

Comparing the Effects of Positive Psychology and Immunization against Stress on Psychological Wellbeing in Pregnant Women With Mitral Valve Prolapse

Askari A¹, *Tajeri B², Sobhi Gharamaleki N³, Hatami M⁴

Author Address

1. PhD. Student, Department of Psychology, UAE Branch, Islamic Azad University, Dubai, United Arab Emirates;

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran;

3. Associate Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran;

4. Associate Professor, Department of Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran.

*Corresponding author's email: tajeri@yahoo.com

Received: 2020 July 7; Accepted: 2020 September 14

Abstract

Background & Objectives: One of the heart diseases is Mitral Valve Prolapse (MVP). The tendency of the mitral valve to fall to the left atrium of the heart during cardiac contraction is called MVP. The psychological symptoms of this complication include panic attacks, anxiety, depression, and fatigue. Furthermore, pregnancy is a new, beautiful, and of course, unfamiliar experience for numerous women. For many women, pregnancy is a stressful time and requires some kind of psychological adjustment to ensure the health of the mother and fetus. Psychological wellbeing is among the characteristics that play an important role in pregnancy. One of the other treatment methods that can help these patients is stress immunization training. Due to the problems of pregnant women with cardiovascular diseases, psychological interventions could be useful in improving their psychological wellbeing. The present study aimed to compare the effects of the training of immunization against stress and the training of positive psychology on the psychological wellbeing of pregnant women with MVP.

Methods: This was a quantitative study in terms of the nature of the collected data. In terms of purpose, it was an applied study, and respecting method, it was a quasi-experimental study with a pretest-posttest-follow-up and a control group design. The statistical population of the study included all pregnant women with MVP who were admitted to Imam Khomeini Hospital in Tehran City, Iran, in 2019. Of whom, 45 eligible volunteer individuals were selected by the convenience sampling method. Accordingly, they were randomly divided into three groups of positive psychology training, stress immunization training, and control. The inclusion criteria of the current study included receiving the diagnosis of MVP based on medical records (diagnosis by a cardiologist), an age range of 18–45 years, not receiving treatment in the past 6 months, and not having personality disorders, psychosis, and substance abuse (non-addiction and drug use were established based on the patient's medical records). The exclusion criteria of the study were non-compliance with the group rules stated in the first session and absence from >2 intervention sessions. The positive psychology training group received 14 weekly sessions based on Seligman's (2002) training package. Besides, the stress immunization training group was treated based on Meichenbaum and Deffenbacher's (1988) training package in nine 90-minute weekly sessions. The required data were collected using the Psychological Well-Being Questionnaire (Ryff, 1989). In the descriptive statistics section, central indicators and dispersion, such as mean and standard deviation were used; in the inferential statistics section, the repeated-measures Analysis of Variance (ANOVA) was used. Statistical analyses were performed using SPSS at the significance level of 0.05.

Results: The results of repeated-measures ANOVA for intragroup factor (time) were significant for all components of psychological wellbeing, including positive relationships with others, independence, environmental dominance, personal growth, purposefulness, and self-acceptance ($p < 0.001$). Additionally, intergroup factor for all components of psychological wellbeing, including positive relationships with others ($p < 0.001$), independence ($p = 0.005$), environmental dominance ($p = 0.016$), personal growth ($p = 0.005$), purposefulness ($p < 0.001$), and self-acceptance ($p = 0.007$) were significant. Furthermore, the interaction of time and group for all components of psychological wellbeing, including positive relationships with others ($p < 0.001$), independence ($p < 0.001$), environmental dominance ($p < 0.001$), personal growth ($p < 0.001$), purposefulness ($p < 0.001$), and self-acceptance ($p = 0.005$) was significant. The Bonferroni test data indicated a significant difference between the pretest and posttest stages ($p < 0.001$) as well as the pretest and follow-up stages ($p < 0.001$) in the scores of the mentioned components of psychological wellbeing. The results of the Tukey test revealed that the components of psychological wellbeing in the positive psychology group ($p < 0.001$) and the stress immunization group ($p < 0.001$) increased after the intervention, compared to the control group.

Conclusion: Training immunization against stress and positive psychology training are practical and effective approaches to improve the psychological wellbeing of pregnant women with MVP; thus, they can be used by counselors and therapists to increase psychological wellbeing in this population.

Keywords: Immunization, Stress, Positivist psychology, Psychological wellbeing, Pregnancy, Mitral valve.

مقایسه اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزش ایمن‌سازی درمقابل استرس بر بهزیستی روان‌شناختی در زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترال

آزاده عسکری^۱، *بیوک تاجری^۲، ناصر صبحی قراملکی^۳، محمد حاتمی^۴

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد امارات، دبئی، امارات متحده عربی؛

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران؛

۳. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران؛

۴. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

*رأبانه نویسنده مسئول: btajer1@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۷ تیر ۱۳۹۹؛ تاریخ پذیرش: ۲۴ شهریور ۱۳۹۹

چکیده

زمینه و هدف: باتوجه به مشکلات زنان باردار مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، مداخلات روان‌شناختی در بهبود بهزیستی روان‌شناختی آنان مفید است؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ایمن‌سازی درمقابل استرس و آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بهزیستی روان‌شناختی زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترال انجام شد.

