

The Effectiveness of Positivity Skills Training on Improving Extramarital Relationships by Emphasizing the Mediating Role of Attachment Styles

ARTICLE INFO

Article Type
Analytical Review

Authors

Zahra Nikbakht¹,
Ali Farnam^{*2}
Farhad Kahrazechi³

How to cite this article

Nikbakht Z, Farnam A, kahrazechi F. The Effectiveness of Positivity Skills Training on Improving Extramarital Relationships by Emphasizing the Mediating Role of Attachment Styles. *Islamic Life Style*. 2021; 23-35

1. PhD Student, Department of Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran
2. Associate Professor, Department of Psychology, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran (Corresponding Author)
3. Associate Professor, Department of Psychology, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: farnam@ped.usb.ac.ir

Article History

Received: 2021/01/06

Accepted: 2021/03/01

ePublished: 2021/03/15

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to evaluate the effectiveness of positivity skills training on improving extramarital relationships by emphasizing the mediating role of emotional attachment styles in married students of Zahedan University.

Materials and Methods: The research method in this research was quasi-experimental method and data collection tool in this research was five standard questionnaires. The data analysis tools in this study are SPSS and AMOS statistical software. Due to the nature and method of writing the hypotheses of this study, the combined covariance test or repeated measures (GLMRM) for the effectiveness of the mentioned skills and hidden variable regression models to evaluate the mediation effect. Has been used. The statistical population of this study includes married students of Zahedan University. The sample size in this study is equal to 40 people who are divided into two groups (one control and one experimental group of 20 people). The sampling method was simple random sampling.

Finding: According to the findings of this study, positivity skills training is effective in improving extramarital relationships, attachment styles and attachment style variables have a minor mediating role in the relationship between positive thinking skills and extramarital relationships.

Conclusion: The results showed that positive couple therapy improves attachment styles among married students.

Keywords: Positiveness skills, extramarital affairs, attachment styles

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر بهبود روابط فرا زناشویی با تأکید بر نقش میانجی سبک‌های دلبستگی

زهرانیکیبخت^۱،

دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان، زاهدان، ایران.

علی فرنام^{۲*}،

دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران (نویسنده مسؤول).

فرهاد کهرزهی^۳

دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر بهبود روابط فرا زناشویی با تأکید بر نقش میانجی سبک‌های دلبستگی هیجانی دانشجویان متأهل دانشگاه زاهدان صورت پذیرفته است.

مواد و روش‌ها: روش تحقیق در این پژوهش از نوع روش شبه‌آزمایشی و ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش پنج پرسش‌نامه استاندارد بوده است. ابزار تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش نرم‌افزارهای آماری SPSS و AMOS می‌باشد که با توجه به ماهیت و نحوه نگارش فرضیه‌های این پژوهش از آزمون کوواریانس ترکیبی یا اندازه‌های مکرر (GLMM) برای اثربخشی مهارت‌های نام‌برده و مدل‌های رگرسیونی با متغیر پنهان برای بررسی اثر میانجی‌گری استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان متأهل دانشگاه زاهدان بوده و حجم نمونه در این پژوهش برابر با ۴۰ نفر می‌باشد که در دو گروه (یک کنترل و یک گروه آزمایش ۲۰ نفره) تقسیم‌بندی شده‌اند، دذر این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شده است.

یافته‌ها: با توجه به یافته‌های این پژوهش، آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر بهبود روابط فرا زناشویی، سبک‌های دلبستگی مؤثر بوده و متغیرهای سبک‌های دلبستگی یک نقش میانجی جزئی در رابطه بین مهارت‌های مثبت‌اندیشی و روابط فرا زناشویی داشته‌اند. **نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد که آموزش زوج درمانی مثبت‌نگر باعث بهبود سبک‌های دلبستگی در بین دانشجویان متأهل می‌شود.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های مثبت‌نگری، روابط فرا زناشویی، سبک‌های دلبستگی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۱۱

* نویسنده مسؤول: farnam@ped.usb.ac.ir

مقدمه

مثبت‌نگری نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی است. به‌عبارتی این واژه به معنای برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خون‌سردی در مواجهه با مشکلات است تا فرد بتواند انگیزه شخصی خود را حفظ نماید، به اقدام مناسب بپردازد و از عملی که انجام می‌دهد احساس خوبی داشته باشد. مهارت‌های مثبت‌نگری شامل مبارزه با افکار منفی تغییر دادن تصاویر ذهنی تقویت عزت نفس ابراز وجود تحقق بخشیدن به توان‌های بالقوه و زیستن مثبت می‌باشد. مداخلات مثبت‌اندیشی بر بهبود توانایی‌های فردی به‌منظور رویارویی با موقعیت‌های منفی و تمرکز بر روی مهارت‌های مثبت تأکید دارد. هدف از آموزش این مهارت این است که افراد از این طریق دیدگاهی واقع‌بینانه از خود و زندگی پیدا کنند و درباره مشکلات واقعی خود به‌درستی قضاوت کنند. در واقع آموزش این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کند تا اعتماد به‌نفس قابل قبولی داشته باشند و به دنبال آن با دیگران ارتباط صحیح و مؤثر برقرار نمایند، با زندگی هدفمند برخورد کنند، در موقع بروز مشکلات با حفظ روحیه به تصمیم‌گیری صحیح پرداخته و در نهایت با آرامش و نشاط مراحل زندگی را با موفقیت پشت سر بگذارند. مهارت‌های مثبت‌نگری، آموزش برخی مهارت‌های شناختی-رفتاری را در بر می‌گیرد که در برخی منابع به‌عنوان زیرمجموعه مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های زندگی از آن‌ها نام‌برده می‌شود و این مهارت‌ها در پیش‌گیری نقش دارند (۱).

پیشرفت‌های سریع فناوری و اطلاع‌رسانی، با وجود مزایای فراوان، خلأیی را برای انسان معاصر به‌وجود آورده است. موج فزاینده‌ی بدبینی، افسردگی، یأس و ناامیدی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق و بزه‌کاری و بسیاری از مشکلات روانی-اجتماعی دیگر، واقعیت‌های انکارناپذیری هستند که نشان می‌دهند، شادی از جوامع بشری رخت بر بسته است. اولین لازمه شادی و شاد زیستن، تفکر مثبت است. به گفته «ویلیام جیمز»، این اندیشه‌هایمان است که زندگی‌مان را شاد یا غمگین می‌کند. وقتی تفکر انسان منفی باشد، احساس نیز منفی می‌شود و با تفکر و احساس منفی، عملکرد منفی از انسان سر می‌زند. انسان‌ها با توجه به تفکرات متفاوتی که دارند، در مورد موقعیتی یکسان، تفسیر و تحلیل متفاوتی از خود ارائه می‌دهند. اگر به دنبال شاد زیستن هستیم، باید بدانیم همان‌طور که هر قلبی با کلید خاص خودش باز می‌شود، قفل هر مشکل هم تنها با راه‌حل خاص خودش باز می‌شود. اگر نمی‌توانیم مشکلی را حل کنیم، شاید دچار جبر تکرار شده باشیم یعنی از راه‌حل‌های تکراری، توقع نتیجه مطلوب و دل-خواه‌مان را داریم (۲).

در چنین شرایطی، آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری^۲ برای افراد، به‌ویژه متأهلان، به‌منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با یکدیگر و زندگی و نیز افزایش پیشرفت و موفقیت آن‌ها بسیار مفید و سودمند است. در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌نگری، افراد تشویق

^۱ William James

^۲ Positive thinking skills

اجتنابی^۴ و دلبستگی نایمن-اضطرابی/دوسوگرا^۵. کودک دارای سبک دلبستگی ایمن‌گرایش دارد که دیگران را به عنوان افراد قابل اتکا و خودش را به‌عنوان کسی که ارزش دوست داشتن و مراقبت را دارد، ببیند. بزرگسالان با سبک دلبستگی ایمن، تمایل دارند تا روابط رمانتیک‌شان را به‌صورت شاد و مورد اعتماد توصیف کنند، آنها قادرند که به آسانی به دیگران نزدیک شوند و به حمایت از شریک زندگی‌شان تمایل دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حدود ۵۶٪ از بزرگسالان در طبقه‌ی دلبستگی ایمن قرار می‌گیرند (۷).

