

اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت نگری بر باورهای غیرمنطقی در بین زنان دارای همسر ناسازگار

حسنا کمانکش^{۱*}

۱. گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول).

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره چهارم، شماره سیزدهم، بهار ۱۴۰۱، صفحات ۲۸-۱۹

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت نگری بر باورهای غیرمنطقی 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 مورد استفاده پرسشنامه باورهای غیرمنطقی 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. نتایج مؤید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون باورهای غیرمنطقی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. براین 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. مهم‌ترین نتایج این پژوهش، مؤثر بودن آموزش روانشناسی مثبت نگری در کاهش باورهای غیرمنطقی زنان دارای همسر ناسازگار می‌باشد. از این رو به مراکز مشاوره خانواده توصیه می‌شود گام‌های مؤثری در جهت کاهش باورهای غیرمنطقی در زنان بردارند.

واژه‌های کلیدی: آموزش روانشناسی مثبت نگری، باورهای غیرمنطقی، زنان دارای همسر ناسازگار.

مقدمه

خانواده جوهره‌ای زنده و در حال تغییر است که با استفاده از اعضای خویش و در جریان ارتباطی دائمی، تعاملی و طرح‌دار با یکدیگر یک کل را سازمان‌دهی می‌کند و در طول زمان و مکان گسترش می‌یابد (موسوی، رشیدی و گل محمدیان، ۱۳۹۶) و یک‌نهاد اجتماعی اولیه حیاتی است که تثبیت و تضمین سلامت فرد و بقای جامعه در این کانون شکل می‌گیرد (قربانی و امانی، ۱۳۹۴) و نیز یکی از رکن‌های اصلی جامعه و کوچک‌ترین جزء اجتماع است که ستون‌های اصلی آن را زن و شوهر تشکیل می‌دهند و محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی، عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی، روانی و شناخت چگونگی ارضاء آنها و مجهز شدن به تکنیک‌های شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکارناپذیر می‌باشد (عدالتی و ردزوان^۱، ۲۰۱۰). مسئله ازدواج و زناشویی یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین موضوعات موردتوجه جامعه بشری است و اولین تعهد عاطفی و حقوقی است که افراد در بزرگسالی قبول می‌کنند. روابط مطلوب توأم با رضایت در درون خانواده به سازگاری مؤثر افراد در موقعیت گوناگون یاری می‌رساند و از طرف دیگر تعارضات زناشویی، زمینه آسیب روانی را فراهم می‌کند (گودرزی و همکاران، ۱۳۹۵) بنابراین خانواده یک نظام اجتماعی و از ارکان جامعه به‌نوعی کوچک‌ترین سلول اجتماع می‌باشد، ارتباطات اعضاء خانواده ازجمله رابطه زوجین باهم و کاهش میزان ناسازگاری زناشویی‌شان نه‌تنها می‌تواند زمینه‌ساز ارضاء نیازها و رشد روانی زوجین و احساس خوشبختی گردد بلکه در سایه رابطه سالم توأم با رضایت زوجین، روبرو شدن با مشکلات و چالش‌های زندگی، آسان‌تر و فرزندان سالم و مفید به حال اجتماع تربیت و تحویل جامعه داده می‌شوند؛ ناسازگاری زناشویی به علت ناکامی در عشق بروز می‌کند و پاسخی است در برابر مسائل وجودی انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف‌کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش‌های کوچک، به بروز ناسازگاری زناشویی کمک می‌کنند؛ ناسازگاری یک‌روند تدریجی است و به‌ندرت به‌طور ناگهانی بروز می‌کند. درواقع صمیمیت و عشق به‌تدریج رنگ می‌بازد و به همراه آن احساس خستگی عمومی عارض می‌شود. در بیشترین نوع آن، این ناسازگاری باعث فروپاشی رابطه می‌شود. 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 راه‌حل انتقال و رشد و شرایط حاد و مزمن می‌تواند با تعارضات زناشویی رابطه داشته باشد. تعارضات در خانواده اصلی نیز عامل خطر در روابط زوجین محسوب می‌شود. 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 می‌کنند همسر مناسب را از همسر نامناسب تشخیص دهند. موقعیت‌های فشارزای زندگی همواره می‌تواند بر جریان توانایی افراد در کنار آمدن با شرایط گوناگون مؤثر باشد و تداوم شرایط دشوار به‌نوبه خود موجب بروز یا تشدید نابسامانی جسمی و روانی می‌شود (ابریشم کار، ۱۳۹۷). گاهی همسران در ارتباط ناکارآمد هستند و احتیاج به یادگیری مهارت‌هایی در جهت ابراز عواطف با حل مؤثر مشکلات دارند. این مسئله در جنبه‌های رفتاری شناختی احساس رخ می‌دهد. ازلحاظ رفتاری این موضوع را می‌توان در مکالماتی مشاهده کرد که شوهر یک حرف منفی به همسرش

