

اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت نگری بر پریشانی روان‌شناختی، باورهای غیرمنطقی و درگیری فکری در بین زنان دارای همسر ناسازگار

حسنا کمانکش^۱، سعیده سادات حسینی^۲*

۱. گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره هفتم، شماره پانجاه و پنج، سال ۱۴۰۱، صفحات ۴۴۸-۴۳۵

تاریخ وصول: ۱۴۰۰/۰۷/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۱۸

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت نگری بر پریشانی روان‌شناختی، باورهای غیرمنطقی و درگیری فکری در بین زنان دارای همسر ناسازگار بود. طرح پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. حجم نمونه ۴۰ نفر بود که از جامعه مذکور، به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. ۲۰ نفر به گروه آزمایش و ۲۰ نفر به گروه کنترل تخصیص یافتند. ابزارهای پژوهشی مورداستفاده پرسشنامه‌های پریشانی روان‌شناختی، باورهای غیرمنطقی و درگیری فکری بود. گروه آزمایش در طول یازده جلسه، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه آموزش روانشناسی مثبت نگری دریافت کردند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و یک متغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد نتایج مؤید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون ابعاد پریشانی روان‌شناختی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته یعنی ابعاد پریشانی روان‌شناختی ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۶۶/۹ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. نتایج مؤید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون باورهای غیرمنطقی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته یعنی ابعاد باورهای غیرمنطقی ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۷۵/۱ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. نتایج نشان می‌دهد که بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون ابعاد درگیری فکری با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (ابعاد درگیری فکری) ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۰/۶۱ درصد تفاوت دو گروه مربوط به برنامه آزمایشی است.

کلیدواژه: آموزش روانشناسی مثبت نگری، پریشانی روان‌شناختی، باورهای غیرمنطقی، درگیری فکری.

مقدمه

خانواده یک نظام اجتماعی و از ارکان جامعه به نوعی کوچکترین سلول اجتماع می باشد، ارتباطات اعضای خانواده از جمله رابطه زوجین باهم و کاهش میزان ناسازگاری زناشویی شان نه تنها می تواند زمینه ساز ارضاء نیازها و رشد روانی زوجین و احساس خوشبختی گردد بلکه در سایه رابطه سالم توأم با رضایت زوجین، روبرو شدن با مشکلات و چالش های زندگی، آسان تر و فرزندان سالم و مفید به حال اجتماع تربیت و تحویل جامعه داده می شوند؛ ناسازگاری زناشویی به علت ناکامی در عشق بروز می کند و پاسخی است در برابر مسائل وجودی انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش های کوچک، به بروز ناسازگاری زناشویی کمک می کنند؛ ناسازگاری یک روند تدریجی است و به ندرت به طور ناگهانی بروز می کند. درواقع صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می بازد و به همراه آن احساس خستگی عمومی عارض می شود. در بیشترین نوع آن، این ناسازگاری باعث فروپاشی رابطه می شود. ناسازگاری طبق تعریف، از پا افتادگی جسمی، عاطفی و روانی است که ناشی از عدم تناسب مزمن بین انتظارات و واقعیت است (دیناری، ۱۳۹۶).

رویدادهای زندگی یعنی راه حل انتقال و رشد و شرایط حاد و مزمن می تواند با تعارضات زناشویی رابطه داشته باشد. تعارضات در خانواده اصلی نیز عامل خطر در روابط زوجین محسوب می شود. میزان و کیفیت شناخت زوجین از همدیگر در قبل از ازدواج با تعارضات مربوط است، هر چه این شناخت بهتر و بیشتر باشد، رضایت زناشویی بیشتر شده و در غیر این صورت افراد فرصت پیدا می کنند همسر مناسب را از همسر نامناسب تشخیص دهند. موقعیت های فشارزای زندگی همواره می تواند بر جریان توانایی افراد در کنار آمدن با شرایط گوناگون مؤثر باشد و تداوم شرایط دشوار به نوبه خود موجب بروز یا تشدید نابسامانی جسمی و روانی می شود (ابریشم کار، ۱۳۹۷). گاهی همسران در ارتباط ناکارآمد هستند و احتیاج به یادگیری مهارت هایی در جهت ابراز عواطف با حل مؤثر مشکلات دارند. این مسئله در جنبه های رفتاری شناختی احساس رخ می دهد. از لحاظ رفتاری این موضوع را می توان در مکالماتی مشاهده کرد که شوهر یک حرف منفی به همسرش می زند و همسرش نیز به گونه ای منفی پاسخ می دهد، از نظر شناختی هنگامی که زن احساس می کند شوهرش سر حال نیست، تلاش بیشتری به رفتار منفی، اسنادهای منفی در مورد رفتار شوهرش می کند. از لحاظ احساس وقتی همسران با همدیگر به صورت منفی رفتار می کند، به تفکر منفی در مورد هم می رسند هر کدام ممکن است یک برجستگی احساسی با عواطف و احساسات منفی کمی نسبت به همسرش به وجود آورد. آنگاه این احساسات منفی احتمال رفتار و شناخت منفی بعدی را زیاد می کند. علاوه بر موارد بالا به عوامل دیگری هم می توان اشاره کرده، از جمله باورها و احساسات غیرمنطقی در زمینه هایی چون اهمیت ارتباط، اهمیت خانواده، دوستان و نقش های جنسیتی، رضایت را کاهش داد و تعارضات را افزایش می دهد (دیناری، ۱۳۹۶).

یکی از عواملی که می توان زوج ها رو آورده کند پریشانی روان شناختی است. این حالت یکی از انواع اختلالات روانی است که طی آن فعالیت های بیمار، به شدت کاهش پیدا می کند و درواقع، او انگیزه ای برای انجام دادن بسیاری از کارها نخواهد داشت. فرد پریشان انرژی و مهارت های زندگی اش کاهش پیدا می کند و تمرکز حواس وی نیز به میزان زیادی پایین می آید. گاهی پرخاشگر و گاهی ناامید است. احساس گناه در این افراد بسیار قوی است. علاوه بر این که بیمار از اهدافش در زندگی بازمی ماند و باعث کاهش