دلبستگی اجتنابی با الگوهای فعال‌سازی دیگران در روابط مرتبط است و افراد دارای این سبک، آسیب‌پذیری را انکار می‌کنند و ادعا می‌کنند که نیاز به روابط نزدیک ندارند و تمایل به ترس از صمیمیت دارند (۸). بزرگسالان دارای سبک دلبستگی اجتنابی، تمایل دارند که از صمیمیت و فراز و فرودهای هیجانی بی‌مناک باشند، اعتماد کردن به دیگران را مشکل می‌یابند و از زیادی نزدیک شدن به دیگران نگرانند. دلبستگی اضطرابی با الگوی فعال‌سازی خود در روابط مرتبط است، یعنی این افراد گرایش دارند که الگوی ضعیفی از خودشان در روابط داشته باشند. این افراد نگرانند که دوست داشته نشوند یا ترک شوند و در جستجوی اطمینان آفرینی مجدد و تجربه‌ی عاطفی منفی هستند. بزرگسالان با سبک اضطرابی/دوسوگرا عشق را به‌صورت یک وسواس توصیف می‌کنند و گرایش دارند تا روابط رمانتیکی را تجربه کنند که به‌وسیله فراز و فرودهای هیجانی، حسادت بیش از حد و تمایل قوی برای پیوند هیجانی، مشخص شود (۹).

پیامد دلبستگی، ایجاد احساس ایمنی در فرد است. تهدید شدن ایمنی با تحریک نظام دلبستگی به قطع رفتار جستجو و پیش-شرط‌های بنیادین سازش موفقیت‌آمیز با مقتضیات محیط- و فعال شدن رفتارهای دلبستگی-جستجو مراقب- در فرد منجر می‌شود. بدین ترتیب دلبستگی از طریق حفظ نزدیکی افراد به خانواده سلامتی و امنیت وی را تضمین می‌نماید. به‌همین دلیل است که بالبی، پیوند دلبستگی در کودک را یک نیاز اولیه و اساسی می‌داند. به‌عبارت دیگر همه انسانها، تحت تأثیر پیوندهای دلبستگی خود قرار دارند. اما اینکه این تأثیرات مثبت یا منفی، خوب یا بیماری‌زا باشند، به کیفیت پیوند دلبستگی در یک رابطه خاص وابسته است (۱۰).

کاطمی شفا در پژوهشی با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر عملکرد خانوادگی زنان خانه‌دار نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر عملکرد خانوادگی زنان خانه‌دار گروه آزمایش مؤثر است: بنابراین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند در تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران، زندگی و نیز افزایش عملکرد خانوادگی کمک کننده باشد (۱۱).

نقیبی در پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی بر افزایش رضایت زناشویی نشان داد که روان‌درمانی شناختی مبتنی بر مثبت-

می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و اساس شادی و شادکامی بازشناسی کنند و با این حال توانایی شناخت دیگران را کسب کنند. آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، و در نهایت اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید به‌گونه‌ای منفعل، بپذیرند (۳).

از طرفی روابط فرا زناشویی^۱ مسأله‌ای تکان‌دهنده برای زوجها و خانواده‌ها و پدیده‌ای رایج برای درمان‌گران ازدواج و خانواده است (۴). هرچند ارتباط با شخصی غیر از شریک خود ممکن است به صورت جسمانی یا عاطفی باشد، اما نتیجه نهایی این است که زمان صرف‌شده بین یکی از زوجین با فردی خارج از رابطه زناشویی، برای زوجها مسأله‌ای جدی خواهد بود (۵). زمانی که وقت، انرژی و منابع برای حفظ رابطه دیگر سپری شود، رابطه اولیه در میزان صمیمیت و انرژی ضعیف خواهد شد (۶). ارتباط با افراد دیگر، عموماً بخش عمده‌ای از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد. بزرگسالان نوعاً در اقدام به تک‌همسر گزینی، در زمان جوانی به‌دنبال ایجاد یک رابطه صمیمانه انحصاری هستند. تقریباً تمامی افراد متأهل یا کسانی که با شریک جنسی خود زندگی می‌کنند، انتظار دارند تا شریک آنها از نظر جنسی و احساسی به آنها وفادار باشد (۴). ولیکن میزان شیوع روابط فرا زناشویی نیز بسیار قابل توجه است. روابط فرا زناشویی برای افراد در تمام سنین، یکی از عمده‌ترین دلایل شکستن قواعد ازدواج و تعهد است و به‌شدت بر عملکرد و ثبات رابطه اثر می‌گذارد، قواعد رابطه را برهم می‌زند، خلاف انتظارات طرف مقابل بوده؛ همچنین اعتمادی را که رابطه بر اساس آن شکل گرفته مخدوش می‌نماید (۶).

روابط فرا زناشویی ممکن است به‌عنوان یک عامل تسهیل‌کننده عمل کرده و موجب ناراضی‌های بنیادی در ازدواج شود که این مشکلات در نهایت ممکن است، منجر به طلاق گردد (۴). هرچند وقوع روابط فرا زناشویی از مطالعه‌ای به مطالعه‌ی دیگر متغیر است، اما یک جنبه از این روابط پایدار می‌ماند: تأثیری که به-واسطه روابط فرا زناشویی به وجود می‌آید، می‌تواند به‌طور چشم-گیری روابط ازدواج را ویران سازد. گذشته از تأثیر روانی روابط فرا زناشویی بر روی هر دو زوج (مانند احساس گناه، بی‌وفایی، از بین رفتن اعتماد، از دست دادن هویت و خشم)، اثرات روانی دیگری از قبیل: استرس، تحلیل رفتن و بی‌قراری مزمن را به‌همراه خواهد داشت. عوامل مختلفی با روابط فرا زناشویی در ارتباط هستند (۵).

یکی از این عوامل، سبک‌های دلبستگی^۲ است، نظریه دلبستگی را بی‌شک بایستی یکی از برجسته‌ترین دست‌آوردهای روان-شناسی معاصر به حساب آورد (۲)، دلبستگی پیوند عاطفی نسبتاً پایداری است که بین فرد و یک یا تعداد بیشتری از افراد که با آن فرد در تعامل منظم دائمی هستند، ایجاد می‌شود. سه سبک دلبستگی عمده وجود دارد: دلبستگی ایمن^۳، دلبستگی نایمن-

⁴ Avoidant

⁵ -Ambivalent

⁶ Weiderman.A

¹ .Extramarital relations

² Attachment Styles

³ Secure

هفته یک جلسه و به مدت دو ماه و نیم با گروه آزمایش صورت پذیرفت. جلسه اول، جلسه مقدماتی و ۸ جلسه دیگر، جلسات اصلی بود. همچنین جهت شناسایی زوج دارای روابط فرا زناشویی از پرسش‌نامه "گل‌س" استفاده شد. روش دوم، از نوع همبستگی از طریق الگویابی معادلات ساختاری (SEM) است. در این طرح، صرفاً درجات همبستگی و روابط بین متغیرها بررسی شد. همچنین در این پژوهش از مدل معادلات ساختاری استفاده و نقش متغیرها در مدل تبیین شد.

جامعه آماری این پژوهش، شامل تمام دانشجویان متأهل دانشگاه زاهدان در سال ۹۸-۱۳۹۷ می‌باشد. بدین ترتیب از بین دانشجویان متأهل دانشگاه زاهدان، که نمره بالایی از پرسش‌نامه روابط فرا زناشویی گل‌س کسب خواهند کرد، ۴۰ دانشجو به‌طور تصادفی انتخاب شد.

نگری تأثیر معناداری بر افزایش رضایت‌مندی زوجین دارد. مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت-نگری بر بهبود روابط فرا زناشویی با تأکید بر نقش میانجی سبک‌های دلبستگی و طرح‌واره‌های هیجانی صورت گرفت (۱۲).

