

# بررسی اثربخشی روان‌شناسی مثبت نگر بر صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی در زنان دارای

## تعارض با همسر، مراجع‌کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز

نسرين رحيمي کازروني<sup>۱</sup>، علي کرمي<sup>۲</sup>

۱. دانش‌آموخته‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان، فارس، ایران

۲. دانش‌آموخته‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان، فارس، ایران (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره سی و پنجم، شهریورماه ۱۳۹۸، صفحات ۵۵-۳۹

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی روان‌شناسی مثبت نگر بر صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی در زنان دارای تعارض با همسر مراجع‌کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز در نیمه اول سال ۱۳۹۸ بود. طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با گروه کنترل و به روش تحلیل کواریانس چندمتغیره بود. جامعه‌ی پژوهش حاضر شامل تمامی زنان دارای تعارض با همسر مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز است که از این میان، نمونه موردنظر از بین مراجعین به ۵ مرکز مشاوره شهر شیراز که به دلیل تعارض با همسر مراجعه کرده و داوطلب شرکت در پژوهش بودند ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند- داوطلب انتخاب شدند و به‌طور تصادفی به دو گروه مساوی درمان یا کنترل تخصیص یافتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل مقیاس صمیمیت زناشویی و پرسشنامه سرزندگی ذهنی دسی و رایان هستند. برای گروه آزمایش، ۸ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای هفتگی برنامه‌ی مداخله روان‌شناسی مثبت نگر اجرا شد ولی گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار استنباطی تحلیل کواریانس چندمتغیره (MANCOVA) و تک متغیره (ANCOVA) استفاده شد. تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۵ انجام شد. نتایج نشان داد که مداخله‌ی به‌کاررفته باعث بالا رفتن صمیمیت زناشویی و افزایش سرزندگی ذهنی در زنان دارای تعارض با همسر می‌شود. به‌طور کلی، می‌توان گفت که مداخله‌ی روان‌شناسی مثبت نگر برای کمک به زنان دارای تعارض با همسر اثربخش است و توصیه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: روان‌شناسی مثبت نگر، صمیمیت زناشویی، سرزندگی ذهنی.

## مقدمه

ازدواج یکی از مهم‌ترین حوادثی است که در زندگی رخ می‌دهد. درحالی‌که بعضی ازدواج‌ها موجب رشد و شکوفایی زوجین است، اما بسیاری از زن و شوهرها نیز ممکن است به مصیبت‌هایی در مقابل یکدیگر دچار شوند. ایجاد و حفظ رابطه‌ی صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، هنر و مهارتی است که علاوه بر سلامت روان و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن و کسب نگرش‌های منطقی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های زندگی و انجام وظایف خاص خویش است (تاج‌بخش، ۱۳۹۲). زمانی که افراد پا به عرصه‌ی زندگی زناشویی می‌گذارند، با انتظارات و توقعات خاصی که از پیش در ذهن خود داشته‌اند، وارد این رابطه می‌گردند؛ اما زمانی که متوجه می‌شوند واقعیت چیزی دیگر است به تدریج دچار نوعی احساس سرخوردگی و دلخوری و درنهایت دل‌زدگی از رابطه‌ی زناشویی خود و تعارض زناشویی می‌شوند (پاینز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). در حقیقت، عشق و صمیمیت به تدریج تحلیل می‌روند و همراه با آن فرسودگی کلی به وجود می‌آید.

تعارض زناشویی<sup>۲</sup> فرایندی تعاملی است که در آن یکی یا هر دو همسر در مورد جنبه‌هایی از رابطه‌شان احساس ناراحتی می‌کنند و می‌کوشند به طریقی آن را حل کنند. به‌علاوه، تعارض در روابط وقتی بروز می‌کند که رفتار یک شخص با توقعات شخص دیگر جور درنیاید. تعارضات زناشویی یک مشکل جدی اجتماعی به حساب می‌آیند که تأثیرات منفی بر سلامت جسمانی و روانی زوجین به‌ویژه زنان دارد. تعارض بین زوج‌ها امری طبیعی و ناشی از وجود تفاوت‌هاست و نمی‌توان مانع تعارض شد (یوسفی و عزیز، ۱۳۹۷). بنابراین در ازدواج باید فرض را بر این گذاشت که بروز تعارض جزئی از رابطه‌ی زناشویی و زندگی مشترک است، بنابراین زن و شوهر باید یاد بگیرند که تعارضات خود را حل کنند تا خوشبخت شوند.

