

## اثربخشی روش تفصیل دورنماهای مثبت (EPOS) مبتنی بر کاهش تعارض اهداف بر رضایت از زندگی

علی‌اکبر سلیمانیان - دکترای تخصصی مشاوره، استادیار دانشگاه بجنورد  
عباس فیروزآبادی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، مربی دانشگاه بجنورد

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روش تفصیل دورنماهای مثبت (EPOS) بر کاهش تعارض بین اهداف و افزایش رضایت از زندگی بر روی دانشجویان انجام شده است. در یک پژوهش نیمه آزمایشی ۴۴ نفر از دانشجویان داوطلب به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۱ نفر) و کنترل (۲۳ نفر) گمارش شدند. آزمودنی‌های گروه آزمایش تحت هفت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله گروهی با روش تفصیل دورنماهای مثبت قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله خاصی را دریافت نکردند. همه شرکت‌کنندگان در پژوهش یک هفته قبل از انجام مداخله (پیش‌آزمون)، پایان مداخله (پس‌آزمون) و همچنین یک و نیم ماه بعد از پایان مداخله (پیگیری)، پرسشنامه رضایت از زندگی و ماتریس اهداف را تکمیل کردند. به منظور تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی، آزمون  $t$  برای مقایسه گروه‌های مستقل و آزمون تحلیل کواریانس استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان داد که روش تفصیل دورنماهای مثبت به طور معناداری و در سطح  $P < 0.001$  موجب کاهش تعارض بین اهداف و همچنین افزایش رضایت از زندگی در آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است در حالی که چنین تغییری در آزمودنی‌های گروه کنترل مشاهده نشد. به عنوان نتیجه‌گیری می‌توان گفت روش تفصیل دورنماهای مثبت در کاهش تعارض بین اهداف و افزایش رضایت از زندگی مؤثر است.

واژگان کلیدی: تعارض، رضایتمندی، رضایت از زندگی، ماتریس اهداف.

## مقدمه

بزرگ‌ترین کامیابی برای هر شخص در زندگی، داشتن احساسی کلی از خوب بودن در زندگی و همینطور احساس داشتن یک زندگی با معنا است (کانیمن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹). رضایت از زندگی<sup>۲</sup> تا حد بسیار زیادی به داشتن اهداف رضایت بخش و پیشرفت در جهت کسب آنها در زندگی بستگی دارد. پژوهش‌های انجام شده در زمینه بهزیستی و داشتن معنا در زندگی نشان داده‌اند که رضایت از زندگی و احساس خوب بودن، با ادراک افراد از داشتن اهداف مهم در زندگی و پیشرفت رضایت‌بخش در به دست آوردن آنها رابطه دارند (می‌یرز،<sup>۳</sup> ۱۹۹۹). نتایج حاصل از مطالعات طولی هالیچ و جیپرت<sup>۴</sup> (۲۰۰۱) نیز نشان داده‌اند، احساس رضایت از زندگی به داشتن اهداف قابل دستیابی، احساس پیشرفت به سمت آن اهداف و تعهد در تعقیب آنها وابسته است.

بنابراین اهداف نقش کلیدی در رفتار بشر ایفا می‌کنند و انجام هر کار در زندگی مستلزم انتخاب و تعقیب یک هدف است (کاکس و کلینگر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). تعقیب یک هدف مناسب برای رسیدن به سلامت روان‌شناختی از اهمیت خاصی برخوردار است. در شرایط عادی مردم قادرند اهدافی را انتخاب و تعقیب نمایند که به زندگی آنها معنا ببخشد و آن را رضایت‌بخش سازد و همینطور قادرند از اهدافی که منجر به آسیب‌های روانشناختی می‌گردد اجتناب کنند (کاکس و کلینگر، ۲۰۰۲). به اعتقاد کاکس و کلینگر (۲۰۰۳) آسیب‌های شناختی، هیجانی و رفتاری ارتباط تنگاتنگی با مشکلات مربوط به تعقیب اهداف دارند یعنی هرچقدر مشکلات و موانع موجود بر سر راه تعقیب هدف بیشتر باشند، آسیب‌های شناختی، هیجانی و رفتاری نیز بیشتر بروز می‌کند.

