

اثر بخشی آموزش تفکر انتقادی بر سرمایه روانشناختی و صمیمیت زنان و مردان متأهل شهر تهران  
 محبوبه موسیوند<sup>۱</sup>

Effectiveness of teaching critical thinking on psychological capital and on marital intimacy among married men and women of tehran

Mahboobe Moosivand<sup>1</sup>

چکیده

**زمینه:** تفکر انتقادی فرآیندی است که صمیمیت زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما مسئله اینست: آیا تفکر انتقادی بر سرمایه روانشناختی و صمیمیت زنان و مردان متأهل تأثیر دارد؟ **هدف:** اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر افزایش سرمایه روانشناختی و صمیمیت زنان و مردان متأهل شهر تهران بود. **روش:** طرح این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش، را کلیه زوجین شهر تهران که در سال ۱۳۹۸ به منظور حل مشکلات زناشویی خود به مراکز مشاوره‌ای منطقه ۲ تهران مراجعه کردند تشکیل دادند. نمونه پژوهش شامل ۹۰ نفر از زوجین مراجع کننده به مرکز مشاوره بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه گواه گمارده شدند. پژوهش با کمک پرسشنامه سرمایه‌های روانشناختی لوتانز و همکاران و صمیمیت زناشویی اولیاء جمع‌آوری شد. ابزار عبارتند از: سرمایه روانشناختی مک‌گی (۲۰۱۱)، پرسشنامه صمیمیت زناشویی اولیاء (۱۳۸۵) و پروتکل آموزشی تفکر انتقادی: محتوای آموزشی تفکر انتقادی فیشر (۲۰۰۵) و مایرز (۱۹۸۶). داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) مورد تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** آموزش تفکر انتقادی بر سرمایه روانشناختی و صمیمیت زناشویی زوجین تأثیر داشت ( $p \leq 0/001$ ). **نتیجه‌گیری:** آموزش تفکر انتقادی می‌تواند منجر به افزایش سرمایه روانشناختی و صمیمیت زناشویی زوجین شود و خانواده درمانگران می‌توانند از این روش آموزشی برای بهبود روابط زناشویی زوجین ایرانی استفاده کنند. **واژه کلیدیها:** تفکر انتقادی، صمیمیت، سرمایه‌های روانشناختی، زوجین

**Background:** Critical thinking is a process that affects couples intimacy. But the question is: does critical thinking affect the psychological capital and intimacy of married men and women? **Aims:** The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of critical thinking training on increasing psychological capital and intimacy of married men and women in Tehran. **Method:** The design of this study was quasi-experimental with pretest-posttest with control group. The statistical population of this study consisted of all couples who referred to counseling centers in Tehran 2 in order to resolve their marital problems. The sample consisted of 90 couples referring to counseling center who were selected by convenience sampling and were randomly assigned into two experimental and control groups. The research was conducted with the help of Lutz et al. Questionnaire of psychological capital and parent's marital intimacy. Tools include McGee's Psychological Capital (2011), Parenting Marital Intimacy Questionnaire (2006), and Critical Thinking Educational Protocol: Fisher's Critical Thinking Educational Content (2005) and Myers (1986). Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA). **Results:** Critical thinking training had an effect on psychological capital and marital intimacy of couples ( $p \geq 0/001$ ). **Conclusions:** Critical thinking training can increase psychological capital and marital intimacy of couples and therapists' families can use this educational method to improve the marital relationship of Iranian couples. **Key Words:** Critical thinking, intimacy, psychological capital, couples

Corresponding Author: m.moosivand@alzahra.ac.ir

<sup>۱</sup> استادیار، پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>1</sup> Assistant Professor of Women Research Center, Alzahra University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

پذیرش نهایی: ۹۸/۱۲/۱۰

دریافت: ۹۸/۱۰/۰۵

## مقدمه

از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل سالم و سازنده میان انسان و برقرار بودن عشق به هم نوع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است، خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی و عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضا آنها و تجهیز شدن به تفکیک‌های شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکارناپذیر است (وانیک و گولیک، ۲۰۱۱). در تعریف گلدنبرگ، استاتون و گلدنبرگ (۲۰۱۷) خانواده، خرده فرهنگی است که بر اساس تاریخچه مشترک، فرضیه‌ها و ادراکات درونی شده در مورد جهان و اهداف مشترک بین اعضای آن، رابطه‌ای عمیق و چند لایه وجود دارد افراد در چنین نظامی از طریق وفاداری‌ها و دلبستگی‌های هیجانی قدرتمند، پایدار و متقابل به هم گره خورده‌اند (مقتدایی و خوش اخلاق، ۱۳۹۴). نتایج مطالعات نشان می‌دهد کارکرد مطلوب خانواده مفهومی است که تأثیر مستقیمی بر نیازها، اهداف، رضایت‌مندی از زندگی و روابط عاطفی خانواده داشته (میلر، رایان، کیتز بیشاب و اپستاین، ۲۰۰۸) و بر عواملی چون ساختار، نقش، ارتباط ادراک و پویایی‌های شخصیت و شکل‌گیری فرزندان بر کارکرد خانواده، تأثیر مستقیم دارد (والش، ۲۰۰۳؛ به نقل از عباسی، بگیان کوله مرز، درگاهی و قمری گیوی، ۱۳۹۴). نتایج مطالعات نشان می‌دهند که عوامل زمینه‌ای فردی از قبیل: خانواده مبدأ (وضعیت ازدواج والدین، وضعیت بهداشت روانی والدین، وضع کارکرد خانواده پدری)، عوامل اجتماعی - فرهنگی (میزان حمایت والدین زوجین، سن ازدواج، آموزش و تحصیلات، درآمد و شغل، طبقه و گروه اجتماعی، نوع جامعه)، وضعیت فعلی زندگی (حمایت دوستان، فشارهای درونی و بیرونی) و عوامل ارتباطی - دوجانبه‌ای: از قبیل همسانی (همسانی در مذهب، همسانی در وضعیت اجتماعی و اقتصادی، همسانی در سن، همسانی در هوش، همسانی در تحصیلات، همسانی در ویژگی‌های کلی شخصیت)، فرآیندهای بین فردی (درجه و میزان شناخت یکدیگر، مدت نامزدی و ازدواج، روابط قبل از ازدواج، حاملگی، تولد کودک و مهارت‌های ارتباطی) و ویژگی‌های فردی (سلامت عاطفی، ویژگی‌های شخصیتی، مهارت‌های بین فردی، انطباق با آداب و رسوم و سلامت جسمانی) مهمترین عوامل سازش یافتگی و صمیمیت زناشویی هستند

(برادباری، فینیچام و بیچ، ۲۰۰۰، گاتمن، ۲۰۱۴؛ پلات و همکاران، ۲۰۱۸).

مفهوم صمیمیت<sup>۱</sup> در مطالعات سال‌های اخیر به عنوان سازه‌ای مهم در پویایی‌های ارتباط زناشویی در نظر گرفته شده است (کونری و همکاران، ۲۰۱۶). صمیمیت، نیاز اصلی بشر است که از درون یکی از نیازهای اساسی بشر به نام نیاز به دلبستگی تحول می‌یابد. نیاز به صمیمیت، نیاز به نزدیکی فیزیکی، پیوند و تماس با دیگر افراد را در بر می‌گیرد (باگاروزی، ۲۰۱۳) و یکی از ضرورت‌های تداوم، رضایت‌مندی و موفقیت ازدواج است. لغتنامه انگلیسی رندم هوس، صمیمیت را رابطه نزدیک، آشنا، اغلب عاطفی، خصوصی و عاشقانه با فردی دیگر تعریف می‌کند (باگاروزی، ۲۰۱۳). صمیمیت مفهومی پویا در ارتباطات انسانی و به‌ویژه در روابط زوجی است که به معنای باز بودن و عدم بازداری در روابط و نزدیکی دو یا چند فرد در ابعاد گوناگون عاطفی، منطقی و عملکردی است که در بستر روابط ایجاد می‌شود و پویایی آن از این لحاظ است که صمیمیت برآیندی است از تمامی و کلیت یک رابطه که در صورت وجود شکاف یا نقص در هر یک از ابعاد یک بی فردی، از این مسئله تأثیر پذیرفته و متقابلاً بر کلیت رابطه تأثیر می‌گذارد (هاتفیلد، بنسمن و راپسون، ۲۰۱۲). بارگاروزی (۲۰۱۳) اعتقاد دارد صمیمیت یک نیاز اساسی انسانی است. صمیمیت به‌عنوان نزدیکی، تشابه و رابطه شخصی دوست داشتنی با شخص دیگر است و مستلزم آگاهی، درک عمیق، پذیرش و بیان افکار و احساسات است. نتایج پژوهش‌های جانسون، نگوین، اندرسون، لئو و نوم (۲۰۱۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که روابط صمیمانه و عاشقانه زوجین یکی از عامل‌های افزایش سازش یافتگی و تداوم خانواده است. همچنین نتایج نشان داد که این روابط با مشکلات سلامت روانشناختی، تعامل منفی زوجین و بد کارکردی عملکرد خانواده رابطه منفی دارند. و چگونگی تعاملات و تجارب خانواده اصلی بر کیفیت و روابط زندگی زناشویی فرزندان به‌طور قابل ملاحظه‌ای اثر خواهد داشت.