---

<sup>۱</sup>. Pinze

<sup>۲</sup>. marital conflict

صمیمیت<sup>۱</sup> هم به‌عنوان یک مقوله بسیار مهم در ثبات و استحکام ازدواج‌ها به‌شمار می‌رود. بیشتر افراد ازدواج را به‌عنوان صمیمانه‌ترین رابطه‌ای که در دوران بزرگسالی تجربه کرده‌اند، می‌دانند، رابطه‌ای که به‌عنوان منبع اصلی و اساسی عاطفه و حمایت برای آن‌ها در نظر گرفته می‌شود. صمیمیت مفهومی پویا در ارتباطات انسانی و به‌ویژه در روابط زوجی هست که معنای باز بودن و عدم بازداری در روابط و نزدیکی دو یا چند فرد در ابعاد گوناگون عاطفی، منطقی و عملکردی هست که در بستر روابط ایجاد می‌شود و پویایی آن از این لحاظ است که صمیمیت برآیندی است از تمامی و کلیت یک رابطه که در صورت وجود شکاف یا نقص در هریک از ابعاد یک رابطه بین فردی که می‌تواند بر کلیت رابطه تأثیر بگذارد برقراری ارتباط صمیمی، انتقال احساسات و افکار و بیان نیازها، راه‌حل مشکلات در روابط زناشویی است. پس می‌توان گفت صمیمیت اهمیت اساسی در پایداری زندگی زناشویی دارد و مقدار بالای صمیمیت تأثیری شگرف در دستیابی به شادکامی در زندگی زناشویی دارد. (رسولی، ۱۳۹۵).

از جمله متغیرهایی که در ارتقای سطح سلامت و کیفیت زندگی زنان دارای تعارض با همسر اثر دارد سرزندگی ذهنی است. فردریک<sup>۲</sup> (۱۹۹۷) سرزندگی ذهنی<sup>۳</sup> را به‌صورت وجود سرشار انرژی، اشتیاق و سرحال بودن، فقدان خستگی و فرسودگی و تحلیل رفتگی توصیف کرده‌اند و نشان داده‌اند وقتی سرزندگی ذهنی کم باشد، تحریک‌پذیری و خستگی ظاهر می‌شود و برای انجام کارهای زندگی از تمام توان استفاده نمی‌شود. در مقابل، وقتی سرزندگی ذهنی زیاد است، انرژی کافی برای انجام فعالیت‌ها در دسترس است و خلق در وضعیت مناسبی قرار دارد و انجام تکالیف به‌خوبی پیش می‌رود؛ بنابراین، سرزندگی ذهنی حاکی از وجود سرشار انرژی مثبت روانی است و فرد سرزنده مملو از زندگی است. آن‌ها در واقع سرزندگی را انرژی‌ای که از خود نشئت می‌گیرد، تعبیر

