویسنده مسئول: حمزه احمدیان

رایانامه: [ahmadian@iausdj.ac.ir](mailto:ahmadian@iausdj.ac.ir)

## مقدمه

معنی دار با دیگران، گسترش حس خودمختاری و داشتن هدف در زندگی و تجربه کردن هیجانات مثبت است (هاروود و آنکلیم<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۹). بهزیستی شامل ابعادی مانند پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی می‌شود (لاکاس<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۱). در نهایت بهزیستی ذهنی شامل هیجانات مثبت، ویژگی‌های شخصیتی بالغ مانند خود رهبری، مشارکت کردن، خودشکوفایی، رضایت از زندگی و نیروهای شخصیتی مانند امید، دلسوزی و شجاعت می‌شود (پوتر، ۲۰۱۰). هم چنین به خودآگاهی به عنوان کلید بهزیستی صحیح اشاره شده است، مبتنی بر این حقیقت که ویژگی‌های بهزیستی اگر درونی نشوند، خود به خود تجربه نشوند و افراد از خود و اعمال‌شان آگاه نباشند، تقلیل می‌یابند (جنس و ارسلان، ۲۰۲۱).

علاوه بر کاهش بهزیستی ذهنی، فرزندان طلاق در فرایندهای هیجانی نیز دچار مشکل بوده و در معرض بدتنظیمی هیجانی قرار می‌گیرند (آریاپوران و عباسی، ۱۳۹۹). تنظیم هیجان<sup>۱۴</sup> به عنوان بیان، ارزیابی، تنظیم هیجانات خود و دیگری و استفاده از آن‌ها برای اهداف انگیزشی تعریف می‌شود (لی<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). تنظیم هیجان فرایندی است که بر اساس آن افراد تشخیص می‌دهند چه هیجان‌هایی را باید نشان دهند. علاوه بر آن، این هیجانات را چگونه و چه زمانی ابراز کنند (جیانگ<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). تنظیم هیجان ممکن است برای به راه انداختن، افزایش دادن، حفظ کردن یا کاهش دادن هیجان‌های مثبت و منفی در پاسخ به رویدادهای محیطی، نقش ایفا کند؛ زیرا فرایندهای فیزیولوژیکی، رفتاری و تجربی را تحت تاثیر قرار می‌دهد (کرایچ و گرانفسکی<sup>۱۷</sup>، ۲۰۱۹). تنظیم هیجان شامل گستره‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هشیار و ناهشیار است که برای کاهش حفظ یا افزایش یک هیجان صورت می‌گیرد (موجسا- کاجا<sup>۱۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). زمانی که افراد هیجاناتشان را تنظیم می‌کنند و به چالش‌های زندگی با روش‌های سازنده و مؤثر پاسخ می‌دهند مهارت‌های مقابله‌ای کارآمد رشد پیدا می‌کنند، بعد از این افراد با استفاده از این مهارت‌های مقابله‌ای کارآمد، عمداً شرایطی را ایجاد می‌کنند تا بتوانند تحت آن شرایط، هیجاناتشان را به گونه‌ای کنترل کنند که به نفع آنها وارد عمل شوند (ژائو<sup>۱۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). جورمان و استانتون<sup>۲۰</sup> (۲۰۱۶) بر این باورند که تنظیم هیجان نقش بسیار کلیدی در تحول بهنجار و سلامت افراد دارد و ناتوانی در تنظیم هیجان می‌تواند به عنوان یک عامل مهم در ایجاد اختلالات روان‌شناختی محسوب شود.

تاکنون روش‌های درمانی مختلفی برای نوجوانان طلاق به کار گرفته شده است. با توجه به فقدان یکی از والدین و نقش تربیتی و آموزشی آن در فرایند

طلاق، یک واقعیت در زندگی بسیاری از افراد در سرتاسر دنیاست (عباس مفرد و همکاران، ۱۴۰۰). این پدیده به طرق گوناگون، زندگی افراد را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد و سرمنشأ تحولات پیچیده عاطفی، شناختی و فیزیکی در نظام خانواده و به ویژه نزد فرزندان است (استپ و ویلکوکس<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که مشکلات زناشویی والدین و بروز طلاق بر فرزندان و کیفیت روابط آنها تاثیر می‌گذارد و بین تعارضات زناشویی و طلاق با مشکلات رفتاری، هیجانی و اجتماعی فرزندان رابطه مثبت وجود دارد (بیاتی اشکفتکی و همکاران، ۱۴۰۰). طلاق از مهم‌ترین پدیده‌های حیات انسانی به شمار می‌آید که نه تنها تعادل روانی دو انسان، بلکه تعادل روانی فرزندان، بستگان، دوستان و نزدیکان را نیز به هم می‌ریزد (خالید<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). در این میان یکی از قربانیان اصلی پیامدهای ناشی از طلاق و والدین، فرزندان بوده‌اند. با توجه به تحقیقات انجام شده، عدم سازگاری کودکان و نوجوانان با طلاق والدین‌شان می‌تواند اثرات زاینبار و مخربی روی کارکرد روان‌شناختی و حتی وضعیت جسمانی آنها داشته باشد (سورک<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). هر چند طلاق والدین همیشه منجر به بروز مشکلات عاطفی و رفتاری در فرزندان نمی‌گردد، اما یقیناً تبعات منفی طلاق بیش از جنبه‌های مثبت آن است (قره‌داغی و مبینی‌کشه، ۱۳۹۹). این فرایند زمانی اهمیتی دوچندان پیدا می‌کند که این فرزندان در دوره تحولی نوجوانی باشند. چرا که در این دوره تحولی، نوجوان خود با سردرگمی‌های هویتی، شناختی و روان‌شناختی دست به گریبان است (استوکبک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹).

نتایج پژوهش استروچین<sup>۵</sup> (۲۰۱۲) بیانگر آن است که نوجوانان خانواده‌های طلاق در مقایسه با نوجوانان خانواده‌های سازگار و پایدار، آشفتگی روان‌شناختی<sup>۶</sup> بیشتری را تجربه می‌کنند که این فرایند بهزیستی روان‌شناختی<sup>۷</sup> و ذهنی<sup>۸</sup> آنان را با مخاطره جدی مواجه می‌سازد (زمانی زارچی و همکاران، ۱۳۹۷). این در حالی است که نتایج پژوهش پوتر<sup>۹</sup> (۲۰۱۰) بیانگر آن است که طلاق، بهزیستی ذهنی نوجوانان را تحت تاثیر قرار داده و این روند تعاملات اجتماعی سازگارانه آنان را نیز متاثر می‌سازد. بهزیستی ذهنی یکی از عوامل فردی است که می‌تواند با تاثیر بر سلامت روانی، هیجانی و شناختی افراد، آینده فردی و اجتماعی آنها را تحت تاثیر قرار دهد (چان<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). بهزیستی ذهنی به کیفیت تجربه شده زندگی اشاره می‌کند و منعکس کننده عملکرد و تجربه روان‌شناختی مطلوب است. معنی لغوی بهزیستی یک حالت رضایت از شاد بودن، سلامتی و موفقیت است که به تجربه و عملکرد روان‌شناختی مطلوب اشاره می‌کند (جنس و ارسلان<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۱). بهزیستی ذهنی توانایی شرکت فعالانه در کار و تفریح، خلق روابط

11. Genç, Arslan
12. Horwood, Anglim
13. Lukács
14. Emotional regulation
15. Li
16. Jiang
17. Kraaij, Garnefski
18. Mojsa-Kaja
19. Zhao
20. Joormann, Stanton

1. Stapp, Wilcox
2. Khalid
3. Sorek
4. Stokkebekk
5. Strohschein
6. Psychological disturbance
7. Psychological well-being
8. subjective well-being
9. Potter
10. Chan

می‌رسد رفتار فرد به منظور تحقق اهداف فردی و خانوادگی تفاوت ایجاد می‌کند (لی<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). معتقدند خودمختاری شامل احساس فرد از خود تعیینی است، چنین فردی خود را در کانون علیت می‌داند و معتقد است رفتارهایی را که انجام می‌دهد از خودش نشأت می‌گیرد نه از دیگران. معنی دار بودن فرصتی است که افراد احساس کنند، اهداف مهم و بارزشی را دنبال می‌کنند، بدین معنا که احساس می‌کنند در جاده‌ای حرکت می‌کنند که وقت و نیروی آنان بارزش است (منگ<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