^۱- Edalati, Redzuan

می‌زند و همسرش نیز به گونه‌ای منفی پاسخ می‌دهد، از نظر شناختی هنگامی که زن احساس می‌کند شوهرش سرحال نیست، تلاش بیشتری به رفتار منفی، اسنادهای منفی در مورد رفتار شوهرش می‌کند. از لحاظ احساس وقتی همسران با همدیگر به صورت منفی رفتار می‌کند، به تفکر منفی در مورد هم می‌رسند 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 می‌کند. 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 تعارضات را افزایش می‌دهد (دیناری، ۱۳۹۶). 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 آن که 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 این‌که به خواسته‌های خود خواهیم رسید (انوری، ۱۳۹۸). مطالعاتی که در سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۶ انجام گرفته نشان داده است، کسانی که مثبت‌اندیش هستند، در مقایسه با افراد منفی‌باف، در دوران میان‌سال سالم‌ترند و از نظر شغلی موفقیت‌های بیشتری دارند. این مطالعات نشان داده که احتمال آن که افراد مثبت‌اندیش، کار خود را ترک کنند، نصف افراد منفی‌باف است ولی احتمال شادمانی آن‌ها سی برابر افراد منفی‌باف است و به طور متوسط هم هفت سال و نیم بیشتر از آن‌ها عمر می‌کنند (زمانی و عباسی، ۱۳۹۹). مسرت مشهدی و دولت‌شاهی (۱۳۹۶) در پژوهشی تحت عنوان بررسی اثربخشی میزان سازگاری زناشویی از باورهای غیرمنطقی به این نتیجه رسیدند که بین مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی با سازگاری ارتباط خطی و معنادار وجود دارد. بیرانوند، رحیمی و شاه‌اویسی (۱۳۹۸) در پژوهش خود با موضوع اثربخشی زوج‌درمانی شناختی - رفتاری بر باورهای غیرمنطقی و سلامت روانی زوجین دچار تعارض‌های زناشویی به این نتیجه رسیدند که با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات پس‌آزمون افراد گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای باورهای غیرمنطقی و سلامت روان تفاوت معناداری وجود داشت. بنابراین نتیجه می‌گیریم