1. intimacy

2. Frederik

3. subjective vitality

می‌کند و آن را احساسی از انرژی می‌داند که منبع آن درونی است، نه تهدیدات خاص محیطی. از نظر آن‌ها سرزندگی ذهنی باحالت‌های شیدایی تفاوت دارد، زیرا سرزندگی احساس سرحال بودن و پرانرژی بودن است، نه مجبور بودن و هدایت شدن؛ بنابراین سرزندگی جلوه‌ای از سلامت و بهزیستی روانی است، درحالی‌که شیدایی با پریشانی و ازهم‌گسیختگی روانی همراه است (دسی و رایان، ۲۰۰۸). از آنجایی‌که رویکرد درمانی روان‌شناسی مثبت‌نگر<sup>۱</sup> یک رویکرد درمانی جدید بوده و به دنبال تصویری مطلوب از زندگی است برای درمان زنان دارای تعارض با همسر رویکرد مناسبی هست. روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکرد تازه‌ای در روان‌شناسی است که به دنبال تصویری مطلوب از زندگی است و برای اینکه مشخص کند چه چیزهایی زندگی را برای زیستن باارزش می‌کند، از روش‌های عینی روان‌شناسی استفاده می‌کند موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌نگر، پژوهش درباره تجربه‌های ذهنی مثبت است. این تجربه‌ها شامل؛ به ورزش، خشنودی، رضایت خاطر، لذت، امید، خوش‌بینی روانی، شایستگی و عشق هست. روان‌شناسی مثبت‌نگر به دنبال آن است که افراد را نیرومندتر و پرتوان‌تر کرده و استعدادهایشان را شکوفا کند. همچنین، تجربه‌های مثبتی همچون؛ خوش‌بینی، شادکامی، شوخ‌طبعی در افراد رشد دهد روان‌درمانی مثبت‌گرا، با ایجاد و گسترش هیجان‌های مثبت، دامنه تفکر مثبت را گسترش داده و هم‌زمان فرد را برای انجام کارهای مثبت آماده می‌سازد (رضازاده مقدم، خدابخش کولایی، حمیدی پور و ثناگو، ۱۳۹۷). همچنین روان‌شناسی مثبت‌گرا یک رویکرد مبتنی بر پیشگیری است و هدف آن این است که به‌وسیله‌ی شناسایی و پرورش برتری‌ها و نقاط قوت انسان‌ها بتواند احتمال نارسایی‌های روانی آتی را کاهش و کیفیت زندگی را بهبود بخشد. از این‌رو نمی‌توان نقش تعیین‌کننده‌ی آن را در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله مشاوره، تجارت، آموزش، پژوهش و سلامتی نادیده گرفت. اگرچه بخش مهمی از شخصیت هر فرد از جمله خلق و عاطفه به‌وسیله‌ی عوامل ارثی و محیطی تعیین می‌گردد، اما می‌توان

---

<sup>1</sup>. positive psychology

عاطفه‌ی مثبت<sup>۱</sup> را آموخت. عاطفه‌ی مثبت موجب می‌شود نسبت به خود احساس بهتری پیدا کنیم، توانایی‌های خود را بشناسیم و با استفاده از آن‌ها زندگی خود را بهبود بخشیم (صراف پور، ۱۳۹۰)؛ بنابراین با توجه به آنچه گفته شد، هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی در زنان دارای تعارض با همسر، مراجع کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز بود.

### روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون است که در آن از دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شد. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر شامل تمامی زنان دارای تعارض با همسر مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شهر شیراز هست و نمونه بالینی این پژوهش شامل زنان مراجعه‌کننده به ۵ مرکز مشاوره شهر شیراز بود که به دلیل تعارض با همسر به مرکز مشاوره مراجعه کرده و داوطلب شرکت در پژوهش بودند، ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند داوطلب انتخاب و بر اساس ملاک‌های ورود (تعارض با همسر، نمره‌ی پایین در مقیاس صمیمیت زناشویی، نمره‌ی پایین در مقیاس سرزندگی ذهنی و عدم مصرف دارو، بیش از دو سال از ازدواجشان گذشته باشد و نداشتن فرزند) انتخاب شدند. آزمودنی‌ها پس از انجام مصاحبه‌ی غربال‌گری و مشخص شدن ملاک‌های ورود، ثبت‌نام شده و پیش‌آزمون روی آن‌ها اجرا شد و ۳۰ نفری که واجد شرایط شرکت در پژوهش بودند، به صورت تصادفی انتخاب و سپس به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. مداخله‌ی آزمایشی روی گروه آزمایش اجرا شد درحالی‌که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ی دریافت نکرد. مداخله طی ۸ جلسه‌ی هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای برگزار شد (جدول ۱ را ببینید). پس از اتمام ۸ جلسه، پس‌آزمون روی هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از

<sup>۱</sup>. positive affection

روش‌های تحلیل کواریانس چندمتغیری (MANCOVA) و تک‌متغیری (ANCOVA) استفاده شد. تحلیل‌ها با استفاده از ویرایش ۲۵ نرم‌افزار بسته‌ی آماری برای علوم اجتماعی<sup>۱</sup> (SPSS-۲۵) انجام شد.

