

بررسی اثربخشی آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر باورهای ارتباطی زنان متأهل *Investigating the Effectiveness of Psychological Capital and Meta-Cognitive Beliefs Training on Communication Beliefs the Married Women*

Farhad khormaei,
Educational Psychology Department, Educational
Sciences & Psychology Faculty, Shiraz University,
Shiraz. Iran. khormaei@shirazu.ac.ir
Nayereh Zolfaghari,
Educational Psychology Department, Educational
Sciences & Psychology Faculty, Shiraz University,
Shiraz. Iran. nayere.zolfaghari2022@gmail.com
Seyed Mehdi Poorseyed,
Department of Psychology and Counselling,
Farhangian University, Tehran,
Iranpourseyed@cfu.ac.ir

Abstract

Aim: The purpose of the present study was to investigating the effectiveness of psychological capital training and metacognitive beliefs on communication beliefs. **Method:** The research method was quasi-experimental with post-test design with two experimental groups and one control group. Participants in the study were 60 married rural women in Dehaghan who were randomly assigned to the psychological capital training group and 20 to the metacognitive beliefs training group. At the end, all three groups completed the questionnaire communication beliefs Edelson & Epstein (1982). The validity and reliability of research tool for use in Iranian culture have been satisfactory. Data were analyzed by SPSS-23 software. **Results:** The results of one-variable analysis of variance (ANOVA) showed that both psychological capital training and metacognitive training had a significant effect on the communication beliefs. The results also showed that there was no significant difference between psychological capital training and metacognitive training in terms of psychological well-being. **Conclusion:** Thus, according to the research findings, it can be concluded that the training of psychological capital and the metacognitive beliefs have had an effect on the communication beliefs.

Keywords: Communication Beliefs, Psychological Capital, Metacognition, women married

فرهاد خرمائی،
دانشیار، بخش روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی،
دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول)
نیره ذوالفقاری،
کارشناسی ارشد، بخش روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و
روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.
سید مهدی پورسید،
استادیار، گروه آموزش روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران،
ایران.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر باورهای ارتباطی زنان متأهل بود. **روش:** روش پژوهش نیمه آزمایشی بود که از طرح پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل استفاده گردید. مشارکت کنندگان در پژوهش ۶۰ نفر از زنان روستایی متأهل شهرستان دهقان بودند که با روش همتاسازی، ۲۰ نفر در گروه آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی، ۲۰ نفر در گروه آموزش باورهای فراشناخت و ۲۰ نفر نیز در گروه کنترل قرار گرفتند. این گروه‌ها به تصادف در گروه‌های آزمایشی و کنترل گمارش شدند. گروه‌های آزمایشی به مدت ۸ جلسه‌ی ۱ ساعته، یک گروه تحت آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و یک گروه هم تحت آموزش باورهای فراشناخت قرار گرفتند. در پایان هر سه گروه به پرسشنامه‌ی باورهای ارتباطی آدیسون و اپشتاین (۱۹۸۲) پاسخ دادند. روایی و پایایی ابزار پژوهش برای استفاده در فرهنگ ایرانی رضایت‌بخش بوده است. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار spss-23 استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل واریانس یک متغیره (ANOVA) نشان داد که آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و فراشناخت بر باورهای ارتباطی تأثیر معنی‌داری داشته است. همچنین نتایج نشان داد که بین آموزش سرمایه روان‌شناختی و آموزش فراشناخت، از نظر تأثیر بر سطح بهزیستی روان‌شناختی و سطح باورهای ارتباطی زنان تفاوت معنی‌دار وجود نداشت. **نتیجه‌گیری:** می‌توان نتیجه گرفت آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش باورهای فراشناخت بر باورهای ارتباطی زنان متأهل روستایی اثرگذار بوده است.

کلمات کلیدی: باورهای ارتباطی، سرمایه‌ی روان‌شناختی، فراشناخت، زنان متأهل

مقدمه

از زمانی که تعریف سلامت علاوه بر نبود بیماری، بهزیستی^۱ جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی را نیز دربرگرفت، دیدگاه روان‌شناسی مبتنی بر درمان بیماری‌ها، جای خود را به دیدگاهی داد که بر ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها تأکید می‌کرد. بدین ترتیب روان‌شناسی مثبت‌گرا که علم مطالعه‌ی توانمندی‌های انسان‌ها است، متولد شد. هدف روان‌شناسی مثبت حل مشکلات نیست، بلکه بر عواملی تأکید دارد که زندگی کردن را ارزشمند می‌سازند (هفرون و بونیول^۲، ۲۰۱۱). روان‌شناسی مثبت‌نگر با نگاهی خوش‌بینانه به طبیعت انسان در صدد رشد فضائل و توانمندی‌های او است و می‌کوشد با مطالعه‌ی رفتار انسان، پیچیدگی‌های آن را با روش علمی سازگار کند. جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر برای کمک به مردم جهت بهینه‌سازی کیفیت زندگی از طریق ارتقای شادمانی ذهنی تبلور یافته است. در روان‌شناسی مثبت‌نگر عوامل مختلفی که با شادکامی انسان مرتبط است، مورد بحث قرار می‌گیرد. یکی از این عوامل بهزیستی روان‌شناختی^۳ است. روان‌شناسی مثبت‌نگر سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی می‌داند و آن را در قالب بهزیستی روان‌شناختی مطرح می‌کند، بنابراین بهزیستی روان‌شناختی به معنی بهترین کارکرد و عملکرد روان‌شناختی است (ریان و دسی^۴، ۲۰۰۱). افرادی که احساس بهزیستی بالایی دارند به طور عمده و چشمگیر هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایعی که پیرامون خود رخ می‌دهد ارزیابی مثبت دارند، در مقابل افرادی که احساس بهزیستی پایینی دارند، حوادث و موقعیت زندگی خود را نامطلوب و به صورت منفی ارزیابی می‌کنند و هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی، خشم و ترس را بیشتر تجربه می‌کنند (مایرز و داینر^۵، ۱۹۹۵).

مدل بهزیستی ریف^۶ (۱۹۹۵) از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مدل‌های بهزیستی روان‌شناختی به حساب می‌آید. ریف (۱۹۹۵) بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای کمال در راستای تحقق توانایی‌های بالقوه‌ی واقعی افراد می‌داند و شامل ابعادی چون پذیرش خود^۷ (توانایی دیدن و قبول کردن قوت‌ها و ضعف‌های خود)، روابط مثبت با دیگران^۸ (به معنای داشتن رابطه‌ی نزدیک و ارزشمند با افراد مهم در زندگی)، خودتعیین‌گری^۹ (توانایی و قدرت پیگیری خواسته‌ها و عمل بر اساس اصول و اعتقاد شخصی حتی اگر مخالف آداب و رسوم و تقاضاهای اجتماعی است)، تسلط بر محیط^{۱۰} (توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی به خصوص مسائل زندگی روزمره)، زندگی هدفمند^{۱۱} (به مفهوم داشتن غایات و اهدافی که به زندگی فرد جهت و معنی می‌بخشد)، رشد شخصی^{۱۲} (احساس این که استعدادها و توانایی‌های بالقوه‌ی فرد در

1. well-being

2. Hefferon & Boniwell

3. Psychological well-being

4. Diener & Ryan

5. Myers & Diner

6. Ryff

7. self-acceptance

8. positive relations with others

9. self-determination

10. environmental mastery

11. purpose in life

12. personal growth

طول زمان و در زندگی بالفعل می‌شود) می‌داند (ریف و کیز^۱، ۱۹۹۵؛ ریف و سینگر^۲، ۲۰۰۸). پس بهزیستی روان‌شناختی به مفهوم قابلیت پیدا کردن تمام استعدادهای فرد است و در این نظریه بیشترین تمرکز بر روی سلامتی و بهزیستی از جنبه‌ی مثبت و توضیح و تبیین ماهیت روان‌شناختی بهزیستی است (ریف و سینگر، ۲۰۰۸).