متغیر دیگر این پژوهش سرمایه‌ی روانشناختی<sup>۲</sup> است. ریشه مفهوم سرمایه روانشناختی را باید در کارهای سلیگمن (۱۹۹۸، ۲۰۰۶) که او را به‌عنوان پدر روانشناسی مثبت‌گرا می‌شناسند، جستجو کرد (هاجزس و تیموتی، ۲۰۱۰). سرمایه روانشناختی به‌عنوان ارزیابی خود

2. psychological capital

1. intamacy

فرآیند به خصوص انتقال مسائل آموزش ندیده سودمند است. نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌کند که برنامه آموزش تفکر انتقادی راهبردهای تصمیم‌گیری را توسعه می‌دهد و فهم اصول اولیه و عمومی از آن را افزایش می‌دهد. ماتسو، اینو و ماکاکی (۲۰۱۵) در پژوهشی با هدف مقایسه آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله، خودآگاهی، تفکر انتقادی، روابط بین فردی، مدیریت خشم و بازسازی شناختی) به والدین و والدین فرزندان نوجوانان با مشکلات تحولی دریافتند که آموزش مهارت‌های اساسی همانند مدیریت تنیدگی، خشم و حل مسئله و بازسازی شناختی به والدین در کاهش تعارضات والدین با نوجوانان و اختلالات تحولی و رفتاری آنها مؤثر است. رونالد سو و کار - مان شوم (۲۰۱۹) در پژوهشی با هدف تأثیر تعدیل‌کننده ذهن آگاهی با رابطه میانجی شده تفکر انتقادی و پریشانی روانشناختی از طریق تحریف‌های شناختی در نوجوانان نتایج نشان داد که سطوح پایین ذهن آگاهی و تفکر انتقادی با تحریف‌های شناختی رابطه مثبت دارند. همچنین در بین سطوح بالای ذهن آگاهی و تفکر انتقادی با تحریف‌های شناختی رابطه‌ای مشاهده نشد. همچنین یافته‌ها نشان داد که تفکر انتقادی و ذهن آگاهی با صورت مستقیم با کارکردهای شناختی رابطه مثبت و با پریشانی روانشناختی رابطه منفی دارند. پرادپ و همکاران (۲۰۱۹) در یک مطالعه تجربی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، مدیریت تنیدگی، مدیریت هیجانی، مهارت‌های بین فردی، تفکر انتقادی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، مهارت‌های بین فردی و تفکر خلاق پرداختند نتایج نشان داد که این آموزش بر روی ۷۹۲ نفر از دانش آموزان و دانشجویان باعث افزایش نمرات همبسته‌های روانشناختی می‌شود.

در مجموع با شناخت عوامل مؤثر در روابط زناشویی، مهار و مدیریت، آن یکی از روش‌های در خور توجه در حل مشکلات زناشویی و رسیدن به رضایت از زندگی زناشویی به شمار می‌رود. بنابراین شناخت این عوامل نه تنها به خانواده درمانگر کمک می‌کند تا مشکل را تشخیص دهد، بلکه به زوجین نیز یاری می‌رساند تا با آشنایی با این عوامل به ایجاد، تقویت و یا اصلاح این متغیرها پرداخته، به رضایت‌مندی و صمیمیت دست یابند. همچنین با توجه به افزایش

در رابطه با شرایط و احتمال درک موفقیت تعریف شده است (هوارد، ۲۰۱۷). همچنین سرمایه‌ی روانشناختی جنبه مثبت زندگی انسان‌ها است و مبتنی بر درک شخصی خود، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و پایداری در برابر مشکلات تعریف می‌شود (لوتانز، آلیو، آوی و نورمن، ۲۰۰۷). تاکنون چهار مؤلفه اصلی یعنی خودکارآمدی<sup>۱</sup>، خوش‌بینی<sup>۲</sup>، امیدواری<sup>۳</sup> و تاب‌آوری<sup>۴</sup> برای سرمایه روانشناختی معرفی شده است (آوی، لوتانز، جنسن، ۲۰۰۹؛ آوی، لوتانز و یوسف، ۲۰۱۰). نتایج مطالعات گل‌پرور (۱۳۹۳) نشان داد خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی با رضایت زناشویی رابطه مستقیم داشتند و رضایت از زندگی متغیر واسطه‌ای در رابطه امیدواری و خوش‌بینی با رضایت زناشویی بود. به عبارت دیگر امیدواری و خوش‌بینی بخشی از اثرهای خود را در رضایت زناشویی از طریق رضایت از زندگی انجام می‌دهند.

از جمله آموزش‌های که می‌تواند بر سرمایه‌های روانشناختی و بهبود صمیمیت زناشویی زوجین مؤثر باشد آموزش تفکر انتقادی<sup>۵</sup> است. زکی (۲۰۱۵) تفکر انتقادی را هنر تجزیه و تحلیل ارزیابی تفکر همراه با بررسی برای اصلاح آن تعریف می‌کند. تفکر انتقادی به‌عنوان یک فرآیند شناختی اساسی برای تحول و بهره‌مندی از دانش در نظر گرفته می‌شود و این نوع از تفکر برای پیشرفت و حل مسئله قابل استفاده است (گل، گوسما، احمد، خانا، سعید و پارپو، ۲۰۱۰). تفکر انتقادی برای حل مسائل، تصمیم‌گیری و استنتاج استفاده می‌شود (باتلر، ۲۰۱۲). تفکر انتقادی معطوف به هدف و مبتنی بر نتیجه است که نیاز به قضاوت دارد (جکسون و همکاران، ۲۰۰۶). تفکر انتقادی به‌عنوان یک فرآیند شناختی، درک بنیادی برای تحول و بهره از دانش است و این نوع از تفکر برای حل مسئله، تصمیم‌گیری در هر بافتی که می‌تواند اجتماعی، بالینی، اخلاقی، مدیریتی و سیاسی باشد، قابل اجرا است (گل و همکاران، ۲۰۱۰، اسماعیلی و باقری، ۲۰۱۵). نتایج پژوهش هلسدینگن، ون دن باج، ونگاگ و ون مرینبور (۲۰۱۰) با هدف بررسی تأثیر برنامه آموزشی تفکر انتقادی بر آموزش تصمیم‌گیری پیچیده پرداختند و نتایج پژوهش آنها نشان داد که برنامه آموزشی تفکر انتقادی پیامد تصمیم‌گیری را در طی آموزش و آزمون افزایش می‌دهد همچنین این آموزش هم برای پیامدها و هم برای

4. resiliency

5. critical thinking

1. self efficacy

2. optimism

3. hope

گمارده شدند. در مورد انتخاب نمونه باید اشاره کرد که در روش آزمایشی باید هر زیر گروه حداقل ۱۵ نفر باشد و برای اینکه نمونه انتخاب شده نماینده واقعی جامعه باشد و پژوهش از قابلیت اعتماد بیرونی بالایی داشته باشد، تعداد نمونه ۱۵ زوج (۳۰ نفر برای هر گروه) در نظر گرفته شد (دلاور، ۱۳۹۰). لازم به توضیح است که در این پژوهش قبل از انتخاب گروه‌های آزمایشی و گواه، میزان صمیمیت هر یک از زوجین از طریق مقیاس صمیمیت زناشویی اولیاء (۱۳۸۵) مورد ارزیابی قرار گرفت و پس از اطمینان از میزان صمیمیت مورد انتظار (یک انحراف استاندارد پایین‌تر از میانگین)، آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایشی و گواه به صورت تصادفی جایگزین شدند. در این پژوهش، گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه، طی جلسات ۹۰ دقیقه‌ای هفتگی، تحت آموزش تفکر انتقادی قرار گرفتند و به گروه گواه هیچ درمانی ارائه نگردید. همچنین با به کارگیری ملاک‌های ورود و خروج زیر معیار همگونی<sup>۲</sup> آزمودنی‌ها رعایت گردید: الف. ملاک‌های ورود مشتمل بر داشتن صمیمیت زناشویی پایین بر اساس پرسشنامه صمیمیت زناشویی و مصاحبه بالینی، برخورداری از سلامت جسمانی - روانی، داشتن سطح سواد حداقل دیپلم، عدم اعتیاد، شرایط سنی بین ۲۰ تا ۴۰ سال، در شرف طلاق نبودن و ۱ سال از ازدواج آنها گذشته باشد. ب. ملاک‌های خروج مشتمل بر داشتن سابقه مصرف مواد، در شرف طلاق بودن و داشتن بیماری‌های روانی مثل افسردگی و اختلالات شخصیت.

