




## The Effectiveness of the Strength-Based Approach on Self-Control and Emotional Regulation of Divorced Women

Mohammad Azad Abdollahpour <sup>1\*</sup> 

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Mahabad Branch, Mahabad, Iran (Corresponding Author).

❖ Corresponding Author Email: m.a.abdollahpour@gmail.com

### Journal Info:

Volume 1, Issue 1 Sprint 2022  
Pages: 24-35

### Article Dates:

Receive: 2022/01/01  
Accept: 2022/04/06  
Published: 2022/06/21

### Keywords:

Strength-Based Approach,  
Self-Control, Emotion  
Regulation, Divorced Women.

Life after divorce seems impossible for many people. After the divorce and separation from the spouse, everything starts again. Women will experience new negative or positive emotions from the day of divorce. Therefore, the aim of the current research was to investigate the effectiveness of the strength-based approach on self-control and emotional regulation of divorced women. In terms of the purpose, the current research was of an applied type, and in terms of the method, based on the research design and method, it was a quasi-experimental with a pre-test and post-test design (with an experimental group and a control group and a two-month follow-up period). The statistical population used in the present study included all divorced women who referred to counseling and psychotherapy centers in the 7th district of Tehran in 1401. Among these people, 40 people were selected using the purposeful sampling method and randomly assigned to an experimental group (20 people) and a control group (20 people). Then, the strength-based approach based on the protocol prepared by Darbani & Parsakia (2022) was implemented on the test group. The research tools include the emotion regulation questionnaire of Gross & John (2003) and the self-control questionnaire of Tangney et al. (2004) was. In order to statistically analyze the data, analysis of variance with repeated measurements and Bonferroni's post hoc test and version 26 of SPSS software were used. F value and significance level were calculated in the variable of emotion regulation ( $F = 7.56$  and  $P = 0.002$ ) and self-control ( $F = 6.91$  and  $P = 0.002$ ). It can be concluded that the independent variable (strength-based approach) has significantly changed the dependent variables (emotion regulation and self-control). Therefore, it can be concluded that the changes made in the dependent variables were caused by the implementation of the strength-based approach on the experimental group. The results of the Bonferroni post hoc test showed that the effects of the strength-based approach on the research variables were stable. Based on the available findings, it can be concluded that the strength-based approach was effective in regulating emotions and self-control of divorced women. Therefore, it is suggested that experts benefit from the techniques of this approach in their work.

### Article Cite:

Abdollahpour, MA. (2022). The Effectiveness of the Strength-Based Approach on Self-Control and Emotional Regulation of Divorced Women, *Psychological Dynamics in Mood Disorders*; 1(1): 24-35





## اثربخشی رویکرد مبتنی بر توانمندی بر خودکنترلی و تنظیم هیجان زنان مطلقه

محمدآزاد عبدالله پور<sup>۱\*</sup>

۱. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد، مهاباد، ایران (نویسنده مسئول).

✦ ایمیل نویسنده مسئول: m.a.abdollahpour@gmail.com

## اطلاعات نشریه:

دوره ۱، شماره ۱، بهار ۱۴۰۱

صفحات: ۲۴-۳۵

## تاریخ‌های مقاله:

دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۱۱

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۱/۱۷

انتشار: ۱۴۰۱/۰۳/۳۱

## واژگان کلیدی:

رویکرد مبتنی بر توانمندی، خودکنترلی، تنظیم هیجان، زنان مطلقه.

زندگی پس از طلاق برای بسیاری از افراد نا ممکن به نظر می‌رسد. بعد از طلاق و جدایی از همسر تازه همه چیز شروع می‌شود. زنان از روز طلاق به بعد احساسات جدید منفی یا مثبتی را تجربه خواهند کرد. لذا، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی رویکرد مبتنی بر توانمندی بر خودکنترلی و تنظیم هیجان زنان مطلقه بود. پژوهش حاضر از نظر هدف از نوع کاربردی و از لحاظ روش بر اساس طرح پژوهش و شیوه انجام، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون (با یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل و دوره پیگیری دو ماهه) بود. جامعه آماری به کار رفته در پژوهش حاضر شامل کلیه زنان مطلقه مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و روان‌درمانی منطقه ۷ تهران در سال ۱۴۰۱ بود و از بین این افراد با استفاده از شیوه نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۴۰ نفر انتخاب شده و به صورت تصادفی در یک گروه آزمایش (۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) گمارده شدند. سپس، روی گروه آزمایش بسته رویکرد مبتنی بر توانمندی بر اساس پروتکل تهیه شده توسط (Darbani & Parsakia, 2022) اجرا شد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه تنظیم هیجان (Gross & John, 2003) و پرسشنامه خودکنترلی (Tangney et al., 2004) بود. به منظور تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی و نسخه ۲۶ نرم افزار SPSS استفاده شد. با توجه به مقدار  $F$  و سطح معناداری مقدار به دست آمده در متغیر تنظیم هیجان ( $F = 7/56$  و  $P = 0/002$ ) و خودکنترلی ( $F = 6/91$  و  $P = 0/002$ ) می‌توان نتیجه گرفت که متغیر مستقل (رویکرد مبتنی بر توانمندی) به شکل معناداری باعث تغییر در متغیرهای وابسته (تنظیم هیجان و خودکنترلی) شده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تغییرات ایجاد شده در متغیرهای وابسته ناشی از اجرای رویکرد مبتنی بر توانمندی بر گروه آزمایش بود. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد تأثیرات ناشی از رویکرد مبتنی بر توانمندی بر متغیرهای پژوهش پایدار بود. بر اساس یافته‌های موجود می‌توان نتیجه‌گیری نمود که رویکرد مبتنی بر توانمندی بر تنظیم هیجان و خودکنترلی زنان مطلقه مؤثر بود. از این رو، پیشنهاد می‌شود متخصصین از فنون این رویکرد در کار خود بهره‌مند شوند.