باورهای ارتباطی^۳ باعث افزایش سلامت روان افراد می‌شود، چنان‌چه بتوان باور افراد را در ارتباطاتشان تسهیل کرد باعث رشد شخصی می‌شود (هامامسی و کوبان^۴، ۲۰۱۰). باورهای ارتباطی به هر نوع فکر، هیجان یا رفتاری که موجب خراب شدن نفس و از بین رفتن خود می‌شود اطلاق می‌شود و نتایج مهم آن مشکل در خوشحال بودن، شادمانی و سلامتی است و بالعکس باورهای ارتباطی ناکارآمد، باورهای بسیار اغراق‌آمیز، خشک، غیرمنطقی و مطلق در رابطه با خودمان و ارتباط با دیگران است (الیس^۵، ۲۰۰۳). ارتباطات میان فردی اساس و شالوده‌ی هویت و کمال انسان و مبنای اولیه‌ی پیوند فرد با افراد دیگر است. ارتباطات مؤثر باعث شکوفایی و بهتر شدن کیفیت روابط افراد می‌شود. در صورتی که ارتباطات غیرمؤثر مانع شکوفایی انسان می‌شود و روابط را تخریب می‌نماید (نلسون-جونز^۶، ۲۰۱۴).

رابطه‌ی انسان با جهان همیشه مستقیم و به دور از اثرگذاری عوامل ذهنی نیست؛ بلکه ساختارهای ذهن، قوانین حاکم بر ادراک و نیز مرزها و محدودیت‌های حاکم بر کنش‌های ذهن در فرآیند رابطه‌ی ذهن با جهان خارج دخالت دارند و به یکی از پیامدهای متداول در بعد اجتماعی، یعنی سوء تفاهم در روابط بین فردی می‌انجامد. علاوه بر این، در بعد روانی هم به مشکلات و نابهنجاری‌های روانی منجر می‌شود که نمونه‌ی آن اختلال‌های روانی شایع، مانند افسردگی و اضطراب است (دیویدسون، ریچمن و لیسپرنس^۷، ۲۰۰۴). به باور بسیاری از نظریه‌پردازان تعداد زیادی از واکنش‌های نامطلوب و اختلال‌ها، به دلیل باورها و تفکرات غیرمنطقی و غیرعقلانی است و تا زمانی که این گونه افکار ادامه یابند، مسائل مربوط به ارتباط، پذیرش و همراهی با دیگران هم تداوم خواهند یافت (الیس، ۲۰۰۳). پژوهش‌های الیس (۲۰۰۳) نشان می‌دهد که سرزنش کردن خود و دیگران محور اغلب آشفتگی‌های هیجانی است.

اما چالش مهم و مسئله‌ی مورد مطالعه در این پژوهش مؤلفه‌های تأثیرگذار بر باورهای ارتباطی است. یکی از راهبردهای تأثیرگذار که امروزه در حوزه‌ی روان‌شناسی مثبت‌نگر بسیار مطرح می‌باشد و جزء مؤلفه‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌نگر محسوب می‌شود سرمایه‌ی روان‌شناختی^۸ است (لوتانز و همکاران^۹، ۲۰۰۷). فرض بر این است که آموزش مؤلفه‌های سرمایه‌ی روان‌شناختی بر متغیر احساس پیوستگی تأثیرگذار است. ظرفیت‌های روان‌شناختی مثل امیدواری^{۱۰}،

1. Ryff & Keyes

2. Singer

3. communication beliefs

4. Hamamci & Coban

5. Ellis

6. Nelson-Jones

7. Davidson, Rieckmann & Lesperance

8. psychological capital

9. Luthans & et al

10. Hope

تاب‌آوری^۱، خوش‌بینی^۲ و خودکارآمدی^۳ در کنار هم، عاملی را تحت عنوان سرمایه‌ی روان‌شناختی شکل می‌دهند (آویی، پاترا و وست^۴، ۲۰۰۶). این مؤلفه‌ها در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنی می‌بخشد و تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های پر فشار را تداوم می‌دهد (ارز و جاج^۵، ۲۰۰۱)، فرد را برای وارد شدن به صحنه‌ی عمل آماده کرده (جاج و بونو^۶، ۲۰۰۱) و مقاومت و سرسختی او را در تحقق اهداف تضمین می‌نماید (پارکر و همکاران^۷، ۲۰۰۳). امیدواری حالتی است که افراد را قادر می‌سازد اهدافی واقعی، چالش‌برانگیز، جذاب، قابل دسترس و قابل پیش‌بینی برای خود مشخص کنند (کریستنس^۸، ۲۰۱۳). تاب‌آوری نشان دهنده‌ی سرسختی است به این معنی که افراد در شرایط سخت چقدر فعال و خوب عمل می‌کنند. افراد با تاب‌آوری بالا، می‌توانند در مواجهه با شرایط و وقایع ناخوشایند و تنش‌آمیز، به تلاش و مقابله‌ی کارآمد خود ادامه دهند تا با سپری کردن مراحل دشوار زندگی، به موفقیت دست یابند (سوژویک و همکاران^۹، ۲۰۱۴). همچنین افراد خوش‌بین، اتفاقات مثبت در زندگی را به عوامل دائمی و شخصی مرتبط می‌سازند و بالعکس، وقایع ناخوشایند را به عوامل خارجی، موقتی و شرایط خاص نسبت می‌دهند (توگاد و همکاران^{۱۰}، ۲۰۰۴). خودکارآمدی نیز به معنی باور و اعتماد فرد به توانایی‌های خود برای دست‌یابی به موفقیت در انجام وظایف است.