در این پژوهش ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه نمونه شامل سن، سطح تحصیلات، طول مدت ازدواج و تعداد فرزندان نیز ثبت و مفاد بیانیه هلسینکی رعایت شد. که از جمله آنها می‌توان به توضیح اهداف پژوهش برای زوجین، کسب رضایت آگاهانه از واحدهای مورد مطالعه، اختیاری بودن شرکت در پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن پاسخ به سؤالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل، اشاره کرد.

### ابزار

پرسشنامه صمیمیت زناشویی<sup>۳</sup> (MIQ): پرسشنامه صمیمیت زناشویی اولین بار در ایران توسط اولیاء (۱۳۸۵)؛ به نقل از فلاح‌زاده، ثنایی ذاکر و فرزاد، (۱۳۹۱) ساخته و هنجاریابی شد. این پرسشنامه

سالیانه آمار طلاق که وجود مشکلات رفتاری و ارتباطی در زندگی از مهمترین عوامل آن به حساب می‌آید، تأثیر نامطلوب مشکلات رفتاری و ارتباطی در زندگی زوجها و فرزندان، ضرورت شناخت و یافتن راه‌حل‌های مؤثر در کاهش تعارضات و بهبود ارتباطات نامناسب زوجها و جستجوی زمینه‌های جدید برای تحقیق درباره مشکلات و تعارضات زناشویی جهت استفاده محققان و درمانگران خانواده، از دلایلی هستند که اهمیت و ضرورت این پژوهش را نشان می‌دهند. همچنین تعیین میزان تأثیرگذاری شیوه آموزشی تفکر انتقادی و آگاهی بخشی به خانواده درمانگران و برنامه ریزان خانواده جهت استفاده از کارکردهای آن در کنار سایر مداخلات بر بدیع و نو بودن پژوهش حاضر می‌افزاید. بنابراین هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال پژوهشی بود: که آیا تفکر انتقادی بر سرمایه روانشناختی و صمیمیت زنان و مردان متأهل تأثیر دارد بود؟

### روش

پژوهش حاضر از نظر هدف یک پژوهش کاربردی و از نظر جمع‌آوری داده‌ها این پژوهش نیمه آزمایشی بود. طرح نیمه‌آزمایشی پژوهش حاضر پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه<sup>۱</sup> شامل مراحل اجرایی زیر بود: ۱. انتخاب به صورت دسترس از نمونه پژوهش، ۲. اجرای پیش‌آزمون و جمع‌آوری داده‌ها؛ ۳. جایگزین کردن تصادفی آزمودنی‌ها؛ ۴. اجرای متغیرهای مستقل (آموزش تفکر انتقادی) روی گروه آزمایشی و ۵. اجرای پس‌آزمون و جمع‌آوری داده‌ها.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه‌ی آماری این پژوهش، را کلیه زوجین که در سال ۱۳۹۸ به منظور حل مشکلات زناشویی خود به مرکز مشاوره‌ای منطقه ۲ شهر تهران مراجعه کردند تشکیل داد. نمونه پژوهش شامل ۹۰ نفر از زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایشی و گواه گمارده شدند. بدین صورت که بر اساس فراخوان پژوهشگر از بین ۹۰ زوج مراجعه‌کننده به مراکز خدمات مشاوره‌ای ۳۰ زوجی که بعد از انجام مصاحبه بالینی و پاسخ‌گویی به پرسشنامه صمیمیت زناشویی اولیاء (۱۳۸۵) ملاک ورود به مطالعه را داشتند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه

3. marital intimacy questionnaire (MIQ)

1. The pretest-posttest control group design

2. benchmark

نمونه از سؤالات پرسشنامه به این شرح است: من توانسته‌ام به اهدافی که برای خودم در کارم تعیین کرده‌ام برسم (خودکارآمدی) و من پراورزی اهدافم را در کارم دنبال می‌کنم. مک‌گی (۲۰۱۱) درست آزمایی و قابلیت اعتماد این پرسشنامه را همراه با فرم‌های ۲۵ و ۱۲ سؤالی سرمایه روانشناختی به‌طور گسترده و وسیعی بررسی نموده و شواهد متقنی از درست آزمایی و قابلیت اعتماد آن ارائه نموده است. در این پژوهش درست آزمایی صوری و محتوایی این پرسشنامه توسط تنی چند از متخصصین بررسی و تأیید گردید. گل‌پرور و همکاران (۱۳۹۲) تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش واریماکس بر روی ۲۶ سؤال این پرسشنامه، درست آزمایی سازه این پرسشنامه را مستند ساخته و آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۵ را به دست داده است. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در یک نمونه ۳۰ نفری به صورت مقدماتی برابر با ۰/۹۵ به دست آمد و همبستگی سؤالات و نقش سؤالات در آلفای کرونباخ حاکی از مناسب بودن وضعیت این پرسشنامه برای سنجش سرمایه روانشناختی بود. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۲ و برای خرده مقیاس-های خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و امیدواری برابر با ۰/۸۴، ۰/۸۶، ۰/۷۸ و ۰/۸۲ به دست آمد.

پروتکل آموزشی تفکر انتقادی: محتوای آموزشی تفکر انتقادی بر اساس دیدگاه‌های هاپیل (۱۹۸۴)، به نقل از آنجلی، (۱۹۹۷)، فیشر (۲۰۰۵) و مایرز (۱۹۸۶) تهیه شد و در ۸ جلسه آموزشی ۱/۵ ساعته به شرح ذیل اجرا گردید (کمالی زارچ، زارع و علوی لنگرودی، ۱۳۹۱).

جلسه اول: بیان مسئله؛ مراسم آشنایی و تبیین موضوع و بیان مسئله در مورد آموزش تفکر انتقادی به همسران، معرفی مهارت‌های تفکر انتقادی، ضرورت و هدف یادگیری تفکر انتقادی به زوجین. پیش‌آزمون.

جلسه دوم: مهارت تعبیر و تفسیر؛ همسران به درک و فهم اولیه نسبت به مسئله پیش روی زندگی خویش اشراف پیدا می‌کنند. در مهارت تعبیر و تفسیر همسران باید درک و فهم خود را از مسئله‌ای که مسئله شده در زندگی‌شان که آنها را از طریق اطلاعات و تجارب خویش به دست آورده‌اند، بیان نمایند. این مرحله به سه صورت انجام می‌پذیرد، طبقه‌بندی، فهم محتوایی، روشن‌سازی معنا.

یک ابزار ۸۵ سؤالی است که نه بعد صمیمیت عاطفی (۱۱ سؤال)، صمیمیت عقلانی (۸ سؤال)، صمیمیت بدنی (۶ سؤال)، صمیمیت اجتماعی - تفریحی (۸ سؤال)، صمیمیت ارتباطی (۱۱ سؤال)، صمیمیت معنوی (۹ سؤال)، صمیمیت روانشناختی (۹ سؤال)، صمیمیت جنسی (۸ سؤال) و صمیمیت کلی (۱۵ سؤال) است. صمیمیت زناشویی، شامل صمیمیت عاطفی، عقلانی، فیزیکی، اجتماعی، تفریحی، ارتباطی، جنسی، مذهبی، روانشناختی و نمره کلی را اندازه‌گیری می‌کند. هر سؤال در طیف لیکرت به صورت چهار گزینه‌ای از همیشه نمره (۴) تا اصلاً نمره (۱) پاسخ داده می‌شود. حداکثر نمره در این پرسشنامه ۳۴۸ و حداقل نمره ۸۷ است. نمره بیشتر نمایانگر صمیمیت بالاتر و نمره کمتر به معنی صمیمیت کمتر است. به منظور تعیین درست آزمایی محتوایی این پرسشنامه، از نظر ۵ تن از متخصصان مشاوره دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان بهره گرفته شده است (اولیاء، ۱۳۸۵؛ فلاح‌زاده و همکاران، ۱۳۹۱). ضریب آلفای این آزمون برای کل پرسشنامه توسط اولیاء (۱۳۸۵) ۰/۹۲ گزارش شده است. برای بررسی درست آزمایی هم‌زمان این پرسشنامه از مقیاس صمیمیت واکر و تامپسون (۱۹۸۳)؛ به نقل از فلاح‌زاده و همکاران، (۱۳۹۱). استفاده گردید، نتایج نشان داد همبستگی بین آزمون صمیمیت اولیاء و مقیاس صمیمیت والتر و تامپسون ۰/۹۲ است که در سطح کمتر از ۰/۰۰۱ معنادار است. برای تعیین درست آزمایی سؤالات از روش همبستگی، هر سؤال با آزمون استفاده شد که تمامی سؤالات با نمره کل در سطح ۰/۰۰۱ همبستگی داشتند (اولیاء، ۱۳۸۵). ذوالفقاری (۱۳۸۵) در پژوهش خود، ضریب آلفای ۰/۹۱ را برای کل پرسشنامه گزارش کرد (فلاح‌زاده و همکاران، ۱۳۹۱).