در ضرورت انجام پژوهش حاضر می‌توان گفت، مشکلات زناشویی والدین و بروز طلاق بر فرزندان و کیفیت روابط آنها تاثیر می‌گذارد و بین تعارضات زناشویی و مشکلات رفتاری، شناختی و هیجانی فرزندان رابطه مثبت وجود دارد. این در حالی است که عدم سازگاری کودکان و نوجوانان با طلاق والدین‌شان می‌تواند اثرات زیانبار و مخربی روی کارکرد روان‌شناختی و حتی وضعیت جسمانی آنها داشته باشد. بر این اساس ضرورت انجام مداخله در این گروه به شکل جدی احساس می‌شود. این فرایند زمانی اهمیتی دوچندان پیدا می‌کند که این فرزندان در دوره تحولی نوجوانی باشد. در این دوره فرد به بلوغ می‌رسد، در پی کشف هویت خود است، به دنبال استقلال و جدایی از وابستگی‌های دوره کودکی است، به همین دلایل در این دوره نوجوانان دارای وضعیت روانی باثباتی نیستند و در این دوره معمولاً بیشترین مشکلات رفتاری و روان‌شناختی برای نوجوانان بوجود می‌آید. حال با توجه به پیامدهای نامطلوب طلاق در دوره نوجوانی و نقش مخرب آن در سلامت روان، پیشرفت تحصیلی، تنظیم هیجانی، سازگاری اجتماعی، روان‌شناختی و شناختی آنان و همچنین تاثیرات گسترده آن بر روند زندگی فردی، اجتماعی و شغلی آینده نوجوانان، ضروری است اقدامات مقتضی برای بهبود مولفه‌های روان‌شناختی، شناختی، هیجانی و ارتباطی این افراد صورت گیرد. این اساس بکارگیری روش‌های درمانی روان‌شناختی مناسب که منجر به بهبود قدرت روان‌شناختی و هیجانی آنها شود، اجتناب‌ناپذیر است. به همین علت پژوهش حاضر در پی تدوین بسته جامعه توانمندسازی آموزشی- روانی برای نوجوانان طلاق بر اساس تجربه زیسته و بررسی اثربخشی آن است. حال با توجه به این خلا پژوهشی (عدم تدوین بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی برای این نوجوانان)، هدف پژوهش حاضر تدوین بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی مبتنی بر تجربه زیسته دختران نوجوان در خانواده طلاق و بررسی اثربخشی آن بر بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجانی آنان است.

تحولی و رشدی نوجوانان، یکی از روش‌های موثر می‌تواند بر پایه آموزش و ایجاد توانمندی خود نوجوان باشد. بر این اساس یکی از روش‌های آموزشی که می‌توان با تهیه و تدوین آن این نقیصه‌های ارتباطی، اجتماعی، شناختی و روانی نوجوانان طلاق را به میزان زیادی جبران نمود، توانمندسازی آموزشی- روانی<sup>۱</sup> نوجوانان است. تاکنون بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی برای گروه نوجوانان خانواده طلاق تدوین نشده است که این روند نشانگر خلا پژوهشی در این زمینه دارد. این در حالی است که نتایج پژوهش محرابیان و همکاران (۱۴۰۱)؛ واله و همکاران (۱۴۰۰)؛ اسدی و همکاران (۱۴۰۰)؛ بهرامی کرچی و همکاران (۱۳۹۹)؛ عصارپور آرانی (۱۳۹۸)؛ رضاییان و همکاران (۱۳۹۷)؛ فلاحی و همی علمدارلو (۱۳۹۷)؛ کایابان<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۲)؛ کاپلی<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۰)؛ لاردیر<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۹)؛ بالارد<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۹) و سارکار<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۷) نشان داده است که توانمندسازی روانی، هیجانی و شناختی می‌تواند منجر به بهبود عملکرد اجتماعی، روانی و هیجانی افراد مختلف شود.

توانمندسازی آموزشی- روانی به این معناست که به افراد کمک شود تا احساس اعتماد به نفس خود را در زمینه فردی و اجتماعی بهبود بخشند، بر ناتوانی و درماندگی خود چیره شوند و در آنها شور و شوق فعالیت ایجاد کنند و انگیزه‌های درونی برای انجام دادن وظایف بسیج گردد. توانمندسازی آموزشی- روانی مفهومی است که از دیدگاه‌های مختلف مورد توجه قرار گرفته است، یکی از مهمترین این دیدگاه‌ها، توانمندسازی روان‌شناختی است که بیانگر فرایند افزایش انگیزش درونی افراد است (رضایی جندانی و همکاران، ۱۳۹۴). توانمندسازی آموزشی- روانی به معنی آزاد کردن نیروها و قدرت درونی افراد و همچنین فراهم کردن بسترها و به وجود آوردن فرصت‌ها برای شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها و شایستگی‌های افراد مختلف است (ژانگ<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). این مفهوم از توانمندسازی به احساسات و حالات افراد نسبت به خود، خانواده و اطرافیان مربوط می‌شود و منعکس کننده نقش فعال افراد در خانواده و اجتماع است. بر اساس پژوهش‌های گذشته می‌توان توانمندسازی آموزشی- روانی افراد را در پنج بعد شایستگی<sup>۸</sup>، مؤثر بودن<sup>۹</sup>، خودمختاری<sup>۱۰</sup>، معنی‌دار بودن<sup>۱۱</sup> و اعتماد<sup>۱۲</sup> خلاصه کرد (کایابان و همکاران، ۲۰۲۲). شایستگی به درجه‌ای که یک فرد می‌تواند وظایف خود را با مهارت انجام دهد و به باور فرد نسبت به توانایی‌هایش برای انجام موفقیت‌آمیز وظایف محوله اشاره دارد، اگر فردی قادر به انجام وظایف خود با استفاده از مهارت‌هایش باشد، بر احساس شایستگی و کفایت نفس او اثری مثبت دارد. افراد توانمند با دارا بودن شایستگی احساس می‌کنند که قابلیت و تبحر لازم را برای انجام دادن موفقیت‌آمیز یک کار دارند (اسدی و همکاران، ۱۴۰۰). مؤثر بودن یا پذیرش نتیجه شخصی، درجه‌ای است که فرد می‌تواند بر نتایج و پیامدهای وقایع اثر بگذارد. تأثیر عبارت است از درجه‌ای که به نظر

8. competence
9. impact
10. self-determination
11. meaning
12. confidence
13. Lee
14. Meng

1. Educational-psychological empowerment
2. Cayaban
3. Cappelletti
4. Lardier
5. Ballard
6. Sarkar
7. Zhang

## روش

## ابزارهای سنجش

روش پژوهش کیفی، پدیدارشناختی- توصیفی و روش پژوهش در قسمت کمی، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری شامل نوجوانان دختر طلاق در دوره اول متوسطه شهر رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. حجم نمونه در بخش کیفی شامل نوجوانان دختر طلاق بود که تحت مصاحبه عمیق قرار گرفتند. فرایند نمونه‌گیری در بخش کیفی تا اشباع اطلاعات ادامه داشت. بنابراین حجم نمونه در قسمت کیفی پس از شروع مصاحبه و اشباع اطلاعات مشخص و تعداد آن ۲۰ نوجوان دختر طلاق تعیین شد. بر این اساس تعداد نمونه نهایی در بخش کیفی ۲۰ نوجوان دختر طلاق بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. در قسمت کمی نیز برای نمونه‌گیری از روش هدفمند استفاده شد. بدین صورت که با مراجعه به ۱۰ آموزشگاه متوسطه اول دخترانه شهر رشت، نوجوانان دختر با والدین مطلقه مورد شناسایی قرار گرفتند. سپس تعداد ۳۰ نوجوان دختر طلاقی که مایل به حضور در پژوهش بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ نوجوان دختر طلاق در گروه آزمایش و ۱۵ نوجوان دختر طلاق در گروه گواه). سپس گروه آزمایش مداخلات بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی مبتنی بر تجربه زیسته دختران نوجوان در خانواده طلاق را دریافت نمودند. این در حالی است که نوجوانان دختر طلاق حاضر در گروه گواه هیچگونه مداخله‌ای را در طول پژوهش دریافت نکرده و در انتظار دریافت مداخلات حاضر بودند. پس از اتمام جلسات پس‌آزمون اجرا و برای اطمینان از ثبات نتایج مرحله پیگیری نیز پس از دو ماه اجرا شد. در حین اجرای مداخله، ۱ نفر در گروه آزمایش و ۲ نفر در گروه گواه از مطالعه انصراف دادند. بر این اساس، ۲۷ نوجوان (۱۴ نفر در گروه آزمایش و ۱۳ نفر در گروه گواه) در مطالعه باقی ماندند. به منظور رعایت اخلاق در پژوهش، رضایت نوجوانان برای شرکت در برنامه مداخله اخذ شد و تمامی مراحل مداخله اطلاع رسانی شد. همچنین به نوجوانان حاضر در گروه گواه اطمینان داده شد که در صورت تمایل پس از تکمیل فرآیند تحقیق، این مداخلات را دریافت خواهند کرد. همچنین به نوجوانان دختر طلاق حاضر در هر دو گروه آزمایش و گواه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه بوده و نیتزی به درج هیچ نامی نیست. به ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن والدین مطلقه، جنسیت دختر، داشتن سن ۱۶-۱۳ سال (حضور در پایه تحصیلی هفتم، هشتم و نهم)، گذشت حداقل یک سال از طلاق والدین، رضایت والد جهت شرکت فرزند خود در پژوهش، نداشتن بیماری جسمی و روان‌شناختی حاد و مزمن دیگر (با توجه به پرونده سلامت و مشاوره‌ای آنان) و عدم دریافت مداخله روان‌شناختی همزمان بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل داشتن بیش از دو جلسه غیبت، عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس، عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش و وقوع حادثه پیش‌بینی نشده بود.

