



اثربخشی روانشناسی مثبت بر احیای مجدد جذابیت زوجین، خودشفقتی و قدردانی در بین زنان دارای مشکلات زناشویی

پندار جاهد عطائیان: دانشجوی دکتری روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

حسن شمس اسفندآباد: دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین المللی امام خمینی، قزوین، ایران (* نویسنده مسئول) hshams1333@gmail.com

عبدالحسن فرهنگی: استادیار، گروه روانشناسی عمومی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها

جذابیت،
خودشفقتی،
قدردانی،
روانشناسی مثبت

زمینه و هدف: هدف روانشناسی مثبت دستیابی به رشد علمی در افراد و جوامع از طریق مداخلات موثر روانشناسی و دستیابی به درک علمی از بهزیستی است. با توجه به مطالب فوق الذکر، این پژوهش درصدد پاسخ به این سوال است که اثربخشی روانشناسی مثبت در بین زنان دارای مشکلات زناشویی بود.

روش کار: در این پژوهش نیمه آزمایشی، از طرح آزمون-پس آزمون با گروه گواه استفاده شد. جامعه پژوهش، شامل زنان دارای مشکلات زناشویی شهر تهران که در سال ۱۴۰۰ به مراکز مشاوره تهران مراجعه کرده بودند که از میان آن‌ها ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه گمارش شدند. در ابزار پژوهش، پرسش‌نامه جذابیت فیزیکی کاراندازشو (۲۰۲۰)، پرسش‌نامه خودشفقتی نف (۲۰۰۳) و پرسش‌نامه قدردانی مک کلایف (۲۰۰۲) بود و پس از اجرای مداخلات در چارچوب پروتکل‌های مدون، از تحلیل کواریانس برای تحلیل داده‌ها استفاده گردید.

یافته‌ها: یافته نشان دادند که روش مداخله‌ای می‌تواند در بهبود جذابیت زوجین، خودشفقتی و قدردانی زنان دارای مشکلات زناشویی مؤثر واقع گردد.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت که روانشناسی مثبت بر احیای مجدد جذابیت زوجین، خودشفقتی و قدردانی زنان دارای مشکلات زناشویی تأثیر مثبت دارد. نتایج این پژوهش می‌تواند نتایج پژوهش‌های پیشین و نظریه‌های مربوط به نقش درمان‌های روانشناسی مثبت را در کاهش مشکلات روانشناختی افراد و زنان دارای مشکلات زناشویی تأکید کند.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Jahed Ataeian P, Shams Esfandabad H, Farhangi AH. The Effectiveness of Positive Psychology on Reviving Couples' Attractiveness, Self-Compassion and Gratitude among Women with Marital Problems. Razi J Med Sci. 2024(8 Jan);30.162.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با 4.0 CC BY-NC-SA صورت گرفته است.



The Effectiveness of Positive Psychology on Reviving Couples' Attractiveness, Self-Compassion and Gratitude among Women with Marital Problems

Pendar Jahed Ataician: PhD Student in Psychology, Islamic Azad University, Zahedan Branch, Zahedan, Iran

Hassan Shams Esfandabad: Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran (* Corresponding Author) hshams1333@gmail.com

Abdul Hassan Farhangi: Assistant Professor, Department of General Psychology, Islamic Azad University, North Tehran Branch Tehran, Iran

Abstract

Background & Aims: The motivation of humans is to create a good and intimate bond with their spouse. This motivation and bond come with various benefits, including increased health and well-being (1). The most prominent factor in the collapse of the family is the damage called divorce, which has devastating effects on the individual, the family and the community. Therefore, to the extent possible, efforts should be made to prevent divorce within families. In fact, studies have highlighted the importance of attractiveness in existing relationships. It has been shown that men with more attractive partners experience greater satisfaction in the relationship and intimacy is enhanced (3). One of the factors that can affect general health and consequently the stability of married life is self-compassion. Self-compassion can be defined as kindness and openness towards oneself. Self-compassion requires patience, acceptance, and understanding. As a process, self-compassion can be used as a skill to cope with pain or problems. Self-compassion is also a way to regulate emotions (4). Appreciation is another concept that has been explored in marital studies. The concept of appreciation can be understood from a functional approach to emotions, which suggests that emotions have evolved to help humans solve problems and adapt to their environment (5). Experiencing appreciation helps individuals find good relationships with their spouses, remember good moments in their lives, and then become closer to each other. Studies have shown that expressed appreciation brings both personal and relational benefits, such as social behavior and maintaining relationships (6). The components of maintaining attractiveness and self-compassion play a significant role in satisfaction and continuity of marital relationships. Finding psychotherapeutic methods to enhance these components among women facing difficulties can be helpful in the treatment process for these individuals. The positive psychology approach to therapy can be beneficial for marital problems. This approach focuses on increasing positive energy, emphasizing healthy relationships, and improving communication between spouses. Key principles of positive therapy include highlighting the strengths of each spouse, boosting self-esteem, and enhancing emotional connections. This approach can help you improve and strengthen your marital life. In this therapy, the quality of the relationship and positive interactions between married individuals are more focused on; as a sequence of negative interactions is more likely to lead to turmoil in the marital relationship.

