

## اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده

الناز کاظمی شفا<sup>۱</sup>

اللهه خوشنویس<sup>۲</sup>

پری‌ناز بنی‌سی<sup>۳</sup>

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده انجام شد. این مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری پژوهش همه زنان خانه‌دار شهر تهران در سال ۱۳۹۵ بودند که از میان آنان ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با روش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را آموزش دید. گروه‌ها پرسشنامه‌های صمیمیت زناشویی (باگاروزی، ۲۰۰۱)، امیدواری (استایدر و همکاران، ۱۹۹۱) و عملکرد ارتباطی و تعاملی خانواده (فورسیس و همکاران، ۱۹۹۹) را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری و با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۱ تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به‌طور معناداری باعث افزایش صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده شد ( $P > 0/01$ ). بنابراین مشاوران و درمانگران برای بهبود صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده می‌توانند از روش آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی استفاده کنند.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های مثبت‌اندیشی، صمیمیت زناشویی، امیدواری، عملکرد اجتماعی خانواده

۱. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

elaheh.khoshnevis@gmail.com

۳. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

## مقدمه

ازدواج به‌عنوان مهمترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد تایید بوده است، لذا خانواده به‌عنوان یکی از نهادهای اصلی هر جامعه می‌تواند نیازهای مادی، عاطفی، تکاملی و معنوی انسان را برطرف نماید. این واحد اجتماعی مبدأ بروز عواطف انسانی و کانون صمیمانه‌ترین روابط و تعاملات بین‌فردی است (شکیبایی، اسماعیلی و کرمی، ۱۳۸۷). یکی از دلایل اصلی ازدواج و انتظارات همسران از یکدیگر نیاز به عشق و صمیمیت و ایجاد روابط صمیمانه با همسر و ارضای نیازهای عاطفی و روانی می‌باشد (نوابی‌نژاد، ۱۳۹۵). صمیمیت زناشویی<sup>۱</sup> یک احساس نزدیکی، تشابه و رابطه شخصی عاشقانه یا هیجانی با همسر است که مستلزم شناخت و درک عمیق فرد دیگر به منظور بیان افکار و احساساتی است که به‌عنوان منشأ تشابه و نزدیکی به کار می‌رود (کاناوارو، سیلوا و موریرا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). صمیمیت یک فرایند تعاملی است که این محور این فرایند شناخت، درک، پذیرش، همدلی با احساسات فرد دیگر، قدردانی و پذیرش دیدگاه فرد دیگر می‌باشد (بطلانی، احمدی، بهرامی، شاه‌سیاه و محبی، ۱۳۸۹). صمیمیت زناشویی بر بهزیستی فیزیکی، بهزیستی روانشناختی و توانایی افراد در جهت عملکرد موثر در زمینه‌های مختلف فردی، شغلی و خانوادگی موثر است (ادالتی و رذوان<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). عامل موثر دیگر بر خانواده و تداوم ازدواج، امیدواری<sup>۴</sup> است (هاسون-هایون، پیجننبرگ، بن-پازی، تیتل و گلدزویگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷). امیدواری به‌معنای فرایند تفکر درباره اهداف شخصی همراه با انگیزه برای حرکت به سمت اهداف (تفکر عاملی) و روش‌های دستیابی به اهداف (تفکر گذرگاهی) می‌باشد (اسنایدر و لویز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵). افراد دارای امیدواری بالا انگیزه بیشتری برای رسیدن به هدف دارند و از روش‌های مناسب‌تری برای دستیابی به اهداف خود استفاده می‌کنند، در مقابل افراد دارای امیدواری پایین هم انگیزه کمتری برای رسیدن به هدف دارند و هم در یافتن روش‌های مناسب برای دستیابی به اهداف خود مشکل دارند (لینگ، هیوبنر، لیو، لیو، زانگ و ژبائو<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵). امید یک عنصر اساسی در فرایند درمان است و افراد به‌هنگام درمان معمولاً شرایط مبهمی دارند و در مورد آینده مردد هستند که در این شرایط امید به آنان کمک شایانی می‌کند و افراد امیدوار از طریق متوسل شدن به استراتژی‌های مختلف، هدفمندی خود را حفظ می‌کنند (گودینهو، سیلوا، المیدا، المیدا و ماسینل<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶). یکی دیگر از عوامل موثر بر خانواده و تداوم ازدواج، عملکرد اجتماعی خانواده<sup>۹</sup> است (نگی و نگو<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۶). خانواده‌هایی که در آن ارتباط و تعامل بر اساس نزدیکی، صمیمیت و تفاهم استوار باشد، همه اعضا نسبتاً علیه فشارهای زندگی مقاوم و مصون هستند (کان و تنوردی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۵). عملکرد اجتماعی خانواده به‌معنای میزان مناسب بودن عملکردهای ارتباطی و تعاملی در خانواده می‌باشد (راگاوان،