فعالیت‌های اجتماعی و تولیدی می‌شود، این امر ضربه بزرگی به اقتصاد جامعه نیز وارد می‌کند. در حقیقت، این اختلال در مجموعه‌ای از علائم (نشانه‌ها) بروز می‌یابد که بر اساس کمیت و کیفیت و مدت‌زمان دارا بودن این علائم، می‌توان تشخیص داد که فرد به یکی از انواع پریشانی مبتلا شده است. البته باید توجه داشت که این اختلال در نشانگان ظاهر می‌شود و فقط با یک نشانه نمی‌توان به پریشانی پی برد (آزاد، ۱۳۹۸). از این‌رو درگیری فکری به خلق منفی و دیگر علائم افسرده ساز، افکار و باورهای هستند که مکرر توجه فرد را معطوف به احساسات منفی، ماهیت و نتایج این احساسات می‌کنند. بیماران درگیر درگیری فکری بدون آن‌که برای حل مشکلاتشان کاری انجام دهند به علل و نتایج علائم افسرده ساز فکر می‌کنند و هیچ کار مؤثری برای رهایی از این علائم انجام نمی‌دهند. براین اساس گروهی از افراد معتقدند درگیری فکری راهبرد مفیدی برای کسب بینش، شناسایی علل و محرک‌های افسردگی است و زمینه مناسب برای حل مسئله را برای آنان فراهم می‌کند و همچنین خطاهای آینده را پیشگیری کرده و باعث می‌شود تا آن‌ها بتوانند امور را اولویت‌بندی نمایند (لوبومیرسکی^۱، ۲۰۲۰). مارتین و داهلن^۲ (۲۰۱۹) در زمینه درگیری فکری، آن را به‌عنوان یک پیشاینده برای افسردگی و ناراحتی هیجانی به شمار می‌آورند. موریس^۳ (۲۰۲۰) خود نشان دادند که درگیری فکری تأثیرات به سزایی بر افسردگی و طولانی‌تر شدن آن دارد. از طرفی، روانشناسی مثبت‌نگر، سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی و آن را در قالب اصطلاح روانشناسی مثبت‌نگر مفهوم‌سازی کرده است؛ از این منظر روانشناسی مثبت‌نگر به معنی کارکرد روان‌شناختی بهینه است. به بیانی دیگر، روانشناسی مثبت‌نگر را می‌توان واکنش‌های عاطفی و شناختی به ادراک ویژگی‌ها و توانمندسازی‌های شخصی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت در طول زمان تعریف کرد. این حال می‌تواند مؤلفه‌هایی مانند رضایت از زندگی، انرژی و خلق مثبت را نیز در برگیرد (امامیان و لطیفی، ۱۳۹۹). یکی از راه‌های که می‌تواند باعث تغییر در کاهش پریشانی روان‌شناختی، باورهای غیرمنطقی و درگیری فکری در بین زنان دارای همسر ناسازگار شود، آموزش روانشناسی مثبت‌نگری است. مثبت‌گرایی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی است؛ به عبارت دیگر، از نظر روان‌شناسی، مثبت‌گرایی هم مثبت‌اندیشی است و هم مثبت‌کرداری (براتی، ۱۳۹۸). مثبت‌اندیشی به ما کمک می‌کند تا به بهترین شکل با زندگی کنار بیاییم. برای داشتن یک زندگی مثبت‌تر، اولین قدم، آن است که احساسات، افکار و باورهای خود را بشناسیم. مثبت‌اندیشی صرفاً در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی‌شود، بلکه نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی است، مثبت‌اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی. مثبت‌اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خویش داشته باشیم، نه آن‌که همواره خود را سرزنش کنیم. مثبت‌اندیشی یعنی نیک اندیشیدن درباره دیگران و حسن ظن داشتن به آن‌ها و با دیگران به صورت مثبت برخورد کردن. مثبت‌اندیشی به این معناست که انتظار داشته باشیم تا در دنیا به بهترین چیزها برسیم و یقین داشتن به این که به خواسته‌های خودخواهیم رسید (انوری، ۱۳۹۸). مطالعاتی که در سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۶ انجام گرفته نشان داده است، کسانی که مثبت‌اندیش

2 Lyubomirsky

2 Martin, Dahler

3 Morris

هستند، در مقایسه با افراد منفی‌باف، در دوران میان‌سال سالم‌ترند و از نظر شغلی موفقیت‌های بیشتری دارند. این مطالعات نشان داده که احتمال آن‌که افراد مثبت‌اندیش، کار خود را ترک کنند، نصف افراد منفی‌باف است ولی احتمال شادمانی آن‌ها سی برابر افراد منفی‌باف است و به‌طور متوسط هم هفت سال و نیم بیشتر از آن‌ها عمر می‌کنند (زمانی و عباسی، ۱۳۹۹). دید ما نسبت به زندگی، ترکیبی است از احساسات، افکار، باورها و عقایدی که دارد. اگر خواهان آن باشیم که دیدگاه منفی خود را به دیدی مثبت تغییر دهیم، اولین گام اساسی در این مسیر، شناسایی و تمایز قائل شدن بین احساسات، افکار و باورهای خود است. از فکر کردن به نتایج منفی خودداری کنیم. چون هر چیزی را که به ذهنتان راه دهیم در آنجا رشد خواهد کرد؛ بنابراین فقط و فقط بهترین افکار را به ذهن خود راه دهیم. این افکار را پرورش دهیم و بر آن‌ها تمرکز کنیم، آن‌ها را تأیید کنیم، آن‌ها را مجسم کنیم، درباره آن‌ها دعا کنیم و آن‌ها را با ایمان احاطه کنیم. بگذاریم این افکار، دل‌مشغولی ما شوند. انتظار بهترین نتیجه را داشته باشیم تا قدرت ذهنی خلّاق که قدرت خداوند آن را هدایت می‌کند بهترین نتیجه را عاید ما بکند (موحد، ۱۳۹۸). بنابراین مسئله اصلی در این تحقیق بررسی اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت نگری بر پریشانی روانشناختی، باورهای غیرمنطقی و درگیری فکری در بین زنان دارای همسر ناسازگار می‌باشد. درواقع سؤال اصلی پژوهش این است که آیا آموزش روانشناسی مثبت نگری بر پریشانی روانشناختی، باورهای غیرمنطقی و درگیری فکری در بین زنان دارای همسر ناسازگار تأثیر دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به هدف کاربردی و شیوه اجرا نیمه آزمایشی و از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه زنان دارای همسر ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره (مرکز مشاوره نوبهار) شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که طی سه ماه آخر سال ۹۹ به مراکز مشاوره نوبهار کرمانشاه مراجعه داشتند که در این سه ماه کسانی دارای مشکلات زناشویی داشتند در این سه ماه که دارای پرونده زیر نظر روان‌شناس مرکز، تعداد آن‌ها حدود ۶۵ نفر بودند. از بین جامعه آماری، ۴۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند که شرایط لازم جهت همکاری با این پژوهش را دارا بودند و بر اساس آزمون سنجش ناسازگاری و تشخیص مشاور و روان‌شناس برگزیده و در دو گروه آزمایشی و کنترل (در هر گروه ۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل) انتخاب شدند. پس از انتخاب نمونه، پرسشنامه را همزمان در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده و توضیحات پیرامون پژوهش و نحوه پاسخگویی به سؤالات از آزمودنی‌ها خواسته شد تا باکمال دقت پرسشنامه را تکمیل کند. مداخله‌ای آزمایشی (آموزش روانشناسی مثبت نگری) روی زنان دارای همسر ناسازگار گروه آزمایشی اجرا شد و این در حالی است که زنان دارای همسر ناسازگار گروه کنترل هیچ نوع مداخله درمانی دریافت نکردند. جلسات معناداری به‌صورت آموزش عملی بود و دریاژده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو جلسه برگزار شد. برنامه‌ریزی جلسات به‌گونه‌ای است که ۳۰ دقیقه ابتدایی جلسه به ارائه مطلب خاص جلسه مربوطه اختصاص یافته و ۶۰ دقیقه باقی‌مانده به‌صورت بحث گروهی پیرامون مسئله اعضای گروه در رابطه با مطالب آموزشی ارائه می‌شود و نیز اجرای تکنیک‌های خاص این رویکرد می‌باشد. معیار ورود و خروج آزمودنی‌ها کسانی بودند که متأهل بود و در سطح شهر کرمانشاه به‌صورت تصادفی گزینشی و بر اساس آزمون سنجش ناسازگاری و تشخیص مشاور و روان‌شناس انتخاب شدند و همچنین به‌صورت کاملاً داوطلبانه و اختیاری تمایل به پاسخ دادن به پرسشنامه‌های پژوهش را

