فصلنامه تحقیقات جدید در علوم انسانی(دوره جدید)

شماره ۳۵،
دوره سوم،
سال پنجم،
بهار ۱۴۰۱،
صص ۱-۱۶

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

مرتضی فرجیان*[۱]، فاطمه آزادی قارقشلاقی[۲]

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 پارس‌آباد 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 بستهٔ آموزشی سیلیگمن (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<۰/۰۵**). بنابراین مشاوران و درمانگران می توانند از روش آموزش روانشناسی مثبت گرا برای حل مشکلات خانواده ها از جمله انعطاف پذیری شاختی 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

[۱] *گروه جامعه شناسی، واحد پارس آباد مغان، دانشگاه آزاد اسلامی، پارس آباد مغان، ایران(نویسنده مسئول)

[۲] کارمند بهزیستی شهرستان پارس آباد مغان، پارس آباد مغان، ایران.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

مقدمه

خانواده از نهادهای اصلی هر جامعه و یکی از گروه‌هایی است که می تواند نیازهای عاطفی، مادی و معنوی انسان را برطرف سازد (کو و بایلی[1]، ۲۰۱۷: ۱۸۲). یکی از مهمترین عواملی که بر بقا و رشد خانواده اثر می گذارد، مهارتهای ارتباطی زوجین و ارتباطات میان فردی آنها می باشد (بولتن[2]، ۲۰۱۰، به نقل از سهرابی، ۱۳۹۸: ۸٤). مهارتهای ارتباطی آن دسته از مهارتهایی هستند که به واسطه آنها افراد می توانند 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 می گذارند. این مهارتها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آنها می تواند با احساس تنهایی، افسردگی، حرمت خود پایین و عدم موفقیتهای زناشویی و... همراه باشد (نوری، معینی، کریمی، فردمال، قلعه ای و اثناعشری، ۱۳۹۳: ٤۰). 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 مجهز بودن همسران به مهارت‌های ارتباطی مایه‌ی سازگاری و رضایت آن‌ها می‌شود و عدم آگاهی نسبت به این مهارت اساسی، به بروز بسیاری از سوءتفاهم‌ها، تعارض‌ها و تنش‌های میان زوجین می‌انجامد (طباطبایی، ۱۳۹٤: ٤). اگرچه بسیاری از افراد به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می کنند، 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 می کند، بسیاری از افراد مهارت های لازم جهت مقابله با مشکلات را کسب نمی کنند. درصورتی که با آموزش مهارتهای زندگی از جمله مهارتهای ارتباطی می توان افراد را برای مقابله با مشکلات و تنش ها آماده نمود (وینر، رینولدز و میلر[3]، 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: ٦۷).