پرسشنامه سرمایه روانشناختی<sup>۱</sup> (PCQ): برای سنجش سرمایه روانشناختی از پرسشنامه ۲۶ سؤالی معرفی شده توسط مک‌گی (۲۰۱۱) بهره گرفته شد. گل‌پرور، جعفری و جوادیان (۱۳۹۲) نسخه ای از این پرسشنامه را در ایران ترجمه و آماده اجرا نموده است. مقیاس پاسخ‌گویی این پرسشنامه شش درجه‌ای (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۶) است. این مقیاس دارای چهار خرده مقیاس است که شامل خودکارآمدی سؤالات ۱ تا ۷، امیدواری سؤالات ۸ تا ۱۴، تاب‌آوری سؤالات ۱۵ تا ۲۰ و خوش‌بینی سؤالات ۲۱ تا ۲۶ است. دو

<sup>۱</sup> psychological capital questionnaire (PCQ)

نمونه تحقیق برای شرکت در این پژوهش جلب شد. سپس بعد از انجام مصاحبه بالینی و پاسخ‌گویی به سؤالات پرسشنامه صمیمیت زناشویی، از بین زوجین مراجعه‌کننده با توجه به ملاک‌های ورود و خروج ۳۰ زوج بر اساس نمره پرسشنامه صمیمیت زناشویی و آمادگی برای شرکت در جلسات آموزشی به صورت دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه گواه گمارده شدند. ضمن توجه افراد نمونه تحقیق و بیان اهداف پژوهش، از آنها درخواست شد تا در طول دوره آموزش تفکر خلاق شرکت کنند. قبل از شروع روش آموزشی هر دو گروه مورد مطالعه تحت پیش‌آزمون قرار گرفتند و از آنها درخواست شد تا پرسشنامه‌های مورد نظر را متناسب با ویژگی‌های خود تکمیل نمایند و تا حد امکان سؤالی را بدون جواب نگذارند. سپس گروه آزمایشی تحت آموزش گروهی تفکر خلاق قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. مدت جلسات درمانی برای آموزش تفکر خلاق ۸ جلسه ۱/۵ ساعته بود و به صورت گروهی و در هفته یکبار در محلی که توسط پژوهشگران تعیین شده بود اجرا می‌شد. در طی این جلسات و بعد از اتمام آموزش از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. در پایان داده‌های جمع‌آوری شده با آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در ضمن اطمینان دهی در مورد محرمانه ماندن اطلاعات، آزادی انتخاب برای خروج از مطالعه در هر مرحله از پژوهش و آماده ساختن افراد نمونه تحقیق از لحاظ روحی و روانی برای شرکت در پژوهش از نکات اخلاقی رعایت شده این پژوهش بود.

### یافته‌ها

میانگین سنی و انحراف استاندارد سنی زنان گروه آزمایشی تفکر انتقادی  $30/3 \pm 3/36$  و گروه گواه  $31/01 \pm 3/63$  است. میانگین سنی و انحراف استاندارد سنی مردان گروه آزمایشی تفکر انتقادی  $32/18 \pm 3/88$  و گروه گواه  $32/23 \pm 3/62$  است. همچنین میانگین مدت ازدواج گروه آزمایشی تفکر انتقادی  $2/11 \pm 5/16$  و گروه گواه  $2/55 \pm 6/12$  است.

جلسه سوم: مهارت تحلیل؛ در مهارت تحلیل همسران باید به؛ آزمون ایده‌ها پردازد؛ آنها با مقایسه ایده‌ها مفاهیم مرتبط با مسئله، ارتباط مفهومی اجزا با کل و یکدیگر را شناسایی می‌کند. در این مرحله اطلاعاتی که حاوی یک استدلال هستند در کنار هم قرار می‌دهند و برای اقامه استدلال‌هایش مقدماتی را فراهم می‌آورد. به این معنی که هر عبارتی تا چه مقدار توان ارائه استدلال منطقی دارد.

جلسه چهارم: مهارت ارزشیابی؛ سنجش ادعاها و استدلال‌ها به همسران کمک می‌کند که تشخیص دهند تا چه حدی اطلاعات اضافی قابل دسترس می‌تواند موجب تضعیف یا تقویت استدلال شود. باید تعیین کرد آن استدلال‌ها به مفروضات یا پیش‌فرض‌هایی اشتباه متکی است یا نه؟ در این مرحله ملاک‌هایی مشخص می‌شود که به واسطه آنها بتواند عملکردشان را ارزیابی نماید.

جلسه پنجم: استنتاج؛ مهارت استنتاج به معنی مشخص کردن عناصر برای طرح و تدوین نتایج منطقی و مستدل می‌باشد. در این مرحله همسران به بررسی و پرسش از شواهد و مدارک که ممکن است بر روی نتیجه اثر بگذارد می‌پردازند.

جلسه ششم: توضیح و تبیین؛ همسران نظراتشان را با بیان علت‌ها به طور قابل فهمی بیان می‌کنند. در این مهارت آنها نتایج استنتاج خود را اعلام می‌کنند. تفکر انتقادی کارآمد از طریق فرآیند استدلالی مشخص می‌شود. اگر همسران به نظریه‌های جدیدی رسیدند آن نظریه را در قالب استدلال‌هایی بیان می‌کنند که نتیجه را نشان دهد، توضیح دهد و یکدیگر را به سطحی از رضایت برسانند.

جلسه هفتم: خودنظم جویی؛ این مهارتی است درباره توجه و تمرکز بر روند تفکر خویشتن که به همسران کمک می‌کند تا به تفکر خود هماهنگی و تعادل بخشند. در این مرحله آنها بی‌نیاز از کوشش‌های آگاهانه واکنش‌هایی عقلانی - عاطفی را برای تغییر و تصحیح تفکر خود تجربه خواهد کرد.

جلسه هشتم: مرور تمرین‌ها، اجرای پس‌آزمون و تقدیر و تشکر و اهدای هدایایی به شرکت‌کنندگان.

روش اجرای تحقیق به این صورت بود که بعد از هماهنگی با مراکز مشاوره‌ای منطقه ۲ تهران، از طریق فراخوانی که در سراسر مراکز مشاوره‌ای و درمانی ارائه شد از زوج‌ها دعوت به عمل آمد. سپس با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش، با آگاه‌سازی زوجین مراجعه‌کننده و کسب اجازه از آنها، رضایت افراد

جدول ۱. میانگین (و انحراف استاندارد) خرده مقیاس های صمیمیت و سرمایه روانشناختی در پیش آزمون - پس آزمون گروه های آزمایشی و گواه								
متغیر	پیش آزمون		پس آزمون		پس آزمون		پس آزمون	
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
عاطفی	۴/۴۳	۳۲/۱۶	۲/۷۸	۳۴/۸۶	۳/۵۴	۳۵	۴/۷۳	۳۱/۹۶
عقلانی	۴/۳۵	۲۶/۳۶	۴/۴۵	۲۶/۹۳	۲/۸۳	۲۹/۹۳	۴/۳۸	۲۶/۷۳
بدنی	۲/۳۷	۱۳/۱۶	۱/۸۰	۱۴/۶۳	۲/۹۰	۱۶/۱۳	۲/۵۴	۱۵/۱۶
اجتماعی	۳/۶۴	۲۱/۳۶	۳/۶۶	۲۱/۹۰	۳/۰۱	۲۵/۸۳	۲/۴۴	۲۳/۸۰
ارتباطی	۱/۴۴	۲۶/۶۳	۱/۳۷	۲۲/۶۰	۳/۲۶	۳۱/۸۰	۱/۵۱	۲۲/۶۶
معنوی	۲/۴۸	۲۵/۰۳	۱/۹۵	۲۶/۳۳	۴/۲۳	۳۲/۲۶	۲/۶۸	۲۴/۸۰
روانشناختی	۴/۴۹	۲۵/۷۰	۴/۳۱	۲۶/۶۰	۸/۳۶	۲۹/۸۰	۸	۲۷/۰۶
جنسی	۵/۴۱	۲۶/۴۶	۵/۶۶	۲۷/۷۰	۲/۶۷	۲۹/۶۳	۸/۵۴	۲۲/۹۶
کلی	۶/۰۱	۲۴/۳۶	۵/۸۵	۲۳/۴۱	۶/۱۲	۲۹/۴۸	۵/۶۹	۲۲/۶۳
صمیمیت زناشویی	۲۱/۱۸	۲۲۱/۲۲	۲۴/۱۸	۲۲۴/۹۶	۲۶/۱۸	۲۵۹/۸۶	۲۰/۱۸	۲۱۷/۷۶
تاب آوری	۱/۲۲	۱۸/۷۶	۱/۱۳	۱۷/۵۰	۱/۴۸	۲۲/۸۳	۱/۰۲	۱۷/۶۶
خودکارآمدی	۱/۲۶	۲۱/۶۰	۱/۲۹	۲۱/۳۶	۱/۳۳	۲۶/۹۳	۱/۲۷	۲۱/۲۳
امید	۱/۴۳	۲۲/۲۳	۱/۳۵	۲۲/۰۳	۱/۳۶	۲۸/۲۶	۱/۲۱	۲۱/۸۰
خوش بینی	۱/۴۵	۲۲/۴۶	۱/۴۳	۲۲/۲۳	۱/۸۶	۲۹/۳۳	۱/۴۳	۲۲/۲۳
سرمایه روانشناختی	۲/۸۶	۸۴/۸۶	۳/۰۱	۸۲/۸۰	۲/۹۸	۱۰۷/۳۶	۲/۹۱	۸۲/۹۳

