






Research Article

## Effectiveness of Problem Solving Training on Life Orientation, Positive and Negative Emotions and Learned Helplessness of Incompatible Couples: Quasi-experimental Design

Fatemeh Khalili Alashti <sup>1</sup> , Shahrbanoo Dehrouyeh <sup>2,\*</sup> , Naqmehtavakoli <sup>3</sup> 

<sup>1</sup> M.A. in Psychology, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Adib Mazandaran Institute of Higher Education, Sari, Iran

<sup>3</sup> Ph.D. in Educational Psychology, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran

\* **Corresponding author:** Shahrbanoo Dehrouyeh, Assistant Professor, Department of Psychology, Adib Mazandaran Institute of Higher Education, Sari, Iran. E-mail: [fateme.dehroye@gmail.com](mailto:fateme.dehroye@gmail.com)

DOI: [10.61186/jams.26.6.14](https://doi.org/10.61186/jams.26.6.14)

### How to Cite this Article:

Khalili Alashti F, Dehrouyeh Sh, Tavakoli N. Effectiveness of Problem Solving Training on Life Orientation, Positive and Negative Emotions and Learned Helplessness of Incompatible Couples: Quasi-experimental Design. *J Arak Uni Med Sci.* 2024;**26**(6):14-24. DOI: [10.61186/jams.26.6.14](https://doi.org/10.61186/jams.26.6.14)

Received: 10 Mar 2024

Accepted: 05 Apr 2024

### Keywords:

Problem Solving  
Life Orientation  
Positive and Negative Affect  
Learned Helplessness  
Incompatible Couples

© 2024 Arak University of Medical Sciences

### Abstract

**Introduction:** The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of problem solving training on life orientation, positive and negative emotions, and learned helplessness in incompatible couples in Qaemshahr city.

**Methods:** The method of the present research was an experiment and a quasi-experimental research design with a control group. The statistical population included all couples who referred to counseling centers in Qaemshahr city in 2023. 30 couples were selected as a sample using available sampling method and randomly assigned to two experimental and control groups (15 people in each group). Then, the subjects of the experimental group received problem solving training during 8 sessions of 60 minutes. In order to collect data from life orientation questionnaires (Shier and Carver, 1994), positive and negative affect (Watson et al., 1988) and learned helplessness (Quinless and Nilsson, 1988) in two stages before and after training in both groups (experiment and control) were used.

**Results:** The findings from the analysis of covariance test showed that problem solving training improved optimism in life orientation, increased positive emotion, and reduced learned helplessness in the tested group ( $p=0.05$ ).

**Conclusions:** According to the findings of the present research, in the field of therapy and counseling of incompatible couples, training in problem solving for the compatibility of couples and solving their conflicts; It looks very efficient and promising.

## اثربخشی آموزش حل مسئله بر جهت گیری زندگی، عاطفه مثبت و منفی و درماندگی آموخته شده زوجین ناسازگار: طرح شبه آزمایشی

فاطمه خلیلی آلاشتی<sup>۱</sup>، شهربانو دهرویه<sup>۲\*</sup>، نغمه توکلی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانش آموخته کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

<sup>۲</sup> استادیار گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی ادیب مازندران، ساری، ایران

<sup>۳</sup> دکترای تخصصی روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

\* نویسنده مسئول: استادیار گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی ادیب مازندران، ساری، ایران. ایمیل:  
fateme.dehroye@gmail.com

DOI: 10.61186/jams.26.6.14

<b>چکیده</b>	تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۱۶
<b>مقدمه:</b> پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش حل مسئله بر جهت گیری زندگی، عاطفه مثبت و منفی و درماندگی آموخته شده در زوجین ناسازگار شهرستان قائم شهر انجام شد.	تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۲
<b>روش کار:</b> روش پژوهش حاضر آزمایشی و طرح تحقیق شبه آزمایشی با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان قائم شهر در سال ۱۴۰۲ بود. ۳۰ زوج به عنوان نمونه به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارش شدند. سپس آزمودنی های گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای آموزش حل مسئله را دریافت کردند. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه های جهت گیری زندگی (شیبور و کارور، ۱۹۹۴)، عاطفه مثبت و منفی (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸) و درماندگی آموخته شده (کوینلس و نیلسون، ۱۹۸۸) در دو مرحله قبل و بعد از آموزش در هر دو گروه (آزمایش و کنترل) استفاده شد.	واژگان کلیدی: حل مسئله جهت گیری زندگی عاطفه مثبت و منفی درماندگی آموخته شده زوجین ناسازگار
<b>یافته ها:</b> نتایج تحلیل از آزمون تحلیل کواریانس نشان داد آموزش حل مسئله موجب بهبود خوش بینی در جهت گیری زندگی، افزایش عاطفه مثبت و کاهش درماندگی آموخته شده در گروه آزمایش شده است ( $P = 0/05$ ).	تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی اراک محفوظ است.
<b>نتیجه گیری:</b> با توجه به یافته های پژوهش حاضر، در حوزه درمان و مشاوره زوجین ناسازگار، آموزش حل مسئله در جهت سازگاری زوجین و حل تعارضات آن ها؛ بسیار کارآمد و نویدبخش به نظر می رسد.	

### مقدمه

دنبال روشی برای حل مسئله می گردند. داشتن مهارت حل مسئله می تواند روند رفع مشکل را تسریع کند. افرادی که این مهارت را در خودشان پرورش می دهند در کار زندگی به موفقیت های زیادی می رسند زیرا از مواجهه با چالش ها ترسی ندارند و از زاویه های مختلف به آن چالش نگاه می کنند تا در نهایت راه حل درست را بیابند. در مقابل، افرادی که این مهارت را ندارند با اولین مشکل در زندگی عقب می نشینند و هرگز پیشرفتی نمی کنند. مسیر رسیدن به اهداف پر از پیچ و خم و مشکلات مختلف است و اگر کسی بخواهد به این هدفها برسد نباید از مواجه شدن با مشکلات بترسد، بلکه باید با نگاهی همه جانبه و استفاده از منابع موجود آن مشکلات را حل کند (۴).

از جمله مواردی که در میان زوجین سازگار و ناسازگار حائز اهمیت است، نوع جهت گیری به زندگی در میان آنان است. نگرش خوش بینانه و بدبینانه دو طرف طیف جهت گیری زندگی بوده که از جمله کیفیت های اساسی شخصیت انسان محسوب می شوند و به چگونگی سازگاری افراد با چالش های زندگی، انتظارات ذهنی افراد در هنگام مواجهه با مشکلات و رفتار آن ها در زمان چیره شدن بر مشکلات تأثیر

یکی از عواملی که قادر است بر نهاد جامعه و نیز شخصیت تأثیر گذار باشد، خانواده است. ناسازگاری طلاق را می توان از جمله مواردی محسوب کرد که می تواند منجر به طلاق و جدایی زوجین گردد. پس می توان این گونه بیان کرد که اصلی ترین مشکلات خانواده را در ناسازگاری زوجین می توان یافت (۱). در تحقیقی پیرامون زوجین، هدف اصلی شناسایی فاکتورهای مؤثر در سازگاری و ناسازگاری زوجین بوده است (۲). عوامل متعددی به عنوان عامل مؤثر بر سازگاری زناشویی اشاره شده است که برخی از آن ها شامل وضعیت ازدواج والدین، وضعیت بهداشت روانی والدین و نیز وضعیت کارکرد خانواده پدری، میزان حمایت والدین، سن در زمان ازدواج، میزان تحصیلات، مقدار درآمد و نوع شغل و نیز جامعه اجتماعی، حمایت دوستان و ویژگی های فردی و بین فردی است (۳). از طرفی، به نظر می رسد یکی از مواردی که می تواند به عنوان سپر پیشگیری در تنش های زوجی باشد، داشتن مهارتی به نام حل مسئله (Problem-Solving) است. گاهی انسان ها در طول زندگی با مشکلاتی روبه رو می شوند و حتی اگر راه حل را ندانند می توانند ریشه مشکل را شناسایی کنند. سپس با کمک منطق خود به