[1] Kõu & Bailey
[2] Bolton
[3] Weiner, Reynolds, Miller

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

یکی دیگر از خصوصیاتی که زوجین باید برای سازگاری بیشتر برخوردار باشند، انعطاف‌پذیری شناختی آنها است(رونی و همکاران، ۲۰۱۵: ۹۸۸). انعطاف‌پذیری شناختی[1] به عنوان ویژگی عمده شـناخت انسان توصیف شده و به توانایی فرد برای در نظر گرفتن همزمان بازنمایی های متناقضی از یک شیء یا یک رویداد اشاره دارد (تقی زاده و فرمانی، ۱۳۹۲: ۷۷). انعطاف‌پذیری فرد را قادر می سازد که در برابر فشارها، چالشها، و سایر مسایل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد. توانایی تغییر آمایه های شناختی به منظور سازگاری با محرکهای در حال تغییر محیطی عنصر اصلی در تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است (قدرتی، بالدران و عبدالهی، ۱۳۹۶: ٤٥). بعضی پژوهشگران انعطاف پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف کرده اند که این ارزیابی در موقعیتهای مختلف تغییر می کند (داجانی و اوددین[2]، ۲۰۱۷: ۵۷۳). افرادی چون هاگلوند، نستاد، کوپر، ساودویک و کارنی[3] (۲۰۱۰)، معتقدندکه افرادی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده می کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می کنند و موقعیتهای چالش انگیز یا رویدادهای استرس زا را می پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف پذیر نیستند، از نظر روانشناختی تاب آوری بیشتری دارند. بنابراین وقتی فرد انعطاف‌پذیری شناختی نداشته باشد به طور غیر فعال با شرایط محیط مواجه می شود و معمولاً به خطا می رود و کارها را با تعلل انجام می دهد پس با انعطاف پذیری شناختی می توان تغییرات اساسی در ارائه مجدد فکری را رخ داد و همین زمینه ارتباط بین انعطاف پذیری شناختی و اهمالکاری را تبیین می کند(رستمی و همکاران، ۱۳۹۵: ٦۳). 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 مثبت گرا توسط مارتین سیلگمن و همکاران (۲۰۰۲) پیشنهاد شده است. تاکید مثبت گرایی به معنای نفی آسیب شناسی روانی نیست، بلکه نکته اینجاست که افکار و هیجان های مثبت و تأثیر بی مانند آنها در سلامت روانی و جسمی آدمی، مورد غفلت قرار گرفته است (پیتر و همکاران، ۲۰۱۷: ۹٦۵). 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 مثبت نگر سالم‌تر و شادترند و با بهره گیری از راهبردهای مسئله گشایی با تنیدگی های روانی بهتر کنار می آیند (اولیازسک، راشید و ویلیامز[4]، ۲۰۱۷: ۳٦). این رویکرد بر شناسایی هیجان، کنترل احساسات، عواطف، ایجاد خوشبینی مبارزه با افکار منفی و تغییر دادن تصویرهای ذهنی تاکید می کند (وانگ و ویر[5]، ۲۰۱٦: ۲۰). روان شناسی مثبت گرا 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 می دهد (تینک و کینگ[6]، ۲۰۱٦: ۱۱۰). در روانشناسی مثبت گرا روی استعداد و توانمندی انسان به جای

[1] Cognitive Flexibility
[2] Dajani & Uddin
[3] Haglund, Nestadt, Cooper, Southwick & Charney
[4] Uliaszek, Rashid & Williams
[5] Wong & Wyer
[6] Teng & Keng

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

ناهنجاری و اختلال تأکید می شود. بنابراین عواملی که نیازهای انسان را هدف قرار می دهند، موضوعات کلیدی در رویکرد مثبت گرا است و با ایجاد و گسترش هیجانهای مثبت، دامنه تفکر مثبت را گسترش داده و هم زمان فرد را برای انجام کارهای مثبت آماده می سازد (وایتینگ، دین و سیمسون[1]، 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 مداخله ی 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 مثبت گرای سلیگمن بر ارتقاء مهارتهای ارتباطی و انعطاف پذیری شناختی در بین زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس‌آباد پرداخته شود. بنابراین این سوالات مطرح می شود که آیا اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بر ارتقاء مهارتهای ارتباطی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس‌آباد تاثیر دارد؟ آیا اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بر ارتقاء انعطاف پذیری شناختی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس‌آباد تاثیر دارد؟ و سوال اصلی این که آیا آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بر ارتقاء مهارتهای ارتباطی و انعطاف پذیری شناختی زوجین مراجعه کننده 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 پیش آزمون–پس آزمون با گروه کنترل می باشد.

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 خانواده در سطح شهر در سال ۱۴۰۰–۱۴۰۱، ۲۵۰ زوج می باشند. براساس جدول نمونه گیری مورگان ۱۴۸ زوج به روش تصادفی ساده به عنوان حجم نمونه آماری انتخاب و پرسشنامه های مورد نظر 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. ابزار مورداستفاده 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 خرده مقیاس می باشد که ۶ آیتم مربوط به مهارت کلامی، ۶ آیتم مربوط به مهارت شنود و ۶ آیتم مربوط به مهارت بازخورد می باشد. 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 می کند. روایی و پایایی پرسشنامه مهارتهای

[1] Whiting, Deane & Simpson

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

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 ۰/٦۸، ۰/۵۷ و ۰/٦۰ بدست امد.

