

تأثیر زوج درمانی مثبت‌نگر بر شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی زوجین متقاضی طلاق

آزینا بهجت^۱

فاطمه محمدآبادی^۲

المیرا اعزازی بجنوردی^{۳*}

حسین چنارانی^۴

مهسا اسمعیلی^۵

چکیده

هدف این پژوهش تعیین تأثیر زوج درمانی مثبت‌نگر بر شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی زوجین متقاضی طلاق بود. روش مطالعه حاضر نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر ورامین در فصل تابستان سال ۱۳۹۸ بودند که تعداد ۳۰ زوج با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با روش تصادفی در دو گروه مساوی (هر گروه ۱۵ زوج) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای زوج درمانی مثبت‌نگر دریافت و گروه کنترل آموزشی ندید. ابزارهای پژوهش، پرسشنامه‌های شادکامی زناشویی (آزرین و همکاران، ۱۹۷۳)، صمیمیت زناشویی (والکر و تامپسون، ۱۹۸۳) و اضطراب اجتماعی (کانور و همکاران، ۲۰۰۰) بودند. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون از نظر متغیرهای شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی تفاوت معناداری نداشتند ($P < 0/05$)، اما در مرحله پس‌آزمون از نظر هر سه متغیر تفاوت معناداری داشتند. به عبارت دیگر، زوج درمانی مثبت‌نگر باعث افزایش شادکامی زناشویی و صمیمیت زناشویی و کاهش اضطراب اجتماعی زوجین متقاضی طلاق شد ($P > 0/05$). با توجه به تأثیر روش زوج درمانی مثبت‌نگر در بهبود ویژگی‌ها، استفاده از آن توسط روانشناسان و درمانگران خانواده برای بهبود ویژگی‌های شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی زوجین متقاضی طلاق ضروری است.

واژه‌های کلیدی: زوج درمانی مثبت‌نگر، شادکامی زناشویی، صمیمیت روانشناختی، اضطراب اجتماعی، زوجین متقاضی طلاق

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران
۲. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، علوم و تحقیقات تهران (واحد آیت‌الله آملی)، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران
۳. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (نویسنده مسئول (Elmira.ez@gmail.com))
۴. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران
۵. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

مقدمه

شایع‌ترین تاثیر مخرب تعارض زناشویی، طلاق است و آمار بالای طلاق در کشورهای غربی گواه آن است؛ به طوری که شیوع آن به بیش از ۵۰ درصد می‌رسد. همچنین طبق آمار رسمی در ایران از هر هزار مورد ازدواج، حدود دویست مورد به طلاق منجر می‌شود و ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان طلاق می‌باشد (خیرالهی، جعفری، قمری و باباخانی، ۱۳۹۸). طلاق پدیده‌ای چندعاملی است که می‌تواند آسیب‌های شناختی، هیجانی، اجتماعی و روان‌شناختی بسیاری را برای زوجین در پی داشته باشد (شان، شولز، شاپینگر و واگل^۱، ۲۰۱۹). طلاق معمولاً باعث کاهش شادکامی زناشویی^۲ (راجرز و دی‌بوئر^۳، ۲۰۰۴) و صمیمیت زناشویی^۴ (وینبرگر، هافستین و وایتبورنی^۵، ۲۰۰۸) می‌شود. شادکامی زناشویی مهم‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده شادکامی کلی در زندگی زوجین و به معنای ارزیابی کلی زوجین از میزان شادکامی در ابعاد مختلف زندگی زناشویی است (لارنس، راجرز، زاکاکووا و وادسورث^۶، ۲۰۱۸). شادکامی زناشویی سطح کلی شادی زوجین را از ابعاد گوناگون رابطه زناشویی نشان می‌دهد و شامل قضاوت فرد درباره احساس رفاه و رضایتمندی از روابط زناشویی است (المسلی و تبالدی^۷، ۲۰۱۴). این سازه نشان‌دهنده سطوح پایین تعارض زناشویی و دارای مشخصه‌های رفتاری مثل سازگاری و ارتباطی مثل تمایل به ازدواج مجدد با هسمر فعلی است و زوجین شادکام بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مناسب استفاده می‌کنند (علییلی، نامنه و نیر^۸، ۲۰۱۹). همچنین، صمیمیت یک نزدیکی، تشابه و روابط شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر است که مستلزم شناخت و درک عمیق طرف مقابل و بیان افکار و احساساتی است که نشانه تشابه آنها با یکدیگر می‌باشد (هولاند، لی، مارشاک و مارتین^۹، ۲۰۱۶) و صمیمیت زناشویی کیفیت تعامل زوجین است که طی آن هر یک از زوجین رفتارهای مناسب و متقابلی جهت حفظ راحتی و نزدیکی با طرف مقابل انجام می‌دهد (کاناوارو، سیلوا و موریرا^{۱۰}، ۲۰۱۵). افراد دارای صمیمیت زناشویی بالا قادرند که خود را در روابط زناشویی به شیوه مطلوب‌تری عرضه کنند و نیازهای خود را به شکل موثرتری به شریک یا هسمر خود ابراز نمایند (پاناناخونساب^{۱۱}، ۲۰۱۹). علاوه بر آن، طلاق می‌تواند باعث افزایش اضطراب اجتماعی^{۱۲} زوجین شود (شان و همکاران، ۲۰۱۹). اضطراب اجتماعی با شیوع حدود ۲ الی ۵ درصد به معنای ترس شدید و افراطی از موقعیت‌هایی است که احتمال تجزیه و تحلیل رفتار شخص و ترس از ارزیابی منفی وی در موقعیت‌های اجتماعی وجود دارد (مهدی‌یار، دادفرنیا، هادیان‌فرد و رحیمی، ۱۳۹۸). اضطراب اجتماعی سومین اختلال شایع روان‌شناختی و اختلالی ناتوان‌کننده است که روند مزمن و پیوسته دارد و غالباً در دوران کودکی یا اوایل نوجوانی به دلیل تجربه بدرفتاری و ناملایمات شروع و در سال‌های جوانی و

