



فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی

اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری، خود دلسوزی و دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل

کارشناسی ارشد روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران
استادیار گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران

فاطمه السادات خاتمی^{id}
فیروزه زنگنه مطلق^{id*}

f-zanganeh@arak.ac.iu.ir

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۹۹/۱۰/۲۱

دریافت: ۹۹/۰۹/۰۸

چکیده

هدف: پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری، خود دلسوزی و دیدگاه فهمی همسر بر زنان متأهل بود. **روش:** روش پژوهش شبه آزمایشی با گروه آزمایش و گواه، طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری تعداد ۵۶۰۶ نفر از زنان متأهل دانشجوی دانشگاه آزاد اراک در سال ۱۳۹۹ بود که ۳۰ نفر از دانشجویان متأهل با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و گواه کاربندی شدند. برنامه آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی در هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی، برای گروه آزمایش اجرا شد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه خودمهارگری تانگنی، باثومیستر و بون (۲۰۰۴)، پرسشنامه خود دلسوزی نف (۲۰۰۳) و پرسشنامه دیدگاه فهمی همسر لانگ (۱۹۹۰) در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مورد ارزیابی قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج حاکی از آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خود مهارگری ($F=12/659$ و $p=0/038$) و خود دلسوزی ($F=6/884$ و $p=0/041$) و دیدگاه فهمی همسر ($F=14/58$ و $p=0/038$) و پایداری این تأثیر در مرحله پیگیری بود. **نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان داد که آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری و خود دلسوزی و دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل تأثیر داشته است.

کلیدواژه‌ها: مثبت‌نگری، خودمهارگری، خود دلسوزی، دیدگاه فهمی همسر

فصلنامه علمی
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۳۰-۲۷۱۷
<http://Aftj.ir>
دوره ۱ | شماره ۴ | صص ۸۸-۷۲
زمستان ۱۳۹۹

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

درون متن:

(خاتمی و زنگنه مطلق، ۱۳۹۹)

در فهرست منابع:

خاتمی، فاطمه السادات، و زنگنه مطلق، فیروزه. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری، خوددلسوزی و دیدگاه فهمی همسر بر زنان متأهل. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، (۴)، ۷۲-۸۸.

مقدمه

زنان به واسطه نقش محوری که در خانواده دارند، در حفظ سلامت جسمی و روانی اعضا خانواده بسیار تأثیرگذارند. بدون تردید هر اقدامی برای حفظ و ارتقای سلامت زنان در سلامت تمام مردم جامعه مؤثر خواهد بود؛ بنابراین داشتن روحیه امید سرزندگی و شادابی در زنان می‌تواند تأثیر به‌سزایی در نحوه کارکرد و فعالیت آن‌ها داشته و به نوبه خود موجبات شادی نسل بعدی را فراهم کند (عسگری و ترکاشوند، ۱۳۹۷). خودمهارگری یکی از مهم‌ترین متغیرهای تأثیرگذار بر حفظ سلامت جسمی و روانی زنان است؛ خودمهارگری را می‌توان نوعی مراقبت درونی در جهت انجام وظایف، ترک رفتارهای نابهنجار بدون نظارت خارجی (محصص و معتمد لنگرودی ۱۳۹۵)، انتخاب پاداش بزرگ‌تر با تأخیر به‌جای پاداش کوچک‌تر آنی و توانایی غلبه بر واکنش‌های شدید (عبداللهی، هاشمی و نقش، ۱۳۹۷) و توانایی پایداری در برابر وسوسه‌ها (ماگن و گراس، ۲۰۱۰) دانست (رفیعی هنر، جان‌بزرگی، پسندیده و رسول‌زاده طباطبایی، ۱۳۹۳). در آموزه‌های دین اسلام نیز تأکید ویژه‌ای بر مسئله مهار خویشتن در عرصه مختلف فردی و اجتماعی شده است که این موضوع در قالب مفاهیم اساسی، مانند تقوا، عقل، صبر، حیا و عفت نمود یافته است (رفیعی هنر و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹).

خودمهارگری در زندگی شخصی، آثاری چون پیشرفت در تحصیل و کار، پس‌انداز برای آینده، حفظ وضعیت مناسب بدن را به وجود می‌آورد (مید، لگوئیست و بایمستر، ۲۰۱۰) و در عرصه اجتماعی نیز خودمهارگری به افراد توانایی خودداری از تقلب، ارتکاب جرائم و رفتارهای پرخطر جنسی را می‌دهد و افراد را قادر می‌سازد تا ارتباط سازنده‌تر و تعارض کمتری را به نمایش گذاشته و مدیریت بهتر خشم و پرخاشگری را تجربه کنند (رفیعی هنر و همکاران، ۱۳۹۳). یکی از سازه‌های مثبت و مهم که توانسته در روابط بین فردی اثرگذاری داشته باشد خود دلسوزی^۱ است که به عنوان کیفیت مواجه شدن با رنج و آسیب و احساس کمک کردن در جهت رفع مشکل خود تعریف شده است (گیلبرت، ۲۰۱۰). به عبارت دیگر، خود دلسوزی یک شکل سالم خود‌پذیری است که دارای سه مؤلفه خود‌مهربانی در مقابل خود قضاوتی، حس اشتراک انسانی در برابر انزوا و ذهن آگاهی در برابر همانندسازی افراطی است که بر یکدیگر اثر متقابل دارند (عباسی، داودی، حیدری و پیرانی، ۱۳۹۸). مؤلفه خود‌مهربانی در مقابل خود قضاوتی به این اشاره دارد که شخصی که خود دلسوزی بالایی دارد قادر است حتی هنگام مواجهه با ناکامی و بدبایاری‌ها دیدگاهی متعادل و همراه با مهربانی نسبت به خود داشته باشد و از اتخاذ رویکردی مبنی بر داوری و قضاوت نسبت به خود اجتناب نماید؛ مؤلفه حس اشتراک انسانی در برابر انزوا به این معناست که هنگام تجربه شکست و رنج در زندگی، به این امر آگاه هستیم که تمام انسان‌ها شکست می‌خورند و رنج را تجربه می‌کنند و این شرایط (شکست و رنج) به عنوان بخشی از تجربه معمول بشری در زندگی تمام انسان‌ها اتفاق می‌افتد و مؤلفه ذهن آگاهی در برابر همانندسازی افراطی به معنی آن است که افراد نسبت به احساس‌ها و هیجان‌های خود آگاه باشند و آن‌ها را به گونه‌ای مناسب و مثبت در نظر بگیرند و تجربه

1. self- compassion

کنند بدون این که از آن‌ها اجتناب کنند و یا به‌طور کامل تحت سیطره آن‌ها قرار بگیرند (نف و گرم، ۲۰۱۳). دیدریج، گرانت، هافمن، هیلر و برکینگ (۲۰۱۴) نشان دادند که افرادی که تحت شرایط خود دلسوزی آموزش دیدند نسبت به افراد که آموزش ندیدند کاهش خلق افسرده را داشتند. مطالعه‌های زیادی نشان دادند که خود دلسوزی بالاتر، با اضطراب و افسردگی پایین‌تر در ارتباط بوده و خود دلسوزی یک عامل پیش‌بینی کننده قدرتمند برای سلامت روان و یک نقش میانجی را هم بر عهده دارد (اوزیس دس و آکباگ، ۲۰۱۳؛ ریس، ۲۰۱۰؛ رجبی و مقامی، ۱۳۹۴؛ رجبی، گشتیل و امان الهی، ۱۳۹۵). پژوهش‌ها نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت نگر و خود دلسوزی شناختی باعث ارتقاء خود کارآمدی و خودتنظیمی و همچنین کاهش فرسودگی می‌شود؛ بنابراین آموزش مثبت نگری بر خود دلسوزی برای افرادی که در جلسات آموزشی شرکت کرده بودند، مؤثر گزارش شد (عباسی و داودی، حیدری و پیرانی، ۱۳۹۸).