1. Truth worthing
2. Prolonged engagement
3. Credibility
4. Member check

**مصاحبه نیمه ساختار یافته:** این ابزار محقق ساخته، فرم مصاحبه نیمه ساختار یافته‌ای شامل پرسش‌های باز پاسخ و بسته پاسخ بود. جهت سنجش اعتبار محتوای مصاحبه‌ها فرم مصاحبه در اختیار پنج تن از متخصصان و اساتید قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد تا نظر خود را در خصوص کمیت، کیفیت و شیوه نگارش سوالات بیان کنند. پس از اعمال اصلاحات مدنظر اساتید سوالات مورد استفاده قرار گرفت. این مصاحبه با استفاده از رویکرد کیفی با سؤال وسیع و کلی «تجربه خود در مورد مشکلات نوجوانان طلاق و کیفیت تعاملی و مهارت‌های درونی را بیان نمایید» تا سوالات اکتشافی «تجربه خود در مورد مشکلات روان‌شناختی، هیجانی و اجتماعی خود در زمان زندگی با یک والد (فشارهای روانی و هیجانی حاصل از عدم حضور والد دیگر، مشکلات در تعاملات اجتماعی و مشکلات در پردازش‌های شناختی ذهنی و...) را بیان نمایید» و سؤالاتی مشابه برای تشویق شرکت کنندگان و دستیابی به اطلاعات عمیق‌تر ادامه یافت. مدت زمان مصاحبه‌ها بر حسب شرایط و تمایل شرکت کنندگان ۱۲۰-۴۰ دقیقه بود. همه مصاحبه‌ها به صورت دیجیتالی ضبط و بلافاصله پس از ضبط کلمه به کلمه نوشته شد. برای افزایش روایی و پایایی که معادل استحکام علمی یافته‌ها<sup>۱</sup> در تحقیق کیفی است، درگیری طولانی مدت محقق<sup>۲</sup> و تماس و ارتباط او با مشارکت کنندگان با حداکثر تنوع نیز اعتبار داده‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین از روش‌های مقبولیت داده‌ها<sup>۳</sup> با مرور دست‌نوشته‌ها توسط مشارکت کنندگان<sup>۴</sup> جهت رفع هرگونه ابهام در کدگذاری‌ها استفاده می‌شود. برای این منظور، پژوهشگر قسمت‌هایی از مصاحبه و کدگذاری را در اختیار آنان قرار داد تا به مفاهیم یکسان در رابطه با گفته‌های مشارکت کنندگان دست یابد. همچنین از اشباع داده‌ها نیز برای بالابردن اعتبار استفاده شد. قابلیت تعیین- تأیید<sup>۵</sup> نیز با جمع‌آوری سیستماتیک داده‌ها و با رعایت بی‌طرفی محقق، توافق اعضا<sup>۶</sup> روی مصاحبه‌ها، کدها و دسته‌بندی کدهای مشابه و طبقات برای مقایسه بین آنچه که محقق برداشت نموده با آن چه که منظور مشارکت کنندگان بوده است، استفاده شد. علاوه بر پژوهشگر اصلی، یافته‌ها توسط سه نفر از اعضای هیأت علمی گروه روان‌شناسی و متخصصان این رشته مورد بررسی قرار گرفت تا نتایج استخراج شده مورد تأیید آنان قرار گیرد. اطمینان یا ثبات یافته‌ها با نسخه‌نویسی در اسرع وقت، استفاده از نظرات همکاران و مطالعه مجدد کل داده‌ها و قابلیت انتقال از طریق مصاحبه با مشارکت کنندگان متفاوت، ارائه نقل قول‌های مستقیم و مثال‌ها و تبیین غنی داده‌ها امکان‌پذیر می‌گردد.

**مقیاس بهزیستی ذهنی (SWBS):** مقیاس بهزیستی ذهنی را باتلر و کرن<sup>۸</sup> در سال ۲۰۱۶ تدوین کرده است. این پرسشنامه با ۲۳ سؤال دارای پنج مؤلفه بهزیستی ذهنی است. هیجان مثبت، مجذوبیت، روابط، معنا و پیشرفت و ۲ مقیاس اضافی هیجان منفی و بهزیستی کلی. این مقیاس علاوه بر پنج مؤلفه ذکر شده، هیجان منفی، سلامت فیزیکی و بهزیستی کلی را نیز اندازه‌گیری

5. Confirmability
6. Peer check
7. Subjective Well-Being Scale
8. Butler, Kern

## روند اجرای پژوهش

در قسمت کیفی پژوهشی و در راستای بسته جامع توانمندسازی آموزشی - روانی مبتنی بر تجربه زیسته دختران نوجوان در خانواده طلاق، ابتدا نوجوانان دختر طلاق بر اساس ملاک‌های ورود و خروج مورد شناسایی قرار گرفته و به شیوه هدفمند وارد پژوهش شدند. روش گردآوری داده‌ها شامل مصاحبه و مکالمه ژرف و عمیق و یادداشت‌برداری بود. بنابراین پس از انتخاب نوجوانان دختر طلاق با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، این افراد تحت مصاحبه عمیق قرار گرفتند. جمع‌آوری داده‌ها تا حصول اشباع داده‌ها ادامه یافت که در پایان تعداد شرکت‌کنندگان در پژوهش با توجه به اشباع داده‌ها ۲۰ نوجوان مشخص شد. پس از رسیدن به اشباع، تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده بر اساس روش هفت مرحله‌ای کلازی انجام شد. در این روش طی مراحل مشخص شده کار تدوین بسته جامع توانمندسازی آموزشی - روانی مبتنی بر تجربه زیسته دختران نوجوان در خانواده طلاق انجام شد: مرحله اول: **مروری بر تمام اطلاعات:** در این مرحله، اطلاعات مکتوب مربوط به مصاحبه‌ها چندین مرتبه خوانده شد تا محتوای کلی آن درک شود. این کار همراه با گوش دادن به بخش‌هایی از اطلاعات ضبط شده صورت گرفت. مرحله دوم: **بیرون کشیدن جملات مهم:** عبارات، جملات یا پاراگراف‌هایی که مربوط به سؤالات پرسیده شده در مصاحبه‌ها بودند، جدا شده و در فایل‌های جداگانه‌ای نگهداری شدند. این کار به این دلیل انجام گرفت که اطلاعاتی که درصد اهمیت کمتری دارند از دست نروند، زیرا ممکن است در مراحل بعدی اهمیت آن‌ها مشخص شود. مرحله سوم: **ایجاد معانی فرموله شده:** برای هر جمله مهم، یک توصیف کوتاه از معنی پنهان در آن نوشته شد. این فرایند توسط دو نفر به صورت جداگانه انجام شد و سپس معانی بیرون کشیده از جملات با هم ترکیب شوند تا یک معنی مشترک حاصل شود. مرحله چهارم: **قراردادن معانی فرموله شده در داخل دسته‌ها و شکل دادن مضامین (تم‌ها) در درون دسته‌های مختلف:** مضامین در این مرحله، عبارات و جملات کوتاهی از معانی فرموله شده بود. مضامین توسط هر یک از نفراتی که مرحله چهارم را به انجام رساندند، به طور جداگانه در دسته‌ها ایجاد شده و پس از آن به بحث گذاشته شد. تکرار مضامین، یکی از شاخص‌های اعتبار است. برای تعیین اعتبار داده‌ها در این مرحله، یک نفر از افراد ذی‌صلاح مضامین به دست آمده را با اطلاعات تطبیق داد (استاد محترم). مرحله پنجم: **ایجاد یک توصیف روایتی مختصر:** مفاهیم کلیدی اطلاعات که با اتفاق نظر پژوهش‌گران انتخاب شدند، به صورت خلاصه‌ای روایت‌وار نوشته شدند. توصیف روایتی، به منظور بیان یافته‌ها در قالب جملات بدون ابهام و به صورت خلاصه است. این خلاصه توسط پژوهشگر نوشته شد و سپس نفر دوم به اتفاق پژوهشگر به تصحیح آن پرداخت. مرحله ششم: **بازگشت به منظور تعیین اعتبار:** نتایج برای شرکت‌کنندگان شرح داده شد و از آنها خواسته شد تا نظرات و واکنش‌های خود را راجع به نتایج ارائه دهند. مرحله هفتم: **تعیین قابلیت پیگیری:** به منظور تعیین قابلیت پیگیری فعالیت‌های روزانه فرایند تحقیق، توسط پژوهشگر به صورت گزارش کتبی نوشته شده و تجربه شخصی