1. Schaan, Schulz, Schachinger & Vogele
2. Marital Happiness
3. Rogers & DeBoer
4. Marital Intimacy
5. Weinberger, Hofstein & Whitbourne
6. Lawrence, Rogers, Zajacova & Wadsworth
7. Elmslie & Tebaldi
8. Alibeli, Na,amneh & Nair
9. Holland, Lee, Marshak & Martin
10. Canavarro, Silva & Moreira
11. Pananakhonsab
12. Social Anxiety

بزرگ‌سالی گسترش می‌یابد (رن و لی^۱، ۲۰۲۰).

یکی از روش‌های موثر جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی زوجین متقاضی طلاق، روش زوج درمانی مثبت‌نگر^۲ است (کلووس، دروساерт، باهلمیجر و وسترهاف^۳، ۲۰۱۹). روان‌شناسان مثبت‌نگر با تاکید بر توانایی‌های افرادی مداخلاتی با هدف افزایش سطح شادکامی و رضایت از زندگی بوجود آورده و به دنبال افزایش عواطف و افکار مثبت و بهبود خرسندی و رضایت از زندگی می‌باشند (زار کوسکی و بریس^۴، ۲۰۱۸). روان‌شناسی مثبت‌نگر از طریق ایجاد و گسترش هیجان‌ها و شناخت‌های مثبت باعث افزایش نیرومندی، توانایی و شکوفایی استعداد‌های افراد می‌شود (جانگابری، ثال، زیوچ، راگیمان-باکینگ، وان هیدن، آپچر و شیدگر^۵، ۲۰۱۸). زوجها در زندگی زناشویی با چالش‌ها و مشکلات زیادی مواجه هستند و تلاش مشترک زوجین در کاهش چالش‌ها و بهبود ویژگی‌های روانشناختی نقش موثری دارد (فلانگان، جوزف، نیترت، بک و مک‌کرادی^۶، ۲۰۱۹) و هدف زوج درمانی کاهش مشکلات، تعارضات و آشفتگی‌ها برای سازگاری بهتر میان زوجها می‌باشد (نیلسن^۷، ۲۰۱۷).

با اینکه پژوهش‌های بسیاری درباره تاثیر درمان مثبت‌نگر بر روی یکی از والدین انجام شده، اما پژوهش‌های قبلی کمتر به بررسی تاثیر زوج درمانی مثبت‌نگر پرداختند. برای مثال نتایج پژوهش عبدالقادری، کافی و بشرپور (۱۳۹۶) حاکی از تاثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر افزایش سازگاری زناشویی و شادکامی زنان دچار تعارض‌های زناشویی بود. سهرابی و جعفری روشن (۱۳۹۵) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که روان‌درمانی مثبت‌نگر گروهی باعث افزایش تاب‌آوری، شادکامی و سلامت عمومی زنان دارای همسر معتاد شد. در پژوهشی دیگر گاندر، پرایر و راج^۸ (۲۰۱۶) گزارش کردند که مداخلات روان‌شناسی مثبت باعث افزایش روابط مثبت، شادکامی و بهزیستی شد. همچنین، نتایج پژوهش رحیمی کازرونی و کرمی (۱۳۹۸) حاکی از تاثیر آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر باعث افزایش صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی در زنان دارای تعارض با همسر بود. زارعی محمودآبادی (۱۳۹۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش زوج درمانی مثبت‌نگر باعث افزایش صمیمیت زناشویی و امید به زندگی زنان شد. در پژوهشی دیگر لرما، رایت، اکونوموپولوس، هینوجوسا و کاوازوس^۹ (۲۰۱۸) گزارش کردند که مداخلات روان‌شناسی مثبت باعث افزایش صمیمیت همسران خشونت‌دیده شد. علاوه بر آن، نتایج پژوهش مددی زواره، گل‌پرور و آقایی (۱۳۹۷) حاکی از تاثیر هر دو روش درمان مثبت‌نگر وجودگرا و مثبت‌نگر ایرانی-اسلامی بر کاهش اضطراب اجتماعی بود. کاظمی، رسول‌زاده و محمدی (۱۳۹۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی باعث کاهش اضطراب اجتماعی و اجتناب شناختی مادران کودکان با ناتوانی‌های یادگیری خاص شد. در پژوهشی دیگر گلدین، جزایری، زیو، کرامر، هیمبرگ و گراس^{۱۰} (۲۰۱۳) گزارش کردند که دیدگاه مثبت‌نگر تاثیر منفی و معناداری بر کاهش اختلال اضطراب اجتماعی داشت.