داشتند. گزینش نمونه‌ی این پژوهش به این طریق بود که به زنان دارای همسر ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرمانشاه اطلاعات مختصری راجع به طرح پژوهشی، اهداف آن و شیوه‌ی اجرای مداخله داده می‌شد. در نهایت افرادی که تمایل داشتند، به‌عنوان گروه آزمایش، در جلسات مداخله حضور یافتند. پس از جایگزینی تصادفی زنان دارای همسر ناسازگار در دو گروه آزمایش و کنترل، زنان دارای همسر ناسازگار گروه آزمایش به مدت ۱۱ جلسه‌ی ۱/۵ ساعته، به‌صورت هفتگی تحت آموزش مثبت نگر قرار گرفتند؛ اما زنان دارای همسر ناسازگار گروه کنترل در این مدت مداخله‌ای دریافت ننمودند. زنان دارای همسر ناسازگار هر دو گروه هم در خط پایه و هم بلافاصله پس از پایان مداخله، به پرسشنامه‌های پریشانی روانشناختی، باورهای غیرمنطقی و درگیری فکری پاسخ دادند. هر جلسه اهداف مشخصی را دنبال می‌کرد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه پریشانی روان شناختی: این پرسشنامه ویژه شناسایی اختلالات روانی در جمعیت عمومی است که کسler و همکاران در سال ۲۰۰۳ به دو صورت ۱۰ سؤالی و ۶ سؤالی تدوین و در مطالعات مختلف از آن استفاده کردند، برای شناسایی اختلالات خلقی و اضطرابی، کارایی ۱۰ آیتمی بیشتر است. شیوه نمره‌گذاری آن؛ هر ماده به کمک ۵ گزینه (۰=هیچ‌وقت تا ۴=همیشه) به هر کدام از این گزینه‌ها بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای نمره داده می‌شود (صفر برای هیچ‌وقت و ۴ برای همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند که به‌صورت لیکرتی از هیچ‌وقت تا همیشه است. لذا بیشترین نمره در ۱۰ آیتمی برابر ۴۰ است (وزیری و لطفی کاشانی، ۱۳۹۸).

فوروکاوا، کسler، اسلید، آندروز^۱ (۲۰۰۱) در یک مطالعه‌ی کشوری، پرسشنامه K10 را مورد اعتباریابی قرار دادند. آن‌ها نتیجه گرفتند که برای شناسایی اختلالات خلقی و اضطرابی فرم K10 کارایی بالایی دارد (ویکتورین^۲، ۲۰۰۱). وزیری و لطفی کاشانی (۱۳۹۸) در یک مطالعه‌ی پژوهشی، پایایی پرسشنامه‌ی کسler را با روش آلفای کرونباخ برابر ۸۳/۰ به دست آوردند.

پرسشنامه باورهای غیرمنطقی: این پرسشنامه توسط جونز و همکاران (۱۹۹۴) ساخته و دارای ۴۰ سؤال و به‌صورت طیف ۵ گزینه‌ای (به‌شدت مخالف، تا حدی مخالف، نه مخالف نه موافق، تا حدی موافق، به‌شدت موافق) می‌باشد در این پرسشنامه، به هر گزینه از ۱ تا ۵ امتیاز داده می‌شود. در نهایت، پس از پاسخگویی به همه سؤالات، نمرات باهم جمع می‌شوند. کامکاری و عسکریان در پژوهشی تحت عنوان بررسی تفکرات غیرمنطقی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران، روایی و اعتبار این پرسشنامه را برآورد نموده‌اند. برای دستیابی به این منظور، پس از ترجمه، سؤالات به رؤیت متخصصان روانشناسی رسانده شد و روایی محتوایی پرسشنامه، مورد تأیید قرار گرفت. در مرحله بعد، پرسشنامه بر روی یک گروه ۵۰۰ نفری اجرا گردید، ضریب اعتبار آن با کل پرسشنامه از طریق ضریب همبستگی محاسبه گردید. سپس تجانس درونی سؤالات پرسشنامه مشخص گردید. همچنین با تأکید بر روش تحلیل عام، تمامی عوامل ده‌گانه پرسشنامه موردپذیرش تحلیل عامل تأییدی قرار گرفت. در پژوهش دیگری که توس اسماعیل‌زاده و عسکریان و تحت عنوان بررسی رابطه بین تفکرات غیرمنطقی و پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد

¹ Furukawa, Kessler, Slade, Andrews

² Victorine

واحد اسلامشهر انجام گرفت، مشخص گردید که این پرسشنامه از روایی و اعتبار مطلوبی برخوردار و واجد ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی می‌باشد.