– 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 ۱٤۰ 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 ۰/۷۵گزارش 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 ۰/۸٤ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران کهندانی و ابوالمعالی (۱۳۹٦) ساختار عاملی و ویژگیهای روانسنجی نسخه فارسی به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸٤ 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.

– بستهٔ آموزشی روانشناسی مثبت گرا سیلیگمن (۲۰۰۵): مداخله مورد استفاده در این پژوهش در سال ۲۰۰۵ توسط سلیگمن 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

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

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

جدول۲. توصیف آماری پیش آزمون و پس آزمون مهارتهای ارتباطی گروه آزمایش و گروه کنترل

آزمون	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
پیش آزمون	گواه	۸۰/٦	۷/۵۲	۱۵
	آزمایش	۸۱/۹	۹/٦۱	۱۵
پس آزمون	گواه	۷۹/۳	۸/٤۷	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 ۸۰/٦ 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	۱٦۸/٤۷	۱۸/۹٤	۱۵
پس آزمون	گواه	۱۷۱/۷۳	۱۰/٦۵	۱۵
	آزمایش	۱۷٦/۸۸	۱۲/۲۲	۱۵

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

باتوجه به اطلاعات جدول (۳)، در گروه آزمایش و در مرحله پس آزمون میانگین نمرات انعطاف پذیری 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 ۱٦۸/٤۷ است، و با گذراندن جلسات آموزشی میانگین نمرات آنها افزایش پیدا کرده است (۱۷٦/۸۸). 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 پیش فرض های این روش را مورد بررسی قرار داد که در ادامه به این پیشفرض ها پرداخته شده است:

جدول ٤. بررسی نرمال بودن توزیع داده های متغیرهای پژوهش با استفاده از آزمون شاپیرو ویلک

متغیر	گروه	شاپیرو ویلک		
		مقدار	درجه آزادی	سطح معناداری
مهارتهای ارتباطی	کنترل	۰/۸۹۸	۱۵	۰/٥٦٤
	آزمایش	۰/۸۱۳	۱۵	۰/۳۱۱
انعطاف پذیری شناختی	کنترل	۰/۹۱۲	۱۵	۰/۳۹۸
	آزمایش	۰/۸٤۳	۱۵	۰/۳۰۱

بر اساس نتایج به دست آمده از آزمون شاپیرو ویلک چون مقادیر به دست آمده برای این آزمون ها در دو گروه در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست، بنابراین شرط برابری واریانس های درون گروهی و نیز توزیع نرمال بودن داده ها برقرار است.

جدول۵. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی کوواریانس نمرات درون گروهی آزمودنی ها

متغیر	F	df1	df2	معناداری
مهارتهای ارتباطی	۰/۱۷۸	۱	۲۸	۰/۷٦۸
انعطاف پذیری شناختی	۰/٦۲۸	۱	۲۸	۰/۳٥۲

مفروضه همگنی کوواریانس نمرات پیش آزمون دو گروه با استفاده از آزمون لوین بررسی شد و با توجه به اینکه مقدار F لوین در سطح α=۰/۰۵ معنادار نبود، بنابراین مفروضه همگنی کوواریانس داده‌ها و شیب رگرسیون برقرار می‌باشد.

جدول٦. آزمون پیش فرض همگنی ضرایب رگرسیون

منابع تغییرات		مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
تعامل گروه و پیش‌آزمون	مهارتهای ارتباطی	۱۰/۳	۱	۱۰/۳	۰/۲۳۱	۰/٤۹۹
	انعطاف پذیری شناختی	۳۳/۷	۱	۳۳/۷	۰/٦٥٥	۰/۳۰۲

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

در جدول شماره ٦. نتایج آزمون همگنی ضرایب رگرسیون عامل های مورد بررسی در نمونه‌های آماری آورده شده است. چون مقدار F محاسبه شده در تعامل گروه و پیش آزمون در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست (P>۰/۰۵)، بنابراین داده‌ها از فرضیه همگنی شیب های رگرسیونی پشتیبانی می کند و این فرضیه پذیرفته می‌شود 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 یکراهه 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 مهارتهای ارتباطی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان پارس‌آباد تاثیر دارد.