## استناد به مقاله:

عبدالله پور، م. آ. (۱۴۰۱). اثربخشی رویکرد مبتنی بر توانمندی بر خودکنترلی و تنظیم هیجان زنان مطلقه، پویایی روانشناختی در اختلالات خلقی؛ (۱): ۳۵-۲۴

۲۴



## مقدمه

طلاق و جدایی مهمترین عامل از هم گسیختگی ساختار بنیادی‌ترین بخش جامعه یعنی خانواده است (Ghadiani & Nejad Hosseini, 2020) و یک معضل سلامت عمومی در نهاد اجتماعی خانواده محسوب می‌شود؛ پدیده‌ای استرس‌زا است و آسیب‌پذیری افراد، به خصوص زنان را به مشکلات جسمانی و روان‌شناختی دوچندان می‌کند و ابتلا به اختلالات روانی آنان امری اجتناب‌ناپذیر است (Navabinejad et al., 2023). زندگی پس از طلاق برای بسیاری از افراد ناممکن به نظر می‌رسد. بعد از طلاق و جدایی از همسر تازه همه چیز شروع می‌شود. زنان از روز طلاق به بعد احساسات جدید منفی یا مثبتی را تجربه خواهند کرد. این احساسات آنقدر دارای نوسان هستند که گاهی اوقات از متضاد بودن این احساسات، سردرگم و مبهوت می‌شوند (Poorshirazi et al., 2022).

در همین راستا می‌توان به نقش مهم هیجان‌ها و تنظیم هیجان‌ها در زندگی زنان مطلقه اشاره نمود. هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی را ایفا می‌کند. اصولاً، هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش برانگیز ارزیابی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهیم، همراه می‌شوند (Garnefski & Kraaij, 2018). از این رو تنظیم هیجان‌ها می‌تواند به شکل فرآیندهایی تعریف نمود که بدان وسیله افراد می‌توانند بر این که چه هیجان‌هایی داشته باشند، چه زمانی آنها را داشته باشند، و به چه شیوه‌ای آنها را تجربه و ابراز نمایند تأثیر بگذارند (Yazdan Khosravi et al., 2022). به بیانی دیگر، تنظیم هیجان شامل گستره‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هشیار و ناهشیار است که جهت کاهش، حفظ یا افزایش یک هیجان صورت می‌گیرد و به عنوان فرایند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر دربروز، شدت یا استمرار هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی، روانی، فیزیکی تعریف می‌شود (Akbari et al., 2017). همچنین، تنظیم هیجان یکی از مهمترین تکالیف برای سلامت جسمی و روانشناختی می‌باشد چرا که راهبردهای تنظیم هیجانی کنش‌هایی هستند که نشانگر راه‌های کنارآمدن فرد با شرایط مختلف زندگی و موقعیت‌های استرس‌زا همچون طلاق است (Jalalvand et al., 2022). تنظیم هیجان ساختاری چند بعدی است که با آگاهی و پذیرش هیجان، مهارت‌هایی برای انجام رفتارهایی با هدف و استفاده انعطاف‌پذیر از موقعیت مناسب، شدت زمینه و مدت پاسخ هیجانی را از بین می‌برد (Nezami et al., 2022). دو مؤلفه اصلی سازه تنظیم هیجان عبارت است از: ۱) توانایی تشخیص هیجان‌ها خود فرد؛ ۲) توانایی مدیریت هیجان‌ها خود. لذا می‌توان این‌گونه بیان نمود که تنظیم هیجانی به مرحله‌ای اشاره دارد که افراد به واسطه‌ی آن بر هیجان‌ها خود و اینکه چگونه آن‌ها را بیان و تجربه می‌کنند، تأثیرگذار است (Akhavan Kharazi & Ramezani, 2022). به عبارتی، دشواری در تنظیم هیجان برای سلامت روانی افراد یک عامل پرخطر و به عنوان نکته کلیدی در اختلالات اضطرابی شناخته می‌شود. و باعث به کارگیری راهبردهای سازش‌ناایافته برای پاسخدهی به هیجان‌ها می‌شود (Nezami et al., 2022).

از سوی دیگر خودکنترلی<sup>۱</sup> را می‌توان از متغیرهایی دانست که ارتقای آن می‌تواند در زنان مطلقه حائز اهمیت باشد. خودکنترلی عبارت است از تعارض درون‌فردی بین عقل و هوس، بین شناخت و انگیزه و بین برنامه‌ریزی درونی و عمل‌کننده درونی (Agbaria, 2020). از آنجاکه خودکنترلی عاملی موثر در بازداری افراد برای گرایش به رفتارهای اعتیادگونه و ناپه‌نجان است می‌تواند به عنوان عامل بازدارنده درونی باورهای افراد را در خصوص رفتارهای ناکارآمدی اصلاح کند (Agbaria & Bdier, 2019). به بیانی می‌توان گفت افراد با سطوح بالای خودکنترلی، به احتمال زیادی ممکن است که به پیامدهای مثبت و اهداف آینده نزدیک شوند و برای آن‌ها تلاش کنند و به احتمال کمتری بر جلوگیری از پیامدهای منفی نسبت به افرادی با سطوح پایین خودکنترلی تمرکز می‌کنند (Delfanazari et al., 2023). تمرکز بر روی پیامدهای مثبت به نوبه‌ی خود ممکن است تأثیر مثبتی روی سلامتی داشته باشد (Buyuckan-Tetik et al., 2018).