پرسشنامه درآمیختگی فکری: این مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط راجمن و شفران^۱ پدید آمد. دارای ۱۹ سؤال ۵ گزینه‌ای (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم) می‌باشد که در نمره گزینه‌ها به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ صفر می‌باشد. در سه خرده مقیاس ۱- آمیختگی فکر - عمل احتمالی برای خود (۳ آیتم)، ۲- آمیختگی فکر - عمل احتمالی برای دیگران (۴ آیتم) و ۳- آمیختگی فکر - عمل اخلاقی (۱۲ آیتم) تدارک دیده شده است؛ اما در مقیاس اغتشاش فکر - عمل تجدیدنظر شده، هشت خرده مقیاس به مقیاس TAF اولیه افزوده شده است که دو خرده مقیاس به‌طور کامل جدید و شش خرده مقیاس درواقع به نحوی حاصل ویرایش مقیاس قبلی‌اند. خرده مقیاس‌های جدید عبارت‌اند از: خرده مقیاسی که اعتقاد به این که احتمال وقوع رویدادهای مثبت برای دیگران به‌وسیله افکار شخص افزایش می‌یابد را می‌سنجد (۴ گویه) (خانی پور، ۱۳۹۷). خرده مقیاسی که اعتقاد به این که به‌وسیله افکار می‌توان از وقوع آسیب جلوگیری کرد را مورد ارزیابی قرار می‌دهد (۳ گویه) شش خرده مقیاس دیگر ارزش و مسئولیتی را می‌سنجد که فرد در مورد هر یک از انواع افکار منفی، مثبت و دورکننده آسیب در خود احساس می‌کند. در حقیقت در این مقیاس TAF احتمال برای دیگران به ۳ نوع تفکر منفی، مثبت و دورکننده تقسیم شده، سپس میزان احتمال، ارزش و مسئولیتی که فرد برای هر دسته از افکار قائل است، به‌طور جداگانه در ۹ خرده مقیاس موردسنجش قرار می‌گیرد. این ۹ خرده مقیاس به همراه خرده مقیاس‌های TAF اخلاقی، TAF احتمالی برای خود درمجموع ۱۱ خرده مقیاس TAF-R را تشکیل می‌دهند. مجموع گویه‌های این مقیاس جدید ۲۷ گویه است، اما از گویه ۱۶ تا ۲۷ هر گویه به دو قسمت تبدیل می‌شود و برای هر قسمت نمره جداگانه لحاظ می‌شود) (خانی پور، ۱۳۹۷). نتایج بررسی خصوصیات روان‌سنجی این مقیاس در ایران پورفرجی و محمدی (۱۳۷۸) بدین شرح است: نتیجه تحلیل عامل اکتشافی با استفاده از چرخش واریماکس بیانگر وجود ۸ عامل بود که ۰/۸۰ واریانس کل مقیاس را تبیین نمودند. عوامل به ترتیب عبارت‌اند از: TAF اخلاقی، احساس مسئولیت در قبال افکار مثبت، احتمال وقوع وقایع منفی، احتمال وقوع وقایع مثبت، احساس مسئولیت در قبال افکار منفی، احساس مسئولیت در قبال افکار جلوگیری از خطر، احتمال جلوگیری از خطر با داشتن فکر آن و احتمال وقوع افکار در مورد خود. برای محاسبه پایایی مقیاس از روش‌های همسانی درونی، بازآزمایی بافاصله ۴ هفته بر روی نمونه ۳۵ نفری و توصیفی استفاده شد. ضرایب حاصل از پایایی برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۶۱ و ۰/۸۲ به دست آمد (بخشی پور و همکاران، ۱۳۹۸). همسانی درونی ضرایب آلفای به‌دست‌آمده برای کل مقیاس ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۷۹ تا ۰/۹۵ بودند. ضرایب پایایی حاصل از بازآزمایی برای کل مقیاس ۰/۶۱ و برای خرده مقیاس‌ها ۰/۵۹ تا ۰/۶۳ به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های آماری از روش توصیفی و استنباطی استفاده شد در این راستا در بخش توصیفی از مشخصه‌های آماری نظیر فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و جداول و نمودارهای مربوطه و در سطح استنباطی از آزمون‌های لوین و تحلیل کوواریانس چندمتغیره و یک متغیره استفاده شد.

¹ Rachman & Shfran

جدول ۱. شرح جلسات آموزش مؤلفه روانشناسی مثبت گرا (گودوین، ۲۰۱۸)

جلسات	هدف	شرح جلسه
جلسه اول	آشنایی گروه باهم دیگر	ایجاد رابطه حسنه مبتنی بر همکاری-آشنایی با نحوه کار
جلسه دوم	معرفی، مرور کلی و بیان سه اتفاق خوب	-ارائه کلیاتی از پروتکل گروهی، معرفی اعضاء و انتظارات گروه -مراقبه ذهن آگاهی مختصر -تمرین کتبی تأیید خویش و بیان ارزش ها -شرح تمرین (تکلیف خانگی) - سه اتفاق خوب
جلسه سوم	استفاده از نقاط قوت خود	-مراقبه ذهن آگاهی -بحث راجع به تمرین سه اتفاق خوب -بحث راجع به نتایج -شرح تمرین (تکلیف خانگی) استفاده از نقاط قوت خود -مراقبه ذهن آگاهی
جلسه چهارم	لذت بردن	-بحث راجع به تمرین استفاده از نقاط قوت - معرفي تمرین (تکلیف خانگی) لذت بردن -مراقبه ذهن آگاهی
جلسه پنجم	داشتن یک روز خوب	-بحث راجع به تمرین (تکلیف خانگی) لذت بردن -معرفي تمرین (تکلیف خانگی) داشتن یک روز خوب -مراقبه ذهن آگاهی
جلسه ششم	دیدار قدردانی	-بحث راجع به تمرین داشتن یک روز خوب -معرفي تمرین (تکلیف خانگی) دیدار قدردانی -مراقبه ذهن آگاهی
جلسه هفتم	پاسخ فعال/سازنده	-بحث راجع به تکلیف خانگی دیدار قدردانی -معرفي تمرین (تکلیف خانگی) پاسخ فعال/سازنده - مراقبه ذهن آگاهی
جلسه هشتم	صندلی داغ	-بحث راجع به تمرین پاسخ فعال/سازنده -معرفي تکلیف صندلی داغ -مراقبه ذهن آگاهی
جلسه نهم	نوشتن بیوگرافی	-بحث راجع به تمرین صندلی داغ -معرفي تمرین نوشتن بیوگرافی - مراقبه ذهن آگاهی
جلسه دهم	خدمات مثبت	-بحث راجع به تکلیف نوشتن بیوگرافی -معرفي تکلیف خدمات مثبت -مراقبه ذهن آگاهی
جلسه یازدهم	خاتمه	-بحث راجع به جلسه پایانی -بحث راجع به گروه -پر کردن مقیاس ها -مراقبه نهایی

یافته‌ها

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار پریشانی روانشناختی به تفکیک گروه و مرحله سنجش

متغیر پژوهش	گروه	تعداد	پیش‌آزمون انحراف معیار $\pm$ میانگین	پس‌آزمون انحراف معیار $\pm$ میانگین
استرس	آزمایش	۲۰	۵/۱۱ $\pm$ ۴/۶۰	۹/۷۶ $\pm$ ۲/۱۶
اضطراب	کنترل	۲۰	۷/۴۸ $\pm$ ۲/۳۴	۷/۳۲ $\pm$ ۲/۲۳
خشم	آزمایش	۲۰	۹/۰۰ $\pm$ ۷/۵۶	۱۲/۱۶ $\pm$ ۴/۹۵
	کنترل	۲۰	۸/۹۷ $\pm$ ۶/۸۴	۵/۴۶ $\pm$ ۳/۷۳
افسردگی	آزمایش	۲۰	۳/۱۲ $\pm$ ۳/۱۴	۵/۳۶ $\pm$ ۱/۲۲
	کنترل	۲۰	۵/۱۳ $\pm$ ۴/۶۵	۴/۱۹ $\pm$ ۰/۷۱
نمره کل پریشانی روانشناختی	آزمایش	۲۰	۳۸/۹۳ $\pm$ ۲۷/۱۶	۵۳/۵۸ $\pm$ ۲۵/۱۰
	کنترل	۲۰	۴۵/۱۶ $\pm$ ۲۴/۳۳	۳۸/۴۷ $\pm$ ۱۵/۶۶