1. Ren & Li
2. Positive Couple Therapy
3. Kloos, Drossaert, Bohlmeijer & Westerhof
4. Szarkowski & Brice
5. Jungaberle, Thal, Zeuch, Rougemont-Bucking, Von Heyden, Aicher & Scheidegger
6. Flanagan, Joseph, Nietert, Back & McCrady
7. Nielsen
8. Gander, Proyer & Ruch
9. Lerma, Wright, Ikonomopoulos, Hinojosa & Cavazos
10. Goldin, Jazaieri, Ziv, Kraemer, Heimberg & Gross

با توجه به آمار بالای طلاق در جهان و ایران و قرار داشتن ایران از نظر طلاق در رتبه چهارم جهانی (خیرالهی و همکاران، ۱۳۹۸)، وجود مشکلات زناشویی بسیار در زوجین متقاضی طلاق و پژوهش‌های اندک درباره بررسی تاثیر زوج درمانی مثبت‌نگر بر مشکلات زناشویی آنان، این پژوهش انجام شد. با اینکه پژوهش‌های بسیاری درباره تاثیر درمان مثبت‌نگر بر روی یکی از والدین و عموماً زنان انجام شده، اما پژوهش‌های قبلی کمتر به بررسی تاثیر زوج درمانی مثبت‌نگر پرداختند. همچنین، با توجه به اینکه روش زوج درمانی مثبت‌نگر یکی از روش‌های موثر در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی در زوجین متقاضی طلاق است و پژوهش‌های قبلی کمتر به بررسی تاثیر آن بر شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی پرداختند، لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر زوج درمانی مثبت‌نگر بر شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی زوجین متقاضی طلاق انجام شد.

روش پژوهش

روش مطالعه حاضر نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر ورامین در فصل تابستان سال ۱۳۹۸ بودند که تعداد ۳۰ زوج با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با روش تصادفی در دو گروه مساوی (هر گروه ۱۵ زوج) جایگزین شدند. در این روش نمونه‌گیری، پژوهشگر از زوجینی که به آنها دسترسی داشت درخواست شرکت در پژوهش کرد و نمونه‌گیری تا زمان انتخاب ۳۰ زوج ادامه یافت. نحوه اجرای پژوهش اینگونه بود که پس از هماهنگی با مدیران مراکز مشاوره شهر ورامین از منشی‌ها خواسته شد تا زوجین متقاضی طلاق را به پژوهشگر معرفی و پژوهشگر تعداد ۳۰ زوج که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند را انتخاب و به روش تصادفی آنها را به دو گروه مساوی شامل گروه‌های آزمایش و کنترل تقسیم کرد. گروه آزمایش ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) زوج درمانی مثبت‌نگر دریافت و گروه کنترل آموزشی ندید و در لیست انتظار برای آموزش قرار گرفت. قبل از آموزش به گروه آزمایش و چند روز پس از اتمام آموزش به آنها، هر دو گروه از نظر شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی ارزیابی شدند. عناوین و محتواهای جلسات زوج درمانی مثبت‌نگر بر مبنای پکیج سلیگمن، رشید و پارکز^۱ (۲۰۰۶) توسط سهرابی و جعفری روشن (۱۳۹۵) طراحی شد (جدول ۱).

