

# اسلام پژوهش های روان شناختی

سال نهم، شماره اول، پیاپی ۱۹، بهار و تابستان ۱۴۰۲ (ص ۶۵-۷۹)

## تأثیر روان درمانی مثبت نگر بر سرمایه عاطفی زنان دارای تعارض زناشویی

### Effectiveness of positive psychotherapy on emotional capital of women with marital conflicts

محمد علی ضیایی / دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه قرآن و روان شناسی، دانشگاه جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.  
منصوره زارعان / عضو هیئت علمی گروه علوم اجتماعی و مطالعات توسعه، مرکز تحقیقات زنان، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.  
علی توکلی / دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روان شناسی، پژوهشکده علوم رفتاری، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.

**Mohammad Ziaee** / PHD student of Psychology, Quran and Psychology Department, ALMustafa International University, Qom, Iran. ziaee1393@gmail.com

**Mansoreh Zarean** / Department of Social Science and Development Studies, Women Research Center, Alzahra University, Tehran, Iran.

**Ali Tavakole** / PHD student of psychology, Department of Psychology, reserch institute of Hawzah and University, qom, Iran.

#### Abstract

The main aim of the present study was to determine the effectiveness of positive psychotherapy on social adaptation, cognitive flexibility and emotional capital of women with marital conflicts in counseling centers in Qom. The current research method is semiexperimental with a pretest and posttest research design with a control group. The population included all the women who referred to counseling centers in Qom city in 1400 and 1401. The sample was randomly selected in the two groups of 15 people from women who referred to Farhan and Saman counseling centers in Qom city thorough purposeful assignment. They were assigned to the pretest and posttest stages and answered the Golparvar's Emotional

#### چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر سرمایه عاطفی زنان دارای تعارض زناشویی مراکز مشاوره شهر قم می باشد. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پژوهش پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری شامل کلیه زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود که با روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ نفر از زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره، انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره جایگزین شدند و در مرحله پیش آزمون و پس آزمون به پرسشنامه سرمایه عاطفی پاسخ دادند. آزمودنی های گروه آزمایش به صورت گروهی آموزش مثبت نگری را دریافت کردند

Capital Scale(2017). The subjects of the experimental group received positivity training as a group, and the control group did not receive any training. The data are analyzed using SPSS software version 26 and using multivariate and univariate Covaris analysis tests. The results of the research showed that positivity education increased the cognitive flexibility of women ( $P<0.05$ ). Positivity training increased women's emotional capital ( $P<0.05$ ). Also

**Keyword:** positivity, emotional capital, women

و گروه کنترل تحت هیچ‌گونه آموزشی قرار نگرفتند. داده‌ها با استفاده از نرم افزار spss و با استفاده از آزمون‌های تحلیل کوواریس چند متغیری و تک متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرند. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مثبت‌نگری باعث افزایش سرمایه عاطفی زنان شد ( $P<0.05$ ). بنابراین با توجه به نتایج پژوهش، استفاده از روان‌درمان‌گری مثبت‌نگر در مراکز مشاوره جهت افزایش سرمایه عاطفی پیشنهاد می‌گردد.

**کلید واژه‌ها:** مثبت‌نگری، سرمایه عاطفی، زنان، تعارض زناشویی

## مقدمه

سرمایه عاطفی به‌عنوان یک اندوخته اساسی انسان در طول زندگی به‌خصوص در زمان‌های حساس و پرتنش و چالش‌های فراروی زندگی، می‌تواند باعث ایجاد انرژی مثبت و هموار نمودن مسیر ظرفیت‌افزایی و مهارت‌افزایی معرفتی شود؛ سرمایه عاطفی شامل سه مؤلفه عاطفه مثبت، احساس انرژی و شادمانی می‌باشد و برقراری ارتباط صمیمانه یکی از کشاکش‌های عاطفی مهم در زندگی زناشویی و همچنین از دلایل مهم ازدواج‌های پایدار است (میرگین و کوردوورا، ۲۰۱۷). زوج‌هایی که صمیمیت بیشتری در روابط خود دارند، می‌توانند خود را به روش بهتری عرضه و خواسته‌های خود را به‌نحو مؤثرتری با همسر خود در میان گذارند و از رضایت بیشتری برخوردارند (پاتریک، سلز، گیوردانو و تلیوود، ۲۰۱۷). عوامل متعددی روابط زناشویی زوجین را تهدید می‌کند و سبب فرسایش عشق و صمیمیت میان آنها می‌شود. با گذشت زمان و مواجه شدن با کشمکش‌های مختلف زندگی زناشویی و فقدان توانش‌های لازم برای بهبود کیفیت رابطه زناشویی، به‌تدریج زوجین دچار تعارض می‌شوند (نبوی، شهبازی و کرابی، ۱۴۰۰). اگر یکی از طرفین یا هر دو فقط به فکر خود باشند به تعارض می‌افتد. تعارضات زناشویی از خواسته‌ها و نیازهای ناهمگون زوجین به وجود

1. Mirgain, Cordova.

2. Patrick, Sells, Giordano & Tollerud.

می‌آید. معمولاً یکی از زوجین خودخواهانه و بدون در نظر گرفتن استعدادها، توانمندی‌ها و نیازهای دیگری، خواسته‌ای را بیان می‌کند و وقتی آن خواسته بر آورده نشود تعارض ایجاد می‌شود (ویلسون، اندریج، پنگ، بیلی، مالارکی، کیکولت - گلسر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). بنابراین در ازدواج باید فرض را بر این گذاشت که بروز تعارض جزئی از رابطه زناشویی و زندگی مشترک است، بنابراین زن و شوهر باید یاد بگیرند که تعارضات خود را حل کنند تا خوشبخت شوند.