تحقیقات اخیر نشان داد سرمایه‌ی روان‌شناختی با طیف متنوعی از متغیرها، مانند افزایش بهزیستی و توانمندی روان‌شناختی و بهبود در کارکرد های فرد همراه است (پنگ و همکاران^{۱۱}، ۲۰۱۳). برخورداری از سرمایه‌ی روان‌شناختی افراد را قادر می‌سازد تا در برابر موقعیت‌های پر استرس بهتر عمل کنند، کمتر دچار تنش شوند، در مقابل مشکلات از توانایی بالایی برخوردار گردند، به نظر روشنی در مورد خود دست یابند و کمتر تحت تأثیر رویدادهای روزانه قرار گیرند؛ بنابراین می‌توان گفت که این افراد از سلامت روان‌شناختی بالاتری نیز برخوردارند (رابینز، واترز-مارش، کاسیوپ و میل^{۱۲}، ۱۹۹۴). سلیگمن و چیکسنت میهای^{۱۳} (۲۰۰۰) معتقدند که سرمایه‌های انسانی و اجتماعی به راحتی قابل مشاهده و آشکار است و می‌توان آن‌ها را به سادگی اندازه‌گیری و کنترل نمود. در صورتی که سرمایه‌ی روان‌شناختی بیشتر بالقوه بوده و اندازه‌گیری و توسعه‌ی آن سخت است و همچنین آن‌ها باور دارند که سرمایه‌ی روان‌شناختی جنبه‌های مثبت زندگی افراد را شامل می‌شود. لذا سرمایه‌ی روان‌شناختی شامل خوددراکی، خودارزشمندی، هدفمندی و مقاومت در برابر مشکلات می‌شود (گلداسمیت، وئوم و دایتی^{۱۴}، ۱۹۹۷). لذا مسئله‌ی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن (امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری) می‌تواند بر باورهای ارتباطی

1. Resiliency
2. Optimism
3. Self-efficacy
4. Avey, Patera & West
5. Erez & Judge
6. Judge & Bono
7. Parker & et al
8. Keraskian
9. Southwick & et al
10. Tugade & et al
11. Peng & et al
12. Robbins, Waters-Marsh, Caccioppe & Millett
13. Seligman & Ciskszentmihalyi
14. Goldsmith, Veum & Darity

تأثیرگذار باشد؟

علاوه بر آموزش مؤلفه‌های سرمایه‌ی روان‌شناختی فرض بر این است که آموزش باورهای فراشناختی^۱ نیز بر باورهای ارتباطی تأثیرگذار است. فراشناخت هر نوع دانش یا فرایند شناختی است که در آن ارزیابی، نظارت یا کنترل شناختی وجود دارد (موزس و بیرد^۲، ۲۰۰۲). نخستین روان‌شناسی که به شکلی صریح و روشن اصطلاح فراشناخت را وارد روان‌شناسی شناختی کرد، فلاول^۳ (۱۹۷۹) بود. او فراشناخت را شناخت درباره‌ی شناخت می‌دانست. در تعریفی دیگر نیز فراشناخت را معادل با دانش فرد در مورد فرایندها و تولیدات شناختی خود می‌دانند. همچنین می‌توان گفت فراشناخت یک مفهوم چند وجهی که شامل دانش‌ها، فرایندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می‌کنند (فلاول، ۱۹۷۹). فراشناخت به دانش درباره‌ی فرایندهای شناختی و چگونگی استفاده‌ی بهینه و مطلوب از آن‌ها برای رسیدن به بهزیستی روانی و شادکامی گفته می‌شود (بایلر و اسنومن^۴، ۱۹۹۳). فراشناخت به سه حیطه‌ی دانش فراشناختی، تجربه‌های فراشناختی و راهبردهای فراشناختی تقسیم می‌شود. دانش فراشناختی به باورها و نظریاتی گفته می‌شود که افراد در مورد تفکراتشان دارند، تجربه‌ی فراشناختی نیز به ارزیابی‌ها و احساسات خاصی گفته می‌شود که افراد درباره‌ی حالت ذهنی خود دارند. همچنین تجربه‌ی فراشناختی، احساسات ذهنی را هم شامل می‌شود. راهبردهای فراشناختی پاسخ‌هایی هستند که افراد برای کنترل و تغییر تفکر خود و تنظیم هیجانی و شناختی به کار می‌گیرند (فلاول، ۱۹۷۹). باورهای فراشناختی نقش مهمی در عملکرد افراد دارند. بروز عواطف و احساسات منفی می‌تواند ریشه در باورهای فراشناختی داشته باشد. از سوی دیگر، بهزیستی روان‌شناختی و شاخص‌های آن نیز ممکن است تحت تأثیر باورهای فرد قرار گیرد. بر این اساس، پایین بودن سطح بهزیستی روانی فرد، نشان دهنده‌ی عواطف و افکار منفی و معیوب او است و در نتیجه این پایین بودن می‌تواند موجب تشدید اختلالات روانی در افراد بیمار شود (واهل و همکاران^۵، ۲۰۰۲). رحیمیان بوگر و فیروزی (۱۳۹۰) در پژوهش خود دریافتند که مؤلفه‌های باورهای فراشناختی قادرند تغییرات مربوط به بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را پیش‌بینی کنند. نتایج پژوهش قلی‌پور (۱۳۹۷) نشان داد که باورهای فراشناختی با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان همبستگی مثبت و معنی‌دار دارد. همچنین نتایج پژوهش پرتو و حیاتی (۱۳۹۸) نشان داد آموزش فراشناخت در افزایش بهزیستی روان‌شناختی زنان باردار مؤثر است. بر این اساس پژوهش حاضر تلاش می‌کند به این مسئله بپردازد که آیا آموزش باورهای فراشناخت می‌تواند بر احساس پیوستگی افراد بهنجار اثرگذار باشد؟

با توجه به پیشینه‌ی نظری و پژوهش‌هایی که تاکنون انجام شده‌اند، این گونه به نظر می‌رسد که سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت می‌توانند با باورهای ارتباطی افراد رابطه داشته باشند و به خوب زندگی کردن آن‌ها کمک نمایند. به طور کلی مسئله‌ی اساسی در پژوهش حاضر آن است که اثربخشی آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای

1. metacognition

2. Moses & Baird

3. Flavell

4. Beyler & Snowman

5. Wahl & et al

فرانشناخت بر باورهای ارتباطی در قالب یک پژوهش آزمایشی مورد بررسی قرار دهد و این مسئله را روشن سازد که آیا آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فرانشناخت بر باورهای ارتباطی اثرگذار است؟ و این اثرگذاری چگونه است؟ همچنین مقایسه‌ی آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش باورهای فرانشناخت از جمله مسئله‌ی چالش‌انگیز دیگر این پژوهش است.

روش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است که از طرح پس آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل استفاده گردیده است. در این طرح متغیرهای وابسته، عبارت بود از باورهای ارتباطی با پنج مؤلفه (باور به مخرب بودن مخالفت، توقع ذهن‌خوانی، باور به عدم تغییرپذیری همسر، کمال‌گرایی جنسی و باور در مورد تفاوت‌های جنسیتی). همچنین متغیرهای مستقل در این پژوهش عبارت بودند از آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی با چهار مؤلفه (امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی) و آموزش باورهای فرانشناخت.

ابزار

پرسشنامه‌ی باورهای ارتباطی^۱: این پرسشنامه ۴۰ سؤال دارد که به وسیله‌ی ادیلسون و اپستاین^۲ (۱۹۸۲) طراحی شده است و هدف آن ارزیابی میزان باورهای ارتباطی غیر منطقی در رابطه‌ی زناشویی در پنج بعد (باور به مخرب بودن مخالفت، باور به عدم تغییرپذیری همسر، توقع ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی، باور در مورد تفاوت‌های جنسیتی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت پنج گزینه‌ای از کاملاً درست (نمره‌ی ۵) تا کاملاً نادرست (نمره‌ی ۱). نمره‌ی بیشتر نشانگر افزایش باورهای منطقی افراد است. ادیلسون و اپستاین (۱۹۸۲) دریافتند که نمره‌های این پرسشنامه با نمره‌های پرسشنامه‌ی باورهای غیر منطقی (جونز^۳، ۱۹۶۸) همبستگی مثبت داشت. ادیلسون و اپستاین (۱۹۸۲) نشان دادند که پایایی این پرسشنامه با آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها از دامنه‌ی ۰/۷۲ تا ۰/۸۱ است. در پژوهش حاضر، جهت بررسی پایایی، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که برابر با ۰/۸۱ به دست آمد.