**مقیاس صمیمیت:** این مقیاس توسط واکر و تامپسون (۱۹۸۳؛ به نقل از نیری و همکاران، ۲۰۱۴) به‌منظور اندازه‌گیری صمیمیت ساخته شد و نزدیکی هیجانی را در قالب عاطفه، از خودگذشتگی و رضایت می‌سنجد. این مقیاس شامل ۱۷ ماده است که بر اساس یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (۱ = هرگز، ۲ = بندرت، ۳ = گاهی، ۴ = اغلب، ۵ = اکثراً، ۶ = تقریباً همیشه و ۷ = همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمره آزمودنی در این مقیاس از طریق جمع نمره‌های ماده‌ها و تقسیم آن بر عدد ۱۷ حاصل می‌شود. به‌این ترتیب، دامنه نمره‌ها بین ۱ تا ۱۷ و نمره بالاتر نشان‌دهنده صمیمیت بیشتر است. نیری و همکاران (۲۰۱۴) ضریب پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کردند. ضریب پایایی آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۹۸ به دست آمد.

**پرسشنامه سرزندگی ذهنی:** این پرسشنامه توسط رایان و دسی ۱۹۹۷ ساخته شد. این پرسشنامه به‌منظور ارزیابی سرزندگی و نشاط در افراد تهیه‌شده است که در این میان نمره بالا نشان‌دهنده بالا بودن میزان سرزندگی فرد هست. این پرسشنامه دارای ۷ سؤال است و بر اساس یک طیف لیکرت ۳ گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. در ایران ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۹ به‌دست آمده است (کشاورز، ۱۳۸۷).

<sup>۱</sup>- statistical package for social sciences

جدول ۱: محتوای جلسه‌های آموزشی روانشناسی مثبت‌نگر

جلسه	اهداف	محتوای جلسات	تکالیف گروه
اول	انجام معارفه بیان مقدمه ایجاد احساس تعهد و مسئولیت‌پذیری نسبت به قوانین گروه آشنایی با مفهوم روانشناسی مثبت‌نگر	آموزش مفاهیم و مدل درمانی روانشناسی مثبت‌نگر شفاف‌سازی مفروضه‌ها و نقش‌های درمانگر برای درمان‌جو تمرکز بر جهت دهی در چارچوب روان‌درمانی مثبت‌نگر مفروضه‌ها: فرضیه گسترش فرضیه ایجاد فرضیه تاب‌آوری فرضیه ختنی‌سازی فرضیه شکوفایی	دادن تکنیک اعضای گروه مانند معرفی مثبت از خود که خود را یا به‌صورت داستان در وضعیت بهتری مطرح سازیم دادن تکلیف به اعضای گروه در جهت شناخت توانمندی‌هایشان ارزیابی اولیه از انجام تکالیف صورت گیرد. ارائه ارزیابی و تکالیف برای جلسه بعد.
دوم	آموزش مهارت‌ها و آشنایی با توانمندی‌های درونی (احساس شادی، آرامش، امنیت)	مرور جلسه قبل شناسایی توانمندی‌های درون داستان بیان حوزه‌های توانمندی از قبیل سپاس شجاعت، شادی و آرامش	تهیه نسخه ابراز توانمندی‌های مثبت برای اعضای گروه توسط درمانگر ارائه تکلیف برای جلسه بعد.

<p>بررسی ارتباط بین توانمندی‌های مورد استفاده و هیجان‌های مثبت تجربه‌شده از طرف درمان‌جو</p> <p>بررسی نقاط ضعف و قوت توسط درمانگر</p> <p>ارائه تکلیف برای جلسه بعدی</p>	<p>مرور تکلیف جلسه قبل</p> <p>بررسی ارتباط بین توانمندی‌ها اجرای طرح خاص از توانمندی‌ها توسط درمان‌جو</p>	<p>آموزش مفهوم فرضیه ایجاد و بنا نهادن ایجاد انگیزه در درمان‌جویان برای یادداشت کردن توانمندی‌ها در دفترچه تا پایان درمان.</p>	<p>سوم</p>
<p>ارائه تکلیف خانگی درمان‌جویان از خاطرات تلخ کمک به درمان‌جویان در ابراز خشم تلخی و دیگر هیجان‌های منفی</p>	<p>مرور تکلیف جلسه قبل</p> <p>بحث و گفتگو درباره هیجان مثبت و منفی (افسردگی و بهزیستی)</p> <p>آموزش نوشتن سه خاطره بد و احساس‌های همراه با آن‌ها به درمان‌جویان</p>	<p>آموزش هیجان‌های مثبت (شادی، خنده، رضایت، خرسندی)</p> <p>دور شدن از هیجان‌های منفی (نگرانی، غم، غصه، خیانت)</p> <p>کمک به درمان‌جو برای درک نقش خاطرات خوب و بد</p>	<p>چهارم</p>
<p>بررسی نقاط ضعف و قدرت درخواست از درمان‌جویان برای نوشتن نامه بخشش به کسی که نسبت به او کینه دارد.</p>	<p>مرور تکلیف جلسه قبل</p> <p>قدرت بخشیدن به احساسات درونی درمان‌جو</p> <p>انتخاب آزادانه بخشش کنترل خشم و نگرانی توسط درمان‌جو</p>	<p>ارائه مفهوم بخشش به‌عنوان ابزاری برای از بین بردن خشم تلخی و دیگر هیجان‌های منفی</p> <p>کمک به درمان‌جو برای تجربه قدرت بخشش</p>	<p>پنجم</p>

