



اثر بخشی آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بر ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و انعطاف پذیری شناختی در بین زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس آباد

مرتضی فرجیان\*<sup>۱</sup>، فاطمه آزادی قارقشلاقی<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثر بخشی آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بر ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و انعطاف پذیری شناختی در بین زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس آباد انجام شد. در این پژوهش از طرح نیمه آزمایشی با پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس آباد می باشد که تعداد آنها براساس آمار اخذ شده از مراکز مشاوره در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱، ۲۵۰ زوج بود. براساس جدول نمونه گیری مورگان ۱۴۸ زوج به روش تصادفی ساده به عنوان حجم نمونه آماری انتخاب و پرسشنامه های مهارت‌های ارتباطی بارتون (۱۹۹۰) و پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و واندر (۲۰۱۰) در بین آنها توزیع شد و ۳۰ زوج را که پایین ترین نمرات مهارت‌های ارتباطی و انعطاف پذیری شناختی را کسب کرده بودند در ۲ گروه ۱۵ زوجی آزمایش و کنترل قرار گرفت. سپس گروه آزمایش در ۸ جلسه روانشناسی مثبت گرا را براساس بسته آموزشی سلیگمن (۲۰۰۵) آموزش دیدند. جهت تحلیل فرضیه ها از روش کوواریانس چند متغیره، با استفاده از نرم افزار SPSS22 بهره برده شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بر ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و زوجین تاثیر معنی داری دارد ( $P < 0/05$ ). بنابراین مشاوران و درمانگران می توانند از روش آموزش روانشناسی مثبت گرا برای حل مشکلات خانواده ها از جمله انعطاف پذیری شناختی و مهارت‌های ارتباطی و افزایش کیفیت زندگی زناشویی جهت تحکیم بنیان خانواده استفاده کنند.

واژگان کلیدی: انعطاف پذیری شناختی، مهارت‌های ارتباطی، روانشناسی مثبت گرای سلیگمن

<sup>۱</sup>\*گروه جامعه شناسی، واحد پارس آباد مغان، دانشگاه آزاد اسلامی، پارس آباد مغان، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup>کارمند بهزیستی شهرستان پارس آباد مغان، پارس آباد مغان، ایران.

## مقدمه

خانواده از نهادهای اصلی هر جامعه و یکی از گروه‌هایی است که می‌تواند نیازهای عاطفی، مادی و معنوی انسان را برطرف سازد (کو و بایلی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷: ۱۸۲). یکی از مهمترین عواملی که بر بقا و رشد خانواده اثر می‌گذارد، مهارتهای ارتباطی زوجین و ارتباطات میان فردی آنها می‌باشد (بولتن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰، به نقل از سهرابی، ۱۳۹۸: ۸۴). مهارتهای ارتباطی آن دسته از مهارتهایی هستند که به واسطه آنها افراد می‌توانند درگیر تعاملهای بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند. این مهارتها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آنها می‌تواند با احساس تنهایی، افسردگی، حرمت خود پایین و عدم موفقیت‌های زناشویی و... همراه باشد (نوری، معینی، کریمی، فردمال، قلعه‌ای و اثنا عشری، ۱۳۹۳: ۴۰). ارتباطات قوی و مؤثر، موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت زندگی می‌شود؛ این در حالی‌ست که ارتباطات ضعیف، مانع شکوفایی و حتی ابزاری برای سلب آسایش و آرامش روان انسان است. به صراحت می‌توان گفت که یکی از موارد اساسی خوش‌بختی انسان، ارتباطات میان‌فردی وی است؛ حال اگر هدف ارتباط، کسب آرامش در کنار همسر و در زندگی مشترک باشد، «ارتباط» به خون حیات‌بخش زندگی مشترک تبدیل می‌شود و در کیفیت زندگی زناشویی، نقش تعیین‌کننده‌ای می‌یابد. در این میان مجوز بودن همسران به مهارت‌های ارتباطی مایه‌ی سازگاری و رضایت آنها می‌شود و عدم آگاهی نسبت به این مهارت اساسی، به بروز بسیاری از سوء تفاهم‌ها، تعارض‌ها و تنش‌های میان زوجین می‌انجامد (طباطبایی، ۱۳۹۴: ۴). اگرچه بسیاری از افراد به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند، اما قادر به استفاده از مهارتهای ارتباطی در شرایط مناسب نیستند. گسترش سریع فناوری اطلاعات و تغییر سبک زندگی ضرورت توجه به سلامت فردی و اجتماعی را مطرح می‌کند، بسیاری از افراد مهارت‌های لازم جهت مقابله با مشکلات را کسب نمی‌کنند. در صورتی که با آموزش مهارتهای زندگی از جمله مهارتهای ارتباطی می‌توان افراد را برای مقابله با مشکلات و تنش‌ها آماده نمود (وینر، رینولدز و میلر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). بررسی زندگی همسران موفق و ناموفق نشان می‌دهد که چگونگی ارتباط، یکی از وجوه مهم در تمایز میان این دو گروه است. زندگی مشترک تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می‌گیرد که پاره‌ای از آنها ممکن است زوجین را به طرف اختلاف و درگیری، طلاق عاطفی و حتی طلاق رسمی سوق دهد (مشایخ و عسگریان، ۱۳۹۸: ۶۷).