جدول ۱. عناوین و محتواهای جلسات زوج درمانی مثبت‌نگر

جلسات	عنوان‌ها	محتواها
اول	فقدان منابع مثبت، باعث تداوم مشکلات می‌شود	بحث درباره چارچوب درمان مثبت‌نگر، نقش درمانگر و مسئولیت‌های مراجع، نقش غیبت یا فقدان هیجان‌های مثبت و توانمندی‌ها در تداوم مشکلات
دوم	تعیین توانمندی‌های خاص	بحث درباره شادکامی زناشویی، تاب‌آوری و رضایت از زندگی، شناسایی توانمندی‌های خاص و مثبت خود و بررسی موقعیت‌هایی که توانمندی‌ها به آنها کمک کرده است
سوم	پرورش توانمندی‌های خاص و هیجان‌های مثبت	بحث درباره رشد توانمندی‌های خاص و آماده‌شده مراجعان برای شکل‌دادن به رفتارهای خاص، عینی و قابل دستیابی برای پرورش توانمندی‌های خاص
چهارم	خاطرات خوب در برابر خاطرات بد	نقش خاطرات خوب و بد بر حسب نقش آنها در حفظ مشکلات، تشویق مراجعان به بیان احساس‌های توأم با تلخی‌ها و اثرات تلخی‌ها بر سلامت و بهزیستی در زندگی

پنجم	بخشش	معرفی بخشش به‌عنوان ابزاری قدرتمند برای تبدیل مشکلات و تلخی‌های به احساس‌ها و هیجان‌های خنثی یا حتی به احساس‌ها و هیجان‌های مثبت
ششم	قدردانی	بحث درباره قدردانی به‌عنوان تشکر و برجسته‌سازی خاطرات با تأکید بر قدردانی
هفتم	بررسی میان‌دوره‌ای درمان	بررسی مباحث جلسات قبل، تشویق مراجعان به مشارکت در بحث‌ها، بیان اهمیت هیجان‌های مثبت، مرور اهداف مرتبط با توانمندی‌ها، بحث درباره فرایند و پیشرفت و بررسی بازخورد مراجعان درباره منافع درمانی
هشتم	قناعت در برابر بیشینه‌سازی	بحث درباره قناعت (به اندازه کافی خوب) در برابر بیشینه‌سازی در بافت کار پر زحمت لذت‌بخش و تشویق به قناعت به واسطه تعهد در برابر بیشینه‌سازی
نهم	خوش‌بینی و امید	تشویق مراجعان به تفکر درباره زمانی که در یک کار مهم شکست خوردند، زمانی که یک برنامه بزرگ مضمحل می‌شود و یا زمانی که توسط دیگران پذیرفته نمی‌شوند و بررسی اینکه از چه راهکارهایی برای مقابله با آنها استفاده کنند
دهم	عشق و دلبستگی	بحث درباره پاسخدهی فعال و سازنده و دعوت به شناسایی توانمندی‌های خاص و موثر سایر افراد بر آنان
یازدهم	شجره‌نامه توانمندی‌ها	بررسی اهمیت شناسایی توانمندی‌های اعضای خانواده
دوازدهم	حس ذائقه	معرفی حس ذائقه به‌عنوان آگاهی از لذت و ایجاد عمدی آن و نحوه محافظت از آن در برابر مشکلات و تهدیدها

ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی بودند که در زیر معرفی می‌شوند. پرسشنامه شادکامی زناشویی^۱: این پرسشنامه توسط آزرین، ناستر و جونز^۲ در سال ۱۹۷۳ با ۱۰ گویه طراحی شد. گویه‌ها با استفاده از طیف ۱۰ درجه‌ای لیکرت (۱=کاملاً ناشاد تا ۱۰=کاملاً شاد) نمره‌گذاری و دامنه نمرات بین ۱۰-۱۰۰ و نمره بالاتر نشان‌دهنده شادکامی زناشویی بیشتر می‌باشد. روایی همگرای ابزار با مقیاس کیفیت روابط زناشویی اسپاینر در سطح ۰/۰۱ معنادار و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شد. در ایران امامی کله‌سر و رسولی (۱۳۹۶) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ محاسبه کردند. پرسشنامه صمیمیت زناشویی^۳: این پرسشنامه توسط والکر و تامپسون^۴ در سال ۱۹۸۳ با ۱۷ گویه طراحی شد. گویه‌ها با استفاده از طیف هفت درجه‌ای لیکرت (۱=هرگز تا ۷=همیشه) نمره‌گذاری و دامنه نمرات بین ۱۱۹-۱۷ و نمره بالاتر نشان‌دهنده صمیمیت زناشویی بیشتر می‌باشد. روایی سازه ابزار تایید و پایایی آن در پژوهش‌های مختلف با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ گزارش شد. در ایران کلاتری، باقری و صادقی (۱۳۹۸) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ محاسبه کردند. پرسشنامه اضطراب اجتماعی^۵: این پرسشنامه توسط کانور، دیویدسون و چرچیل^۶ در سال ۲۰۰۰ با ۱۷ گویه طراحی شد. گویه‌ها با استفاده از طیف پنج درجه‌ای لیکرت (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری و دامنه نمرات بین ۸۵-۱۷ و نمره بالاتر نشان‌دهنده اضطراب اجتماعی بیشتر می‌باشد. روایی همگرای ابزار تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شد. در ایران مقدسی، گلپور و حسن‌آبادی (۱۳۹۷) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه کردند. در مطالعه حاضر مقدار پایایی با روش آلفای

