

The Effectiveness of Positive Psychology on Anger Control and Rumination in Married Women with High Marital Dissatisfaction

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Parvaneh Parandin¹
Tavakol Musazadeh^{2*}
Reza Kazemi³
Vakil Nazari⁴

How to cite this article

Parvaneh Parandin, Tavakol Musazadeh, Reza Kazemi, Vakil Nazari, The Effectiveness of Positive Psychology on Anger Control and Rumination in Married Women with High Marital Dissatisfaction, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2022;6(1):682-691.

1. PhD student, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran (corresponding author).
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
4. Assistant Professor, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: T.mousazadeh@iauardabil.ac.ir

Article History

Received: 2021/12/08

Accepted: 2022/02/21

ABSTRACT

Purpose: The present study was conducted with the aim of the effectiveness of positive psychology on controlling anger and rumination in married women with high marital dissatisfaction.

Materials and Methods: The current study is a semi-experimental type in which a pre-test-post-test design was conducted with a control group with measurement at the baseline after the intervention and a 3-month follow-up with the control group. A number of 30 married women with high marital dissatisfaction who referred to couple therapy clinics in the west of Tehran between April and May 1401, taking into account the entry criteria, were selected from those who were willing to participate in the research (with written consent). It was done through random replacement in the following way and they were randomly assigned to the experimental group (positive psychology; (n=15) and the control group (n=15). All participants completed the anger control scale and rumination questionnaire in three stages. Completed and measured. Group therapy sessions were conducted in 8 90-minute sessions in accordance with the positive psychology treatment protocol. Hypotheses related to the effectiveness of the research interventions were analyzed using variance analysis with repeated measurements.

Findings: The results of the present study It showed that there is no significant difference between the three groups in the mean of anger control and rumination in the pre-test stage, which indicates the homogeneity of the three research groups in the pre-test stage, but there was a significant difference between the three groups in the post-test and follow-up stages. It can indicate the effectiveness of the intervention on the mentioned variables and the stability of effectiveness has been in the follow-up phase. The examination and comparison of the experimental group and the control group also showed that there is a significant difference between the two groups in the components of anger control and rumination.

Conclusion: The results of this research showed that the aforementioned treatment can be used as a psychological intervention to improve anger control and rumination in married women with high marital dissatisfaction.

Keywords: Positive Psychology, Anger Control, Rumination, Married Women With High Marital Dissatisfaction

اثر بخشی روان شناسی مثبت گرا بر کنترل خشم و نشخوار فکری در زنان متاهل با ناراضی زناشویی

بالا

پروانه پرندین^۱

دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

توکل موسی زاده^{۲*}

استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول).

اثر بخشی مداخله بر متغیرهای ذکر شده و نیز پایداری اثربخشی در مرحله پیگیری بوده است. بررسی و مقایسه گروه آزمایش و گروه کنترل نیز نشان داد که بین دو گروه در مولفه‌های کنترل خشم و نشخوار فکری تفاوت معنی داری وجود دارد.

نتیجه گیری: نتایج این پژوهش نشان داد که درمان مذکور می‌تواند در بهبود کنترل خشم و نشخوار فکری در زنان متاهل با ناراضی زناشویی بالا به عنوان مداخلات روان‌شناسی استفاده شود.

واژه های کلیدی: روان شناسی مثبت گرا، کنترل خشم، نشخوار فکری، زنان متاهل با ناراضی زناشویی بالا

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۰۲

*نویسنده مسئول: T.mousazadeh@iauardabil.ac.ir

مقدمه

خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی و عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضای آنها و تجهیز شدن به تکنیک های شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکارناپذیر می باشد. رضایت یک فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه خواهد شد (۱). با گذشت زمان زندگی برخی از زوجین به جدایی کشیده می شود، اما اکثریت به زندگی مشترکشان با آهنگی یکنواخت و ملال آور ادامه می دهند و برای تحمل این زندگی به مشروبات الکلی، پرخوری، استفاده از مواد مخدر یا ارتباطات نامشروع روی می آورند (۲). زنان به عنوان مؤثرترین عضو خانواده که بیشترین سهم در اداره داخلی این واحد اجتماعی به عهده آنهاست، در حفظ و تکامل آحاد اجتماع، اساسی ترین نقش را ایفا می کنند (۳). در این مسیر وجود هیجاناتی ذاتی و متداول نظیر خشم زمانی که نا به جا و بی رویه استفاده شود، می تواند اثراتی بر جای بگذارد و برخی مشکلات را در روابط بین فردی و سلامتی افراد به وجود آورد. افراد خشم را هوشمندانه تجربه می کنند و با گفتار و واکنش های بدنی آن را به دیگران منتقل می کنند (۴). خشم طبیعی جهت کسب انرژی لازم برای موفقیت در رسیدن به هدف ها، کمک به کنترل اوضاع، کسب شجاعت لازم برای ابراز وجود و کسب موقعیت بهتر فردی در گروه های انسانی از اهمیت اساسی برخوردار است. در عین حال ابراز خشم نامناسب باعث اختلال در ارتباط با دیگران و تضعیف موقعیت فرد در گروه می گردد (۵). خشم ابزاری آسان برای سرزنش کردن دیگران، سرپوش گذاشتن روی اشتباهات و پوشاندن ترس ها است. ابراز خشم می تواند به صورت نامتناسبی برای رسیدن به منافع شخصی، کنترل دیگران، به دست آوردن احساس قدرت و جلب توجه به کار گرفته شود. پیچیده تر شدن زندگی و افزایش و تنوع روزافزون محرک های محیطی که بر خلاف دنیای قدیم اغلب گریزناپذیر و غیر قابل پیش بینی می باشند، مارا نیازمند شیوه های نوین برای رویارویی با مشکلات و سازگاری با مسائل زندگی کرده

رضا کاظمی^۲

استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

وکیل نظری^۴

استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر، با هدف اثر بخشی روان شناسی مثبت گرا بر کنترل خشم و نشخوار فکری در زنان متاهل با ناراضی زناشویی بالا انجام شده است.