---

<sup>1</sup> Kōu & Bailey

<sup>2</sup> Bolton

<sup>3</sup> Weiner, Reynolds, Miller

یکی دیگر از خصوصیات که زوجین باید برای سازگاری بیشتر برخوردار باشند، انعطاف‌پذیری شناختی آنها است (رونی و همکاران، ۲۰۱۵: ۹۸۸). انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۱</sup> به عنوان ویژگی عمده شناخت انسان توصیف شده و به توانایی فرد برای در نظر گرفتن همزمان بازنمایی‌های متناقضی از یک شیء یا یک رویداد اشاره دارد (تقی زاده و فرمانی، ۱۳۹۲: ۷۷). انعطاف‌پذیری فرد را قادر می‌سازد که در برابر فشارها، چالش‌ها، و سایر مسایل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد. توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی عنصر اصلی در تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است (قدرتی، بالدران و عبدالهی، ۱۳۹۶: ۴۵). بعضی پژوهشگران انعطاف‌پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف کرده‌اند که این ارزیابی در موقعیتهای مختلف تغییر می‌کند (داجانی و اوددین<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷: ۵۷۳). افرادی چون هاگلوند، نستاد، کوپر، ساودویک و کارنی<sup>۳</sup> (۲۰۱۰)، معتقدند که افرادی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیحات جایگزین استفاده می‌کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیتهای چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیر نیستند، از نظر روانشناختی تاب‌آوری بیشتری دارند. بنابراین وقتی فرد انعطاف‌پذیری شناختی نداشته باشد به طور غیر فعال با شرایط محیط مواجه می‌شود و معمولاً به خطا می‌رود و کارها را با تعلل انجام می‌دهد پس با انعطاف‌پذیری شناختی می‌توان تغییرات اساسی در ارائه مجدد فکری را رخ داد و همین زمینه ارتباط بین انعطاف‌پذیری شناختی و اهمالکاری را تبیین می‌کند (رستمی و همکاران، ۱۳۹۵: ۶۳). هر گونه تغییر در زندگی انسان اعم از خوشایند و ناخوشایند مستلزم نوعی سازگاری مجدد است (پادروند و همکاران، ۱۳۹۳: ۷۷).

با توجه به موارد مذکور، موج جدیدی از روانشناسی به نام روانشناسی مثبت‌گرا توسط مارتین سلیگمن و همکاران (۲۰۰۲) پیشنهاد شده است. تاکید مثبت‌گرایی به معنای نفی آسیب‌شناسی روانی نیست، بلکه نکته اینجاست که افکار و هیجان‌های مثبت و تأثیر بی‌مانند آنها در سلامت روانی و جسمی آدمی، مورد غفلت قرار گرفته است (پیتر و همکاران، ۲۰۱۷: ۹۶۵). دید افراد نسبت به زندگی ترکیبی از احساسات، عقاید و باورشان است. نخستین گام اساسی برای تغییر دیدگاه منفی به دیدی مثبت شناسایی و تمایز قائل شدن بین احساسات، افکار و باورها است. افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و شادترند و با بهره‌گیری از راهبردهای مسئله‌گشایی با تنیدگی‌های روانی بهتر کنار می‌آیند (اولیازسک، راشید و ویلیامز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷: ۳۶). این رویکرد بر شناسایی هیجان، کنترل احساسات، عواطف، ایجاد خوشبینی مبارزه با افکار منفی و تغییر دادن تصویرهای ذهنی تاکید می‌کند (وانگ و ویر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶: ۲۰). روان‌شناسی مثبت‌گرا مطالعه علمی کارکردهای بهینه و مطلوب انسانی است. این رویکرد راه و روش درست زندگی کردن، رضایتمندی از زندگی و در نهایت سعادت‌مندی را به افراد آموزش می‌دهد (تینک و کینگ<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶: ۱۱۰). در روانشناسی مثبت‌گرا روی استعداد و توانمندی انسان به جای

<sup>1</sup> Cognitive Flexibility

<sup>2</sup> Dajani & Uddin

<sup>3</sup> Haglund, Nestadt, Cooper, Southwick & Charney

<sup>4</sup> Uliaszek, Rashid & Williams

<sup>5</sup> Wong & Wyer

<sup>6</sup> Teng & Keng

ناهنجاری و اختلال تأکید می‌شود. بنابراین عواملی که نیازهای انسان را هدف قرار می‌دهند، موضوعات کلیدی در رویکرد مثبت گرا است و با ایجاد و گسترش هیجانهای مثبت، دامنه تفکر مثبت را گسترش داده و هم‌زمان فرد را برای انجام کارهای مثبت آماده می‌سازد (وایتینگ، دین و سیمسون، ۲۰۱۶: ۲۷۲).

باتوجه به شیوع طلاق در جامعه که براساس آخرین آمار اخذ شده از درگاه ملی آمار، میزان طلاق در ایران از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۹ حدود ۲۸ درصد افزایش داشته است و هر سه ازدواج در سال ۱۴۰۰ یک مورد به طلاق منجر شده است و همچنین اثرات سوء طلاق در خود زوجین و فرزندان؛ لزوم انتخاب مداخله‌ی مناسب در جهت اصلاح آن با اثرگذاری بر عوامل موثر در آن از جمله مهارت‌های ارتباطی و بهزیستی روانشناختی زوجین، باعث شد تا در مطالعه حاضر به بررسی اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌گرای سلیگمن بر ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی در بین زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس‌آباد پرداخته شود. بنابراین این سوالات مطرح می‌شود که آیا اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌گرای سلیگمن بر ارتقاء مهارت‌های ارتباطی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس‌آباد تاثیر دارد؟ آیا اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌گرای سلیگمن بر ارتقاء مهارت‌های ارتباطی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس‌آباد تاثیر دارد؟ و سوال اصلی این که آیا آموزش روانشناسی مثبت‌گرای سلیگمن بر ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس‌آباد تاثیر دارد؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، یک تحقیق کاربردی است و جهت انجام آن از روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد.

جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس‌آباد می‌باشد که تعداد آنها براساس آمار اخذ شده از مراکز مشاوره خانواده در سطح شهر در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱، ۲۵۰ زوج می‌باشند. براساس جدول نمونه‌گیری مورگان ۱۴۸ زوج به روش تصادفی ساده به عنوان حجم نمونه آماری انتخاب و پرسشنامه‌های مورد نظر در بین آنها توزیع شد و ۳۰ زوج را که پایین‌ترین نمرات مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی را کسب کرده بودند در ۲ گروه ۱۵ زوجی آزمایش و کنترل قرار گرفت. ابزار مورد استفاده در پژوهش شامل موارد زیر خواهد بود:

- پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بارتون (۱۹۹۰): این پرسشنامه شامل ۱۸ ماده است که توسط بارتون، جی. ای در سال ۱۹۹۱ ابداع گردیده و دارای سه خرده‌مقیاس می‌باشد که ۶ آیتم مربوط به مهارت کلامی، ۶ آیتم مربوط به مهارت شنود و ۶ آیتم مربوط به مهارت بازخورد می‌باشد. حداقل امتیاز در هر آیتم ۶ و حداکثر آن ۳۱ است. هر چه امتیاز شخص بالاتر باشد، بیانگر این است که شخص از این مهارت ارتباطی بیشتر استفاده می‌کند. روایی و پایایی پرسشنامه مهارت‌های

<sup>1</sup> Whiting, Deane & Simpson

ارتباطی بارتون در مطالعه رئیسی، کلهر و ازمل (۱۳۸۸) تأیید شده است و پایایی پرسشنامه براساس ضریب آلفا کرونباخ بترتیب برای زیرمقیاسهای مهارت کلامی، مهارت شنود و مهارت بازخورد ۰/۶۸، ۰/۵۷ و ۰/۶۰ بدست آمد.

- پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و واندر (۲۰۱۰): یک ابزار خود گزارش دهی کوتاه ۲۰ سئوالی است. نمره گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت از ۱ تا ۷ می باشد بالاترین نمره ای که فرد در این پرسشنامه می تواند بدست آورد ۱۴۰ و پایین ترین نمره ۲۰ می باشد. نمره بالاتر نشانه انعطاف پذیری شناختی بیشتر و نمره پایین نزدیک به ۲۰ نشانه انعطاف پذیری شناختی پایین می باشد. دنیس و همکاران (۲۰۱۵) دو عامل ادراک گزینه های مختلف و عامل ادراک کنترل پذیری را شناسایی کردند و همبستگی این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک ۰/۳۹- و مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین ۰/۷۵ گزارش دادند. این پژوهشگران همسانی درونی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ، برای کل مقیاس، ادراک کنترل و ادراک گزینه های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران کهندانی و ابوالمعالی (۱۳۹۶) ساختار عاملی و ویژگیهای روانسنجی نسخه فارسی به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آوردند. همچنین در این پژوهش همسانی درونی نمره کل این پرسشنامه و دو عامل پردازش حل مساله و ادراک کنترل پذیری به ترتیب معادل، ۰/۸۹۳، ۰/۷۷۹ و ۰/۸۱ بود.

- بسته آموزشی روانشناسی مثبت گرا سیلیگمن (۲۰۰۵): مداخله مورد استفاده در این پژوهش در سال ۲۰۰۵ توسط سیلیگمن طراحی شده است. این مداخله شامل ۸ جلسه درمان گروهی با رویکرد روانشناسی مثبت گرا است. شرح خلاصه جلسات این مداخله در جدول شماره ۱ آمده است:

#### جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی روانشناسی مثبت گرا سیلیگمن (۲۰۰۵)

جلسات	شرح مختصر جلسات
جلسه اول	آشنایی و توضیح در مورد روانشناسی مثبت گرا و متمرکز برجهت دادن به مراجع در چارچوب روانشناسی مثبت گرا است
جلسه دوم	داستان هایی معرفی مثبت مرور می شود و توانمندی های درون داستان شناسایی و بحث شد
جلسه سوم	از مراجعان خواسته خواهد شد که طرح خاصی برای به اجرا در آوردن توانمندی ها، فرمول بندی کنند.
جلسه چهارم	به مراجع کمک خواهد شد نقش خاطرات هم خوب و هم بد را در حفظ نشانه های بیماری روانی درک کنند
جلسه پنجم	انجام تمرینات روانشناسی مثبت گرا متمرکز بر شکرگزاری

جلسه ششم	انجام تمرینات روانشناسی مثبت گرا شامل بررسی میانه آموزش
جلسه هفتم	انجام تمرینات روانشناسی مثبت گرا متمرکز بر موضوع های امید و خوش بینی
جلسه هشتم	امتحان مثبت زندگی کردن از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، سلامتی پیش نیاز مثبت گرایی است و برگزاری پس آزمون

در پژوهش حاضر از روشهای آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. برای توصیف داده ها از میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد استفاده شد. در بخش آمار استنباطی نیز از روش کوواریانس چند متغیره، با استفاده از نرم افزار SPSS22 بهره برده شد.

## نتایج

### جدول ۲. توصیف آماری پیش آزمون و پس آزمون مهارتهای ارتباطی گروه آزمایش و گروه کنترل

آزمون	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
پیش آزمون	گواه	۸۰/۶	۷/۵۲	۱۵
	آزمایش	۸۱/۹	۹/۶۱	۱۵
پس آزمون	گواه	۷۹/۳	۸/۴۷	۱۵
	آزمایش	۹۲/۲	۱۰/۳۵	۱۵

براساس جدول (۲)، در گروه آزمایش و در مرحله پس آزمون میانگین نمرات مهارتهای ارتباطی افزایش یافته، اما نمرات گروه کنترل تغییر چندانی نکرده است. به این صورت که میانگین نمرات اعضای گروه آزمایش پیش از آزمون برابر ۸۱/۹ است، و با گذراندن جلسات آموزشی میانگین نمرات آنها افزایش پیدا کرده است (۹۲/۲). در حالی که میانگین نمرات گروه گواه تغییر چندانی پیدا نکرده و از ۸۰/۶ به ۷۹/۳ تغییر کرده است. بنابراین میانگین نمرات گروه آزمایش با افزایش بیشتری مواجه شده است.