می‌گذارند. خوش‌بینی و بدبینی به ترتیب به‌عنوان انتظار فراگیر مثبت و منفی تعریف شده است (۵). همچنین؛ بسیاری از محققان بر این باورند که عاطفه مثبت و منفی دو عامل خلقی متضاد از یکدیگر هستند. این در حالی است که کارشناسان، این دو عامل را متمایز و متعامد یکدیگر می‌دانند. در حقیقت، عاطفه مثبت، نشان‌دهنده این است که فرد تا چه اندازه شور و شوق زندگی دارد و چه میزان احساس فاعلیت و هشیاری می‌کند. عاطفه مثبت بالا نیز بر انرژی زیاد، تمرکز کامل و اشتغال لذت‌بخش تأکید می‌کند. همچنین، عاطفه مثبت پایین‌بر رخوت و غمگینی اشاره دارد. این در حالی است که عاطفه منفی نشان‌دهنده یک بُعد عام ناراحتی درونی و اشتغال ناخوشایند است که شامل حالاتی ناخوشایند همچون خشم، نفرت و ترس می‌شود. به‌عبارت‌دیگر، عاطفه منفی عامل مشترک افسردگی و اضطراب محسوب می‌شود. عاطفه منفی پایین نیز با آرامش و راحتی همراه است. افراد دارای عاطفه منفی بالا نیز به سمت ناراحتی و ناخرسندی گرایش داشته و دید منفی نسبت به خود و زندگی دارند (۶). در میان زوجین ناسازگار، به دلیل عدم حل شدن چالش‌های حاصل‌شده و از سوی دیگر عدم حل مسائل و مشکلات به‌صورت صحیح توسط زوجین، کم‌کم زوجین دچار ناامیدی در حل‌وفصل مسائل خود می‌شوند و کم‌کم گرفتار چرخه منفی قرار می‌گیرند که از آن به‌عنوان درماندگی آموخته‌شده یاد می‌شود. درماندگی آموخته‌شده (Learned Helplessness) پدیده‌ای است که فرد ناراحتی، درد و رنجی را تجربه می‌کند که علی‌رغم تلاش برای رهایی از آن نتیجه‌ای حاصل نمی‌شود (تجربه شکست) درنهایت به این باور می‌رسد که راه‌گزینی وجود ندارد. در این شرایط فرد اصطلاحاً شرطی می‌شود و دیگر برای پرهیز از این درد و رنج هیچ تلاشی نمی‌کند، حتی اگر فرصتی داشته باشد که از آن فرار کند (۷). در همه جوامع، ازدواج، یکی از رسوم مهم مطرح می‌شود و از جمله مهم‌ترین روابط میان زن و مرد است که دربرگیرنده تمامی تعهدات عاطفی و قانونی می‌شود که در زندگی هر انسان بزرگسال، بااهمیت است (۸). بهنجار بودن و یا نابهنجاری در یک جامعه درگرو شرایط و موقعیت خانواده‌های آن جامعه است و هیچ‌کدام از آسیب‌های اجتماعی از تأثیر خانواده متمایز نیست، لیکن آنچه از ازدواج مهم و اساسی است، سازگاری زناشویی است (۹). تحقیقات نشان داده‌اند که ناسازگاری در زوجین، نه تنها سبب کاهش سلامت جسمی، اضطراب و نیز اختلال در بهداشت روانی همسران است، بلکه باعث مشکلاتی از جمله اشکال در جهت‌گیری زندگی (Life Orientation)، هیجانانگیز و قرار گرفتن در چرخه معیوب درماندگی آموخته‌شده می‌گردد. در حقیقت، جهت‌گیری زندگی شامل تلقی خوش‌بینی (Optimism) و بدبینی (Pessimism) فرد از زندگی زناشویی است که به‌طور مثبت و منفی بر زندگی زناشویی فرد مؤثرند و جزء کیفیت‌های اساسی شخصیت به شمار می‌روند و بر چگونگی سازگاری افراد با حوادث زندگی، انتظارات ذهنی افراد در هنگام مواجهه با مشکلات و رفتار آن‌ها هنگام غلبه بر مشکلات تأثیر می‌گذارد. به‌طورکلی خوش‌بینی به یک انتظار تعمیم یافته اشاره دارد که فرد بر اساس آن احساس می‌کند هنگام رویارویی با مشکلات نتایج خوشایند رخ می‌دهد (۱۰). در مجموع؛ جهت‌گیری زندگی به نوع نگاه افراد به زندگی اشاره دارد و شامل دو بعد خوش‌بینی و بدبینی است که بخشی از ویژگی‌های اساسی شخصیت و چگونگی سازگاری افراد با رویدادهای زندگی، انتظارات ذهنی افراد در مواجهه با

مشکلات و رفتار است. آن‌ها هنگام غلبه بر مشکلات تحت تأثیر قرار می‌گیرند (۵). تحقیقات نشان داده است که جهت‌گیری زندگی با طیف وسیعی از سازه‌های مربوط به سلامت روان، از جمله اضطراب و افسردگی رابطه دارد. در حقیقت، کسانی که جهت‌گیری زندگی خوش‌بینانه دارند، نسبت به آینده نگرش مثبت دارند و برای رویارویی با چالش‌ها تلاش می‌کنند و تسلیم نمی‌شوند. در مقابل، افرادی که با جهت‌گیری بدبینانه زندگی می‌کنند، تلاش می‌کنند تا از سختی‌ها دورمانده و رفتارهای اجتنابی از خود نشان می‌دهند (۱۱). از سوی، عواطف مثبت و منفی از متغیرهایی است که می‌تواند با تعارضات زناشویی در ارتباط باشد (۱۲). داشتن رابطه منفی با همسر به همراه نشان دادن عواطف منفی باعث کم شدن رضایت زناشویی می‌گردد؛ اما بیان کردن احساسات مثبت، شادی، گوش کردن فعال و داشتن رابطه مطلوب و رضایت‌بخش با همسر، سبب افزایش رضایت زناشویی می‌شود (۱۳). Zhang (2019) بر این باور است که نشان دادن عواطف منفی مانند ترس، احساس حقارت، کینه و خشم و عصبانیت سبب ایجاد شدن سبک دلبستگی ناامن و کم شدن رضایت زناشویی در زندگی زوجین دارد. همچنین، McDaniel (2018) نیز معتقد است که همسرانی که عواطف منفی نسبت به یکدیگر از خود بروز می‌دهد، کم‌کم دچار نارضایتی در زندگی زوجی خود می‌شوند و کیفیت زندگی زناشویی آن‌ها کم می‌شود. در مجموع هیجانانگیز مثبت زوجین تأثیر زیادی در روابط زناشویی دارد و بالعکس، عواطف منفی سبب می‌شوند افراد به سمت روابط فرا زناشویی سوق پیدا کنند (۱۴). از سوی دیگر؛ زوجین ناسازگار در روابط زوجی خود در چرخه منفی قرار می‌گیرند که نتیجه آن رسیدن به درماندگی آموخته‌شده است. در این حالت فرد تصور می‌کند صرف‌نظر از کاری که انجام می‌دهد محکوم به شکست است. درماندگی آموخته‌شده می‌تواند با توجه کردن درونی و شکست ارتباط داشته باشد. فرضیه درماندگی آموخته‌شده بیان می‌دارد که یادگیری با تشکیل ارتباط بین پاسخ و فرار و خاتمه شوک تداخل می‌یابد. این یادگیری بعداً انگیزه کوشش برای فرار یا تغییر شرایط را کاهش می‌دهد (۷). مفهوم درماندگی آموخته‌شده معرف منفی‌ترین حالت درک از خود است. درماندگی آموخته‌شده در حوزه تعلیم و تربیت به یادگیرندگانی اشاره می‌کند که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی‌دانند. آن‌ها یادگیرندگانی هستند که فکر می‌کنند هر کاری انجام دهند به موفقیت دست نمی‌یابند. این موضوع ابتدا توسط مارتین سلینگمن مورد پژوهش قرار گرفت. سلینگمن مفهوم درماندگی آموخته‌شده را به عنوان حالت ویژه‌ای که اغلب در نتیجه اعتقاد فرد مبنی بر این که رویدادها در کنترلش نیستند در او ایجاد می‌شود، تعریف کرد. به سخن دیگر، یادگیرنده بعد از یک‌رشته تجربه که در آن پاسخ‌هایی که فرد دریافت می‌کند در نتیجه رفتار او تغییر نمی‌کند، می‌آموزد که رفتار و نتیجه رفتار او از یکدیگر مستقل هستند (۱۵). معمولاً صاحب‌نظران دو نوع درماندگی را در نظر گرفته‌اند: درماندگی شخصی: زمانی است که در آن فرد خود را به دلیل ناتوانی در برابر رویدادهای منفی سرزنش می‌کند، اما بر این باور است که کسی می‌تواند به وی کمک کند. به‌عبارت‌دیگر، این نوع درماندگی زمانی رخ می‌دهد که فرد باور دارد پاسخ‌هایی وجود دارد که احتمالاً به وجود آورنده پیامد مطلوب خواهد بود، گرچه دادن آن پاسخ از او ساخته نیست. درماندگی عمومی: در این نوع درماندگی، افراد از یک‌سو تصور می‌کنند نباید به دلیل