مواد و روش ها: مطالعه حاضر از نوع نیمه آزمایشی که در آن از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل با سنجش در خط پایه پس از مداخله و پیگیری ۳ ماهه با گروه کنترل انجام گرفت. تعداد ۳۰ نفر از زنان متاهل با ناراضی زناشویی بالا مراجعه کننده کلینیک های زوج درمانی غرب شهر تهران در بازه زمانی فروردین تا اردیبهشت ۱۴۰۱ با در نظر گرفتن معیارهای ورودی از کسانی که تمایل به شرکت در تحقیق را داشتند (با اخذ رضایت کتبی) انتخاب و از طریق جایگزینی تصادفی به شیوه زیر صورت پذیرفت و به طور تصادفی به گروه آزمایش (روان شناسی مثبت گرا؛ $n=15$) و گروه کنترل ($n=15$) گماشته شدند. کلیه شرکت کنندگان مقیاس کنترل خشم و پرسشنامه نشخوار فکری را در سه مرحله تکمیل و اندازه گیری قرار گرفت. جلسات درمان به صورت گروهی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای مطابق با پروتکل درمان روان شناسی مثبت گرا انجام گرفت. فرضیه های مربوط به اثربخشی مداخله های پژوهش با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد میانگین متغیر کنترل خشم و نشخوار فکری در مرحله پیش آزمون بین سه گروه تفاوت معنی داری وجود ندارد که نشانگر همگن بودن سه گروه پژوهش در مرحله پیش آزمون است، اما تفاوت بین سه گروه در مراحل پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی داری بود که می‌تواند حاکی از

اعتمادترین راه رسیدن به رفاه و شادکامی، اتخاذ تکنیک‌هایی است که با پرورش احساسات مثبت، رفتار مثبت، افکار مثبت و رضایتمندی بتواند عملکرد و رفاه افراد را ارتقا بخشد (۱۳). با توجه به مطالب عنوان شده سوال اصلی پژوهش حاضر این است آیا روان شناسی مثبت گرا بر کنترل خشم و نشخوار فکری در زنان متأهل با نارضایتی زناشویی بالا تاثیر دارد؟

مواد و روش‌ها

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: پژوهش حاضر، پژوهشی یک مطالعه از نوع نیمه تجربی که در آن از طرح پیش آزمون ۲ - پس آزمون ۳ با گروه کنترل بود جامعه آماری این پژوهش را کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی کلینیک‌های زوج درمانی غرب شهر تهران در بازه زمانی فروردین تا اردیبهشت ۱۴۰۱ تشکیل داده‌اند. که از بین آنها ۳۰ نفر انتخاب و به طور تصادفی در گروه‌های آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ملاک های ورود و خروج این مطالعه عبارت بودند از: دامنه سنی ۴۵-۳۵ سال، عدم ابتلا به بیماری روانی و سابقه بستری در بخش روانپزشکی، عدم وجود سابقه بیماری عصبی و روانی و سابقه بستری در بیمارستان، توانایی شرکت در جلسه های گروه درمانی، تمایل به همکاری، ملاک‌های خروج از مطالعه برای گروه آزمایش: عدم حضور در جلسات مداخله بیش از دو جلسه، عدم تمایل به ادامه حضور در جلسات مداخله. به منظور جمع آوری داده‌های جمعیت شناختی لازم به عنوان اطلاعات پایه مشتمل بر سن، وضعیت تأهل، تحصیلات، وضعیت اجتماعی - اقتصادی، مقیاس کنترل خشم و پرسشنامه نشخوار فکری تکمیل گردید.

ابزار سنجش

پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناسی هدف از این پرسشنامه، جمع آوری داده‌های جمعیت شناختی لازم به عنوان اطلاعات پایه مشتمل بر سن، وضعیت تأهل، تحصیلات، وضعیت اجتماعی - اقتصادی، زمینه آموزشی و سابقه شغلی بود.

پرسشنامه پاسخ های نشخواری

این پرسشنامه، توسط نولن- هوکسما و مورو در سال ۱۹۹۱ برای ارزیابی نشخوار فکری ساخته شده و ۲۲ گویه دارد که این گویه ها روی یک مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۴ نمره گذاری میشود (۱۴). پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ و همبستگی درون طبقه‌ای آن را ۰/۷۵ گزارش کرده‌اند که بیانگر پایایی و روایی بالای این مقیاس است (۱۵). در بررسی انجام شده توسط سنا، گلشنی و همکاران (۱۴۰۰) آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۰ به دست آمده است (۱۶). پرسشنامه خشم صفت-حالت اسپیلبرگر (STAXI-2)

است. در این راستا لزوم برخورداری از شیوه‌هایی برای کنترل خشم به منظور هماهنگی خشم با هدف های تمدن و نظم جامعه انسانی بدیهی به نظر می‌رسد (۶). از جمله عوامل دیگری که می تواند در روند زندگی افراد تاثیر بگذارد، نشخوار فکری ۱ است. نشخوار-فکری به معنی فکر کردن در مورد چیزی تاحدی است که برای فرد دردناک و آزار دهنده شود. نشخوار فکری پیامدهای آسیب زای زیادی از جمله حل مسئله ضعیف، انگیزه پایین، بازداری از رفتارهای موثر و شناخت آشفته را به همراه دارد (۷). نشخوار فکری به عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع وتفکر درباره ی آن شناخته می شود. نشخوار فکری طبقه ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص و معمولی میگردد، بدون آن که تقاضاهای محیطی فوری، وابسته به آنها باشد. این افکار، جنبه ی تکراری دارند، بر علل و نتایج علایم متمرکزند و مانع حل مسئله سازگارانه شده و به افزایش افکار منفی می انجامند. افکار ناخواسته یا مزاحم، مشکل اصلی افراد مضطرب است زیرا احساس تهدید و هیجان منفی برای آنها دائمی شده است (۸). نشخوار را به عنوان رفتارها و افکاری که به طور منفعل توجه افراد را به علایم افسرده ساز خود و بر معناهای این علایم متمرکزی سازند، تعریف کرده اند (۹). نظریه نشخوار فکری به عنوان عملکرد پیشبرد هدف و فرمول بندی مجدد شیوه های جایگزین، ارزیابی مجدد مطلوب هدف و ساختار بندی مجدد رفتاری مرتبط با هدف است و در همین راستا نتایج پژوهشها نشان داد که هنگامی که تمرکز افراطی روانی بر روی یک رویداد در دوره های طولانی تکرار شود، جریان تفکر از الگوی نشخوار فکری پیروی می کند که این افکار منفی تاثیرات بسیاری بر انسان خواهد داشت (۱۰). از یک سو زنان به واسطه استرس های زیادی که تجربه می کنند، تمایل به نشخوار فکری بیشتر در آن ها وجود دارد و همین باعث از بین رفتن خوش بینی نسبت به جهان و قابل اعتماد بودن دیگران می شد. این تجارب خوراکی برای نشخوار فکری هستند. از سوی دیگر زنان تنش های مزمن تری را نسبت به مردان گزارش می کنند که از آن جمله می توان به درآمد پایین و ازدواج نامناسب یا تعارضات در خانواده اشاره نمود و این می تواند رابطه ای برای تفاوت جنسی در نشخوار فکری باشد (۱۱).