### جدول ۳. توصیف آماری پیش آزمون و پس آزمون انعطاف پذیری شناختی گروه آزمایش و گروه گواه

آزمون	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
پیش آزمون	گواه	۱۷۵/۸۰	۱۳/۹۷	۱۵
	آزمایش	۱۶۸/۴۷	۱۸/۹۴	۱۵
پس آزمون	گواه	۱۷۱/۷۳	۱۰/۶۵	۱۵
	آزمایش	۱۷۶/۸۸	۱۲/۲۲	۱۵

باتوجه به اطلاعات جدول (۳)، در گروه آزمایش و در مرحله پس‌آزمون میانگین نمرات انعطاف‌پذیری شناختی افزایش یافته، اما نمرات گروه کنترل تغییر چندانی نکرده و حتی مقداری کاهش داشته است. به این صورت که میانگین نمرات اعضای گروه آزمایش پیش از آزمون برابر ۱۶۸/۴۷ است، و با گذراندن جلسات آموزشی میانگین نمرات آنها افزایش پیدا کرده است (۱۷۶/۸۸). در حالی که میانگین نمرات گروه گواه تغییر از ۱۷۵/۸۰ به ۱۷۱/۷۳ تغییر کرده است. بنابراین میانگین نمرات گروه آزمایش با افزایش بیشتری مواجه شده است. قبل از استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس باید پیش‌فرض‌های این روش را مورد بررسی قرار داد که در ادامه به این پیش‌فرض‌ها پرداخته شده است:

#### جدول ۴. بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های متغیرهای پژوهش با استفاده از آزمون شاپیرو ویلک

شاپیرو ویلک			گروه	متغیر
مقدار	درجه آزادی	سطح معناداری		
۰/۸۹۸	۱۵	۰/۵۶۴	کنترل	مهارت‌های ارتباطی
۰/۸۱۳	۱۵	۰/۳۱۱	آزمایش	
۰/۹۱۲	۱۵	۰/۳۹۸	کنترل	انعطاف‌پذیری شناختی
۰/۸۴۳	۱۵	۰/۳۰۱	آزمایش	

بر اساس نتایج به دست آمده از آزمون شاپیرو ویلک چون مقادیر به دست آمده برای این آزمون‌ها در دو گروه در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست، بنابراین شرط برابری واریانس‌های درون‌گروهی و نیز توزیع نرمال بودن داده‌ها برقرار است.

#### جدول ۵. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی کوواریانس نمرات درون‌گروهی آزمودنی‌ها

متغیر	F	df1	df2	معناداری
مهارت‌های ارتباطی	۰/۱۷۸	۱	۲۸	۰/۷۶۸
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۶۲۸	۱	۲۸	۰/۳۵۲

مفروضه همگنی کوواریانس نمرات پیش‌آزمون دو گروه با استفاده از آزمون لوین بررسی شد و با توجه به اینکه مقدار F لوین در سطح  $\alpha=0/05$  معنادار نبود، بنابراین مفروضه همگنی کوواریانس داده‌ها و شیب رگرسیون برقرار می‌باشد.

#### جدول ۶. آزمون پیش‌فرض همگنی ضرایب رگرسیون

منابع تغییرات		مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
تعامل گروه و پیش‌آزمون	مهارت‌های ارتباطی	۱۰/۳	۱	۱۰/۳	۰/۲۳۱	۰/۴۹۹
	انعطاف‌پذیری شناختی	۳۳/۷	۱	۳۳/۷	۰/۶۵۵	۰/۳۰۲

در جدول شماره ۶. نتایج آزمون همگنی ضرایب رگرسیون عامل های مورد بررسی در نمونه های آماری آورده شده است. چون مقدار  $F$  محاسبه شده در تعامل گروه و پیش آزمون در سطح  $0/05$  معنادار نیست ( $P > 0/05$ )، بنابراین داده ها از فرضیه همگنی شیب های رگرسیونی پشتیبانی می کند و این فرضیه پذیرفته می شود و می توان تحلیل کوواریانس را اجرا نمود.

در این قسمت فرضیه های پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی پژوهش با توجه به ماهیت ابزار مورد استفاده و با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس بکراهه مورد تحلیل قرار گرفت. علت استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس این بود که با کنترل اثر پیش آزمون، میانگین یک گروه در مرحله پس آزمون مقایسه گردد.

فرضیه اول: اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بر ارتقاء مهارت های ارتباطی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس آباد تاثیر دارد.

ابتدا شاخص های اعتباری تحلیل کوواریانس چندمتغیری در مرحله پس آزمون بررسی گردید:

بر اساس نتایج بدست آمده (جدول ۷)، مهارت های ارتباطی بر اساس کلیه شاخص های اعتباری آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری، معنادار است. به عبارت بهتر، نیمرخ کلی پس آزمون مهارت های ارتباطی دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری از هم دارند.

جدول ۷ شاخص های اعتباری آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری در مرحله پس آزمون

آزمون	ارزش	F	P	Eta
پیلانی	۰/۵۴۵	۳/۱۷	۰/۰۰۰	۰/۵۴۵
لامبدای ویلکز	۰/۹۸۷	۳/۱۷	۰/۰۰۰	۰/۵۴۵
هتلینگ	۹/۱۳۴	۳/۱۷	۰/۰۰۰	۰/۵۴۵
بزرگترین ریشه وری	۹/۱۳۴	۳/۱۷	۰/۰۰۰	۰/۵۴۵

بر اساس جدول ۸، پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، روانشناسی مثبت گرای سلیگمن در افزایش مهارت های ارتباطی زوجین تأثیر معناداری دارد ( $p < 0/05$ ). یعنی آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن نمرات مهارت های ارتباطی را در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش داده است.