از جمله موانع مهم در تعقیب اهداف، تعارض اهداف با یکدیگر است. تعارض اهداف به موقعیت‌هایی اشاره می‌کند که در آن هدفی که شخص تمایل دارد آن را به دست آورد

1- Kahneman

3- Myers

5- Cox & Klnger

2- life satisfaction

4- Halisch & Geppert

با هدف دیگری که در همان زمان مایل به بدست آوردن آن نیز می‌باشد تداخل می‌کند (امونز، کینگ و شلدون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳). به عنوان مثال غلبه بر اختلال اضطرابی در مراجعی که به خاطر حالات اضطرابی‌اش از همسرش توجه و محبت کسب می‌کند، می‌تواند موجب ناپایداری در روابط زناشویی گردد، در چنین مواردی اهداف درمانی با اهداف فردی شخص در تعارض هستند. همچنین تحقیقات امونز (۱۹۹۹) نشان داده است تسهیل یا تداخل اهداف با یکدیگر با سلامت روانی رابطه معناداری دارد. تعارض بین اهداف به عنوان یک عامل آسیب‌زا می‌تواند به توقف رفتار، کاهش انگیزه، کاهش رضایت هیجانی ناشی از دست یافتن به هدف و بروز رفتارهای ناهنجار از جمله مصرف الکل و مواد مخدر شود (امونز و کینگ، ۱۹۸۸). پالیز و لیتل<sup>۲</sup> (۱۹۸۳) نیز در پژوهش خود نتیجه گرفتند که بین تعارض اهداف و رضایت از زندگی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. لذا کاهش تعارضات بین اهداف می‌تواند به افزایش سلامت روانی و کاهش ناهنجاری‌های رفتاری افراد کمک نماید.

از جمله روش‌های مداخله‌ای که به منظور کاهش تعارض بین اهداف مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است روش تفصیل دورنماهای مثبت<sup>۳</sup> (ویلوئزکی و کبان<sup>۴</sup>، ۱۹۹۶) است. در مداخله با این روش به مراجع کمک می‌شود اهداف خود را کاوش، تحلیل و تفصیل کرده و با کاهش تعارض بین اهداف، رسیدن به آنها را تسهیل کند. کاکس و کرلینگر<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) استفاده از این روش را در شرایطی توصیه می‌کنند که مراجع فاقد دیدگاهی هدفمند باشد (بخصوص اوایل بزرگسالی)، در چالش با مشکلات پیچیده‌ای باشد، اهداف پراکنده و متعارض با هم داشته باشد و یا در وضعیتی باشد که تصور یک زندگی عاری از مشکلات برایش دشوار است. در زمینه اثربخشی روش تفصیل دورنماهای مثبت پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده از این روش موجب کاهش تعارض

1- Emmons, King & Sheldon

2- Palys & Little

3- Elaboration of POSitive Perspectives (EPOS)

4- Willutzki & Koban

5- Cox & Klinger

بین اهداف، افزایش خودکارآمدی و بهبود روند درمان (ویلوترکی، ۲۰۰۰) و کاهش اضطراب و افزایش عزت‌نفس شده است (والتر و پلر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰).

با توجه به اثرات آسیب‌زایی که تعارض بین اهداف می‌تواند موجب آنها گردد پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روش مداخله‌ای تفصیل دورنماهای مثبت بر کاهش تعارض بین اهداف و افزایش رضایت از زندگی بر روی گروهی از دانشجویان انجام شده است. انجام این پژوهش بر روی دانشجویان یعنی جوانانی که در این دوران باید در زمینه اتخاذ مهم‌ترین و اساسی‌ترین تصمیمات زندگی خود فعال بوده و هدف‌های اساسی زندگی خود را تدوین و تعقیب نمایند، مورد توجه پژوهشگران بوده است. فرضیه‌های این پژوهش عبارت بودند از: ۱- آموزش گروهی روش تفصیل دورنماهای مثبت باعث کاهش تعارض بین اهداف می‌شود. ۲- آموزش گروهی روش تفصیل دورنماهای مثبت باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شود.

## روش

طرح پژوهش از نوع پژوهش‌های آزمایشی و در چارچوب طرح‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه بجنورد در نیمسال اول تحصیلی ۸۷-۸۸ بوده است. برای انتخاب نمونه ابتدا از دانشجویان داوطلب شرکت در یک دوره مشاوره گروهی تحت عنوان هدف‌گزینی در زندگی ثبت نام به عمل آمد. تعداد ۵۷ دانشجو داوطلب (۲۵ مرد و ۳۲ زن) شرکت در این دوره ابتدا براساس جنسیت تفکیک شده و سپس به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه به طور تصادفی به عنوان گروه آزمایش (۲۹ نفر) و گروه دیگر به عنوان گروه کنترل (۲۸ نفر) انتخاب شد و در نهایت با توجه به مشکل ریزش، مداخله با ۲۱ نفر (۱۰ مرد و ۱۱ زن) در گروه آزمایش و ۲۳ نفر (۹ مرد و ۱۴ زن) در گروه کنترل انجام شد.