یکی دیگر از سازه‌هایی که در زندگی زناشویی مهم و در سلامت جسمی و روانی زنان اثرگذار است دیدگاه فهمی^۱ است که در ابتدا توسط لانگ، ۱۹۹۰ مطرح شد. دیدگاه فهمی یکی از جنبه‌های روانی همدلی است؛ همدلی یعنی این که بتوانیم بدون آنکه در موقعیت طرف مقابل قرار گرفته باشیم خودمان را جای او بگذاریم و از منظر او مسئله را نگاه و درک کنیم (خجسته‌مهر، روشن‌روان و عباس‌پور، ۱۳۹۵). دیدگاه فهمی به عنوان جنبه شناختی همدلی، توانایی گذاشتن خود به جای شخص دیگر است؛ به این صورت که فرد موقعیت و شرایط دیگری را درک می‌کند و به اصطلاح با کفش او راه می‌رود و تدبر و تأملش مانند او می‌شود (لاموث، بوجات، ۲۰۱۴). مفاهیم دیدگاه فهمی بر این واقعیت تأکید دارد که دیدگاه فهمی یک فرایند شناختی فعالی است که در آن افراد باید بر دیدگاه خودمحوارانه خود غلبه کنند و دنیا را به صورتی که برای دیگران پدیدار می‌شود تصور کنند (سورتیز، اپرلی و ساسون، ۲۰۱۶). منظور از دیدگاه فهمی همسر این است که فرد برای لحظه‌ای خودش را جای همسرش بگذارد و در مورد دیدگاه او در مورد خودش قضاوت کند (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۵). دیدگاه فهمی همسر باعث می‌شود افراد احساس کنند همسرشان به آن‌ها نگرش توجه آمیز دارد و به گفته‌های آن‌ها اعتبار می‌دهد و این امر باعث افزایش احترام و ارزش‌دهی به همسر می‌شود و این مورد باعث کاهش مقاومت در زوجها و بهبود روابط آنان می‌شود؛ در نتیجه سوءتفاهم‌ها در بین زوجها کاهش یافته و به جای آن حس درک شدن موجب افزایش رضایت زناشویی می‌شود (خجسته‌مهر، سبحانی جو و رجبی، ۱۳۹۲).

روش‌های متنوعی برای افزایش خودمهارگری، خود دلسوزی و دیدگاه فهمی همسر به کار برده شده است، از جمله این روش‌ها روان‌شناسی مثبت نگر^۲ است روان‌شناسی مثبت نگر یک جنبش جدید در حیطه روان‌شناسی معاصر به رهبری سیلگمن است (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۳). روان‌شناسی مثبت نگر، مطالعه علمی هیجان‌های مثبت، صفات فردی مثبت و ساختارهایی است که باعث ایجاد تغییرات مثبت در فرد می‌شود (رشید، ۲۰۵). این رویکرد بر افزایش توانایی‌ها و فضیلت انسانی تأکید دارد و این امکان را

1. perspective-taking

2. positivist psychology

برای افراد و جوامع فراهم می‌آورد که به موقعیت دست یابند (رشید، ۲۰۰۸). در مداخلات مثبت‌نگر، هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های افراد در کنار ضعف‌هایشان کانون اصلی توجه هستند و از آنجا که ضعف‌ها و مشکلات در ایجاد اختلال‌های روان‌شناختی نقش دارند، ارتقاء هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های افراد در افزایش میزان شادی، رضایت از زندگی و سلامت روان آن‌ها مؤثر است (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۳). مثبت‌نگری روانشناسی اغلب به راه‌کاری مانند خوش‌بین بودن، احساس کنترل بر محیط، تغییر نگرش از منفی به مثبت، بازبینی وقایع منفی، باز سازمان‌دهی افکار و موضوعاتی از این قبیل اشاره دارد این راه‌کارها افراد را قادر می‌سازد به‌جای منفعل بودن در برابر حوادث زندگی، دیدگاه‌های مثبت و به دور از قضاوت‌های منفی داشته باشند (رشید، ۲۰۱۵). مثبت‌نگری اسلامی، سبک آموزشی جدیدی است که به‌جای تمرکز بر خوش‌بین‌ها و موفقیت‌های صرفاً فردی و اجتماعی به تغییر نگرش معنوی انسان می‌پردازد (کاوایانی و پناهی، ۱۳۹۳). جنبه معنوی مثبت‌نگری اسلامی کمک می‌کند تا در مواجهه با حوادث تنش‌زای زندگی، انسان بتواند با رفتارها و نگرش‌های مانند صبر، دعا کردن، توکل، نماز و روزه و اعتقاد قلبی به حمایت الهی، به شکل موفقیت‌آمیزی عمل کند. انسان‌ها، نیروی محدود خود را با توسل به منبع نامحدودی مانند قدرت خداوند افزایش می‌دهد و این احساس، سبب ایجاد آرامش و افزایش عزت‌نفس او می‌گردد (آقاجانی، حسین خانزاد، اکبری، میراض‌گر، ۱۳۹۶).

در آموزه‌های اسلامی مثبت‌نگری بیان‌گر صفاتی است که برای خداوند شمرده می‌شود و این بیشتر مشوق است تا منتقم، بسم‌الله که در ابتدای هر کاری حضور دارد با دو نام الرحمن و الرحیم آغاز شده است نشان‌گر نگرش مثبت به زندگی است؛ او نسبت به بندگانش مهربان است وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ (آل‌عمران ۳۰ و بقره ۲۰۷). به آنان محبت دارد، گناهانشان را می‌بخشد و بر آنان رحمت می‌آورد «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ». دارای فضل عظیم است «يَخْتَصُّ بِرَحْمَتِهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ» (آل‌عمران، ۷۴) (کاوایانی و پناهی، ۱۳۹۳). مروری بر پژوهش‌ها نشان داد که آموزش فنون مثبت‌نگری تلفیقی بر رضایت زناشویی زنان متأهل در نارضایتی زناشویی مؤثر بوده و از آن می‌توان برای افزایش رضایت زناشویی استفاده کرد (عسگری، ترکاشوند، ۱۳۹۷). همچنین صادقی نیری و الهیاری نژاد (۱۳۹۲) با بررسی آثار و نتایج مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه به این نتیجه رسیدند که آثار و نتایج خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی در فرد و جامعه عبارتند از: دستیابی به آرامش، کاهش ترس، اضطراب است. با دانستن اینکه اغلب پژوهش‌های پیشینه، متغیرهای پژوهش را به صورت مجزا مورد بررسی قرار داده‌اند و کمتر پژوهشی این عوامل به صورت منسجم بررسی کرده است؛ و با توجه به اینکه زنان نقش مهمی در رشد و ارتقای سلامت روحی و روانی خانواده دارند، لذا در پژوهش حاضر پژوهشگر بر آن شد که با تدوین بسته آموزشی مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی گام کوچکی در جهت مشکلات خانواده بردارد. لذا با استناد به یافته‌ها و ادبیات پژوهش و اهمیت بررسی علمی بیشتر، در این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری و خود دلسوزی و دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل فرضیه‌های زیر مورد آزمون قرار گرفت.