جدول ۸. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بر بهبود مهارت های

ارتباطی زوجین

شاخص منابع تغییرات	MS	DF	F	P	Eta
اثر گروه	۴۹/۲۵۶	۱	۵/۰۸۳	۰/۰۳۲	۰/۴۱۲
خطا	۹/۲۷۷	۲۸			



همانطور که در جدول ۹ ملاحظه می‌گردد، زوجین گروه آزمایش و کنترل از نظر خرده مقیاسهای مهارت‌های ارتباطی تفاوت معنی داری دارند. به عبارت دیگر آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن موجب افزایش مولفه های مهارت کلامی، مهارت شنود و مهارت بازخورد در بین زوجین گروه آزمایش شده است. همچنین همانطور که مشهود است میزان تاثیر آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بالا بوده و سطح احتمال معنی دار می باشد.

جدول ۹. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بر مولفه های مهارت‌های

#### ارتباطی

متغیر	MS	DF	F	P	Eta
مهارت کلامی	۲۸۷/۱۴۲	۱	۳/۰۶۵	۰/۰۰۲	۰/۴۲۳
مهارت شنود	۲۱۱/۴۵۸	۱	۷/۳۲۶	۰/۰۰۰	۰/۴۷۱
مهارت بازخورد	۱۹۹/۶۵۳	۱	۶/۲۰۶	۰/۰۰۳	۰/۵۸۶

فرضیه دوم: اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بر ارتقاء انعطاف پذیری شناختی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس‌آباد تاثیر دارد.

بر اساس نتایج بدست آمده، انعطاف پذیری شناختی بر اساس کلیه شاخصهای اعتباری آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری، معنادار است. به عبارت بهتر، نیمرخ کلی پس آزمون انعطاف پذیری شناختی دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری از هم دارند.

جدول ۱۰. شاخص های اعتباری آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری در مرحله پس آزمون

آزمون	ارزش	F	P	Eta
پیلانی	۰/۷۴۶	۲/۲۲	۰/۰۰۲	۰/۷۴۶
لامبدای ویلکز	۱/۳۵۴	۲/۲۲	۰/۰۰۲	۰/۷۴۶
هتلینگ	۱۴/۸۷۱	۲/۲۲	۰/۰۰۲	۰/۷۴۶
بزرگترین ریشه‌وری	۱۴/۸۷۱	۲/۲۲	۰/۰۰۲	۰/۷۴۶

براساس جدول ۱۱، پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، روانشناسی مثبت گرای سلیگمن در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی زوجین تأثیر معناداری دارد ( $p < 0/05$ ). یعنی روانشناسی مثبت گرای سلیگمن نمرات انعطاف‌پذیری شناختی را در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش داده است.

جدول ۱۱. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بر افزایش انعطاف پذیری

#### شناختی

شاخص منابع تغییرات	MS	DF	F	P	Eta
اثر گروه	۵۰۳/۷۴	۱	۲۶/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۴۰
خطا	۷۱۳/۲۹	۲۸			

همانطور که در جدول ۱۲ مشاهده می گردد، زوجین گروه آزمایش و کنترل از نظر خرده مقیاسهای انعطاف پذیری شناختی تفاوت معنی داری دارند ( $p < ۰/۰۵$ ). به عبارت دیگر آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن موجب افزایش مولفه های ادراک گزینه های مختلف و ادراک کنترل پذیری در بین زوجین گروه آزمایش شده است.

جدول ۱۲. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بر مولفه های انعطاف پذیری

#### شناختی

متغیر	MS	DF	F	P	Eta
ادراک گزینه های مختلف	۴۵/۶۸	۱	۱۲/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۳۲
ادراک کنترل پذیری	۱۶۸/۶۲	۱	۶۴/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۵۳

به طور کلی نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان می دهد که آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن موجب افزایش مهارتهای ارتباطی و انعطاف پذیری شناختی می شود. تحلیل هر کدام از فرضیه های پژوهش به صورت جداگانه نشان داد این مداخله بر روی افزایش انعطاف پذیری شناختی (۴۰ درصد) و مهارتهای ارتباطی (۴۱/۲ درصد) زوجین مؤثر است.

#### بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن در افزایش مهارتهای ارتباطی زوجین تاثیر معنی داری داشت ( $p < ۰/۰۵$ ). نتایج این پژوهش با سایر مطالعات همخوانی دارد. از جمله مطالعه اولیازسک و همکاران (۲۰۱۷) حاکی از آن داشت که تفاوت آماری معنی داری در میزان متغیر مهارتهای ارتباطی زوجین مورد بررسی در گروه مورد آزمون وجود داشت و روانشناسی مثبت گرا تاثیر معنی داری در افزایش مهارتهای ارتباطی زوجین دارد. روان شناختی مثبت نگر در عمل به دنبال آن است که به افراد کمک کند توانمندیها و شایستگیهای خود را پرورش دهند تا به سلامت روانی دست یابند. توجه روان شناسی مثبت نگر به نگرش و تفکر مثبت، توسعه احساسات مثبت، توجه به نقاط قوت و پرورش استعدادها، تاکید بر افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی و مهارتهای ارتباطی زوجین است (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۴).