<p>جلب نمودن توجه درمان‌جو به احساسات خود و خطای صورت گرفته</p> <p>ایجاد تعهد در درمان‌جو برای بخشیدن فرد خاطی در صورت امکان</p>			
<p>انجام تشکر و قدردانی توسط درمان‌جو از طریق نوشتن نامه شکرگزاری</p>	<p>مرور تکلیف جلسه قبل</p> <p>بررسی مجدد بحث نقش خاطرات بد و خوب</p> <p>تأکید بر تأثیر شکرگزاری بر این خاطرات</p> <p>آموزش نوشتن نامه شکرگزاری از خود و افراد دیگر</p>	<p>تمرکز بر شکرگزاری و کمال خواهی</p> <p>تأثیرگذاری شکر گذاری در کاهش سطح نشانه‌های افسردگی و افزایش سطح شادی</p>	<p>ششم</p>
<p>بررسی فعالیت‌های جلسه دوم</p> <p>بررسی جلسه قبل درمانگر با درمان‌جویان و بررسی پیشرفت درمان‌جویان در نوشتن نامه‌های</p>	<p>مرور تکلیف جلسه قبل</p> <p>بازخورد درمان‌جو نسبت به فرآیند - پیشرفت درمانی مورد بحث قرار می‌گیرد</p>	<p>مرور میانه‌ی درمان در آموزش روانشناسی مثبت‌نگر</p>	<p>هفتم</p>

<p>بخشش و شکرگزاری (دفترچه‌های یادداشت) بحث درباره بازخورد درمان‌جو نسبت به پیشرفت درمانی</p>			
<p>تمرکز بر نتایج و حالات مثبت و خوش‌بینی ارائه نتیجه به درمان‌جو توسط درمانگر انجام آزمون بعد از آموزش نتیجه‌گیری خداحافظی با اعضای گروه</p>	<p>مرور تکلیف جلسه قبل ایجاد مهارت در بحث با خود (کلنچار رفتن) با تکنیک ABCDE تکمیل تمرین درسته و باز توسط درمان‌جویان آموزش اینکه تنها افکار مثبت داشتن مهم نیست، بلکه انتخاب مناسب و درست نیز مهم است.</p>	<p>ایجاد مهارت ABCDE تمرکز بر امید و خوش‌بینی طرح رضایت شخصی طراحی تحقق رضایت در زندگی شناخت و درک واقعیت‌های منفی و مثبت</p>	<p>هشتم</p>

## یافته‌ها

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی زنان دارای تعارض با همسر مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شهر

شیراز برحسب گروه‌ها در مراحل مختلف سنجش ( $n=30$ )

متغیرها	شاخص‌های آماری	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
صمیمیت زناشویی	پیش‌آزمون	۲۵/۴۶	۵/۳۰	۳۰/۵۲	۶/۴۵
	پس‌آزمون	۳۱/۲۳	۶/۳۵	۳۰/۴۵	۵/۲۵
سرزندگی ذهنی	پیش‌آزمون	۴۵/۷۳	۱۳/۶۲	۴۴/۳۳	۱۳/۵۶
	پس‌آزمون	۵۸/۲۳	۱۰/۳۵	۴۳/۷۵	۱۴/۲۱