Methods: The present study was a quasi-experimental study with a pretest, posttest design with a control group. The statistical population of this study were the women who referred to counseling centrals in Tehran city in 2019. Available

Keywords

Attraction,
Self-Compassion,
Gratitude,
Positive Psychology

Received: 05/08/2023

Published: 08/01/2024

sampling was used in this study. 30 clients who had marriage complaint were selected and randomly assigned to the experimental group and the control group. For the experimental group, an intervention was conducted and positive psychology training was provided. However, no educational intervention was considered for the control group. Intervention of positive psychology was 12 sessions of 90 minutes in groups and weekly. In order to analyze the hypotheses, multivariate analysis of covariance and bonferroni post Hoc test with repeated measures were used. Data collection tools were demographic data sheet, Karandasho's physical attractiveness questionnaire (2020), Neff's narcissism questionnaire (2003) and Mc Clife's gratitude questionnaire (2002).

Results: The results showed that no significant difference was observed between the groups in the pretest ($p < 0.01$). But in post-test, there was a significant difference between Experimental groups and control groups. The findings showed that the intervention method can be effective in improving the attractiveness of couples, self-compassion and appreciation of women with marital problems.

Conclusion: Based on the research results, it can be stated that positive psychology as an effective therapeutic approach can be used to enhance attractiveness, self-esteem, and appreciation, leading to a reduction in marital problems for couples.

The present study, like other researches in the field of behavioral sciences, has faced limitations. The lack of follow-up treatment and the weak participation of some participants due to cultural reasons were limitations faced in this research. It's important to consider these factors when interpreting the results and planning future studies.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Jahed Ataeian P, Shams Esfandabad H, Farhangi AH. The Effectiveness of Positive Psychology on Reviving Couples' Attractiveness, Self-Compassion and Gratitude among Women with Marital Problems. Razi J Med Sci. 2024(8 Jan);30.162.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

***This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.**

مقدمه

انگیزه انسان ایجاد پیوند خوب و صمیمی با همسر است. این انگیزه و پیوند مزایای مختلفی از جمله افزایش سلامتی (۱) و رفاه را به همراه دارد. با وجود این مزایا، بسیاری از روابط بلند مدت و کوتاه مدت به انحلال ختم می‌شوند (۲). یکی از عواملی که در زندگی زناشویی بسیار مورد توجه قرار دارد جذابیت زوجین (Couple attraction) است که به عنوان یک ویژگی مهم و مطلوب همسر شناخته می‌شود. افراد جذاب بیشتر دارای ویژگی‌های مطلوب مختلفی مانند سلامت جسمی و روانی بهتر، عزت نفس بالاتر و موفقیت شغلی بیشتر به دلیل ژن‌های زمینه‌ای یا تأثیرات اجتماعی هستند. در نتیجه، رابطه با یک شریک جذاب ممکن است برای فرد مفید باشد و میل به حفظ رابطه را افزایش دهد. در واقع، مطالعات اهمیت جذابیت را در روابط موجود مشخص کرده‌اند. مشخص شده است که مردان با شرکای جذاب‌تر رضایت بیشتری از رابطه دارند و صمیمیت در رابطه را افزایش می‌دهد (۳).