اکنل، اشی و گالافر (۲۰۱۵) مداخلات روانشناسی مثبت را بر افزایش مهارتهای ارتباطی و رضایت از زندگی زناشویی مفید بیان کرده است. همچنین داوود (۲۰۱۴) در بررسی تحلیلی خود در مورد اثر گذاری روانشناسی مثبت گرا به این یافته

رسید که کاربرد این رویکرد به ارتقا صفات مثبت و بهزیستی روانشناختی منجر می‌شود. بی‌هو، چنگ و چنگ (۲۰۱۰) در بررسی خود به این نتیجه رسیدند که خوش‌بین بودن ارتباط مثبت با رضایت از جنبه‌های خاص زندگی و ارتباط منفی با مشکلات روانشناختی دارد. در پنجاه سال گذشته بیشتر تلاش روانشناسان بالینی بر درمان کمبودها و رفع ناتوانی‌ها متمرکز بوده است. اما روان‌شناسی مثبت به افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد (کار، ۲۰۰۴). نتیجه تحقیق بایلی، انگ، فریش و اسنایدرت (۲۰۰۷) نشان‌دهنده اهمیت حالت‌های روانشناختی مثبت از جمله خوش‌بینی در جنبه‌های مختلف زندگی زناشویی از جمله بهبود مهارت‌های ارتباطی است. کوهن و فریدریکسون (۲۰۱۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر موجب ارتقای احساس مثبت بیشتر و ارزش مهمی در زندگی واقعی فرد دارد.

یکی دیگر از نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت‌گرای سلیگمن در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی زوجین تأثیر معنی‌داری داشت ( $p < 0/05$ ). نتایج این پژوهش با سایر مطالعات همخوانی دارد. از جمله میرکمالی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که میانگین و انحراف معیار انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌آزمون در گروه آزمایش افزایش یافته و در گروه آزمایش نمره کسب شده زوجین در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار بود. زارع و همکاران (۱۴۰۰) نیز نشان دادند که آموزش بسته روان‌درمانی مثبت‌نگر بر حافظه فعال مؤثر بود، علاوه بر این، آموزش بسته روان‌درمانی مثبت‌نگر بر انعطاف‌پذیری شناختی مؤثر بود. پیتر و همکاران (۲۰۲۰) در بررسی اثربخشی مداخله روانشناسی مثبت‌بر بهزیستی روانشناختی و انعطاف‌پذیری شناختی دریافتند که آموزش روانشناسی مثبت‌گرا بر انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر معناداری داشت و گروه آزمایش بعد از مداخله بسته آموزشی با ارتقا انعطاف‌پذیری شناختی مواجه شدند. وانگ و همکاران (۲۰۱۸) نیز در مطالعه‌ای نتیجه گرفتند که مداخله با روانشناسی مثبت‌گرا می‌تواند انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش داده و تعارضات زناشویی زوجین را کاهش دهند. لذا از این روش درمانی می‌توان برای بهبود زندگی زناشویی زوجین استفاده نمود.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری، به میزان تجربه‌پذیری فرد در مقابل تجارب درونی و بیرونی گفته می‌شود. مسئله این است این ویژگی شخصیتی، در افراد مختلف به درجات مختلف مشاهده می‌گردد و نوع واکنش افراد را در مقابل تجارب جدید معین می‌کند (دیک و ویس هرت، ۲۰۱۵). مشکلات در انعطاف‌پذیری به صورت مشکلاتی در سازمان بندی، مشکلاتی در ارتباط با تکالیف، یادآوری آنچه فرد باید انجام دهد و عملکرد مؤثر در ادامه مسیر و انعطاف‌پذیری شناختی، خود را نشان می‌دهد (وایتینگ و همکاران، ۲۰۱۵). انعطاف‌پذیری ممکن است به انسان اجازه بدهند تا با تغییر موقعیت سازگار شود و راه‌حلی برای روبرو شدن با مشکلات بیابند انعطاف‌پذیری دستورالعمل‌های هدایت‌کننده‌ای هستند که مسئول قابلیت افراد برای شرکت در فعالیتهای هدفمند، سازمان‌یافته، راهبردی، خودتنظیمی، پردازش معطوف به هدف، ادراکها، هیجانها و فعالیتهای هستند. انعطاف‌پذیری شامل بالاترین عملکرد شناختی است که برای رفتار هدفمند لازم و ضروری است (بارکلی، ۲۰۰۰). روان‌شناسی مثبت نیز تمرکز بر کمک به افراد برای شاد

شدن و ارضاء بیشتر است. روانشناسی مثبت گرا علمی است که به جای توجه به ناتوانیها و ضعف های بشری، متمرکز شده است روی تواناییهای آدمها؛ توانایی هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مساله و خوش بینی است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش روانشناسی مثبت گرا، انعطاف پذیری شناختی پرستاران را افزایش می دهد (وانگ و همکاران، ۲۰۱۷). لایوس و همکاران (۲۰۱۱) اثربخشی روانشناسی مثبت گرا بر انعطاف پذیری روانشناختی را مورد مطالعه و بررسی قرار دادند نتایج تحقیق نشان داد روانشناسی مثبت گرا بر افزایش انعطاف پذیری روانشناختی و بهزیستی روانشناختی تاثیر داشته است.