می‌کند. سوالات ۱، ۵ و ۱۵ مقیاس پیشرفت، ۲، ۱۰ و ۱۷ غرقگی در فعالیت (مجدوبیت)، ۳، ۱۳ و ۲۲ احساسات مثبت، ۷، ۹ و ۲۰ معنا، ۸، ۱۹ و ۲۱ روابط، ۴، ۱۴ و ۱۶، احساسات منفی، ۶، ۱۲، ۱۸ سلامت جسمانی، ۱۱ انزوا و ۲۳ شادی کلی را شامل می‌شود. سوالات احساسات منفی معکوس نمره گذاری می‌شود. پرسشنامه به صورت مقیاس درجه‌بندی لیکرت از صفر تا ده برای هر سؤال است که نمره صفر بیانگر اصلاً و نمره ده بیانگر اکثر اوقات (همیشه) است. بر این اساس دامنه نمرات پرسشنامه بین صفر تا ۲۳۰ است. کسب نمرات بالاتر نشان دهنده بهزیستی ذهنی بیشتر است. مقیاس بهزیستی ذهنی به زبان‌های اسپانیایی، کره‌ای، ژاپنی، یونانی، هلندی و ترکی ترجمه شده است و در کشورهای متعددی ویژگی‌های روان‌سنجی آن بررسی شده و مناسبت آن تایید شده است. همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های بهزیستی ذهنی به ترتیب، برای هیجان مثبت، روابط، مجدوبیت، معنا و پیشرفت مناسب به دست آمده است. همچنین میزان روایی سازه آن مطلوب و به میزان ۰/۸۸ گزارش شده است. میزان پایایی این پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۸۰ تا ۰/۸۶ و نمره کل پرسشنامه ۰/۸۷ به دست آمده است (باتلر و کرن، ۲۰۱۶). همچنین در ایران میرزاخانی و همکاران (۱۳۹۶) با بررسی این مقیاس میزان روایی محتوایی آن را مطلوب و به میزان ۰/۸۴ گزارش کردند. همچنین این پژوهشگران میزان پایایی این مقیاس را نیز با بکارگیری ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ برآورد کردند. میزان پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر نیز ۰/۸۵ به دست آمد.

**پرسشنامه تنظیم هیجان (ERQ):** پرسشنامه تنظیم هیجان توسط گروس و جان<sup>۲</sup> در سال ۲۰۰۳ ساخته و دارای ۱۰ سوال و دو قسمت راهبردهای ناسازگارانه<sup>۳</sup> و راهبردهای سازگارانه<sup>۴</sup> را می‌سنجد. آزمودنی به هر گونه این پرسشنامه بر اساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (نمره یک) تا کاملاً موافق (نمره ۷) پاسخ می‌دهد. دامنه نمرات در این مقیاس از ۱۰ تا ۷۰ است. کسب نمره بالاتر نشان دهنده تنظیم هیجانی بالاتر در نزد فرد است. ضریب همسانی درونی در خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد شناختی برای مردان ۰/۷۲ و برای زنان ۰/۷۹ است. همچنین ضریب همسانی درونی در خرده‌مقیاس بازداری هیجانی برای مردان ۰/۶۷ و برای زنان ۰/۶۹ می‌باشد (گروس و جان، ۲۰۰۳). سلیمانی و حبیبی (۱۳۹۳) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌های ارزیابی مجدد شناختی ۰/۷۱ و بازداری هیجانی ۰/۸۱ گزارش کردند. پایایی پرسشنامه حاضر در پژوهش اصلی آزاد و همکاران (۱۳۹۸) برای دو خرده‌مقیاس بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی و نمره کل پرسشنامه به وسیله ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۷۴ و ۰/۷۶ محاسبه شد. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شد.

3. incompatible strategies
4. adaptive strategies

1. Emotion Regulation Questionnaire
2. Gross, John

پژوهشگران در برخورد با شرکت کنندگان ثبت شد. همچنین در طول تحقیق در صورتی که لازم بود، سؤالاتی به مصاحبه اضافه و یا از آن حذف شد. جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل آن در مطالعه، همزمان انجام شد. همچنین جهت سنجش اعتبار محتوایی بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی مبتنی بر تجربه زیسته دختران نوجوان در خانواده طلاق بدین صورت عمل شد که قبل از انجام مداخله آموزشی (بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی) ابتدا این بسته آموزشی به ۱۵ متخصص این حوزه ارائه و از آنها درخواست شد که بسته را مطالعه و راجع به ساختار، فرایند و محتوای هر یک از جلسات در قالب پرسشنامه نظرسنجی که همراه بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی در اختیار آنها قرار گرفته، اظهار نظر نمایند. علاوه بر این در این مرحله یک فرم اظهار نظر باز پاسخ به منظور ارائه پیشنهادات و نظرات اصلاحی هر یک از متخصصان در جهت ارتقاء محتوا، ساختار و فرایند بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی مبتنی بر تجربه زیسته دختران نوجوان در خانواده طلاق ارائه شد. در گام بعد نظرات تخصصی متخصصین بررسی و نظرات اصلاحی آن‌ها درباره بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی اعمال شد. در نهایت مجدداً بسته آموزشی تدوین شده به همراه فرم نظرسنجی نهایی به متخصصین عودت داده و نظرات نهایی آنها اخذ و اعمال شد. در انتها ضریب توافق متخصصان درباره فرایند، ساختار و محتوای بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی اندازه‌گیری شد. در قسمت کیفی پژوهش جهت تعیین توافقی ارزیاب‌ها برای تعیین اعتبار محتوایی بسته آموزشی سازش با بیماری از شاخص نسبت روایی محتوایی<sup>۱</sup> (CVR) و شاخص روایی محتوایی<sup>۲</sup> (CVI) استفاده شد. نتایج نشان داد میزان شاخص نسبت روایی محتوایی ۰/۸۶۶ و میزان شاخص روایی محتوایی ۰/۹۳۳ به دست آمده است. بر این اساس نظر اساتید متخصص مبنی بر ارزیابی کلی درباره محتوای بسته آموزشی مبتنی بر سازش با بیماری مثبت بوده و این بسته به شکل کلی از نظر متخصصان دارای روایی محتوایی مناسب است. لازم به ذکر است که میزان CVR مطلوب با در نظر گرفتن تعداد ۱۵ ارزیاب بالاتر از ۰/۴۹ و میزان CVI مطلوب برای این تعداد ارزیاب بالاتر از ۰/۷۰ است. لازم به ذکر است از تحلیل کیفی دوازده مصاحبه با ۲۰ نوجوانان دختر طلاق، ۴۹۷ گزاره اولیه و ۳۸ مضمون سازمان‌دهنده به دست آمد که به این ترتیب می‌باشد: تاریخچه و دلایل طلاق والدین، هیجانات به وجود آمده از طلاق والدین، پذیرش واقعیت، پیامدهای جدایی والدین، محدودیت در رفت و آمد و ارتباط،

محدودیت در انجام فعالیت‌ها، برخورداری از حمایت دیگران، کمبود عاطفی، سرزنش شدن (کاهش حس شایستگی)، تشویق (حس شایستگی)، آسیب دیدن روابط با دوستان، ترس از خودافشایی و از دست دادن دوستان، بی‌اعتمادی به دیگران، دلبستگی ضعیف، احساس بی‌پناهی، احساس خشم و حسادت (نسبت به نبود والد)، زودرنجی و تحریک‌پذیری، درد دل با دوستان و والدین (به هنگام مشکلات)، خشم و زیرمجموعه‌های آن، جابه‌جایی خشم، نشانه‌های فیزیولوژیکی خشم و اضطراب، کاهش تمرکز (نشانه‌های شناختی خشم و اضطراب)، کاهش انگیزه و افت تحصیلی، آسیب زدن به خود، عدم مراجعه به مشاور، مسائل مربوط به تنظیم هیجانات، نادیده گرفتن مشکلات، گوش دادن به موسیقی، پناه بردن به تنهایی و رؤیابافی، شادکردن خود، ورزش کردن، ارتباط با خدا، امیدواری و ناامیدی، احساس مؤثر بودن، رضایت از زندگی، الگو داشتن، ترس از ازدواج و خودمختاری.

در قسمت کمی جهت انجام پژوهش ابتدا هماهنگی‌های لازم با مسئولان آموزش و پرورش شهرستان رشت انجام شد. سپس ضمن هماهنگی با مسئولین مدارس دخترانه متوسطه اول و شناسایی نوجوانان دختر طلاق، با اخذ رضایت کتبی از این نوجوانان جهت شرکت در پژوهش دعوت به عمل آمد. سپس تعداد ۳۰ نوجوان دختر طلاق که مایل به حضور در پژوهش بوده، انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه (۱۵ نوجوان دختر طلاق در گروه آزمایش و ۲۰ نوجوان دختر طلاق در گروه گواه) جایگزین و پرسشنامه‌های پژوهش اجرا شد. در نهایت، بر روی گروه آزمایش مداخله بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی مبتنی بر تجربه زیسته دختران نوجوان در خانواده طلاق به صورت هفته‌ای یک جلسه در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در طی ۱۰ هفته انجام شد، در حالی که نوجوانان حاضر در گروه گواه این مداخله آموزشی را دریافت نکردند. پس از دوره‌ای دو ماهه، مرحله پیگیری نیز اجرا شد. در حین اجرای مداخله، ۱ نفر در گروه آزمایش و ۲ نفر در گروه گواه از مطالعه انصراف دادند. بر این اساس، ۲۷ نوجوان (۱۴ نفر در گروه آزمایش و ۱۳ نفر در گروه گواه) در مطالعه باقی ماندند. جهت ایجاد انگیزه برای نوجوانان دختر طلاق برای شرکت در پژوهش حاضر، قبل از شروع مداخله، جوانب درمانی و آموزشی مداخله برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. این در حالی است که تمام فرایندهای اجرایی مداخله نیز به شکل رایگان برای آنها ارائه داده شد.