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر دارای دو روش می‌باشد. روش این پژوهش، از نوع نیمه‌تجربی، با در نظر داشتن دو گروه آزمایش و کنترل و از طریق اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. در این پژوهش دو گروه آزمایش و کنترل دو بار مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. یک‌بار قبل از شروع آموزش و بار دوم بعد از اتمام آموزش‌ها بود. بر این اساس گروه آزمایش تحت تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری گروهی به‌عنوان متغیرهای مستقل قرار گرفته در حالی‌که به گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی داده نشد. پس از انتخاب گروه‌ها، آموزش مثبت‌نگری به روش گروهی، در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هر

جدول ۱. شرح جلسات

جلسه	موضوع	شرح مختصر	تکلیف
اول	ایجاد ارتباط اولیه	ایجاد ارتباط اولیه، معارفه و مصاحبه، بیان قوانین جلسات، بیان اهداف. بحث کلی در مورد خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی که هدف ایجاد آمادگی ذهنی برای تقویت تفکر سالم و مثبت در آزمودنی‌ها می‌باشد.	یادداشت نقاط قوتی که در خود سراغ دارند.
دوم	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی سالم	سی عوامل مؤثر بر زندگی سالم (عوامل جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی)، احترام به خود و حرمت و بحث گروهی.	یادداشت نقاط قوت خود از دید دیگران.
سوم	بازسازی شناختی	بازسازی شناختی با جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیر منطقی، بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی.	جایگزین نمودن افکار منطقی و مثبت به جای افکار غیر منطقی و منفی.
چهارم	آموزش مثبت‌نگری	آموزش مثبت‌نگری و کشف ویژگی‌های مثبت، بحث گروهی و ارائه فعالیت‌های تکمیلی.	ثبت تجارب شیرین خود در هفته اخیر.
پنجم	افزایش افکار و خودگویی-های مثبت	درباره خود، تمرکز بر نقاط قوت خود و آگاه شدن از نکات مثبت دیگران، بیان حداقل ۵ تجربه مثبت خود و صحبت درباره آنها در گروه.	تا جلسه‌ی آینده حداقل سه مورد از افکار منفی خود را شناسایی کنید و سه فکر مثبت متضاد را برای آن بنویسید.
ششم	بازخوردهای مثبت	با توجه به فعالیت‌های انجام شده در جلسه پنجم در این جلسه بازخوردهای مثبت به افراد داده می‌شود به این صورت که هر فرد نوبت می‌گیرد تا نکات مثبتی را که درباره دیگری تشخیص داده است به او بگوید و فهرست مربوط به هر شخص به او داده می‌شود.	توانایی‌هایی که در طول هفته به آن دست می‌یابند به لیست خود اضافه کنند.
هفتم	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت مطرح شده در مراحل قبل به ترتیب اولویتشان، بیان نقاط قابل اتکایی که در این تجارب خوشایند از آنها استفاده کرده‌اند و ارائه شواهد و معیارهایی دال بر اینکه با ارزش‌ترین و معتبرترین آنها قابل اتکا هستند.	جمع‌آوری هر ویژگی مثبتی که تاکنون در مورد خود به آن دست یافته‌اند با ذکر دلیل.
هشتم	جمع‌بندی بیان احساسات	بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخورد از بچه‌ها و تمرین توانایی اعتماد به توانمندی‌های خود	تعیین زمان اجرای پس‌آزمون، تقدیر و تشکر از اعضا.

آلفای کرونیباخ را برای هر زیر مقیاس این پرسشنامه در ۳ نمونه از دانشجویان به صورت زیر گزارش دادند (۱۵). با توجه به این که مقادیر آلفای کرونیباخ در تمامی موارد مساوی یا بیش از ۰/۸۰ است، آزمون از اعتبار بالایی برخوردار است. از سوی دیگر در پژوهش پاکدامن میزان اعتبار آزمون با استفاده از آزمون مجدد به صورت همبستگی بین این دو اجرا مشخص شده است (۱۵). این پرسشنامه (RAAS) در مورد ۱۰۰ دختر و پسر کلاس دوم دبیرستان که به طور تصادفی انتخاب شده بودند، اجرا شد. نتایج حاصل از دوبار اجرای این پرسشنامه با فاصله زمانی یک‌ماه از یکدیگر بیانگر آن بود که این آزمون در سطح ۰/۹۵ دارای اعتبار است.

در این پژوهش در قسمت آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در قسمت آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از نسخه هجدهم نرم-افزار آماری SPSS استفاده شده است. ضمناً سطح معنی‌داری در این تحقیق، $\alpha=0/05$ تعیین شده است.

در ابتدا چند تحلیل ابتدایی برای به دست آوردن بینش اولیه نسبت به داده (میانگین، انحراف معیار و همبستگی‌های ساده) انجام شد. سپس تحلیل‌های پیچیده‌تر با استفاده از الگویی معادلات ساختاری (SEM) و همچنین برآورد حداکثر درست‌نمایی با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS ویراست ۲۴ صورت گرفت. از میان شاخص‌های نیکویی برازش متنوع موجود، در پژوهش حاضر از شاخص‌های برازندگی ذکر شده ذیل استفاده شده است.

۱) مجذور کای (χ^2): آزمونی برای بررسی قابل قبول بودن مدل در جامعه می‌باشد. یک χ^2 معنی‌دار حاکی از این است که مدل برای داده‌های جامعه قابل قبول نیست. وقتی حجم گروه نمونه برابر با ۷۵ تا ۲۰۰ باشد، مقدار مجذور کای، مقداری معقول برای برازندگی می‌باشد، اما در نمونه‌هایی با حجم زیاد شاخص مناسبی برای بررسی برازندگی نیست. در پژوهش حاضر، مقدار مجذور کای برابر $52/92$ و معنی‌دار بود.

۲) نسبت $\frac{\chi^2}{df}$: مجذور کای نرمال نیز نامیده می‌شود، که در آن از طریق تقسیم شاخص برازندگی مجذور کای بر درجه آزادی مربوطه، تلاش می‌شود که وابستگی آن را به حجم نمونه کاهش دهند. بسیاری از پژوهشگران ارزش‌های پایین‌تر از ۵ را به عنوان مقدار نسبت مجذور کای قابل قبول برای برازندگی یک مدل خوب، در نظر می‌گیرند. مقدار مجذور کای نرمال در پژوهش حاضر $1/70$ می‌باشد که نشان‌دهنده برازش مطلوب این مدل می‌باشد.

۳) جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA): این شاخص به دلیل آنکه کمتر تحت تأثیر حجم گروه نمونه قرار می‌گیرد و مستلزم مقایسه با مدل صفر و محاسبه فاصله اعتماد نیست، یک اندازه مطلوب و متداول برازندگی به شمار می‌آید. مقدار کمتر از ۰/۰۵ این شاخص نمایانگر برازش نزدیک الگو در رابطه با درجات آزادی است و مقادیر ۰/۰۵ تا ۰/۱۰ نیز برازشی قابل قبول را نشان می‌دهند. مقدار این شاخص در پژوهش کنونی $0/053$ می‌باشد که نمایانگر برازش قابل قبول الگوی نهایی است.

پرسشنامه گلس^۱ (۱۹۸۸): این آزمون توسط گلس طراحی شده است، و شامل ۱۸ ماده است که توجیحات و دلیل‌تراشی‌های متداول افراد برای درگیر شدن در روابط فرا زناشویی را مورد سنجش قرار می‌دهد (۱۳).

مؤلفه‌ها شامل: ۱: توجیحات جنسی از قبیل به دست آوردن هیجان، لذت و رضایت جنسی ۲: انگیزه‌های بیرونی از قبیل پیشرفت شغلی و انتقام از همسر ۳: نزدیکی عاطفی مانند: تفاهم، دوستی، افزایش عزت‌نفس و احترام بین فردی و ۴: عشق و انگیزه-های عاشقانه.