در همین راستا، رویکرد مبتنی بر توانمندی<sup>۲</sup> یکی از رویکردهایی است که امروزه توجه زیادی را به خود جلب کرده است. محققان حوزه روانشناسی مثبت‌نگر کشف کرده‌اند که افرادی که می‌دانند نقاط قوت دارند، می‌فهمند توانمندی‌های شخصیتی منحصر به فرد خود چه چیزهایی هستند و به طور فعال از آن‌ها در زندگی روزمره خود استفاده می‌کنند، دارای خودپنداره سالم هستند، قادرند اهدافی تعیین کنند و به آن‌ها دست یابند و شادی و رضایت از زندگی را گزارش کنند. با دانستن این موضوع، درمان‌گرانی که رویکرد مبتنی بر توانمندی را به کار می‌گیرند، افراد را در شناسایی و استفاده

<sup>1</sup> Emotion

<sup>2</sup> Emotion Regulation

<sup>3</sup> Self-control

<sup>4</sup> Strength-based approach

از توانمندی‌های شخصیتی خود راهنمایی می‌کنند. برای مدتی طولانی، تلاش بر این بوده است تا روش‌های مبتنی بر تربیت اجباری در درمان و آموزش اعمال شود. اکنون، رویکردی تازه برگرفته از روان‌شناسی مثبت‌نگر، یعنی رویکرد مبتنی بر توانمندی، به شناسایی توانمندی‌ها پرداخته و مراجعین را در رسیدن به نتایج پایدار حمایت می‌کند (Darbani & Parsakia, 2022). در رابطه درمانی که از رویکرد مبتنی بر توانمندی استفاده می‌کند، مراجع ابتدا سعی می‌کند با استفاده از ابزارهایی مانند پرسشنامه، فهرست رسمی توانمندی‌ها و کاربرگ‌ها، توانمندی‌های خود را شناسایی کند و سپس راه‌هایی را برای استفاده از این توانمندی‌ها برای بهبود زندگی خود تعیین کند. علاوه بر این، رویکرد مبتنی بر توانمندی بر اهمیت شناسایی و استفاده از منابع پشتیبانی موجود در زندگی مراجع برای کمک به آن‌ها برای دیدن چیزی فراتر از کمبودهایی که در زندگی آن‌ها وجود دارد، تأکید می‌کند (Gilmore, 2020). به عبارتی، رویکرد مبتنی بر توانمندی از جمله مداخلات مثبت‌نگر بوده و می‌توان اذعان نمود که مداخله‌های مثبت‌نگر از طریق افزایش هیجان مثبت، افکار مثبت، رفتارهای مثبت و ارضاء نیازهای اساسی افراد مثل خود مختاری، عشق و تعلق خاطر و ارتباط باعث کاهش افسردگی، افزایش شادکامی و احساس بهزیستی روانشناختی در افراد می‌شود (Lyubomirsky & Layous, 2013) و بر افزایش توانایی و فضیلت‌های انسانی و ارتقای معنای زندگی تأکید دارد و این امکان را برای افراد و جوامع فراهم می‌آورد که به موفقیت دست یابند (Peterson & Park, 2016).

در مجموع می‌توان گفت مشکلات بعد از طلاق، بسته به شرایط اجتماعی، خانوادگی، فرهنگی و حتی جنسیت، متفاوت است که در این میان پیامدهای منفی طلاق در زنان مطلقه متنوع‌تر از مردان است (Van Scheppingen & Leopold, 2020) و بدون شک زنان مطلقه که با محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی گوناگونی مواجهند با مصایب بیشتری روبه‌رو هستند که باعث وارد شدن فشار روانی به این افراد می‌شود (Heggennes, 2020). همچنین پژوهش‌های متعددی نشان داده است که ابتلا به اختلال‌های روانی به ویژه در زنان بسیار محتمل است و آسیب‌پذیری زنان در پی طلاق از مردان بیشتر است (Khan, 2020; Leyva, 2021; Strizzi et al., 2020; Ghorbani Amir et al., 2022). بنابراین با توجه به مطالب مطرح شده و همچنین کمبود پژوهش در زمینه اثربخشی رویکرد مبتنی بر توانمندی هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر رویکرد مبتنی بر توانمندی بر خودکنترلی و تنظیم هیجان زنان مطلقه بوده و در پی رسیدن به پاسخ سؤال زیر انجام شد:

آیا رویکرد مبتنی بر توانمندی بر تنظیم هیجان و خودکنترلی زنان مطلقه مؤثر است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف از نوع کاربردی و از لحاظ روش بر اساس طرح پژوهش و شیوه انجام، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون (با یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل و دوره پیگیری دو ماهه) بود. جامعه آماری به کار رفته در پژوهش حاضر شامل کلیه زنان مطلقه مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و روان‌درمانی منطقه ۷ تهران در سال ۱۴۰۱ بود و از بین این افراد با استفاده از شیوه نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۴۰ نفر انتخاب شده و به صورت تصادفی در یک گروه آزمایش (۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) گمارده شدند. سپس، روی گروه آزمایش بسته رویکرد مبتنی بر توانمندی بر اساس پروتکل تهیه شده توسط Darbani & Parsakia (2022) اجرا شد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: مطلقه بودن؛ نداشتن قصد ازدواج مجدد؛ عدم استفاده از قرص‌های روانپزشکی؛ نداشتن تشخیص بیماری روانی توسط روان‌پزشک یا روانشناس؛ عدم شرکت در جلسات دیگر روان‌درمانی و مشاوره. ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بود از: عدم تمایل به ادامه جلسات؛ غیبت در بیش از یک جلسه از جلسات درمانی؛ مراجعه به سایر مراکز مشاوره یا روان‌درمانی در طی جلسات پژوهش. به منظور گردآوری داده‌ها، ابزار پژوهش شامل پرسشنامه تنظیم هیجان Gross & John (2003) و پرسشنامه خودکنترلی Tangney et al. (2004) بود که در ادامه شرح داده شده است.