شکست‌هایشان مورد سرزنش قرار گیرند (اسناد بیرونی) و از سوی دیگر، عقیده دارند که هیچ‌کس توانایی کمک به آن‌ها را ندارد (۷). یکی از مهم‌ترین پیامدهای درمان‌دگی، بیماری افسردگی است. پژوهش‌های متعددی که در این زمینه صورت گرفته است، نشان داده‌اند افراد افسرده به شدت احساس درماندگی می‌کنند. آن‌ها باور دارند کنترلی بر زندگی خود ندارند و هر کاری انجام دهند با شکست روبرو می‌شوند، بنابراین بهترین کار آن است که تلاش نکنند، این بیماران در مقایسه با افراد عادی بیشتر از سبک اسناد ناسالم استفاده می‌کنند. چنین سبک اسنادی مانع از آن می‌شود که این افراد موفقیت‌های خود را بشناسند و برای آن ارزش قائل شوند. در نتیجه، هر آنچه از خود می‌بینند، شکست و عدم موفقیت است. در چنین شرایطی، زمینه مناسبی برای بیماری افسردگی ایجاد می‌شود. درمان‌دگی نه تنها می‌تواند بیماری‌هایی مانند افسردگی ایجاد کند، بلکه در موارد خفیف‌تر مانع از آن می‌شود که احساس‌های سالم و خوشایندی مانند امیدواری یا احساس رضایت از خود، خوش‌بینی و تسلط بر زندگی در فرد به وجود آید (۱۶). روش‌های درمانی مختلفی در مطالعات گذشته انجام شده که هر کدام به ارائه راهکاری در جهت کاهش ناسازگاری زناشویی منجر شده‌اند. حل مسئله شامل پنج مرحله است: ادراک خویشتن، تعریف مسئله، تهیه فهرستی از راهکارهای مختلف، تصمیم‌گیری و انتخاب بهترین راه‌حل و در نهایت امتحان کردن راه‌حل انتخاب شده (۱۷). افراد در زمان برنامه‌ریزی برای رویارویی با چالش‌های زندگی از حل مسئله استفاده می‌کنند. فرآیند حل مسئله باعث می‌شود که توجه، ادراک، حافظه و سایر فرآیندهای پردازش اطلاعات به صورت هماهنگ به‌منظور رسیدن به هدف برانگیخته شوند. لذا، مهارت حل مسئله حتی در مورد تکالیف و مسائلی که ساختار روشن و تعریف شده دارد، به‌عنوان یکی از پیچیده‌ترین اشکال رفتار آدمی محسوب می‌شود (۱۸). علاوه بر آن، آثار پیشگیرانه و درمانی حل مسئله بر بهبود و کارآمدی توانش‌های رویارویی با چالش‌ها و موقعیت‌های آسیب‌زا تأیید شده است (۱۹). به نظر می‌رسد مهارت‌های حل مسئله می‌تواند در بهبود جهت‌گیری زندگی، مدیریت عواطف مثبت و منفی و کاهش درماندگی آموخته‌شده زوجین مؤثر باشد. ازدواج نقش بسزایی در بهداشت روانی انسان‌ها دارد و اگر زندگی زناشویی قادر به تأمین نیازهای زوج نباشد، نه تنها بهداشت روانی فرد به خطر می‌افتد، بلکه پیامدهای منفی نیز در پی خواهد داشت (۲۰). ناسازگاری زناشویی، قبل از آنکه یک صفت یا رفتار باشد، یک فرآیند محسوب می‌شود که بیانگر کاهش انطباق زن و شوهر در تعامل با یکدیگر است (۲۱). یکی از عواملی که باعث ایجاد تنش در زندگی مشترک می‌شود، ضعف در رویارویی با مسائل زندگی است. در این بین، راهبردهای حل مسئله، شامل تعریف مشکل، ایجاد راهکارهای متفاوت، سنجش راهکارها براساس هزینه و سودمندی، انتخاب راهکار و در نهایت به کار بستن راهکار است (۲۲). آموزش حل مسئله روشی است که بر افرادی که قادر نیستند به‌صورت درست از پتانسیل توانمندی خود استفاده کنند، اشاره می‌کند (۲۳). در این روش تلاش بر آن است که به افراد کمک شود تا چالش‌های خودشان را شناخته و علت آن را تشخیص دهند به نتایج آگاهی یافته و راهکارهای جایگزین را برای کنترل موقعیت‌های مشکل به‌کار گیرند (۲۴). بسیاری از افرادی که دارای جهت‌گیری مثبت به زندگی هستند، در هنگام چالش‌ها و موانع پیش رو زندگی خود، به جهت داشتن انتظارات مثبت ذهنی، از

شیوه‌های سازگارانه برای حل مسائل خود در زندگی بهره می‌برند، حال آنکه؛ افرادی که دارای جهت‌گیری منفی در رویارویی با مشکلات و چالش‌های زندگی هستند، به جهت داشتن انتظارات ذهنی منفی، از حل مسئله دوری کرده و به شیوه‌های ناسازگارانه روی می‌آورند (۲۵). از سویی، با مطرح شدن روزافزون اهمیت شادی در امر سلامت روان و بهزیستی و نیز خوشبختی و تأثیر شادی در تقویت قوای روان‌شناختی انسان برای رویارویی با مشکلات زندگی، توجه محققان به عواطف مثبت و منفی افزایش یافته است. تحقیقات نشان داده که شادی، صرف‌نظر از چگونگی به دست آوردن آن، قادر است سلامت جسمانی و روانی را بهبود دهد (۳). همچنین افراد در زمان درماندگی و در موقعیتی که قادر به کنترل آن نیستند، فعالیت شناختی شدید اما ناموفق و بی‌بهره را به کار می‌گیرند و لذا کم‌کم دچار خستگی شناختی می‌شوند و در کنترل شرایط خود را ناتوان و درمانده می‌یابند (۲۶). افرادی که ویژگی‌های خوش‌بینانه را برای توضیح دادن شرایط استرس‌زا و کنترل‌ناپذیر به کار می‌برند، کمتر دچار درماندگی آموخته‌شده می‌شوند تا افرادی که از ویژگی‌های بدبینانه برای برخورد و مقابله با شرایط استرس‌زا استفاده می‌کنند. همچنین باید پذیرفت که درماندگی آموخته‌شده تأثیر فراوانی بر بیولوژی اعصاب آدمی و پیامدهای مهم سلامت جسمانی و روانی دارد (۲۷). باین‌حال؛ شیوع مشکلات رفتاری در بین زوجین بالاست و این مشکلات، اغلب با کمبود مهارت‌های شناختی از جمله حل مسئله ارتباط دارد (۲۸). از آنجا که پژوهش‌های اندکی به بررسی مسائل زوجین ناسازگار پرداختند لذا ضروری است به این امر بیشتر توجه شود تا از فرآیند طلاق پیشگیری شود. همچنین یافتن تلویحات نظری در خصوص زوجین ناسازگار و چگونگی کاهش مشکلات آنان به مراکز مشاوره و نیز سازمان بهزیستی کمک شایانی خواهد کرد. با توجه به اهمیت نهاد خانواده و حضور والدین سازگار در جهت بهبود و ارتقای سطح جامعه و تربیت صحیح فرزندان؛ پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش حل مسئله بر جهت‌گیری زندگی، عاطفه مثبت و منفی و درماندگی آموخته‌شده زوجین ناسازگار پرداخت. پژوهش Arianpour & Nisari سبک‌های حل مسئله اجتماعی منفی، سبک‌های حل مسئله اجتماعی مثبت، تاب‌آوری و حمایت اجتماعی را در پیش‌بینی مشکلات روان‌شناختی مادران کودکان ADHD در دوره کووید-۱۹ تأیید کرد. هم‌چنین تقویت حمایت اجتماعی و توجه به راهبردهای روان‌شناختی مبتنی بر حل مسئله اجتماعی مثبت و تاب‌آوری برای کاهش مشکلات روان‌شناختی مادران کودکان ADHD مؤثر بود (۲۹). نتایج پژوهش Mohammadi و همکاران نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش مدیریت استرس و افزایش مهارت‌های حل مسئله مادران دارای کودکان کم‌توان ذهنی تأثیر گذار بوده است. هم‌چنین درمان برمؤلفه‌های مدیریت استرس از جمله ایجادخوش‌بینی، مدیریت زمان، فعالیت تفریحی و بدن‌رادر حالت استراحت قرار دادن معنا دار بوده است. درمهارت‌های حل مسئله برمؤلفه‌های سبک‌گرایش-اجتناب و کنترل شخصی نیز معنا دار بوده است (۳۰). پژوهش Moradian و همکاران نشان داد که مداخله طرح‌واره درمانی بر عواطف منفی، عواطف مثبت و رضایت از زندگی و مداخله مهارت‌های حل مسئله بر عواطف منفی، عواطف مثبت و رضایت از زندگی و پایداری آن تأثیر دارد (۳۱). پژوهش Abolghasemi و همکاران نشان داد که آموزش حل مسئله و تصمیم‌گیری، به‌صورت