۱. آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خود‌مهارگری و خود‌دلسوزی و دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل در مرحله پس‌آزمون مؤثر است.
۲. آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خود‌مهارگری و خود‌دلسوزی و دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل در مرحله پیگیری پایدار است.

روش

روش این پژوهش شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود و جامعه آماری تعداد ۵۶۰۶ نفر زنان متأهل دانشجوی دانشگاه آزاد اراک در سال ۱۳۹۹ در نظر گرفته شد. نمونه آماری پژوهش ۳۰ نفر از دانشجویان متأهل بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) کاربندی شدند؛ معیار ورود به پژوهش عبارت از دانشجویان متأهل رشته روانشناسی، افرادی که حداقل ۲ تا ۱۵ سال از زندگی آن‌ها گذشته باشد، دانشجویان مقطع کارشناسی و ارشد، سابقه طلاق نداشته باشند، افرادی که به خاطر اختلاف زناشویی به شورای حل اختلاف، نیروی انتظامی یا دادگاه خانواده مراجعه نکرده باشند، افرادی که سابقه روان‌پزشکی و مصرف داروهای روان‌پزشکی خاص نداشته باشند و معیارهای خروج عبارت از تحصیلات پایین‌تر از مقطع کارشناسی و ارشد، داشتن تجربه درمان‌گری و غیبت بیش از دو جلسه بود.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه خود‌مهارگری^۱: این مقیاس توسط تانگنی، بائومیستر و بون (۲۰۰۴) که شامل ۱۳ ماده است به منظور سنجش گرایش خود‌مهارگری ساخته شده و دامنه پاسخ پنج درجه‌ای از اصلا=۱ تا بسیار زیاد=۵ دارد. بررسی اعتبار و روایی پرسشنامه بر روی دو گروه از دانشجویان دوره کارشناسی اجرا گردیده که ضریب آلفای کرونباخ هر دو مطالعه، ۰/۸۹ به دست آمده است (تانگنی و همکاران، ۲۰۰۴) همچنین، ضریب آلفای پرسشنامه مذکور در پژوهش سرافراز، قربانی و جواهری (۱۳۹۲) ۰/۸۲ به دست آمد که بیانگر پایایی قابل قبول آن است. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۴ به دست آمد.
۲. پرسشنامه خود‌دلسوزی^۲: این مقیاس ۱۲ ماده‌ای خود‌دلسوزی توسط ریس، پومیر، نف و ون چات در سال ۲۰۱۱ تدوین شده و شامل ۶ خرده‌مقیاس (مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراط) است که ماده‌های این مقیاس در یک طیف لیکرت ۵ رتبه‌ای (هرگز = ۱، تقریباً هرگز = ۲، نظری ندارم = ۳، تقریباً همیشه = ۴ و همیشه = ۵) مرتب شده است حداقل و حداکثر نمره این ابزار به ترتیب ۱۲ و ۶۰ است که نمره بالاتر سطح خود‌دلسوزی را نشان می‌دهد. ضمناً ماده‌های خرده‌مقیاس‌های قضاوت کردن خود، انزوا و همانندسازی افراطی به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نف (۲۰۰۳) ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۲ و برای خرده‌مقیاس‌های شش‌گانه از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱ و ضرایب باز آزمایی آن را به فاصله سه هفته برای کل مقیاس

1. Self-control questionnaire

2. Self-Compassion Questionnaire

۰/۹۳ و برای خرده مقیاس‌های شش‌گانه فوق ۰/۸۰ تا ۰/۸۸ ($p < ۰/۰۰۱$)، سعیدی، بهرامی احسان و علی پور (۱۳۹۵) ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۱ و برای عامل‌های شش‌گانه از ۰/۷۷ تا ۰/۹۲، ضریب روایی هم‌زمان آن با پرسشنامه سلامت عمومی $r = -۰/۴۵$ ($p < ۰/۰۰۱$) و تائید مدل شش عاملی (تحلیل عاملی تأییدی) ریس و همکاران (۲۰۱۱) بین فرم‌های بلند و کوتاه همبستگی معنی‌دار گزارش دادند در این پژوهش ضریب پایایی این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و برای شش عامل حس تجارت اشتراک انسانی ۰/۷۰، قضاوت خود ۰/۶۶، ذهن آگاهی ۰/۷۶، انزوا ۰/۸۸، مهربانی به خود ۰/۸۳ و همانندسازی افراطی ۰/۷۶ و ضرایب روایی سازه همگرایی آن با استفاده از مقیاس ۲۶ ماده‌ای خود دلسوزی (نف، الف ۲۰۰۳) $r = ۰/۸۸$ و برای خرده مقیاس‌های مهربانی به خود ۰/۷۶، ویژگی‌های اشتراک انسانی ۰/۸۰، انزوا ۰/۷۵، ذهن آگاهی ۰/۷۴، همانندسازی افراطی ۰/۸۱ و قضاوت خود ۰/۸۷ ($p < ۰/۰۰۱$) به دست آمد.

۳. پرسشنامه دیدگاه-فهمی همسر^۱. مقیاس دیدگاه فهمی همسر (لانگ، ۱۹۹۰) یک ابزار ۲۰ ماده‌ای است که دیدگاه فهمی افراد از میزان دیدگاه فهمی همسرشان را در یک طیف لیکرت ۵ رتبه‌ای از کاملاً مخالفم=۰ تا کاملاً موافقم=۴ می‌سنجد. نمره بالاتر در این مقیاس نشان دهنده دیدگاه-فهمی بیشتر همسر است. این مقیاس دارای دو خرده مقیاس شناخت و راهبرد است؛ لانگ (۱۹۹۰) ضریب پایایی آلفای کرونباخ مقیاس دیدگاه فهمی گزارش ۰/۹۴؛ خجسته مهر و همکاران (۱۳۹۲) ۰/۹۳؛ و خجسته مهر و همکاران (۱۳۹۵) ۰/۹۴ گزارش کردند لانگ (۱۹۹۰) ضریب روایی این مقیاس با پرسشنامه همدلی هوگان (۱۹۶۹) مثبت و معنادار؛ و خجسته مهر و همکاران (۱۳۹۵) ضریب روایی همگرا این مقیاس را با مقیاس همدلی باتسون ۰/۴۴ ($p < ۰/۰۱$) گزارش کردند.