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 باایمان احاطه کنیم. بگذاریم این افکار، دل‌مشغولی ما شوند. انتظار بهترین نتیجه را داشته باشیم تا قدرت ذهنی خلاق 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 مثبت‌نگری بر باورهای غیرمنطقی در بین زنان دارای همسر ناسازگار می‌باشد. درواقع سؤال اصلی پژوهش این است که آیا آموزش روانشناسی مثبت‌نگری بر باورهای غیرمنطقی 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 مثبت‌نگری) 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 به صورت آموزش عملی بود و در یازده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو جلسه برگزار شد. برنامه‌ریزی جلسات به گونه‌ای است که ۳۰ دقیقه ابتدایی جلسه به ارائه مطلب خاص جلسه مربوطه اختصاص یافته و ۶۰ دقیقه باقی‌مانده به صورت 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 به صورت تصادفی گزینشی و بر اساس آزمون سنجش ناسازگاری و تشخیص مشاور و روان‌شناس انتخاب شدند و همچنین به صورت کاملاً داوطلبانه و اختیاری تمایل به پاسخ دادن به پرسشنامه‌های پژوهش را داشتند. گزینش نمونه‌ای 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. درنهایت افرادی که تمایل داشتند، به عنوان 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، به صورت هفتگی تحت آموزش مثبت نگری 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 پرسشنامه باورهای غیرمنطقی پاسخ دادند. هر جلسه اهداف مشخصی را دنبال می‌کرد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه باورهای غیرمنطقی، این پرسشنامه توسط جونز و همکاران (۱۹۹۴) ساخته و دارای ۴۰ سؤال و به صورت طیف ۵ گزینه‌ای (به شدت مخالف، تاحدی مخالف، نه مخالف نه موافق، تاحدی موافق، به شدت 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 نموده اند. 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 دورونی سؤالات پرسشنامه مشخص گردید. همچنین با تأکید بر روش تحلیل عام، تمامی عوامل ده گانه پرسشنامه موردپذیرش تحلیل عامل تأییدی قرار گرفت. در پژوهش دیگری که توس اسماعیل زاده و عسکریان و تحت عنوان بررسی رابطه بین تفکرات غیرمنطقی و پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد واحد اسلامشهر انجام گرفت، مشخص گردید که این پرسشنامه از روایی و اعتبار مطلوبی برخوردار و واجد ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی می‌باشد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شد.

جدول ۱. شرح جلسات آموزش مؤلفه روانشناسی مثبت‌گرا (گودین، 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 خویشتن و بیان ارزش‌ها - شرح تمرین (تکلیف خانگی) - سه اتفاق خوب - مراقبه ذهن آگاهی
جلسه سوم	استفاده از نقاط قوت خود	- 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 - معرفی تمرین (تکلیف خانگی) لذت بردن - مراقبه ذهن آگاهی

جلسه پنجم	داشتن یک روز خوب	-بحث راجع به تمرین (تکلیف خانگی) لذت بردن -معرفی تمرین (تکلیف خانگی) داشتن یک روز خوب -مراقبه ذهن‌آگاهی
جلسه ششم	دیدار قدردانی	-بحث راجع به تمرین داشتن یک روز خوب -معرفی تمرین (تکلیف خانگی) دیدار قدردانی -مراقبه ذهن‌آگاهی
جلسه هفتم	پاسخ فعال/سازنده	-بحث راجع به تکلیف خانگی دیدار قدردانی -معرفی تمرین (تکلیف خانگی) پاسخ فعال/سازنده -مراقبه ذهن‌آگاهی
جلسه هشتم	صندلی داغ	-بحث راجع به تمرین پاسخ فعال/سازنده -معرفی تکلیف صندلی داغ -مراقبه ذهن‌آگاهی
جلسه نهم	نوشتن بیوگرافی	-بحث راجع به تمرین صندلی داغ -معرفی تمرین نوشتن بیوگرافی -مراقبه ذهن‌آگاهی
جلسه دهم	خدمات مثبت	-بحث راجع به تکلیف نوشتن بیوگرافی -معرفی تکلیف خدمات مثبت -مراقبه ذهن‌آگاهی
جلسه یازدهم	خاتمه	-بحث راجع به جلسه پایانی -بحث راجع به گروه -پر کردن مقیاس‌ها -مراقبه نهایی

یافته‌ها

جدول ۲. 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	$۱۱/۲۴ \pm ۰/۸۸$	$۱۴/۰۰ \pm ۱/۵۳$
واکنش همراه با ناکامی	کنترل	۲۰	$۱۲/۶۷ \pm ۱/۱۴$	$۱۲/۴۵ \pm ۱/۱۰$
بی‌مسئولیتی هیجانی	آزمایش	۲۰	$۱۰/۰۹ \pm ۰/۶۱$	$۱۳/۶۶ \pm ۱/۸۹$
	کنترل	۲۰	$۱۳/۰۰ \pm ۱/۲۵$	$۱۲/۸۷ \pm ۱/۱۹$
توقع تأیید از دیگران	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	$۹۵/۱۸ \pm ۱۰/۳۹$	$۱۲۰/۰۸ \pm ۱۷/۰۱$