این پرسشنامه کسب کردند، در جامعه پژوهش قرار گرفتند. تعداد زوجین ناسازگار در شش مرکز انتخاب شده توسط پژوهشگر، ۷۹ زوج بود. از بین آن‌ها به صورت در دسترس ۳۰ زوج که با ملاک‌های ورود پژوهش همخوان بودند، انتخاب شدند و پس از کسب رضایت آگاهانه شرکت در پژوهش، ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل به صورت تصادفی گمارش شدند. ملاک‌های ورود شامل: ۱- عدم ابتلا به پرکاری و یا کم‌کاری تیروئید، ۲- عدم ابتلا به افسردگی و اضطراب در حد اختلال، ۳- حداقل تحصیلات لیسانس، ۴- سن شرکت‌کنندگان بین ۲۰ الی ۵۰ سال، ۵- عدم استفاده از داروی اعصاب و روان در سه ماه گذشته بود. ملاک‌های خروج شامل: ۱- غیبت بیش از دو جلسه متوالی در طول جلسات آموزشی، ۲- هم‌زمان تحت آموزش دیگر قرار گرفتن، ۳- حضور استرسور جدید به عنوان مانع شرکت در جلسات آموزشی بود. ابزار گردآوری داده در این پژوهش شامل: پرسشنامه ناسازگاری زوجین: پرسشنامه ناسازگاری زوجین توسط Beier & Sternberg ساخته شد. این پرسشنامه از ۱۰ سؤال تشکیل شده است که هدف آن متمایز کردن زوجین سازگار و ناسازگار از یکدیگر است. هر یک از سؤالات در یک مقیاس ۷ درجه‌ای از اختلاف نداریم (۱) تا اختلاف زیادی داریم (۷) نمره‌گذاری می‌شوند. کسب نمره بالاتر نشان‌دهنده ناسازگاری بیشتر است. روایی و اعتبار آن توسط محققان اصلی بررسی شده و این پرسشنامه از روایی و اعتبار بالایی برخوردار است. روایی آن به روش فرم‌های موازی ۰/۸۴ و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ حاصل شده است. در ایران Asadinia روایی پرسشنامه را به روش ضریب همبستگی ۰/۸۰ و نیز پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آورده است.

**پرسشنامه جهت‌گیری زندگی Shiyer and Carver:** برای ارزیابی خوش‌بینی سرشتی، آزمون جهت‌گیری زندگی خودگزارش خلاصه یا را تدوین کردند و بعدها آن را مورد تجدید نظر قرار دادند. نوع خوش‌بینی که توسط این پرسشنامه ارزیابی می‌شود، یک صفت شخصیتی است که مشخصه آن انتظارات مطلوب شخصی در آینده است. آزمون تجدید نظر شده جهت‌گیری زندگی دارای ۱۰ سؤال است که ۴ سؤال انحرافی آن محسوب می‌شوند. آزمون به صورت تک عاملی مورد استفاده قرار می‌گیرد و نمره‌گذاری آن به صورت مقیاس رتبه‌ای (۰ = کاملاً مخالفم تا ۴ = کاملاً موافقم) صورت می‌گیرد. نتیجه به دست آمده می‌تواند بین صفر تا ۲۴ باشد که هر چه بالاتر و به ۲۴ نزدیک‌تر باشد، دورنمای خوش‌بینی شما بیشتر است. سؤالات ۱-۳ خرده مقیاس خوش‌بینی و سؤالات ۴-۶ خرده مقیاس بدبینی را می‌سنجد. در مطالعه Chessie و همکاران، روایی محتوایی آزمون تجدید نظر شده جهت‌گیری زندگی تأیید شده است. همچنین روایی و پایایی نسخه فارسی آزمون نظر تجدید شده جهت‌گیری زندگی توسط Kajbaf و همکاران در سال ۱۳۸۵ بررسی شده است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه توسط آلفای کرونباخ در خرده مقیاس خوش‌بینی ۰/۸۱ و در خرده مقیاس بدبینی ۰/۸۰ به دست آمده است.

**پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی:** این مقیاس توسط Watson و همکاران در سال ۱۹۸۸ ساخته شده است. شامل ۲۰ ماده (۱۰ ماده عاطفه مثبت و ۱۰ ماده عاطفه منفی) است که به شکل خود گزارشی

معنادار بر بهبود عاطفه مثبت و کاهش اضطراب زنان دارای تعارض گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل مؤثر بوده است. هم چنین آموزش مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری می‌تواند به عنوان روشی جدید و مؤثر در بهبود کنترل عواطف زنان دارای تعارض زناشویی مورد استفاده قرار گیرد (۳۲). Mohammadi Shahraji & Hafezian (1397) در پژوهشی نشان دادند که گشتالت درمانی بر روی دانشجویان دختر دانشگاه منجر به افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی می‌گردد (۳۳). Schogiel در پژوهشی تحت عنوان حل مسئله به عنوان یک عنصر فعال در پیشگیری و درمان افسردگی و اضطراب جوانان: یک بررسی جامع به این نتیجه رسید که حل مسئله به عنوان یک عنصر فعال در پیشگیری و درمان افسردگی و اضطراب جوانان تلقی می‌شود (۳۴). Busseri و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که در مقایسه با گروه کنترل، بیمارانی که مداخله درمانی حل مسئله دریافت کردند، ادراک بهبود یافته از سلامت روان را گزارش کردند، احتمال بیشتری داشت که مشکلات خود را با جهت‌گیری مثبت ببینند و احتمال بیشتری داشت که از روش‌های حل مسئله عملکردی استفاده کنند (۳۵). Cuijpers و همکاران در پژوهشی دریافتند که یکی از روش‌های کنترل هیجانات، به کار بستن مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری است چراکه مجموعه‌ای از مؤلفه‌ها و وضعیت‌ها را به گونه‌ای نظم می‌دهد که سبب بروز راهبردهای تنظیم هیجانی کارآمد و سازگارانه می‌شود (۳۶). D'Acquisto در پژوهشی دریافت که توانایی تنظیم احساسات و کنترل عواطف و هوش هیجانی یکی از ابعاد مهم در کسب سلامت روانی و جسمانی است که باید به آن توجه شود. از فواید و اثرات مهم این تنظیم عواطف، کارکرد بهتر دستگاه ایمنی بدن و کاهش شکایت از ناراحتی‌ها و مشکلات جسمی است. متقابلاً عدم توانایی در کنترل و تنظیم عواطف منفی و یا فقدان این باور در فردی که نمی‌تواند عواطف خود را کنترل کند سبب افزایش آسیب‌پذیری در برابر استرس‌ها و فشارهای روانی می‌گردد (۳۷). با توجه به مبانی نظری و پیشینه در این پژوهش فرضیه‌های ذیل مورد آزمون قرار گرفت:

۱. آموزش مبتنی بر حل مسئله بر جهت‌گیری زندگی زوجین ناسازگار مؤثر است.
۲. آموزش مبتنی بر حل مسئله بر عاطفه مثبت و منفی زوجین ناسازگار مؤثر است.
۳. آموزش مبتنی بر حل مسئله بر درماندگی آموخته شده زوجین ناسازگار مؤثر است.