پژوهش حاضر با محدودیت هایی همراه بود که می توان به موارد ذیل اشاره کرد: ۱. باتوجه به بررسی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در پژوهش حاضر لازم است در تعمیم نتایج حاضر با احتیاط عمل شود. ۲. باتوجه به مشغله کاری برخی زوجین، هماهنگ شدن برخی از آنها با ساعات دوره آموزشی پژوهش حاضر با مشکلاتی همراه بود ۳. عدم حضور مرتب برخی زوجین در دوره های آموزشی که با مشکلاتی مواجه می نمود. ۴. عدم مشارکت برخی زوجین در پژوهش بخاطر بیماری های عفونی

باتوجه به نتایج می توان پیشنهادهایی را ارائه داد از جمله اینکه در پژوهش های آتی به بررسی اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت گرا در سایر جوامع آماری پرداخته شود. در پژوهش های آتی می توان به مقایسه این روش با سایر روشها از جمله روشهای شناختی - رفتاری و معنویت درمانی پرداخت. مشاوران و درمانگران می توانند از روش آموزش روانشناسی مثبت گرا برای حل مشکلات خانواده ها از جمله انعطاف پذیری شناختی و مهارت های ارتباطی و افزایش کیفیت زندگی زناشویی استفاده کنند تا تحکیم بنیان خانواده را تضمین کنند و در نهایت جامعه ای سالم داشته باشند. باتوجه به اهمیت مهارت های ارتباطی در زندگی مشترک، پیشنهاد می شود گردهمایی هایی در رابطه با همین موضوع با حضور زوجین فرهنگی برگزار گردد.

## منابع

- بولتن، ر. (۲۰۱۰). روان‌شناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی). ترجمه حمیدرضا سهرابی، ۱۳۹۸، تهران: انتشارات رشد.
- تقی‌زاده، م؛ و فرمانی، ا. (۱۳۹۲). بررسی نقش انعطاف‌پذیری شناختی در پیشبینی نومییدی و تاب‌آوری در دانشجویان. فصلنامه روانشناسی شناختی دوره اول، شماره ۲، ۷۵-۶۷.
- رستمی، چ؛ جهانگیرلو، ا؛ سهرابی، ا؛ و احمدیان، ح. (۱۳۹۵). نقش انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی اهمال‌کاری دانشجویان. مجله علوم پزشکی زانکو، دوره شانزدهم، ۶۱-۵۰.
- زارع، ز؛ درتاج، ف؛ و شیوندی، ک. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر و تأثیر آن بر حافظه کاری و انعطاف‌پذیری شناختی بانوان فارغ‌التحصیل دانشگاه فرهنگیان شهر تهران. فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی. ۷ (۱): ۱۱-۱.
- طباطبایی، م. (۱۳۹۴). مهارت‌های ارتباطی همسران. پیام زن. شماره ۲۷۹.
- قدرتی، م؛ بالدران، ن؛ و عبداللهی، ق. (۱۳۹۶). پیشبینی انعطاف‌پذیری شناختی افراد تحت درمان با متادون بر اساس فرانگرانی، اضطراب، مدت و میزان مصرف متادون، فصلنامه اعتیاد پژوهی سوءمصرف مواد، سال یازدهم، شماره ۱۹۶، ۴۲-۱۸۱.
- کهندانی، م؛ و ابوالمعالی، خ. (۱۳۹۶). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی دنیس، وندروال و جیلون. فصلنامه علمی - پژوهشی روشها و مدل‌های روانشناختی. ۸ (۲۹): ۵۳-۷۰.
- مشایخ، ف؛ و عسگریان، م. (۱۳۹۸). رابطه صمیمیت زوجین با مثبت‌اندیشی و انعطاف‌پذیری شناختی در زنان متاهل شهر تهران. فصلنامه مددکاری اجتماعی. ۸ (۲): ۶۴-۵۶.
- میرکمالی، ف؛ خسروی، ا؛ شایگان، م؛ ایمانی، ف؛ و کریمی، ا. (۱۴۰۰). اثر بخشی آموزش روانشناسی مثبت‌گرا بر انعطاف‌پذیری شناختی و سرسختی روانشناختی پرستاران. آموزش پرستاری. ۱۰ (۳): ۱۰-۱.
- نوری، ن؛ معینی، ب؛ کریمی، ا؛ فردمال، ج؛ قلعه‌ای، ع؛ و اثنی‌عشری، م. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی، مجله آموزش و سلامت جامعه، ۳ (۱): ۳۸-۴۶.
- Burton, N.W., Pakenham, K.I., & Brown, W.J., (2010) "Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: A pilot study of the READY program". *Psychol Health Med*, 15 (3): 266-77.
- Campbell- sills, L., Cohen, Sh.L., Stein, M.B., (2006). Relationship or resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adult. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Carbonella, JY., & Timpano, KR., (2016) "Examining the link between hoarding symptoms and cognitive flexibility deficits". *Behav Ther*. 47 (2): 262-73.
- Cohen, D. J., (2006). *Developmental Psychopathology: Developmental Neuroscience*, (Volume 3). New York: John Wiley and Sons.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *Journal Positive Psychology*, 5 (5), 355– 366.
- Dajani DR, Uddin LQ. (2017). Demystifying cognitive flexibility: implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in neurosciences*. 38(9):571-8.