فرض نرمال بودن توزیع نمونه ای داده ها در پیش آزمون متغیرهای صمیمیت زناشویی ( $Z=0/921$ ,  $df=30$ ,  $P\leq 0/029$ )، پس آزمون صمیمیت زناشویی ( $Z=0/967$ ,  $df=30$ ,  $P\leq 0/452$ )، پیش آزمون سرمایه روانشناختی ( $Z=0/958$ ,  $df=30$ ,  $P\leq 0/272$ ) پس آزمون سرمایه روانشناختی ( $Z=0/959$ ,  $df=30$ ,  $P\leq 0/300$ ) برقرار است ( $P\geq 0/05$ )، نتایج نمودار پراکنندگی (اسکاتر) نشان داد که مفروضه خطی بودن بین پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای مورد مطالعه برقرار است، همچنین با توجه به نتایج ضریب همبستگی بین متغیرهای کمکی (کواریت ها) و پس آزمون آن که با یکدیگر همبستگی بالایی  $0/90$  نداشتند و با توجه به همبستگی های به دست آمده، تقریباً مفروضه هم خطی چندگانه بین متغیرهای کمکی (کواریت ها) اجتناب شده است، نمودار شاخ و برگ نشان داد که در مرحله پیش-آزمون و پس آزمون نمره ای در کرانه بالا و پایین متغیرها مشاهده نشد که نشان دهنده این امر بود که مفروضه بررسی داده های پرت به درستی رعایت شده است، برای بررسی همگنی واریانس متغیرها نیز از آزمون های لوین و تصحیحات باکس استفاده شد. نتایج آزمون باکس برای متغیر صمیمیت زناشویی ( $F=1/341$ ,  $P\leq 0/049$ ) و  $F=1/241$ ,  $P\leq 0/121$  (BOX= ۳۲/۳۵۲) و سرمایه روانشناختی ( $F=27/312$ ,  $P\leq 0/001$ ) که میزان معناداری آزمون باکس از  $0/05$  بیشتر است در نتیجه فرض مربوط به همگنی ماتریس های واریانس -

با توجه به نتایج جدول ۱ میانگین (و انحراف استاندارد) نمره کل صمیمیت زناشویی گروه آزمایشی آموزش تفکر انتقادی در پیش آزمون  $217/76$  (و  $20/18$ ) و در پس آزمون  $259/86$  (و  $26/18$ ) است. میانگین (و انحراف استاندارد) صمیمیت زناشویی گروه گواه در پیش آزمون  $224/96$  (و  $24/18$ ) و در پس آزمون  $221/22$  ( $21/18$ ) است. به عبارت دیگر گروه آزمایشی پس از دریافت آموزش تفکر انتقادی از صمیمیت زناشویی بالاتری برخوردار هستند. میانگین (و انحراف استاندارد) نمره کل سرمایه روانشناختی گروه آزمایشی تفکر انتقادی در پیش آزمون  $82/93$  ( $2/91$ ) و در پس آزمون  $107/36$  ( $2/98$ ) است. همچنین میانگین (و انحراف استاندارد) نمره کل سرمایه روانشناختی گروه گواه در پیش آزمون  $82/80$  ( $3/01$ ) و در پس آزمون  $84/86$  ( $2/86$ ) است. به عبارت دیگر گروه های آزمایشی پس از دریافت آموزش تفکر انتقادی از سرمایه روانشناختی بالاتری برخوردار بودند. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) استفاده شد؛ بنابراین قبل از تحلیل داده های مربوط به فرضیه ها، برای اطمینان از این که داده های این پژوهش مفروضه های زیربنایی تحلیل کوواریانس چندمتغیری را برآورد می کنند، به بررسی آنها پرداخته شد. بدین منظور شش مفروضه تحلیل کوواریانس چندمتغیری شامل نرمال بودن واریانس ها (برای نیل به رعایت این مفروضه نتایج آزمون شاپیروویلک بیانگر آن بود که پیش

مانکووای تکراری استفاده شد. در نهایت نتایج آزمون t نشان داد که پیش‌آزمون گروه‌های آزمایشی و گواه در متغیرهای وابسته (صمیمیت زناشویی و سرمایه روانشناختی) معنی‌دار نبوده است ( $P \geq 0/05$ ). حال به ارائه نتایج جداول استنباطی پرداخته می‌شود. با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ۹۰ درصد از کل واریانس‌های گروه آزمایش و گواه ناشی از اثر متغیر مستقل است. همچنین توان آماری آزمون برابر با ۱ بود که دلالت بر کفایت حجم نمونه دارد.

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که بین گروه‌ها (آزمایش و گواه) از لحاظ حداقل یکی از متغیر وابسته صمیمیت زناشویی ( $F_{(9, 41)} = 28/004, P < 0/001$ ) و سرمایه روانشناختی ( $F_{(9, 41)} = 28/004, P < 0/001$ ) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. برای بررسی نقطه تفاوت به انجام تحلیل کوواریانس‌های یک‌راهه در متن مانکوواری روی هر یک از متغیرهای وابسته مبادرت شد.

نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می‌دهند که تحلیل کوواریانس چندمتغیری مربوط به اثر مداخله (از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون) در متغیرهای وابسته (صمیمیت زناشویی و سرمایه روانشناختی) معنی‌دار می‌باشند. با توجه به نتایج جدول تأثیر گروه بر نمرات متغیر صمیمیت زناشویی ( $F_{(54, 11)} = 64/170, P < 0/001$ ) معنی‌دار است. بنابراین می‌توان بیان کرد که بین میانگین نمرات (صمیمیت زناشویی) بین دو گروه آموزش تفکر انتقادی و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. تأثیر مداخله بر نمرات متغیر سرمایه روانشناختی ( $P < 0/001$ )، آموزش تفکر انتقادی بر مؤلفه‌های صمیمیت زناشویی و سرمایه روانشناختی اثربخش است.

کوواریانس، پذیرفته شد. برای بررسی همگونی واریانس دو گروه در مرحله پس‌آزمون، از آزمون همگونی واریانس‌های لوین استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده در مورد هیچ یک از متغیرهای مورد بررسی از لحاظ آماری برای متغیر صمیمیت زناشویی در مرحله پیش‌آزمون ( $F_{(1, 58)} = 0/631, P \geq 0/430$ ) و پس‌آزمون ( $F_{(1, 58)} = 0/3/213, P \geq 0/130$ ) معنی‌دار نبوده است همچنین نتایج آزمون لوین برای متغیر سرمایه روانشناختی در مرحله پیش‌آزمون ( $F_{(1, 58)} = 2/362, P \geq 0/103$ ) و در پس‌آزمون ( $F_{(1, 58)} = 2/747, P \geq 0/103$ ) معنی‌دار نبوده است. بنابراین مفروضه همگونی واریانس‌ها نیز تأیید شد. مفروضه مهم دیگر تحلیل کوواریانس، همگونی ضرایب رگرسیون است.