۱. پرسشنامه تنظیم هیجان Gross & John (2003): این پرسشنامه توسط گراس و جان در سال (۲۰۰۳) تهیه شده است. مقیاس فوق از ۱۰ گویه تشکیل شده است که دارای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد (۶ گویه اول) و فرونشانی (۴ گویه آخر) می‌باشد. پاسخ‌ها بر اساس یک مقیاس لیکرت (هفت درجه‌ای)، از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) می‌باشد. نمره گذاری این مقیاس به صورت یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از به شدت مخالفم (با نمره ۱) تا به شدت موافقم (با نمره ۷) پاسخ می‌دهند. بر اساس این روش از تحلیل نمره-های به دست آمده از هر ۱۰ عبارات را باید جمع کنیم. بنابراین، حداقل امتیاز ممکن ۱۰ و حداکثر ۷۰ است. نمره بین ۱۰ تا ۲۷: میزان نظم‌جویی هیجان، ضعیف است. نمره بین ۲۷ تا ۴۰: میزان نظم‌جویی هیجان، متوسط است. نمره بالاتر از ۴۰: میزان نظم‌جویی هیجان، قوی است. در پژوهش گراس و جان همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به دست آمده است. ضریب همسانی درونی این مقیاس در کارمندان ایالتی و دانشجویان کاتولیک دانشگاه میلان برای ارزیابی مجدد در دامنه‌ای از ۰/۴۸ تا ۰/۶۸ و برای فرونشانی ۰/۴۲ تا ۰/۶۳ بدست آمده است. ضرایب همبستگی ارزیابی مجدد با مقیاس عواطف

مثبت ۰/۲۴ و عواطف منفی ۰/۱۴ و فرونشانی با مقیاس عواطف مثبت ۰/۱۵ و عواطف منفی ۰/۰۴ گزارش شده است (Balzarotti et al., 2010). نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان (۲۰۰۳) در فرهنگ ایرانی توسط Ghasempour et al. (2012) مورد هنجاریابی قرار گرفته است. در این پژوهش اعتبار مقیاس بر اساس روش همسانی درونی با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱ و روایی پرسشنامه مذکور از طریق تحلیل مؤلفه‌ی اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده مقیاس ۰/۱۳ و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

۲. پرسشنامه خودکنترلی (Tangney et al. (2004): پرسشنامه خودکنترلی در سال ۲۰۰۴ توسط تانجنی و همکاران تهیه تدوین شده و شامل ۱۳ گویه است که هدف آن سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه از هرگز تا بسیار زیاد رتبه‌بندی شده است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده و از هرگز (۱) تا همیشه (۵) تنظیم شده است. شیوه نمره‌گذاری در مورد سوالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲ و ۱۳ معکوس است. امتیاز بالاتر به معنای خودکنترلی بالاتر خواهد بود. در ایران روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش (Mousavimoghadam et al. (2015) محاسبه و مورد تایید قرار گرفته است. همچنین سازندگان این پرسشنامه روایی این مقیاس با ارزیابی همبستگی آن با مقیاس‌های پیشرفت تحصیلی، سازگاری، روابط مثبت و مهارت‌های بین‌فردی مورد تایید قرار گرفته است. همچنین پایایی آن بر روی دو نمونه آماری با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ۰/۸۵ بدست آمده است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۸ بدست آمد.

۲. بسته آموزشی رویکرد مبتنی بر توانمندی. بسته آموزشی رویکرد مبتنی بر توانمندی طبق پروتکل تهیه شده توسط Darbani & Parsakia (2022) طی ۱۰ جلسه ۶۰ الی ۷۵ دقیقه‌ای برای شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اجرا شد که خلاصه محتوای جلسات آن مطابق جدول زیر است:

جدول ۱. محتوای جلسات مشاوره مبتنی بر توانمندی

جلسات	محتوای آموزش
جلسه اول	بیان اهداف و مقررات گروه، آشنایی اعضا با یکدیگر، برقراری رابطه درمانی، تهیه فهرستی از توانمندی‌های هر یک از اعضا، انعکاس توانمندی اعضا توسط رهبر گروه و سایر اعضای گروه
جلسه دوم	شناسایی توانمندی‌ها، شرح داستان زندگی با چشم‌انداز مبتنی بر توانمندی، شرح موارد مثبتی که هر یک از اعضا می‌خواهد در روابطش ادامه یابد
جلسه سوم	ارزیابی مشکلات حاضر، سنجش مهارت‌های رفتاری و هیجانی، قابلیت‌ها و خصوصیتی که احساس موفقیت شخصی ایجاد می‌کند، آشکارسازی این موارد توسط اعضا؛ طوری که مشکلات خود را درک می‌کنند، دلیل اعتقاد آن‌ها به وجود مشکلات، رفتارها و موقعیت‌هایی که منجر به وقوع اکثر مشکلات می‌شود و عواقب آن‌ها
جلسه چهارم	تشویق و تزریق امید، تأکید بر خودکوشش‌ها یا پیشرفت‌های اعضا به جای نتیجه کوشش‌های آن‌ها، تعریف کردن رهبر از اعضای گروه و اعضا از یکدیگر، ساخت عباراتی که به احساس خودارزشمندی و تعلق اعضا کمک می‌کند، استفاده از تکنیک «ساختن صندوقچه امید»
جلسه پنجم	قاب‌بندی راه‌حل‌ها، استفاده از تکنیک «پرسش استثناء»، توجه به طرز بیان مشکلات به جای خود مشکلات، شناسایی و ارزیابی حالات مقابله‌ای گذشته اعضا و منابع حمایتی فعلی در رابطه با مشکلاتی که با آن روبرو هستند، استفاده از فن بخشش
جلسه ششم	ساخت توانمندی و قابلیت، کمک به اعضا تا بفهمند که در اثرگذاشتن در تغییرات زندگی عاجز نیستند

جلسه هفتم	توانمندسازی، شناسایی و ارتقای کارکرد شایسته‌تأ اعضا، انتقال قدرت به اعضا، کوشش برای ایجاد تعاملات میان شخص و واقعیات اجتماعی، توسعه یک آگاهی عمده درباره تعاملات واقعیات زندگی، ارتقای وظیفه‌شناسی، کاوش ریشه‌های اجتماعی اعمال مراجعین
جلسه هشتم	مرحله تغییر، استفاده از «مکالمه تغییر» تا به اعضا کمک شود از اصلاحاتی که باید صورت دهند تا زندگی‌شان را ارتقاء دهند، آگاه شوند و بتوانند توانمندی‌ها یا منابعی که برای ایجاد این تغییرات در اختیار دارند را عنوان کنند، تشویق اعضا تا به اشتباهات به‌عنوان فرصتی برای یادگیری نگاه کنند، استفاده از تکنیک‌های «تغییر دادن معنای اتفاقات زندگی» و «قاب‌بندی مجدد»
جلسه نهم	مرحله ایجاد تاب‌آوری در اعضا، آموزش و تمرین مهارت حل مسئله، آموزش و تمرین مهارت‌های مقابله‌ای
جلسه دهم	مرحله ارزیابی و خاتمه، جمع‌بندی و ارائه خلاصه از جلسات، اجرای مجدد پرسشنامه