جدول ۱: خلاصه جلسات بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی مبتنی بر تجربه زیسته دختران نوجوان در خانواده طلاق (محقق ساخته)

| جلسات | موضوع جلسات                  | محتوای جلسات  | تکلیف  |
|-------|------------------------------|---|--|
| ۱     | آشنایی و برقراری ارتباط      | آشنایی و معارفه، بیان مقررات و قوانین، بیان توضیحاتی پیرامون اهداف جلسات، توضیح مختصری در مورد طلاق والدین و پیامدهای آن، برگزاری پیش‌آزمون.  | -  |
| ۲     | آشنایی با خودآگاهی و عزت‌نفس | آشنایی با خودآگاهی (شناخت باورها و ارزش‌های خود افکار، احساسات و رفتار خود، نقاط ضعف و قوت خود، شناخت نیازها و خواسته‌های خود، شناخت اهداف خود)، تاثیر خودآگاهی در روابط اجتماعی و عزت‌نفس. | یادداشت نیازهای روانی و هیجانی، اهداف و نقاط ضعف و قوت خود |

1. content validity ratio

2. content validity index

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| ۳  | آشنایی با احساس خودکارآمدی و موثر بودن | بررسی تکلیف منزل، آشنایی با مفهوم خودکارآمدی، و منابع خودکارآمدی (تجارب تسلط، الگوهای اجتماعی، تشویق اجتماعی، حالات عاطفی یا فیزیکی، تجربیات خیالی یا تجسم)، احساس مؤثر بودن. | نوشتن تجارب موثر بودن و مشخص نمودن عواملی که منجر به ادراک خودکارآمدی می‌شود. |
| ۴  | آشنایی با انواع هیجانات                | بررسی تکلیف منزل آشنایی با هیجانات و عملکرد آنها در زندگی روزمره، انواع هیجانات اولیه و ثانویه، تاثیر هیجانات منفی بر عملکرد و روابط بین فردی.                                | مشخص کردن هیجانات اولیه و ثانویه خود در طول یک هفته اخیر و شناختن آنان.       |
| ۵  | آشنایی با نحوه کنترل هیجانات           | آشنایی با خشم و نحوه مدیریت آن، آشنایی با اضطراب و نحوه کنترل آن، ارائه تکلیف مرتبط.  | یادداشت ۵ زمینه‌ای که توانسته‌اند خشم خود را کنترل نمایند.                    |
| ۶  | ترس از صمیمیت                          | تعریف صمیمیت و ترس از صمیمیت، خودآشنایی و بیان افکار و احساسات با دوستان صمیمی، انجام فعالیت‌های مشترک با دوستان.   | انجام ۳ فعالیت مشترک مورد علاقه با دوستان نزدیک                               |
| ۷  | تاثیر امید بر سلامت روانی              | آشنایی با مفهوم امید و مؤلفه‌های آن، امید چیست؟ افراد امیدوار چه خصوصیتی دارند؟ ارتباط امید با تعیین هدف و خوش‌بینی.  | نوشتن عواملی که منجر به افزایش امید به زندگی می‌شود.                          |
| ۸  | تاثیر معنویت بر سلامت روانی            | بررسی تکلیف منزل، تعریف معنویت، استفاده از معنویت در ایجاد امید در خود، تأثیر معنویت در پذیرش دشواری‌ها و مشکلات.   | انجام سه فعالیت معنوی داوطلبانه در طول یک هفته آتی.                           |
| ۹  | آشنایی با مفهوم انگیزه و تمرکز         | بررسی تکلیف منزل، آشنایی با مفهوم انگیزه، تاثیر انگیزه بر عملکرد تحصیلی، ایجاد تمرکز جهت تاثیرگذاری بر عملکرد تحصیلی.   | شناختن عواملی که منجر به بهبود انگیزه تحصیلی می‌شود.                          |
| ۱۰ | جمع بندی جلسات                         | آموزش مهارت ابراز وجود، جمع‌بندی جلسات قبل، پاسخگویی به سوالات، برگزاری پس‌آزمون.   | -   |

### یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته پژوهش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه، در جدول ۲، ارائه شده است.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک<sup>۱</sup> جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین<sup>۲</sup> برای بررسی برابری واریانس‌ها و همچنین از تحلیل کوواریانس<sup>۳</sup> برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان در دو گروه آزمایش و گواه

| مولفه‌ها     | گروه‌ها     | پیش‌آزمون |              | پس‌آزمون |              | پیگیری |
|--------------|-------------|-----------|--------------|----------|--------------|--------|
|              |             | میانگین   | انحراف معیار | میانگین  | انحراف معیار |        |
| بهزیستی ذهنی | گروه آزمایش | ۱۴۸/۷۸    | ۱۵/۳۳        | ۱۶۳/۰۷   | ۱۷/۱۴        | ۱۷/۷۴  |
|              | گروه گواه   | ۱۴۷       | ۱۲/۶۵        | ۱۴۸/۳۰   | ۱۴/۳۳        | ۱۳/۵۹  |
| تنظیم هیجان  | گروه آزمایش | ۳۱/۹۲     | ۴/۳۴         | ۳۸/۵۷    | ۶/۶۴         | ۵/۶۶   |
|              | گروه گواه   | ۳۰/۰۷     | ۵/۲۸         | ۲۹/۰۷    | ۵/۶۸         | ۵/۴۶   |

بر همین اساس نتایج آزمون شاپیروویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای بهزیستی ذهنی ( $F=۰/۱۳$ ;  $P=۲۰$ ) و تنظیم هیجان ( $F=۰/۱۰$ ;  $P=۲۰$ ) در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار است. از طرفی پیش‌فرض همگنی

نتایج جدول ۲ نشان داد که میانگین متغیرهای بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجانی دختران نوجوان طلاق در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش یافته است. قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون کوواریانس، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت.

### 3. Covariance analysis

1. Shapiro-Wilk test
2. Levine test



واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن نشان داد پیش فرض همگنی واریانس‌ها در دو متغیر بهزیستی ذهنی ( $P=0/74$ )؛  $F=0/12$ ) و تنظیم هیجان ( $F=0/23$ ؛  $P=0/52$ ) رعایت شده است. در نهایت نتایج در بررسی پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیون مشخص شد که تعامل پیش‌آزمون با متغیر گروه‌بندی در مرحله پس‌آزمون در بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان معنادار نبوده است ( $p>0/05$ ). این بدان معناست که فرض همگنی شیب خط رگرسیون در متغیرهای بهزیستی ذهنی و تنظیم

هیجان برقرار بوده است. در ابتدا نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی بر بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق با تفکیک اثر متغیر پیش‌آزمون در مرحله پس‌آزمون ارائه شده است. بر این اساس ابتدا به بررسی جدول باکس جهت بررسی پیش‌فرض‌های یکسانی ماتریس کوواریانس‌ها پرداخته شد که نتایج بیانگر آن بود که شرط یکسانی ماتریس کوواریانس‌ها رعایت گردیده است. حال نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری در جدول ۳ ارائه می‌شود.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی اثر بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی بر بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق در مرحله پس‌آزمون

| اثر               | ارزش | مقدار F | درجه آزادی فرض | درجه آزادی خطا | سطح معناداری |
|-------------------|------|---------|----------------|----------------|--------------|
| اثر پیلایی        | ۰/۶۶ | ۲۲/۰۵   | ۲              | ۲۲             |              |
| لامبدای ویلکز     | ۰/۳۳ | ۲۲/۰۵   | ۲              | ۲۲             | ۰/۰۰۰۱       |
| اثر هتلینگ        | ۲    | ۲۲/۰۵   | ۲              | ۲۲             |              |
| بزرگترین ریشه روی | ۲    | ۲۲/۰۵   | ۲              | ۲۲             |              |

با معناداری آزمون کوواریانس چند متغیری این نتیجه حاصل می‌گردد که باید حداقل در یکی از متغیرهای بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق در مرحله پس‌آزمون بین دو گروه آزمایش و گواه در اثر ارائه

بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی تفاوت معنادار وجود داشته باشد. بنابراین جهت بررسی این معناداری به تحلیل کوواریانس تک متغیری در مرحله پس‌آزمون در جدول شماره ۴ پرداخته شد.