چوویک همسانی درونی این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونیباخ ۰/۹۱ گزارش نمود و در پژوهش شریفی، حاجی حیدری خوروش و فاتحی‌زاده با روش آلفای کرونیباخ ۰/۹۴ به دست آمده است (۱۴). اعتبار سازه این مقیاس در مطالعه‌ای به منظور مقایسه توجیحات زنان و مردان برای روابط فرا زناشویی به دست آمده است. در این مطالعه نمرات آزمون توانست گزارش‌های افراد از رفتارهای فرا زناشویی را پیش‌بینی نماید؛ به طوری که همبستگی-های معنی‌داری بین نمرات آزمون و گزارش‌های مبنی بر درگیری-های عاطفی و جنسی فرا زناشویی در مردان ($P \leq 0/001$) ($r=0/55$) و در زنان ($P \leq 0/01$) ($r=0/52$) به دست آمده است. کاربرد در هر دو زمینه بالینی و پژوهشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. وقتی از هر دو همسر خواسته می‌شود که این پرسشنامه را پر کنند، پاسخ‌هایشان می‌تواند به درمانگران ایده‌هایی در زمینه ارتباط غیر کلامی زوجین، تبانی ناخودآگاهی زوجین درباره روابط فرا زناشویی بدهد.

پرسشنامه سبک‌های دلبستگی کولینز و رید (۲۰۰۰): این مقیاس شامل خود ارزیابی از مهارت‌های ایجاد روابط و خود توصیفی شیوه شکل‌دهی روابط دلبستگی نسبت به چهره‌های دلبستگی نزدیک است و مشتمل بر ۱۸ ماده می‌باشد که از طریق علامت-گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای (از نوع لیکرت) که از: به هیچ‌وجه با خصوصیات من تطابق ندارد: ۱، تا کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد: ۵ تشکیل می‌گردد، سنجیده می‌شود.

با تحلیل عوامل، ۳ زیر مقیاس که هر مقیاس شامل ۶ ماده است، مشخص می‌شود، ۳ زیر مقیاس عبارت‌اند از ۱: وابستگی (D): میزان اعتمادی را که آزمودنی‌ها به دیگران می‌کنند و به آنها متکی می‌شوند به این صورت که آیا در مواقع لزوم قابل دسترسی هستند، اندازه‌گیری می‌کند ۲: نزدیک بودن (C) میزان آسایش در رابطه با صمیمیت و نزدیکی هیجانی را اندازه‌گیری می‌کند ۳. اضطراب (A): ترس از داشتن رابطه را می‌سنجد (۱۵).

کولینز و رید بر پایه توصیف‌هایی که در پرسشنامه دلبستگی بزرگسال هازان و شیور در مورد سه سبک اصلی دلبستگی وجود داشت، مؤلفه‌های پرسشنامه خود را ساخته‌اند (۱۵). کولینز و رید نشان دادند که زیر مقیاس‌های نزدیک بودن، وابستگی و اضطراب در فاصله زمانی ۲ ماه و حتی در طول ۸ ماه پایدار ماندند و در مورد قابلیت اعتماد مقیاس دلبستگی بزرگسال کولینز و رید میزان

¹ glass

مقایسه می‌کند. یکی از این مدل‌ها ممکن است مدل صفر یا خط پایه باشد. این شاخص به سبب آنکه برای نمونه‌های با حجم کم ضعیف است، زیاد توصیه نمی‌شود. مقادیر NFI برابر یا بزرگتر از ۰/۹ در مقایسه با مدل صفر، به‌عنوان شاخص نیکویی برازندگی مدل‌های نظری توصیه شده است، در حالی که برخی از پژوهشگران نقطه برش ۰/۸ را به کار برده‌اند. مقدار این شاخص در پژوهش حاضر، ۰/۹۱۱ می‌باشد که نشانگر برازندگی مطلوب این مدل است.

۸) شاخص تاکر- لویز (TLI) یا شاخص نرم‌شدگی برازندگی (NNFI): این شاخص که آن را شاخص برازندگی هنجار نشده نیز می‌نامند، برازش بهتر یک الگو نسبت به الگوی مستقل (یعنی الگوی صفر با فرض نمودن رابطه صفر بین متغیرها) را می‌سنجد. مقدار این شاخص باید بالاتر از ۰/۹ باشد. مقدار این شاخص ۰/۹۴۲ می‌باشد که بیانگر نیکویی برازش الگوی پیشنهادی را نشان می‌دهد.

یافته‌ها

آزمون کوواریانس ترکیبی یا اندازه‌های مکرر (GLMM) برای بررسی فرضیه ۱ به‌صورت زیر می‌باشد.
" آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر بهبود روابط فرا زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه زاهدان مؤثر می‌باشد."

۴) شاخص نیکویی برازش (GFI): این شاخص، مقدار نسبی واریانس‌ها و کوواریانس‌ها را به گونه مشترک از طریق مدل، ارزیابی می‌کند و دامنه تغییرات آن بین صفر و یک می‌باشد. بر اساس قرارداد، مقدار GFI باید برابر یا بزرگتر از ۰/۹ باشد تا مدل مورد نظر پذیرفته شود. مقدار این شاخص در پژوهش حاضر ۰/۹۶۰ می‌باشد که بیانگر برازندگی قابل قبول مدل می‌باشد.

۵) شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI): یک سنجح کلی برازندگی است که تعداد درجات آزادی را به حساب می‌آورد. این شاخص برازندگی، در عین رعایت نمودن ایجاز، میزانی را برآورد می‌نماید که واریانس‌ها و کوواریانس‌های نمونه با الگوی فرض شده، انطباق می‌یابند. وقتی این شاخص برابر با ۰/۸۵ یا بیشتر است، برازش الگو قابل قبول است. مقدار این شاخص در پژوهش حاضر ۰/۹۲۹ می‌باشد که از قابلیت قبول مطلوبی برخوردار است.

۶) شاخص برازندگی افزایشی (IFI) و شاخص برازندگی تطبیقی (CFI): این شاخص‌ها برازش یک الگوی معین را با الگوی مبنایی، الگویی که در آن معمولاً هیچ کوواریانسی میان متغیرها وجود ندارد، مقایسه می‌کنند. هرچه تفاوت به ۱ نزدیک‌تر باشد، برازش بهتر است و مقدار ۰/۹ معمولاً به عنوان برازشی نیکو تلقی می‌شود. مقادیر هر دو شاخص در پژوهش حاضر ۰/۹۶۰ می‌باشد که بیانگر نیکویی برازش مدل پیشنهادی می‌باشد.

۷) شاخص بنتلر- بونت یا شاخص نرم‌شده برازندگی (NFI): این شاخص، برازش‌های دو مدل مختلف را در یک مجموعه از داده‌ها

جدول ۲. توصیف میانگین‌ها در آزمون کوواریانس

انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه‌ها	آزمون‌ها
۱.۰۴	۶.۶۰	۲۰	آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری	پیش‌آزمون روابط فرا زناشویی
۱.۵۲	۷.۳۰	۲۰	گروه کنترل	
۱.۱۴	۱۳.۵۰	۲۰	آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری	پس‌آزمون روابط فرا زناشویی
۱.۵۲	۶.۷۰	۲۰	گروه کنترل	

با توجه به مقادیر به‌دست آمده در جدول فوق، در این آزمون میانگین نمرات پیش‌آزمون متغیر روابط فرا زناشویی در پیش‌آزمون مهارت‌های مثبت‌نگری و گروه کنترل به‌ترتیب برابر با ۶.۶۰ و ۷.۳۰ می‌باشد که این میانگین‌ها در پس‌آزمون مهارت‌های مثبت‌نگری و گروه کنترل به‌ترتیب برابر با ۱۳.۵۰ و ۶.۷۰ گزارش شده‌اند که دارای تفاوت قابل‌توجهی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بوده و شاهد افزایش میانگین روابط فرا زناشویی در پس‌آزمون می‌باشیم.