---

1- Walter & Peller

## ابزارهای اندازه‌گیری

پرسشنامه رضایت از زندگی<sup>۱</sup> (SWLS): این مقیاس توسط دینر، امونز، لارسن و گریفین<sup>۲</sup> (۱۹۸۵) تهیه و شامل ۵ گزاره که مولفه شناختی بهزیستی را اندازه‌گیری می‌کند، می‌باشد. هر گزاره دارای هفت گزینه است و از ۱ تا ۷، نمره‌گذاری می‌شود (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق). این مقیاس توسط بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) به فارسی ترجمه شده و برای آن پایایی به روش آلفای کرنباخ و بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۶۹ گزارش شده است. همچنین روایی سازه پرسشنامه از طریق روایی همگرا با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد<sup>۳</sup> (OHI) (آرگیل، مارتین و کرسلند<sup>۴</sup>، ۱۹۸۹) میزان ۰/۷۱ و پرسشنامه افسردگی بک<sup>۵</sup> (BDI) (بک و همکاران، ۱۹۶۱) ۰/۵۹- محاسبه و تأیید گردید.

ماتریس اهداف<sup>۶</sup>: این ماتریس که توسط امونز و کینگ (۱۹۸۸) ساخته شده است از راه اندازه‌گیری تسهیل یا تداخل اهداف با یکدیگر، میزان تعارض بین اهداف فرد را اندازه‌گیری می‌کند. در این روش آزمودنی‌ها هر یک از اهداف خود را در ستون افقی و عمودی ماتریس اهداف می‌نویسند، سپس میزان تأثیر هر هدف (از ستون عمودی) را بر سایر اهداف (در ستون افقی) نمره‌گذاری می‌کنند. ملاک نمره‌گذاری از (+۲) تا (-۲) می‌باشد. (+۲) وقتی انتخاب می‌شود که یک هدف تا حد زیادی تسهیل‌کننده هدف دیگر است، (+۱) به این معنی است که یک هدف تا حد کمی تسهیل‌کننده هدف دیگری است، صفر به معنی عدم تأثیر یک هدف بر هدف دیگر است، (-۲) به معنی این است که یک هدف تا حد زیادی مانع تحقق هدف دیگر می‌شود و (-۱) وقتی انتخاب می‌شود که یک هدف تا حد کمی مانع تحقق هدف دیگر می‌شود. وقتی نمره‌گذاری پایان یافت جمع نمرات هر ستون افقی محاسبه می‌گردد. نمره مثبت بالا در یک هدف نشان‌دهنده‌ی

1- Satisfaction With Life Scale  
3- Oxford Happiness Inventory  
5- Beck Depression Inventory

2- Diener, Emmons, Larsen & Griffin  
4- Argyle, Martin & Crossland  
6- Goal Matrix

آن است که آن هدف تا حد زیادی تسهیل‌کننده سایر اهداف است و نمره منفی بالا در یک هدف نشانه تداخل آن هدف، با سایر اهداف است. با این روش دو نوع منبع تعارض را می‌توان محاسبه نمود یکی تعارض کلی بین اهداف که از محاسبه میانگین جمع نمرات ماتریس به دست می‌آید و نشان‌دهنده میزان تعارض کلی بین اهداف مراجع است و دوم تعارض بین یک هدف خاص با سایر اهداف است که از جمع هر ستون افقی به دست می‌آید. قبل از اجرای پژوهش پایایی این ماتریس از طریق روش بازآزمایی با فاصله دو هفته بر روی یک نمونه ۳۲ نفری ۰/۹۳ محاسبه شد. همچنین در نمونه ۵۷ نفری شروع مداخله در این پژوهش بین ماتریس اهداف و پرسشنامه رضایت از زندگی میزان همبستگی ۰/۸۲ محاسبه شد.