جدول ۴: تحلیل کوواریانس تاثیر بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی بر بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق در مرحله پس‌آزمون

| متغیر        | شاخص‌های آماری  | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F     | سطح معناداری | اندازه اثر | توان آزمون |
|--------------|-----------------|---------------|------------|-----------------|-------|--------------|------------|------------|
| بهزیستی ذهنی | پیش‌آزمون       | ۳۰۰۹/۸۳       | ۱          | ۳۰۰۹/۸۳         | ۶۱/۲۱ | ۰/۰۰۰۱       | ۰/۶۴       | ۱          |
|              | اثر متغیر مستقل | ۱۵۶۲/۶۴       | ۱          | ۱۵۶۲/۶۴         | ۲۹/۳۸ | ۰/۰۰۰۱       | ۰/۵۶       | ۱          |
|              | خطا             | ۱۲۷۶/۱۵       | ۲۴         | ۵۳/۱۷           |       |              |            |            |
|              | کل              | ۶۷۵۰/۲۵       | ۲۷         |                 |       |              |            |            |
| تنظیم هیجان  | پیش‌آزمون       | ۵۱۶/۹۴        | ۱          | ۵۱۶/۹۴          | ۳۸/۸۴ | ۰/۰۰۰۱       | ۰/۶۱       | ۱          |
|              | اثر متغیر مستقل | ۳۸۸/۹۶        | ۱          | ۳۸۸/۹۶          | ۲۹/۲۲ | ۰/۰۰۰۱       | ۰/۵۵       | ۱          |
|              | خطا             | ۳۱۹/۴۱        | ۲۴         | ۱۳/۳۱           |       |              |            |            |
|              | کل              | ۳۲۶/۵۶        | ۲۷         |                 |       |              |            |            |

با توجه به نتایج جدول شماره ۴، ارائه متغیر مستقل (بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی) توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیرهای وابسته (بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق) در مرحله پس‌آزمون در سطح خطای ۰/۰۵ گردد. بنابراین این نتیجه حاصل می‌شود که با تفکیک اثر متغیر پیش‌آزمون، میانگین نمرات متغیرهای بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق در مرحله پس‌آزمون با ارائه بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی در مرحله پس‌آزمون دچار تغییر معنادار شده است. مقدار تاثیر بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی بر میزان بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق در مرحله پس‌آزمون به ترتیب ۰/۵۶ و ۰/۵۵ بوده است. این بدان معناست که به ترتیب ۵۶ و ۵۵ درصد تغییرات متغیرهای بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان

دختر طلاق در مرحله پس‌آزمون توسط ارائه متغیر مستقل (بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی) تبیین می‌شود. حال در ادامه نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی بر بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق با تفکیک اثر متغیر پیش‌آزمون در مرحله پیگیری ارائه شده است. بر این اساس ابتدا به بررسی جدول باکس جهت بررسی پیش‌فرض‌های یکسانی ماتریس کوواریانس‌ها پرداخته شد که نتایج بیانگر آن بود که شرط یکسانی ماتریس کوواریانس‌ها رعایت گردیده است. حال نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری در جدول ۵ ارائه می‌شود.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی اثر بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی بر بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق در مرحله پیگیری

| ارزش              | مقدار F | درجه آزادی فرض | درجه آزادی خطا | سطح معناداری |
|-------------------|---------|----------------|----------------|--------------|
| اثر پیلایی        | ۰/۶۵    | ۲              | ۲۲             |              |
| لامبدای ویلکز     | ۰/۳۴    | ۲              | ۲۲             | ۰/۰۰۰۱       |
| اثر هتلینگ        | ۱/۹۰    | ۲              | ۲۲             |              |
| بزرگترین ریشه روی | ۹۰      | ۲              | ۲۲             |              |

با معناداری آزمون کوواریانس چند متغیری این نتیجه حاصل می‌گردد که باید حداقل در یکی از متغیرهای بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق در مرحله پیگیری بین دو گروه آزمایش و گواه در اثر ارائه بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی تفاوت معنادار وجود داشته باشد. بنابراین جهت بررسی این معناداری به تحلیل کوواریانس تک متغیری در مرحله پیگیری در جدول شماره ۶ پرداخته شد.

جدول ۶: تحلیل کوواریانس تاثیر بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی بر بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق در مرحله پیگیری

| متغیر        | شاخص‌های آماری  | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F     | سطح معناداری | اندازه اثر | توان آزمون |
|--------------|-----------------|---------------|------------|-----------------|-------|--------------|------------|------------|
| بهزیستی ذهنی | پیش‌آزمون       | ۲۲۱۴/۵۸       | ۱          | ۲۲۱۴/۵۸         | ۵۱/۵۳ | ۰/۰۰۰۱       | ۰/۶۳       | ۱          |
|              | اثر متغیر مستقل | ۱۲۲۰/۵۶       | ۱          | ۱۱۲۰/۵۶         | ۲۵/۳۴ | ۰/۰۰۰۱       | ۰/۵۱       | ۱          |
|              | خطا             | ۱۱۵۶/۶۵       | ۲۴         | ۴۸/۱۵           |       |              |            |            |
|              | کل              | ۶۶۲۴۶۸        | ۲۷         |                 |       |              |            |            |
| تنظیم هیجان  | پیش‌آزمون       | ۴۷۰/۱۳        | ۱          | ۴۷۰/۱۳          | ۶۰/۶۴ | ۰/۰۰۰۱       | ۰/۶۸       | ۱          |
|              | اثر متغیر مستقل | ۲۶۹/۹۸        | ۱          | ۲۶۹/۹۸          | ۳۴/۸۲ | ۰/۰۰۰۱       | ۰/۵۹       | ۱          |
|              | خطا             | ۱۸۶/۰۶        | ۲۴         | ۷/۷۵            |       |              |            |            |
|              | کل              | ۳۱۴۳۵         | ۲۷         |                 |       |              |            |            |

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی مبتنی بر تجربه زیسته دختران نوجوان در خانواده طلاق و بررسی اثربخشی آن بر بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجانی آنان صورت پذیرفت. نتایج نشان داد که بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی از نظر متخصصان دارای روایی محتوایی کافی است. همچنین این بسته آموزشی بر بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجانی نوجوانان دختر طلاق تاثیر داشته و توانسته منجر به بهبود بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجانی این نوجوانان شود. یافته اول پژوهش حاضر نشان داد که بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی بر بهزیستی ذهنی نوجوانان دختر طلاق تاثیر معنادار داشته است. به دلیل اینکه بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی مبتنی بر تجربه زیسته دختران نوجوان در خانواده طلاق برای نخستین بار در این پژوهش برای نوجوانان دختر طلاق تدوین شده است، پژوهش کاملاً همسویی وجود نداشت. اما به شکل کلی تر نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های پیشین مرتبط با توانمندسازی روان‌شناختی همسویی داشت. چنانکه واله و همکاران (۱۴۰۰) دریافتند که برنامه آموزشی توانمندسازی روانی بر افزایش سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی عاطفی معلمان اثر دارد. از طرفی اسدی و همکاران (۱۴۰۰) نیز نشان داده‌اند که بسته توانمندسازی روان‌شناختی منجر به کاهش نشخوار فکری والدین دارای

با توجه به نتایج جدول شماره ۶، ارائه متغیر مستقل (بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی) توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیرهای وابسته (بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق) در مرحله پیگیری در سطح خطای ۰/۰۵ گردد. بنابراین این نتیجه حاصل می‌شود که با تفکیک اثر متغیر پیش‌آزمون، میانگین نمرات متغیرهای بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق در مرحله پس‌آزمون با ارائه بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی در مرحله پیگیری دچار تغییر معنادار شده است. مقدار تاثیر بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی بر میزان بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق در مرحله پیگیری به ترتیب ۰/۵۱ و ۰/۵۹ بوده است. این بدان معناست که به ترتیب ۵۱ و ۵۹ درصد تغییرات متغیرهای بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان نوجوانان دختر طلاق در مرحله پیگیری توسط ارائه متغیر مستقل (بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی) تبیین می‌شود.

در نوجوانان مبتلا به صرع را در پی دارد. در پژوهش دیگر بالارد و همکاران (۲۰۱۹) نیز دریافتند که مداخله توانمندسازی روان‌شناختی- اجتماعی مبتنی بر مدرسه می‌تواند منجر به بهبود سلامت روانی و اجتماعی نوجوانان شود. در نهایت سارکار و همکاران (۲۰۱۷) تأثیر مداخله توانمندسازی سلامت بر تاب‌آوری نوجوانان را مورد تأیید قرار داده‌اند.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی بسته آموزشی توانمندسازی آموزشی- روانی بر تنظیم هیجانی نوجوانان دختر طلاق می‌توان بیان نمود که توانمندسازی آموزشی- روانی سبب ایجاد ادراک شایستگی در افراد می‌شود. شایستگی به درجه‌ای که یک فرد می‌تواند وظایف خود را با مهارت انجام دهد اشاره دارد. این بعد زمانی که فرد دانش، توانایی، مهارت و تعلیم لازم را داشته باشد نمایان‌تر است (لاردیر و همکاران، ۲۰۱۹). این احساس بر چگونگی برخورد افراد در موقعیت‌های مختلف تأثیرگذار بوده و باعث می‌شود به طور هنجارمند با مسائل و مشکلات برخورد کنند. افراد توانمند نه تنها احساس شایستگی شناختی و هیجانی، بلکه احساس اطمینان می‌کنند و می‌توانند وظایف را به طور مؤثر انجام دهند. آنان احساس تسلط شخصی می‌کنند و معتقدند که در رویارویی با چالش‌های جدید، می‌توانند بیاموزند و رشد کنند. بر این اساس نوجوانان دختر طلاق با کسب شایستگی، قدرت روانی- هیجانی بیشتری را در نزد خود احساس نموده و با قدرت حل مساله اجتماعی می‌توانند آسیب‌های هیجانی خود را شناسایی کرده و با رفع آن، تنظیم هیجانی سازمان یافته‌تری را برقرار نمایند. علاوه بر شایستگی، بسته آموزشی توانمندسازی آموزشی- روانی سبب می‌شود تا نوجوانان دختر طلاق احساس مؤثر بودن نیز داشته باشند. افرادی که حس مؤثر بودن را در خود ادراک می‌کنند، تلاش می‌کنند به جای رفتار واکنشی مخرب و نسنجیده در مقابل رخداد‌های محیطی، تسلط خود را بر آنچه می‌بینند، حفظ کنند (بالارد و همکاران، ۲۰۱۹). برای اینکه افراد حس توانمندی نمایند، نه تنها باید حس کنند که آنچه انجام می‌دهند، مؤثر است، بلکه باید چنین حسی داشته باشند که می‌توانند آن اثر را پدید آورند. این روند باعث می‌شود تا قدرت روانی- هیجانی آنان نیز افزایش یابد. بنابراین، نوجوانان دختر طلاق حاضر در پژوهش با دریافت مفاهیمی همچون خودآگاهی و عزت‌نفس، کنترل خشم و ادراک خودکارآمدی، می‌توانند خود را از بافت مشکلات مربوط به جدایی والدین رها کرده، توانمندی روانی و هیجانی بیشتری ادراک نموده و قدرت درونی بیشتری را برای حل مشکلات کسب می‌کنند. این روند سبب می‌شود تا آنان با بهبود مهارت‌های شناختی و هیجانی، تنظیم هیجانی ارتقا یافته‌تری را نیز به نمایش گذارند.