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که میانگین (و انحراف معیار) نمره کل متغیر پریشانی روانشناختی در افراد گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۳۸/۹۳ (و ۲۷/۱۶) و در مرحله پس‌آزمون برابر با ۵۳/۵۸ (و ۲۵/۱۰) می‌باشد. در افراد گروه کنترل میانگین (و انحراف معیار) این متغیر در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۴۵/۱۶ (و ۲۴/۳۳) و در مرحله پس‌آزمون برابر با ۳۸/۴۷ (و ۱۵/۶) می‌باشد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار باورهای غیرمنطقی و ابعاد آن به تفکیک گروه و مرحله سنجش

متغیر پژوهش	گروه	تعداد	پیش‌آزمون انحراف معیار $\pm$ میانگین	پس‌آزمون انحراف معیار $\pm$ میانگین
توقع تأیید از دیگران	آزمایش	۲۰	۱۱/۱۳ $\pm$ ۰/۷۶	۱۵/۲۱ $\pm$ ۲/۰۵
انتظارات بیش‌ازحد از خود	کنترل	۲۰	۱۲/۱۸ $\pm$ ۱/۰۴	۱۲/۰۱ $\pm$ ۰/۹۳
سرزنش خود	آزمایش	۲۰	۱۱/۲۴ $\pm$ ۰/۸۸	۱۴/۰۰ $\pm$ ۱/۰۵۳
واکنش همراه با ناکامی	کنترل	۲۰	۱۲/۶۷ $\pm$ ۱/۱۴	۱۲/۴۵ $\pm$ ۱/۱۰
بی‌مسئولیتی هیجانی	آزمایش	۲۰	۱۰/۰۹ $\pm$ ۰/۶۱	۱۳/۶۶ $\pm$ ۱/۸۹
توقع تأیید از دیگران	کنترل	۲۰	۱۳/۰۰ $\pm$ ۱/۲۵	۱۲/۸۷ $\pm$ ۱/۱۹
	آزمایش	۲۰	۱۲/۱۱ $\pm$ ۱/۳۶	۱۴/۳۸ $\pm$ ۲/۷۴
انتظارات بیش‌ازحد از خود	کنترل	۲۰	۱۱/۲۲ $\pm$ ۰/۸۴	۱۱/۱۴ $\pm$ ۱/۱۸
سرزنش خود	آزمایش	۲۰	۱۱/۳۴ $\pm$ ۰/۹۶	۱۵/۴۹ $\pm$ ۲/۵۹
واکنش همراه با ناکامی	کنترل	۲۰	۱۰/۱۷ $\pm$ ۰/۵۴	۱۰/۰۰ $\pm$ ۰/۷۳
بی‌مسئولیتی هیجانی	آزمایش	۲۰	۱۲/۳۳ $\pm$ ۱/۵۳	۱۵/۹۵ $\pm$ ۲/۶۶
	کنترل	۲۰	۱۲/۰۰ $\pm$ ۱/۶۸	۱۱/۷۷ $\pm$ ۱/۲۱
نمره کل باورهای غیرمنطقی	آزمایش	۲۰	۹۵/۱۸ $\pm$ ۱۰/۳۹	۱۲۰/۰۸ $\pm$ ۱۷/۰۱
	کنترل	۲۰	۹۷/۰۵ $\pm$ ۱۰/۵۹	۹۳/۶۰ $\pm$ ۸/۹۵

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که میانگین (و انحراف معیار) نمره کل متغیر باورهای غیرمنطقی در افراد گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۹۵/۱۸ (و ۱۰/۳۹) و در مرحله پس‌آزمون برابر با ۱۲۰/۰۸ (و ۱۷/۰۱) می‌باشد. در افراد گروه کنترل میانگین (و انحراف معیار) این متغیر در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۹۷/۰۵ (و ۱۰/۵۹) و در مرحله پس‌آزمون برابر با ۹۳/۶۰ (و ۸/۹۵) می‌باشد.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار درگیری فکری به تفکیک گروه و مرحله سنجش

متغیر پژوهش	گروه	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون	
			انحراف معیار $\pm$ میانگین		انحراف معیار $\pm$ میانگین	
مرور احساسات ناشی از مشکل	آزمایش	۲۰	۲۶/۰۰ $\pm$ ۵/۱۷		۱۸/۹۲ $\pm$ ۱/۹۳	
	کنترل	۲۰	۲۴/۱۳ $\pm$ ۴/۸۵		۲۳/۱۰ $\pm$ ۳/۷۶	
مرور ذهنی مسائل	آزمایش	۲۰	۲۲/۴۹ $\pm$ ۳/۱۰		۱۷/۱۵ $\pm$ ۱/۹۶	
	کنترل	۲۰	۲۴/۶۵ $\pm$ ۴/۱۶		۲۴/۷۰ $\pm$ ۴/۹۰	
مرور احساسات ناشی از مشکل	آزمایش	۲۰	۲۸/۱۶ $\pm$ ۷/۰۰		۲۱/۱۴ $\pm$ ۳/۴۴	
	کنترل	۲۰	۲۵/۱۱ $\pm$ ۶/۵۴		۲۵/۰۳ $\pm$ ۵/۴۴	
مرور ذهنی مسائل	آزمایش	۲۰	۲۵/۶۴ $\pm$ ۳/۷۱		۱۸/۱۲ $\pm$ ۴/۱۸	
	کنترل	۲۰	۲۶/۰۰ $\pm$ ۴/۰۹		۲۴/۵۸ $\pm$ ۴/۲۴	
نمره کل درگیری فکری	آزمایش	۲۰	۱۰۲/۲۹ $\pm$ ۱۸/۹۸		۷۵/۳۳ $\pm$ ۱۱/۵۱	
	کنترل	۲۰	۹۹/۸۹ $\pm$ ۱۹/۶۴		۹۷/۴۱ $\pm$ ۱۸/۳۴	

نتایج جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که میانگین (و انحراف معیار) نمره کل متغیر درگیری فکری در افراد گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برابر با ۱۰۲/۲۹ (و ۱۸/۹۸) و در مرحله پس آزمون برابر با ۷۵/۳۳ (و ۱۱/۵۱) می‌باشد. در افراد گروه کنترل میانگین (و انحراف معیار) این متغیر در مرحله پیش آزمون برابر با ۹۹/۸۹ (و ۱۹/۶۴) و در مرحله پس آزمون برابر با ۹۷/۴۱ (و ۱۸/۳۴) می‌باشد.