یکی از رویکردهای آموزشی و درمانی معرفی شده برای افراد متأهل، درمان مثبت‌نگر است (کافمن و سیبرمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). این رویکرد درمانی مبتنی بر یک فرایند گفت‌وگوی مثبت بین درمانگر و مراجع است. فرد متأهل و درمانگر با یکدیگر روی انگیزه‌های مثبتی تأمل می‌کنند که پشت رفتار منفی، نگرش و ویژگی‌های شخصیتی قرار دارند. این تمرکز درمانی به بازتاب رفتار، نگرش و ویژگی‌های شخصیتی مثبت شریک زندگی توسط افراد متأهل منجر می‌شود (چان<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). این رویکرد درمانی، بیشتر یک درمان تلفیقی است که کار مشترک درمانگر و مراجع را در جلسات درمانی به همراه دارد و ممکن است بعضی از راه‌حل‌های قبلی، شناسایی و استفاده شوند (رشید و بادار<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). در این درمان، کیفیت رابطه و تعامل مثبت افراد متأهل نسبت به هم بیشتر مدنظر است؛ زیرا توالی تعامل‌های منفی به احتمال بیشتری به آشفته‌گی در رابطه زناشویی منجر می‌شود (گاداسی، برنهم، نیوهومن، اندرسون، هیمن، رافلی و جانسن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶).

از سوی دیگر در روان‌شناسی مثبت‌نگر تقویت هیجان‌ها و عواطف مثبت و ارتقای معنای زندگی مورد توجه است (سلیگمن، ۲۰۰۰). مداخله‌های روان‌درمانی مثبت‌نگر از طریق افزایش هیجان‌ها و عواطف مثبت که در حوزه سرمایه عاطفی از نقش محوری برخوردارند، به ارضای نیازهای پایه نظیر خود مختاری، عشق و تعلق خاطر و ارتباط، کاهش افسردگی، افزایش شاد زیستی و احساس بهزیستی روان‌شناختی منجر می‌شوند (سلیگمن، رشید و پارکز، ۲۰۰۶). سرمایه عاطفی شامل سه مؤلفه عاطفه مثبت، احساس انرژی و شادمانی است این سرمایه انسانی به‌عنوان حالتی از احساس نشات و انرژی مثبت قابل هدایت به مسیر

1. Wilson, Andridge, Peng, Bailey, Malarkey., Kiecolt -Glaser.

2. Kauffman & Silberman.

3. Chan.

4. Rashid & Baddar.

5. Gadassi , Bar-Nahum, Newhouse, Anderson, Heiman, Rafaeli& Janssen.

ظرفیت‌افزایی و مهارت‌افزایی معرفی شده است. این متغیر دارای کارکردهای متنوعی در سطح روان‌شناختی است. مهم‌ترین کارکرد آن زمینه‌سازی عصب روان‌شناختی، شناختی و عاطفی برای گسترش توان ظرفیتی و مهارتی در انسان‌ها است (سرتیپ زاده، گلپور و آقایی، ۱۳۹۸). همچنین نتایج حاصل از مطالعات نشان داده که سرمایه عاطفی دارای کارکردهای عملکردافزایی، موفقیت‌افزایی، رفتارافزایی مثبت و بالاخره دارای قابلیت پیش‌بینی افزوده برای بسیاری از سازه‌های مثبت و منفی رفتاری و نگرشی فراتر از منابع سرمایه‌ای دیگر نظیر سرمایه روان‌شناختی، سرمایه اجتماعی و سرمایه معنوی است (گلپور، ۱۳۹۷). پژوهش مددی، گلپور و آقایی (۱۳۹۸) نشان دادند درمان مثبت‌نگری وجودگرا و مثبت‌نگری ایرانی-اسلامی باعث افزایش سرمایه عاطفی افراد می‌شوند. پژوهش نوریان، گلپور و آقایی (۱۴۰۰) تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر را بر افزایش سرمایه عاطفی و کاهش افسردگی زنان افسرده نشان دادند. همچنین پژوهش کاظمی، گلپور و آتش پور (۱۳۹۹) نشان دادند روان‌درمانی مثبت‌نگر، روشی مؤثر جهت افزایش سرمایه عاطفی دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی هستند. همچنین هندریکس، اسکوتانوس-دیکسترا، گرافسما، بوهلمیجر، و دی جانگ<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) اثربخشی درمان مثبت‌نگر را بر ارتقاء حالات مثبت و بهزیستی افراد نشان دادند.