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در ارتباط با صمیمیت زناشویی، میانگین (و انحراف معیار) گروه آزمایش در پیش‌آزمون به ترتیب ۲۵/۴۶ (۵/۳۰) و در پس‌آزمون ۳۱/۲۳ (۶/۳۵) و میانگین (و انحراف معیار) گروه کنترل در پیش‌آزمون ۳۰/۵۲ (۶/۴۵) و در پس‌آزمون ۳۰/۴۵ (۵/۲۵) است. همچنین، در ارتباط با سرزندگی ذهنی، میانگین (و انحراف معیار) گروه آزمایش در پیش‌آزمون به ترتیب ۴۵/۷۳ (۱۳/۶۲) و در پس‌آزمون ۵۸/۲۳ (۱۰/۳۵) و میانگین (و انحراف معیار) گروه کنترل در پیش‌آزمون ۴۴/۳۳ (۱۳/۵۶) و در پس‌آزمون ۴۳/۷۵ (۱۴/۲۱) است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل

نام آزمون	شاخص آماری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
آزمون اثر پیلائی	۷۱/۹۴۸	۵	۱۳/۶۴۹	۱۵/۷۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۲	۰/۹۹۹	
آزمون لامبدای ویلکز	۶۵/۶۵۷	۵	۱۳/۶۵۴	۱۶/۳۵۹	۰/۰۰۱	۰/۷۲	۱	
آزمون اثر هتلینگ	۸۴/۵۶۶	۵	۱۵/۱۳۷	۲۴/۷۸۲	۰/۰۰۱	۰/۷۲	۱	
آزمون اثر بزرگ‌ترین ریشه	۴۲/۶۲۳	۵	۱۳/۴۵۶	۱۱/۴۵۷	۰/۰۰۱	۰/۷۲	۱	

همان‌گونه که در جدول ۳ ارائه شده است، با کنترل پیش‌آزمون، سطوح معناداری همه‌ی آزمون‌ها بیانگر آن هستند که بین شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و گواه در مرحله‌ی پس‌آزمون حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ( $p < ۰/۰۱$  و  $F = ۱۶/۳۵۹$ ). جهت پی بردن به این تفاوت دو تحلیل کواریانس در متن مانکوا صورت گرفت. با توجه به اندازه‌ی اثر محاسبه شده، ۰/۷۲ درصد از کل واریانس‌های گروه آزمایش و کنترل ناشی از اثر متغیر مستقل است. همچنین توان آماری آزمون برابر با ۱/۰۰ است، بدین معنا که آزمون توانسته با توان ۱۰۰ درصد فرض صفر را رد کند.

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس در متن مانکوا روی متغیرهای صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی در مرحله‌ی پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون

شاخص‌های آماری متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
صمیمیت زناشویی	۲۳۴/۳۶	۱	۲۳۴/۳۶	۱۳۵/۴۶	۰/۰۰۱
سرزندگی ذهنی	۱۲۵/۴۱	۱	۱۲۵/۴۱	۱۶۲/۲۸	۰/۰۰۱

با توجه به مندرجات جدول ۴، مقادیر F برای صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی به ترتیب ۱۳۵/۴۶، ۱۶۲/۲۸ به دست آمدند که در سطح  $p < ۰/۰۱$  معنادار هستند. در نتیجه، با توجه به میانگین‌های جدول ۲ می‌توان گفت که صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی در گروه آزمایش به‌طور معناداری افزایش یافته‌اند؛ به عبارت دیگر، می‌توان گفت که درمان روان‌شناسی مثبت‌نگر موجب بهبود صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی در زنان دارای تعارض با همسر مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز شده است.

#### بحث و نتیجه‌گیری

همان‌گونه که گفته شد، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روان‌شناسی مثبت نگر بر صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی در زنان دارای تعارض با همسر، مراجع کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که به‌کارگیری روان‌شناسی مثبت نگر به‌طور معناداری صمیمیت زناشویی زنان دارای تعارض با همسر مراجعه‌کننده به مراکز روان‌شناسی و مشاوره شهر شیراز را افزایش داده است. این نتیجه با یافته‌های حسن‌زاده پشنگ، دبیر مقدم، شریفیان و صفار نیا (۱۳۹۳)، ذوالفقاری، فاتحی زاده و عابدی (۱۳۸۷)، رضازاده و همکاران (۱۳۹۷)، عسگری و ترکاشوند (۱۳۹۷) و زارعی محمودآبادی همسو است. این‌گونه به نظر می‌رسد که روان‌شناسی مثبت‌گرا با تأکید و تمرکز بر ایجاد احساس معنا داشتن در زندگی و هدفمندی و بدون تکیه بر عواطف منفی