جدول ۵. نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض همگنی خطای واریانس‌ها

متغیرهای وابسته	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
پریشانی روان‌شناختی	۰/۳۲۸	۱	۳۸	۰/۵۷۰
باورهای غیرمنطقی	۲/۴۵۲	۱	۳۸	۰/۹۳۳
درگیری فکری	۱/۷۴۹	۱	۳۸	۰/۳۷۶

همان‌گونه که در جدول شماره ۵ مشاهده می‌شود پیش فرض لوین در کلیه متغیرهای پژوهش تأیید می‌گردد؛ که به دلیل تصادفی بودن دو گروه و حجم نمونه بالا می‌توان از روش تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا)

نوع آزمون	مقدار	آزمون F	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
اثر پیلای	۰/۹۴۵	۱۸۹/۵۹۳	۰/۰۰۰	۰/۷۴۵	۱/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۵۵	۱۸۹/۵۹۳	۰/۰۰۰	۰/۷۴۵	۱/۰۰۰
اثر هنلیگ	۱۷/۲۳۶	۱۸۹/۵۹۳	۰/۰۰۰	۰/۷۴۵	۱/۰۰۰
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱۷/۲۳۶	۱۸۹/۵۹۳	۰/۰۰۰	۰/۷۴۵	۱/۰۰۰

نتایج جدول شماره ۶ بیانگر آن است که اثر لامبدای ویلکز ($F=189/593$; $P=0/000$) معنادار است. نتایج نشان می‌دهد که بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل از لحاظ پس آزمون متغیرهای کلی با کنترل پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۷۴/۵ درصد تفاوت دو گروه مربوط به برنامه آزمایشی است. بعدازاین، به بررسی این موضوع باید پرداخته شود که آیا متغیرهای وابسته (پریشانی روان‌شناختی - باورهای غیرمنطقی و درگیری فکری) به‌طور جداگانه از متغیر مستقل (آموزش روانشناسی مثبت نگری) اثر پذیرفته‌اند یا خیر؟ بدین منظور از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شده است که نتایج آن در جدول شماره ۶ ارائه شده است.

جدول ۷. نتایج اثرات بین آزمودنی کوواریانس چندمتغیره در پس آزمون متغیرهای وابسته

متغیرهای وابسته	مجموع مجزورات	df	آماره F	P-Value	ضریب تأثیر	توان آماری
پریشانی روانشناختی	۱۴۹۸/۲۴۵	۱	۷۴/۱۹۲	۰/۰۰۰	۰/۶۷۹	۰/۰۰۰
باورهای غیرمنطقی	۱۸۹۵/۲۷۶	۱	۱۳/۸۵۰	۰/۰۰۱	۰/۵۸۴	۰/۹۵۱
درگیری فکری	۳۰۵۸/۶۲۷	۱	۳۸/۶۳۶	۰/۰۰۰	۰/۶۱۲	۱/۰۰۰

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) در جدول شماره ۷ نشان می‌دهد که آموزش روانشناسی مثبت نگری (با کنترل اثر پیش‌آزمون به‌عنوان عامل هم پراش روی پس‌آزمون) بر کاهش پریشانی روانشناختی با ضریب اتای ۰/۶۷، کاهش باورهای غیرمنطقی با ضریب اتای ۰/۵۸ و کاهش درگیری فکری با ضریب اتای ۰/۶۱ تأثیر معناداری داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت نگری بر پریشانی روانشناختی، باورهای غیرمنطقی و درگیری فکری در بین زنان دارای همسر ناسازگار شهر کرمانشاه می‌باشد. نتایج مؤید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون ابعاد پریشانی روانشناختی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته یعنی ابعاد پریشانی روانشناختی ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۶۶/۹ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. نتیجه این فرضیه با نتایج تحقیقات امامیان و لطیفی (۱۳۹۹)، زمانی و عباسی (۱۳۹۹)، ایزدی، عسگری و عابدی (۱۳۹۷)، انوری و همکاران (۱۳۹۷)، حر، آقایی و عابدی (۱۳۹۸)، اشجع، فرح بخش، سدرپوشان و ستوده (۱۳۹۸)، بریکر و همکاران (۲۰۱۹)، شیپی و هوران (۲۰۱۹) همخوانی و همسویی دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان اظهار داشت که مسائل و مشکلاتی که موجب ناکامی می‌شوند اگر به موقع و به‌طور منطقی حل نگردند باعث ناراحتی‌ها و تنش‌های بسیاری می‌شوند که نتیجه آن اختلال در شخصیت و رفتار فرد می‌شود و در صورت پیشرفت فرد را به‌سوی بیماری‌های روانی سوق می‌دهد. برخی از این مسائل با اندک توجه و کوشش حل می‌شوند، اما برخی دیگر به‌آسانی حل‌شدنی نیستند. وظیفه روان‌شناسان این است که بدانند ناکامی چگونه به وجود آمده است و علل اصلی آنچه می‌باشد و در صورت لزوم تلاش نماید دریابد که چگونه می‌توان از بروز ناکامی جلوگیری نمود و یا آن را درمان کرد. اعتقاد به این که اگر وقایع و حوادث آن‌طور نباشد که فرد می‌خواهد نهایت بیچارگی و فاجعه است. واکنش به ناکامی نوعی باور غیرمنطقی است که وقتی کارها آن‌طور که باید پیش نمی‌رود یا مطابق میل شما انجام نمی‌گیرد و یا مردم برخلاف آنچه موردنظر شماست رفتار می‌کنند، دچار آشفتگی می‌شوید، گرفتار شدن به این آشفتگی یک باور است که یقیناً غیرمنطقی است. سرچشمه فرضیه ناکامی پرخاشگری طرز فکر غیرعقلانه واکنش به ناکامی است، وقتی به‌شدت ناکام می‌شوید و یا در حقان بی‌عدالتی می‌شود و طردت می‌شوید باید احساس کنید خیلی افراط شده و فاجعه‌ی هولناکی رخ داده است. این طرز تفکر غلطی است؛ زیرا ناکام شدن احساس طبیعی است، ولی حزن و اندوه شدید و طولانی یک موضوع غیرمنطقی است چرا که اولاً: دلیلی وجود ندارد که وقایع و حوادث متفاوت با آن چیزی باشند که طبیعتاً هستند. ثانیاً: حزن و اندوه شدید نه تنها موجب تغییر موقعیت نمی‌شود بلکه اغلب اوقات آن را بدتر نیز می‌کند. ثالثاً:

هر نوع چاره‌ای در موقعیت موجود غیرممکن است تنها راه چاره آن است که آن را بپذیریم. رابعاً: اگر فرد موقعیت را آن‌طوری که می‌خواهد و درصدد است تعبیر و تفسیر نکند، محرومیت به اختلافات عاطفی منجر نخواهد شد (شیرالی، ۱۳۹۸).