#### شیوه اجرا

پس از اخذ رضایت‌نامه و ارائه توضیحات لازم در مورد موازین اخلاقی و روند پژوهش، آزمودنی‌های هر دو گروه قبل از شروع جلسات پرسشنامه‌ها را تکمیل کرده و سپس اعضای گروه آزمایش تحت رویکرد مبتنی بر توانمندی قرار گرفتند اما اعضای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از پایان مداخلات مجدداً هر دو گروه پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند و در نهایت پس از دوره پیگیری دو ماهه همه شرکت‌کنندگان (گروه آزمایش و کنترل) برای بار دیگر به ابزار اندازه‌گیری پژوهش پاسخ دادند. همچنین پس از پایان دوره پیگیری اعضای از گروه کنترل که مایل بودند به صورت رایگان تحت آموزش بر اساس رویکرد مبتنی بر توانمندی قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پژوهش در دو بخش توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی انجام شد. در بخش توصیفی از جدول‌های توزیع فراوانی استفاده شده و در بخش استنباطی تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی و نسخه ۲۶ نرم افزار SPSS استفاده شد.

#### یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی به دست آمده نشان داد که میانگین (انحراف معیار) سن اعضای گروه آزمایش ۳۰/۵۰ (۵/۹۳) سال و اعضای گروه کنترل ۳۲/۶۷ (۶/۹۸) سال بود. در جدول زیر یافته‌های آمار توصیفی پژوهش گزارش شده است که شامل میانگین و انحراف معیار نمرات تنظیم هیجان و خودکنترلی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به تفکیک عضویت در گروه آزمایش و کنترل می‌باشد.

جدول ۲. داده‌های توصیفی نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
تنظیم هیجان	آزمایش	پیش آزمون	۳۲/۱۵	۳/۱۳
		پس آزمون	۳۶/۵۸	۳/۵۶
		پیگیری	۳۶/۷۱	۳/۴۴
خودکنترلی	آزمایش	پیش آزمون	۳۲/۳۲	۳/۱۱
		پس آزمون	۳۲/۴۳	۳/۸۱
		پیگیری	۳۲/۳۰	۳/۲۲
خودکنترلی	آزمایش	پیش آزمون	۲۹/۵۱	۲/۹۱
		پس آزمون	۳۴/۳۳	۳/۰۴
		پیگیری	۳۴/۴۰	۳/۲۵



کنترل	پیش آزمون	۳۰/۰۱	۳/۲۲
	پس آزمون	۲۹/۹۳	۲/۹۹
	پیگیری	۳۰/۱۴	۳/۱۰

بر اساس نتایج مندرج در جدول فوق می‌توان دریافت که به طور شهودی، در میانگین نمرات گروه کنترل تغییرات بسیار کمی دیده می‌شود اما نمرات گروه آزمایش میانگین تنظیم هیجان و خودکنترلی به شکل محسوسی افزایش یافته است. برای آزمایش معنادار بودن اثربخشی رویکرد مبتنی بر توانمندی بر تنظیم هیجان و خودکنترلی گروه آزمایش از تحلیل واریانس چندمتغیری با اندازه‌گیری‌های مکرر در سه مرحله استفاده شده است. بدین منظور، ابتدا باید پیش‌فرض‌های مورد نیاز بررسی شد.

جدول ۳. نتایج توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌ها

متغیر	آزمون شاپیرو ویلک		آزمون لوین		آزمون ام باکس	
	آماره	معناداری	مقدار F	معناداری	مقدار F	معناداری
تنظیم هیجان	۰/۹۴۴	۰/۴۰۲	۰/۳۰۳	۰/۶۰	۲/۷۳	۰/۰۲۹
خودکنترلی	۰/۹۷۹	۰/۵۹۰	۰/۲۷۰	۰/۶۸	۲/۹۵	۰/۰۳۰

مطابق نتایج به دست آمده در جدول فوق، نتایج آزمون شاپیرو ویلک طبیعی بودن بودن داده‌ها را تأیید می‌نماید. به علاوه، بر اساس نتایج آزمون لوین شرط همسانی واریانس برقرار بوده و نتایج آزمون ام باکس نیز همگنی ماتریکس کوواریانس را تأیید می‌کند. از این رو امکان استفاده از شیوه تحلیل واریانس چندمتغیری با اندازه‌گیری‌های مکرر سه مرحله‌ای وجود دارد.

جدول ۴. تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های مکرر در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با متغیرهای تنظیم هیجان و خودکنترلی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع	نسبت F	سطح معناداری	اندازه اثر (اتا)
تنظیم هیجان	مداخله	۲۴۳۲۹/۶۲	1	۲۴۳۲۹/۶۲	۱۴۴/۱۰	۰,۰۰۰	۰/۷۳
	گروه	۱۹۶/۸۸	۱	۱۹۶/۸۸	۷/۵۶	۰/۰۰۲	۰/۳۶
	خطا	۵۳۰/۴۱	۴۰	۱۳/۲۶			
خودکنترلی	مداخله	۲۰۵۲۳/۹۱	۱	۲۰۵۲۳/۹۱	۱۰۴/۴۶	۰,۰۰۰	۰/۷۱
	گروه	۱۶۷/۷۰	۱	۱۶۷/۷۰	۶/۹۱	۰/۰۰۲	۰/۳۱
	خطا	۴۸۴/۹۳	۴۰	۱۲/۱۲			

مندرجات ارائه شده در جدول فوق نشان می‌دهد که با توجه به مقدار F و سطح معناداری مقدار به دست آمده در متغیر تنظیم هیجان ( $F = 7/56$ ) و ( $P = 0/002$ ) و خودکنترلی ( $F = 6/91$  و  $P = 0/002$ ) می‌توان نتیجه گرفت که متغیر مستقل (رویکرد مبتنی بر توانمندی) به شکل معناداری باعث تغییر در متغیرهای وابسته (تنظیم هیجان و خودکنترلی) شده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تغییرات ایجاد شده در متغیرهای وابسته ناشی از اجرای رویکرد مبتنی بر توانمندی بر گروه آزمایش بود.