1. Marital Intimacy
2. Canavarro, Silva & Moreira
3. Edalati & Redzuan
4. Hope
5. Hasson-Ohayon, Pijnenborg, Ben-Pazi, Taitel & Goldzweig
6. Snyder & Lopez
7. Ling, Huebner, Liu, Liu, Zhang & Xiao
8. Godinho, Silva, Almeida, Almeida & Maciel
9. Family Social Function
10. Ngai & Ngu
11. Can, G., & Tannrverdi

رامامورثی و رانگاسوامی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). شبکه ارتباطی خانواده و مجموع قوانین حاکم بر محیط و جو خانواده بهترین ملاک و معیاری است که با آن می‌توان کیفیت اخلاقی، اجتماعی و روانی افراد را مورد ارزیابی قرار داد (خسروی، ۱۳۹۱). چگونگی عملکرد ارتباطی و تعاملی خانواده می‌تواند عامل مهمی در ایجاد انعطاف‌پذیری و کاهش خطرات مرتبط با رویدادهای ناگوار و شرایط نامناسب زندگی باشد (سیلبورن، زوبریک، دی‌مایو، شفرد و گریفین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

یکی از روش‌های موثر در بهبود ویژگی‌های روانشناختی، مهارت‌های مثبت‌اندیشی<sup>۳</sup> است (بخت و گارینیئر-ویلاریئل<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷). روانشناسی مثبت جنبش جدیدی در روانشناسی است که بر نیاز به درک جنبه مثبت تجربه انسان و عواملی که به زندگی آنها ارزش می‌دهد، تاکید می‌کند (بانیکی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴). روانشناسی مثبت مطالعه علمی ظرفیت‌های آدمی در رویارویی با زندگی است. شادکامی و شادی اصیل، شناسایی و پرورش بنیادی‌ترین قابلیت‌ها و استفاده از آنها در عشق، فرزندپروری و کار روزمره است و همین قابلیت‌ها و فضیلت‌ها به‌عنوان حفاظی در مقابل بدبختی‌ها و اختلالات روانشناختی عمل کرده و می‌تواند راه رسیدن به بهبودی باشد (ولنزون، پرایر و راج<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶). اساس رویکرد مثبت‌اندیش بر کشف روش‌ها و مهارت‌هایی است که با استفاده از آن افراد بتوانند احساس لذت و خوشی بیشتری کنند، نوع دوستی خود را ابراز کنند و در خلق محیط‌های خانوادگی، شغلی و اجتماعی نقش برجسته‌تری ایفا نمایند (ساه، گنیلکا و رایس<sup>۷</sup>، ۲۰۱۷). هدف آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی تربیت افرادی است که دارای زندگی سرشار از عشق و اعمال برتر باشند، به یادگیری و مقابله با مشکلات علاقه‌مند باشند و به دستاوردهای خود افتخار کنند (بخت، ۲۰۱۷). مهارت‌های مثبت‌اندیشی نه تنها می‌تواند منابع مثبت را ایجاد نماید، بلکه می‌تواند تاثیر متقابلی بر نشانگان منفی داشته و نیز سدی برای وقوع مجدد آنها باشد (هاگندون، پرینس، وروورت، ولترز، نیوتا<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۲).

نتایج پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده می‌باشند. برای مثال نریمانی و نعیم (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مهارت مثبت‌اندیشی باعث بهبود صمیمیت زناشویی و کیفیت زندگی شد. درگاهی، محسن‌زاده و زهراکار (۱۳۹۴) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت مثبت‌اندیشی باعث بهبود بهزیستی روانشناختی و کیفیت رابطه زناشویی شد. در پژوهشی دیگر تیموری (۱۳۹۳) گزارش کرد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث افزایش رضایت زناشویی و منبع کنترل درونی زنان متأهل شد. همچنان بولیئر، هاورمن، وسترفاف، ریپر، اسمیت و بهلمیجر<sup>۹</sup> (۲۰۱۳) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مداخلات مبتنی بر روانشناسی مثبت باعث بهبود امیدواری می‌شود. در پژوهشی دیگر دوکری و استیپتو<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۰) گزارش کردند که آموزش مهارت‌های مثبت باعث کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش رضایت از زندگی، سلامت روان، شادکامی و امیدواری شد. دهقان‌نژاد،