## روش کار

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است که قصد دارد آموزش مبتنی بر حل مسئله بر جهت‌گیری زندگی، عاطفه مثبت و منفی و درماندگی آموخته شده زوجین ناسازگار را مورد مطالعه قرار دهد. این پژوهش با کد اخلاق IR.IAU.Sari.REC.1402.254 در کمیته اخلاق تصویب شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شکوفا، خانه آرامش و اوج واقع در شهرستان قائم‌شهر در سال ۱۴۰۲ بود. به منظور غربالگری زوجین سازگار از ناسازگار از پرسشنامه ناسازگاری زوجین استفاده شد و زوجینی که نمره بالاتر از میانگین در



یک تا ده مشخص می‌کنند. مشخص شده است این ابزار برای روشن ساختن حیطه‌های خاص درماندگی آموخته شده در افراد کارایی بالایی دارد که با مصاحبه قابل تشخیص نیست. حداقل نمره فرد ۲۷ و حداکثر آن ۲۷۰ می‌باشد. که نمره بالاتر نشان‌دهنده درماندگی آموخته شده بیشتر می‌باشد. در پژوهش Tamadoni و همکاران روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفته است و پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مقدار ۰/۸۷ به دست آمده است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به وسیله آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمده است. ابتدا به هر دو گروه پرسشنامه‌های جهت گیری زندگی، عاطفه مثبت و منفی و درماندگی آموخته شده داده شد و هر ۳۰ نفر به سؤالات پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. سپس اعضای گروه آزمایش ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، هر هفته یک‌بار، تحت آموزش حل مسئله Naseri که در سال ۱۳۸۶ ساخته شده بود، قرار گرفتند. خلاصه ساختار جلسات آموزش حل مسئله در جدول ۱ آمده است. یک هفته مجدداً پس از اتمام اجرای آموزش، مجدداً پرسشنامه‌های جهت گیری زندگی، عاطفه مثبت و منفی و درماندگی آموخته شده توسط هر دو گروه مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. لازم به ذکر است، برای انجام تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

شدت عاطفه مثبت و منفی فرد را می‌سنجد. فرمت مقیاس به صورت لیکرت، از کاملاً موافقم (نمره پنج) تا کاملاً مخالفم (نمره یک) می‌باشد. روایی پرسشنامه به روش محاسبه همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه رضایت از زندگی، به ترتیب برای عاطفه مثبت ۰/۲۷ و برای عاطفه منفی ۰/۳۶ - گزارش شده است. ضریب همبستگی درونی سؤالات با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای عاطفه مثبت و منفی به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۲ به دست آمد. همچنین، به منظور بررسی روایی مقیاس عاطفه مثبت و منفی در پژوهش از روش تحلیل عامل تأییدی استفاده شد. بارهای عاملی برای عاطفه مثبت در دامنه بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۸ و برای عاطفه منفی بین ۰/۵۷ تا ۰/۸۱، با شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (۰/۰۵) به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای عاطفه مثبت ۰/۸۳ و برای عاطفه منفی ۰/۷۹ به دست آمده است.

**پرسشنامه درماندگی آموخته شده:** به منظور سنجش و ارزیابی درماندگی آموخته شده از پرسشنامه‌ای که توسط Quinnells and Nilsson در سال ۱۹۸۸ ساخته شده، استفاده شده است. در این مقیاس افراد در مورد ۲۷ گزاره موقعیت خود را بر اساس یک طیف از

جدول ۱. ساختار جلسات آموزش حل مسئله

هدف	جلسه اول
خوش آمدگویی، آموزش درمان مسئله مدار و ساختار آن، ساخت نردبان مشکلات رفتاری جاری و اندازه‌گیری شدت آن‌ها با حرارت‌سنج رفتار و ارائه تکلیف مرور تکالیف، توضیح درباره انواع گرایش به حل مسئله و نگرش‌های مربوط به آن، ارائه تکلیف	جلسه دوم
مرور تکالیف، توضیح درباره سه‌گام تشخیص مسئله و آموزش تنظیم لیست مشکلات، ارائه تکلیف	جلسه سوم
مرور تکالیف، انتخاب و تعریف مشکلی خاص و بررسی راه‌حل‌های احتمالی و تأثیر این راه‌حل‌ها بر سایر افراد، ارائه تکلیف	جلسه چهارم
مرور تکالیف، توضیح درباره روش بارش فکری برای حل مسئله و اجرای آن در جلسه، ارائه تکلیف	جلسه پنجم
مرور تکالیف، توضیح درباره فرایند تصمیم‌گیری (پاک کردن غیرممکن، گروه‌بندی، راه‌های محتمل‌تر، فواید و مضرات و واقعیت هر راه حل طبق جداول ارائه شده)، ارائه تکلیف.	جلسه ششم
مرور تکالیف، آموزش برنامه‌ریزی عملی برای مشکلات و نحوه تجدیدنظر و بازنگری در برنامه، ارائه تکلیف.	جلسه هفتم
مرور تکالیف، بررسی چالش‌های مراحل مختلف تصمیم‌گیری، بازبینی و اصلاح مهارت‌های حل مسئله، پیش‌بینی مشکلات احتمالی آینده.	جلسه هشتم

با توجه به جدول ۳ نتایج این آزمون حاکی از آن است که در مجموع بین خرده مقیاس‌های جهت گیری زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد که به طور کلی حکایت از اثر آموزش حل مسئله بر جهت گیری زندگی در زوجین ناسازگار است.

**فرضیه ۲:** آموزش حل مسئله بر عاطفه مثبت و منفی در زوجین ناسازگار مؤثر است.

با توجه به جدول ۴ نتایج این آزمون حاکی از آن است که در مجموع بین خرده مقیاس‌های عاطفه مثبت و منفی در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد که به طور کلی حکایت از اثر آموزش حل مسئله بر عاطفه مثبت و منفی در زوجین ناسازگار است.

**فرضیه ۳:** آموزش حل مسئله بر درماندگی آموخته شده در زوجین ناسازگار شهرستان قائم‌شهر مؤثر است.

با توجه به جدول ۵ نتایج این آزمون حاکی از آن است که در مجموع درماندگی آموخته شده در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد که به طور کلی حکایت از اثر آموزش حل مسئله بر درماندگی آموخته شده در زوجین ناسازگار است.

## نتایج

در توصیف داده‌ها به تبیین و تفسیر میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه پرداخته می‌شود.

در این قسمت جهت بررسی فرضیه‌ها در ابتدا فرض نرمال بودن توزیع نمونه بر اساس جامعه آماری به وسیله آزمون چولگی و کشیدگی و شاپیرو ویلک مورد بررسی قرار گرفت. بازه معیار در حالت کلی معمولاً چولگی و کشیدگی در بازه کمتر (۲ تا -۲) می‌باشد که با توجه به نتایج به دست آمده توزیع داده‌ها نرمال است و آماره‌های کشیدگی و چولگی در سطح مناسب قرار دارند. در ادامه به بررسی فرضیه‌های پژوهش پرداخته شد. قبل از بررسی فرضیه پژوهش برای اطمینان از این که گروه کنترل و آزمایش معادل می‌باشند، یعنی از نظر پارامترهای مورد مطالعه هم سان هستند با استفاده از آزمون لوین مورد تحلیل قرار گرفتند که مفروضه یکسانی واریانس‌ها تأیید می‌شود. با توجه به رعایت سایر مفروضه‌ها برای تحلیل داده‌ها می‌توان آزمون تحلیل کواریانس را انجام داد.