از آنجایی که رویکرد درمانی روان‌شناسی مثبت‌گرا یک رویکرد درمانی جدید بوده و به دنبال تصویری مطلوب از زندگی است برای درمان زنان دارای تعارض با همسر رویکرد مناسبی هست؛ به دلیل اینکه این رویکرد عمده توجه خود را به توانمندی‌ها و احساسات مثبت درمان‌جو متمرکز می‌کند و با ایجاد معنا در زندگی و مفهوم‌سازی از وقایع مهم در مسیر زندگی؛ آسیب‌های روانی را کاهش و باعث افزایش شادمانی و رضایت از زندگی خواهد شد و در نهایت منتهی به یکپارگی هیجان‌های مثبت و منفی می‌شود. روان‌شناسی مثبت‌گرا، رویکرد تازه‌ای در روان‌شناسی است که به دنبال تصویری مطلوب از زندگی است و برای اینکه مشخص کند چه چیزهایی زندگی را برای زیستن با ارزش می‌کند، از روش‌های عینی روان‌شناسی استفاده می‌کند. موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا، پژوهش درباره تجربه‌های ذهنی مثبت است و مؤلفه‌هایی که می‌تواند به آرامش درونی زنان در تعارض زناشویی کمک کند و باعث پیشگیری از تعارض و همچنین انرژی و احساسات ازدست‌رفته زنان را در

1. Hendriks, Schotanus-Dijkstra, Graafsma, Bohlmeijer & de Jong.

جریان تعارضات زناشویی بازآوری نماید. این تجربه‌ها شامل؛ بهورزی، خشنودی، رضایت خاطر، لذت، امید، خوش‌بینی روانی، شایستگی و عشق هست. روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌دنبال آن است که افراد را نیرومندتر و پرتوان کرده و استعدادهایشان را شکوفا کند. همچنین، تجربه‌های مثبتی همچون؛ خوش‌بینی، شادکامی، شوخ‌طبعی در افراد رشد دهد. روان‌درمانی مثبت‌گرا، با ایجاد و گسترش هیجان‌های مثبت، دامنه تفکر مثبت را گسترش داده و هم‌زمان فرد را برای انجام کارهای مثبت آماده می‌سازد (رضازاده مقدم، خدابخش کولایی، حمیدی‌پور و ثناگو، ۱۳۹۷). با توجه به مطالب بیان شده و تأثیر آموزش نگرش مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی به نظر می‌رسد کمتر پژوهشی به بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی زنان دارای تعارض زناشویی پرداخته باشد و این پژوهش با بررسی سرمایه عاطفی زنان دارای تعارض زناشویی، می‌تواند ضمن ارائه تصویری روشن از وضعیت موجود زنان مورد نمونه‌گیری، طرحی درمانی را تنظیم کند تا بر اساس آن، اصلاحات و اقدامات درمانی روان‌درمانی مثبت‌نگر جهت بهبود و ارتقای وضعیت سرمایه عاطفی زنان دارای تعارض زناشویی انجام گیرد. لذا پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این مسئله می‌باشد: آیا روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی زنان دارای تعارض زناشویی تأثیر دارد؟

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنانی بود که به مراکز مشاوره شهر قم در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ مراجعه می‌کردند و به صورت روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر از زنان که به مراکز مشاوره شهر قم در اسفندماه ۱۴۰۰ و فروردین سال ۱۴۰۱ جهت مشاوره و حل مشکلات زناشویی مراجعه کردند و با ملاک ورود به پژوهش (کسب نمره بالاتر از نمره برش پرسشنامه یا نمره ۱۲۶ در پرسشنامه تعارض زناشویی عدم ابتلا به اختلال‌های جسمانی و روانی شدید از جمله افسردگی، اضطراب، وسواس (با توجه به پرونده مشاوره‌ای آنها)، داشتن حداقل میزان تحصیلات دیپلم و کمتر از ۱۰ سال از زندگی مشترکشان گذشته باشد) و ملاک‌های خروج (قرار داشتن تحت درمان‌های موازی درمان‌های روان‌شناختی یا روان‌پزشکی، عدم تمایل به شرکت در پژوهش و ادامه همکاری و غیبت بیش از دو جلسه از جلسات درمان) به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. گروه نمونه به‌طور تصادفی نیز در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. سپس گروه آزمایش تحت آموزش ۶ جلسه‌ای روان‌درمانی مثبت‌نگر بر اساس جلسات هفتگی ۱ ساعته

قرار گرفتند. پس از پایان جلسات درمان دو گروه کنترل و آزمایش مجدداً با ابزار پژوهش (پرسشنامه سرمایه عاطفی) مورد ارزیابی قرار گرفتند.

جدول ۱: شرح جلسات درمانی مثبت‌نگر رشید و سلیگمن (۲۰۱۳)