۹۳/۶۰ ± ۸/۹۵

۹۷/۰۵ ± ۱۰/۵۹

۲۰

کنترل

نتایج جدول شماره ۲ 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 ۳. نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض همگنی خطای واریانس‌ها

متغیرهای وابسته	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
باورهای غیرمنطقی	۲/۴۵۲	۱	۳۸	۰/۹۳۳

همان‌گونه که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود پیش‌فرض 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 ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا)

نوع آزمون	مقدار	آزمون F	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
اثر پیلاپی	۰/۹۴۵	۱۸۹/۵۹۳	۰/۰۰۰	۰/۷۴۵	۱/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۵۵	۱۸۹/۵۹۳	۰/۰۰۰	۰/۷۴۵	۱/۰۰۰
اثر هتلینگ	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 ۴ 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 پس‌آزمون متغیرهای کلی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. براین 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 (پیشانی 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 ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج اثرات بین آزمودنی کوواریانس چندمتغیره در پس‌آزمون متغیرهای وابسته

متغیرهای وابسته	مجموع مجزورات	df	آماره F	P-Value	ضریب تأثیر	توان آماری
باورهای غیرمنطقی	۱۸۹۵/۲۷۶	۱	۱۳/۸۵۰	۰/۰۰۱	۰/۵۸۴	۰/۹۵۱

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) در جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که آموزش روانشناسی مثبت نگری (با کنترل اثر پیش‌آزمون به‌عنوان عامل هم پراش روی پس‌آزمون) بر کاهش باورهای غیرمنطقی با ضریب اتای ۰/۵۸ تأثیر معناداری داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌نگری بر باورهای غیرمنطقی در بین زنان دارای همسر ناسازگار شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ می‌باشد. نتایج مؤید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون باورهای غیرمنطقی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. براین 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 مفید خواهد شد، به گونه‌ای که واقعیت‌های متضاد طوری تعبیر می‌شوند که در چهارچوب دریافت‌های از پیش شکل‌گرفته 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 در صدد 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. 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 متارکه 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 (ابریشم کار، 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). در این زمینه الیس (۱۹۸۷) نیز تأکید می‌کند باورهای غیرمنطقی علت اصلی اختلاف‌ها در روابط اجتماعی به‌ویژه در روابط زوجها به شمار می‌رود. الیس معتقد است که تعارضات زناشویی را می‌توان با باورهای غیرمنطقی زوجین توجیه نمود اگرچه در توضیح و تبیین علل مشکلات ارتباطی دیدگاه‌های متفاوتی ارائه شده است اما در این در زمینه موضع رویکرد شناختی از جایگاه برجسته‌ای برخوردار است (حیدری، ۱۳۸۱)؛ بنابراین باید اذعان داشت که همیشه در جریان شکل‌گیری اندیشه‌های بشری دو جریان اساسی یعنی واقعیت‌های عینی و دیگری برداشت‌های

ذهنی انسان از این واقعیت‌ها وجود دارد که در بسیاری از مواقع ذهنیت و عینیت در انطباق با یکدیگر قرار نمی‌گیرند و موجب پدید آمدن باورهای غیرمنطقی و تفسیری وارونه از واقعیت‌هایی چون ناسازگاری زناشویی می‌گردد؛ به عبارت دیگر باورهای غیرمنطقی با تحریف واقعیت شکل می‌گیرند، مکانیزم‌های دفاعی نیز شیوه‌های غیرارادی و ناخودآگاهانه‌ای هستند که برای کاهش اضطراب و حفظ شخصیت به کار می‌روند و تحریف واقعیت در آن‌ها به چشم می‌خورد (قربانی، ۱۳۸۷). طبق این دیدگاه احساسات و رفتارهای آشفته معلول رفتارهای غلط یکی از زوجین و یا حتی مشکلات و گرفتاری‌های زندگی نیست، بلکه بخش عمده‌ای از آن می‌تواند به دلیل باورها و نگرش‌هایی باشد که یکی یا هر دوی آن‌ها در مورد رفتار و یا دشواری‌های زندگی دارند (نیکل، ۲۰۰۶).