این پژوهش همانند دیگر پژوهش‌های علمی به شکل طبیعی با محدودیت‌هایی مواجه بود. در پژوهش حاضر به دلیل رعایت کردن ملاک‌های ورود به پژوهش، از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده نشد که این مورد نیز از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. همچنین عدم تمایل بعضی از نوجوانان دختر طلاق به دلیل برچسب اجتماعی تمایلی به حضور در پژوهش نداشتند و از این فرایند امتناع می‌کردند. منطبق بر محدودیت‌های پژوهشی ذکر شده پیشنهاد می‌شود برای بهبود توان تعمیم‌پذیری یافته‌ها، در سطح پیشنهاد پژوهشی، پژوهشی دیگری این پژوهش را با استفاده روش نمونه‌گیری

فرزند مبتلا به سرطان می‌شود. در پژوهشی دیگر فلاحی و همتی علمدارلو (۱۳۹۷) در نتایج پژوهش خود گزارش کرده‌اند که توانمندسازی روان‌شناختی سلامت عمومی مادران دارای فرزند ناتوان را افزایش می‌دهد. در پژوهش‌های خارجی نیز کایابان و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که توانمندسازی روان‌شناختی منجر به بهبود روابط اجتماعی دانشجویان پرستاری می‌شود. علاوه بر این لاردیر و همکاران (۲۰۱۹) نیز دریافتند که توانمندسازی شناختی می‌تواند افزایش در میانگین نمرات توانمندسازی روان‌شناختی درون فردی، حس روان‌شناختی جامعه و هویت قومی در میان جوانان رنگین‌پوست شهری را سبب شود.

در تبیین یافته حاضر مبنی اثربخشی بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی بر بهزیستی ذهنی نوجوانان دختر طلاق باید گفت توانمندسازی آموزشی- روانی می‌تواند عامل تسهیل‌کننده‌ای در پاسخگویی به چالش‌های محیطی و خانوادگی باشد. توانمندسازی آموزشی- روانی سبب آماده‌سازی افراد با درجه بالایی از انعطاف‌پذیری و آزادی در تصمیم‌گیری‌ها است (کایابان و همکاران، ۲۰۲۲). بر این اساس بسته آموزشی توانمندسازی آموزشی- روانی به نوجوانان دختر طلاق کمک می‌کند تا توانایی لازم برای اخذ تصمیم‌گیری بهنجار و مناسب را بدست آورند. این فرایند نه تنها در عملکرد افراد مشخص می‌شود، بلکه می‌توان آثار آن را در شخصیت آنان نیز مشاهده نمود. تأثیرپذیری شخصیت از توانمندسازی آموزشی- روانی باعث می‌شود تا اصول بهنجار رفتاری اجتماعی و فردی در شخصیت نوجوانان دختر طلاق نهادینه شده و چالش‌های کلامی، رفتاری و ارتباطی کمتری را با دیگران تجربه نمایند. این روند سبب می‌شود تا این نوجوانان بتوانند با تمرکز بر رفتار و شناخت خود، تعامل سازنده‌ای را با خود برقرار نموده و در نتیجه بهزیستی ذهنی بهتری را از آنان مشاهده نمود. در تبیینی دیگر می‌توان این‌گونه بیان نمود که توانمندسازی آموزشی- روانی با شکل‌دهی ادراک خودکارآمدی ذهنی، می‌تواند تأثیر مثبتی روی وضعیت روان‌شناختی افراد داشته باشد (به و همکاران، ۲۰۱۶). بر این اساس نوجوانان دختر طلاق با دریافت آموزش توانمندسازی آموزشی- روانی و دریافت مفاهیم خودکارآمدی و احساس مؤثر بودن، احساس تسلط بر امور خواهند داشت، بنابراین در پذیرش و قبول شرایط خود، مشکل کمتری داشته و بهتر می‌توانند با وقایع روزمره‌ی تنش‌زا کنار بیایند. این فرایند، آنان را از درگیری و آمیختگی با افکار اضطراب‌زا و ناامیدکننده رها ساخته و سبب می‌شود تا آنان بهزیستی ذهنی بهتری را ادراک نمایند.

یافته دوم پژوهش حاضر نشان داد که بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی بر تنظیم هیجانی نوجوانان دختر طلاق تأثیر معنادار داشته است. یافته حاضر به شکل کلی با پژوهش‌های پیشین همسویی داشت. چنانکه محرابیان، دوکانه‌ای فرد و فتاحی اندبیل (۱۴۰۱) نشان داده‌اند که بسته توانمندسازی روان‌شناختی بر پریشانی روان‌شناختی نوجوانان با تعامل والد-فرزندی ناکارآمد مؤثر است. رضاییان و همکاران (۱۳۹۷) نیز گزارش کرده‌اند که توانمندسازی روان‌شناختی بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار مؤثر است. همچنین کاپلتی و همکاران (۲۰۲۰) گزارش کردند که آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بهبود کیفیت زندگی

شناختی و کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار، پژوهشنامه مددکاری اجتماعی، ۷(۴)، ۱۴-۵.

زمانی زارچی، محمدصادق، غلامعلی لواسانی، مسعود، اژه ای، جواد، حسین زاده اسکویی، علی، و صمدی کاشان، سحر. (۱۳۹۷). مطالعه پدیدار شناسانه تجارب هیجانی و ذهنی فرزندان طلاق. پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱۱(۱)، ۲۴-۳۶.

سلیمانی، اسماعیل، حبیبی، یعقوب. (۱۳۹۳). ارتباط تنظیم هیجان و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان، فصلنامه روان‌شناسی مدرسه، ۳(۴)، ۵۱-۷۲.

عباس مفرد، حریه، خلعتبری، جواد، ملیحی الذاکرنی، سعید، محمدی شیرمحل، فاطمه، شفتی، ویدا. (۱۴۰۰). تحلیل معادلات ساختاری در رابطه تعارضات زناشویی و امنیت عاطفی با استرس ادراک شده و نگرانی‌های دوران بارداری و شاخص‌های زیستی با واسطه‌گری بهزیستی روان‌شناختی در زنان باردار. پژوهشنامه زنان، ۱۲(۳۵)، ۹۹-۱۲۷.

عصارپور آرانی، شیماء، صالحی، شیوا، و نکوند، مهراندخت. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش توانمندسازی روانشناختی بر تاب‌آوری مادران نوزادان نارس بستری در بخش مراقبت ویژه. پرستاری مراقبت ویژه، ۱۲(۳)، ۶-۱۴.

فلاحی، فاطمه، و همتی علمدارلو، قربان. (۱۳۹۷). اثربخشی توانمندسازی روان‌شناختی بر سلامت عمومی مادران دارای فرزند ناتوان تحت پوشش برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه، فصلنامه توانبخشی، ۱۹(۴)، ۳۲۶-۳۳۹.

قره‌داغی، علی، و مبینی‌کشه، فریبا. (۱۳۹۹). مقایسه خودپنداره، نقش جنسیتی و بلوغ عاطفی در فرزندان با و بدون تجربه طلاق والدین، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۱(۴۲)، ۲۳۱-۲۶۰.

محرابیان، بهروز، دوکانه ای فرد، فریده، فتحی اندبیل، اعظم. (۱۴۰۱). تدوین بسته توانمندسازی روان‌شناختی والدین و ارزیابی اثربخشی آن بر پیشانی روان‌شناختی نوجوانان با تعامل والد-فرزند ناآرام. پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۱۳(۲)، ۲۴۷-۲۲۹.