1. Raghavan, Ramamurthy & Rangaswamy
2. Silborn, Zubrick, De Maio, Shepherad & Greeffin
3. Positive Thinking Skills
4. Bekhet & Garnier-Villarreal
5. Banicki
6. Wellenzohn, Proyer & Ruch
7. Suh, Gnilka & Rice
8. Hogendoorn, Prins, Vervoort, Wolters & Nauta
9. Bolier, Haverman, Westerhof, Ripper, Smit & Bohlmeijer
10. Dockray & Steptoe

حاج‌حسینی و اژه‌ای (۱۳۹۶) ضمن پژوهشی گزارش کردند که مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، سرمایه روانشناختی و مولفه‌های خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی تأثیر معنادار داشت. علاوه بر آن نلسون<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی درباره بهبود روابط و تعاملات ارتباطی میان‌فردی بر اثر خلق مثبت به این نتیجه رسید که خلق و مهارت مثبت باعث بهبود تعاملات ارتباطی می‌شود. در پژوهشی دیگر ملاحی و نیکنژادی (۱۳۹۵) گزارش کردند که مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث بهبود رابطه اجتماعی پدر و دختر شد.

سلامت خانواده نقش مهمی در سلامت جامعه دارد که در میان اعضای خانواده، زنان نقش مهمی در سلامت و کیفیت خانواده دارند. بنابراین باید به دنبال راهکارهایی برای بهبود ویژگی‌های آنان بود. همچنین با توجه به اینکه خانواده‌ها دارای مشکلات فراوانی به‌ویژه در زمینه صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده هستند و روش مهارت‌های مثبت‌اندیشی اثر مهمی در بهبود ویژگی‌های روانشناختی دارند، این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده در زنان خانه‌دار انجام شد.

### روش پژوهش

این مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری پژوهش همه زنان خانه‌دار شهر تهران در سال ۱۳۹۵ بودند که از میان آنان ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل داشتن سن ۲۰ تا ۵۰ سال، حداقل ۳ سال و حداکثر ۱۵ سال زندگی مشترک، حداقل تحصیلات دیپلم و نداشتن ازدواج مجدد و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل غیبت بیش از یک جلسه، مصرف داروهای روانپزشکی، استفاده از روش‌های درمانی دیگر به‌طور همزمان، عدم تمایل به همکاری، عدم امضای رضایت‌نامه شرکت در پژوهش و دستیابی به پرسشنامه ناقص یا نامعتبر بود.

نحوه اجرای پژوهش به این گونه بود که پس از دریافت معرفی‌نامه از دانشگاه و انتخاب اعضای نمونه، اعضا به دو گروه مساوی تقسیم شدند و گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مهارت‌های مثبت‌اندیشی را آموزش دید و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. محتوی مداخله به شرح زیر می‌باشد. در جلسه اول به تشریح چگونگی انجام کار، آشنایی گروه با یکدیگر و مقررات جلسات آموزشی و آشنایی با مفهوم مثبت‌اندیشی پرداخته شد. جلسه دوم به چگونگی شکل‌گیری تفکر و نگرش اختصاص داده شد. جلسه سوم به آموزش شناسایی افکار منفی و راه‌های تعدیل آن، تفکر مثبت و تأثیر آن بر سلامتی و طول عمر پرداخته شد. جلسه چهارم آموزش مثبت بودن از طریق به چالش کشیدن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی و استفاده از زبان سازنده و تجدیدنظر در باورها آموزش داده شد. جلسه پنجم به آموزش مثبت بودن از طریق نهادینه کردن استراتژی‌های تفکر مثبت در زندگی، استمرار در تمرین افکار مثبت، فرصت‌های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلات غیرقابل حل اختصاص داده شد. جلسه ششم مثبت‌اندیشی کردن از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، سلامتی و نقش آن در مثبت‌گرایی، برقراری روابط خوب با دیگران و دوست داشتن از صمیم قلب آموزش داده شد. جلسه هفتم به مثبت بودن از طریق آموزش شیوه توقف تفکر، آرام‌سازی و تغییر نگرش‌ها شامل الزام، مهار کردن و مبارزه‌طلبی اختصاص داده شد. جلسه هشتم به وارد کردن خنده در زندگی، ایجاد و افزایش اعتماد به نفس و ایجاد عادت مطلوب ورزش اختصاص داده شد. لازم به ذکر است که گروه‌های آزمایش

و کنترل پس از بیان هدف پژوهش، اصل رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات، تحلیل داده‌ها به صورت کلی و دریافت رضایت‌نامه کتبی جهت شرکت در پژوهش، پرسشنامه‌های زیر را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند.