**فرضیه ۱:** آموزش حل مسئله بر جهت گیری زندگی زوجین ناسازگار مؤثر است.

جدول ۲. توصیف جمعیت شناختی براساس متغیرهای پژوهش

نوع آزمون	تعداد	میانگین	انحراف معیار
<b>خوش‌بینی</b>			
<b>آزمایش</b>			
پیش‌آزمون	۱۵	۷/۲۶	۲/۱۵
پس‌آزمون	۱۵	۱۳/۴	۳/۲۲
<b>کنترل</b>			
پیش‌آزمون	۱۵	۷/۱۸	۲/۶۲
پس‌آزمون	۱۵	۳/۹۳	۱/۶۶
<b>بدبینی</b>			
<b>آزمایش</b>			
پیش‌آزمون	۱۵	۱۸/۷۳	۳/۱۷
پس‌آزمون	۱۵	۸/۷۳	۱/۶۲
<b>کنترل</b>			
پیش‌آزمون	۱۵	۱۹/۶۶	۲/۲۵
پس‌آزمون	۱۵	۲۴/۶	۲/۷۲
<b>عاطفه مثبت</b>			
<b>آزمایش</b>			
پیش‌آزمون	۱۵	۱۳/۶۶	۲/۲۲
پس‌آزمون	۱۵	۱۹/۵۳	۲/۷
<b>کنترل</b>			
پیش‌آزمون	۱۵	۱۲/۱۳	۲/۳۲
پس‌آزمون	۱۵	۱۰/۸	۱/۵۶
<b>عاطفه منفی</b>			
<b>آزمایش</b>			
پیش‌آزمون	۱۵	۳۳/۷۳	۲/۹۳
پس‌آزمون	۱۵	۲۱/۴	۳/۵۴
<b>کنترل</b>			
پیش‌آزمون	۱۵	۳۸/۶	۲/۹۶
پس‌آزمون	۱۵	۴۲/۲۶	۲/۱۹
<b>درماندگی آموخته شده</b>			
<b>آزمایش</b>			
پیش‌آزمون	۱۵	۱۶۴/۸۶	۳/۹
پس‌آزمون	۱۵	۱۰۷/۵۳	۳/۵۷
<b>کنترل</b>			
پیش‌آزمون	۱۵	۱۸۵/۱۳	۱/۳
پس‌آزمون	۱۵	۱۹۹/۳۳	۱/۵۱

جدول ۳. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس بر روی جهت گیری زندگی

توان آزمون	اندازه اثر	معناداری	آماره	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	جهت‌گیری زندگی (خوش‌بینی)
۱	۰/۸۲۸	۰/۰۰۰۱	۱۲۵/۵۸۵	۶۳۱/۰۲۰	۱	۶۳۱/۰۲۰	
۱	۰/۹۲۹	۰/۰۰۰۱	۳۳۹/۶۹۱	۱۸۲۷/۱۶۵	۱	۱۸۲۷/۱۶۵	

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس بر روی عاطفه مثبت و منفی

توان آزمون	اندازه اثر	معناداری	آماره	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	عاطفه مثبت
۰/۹۹۴	۰/۴۵۵	۰/۰۰۰۸	۲۱/۷۱۸	۲۷۹/۷۴۲	۱	۲۷۹/۷۴۲	
۱	۰/۹۲۹	۰/۰۰۰۲	۳۲۲/۵۳۶	۱۷۸۵/۴۶۳	۱	۱۷۸۵/۴۶۳	

جدول ۵. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس تک متغیره بر روی درماندگی آموخته شده

معناداری	آماره	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	درماندگی آموخته شده
۰/۰۰۰۴	۹۱/۰۷۹	۴۱۰۴۸/۷۹۹	۱	۴۱۰۴۸/۷۹۹	

ناسازگار بود. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چندمتغیره در فرضیه اول پژوهش نشان داد که آموزش حل مسئله بر جهت گیری زندگی در زوجین ناسازگار شهرستان قائم‌شهر مؤثر است. نتایج حاصل از فرضیه

## بحث

هدف اصلی پژوهش حاضر اثر آموزش حل مسئله بر جهت گیری زندگی، عاطفه مثبت و منفی و درماندگی آموخته شده در زوجین

مسئولیت‌پذیری، ارزش قائل شدن نسبت به دیگران و کارهایشان و برقراری عدالت را یاد بگیرند. لذا شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر آموختند برای یک زندگی سالم داشتن مهارت حل مسئله از اولویت بالایی برخوردار است.

نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چندمتغیری در فرضیه دوم پژوهش نشان داد که آموزش حل مسئله بر عاطفه مثبت و منفی در زوجین ناسازگار شهرستان قائم‌شهر مؤثر است. نتایج حاصل از فرضیه حاضر با نتایج حاصل از پژوهش‌های Arianpour & Nisari (۲۹) ، Moradian و همکاران (۳۱) ، Abolghasemi و همکاران (۳۲) ، Busseri و همکاران (۳۳) Mohammadi Shahraji & Hafezian (۳۴) ، Cuijpers و همکاران (۳۵) و Gallegos و همکاران (۴۰) همسو است. در تبیین یافته به‌دست‌آمده می‌توان گفت داشتن احساس و عواطف مثبت، احساسی درونی است که بیشتر از طریق علائم و نشانه‌های غیرکلامی، حالت چهره، وضع بدن، حرکات چشم و لب نمایان می‌شود. فرهنگ حاکم بر جامعه شیوه بروز احساسات منفی یا مثبت را در موقعیت‌های مختلف به افراد القا می‌کند. لحن صدا بهترین نشانه حالات احساسات فردی است که نشان می‌دهد وی دارای عواطف منفی یا مثبت است یا اینکه تظاهر به داشتن آن احساسات می‌کند. برای اینکه بفهمیم و مطمئن بشویم احساس دیگران چگونه و چیست باید بدانیم همه شواهد موجود در پیام‌هایی که می‌فرستد هماهنگ هستند یا خیر؟ چهره بشاش اما سخنان مایوس‌کننده نشانه تظاهر و عدم صداقت است. سخنان خوشایند کسی که از چهره‌اش عواطف و احساسات مثبت هویدا نیست نیز نشانه طعنه و نیشخند است. احساسات مثبت ترکیبی از عواطف مثبت از جمله خوشحالی، هیجان و برانگیختگی است در صورتی که احساسات منفی ترکیبی از عواطف منفی چون احساس ملال، بی‌علاقگی و افسردگی می‌باشد. در این بین، میان عواطف مثبت و منفی و رضایت و سازگاری زوجین ارتباط معناداری وجود دارد. این عواطف مثبت است که قادر است روابط صمیمی و تعلق عاطفی را در روابط زوجی تحت تأثیر قرار دهد. بین عاطفه منفی و نارضایتی و ناسازگاری زوجین نیز رابطه وجود دارد. در واقع ابراز خشم و غم و اضطراب در طول تعاملات زناشویی هر کدام به صورت متفاوتی قادر است رضایت و سازگاری زوجین را کاهش دهد. در آموزش حل مسئله، زوجین ناسازگار آموختند که در برابر موقعیت‌های چالش‌برانگیز زندگی، به صورت مناسب راه‌حل‌های متعددی را در نظر گرفته و بهترین آن را انتخاب کرده و برای رویارویی مناسب با مشکل خود برگزینند.