همچنین نتایج نشان داد آموزش روانشناسی مثبت‌نگری بر کاهش باورهای غیرمنطقی زنان دارای همسر ناسازگار تأثیر دارد. نتایج مؤید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون باورهای غیرمنطقی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته یعنی ابعاد باورهای غیرمنطقی ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۷۵/۱ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های دهکردی و همکاران (۱۳۹۸)، اینگلهارت (۲۰۱۹) همسو می‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که باورهای فرد یا طرحواره‌های ذهنی است که طرز برخورد و نگرش شخص به خود، جهان و آینده تعیین می‌شود. اگر این ساختارهای شناختی منطقی و مثبت باشد، گرایش فرد به همه‌چیز مثبت و امیدوارانه خواهد بود و در صورتی که این ساختارهای شناختی غیرمنطقی باشد، نگرش فرد به خود، آینده و دنیای پیرامونش منفی خواهد شد، به گونه‌ای که واقعیت‌های متضاد طوری تعبیر می‌شوند که در چهارچوب دریافت‌های از پیش شکل گرفته و جهت‌دار جای بگیرند و این تعبیر جهت‌دار موجب پردازش نادرست اطلاعات و تحریف‌ها و خطاهای شناختی می‌شود. بنابراین زوجین متقاضی طلاق با نیازهای متعددی پا به عرصه وجود می‌گذارند و دائم درصدد رفع مشکلات می‌باشند. تمایل شدیدی به عشق، محبت و احترام، رشد، ترقی و آرزو دارد و به شدت از ناکامی و بی‌توجهی اجتناب می‌کند. به‌طور کلی او با توان زیادی برای خواستن متولد می‌شود. اصرار دارد هر چیزی به بهترین وجه در زندگی او وجود داشته باشد. اگر این خواست‌ها سریع و کامل ارضا نشوند ممکن است دو برداشت متضاد بر اساس تمایلات ذاتی خود از این حادثه فعال‌کننده داشته باشد. یکی افکار، عقاید و باورهای منطقی و عقلانی و دیگری افکار، عقاید و باورهای غیرمنطقی.

همچنین نتایج نشان داد که بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون ابعاد درگیری فکری با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (ابعاد درگیری فکری) ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۰/۶۱ درصد تفاوت دو گروه مربوط به برنامه آزمایشی است. این نتیجه با برخی نتایج تحقیقات اسدی مجره و همکاران (۱۳۹۸)، منصوری و همکاران (۱۳۹۸)، خسروی و همکاران (۱۳۹۷)، دیو (۲۰۲۰)، میشا و همکاران (۲۰۱۹)، هیس (۲۰۱۹) همخوانی و همسویی دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که درگیری فکری خلق منفی و دیگر علائم افسرده ساز، افکار و باورهایی هستند که مکرر توجه فرد را معطوف به احساسات منفی، ماهیت و نتایج این احساسات می‌کنند. افراد درگیر درگیری فکری بدون آن‌که برای حل مشکلاتشان کاری انجام دهند به علل و نتایج علائم افسرده ساز فکر می‌کنند و هیچ کار مؤثری برای رهایی از این علائم انجام نمی‌دهند. درگیری فکری و نگرانی را به مثابه راهبردهای مقابله‌ای ارادی و فعالانه، شامل افکار تکراری، برای مقابله با هیجان و رویدادهای تهدیدکننده در نظر می‌گیرد. پدیده درگیری فکری به این صورت است که در آن مرز میان فکر و رویدادها و فکر و عمل از میان می‌رود و درواقع افکار وسواسی و اعمال مرتبط با آن‌ها معادل در نظر گرفته می‌شوند. گرچه درگیری فکری به‌خودی‌خود مفهوم تازه‌ای نیست. اصطلاح همه‌توانی افکار را برای توصیف باورهایی به کاربرد که بر آن اساس بیماران می‌ترسیدند از راه افکارشان به دیگران آسیب برسانند. نقش آن در مفهوم‌سازی و درمان وسواس،

در چند دهه اخیر مورد توجه قرار گرفته است. باورهای فراشناختی مربوطه به درگیری افکار، عامل مهمی در پیش بینی بروز نشانه‌های وسواسی شناخته شده‌اند. این الگوها بر باورهایی در مورد اهمیت، معنی و قدرت افکار و باورهایی در مورد نیاز به کنترل افکار و انجام آیین‌مندی‌ها تأکید می‌کند (شاره، گرایی، بنفشه و عاطف، ۱۳۹۸). آمارهای منتشر شده در کشور، در چند دهه‌ی گذشته، حکایت از افزایش روزافزون نارضایتی زناشویی در بین زوجها دارد که در پی آن در بسیاری از موارد، اقدام به تارکه و طلاق صورت می‌پذیرد (احمدی، ۱۳۹۸). اگر زندگی برای افراد معنا و مفهوم داشته باشد فشار ناشی از آن نیز قابل تحمل است. موقعیت‌های فشارزای زندگی همواره می‌تواند بر جریان توانایی افراد در کنار آمدن با شرایط گوناگون مؤثر باشد و تداوم شرایط دشوار به نوبه خود موجب بروز یا تشدید نابسامانی جسمی و روانی می‌شود (ابریشم‌کار، ۱۳۹۷). گاهی همسران در ارتباط ناکارآمد هستند و احتیاج به یادگیری مهارت‌هایی در جهت ابراز عواطف با حل مؤثر مشکلات دارند. اگرچه تعاملات ناسازگارانه ممکن است ناشی از کمبود مهارت باشد، اما در بسیاری موارد اتفاق می‌افتد که همسران از عدم ارضای نیازهای خود ناامید شده‌اند. علاوه بر موارد بالا به عوامل دیگری هم می‌توان اشاره کرده، از جمله باورها و احساسات غیرمنطقی در زمینه‌هایی چون اهمیت ارتباط، اهمیت خانواده، دوستان و نقش‌های جنسیتی، رضایت را کاهش داد و ناسازگاری را افزایش می‌دهد (مهدوی، ۱۳۹۸).