از جمله درمان های دیگری که امروزه پا در عرصه روان شناسی گذاشته است و به آن توجه ویژه ای شده است، روان درمانی مثبت گراست. روان شناسی مثبت گرا یک رویکرد تازه در روان شناسی است که بر فهم و تشریح شادکامی و احساس ذهنی و بهزیستی و نیز پیش بینی دقیق عواملی که بر این مقوله ها موثر است تمرکز و تاکید دارد (۱۲). روانشناسی مثبت بجای تمرکز بر نکات منفی و بیماری‌ها، بر ویژگی های مثبت، دارایی های روانی و نقاط قوت مردم توجه داشته و با پرورش آن ها سعی در پیشرفت افراد و جوامع و بهینه سازی کیفیت زندگی دارد. روانشناسان این حوزه معتقدند که قابل

1. rumination

2. Pre- test

3. Post- Test

هدف این پرسشنامه سنجش خشم صفت-حالت و بروز و کنترل خشم است که توسط اسپیلبرگر و همکاران در سال ۱۹۸۵ تنظیم شده است. این سیاهه یک مقیاس مداد کاغذی است که برای گروه سنی ۱۶-۳۰ سال تهیه شده است و ۵۷ گویه دارد (۱۷). روایی و اعتبار این سیاهه در مطالعات مختلف رضایت بخش بوده است. اسپیلبرگر نشان داد که ضرایب الفای کرونباخ حالت خشم ۰/۹۳، رگه خشم ۰/۸۷، احساس خشم ۰/۸۵، تمایل به بروز کلامی خشم ۰/۸۷، تمایل به بروز فیزیکی خشم ۰/۸۸، خلق و خوی خشمگینانه ۰/۸۳، واکنش خشمگینانه ۰/۷۰، ابراز خشم بیرونی ۰/۶۷، ابراز خشم درونی ۰/۸۰، مهار خشم درونی ۰/۹۱ و مهار خشم بیرونی ۰/۸۳ است. همسانی درونی بالا بین مقیاس‌ها و زیر مقیاس‌های خشم و ارتباط مثبت آن با سایر ابزارهای خشم و خصومت حاکی از روایی مناسب آن است (۱۸).

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

پس از تصویب پروپوزال و اخذ مجوز کتبی از معاونت آموزشی دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل پژوهشگر به شهرداری منطقه غرب استان تهران مراجعه کرده و با ارائه معرفی

نامه، رضایت کتبی از شهرداری منطقه مذکور اخذ کردند. با مراجعه به خانه‌های سلامت غرب استان تهران و ضمن معرفی خود و بیان هدف پژوهش، زنان متاهل با نارضایتی زناشویی بالا مراجعه‌کننده با مشخصات آسیب دیده از خیانت که واجد شرایط شرکت (ملاک‌های مشخص شده)، در پژوهش شناسائی شدند. زنان متاهل با نارضایتی زناشویی بالا به صورت تصادفی هر دو بلوکهای دو تایی قرار گرفته و یک زوج به گروه آموزش؛ و دیگری به گروه بدون آموزش تخصیص یافتند. پس از اخذ رضایت‌نامه کتبی و شفاهی از آنها، پرسشنامه‌ها در ابتدای پژوهش (مرحله پیش‌آزمون) در اختیار آنان قرار گرفت تا تکمیل نمایند. مداخلات مذکور طبق پروتکل‌های درمانی معرفی شده به صورت جلسات گروهی (فقط برای گروه آزمایش) به مدت ۸ جلسه هر هفته در جلسات ۹۰ دقیقه‌ای انجام گرفت. جلسه آخر مجدداً از هر دو گروه آزمایش و کنترل مرحله پس‌آزمون انجام شد. بعد از سه ماه پیگیری از هر دو گروه انجام گرفت. اطلاعات جهت استخراج نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول ۱ - خلاصه پروتکل روان‌شناسی مثبت‌گرا (۱۹).

جلسه	موضوع جلسه	محتوی جلسه
۱	ایجاد اتحاد درمانی	به خوش آمد گویی، مروری بر بیان قوانین و مقررات جلسات مشاوره گروهی و آشنایی اعضا با یکدیگر و با درمانگر پرداخته شد. بحث کلی در مورد خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی باهدف ایجاد آمادگی ذهنی برای تقویت تفکر سالم و مثبت در آزمون‌ها یادداشت نقاط قوتی که در خود سراغ دارند ایجاد اتحاد درمانی، تشخیص موضوع کشمکش‌های ارتباطی بین زوجین از نقطه نظر دل‌بستگی و جمع‌بندی و در نهایت اجرای پیش‌آزمون.
۲	کشف و روشن‌سازی چرخه عاملی منفی	با تمرکز ساختارگرایانه، به بررسی آخرین مشاخره زوج پرداخته شد و این عمل همانند بررسی یک فیلم انجام شد تا به هدف اصلی که حل تعارض است، دست پیدا شود. توصیف و روشن‌سازی چرخه تعاملی منفی همزمان با پدیداری آن چرخه در جلسه، بازسازی شناختی یا جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیرمنطقی، بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی جایگزین نمودن افکار منطقی و مثبت به جای افکار غیرمنطقی و منفی.
۳	دستیابی به هیجانات اولیه منفی	در این جلسه به بررسی هیجانات اولیه و ثانویه پرداخته شد و آموزش‌های لازم برای تفکیک این دو هیجان از یکدیگر به اعضا داده شد تا بتوانند با استفاده از این آموزش‌ها هیجانات اولیه خود را ریشه‌یابی‌کننده دسترسی به هیجانات زیر ساختاری و نیازهای دل‌بسته محور. آموزش مثبت‌نگری و کشف ویژگی‌های مثبت، بحث گروهی و ارائه فعالیت‌های تکمیلی ثبت تجارب شیرین خود در هفته اخیر.
۴	قاب دهی مجدد به مشکل	در این جلسه به زوجین آموزش داده شد که تمرکز خود را از طرف مقابل به عنوان فرد مقصر بردارند و بیشتر متمرکز بر چرخه معیوب ارتباطی شوند و بیان شد که با کسب مهارت می‌توانند به موفقیت در ارتباط دست یابند. قاب دهی مجدد به مشکل از طریق توجه به چرخه مسی، هیجانات زیر ساختاری و نیازهای زوجین.
۵	افزایش شناخت در مورد هیجان‌ها، نیازها و جنبه‌هایی از خود	افزایش افکار و خود‌گویی‌ای مثبت تمرکز بر نقاط قوت خود و آگاه شدن از نکات مثبت دیگران بیان حداقل ۵ تجربه مثبت خود و صحبت درباره آن‌ها در گروه شناسایی و نگارش حداقل سه مورد از افکار منفی خود و سه فکر مثبت متضاد آن، افزایش شناخت در مورد هیجانات، نیازها و جنبه‌هایی از خود که هنوز به مالکیت شخص در نیامده‌اند.