جدول ۵. نتایج مقایسه زوجی میانگین‌ها بر اساس آزمون بونفرونی در سه مرحله به تفکیک گروه‌ها

پس آزمون - پیگیری			پیش آزمون - پیگیری			پس آزمون - پس آزمون		
تفاوت	انحراف	معناداری	تفاوت	انحراف	معناداری	تفاوت	انحراف	معناداری
میانگین	معیار	خطا	میانگین	معیار	خطا	میانگین	معیار	خطا

تنظیم هیجان	۰/۰۷	۲/۸۳	۱/۰۰	۲/۴۹	۲/۸۵	۰/۰۰	۵/۶۳	۲/۴۲	۰/۰۰
خودکنترلی	۰/۰۶	۲/۵۵	۱/۰۰	۲/۳۳	۲/۵۹	۰/۰۰	۸/۶۴	۲/۲۶	۰/۰۰

طبق یافته‌های گزارش شده در جدول فوق می‌توان دریافت که تفاوت میانگین نمرات مرحله پیگیری و پس از آزمون معنادار نبوده در حالی که نمرات هر دو مرحله با نمرات مرحله پیش آزمون تفاوت معنادار دارد. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که رویکرد مبتنی بر توانمندی در مرحله پس از آزمون به شکل معنادار باعث تغییر در تنظیم هیجان و خودکنترلی شده و در عین حال این تأثیر بر متغیرهای گروه آزمایش در مرحله پیگیری پایدار بوده است. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر رویکرد مبتنی بر توانمندی بر تنظیم هیجان و خودکنترلی در زنان مطلقه انجام شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که این شیوه درمانی بر تنظیم هیجان و خودکنترلی در زنان مطلقه به صورت معناداری تأثیر گذار بوده و بر اساس نتایج حاصل از آزمون تعقیبی بونفرونی این اثر در مرحله پیگیری نیز پایدار بود. نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر با تعدادی از یافته‌های مطالعات پیشین همسو بود (Wong, 2016؛ Parsakia et al., 2022؛ Parsakia, 2022؛ Darbani & Parsakia, 2022؛ Parsaei Sharif et al., 2022؛ Sharif et al., 2016؛ Young et al., 2016؛ Gilmore, 2020؛ Proctor et al., 2011؛ Peterson & Park, 2016؛ Xie, 2013؛ Hiemstra & Van Yperen, 2015؛ Lyubomirsky & Layous, 2013؛ Bowels, 2013؛ Smith, 2006؛ Chung et al., 2010؛ Brown, 2004).

در تبیین یافته‌ها می‌توان به یک تکنیک برای تزریق امید در طی مشاوره اشاره نمود که ساختن صندوقچه امید<sup>۵</sup> نام دارد. در این تکنیک سؤالاتی برای برانگیختن امید مراجعین طراحی گردیده است که عبارتند از: آخرین زمانی که احساس امیدواری درباره زندگی خود و وقایع آن کردی کی بود؟ تا به حال چه چیزی در زندگی تو در حال رخ دادن بود که باعث شد احساس امیدواری کنی؟ (Parsakia et al., 2022). یک تکنیک برای تزریق امید در طی مشاوره، ساختن صندوقچه امید است. مشاوران مراجعین را به تصور یک صندوقچه امید تشویق می‌کنند تا به مشکلات فرصت ناپدید شدن دهد. مشاور اظهار می‌نماید که سه آرزو یا خواسته می‌تواند تحت شرایطی که تغییرات باید اعمال شود از صندوقچه امید بیرون آید تا تداوم آن‌ها تضمین شود. از مراجعین خواسته می‌شود تا سه آرزویی که آن‌ها از داخل صندوقچه امید درمی‌آورند را بیان کنند و توضیح دهند که چگونه بیرون آوردن این امیدها شرایط کنونی آن‌ها را تغییر می‌دهد. برای مثال، مشاور می‌تواند به مصاحبه از طریق سؤالات ذیل ساختار دهد. «بیا فرض کنیم تو می‌توانی یک صندوقچه امید بسازی که به مشکلات اجازه می‌دهد برای همیشه دور شوند»؛ سه امیدی که می‌خواهی از این صندوقچه بیرون بیاوری چیست؟ چگونه بیرون آوردن این امیدها شرایط حال تو را تغییر خواهد داد؟ چه کاری باید انجام دهی تا امیدهایت زنده بمانند؟ «سؤالات امید» چیزهایی را که مراجعین می‌خواهند درباره زندگی‌شان تغییر کند و نیز کارهایی را که می‌خواهند برای تداوم و پایداری آن تغییرات انجام دهند را آشکار می‌نماید (Smith, 2006؛ Parsakia et al., 2022؛ Darbani & Parsakia, 2023).