پرسشنامه صمیمیت زناشویی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط باگاروزی<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) طراحی شد. این ابزار دارای ۴۱ گویه است که صمیمیت زناشویی را در ابعاد عاطفی، روانشناختی عقلانی، جنسی، فیزیکی، معنوی، زیباشناختی و تفریح-اجتماعی ارزیابی می‌کند. برخی گویه‌ها بر اساس مقیاس ده درجه‌ای لیکرت از یک تا ده و برخی گویه‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج نمره‌گذاری می‌شوند. نمره ابزار از طریق مجموع نمره گویه‌ها به دست می‌آید و نمره بیشتر به معنای صمیمیت زناشویی بهتر است. باگاروزی (۲۰۰۱) روایی صوری ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کرد. همچنین اعتمادی، نوابی‌نژاد، احمدی و فرزاد (۱۳۸۷) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش کرد. در این پژوهش پایایی با روش آلفای کرونباخ در مرحله پیش‌آزمون ۰/۸۲ محاسبه شد.

پرسشنامه امیدواری<sup>۳</sup>: این پرسشنامه توسط اسنایدر، هریس، اندرسون، هالیران، ایروینگ<sup>۴</sup> و همکارانش (۱۹۹۱) طراحی شد. این ابزار دارای ۱۲ گویه می‌باشد. گویه‌ها بر اساس مقیاس هشت درجه‌ای لیکرت از یک تا هشت نمره‌گذاری می‌شود. نمره ابزار از طریق مجموع نمره گویه‌ها به دست می‌آید و نمره بیشتر به معنای امیدواری بیشتر است. اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱) پایایی ابزار را با روش بازآزمایی ۰/۸۰ گزارش کردند. همچنین کرمانی، خداپناهی و حیدری (۱۳۹۰) ضمن بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه امیدواری، روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی ابزار را با روش بازآزمایی ۰/۸۱ گزارش کردند. در این پژوهش پایایی با روش آلفای کرونباخ در مرحله پیش‌آزمون ۰/۷۵ محاسبه شد.

پرسشنامه عملکرد اجتماعی خانواده<sup>۵</sup>: برای اندازه‌گیری عملکرد اجتماعی خانواده از پرسشنامه عملکرد ارتباطی و تعاملی فورسیس، لی و کیلهوفنر<sup>۶</sup> (۱۹۹۹) استفاده شد. این ابزار ۲۰ مهارت ارتباطی و تعاملی را در سه حوزه نظری ویژگی‌های جسمانی، مبادله اطلاعات و روابط و مناسبات ارزیابی می‌کند. هر مهارت بر اساس مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از یک تا چهار نمره‌گذاری می‌شود. نمره ابزار از طریق مجموع نمره مهارت‌ها به دست می‌آید و نمره بیشتر به معنای عملکرد اجتماعی مناسب‌تر می‌باشد. فورسیس و همکاران (۱۹۹۹) روایی سازه و روایی محتوایی ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ گزارش کردند. همچنین خوشابی و کیوانی (۱۳۸۱) ضمن تایید روایی محتوایی ابزار، پایایی آن را تایید کردند. در این پژوهش پایایی با روش آلفای کرونباخ در مرحله پیش‌آزمون ۰/۸۹ محاسبه شد.

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-۲۱ در سطح معناداری  $P < 0.01$  استفاده شد. داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شدند که در سطح توصیفی از شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی برای توصیف متغیرها و در سطح استنباطی از تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی فرض‌های آماری استفاده شد.

1. Marital Intimacy Questionnaire
2. Bagarozzi
3. Hope Questionnaire
4. Snyder, Harris, Anderson, Holleran & Irving
5. Family Social Function Questionnaire
6. Forsyth, Lai & Kielhofner

## یافته‌های پژوهش

در این پژوهش ۳۰ زن خانه‌دار حضور داشتند، به‌طوری که در گروه آزمایش تحصیلات ۴ نفر دیپلم (۲۶/۶۷٪)، ۲ نفر کاردانی (۱۳/۳۳٪)، ۵ نفر کارشناسی (۳۳/۳۳٪) و ۴ نفر کارشناسی ارشد (۲۶/۶۷٪) و در گروه کنترل تحصیلات ۳ نفر دیپلم (۲۰٪)، ۲ نفر کاردانی (۱۳/۳۳٪)، ۶ نفر کارشناسی (۴۰٪) و ۴ نفر کارشناسی ارشد (۲۶/۶۷٪) بود. شاخص‌های میانگین و انحراف معیار متغیرهای صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل ارزیابی در جدول ۱ ارائه شد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل ارزیابی