ایجاد و افزایش پذیرش نسبت به تجربه می‌پذیرد شونده ی هر یک از همسران توسط دیگری. ارائه‌ی بازخوردهای مثبت به افراد با توجه به فعالیت‌های انجام‌شده در جلسه پنجم؛ به این صورت که هر فرد نوبت می‌گیرد تا نکات مثبتی که درباره دیگری تشخیص داده است را به او بگوید و فهرست مربوط به هر شخص به او داده می‌شود توانایی‌هایی که در طول هفته به آن دست می‌یابند به لیست خود اضافه کنید

۶ افزایش پذیرش و درک همسران از یکدیگر و نحوه ابراز خشم

به زوج‌ها آموزش داده شد تا بتوانند نیازها و خواسته‌های خود را که موجب می‌شود زوج دوباره از نظر عاطفی و هیجانی با هم درگیر شوند، به یکدیگر منتقل کند تا از بروز خشم جلوگیری شود. تسهیل ابراز نیازها و خواسته‌ها به منظور بازساختاردهی به تعاملات. کاهش نشخوارهای فکری

۷ درگیری عاطفی و هیجانی زوج‌ها با یکدیگر و نشخوارهای فکری

با خلق تجارب هیجانی تازه در شرایط مختلف ارتباطی در گروه و نظارت رهبر باعث آن شد تا اعضا متوجه ناکارسازی عمیق الگوهای ذهنی گذشته شوند. تسهیل پدیده آبی راهکارهای تازه برای حل مسائل کهنه ارتباطی. پیشرفت‌های زوجین مرور شد و با برجسته کردن چرخه تعاملی جدید و مقایسه آن با چرخه ناکارساز قبلی به زوجین نشان داده شد که رفتار هدف کدام است. تنب و تقویت مواضع تره و چرخه‌های ترین پیرامون رفتارهای دلبسته مدار و در نهایت اختتامیه جلسات و اجرای پس آزمون بر روی هر دو گروه آزمایش و کنترل.

۸ تسهیل پدیدآیی راهکارهای تازه برای حل مسائل کهنه ارتباطی

میانگین و انحراف استاندارد اطلاعات جمعیت شناختی زنان متاهل با نارضایتی زناشویی بالا را به تفکیک دو گروه ارائه می‌دهد.

یافته‌ها
در این پژوهش اثربخشی مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر مؤلفه‌های کنترل خشم و نشخوار فکری بر ۳۰ زوج (۱۵ زوج گروه کنترل و ۱۵ زوج گروه آزمایش) مورد بررسی قرار گرفت. جدول ۲

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار سن به تفکیک دو گروه

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	F	Sig
روان‌شناسی مثبت‌گرا	۱۵	۴۴/۵۰	۴/۵۲	۰/۴۸۰	۰/۶۲۰
کنترل	۱۵	۴۵/۰۳	۴/۵۹		
روان‌شناسی مثبت‌گرا	۱۵	۵۱/۸۴	۳/۴۸	۰/۱۲۹	۰/۸۷۹
کنترل	۱۵	۵۴/۳۴	۳/۵۰		

از دیگر اطلاعات جمعیت شناختی مورد بررسی سطح تحصیلات و سطح درآمد آزمودنی‌ها بود. با استفاده از آزمون خی دو تفاوت در فراوانی این مؤلفه در دو گروه مقایسه شد. همچنین بررسی تفاوت فراوانی در دو گروه با توجه به نتایج آزمون خی دو حاکی از عدم وجود تفاوت معنی‌دار در سطح تحصیلات و سطح درآمد در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود.

یافته‌ها در جدول ۲ نشان داد که میانگین و انحراف استاندارد سن آزمودنی‌ها در گروه کنترل $45/03 \pm 4/59$ ، برای گروه آزمایش روان‌شناسی مثبت‌گرا $44/50 \pm 4/52$ سال بود مقایسه میانگین‌ها با استفاده از تحلیل واریانس نیز حاکی از عدم وجود تفاوت معنی‌دار در میانگین سنی دو گروه بود. همچنین میانگین و انحراف معیار سن تشخیص برای گروه کنترل $54/34 \pm 3/50$ ، برای گروه آزمایش روان‌شناسی مثبت‌گرا $51/84 \pm 3/48$ سال بود.