خودشفقتی یکی از منابع خود نویدبخش است که دارای نقاط قوت پیشگیرانه و ترویجی است و ارتباط قابل توجهی برای حفظ هماهنگی با واقعیت‌های داخلی و خارجی زندگی افراد دارد (۴) و بنابراین می‌توان گفت که خودشفقتی نیز یکی از دیگر عوامل موثر در ارتباطات زناشویی است. خودشفقتی را می‌توان مهربانی و گشودگی نسبت به خود تعریف کرد. خودشفقتی مستلزم صبر، پذیرش و درک است. به عنوان یک فرایند، شفقت به خود می‌تواند به عنوان مهارتی برای کنار آمدن با درد یا مشکلات استفاده شود. خودشفقتی همچنین راهی برای تنظیم احساسات است. نف در توسعه مقیاسی برای اندازه‌گیری خودشفقتی نحوه همدلی و خودآگاهی را در کنار هم توصیف کرد. سه مولفه اصلی شفقت به خود، گسترش مهربانی و درک نسبت به خود، مشاهده تجربیات خود به عنوان بخشی از تجربیات بزرگ‌تر بشر و نه جدا و منزوی کردن و نگه داشتن افکار دردناک در آگاهی متعادل به جای شناسایی بیش از حد با آن‌ها هستند. مشخص شده است که شفقت به خود با عملکرد روانی ارتباط دارد. دلسوزی بیشتر با

اضطراب و افسردگی کمتر مرتبط است. متأسفانه شفقت و سلامت روانی نشان داد که شفقت بیشتر با علائم بهداشت روانی کمتری همراه است. شواهد همچنین نشان می‌دهد دلسوزی به خود برای کاهش افسردگی و اضطراب و مدیریت استرس به شیوه‌ای مقاوم مهم است (۴). قدردانی مفهوم دیگری است که در مطالعات زناشویی به آن پرداخته شده است. مفهوم سازی قدردانی را می‌توان از رویکرد کارکردگرایانه به احساسات فهمید، که نشان می‌دهد احساسات برای کمک به انسان‌ها در حل مشکلات و سازگاری با محیط تکامل یافته است. احساسات برای جلب توجه به موقعیت‌ها (به عنوان مثال، فرصت‌ها یا تهدیدها) و هماهنگ کردن واکنش‌ها به موقعیت‌ها عمل می‌کنند. به عنوان گونه‌های اجتماعی، حالات عاطفی انسان‌ها آنها را ترغیب می‌کند تا اقداماتی را برای مذاکره در مورد روابط بین فردی و هدایت تعاملات اجتماعی انجام دهند (۵). با استفاده از این رویکرد کاربردی در مورد احساسات، نظریه شکرگزاری بر عملکرد تکاملی آن در تقویت رابطه با یک شریک تعامل با کیفیت بالا تأکید می‌کند. تجربه قدردانی به افراد کمک می‌کند تا همسران روابط خوبی پیدا کنند یا لحظات خوب را در زندگی خود به یاد آورند و سپس به هم نزدیک‌تر شوند. در مطالعات نشان داده شده است که قدردانی ابراز شده هم مزایای شخصی و هم رابطه‌ای، مانند رفتار اجتماعی و حفظ روابط را ایجاد می‌کند (۶). همان‌طور که گفته شد سازه‌های حفظ جذابیت و صمیمیت، خودشفقتی نقش عمده‌ای در رضایت و تداوم روابط زناشویی دارد و یافتن راه‌های درمانی روانشناختی برای افزایش این سازه‌ها در بین زنان دارای مشکل می‌تواند در روند درمان به این افراد کمک‌کننده باشد. از رویکردهای معرفی شده درمانی برای افراد با مشکلات متنوع از جمله مشکلات زناشویی، درمان روانشناسی مثبت است (۷). روانشناسی مثبت، رویکردی است که برافزایش توانایی‌ها و فضیلت‌های انسانی تأکید دارد و زندگی را ارزشمند ساخته و این امکان را برای افراد و جوامع فراهم می‌آورد که به موفقیت دست یابند. این رویکرد برفرآیندهای مثبت تأکید دارد و به درمانگران توصیه می‌کند که به فرآیندهای مثبت مراجعانشان که کم و