1. Marital Happiness Questionnaire
2. Azrin, Naster & Jones
3. Marital Intimacy Questionnaire
4. Walker & Thompson
5. Social Anxiety Questionnaire
6. Connor, Davidson & Churchill

کروناخ برای پرسشنامه‌های شادکامی زناشویی ۰/۸۵، صمیمیت زناشویی ۰/۸۹ و اضطراب اجتماعی ۰/۹۱ بدست آمد.

داده‌ها حاصل از اجرای پرسشنامه‌های شرح داده شده در بالا پس از ورود به نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری تحلیل شدند.

یافته‌های پژوهش

ریزشی در نمونه‌های هیچ یک از دو گروه اتفاق نیفتاد و تحلیل‌ها برای دو گروه مساوی (هر گروه ۱۵ زوج معادل ۵۰ درصد) انجام شد. در جدول ۲ نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی زوجین متقاضی طلاق گزارش شد.

جدول ۲. نتایج میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

معناداری	گروه کنترل	گروه آزمایش		مراحل	متغیرها
		میانگین	انحراف معیار		
>۰/۰۵	۳/۶۲	۳۵/۱۹	۳/۵۸	۳۷/۴۰	شادکامی زناشویی
<۰/۰۵	۳/۴۸	۳۴/۴۱	۳/۷۷	۴۶/۹۸	
>۰/۰۵	۴/۶۲	۴۰/۴۶	۴/۳۳	۴۱/۲۲	صمیمیت زناشویی
<۰/۰۵	۴/۵۷	۴۰/۵۵	۴/۸۲	۵۳/۷۴	
>۰/۰۵	۶/۴۷	۵۸/۷۳	۶/۲۸	۵۷/۱۱	اضطراب اجتماعی
<۰/۰۵	۶/۴۵	۵۹/۲۳	۵/۶۲	۵۱/۲۰	

طبق نتایج جدول ۲، گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون از نظر متغیرهای شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی تفاوت معناداری ندارند ($P < 0/05$)، اما در مرحله پس‌آزمون از نظر هر سه متغیر تفاوت معناداری دارند ($P > 0/05$).

بررسی‌های پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نشان داد که فرض نرمالیتی طبق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، فرض برابری ماتریس‌های واریانس-کوواریانس طبق آزمون ام‌باکس، فرض برابری واریانس‌ها طبق آزمون لوین و فرض برابری شیب رگرسیون تایید شدند ($P < 0/05$). نتایج آزمون‌های چندمتغیری معنادار و این نتیجه حاکی از تاثیر زوج درمانی مثبت‌نگر حداقل بر یکی از متغیرهای وابسته یعنی شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی در زوجین متقاضی طلاق بود که با توجه به مجذور آتا آزمون لامبدای ویلکز می‌توان گفت که ۷۳ درصد تغییرات متغیرها ناشی از روش مداخله یعنی زوج درمانی مثبت‌نگر است ($P > 0/05$). در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری بر روی متغیرهای شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی در زوجین متقاضی طلاق گزارش شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری بر متغیرهای پژوهش

متغیرها	SS	df	MS	آماره F	معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
شادکامی زناشویی	۹۳۴/۲۸	۱	۹۳۴/۲۸	۶۸/۳۳	<۰/۰۵	۰/۷۴	۰/۹۱
صمیمیت زناشویی	۱۱۲۵/۴۶	۱	۱۱۲۵/۴۶	۷۱/۲۷	<۰/۰۵	۰/۷۵	۰/۹۲
اضطراب اجتماعی	۶۸۲/۱۱	۱	۶۸۲/۱۱	۵۳/۴۶	<۰/۰۵	۰/۶۸	۰/۸۴