جدول ۳- آزمون کلموگروف اسمیرنو و شاپیرو-ویلک جهت بررسی توزیع نرمال برای گروه آزمایش روان‌شناسی مثبت‌گرا

متغیرها	آماره	Df	Sig	آماره	Df	Sig
کنترل خشم_۱	۰/۱۹۴	۲۶	۰/۰۱۳	۰/۹۳۳	۲۶	۰/۰۹۳
کنترل خشم_۲	۰/۲۰۶	۲۶	۰/۰۰۶	۰/۹۰۷	۲۶	۰/۰۲۳
کنترل خشم_۳	۰/۱۶۹	۲۶	۰/۰۵۵	۰/۹۱۲	۲۶	۰/۰۳۰
نشخوار فکری_۱	۰/۲۷۹	۲۶	۰/۰۰۱	۰/۸۷۶	۲۶	۰/۰۰۵
نشخوار فکری_۲	۰/۳۱۴	۲۶	۰/۰۰۱	۰/۸۳۳	۲۶	۰/۰۰۱

۰/۰۰۲	۲۶	۰/۸۶۲	۰/۰۰۲	۲۶	۰/۲۲۵	۳_ نشخوار فکری
-------	----	-------	-------	----	-------	----------------

(P). با توجه به عدم برخورداری توزیع نرمال در این مؤلفه ها، از این رو در تعمیم نتایج این مؤلفه ها باید جانب احتیاط را رعایت نمود.

نتایج آزمون توزیع نرمال شاپیر و ویلک در گروه آزمایش روان شناسی مثبت گرا نشان داد که این مفروضه تنها در ابعاد کنترل خشم و نشخوار فکری در مرحله پیگیری در مرحله پیش آزمون و پس آزمون برقرار (P > ۰/۰۵) اما سایر ابعاد برقرار نیست (P < ۰/۰۵).

جدول ۴- آزمون کلموگروف اسمیرنو و شاپیرو-ویلک جهت بررسی توزیع نرمال برای گروه کنترل

شاپیرو-ویلک			کلموگروف اسمیرنو			متغیرها
Sig	df	آماره	Sig	Df	آماره	
۰/۰۴۸	۲۶	۰/۹۲۱	۰/۰۱۰	۲۶	۰/۱۹۹	کنترل خشم ۱
۰/۰۰۴	۲۶	۰/۸۷۲	۰/۰۰۱	۲۶	۰/۲۵۲	کنترل خشم ۲
۰/۱۹۲	۲۶	۰/۹۴۷	۰/۰۲۰	۲۶	۰/۱۸۷	کنترل خشم ۳
۰/۰۳۵	۲۶	۰/۹۱۵	۰/۰۵۵	۲۶	۰/۱۶۹	نشخوار فکری ۱
۰/۰۷۴	۲۶	۰/۹۲۹	۰/۰۴۰	۲۶	۰/۱۷۵	نشخوار فکری ۲
۰/۰۲۲	۲۶	۰/۹۰۶	۰/۰۰۲	۲۶	۰/۲۱۹	نشخوار فکری ۳

توجه به عدم برخورداری توزیع نرمال در ابعاد باید در تعمیم نتایج این مؤلفه ها باید جانب احتیاط را رعایت نمود. در این پژوهش مؤلفه های کنترل خشم و نشخوار فکری در دو گروه و برای سه مرحله ارزیابی مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج آزمون توزیع نرمال شاپیر و ویلک در گروه کنترل نشان داد که مفروضه توزیع نرمال تنها برای ابعاد کنترل خشم در مرحله پیش آزمون و پس آزمون در هر سه مرحله ارزیابی برقرار (P > ۰/۰۱) و برای سایر ابعاد و مراحل ارزیابی برقرار نیست (P < ۰/۰۱).

جدول ۵- میانگین نتایج پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری کنترل خشم و نشخوار فکری به تفکیک گروه و آزمون

متغیر وابسته	کنترل خشم			مقایسه پیش آزمون ها در سه گروه
	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	
ازمایش	روان شناسی مثبت گرا			
آزمون	۱۰/۶۱	۱۷/۳۴	۱۶/۵۷	F=۱/۹۷۵ Sig=۰/۱۴۶
میانگین				
انحراف معیار	۴/۲۹	۴/۱۱	۴/۳۹	
شاهد	کنترل			
آزمون	۱۰/۴۲	۱۱/۲۶	۱۱/۸۸	F=۶۴/۵۶۳ ۰/۰۰۰۱
میانگین				
انحراف معیار	۳/۷۰	۳/۰۹	۳/۰۲	
ازمایش	روان شناسی مثبت گرا			
آزمون	۱۶/۸۸	۱۰/۸۴	۱۳/۹۲	F=۳/۳۶۷ Sig=۰/۰۵۰
میانگین				
انحراف معیار	۱/۲۴	۱/۲۸	۱/۲۹	
شاهد	کنترل			
آزمون	۱۷/۴۶	۱۶/۹۲	۱۵/۵۰	F=۹/۱۲۳ ۰/۰۰۰۱
میانگین				
انحراف معیار	۱/۳۰	۱/۳۵	۱/۷۹	
متغیر وابسته	نشخوار فکری			
ازمایش ۱	روان شناسی مثبت گرا			
آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	F=۰/۲۰۸ sig=۰/۸۱۳

میانگین	۱۸/۰۷	۱۱/۱۵	۱۴/۰۷
انحراف معیار	۱/۰۵	۰/۷۳	۰/۹۳
شاهد	کنترل	مقایسه پیگیری در دو گروه	
آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
میانگین	۱۸/۱۹	۱۶/۵۳	۱۶/۵۳
انحراف معیار	۱/۲۳	۱/۸۵	۱/۴۷
			$F=41/305$ $sig=0/001$

نتایج جدول ۶ نشان داد که میانگین سطح نشخوار فکری و کنترل خشم در مرحله پیش آزمون بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود ندارد که حاکی از همگن بودن دو گروه در این مرحله می باشد، مقایسه میانگین ها در پس آزمون حاکی از وجود تفاوت معنی دار بود که اثربخشی مداخله روان شناسی مثبت گرا در مقایسه با گروه کنترل است. همچنین وجود تفاوت معنی دار در مرحله پیگیری بین دو گروه نشانگر پایداری اثربخشی مداخلات می باشد.

بررسی اثربخشی روان شناسی مثبت گرا بر کنترل خشم و نشخوار فکری

جهت بررسی اثربخشی روان شناسی مثبت گرا بر کنترل خشم و نشخوار فکری از تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر چند متغیری استفاده شد. از این رو ابتدا پیش فرض های این آزمون برای هر متغیر مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کرویت بارتلت ($P < 0/001$)، $X^2 = 479/441$ بیانگر رعایت پیش فرض این آزمون بود (همبستگی بین متغیرهای وابسته)، سپس نتایج آزمون ام باکس جهت بررسی مفروضه همگنی ماتریس کوواریانس بررسی شد که نشان داد این مفروضه برای مؤلفه های مورد بررسی برقرار نمی باشد ($P < 0/001$)، $F_{231} = 1/413$ ، $F_{231} = 0.27/75$.