متغیرها/گروه‌ها	گروه آزمایش				گروه کنترل			
	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
صمیمیت زناشویی	۴۱/۳۵	۲۶۳/۲۷	۳۱۵/۲۲	۴۴/۷۱	۲۵۸/۱۹	۴۰/۰۶	۲۴۵/۷۳	۴۷/۶۰
امیدواری	۱۱/۶۵	۳۹/۱۸	۴۶/۶۸	۱۳/۷۹	۳۸/۳۷	۱۰/۶۴	۳۸/۶۷	۱۰/۵۱
عملکرد اجتماعی خانواده	۹/۱۷	۴۷/۶۴	۶۳/۰۲	۱۰/۳۱	۴۵/۸۹	۸/۹۶	۴۴/۵۳	۹/۱۲

در جدول ۱ نتایج شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیرهای صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون قابل مشاهده می‌باشد. پیش از تحلیل داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری، پیش‌فرض‌ها آن بررسی شد. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنادار نبود که این یافته حاکی از برقراری فرض نرمال بودن است. همچنین نتایج آزمون M باکس معنادار نبود که حاکی از برقراری فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس است. علاوه بر آن نتایج آزمون لوین معنادار نبود که حاکی از برقراری فرض برابری واریانس‌ها است. بنابراین شرایط استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری وجود دارد. برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر متغیرهای وابسته (صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده) در زنان خانه‌دار از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده در زنان خانه‌دار

اثر	آزمون‌ها	مقدار	آماره F	معناداری	مجدورِ اِتا
آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی	اثر پیلایی	۰/۶۸۹	۳۵/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	لامبدای ویلکز	۰/۲۱۸	۳۵/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	اثر هاتلینگ	۳/۱۳۷	۳۵/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	بزرگترین ریشه روی	۳/۱۳۷	۳۵/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۵۴

طبق یافته‌های جدول ۲، نتایج هر چهار آزمون نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر متغیرهای وابسته اثر معنادار دارد. به عبارت دیگر نتایج نشان داد گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده در زنان خانه‌دار تفاوت

معناداری دارند ( $P \geq 0/001$ ). با توجه به مجذور اتای آزمون لامبدای ویلکز ( $0/54$ ) می‌توان معین کرد که متغیر مستقل ۵۴ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کند. برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر هر یک از متغیرهای صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده در زنان خانه‌دار از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری با کنترل اثر پیش‌آزمون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شد.

**جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده در زنان خانه‌دار**

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	مجذور اتا
صمیمیت زناشویی	۱۵۰۸/۸۴۷	۱	۱۵۰۸/۸۴۷	۷۱/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۵۰
امیدواری	۷۴/۵۵۷	۱	۷۴/۵۵۷	۷/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۳۹
عملکرد اجتماعی خانواده	۹۶/۳۷۹	۱	۹۶/۳۷۹	۹/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۴۹

طبق یافته‌های جدول ۲، نتایج نشان داد گروه اثر معناداری بر نمرات پس‌آزمون دارد که با در نظر گرفتن مجذور اتا می‌توان گفت ۵۰ درصد تغییرات صمیمیت زناشویی، ۳۹ درصد تغییرات امیدواری و ۴۹ درصد تغییرات عملکرد اجتماعی خانواده در زنان خانه‌دار ناشی از تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی است. بنابراین در بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده در زنان خانه‌دار می‌توان گفت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به‌طور معناداری باعث افزایش صمیمیت زناشویی ( $F=71/68, P \geq 0/001$ )، امیدواری ( $P \geq 0/001$ )، عملکرد اجتماعی خانواده ( $F=9/31, P \geq 0/001$ ) و عملکرد اجتماعی خانواده در زنان خانه‌دار شد.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نقش زنان خانه‌دار در سلامت خانواده و جامعه بهبود ویژگی‌های روانشناختی آنان ضروری است، لذا این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده در زنان خانه‌دار انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش صمیمیت زناشویی اثر معنادار داشت. نتیجه این پژوهش با نتیجه پژوهش‌های قبلی در این زمینه همسو بود (نریمانی و نعیم، ۲۰۱۶؛ درگاهی و همکاران، ۱۳۹۴، تیموری، ۱۳۹۳). برای مثال نریمانی و نعیم (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند مهارت مثبت‌اندیشی باعث بهبود صمیمیت زناشویی شد. در پژوهشی درگاهی و همکاران (۱۳۹۴) گزارش کردند آموزش مهارت مثبت‌اندیشی باعث بهبود کیفیت رابطه زناشویی شد. در تبیین این یافته بر مبنای نظر غیائی، طباطبایی و نصری (۱۳۹۴) می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به افراد آموزش می‌دهد تا در عین برقراری ارتباط صمیمی، نگاه مثبت، شاد و خوش‌بینانه به خود، دیگران، آینده و مسائل زندگی داشته باشند و بتوانند با چنین مهارت‌هایی و جایگزین کردن تفکر مثبت به جای تفکر منفی به سطح بالاتری از صمیمیت برسند. همچنین مهارت‌های مثبت‌اندیشی جهت تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا سبب می‌شود که افراد خود را بهتر شناخته و تجربه‌های مثبت خود را شناسایی و به نقش آنها در افزایش و ارتقای احترام به خود پی ببرند که