به ندرت در زندگی‌شان جریان دارد، توجه کنند (۸). این رویکرد درمانی، بیشتر یک درمان تلفیقی است که کار مشترک درمانگر و مراجع را در جلسات درمانی به همراه دارد (۹). در این درمان، کیفیت رابطه و تعامل مثبت افراد متاهل نسبت به هم بیشتر مدنظر است؛ زیرا توالی تعامل‌های منفی به احتمال بیشتری به آشفستگی در رابطه زناشویی منجر می‌شود (۱۰). در این روش درمان احساسات مثبت نسبت به همسر، یکی از متغیرهای مهمی است که در روابط زوجین مدنظر قرار می‌گیرد (۱۱). این رویکرد درمانی مبتنی بر یک فرآیند گفت و گوی مثبت بین درمانگر و مراجع است. فرد متاهل و درمانگر با یکدیگر روی انگیزه‌های مثبتی تامل می‌کنند که پشت رفتار منفی، نگرش و ویژگی‌های شخصیتی فرد قرار دارند (۱۲). تمرکز این درمان بر بازتاب رفتار، نگرش و ویژگی شخصیتی مثبت شریک زندگی است (۱۳). روانشناسی مثبت مدرن توسط سلیگمن در سال ۱۹۹۸ معرفی شد (۱۴). این علم با تعادل بخشیدن محافظه کارانه مراقبت‌های بهداشتی که مبتنی بر بیماری است و اولویت قرار دادن آسیب شناسی روانی، به علم بهداشت کمک می‌کند. هدف روانشناسی مثبت دستیابی به رشد علمی در افراد و جوامع از طریق مداخلات موثر روانشناسی و دستیابی به درک علمی از بهزیستی است (۱۵). با توجه به مطالب فوق الذکر، این پژوهش درصدد پاسخ به این سوال است که اثر بخشی روانشناسی مثبت در بین زنان دارای مشکلات زناشویی بود.

روش کار

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر روش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود که با شناسه اخلاق با کد (IR.IAU.TNB.REC.1400.103) در کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال به تصویب رسید. جامعه آماری این پژوهش، شامل همه زنان دارای مشکلات زناشویی بودند که در شش ماهه اول سال ۱۴۰۰ به مراکز مشاوره تارا (شعبه ۱ و ۲) و مرکز مشاوره بهجو مراجعه نمودند. نمونه‌گیری به صورت در دسترس با جایگزینی تصادفی صورت گرفت و تعداد ۳۰ زن که توسط مدیرهای کلینیک تشخیص دارای

بیشترین مشکلات زناشویی داده شده بودند به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره روانشناسی مثبت و گروه گواه گمارده شدند. شایان ذکر است که برای تحقیق آزمایشی حداقل ۱۵ نفر بر هر گروه توصیه می‌شود. در مرحله پیش و پس از مداخله، پرسش‌نامه‌های جذابیت فیزیکی کارانداشو (Karandashev et al Physical Attraction Questionnaire)، خودشفقتی نف (Neff self-compassion Questionnaire) و قدردانی مک کلاف (McCullough Gratitude Questionnaire) روی هر دو گروه اجرا شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: عدم مراجعه به دادگاه خانواده به قصد طلاق، گذشت حداقل ۱ سال و حداکثر ۶ سال از زندگی مشترک، داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن، شرکت به صورت داوطلبانه در جلسات، و ملاک‌های خروج نیز شامل غیب بیش از دو جلسه، عدم پاسخگویی کامل به پرسش‌نامه‌ها در مراحل آزمون و عدم تمایل افراد به ادامه شرکت در پژوهش بود.

ابزار سنجش در این مطالعه شامل موارد زیر بود:

پرسش‌نامه جذابیت فیزیکی کارانداشو: این پرسش‌نامه در سال (۲۰۲۰) توسط کارانداشو و همکاران ارایه شده است دارای ۸ سوال و ۲ خرده‌مقیاس (جذابیت رفتاری و جذابیت احساسی) می‌باشد. طیف پاسخگویی آن ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱= کاملاً مخالفم تا ۵= کاملاً موافقم نمره گذاری می‌شود. آلفای کرونباخ توسط سازندگان برای جذابیت رفتاری ۰/۹۰ و برای جذابیت احساسی ۰/۸۹ گزارش شده است. ویژگی‌های روانسنجی آن در ایران توسط جاهد عطاییان و همکاران (۱۴۰۱) به اثبات رسیده است. پایایی آن برای جذابیت رفتاری ۰/۹۱ و جذابیت احساسی ۰/۸۵ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۰ به دست آمد.