در تبیین بیشتر یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت مثبت‌نگران هنگامی که بقیه در مقابله با مشکلات زندگی پا پس می‌کشند یا ناامید می‌شوند، می‌توانند موفق شود (Parsaei Sharif et al., 2022). همچنین چهار مرحله از رویکرد مبتنی بر توانمند برای درمان عبارت است از: ۱) در مرحله تفسیر، درمان‌گر و مراجع با یکدیگر برای شناسایی و درک توانمندی‌های منحصر به فرد مراجع کار می‌کنند، تا آن‌ها را به مراجع بشناسانند یا آشکار سازند. ۲) مرحله بعدی، مرحله تجسم<sup>۶</sup> است که در آن مراجعین اهداف، امیدها و رویاهای خود را برای آینده کشف می‌کنند. ۳) مرحله بعدی، مرحله توانمندسازی<sup>۷</sup> است که در آن مراجعین روش‌هایی را شناسایی می‌کنند که از طریق آن بتوانند از توانمندی‌های خود برای رسیدن به اهداف خود استفاده کنند. مرحله نهایی، مرحله دگرگونی<sup>۸</sup> است که در آن مراجع رشد و تغییرات جدید را شناسایی کرده و از آن استقبال می‌کند و برای ادامه زندگی برنامه‌ریزی می‌کند (Parsakia et al., 2023). همچنین، رویکرد مبتنی بر توانمندی خود را با این عقیده همسو می‌کند که بازیابی سلامت روان از طریق تمرکز بر توانایی‌های فرد، به او کمک می‌کند تا اعتماد و اطمینان خود را توسعه دهند تا عازم سفری شوند که در آن بازیابی پیدا می‌کند و به آن‌ها کمک می‌شود تا بتوانند در مسیر بهبود یافتن پیش روند. در این رویکرد توجه روی توانایی‌های فرد قرار دارد، به جای این که به کم‌کاری‌ها،

<sup>۵</sup> Hope Chest

<sup>۶</sup> Explicitizing Phase

<sup>۷</sup> Envisioning Phase

<sup>۸</sup> Empowering Phase

<sup>۹</sup> Evolving Stage



نشانه‌های مرضی یا مشکلاتشان توجه شود (Xie, 2013; Gilmore, 2020). مراجع در درمان مبتنی بر توانمندی به علت این که امیدوار است تغییرات خوبی رخ دهد مشاوره را ترک نمی‌کند. همچنین لازم به ذکر است که مداخله مبتنی بر توانمندی از ۱۰ گام تشکیل شده است که عبارت است از: (۱) ایجاد اتحاد یا رابطه درمانی (۲) شناسایی توانمندی‌ها (۳) ارزیابی مشکل حاضر (۴) تشویق و تزریق امید (۵) قاب‌بندی راه‌حل‌ها (۶) ساخت توانمندی و قابلیت (۷) توانمندسازی (۸) تغییر (۹) ایجاد تاب‌آوری (۱۰) ارزیابی و خاتمه (Gilmore, 2020). بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت و استدلال نمود که رویکرد مبتنی بر توانمندی از طریق مراحل و گام‌های خود و تمرکز بر مثبت‌نگری توانسته است باعث افزایش خودکنترلی و تنظیم هیجان در نمونه آماری پژوهش حاضر شود.

از جمله محدودیت‌های پیش روی پژوهش‌گر در این پژوهش شیوه نمونه‌گیری استفاده شده و جامعه آماری محدود به تنها یک منطقه از شهر تهران بود که با توجه به گستردگی بافت و فرهنگ کشور ایران موجب کاهش توانایی تعمیم نتایج به دست آمده می‌گردد. همچنین در طول پژوهش متغیرهایی وجود داشت که از کنترل پژوهش‌گر خارج بود که این یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش می‌باشد. دیگر محدودیت پژوهش حاضر استفاده از پرسشنامه خودگزارشی به منظور گردآوری داده‌های کمی بود که همواره استفاده از چنین ابزارهایی با خود درصدی خطا به همراه دارد. لذا، بر اساس محدودیت‌هایی که در این پژوهش وجود داشت و همچنین بر اساس نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل آماری داده‌های پژوهش پیشنهاد می‌گردد پژوهش حاضر در جوامع آماری مختلف با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی دیگر و همچنین در نظر گرفتن متغیرهای دیگر تکرار شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد کارگاه‌های مربوطه در جهت آموزش و ترویج به کارگیری رویکرد مبتنی بر توانمندی و استفاده از فنون آن در موقعیت‌های بالینی، زوج‌درمانی و غیره برگزار شود.

### موازن اخلاقی

در تمام مراحل پژوهش سعی شد اصول اخلاقی مورد توجه قرار گیرد. ضمن دادن آزادی انتخاب به شرکت‌کنندگان و دادن اطمینان جهت رعایت اصول رازداری، سعی بر آن بود تا به حریم شخصی زندگی افراد احترام گذاشته شود.

### سپاس‌گزاری

از همه افراد شرکت‌کننده در پژوهش و همه افرادی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند تشکر و قدردانی می‌شود.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