۴. آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی. برنامه مداخله که به صورت یک فعالیت گروهی انجام می‌شود از کتاب فنون روانشناسی مثبت‌گرا (ال مکیار: ترجمه براتی سده، ۱۳۹۷) استخراج گردیده، این برنامه در هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک‌بار بر روی گروه آزمایش پژوهش حاضر، به شرح زیر اجرا شد.

جلسه اول. آشنایی اعضا با یکدیگر، برقراری ارتباط اولیه، گرفتن پیش‌آزمون، جهت‌دهی درمان‌جو در چارچوب روان‌شناسی مثبت، امید و تعریف مراجع از خود به صورت مثبت. از افراد خواسته شد که در یک صفحه درباره‌ی موقعی که در بهترین حالت بوده‌اند داستان بگویند تا در جلسه بعد درباره آن صحبت شود. **جلسه دوم**. ارائه خلاصه از جلسه قبل و مرور آن، بیان مفاهیم اصلی در مثبت‌اندیشی، شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی و آشنایی با توانمندی‌های بیشتر. همچنین توانمندی‌هایی که در داستان بوده شناسایی کنند و کمک به افراد تا موقعی را به یاد آورند که برای تجربه حس اشتیاق در زندگی از توانمندی‌هاشون استفاده کردند از اعضا خواسته شد تا پرسشنامه ارزش‌های عملی در مورد توانمندی‌ها منشی را به صورت یک تکلیف خانگی تکمیل کنند.

جلسه سوم. ارائه خلاصه از جلسه قبل، بیان مفاهیم شکر گذاری و قدردانی از منظر آیات و روایات و کمک به درمان‌جو برای درک نقش خاطرات خوب و بد، از افراد خواسته شد که دفترچه شکر گذاری تهیه کنند و هر روز حداقل سه اتفاق خوب را که در آن روز برایشان رو داده بنویسند و همچنین سه خاطره بد را بنویسند.

جلسه چهارم. کمک به افراد برای شناختن نقشی که خاطرات، چه خوب و چه بد، در ماندگاری و علائم افسردگی بازی می‌کند. توضیح درباره بخشش و تبدیل هیجانات منفی به مثبت، داشتن زندگی با معنا از منظر آیات و روایات. از اعضا خواسته شد نامه بخشش خطاب به کسی که از او کینه به دل دارند بنویسند و در نامه باید عمل خطایی که رخ داده و احساساتی را که بر اثر آن ایجاد شده مشخص و به آن اشاره کنند تا از هیجانات منفی آن‌ها کم شد اما نامه را برای فرد خطاکار نفرستند.

جلسه پنجم. ارائه خلاصه از جلسه قبل، این جلسه بر موضوع امید و خوش‌بینی و بدبینی از منظر آیات و روایات بود. و تمرکز بر جنبه‌های مثبتی که واقعاً وجود دارند و بر آن‌ها تمرکز کنند. از اعضا خواسته شده که سه موقعیت را در زندگی خود بنویسند که در آن چیز مهمی را از دست دادند آنگاه به درهای که پس از دست دادن‌ها و شکست‌ها به روی آن‌ها باز شده توجه کنند و آن‌ها را هم بنویسند.

جلسه ششم. ارائه خلاصه از جلسه قبل، عشق و دلبستگی، ارتباط مثبت با دیگران، بررسی سبک‌های پاسخ‌دهی (پاسخ‌دهی فعال-سازنده)، از افراد خواسته شد برای اینکه سبک پاسخ‌دهی فعال سازنده داشته باشند می‌توانند با کار هوشیارانه و ثبت و نوشتن تعاملات بین فردی که طی روز دارند از سبک معمولی پاسخ‌دهی خودآگاه شوند و اگر اغلب مواقع سبک فعال سازنده ندارید می‌توانید آنچه را که می‌توانسته‌اید به صورت یک پاسخ فعال و سازنده بگویید و بنویسید و در آینده از آن استفاده کنید.

جلسه هفتم. ارائه خلاصه از جلسه قبل، هنر لذت بردن و لذت چشی، و همچنین در مورد مهارگری و خودلسوزی و دیدگاه فهمی همسر صحبت شد و از افراد خواسته شد که با استفاده از فنون لذت چشی حداقل یک فعالیت لذت‌بخش انتخاب و اجرا کنند و همچنین از پنج ساعت جادویی برای تقویت و افزایش روابط با همسر استفاده کنند.

جلسه هشتم. ارائه خلاصه از جلسه قبل و صحبت درباره درمان مبتنی بر کیفیت زندگی و گرفتن پس‌آزمون.

شیوه اجرا. اجرای پژوهش به این ترتیب بود که از بین زنان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی اراک ۳۰ زن با روش در دسترس و به صورت هدفمند انتخاب، و سپس به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند؛ گروه آزمایش هشت جلسه و هر هفته یک جلسه ۶۰ دقیقه‌ای در جلسه‌های آموزشی شرکت کردند. در این مدت گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند؛ پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برای هر دو گروه اجرا شد. بعد از پایان جلسات، گروه گواه نیز در برنامه مداخله‌ای یکسان شرکت کردند. در کلیه مراحل پژوهش، ملاحظات اخلاقی پژوهشی مورد توجه قرار گرفت؛ برای شرکت‌کنندگان گروه آزمایش درباره طرح پژوهش، محل برگزاری آن، اهداف پژوهش، تعداد جلسه‌ها، طول مدت هر جلسه و محتوای جلسه‌ها، رعایت اصول اخلاقی نظیر رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات به آن‌ها توضیح داده شد و

پس از جلب رضایت آزمودنی‌ها و ابراز تمایل برای شرکت در پژوهش، رضایت‌نامه کتبی از آن‌ها گرفته شد. داده‌ها با استفاده از برنامه نرم‌افزار اس. پی. اس. و به روش تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

یافته‌ها

میانگین سن شرکت‌کننده‌ها در پژوهش برای گروه آزمایش ۳۱ سال و برای گروه گواه ۳۲/۷۲ سال بود. افراد شرکت‌کننده در این پژوهش همه متأهل بودند و از بین شرکت‌کننده‌ها در گروه آزمایش ۳ نفر (۲۰ درصد) بدون فرزند و ۵ نفر (۳۳,۳ درصد) یک فرزند و ۷ نفر (۴۶,۷ درصد) دو فرزند داشتند و گروه گواه نیز ۵ نفر (۳۳,۳ درصد) بدون فرزند، ۷ نفر (۴۶,۷ درصد) یک فرزند و ۳ نفر (۲۰ درصد) دو فرزند داشتند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در سه مرحله در دو گروه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
خودمهارگری	آزمایش	۲۹/۸۶	۵/۹۶	۳۰/۷۳	۴/۱	۳۰/۵۳
گروه	گروه	۳۰/۵۳	۸/۵	۲۸/۷۳	۷/۳۶	۲۹/۳۴
خود	آزمایش	۳۸/۶۶	۴/۰۹	۴۵/۶	۳/۹۴	۴۰/۵۲
دلسوزی	گروه	۳۴/۸۹	۸/۶۰	۳۵/۱۳	۸/۳۹	۳۵/۰۱
دیدگاه	آزمایش	۳۸/۴۶	۵/۹۱	۳۹/۳۳	۷/۸۴	۳۹/۲۲
فهمی همسر	گروه	۳۵/۱۲	۵/۴	۳۵/۴۶	۵/۷	۳۵/۵۵

جدول ۱. نشان می‌دهد میانگین خودمهارگری و خوددلسوزی و دیدگاه فهمی همسر در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون افزایش داشته است.