و صرفاً با توجه به احساس لذت، تقویت و افزایش توانمندی‌ها و خصوصیات شخصی و به‌کارگیری آن‌ها در زندگی می‌تواند باعث افزایش صمیمیت زناشویی در افراد شود. روانشناسی مثبت‌گرا با تغییر تمرکز فرد از وقایع و افکار منفی به سمت افکار و وقایع مثبت و با ایجاد یک تغییر جریان فکری به سمت توجه بیشتر به نقاط قوت و روشن‌اندگی، باعث افزایش صمیمیت زوجین و کاهش تعارضات زناشویی می‌شود. مثبت‌نگری به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی است. توجه داشتن به امور مثبت زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی و مثبت‌اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خویش داشته باشیم، نه آنکه همواره خود را سرزنش کنیم. با افزایش مثبت‌اندیشی و اجتناب از افکار منفی، تمرکز فرد در زندگی بر جنبه‌های مثبت زندگی بوده و مشکلات زندگی زناشویی موجب ناامیدی او نمی‌شود و با مثبت‌اندیشی و آرامش حاصل از آن مشکلات و روابط را بهبود می‌بخشد و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری و صمیمیت بالاتری را رقم می‌زند (عسگری و ترکاشوند، ۱۳۹۷). به‌علاوه، در پژوهش حاضر دریافته شد که به‌کارگیری روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌طور معناداری سرزندگی ذهنی زنان دارای تعارض با همسر، مراجع‌کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز را افزایش داده است.

این نتیجه با یافته‌های عرب زاده (۱۳۹۶)، کشاورز (۱۳۸۷)، زهره ابراهیمی، علی عسگری و محمدرضا میری (۱۳۹۴) و پور احسان، فولادی، یوسفی و فتحی صباغی (۱۳۹۷) همسو است. به نظر می‌رسد که رابطه بسیار تنگاتنگی بین سرزندگی ذهنی و شادکامی وجود دارد. هر دو حالت مثبت و خوشایند هستند و از این‌رو با عواطف مثبت فرد در ارتباط هستند. بنابراین با افزایش یک حالت خوشایند و مثبت بقیه حالات خوشایند و مثبت افزایش می‌یابد لذا با افزایش سرزندگی، شادکامی و رضایت از رابطه افزایش می‌یابد. از آنجایی که روان‌شناسی مثبت‌نگر تأکید و تمرکز زیادی بر جنبه‌های مثبت زندگی و افزایش عملکرد مثبت و سازنده‌ی فرد در زندگی، باعث افزایش حس سازندگی و درنهایت، عزت‌نفس و سرزندگی آن‌ها می‌شود (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵). روانشناسی مثبت‌گرا می‌تواند با پررنگ کردن عواطف مثبت و توانمندی‌های افراد، سرزندگی افراد را افزایش دهد. مادامی که افراد در زندگی

هدفمند باشند، در رویارویی با شرایط استرس‌زا احساس کارآمدی کنند از توانایی مهار و کنترل رویدادهای تنش‌زا بهره‌مند باشند، قادر خواهند بود در مواجهه با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارض‌های زندگی، تلاش بیشتری را نمایان سازند و برای دستیابی به موفقیت، سخت‌کوشی کنند. این عوامل باعث ایجاد شادکامی و همچنین عواطف مثبت شده و بهزیستی فرد را به دنبال دارند. از سوی دیگر، کاربرد مهارت‌های هیجانی - شامل ذهن آگاهی و پذیرش - می‌تواند تأثیر مثبتی بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش نشانگان افسردگی و افزایش سرزندگی ذهنی داشته باشند (سین و همکاران، ۲۰۱۰). این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود. محدود بودن جامعه‌ی پژوهش حاضر به زنان متأهل شهر شیراز، تعمیم‌پذیری آن به مردان و به‌طورکلی، سایر جوامع را با محدودیت مواجه می‌سازد.