روش تفصیل دورنماهای مثبت به طور کلی یک روش درمانی شامل سه مرحله اصلی است (کاکس و کلینگر، ۲۰۰۳): تصویرسازی ذهنی<sup>۱</sup>، آماده‌سازی برای ورود به مرحله تعیین هدف<sup>۲</sup> و مرحله تعیین هدف<sup>۳</sup>. در مرحله اول، مراجع تشویق می‌شود تا تصاویر ذهنی مثبت حتی اگر چه غیرواقعی نسبت به آینده، خلق نماید. درمانگر در این مرحله سعی می‌کند که شیوه پردازش اطلاعات مراجع آزادانه، خلاقانه، کلی‌گرا<sup>۴</sup>، فاقد عمق و همچنین فاقد ارزش‌گذاری‌های شخصی باشد. در مرحله دوم، مراجع و درمانگر از طریق مرور مجدد اطلاعات مرحله اول و تعیین درجه اهمیت آنها برای ورود به مرحله تعیین هدف آماده می‌شوند. در پایان این مرحله چند هدف مشخص توسط مراجع و درمانگر تعیین شده است و در نهایت در مرحله سوم درمانگر و مراجع به تفصیل دورنماهای مثبت مهم فردی، بررسی و تحلیل ساختار اهداف، نشان دادن اهمیت آنها، ارتباط آنها با شرایط فعلی مراجع و همچنین ارتباط اهداف با یکدیگر و تعیین اولویت‌ها می‌پردازند.

1- imagery  
3- goal setting

2- preparation for the goal setting  
4- holistic

شیوه اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از انتخاب و گمارش افراد در دو گروه آزمایش و کنترل، پیش‌آزمون توسط پرسشنامه رضایت از زندگی و ماتریس اهداف یک هفته قبل از انجام مداخله توسط پژوهشگر اجرا گردید. سپس آزمودنی‌های گروه آزمایش تحت مشاوره گروهی با روش تفصیل دورنماهای مثبت قرار گرفتند. مشاوره گروهی شامل هفت جلسه هفتگی به مدت یک و نیم ساعت بود که در محل مرکز مشاوره دانشگاه برگزار شد. جلسه اول و دوم مداخله معطوف به مرحله اول روش تفصیل دورنماهای مثبت یعنی تصویرسازی ذهنی بود. در این مرحله از تکنیک سوال از پنج سال آینده<sup>۱</sup> (کانفر، رینکر و اسکملزر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶) استفاده شد. مرحله دوم روش تفصیل دورنماهای مثبت در جلسه سوم از طریق مشارکت گروهی آزمودنی‌ها صورت گرفت. جلسات چهارم تا هفتم نیز معطوف به مرحله سوم یعنی تعیین اهداف از طریق چک لیست ماتریس اهداف و مشارکت گروهی بود. پس از پایان مداخله گروهی در گروه آزمایش آزمودنی‌های هر دو گروه دوباره پرسشنامه رضایت از زندگی و ماتریس اهداف را تکمیل کردند. آزمون پیگیری نیز یک ماه و نیم پس از پایان جلسات انجام شد. جهت رعایت اخلاق پژوهش آزمودنی‌های گروه کنترل نیز بعد از اتمام مداخله گروه آزمایش و اجرای مرحله پیگیری در مشاوره گروهی با روش تفصیل دورنماهای مثبت شرکت داده شدند. تحلیل داده‌های پژوهش از طریق آمار توصیفی، آزمون  $t$  و تحلیل کوواریانس صورت گرفت.

### یافته‌ها

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات دو متغیر تعارض اهداف و رضایت از زندگی را در دو گروه آزمایش و کنترل و در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

1- five-year question

2- Kanfer, Reinecker & Schmelzer

جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد آزمودنی‌ها در متغیر تعارض اهداف و رضایت از زندگی

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون میانگین (انحراف استاندارد)	پس‌آزمون میانگین (انحراف استاندارد)	پیگیری میانگین (انحراف استاندارد)
تعارض اهداف	آزمایش	۲۳/۹۶ (۶/۱۹)	۳۲/۴۸ (۷/۱۶)	۳۱/۶۵ (۷/۴۷)
	کنترل	۲۴/۵۷ (۷/۰۵)	۲۵/۵۱ (۶/۳۳)	۲۴/۲۵ (۵/۴۷)
رضایت از	آزمایش	۱۹/۸۲ (۵/۲۷)	۲۸/۵۸ (۴/۱۶)	۲۷/۸۹ (۴/۳۶)
زندگی	کنترل	۲۰/۹۶ (۶/۲۳)	۲۲/۱۴ (۵/۹۵)	۲۲/۲۱ (۵/۵۵)