شماره جلسات	عناوین جلسات	شرح جلسات
جلسه اول	معارفه و تشریح برنامه مثبت‌نگر	هدف از این جلسه معرفی افراد به یکدیگر، بیان کلی قواعد کارگروهی، محرمانگی جلسات، تأکید بر انجام تکالیف منزل بود. علاوه بر این توضیح کلی در مورد برنامه داده شد. همچنین مسائل مطروحه در ارتباط با فقدان و یا کمبود منابع مثبت از قبیل هیجانات مثبت، تعهد، ارتباطات مثبت، معنا و توانمندی‌های منشی در بروز هیجانات منفی و تأثیر آن بر فرایند درد مورد بحث قرار گرفت. آشنایی مقدماتی با مفاهیم و سازه‌های پژوهش. تکلیف منزل: نوشتن یک داستان مثبت در مورد خود
جلسه دوم	تقویت نقاط قوت و شناسایی احساسات و عواطف مثبت	هدف: افراد به تعیین توانمندی‌های منشی با استفاده از پرسشنامه VIA خود و از جمله توانمندی‌های مطرح شده در معرفی مثبت‌نگر خود پرداختند. توانمندی منشی به منظور ایجاد و تقویت تعهد و غرقه‌گی مورد بحث قرار گرفت. نحوه به‌کارگیری نقاط قوت شاخص به بحث گذاشته شد. تکلیف منزل: تهیه یک دفترچه و نوشتن سه رویداد مثبت زندگی.
جلسه سوم	گذشت و بخشش و میراث شخصی	هدف: آشنایی افراد با ماهیت عفو و گذشت. به آزمودنی‌ها آموزش داده شد تا در حد یک الی دو صفحه به بیان این بپردازند که دوست دارند دیگران آنها را به خاطر کدام ویژگی مثبتشان به خاطر بسپارند. در قالب یک پیام نکوداشت یا بزرگداشت در پایان عمر تکلیف منزل: نگارش یک نامه اعلام گذشت و بخشش
جلسه چهارم	سپاسگزاری و قدرشناسی	هدف: تأکید بر خاطرات خوب و قدرشناسی به عنوان شکلی پایدار از سپاسگزاری مورد بحث قرار گرفت. نقش خاطرات خوب و بد، با تمرکز و تأکید بر قدرشناسی مورد بحث قرار گرفت. افراد پس از تأمل، نخستین پیشنویس یک نامه قدرشناسی را خطاب به کسی که هرگز آن گونه که باید و شاید از وی قدردانی نکرده‌اند نوشتند. تکلیف منزل: نگارش یک نامه قدرشناسی و سپاسگزاری و تقدیم آن به شخص مورد نظر
جلسه پنجم	التذاذ/ لذت تدریجی و پیوسته	هدف: شتاب در بهره‌گیری از لذات به عنوان تهدیدی احتمالی برای لذت تدریجی مطرح می‌شود و راه مقابله با آن نیز آموزش داده شد. افراد در تمرین‌هایی در ارتباط با التذاذ شرکت کردند که در آنها از شیوه‌ها و راهبردهای متنوعی استفاده می‌شد. تکلیف منزل: انجام فعالیتهای لذت بخش مطابق با اصل التذاذ و کار با طمانینه
جلسه ششم	ارتباطات مثبت در تأمین بهزیستی و بازخورد فعال - سازنده	هدف: به افراد پیرامون نحوه واکنش فعال سازنده در قبال اخبار خوشی که از دیگران دریافت می‌کنند آموزش‌های لازم داده شد. افراد به تمرین واکنش سازنده و فعال به عنوان راهبردی برای تقویت ارتباطات مثبت پرداختند. در انتهای این جلسه، ضمن جمع‌بندی نهایی و گرفتن بازخورد، پس از آزمون اول اجرا شد.

### پرسشنامه تعارضات زناشویی<sup>۱</sup>:

برای سنجش تعارضات زناشویی زوجین از پرسشنامه ثنایی ذاکر و براتی (۱۳۸۷) استفاده شد. پرسشنامه شامل ۴۲ پرسش بوده است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۱۰ و حداقل آن ۴۲ است و نمره برش پرسشنامه نمره ۱۲۶ است (زاهدی، ۱۳۹۷). در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر است. پرسشنامه تعارضات زناشویی از روایی محتوایی خوبی برخوردار است. در پژوهش خزایی (۱۳۸۵) نمرات تمامی مؤلفه‌های پرسشنامه تعارضات زناشویی از ۰/۳۱ تا ۰/۸۲ با نمره کل تعارض زناشویی در سطح ۰/۰۱ هم‌بستگی معناداری داشتند. این آزمون توسط سازندگان آن بر روی مراجعه‌کنندگان به مراجع قضایی یا مراکز مشاوره جهت رفع تعارض زناشویی هنجاریابی شده و مشخصات روان‌سنجی آن به شرح زیر گزارش شده است: آلفای کراباخ برای کل پرسشنامه ۰/۵۳ گزارش شده است. برای تعیین روایی این آزمون از تعدادی متخصص خانواده درمانی نظرخواهی شد، بنابر اعتقاد آنها این آزمون دارای روایی محتوایی مناسبی است (مطهری، بهزادپور و سهرابی، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر پایایی کل پرسشنامه به روش آلفای کراباخ ۰/۷۵ به دست آمد.