این عوامل نخست باعث درک منطقی رویدادها، کنار آمدن با مشکلات زندگی، خود را جای دیگران گذاشتن، تلاش برای بهبود روابط، برقراری روابط صمیمانه در خانواده و تحکیم روابط خانوادگی و در نهایت باعث افزایش صمیمیت زناشویی می‌شوند.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش امیدواری اثر معنادار داشت. نتیجه این پژوهش با نتیجه پژوهش‌های قبلی در این زمینه همسو بود (بولیئر و همکاران، ۲۰۱۳؛ دوکری و استیپتو، ۲۰۱۰؛ دهقان‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۶). برای مثال بولیئر و همکاران (۲۰۱۳) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند مداخلات مبتنی بر روانشناسی مثبت باعث بهبود امیدواری می‌شود. در پژوهشی دیگر دهقان‌نژاد و همکاران (۱۳۹۶) گزارش کردند مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش امیدواری تاثیر معنادار داشت. در تبیین این یافته بر مبنای نظر سربواتاوا، مک‌گونیگال، ریچارد، باتلر و گراس<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) می‌توان گفت آموزش مثبت اندیشی باعث می‌شود افراد آموزش دیده سایرین را بیشتر مورد حمایت قرار دهند، ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری یکدیگر را مثبت ارزیابی کنند و از سلامت روانی مطلوب‌تری برخوردار هستند که این امر سبب ایجاد و افزایش محبت و آرامش بین افراد خانواده می‌شود. با توجه به ویژگی‌های گفته شده افراد مثبت اندیش شادتر هستند و نگاه خوش‌بینانه‌تری به خود، دیگران و آینده دارند که این امر باعث افزایش امیدواری آنان می‌شود. تبیین دیگر اینکه طی جلسات آموزشی افراد آگاهی بیشتری نسبت به افکار و احساسات خود پیدا می‌کنند و باورهای مثبت را در خود پرورش می‌دهند و بازنگری نسبت به افکار منفی و جایگزینی آنها با افکار مثبت اتفاق می‌افتد. همچنین در این شیوه آموزشی کشف نقاط قوت و ایجاد تسهیل در نگرش مثبت نسبت به خود و دیگران، تفسیر منطقی و واقع‌بینانه رویدادها، توجه به جنبه‌های مثبت و تلاش برای شاد و سازگارانه زندگی کردن افزایش می‌یابد که همه این عوامل باعث بهبود امیدواری می‌شوند.

علاوه بر آن نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش عملکرد اجتماعی خانواده اثر معنادار داشت. نتیجه این پژوهش با نتیجه پژوهش‌های قبلی در این زمینه همسو بود (نلسون، ۲۰۱۶؛ ملاحی و نیکنژادی، ۱۳۹۵). برای مثال نلسون (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که خلق و مهارت مثبت باعث بهبود تعاملات ارتباطی می‌شود. در پژوهشی دیگر ملاحی و نیکنژادی (۱۳۹۵) گزارش کردند مهارت‌های مثبت اندیشی باعث بهبود رابطه اجتماعی پدر و دختر شد. در تبیین این یافته بر مبنای نظر چنگ<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی باعث می‌شود افراد بهتر و مناسب‌تر از راهبردهای مقابله‌ای سازگار برای حل مسائل و مشکلات استفاده کنند. چنین افرادی در هنگام بروز مشکلات به تنهایی و یا با کمک دیگران بر مشکلات فائق می‌آیند، با سایر اعضای خانواده به مشورت می‌پردازند و روابط مناسبی با اعضای خانواده خود دارند. چنین افرادی هنگام مواجهه با مشکلات جنبه‌های قابل کنترل رویدادهای تنش‌زا را کنترل می‌کنند و یا تغییر می‌دهند، به جستجوی اطلاعات می‌پردازند و موقعیت‌های منفی را به موقعیت‌های مثبت بازسازی می‌کنند. بنابراین آموزش مثبت اندیشی نقش مهمی در سازگاری، حل مشکلات و مسائل درون خانوادگی و بهبود روابط خانوادگی می‌شود که این عوامل باعث افزایش عملکرد اجتماعی خانواده می‌شود.