روش اجرا

در این مطالعه ابتدا سه گروه نمونه انتخاب شد و گروه‌ها با تخصیص تصادفی به گروه‌های آزمایش و کنترل گمارش شدند. سپس آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی روی گروه آزمایش یک و آموزش باورهای فرانشناخت روی گروه آزمایش دو اعمال گردید و بر روی گروه کنترل نیز مداخله‌ای اعمال نشد. پس از یک هفته از اتمام آموزش، یک پس آزمون از گروه‌ها گرفته شده و نتایج آزمون‌های هر سه گروه با هم مقایسه شد.

نمونه‌ی پژوهش شامل ۶۰ نفر بود که از بین زنان متأهل روستایی شهرستان دهقان در سال ۱۴۰۰ به روش در دسترس با توجه به ملاک‌های ورود انتخاب و به روش تصادفی در گروه‌ها گمارش شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه و تمایل شرکت‌کنندگان برای حضور در جلسات آموزش و متأهل بودن و ملاک‌های خروج از

1 Questionnaire Communication Beliefs

2. Eidelson & Epstein

3. Jones

پژوهش نیز عدم تمایل به شرکت در پژوهش و غیبت بیش از دو جلسه بود. تشکیل ۳ گروه ۲۰ نفره با تخصیص به صورت تصادفی به گروه آزمایش (سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت) و گروه کنترل انجام شد. هر سه گروه نیز بر حسب سطح تحصیلات و وضعیت اشتغال همتاسازی شدند. آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش باورهای فراشناخت ۸ جلسه‌ی ۱ ساعته و گروه کنترل در انتظار یکی از آموزش‌ها قرار گرفتند. قابل ذکر است که برای رعایت ملاحظات اخلاقی رضایت مشارکت‌کنندگان در انجام پژوهش اخذ شد. همچنین در پایان نیز گروه کنترل در کلاس‌های آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی شرکت کردند.

تشکیل ۳ گروه ۲۰ نفره با تخصیص به صورت تصادفی به گروه‌های آزمایش (سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت) و گروه کنترل انجام شد. هر سه گروه نیز بر حسب سطح تحصیلات و وضعیت اشتغال همتاسازی شدند. در گروه اول، آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی بر اساس مدل لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) صورت گرفت که محتوای جلسات توسط پژوهشگر طراحی شد و طی هشت جلسه و هر جلسه یک ساعت آموزش انجام گرفت. روایی این پروتکل از طریق روایی محتوایی صورت گرفت و با توجه به این که این پروتکل اقتباس از مدل لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) بود و دغدغه‌ی پژوهشگران اقتباس از نظریه‌ی لوتانز برای استفاده از جامعه‌ی ایرانی بود انطباق پروتکل با محورها و مدل‌هایی که لوتانز پروتکل خود را با آن مبنا تدوین نموده است توسط سه عضو هیأت علمی مورد قضاوت قرار گرفت. در گروه دوم آموزش باورهای فراشناخت بر اساس مدل ولز^۱ (۲۰۱۱) انجام پذیرفت که محتوای جلسات توسط پژوهشگر طراحی شد و طی هشت جلسه و هر جلسه یک ساعت بود. گروه سوم نیز هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند و در انتظار یکی از آموزش‌ها قرار گرفتند. قابل ذکر است که در هر جلسه تکالیف منزل داده شد و در جلسه‌ی بعد مورد بررسی قرار گرفت. پس از اتمام جلسات آموزشی، پرسشنامه‌ی باورهای ارتباطی ادیلسون و اپستاین (۱۹۸۲) بین سه گروه توزیع و نتایج حاصله بررسی و مقایسه شدند. خلاصه‌ی جلسات آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش فراشناخت در جداول ۱ و ۲ آمده است.

جدول ۱. خلاصه‌ی جلسات آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی لوتانز و همکاران (۲۰۰۷)

جلسه	خرده مقیاس	سرفصل
اول	آشناسازی اعضا و بیان اهداف	خوش آمدگویی، معرفی و آشناسازی گروه، مطرح کردن قوانین و مقررات گروه، تعداد و زمان جلسات
دوم	امید خوش بینی خودکارآمدی	ارائه تعاریفی از امید و ناامیدی و ویژگی‌های افراد امیدوار ارائه‌ی تعاریفی از مفاهیمی مانند خوش‌بینی، بدبینی، خوش‌بینی واقعی و خوش‌بینی غیر واقعی و وجه تمایز بین آن‌ها ارائه‌ی تعاریفی از خودکارآمدی و بحث در خصوص ویژگی‌های افراد خودکارآمد
سوم	تاب‌آوری خوش‌بینی خودکارآمدی	ارائه تعاریفی از مفاهیم استقامت و تاب‌آوری و بحث درخصوص ویژگی‌های افراد تاب‌آور و مقاوم بررسی میزان امید و رضایت از زندگی شرکت‌کنندگان و ایجاد انگیزه آشنایی با مفهوم درماندگی آموخته شده و نقش آن در خوش‌بینی و بدبینی بحث در خصوص نقش درماندگی آموخته شده در کاهش خودکارآمدی
چهارم	تاب‌آوری خوش‌بینی خودکارآمدی	توضیح این که تاب‌آوری آموختنی است یا ذاتی و ارائه تعاریف و مثال آگاه ساختن شرکت‌کنندگان از نقش اهداف در ایجاد و افزایش امید آشنا ساختن شرکت‌کنندگان با فرایند اسناد و مفهوم مکان کنترل بررسی ارتباط بین انگیزه، اراده و اعتماد به نفس با خودکارآمدی و استفاده از تکنیک بازخورد تمرکز بر راهکارهای افزایش تاب‌آوری