### پرسشنامه سرمایه عاطفی<sup>۲</sup>:

برای سنجش سرمایه عاطفی از پرسشنامه گلپرور با بیست سؤال و سه خرده‌مقیاس عاطفه مثبت شبه حالت (۱۰ سؤال)، احساس انرژی (۵ سؤال) و شادمانی (۵ سؤال) استفاده شد (عنایتی و گلپرور، ۱۳۹۷). مقیاس پاسخگویی این پرسشنامه پنج درجه‌ای لیکرت به صورت هرگز=۱، به ندرت=۲، گاهی=۳، اغلب=۴ و همیشه=۵ و دامنه نوسان امتیازات برای کل پرسشنامه برابر با ۲۰ تا ۱۰۰ است. این پرسشنامه دارای روایی و پایایی مطلوبی است و تحلیل عامل اکتشافی نشان داده که این پرسشنامه از روایی سازه مطلوبی برخوردار است. علاوه بر این، روایی همگرا نشان می‌دهد که شاخص‌هایی که باید با یکدیگر رابطه داشته باشند، در واقعیت با هم رابطه دارند و روایی واگرا این پرسشنامه که نشان می‌دهد شاخص‌هایی که نباید با یکدیگر رابطه داشته باشند، در واقعیت با هم رابطه ندارند و روایی همگرا و واگرا در این پرسشنامه از طریق بررسی هم‌بستگی امتیازات پرسشنامه با امتیازات متغیرهای رفتاری،

1. Marital Conflict Questionnaire.

2. Emotional Capital Questionnaire.

نگرشی و ادراکی مثبت و منفی بررسی و همگی در حد قابل قبول و معناداری گزارش شده است (گلپور و زارعی، ۱۳۹۶). آلفای کرانباخ این پرسشنامه در سطح خرده مقیاس‌های عاطفه مثبت شبه حالت، احساس انرژی و شادمانی در دامنه ۰/۸ تا ۰/۹۷ گزارش شده است (گلپور و عنایتی، ۱۳۹۷). در پژوهش حاضر پایایی کل پرسشنامه به روش آلفای کرانباخ ۰/۷۲ به دست آمد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها ابتدا در سطح توصیفی توسط جداول فراوانی بررسی گردید. سپس در بخش استنباطی توسط نرم‌افزار spss نسخه ۲۶ فرضیه‌های پژوهش از طریق روش تحلیل کواریانس بررسی شدند.

### پرسشنامه توانمندی‌های منش (VIA):

این پرسشنامه توسط سلیگمن و پترسون (۲۰۰۴) توسعه داده شده است. پرسشنامه توانمندی‌های منش (VIA) از ۲۴ سوال تشکیل می‌شود که ۶ بعد یا مؤلفه دانش و خرد، شجاعت، انسان دوستی، عدالت، اعتدال، و تعالی را مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از ۵ برای کاملاً شبیه من تا ۱ کاملاً بر عکس من درجه‌بندی می‌شود. دامنه نمرات بین ۲۴ تا ۱۲۰ است که نمرات بالاتر نشان دهنده نمرات توانمندی منش بالا و نمرات پایین‌تر نشانگر نمرات توانمندی منش پایین‌تر هست. ضریب آلفای کرانباخ پرسشنامه در پژوهش سلیگمن و پترسون (۱۹۹۶) برابر با ۰/۹۱ و در پژوهش انجام شده در جامعه ایرانی برابر با ۰/۸۸ گزارش شد (شاهنگیان و همکاران، ۱۳۹۳).

### یافته‌ها

نتایج حاکی از آن بودند که میانگین سنی گروه نمونه ۲۷/۹۰، مدت ازدواج با میانگین ۵/۱۳ و فاصله سنی با همسر ۲/۷۰ سال است. از میزان تحصیلات گروه نمونه در پژوهش ۲۳/۳ درصد دیپلم، ۳۰ درصد کاردانی، ۲۳/۳ درصد تحصیلات کارشناسی و ۱۳/۳ درصد دارای تحصیلات ارشد و بالاتر و ۲۷ نفر دارای یک فرزند، ۳۰ درصد و ۳ نفر دارای دو فرزند، ۱۶ درصد خانه دار، ۳۳/۳ درصد کارمند و ۱۳/۳ درصد دارای شغل آزاد بودند.



جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمره سرمایه عاطفی و مؤلفه‌های آن به تفکیک دو گروه در

پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	آزمون	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
سرمایه عاطفی	کنترل	پیش‌آزمون	۵۸/۶۶	۸/۹۴
		پس‌آزمون	۵۸/۲۰	۸/۵۰
	آزمایش	پیش‌آزمون	۶۰/۸۶	۸/۲۷
		پس‌آزمون	۶۷/۶۶	۶/۹۸
عاطفه مثبت	کنترل	پیش‌آزمون	۲۶/۹۳	۵/۹۵
		پس‌آزمون	۲۶/۴۶	۵/۶۱
	آزمایش	پیش‌آزمون	۲۸/۶۰	۵/۷۰
		پس‌آزمون	۳۲/۶۰	۵/۳۹
احساس انرژی	کنترل	پیش‌آزمون	۱۷/۵۳	۳/۳۵
		پس‌آزمون	۱۷/۵۳	۳/۳۳
	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۷/۴۶	۳/۲۷
		پس‌آزمون	۱۹	۱/۵۵
شادمانی	کنترل	پیش‌آزمون	۱۴/۲۰	۲/۷۰
		پس‌آزمون	۱۴/۱۸	۲/۷۰
	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۴/۸۰	۲/۴۲
		پس‌آزمون	۱۶/۰۶	۲/۲۸

در جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون گزارش شده است.