مثبت نگری در نتیجه‌ی ترکیب تنظیم هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی، هویت و تجارب زندگی به وجود می‌آید و شناسایی مؤلفه‌های مؤثر در پیش بینی مثبت نگری می‌تواند به فهم جنبه‌های مثبت و رفتارهای سازگارانه‌ی افراد مختلف جامعه کمک کند. آموزش مثبت نگری به زنان دارای همسر ناسازگار کمک می‌نماید تا افکار و احساساتشان را تجربه کنند به جای اینکه از آن اجتناب کنند به خاطر به کار بردن این تکنیک می‌باشد که نمرات درگیری فکری نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری داشته است. بنابراین هدف آموزش مثبت نگری ایجاد انعطاف‌پذیری روان شناختی بیشتر است. منظور از انعطاف‌پذیری روان شناختی توانایی تغییر یا مداومت در طبقات رفتاری کنشی است که انجام آن به اهداف ارزشمند کمک می‌کند. چون ممکن نیست که فرآیندهای زبانی که مشکلات انسان را ایجاد می‌کنند را حذف یا جابجا کنیم، هدف این است که این فرآیندها را تحت کنترل بافتاری دریاوریم. این فرآیندها به تغییر فرآیندهای مرکزی زبانی که در انعطاف‌پذیری روان شناختی مداخله می‌کند، مربوط‌اند. مداخلات مثبت نگری از طریق هر کدام از این فرآیندها می‌توان انجام شود. در آموزش مثبت نگری برای کاهش، تغییر، اجتناب، سرکوبی و یا کنترل تجربه‌های خصوصی (افکار و احساسات) اقدامی صورت نمی‌گیرد. بلکه مراجعان یاد می‌گیرند که اثر و تأثیر افکار و احساسات ناخواسته را از طریق استفاده مؤثر از هوشیاری فراگیر کاهش دهند. مراجعان یاد می‌گیرند که جنگیدن با این تجربه‌های خصوصی را متوقف کنند، نسبت به آن‌ها گشاده باشند، جایی را به آن‌ها اختصاص دهند و بدون هیچ تلاشی به آن‌ها اجازه دهند که بیایند و بروند. از آنجایی که جامعه آماری پژوهش زنان دارای همسر ناسازگار شهر کرمانشاه بودند، تعمیم‌یافته‌های پژوهش به سایر جوامع می‌بایست با احتیاط انجام گیرد. تجربه مجدد آزمون (پس‌آزمون) با توجه به تجربه اولی (پیش‌آزمون)، تصمیم درباره‌ی اختلاف نمرات آزمودنی‌ها را کمی با مشکل مواجه کرد. پیشنهاد می‌شود که مشابه چنین پژوهش‌هایی بر جامعه‌های دیگر نیز اجرا شود، زیرا افزایش دامنه چنین تحقیقاتی می‌تواند در پیشگیری از بسیاری از مشکلات خانوادگی و آسیب‌های روحی و روانی و اجتماعی زنان دارای همسر ناسازگار جلوگیری نماید. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که آموزش مثبت نگری بر کاهش پریشانی روان‌شناختی،

باورهای غیرمنطقی و درگیری فکری زنان دارای همسر ناسازگار تأثیر مثبت دارد؛ لذا لازم است که مسئولین بیمارستان‌ها و مراکز درمانی به منظور کاهش پریشانی روان‌شناختی، باورهای غیرمنطقی و درگیری فکری، از طریق برگزاری دوره‌های آموزشی در جهت ارتقای کیفیت زندگی این افراد اقدام کنند.

منابع

- آزاد، حسین (۱۳۹۸). *آسیب‌شناسی روانی*، (جلد اول) چاپ دوازدهم. تهران: انتشارات بعثت.
- امامیان، لطیفی (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مثبت نگری با درمان مبتنی بر معنویت بر میزان بهزیستی روان‌شناختی زنان مبتلا به اختلال وسواسی جبری. *مجله‌ی روانشناسی بالینی*، ۴(۲)، ۵۱-۳۹.
- ایزدی، رضا؛ عسگری، کاوه و عابدی، مارال (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی آموزش مثبت نگری و درمان شناختی- رفتاری بر علائم بیماران مبتلا به اختلال وسواس- اجبار. *مجله‌ی تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۲(۱)، ۳۳-۱۹.
- اشجع، مهسا؛ فرح بخش، کاویان؛ صدر پوشان، ندا و ستوده، زهرا (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری بر کاهش افسردگی زنان خانه‌دار شهر تهران. *فصلنامه‌ی فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده*. ۷(۱۹)، ۱۸۵-۱۶۷.
- اسدی مجره، سارا؛ عابدینی، ماهان؛ پورشریفی، حسین و نیکوکار، مهسا (۱۳۹۸). رابطه‌ی بین عدم تحمل بلا تکلیفی و درگیری فکری با نگرانی در جمعیت دانشجویی، *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۴، ۹۱-۸۴.
- حر، مهدی؛ آقایی، ارسلان و عابدی، الهه (۱۳۹۸). تأثیر روش آموزش مثبت نگری، بر میزان افسردگی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲. *مجله‌ی تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۱(۲)، ۱۲۸-۱۲۱.
- خسروی، مهناز؛ مهربانی، حمید و عزیزی مقدم، محسن (۱۳۹۷). بررسی مقایسه‌ای مؤلفه‌های درگیری فکری در بیماران افسرده، وسواس اجباری و افراد عادی، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان*، ۱۰، ۷۲-۶۵.
- دیناری، علی. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر روانشناسی گروهی مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر رضایت زناشویی زوجین شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- زمانی، معصومه و عباسی، محبوبه (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مثبت نگری بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۲(۴): ۱۷۶-۱۵۴.
- شیرالی، مهناز (۱۳۹۸). بررسی تأثیر روانشناسی گروهی مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر الگوهای ارتباطی و صمیمیت به همسر در زوجین شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد شوشتر.
- منصوری، امیر؛ فرنام، علی رضا؛ بخشی پور رودسری، علی؛ محمودعلیلو، محمود و فخاری، علی (۱۳۹۸). مقایسه نگرانی، وسواس فکری و درگیری فکری در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، اختلال وسواس - اجبار، اختلال افسردگی و افراد بهنجار، *مجله مطالعات روان شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء*، ۴، ۷۴-۵۶.
- Bricker, J. J., & Tollison, s. (2019). Comparison of motional interviewieving with acceptance and commitment therapy: A Conceptual and clinical review. *Behavioural and cognitive psychotherapy*. 39(05), 541-559.
- Deyo, M. (2020). Mindfulness and rumination: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *Dissertation abstracts in ternational; Section B: Sciences and Engineering* vol, 68(8-B):5564.

- Hayes, S. S. C., Levin. M. E., Plumb-Villardaga. J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2019). Acceptance and commitment therapy and Contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy*, 44(2), 188-198.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K., Caldwell, N. D., Berg, K. (2020). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of personality and social Psychology*, 77, 1041 – 1060.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., Mayer, B. (2020). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences* 39, 1105-1111.
- Mischa, S., Borkovec, T. D., Peasley, C., Person, D. (2019). Coping and personality as predictors of post-traumatic intrusions, numbing, avoidance and general distress: A study of victims of the perth flood. *Behavioural and cognitive Psychotherapy*, 23, 251-264.