$BoxM=$ که البته با توجه به بالا بودن حجم نمونه دو گروه می توان گفت این آزمون نسبت به تخطی از این مفروضه مقاوم است. سپس مفروضه کرویت با استفاده از آزمون موجلی برای همه ی متغیرهای مورد بررسی اجرا شد و نتایج این آزمون نشان داد که این مفروضه برای متغیرهای کنترل خشم برقرار ($P > 0/05$) و برای مؤلفه های نشخوار فکری برقرار نیست ($P < 0/001$) و باید از نتایج تصحیح شده گرین هاوس گیسر استفاده کرد. سپس مفروضه همگنی واریانس خطا با استفاده از آزمون لون بررسی شد و نتایج این تحلیل نشان داد که این مفروضه برای مؤلفه کنترل خشم و نشخوار فکری ($P < 0/05$) برقرار نمی باشد. نتایج آزمون اثر بین گروهی جهت بررسی اثربخشی بر ابعاد مورد بررسی نشان داد که در دو گروه کنترل و آزمایش در متغیر کنترل خشم ($F=71/655, P<0/001$)، نشخوار فکری ($F=99/362, P<0/001$)، تفاوت معنی داری بین دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد و مقایسه میانگین ها حاکی از بالاتر رفتن کنترل خشم و کاهش نشخوار فکری در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بود. نتایج این آزمون در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج آزمون جهت مقایسه اثر بین گروهی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذور	Df	میانگین مجذور	F	Sig	2η
کنترل خشم	۹۷/۸۵۵	۱	۹۷/۸۵۵	۷۱/۶۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۸۹
نشخوار فکری	۹۱/۵۵۸	۱	۹۱/۵۵۸	۹۹/۳۶۲	۰/۰۰۱	۰/۶۶۵

$FGG_{1/63}$ ، رضایت جنسی ($2\eta=0/788$)، $P<0/001$ ، $FGG_{1/63} = 186/21$ ، معنی دار است. نتایج این تحلیل به صورت کامل در جدول ۷ ارائه شده است.

همچنین نتایج آزمون اثر درون گروهی جهت مقایسه بین مراحل آزمون ها در دو گروه نشان داد که اثر عامل زمان برای متغیرهای کنترل خشم ($2\eta=0/788$)، $P<0/001$ ، $FGG_{1/63} = 186/21$ ، نشخوار فکری ($2\eta=0/788$)، $P<0/001$ ، $FGG_{1/63} = 186/21$ ،

جدول ۷. مقایسه جفتی گروه آزمایش و کنترل در مراحل ارزیابی

مؤلفه	آزمون	گروه ۱	گروه ۲	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی داری
کنترل خشم	پیش آزمون	روان شناسی مثبت گرا	کنترل	۰/۵۷۷	۰/۳۵۳	۰/۱۰۹
	پس آزمون	روان شناسی مثبت گرا	کنترل	۶/۰۷۷	۰/۳۶۶	۰/۰۰۱
	پیگیری	روان شناسی مثبت گرا	کنترل	۱/۵۷۷	۰/۴۳۴	۰/۰۰۱
نشخوار فکری	پیش آزمون	روان شناسی مثبت گرا	کنترل	-۰/۱۱۵	۰/۳۱۸	۰/۷۱۹
	پس آزمون	روان شناسی مثبت گرا	کنترل	-۵/۳۸۵	۰/۳۹۲	۰/۰۰۱

دام بی‌افتد، دست به کار حل مشکلات شوید، مثبت‌اندیشی بجای توجه مفرط به ناتوانایی‌ها و ضعف‌های بشری بر توانایی‌های انسان مثل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش بینی متمرکز می‌شود، لذا نشاط، شادکامی و افزایش تحمل ناکامی زنان مبتلا به سرطان پستان می‌شود. روانشناسی مثبت‌نگر در پی آن است که از نقاط قوت انسان به عنوان سپری در برابر بیماریهای روانی بهره‌گیرد به این منظور عواملی که سبب سازگاری و رضایت هر چه بیشتر آدمی در مواجهه با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌گردند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد مطالعه در این رویکرد هستند (سلینگمن، ۲۰۰۵). در تبیین یافته پژوهش حاضر می‌توان گفت روان‌شناسی مثبت‌جنش جدیدی در میان روان‌شناسان است که بر نیاز به درک جنبه مثبت تجربه انسان و چیزهایی که به زندگی آنها ارزش می‌دهد. علاوه بر این بر درک و بهتر کردن جنبه منفی بیماری‌شناسی و پریشانی توجه می‌کند. بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان پس از گذشت مدتی از درمان و مواجه شدن با انبوهی از مشکلات و استرس‌های مربوط به بیماری و عوارض ناشی از درمان احساس خستگی کرده و حتی مایل‌اند از ادامه درمان خود کناره‌گیری نمایند. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به این افراد کمک می‌کند تا روشی را که با تغییر در عملکرد و تغییر در وظایف و نقش‌هایی که برعهده دارند، بهبود بخشند. چنین مهارت‌هایی در برگزیده ایجاد تعاملی آرامبخش با دیگران است. با بهبود مهارت‌های خود‌مدیریتی بیماران مبتلا به سرطان، خستگی هیجانی و مسخ شخصیت کمتر و کفایت شخصی بالاتری را تجربه می‌کنند. در تبیین دیگر این یافته‌ها می‌توان گفت که، مطابق دیدگاه مثبت‌نگر، هیجانات و توانمندیها از بهترین عوامل جلوگیری از آسیب‌های روانی هستند. پژوهشگران حوزه پیشگیری اعتقاد دارند، پیشگیری تأکید بر ساختن توانمندیها و نه اصلاح ضعف‌هاست؛ بنابراین توانمندیهای انسان، محافظی در برابر بیماریهای روانی است. شهامت، خوشبینی، مهارت‌های ارتباط بین فردی، رعایت کردن اخلاق کار، امید، صداقت نمونه‌ای از این توانمندیها محسوب می‌شود (۲۳). نتایج تحقیقات مختلف در مورد، اثربخشی پیشگیرانه مداخلات مثبت‌نگر (۲۴). نشان می‌دهد که شناسایی و ارتقای هیجانات مثبت و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به عنوان یک سد محافظت‌کننده، از ابتلای افراد به افسردگی، اضطراب، آسیب‌های مزمن و تنش‌های زندگی جلوگیری می‌کند. به نظر می‌رسد روان‌درمانی مثبت‌نگر نه تنها از طریق کاهش نشانگان منفی بلکه به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجانات مثبت، توانمندیهای منش و معنا موجب تغییر آسیب‌پذیری به تاب‌آوری شود. این رویکرد در بیماران مبتلا به سرطان به خصوص سرطان پستان می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن است که برحسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می‌باشد. نحوه تفکر افراد دربارهی یک رویداد، شیوهی برخورد با آن را مشخص می‌کند. تفکر مثبت، شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علایق و استعداد‌های