فردی در نمرات پس‌آزمون متغیر روابط فرا زناشویی مربوط به اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری می‌باشد. توان آماری برابر با ۰.۹۵ است، یعنی اگر این پژوهش ۱۰۰ بار تکرار شود، ۵ مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتبهاً تأیید شود. پس می‌توان چنین استنباط نمود که متغیرهایی که در این پژوهش به صورت آزمایشی به کار گرفته شده است (آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری) اثر گذار بوده و باعث بهبود روابط فرا زناشویی می‌گردد.

جدول ۶. آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها

منبع	مقدار F	سطح معناداری
رهگیری	۶۶۴۳.۰۸	۰.۰۰۰۱
گروه‌ها	۸۴.۶۸	۰.۰۰۰۱

با توجه به نتایج حاصل از جدول (۶) و سطوح معناداری حاصله از آن که از مقدار استاندارد و بحرانی ۰.۰۵ کوچکتر گزارش شده است، می‌توان استنباط نمود که حداقل ۲ گروه از ۳ گروه مورد مطالعه دارای تفاوت معناداری در میانگین روابط فرا زناشویی می‌باشند.

جدول ۷. آزمون تقابل درون آزمودنی‌ها و درون گروهی‌ها

منبع	آزمون‌ها	مقدار F	سطح معناداری
درون آموزش	مهارت‌های	۲۳۲.۶۲	۰.۰۰۰۱
درون گروهی آموزش	مهارت‌های	۷۵.۹۵	۰.۰۰۰۱

با توجه به جدول (۷) و سطح معناداری به دست آمده از آن که کوچک‌تر از مقدار استاندارد و بحرانی ۰.۰۵ و برابر با ۰.۰۰۰۱ می‌باشد در مقایسه درون آزمودنی و درون گروهی، آزمون‌های ۳ گروه با یکدیگر دارای تفاوت معناداری می‌باشند.

جدول ۸. آزمون تعقیبی کیو (R-E-G-W^۴)

گروه‌های مورد مطالعه	گروه ۱	گروه ۲
آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری	۱۰.۰۵	
گروه کنترل	۷	
سطح معناداری	۱	۰.۹۲

با توجه به نتایج جدول (۸) اگر بخواهیم که ۳ گروه را به لحاظ همگنی طبقه‌بندی کنیم، می‌توان آنها را در ۲ گروه طبقه‌بندی کرد. آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری دارای مشابهت در میانگین و در یک گروه همگن جای می‌گیرند و گروه کنترل نیز دارای تفاوت میانگینی متفاوت بوده و در یک گروه دیگر جای می‌گیرد. آزمون کوواریانس ترکیبی یا اندازه‌های مکرر (GLMRM) برای بررسی فرضیه ۲ به صورت زیر می‌باشد.
 "آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر بهبود سبک‌های دلبستگی دانشجویان متأهل دانشگاه زاهدان مؤثر می‌باشد."

⁴ Ryan-Einot-Gabriel-Wwelsch Rrange

جدول ۳. آزمون ام باکس^۱

آماره‌ها	مقادیر
مقدار آزمون	۱۵.۰۶
مقدار F	۲.۳۸
درجه آزادی اول	۶
درجه آزادی دوم	۸۰۹۷۵.۰۷
سطح معناداری	۰.۱۲

با توجه به اینکه سطح معناداری در آزمون باکس باید از مقدار بحرانی و استاندارد ۰.۰۵ بزرگتر باشد، در این آزمون نیز بزرگتر از ۰.۰۵ و برابر با ۰.۱۲ گزارش شده است، بدین معنی که ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده در بین گروه‌های مختلف برابرند و بیانگر آنست که پیش‌شرط آزمون تحلیل واریانس ترکیبی یعنی برابری کوواریانس‌ها برقرار است.

جدول ۴. آزمون لون^۲

منبع	نوع محاسبه	سطح معناداری
پیش‌آزمون روابط <td>بر اساس معیار</td> <td>۰.۱۵</td>	بر اساس معیار	۰.۱۵
پس‌آزمون روابط <td>میانگین‌ها</td> <td>۰.۴۲</td>	میانگین‌ها	۰.۴۲

با توجه به جدول (۴) که به مقایسه واریانس‌ها در ۳ گروه پرداخته است و مقادیر سطوح معناداری به دست آمده در آن که از مقدار بحرانی ۰.۰۵ کوچکتر گزارش شده است نیز می‌توان استنباط نمود که تفاوت معناداری بین واریانس‌ها مشاهده نشده است و این مورد نیز از پیش‌فرض‌های انجام آزمون تحلیل واریانس ترکیبی است.

جدول ۵. آزمون لاندا و ویلکز^۳ (آزمون معنی‌داری (MANCOVA)) بر روی میانگین پس‌آزمون روابط فرا زناشویی

مقدار آزمون معناداری	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
۰.۲۷	۰.۰۰۰۱	۰.۸۲	۰.۹۵

هرچه مقدار آزمون لاندا و ویلکز به صفر نزدیکتر باشد، نشان می‌دهد که میانگین‌ها دارای تفاوت بیشتری با یکدیگر هستند و هرچه به ۱ نزدیکتر باشد، عدم تفاوت میانگین‌ها را گزارش می‌کند. در این آزمون مقدار آزمون لاندا برابر با ۰.۲۷ گزارش شده است که با صفر، فاصله نسبتاً زیادی دارد و سطح معناداری نیز برابر با ۰.۰۰۰۱ می‌باشد که از مقدار بحرانی ۰.۰۵ کوچکتر است و بیانگر آنست که میانگین‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دارای تفاوت معناداری با یکدیگر می‌باشند. برای پی‌بردن به نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس مقدار مجذور اتا نشان داده است که میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰.۸۲ است، یعنی ۸۲ درصد از تفاوت‌های

¹ Box's M

² Levene's Test

³ Wilk's Lambda

مقدار بحرانی ۰.۰۵ کوچکتر گزارش شده است نیز می‌توان استنباط نمود که تفاوت معناداری بین واریانس‌ها مشاهده نشده است و این مورد نیز از پیش‌فرض‌های انجام آزمون تحلیل واریانس ترکیبی می‌باشد.

جدول ۱۲. آزمون لانداى ويلکز^۳ (آزمون معنی‌داری (MANCOVA) بر روی میانگین پس‌آزمون سبک‌های دل‌بستگی)

مقدار آزمون	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
۰.۲۳	۰.۰۰۰۱	۰.۸۱	۰.۹۵

هرچه مقدار آزمون لانداى ويلکز به صفر نزدیکتر باشد، نشان می‌دهد که میانگین‌ها دارای تفاوت بیشتری با یکدیگر می‌باشند و هرچه به ۱ نزدیکتر باشد، عدم تفاوت میانگین‌ها را گزارش می‌کند. در این آزمون مقدار آزمون لاندا برابر با ۰.۲۳ گزارش شده است که با صفر دارای فاصله نسبتاً زیادی می‌باشد و سطح معناداری نیز برابر با ۰.۰۰۰۱ می‌باشد که از مقدار بحرانی ۰.۰۵ کوچکتر است و بیانگر آنست که میانگین‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دارای تفاوت معناداری با یکدیگر می‌باشند. برای پی‌بردن به نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس مقدار مجذور اتا نشان داده است که میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰.۸۱ است، یعنی ۸۱ درصد از تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون متغیر سبک‌های دل‌بستگی مربوط به اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری می‌باشد. توان آماری برابر با ۰.۹۵ است، یعنی اگر این پژوهش ۱۰۰ بار تکرار شود، ۵ مرتبه ممکن است، فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود. پس می‌توان چنین استنباط نمود که متغیرهایی که در این پژوهش به‌صورت آزمایشی به‌کار گرفته شده است (آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری) اثرگذار بوده و باعث بهبود سبک‌های دل‌بستگی می‌شود.