به‌طور کلی نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی باعث افزایش معنادار صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده در زنان خانه‌دار شد. لذا می‌توان گفت که این روش آموزشی به‌عنوان یک روش موثر در افزایش ویژگی‌های مثبت روانشناختی به‌ویژه صمیمیت زناشویی،

1. Srivatava, McGonigal, Richards, Butler & Gross

2. Chang

امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده قابلیت کاربرد در مراکز آموزشی و درمانی را دارد و می‌تواند به مراجعان در بهبود ویژگی‌ها کمک کند. بنابراین مشاوران و درمانگران برای بهبود صمیمیت زناشویی، امیدواری و عملکرد اجتماعی خانواده می‌توانند از روش آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی استفاده کنند. مهارت‌های مثبت‌اندیشی از طریق ارائه راهکارهای تازه و موثر باعث می‌شود افراد به تفکر مثبت و سودمند دست یابند، نگرش مثبت به مسائل زندگی پیدا کنند، روابط خود را بهبود ببخشند و زندگی شاد و سرزنده‌تری داشته باشند.

نخستین محدودیت این پژوهش فراهم نبودن شرایط برای اجرای پیگیری بود. محدودیت‌های دیگر شامل استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، محدود شدن نمونه آن به زنان خانه‌دار شهر تهران و استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی بود. در ابزارهای خودگزارش‌دهی ممکن است افراد عمداً یا سهواً تلاش کنند خود را بهتر یا بدتر از آنچه که واقعاً هستند، نشان دهند. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از پیگیری‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت برای بررسی تداوم تاثیر نتایج و از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود برای دقت بیشتر و کاهش خطای نمونه‌گیری استفاده شود. همچنین مقایسه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با سایر روش‌ها مانند طرحواره درمانی، معنویت درمانی، واقعیت درمانی، درمان دارویی و غیره می‌تواند نتایج مفیدی را در پی داشته باشد. به عنوان آخرین پیشنهاد می‌توان به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سایر ویژگی‌های روانشناختی اشاره کرد.

### منابع

- اعتمادی، عذرا؛ نوابی‌نژاد، شکوه، احمدی، سید احمد و فرزاد، ولی‌الله. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر زوج درمانی به‌شیوهٔ ایماگوتراپی بر افزایش صمیمیت زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۵(۱۹): ۲۲-۹.
- بطالانی، سعیده؛ احمدی، احمد؛ بهرامی، فاطمه؛ شاه‌سیاه، مرضیه و محبی، سیامک. (۱۳۸۹). تأثیر زوج درمانی مبتنی بر دل‌بستگی بر رضایت و صمیمیت جنسی. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۲، ۵۰۵-۴۹۶.
- تیموری، اکرم. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش رضایت زناشویی و منبع کنترل درونی زنان متأهل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- خسروی، مصطفی. (۱۳۹۱). بررسی الگوهای ارتباطی خانواده با سبک‌های دل‌بستگی، هوش هیجانی و سلامت روان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- خوشابی، کتایون و کیوانی، سمیرا. (۱۳۸۱). بررسی مهارت‌های ارتباطی و تعاملی در بیماران روان‌پریش. فصلنامه توانبخشی، ۳(۳): ۱۹-۱۲.
- درگاهی، شهریار؛ محسن‌زاده، فرشاد و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و کیفیت رابطه زناشویی ادراک شده زنان ناباور. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۱(۳): ۵۸-۴۵.
- دهقان‌نژاد، سمانه؛ حاج‌حسینی، منصوره و اژه‌ای، جواد. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روانشناختی دختران نوجوان ناسازگار. مجله روانشناسی مدرسه، ۶(۱): ۶۷-۴۹.
- شکيبايي، طيبه؛ اسماعيلي، معصومه و کرمی، ابوالفضل. (۱۳۸۷). بررسی تاثیر آموزش خودمتمایزسازی

بر کاهش مشکلات روانی زنان مطلقه تهران. فصلنامه روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۲(۷)، ۱۱۵-۱۳۱.

غیاثی، سیده الهه؛ طباطبایی، تکتتم سادات و نصری، مریم. (۱۳۹۴). اثر آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۳-۹۴. مجله علمی پژوهان، ۱۴(۴): ۳۷-۲۷.