ابتدا شاخصهای اعتباری تحلیل کوواریانس چندمتغیری در مرحله پس آزمون برررسی گردید:

بر اساس نتایج بدست آمده (جدول ۷)، مهارت های ارتباطی بر اساس کلیه شاخصهای اعتباری آزمون تحلیل کواریانس 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
پیلائی	۰/٥٤٥	۳/۱۷	۰/۰۰۰	۰/٥٤٥
لامبدای ویلکز	۰/۹۸۷	۳/۱۷	۰/۰۰۰	۰/٥٤٥
هتلینگ	۹/۱۳٤	۳/۱۷	۰/۰۰۰	۰/٥٤٥
بزرگترین ریشه‌وری	۹/۱۳٤	۳/۱۷	۰/۰۰۰	۰/٥٤٥

براساس جدول ۸، پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، روانشناسی مثبت گرای سلیگمن در افزایش مهارتهای ارتباطی زوجین تأثیر معناداری دارد (p<۰/۰۵). یعنی آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن نمرات مهارهای 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	٤۹/۲٥٦	۱	٥/۰۸۳	۰/۰۳۲	۰/٤۱۲
خطا	۹/۲۷۷	۲۸			

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

همانطور که در جدول ۹ ملاحظه می گردد، 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	۲۸۷/۱٤۲	۱	۳/۰٦٥	۰/۰۰۲	۰/٤۲۳
مهارت شنود	۲۱۱/٤٥۸	۱	۷/۳۲٦	۰/۰۰۰	۰/٤۷۱
مهارت بازخورد	۱۹۹/٦٥۳	۱	٦/۲۰٦	۰/۰۰۳	۰/٥۸٦

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 کواریانس 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
پیلائی	۰/۷٤٦	۲/۲۲	۰/۰۰۲	۰/۷٤٦
لامبدای ویلکز	۱/۳٥٤	۲/۲۲	۰/۰۰۲	۰/۷٤٦
هتلینگ	۱٤/۸۷۱	۲/۲۲	۰/۰۰۲	۰/۷٤٦
بزرگترین ریشه‌وری	۱٤/۸۷۱	۲/۲۲	۰/۰۰۲	۰/۷٤٦

براساس جدول ۱۱، پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، روانشناسی مثبت گرای سلیگمن در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی زوجین تأثیر معناداری دارد ($p<۰/۰٥$). یعنی روانشناسی مثبت گرای سلیگمن نمرات انعطاف‌پذیری شناختی را در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش داده است.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

جدول ۱۱. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس آموزش روانشناسی مثبت گرای سلیگمن بر افزایش انعطاف‌پذیری شناختی

شاخص منابع تغییرات	MS	DF	F	P	Eta
اثر گروه	۵۰۳/۷٤	۱	۲٦/۱۳	۰/۰۰۱	۰/٤۰
خطا	۷۱۳/۲۹	۲۸			

همانطور که در جدول ۱۲ مشاهده می گردد، زوجین گروه آزمایش و کنترل از نظر خرده مقیاسهای انعطاف‌پذیری 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 انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر	MS	DF	F	P	Eta
ادراک گزینه های مختلف	٤٥/٦٨	۱	۱۲/۷٥	۰/۰۰۱	۰/۳۲
ادراک کنترل پذیری	۱٦۸/٦۲	۱	٦٤/۳۲	۰/۰۰۱	۰/٥۳

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 (٤۰ درصد) و مهارتهای ارتباطی (٤۱/۲ درصد) زوجین مؤثر است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت گرای سیلیگمن 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، ۲۰۱٤).