پرسش‌نامه خودشفقتی نف: این پرسش‌نامه توسط نف در سال ۲۰۰۳ ارائه شده است در ۲۶ سوال و ۶ خرده‌مقیاس ارایه شده است. و به صورت طیف پنج درجه‌ای تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. نف (۲۰۰۳) روایی آن را مناسب و پایایی به روش آلفای کرونباخ را ۰/۹۳ گزارش کرده است. در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۱ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی

جدول ۱- خلاصه جلسات پروتکل درمان روانشناسی مثبت برگرفته از مداخله درمانی

جلسه	هدف	محتوی
اول	معارفه و تشریح برنامه مثبت نگر و اجرای پیش‌آزمون	آشنایی اعضا، توضیح درباره اهداف، آماده‌سازی و معرفی مدل مثبت نگر، اجرای پیش‌آزمون
دوم	شناسایی و تقویت نقاط قوت شاخص و احساسات و عواطف مثبت	تعریف مثبت اندیشی؛ ویژگی‌های افراد مثبت اندیش و بدبین و نحوه اندیشیدن آنها صحبت در مورد مزایای مثبت اندیشی؛ شناسایی علایم و نشانه‌های مثبت اندیشی؛ توضیح درباره چهار مهارت اصلی خوش بینی؛ تکلیف: مثالی از اتفاقات روزانه ذکر کنید و در هر مورد سبک تبیین خود را مشخص کنید کدام خوشبینانه و کدام بدبینانه است.
سوم	ادامه شناسایی و تقویت نقاط قوت شاخص و احساسات و عواطف مثبت	آموزش مهارت مثبت اندیشی؛ بحث در مورد معنای زندگی (آفرینش معنا، پایبندی به معنای زندگی و اثرات معنای زندگی بر فرد)؛ معرفی و شناسایی افکار غیر منطقی؛ تکلیف: رد یابی افکار منفی و غیر منطقی؛ لیست نمودن ارزشهای مهم زندگی.
چهارم	گذشت و بخشش و میراث شخصی	افراد با انجام یک تمرین با ماهیت گذشت به طور دقیق آشنا می‌شوند. همچنین به آنان آموزش داده می‌شود که تا در حد ۱ الی دو صفحه به بیان این بپردازند که دوست دارند دیگران آنها را به خاطر کدام ویژگی مثبت شان به خاطر بسپارند؛ در قالب یک پیام نکوداشت یا بزرگداشت در پایان عمر.
پنجم	ادامه گذشت و بخشش و میراث شخصی	افراد با انجام یک تمرین با ماهیت گذشت به طور دقیق آشنا می‌شوند. همچنین به آنان آموزش داده می‌شود که تا در حد ۱ الی دو صفحه به بیان این بپردازند که دوست دارند دیگران آنها را به خاطر کدام ویژگی مثبت شان به خاطر بسپارند؛ در قالب یک پیام نکوداشت یا بزرگداشت در پایان عمر.
ششم	سپاسگزاری و قدرشناسی	تاکید بر خاطرات خود و قدرشناسی به عنوان شکلی پایدار از سپاسگزاری مورد بحث قرار خواهد گرفت. نقش خاطرات خوب و بد، با تمرکز و تاکید بر قدرشناسی مورد بحث قرار می‌گیرد. افراد پس از تامل، نخستین پیش نویس یک نامه قدرشناسی را خطاب به کسی که هرگز آن گونه که باید و شاید از وی قدردانی نکرده‌اند می‌نویسند.
هفتم	ادامه سپاسگزاری و قدرشناسی	تاکید بر خاطرات خود و قدرشناسی به عنوان شکلی پایدار از سپاسگزاری مورد بحث قرار خواهد گرفت. نقش خاطرات خوب و بد، با تمرکز و تاکید بر قدرشناسی مورد بحث قرار می‌گیرد. افراد پس از تامل، نخستین پیش نویس یک نامه قدرشناسی را خطاب به کسی که هرگز آن گونه که باید و شاید از وی قدردانی نکرده‌اند می‌نویسند.
هشتم	ارتباطات مثبت در تامین بهزیستی و بازخورد فعال - سازنده	به افراد پیرامون نحوه واکنش فعال - سازنده در قبال اخبار خوشی که از دیگران دریافت می‌کنند آموزش‌های لازم داده خواهد شد. افراد به تمرین واکنش سازنده و فعال به عنوان راهبردی برای تقویت ارتباطات مثبت می‌پردازند
نهم	لذت جویی تدریجی و پیوسته	لذت جویی به عنوان آگاهی کامل نسبت به لذت و تلاش عامدانه برای طولانی کردن هرچه بیشتر مدت آن تعریف می‌شود. شتاب در بهره گیری از لذات به عنوان تهدیدی احتمالی برای لذت تدریجی مطرح می‌شود و راه مقابله با آن نیز آموزش داده می‌شود. افراد در تمرین‌هایی در ارتباط با لذت جویی شرکت می‌کنند که در آنها از شیوه‌های متنوعی استفاده می‌شود. در انتهای این جلسه ضمن جمع بندی و گرفتن بازخورد، پس از آزمون اجرا خواهد شد.