مفروضه نرمال بودن به وسیله آزمون شاپیرو ویلکز بررسی شد. به علت تعداد کم گروه‌ها این آزمون توان بالاتری در بررسی نرمال بودن نسبت به آزمون کولموگروف اسمیرونوف دارد. یافته‌ها حاکی از آن است که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات سرمایه عاطفی و مؤلفه‌های آن در دو گروه آزمایش و کنترل برقرار بود؛ به عبارت دیگر، توزیع نمونه‌ای نمرات همه مقیاس‌ها دارای توزیع نرمال است؛ بنابراین به کار بردن آزمون‌های پارامتریک با مانعی روبه‌رو نیست. فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمرات دو گروه در سرمایه عاطفی و

مؤلفه‌های آن در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تأیید می‌شود ( $P < 0/05$ ).

جدول ۳: خلاصه آزمون برابری ماتریس - کواریانس باکس

معناداری	Df <sub>۲</sub>	Df <sub>۱</sub>	F	ام‌باکس	متغیر
۰/۶۸	۵۶/۸۰	۶	۰/۶۵	۴/۴۲	

همانطور که جدول ۳ نشان می‌دهد چون سطح معناداری از ۰/۰۵ بیشتر است بنابر این، آزمون ام-باکس فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کواریانس را تأیید می‌کند. به عبارت دیگر برابری ماتریس‌های کواریانس، به لحاظ آماری معنادار نیست.

جدول ۴: نتایج تحلیل (چند متغیری) مانکوا سرمایه عاطفی و مؤلفه‌های آن با کنترل نمرات پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	Df فرضیه	df خطا	F	سطح معناداری	مجذور اتا
آزمون اثر پیلایی	۰/۴۸	۳	۲۳	۷/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۴۸
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۵۱	۳	۲۳	۷/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۴۸
آزمون اثر هتلینگ	۰/۹۴	۳	۲۳	۷/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۴۸
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۹۴	۳	۲۳	۷/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۴۸

همان‌طور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد مقدار F معنی‌دار بوده است ( $P < 0/05$ ). بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می‌گردد که ترکیب خطی متغیرهای پژوهش پس از تعدیل تفاوت‌های متغیرهای همپراش (پیش‌آزمون سرمایه عاطفی و مؤلفه‌های آن) از متغیر مستقل (آموزش نگرش مثبت) تأثیر پذیرفته است (مرحله پس‌آزمون). بنابراین برنامه آموزش مثبت‌نگری بر مؤلفه‌های سرمایه عاطفی تأثیر گذاشته است.

جدول ۵: خلاصه آزمون تحلیل واریانس یک راهه سرمایه عاطفی و مؤلفه‌های آن

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	Sig	اتا
سرمایه عاطفی	۴۲۷/۸۳	۱	۴۲۷/۸۳	۲۱/۰۶	۰/۰۰۱	۰/۴۵
عاطفه مثبت	۱۷۵/۸۹	۱	۱۷۵/۸۹	۲۲/۹۴	۰/۰۴۵	۰/۴۷
احساس انرژی	۱۴/۹۹	۱	۱۴/۹۹	۷/۹۴	۰/۰۰۹	۰/۲۴
شادمانی	۱۲/۶۰	۱	۱۲/۶۰	۷/۷۷	۰/۰۱۰	۰/۲۳

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه شده برای سرمایه عاطفی معنادار است.

مقدار ضریب اتا نشان می‌دهد که اثربخشی آموزش بر نمره کل سرمایه عاطفی ۴۵ درصد بوده است. همچنین مقدار ضریب اتا نشان می‌دهد که اثربخشی آموزش بر عاطفه مثبت ۴۷ درصد، احساس انرژی ۲۴ درصد و شادمانی ۲۳ درصد بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری:

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی زنان دارای تعارض زناشویی مراکز مشاوره شهر قم بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی و مؤلفه‌های آن عاطفه مثبت، احساس انرژی و شادمانی تأثیر مثبت دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های مددی، گلپور و آقایی (۱۳۹۸)، هندریکس و همکاران (۲۰۲۱)، نوریان، گلپور و آقایی (۱۴۰۰)، کاظمی، گلپور و آتش‌پور (۱۳۹۹) هم‌خوانی داشت.

در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت که هدف روان‌شناسی و روان‌شناسی مثبت‌نگر در وهله نخست، افزایش احساسات مثبت نظیر شادمانی، عاطفه مثبت و احساس انرژی و در نگاه کلی‌تر تقویت سرمایه عاطفی انسان‌ها در کنار افزایش تعامل مثبت و سازنده در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی است. مداخلات روان‌شناختی مثبت با وجود این که طیف متنوعی را تشکیل می‌دهند، شامل روش‌های تقویت توان و ظرفیت‌های انسانی همراه با تمرکز بر معنا و اهداف زندگی هستند. وانگ براین نظر است که روان‌شناسی مثبت‌نگر از بسیاری جهات با روی آورد وجودی دارای اشتراک است، زیرا هر دو شیوه با سؤالاتی نظیر اینکه زندگی خوب چیست؟ و چگونه می‌توان به شادی واقعی رسید؟ که هم‌زمان هم ماهیت مثبت‌نگری و هم ماهیت وجودی دارند سروکار دارند. همچنین بر اساس روی آورد مثبت‌نگر، مواجهه شجاعانه توأم با مسئولیت، با چالش‌های وجودی، مسیر بقا و شکوفایی را برای انسان‌ها هموار می‌کند و انسان‌ها را در هر جایگاهی که باشند، به بالندگی می‌رساند (هافمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). همچنین می‌توان گفت که در این نوع درمان از توانمندی‌های منشی و استعدادهای فرد و ارائه چیزی فراتر از خود، مانند معنویت، خانواده یا اجتماع به منظور ایجاد احساس رضایت و این باور که زندگی خوب است، استفاده می‌شود. چنین فعالیت‌هایی احساسی ذهنی ایجاد می‌کند که به طور جدی به شادمانی نزدیک است (گلپور، ۱۳۹۷). از طرف دیگر