اکنل، اشی و گالاقر (۲۰۱۵) مداخلات روانشناسی مثبت را بر افزایش مهارتهای ارتباطی ورضایت از زندگی زناشویی مفید بیان کرده است. همچنین داوود (۲۰۱٤) در بررسی تحلیلی خود در مورد اثر گذاری روانشناسی مثبت گرا به این یافته

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

رسید که کاربرد این رویکرد به ارتقا صفات مثبت و بهزیستی روانشناختی منجر می شود. یی هو، چنگ و چنگ (۲۰۱۰) در بررسی خود به این نتیجه رسیدند که خوش بین بودن ارتباط مثبت با رضایت از جنبه های خاص زندگی و ارتباط منفی با مشکلات روانشناختی دارد. در پنجاه سال گذشته بیشتر تلاش روانشناسان بالینی بر درمان کمبودها و رفع ناتوانی ها متمرکز بوده است. اما روان شناسی مثبت به افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی های شخصی و سامانه های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد (کار، ۲۰۰٤). نتیجه تحقیق بایلی، انگ، فریش و اسنایدرت (۲۰۰۷) نشان دهنده ی اهمیت حالت های روانشناختی مثبت از جمله خوش بینی در جنبه های مختلف زندگی زناشویی از جمله بهبود مهارتهای ارتباطی است. کوهن و فریدریکسون (۲۰۱۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مداخلات روان شناسی مثبت نگر موجب ارتقای احساس مثبت بیشتر و ارزش مهمی در زندگی واقعی فرد دارد.

یکی دیگر از نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت گرای سیلیگمن در افزایش انعطاف پذیری شناختی زوجین تاثیر معنی داری داشت ($p<۰/۰۵$). نتایج این پژوهش با سایر مطالعات همخوانی دارد. از جمله میرکمالی و همکاران (۱٤۰۰) نشان دادند که میانگین و انحراف معیار انعطاف پذیری شناختی در پیش آزمون در گروه آزمایش افزایش یافته و در گروه آزمایش نمره کسب شده زوجین در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار بود. زارع و همکاران (۱٤۰۰) نیز نشان دادند که آموزش بسته روان درمانی مثبت نگر بر حافظه فعال مؤثر بود، علاوه بر این، آموزش بسته روان درمانی مثبت نگر بر انعطاف پذیری شناختی مؤثر بود. پیتر و همکاران (۲۰۲۰) در بررسی اثربخشی مداخله روانشناسی مثبت بر بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی دریافتند که آموزش روانشناسی مثبت گرا بر انعطاف پذیری شناختی تاثیر معناداری داشت و گروه آزمایش بعد از مداخله بسته آموزشی با ارتقا انعطاف پذیری شناختی مواجه شدند. وانگ و همکاران (۲۰۱۸) نیز در مطالعه ای نتیجه گرفتند که مداخله با روانشناسی مثبت گرا می‌توانند انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش داده و تعارضات زناشویی زوجین را کاهش دهند. لذا از این روش درمانی می توان برای بهبود زندگی زناشویی زوجین استفاده نمود.

در تبیین این یافته ها می توان گفت که انعطاف پذیری، به میزان تجربه پذیری فرد در مقابل تجارب درونی و بیرونی گفته می شود. مسئله این است این ویژگی شخصیتی، در افراد مختلف به درجات مختلف مشاهده می گردد و نوع واکنش افراد را در مقابل تجارب جدید معین می کند (دیک و ویس هرت، ۲۰۱۵). مشکلات در انعطاف پذیری به صورت مشکلاتی در سازمان بندی، مشکلاتی در ارتباط با تکالیف، یادآوری آنچه فرد باید انجام دهد و عملکرد مؤثر در ادامه مسیر و انعطاف پذیری شناختی، خود را نشان می دهد (وایتینگ و همکاران، ۲۰۱۵). انعطاف پذیری ممکن است به انسان اجازه بدهند تا با تغییر موقعیت سازگار شود و راه حل هایی برای روبرو شدن با مشکلات بیایند انعطاف پذیری دستورالعملهای هدایت کننده ای هستند که مسئول قابلیت افراد برای شرکت در فعالیتهای هدفمند، سازمان یافته، راهبردی، خودتنظیمی، پردازش معطوف به هدف، ادراکها، هیجانها و فعالیتها هست. انعطاف پذیری شامل بالاترین عملکرد شناختی است که برای رفتار هدفمند لازم و ضروری است (بارکلی، ۲۰۰۰). روان شناسی مثبت نیز تمرکزش بر کمک به افراد برای شاد