نتایج حاصل از تحلیل کواریانس تک متغیری در فرضیه سوم پژوهش نشان داد که آموزش حل مسئله بر درماندگی آموخته شده در زوجین ناسازگار شهرستان قائم‌شهر مؤثر است. در مورد این یافته هیچ پیشینه‌ای وجود ندارد که قیاس صورت گیرد و این یافته برای اولین بار در این پژوهش ارائه شده است. در تبیین یافته به‌دست‌آمده می‌توان گفت درماندگی آموخته شده در روانشناسی زمانی اتفاق می‌افتد که فردی به طور مکرر با موقعیت‌های غیرقابل کنترل و استرس‌زا مواجه شده و نتواند تصمیم درستی بگیرد. سپس هنگامی که مجدد در این موقعیت قرار می‌گیرد، تلاشی برای پیروزی انجام ندهد و خودش را یک ناتوان و شکست‌خورده در آن موقعیت بداند. این فرد یاد گرفته است که در آن موقعیت درمانده است و نمی‌تواند موقعیت خود را کنترل کند. به همین دلیل دیگر سعی نمی‌کند آن را تغییر بدهد، حتی

پژوهش با نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش‌های Keivanlu و همکاران (۲۵)، Mohammadi و همکاران (۳۰)، Abolghasemi و همکاران (۳۲)، Dashti و همکاران (۳۸)، Hosseinzadeh Taqvai (۳۹) و Schogiel (۳۴) همسوست. در تبیین یافته فرضیه پژوهش می‌توان بیان کرد که در دهه اخیر، مفهوم جهت‌گیری زندگی به صورت پژوهش تجربی و نظریه‌هایی قابل‌توجه و بااهمیت در نظر گرفته می‌شود. این مفهوم اغلب به عنوان تمایل به دانستن انتظارات منفی و یا مثبت نسبت به آینده تعریف می‌شود. انسان موجودی متفکر است که نه به دلیل حوادثی که برایش اتفاق می‌افتد، بلکه به دلیل نحوه و نگرش نسبت به قضایا، مسائل، مشکلات و حوادثی که با آن روبرو می‌شود، سلامت جسم و روان خود را تحت تأثیر قرار می‌دهد و براساس نوع دیدگاه و جهت‌گیری که در زندگی خود اتخاذ نموده است، باعث کاهش و یا افزایش افسردگی، اضطراب و استرس در خود می‌شود. خوش‌بینی و بدبینی، دو قطب یک پیوستار را تشکیل می‌دهند که قطب خوش‌بینی بالاتر قطب سلامتی بالا و قطب بدبینی بالاتر اختلالات شدید در سلامتی منطبق است. خوش‌بینی و بدبینی به ترتیب به عنوان انتظار نتایج فراگیر مثبت و منفی، تعیین‌کننده‌های مهم سازگاری هستند. خوش‌بینی انتظار کلی وقوع امور خوشایند و مطلوب فراوان و امور نامطلوب کم در آینده است و به این باور مربوط می‌شود که آینده پیامدهای مطلوبی خواهد داشت، بدون اینکه توانایی فرد برای کنترل و مواجهه با این پیامدها در نظر گرفته شود. نقطه مقابل خوش‌بینی، بدبینی یا داشتن تجارب منفی تعمیم‌یافته است که بر این اساس، اتفاقات و پیامدهای منفی و ناگوار اجتناب‌ناپذیر هستند و رویدادها اغلب مواقع خوب پیش نمی‌روند. افراد خوش‌بین افرادی هستند که گرایش دارند اتفاقات را به‌طور مثبت و خوش‌آیند تفسیر کنند و زمانی که با مشکلات در حوزه‌های مهم زندگی مواجه می‌شوند، بر این باورند که به نتایج خوشایند و مثبتی خواهند رسید. افراد بدبین نیز، نسبت به انسان‌های اطراف و رویدادهای مختلف نگرش منفی دارند، مثلاً از افراد انتظار خیانت و از رویدادها انتظار ضرر و آسیب رادارند. خوش‌بینی مزایای متعددی دارد، این صفت کمک می‌کند تا فرد در برابر افسردگی که منجر به شکست و وقایع ناگوار می‌شود، ایستادگی کند. خوش‌بینی در فرد باعث فعال‌تر شدن دستگاه ایمنی می‌گردد که این امر موجب می‌شود تا فرد کمتر دچار بیماری‌های عفونی شود و به پزشک مراجعه کند؛ در صورتی که بدبینی در فرد با افسردگی، اضطراب بیشتر به کاهش انتظار پیشرفت و وضعیت جسمانی نامناسب همراه است. از سویی باید در نظر داشت که حل مسئله، یک توانایی شناختی است که مؤثرترین راه حل را برای مسئله حاضر از میان تمامی راه‌حل‌های موجود، فراهم می‌کند. در نتیجه می‌توان گفت حل مسئله، یک فرآیند آگاهانه، منطقی و هدفمند است و توانایی فرد را برای مقابله با انواع موقعیت‌هایی که باعث استرس می‌شوند را افزایش می‌دهد. مهارت حل مسئله باعث کاهش رفتارهای ضداجتماعی و پرخاشگری، افزایش کنترل خود، افزایش سطح سلامت روانی و رضایت از زندگی می‌شود و در این بین هرچه افراد خودآگاه‌تر و خوش‌بین‌تر و از معنویت‌گرایی بالاتری برخوردار باشند به همان میزان توانایی بیشتری در حل مسائل خواهند داشت و در نتیجه در زندگی از رضایت بالاتری برخوردارند. حل مسئله به صورت انجام فعالیت گروهی در نمونه‌های پژوهش حاضر توانست تا بستر مناسبی باشد تا زوجین ناسازگار بسیاری از اهداف تربیت اختلافی مثل رعایت حقوق دیگران،



زوجین را ترغیب نماید که در برابر شکست تسلیم نشوند و با چالش‌های زندگی زناشویی خود بیشتر و با قدرت بالاتری مقابله نمایند. ۴- پیشنهاد می‌شود که از نتایج پژوهش حاضر برای افزایش خوش‌بینی و عاطفه مثبت و کاهش درماندگی آموخته شده زوجین استفاده گردد تا از این طریق بتوان بر زوجین ناسازگار را به زوجین سازگار تبدیل نمود. ۵- پیشنهاد می‌شود که از نتایج پژوهش حاضر در مراکز مشاوره برای کاهش سطح مشکلات روان‌شناختی زوجین ناسازگار استفاده شود. از جمله محدودیت‌های پژوهش می‌توان به متغیرهایی از جمله شرایط اقتصادی به دلیل صرفه‌جویی در زمان و هزینه کنترل نشدن و این مسئله سبب احتیاط در تعمیم نتایج به جوامع دیگر می‌شود، همچنین- مقطعی بودن پژوهش که تعمیم نتیجه را با احتیاط مواجه می‌سازد. با توجه به اینکه پژوهش حاضر در بین زوجین ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان قائم‌شهر انجام شد، در تعمیم نتایج آن با سایر زنان ناسازگار و سایر شهرها نیز باید احتیاط کرد.

### تشکر و قدردانی

نویسندگان این مقاله بر خود لازم می‌دانند از مراکز مشاوره شکوفا، خانه آرامش و اوج در شهرستان قائم شهر که امکان انجام این پژوهش را میسر کردند و هم چنین زوجینی که در فرایند پژوهش مشارکت داشتند کمال تشکر و قدردانی را داشته باشند.

### تضاد منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تضاد منافع ندارد.

### کد اخلاق

اطلاعات این پژوهش با کد اخلاق شماره IR.IAU.Sari.REC.1402.254 کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری ثبت شده است.

## References

1. Rozyan A, Namdarpour F, Javadzadeh shahshahani F. Investigating the causes of Maladjustment in marital interactions (qualitative study). *Applied Family Therapy Journal*. 2023;4(1):1-18. doi: 10.61838/kman.ajt.4.1.1
2. Fowers BJ, Montel KH, Olson DH. Predicting Marital Success for Premarital Couple Types Based on Prepare. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2007;22(1):103-19. doi: 10.1111/j.1752-0606.1996.tb00190.x
3. Chang EC, Sanna LJ. Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: a test of a cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychol Aging*. 2001;16(3):524-31. doi: 10.1037//0882-7974.16.3.524 pmid: 11554528
4. Ardestani K, Sadat F, Mousavinik M. The effectiveness of cognitive behavioral hypnotherapy on problem solving skills and communication skills in adolescent girls. *Journal of Studies and Research in Behavioral Sciences*. 2022;11:139-51.
5. Mahmoudian H, Safarian H, Hashemzadeh Vaez H, Mir Mohammad Tabar SA, Rezvani Far S. Studying the relation between life orienting and advancement goals with students' life satisfaction. *Educational Psychology*. 2015;11(35):123-35.
6. Holman TB, Larson JH, Harmer SL. The Development and Predictive Validity of a New Premarital Assessment Instrument: The Preparation for Marriage Questionnaire. *Family Relations*. 1994;43(1). doi: 10.2307/585141
7. Talebi Chari M. Predicting learned helplessness based on self-awareness, mindfulness, and existential awareness in dyslexic children. *Iran: Islamic Azad University, Bandar Abbas branch*; 2022.
8. Joghataei M. The relationship between family of origin models and the quality of life and emotional atmosphere of families of cultural couples in Sabzevar city. *Studies in Psychology and Educational Sciences*. 2023;53:167-82.
9. Shoghi Alikoi Z, Malekzadeh A. The legal system that governs the common affairs of couples in the time frame of the divorce request until its implementation. *Legal Studies*. 2023;34:171-88.
10. Sharifi K, Saeedi H. Prediction of psychological well-being based on the orientation of life and optimism. *Journal of Rooyesh-e-Ravanshenasi*. 2015;4(1):42-59.
11. Ghasemnezhad K, Zare Z, Qasimpour E, Kalantar M, Alimardani S. The Effectiveness of Compassion Treatment on Life Orientation and Interpersonal Forgiveness among Veteran's Spouses. *Military Psychology*. 2022;13(50):131-45.
12. Zare Mirkabad A, GurbanJahormi R, Khademi Ashkazar M, Shivandi Cheliche K. Investigating the effectiveness of happiness education with emphasis on Islamic teachings on increasing mental vitality and positive emotions and reducing negative emotions in women with marital conflict. *Applied Counseling*. 2022;12(1):153-74.
13. Khanjani Z, Hashemi Nusratabad T, Pakrovan H. Predicting parental burnout during the corona virus quarantine based on perfectionism and positive and negative emotions of parents of elementary school children. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2021;65:209-18.
14. Alah Bakshi B, Qamari M, editors. The relationship between mental well-being and the degree of marital adjustment in married students. The first culture international conference,