- Dawood, R. (2014). Positive psychology and child mental health; a premature application in school-based psychological intervention?. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 113, 44–53.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S., (2010) “The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity”, *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Dennis, P., Vander, W., & Jillon, S. (2015). The cognitive flexibility inventory. Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*; 34(3), 241-253.
- Douw L, Wakeman DG, Tanaka N, Liu H. (2016). State-dependent variability of dynamic functional connectivity between frontoparietal and default networks relates to cognitive flexibility. *Neuroscience*. 339:12-21.
- Edlati, A. & Redzuan, M. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction; *Journal of American Science*, 6(4):132-137.
- Haglund, M. E. M., Nestadt, P. S., Cooper, N. S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2010). Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology. *Development and Psychopathology*, 19, 889-920.
- Isen, A. M., (2002) “Missing in Action in the AIM: Positive Affect's Facilitation of Cognitive Flexibility, Innovation, and Problem Solving.” *Psychological Inquiry*, Vol. 13, No. 1, 57-65.
- Jacques, S., & Zelazo, P. D., (2010) “On the possible roots of cognitive flexibility”. In B. D. Homer & C. S. Tamis-LeMonda (Eds.), *the development of social cognition and communication*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Joining, H. (2010). The long term effects of the couple communication program, *Journal of Marital & Family therapy*, 8 (4), 463- 468.
- Kitano, M., & Lewis, R. B., (2005) “Resilience and coping: implication for gifted children and youth at risk”, *Reaper review*, 27 (4), 200-205.
- Koesten, J., Schrod, P., & Ford, FJ., (2010) “Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults well-being.” *Health commun*. 24 (1): 82-94.
- Kōu A, Bailey A. (2017). Some people expect women should always be dependent’: Indian women’s experiences as highly skilled migrants. *Geoforum*. 85:178-86.
- Luthar, S.S., & Bec, B., (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work, *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Martin, MM., Staggers, SM., & Anderson, CM., (2011) “The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency and self-compassion”, *Commun Res Rep*. 28 (3): 275-80.
- Mash, E. J., & Wolfe, D. A., (2008) “Abnormal child psychology”, United States of America: Wadsworth publishing company.
- Masten, A. S., (2000) “Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity”. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds). *Educational resilience in innercity America: Challenges and prospects* (pp. 3–25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Meiran N, Diamond GM, Toder D, Nemets B. (2011). Cognitive rigidity in unipolar depression and obsessive compulsive disorder: examination of task switching, stroop, working memory updating and post-conflict adaptation. *Psychiatry research*. 185(1-2):149-56

- O'Connell, B. H., O'Shea, D., Gallagher, S. (2015). Enhancing social relationships through positive psychology activities: a randomised controlled trial. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 11(2), 149-162.
- Peters, ML., Smeets, E., & Andersson, G. (2017). Happy despite pain: a randomized controlled trial of an 8-week internet-delivered positive psychology intervention for enhancing wellbeing in patients with chronic pain. *The Clinical Journal of Pain*. 33(11):962-975.
- Rooney, RM., Morrison, D., & Roberts, C. (2015). Prevention of internalizing disorders in nine-ten year old children: efficacy of the aussie optimism positive thinking skills program at thirty-month follow-up. *Frontiers in psychology*.4: 988.
- Seligman M. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Foc press.
- Teasdale, J., Segal, Z., & Williams, J. M., (2000) "How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? " In *Behaviour research and therapy* 33 (1), 25–39.
- Teng, EM, & Keng, S. (2016). The relationship between mindfulness and negative emotion differentiation. A test of multiple mediation pathways. *Mindfulness*. 12(7): 106-118.
- Uliaszek, A., Rashid, T., & Williams, G. (2017). Group therapy for university Students: A randomized control trial of dialectical behavior therapy and positive psychotherapy. *Behaviour research and therapy*. 2015; 83(4): 34-50.
- Van Lieshout, C. F. M., & Heymans, P. G., (2009) "Developing talent across the life span", Press: Philadelphia, PA: Taylor and Francis.
- Wallace DP, McCracken LM, Weiss KE, Harbeck-Weber C. (2015). The role of parent psychological flexibility in relation to adolescent chronic pain:further instrument development. *J Pain*, 16(3):235-46
- Wang, Y., Chen, J., & Yue, Z. (2018). Positive Emotion Facilitates Cognitive Flexibility: An fMRI Study *Front Psychology*. 8(2):1832-1849
- Weiner IB, Reynolds WM, Miller GE. (2011). *Handbook of psychology and educational psychology*. 2th ed. New Jersey: John Wiley & Sons publisher.
- Whiting DL, Deane FP, Simpson GK. (2016). Cognitive and psychological flexibility after a traumatic brain injury and the implications for treatment in acceptance-based therapies: A conceptual review. *Neuropsychological Rehabilitation*. 27 (2): 263-299.
- Wong, VC., & Wyer, RS. (2016). Mental traveling along psychological distances: The effects of cultural syndromes, perspective flexibility, and construal level. *Journal of Personality and Social Psychology* 2016; 111(1): 17-33.
- Yee Ho, M., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting subjective wellbeing. *Personality and Individual Difference*, 48, 658-663.

## The effectiveness of Seligman's positive psychology training on improving communication skills and cognitive flexibility among couples referring to Parsabad city counseling centers

Morteza Farajian\*<sup>1</sup>, Fatemeh Azadi Qarqeshlaqi<sup>2</sup>

### Abstract

The present study was conducted with the aim of the effectiveness of Seligman's positive psychology training on improving communication skills and cognitive flexibility among couples referring to Parsabad counseling centers. In this research, a semi-experimental design with a pre-test and post-test with a control group was used. The statistical population of this research includes couples referring to the counseling centers of Pars Abad city, whose number was 250 couples based on the statistics obtained from the counseling centers in 1401-1400. Based on Morgan's sampling table, 148 couples were selected by simple random method as the statistical sample size, and Barton's (1990) communication skills questionnaires and Dennis and Vander's (2010) cognitive flexibility questionnaires were distributed among them, and 30 couples with the lowest scores were selected. had acquired communication skills and cognitive flexibility, were placed in 2 groups of 15 couples, experimental and control. Then the experimental group was trained in 8 sessions of positive psychology based on Siligman's (2005) educational package. In order to analyze the hypotheses, multivariate covariance method was used using SPSS22 software. The results of the research showed that Seligman's positive psychology training has a significant effect on improving communication skills and couples ( $P < 0.05$ ). Therefore, counselors and therapists can use the method of positive psychology training to solve family problems, including flexibility and communication skills and increase the quality of married life to strengthen the family foundation.

**Keywords:** cognitive flexibility, communication skills, Seligman's positive psychology

---

<sup>1\*</sup> Department of Sociology, Parsabad Moghan Branch, Islamic Azad University, Parsabad Moghan, Iran (corresponding author).

<sup>2</sup> Welfare worker of Parsabad Moghan city, Parsabad Moghan, Iran.