جدول ۱۳. آزمون اثرات بین‌آزمودنی‌ها

منبع	مقدار F	سطح معناداری
رهگیری	۳۲۹۳.۸۰	۰.۰۰۰۱
گروه‌ها	۱۶۷.۹۰	۰.۰۰۰۱

با توجه به نتایج حاصل از جدول (۱۳) و سطوح معناداری حاصله از آن که از مقدار استاندارد و بحرانی ۰.۰۵ کوچکتر گزارش شده است، می‌توان استنباط نمود که حداقل ۲ گروه از ۳ گروه مورد مطالعه دارای تفاوت معناداری در میانگین روابط فرا زناشویی می‌باشند.

جدول ۹. توصیف میانگین‌ها در آزمون کوواریانس

انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه‌ها	آزمون‌ها
۱.۱۰	۳.۸۰	۲۰	آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری	پیش‌آزمون سبک‌های دل‌بستگی
۱.۱۲	۳	۲۰	گروه کنترل	پس‌آزمون سبک‌های دل‌بستگی
۱.۷۲	۱۰.۴۰	۲۰	آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری	پیش‌آزمون سبک‌های دل‌بستگی
۱.۰۸	۳.۱۵	۲۰	گروه کنترل	پس‌آزمون سبک‌های دل‌بستگی

با توجه به مقادیر به‌دست آمده در جدول (۹)، در این آزمون میانگین نمرات پیش‌آزمون متغیر سبک‌های دل‌بستگی در پیش‌آزمون مهارت‌های مثبت‌نگری و گروه کنترل به ترتیب برابر با ۳.۸۰ و ۳ می‌باشد که این میانگین‌ها در پس‌آزمون مهارت‌های مثبت‌نگری، و گروه کنترل به ترتیب برابر با ۱۰.۴۰ و ۳.۱۵ گزارش شده‌اند که دارای تفاوت قابل توجهی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بوده و شاهد افزایش میانگین سبک‌های دل‌بستگی در پس‌آزمون می‌باشیم.

جدول ۱۰. آزمون ام‌باکس^۱

آماره‌ها	مقدار
مقدار آزمون	۲۱.۹۴
مقدار F	۳.۴۷
درجه آزادی اول	۶
درجه آزادی دوم	۸۰۹۷۵.۰۷
سطح معناداری	۰.۱۰

با توجه به اینکه سطح معناداری در آزمون باکس باید از مقدار بحرانی و استاندارد ۰.۰۵ بزرگتر باشد، در این آزمون نیز بزرگتر از ۰.۰۵ و برابر با ۰.۱۰ گزارش شده است بدین‌معنی که ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده در بین گروه‌های مختلف برابرند و بیانگر آنست که پیش‌شرط آزمون تحلیل واریانس ترکیبی یعنی برابری کوواریانس‌ها برقرار است.

جدول ۱۱. آزمون لون^۲

منبع	نوع محاسبه	سطح معناداری
پیش‌آزمون سبک‌های	بر اساس معیار	۰.۱۱
پس‌آزمون سبک‌های	میانگین‌ها	۰.۴۸

با توجه به جدول (۱۱) که به مقایسه واریانس‌ها در ۳ گروه پرداخته است و مقادیر سطوح معناداری به‌دست آمده در آن که از

^۳ Wilk's Lambda

^۱ Box's M

^۲ Levene's Test

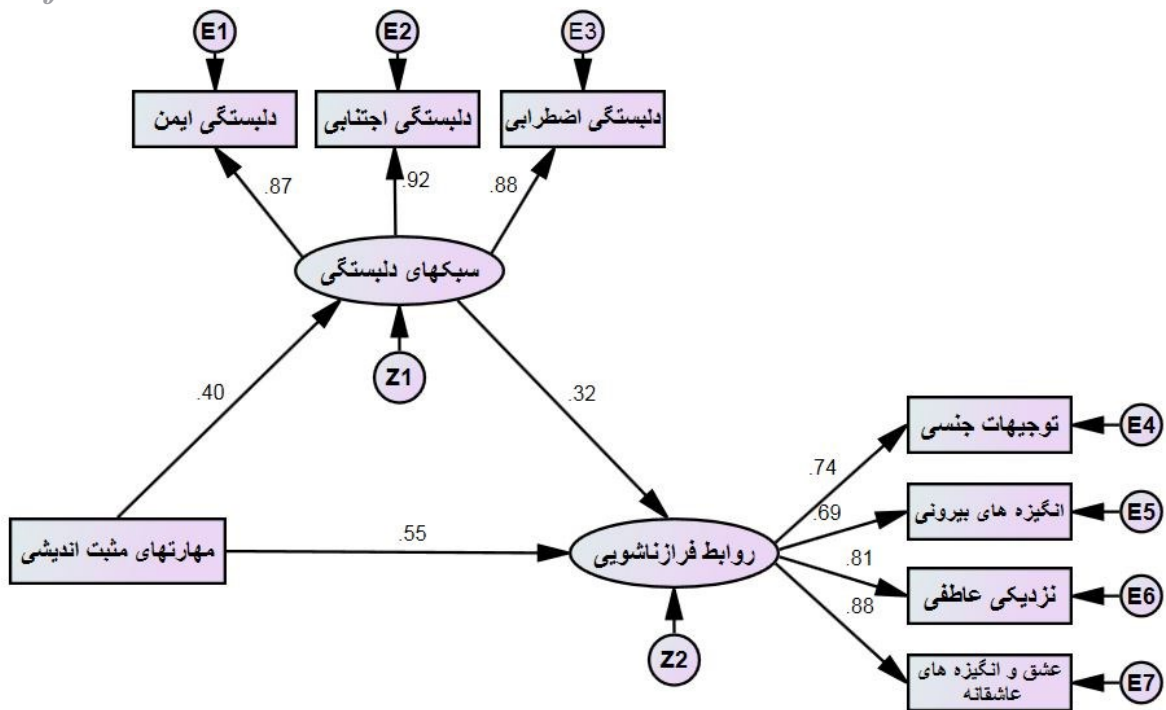
منبع	آزمون‌ها	مقدار F	سطح
درون‌آزمودنی	آموزش مهارت‌های	۳۸۵.۶۴	۰.۰۰۰۱
درون‌گروهی	آموزش مهارت‌های	۹۱.۱۷	۰.۰۰۰۱

با توجه به جدول (۱۴) و سطح معناداری به دست آمده از آن که کوچکتر از مقدار استاندارد و بحرانی ۰.۰۰۵ و برابر با ۰.۰۰۰۱ می‌باشد در مقایسه درون‌آزمودنی و درون‌گروهی، آزمون‌های ۳ گروه با یکدیگر دارای تفاوت معناداری می‌باشند.

جدول ۱۵. آزمون تعقیبی کیو (Q) R-E-G-W ¹			
گروه‌های مورد مطالعه	گروه ۱	گروه ۲	گروه ۳
آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری	۳.۰۷		
گروه کنترل		۷.۱۰	
سطح معناداری	۱	۱	۱

با توجه به نتایج جدول (۱۵) اگر بخواهیم که ۳ گروه را به لحاظ همگنی طبقه‌بندی کنیم، می‌توان آنها را در ۳ گروه طبقه‌بندی کرد. آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری و آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی و گروه کنترل دارای تفاوت میانگینی متفاوت بوده و هر کدام در یک گروه جای می‌گیرند. بررسی اثر میانجی‌گری با استفاده از مدل رگرسیونی با متغیر پنهان برای بررسی فرضیه ۳ به صورت زیر می‌باشد.
 "به نظر می‌رسد، سبک‌های دل‌بستگی یک نقش میانجی در رابطه بین مهارت‌های مثبت‌اندیشی و روابط فرازناشویی دارد".

¹ Ryan-Einot-Gabriel-Wwelsch Rrange



مدل ۱

معناداری به ترتیب برابر با ۰.۰۰۰۱ و ۰.۰۰۰۱ و ۰.۰۰۰۱ بوده و کوچکتر از سطح بحرانی ۰/۰۵ گزارش شده است). ۲: تأثیر مستقیم و کل مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سبک‌های دلبستگی معنادار می‌باشد (سطح معناداری به ترتیب برابر با ۰.۰۰۰۱ و ۰.۰۰۰۱ بوده و کوچکتر از سطح بحرانی ۰/۰۵ گزارش شده است). ۳: تأثیر مستقیم و کل سبک‌های دلبستگی بر روابط فرا زناشویی معنادار می‌باشد (سطح معناداری به ترتیب برابر با ۰.۰۰۰۱ و ۰.۰۰۰۱ بوده و کوچکتر از سطح بحرانی ۰/۰۵ گزارش شده است).