## References

- Agbaria, Q. (2020). Internet Addiction and Aggression: The Mediating Roles of Self-Control and Positive Affect. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-16.
- Agbaria, Q., & Bdier, D. (2019). The Role of Self-Control and Identity Status as Predictors of Internet Addiction among Israeli-Palestinian College Students in Israel. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.
- Akbari, E., Azimi, Z., Talebi, S., & Fahimi, S. (2020). Prediction of Couples' Emotional Divorce Based on Early Maladaptive Schemas and Emotion Regulation's Components. *Clinical Psychology and Personality*, 14(2), 79-92.
- Akhavan Kharazi, M., & Ramezani, M. A. (2022). Investigating the relationship between sexual intimacy, emotion regulation and attachment styles. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 3(2), 41-56.
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European journal of psychological assessment*.
- Bowles, T. (2013). Enhancing strength-based therapy by focusing on client's talents and concepts of learning. *E-Journal of Applied Psychology*, 9(1): 19-30.
- Brown, R. P. (2004). Vengeance is mine: Narcissism, vengeance, and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality*, 38, 576-584.
- Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the Tendency to Forgive scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 627-638.
- Buyukcan-Tetik, A., Finkenauer, C., & Bleidorn, W. (2018). Within-person variations and between-person differences in self-control and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 122, 72-78.
- Chung, R. J., Burke, P. J., & Goodman, E. (2010). Firm foundations: Strength-based approaches to adolescent chronic disease. *Current Opinion in Pediatrics*, 22(4), 389-397.
- Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2022). The effectiveness of strength-based counseling on the reduction of divorced women's depression. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 4(2), 28-32.
- Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2022). The effectiveness of strength-based counseling on the self-esteem of marital conflicted women. *Psychology of Woman Journal*, 3(1), 46-55.
- Delfanazari, R., Behbodi, M., & Dokaneifard, F. (2022). The Effectiveness of Bowen's Intergenerational Therapy-Based Training and the McMaster Model in Improving Anxiety, Self-Efficacy, and Self-Control of Men and Women on the Verge of Divorce. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(4), 24-51.
- Delfanazari, R., Behbodi, M., & Dokaneifard, F. (2023). The effectiveness of McMaster model on anxiety and self-control of women on the verge of divorce. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(1), 491-511.
- Edwards, J. K., Young, A., & Nikels, H. (2016). *Handbook of strengths-based clinical practices: Finding common factors*. Routledge.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401-1408.
- Ghadiani, M., & Nejad Hosseini, S. (2020). Comparing the effectiveness of schema therapy and therapy based on emotional efficiency on rumination and emotional expression of divorced women in Tehran. *Journal of Applied Family Therapy*, 1(3), 188-203.
- Ghasempour, A., Ilbeygi, R., & Hassanzadeh, Sh. (2012). Psychometric characteristics of Gross and John emotional regulation questionnaire in an Iranian sample. *The 6th Student Mental Health Conference, Gilan University*, 722-724.
- Ghorbani Amir, H. A., Moradi, O., Arefi, M., & Hamzeh, A. (2022). The Effectiveness of Cognitive behavior therapy and Acceptance and Commitment therapy (ACT) on Self-Control and Resiliency in Divorced Women. *Journal of Applied Family Therapy*, 3(4), 493-508.

- Gilmore, H. (2020). Strengths-based intervention: identify and use strengths with your client to improve well-being. Psych Central Professional.
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). Handbook of emotion regulation. Guilford publications.
- 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.
- Heggeness, M. L. (2020). Improving child welfare in middle income countries: The unintended consequence of a pro-homemaker divorce law and wait time to divorce. *Journal of Development Economics*, 143, 102405.
- Hiemstra, D., & Van Yperen, N. W. (2015). The effects of strength-based versus deficit-based self-regulated learning strategies on students' effort intentions. *Motivation and Emotion*, 39(5), 656-668.
- Holeman, V. T. (2004). *Reconcilable differences: Hope and healing for troubled marriages*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Jalalvand, M., Navabinejad, S., Rezazadeh Bahadoran, H. R., & Khosravi Babadi, A. A. (2022). Modeling the structural equations of emotional divorce based on early maladaptive schemas, emotional empathy mediated by emotion regulation in married women in Tehran. *Journal of Applied Family Therapy*, 3(1), 177-206.
- Khan, S. H. (2020). Dialectics of Women's Resilience in Shashi Tharoor's Riot. *Contemporary Literary Review India*, 7(4), 141-148.
- Leyva, L. A. (2021). Black women's counter-stories of resilience and within-group tensions in the white, patriarchal space of mathematics education. *Journal for Research in Mathematics Education*, 52(2), 117-151.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase wellbeing?. *Current Directions in Psychological Science*, 22(1): 57-62.
- Mousavimoghadam, S. R., Hour, S., Omidi, A., & Zahirikhah, N. (2015). Evaluation of relationship between intellectual intelligence and self-control, and defense mechanisms in the third year of secondary school girls. *Medical Science Journal of Islamic Azad University-Tehran Medical Branch*, 25(1), 59-64.
- Navabinejad, Sh., Rostami, M., & Parsakia, K. (2023). The mediating role of emotional intelligence in the relationship between marital conflicts and tendency to marital infidelity in couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 5(1): 1-8.
- Nezami, A., Vatankha, H. R., zarbakhsh, M., & shiroudi, S. (2022). The Effectiveness of Schema Therapy and Imago Therapy on the Difficulty of Emotion Regulation and Failure in People Involved in Emotional Divorce. *Journal of Applied Family Therapy*, 3(2), 166-187.
- Parsaei Sharif, Y., Maleki, F., Saeedi, S., & Seyfi, S. A. R. (2022). Comparison of the effectiveness of schema mode cards and the effectiveness of strength-based counseling on resilience in conflicted couples. *JARAC*, 4(4), 42-57.
- Parsakia, K., Darbani, S. A., Rostami, M., & Saadati, N. (2022). The effectiveness of strength-based training on students' academic performance. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 3(3), 194-201.
- Peterson, C., & Park, N. (2016). Orientation to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6: 25-41.
- Poorshirazi, K., Sharei, A., Salahshouri, A., Shahhouseini, A., & Ilghami Azar, N. (2021). Comparing the effectiveness of schema therapy and therapy based on acceptance and commitment in reducing anxiety and despair of women after divorce. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(3), 617-635.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377-388.

- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377-388.
- Seligman, M. E. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Smith E. J. (2006). The Strength-Based Counseling Model. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 13-79.
- Strizzi, J. M., Sander, S., Ciprić, A., & Hald, G. M. (2020). "I Had Not Seen Star Wars" and Other Motives for Divorce in Denmark. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(1), 57-66.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Van Scheppingen, M. A., & Leopold, T. (2020). Trajectories of life satisfaction before, upon, and after divorce: Evidence from a new matching approach. *Journal of personality and social psychology*, 119(6), 1444.
- Wong, Y. J. (2006). Strength-Centered Therapy: A social constructionist, virtues-based psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43(2), 133.
- Xie, H. (2013). Strengths-based approach for mental health recovery. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 7(2), 5.
- Yazdan, K., Khosravi, S., & Chinaveh, M. (2022). Prediction of self-injurious behaviors based on parent-child relationship and emotional regulation in adolescents. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 3(2), 227-238.