### تشکر و قدردانی

در پایان، پژوهشگران وظیفه‌ی خود می‌دانند تا از کلیه‌ی آزمودنی‌ها کمال تشکر و قدردانی را به عمل آورند.

### منابع

- ابراهیمی، زهره؛ عسکری، علی و میری، محمدرضا (۱۳۹۴). رابطه و سواس مذهبی با سرزندگی ذهنی دانشجویان. *اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه*.
- پور احسان، سمیه؛ فولادی، فاطمه؛ یوسفی، راحله و فتیحی صباغ، امیررضا (۱۳۹۷). رابطه معنای زندگی، زندگی در زمان حال و سرزندگی ذهنی در معلمان. *پنجمین همایش ملی روان‌شناسی مدرسه*.
- تاج‌بخش، عقیقه (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین طرح‌واره‌های جنسی و تصویر بدنی با دل‌زدگی زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر یاسوج. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده*. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، مرودشت.

- حسن‌زاده پشنگ، سمیرا؛ دبیری مقدم، مهتاب؛ شریفیان، مهناز و صفاری نیا، مجید (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش برنامه ارتباط زوج‌ها بر کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی زنان ناراضی از زندگی زناشویی شهر تهران. *مطالعات روان‌شناختی زنان*، ۱۰(۳)، ۴۷-۷۸.
- ذوالفقاری، مریم؛ فاتحی زاده، مریم‌السادات و عابدی، محمدرضا (۱۳۸۷). تعیین رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با ابعاد صمیمیت زناشویی زوجین شهر اصفهان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۴(۱۵)، ۲۴۷-۲۶۱.
- رسولی، آراس (۱۳۹۵). تدوین مدل بومی کارکرد خانواده بر اساس مؤلفه‌ها امید، صمیمیت و تعارض‌های زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرمانشاه. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه*، ۹(۳۵)، ۵۷-۷۸.
- رضازاده مقدم، سونه؛ خدابخش کولایی، آناهیتا؛ حمید پور، رحیم و ثناگو، اکرم (۱۳۹۷). اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر امید و تاب‌آوری مادران دارای کم‌توانی ذهنی. *نشریه روان‌پرستاری*، ۶(۳)، ۳۲-۳۸.
- زارعی محمودآبادی، حسن (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش زوج‌درمانی مثبت‌نگر بر صمیمیت زناشویی و امید به زندگی زنان. *مجله طلوع بهداشت بیزد*، ۱۶(۲)، ۹۸-۱۰۹.
- صراف پور، ربابه (۱۳۹۰). *رواسازی آزمون عواطف مثبت و منفی و بررسی رابطه آن با بهزیستی روانی و خودکارآمدی*. پایان‌نامه در مقطع کارشناسی رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد تهران.
- عرب زاده، مهدی (۱۳۹۶). رابطه‌ی نیازهای اساسی روان‌شناختی با سرزندگی ذهنی در سالمندان. *مجله سالمندی ایران*، ۱۲(۲)، ۱۷۰-۱۷۹.
- عسگری، محمد و ترکاشوند، فاطمه (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش فنون مثبت‌نگری تلفیقی بر رضایت زناشویی زنان مراجعه‌کننده به مراکز درمانی. *مجله مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۳۱(۸)، ۹۱-۱۱۲.

- کشاورز، امیر (۱۳۸۷). رابطه بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان. *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۴(۴)، ۶۶-۶۴.
- یوسفی، ناصر و عزیزی، آرمان (۱۳۹۷). تبیین مدلی برای پیش‌بینی تعارض زناشویی بر اساس تمایز یافتگی و تیپ‌های شخص. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۷(۳)، ۳۹-۷۸.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The What and Why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227° 68.
- Nayeri, A., Lotfi, M., & Noorani, M. (2014). The effectiveness of group training of transactional analysis on intimacy in couples. *Social and Behavioral Sciences*, 152, 1167° 1170.
- Pines, A., Nanws, R. (2009). The relationship between career and couple burnout: implication for career and couple counseling. *Journal Of employment counseling*, 42, 50-64.
- Seligman, M. E. P., Rashid. T., & Park, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 77-86.
- Sin, N. L., Dellaporta, M. D., & Lyubomirsky, S. (2011). Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied Positive Psychology* (pp.805).