جلسه	خرده مقیاس	سرفصل
پنجم	امید	آشنایی شرکت کنندگان با چگونگی دست یافتن به اهدافی روشن و قابل دستیابی
	خوش بینی	آشنایی اعضا با اسندهای درونی، بیرونی، کلی، خاص، پایدار و ناپایدار و نقش هر کدام در خوش بینی
	خودکارآمدی	بررسی و بحث درخصوص چگونگی افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی و استفاده از تکنیک بازخورد مثبت
ششم	تاب‌آوری	تمرکز بر چگونگی افزایش ظرفیت تاب آوردن
	امید	آموزش چگونگی تقسیم یک هدف بزرگ به اهدافی کوچکتر به منظور افزایش احتمال تحقق آن‌ها
	خوش‌بینی	آشنایی اعضا با نقش اسندها در خوش‌بینی
هفتم	خودکارآمدی	استفاده از تکنیک تصویرسازی ذهنی به منظور ایجاد تجارب مثبت و تقویت آن به منظور افزایش خودکارآمدی
	تاب‌آوری	آموزش روش‌هایی که به ارتقای مهارت تاب آوردن کمک می‌کند.
	امید	آگاه ساختن شرکت کنندگان با چگونگی فرمول‌بندی اهدافی روشن و عینی
هشتم	خوش‌بینی	آموزش چگونگی ایجاد و گسترش اسندهای مثبت درونی
	خودکارآمدی	استفاده از تکنیک تقویت جانشینی از طریق ارائه نمونه‌های جهانی و منطقه‌ای از افراد خودکارآمد
	تاب‌آوری	آشنایی شرکت کنندگان با راهبردهای مسئله‌محور و هیجان‌محور و نقش آن‌ها در افزایش تاب‌آوری
هشتم	امید	مرور یادگرفته‌های جلسات پیشین و تمرین عملی به منظور افزایش سطح امید
	خوش‌بینی	مرور یادگرفته‌های جلسات قبل و تمرین عملی به منظور افزایش سطح خوش‌بینی
	خودکارآمدی	مرور یادگرفته‌های جلسات قبل و تمرین عملی به منظور افزایش سطح خودکارآمدی
	تاب‌آوری	مرور یادگرفته‌های جلسات قبل و تمرین عملی به منظور افزایش سطح تاب‌آوری

جدول ۲. خلاصه‌ی جلسات آموزش فراشناخت (ولز، ۲۰۱۱)

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه
اول	آشناسازی اعضا و بیان اهداف	خوش آمدگویی، معرفی و آشناسازی گروه، مطرح کردن قوانین و مقررات گروه، تعداد و زمان جلسات
دوم	آشنایی با منطق آموزش فراشناختی	آشنایی با آموزش فراشناخت، آموزش استفاده از کلاه سفید جهت شناسایی نگرانی و نشخوار فکری بدون تفسیر آن‌ها
سوم	تحلیل فرآیند سرکوب افکار	آموزش راهبردهای به تعویق انداختن نگرانی و تغییر توجه برای فهم موضوع برای گروه از مثال‌های سرکوب افکار (خرگوشی که به رنگ گورخر است و شاخ‌هایی مثل گوزن دارد) استفاده می‌شود. در این تکنیک، افراد گروه جریان فکرها را بدون تعبیر، تفسیر، کنترل و واکنش به آن را، تنها مشاهده می‌کنند. به عنوان تکلیف خانگی از آنان خواسته می‌شود، هر بار که فکر مزاحم و ناکارآمد به ذهنشان هجوم آورد، از این تکنیک‌ها استفاده کنند.
چهارم	آموزش ذهن آگاهی انفصالی	مرور تکلیف جلسه قبل، آزمایش فرونشانی افکار و تمرین هشپاری فراگیر بی‌طرفانه (ذهن آگاهی انفصالی) هنگام مواجهه با افکار مزاحم و مشاهده جریان فکر بدون تفسیر، تعبیر و کنترل آن‌ها. برای مفهوم‌سازی این تکنیک به گروه تکنیک تصویرسازی ابرها و تکلیف سرکوب بیر آموزش داده می‌شود.
پنجم	آموزش فن مواجهه و به تعویق انداختن	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش فن مواجهه و پاسخ دادن و به تعویق انداختن نگرانی و هر گونه عملی به منظور فاصله گرفتن از فکر و پردازش فراشناختی افکار مزاحم و به تعویق انداختن نگرانی و انجام هر گونه رفتاری. ارائه تکلیف فکر کردن فعالانه به افکار مزاحم منفی.
ششم	بحث درمورد باورهای فراشناختی مثبت و منفی ناکارآمد و چالش‌های کلامی با آن‌ها	شناسایی باورهای مثبت مانند «توجه به نگرانی و نشخوار ذهنی کمک کننده که باعث می‌شود موفق‌تر باشم و بدون آن‌ها بیشتر اشتباه می‌کنم» با فن تحلیل مزایا و معایب، گروه می‌آموزند که با این باورها چالش و سپس برای اثبات آن، از آنان خواسته می‌شود به کمک تکنیک‌های یاد گرفته شده، از آزمایش‌های کنترل شده مواجهه همراه با جلوگیری از پاسخ استفاده کنند.
هفتم	آموزش تکنیک آموزش توجه به عنوان یک راهبرد فراشناختی کارآمد	تکنیک آموزش توجه تکلیفی است که شامل سه مرحله است. منطق این تکنیک جهت‌رایی از گرفتار شدن در الگوهای تفکر ناسالم و کنترل افکار توضیح داده می‌شود.
هشتم	جمع‌بندی	بحث در مورد خلاصه‌ای از تمام کارهای انجام شده، مرور نقش راهبردهای ناکارآمد در حفظ مشکلات و نقش تکنیک‌ها و مراحل آموزشی سپری شده در رفع اختلال و تأکید بر استفاده از تکنیک‌ها در موقعیت‌های واقعی

برای توصیف داده‌ها از شاخص‌های آماری توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات استفاده شد و برای پاسخگویی به کلیه فرضیه‌های پژوهش از تحلیل واریانس یک متغیره (ANOVA) استفاده گردید. داده‌ها در نرم‌افزار SPSS-23 تحلیل شدند.

یافته‌ها

در جدول ۳ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در پژوهش بر اساس سن و تحصیلات آمده است.

جدول ۳. توصیف متغیرهای سن و تحصیلات افراد گروه آزمایش و گروه کنترل

متغیر	رده	فراوانی گروه آزمایش (سرمایه‌ی روان‌شناختی)	فراوانی گروه آزمایش (فراشناخت)	فراوانی گروه کنترل
سن	۲۰ تا ۳۰ سال	۴	۶	۹
	۳۰ تا ۴۰ سال	۱۲	۱۲	۱۰
	بالای ۴۰ سال	۴	۲	۱
	کل	۲۰	۲۰	۲۰
تحصیلات	دیپلم و پایین‌تر	۱۸	۱۸	۱۶
	لیسانس	۲	۲	۴
	کل	۲۰	۲۰	۲۰

بر اساس داده‌های جدول ۳، در گروه آزمایش اول (سرمایه‌ی روان‌شناختی)، ۴ نفر از اعضای گروه سن بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۱۲ نفر بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۴ نفر نیز بالای ۴۰ سال داشته‌اند. در گروه آزمایش دوم (فراشناخت)، ۶ نفر از اعضای گروه سن بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۱۲ نفر بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۲ نفر نیز بالای ۴۰ سال داشته‌اند. در گروه کنترل، ۹ نفر از اعضای گروه سن بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۱۰ نفر بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۱ نفر نیز بالای ۴۰ سال داشته‌اند. همچنین بر اساس داده‌های جدول ۳، در گروه آزمایش اول (سرمایه‌ی روان‌شناختی)، ۲ نفر از اعضا مدرک لیسانس، ۱۸ نفر هم مدرک دیپلم و پایین‌تر داشته‌اند. در گروه آزمایش دوم (فراشناخت)، ۲ نفر از اعضا مدرک لیسانس، ۱۸ نفر هم مدرک دیپلم و پایین‌تر داشته‌اند. در گروه کنترل، ۴ نفر از اعضا مدرک لیسانس و ۱۶ نفر هم مدرک دیپلم و پایین‌تر داشته‌اند. جدول ۵ شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمرات متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۵. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	تعداد	کمترین	بیشترین
باورهای ارتباطی	سرمایه‌ی روان‌شناختی	۸۳/۸۵	۸/۶۵	۲۰	۶۷	۹۲
	فراشناخت	۸۴/۵۰	۸/۵۱	۲۰	۶۷	۹۵
	کنترل	۶۳/۳۰	۶/۹۶	۲۰	۵۰	۷۳
	کل	۷۷/۲۱	۱۲/۶۹	۶۰	-	-

نتایج بررسی مفروضه‌های تحلیل واریانس تک متغیری (ANOVA) در زیر آمده است. جدول ۶ نتایج آزمون ام باکس را نشان می‌دهد.