جدول ۲. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌ها

متغیر	اجزا	آماره Z	سطح معناداری		سطح معناداری
			سطح	آماره F	
خود مهارگری	آزمایش	۰/۷۳	۰/۰۶	۰/۹۸۱	۰/۳۲
خود دلسوزی	آزمایش	۰/۶۴	۰/۰۹	۰/۷۱	۰/۳۳
دیدگاه فهمی همسر	آزمایش	۰/۷۷	۰/۰۸	۰/۱۱۸	۰/۳۵

با توجه به جدول ۲، آماره Z آزمون کولموگراف اسمیرنوف برای تمامی متغیرهای پژوهش در تمامی گروه‌ها معنادار نیست؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که توزیع متغیرها نرمال است؛ در ادامه برای بررسی و

مقایسه خودمهارگری و خوددلسوزی و دیدگاه فهمی همسر در گروه آزمایش و گواه از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر استفاده شد. قبل از ارائه نتایج این آزمون، پیش‌فرض‌های آن مورد آزمون قرار گرفت. برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای پژوهش از آزمون لوین استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آماره F آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس متغیرها در گروه‌های پژوهش برای متغیرهای خودمهارگری و خوددلسوزی و دیدگاه فهمی همسر معنادار نیست. این یافته‌ها نشان می‌دهد که واریانس این متغیرها در گروه‌ها همگن است. مفروضه‌ی نرمال بودن چندمتغیری داده‌ها در تجزیه و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برقرار نبود که برای گزارش در بخش اثرات درون‌گروهی از اصلاح گرین هاوز گیسر^۱ استفاده شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس مختلط برای اثرات تعاملی و بین‌گروهی متغیرهای پژوهش

متغیر	اجزا	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	اماره F	سطح معناداری	مجدور اتا	اندازه اثر
خود مهارگری	مداخله	۳۷۳/۱۳۰	۲	۱۸۶/۵۶۵	۷/۶۷	۰/۰۰۲	۰/۳۶۲	۰/۳۷
مراحل X گروه	مراحل X گروه	۳۷۰/۱۹۵	۱	۳۷۰/۱۹۵	۱۲/۶۵۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۳۰
گروه	گروه	۳۶۵/۴۱۲	۱	۳۶۰/۴۱۲	۰/۱۵	۰/۰۳۷	۰/۷۰۱	۰/۰۶
خود دلسوزی	مداخله	۱۷۴/۴۲۰	۲	۸۷/۲۱۰	۷/۴۲۷	۰/۰۰۱	۰/۸۴۱	۰/۲۳
مراحل X گروه	مراحل X گروه	۸۰۳/۸۶۴	۱	۸۳/۸۶۴	۶/۸۱۴	۰/۰۱۴	۰/۲۰۳	۰/۱۲
گروه	گروه	۴۵/۲۲۶	۱	۲۲/۴۲	۳/۹۰۳	۰/۰۴۱	۰/۵۶۴	۰/۰۸
دیدگاه فهمی	مداخله	۱۰۶/۵۷۷	۲	۲۵۳/۸۸۵	۱۵/۳۹۶	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۰/۲۴
همسر	مراحل X گروه	۴۴/۹۰۱	۱	۱۴۴/۹۰۱	۱۴/۳۵	۰/۰۱۷	۰/۱۶	۰/۱۷
گروه	گروه	۲۶/۵۵۱	۱	۴۶/۵۵۱	۱۰/۷۰	۰/۰۳۸	۰/۰۲۸	۰/۰۸

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری ($P=۰/۰۳۷$) با اندازه اثر ۰/۰۶ و بر خوددلسوزی ($P=۰/۰۴۱$) با اندازه اثر ۰/۰۸ و بر دیدگاه فهمی همسر ($P=۰/۰۳۸$) با اندازه اثر ۰/۰۸ مؤثر بوده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون			پیش‌آزمون - پیگیری			پس‌آزمون - پیگیری		
	تفاوت	انحراف	سطح	تفاوت	انحراف	سطح	تفاوت	انحراف	سطح
	میانگین	معیار	معناداری	میانگین	معیار	معناداری	میانگین	معیار	معناداری
خود مهارگری	۶/۴۰	۱/۲۷	۰/۰۰۱	۶/۵۲	۱/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۰/۲۸	۰/۳۱
خود دلسوزی	۲/۴۰	۰/۵۸	۰/۰۳۱	۲/۸۴	۰/۸۳	۰/۰۲۲	۰/۳۱	۰/۱۲	۰/۵۸
دیدگاه فهمی همسر	۱/۹۶	۰/۷۲	۰/۰۴۰	۲/۲۰	۰/۷۳	۰/۰۲۸	۰/۰۳	۰/۱۶	۰/۴۴

در جدول ۴ نتایج آزمون بنفرینی نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمرات خودمهارگری، خوددلسوزی و دیدگاه فهمی همسر بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ($p=0.01$)؛ اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری، خوددلسوزی و دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل بود. یافته‌ها نشان داد که آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر بهبود خودمهارگری، خوددلسوزی و دیدگاه فهمی همسر اثر معناداری دارد. تاکنون پژوهشی که اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری، خوددلسوزی و دیدگاه فهمی همسر صورت گرفته باشد، یافت نشد؛ اما به طور جداگانه پژوهش‌هایی در مورد خودمهارگری صورت گرفته است که تا حدودی با نتایج پژوهش حاضر همسو است، از جمله نتایج پژوهش ناروئی و همکاران (۱۳۹۳)، رفیعی هنر و همکاران (۱۳۹۳)، خجسته مهر و همکاران (۱۳۹۲) و گل پور، ابوالقاسمی، احدی و نریمانی (۱۳۹۳) با نتایج پژوهش حاضر همسو است. در تبیین این نتایج به دست آمده می‌توان گفت شخص برخوردار از خودمهارگری در انجام کارها امیدوارتر و موفق‌تر است که این موضوع با مؤلفه روان‌شناسی مثبت‌نگر همپوشانی دارد و در این پژوهش نتایج نشان داد که با آموزش امید و نشاط به زنان متأهل دانشجو سطح خودمهارگری آن‌ها افزایش یافته است. افرادی که از خودمهارگری بالا برخوردار هستند؛ نسبت به موقعیت‌های اجتماعی حساس هستند؛ آن‌ها ظاهر خود را متناسب با موقعیت رایج تنظیم می‌کنند؛ این افراد به هیجان‌ها و حالات روحی دیگران توجه دارند و نحوه برخورد، لحن صدا و ... خود را تنظیم می‌کنند؛ بنابراین بازخوردهای مثبت بیشتری از محیط دریافت می‌کنند؛ به طور ویژه در روابط زناشویی افرادی که از صفت خودمهارگر برخوردارند، به احساسات، هیجانات، و به طور کلی حالات مختلف روحی همسر خود توجه دارند و واکنش‌های لازم را در مواقع لزوم به‌جا و به‌موقع به کار می‌برند، آن‌ها در بسیاری از مسائل روزمره از قبیل تماشای تلویزیون، لباس پوشیدن، گوش دادن به موسیقی و ... قادرند علایق همسر خود را مدنظر قرار دهند (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۲). افراد با خودمهارگری بالا درخواست‌ها و نیازهایشان را در بهترین زمان مطرح می‌کنند به‌گونه‌ای که احتمال پاسخ مثبت را افزایش دهند؛ به‌موقع ابراز محبت می‌کنند؛ و متقابلاً قادرند شکایات و گله‌گذاری‌هایشان را تا زمان مناسب به تعویق بیندازند (ناروئی و همکاران، ۱۳۹۳).