لازم به ذکر است که آزمون همگونی ضرایب رگرسیونی از طریق تعامل پیش‌آزمون نمرات متغیرهای صمیمیت زناشویی و سرمایه روانشناختی با متغیرهای مستقل (آموزش تفکر انتقادی) در مرحله پس‌آزمون مورد بررسی قرار گرفت. تعامل این پیش‌آزمون‌ها با متغیر مستقل (آموزش تفکر انتقادی) برای صمیمیت زناشویی (پس‌آزمون  $0/05 \geq P = 0/648, F = 0/714$  و  $Wilkes = 0/922$ ) و سرمایه روانشناختی (پس‌آزمون  $0/05 \geq P = 0/358, Lambda = 0/919$  و  $F = 1/412$ ) معنادار نبوده و حاکی از همگونی ضرایب رگرسیونی است همان‌طور که مشاهده می‌شود آماره‌های چندمتغیری مربوطه یعنی لامبدا و یکلز معنی‌دار نمی‌باشند ( $P \geq 0/05$ ). بنابراین مفروضه همگنی ضرایب رگرسیونی برقرار است. با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس یک‌راهه با اندازه‌گیری مکرر، استفاده از این آزمون مجاز بود. بنابراین برای آزمون فرضیه پژوهش از تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن

جدول ۲. خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری روی نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون صمیمیت زناشویی و سرمایه روانشناختی

اثر	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	P	اندازه اثر
صمیمیت زناشویی	اثریلایی	۰/۸۶۰	۲۸/۰۰۴	۹	۴۱	$P \leq 0/001$	۰/۸۶۰
	لامبدا و یکلز	۰/۱۴۰	۲۸/۰۰۴	۹	۴۱	$P \leq 0/001$	۰/۸۶۰
	اثر هتلینگ	۶/۱۴۷	۲۸/۰۰۴	۹	۴۱	$P \leq 0/001$	۰/۸۶۰
سرمایه روانشناختی	بزرگ‌ترین ریشه‌ی روی	۶/۱۴۷	۲۸/۰۰۴	۹	۴۱	$P \leq 0/001$	۰/۸۶۰
	اثریلایی	۰/۹۴۹	۲۳۵/۱۸۰	۴	۵۱	$P \leq 0/001$	۰/۹۴۹
	لامبدا و یکلز	۰/۰۵۱	۲۳۵/۱۸۰	۴	۵۱	$P \leq 0/001$	۰/۹۴۹
	اثر هتلینگ	۱۸/۴۴۵	۲۳۵/۱۸۰	۴	۵۱	$P \leq 0/001$	۰/۹۴۹
بزرگ‌ترین ریشه‌ی روی		۱۸/۴۴۵	۲۳۵/۱۸۰	۴	۵۱	$P \leq 0/001$	۰/۹۴۹



جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری روی نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون صمیمیت زناشویی و سرمایه روانشناختی در گروه‌های آزمایش و گواه						
Eta	P	F	MS	DF	SS	متغیر وابسته
۰/۲۰	P≤۰/۰۰۱	۱۲/۱۱۹	۱۵۴/۹۱۳	۱	۱۵۴/۹۱۳	عاطفی
۰/۲۱	P≤۰/۰۰۱	۱۲/۹۳۲	۷۰/۷۰۳	۱	۷۰/۷۰۳	عقلانی
۰/۲۱	P≤۰/۰۰۱	۱۳/۲۱۹	۳۵/۶۰۷	۱	۳۵/۶۰۷	بدنی
۰/۳۷	P≤۰/۰۰۱	۲۹/۰۳۵	۱۰۰/۹۵۱	۱	۱۰۰/۹۵۱	اجتماعی
۰/۴۵	P≤۰/۰۰۱	۴۱/۵۴۲	۲۶۷/۸۰۹	۱	۲۶۷/۸۰۹	ارتباطی
۰/۵۳	P≤۰/۰۰۱	۵۶/۰۹۲	۵۷۰/۳۵۳	۱	۵۷۰/۳۵۳	معنوی
۰/۱۶	P≤۰/۰۰۴	۹/۲۶۳	۹۰/۸۶۱	۱	۹۰/۸۶۱	روانشناختی
۰/۲۰	P≤۰/۰۰۱	۱۲/۲۳۰	۱۸۳/۹۶۷	۱	۱۸۳/۹۶۷	جنسی
۰/۲۰	P≤۰/۰۰۱	۱۲/۳۶۱	۱۳۱/۱۱۸	۱	۱۳۱/۱۱۸	کلی
۰/۵۷	P≤۰/۰۰۱	۶۴/۱۷۰	۵۳۷۲/۳۹۴	۱	۵۳۷۲/۳۹۴	صمیمیت زناشویی
۰/۷۰	P≤۰/۰۰۱	۱۲۸/۷۶۳	۲۴۰/۰۱۸	۱	۲۴۰/۰۱۸	تاب‌آوری
۰/۸۳	P≤۰/۰۰۱	۲۷۷/۴۴۵	۴۲۹/۱۸۲	۱	۴۲۹/۱۸۲	خودکارآمدی
۰/۸۴	P≤۰/۰۰۱	۲۹۲/۶۲۹	۵۷۲/۳۵۳	۱	۵۷۲/۳۵۳	امید
۰/۸۱	P≤۰/۰۰۱	۲۳۸/۵۴۳	۶۹۰/۱۷۹	۱	۶۹۰/۱۷۹	خوش‌بینی
۰/۸۳	P≤۰/۰۰۱	۸۶۵/۲۹۴	۷۴۶۵/۷۱۸	۱	۷۴۶۵/۷۱۸	سرمایه روانشناختی

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر افزایش سرمایه روانشناختی و صمیمیت زنان و مردان متأهل شهر تهران بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش تفکر انتقادی منجر به افزایش صمیمیت زناشویی و سرمایه روانشناختی زوجین گروه آزمایش نسبت به گروه گواه شده است. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های دیگر برای مثال (هلسدینگن و همکاران، ۲۰۱۰؛ ماتسو و همکاران، ۲۰۱۵؛ رونالد سو و کار - مان شوم، ۲۰۱۹ و پرادپ، ۲۰۱۹) مبنی بر اینکه افرادی که برنامه آموزشی تفکر انتقادی دریافت کرده بودند در مقایسه با هم‌تایان خود از صمیمیت زناشویی و سرمایه روانشناختی بالاتری برخوردارند، همسو است. نتایج مطالعات زارع و نهروانیان (۱۳۹۶) با عنوان تأثیر دوره آموزش تفکر انتقادی بر سبک‌های تصمیم‌گیری و سبک‌های حل مسئله نتایج نشان داد که آموزش تفکر انتقادی بر سبک‌های تصمیم‌گیری و سبک‌های حل مسئله مؤثر است. همچنین حسنی مطلق، علیزاده و شاه آبادی (۲۰۱۶) در مطالعه‌ای با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و سازش یافتگی زناشویی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر یاسوج به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی، حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی و همدلی) بر بهبود سلامت روانی و سازش یافتگی زناشویی زنان گروه آزمایش اثربخش است.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت، استفاده از راهبردهای تفکر انتقادی در افراد می‌تواند، منجر به توسعه راه‌های جدید تفکر، استفاده، انتقال و ارزیابی دانش خود و همچنین منجر به توسعه روش‌های جدید دستیابی به تصمیم شود (آرند، ۲۰۰۷). تفکر انتقادی شکلی از تفکر سطح بالا است و گفته شده است که برای توانمندسازی کاربرد و توانایی حل مسئله مؤثر است. همچنین بر اساس نظریه برابری، زوج‌ها زمانی می‌توانند با همسر خود صمیمی شوند که در رابطه خویش احساس برابری داشته و بازده و سودی که از رابطه حاصل می‌شود، با بازده و سودی که همسرشان به دست می‌آورد، قابل مقایسه باشد. آموزش مهارت تفکر انتقادی با هدف حل مشکلات، رسیدن به یک راه‌حل عملی مورد توافق دو همسر و ایجاد جو مشارکتی، زوج را متعهد می‌سازد تا مشکلات را به شکلی حل نمایند که نیاز نباشد یک همسر به خاطر دیگری از دست برود و نهایتاً با شکل‌گیری الگوی برنده - برنده، هر دو همسر احساس برابری نمایند. این خود موجب می‌شود میزان صمیمیت زناشویی در رابطه افزایش یابد (باتلر، ۲۰۱۲). از سوی دیگر در این روی آورد با تأکید بر مهارت حل مسئله به زوج‌ها کمک می‌کند نسبت به مسائل بازخورد واقع‌بینانه داشته و اختلاف‌ها را به‌عنوان یک مسئله و کشاکش در نظر بگیرند. این بازخورد سبب می‌شود هر دو همسر به یک دید مشابه در مورد مشکلات زناشویی دست یابند و بر اساس