1. Hoffman.

روان‌درمانی مثبت‌نگر، هیجان‌های مثبت از گذشته را با ایجاد رضایت، قناعت و آرامش تلفیق و هیجان‌های مثبت از آینده را از طریق امید، خوش‌بینی، باور و اعتماد ایجاد می‌کند (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۸). همچنین از طریق تکنیک‌ها و مهارت‌های مثبت در جلسات درمان و با اشتراک گذاشتن تجربیات مثبت و دریافت بازخوردهای مثبت و حمایتی از گروه باعث تغییر نگرش فرد نسبت به دیگران و زندگی و بهبود روابط مثبت می‌گردد. این افزایش در هیجان‌ها و روابط مثبت، ایجاد احساس معنا و هدفمندی در زندگی و انرژی حاصل از غرقه‌گی که در روان‌درمانی مثبت مورد تأکید قرار می‌گیرد، در نهایت منجر به افزایش سرمایه عاطفی می‌شود. زیرا بخش عمده و قابل توجه روان‌درمانی مثبت‌نگر در سطح عملی، بر انجام تمرینات و درونی‌سازی مهارت‌های معطوف به تقویت تجارب مثبت و نقاط قوت شخصی متمرکز است. برای نمونه انجام تمریناتی در حوزه بخشش خود و دیگران، تلاش برای تقویت انصاف در ارزیابی خود و دیگران، خیرخواهی، برقراری روابط مثبت و تفسیر و تعبیر خوش‌بینانه حوادث و رخدادها چنان‌که مطالعات قبلی نیز محرز ساخته‌اند (گلپور، ۱۳۹۷)، مسیرهایی هستند که سطح سرمایه عاطفی و تجربه حالات عاطفی مثبت را به ارمغان می‌آورند. به همین جهت روان‌درمانی مثبت از طریق فراهم ساختن فرصت برای چنین تجاربی در مسیر ارتقاء سرمایه عاطفی حرکت می‌کند (نوریان، گلپور و آقایی، ۱۴۰۰). بنابراین می‌توان گفت آموزش مثبت‌نگری بر معنا و اهداف مبتنی بر قوت و توانمندی متمرکز کرده و با تحول وجودی، باعث تقویت ویژگی‌هایی مانند احساس نیرو، توان و شادمانی درونی یا به عبارت دیگر سرمایه عاطفی زنان گروه نمونه گشته است و لذا باعث می‌شود زنان با عاطفه مثبت بالا فعالانه، با شور و نشاط و اعتماد به زندگی ادامه دهند و رابطه بهتری با همسر خویش داشته و از آن لذت ببرند و در تعاملات با همسر خویش از اعتماد و رضایت بالاتری برخوردار شوند.

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی است که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده و در میان زنان دارای تعارض زناشویی شهرستان قم انجام شده است؛ بنابراین در تعمیم دادن نتایج پژوهش به سایر زوجین و با مدت ازدواج مختلف باید جانب احتیاط را رعایت کرد. استفاده از ابزار خودگزارشی، عدم اجرای آزمون پیگیری به دلیل عدم تمایل زنان به ادامه همکاری و عدم کنترل موقعیت اقتصادی (از نظر وضعیت درآمد) از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. با توجه به اثربخشی آموزش مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی پیشنهاد می‌گردد از رویکرد

آموزشی مثبت‌نگر به‌عنوان مداخلاتی برای بهبود سرمایه عاطفی زوجین در مراکز آموزشی و مشاوره به‌منظور ارتقای میزان گفتگوی مؤثر و درمان مشکلات مربوط به صمیمیت و ارتباط زوجین استفاده شود و در فهرست برنامه‌های آموزشی زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی قرار گیرد تا درمانگران بتوانند به درمان مشکلات ارتباطی و غنی‌سازی روابط صمیمانه زوج‌ها و خانواده‌ها بپردازند.