کرمانی، زهرا؛ خدایناهی، محمدکریم و حیدری، محمود. (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید اسنایدر. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۵(۳): ۲۳-۷.

ملاحی، مریم و نیکنژادی، فرزانه. (۱۳۹۵). اثربخشی مهارت‌های مثبت اندیشی بر بهبود رابطه پدر جانباز و دختر وی. نشریه طب جانباز، ۳۲: ۱۴۰-۱۳۵.

نوابی‌نژاد، شکوه. (۱۳۹۵). مشاوره ازدواج و خانواده درمانی. تهران. انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

- Bagarozzi, D. A. (2001). Intimacy needs questionnaire. *Atlanta Human Resources Consultants*, 5(15): 2-17.
- Banicki, K. (2014). Positive psychology on character strengths and virtues. a disquieting suggestion. *New Ideas in Psychology*, 33: 21-34.
- Bekhet, A. K. (2017). Positive thinking training intervention for caregivers of persons with autism: establishing fidelity. *Archives of Psychiatric Nursing*, 31(3): 306-310.
- Bekhet, A. K., & Garnier-Villarreal, M. (2017). The positive thinking skills scale: a screening measure for early identification of depressive thoughts. *Applied Nursing Research*, 38: 5-8.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13: 119-139.
- Can, G., & Tannverdi, D. (2015). Social functioning and internalized stigma in individuals diagnosed with substance use disorder. *Archives of Psychiatric Nursing*, 29(6): 441-446.
- Canavarro, M. C., Silva, S., & Moreira, H. (2015). Is the link between posttraumatic growth and anxious symptoms mediated by marital intimacy in breast cancer patients? *European Journal of Oncology Nursing*, 19(6): 673-679.
- Chang, E. C. (2011). *Optimism and pessimism: implications for theory, research, and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Dockray, S., & Steptoe, A. (2010). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience & Biology-Behavioral Reviews*, 35 (1), 69-75.
- Edalati, A., & Redzuan, M. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *Journal of American science*, 6(4): 132-137.
- Forsyth, K., Lai, J., & Kielhofner, G. (1999). The assessment of communication and interaction skills (ACIS): measurement properties. *British Journal of Occupational Theory*, 62(2): 69-74.
- Godinho, A. R., Silva, J. C., Almeida, P. B., Almeida, J., & Maciel, M. J. (2016). A new hope on treatment of atrial dissection complicated by mitral annulus rupture: the first case of percutaneous treatment. *JACC: Cardiovascular Interventions*, 9(20): 203-205.
- Hasson-Ohayon, I., Pijnenborg, G. H. M., Ben-Pazi, A., Taitel, S., & Goldzweig, G. (2017). Coping with information style and family burden: Possible roles of self-stigma and hope among parents of children in a psychiatric inpatient unit. *European Psychiatry*, 42: 8-13.
- Hogendoorn, S. M., Prins, P. J. M., Vervoort, L., Wolters, L. H., Nauta, M. H., & et al. (2012). Positive thinking in anxiety disordered children reconsidered. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1): 71-78.
- Ling, Y., Huebner, E. S., Liu, J., Liu, W., Zhang, J., & Xiao, J. (2015). The origins of hope in adolescence: a test of a social-cognitive model. *Personality and Individual Differences*, 87: 307-311.
- Narimani, M., & Naeim, M. (2016). Effectiveness of Positive Thinking on Marital Intimacy and Life Quality of Mothers with Retarded Child. *World Applied Sciences Journal*, 34(5): 635-639.

- Nelson, D. (2016). Enhancing interpersonal communication: positive mood effects. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44: 1535-1540.
- Ngai, F., & Ngu, S. (2016). Family sense of coherence and family and marital functioning across the perinatal period. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 7: 33-37.
- Raghavan, V., Ramamurthy, M., & Rangaswamy, T. (2017). Social functioning in individuals with first episode psychosis: one-year follow-up study. *Asian Journal of Psychiatry*, 30: 124-126.
- Silborn, S., Zubrick, S., De Maio, J., Shepherad, C., & Greeffin, J. (2006). The western Australian Aboriginal child health survey: Strengthening the capacity of Aboriginal children, families and communities. Perthicurtin University of technology and telethon institute for child health research.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S.A., Irving, S.A., & et al. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality Social Psychology*, 60(4): 570-585.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Srivatava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). Optimism in close relationships: how seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1): 143-153.
- Suh, H., Gnilka, P. B., & Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: a positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111: 25-30.
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). How do positive psychology interventions work? a short-term placebo-controlled humor-based study on the role of the time focus. *Personality and Individual Differences*, 96: 1-6.