نتایج این پژوهش نشان داد که مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر ابعاد مورد بررسی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل اثربخش بوده است و مقایسه میانگین‌های دو گروه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری حاکی از پایداری اثر مداخله در گروه آزمایش بود.

نتیجه‌گیری

روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهبود کنترل خشم و نشخوار فکری در زنان متاهل با ناراضیاتی زناشویی بالا موثر است؛ و در طول زمان دارای ماندگاری اثر (پایداری) است. در پژوهش حاضر میانگین متغیر کنترل خشم و نشخوار فکری در مرحله پیش‌آزمون بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود نداشت که نشانگر همگن بودن دو گروه پژوهش در مرحله پیش‌آزمون بود، اما تفاوت بین دو گروه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری بود که می‌تواند حاکی از اثربخشی مداخله بر متغیر کنترل خشم و نشخوار فکری و نیز پایداری اثربخشی در مرحله پیگیری باشد. در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت، به طور کلی با توجه با تاثیر مثبت این گونه برنامه‌ها، در جهت سازش با موقعیت و کاهش فشارهای روانی می‌تواند مفید واقع شود. روانشناسی مثبت‌نگر عمدتاً به تقویت کردن توانایی‌ها و سرمایه‌های روانشناختی فرد توجه دارد. افراد برای جلوگیری از بیماری باید از توانایی‌هایی چون امید، خوش‌بینی، مهارت، پشتکار انگیزش درونی و قابلیت روانی برخوردار باشند. مسئله این نیست که چگونه می‌توانیم ضعف‌های افراد را اصلاح کنیم بلکه این است که چگونه می‌توانیم توانایی‌های افراد را پرورش دهیم و تقویت کنیم (۲۰). روان‌شناسی مثبت‌نگر در پی آن است که افراد را نیرومند تر و پر بارتر کند و استعداد‌های آنان را شکوفا کند. روانشناسی مثبت‌نگر مطالعه‌ی علمی کارکردهای بهینه و مطلوب انسانی است این رویکرد بر نقاط قوت، استعداد‌های بالقوه و شکوفایی این استعدادها تکیه دارد و با این هدف موجب می‌گردد از عواملی که به افراد کمک می‌کند. چه به صورت فردی و چه به صورت جمعی به رشد و بالندگی برسند، شناخت بیشتری پیدا کنیم. با پدید آبی روانشناسی مثبت‌نگر در چند دهه اخیر توانمندی‌ها و ارتقای سطح سلامت و بهزیستی روانشناختی افراد به خصوص افراد مبتلا به بیماریهای مزمن همواره تأکید بر بالفعل نمودن استعداد‌های جلوگیری از اضمحلال روانی وی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. به گونه‌ای که علم روانشناسی دست خوش تغییر بنیادی از پرداختن صرف به ترمیم آسیب‌ها در جهت بهینه‌سازی کیفیت زندگی شد (۲۱). مثبت‌نگری بجای تأکید بر عواطف منفی، عواطف مثبت‌نگر را بررسی می‌کند و بجای انگشت گذاشتن روی ضعف انسان به توانمندی انسان توجه می‌کند و برای دستیابی به آن باید برنامه‌ریزی و تلاش کرد. به باور (۲۲). مثبت‌اندیشی بدان معنا نیست که به مشکلات توجه نکنید یا بی‌دلیل و به صورت کاذب خوش بین باشید. ایده‌آل آن است که مشکلات را یادداشت کنید و سپس بجای آنکه در حلقه‌های فلج‌کننده احساسات ناخوشایند به

Current Psychology. 2022 Feb;41(2):1124-30.

3. Kazemi M, Motlagh FZ. Prediction of Marital Dissatisfaction Based on the Resilience, Marital Commitment and Rumination. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*. 2020 Jan 1;7(4):1-0.

4. Block CJ, Gupta A, Li A. Can a relationship buffer women leaders against the negative consequences of anger expression?. *Journal of Vocational Behavior*. 2022 Mar 1;133:103665.

5. Pasaribu RE, Ananda MW. Revenge Through Haunting: Expression of Women's Anger in the Movies, Tookaidoo Yotsuya Kaidan and Sundel Bolong. *Humaniora*. 2022;34(1):10-22.

6. Scarpina F, Ghiggia A, Vaioli G, Varallo G, Capodaglio P, Arreghini M, Castelnuovo G, Mauro A, Castelli L. Altered recognition of fearful and angry facial expressions in women with fibromyalgia syndrome: an experimental case-control study. *Scientific Reports*. 2022 Dec 13;12(1):1-4.

7. Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573.

8. Nagy LM, Shanahan ML, Seaford SP. Nonsuicidal self-injury and rumination: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*. 2023 Jan;79(1):7-27.

9. Heissel A, Pietrek A, Kangas M, der Kaap-Deeder V, Rapp MA. The Mediating Role of Rumination in the Relation between Basic Psychological Need Frustration and Depressive Symptoms. *Journal of Clinical Medicine*. 2023 Jan;12(2):395.