## منابع

- خزایی، معصومه (۱۳۸۵)، بررسی رابطه بین الگوهای ارتباطی با تعارضات زناشویی دانشجویان دانشگاه تهران، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره*، دانشگاه خاتم.
- رضازاده مقدم، سونه؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ حمیدی پور، رحیم و ثناگو، اکرم (۱۳۹۷)، «اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر امید و تاب‌آوری مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی»، *روان‌پرستاری*، ۶ (۳): ۳۸-۳۲.
- زاهدی، مریم (۱۳۹۷)، «تأثیر مداخله مبتنی بر شفقت بر خوش‌بینی و تاب‌آوری زوجین دچار تعارض، آسیب‌شناسی»، *مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۴ (۲): ۱۳۸-۱۲۳.
- سرتیپ زاده، افسانه؛ گل‌پرور، محسن و آقایی، اصغر (۱۳۹۸)، «اثربخشی درمان وجودگرایی معنویت محور و معنویت درمانی اسلامی بر سرمایه عاطفی در زنان سالمند»، *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۷ (۴): ۶۹۴-۶۸۴.
- کاظمی، آذر؛ گل‌پرور، محسن و آتش پور، حمید (۱۳۹۹)، «مقایسه تأثیر درمان پذیرش خود ذهن آگاهانه و روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی دانش‌آموزان دختر دارای افسردگی»، *مجله فیض*، ۲۴ (۲): ۱۹۸-۲۰۸.
- گل‌پرور، محسن و زارعی، مجید (۱۳۹۶)، «تأثیر آموزش موفقیت ویژه بیماران هموفیلی بر سرمایه عاطفی و تجارب اوج این بیماران»، *پژوهش‌های سلامت محور*، ۴ (۳): ۳۰۹-۳۲۲.
- گل‌پرور، محسن و عنایتی، مهناز (۱۳۹۷)، «الگوی ساختاری رابطه سرمایه‌گذاری جمعی عاطفی با سرمایه عاطفی و شکایات روان‌تنی در پرستاران»، *آموزش پرستاری*، ۷ (۳): ۵۷-۶۴.
- گلپرور، محسن (۱۳۹۷)، *سنجش کاربردی در روان‌شناسی سازمانی*، جلد دوم، چاپ اول، اصفهان: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان خوراسگان.
- مددی زواره، سارا؛ گل‌پرور، محسن و آقایی، اصغر (۱۳۹۸) «مقایسه تأثیر درمان مثبت‌نگری وجودگرا و درمان مثبت‌نگر ایرانی - اسلامی بر سرمایه عاطفی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب اجتماعی»، *سلامت روان کودک (روان کودک)*، ۶ (۳): ۱۱۲-۱۲۵.
- مطهری، زهرا؛ بهزاد پور، سمانه و سهرابی، فرامرز (۱۳۹۲)، «تبیین سطح تعارضات زناشویی براساس هیجان خواهی و تاب‌آوری در زوجین»، *مجله زن و مطالعات خانواده*، ۵ (۲): ۱۲۲-۱۰۵.

- نبوی، محبوبه؛ شهبازی، مسعود و کرایبی، امین (۱۴۰۰)، «مقایسه اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت و رفتار درمانگری دیالکتیکی بر کاهش تعارض زناشویی زنان در آستانه طلاق»، *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روان‌شناختی*، ۲۰ (۱۰۶): ۱۹۱۲-۱۸۹۷.
- نوریان، لیلی؛ گل پرور، محسن و آقایی، اصغر (۱۴۰۰)، «مقایسه اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر و درمان پذیرش و تعهد بر افسردگی و سرمایه عاطفی زنان افسرده»، *روان‌پرستاری*، ۹ (۴): ۲۳-۱۱.
- Chan, E. (2018), Positive Psychology Couple Therapy, *International Journal of Psychiatry*, 3(2), 1-2.
- Gadassi, R. , Bar-Nahum, L. E. , Newhouse, S. , Anderson, R. , Heiman, J. R. , Rafaeli, E. , & Janssen, E. (2016), Perceived partner responsiveness mediates the association between sexual and marital satisfaction: A daily diary study in newlywed couples, *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 109-120.
- Hendriks, T. , Schotanus-Dijkstra, M. , Graafsma, T. , Bohlmeijer, E. , & de Jong, J. (2021)• Positive emotions as a potential mediator of a multicomponent positive psychology intervention aimed at increasing mental well-being and resilience. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 6, 1-21.
- Hoffman, L. , Vallejos, L. , Cleare-Hoffman, H. P. , & Rubin, S. (2015), Emotion, relationship, and meaning as core existential practice: Evidence-based foundations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1-10.
- Kauffman, C. , & Silberman, J. (2009), Finding and fostering the positive in relationships: positive interventions in couple's therapy, *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 520-531.
- Mirgain S, Cordova J V. (2017), Emotion skills and marital health: The association between observed and selfreported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction, *Journal of Social and Clinical. Psychology*, 26(3), 941-967.
- Patrick S, Sells J N, Giordano F G & Tollerud T R. (2017), Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction, *The Family Journal*, 15(2):359 -367.

- Rashid, T. , & Baddar, M. K. A. H. (2019), Positive psychotherapy: Clinical and cross-cultural applications of positive psychology, In L. Lambert & N. Pasha-Zaidi (Ed)· *Positive Psychology in the Middle East/North Africa* (pp. 333-362)· Springer International Publishing.
- Seligman MEP, Rashid T, Parks AC. (2006), Positive psychotherapy, *Am Psychol* , 61, 774-88.
- Seligman, M. E. P. , & Csikszentmihalyi, M (2000), Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Wilson S. J, Andridge R, Peng J, Bailey B. E, Malarkey W. B, Kiecolt -Glaser J. K (2017), Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Agegraded pathways to healing, *Psych neuroendocrinology*, 85: 6 -13.