جدول ۶. نتایج آزمون ام باکس

Box's M	۱۶/۸۴۶
F	۱/۲۹۶
درجه‌ی آزادی ۱	۱۲
درجه‌ی آزادی ۲	۱۵۷۴۵/۱۵۴
سطح معنی‌داری	۰/۲۱۳

با توجه به این که سطح معنی‌داری بالاتر از ۰/۰۵ می‌باشد، لذا نتیجه گرفته می‌شود که همگنی واریانس‌ها برقرار می‌باشد. جدول ۷ نتایج آزمون لوین را نشان می‌دهد.

جدول ۷. نتایج آزمون لوین

متغیر	مقدار F	درجه‌ی آزادی ۱	درجه‌ی آزادی ۲	سطح معنی‌داری
باورهای ارتباطی	۰/۷۲۵	۲	۵۷	۰/۴۸۷

نتایج جدول ۷ نیز آزمون لوین نشان می‌دهد که سطح معنی‌داری برای متغیر احساس پیوستگی بالای ۰/۰۵ است، بنابراین واریانس‌های خطاهای آن‌ها با هم برابر هستند، لذا می‌توان گفت که واریانس گروه‌ها همگن هستند. جدول ۸ نتایج تحلیل واریانس تک متغیره تفاوت بین گروه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۸. تحلیل واریانس تک متغیره

تأثیر	ارزش	F	درجه‌ی آزادی	مقدارخطا	سطح معنی‌داری	ضریب اتا
اثر پیلاپی	۰/۹۷۴	۱۷/۷۱	۶	۱۱۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸
لامبدای ویکلز	۰/۱۵۱	۲۸/۸۹	۶	۱۱۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱
اثر هتلینگ	۴/۸۱	۴۳/۳۰	۶	۱۰۸	۰/۰۰۰۱	۰/۷۰

نتایج تحلیل واریانس تک متغیره نشان داد که بین گروه‌های آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی، فراشناخت و گروه کنترل در باورهای ارتباطی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. جدول ۹ تفاوت بین گروه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۹. نتایج آزمایش اثرات بین گروهی

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذور مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	ضریب اتا
گروه	باورهای ارتباطی	۵۸۱۴/۴۳	۲	۲۹۰۷/۲۱	۴۴/۸۳	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱
خطا	باورهای ارتباطی	۳۶۹۵/۷۵	۵۷	۶۴/۸۳			
مجموع	باورهای ارتباطی	۳۶۷۲۵۵	۶۰				

نتایج تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل نشان داد که تفاوت میانگین باورهای ارتباطی از نظر آماری معنی‌دار است، زیرا مقدار معنی‌داری کمتر از ۰/۰۱ است. برای تعیین تفاوت‌های گروهی از آزمون تعقیبی توکی استفاده شده است. نتایج در جدول ۱۰ آمده است.

جدول ۱۰. مقایسه‌ی چندگانه

متغیر وابسته	گروه (I)	گروه (J)	اختلاف میانگین‌ها (I-J)	انحراف استاندارد	سطح معنی‌داری
سرمایه‌ی روان‌شناختی	فراشناخت	فراشناخت	-۰/۶۵	۲/۵۴	۰/۹۶۵
		کنترل	۲۰/۵۵	۲/۵۴	۰/۰۰۰۱
باورهای ارتباطی	فراشناخت	سرمایه‌ی روان‌شناختی	۰/۶۵	۲/۵۴	۰/۹۶۵
		کنترل	۲۱/۲۰	۲/۵۴	۰/۰۰۰۱
	کنترل	سرمایه‌ی روان‌شناختی	-۲۰/۵۵	۲/۵۴	۰/۰۰۰۱
		فراشناخت	-۲۱/۲۰	۲/۵۴	۰/۰۰۰۱

نتایج جدول ۱۰ نشان می‌دهد که آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش باورهای فراشناخت بر باورهای ارتباطی تأثیرگذار است. لیکن بین آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش فراشناخت، از نظر تأثیر بر سطح باورهای ارتباطی تفاوت معنی‌دار وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناخت بر باورهای ارتباطی زنان متأهل بود. نتایج نشان داد که آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی بر باورهای ارتباطی زنان اثر مثبت داشته است. نتایج

حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های رایینز و همکاران (۱۹۹۴)، گلداسمیت و همکاران (۱۹۹۷) و پنگ و همکاران (۲۰۱۳) همسو است. باورهای ارتباطی در زمینه‌های مختلف زندگی خانوادگی اثرگذار است. مسائلی مانند برداشت‌های منفی، داشتن معیارهای انعطاف‌ناپذیر، تعصب‌های شخصی و سوء تفاهم و درک نکردن صحبت‌های یکدیگر آن طور که هست در اغلب موارد موجب نارضایتی افراد به خصوص زوج‌ها می‌شود و این امر می‌تواند بر جنبه‌های مثبت ازدواج غلبه کند. در حالی که تفکر و باور سالم یکی از مؤلفه‌های مهم ارتباط کارآمد است و این تفکر و باور سالم با آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و تقویت و افزایش مؤلفه‌های کارآمدی چون امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی می‌تواند در درون شخص به بار بنشیند که این باور سالم در نحوه‌ی ارتباط افراد با یکدیگر و همچنین محیط پیرامون بسیار تأثیرگذار است (سوژویک و همکاران، ۲۰۱۴). زمانی که افراد بیاموزند در موقعیت‌های ارتباطی متفاوت چه راه‌حلی را در پیش بگیرند، چگونه بر هیجانات خود کنترل داشته باشند و به جای فرار از موقعیت‌های دشوار درصدد حل آن برآیند رفته رفته باورهای ارتباطی کارآمدتری در زندگی خود به ویژه زندگی زناشویی خواهند داشت (الیس، ۲۰۰۳).