بررسی مفهومی میانجی‌گری در مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان می‌دهد که در بحث میانجی‌گری دو مفهوم اساسی وجود دارد؛ یکی اثر مستقیم و دیگری اثر غیر مستقیم متغیرها بر یکدیگر: ۱: در مدل میانجی اگر اثر مستقیم یک متغیر بر متغیر دیگری از لحاظ آماری معنادار باشد، اما اثر غیرمستقیم معنادار نباشد، می‌توان استنباط نمود که میانجی‌گری وجود ندارد. ۲: در مدل میانجی اگر اثر مستقیم یک متغیر بر متغیر دیگری از لحاظ آماری معنادار نباشد، اما اثر غیرمستقیم معنادار باشد، می‌توان استنباط نمود که میانجی‌گری کامل حاکم است. ۳: در مدل میانجی اگر هر دو اثر یعنی اثر مستقیم و غیرمستقیم از لحاظ آماری معنادار باشد، می‌توان استنباط نمود که میانجی‌گری جزئی است.

با توجه به آزمون بوت‌استرپ یا خودگردان‌سازی که برای این مدل استفاده گردیده است نیز می‌توان استنباط نمود که اثر مستقیم مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر روابط فرا زناشویی چون مقدار سطح معناداری آن برابر با ۰/۰۰۰۱ می‌باشد و این مقدار از سطح استاندارد و بحرانی ۰/۰۵ کوچکتر است، یک اثر معنادار و اثر غیرمستقیم آن با میانجی‌گری متغیر سبک‌های دلبستگی نیز چون

جدول ۱۶. خروجی استاندارد وزن‌های رگرسیونی

شاخص‌ها	مقادیر استاندارد شده	نقاط بحرانی	سطح معناداری
تأثیر مثبت‌اندیشی بر روابط فرا زناشویی	۰.۵۵	۸.۱۵	۰.۰۰۰۱
تأثیر مثبت‌اندیشی بر سبک‌های دلبستگی	۰.۴۰	۷.۰۶	۰.۰۰۰۱
تأثیر سبک‌های دلبستگی بر روابط فرا زناشویی	۰.۳۲	۶.۵۳	۰.۰۰۰۱

جدول ۱۷. سطوح معناداری اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل

شاخص‌ها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
تأثیر مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر روابط فرا زناشویی	۰.۰۰۰۱	۰.۰۰۰۱	۰.۰۰۰۱
تأثیر مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سبک‌های دلبستگی	۰.۰۰۰۱	***	۰.۰۰۰۱
تأثیر سبک‌های دلبستگی بر روابط فرا زناشویی	۰.۰۰۰۱	***	۰.۰۰۰۱

با توجه به مدل فوق و خروجی وزن‌های رگرسیونی و مقادیر سطوح معناداری اثرات مستقیم، غیر مستقیم و کل، می‌توان استنباط نمود که: ۱: تأثیر مستقیم، غیر مستقیم و کل مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر روابط فرا زناشویی معنادار می‌باشد (سطح

قابلیت‌های خویش و دیگران را افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود که افراد قادر به پذیرش مسؤلیت بیشتر در قبال ارزش‌های خود شده و تغییرات لازم در جهان‌بینی، ارزش‌های شخصی و بلافعل ساختن توانایی خود را انتخاب کنند. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که استفاده از مهارت مثبت‌نگر و آموزش آن به دانشجویان متأهل بر کیفیت رابطه زناشویی و کاهش تمایل به روابط فرا زناشویی مؤثر است. به طوری که باعث بهبود و ارتقای رابطه زناشویی آنها می‌شود. نتیجه این پژوهش با یافته‌های نجاد، نظری و بحرینیان که بر روی زنان تهران انجام شده بود، نشان داد که آموزش تفکر مثبت و مثبت‌اندیشی در صمیمیت و عملکرد جنسی زوجین تأثیر مثبت دارد، همسوست (۱۹). همچنین بلقان-آبادی، حسن‌آبادی، اصغری در پژوهشی نشان دادند که زوج درمانی مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی مادران با کودکان با نیازهای ویژه تأثیر مثبتی دارد که نتیجه پژوهش حاضر با این یافته همسوست (۲۰).

فرضیه دوم: به نظر می‌رسد، آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر بهبود سبک‌های دلستگی دانشجویان متأهل دانشگاه زاهدان مؤثر می‌باشد. نتایج نشان داد که آموزش زوج‌درمانی مثبت‌نگر باعث بهبود سبک‌های دلستگی در بین دانشجویان متأهل می‌شود. یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های نادعلی همخوانی دارد (۲۱). در تبیین این فرضیه می‌توان به این موضوع اشاره کرد که مفهوم‌پردازی رایج از سبک دلستگی عبارت است از: سطح نزدیکی همسر، اشتراک‌گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن. از طرفی صمیمیت مستلزم تبادل احساسات عمیق و افکار خصوصی و شخصی است و گفتگو فراهم‌کننده چارچوبی امن و سازمان داده شده برای این نوع روابط محسوب می‌شود. موفقیت در صمیمیت بستگی به ارتباط مؤثر و کارآمد دارد. وقتی دو نفر خیلی راحت در احساسات یک‌دیگر سهیم شوند، افکار و عقاید خود را بدون ترس و به دور از سوء تفاهم بیان می‌کنند (۲۲). این شانس برای آنها وجود دارد که بتوانند در روابطشان به صمیمیت دست یابند. وقتی که زوجین ارتباط مؤثر و خوبی با هم دارند، همه‌ی جنبه‌های زندگی آنها بهبود می‌یابد. نتیجه دیگر این پژوهش بیانگر آن است که آموزش زوج‌درمانی مثبت‌نگر باعث بهبود سبک‌های دلستگی در دانشجویان متأهل می‌شود. نتیجه این تحقیق بیانگر این است که تبیین رابطه‌ی مثبت‌نگری و ذهن‌آگاهی با سبک‌های دلستگی زوجین، کار چندان دشواری نیست. در سال‌های اخیر، روان‌شناسان به مثبت‌اندیشی به‌عنوان یک نقطه قوت روان‌شناختی نگریسته و معتقدند که امید می‌تواند به پرورش و ایجاد سلامت روانی کمک زیادی بنماید.

فرضیه سوم: به نظر می‌رسد، سبک‌های دلستگی یک نقش میانجی در رابطه بین مهارت‌های مثبت‌نگری و روابط فرا زناشویی دارد. با توجه به مدل رگرسیونی با متغیر پنهان که برای بررسی اثر میانجی‌گری در این فرضیه استفاده شده است، این فرضیه تأیید شده است. اثر مستقیم مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر روابط فرا زناشویی چون مقدار سطح معناداری آن برابر با ۰/۰۰۰۱ می‌باشد و این

مقدار سطح معناداری آن برابر با ۰/۰۰۱ می‌باشد و این مقدار از سطح بحرانی ۰/۰۵ کوچکتر است نیز یک اثر معنادار گزارش شده است. با این حال، با توجه به اصول حاکم بر بحث میانجی‌گری در مدل‌سازی معادلات ساختاری به‌طور کلی می‌توان گفت که در این مدل هر دو اثر مستقیم و غیرمستقیم معنادار گزارش شده است، پس می‌توان استنباط نمود که میانجی‌گری جزئی وجود دارد و متغیر سبک‌های دلستگی دارای نقش میانجی در رابطه بین مهارت‌های مثبت‌اندیشی و روابط فرا زناشویی دارد و این فرضیه تأیید می‌شود.