به صورت گروهی در ۹ جلسه به صورت هفتگی و در هر جلسه ۹۰ دقیقه اجرا شد. در جدول زیر محتوا و جلسات مداخلات به طور خلاصه آورده شده است.

از روش آماری تحلیل کواریانس برای تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده گردید.

یافته‌ها

جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد جذابیت زوجین، خودشفقتی و قدردانی در بین زنان دارای مشکلات زناشویی را نشان می‌دهد. به منظور ارزیابی مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها، مقادیر شاپیرو-ویلک و کلموگروف اسمیرنوف هر یک از مولفه‌ها در هر دو گروه و در هر دو مرحله اجرا مورد ارزیابی قرار گرفت و نتایج نشان داد که شاخص شاپیرو-ویلک و کلموگروف اسمیرنوف به هیچ یک از ابعاد جذابیت زوجین، خودشفقتی و قدردانی در هیچ یک از گروه‌ها

به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ می‌باشند.

پرسش نامه قدردانی مک کلاف: یک مقیاس مختصر و خود گزارشی برای سنجش تمایل به تجربه قدردانی است. دارای ۶ سوال است و به صورت طیف ۷ درجه‌ای لیکرت به صورت ۱= کاملاً مخالفم تا ۷= کاملاً موافقم نمره گذاری می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۲ گزارش شده است و همچنین روایی همگرایی مقیاس با چند ابزار مقیاس امید صفتی، جهت گیری زندگی، رضایت از زندگی، شادکامی ذهنی و عواطف مثبت و منفی مطلوب ارزیابی شده است (۱۰). در ایران لشنی و همکاران (۱۳۹۳) روایی و پایایی این مقیاس را ۰/۷۱ گزارش کردند.

پروتکل مداخله درمان روانشناسی مثبت با استفاده از مداخله درمانی رشید و سلیگمن تهیه شد (۱۳) و

جدول ۲- یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

گروه گواه		گروه روانشناسی مثبت			
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین		متغیر
۱/۶۷	۱۴/۷۲	۱/۵۸	۱۸/۵۰	پیش آزمون	جذابیت
۲/۲۰	۱۴/۵۴	۱/۵۶	۳۶	پس آزمون	
۲/۳۵	۴۲/۶۷	۲/۶۷	۳۷/۲۰	پیش آزمون	خودشفقتی
۱/۷۳	۳۹/۲۵	۱/۲۴	۳۹/۱۳	پس آزمون	
۱/۷۳	۲۰/۷۵	۲/۱۱	۲۱/۲۰	پیش آزمون	قدردانی
۱/۵۷	۲۲/۲۵	۱/۵۰	۳۰/۴۰	پس آزمون	

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به مقایسه میانگین متغیرها در گروه‌ها

منبع برآش	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر (ضریب اتا)
جذابیت	۲۵/۷۹	۱	۲۵/۷۹	۶/۴۷	۰/۰۲	۰/۲۷
خطا	۶۷/۷۲	۲۷	۳/۹۸			
خودشفقتی	۱۴/۵۲	۱	۲۴/۵۲	۳/۹۱	۰/۰۴	۰/۴۷
خطا	۱۶۹/۱۳	۲۷	۶/۲۶			
قدردانی	۲۲/۴۰	۱	۳۴/۴۰	۱۵/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۲۵
خطا	۵۹/۷۸	۲۷	۲/۲۱			

همکاران (۳)، کان و همکاران (۴) مطابقت دارد. در مورد تاثیرات روانشناسی مثبت می‌توان چنین گفت که: مداخله مثبت نگر به دلیل آنکه به مولفه‌های روانشناختی مانند انعطاف‌پذیری و حل مسئله می‌پردازد به مرور زمان فرد را در برابر مشکلات زندگی تاب آور می‌سازد. مداخله‌های مثبت نگر می‌تواند ذهن فرد را در جهت انتخاب راه‌های مناسب و خلاقانه برای پیشبرد اهداف و حل مسئله آماده نماید که یکی از مولفه‌های موثر در این زمینه مولفه خودآگاهی است (۵). خودآگاهی مولفه‌ای است که در اثر آموزش مثبت اندیشی در افراد تقویت می‌شود. مولفه دیگری که می‌تواند در این بین اثرگذار باشد مولفه داشتن هدف و معنا در زندگی می‌باشد. با توجه به اینکه از یک طرف یکی از پایه‌های روانشناسی مثبت پرورش هدف و معنا در زندگی است. مولفه دیگر سازگاری با محیط و آرامش درونی است که در اثر مداخله مثبت نگرانه بهبود می‌یابد (۸). به این ترتیب می‌توان گفت افرادی که در دوره روانشناسی مثبت شرکت می‌کنند، می‌توانند با بهبود مهارت‌های حل مسئله، خودآگاهی، افزایش معنا و هدف در زندگی و ارتقای سازگاری و آرامش درونی از طریق کاهش مشکلات زناشویی باعث افزایش جذابیت فیزیکی شوند (۹).