بنابراین طبق نتایج این پژوهش می‌توان اذعان نمود فردی که سطح بالایی از تاب‌آوری را دارا باشد باورهای ارتباطی قوی‌تری نیز در خود پرورش می‌دهد و در نتیجه مسائل و مشکلات در یک محیط ارتباطی را هیجان‌انگیز و سراسر چالش می‌بیند و برای رفع این مشکلات سعی می‌کند تکنیک‌های حل مسئله‌ی کارآمدتری به کار گیرد (سوژویک و همکاران، ۲۰۱۴). افزایش و تقویت مؤلفه‌ی خوش‌بینی از طریق تکنیک‌های ذکر شده می‌تواند به عنوان یک متغیر بسیار کارآمد و مؤثر در باورهای ارتباطی زوجین مطرح شود. هر یک از زوجین هنگامی که نسبت به امور و اتفاقاتی که در زندگی زناشویی رخ می‌دهد، خوش‌بین و مثبت‌نگر باشند، به تبع باورهای ارتباطی مؤثرتری را از خود بروز می‌دهند و خوش‌بین بودن به زوج‌ها این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و در حل مشکلات خود با هم‌اندیشی و تفکر واگرا تمام راه‌حل‌های مختلف را بررسی کرده و سپس با انتخاب مناسب‌ترین راه‌حل‌ها که مطابق با مشکلات پیش آمده است مشکلاتشان را حل کنند (توگاد و همکاران، ۲۰۰۴). همچنین وجود مؤلفه‌ی امید در افراد و به خصوص زوج‌ها باعث می‌شود که بتوانند باورهای ارتباطی مثبت را در خود پرورش دهند که این امر می‌تواند به زوج‌ها کمک کند رابطه‌ی شادتر و زندگی معنی‌دار و هدفمندی داشته باشند (کریستنس، ۲۰۱۳). در کنار تمام این موارد می‌توان به نقش مهم و پررنگ خودکارآمدی نیز در پرورش باورهای ارتباطی مثبت در اذهان افراد اشاره نمود. فردی که به توانایی‌های خود جهت برقراری یک ارتباط سالم باور داشته باشد و از اعتماد بنفس کافی جهت ادامه‌ی رابطه‌ی بین فردی و بیان نظرات خود برخوردار باشد به این معنی است که به خوبی توانسته مؤلفه‌ی خودکارآمدی را در خود تقویت کند و در نتیجه باورهای ارتباطی سالم‌تری بین او و دیگران شکل می‌گیرد (پنگ و همکاران، ۲۰۱۳). بنابراین می‌توان اذعان نمود که آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی بر باورهای ارتباطی اثر مثبت دارد.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش باورهای فراشناختی بر باورهای ارتباطی زنان اثر مثبت داشته است. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های رحیمیان بوگر و فیروزی (۱۳۹۰)، قلی‌پور (۱۳۹۷)، پرتو و حیاتی (۱۳۹۸) و واهل و همکاران (۲۰۰۲) همسو است. قبلاً ادعا شد که باورهای فراشناختی در زندگی افراد به ویژه زوجین

می‌تواند اثر قابل توجهی را بر جای گذارد. زوجین در زندگی مشترک خود با فراز و نشیب‌های فراوانی روبرو هستند که اگر این موارد مدیریت و کنترل نشود، ممکن است به فروپاشی نظام خانواده بینجامد. باورهای ارتباطی ناکارآمد، علت اصلی بسیاری از اختلاف‌های اجتماعی به ویژه در روابط زوج‌های جوان است. چنین باورهایی در واقع وجود افکار نادرست و نامنتطبق با واقعیت درباره‌ی خود و جهان است که یکی از عمده‌ترین عرصه‌های بروز این افکار در زندگی زناشویی است (الیس، ۲۰۰۳). در این پژوهش به افراد به جای فرار از زندگی، روش طبیعی و درست زندگی کردن آموزش داده می‌شود که این امر بر سطح باورهای ارتباطی و توقعات افراد از همسر خود در زندگی مشترک تأثیر می‌گذارد و باورهای ارتباطی کارآمد را برای افراد به همراه دارد. همچنین در این پژوهش آموزش تکنیک ذهن آگاهی به ایجاد باورهای منطقی و در نتیجه معنی‌دار بودن زندگی افراد کمک می‌کند. به فرد آموزش داده می‌شود تا نسبت به اتفاقات بیرون وجودش کاملاً آگاه و هشیار باشد و از همه مهم‌تر نسبت به اتفاقات درون وجود خود هم کاملاً بیدار و حواس جمع باشد. در این پژوهش افراد می‌آموزند که بر اساس افکار و احساساتشان هویت خود را شناسایی نکنند و خودش را با افکار خودش یکی ندانند. بنابراین می‌توان اذعان نمود که تمام این عوامل در وجود یک فرد سطح باورهای ارتباطی او را ارتقا می‌بخشد (گیلپاتریک^۱، ۲۰۰۸).

مجهز بودن به راهبردهای فراشناختی منجر به روابط بین فردی سالم می‌شود که این خود نقش تعیین کننده‌ای در افزایش باورهای ارتباطی کارآمد دارد. آموزش باورهای فراشناختی از طریق آموزش فنونی مانند شناسایی افکار و احساسات منفی، بازگویی احساسات و هیجانات، قضاوت مثبت و مدیریت رفتار به افراد کمک کرده است تا بتوانند باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد خود را اصلاح کرده و باورهای ارتباطی کارآمد را تقویت کنند و افزایش دهند. افراد با آموزش باورهای فراشناختی یاد گرفتند که افکار و احساساتشان را به طرز صحیحی بیان کنند و بتوانند به بیانات دیگران به نحو مؤثری گوش دهند. افکار غیر منطقی و تحریف‌های شناختی خود را به چالش بکشند و در نتیجه باورهای ارتباطی کارآمد خود را افزایش دهند. با آموزش راهبردهای فراشناختی افراد یاد می‌گیرند از افکار به ویژه افکار منفی خود فاصله گرفته و بهتر بتوانند افکار خود را ارزیابی کنند. کاربرد این نحوه‌ی تفکر در حیطه‌های ارتباطی از جمله ارتباط صمیمی مؤثر بوده و باعث می‌شود که باورهای ارتباطی کارآمد در افراد شکل بگیرد و افزایش یابد (مان و بدر^۲، ۲۰۱۰).

در نهایت نتایج پژوهش حاضر نتایج نشان داد که آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش فراشناخت به یک اندازه بر سطح باورهای ارتباطی تأثیر دارند. یکی از مؤلفه‌های باورهای ارتباطی کمال‌طلبی جنسی است که بین گروه آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و آموزش باورهای فراشناختی تفاوت معنی‌دار در آن گزارش گردید. در واقع آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی بیش از آموزش فراشناخت بر این مؤلفه در جهت مثبت اثرگذار بوده است. کمال‌گرایی جنسی، به معنی انتظار از همسر برای رابطه‌ی جنسی در همه‌ی شرایط بدون توجه به وضعیت او است (ادپلسون و اپستاین، ۱۹۸۲).

می‌توان اذعان نمود زوجینی که آموخته‌اند چگونه تاب‌آور، امیدوار، خوش‌بین و خودکارآمد باشند در تمام شرایط یکدیگر را بهتر درک می‌کنند و به جای بالا بردن سطح توقعات از یکدیگر و جر و بحث بیهوده و مقصر دانستن یکدیگر، با بحث و گفت و گو و تبادل نظر مشکلات زناشویی خود را حل می‌کنند و در نتیجه از کیفیت زندگی بالاتر و به تبع رضایت جنسی بالاتری برخوردارند. به نظر می‌رسد که بهره‌مندی افراد از سرمایه‌ی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن می‌تواند بر روابط عاطفی و توجه به فرد مقابل (همسر) تأثیرگذار بوده و نوعی تعامل و تعادل را بین طرفین برقرار نماید تا از سطح رضایت مطلوب و شایسته‌ای برخوردار گردند (مؤمنی و آزادی‌فرد، ۱۳۹۵).