همچنین می‌توان عنوان کرد که از طریق آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خوددلسوزی افراد یاد می‌گیرند که زمانی که دیگران اشتباه می‌کنند به‌جای آنکه به قضاوت درباره‌ی آن‌ها پرداخته شود و با دیدگاه انتقادی و سختگیرانه مورد بازخواست قرار گیرند، نسبت به شرایط خارجی رخداد آن اشتباه بینش وجود داشته باشد و با فرد آسیب‌دیده با ملایمت رفتار شود؛ خوددلسوزی به افراد کمک می‌کند تا زمان

یکه تجربه بدی داشتیم یا وظیفه مهمی را فراموش کرده‌ایم، به‌جای آنکه رنج روحی‌مان را فراموش کنیم و با نامهربانی درباره‌ی خود قضاوت کنیم، دیدگاه ذهنی‌مان را به سمت این طرز تفکر تغییر دهیم که چگونه می‌توان در شرایط فعلی دست از انتقاد نمودن از خود برداشت و با انجام رفتارهای سازگارانه در شرایط فعلی از خود مراقبت کرد (نف و گرم، ۲۰۱۳). همچنین افراد در حین آموزش یاد می‌گیرند دلسوزی به خود زمانی اتفاق می‌افتد که قلب در پاسخ به رنج فرد دیگری می‌لرزد و در آرزوی تسکین آن می‌تپد؛ زمانی که به هنگام رنج و مشقت، مشتاق کمک به خودمان هستیم، دلسوزی به خود را به طور کامل تجربه می‌کنیم (گل پور و همکاران، ۱۳۹۳).

افزون بر آن، افرادی که توانایی تشخیص و فهم هیجان‌ها و شناخت‌های خود و همسر را دارند و از تأثیر آن‌ها بر همسرشان نیز آگاه‌اند و مهار و مدیریت هیجان‌ها و رفتارهای خود و همسرشان احساس رضایت زناشویی بیشتری خواهند نمود (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین ادراک دیدگاه فهمی همسر باعث می‌شود افراد احساس کنند همسرشان به آن‌ها نگرش توجه آمیز دارد و به گفته‌های آن‌ها اعتبار می‌دهد و این امر باعث افزایش احترام و ارزش‌دهی به همسر می‌شود؛ این مورد خود باعث کاهش مقاومت در زوجها و بهبود ارتباط آنان می‌شود؛ در نتیجه سوءتفاهم در بین زوجها کاهش یافته و به‌جای آن حس درک شدن موجب افزایش رضایت زناشویی آنان می‌شود؛ بنابراین دیدگاه فهمی، نشان دهنده حساسیت و درک شریک است. همسرانی که دیدگاه شریک را اتخاذ می‌کنند، اطلاعات بیشتری در مورد آن‌ها دارند و در نتیجه می‌توانند یک وضعیت را مورد ارزیابی قرار دهند و تغییرات ضروری را در رفتار داشته باشند؛ به‌رحال زوج‌هایی که دیدگاه یکدیگر را درک می‌کنند به دلیل گذشت بیشتر احتمال دارد که تعاملات مثبت داشته باشند و بنابراین احتمال بیشتری وجود دارد که روابط حمایت‌کننده داشته باشند (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۸۷). یافته‌های به دست آمده از پژوهش نشان داد زمانی که افراد احساس کنند همسرشان به آن‌ها نگرش توجه آمیز دارد و به گفته‌های آن‌ها اعتبار می‌دهد این امر باعث افزایش احترام و ارزش‌دهی به همسر می‌شود و این مورد خود باعث کاهش مقاومت در زوجها و بهبود روابط آنان می‌شود (عسگری و ترکاشوند، ۱۳۹۷). در نتیجه سوءتفاهم در بین زوجها کاهش یافته و به‌جای آن حس درک شدن موجب افزایش رضایت زناشویی آنان می‌شود. در تبیین این نتایج به دست آمده باید عنوان کرد هدف روان‌شناسی مثبت نگر این است که در نظام روان‌شناسی جهان تحول به وجود آورده و هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های افراد در کنار ضعف‌هایشان را مورد بررسی قرار داده است؛ به این منظور شکوفایی توانمندی‌ها، باید در صف مقدم درمان و پیشگیری قرار گیرد. توجه به مؤلفه‌های امید، خوش‌بینی، شکر گذاری و... در زنان باعث افزایش سلامت روحی و روانی آن‌ها می‌شود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر محدود بودن به جامعه دانشجویان زنان متأهل دانشگاه آزاد اراک است که تعمیم نتایج به جوامع دیگر باید با احتیاط و با توجه به ملاحظات فرهنگی مختلف صورت گیرد. همچنین با توجه به محدودیت‌های پژوهشی که صرفاً دانشجویان بدون توجه به متغیرهای دیگر ارزیابی شدند توصیه می‌گردد دانشجویان با کنترل متغیرهایی مانند هوش‌بهر، طبقه اقتصادی و پیشرفت تحصیلی مورد ارزیابی قرار گیرند. با توجه به رشد فزاینده طلاق در استان مرکزی که نشان دهنده آسیب اساسی به نهاد

مقدس خانواده است و پیشنهاد می‌شود به برگزاری کارگاه‌ها آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خود مهار گری و دیدگاه فهمی همسر ویژه زوجین در آستانه طلاق برگزار نمایند.

موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد و در ادامه به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد.

سپاسگزاری

از همه شرکت‌کنندگان در پژوهش و همه‌کسانی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند؛ تشکر و قدردانی می‌شود.

مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول بود که توسط معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دانشگاه آزاد اراک به تصویب رسیده است.