میرزاخانی، پرویز، رضایی، علی محمد، امین بیدختی، علی اکبر، نجفی، محمود، رحیمیان بوگر، اسحق. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزشی شکوفایی بر هیجان‌های مثبت، روابط، احساس معنی، پیشرفت و مجذوبیت پژوهشگران جوان و نخبگان. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۱(۳۶)، ۲۳۰-۲۰۹.

واله، مونا، شکری، امید، و اسدزاده، حسن. (۱۴۰۰). اثربخشی برنامه آموزشی توانمندسازی روانی بر افزایش سرمایه روانشناختی و بهزیستی عاطفی مرتبط با شغل معلمان. فصلنامه علوم روانشناختی، ۲۰(۱۰۰)، ۵۹۶-۵۷۹.

Ballard, P.J., Cohen, A.K., Duarte, C.P. (2019). Can a school-based civic empowerment intervention support adolescent health? *Preventive Medicine Reports*, 16, 1009-1015.

Butler, J., Kern, M.L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 141-146.

Cappelletti, S., Tondo, I., Pietrafusa, N., Renzetti, T., Pannacci, I., Gentile, S., Perrucci, M., Calabrese, C., Cornag, P., Ferraris, L., Specchio, N., Vigevano, F. (2020). Improvement of quality of life in adolescents with epilepsy after an empowerment and sailing experience. *Epilepsy & Behavior*, 106, 106-110.

Cayaban, A.R.R., Valdez, G.F.D., Leocadio, M.L., Cruz, J.P., Tuppal, C.P., Labrague, L.J., Maniago, J., Francis, F. (2022). Structural and psychological empowerment and its

تصادفی اجرا نماید. همچنین قبل از اجرای پژوهش، طی جلسه‌ای عمومی برای والدین، روند چنین پژوهش‌هایی را برای آنان توضیح دهد تا نوجوانان با نگرانی کمتری در چنین پژوهش‌هایی شرکت نمایند. با نگاه بر نتایج پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی بر بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجانی نوجوانان دختر طلاق، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌گردد، مسئولان برنامه‌ریز حوزه آموزش و پرورش، معاونت پرورشی و کارشناسان مشاوره، با فعال کردن مشاوران و روان‌شناسان متخصص و همچنین شناسایی نوجوانان دختر طلاق، برای این گروه دوره‌های روان‌شناختی موثر همچون بسته جامع توانمندسازی آموزشی- روانی برگزار نموده تا از این طریق بتوان با بهبود بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجانی نوجوانان دختر طلاق آنان، زمینه را برای بهبود سلامت روانی و هیجانی مهیا نمود.

### تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکترای تخصصی نویسنده اول مقاله در دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج بود. بدین وسیله از تمام نوجوانان حاضر در پژوهش و خانواده‌های آنان که همکاری کاملی جهت اجرای پژوهش داشتند، قدردانی به عمل می‌آید.

### منابع

اسدی، پروانه، فرهادی، هادی، و گلپور، محسن. (۱۴۰۰). اثربخشی بسته توانمندسازی روان‌شناختی بر نشخوار فکری والدین دارای فرزند مبتلا به سرطان. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۲(۱)، ۸۴-۹۴.

اصلی‌آزاد، مسلم، منشی، غلامرضا، قمرانی، امیر. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم شناختی هیجان و تحمل ابهام دانش‌آموزان مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی، فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی، ۹(۳۶)، ۵۳-۳۳.

آریاپوران، سعید، و عباسی، مژگان. (۱۳۹۹). مقایسه علایم اختلالات اضطرابی، ابراز هیجان و پذیرش اجتماعی در کودکان دارای تجربه ی طلاق و مرگ والدین با کودکان عادی. *خانواده پژوهی*، ۱۶(۶۲)، ۲۵۹-۲۸۳.

بهرامی کرچی، آزاده، منشی، غلامرضا، و کشتی آرای، نرگس. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان توانمندسازی روان‌شناختی و رفتاردرمانی دیالکتیک بر استرس نابابوری زنان نلیارور در مرحله قبل از درمان لقاح آزمایشگاهی. *دوماهنامه علمی - پژوهشی فیض*، ۲۴(۵)، ۵۶۴-۵۵۴.

بیاتی اشکفتکی، سحر، احمدی، رضا، چرامی، مریم، و غضنفری، احمد. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر پرخاشگری و اجتناب تجربه‌ای نوجوانان طلاق با اختلال رفتار برونی‌سازی شده. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۱(۶۴)، ۲۵۸۷-۲۵۹۸.

رضایی جندانی، محبوبه، هودا، رضا، و سماواتیان، حسین. (۱۳۹۴). مفهوم توانمندسازی روان‌شناختی و رابطه آن با سرمایه روان‌شناختی معلمان. *دوفصلنامه رویکردهای نوین آموزشی*، ۱۰(۱)، ۲۴-۳۹.

رضاییان، حمید، رسولی، رویا، عسکریوکی، سمیرا، و اصل دهقان، فاطمه. (۱۳۹۷). اثربخشی توانمندسازی روان‌شناختی بر ارتقای بهزیستی روان

- Mojsa-Kaja, J., Szklarczyk, K., González-Yubero, S., Palomera, R. (2021). Cognitive emotion regulation strategies mediate the relationships between Dark Triad traits and negative emotional states experienced during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 181, 111-116.
- Potter, D., (2010). Psychosocial Well-Being and the Relationship Between Divorce and Children's Academic Achievement. *Journal of Marriage Family*, 72(4), 933-946.
- Sarkar, K., Dasgupta, A., Sinha, M., Shahbabu, B. (2017). Effects of health empowerment intervention on resilience of adolescents in a tribal area: A study using the Solomon four-groups design. *Social Science & Medicine*, 190, 265-274.
- Sorek, Y. (2020). Grandparental and overall social support as resilience factors in coping with parental conflict among children of divorce. *Children and Youth Services Review*, 118, 105-110.
- Stapp, E.K., Wilcox, H.C. (2020). Parental bipolar disorder, family environment, and offspring psychiatric disorders. A systematic review, *Journal of Affective Disorders*, 268, 69-81.
- Stokkebekk, J. (2019). Keeping balance, Keeping distance" and Keeping on with life: Child positions in divorced families with prolonged conflicts. *Children and Youth Services Review*, 102, 108-119.
- Strohschein, L. (2012). Parental divorce and child mental health: Accounting for predisruption differences. *Journal of Divorce Remarriage*, 53(6), 489-502.
- Zhang, X., Ye, H., Li, Y. (2018). Correlates of structural empowerment, psychological empowerment and emotional exhaustion among registered nurses: A meta-analysis. *Applied Nursing Research*, 42, 9-16.
- Zhao, X., Li, X., Song, Y., Li, C., Shi, W. (2020). Autistic traits and emotional experiences in Chinese college students: Mediating role of emotional regulation and sex differences. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 77, 1016-1020.
- influencing factors among nursing students in Oman. *Journal of Professional Nursing*, 39, 76-83.
- Chan, P., Tsang, C., Tse, A., Wong, C., Tang, H.N., Law, W.Y., Lau, C.Y., Lit, T.C., Ng, Y.C., Ho, M. (2022). Psychological Well-being and Coping Strategies of Healthcare Students during the Prolonged COVID-19 Pandemic. *Teaching and Learning in Nursing*, 17(4), 482-486.
- Genç, E., Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 87-96.
- Gross, J.J., John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Horwood S, Anglim J. (2019). Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 97, 44-50.
- Jiang, Y., Li, X., Harrison, S.E., Zhang, J., Qiao, S., Decker, S., Zhao, J., Zhao, G. (2022). Long-term effects of a resilience-based intervention on mental health of children affected by parental HIV in China: Testing the mediation effects of emotion regulation and coping. *Children and Youth Services Review*, 133, 1063-1069.
- Joormann, J., Stanton, C.H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behavior Research and Therapy*, 86, 35-49.
- Khalid, A., Qadir, F., Chan, S.W.Y., Schwannauer, M. (2018). Parental bonding and adolescents' depressive and anxious symptoms in Pakistan, *Journal of Affective Disorders*, 228, 60-37.
- Kraaij, V., Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61.
- Lardier, D.T., Garcia-Reid, P., Reid, R.J. (2019). The Examination of Cognitive Empowerment Dimensions on Intrapersonal Psychological Empowerment, Psychological Sense of Community, and Ethnic Identity Among Urban Youth of Color. *Urban Review*, 51, 768-788.
- Lee, S.Y., Kim, Y., Kim, Y. (2021). Engaging consumers with corporate social responsibility campaigns: The roles of interactivity, psychological empowerment, and identification. *Journal of Business Research*, 134, 507-517.
- Li, D., Li, D., Wu, N., Wang, Z. (2019). Intergenerational transmission of emotion regulation through parents' reactions to children's negative emotions: Tests of unique, actor, partner, and mediating effects. *Children and Youth Services Review*, 101, 113-122.
- Lukács, A. (2021). The impact of physical activity on psychological well-being and perceived health status during coronavirus pandemic in university students. *Journal of King Saud University - Science*, 33(6), 1015-1019.
- Meng, L., Jin, Y., Guo, J. (2016). Mediating and/or moderating roles of psychological empowerment. *Applied Nursing Research*, 30, 104-110.