مثبت نگری در نتیجه‌ی ترکیب تنظیم هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی، هویت و تجارب زندگی به وجود می‌آید و شناسایی مؤلفه‌های مؤثر در پیش‌بینی 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 باورهای غیرمنطقی نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری داشته است. 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 باورهای غیرمنطقی زنان دارای همسر ناسازگار تأثیر مثبت دارد؛ لذا لازم است که مسئولین بیمارستان‌ها و مراکز درمانی به منظور کاهش باورهای غیر از طریق برگزاری دوره‌های آموزشی در جهت ارتقای کیفیت زندگی این افراد اقدام کنند.

منابع

- امامیان، اکرم و لطیفی، زهره (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مثبت نگری با درمان مبتنی بر معنویت بر میزان بهزیستی روان‌شناختی زنان مبتلایه اختلال وسواسی جبری. *مجله‌ی روانشناسی بالینی*، ۴(۲)، ۵۱-۳۹.
- بیرانوند، حسن؛ رحیمی، عرفان و شاه اویسیف سمیرا (۱۳۹۸) در پژوهش خود با موضوع اثربخشی زوج‌درمانی شناختی - رفتاری بر باورهای غیرمنطقی و سلامت روانی زوجین دچار تعارض‌های زناشویی. *دو فصلنامه علمی آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده*، ۵(۲)، ۱۱-۲۱.
- حیدری، محمود؛ مظاهری، محمدعلی و ادیب راد، نسترن (۱۳۸۱). مطالعه مقدماتی نقش آموزش مهارت‌های شناختی زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی دانشجویان. *مجله روانشناسی* ۶(۴)، ۳۳۵-۳۲۴.

- دیناری، علی. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر روانشناسی گروهی مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر رضایت زناشویی زوجین شهراوه‌از. پایان نامه کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- زمانی، معصومه و عباسی، محبوبه (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مثبت نگری بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان. *مجله ناتوانایی های یادگیری*، ۲(۴)، ۱۵۴-۱۷۶.
- قربانی، نیما (۱۳۸۷). روان درمانگری پویشی فشرده و کوتاه مدت. تهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- گودرزی، فریبا؛ موسوی بجنودی، سید محمد و نوابی نژاد، شکوه (۱۳۹۵). بررسی روانشناختی تجاوز جنسی زناشویی با نگاهی بر جنبه فقهی و حقوقی موضوع. پژوهش نامه ی زنان؛ پژوهشکده علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۷(۱۸)، ۶۷-۱۰۰.
- موسوی، مریم السادات؛ رشیدی، علیرضا و گل محمدیان، محسن (۱۳۹۶). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد در افزایش رضایت زناشویی زنان و مردان آزاد. *مجله مشاوره کاربردی*، ۲(۵)، ۹۷-۱۱۲.
- مشهدی مسرت، زینب و دولتشاهی، بهروز (۱۳۹۶). بررسی اثرپذیری میزان سازگاری زناشویی از باورهای غیرمنطقی، رویش روانشناسی، ۱(۱۸)، ۲۰-۳۰.
- Edalati, A., & Redzuan, M. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *Journal of American Science*, 1(4), 132-133.
- Ellis, A. (1987). Family therapy: A phenomenological and active directive approach. *Journal of marriage and family counseling*, 4, 43-50.
- Nicole, K. I. (2006). The Relationship between Irrational Beliefs and Marital Satisfaction. Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy in Educational Psychology Nor them Arizena Univercity.