10. Chentsova VO, Bravo AJ, Mezquita L, Pilatti A, Hogarth L, Cross-Cultural Addictions Study Team. Internalizing symptoms, rumination, and problematic social networking site use: A cross national examination among young adults in seven

خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد. مثبت اندیشی باعث افزایش انعطاف پذیری در فرد می‌گردد. انعطاف پذیری در پیدایش رغبت‌ها نقش بسیار مهمی دارد. هنگامیکه فرد انعطاف پذیری روانی داشته باشد نتایج مورد انتظار مثبتی را برای فعالیتی در نظر می‌گیرد به انجام آن راغب می‌شود اگر هم در طول روند انجام آن فعالیت با سختی روبه رو شود با جایگزین کردن فعالیت‌های مناسب برای رسیدن به فعالیت‌هایش تلاش می‌کند، بنابراین مهارتش افزایش می‌یابد و احساس انعطاف پذیری بیشتر می‌کند و انتظار نتایج مثبت تری را دارد. در تبیین این فرضیه باید گفت که وقتی فرد احساس آرامش عمیق حاصل از مهارت‌های مثبت اندیشی را در عمق وجود خویش درک کند دیگر به محرک‌های محیطی توجه ندارد. به وضوح خواهد فهمید که آرامش، عشق و لذت همگی در درون خودش است. در خواهد یافت که همه رنج‌ها و دردها و اندوه موجود در دنیا بخاطر آن است که بشر در درک و استفاده از این منبع درونی آرامش، عشق، شادی و خوشبینی خود را محروم ساخته است. خواهد فهمید که احساسات بد و ناخوشایندی که بعضی اوقات وجودش را فرا می‌گیرند به خاطر دیدن دنیا از پنجره‌های اشتباه است. وقتی درک کند که هدفش دسترسی عمیق‌تر به منابع درون وجود خودش است و این نه تنها به خاطر خودش بلکه به خاطر همه انسان‌هایی که اطرافش هستند. آن زمان زندگی برایش معنایی زیبا و عمیق خواهد یافت. دلیل موفقیت رویکرد درمانی مثبت اندیشی در درمان انواع گوناگون مشکلات و گروه‌های مختلفی از افراد این است که این رویکرد به دنبال تغییر محتوای فکر نیست بلکه به دنبال پذیرش و تجربه فعالانه تجربیات و احساسات در زمان حال و پرهیز از اجتناب تجربی است. به همین دلیل، با کمک به تجربه‌ی آگاهانه و فعالانه تجربیات و پرهیز از اجتناب تجربی، دامنه تجربه‌های فرد گسترده می‌شود و فرد به گونه‌ای منعطف‌تر و گشوده‌تر به فرصت‌ها و تجربیات می‌نگرد.

تقدیر و تشکر

از تمامی مسئولین کلینیک‌های زوج درمانی غرب شهر تهران که در به ثمر رسیدن این تحقیق، پژوهشگران را یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

1. Ahmed Z, Hussain AH, Ahmed MN, Al Aziz Lalin S, Endut N, Sultana S. Do perceived working conditions increase life satisfaction? Case of SME workers in Bangladesh. *SN Social Sciences*. 2023 Jan;3(1):1-24.
2. Uzun B, LeBlanc S, Guclu IO, Ferrari JR, Aydemir A. Mediation effect of family environment on academic procrastination and life satisfaction: Assessing emerging adults.

Expression Inventory-2 (STAXI-2) in a Clinical Sample. *Clinical Psychology and Personality*, 2011; 9(2): 75-94.

19. Campbell JA, Løkken IM. Inside Out: A Scoping Review on Optimism, Growth Mindsets, and Positive Psychology for Child Well-Being in ECEC. *Education Sciences*. 2023 Jan;13(1):29.

20. Mahmoodi T, Bassak Nejad S, Mehrabizadeh Honarmand M. The effectiveness of anger management based on positive psychology on cognitive emotion regulation and aggression rumination in female students. *Journal of Psychological Achievements*. 2016 Dec 21;23(2):137-56.

21. Heissel A, Pietrek A, Kangas M, der Kaap-Deeder V, Rapp MA. The Mediating Role of Rumination in the Relation between Basic Psychological Need Frustration and Depressive Symptoms. *Journal of Clinical Medicine*. 2023 Jan;12(2):395.

22. Captari LE, Sandage SJ, Vandiver RA, Jankowski PJ, Hook JN. Integrating positive psychology, religion/spirituality, and a virtue focus within culturally responsive mental healthcare. In *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality 2023* (pp. 413-428). Springer, Cham.

23. Ciarrochi J, Hayes SC, Oades LG, Hofmann SG. Toward a unified framework for positive psychology interventions: Evidence-based processes of change in coaching, prevention, and training. *Frontiers in psychology*. 2022:6374.

24. Waters L, Algoe SB, Dutton J, Emmons R, Fredrickson BL, Heaphy E, Moskowitz JT, Neff K, Niemiec R, Pury C, Steger M. Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*. 2022 May 4;17(3):303-23.

countries. *Addictive Behaviors*. 2023 Jan 1;136:107464.

11. Mahmoodi, T., Bassak Nejad, S., Mehrabizadeh Honarmand, M. The effectiveness of anger management based on positive psychology on cognitive emotion regulation and aggression rumination in female students. *Psychological Achievements*, 2016; 23(2): 137-156. doi: 10.22055/psy.2017.12584

12. morazadeh, S., veiskarami, H., mirdekoovand, F., ghadampoor, E., Ghazanfari, F. Studying and comparing the effectiveness of real therapy and positive psychotherapy on reducing gifted girl students' perfectionism and academic stress. *Psychology of Exceptional Individuals*, 2019; 9(34): 79-110. doi: 10.22054/jpe.2019.39625.1936.

13. Hossein Thabet Farideh, Jobanian Farhanaz, Farahbakhsh Kyomarth. The effectiveness of education based on positive psychology on resilience and anger control in middle school female students in Yazd. *Consulting researches* 2014; 13 (52): 5-23.

14. Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Rumination and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.

15. Wells, A., & Papageorgiou, C. (20014). Relationships between Rumination, obsessive-compulsive symptoms, and meta-cognitive beliefs. *Behaviour Research and Therapy*, 3, 899-913.

16. Sina, O., Golshani, F., Badiee, M. M. The mediating role of emotion regulation strategies in the relationship between rumination and aggression in bipolar patients. *Journal of Clinical Psychology*, 2021; 13(1): 1-12. doi: 10.22075/jcp.2021.20805.1910

17. Cox SJ. Gender Differences in Reporting Anger and Social Desirability Bias (Doctoral dissertation, The University of Texas at San Antonio).

18. The Reliability and Criterion Validity of a Farsi Version of the State-Trait Anger