به طور کلی نتایج پژوهش حاضر بیان‌کننده‌ی تأثیر آموزش سرمایه‌ی روان‌شناختی و باورهای فراشناختی بر باورهای ارتباطی زنان است، اما باید توجه داشت این پژوهش در جامعه‌ی زنان روستائی متأهل شهرستان دهقان صورت گرفته است، به همین دلیل در تعمیم نتایج پژوهش به جوامع دیگر باید احتیاط کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود که این پژوهش در جوامع زنان و مردان شهرهای و فرهنگ‌های دیگر نیز انجام شود. یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر، استفاده‌ی صرف از پرسشنامه برای جمع‌آوری داده‌ها است. بنابراین پیشنهاد می‌شود همزمان با اجرای پرسشنامه از ابزارهایی همچون مصاحبه، مشاهده و دیگر ابزارهای کیفی نیز استفاده شود. با توجه به اثر مثبت آموزش‌ها می‌توان بر اساس نتایج این پژوهش بسته‌های آموزشی را به منظور افزایش باورهای ارتباطی مدون نمود و در مراکز مشاوره‌ی خانواده، مراکز بهزیستی، کلینیک‌های روان‌شناختی و سازمان‌های مرتبط با مشاوره و تعلیم و تربیت مورد استفاده قرار داد. همچنین می‌توان این آموزش‌ها را برای زوجین جوانی که در ابتدای زندگی مشترک خود می‌باشند و یا در کلاس‌های پیش از ازدواج اجرا نمود تا قبل از ایجاد هر گونه اختلاف و یا سوءفاهمی بتوانند به بحث و تبادل نظر بپردازند و مشکلات خود را حل کنند.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله بر خود لازم می‌دانیم از تمامی زنان شرکت‌کننده در این پژوهش و همچنین همسران ایشان که مراتب شرکت آن‌ها را فراهم نمودند، کمال سپاسگزاری و تشکر را ابراز نماییم.

منابع

- پرتو، افسانه و حیاتی، مژگان. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش فراشناخت بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی زنان باردار: پژوهشی نیمه‌تجربی. مجله‌ی مراقبت پرستاری و مامایی ابن‌سینا، ۲۷(۲)، ۱۲۵-۱۳۲.
- خدمتی، نسرين. (۱۳۹۹). رابطه‌ی احساس پیوستگی و توانمندی ایگو با اضطراب مرگ سالمندان. نشریه‌ی رویش روان-شناسی، ۹(۳)، ۵۱-۵۸.
- رحیمیان بوگر، اسحاق و فیروزی، منیژه. (۱۳۹۰). پیش‌بینی بهزیستی و درماندگی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس مؤلفه‌های باورهای فراشناختی. فصلنامه‌ی پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۵(۲)، ۳۲-۴۴.
- قلی‌پور، نسیم. (۱۳۹۷). بررسی رابطه باورهای فراشناختی با خودکارآمدی، شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش-آموزان مدارس آموزش از راه دور. مجله‌ی پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۳(۲۰)، ۵۱-۶۴.

- مؤمنی، خدامراد و آزادی‌فرد، صدیقه. (۱۳۹۵). رابطه دانش و نگرش جنسی و باورهای ارتباطی با طلاق عاطفی. *دوفصلنامه‌ی آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۱(۲)، ۱-۱۲.
- Avey, B. A., Patera, J. L., & West, B. J. (2006). The implications of positive psychological capital on employee absenteeism. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 2(13), 1-10.
- Biehler, R. F., & Snowman, J. (1993). *Psychology applied to teaching* (7th ed.). USA: Houghton Mifflin.
- Davidson, K. W., Rieckmann, N., & Lespérance, F. (2004). Psychological theories of depression: Potential application for the prevention of acute coronary syndrome recurrence. *Journal of Psychosomatic Medicine*, 66(2), 165-173.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720.
- Ellis, A. (2003). *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy In Degraded Approach*. New York: Springier
- Erez, A., & Judge, T. (2001). Relationship of core selfevaluation to goal setting, Motivation and performance. *Journal Applied Psychology*, 86(6), 1270-1279.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognitive and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*, 34, 906-911.
- Gillpatrick, S. (2008). 7 Ways couples add conflict to conflict. *Center stone: Wellness program*.
- Goldsmith, A., Veum, J., & Darity, W. (1997). Unemployment, joblessness, psychological wellbeing and self-esteem: Theory and evidence. *Journal of Socio-Economics*, 26, 133-158.
- Hamamci, Z., & Coban, A. E. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 300-304.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. The McGraw-Hill companies.
- Jones, R. A. (1968). A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates. *Dissertation Abstracts International*, 29(11-B), 4379-4380.
- Judge, T., & Bono, J. (2001). Relationship of core selfevaluation-selfesteem generalized self efficacy, locus of control, and emotional stability-with job satisfaction and job performance: meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92.
- Keraskian, A. (2013). Psychological Tools/ scale hope of teens. *Journal of Grow School Counselor*, 9(33), 34-35.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.
- Manne, S., & Badr, H. (2010). Intimacy processes and psychological distress among

- couples coping with head and neck or lung cancers. *Journal of Psychosocial Oncology*, 19(9), 941-954.
- Moses, L.J., & Baird, J.A. (2002). Metacognition. In R.A. Wilson & F.C. Keil (Eds.), *The MIT encyclopedia of the cognitive sciences*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Myers, D. G., & Diner, E. (1995). Who is happy? *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Nelson-Jones, R. (2014). *Nelson-Jones' Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*. New York: Holt, Rinehart and Winst.
- Parker, C., Baltes, B., Young, S., Huff, J., Altmann, R., Lacost, H., & Roberts, J. (2003). Relationships between psychological climate perceptions and work outcomes: a meta-analytic review. *Journal of Organizational Behavior*, 24, 389-416.
- Peng, J., Jiang, X., Zhang, J., Xiao, R., Song, Y., Feng, X., Zhang, Y., & Miao, D. (2013). The Impact of Psychological Capital on Job Burnout of Chinese Nurses: The Mediator Role of Organizational Commitment. *PLoS One*, 8(12), 1-8.
- Robbins, S., Waters-Marsh, T., Caccioppe, R., & Millet, B. (1994). *Organisational Behaviour*. Pretince Hall Australia.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well- being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions of Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keys, C. L. (1995). The structure of psychological Well- being revisited. *Jornal of personality and social psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Salamomson, Y., Ramjan, L. M., Nieuwenhuizen, S., Metcalfe, L., Chang, S., Everett, B. (2016). Sense of coherence, self-regulated learning and academic performance in first year nursing students: A cluster analysis approach. *Nurse Education in Practice*, 17, 208-213.
- Seligman, M. E., & Ciskszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American psychological Association, 55, 5-14.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal Psychotraumatol*, 5(10), 1-10.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal Personalized*, 72(6), 1161-1190.
- Wahl, A. K., Gjengedal, E., Hanestad, B. R. (2002). The bodily suffering of living with severe psoriasis: in-depth interviews with 22 hospitalized patients with psoriasis. *Qualitative Health Research*, 12(2), 250-261.
- Wells, A. (2011). *Metacognitive Therapy for anxiety and depression*. The Guilford Press.