تعارض منافع

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

منابع

- آقاجانی، محمدجواد، حسین‌خانزاد، عباسعلی، اکبری، بهمن، و میرارض‌گر، مژینه سادات، (۱۳۹۶). اثربخشی مثبت‌نگرش اسلامی بر احساس خشم و رضایت از زندگی مادران کودکان با نیازهای ویژه، *مجله مطالعات ناتوان*، ۱۳(۷): ۱-۶
- ال‌مگیار، جینا. (۱۳۹۷). فنون روانشناسی مثبت‌گرا: راهنمای درمانگران. ترجمه فرید براتی سده، تهران: انتشارات رشد
- بیستونی، محمد. (۱۳۹۰). ترجمه مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، برگرفته از تفسیر مجمع‌البیان طوسی، جلد ۲۷-۱، تهران: انتشارات بیان جوان.
- خجسته‌مهر، رضا، عطاری، یوسفعلی، و شیرانی، خدیجه. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز، *فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره انجمن مشاوره ایران*، ۲۷(۷): ۸۱-۹۶
- خجسته‌مهر، رضا، روشن‌روان، نوشین، و عباس‌پور، ذبیح‌اله. (۱۳۹۵). ارزیابی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس‌های دیدگاه فهمی خود (SDPT) و دیدگاه فهمی همسر (ODPT). *دوفصلنامه روانشناسی خانواده*، ۳(۱): ۸۱-۹۲

- خجسته‌مهر، رضا، سبحانی‌جو، شمسعلی، و رجبی، غلامرضا. (۱۳۹۲). اثر مستقیم و غیرمستقیم دیدگاه فهمی بر کیفیت زناشویی: آزمودن یک مدل میانجی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۸(۳۲): ۱۵۱-۱۲۹
- رفیعی هنر، حمید، و جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۹). در رابطه جهت‌گیری مذهبی و خود مهارگری. *روانشناسی و دین*، ۳(۱): ۲۴-۳۱
- رفیعی هنر، حمید، جان بزرگی، مسعود، پسندیده، عباس، و رسول‌زاده طباطبایی، سید کاظم. (۱۳۹۳). در تبیین سازه خود مهارگری بر اساس اندیشه اسلامی. *روانشناسی و دین*، ۷(۳): ۲۶-۵.
- رنجبر نوشهری، فرزانه، بشیرپور، سجاد، حاجلو، نادر، و نریمانی، محمد. (۱۳۹۶). اثربخشی مطالعه مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر خود مهارگری، سبک‌های خوردن و شاخص توده بدنی در زنان دارای اضافه وزن، *فصلنامه پژوهشی روانشناسی سلامت*، ۶(۲۴): ۱۰۵-۸۷
- سعیدی، ضحی، بهرامی احسان، هادی، و علی پور، احمد. (۱۳۹۵). خودمهارگری و سلامت: نقش تعدیل کننده شفقت خود. *فصلنامه روانشناسی سلامت*، ۵(۳): ۹۸-۸۵
- عباسی، محمد، داودی، حسین، حیدری، حسن، و پیرانی، ذبیح. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت نگر و خود دلسوزی شناختی بر خودکارآمدی، فرسودگی و خودتنظیمی تحصیلی دانشجویان، *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۲(۴): ۱۶۶۰-۱۶۴۹
- عبداللهی، بهناز، هاشمی، زهرا، و نقش، زهرا. (۱۳۹۷). مطالعه نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه بین دین‌داری با شادکامی. *مجله فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۲۶(۸): ۸-۱.
- عسگری، محمد، و ترکاشوند، فاطمه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش فنون مثبت‌نگری تلفیقی بر رضایت زناشویی زنان مراجعه‌کننده بر مراکز درمانی. *مطالعات روانشناسی بالینی*، ۸(۲۱): ۱۱۲-۹۱.
- کاویانی، محمد، و پناهی، علی احمد. (۱۳۹۳). مفاهیم روان‌شناختی در قرآن: مفاهیم و آموزه‌ها، چاپ اول: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
- گل‌پور، رضا، ابوالقاسمی، عباس، احدی، بتول، و نریمانی، محمد. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش خود-دلسوزی شناختی و درمان متمرکز بر هیجان بر بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی، *مجله روانشناسی بالینی*، ۶(۱): ۶۴-۵۳
- محض، مرضیه، و معتمد لنگرودی، فرشته. (۱۳۹۵). ابعاد خودکنترلی در اخلاق شهروندی بر اساس آموزه‌های علوی. *اخلاق زیستی*، ۲۱(۶): ۷۴-۸۸
- نارونی، رحیم، صالحی، علی محمد، و جندق، غلامرضا. (۱۳۹۲). اثربخشی یاد خدا بر خود مهارگری بر اساس منابع اسلامی. *روانشناسی و دین*، ۶(۲): ۳۰-۱۹

References

- Baumeister, R.F. (2002). Yielding to temptation: self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of consumer research*, 28(4): 670-676
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: is the active self a limited resource? *Journal of personality and social psychology*, 74(5): 1252-1256.
- Costi, P., de Carvalho- filho, M.A., Schweller, M., Thiemann, P., Salgueira, A., Benson, G., (2017). Measuring medical student's empathy: Exploring the underlying constructs of and associations between to widely use self-report instruments in five countries. *Academic medicine*, 92(6): 860-867.

- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Westview Press
- Franzoi, S. L., Davis, M. H., & Young, R. D. (1985). The effects of private self-consciousness and perspective taking on satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(2): 1584-159.
- Gilbert P. (2010). Compassion Focused Therapy: Special Issue. *Int J Cogn Ther.* (3):97-201.
- Hatch, D. L. (2009). *Factors that influence the association between adult attachment and marital satisfaction*. All Graduate Theses and Dissertations. <https://digitalcommons.usu.edu/etd/161>.
- Lamothe, M., Boujut, E., Zenasni, F., & Sultam, S. (2014). To be or not to be empathic concern and perspective taking in understanding burnout in general. *BMC family practice*, 15(1): 1-18.
- Long, E. C. J. (1990). Measuring dyadic perspective –taking: Two scales for assessing perspective –taking in marriage and similar dyads. *Journal of Educational and Psychological Measurement*, 50, 90-105
- Long, E. C. J., & Andrews, D. W. (1990). Perspective taking as a predictor of marital adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2): 126–131.
- Magan, E., & Gross, JJ. (2010). Getting our act together: Toward a general model of self-control. *Mind And Brain*. 3(15): 335-53.
- Mead, N.L., Alquist, J.L., & Baumeister, R F. (2010). Ego depletion and the limited resource model of self- control. *Mind And Brain*, 20(2): 375-388
- Neff, KD., & Rude, SS., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *J Res personal*, 4(41): 908-916
- Neff, K.D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self- compassion. *Self and Identity*, 2(2):223-250.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2): 85-101.
- Neff, KD., & Germer, CK. (2013). Self-Compassion Program. *J Clin Psychol*, 69 (1): 28–44.
- Ozyesil, Z., & Akbag, M. (2013). Self- compassion as protective factor for depression, anxiety and stress: a research on Turkish sample. *the online Journal of Education*, 2(2): 36-47.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K.D. & Guicht, D.V. (2011). "Construction and factorial validation of a short form of the self compassion scale". *Clinical psychology and psychotherapy*, 18, 250-255.
- Rizkalla, L., Werthim, E.H., & Hodgson, L.K. (2008). The roles of emotion management and perspective-taking in individuals, conflict management and disposition to forgive. *Journal of Research in personality*, 42(6): 1594-1601.
- Rashid T. (2008). *Positive psychology: exploring the best in people*. 3rd ed. Westpoint: Praeger publication: 187 - 217
- Rashid, T. (2015). *Positive Psychotherapy: A strength based approach*. The Journal of Positive Psychology, 10, 25 - 40.
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2013). *Positive psychotherapy: A treatment manual*. New York: Oxford University Press
- Surtees, A., Apperly, I., & Samson, D. (2016). I've got your number: Spontaneous perspective-taking in an interactive task. *Cognition*, 150(2): 43-52.