طبق نتایج جدول ۳، زوج درمانی مثبت‌نگر باعث تغییر هر سه متغیر شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی در زوجین متقاضی طلاق شد. به عبارت دیگر، روش مداخله باعث افزایش شادکامی زناشویی و صمیمیت زناشویی و کاهش اضطراب اجتماعی در آنان شد ($P < 0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با توجه به آمار بالای طلاق و مشکلات زناشویی بسیار در زوجین متقاضی طلاق با هدف تعیین تاثیر زوج درمانی مثبت‌نگر بر شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی زوجین متقاضی طلاق انجام شد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که زوج درمانی مثبت‌نگر باعث افزایش شادکامی زناشویی زوجین متقاضی طلاق شد. این یافته با یافته پژوهش‌های قبلی در این زمینه همسو بود (گاندر و همکاران، ۲۰۱۶، عبدالقادری و همکاران، ۱۳۹۶ و سهرابی و جعفری روشن، ۱۳۹۵). در تبیین این یافته بر مبنای پژوهش عبدالقادری و همکاران (۱۳۹۶) می‌توان گفت که روان‌شناسی مثبت‌نگر به دنبال بهبود کیفیت زندگی افراد و پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از زندگی بی‌ثمر و بی‌معناست. روان‌شناسی مثبت‌نگر به جای اصلاح ضعف‌ها بر تقویت توانایی‌ها تاکید دارد. توانایی‌ها و هیجان‌های مثبت باعث انعطاف‌پذیری افراد می‌شود و منابع جسمی-اجتماعی و ذهنی متعددی را در اختیار فرد قرار می‌دهد. علاوه بر آن، هیجان‌های مثبت سبب خنثی‌سازی هیجان‌های منفی و یا حتی تبدیل هیجان‌های منفی به هیجان‌های مثبت می‌شود و رشد و شکوفایی خلاقیت و استقامت روانشناختی را در پی دارد. پس آموزش فنون و مهارت‌های مثبت‌اندیشی به افراد به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا باعث افزایش شادکامی می‌شود تا افراد خود را بهتر بشناسند و به تجربه‌های مثبت خویش پی ببرند. در نتیجه مداخله مثبت‌نگر به شیوه زوج درمانی می‌تواند باعث افزایش شادکامی زناشویی زوجین متقاضی طلاق شود.

همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که زوج درمانی مثبت‌نگر باعث افزایش صمیمیت زناشویی زوجین متقاضی طلاق شد. این یافته با یافته پژوهش‌های قبلی در این زمینه همسو بود (لرما و همکاران، ۲۰۱۸؛ رحیمی کازرونی و کرمی، ۱۳۹۸ و زارعی محمودآبادی، ۱۳۹۶). در تبیین این یافته بر مبنای پژوهش لرما و همکاران (۲۰۱۸) می‌توان گفت که مداخله مثبت‌نگر به دلیل آنکه به مولفه‌های روانشناختی مانند انعطاف‌پذیری و حل مساله می‌پردازد به مرور زمان فرد را در برابر مشکلات زندگی تاب‌آور می‌سازد. مداخله‌های مثبت‌نگر می‌تواند ذهن فرد را در جهت انتخاب راه‌های مناسب و خلاقانه برای پیشبرد اهداف و حل مساله آماده نماید که یکی از مولفه‌های موثر در این زمینه مولفه خودآگاهی است. خودآگاهی مولفه‌ای است که در اثر آموزش مثبت‌اندیشی در افراد تقویت می‌شود. مولفه دیگری که می‌تواند در این بین اثرگذار باشد مولفه داشتن هدف و معنا در زندگی می‌باشد. با توجه به اینکه

از یک طرف یکی از پایه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر پرورش هدف و معنا در زندگی است. مولفه دیگر سازگاری با محیط و آرامش درونی است که در اثر مداخله مثبت‌نگر بهبود می‌یابد. به این ترتیب می‌توان گفت افرادی که در دوره مثبت‌نگر شرکت می‌کنند، می‌توانند با بهبود مهارت‌های حل مسأله، خودآگاهی، افزایش معنا و هدف در زندگی و ارتقای سازگاری و آرامش درونی از طریق کاهش مشکلات زناشویی باعث افزایش صمیمیت زناشویی شوند. از سوی دیگر روش زوج درمانی باعث می‌شود که تلاش مشترک زوجین برای حل مشکلات و چالش‌ها موثر واقع شود و در این مسیر هر یک از زوجین ضمن مشاهده پیشرفت خود باعث تقویت تلاش دیگری می‌شود. در نتیجه روش زوج درمانی مثبت‌نگر از طریق فرایندهای توضیح داده شده باعث افزایش صمیمیت زناشویی زوجین متقاضی طلاق می‌گردد. علاوه بر آن، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که زوج درمانی مثبت‌نگر باعث کاهش اضطراب اجتماعی زوجین متقاضی طلاق شد. این یافته با یافته پژوهش‌های قبلی در این زمینه همسو بود (گلدین و همکاران، ۲۰۱۳؛ مددی زواره و همکاران، ۱۳۹۷ و کاظمی و همکاران، ۱۳۹۷). در تبیین این یافته بر مبنای پژوهش کاظمی و همکاران (۱۳۹۷) می‌توان گفت که مثبت‌نگری و آموزش آن به افراد در کاهش اضطراب نقش کلیدی ایفا می‌کند. افرادی که تفکر منفی دارند همواره به دنبال پیدا کردن مواردی هستند که با نوع تفکرشان همخوانی دارد. یعنی به دنبال تایید فرضیه‌ها و باورهای اشتباه خود هستند و این موجب می‌شود دنیا را تیره و تار و آینده را مبهم ببینند، چیزی که به وضوح اضطراب را افزایش می‌دهد، اما نگاه مثبت‌نگر افراد نسبت به کل جهان و زندگی متفاوت از افراد بدبین است. افزایش نگرش مثبت تنها به معنای تقویت دسته‌ای از احساس‌های سطحی و زودگذر نیست، بلکه انگیزش لازم را برای تغییر باورها، افکار و رفتار نامناسب و سپس انگیزش لازم را برای تغییر باورها و رفتارهای منفی و مخرب ایجاد می‌نماید و موجب اهمیت یافتن زندگی و معنا پیدا کردن آن می‌شود. در نتیجه استفاده از روش زوج درمانی برای آموزش مثبت‌نگری با توجه به ویژگی‌های منحصر به فردی که دارد سبب کاهش اضطراب اجتماعی زوجین متقاضی طلاق می‌شود.

مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، کوچک بودن جامعه پژوهش، عدم پیگیری نتایج و استفاده از ابزارهای خودگزارشی بود. پس باید در تعمیم و استفاده از نتایج باید در نظر گرفته شوند، لذا توصیه می‌گردد که در پژوهش‌های آتی از مصاحبه ساختاریافته برای جمع‌آوری داده، روش‌های احتمالی یا تصادفی برای نمونه‌گیری و جامعه پژوهشی بزرگ‌تر استفاده شود. پیشنهاد دیگر بررسی تداوم اثربخشی نتایج در بلندمدت می‌باشد که برای این منظور می‌توان از مرحله پیگیری دو ماهه، چهار ماهه و حتی بیشتر استفاده کرد. به‌عنوان آخرین پیشنهاد می‌توان به مقایسه اثربخشی زوج درمانی مثبت‌نگر با سایر روش‌های زوج درمانی مثل زوج درمانی هیجان‌مدار، زوج درمانی پذیرش و تعهد و غیره را نام برد.

منابع

- امامی کله‌سر، لیلا و رسولی، محسن. (۱۳۹۶). رابطه بین باورها و اسنادهای رابطه‌ای با شادکامی زناشویی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۱(۳)، ۳۹۳-۴۱۰.
- خیرالهی، محمد؛ جعفری، اصغر؛ قمری، محمد و باباخانی، وحیده. (۱۳۹۸). طراحی مدل پیش‌بینی انعطاف‌پذیرش شناختی بر اساس تحلیل روند تغییرات چرخه زندگی در زوجین متقاضی طلاق. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۰(۳۹)، ۱۵۷-۱۸۰.
- رحیمی کازرونی، نسرین و کرمی، علی. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر صمیمیت

- زناشویی و سرزندگی ذهنی در زنان دارای تعارض با همسر، مراجع‌کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز. *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۴(۳۵)، ۳۹-۵۵.
- زارعی محمودآبادی، حسن. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش زوج درمانی مثبت‌نگر بر صمیمیت زناشویی و امید به زندگی زنان. *مجله طلوع بهداشت*، ۱۶(۲)، ۹۸-۱۰۹.
- سهرابی، فرامرز و جعفری روشن، فریبا. (۱۳۹۵). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری، شادکامی و سلامت عمومی زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۲(۱)، ۳۱-۴۶.
- عبدالقادری، ماریه؛ کافی، سیدموسی و بشرپور، سجاد. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سازگاری زناشویی و شادکامی در زنان با تعارض‌های زناشویی. *فصلنامه دستاوردهای روان‌شناسی بالینی*، ۳(۱)، ۵۹-۷۲.
- کاظمی، نواب؛ رسول‌زاده، وحید و محمدی، سیدتقی. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر اضطراب اجتماعی و اجتناب شناختی مادران کودکان با ناتوانی‌های یادگیری خاص. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۵(۴)، ۱۴۸-۱۵۸.
- کلانتری، میترا؛ باقری، فریبرز و صادقی، منصوره‌السادات. (۱۳۹۸). تدوین برنامه آموزشی صمیمیت همسران بر مبنای فرهنگ بومی و بررسی اثربخشی آن بر کیفیت روابط صمیمانه زوج‌ها. *مجله روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۳(۵۱)، ۱۱۹-۱۲۸.
- مددی زواره، سارا؛ گل‌پرور، محسن و آقایی، اصغر. (۱۳۹۷). تاثیر درمان مثبت‌نگری وجودگرا و درمان مثبت‌نگر ایرانی-اسلامی بر اضطراب اجتماعی و استرس دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب اجتماعی. *نشریه روان‌پرستاری*، ۶(۴)، ۱-۱۰.
- مقدسی، ریحانه؛ گلپرور، محسن و حسن‌آبادی، حسین. (۱۳۹۷). اثربخشی تصویرسازی بر افسردگی، اضطراب اجتماعی و کیفیت خواب دانشجویان. *مجله روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۳(۴۹)، ۱-۱۰.
- مهدی‌یار، منصوره؛ دادفرنیا، شکوفه؛ هادیان‌فرد، حبیب و رحیمی، چنگیز. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی درمان گروهی عقلانی-عاطفی و درمان گروهی راه‌حل‌محور بر اضطراب اجتماعی در دانشجویان دانشگاه شیراز. *مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۶(۳)، ۱۱۸-۱۲۸.