به منظور مقایسه تغییرات در دو گروه آزمایش و کنترل از آزمون  $t$  برای مقایسه گروه‌های مستقل استفاده شد و نتایج در جدول ۲ ارائه شده است. مطابق با یافته‌های جدول ۱ و ۲ در متغیر تعارض اهداف در گروه آزمایش میانگین نمرات از ۲۳/۹۶ در مرحله پیش‌آزمون به ۳۲/۴۸ در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته و در مرحله پیگیری به ۳۱/۶۵ رسیده است. مطابق با این یافته‌ها نتیجه می‌شود که در گروه آزمایش از میزان تعارض اهداف در طول درمان کاسته شده و نتایج در مرحله پیگیری با میزان کمی افزایش نیز تداوم داشته است درحالی که این تغییر در گروه کنترل تنها کاهش کمی یافته است. نتایج حاصل از آزمون  $t$  (جدول ۲) نشان می‌دهد که میزان تغییرات در گروه آزمایش هم در مرحله پس‌آزمون ( $t$  برابر با  $-۵/۵۲$ ) و هم در مرحله پیگیری ( $t$  برابر با  $-۵/۲۶$ ) نسبت به تغییرات در گروه کنترل در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  تفاوت معناداری داشته است.

در متغیر رضایت از زندگی نیز نتایج نشان می‌دهد میانگین نمره در گروه آزمایش از ۱۹/۸۲ در مرحله پیش‌آزمون به ۲۸/۵۸ در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته و با کاهش کمی به ۲۷/۸۹ در مرحله پیگیری رسیده است. مطابق با این یافته‌ها در گروه آزمایش در طول درمان میزان رضایت از زندگی افزایش یافته و با کاهش کمی تا مرحله پیگیری تداوم داشته است. نتایج حاصل از آزمون  $t$  نشان می‌دهد که تفاوت تغییرات در متغیر رضایت از زندگی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  در دو



مرحله پس‌آزمون و پیگیری (به ترتیب t برابر با  $-۷/۳۲$  و  $-۵/۴۵$ ) تفاوت معناداری داشته است.

جدول (۲) نتایج آزمون t برای بررسی تفاوت بین میانگین تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین پیش‌آزمون و پیگیری در متغیرهای تعارض اهداف و رضایت از زندگی

گروه	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	درجه آزادی	t
پیش‌آزمون - پس‌آزمون آزمایش	-۸/۵۱	۶/۸۲	۵۵	*-۵/۵۲
تعارض اهداف	-۰/۹۲	۲/۸۲		
پیش‌آزمون - پیگیری آزمایش	-۷/۶۸	۶/۴۵	۵۵	*-۵/۲۶
تعارض اهداف	۰/۳۲	۴/۸۹		
پیش‌آزمون - پس‌آزمون آزمایش	-۸/۷۵	۵/۱۲	۵۵	*-۷/۳۲
رضایت از زندگی	-۱/۱۷	۲/۱۴		
پیش‌آزمون - پیگیری آزمایش	-۸/۰۷	۵/۶۲	۵۵	*-۵/۴۵
رضایت از زندگی	-۱/۲۵	۳/۵۳		

\* $P < 0.001$

جدول ۳ نتایج حاصل از آزمون تحلیل کوواریانس به منظور حذف اثر متغیر تصادفی پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. قبل از اجرای تحلیل کوواریانس از برابری واریانس‌های متغیر وابسته در گروه‌های مورد بررسی توسط آزمون لون<sup>۱</sup> و همچنین همگنی شیب‌های رگرسیون به کمک طرح یک‌سویه آزمودنی‌ها به عنوان پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای کوواریانس اطمینان حاصل شد. آزمون‌های لون و طرح یک‌سویه آزمودنی‌ها به ترتیب نشان دادند که مفروضه همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون برای هر دو متغیر تعارض اهداف و رضایت از زندگی از نظر آماری معنادار نبوده است.