- psychopathology and education; 2016; Tehran: Al-Zahra University.
15. Arrindell WA, van Nieuwenhuizen C, Luteijn F. Chronic psychiatric status and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*. 2001;31(2):145-55. doi: 10.1016/s0191-8869(00)00125-2
  16. Gao T, Meng X, Qin Z, Zhang H, Gao J, Kong Y, et al. Association between parental marital conflict and Internet addiction: A moderated mediation analysis. *J Affect Disord*. 2018;240:27-32. doi: 10.1016/j.jad.2018.07.005 pmid: 30048833
  17. Baradaran M. Internet addiction in students: the role of self-regulation, problem solving and interpersonal problems. *Development of psychology*. 2018;8(7):147-52.
  18. Seyedan SA, Rahmani A, editors. The effectiveness of problem-solving training on internet addiction of adolescent male students. The third international research conference in psychology, counseling and educational sciences; 2018; Tehran, Iran.
  19. Messer EP, Ammerman RT, Teeters AR, Bodley AL, Howard J, Van Ginkel JB, et al. Treatment of Maternal Depression With In-Home Cognitive Behavioral Therapy Augmented by a Parenting Enhancement: A Case Report. *Cogn Behav Pract*. 2018;25(3):402-15. doi: 10.1016/j.cbpra.2017.10.002 pmid: 30174386
  20. Omid M. Investigating the effectiveness of emotion-based couple therapy on marital adjustment. *International Journal of New Findings in Health and Educational Sciences (IJNES)*. 2024;2(2):41-7.
  21. Roozdar E, Hamid N, Beshldeh K, Arshadi N. The Effectiveness of Narrative Couple Therapy on Improving the Psychological Well-Being of Incompatible Couples. *Biannual Journal of Applied Counseling*. 2020;9(2):67-86.
  22. Tambunan H. The Effectiveness of the Problem Solving Strategy and the Scientific Approach to Students' Mathematical Capabilities in High Order Thinking Skills. *International Electronic Journal of Mathematics Education*. 2019;14(2). doi: 10.29333/iejme/5715
  23. Mathew R, Malik SI, Tawafak RM. Teaching Problem Solving Skills using an Educational Game in a Computer Programming Course. *Informatics in Education*. 2019;18(2):359-73. doi: 10.15388/infedu.2019.17
  24. Hendriana H, Johanto T, Sumarmo U. The Role of Problem-Based Learning to Improve Students' Mathematical Problem-Solving Ability and Self Confidence. *Journal on Mathematics Education*. 2018;9(2):291-300. doi: 10.22342/jme.9.2.5394.291-300
  25. Keyvanlo S, Malehmir B, Sadri M, Rad ZR, Narimani M, Zavarei Z. Comparison of Psychological Turmoil, Life Orientation, Difficulty in Regulating Emotion and Emotional Schemas in Mothers of Mentally Retarded and Normal Children. *Psychiatric Nursing*. 2022;10(4):41-52.
  26. Yang SJ, Song ZJ, Wang XC, Zhang ZR, Wu SB, Zhu GQ. Curculigoside facilitates fear extinction and prevents depression-like behaviors in a mouse learned helplessness model through increasing hippocampal BDNF. *Acta Pharmacol Sin*. 2019;40(10):1269-78. doi: 10.1038/s41401-019-0238-4 pmid: 31028292
  27. Moosavi FK, Mafakheri A, Ebrahimi AM. The effect of behavioral activation therapy on learned helplessness and psychological toughness in depressed women. *Iranian Islamic Studies of the Family*. 2022;2(4):83-93.
  28. Shivandi Cheliche K, Nefer Z, Hassanvand F, Mousavi SA. The effectiveness of life skills training on teacher-student relationships, academic vitality and academic optimism. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*. 2019;4(11):47-67.
  29. Arianpour S, Nisari M. Psychological problems of mothers of children with attention deficit hyperactivity disorder in the period of covid 19: the role of perceived social support, social problem solving and resilience. *Journal of Psychology*. 2023;27(1):106-15.
  30. Mohammadi A, Rezaei A, Izadi F. Effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on stress management and problem solving skills of mothers with mentally retarded children. *Psychology Journal*. 2022;4(26):396-405.
  31. Moradian P, Kakabaraei K, Amiri H. Comparing the effectiveness of schema therapy and problem solving skills training on mental well-being (satisfaction with life and positive and negative emotions) of married men who abuse drugs. *Applied Family Therapy Journal*. 2021;3(7):129-48.
  32. Abolghasemi S, Abolghasemi A, Kafi Masouleh M, Soltani Shall R. The effect of teaching problem-solving and decision-making skills on controlling the emotions of women with marital conflict. *Women and Family Studies*. 2019;13(49):29-45.
  33. Mohammadi F, Hafezian M. Effectiveness of Group Gestalt Therapy on Social Anxiety, Test Anxiety and Positive and Negative Affection of Female Students. *Education and Evaluation*. 2019;11(44):13-29.
  34. Schofield R. Empowerment education for individuals with serious mental illness. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*. 1998;36(11):35-40. doi: 10.3928/0279-3695-19981101-16 pmid: 9822994
  35. Busseri MA, Choma BL, Sadava SW. "As good as it gets" or "The best is yet to come"? How optimists and pessimists view their past, present, and anticipated future life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 2009;47(4):352-6. doi: 10.1016/j.paid.2009.04.002
  36. Cuijpers P, de Wit L, Kleiboer A, Karyotaki E, Ebert DD. Problem-solving therapy for adult depression: An updated meta-analysis. *Eur Psychiatry*. 2018;48:27-37. doi: 10.1016/j.eurpsy.2017.11.006 pmid: 29331596
  37. Dashti N, Panah Ali A, Azmodeh M. Effectiveness of training problem solving skills with social-Cognitive approach Responsibility, Social Adjustment and Social Self-Empowerment in Secondary Girl High School Students In Tabriz. *Women and Family Studies*. 2022;15(56):96-106.
  38. D'Acquisto F. Affective immunology: where emotions and the immune response converge. *Dialogues Clin Neurosci*. 2017;19(1):9-19. doi: 10.31887/DCNS.2017.19.1/fdacquisto pmid: 28566943
  39. Hosseinzadeh Taghvaei M. Effectiveness of problem solving training on quality of life and social problem solving of under achieved gifted girls. *Journal of Research in Educational Systems*. 2019;13(45):93-108.
  40. Gallegos MI, Murphy SE, Benner AD, Jacobvitz DB, Hazen NL. Marital, parental, and whole-family predictors of toddlers' emotion regulation: The role of parental emotional withdrawal. *J Fam Psychol*. 2017;31(3):294-303. doi: 10.1037/fam0000245 pmid: 27617477