روانشناختی می توان گفت؛ آموزش تفکر انتقادی اعتقاد به توانایی و یک فلسفه خوش‌بینانه به زندگی را ارائه می کند و یکی از عناصر سازنده عملی است که کمک می کند تا فرد فاصله بین نیروهای خود و محدودیت‌های خود را پر کند (میلر و همکاران، ۲۰۱۴) و به دیگر سخن، موجب بازیابی اعتقاد خود بوده و جرأت انجام کار را به افراد می دهد و از طریق، دلگرمی، فرد به ارزش‌های خود آگاهی می یابد و به نقاط قوت و داشته‌های خود واقف می شود (واتس و کارزا، ۲۰۰۸). همچنین می توان گفت، تصمیم‌گیری صدای ساده‌ای از تفکر سطح بالا است. چرا که تصمیم‌گیری عمل بسیار فعالی است که از مجموعه‌ای از دانش مورد نیاز اطلاعات برای تفسیر، تجزیه و تحلیل و دستکاری در راه غیرمعمول استفاده می کند (پارتا، ۱۹۹۵). تفکر انتقادی منجر به تفکر سطح بالا، با توجه به سطح عمیق‌تر تعامل و درک که مورد نیاز است، می شود. لذا با ترکیب آموزش تفکر انتقادی در محیط زناشویی، هر یک از زوجین نیاز دارند که بر هر دو نوع مشاهده (سطحی و ساختارهای اساسی و علل موقعیتی) تمرکز کند و در نتیجه به درک عمیق‌تر از اطلاعاتی که کسب شده است پردازد تا به این وسیله بتوانند نوع تفسیرهای منفی خود را که بر اساس سطح پردازش سطحی بوده است تعدیل کنند، امیدوار به اصلاح و تعدیل شناخت‌های سطحی باشند و پس از به کارگیری این نوع تفکر در روابط بین فردی احساس کنند که شایستگی تغییر تفکرات سطحی را دارند. لذا زمانی که هر کدام از زوجین توانستند از این آموزش برای اصلاح تفسیرهای سطحی استفاده کنند می توانند در کوتاه‌مدت احساس کارآمدی، خوش‌بینی و امید برای حل مشکلات را داشته باشند و در بلندمدت با تغییر تفکرات عمقی مبتنی بر اسنادهای غلط زمینه را برای بهبود روابط فراهم کنند (کارمزی و همکاران، ۲۰۱۵). آوی و همکاران (۲۰۱۱) معتقد است که با افزایش امید، خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی سبب بالا بردن سطح سلامت، خودکارآمدی و احساس توانمندی افراد در وظایف محوله می شود که به آنها اجازه می دهد با موفقیت چالش‌های زندگی را پشت سر بگذارند. این افراد احساس ناامیدی و تنهایی کمتری داشته و از این توانش‌ها برخوردارند که به یک مشکل به‌عنوان مسئله‌ای که می توانند آن را کندو کاو کنند، تغییر دهند، تحمل کنند و یا به طرق دیگر حل کنند، نگاه کنند و همین موضوع و توان تحمل آنها در برابر مشکلات سبب چشم‌انداز مثبت، خوش‌بینی و سازش‌یافتگی آنها به زندگی می شود. خوش‌بینی یکی از مؤلفه‌های سرمایه‌های

نظریه تعادل شناختی، بازخوردهای مشابه نسبت به امور نیاز زوجها به تعادل را رفع می کند و باعث می شود زوجها نسبت به هم احساس صمیمیت نمایند (عباسی و همکاران، ۱۳۹۴). افزون بر این، احترام به نظر و دیدگاه همسر در مراحل مختلف آموزش از جمله: خلق راه‌حل‌ها، ارزیابی سود و زیان هر راه‌حل، تصمیم‌گیری و انتخاب بهترین راه‌حل، در کنار سایر موارد می تواند موجب افزایش صمیمیت زناشویی می شود. در این آموزش با آگاهی زوجها از طبیعی بودن اختلافات و نگرستن به آنها به‌عنوان یک مسئله قابل حل نه عاملی تهدیدکننده و نیز تسلط بر مشکلات با بکار بردن این توانش‌ها، عدم اطمینان آنها را به اطمینان مبدل می سازد. یادگیری توانش‌های رفتاری مثبت مانند مسخره و تحقیر نکردن، قضاوت نکردن، طرد و مقصر نساختن؛ جوی را ایجاد می کند که همسران برای بیان مسائل روانی و درونی خود احساس امنیت و اطمینان داشته باشند، که در مجموع می تواند موجب افزایش صمیمیت زناشویی شود. لذا مفهوم‌پردازی رایج از صمیمیت در قالب الگوی آموزشی تفکر انتقادی عبارت است از سطح نزدیکی همسر، اشتراک‌گذاری ارزش‌ها، ایده‌ها، عواطف و هیجانات، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی دیگر نظیر نوازش کردن است. در نتیجه زوجها صمیمی از رضایت زناشویی بالایی برخوردارند و فرد باید به درجه‌ای از تحول فردی دست یابد تا بتواند با دیگران روابط صمیمانه برقرار کند. صمیمیت با شناخت خود همراه است، این بدین معنی است فردی که میزان صمیمیت بالایی دارد، قادر است خود را به شیوه‌ی مطلوب‌تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری به همسر خود ابراز کند. رضایت زناشویی می تواند در زوج‌هایی که میزان صمیمیت بیشتری دارند، بیشتر باشد یا زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند، ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود داشته باشند و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را تجربه کنند (مان و بدر، ۲۰۰۸)

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که آموزش تفکر انتقادی بر سرمایه‌های روانشناختی زوجین مؤثر است. نتایج این مطالعه با پژوهش‌های دیگر برای مثال (هلسدینگن و همکاران، ۲۰۱۰؛ زارع و نهروانیان، ۱۳۹۶؛ ماتسو و همکاران، ۲۰۱۵؛ حسنی مطلق و همکاران، ۲۰۱۶؛ رونالد سو و کار - مان شوم، ۲۰۱۹ و پرادپ، ۲۰۱۹) همخوان است. در تبیین اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر سرمایه‌های

آموزش تفکر انتقادی به زوجین پایین تر از ۲۰ سال امکان پذیر نبود، به همین دلیل تنها از میان زنان ۲۰ تا ۴۰ سال، نمونه پژوهشی انتخاب و دوره آموزشی را طی کردند. پیشنهاد می شود در تحقیقات بعدی، میزان اثربخشی آموزش تفکر انتقادی با توجه به متغیرهای مدت ازدواج، جنس و سن آزمودنی ها بررسی شود. همچنین پیشنهاد می شود تفکر انتقادی را با دیگر روی آوردهای زوج درمانی بر سایر مؤلفه های مرتبط با سازش یافتگی زناشویی و سایر متغیرهای روانشناختی مقایسه شود تا اثربخشی هر کدام مشخص شود. با توجه به اثربخشی روی آوردهای تفکر انتقادی بر صمیمیت سرمایه روانشناختی پیشنهاد می شود سازمان ها و مراکز دولتی و خصوصی متولی آموزش خانواده از این روی آورد در حل مشکلات زناشویی و خانوادگی استفاده نمایند.

### منابع

- اولیاء، نرگس (۱۳۸۵). بررسی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر افزایش رضایت مندی زوجین شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان.
- زارع، حسین و نهرانیان، پروانه (۱۳۹۶). تأثیر دوره آموزش تفکر انتقادی بر سبک های تصمیم گیری و سبک های حل مسئله. دو فصلنامه راهبرد شناختی در یادگیری، ۴ (۹)، ۳۱-۱۴.
- عباسی، مسلم؛ بگیان کوله مرز، محمدجواد؛ درگاهی، شهریار و قمری گیوی، حسین (۱۳۹۴). اثربخشی زوج درمانی رفتاری - ارتباطی بر سازگاری زناشویی و صمیمیت جنسی زوجین. مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران (نشریه پرستاری ایران)، ۲۸ (۹۵)، ۳۳-۲۲.
- فلاح زاده، هاجر و ثنائی ذاکر، باقر و فرزاد، ولی اله (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی سیستمی تلفیقی بر کاهش اضطراب و صمیمت زوج ها. فصلنامه خانواده پژوهی، ۸ (۳۲)، ۴۶۵-۴۸۴.
- فناپی، مریم (۱۳۹۵). مقایسه بین صمیمیت و سازگاری در ازدواج های فامیلی و غیر فامیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اراک.
- کمالی زارچ، محمود، زارع، حسین، علوی لنگرودی، سمیه سادات، (۱۳۹۱). «اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر باورهای معرفت شناختی دانشجویان، شناخت اجتماعی»، دانشگاه پیام نور، ۲ (۲)، ۳۱-۱۴.