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

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. ٤. عدم مشارکت برخی زوجین در پژوهش بخاطر بیماری های عفونی

باتوجه به نتایج می توان پیشنهادهایی را ارئه 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 شاختی و مهارتهای 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 مهارتهای ارتباطی در زندگی مشترک، پیشنهاد می شود گردهمایی هایی در رابطه با همین موضوع با حضور زوجین فرهنگی برگزار گردد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

منابع

بولتن، ر. (۲۰۱۰). روان‌شناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی). ترجمه حمیدرضا سهرابی، ۱۳۹۸، تهران: انتشارات رشد.

تقی زاده، م؛ و فرمانی، ا. (۱۳۹۲). بررسی نقش انعطافپذیری شناختی در پیشبینی نومیدی و تاب آوری در دانشجویان. فصلنامه روانشناسی شناختی دوره اول، شماره ۲، ۷۵-۶۷.

رستمی، چ؛ جهانگیرلو، ا؛ سهرابی، ا؛ و احمدیان، ح. (۱۳۹۵). نقش انعطاف پذیری شناختی و ذهن آگاهی در پیش بینی اهمال کاری دانشجویان. مجله علوم پزشکی زانکو، دوره شانزدهم، ۶۱-۵۰.

زارع، ز؛ درتاج، ف؛ و شیوندی، ک. (۱٤۰۰). اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت نگر و تأثیر آن بر حافظه کاری و انعطاف پذیری شناختی بانوان فارغ التحصیل دانشگاه فرهنگیان شهر تهران. فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی. ۷ (۱): ۱۱-۱.

طباطبایی، م. (۱۳۹٤). مهارت‌های ارتباطی همسران. پیام زن. شماره ۲۷۹.

قدرتی، م؛ بالدران، ن؛ و عبداللهی، ق. (۱۳۹٦). پیشبینی انعطافپذیری شناختی افراد تحت درمان با متادون بر اساس فرانگرانی، اضطرا ، مدت و میزان مصرف متادون، فصلنامه اعتیاد پژوهی سوءمصرف مواد، سال یازدهم، شماره ٤۲،۱۹٦-۱۸۱.

کهندانی، م؛ و ابوالمعالی، خ. (۱۳۹٦). 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): ٦٤-٥٦.

میرکمالی، ف؛ خسروی، ا؛ شایگان، م؛ ایمانی، ف؛ و کریمی، ا. (۱٤۰۰). اثر بخشی آموزش روانشناسی مثبت گرا بر انعطاف پذیری شناختی و سرسختی روانشناختی پرستاران. آموزش پرستاری. ۱۰ (۳): ۱۰-۱.

نوری، ن؛ معینی، ب؛ کریمی، ا؛ فردمال، ج؛ قلعه ای، ع؛ و اثنی عشری، م. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و مهارت های ارتباطی، مجله آموزش و سلامت جامعه، ۳(۱). ۳۸-٤٦.

Burton, N.W., Pakenham, K.I., & Brown, W.J., (2010) “Feasibility andeffectiveness 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.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

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 stressrelated 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., Schrodt, P., & Ford, FJ., (2010) "Cognitive flexibikity as a mediator of family communication environments and young adults well-being." Health commun. 24 (1): 82-94.

Kõu 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 betwwn 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

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

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 thirtymonth 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: Froc 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.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

شماره ۳۵، دوره سوم، سال پنجم، بهار ۱۴۰۱، صص ۱–۱۶

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*[1], Fatemeh Azadi Qarqeshlaqi[2]

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

[1]* Department of Sociology, Parsabad Moghan Branch, Islamic Azad University, Parsabad Moghan, Iran (corresponding author).

[2] Welfare worker of Parsabad Moghan city, Parsabad Moghan, Iran.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]