- Alibeli, M. A., Na'amneh, M. M., & Nair, S. (2019). Marital happiness in time of change: The case of United Arab Emirates (UAE). *Perspectives on Global Development and Technology*, 18(3), 229-248.
- Azrin, N. H., Naster, B. J., & Jones, R. (1973). Reciprocity counseling: A rapid learning-based procedure for marital counseling. *Behavior Research Therapy*, 11(4), 365-382.
- 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.
- Connor, K. M., Davidson, J., & Churchill, L. E. (2000). Psychometric properties of the social phobia inventory (SPIN): new self-rating scale. *British Journal of Psychiatry*, 176, 379-386.
- Elmslie, B. T., & Tebaldi, E. (2014). The determinants of marital happiness. *Applied Economics*, 46(28), 3452-3462.
- Flanagan, J. C., Joseph, J. E., Nietert, P. J., Back, S. E., & McCrady, B. S. (2019). Design

- of a randomized controlled trial examining the efficacy of oxytocin to enhance alcohol behavioral couple therapy. *Contemporary Clinical Trials*, 82, 1-8.
- Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-12.
- Goldin, P. R., Jazaieri, H., Ziv, M., Kraemer, H., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2013). Changes in positive self-views mediate the effect of cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Clinical Psychological Science*, 1(3), 301-310.
- Holland, K. J., Lee, J. W., Marshak, H. H., & Martin, L. R. (2016). Spiritual intimacy, marital intimacy, and physical/psychological well-being: Spiritual meaning as a mediator. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(3), 218-227.
- Jungaberle, H., Thal, S., Zeuch, A., Rougemont-Bucking, A., Von Heyden, M., Aicher, H., & Scheidegger, M. (2018). Positive psychology in the investigation of psychedelics and entactogens: A critical review. *Neuropharmacology*, 142, 179-199.
- Kloos, N., Drossaert, C. H. C., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2019). Online positive psychology intervention for nursing home staff: A cluster-randomized controlled feasibility trial of effectiveness and acceptability. *International Journal of Nursing Studies*, 98, 48-56.
- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., Zajacova, A., & Wadsworth, T. (2018). Marital happiness, marital status, health, and longevity. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1539-1561.
- Lerma, E., Wright, A., Ikononopoulos, J., Hinojosa, Y., & Cavazos, J. (2018). Examining the impact of a positive psychology intervention with latina survivors of intimate partner violence. *The Journal of Counseling Research and Practice*, 3(1), 72-85.
- Nielsen, A. C. (2017). Psychodynamic couple therapy: A practical synthesis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(4), 685-699.
- Pananakhonsab, W. (2019). Migration for love? Love and intimacy in marriage migration processes. *Emotion, Space and Society*, 31, 86-92.
- Ren, Y., & Li, M. (2020). Influence of physical exercise on social anxiety of left-behind children in rural areas in China: The mediator and moderator role of perceived social support. *Journal of Affective Disorders*, 266, 223-229.
- Rogers, S. J., & DeBoer, D. D. (2004). Changes in wives' income: Effects on marital happiness, psychological well-being, and the risk of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 458-472.
- Schaan, V. K., Schulz, A., Schachinger, H., & Vogege, C. (2019). Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of Affective Disorders*, 257, 91-99.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychology*, 61, 774-788.
- Szarkowski, A., & Brice, P. (2018). Positive psychology in research with the deaf community: An idea whose time has come. *Journal of Deaf Study and Deaf Education*, 23(2), 111-117.
- Walker, A. J., & Thompson, L. (1983). Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 841-849.

Weinberger, M., Hofstein, Y., & Whitbourne, S. K. (2008). Intimacy in young adulthood as a predictor of divorce in midlife. *Personal Relationships*, 15(4), 551-557.