روانشناختی است، این گونه افراد با وجود قرار گرفتن در محیط های پرخطر و آسیب زاء، روانشان آسیبی نمی بیند و با مسائل و مشکلات زندگی به دید مثبت و همراه با یک آینده نگری مثبت نگاه می کنند و همین بازخورد مثبت سبب افزایش میزان تحمل آنان در برابر مشکلات می شود، این گونه افراد برای آینده شان هدف و برنامه داشته و زندگی برایشان معنادار است و به دلیل میزان بالای شادکامی و باورهای مثبت در آنان پس از شکست، ناامید و دل سرد نشده و بر میزان تلاش های خود می افزایند (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۶). هنگامی که زوجین، نحوه ارتباط صحیح و موثر را بیاموزند، به پیام های کلامی و غیر کلامی موجود در ارتباط توجه کنند و گوش دادن فعال را بیاموزند، روابط آنان بهبود یافته و در نتیجه سرمایه های روانشناختی در زندگی نیز افزایش می یابد. وقتی ارتباط به شیوه ای مناسب برقرار شود، زوجین به همدیگر نزدیکتر می شوند و افکار و احساسات خود را به میزان بیشتری با هم در میان می گذارند و از بروز هر گونه سوء تفاهم احتمالی که سبب بسیاری از اختلاف ها و تعارض های زناشویی می شود، جلوگیری می کنند. این توانش، بهترین شیوه برای ایجاد اعتماد و پیشگیری از بروز تعارضات بین فردی است. مطلب دیگری که در تبیین این فرضیه می توان اظهار داشت، تأثیر مستقیم سایر مؤلفه های تفکر انتقادی بر سرمایه روانشناختی زوجین است. به عنوان مثال، مهارت های حل مسئله باعث می شود زوجین راهکارهای موثری را در مورد مسائل و مشکلات زندگی شان ارائه دهند و همین امر سبب می شود که از زندگی خود لذت بیشتری ببرند. می توان گفت که آشنایی با مهارت های تفکر انتقادی، در روابط و زندگی زناشویی باعث می شود که هر یک از زوجین، با شرایط، رویدادها و ناسازش یافتگی ها که اغلب در زندگی پیش می آید، به راحتی کنار آمده و تا حدودی از ایجاد این ناسازش یافتگی ها در روابط و زندگی زناشویی کاسته شود (یالسن و کارهان، ۲۰۰۷).

در انجام هر پژوهش پژوهشگران با محدودیت های مواجه هستند از جمله محدودیت های این پژوهش می توان به محدود بودن جامعه، به زوجین منطقه ۲ شهر تهران که امکان تعمیم نتایج این پژوهش را به سایر گروه های جامعه با محدودیت مواجه می سازد. محدودیت زمانی در آموزش گروهی تفکر انتقادی از جمله محدودیت های دیگر این پژوهش بود. نداشتن مرحله پیگیری محدودیتی بود که منجر شد تا ما ثبات مداخله را در پیگیری ۲ یا چند ماهه بررسی نکنیم، با توجه به شرایط دوره آموزشی و رعایت ملاحظات اخلاقی، امکان

- Gul, R., Cassuma, S. H., Ahmada, A., Khana, SH., Saeeda, T., and Parpio, Y. (2010). "Enhancement of critical thinking in curriculum design and delivery: A randomized controlled trial for educators". *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3219-3225.
- Hatfield, E., Bensman, L., & Rapson, R. L. (2012). *Love and intimacy*. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, 2nd Ed., 2. New York: Academic Press. pp. 550-556.
- Helsdingen, A. S., Van den Bosch, K., Van Gog, T., & van Merriënboer, J. J. (2010). "The effects of critical thinking instruction on training complex decision making". *Human factors*, 52(4), 537-545.
- Hodges, T. D. (2010). *An Experimental study of the impact of psychological capital on performance, engagement, and the contagion effect*. Dissertations and Theses from the College of Business Administration. University of Nebraska- Lincoln Year 2010 School principals, PhD dissertation.
- Howard, M. C. (2017). The empirical distinction of core self-evaluations, psychological capital, and the identification of negative core self-evaluations and negative psychological capital. *Personality and Individual Differences*, 114(Supplement C), 108-118.
- Johnson, M. D., Nguyen, L., Anderson, J. R., Liu, W., & Vennum, A. (2015). Pathways to romantic relationship success among Chinese young adult couples Contributions of family dysfunction, mental health problems, and negative couple interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(1), 5-23.
- Kirmizia, F.S.; Saygib, C. and Yurdakalc, I. (2015). "Determine The Relationship Between The Disposition of Critical Thinking and The Perception About Problem Solving Skills". *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 657-661.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. J. (2006). Psychological capital development: Toward a micro intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 387-393.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- Mac Gee, E.A. (2011). *An examination of the stability of positive psychological capital usin frequencybased measurement*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Tennessee. [http:// trace.tennessee.edu/atk-graddiss/999](http://trace.tennessee.edu/atk-graddiss/999).
- Matsuo, R., Inoue M., Maegaki Y. (2015). A Comparative Evaluation of Parent Training for Parents of Adolescents with Developmental Disorders. *Yonago Acta medica*, 58, 109-114.
- Mealer, M., Conrad, D., Evans, J., Jooste, K., Solyntjes, J., Barbara, Rothbaum, and Moss, M., (2014). Feasibility and Acceptability of a Resilience Training Program for Intensive, Care Unit Nurses “، گل‌پرور، محسن (۱۳۹۳). الگوی نقش مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی در رضایت از زندگی و رضایت زناشویی در همسران ایثارگران شهر کرد. *مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان*، ۱۲ (۱)، ۵۸-۵۱.
- گل‌پرور، محسن؛ جعفری، مریم و جوادیان، زهرا (۱۳۹۲). پیش‌بینی سرمایه روانشناختی از طریق مؤلفه‌های معنویت در پرستاران. *فصلنامه روان پرستاری*، ۱ (۳)، ۴۴-۳۵.
- مقتدایی، مسعود و خوش اخلاق، حسن (۱۳۹۴). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روانشناختی همسران جانبازان. *فصلنامه طب جانباز*، ۷ (۴)، ۱۸۸-۱۸۳.
- Arend, B. D. (2006). *Course assessment practices and student learning strategies in online college courses*. (pp. 1-243). University of Denver.
- Avey, J. B., Luthans, F., Youssef, C. M. (2010). The additive value of positive psychological capital in predicting work attitudes and behaviors. *Journal of Management*, 36(2), 430-452.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human resource development quarterly*, 22 (2), 127-152.
- Avey, J. M., Luthans, F., Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48(5), 677-93.
- Bagarozzi, D.A. (2013). *Enhancing Intimacy in Marriage: A clinician Guide*. New York: Routledge.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980.
- Butler, H. A. (2012). "Halpern Critical Thinking Assessment Predicts Real-World Outcomes of Critical Thinking". *Applied Cognitive Psychology*, 26(5), 721-729.
- Conroy, A.A.; McGrath, N.; Van Rooyen, H.; Hosegood, V.; Johnson M.O.; Fritz, K. (2016). Power and the association with relationship quality in South African couples: Implications for HIV/AIDS interventions. *Social Science & Medicine*, 153, 1 - 11.
- Esmaili, Z., Bagheri, M. (2015). "Evaluation of the Relationship between Critical Thinking Skills and Affective Control in Child Training Students of the Female Technical and Vocational College in the City of Broujerd". *Journal of Education and Practice*, 6(16), 28-36.
- Goldenberg, I., Stanton, M., Goldenberg, H. (2017). *Family Therapy: An Overview, 9th Edition, Previous Editions: Perennial Library*. 2013, 2008, 2004. P, 608.
- Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. New York: Psychology Press.

- ajcc *American Journal of Critical Care*, November, 23 (6), 97-105.
- Miller, L. W., Ryan, C. E., Keitner, G. I., Bishop, D. S. & Epstein, N. B. (2008). The McMaster approach to families: Theory, assessment, treatment and research. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 168-189.
- Motlagh A. H, Alizadeh Z, Shahabadi S. (2016). The Effect of Life Skills Training on Mental Health and Marital Adjustment in Married Women Referred to The Counseling Center in Yasuj (2013). *Biomed Pharmacol J*. 9(2), Available from .
- Platt, R. A. L., Nalbone, D. P., Casanova, G. M., Wetchler, J. L. (2018) Parental conflict and identity as predictors of adult children's attachment style and infidelity. *Am J Fam Ther*, 36, 149-161.
- Pradeep, B. S., Arvind, B. A., Ramaiah, S., Shahane, S., Garady, L., Arelingaiah, M., Gururaj, G., & Yekkaru, G. S. (2019). Quality of a life skills training program in Karnataka, India - a quasi experimental study. *Pradeep et al. BMC Public Health*, 19, 489.
- Ronald Su, M., and Kar-man Shum, K. (2019). The Moderating Effect of Mindfulness on the Mediated Relation Between Critical Thinking and Psychological Distress via Cognitive Distortions Among Adolescents. *Front Psychology*, 10, 1455.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life (3rd Ed. First E, 1990. 2nd Ed, 1998)*. The New York Times Book Review: Vintage Books.
- Wanic, R., Kulik, J. (2011). Toward an Understanding of Gender Differences in the Impact of Marital Conflict on Health. *Sex Roles*, 65(5-6), 297-312.
- Watts, R. E & Garza, Y, "(2008). Using Children's Drawings to Facilitate the Acting "As If" Technique," *The Journal of Individual Psychology*, 64(1), 113-118.
- Yalcin, B. M., & Karahan, T.F. (2007). Effect of a couple communication program on marital adjustment. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 20 (1), 36-44.
- Zeki, A. (2015). The effects of microteaching on the critical thinking dispositions of preservice teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(6), 140-153.