Tangney, J.P, Baumeister, R. F., & Boone, A.L. (2004). High self control predicts good adjustment less pathology, better grads, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(1): 271-322

پرسشنامه خودکنترلی

سؤالات					رتبه
همیشه در مورد من صدق می‌کند	بیشتر اوقات در مورد من صدق می‌کند	برخی اوقات در مورد من صدق می‌کند	تا حدودی در مورد من صدق می‌کند	به هیچ وجه در مورد من صدق نمی‌کند	
۵	۴	۳	۲	۱	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۲
۵	۴	۳	۲	۱	۳
۵	۴	۳	۲	۱	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵	۴	۳	۲	۱	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۸
۵	۴	۳	۲	۱	۹
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳

پرسشنامه فهمی همسر

عبارت					رتبه
کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم	
۵	۴	۳	۲	۱	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۲
۵	۴	۳	۲	۱	۳
۵	۴	۳	۲	۱	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵

۵	۴	۳	۲	۱	همسرم قبل از قضاوت در مورد یک موقعیت، انگیزه های من را برای انجام آن کار ارزیابی می کند	۶
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم زود از دست من عصبانی می شود	۷
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم نمیتواند خود را به جای من بگذارد	۸
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم همیشه دقیقاً منظور من را می فهمد	۹
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم احساس مرا درک می کند	۱۰
۵	۴	۳	۲	۱	حتی اگر نتوانم چیزی را به زبان بیاورم، همسرم منظور مرا می فهمد	۱۱
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم معمولاً همه معنای چیزی را که به او می گویم نمی فهمد	۱۲
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم درک می کند که چیزهایی که من تجربه می کنم چه مفهومی برایم دارند	۱۳
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم سعی می کند قبل از انتقاد از من تصور کند که من چه احساسی دارم	۱۴
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم هنگامی که فکر می کند در مورد موضوعی حق با اوست زمان زیادی برای شنیدن استدلالهای من اختصاص نمی دهد	۱۵
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم سعی می کند از طریق تصور کردن مسائل از دیدگاه من، مرا بهتر درک کند	۱۶
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم معتقد است که در هر بحثی دو جنبه وجود دارد و سعی می کند هر دو جنبه را ببیند	۱۷
۵	۴	۳	۲	۱	برای همسرم مشکل است که مسائل را از دیدگاه من ببیند	۱۸
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم سعی می کند قبل از اتخاذ هر تصمیم دیدگاه من را مد نظر قرار دهد	۱۹
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم وقتی از دست من عصبانی است چند لحظه خودش را جای من می گذارد	۲۰

مقیاس خود دلسوزی

همیشه	بیشتر اوقات	گاهی اوقات	هرگز	گویه‌ها	رتبه
۳	۲	۱	۰	وقتی در یک مساله مهم شکست می خورم، همه وجودم را احساس حقارت در بر می گیرد.	۱
۳	۲	۱	۰	سعی می کنم نسبت به آن بخش هایی از شخصیتم که آنها را دوست ندارم، صبور باشم و آنها را بفهمم.	۲
۳	۲	۱	۰	وقتی اتفاق دردناکی می افتد، سعی می کنم دیدگاه معقولی نسبت به آن موقعیت داشته باشم.	۳
۳	۲	۱	۰	وقت هایی که غمگینم، احساس می کنم که بیشتر آدم ها از من شادترند.	۴
۳	۲	۱	۰	سعی می کنم شکست هایم را به عنوان بخش طبیعی ای از انسان بودن ببینم.	۵
۳	۲	۱	۰	وقتی روزهای خیلی سختی را می گذرانم مراقبت و محبتی را که نیاز دارم نسبت به خودم اعمال می کنم.	۶
۳	۲	۱	۰	وقتی چیزی ناراحتم می کند، سعی می کنم کنترل احساساتم را از دست ندهم.	۷
۳	۲	۱	۰	وقتی در چیزی که برایم مهم است شکست می خورم، بیشتر حس می کنم که در آن شکست تنها هستم.	۸
۳	۲	۱	۰	وقت هایی که افسرده ام، روی هر چیزی که بد و خراب است زیاد متمرکز می شوم و زیاد درباره آنها فکر می کنم.	۹
۳	۲	۱	۰	وقتی یک جوری احساس بی عرضگی می کنم، به خودم می گویم این احساس مشترکی است که اغلب آدم ها تجربه می کنند.	۱۰
۳	۲	۱	۰	عیبها و نقص های خودم را محکوم و سرزنش می کنم.	۱۱
۳	۲	۱	۰	نمی توانم نسبت به آن بخش هایی از شخصیتم که آنها را دوست ندارم، صبور باشم و آنها را تحمل کنم.	۱۲

The effectiveness of positivism training with an islamic approach on self-control, self-compassion, and the other dyadic perspective taking in married women

Fateme sadat. Khatami¹, & Firoozeh. Zanganeh motlagh^{*2}

Abstract

Aim: The present study aimed to determine the effectiveness of positivism training, with an Islamic approach, on self-control, self-compassion, and the other dyadic perspective-taking in married women. **Method:** The research method was quasi-experimental with experimental and control groups, a pre-test, post-test design, and a two-month follow-up. The statistical population consisted of 5606 married female students at Azad University of Arak in 2020, among whom we selected 30 married students using convenience sampling and randomly assigned them to experimental and control groups. We conducted the positivism training program with an Islamic approach in eight 60-minute sessions for the experimental group. We evaluated the data using the Self-Control Scale (2004) by Tangney et al., the Neff self-compassion scale (2003), and Long's other dyadic perspective-taking Scale (ODPT (1990) at three stages, pre-test, post-test, and follow-up. We analyzed the data using repeated measures mixed model analysis of variance (ANOVA). **Results:** The results indicated the effects of positivism training with an Islamic approach on self-control ($p=0.038$ and $F= 12.659$), self-compassion ($p=0.041$ and $F= 6.884$), and the other dyadic perspective-taking ($p=0.038$ and $F= 14.58$), and the stability of the effect at the follow-up stage. **Conclusion:** The results indicated that positivism training with an Islamic approach affected self-control, self-compassion, and other dyadic perspective-taking in married women.

Keywords: *Positivism, Self-Control, Self-Compassion, The other dyadic perspective-taking*

1. M.A of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran

2. *Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran
f-zanganeh@arak.ac.iu.ir