و در هیچ یک از مراحل در سطح ۰/۵ معنادار نیست. این موضوع بیانگر آن است که توزیع داده‌های مربوط به هر سه متغیر در گروه‌ها و مراحل دو گانه نرمال است. همچنین نتایج آزمون لون برای هیچ یک از متغیرها در بین گروه‌ها در سطح ۰/۵ معنادار نبود. بنابراین، مفروضه همگنی واریانس‌ها نیز در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار بود.

نتایج جدول ۳ در گروه روانشناسی مثبت نشان می‌دهد اثر اصلی گروه یا اثر بین گروهی معنادار است ($P = 0/001$). اندازه اثر در متغیر جذابیت (۰/۲۷)، خودشفقتی (۰/۴۷) و قدردانی (۰/۲۵) است. این مقادیر نشان می‌دهند که درمان روانشناسی مثبت بر احیای مجدد جذابیت، خودشفقتی و قدردانی زنان دارای مشکلات زناشویی تاثیر مثبت دارد.

بحث

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی درمان روانشناسی مثبت بر احیای مجدد جذابیت زوجین، خودشفقتی و قدردانی در بین زنان دارای مشکل در سال ۱۴۰۰ بود. نتایج نشان داد که درمان در بهبود جذابیت، خودشفقتی و قدردانی زنان تاثیر مثبت دارند. در پژوهش‌های مشابه، این یافته‌ها با یافته‌های بوگر و

برخی از آزمودنی‌ها به دلایل فرهنگی از محدودیت‌هایی بود که در این پژوهش با آن مواجه بودیم.

پیشنهادها

با توجه به نتایج به دست آمده در این پژوهش، پیشنهاد می‌شود تداوم اثر درمان در فواصل مناسب انجام گیرد و از هر دو جنس در پژوهش‌های آتی استفاده شود و همچنین با توجه به اثرگذاری این مداخله‌ها بهتر است که در مراکز درمانی و مشاوره برای زنانی که به علت مشکلات زناشویی مراجعه کرده‌اند این مداخله را انجام داد تا روابط آن‌ها با خود و همسرانشان را بهبود بخشید.

نتیجه‌گیری

با توجه به توضیحاتی که در مورد روش‌ها و اهداف روانشناسی مثبت برشمردیم و با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت که روانشناسی مثبت بر احیای مجدد جذابیت زوجین، خودشفقتی و قدردانی زنان دارای مشکلات زناشویی تاثیر مثبت دارد. نتایج این پژوهش می‌تواند نتایج پژوهش‌های پیشین و نظریه‌های مربوط به نقش درمان‌های روانشناسی مثبت را در کاهش مشکلات روانشناختی افراد و زنان دارای مشکلات زناشویی تاکید کند.

References

1. Avilés TG, Burriss RP, Weidmann R, Bühler JL., Wünsche J, Grob A. Committing to a romantic partner: Does attractiveness matter? A dyadic approach. *Pers Individ Differ*. 2021;176 (1):110765.
2. Bagarozzi DA. *Enhancing Intimacy in Marriage: A Clinician's Guide* (1st ed.). Routledge, 2001.
3. Boeger GH. *Yoga through a systematic lens: The impact of yoga practice self-compassion, couple satisfaction, and family functioning* (Doctoral dissertation, Purdue University Graduate School). 2020.
4. Chan E. *Positive Psychology Couple Therapy*. *Int J Psychiatry*. 2018;3(2):1-2.
5. Gadassi R, Bar-Nahum LE, Newhouse S, Anderson R, Heiman JR, Rafaeli E, et al. Perceived partner responsiveness mediates the association between sexual and marital satisfaction: A daily diary study in newlywed couples. *Arch Sex Behav*.