1- Leven

جدول (۳) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس بر روی میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای تعارض اهداف و رضایت از زندگی

متغیرها	منبع تغییرات	درجه آزادی	شاخص F	مجذور اتا
تعارض اهداف	پیش آزمون	۱	* ۹۷/۸۷	۰/۶۴
	گروه	۱	* ۷۱/۱۱	۰/۵۷
	خطا	۵۴		
رضایت از زندگی	پیش آزمون	۱	* ۱۰۹/۳۷	۰/۶۷
	گروه	۱	* ۹۱	۰/۶۳
	خطا	۵۴		

\* $P < 0.001$

یافته‌های حاصل از آزمون تحلیل کوواریانس در متغیر تعارض اهداف نشان می‌دهد که آموزش گروهی به روش تفصیل دورنماهای مثبت موجب کاهش معنادار میزان تعارض در اهداف در گروه آزمایش در سطح  $P < 0.001$  و تایید فرضیه اول پژوهش شده است. یافته‌ها در مورد متغیر رضایت از زندگی نیز در تایید فرضیه دوم پژوهش می‌باشد. به بیان دیگر آموزش گروهی به روش تفصیل دورنماهای مثبت موجب افزایش معنادار رضایت از زندگی در گروه آزمایش شده است.

### بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روش تفصیل دورنماهای مثبت با تأکید بر کاهش تعارض اهداف بر افزایش رضایت از زندگی انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که روش تفصیل دورنماهای مثبت موجب کاهش معنادار تعارض اهداف در گروه آزمایش شده است و نتایج تا مرحله پیگیری تداوم داشته است. این نتایج تاییدکننده فرضیه اول پژوهش یعنی اثربخشی روش تفصیل دورنماهای مثبت بر کاهش تعارض بین اهداف بوده است و همسو با پژوهش ویلوتزکی (۲۰۰۰) می‌باشد. ویلوتزکی در پژوهش خود

نتیجه گرفت که استفاده از روش تفصیل دورنماهای مثبت موجب کاهش تعارض بین اهداف، افزایش خودکارآمدی و بهبود روند درمان شده است. به اعتقاد کاکس و کلینگر (۲۰۰۳) روش تفصیل دورنماهای مثبت به مراجعین کمک می‌کند اهداف خود را مشخص کنند، اهمیت آنها را در نظر بگیرند، اولویت‌ها را تعیین کنند، ارتباط آنها را با شرایط حال حاضر خود مورد سنجش قرار دهند و تعارض بین اهداف را به حداقل برسانند.

نتایج پژوهش همچنین تاییدکننده‌ی فرضیه دوم پژوهش بود. مطابق با یافته‌های پژوهش حاضر روش تفصیل دورنماهای مثبت در افزایش میزان رضایت از زندگی اثربخش بوده است و این افزایش تا مرحله پیگیری نیز ادامه داشته است. در واقع روش تفصیل دورنماهای مثبت با کاهش تعارض بین اهداف و همچنین تعیین روشن‌تر اهداف موجب شده است که افراد رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند. این نتیجه همسو با پژوهش‌های پالیز و لیتل (۱۹۸۳)، می‌یرز (۱۹۹۹)، هالیچ و جیپرت (۲۰۰۱) و امونز (۱۹۹۹) بوده است. پالیز و لیتل در پژوهش خود نتیجه گرفتند که بین تعارض اهداف و رضایت از زندگی رابطه منفی و معناداری وجود دارد و کاهش تعارضات بین اهداف می‌تواند منجر به افزایش سلامت روانی و کاهش ناهنجاری‌های رفتاری افراد شود. نتایج حاصل از مطالعات طولی هالیچ و جیپرت (۲۰۰۱) نیز نشان داده‌اند، احساس رضایت از زندگی وابسته به داشتن اهداف قابل دستیابی، احساس پیشرفت به سمت آن اهداف و تعهد در تعقیب آنها است.

بنابراین روش تفصیل دورنماهای مثبت علاوه بر اینکه به کاوش اهداف و کاهش تعارض بین اهداف کمک می‌کند از طریق تعریف دقیق اهداف، تعیین اولویت‌ها و بررسی اهمیت اهداف موجب جدیت در پیگیری و تعقیب مثبت آنها از طرف فرد می‌شود. به باور کاکس و کلینگر (۲۰۰۳) تعقیب یک هدف مناسب برای رسیدن به سلامت روان شناختی از اهمیت خاصی برخوردار است. الیوت، اندرو، تراش و تود<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) نیز در پژوهش خود

1- Elliot, Andrew, Thrash & Todd

نتیجه گرفتند که بین خلق و خوی گرایشی و تجربه هیجانات مثبت و فعال بودن در تعقیب هدف و همین طور خلق و خوی اجتنابی و رفتارهای روان‌نژند، تجربه هیجانات منفی و منفعل بودن در تعقیب هدف همبستگی قوی وجود دارد.

به طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده‌ی اثربخشی روش تفصیل دورنماهای مثبت در کاهش تعارضات بین اهداف و همچنین افزایش رضایت از زندگی بوده است. به نظر می‌رسد به کارگیری این روش با توجه نقش عمده‌ای که در کاهش تعارض بین اهداف و تفصیل آنها دارد می‌تواند علاوه بر ایجاد یک دیدگاه هدفمند و افزایش پیگیری و تعقیب اهداف سازگاران، با تغییر در سبک زندگی و اصلاح نظام شناختی و رفتاری موجب افزایش سلامت روان مراجعین شود.

از جمله محدودیت‌های عمده این پژوهش دوره پیگیری کوتاه‌مدت آن بود. همچنین تعداد کم نمونه پژوهشی توان تعمیم‌پذیری یافته‌های پژوهش را کاهش می‌دهد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های در زمینه اثربخشی روش تفصیل دورنماهای مثبت به عنوان یک ابزار کمکی در کنار درمان‌های روانشناختی دیگر و همچنین اثربخشی آن در مورد مشکلاتی مانند تعارضات زناشویی و افزایش رضایت زناشویی در آینده صورت پذیرد.

تاریخ دریافت نسخه‌ی اولیه‌ی مقاله: ۱۳۸۹/۰۴/۱۳

تاریخ دریافت نسخه‌ی نهایی مقاله: ۱۳۸۹/۰۷/۱۳

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۹/۱۱/۰۸

## منابع

- بیانی، علی‌اصغر؛ کوچکی، عاشور محمد؛ گودرزی، حسنیه (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی، فصلنامه روانشناسان ایرانی، ۳ (۱۱)، ۲۵۹-۲۶۵.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). *Happiness as a Function of Personality and Social Encounters*, In J. P. Forgas, & J. M. Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: An international Perspective* (pp. 189-203). North-Holland: Elsevier.
- Beck, T., Ward, C.H., Mendelson, M., Hock, J., & Erbaugh, J. (1961). An Inventory for Measuring Depression, *Archives of General Psychiatry*, 7, 158-216.
- Cox, W.M., & Klinger, E. (2002). Motivational Structure: Relationships with Substance Use and Processes of Change, *Journal of Addictive Behaviors*, 27, 925-940.
- Cox, W.M., & Klinger, E. (2003). *Handbook of Motivational Counseling: Motivating People for Change*, London: Wiley.
- Diener, E.D., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 1, 71-75.
- Elliot, A., Andrew, J., Thrash, M., & Todd, M. (2002). Approach - avoidance Motivation in Personality, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 804-818.
- Emmons, R.A. (1999). *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality*, New York: Guilford Press.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among Personal Striving: Immediate and Long Term Implications for Psychological and Physical Well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1040-1048.
- Emmons, R.A., King, L.A., & Sheldon, K. (1993). **Goal Conflict and the Self-regulation of Action**, In D.M. Wegner & J.W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of Mental Control* (pp. 528-551). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Halisch, F., & Geppert, U. (2001). *Motives, Personal Goals, and Life Satisfaction in Old Age*, In A. Efklides, J. Kuhl, & R. Sorrentino (Eds.), *Trends and Prospect in Motivational Research* (pp. 389-409). Dordrecht: Kluwer.
- Kahneman, D. (1999). Objective Happiness, In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage Foundation Press.
- Kanfer, F.H., Reinecker, H., & Schmelzer, D. (1996). *Self-management Therapy*, New York: Springer.
- Myers, D.G. (1999). *Close Relationships and Quality of Life*, In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, New York: Russell Sage Foundation.
- Palys, T.S., & Little, B.R. (1983). Perceived Life Satisfaction and the Organization of Personal Project Systems, *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1221-1230.
- Walter, J.F., & Peller, J.E. (2000). *Recreating Brief Therapy, Preferences and Possibilities*, New York: W.W.Norton.
- Willutzki, U. (2000). *Positive Perspektiven in der Psychotherapie*, Ruhr-Universität Bochum, Fakultät für Psychologie: Unveröffentlichte Habilitationsschrift.
- Willutzki, U., & Koban, C. (1996). *Manual for Elaboration of Well-defined Goal in Psychotherapy*, (EPOS). Research Bulletin, Faculty of Psychology, Ruhr-University of Bochum, Germany.