نتیجه‌گیری

فرضیه اول: به نظر می‌رسد، آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری و مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر بهبود روابط فرا زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه زاهدان مؤثر می‌باشد. نتایج به‌دست آمده نشان داد که رویکرد مثبت‌نگر به شیوه گروهی در بهبود روابط فرا زناشویی زوجین اثربخش بوده است. یافته این پژوهش با پژوهش‌های آلگو، هدیت، گیل^۱ مبنی بر اینکه توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز برداشت‌های مثبت‌تر از خویش و دیگران را افزایش می‌دهد تا بر درک جامع‌تری از خویش نائل آیند، همخوان بوده است (۱۶). همچنین با پژوهش پیکت و همکاران^۲ و حریری و خدای مبنی بر اینکه تغییر در شیوه نگرش به روابط و توانایی‌های خود، تلاش جهت یافتن توانایی و قابلیت‌های مثبت خود، توجه به نکات مثبت زندگی و بازبینی مثبت مجدد به رویدادها منجر به بهبود روابط و کاهش روابط فرا زناشویی آنان شده و افرادی که تجارب منفی در زندگی را تجربه کرده‌اند، اما بر جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز نموده‌اند، رضایت از زندگی بیشتری را گزارش می‌کنند (۱۷-۱۸). رویکرد مثبت‌نگر به اعضای گروه کمک می‌کند که در جهت شناخت توانایی، قابلیت‌ها و جنبه‌های مثبت خود و اطرفیان گام بردارند که برآیند آن تصحیح نگرش به دیگران و چارچوب‌دهی مجدد نگاهشان به واقعیت‌های زندگی است. در این رویکرد با تأکید بر استعدادها و توانایی‌ها، بهینه‌سازی شادی‌ها، توجه و تمرکز کردن بیشتر به مسائل و احساسات مثبت و منع کردن احساسات منفی از ورود به حیطه شخصی و افزایش ارتباطات مثبت که یکی از مبانی رویکرد مثبت‌نگر است، می‌توان بر سلامت روابط. کاهش روابط فرا زناشویی تأثیر مثبتی گذاشت (۱۸). در ارتباط با تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان اظهار داشت که آموزش فنون و مهارت‌های مثبت‌نگر به زوجین، به‌منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا و نیز افزایش شادکامی انجام می‌گیرد تا افراد خود را بهتر شناخته و تجربه‌های مثبت خود را بازشناسند و نقش این تجارب مثبت را در افزایش و ارتقای احترام به خود بشناسند. توجه به نقاط مثبت خود، زندگی مشترک و خاطرات مشترک، احتمال برداشت‌های متفاوت از

^۱ . Algoe

^۲ . Pictet

- Sustainable Development of Islamic World Sciences. 2018.
6. Zare R. Determining the role of marital boredom and excitement in predicting the tendency to extramarital relationships in young couples, Fifth International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle, Qazvin, Takestan Institute of Higher Education - Payame Noor University of Qazvin, 2018.
 7. Eidi Khatibi R. Comparison of marital satisfaction in different styles of attachment. Master Thesis, University of Tabriz, 2004.
 8. Pakoofteh A, Akhlaghi H. The relationship between attachment style, defense mechanisms and rumination with obsessive beliefs in women. *Frooyesh*. 2018; 6 (4):197-216.
 9. Babl A, Holtforth M, Perry JC. Comparison and change of defense mechanisms over the course of psychotherapy in patients with depression or anxiety disorder: Evidence from a randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*. 2019; 252: 212-20.
 10. Besharat MA. The mediating role of defense mechanisms in the relationship between attachment styles and emotional apathy. *Journal of Applied Psychology*. 2017; 6(1): 22-7.
 11. Kazemi Shafa E, Khoshnevis E, Bani Si P. The Impact of Positive Thinking Skills Training on Household Performance of Housewives, 6th Congress of the Iranian Psychological Association. Tehran, Iranian Psychological Association. 2017.
 12. Naghibi, FS. Study of the effectiveness of mindfulness-based cognitive psychotherapy on increasing marital satisfaction. 3rd International Conference on New Research in Educational Sciences. Psychology and Social Studies. Tehran, Soroush Hekmat

مقدار از سطح استاندارد و بحرانی ۰/۰۵ کوچکتر است، یک اثر معنادار و اثر غیرمستقیم آن با میانجی‌گری متغیر سبک‌های دلستگی نیز چون مقدار سطح معناداری آن برابر با ۰/۰۰۱ می‌باشد و این مقدار از سطح بحرانی ۰/۰۵ کوچکتر است نیز یک اثر معنادار گزارش شده است. با این حال با توجه به اصول حاکم بر بحث میانجی‌گری در مدل‌سازی معادلات ساختاری به‌طور کلی می‌توان گفت که در این مدل هر دو اثر مستقیم و غیرمستقیم معنادار گزارش شده است. پس می‌توان استنباط نمود که میانجی‌گری جزئی وجود دارد و متغیر سبک‌های دلستگی دارای نقش میانجی در رابطه بین مهارت‌های مثبت‌اندیشی و روابط فرا زناشویی دارد و این فرضیه تأیید می‌شود.

References

1. Sohrabi F, Javanbakhsh A. Investigating the Effectiveness of Enhancing Optimism Skills on the Locus of Control of High School Students in Gorgan. *Clinical Psychology and Personality*. 2009; 7(2): 59-68.
2. Argyle M. *Psychology of happiness*. Translation: Hamid Neshatdoost et al., 2014. Isfahan: University Jihad Publications, first edition, 2013.
3. Khodayari Fard M. Application of positivity in psychotherapy with emphasis on Islamic perspective. *Journal of Psychology and Educational Sciences*. 2000; 1 (1).
4. Lashgari M. A review of the factors affecting the occurrence of extramarital affairs in married people, the third conference on community empowerment in the field of humanities and psychological studies. Tehran, Center for Cultural and Social Skills Empowerment, 2018.
5. Jafari F, Ezzati J, Chegini S. The Relationship between Psychological Stubbornness and Marital Satisfaction with Extramarital Relationships in Married People, The First National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Tehran, International Center for Conferences and Seminars on

21. Nadali, H. Evaluation of the effectiveness of emotional intelligence training on forgiveness and marital adjustment in couples with extramarital affairs: a single-subject study, the fourth research conference in educational sciences, psychology and social sciences, Tehran. International Campus of Millennium Development. 2018.
22. Duncan BL, Miller SD, Wampold BE, Hubble MA. The heart and soul of change: Delivering what works in therapy: American Psychological Association; 2010.
- Islamic Studies and Research Center Mortazavi. 2018.
13. Glass SP, Wright TL. Clinical implications of research on extramarital involvement. In R. Brown & J. Field (Eds.), Treatment of sexual problems in individual and couple's therapy. New York: PMA Publishing Corp, 1988.
14. Sharifi M, Haji Heydari M, Khorosh F, Fatehi Rad M. Correlation between love schemas and justifications for extramarital involvement in married women. RBS. 2013; 10 (6):526-34.
15. Pakdaman, Sh. Investigating the Relationship between Attachment and Socialism in Adolescence, PhD Thesis, University of Tehran, 2001.
16. Algoe SB, Haidt J, Gable SL. Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. Emotion. 2008; 8(3): 425-9.
17. Pictet A, Coughtrey AE, Mathews A, Holmes EA. Fishing for happiness: The effects of generating positive imagery on mood and behaviour. Behav Res Ther. 2011;49(12): 885-91.
18. Hariri M, Khodami N. A study of the efficacy of teaching happiness Based on the Fordyce method to elderly people on their life expectancy. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2011; 30(Supplement C):1412-5.
19. Nazari AM, Bahrainian A. investigating the effect of training positive thinking on intimacy, satisfaction and sexual performance in housewives of 5th region in Tehran. Bull. Env. Pharmacol. Life Sci. 2014; 3(4): 26-32.
20. Bolghan Abadi M, Hassanabadi H, Asgari Nekah SM. Effectiveness of Positive Couple Therapy on Life Satisfaction of Mothers of Children with Special Needs. Zahedan Journal of Research in Medical Sciences. 2014; 16(5):50-3.