از سوی دیگر روش زوج درمانی باعث می‌شود که تلاش مشترک زوجین برای حل مشکلات و چالش‌ها موثر واقع شود و در این مسیر هر یک از زوجین ضمن مشاهده پیشرفت خود باعث تقویت تلاش دیگری می‌شود. در نتیجه روش روانشناسی مثبت از طریق فرایندهای توضیح داده شده باعث افزایش جذابیت فیزیکی زوجین دارای مشکلات زناشویی می‌گردد (۱۰). از طرف دیگر، روانشناسی مثبت، رویکردی است که برافزایش توانایی‌ها و فضیلت‌های انسانی تاکید دارد و زندگی را ارزشمند ساخته و این امکان را برای افراد و جوامع فراهم می‌آورد که به موفقیت دست یابند. این رویکرد بر فرایندهای مثبت تاکید دارد و به درمانگران توصیه می‌کند که به فرایندهای مثبت مراجعانشان که کم و به ندرت در زندگی‌شان جریان دارد، توجه کنند (۱۱). در این روش درمان احساسات مثبت نسبت به همسر، یکی از متغیرهای مهمی است که در روابط زوجین مدنظر قرار می‌گیرد. این رویکرد درمانی مبتنی بر یک فرآیند گفت و گوی مثبت بین درمانگر و مراجع است. فرد متاهل و درمانگر با یکدیگر روی انگیزه‌های مثبتی تامل می‌کنند که پشت رفتار منفی، نگرش و ویژگی‌های شخصیتی فرد قرار دارند. تمرکز این درمان بر بازتاب رفتار، نگرش و ویژگی شخصیتی مثبت شریک زندگی است (۴) که تقویت این ویژگی‌های باعث می‌شود که شخص بخواهد بیشتر قدردان خوبی شریک زندگی خود شود. آموزش مثبت‌نگری، زندگی خوب یعنی احساسات مثبت، تعامل، ارتباط موثر با دیگران، معنا و موفقیت را تقویت می‌کند و سبب افزایش معنای مثبت، آرامش روانی، فراحوانی همدلی، ایجاد احساسات مثبت و کاهش احساسات منفی می‌شود (۹). همچنین، این شیوه باعث می‌شود افراد نحوه تفکر و رفتار خود را نسبت به خودشان بررسی کنند و انعطاف‌پذیری بیشتری نسبت به شناخت‌ها، احساسا و واکنش‌های خود داشته باشند و نسبت به خود مهربان‌تر رفتار کنند؛ در نتیجه، آموزش مثبت‌نگری سبب افزایش خودشفقتی در زنان دارای مشکلات زناشویی می‌شود (۱۰).

محدودیت‌ها

نبودن مرحله پیگیری درمان و نیز مشارکت ضعیف

2016;45(1):109-120.

6. Kauffman C, Silberman J. Finding and fostering the positive in relationships: positive interventions in couple's therapy. *J Clin Psychol*. 2009;65(5):520-531.

7. Kennedy S, Ruggles S. Breaking up is hard to count: the rise of divorce in the United States, 1980-2010. *Demography*. 2014;51(2):587-598.

8. Kiecolt-Glaser JK, Wilson SJ. Lovesick: How couples' relationships influence health. *Annu Rev Clin Psychol*. 2017;13:421-443.

9. Leong JL, Chen SX, Fung HH, Bond MH, Siu NY, Zhu JY. Is gratitude always beneficial to interpersonal relationships? The interplay of grateful disposition, grateful mood, and grateful expression among married couples. *Pers Soc Psychol Bull*. 2020;46(1):64-78.

10. McCullough ME, Emmons RA, Tsang JA. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *J Pers Soc Psychol*. 2002;82(1):112-127.

11. Naruse SM, Moss M. Positive Massage for Couples' Wellbeing and Relationships: The Bridge between Positive Psychology and Massage. *Health*. 2019;11(12):1609-1624.

12. Neff KD, Faso DJ. self-compassion. And well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*. 2015;6:938-947.

13. Rashid T, Baddar MKAH. Positive psychotherapy: Clinical and crosscultural applications of positive psychology. *Positive Psychology in the Middle East/North Africa*. 2019;333-362.

14. Seligman MEP, Rashid T, Parks A. C. Positive psychotherapy. *APA PsycNet*. 2006;61:774-788.

15. Tiwari GK, Pandey R, Rai PK, Pandey R, Verma Y, Parihar P, et al. Self-compassion as an intrapersonal resource of perceived positive mental health outcomes: A thematic analysis. *Ment Health Relig Culture*. 2020;23(7):550-569.