روش بررسی: روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری را تمامی زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترال بیمارستان امام‌خمينی شهر تهران در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند. از بین آن‌ها تعداد ۴۵ نفر از افراد واجد شرایط داوطلب به‌صورت دردسترس وارد مطالعه شدند. سپس به‌طور تصادفی در سه گروه روان‌شناسی مثبت‌نگر، ایمن‌سازی درمقابل استرس و گواه قرار گرفتند. گروه روان‌شناسی مثبت‌نگر طی چهارده جلسه به‌صورت هفتگی و گروه آموزش ایمن‌سازی درمقابل استرس طی نه جلسه به‌صورت هفتگی درمان را دریافت کردند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (ریف، ۱۹۸۹) جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، آزمون‌های تعقیبی بونفرونی و توکی با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ در سطح معناداری ۰/۰۵ صورت گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد عامل درون‌گروهی (زمان) برای تمامی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی شامل روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، هدف‌مندی و پذیرش خود، معنادار است ($p < ۰/۰۰۱$)؛ همچنین عامل بین‌گروهی و اثر متقابل زمان و گروه برای تمامی مؤلفه‌های ذکرشده بهزیستی روان‌شناختی معنادار است ($p < ۰/۰۰۵$). در نمره مؤلفه‌های ذکرشده بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معنادار بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون ($p < ۰/۰۰۱$) و مراحل پیش‌آزمون با پیگیری ($p < ۰/۰۰۱$) وجود دارد و تفاوت معنادار بین مراحل پس‌آزمون با پیگیری مشاهده نشد؛ همچنین مؤلفه‌های ذکرشده بهزیستی روان‌شناختی در گروه روان‌شناسی مثبت‌نگر ($p < ۰/۰۰۱$) و گروه ایمن‌سازی درمقابل استرس ($p < ۰/۰۰۱$) پس از مداخله درمقایسه با گروه گواه افزایش پیدا کرده است.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت، آموزش ایمن‌سازی درمقابل استرس و آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر منجر به بهبود بهزیستی روان‌شناختی در زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترال می‌شود.

کلیدواژه‌ها: ایمن‌سازی، استرس، روان‌شناسی مثبت‌نگر، بهزیستی روان‌شناختی، بارداری، دریچه میترال.

که استرس بیشتری را تجربه می کنند مشکلات دوران بارداری را کاهش می دهد (۶).

درواقع با کاهش استرس مادر در دوران بارداری می توان به طور غیرمستقیم بر پیامد حاملگی و بهبود تکامل نوزدان تأثیر گذاشت. برای مداخله در استرس رویکردهای درمانی مختلفی وجود دارد که یکی از کارآمدترین روش های مداخله، آموزش ایمن سازی در مقابل استرس^۳ است (۷). در این درمان، هدف حذف کامل استرس نیست؛ بلکه هدف بهره برداری سازنده از آن است که مراجعان تشویق شوند موقعیت های پراسترس را نه به عنوان تهدیدی برای خود، بلکه به عنوان مسائل حل شدنی در نظر بگیرند. این مداخله نه تنها موجب مواجهه سودمند فرد با مشکلات و عوامل استرس زا می شود، بلکه افراد به دلیل داشتن رفتار موفقیت آمیز در برخورد با این عوامل، ارزیابی شناختی مثبت تری از خود دارند و به تبع آن نیز هیجان ها و عواطف مثبت تری را نیز تجربه خواهند کرد (۷).

مطالعاتی که در زمینه دوران بارداری صورت گرفته است، نشان می دهد که بهبود خلق مثبت مادر می تواند باعث خنثی کردن احساسات منفی، افزایش بهزیستی روان شناختی و کاهش افسردگی مادر باردار شود. همچنین احساسات مثبت مادران در هنگام بارداری با الگوی بهتر تغذیه در نوزاد و در نتیجه کاهش ابتلا به بیماری ها همراه است. برخی از تکنیک های روان شناسی مثبت گرا توانسته است کاهش استرس در دوران بارداری را به همراه داشته باشد (۸).

روان شناسی مثبت نگر، مطالعه علمی هیجانات مثبت، صفات فردی مثبت و ساختارهایی است که این رشد را موجب می شوند. در رویکرد مثبت نگر برخلاف سایر رویکردها که تمرکزشان بر مشکلات و ضعف ها است، افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی مورد تأکید و توجه است. اصول به کار رفته در مداخله های مثبت نگر از طریق افزایش هیجان مثبت، افکار مثبت، رفتارهای مثبت و ارضای نیازهای اساسی افراد مثل خودمختاری، عشق و تعلق خاطر و ارتباط باعث کاهش افسردگی، افزایش شادکامی و احساس بهزیستی روان شناختی در افراد می شوند (۹).

در زمینه بررسی اثربخشی روان شناسی مثبت نگر بر بهزیستی روان شناختی نتایج تحقیق عبودی و عابدی نشان داد که روان شناسی مثبت نگر باعث افزایش بهزیستی روان شناختی و کاهش افسردگی در معلمان زن می شود (۱۰). نتایج تحقیق حسین آبادی و همکاران نشان داد که آموزش روان شناسی مثبت نگر منجر به بهبود بهزیستی روان شناختی مادران دارای فرزند اتیسم می شود (۱۱). دوست کافی و همکاران در تحقیقی نشان دادند که روان درمانی مثبت نگر باعث افزایش معنادار بهزیستی روان شناختی در زنان مبتلا به سرطان ریه می شود. آن ها بیان کردند که روان درمانی مثبت نگر در مقایسه با گشتالت درمانی اثربخشی بیشتری بر بهزیستی روان شناختی دارد (۱۲). همچنین در زمینه اثربخشی درمان مثبت نگر، نتایج پژوهش دانش و همکاران نشان داد که درمان مثبت نگر باعث کاهش اضطراب و افسردگی در زنان باردار می شود (۱۳). نتایج پژوهش هاشمی فشارکی

بیماری عروق کرونر قلب بیماری ناشی از تنگی و انسداد شرایین کرونر است که خون پر از اکسیژن را به قلب می رساند. عروق خونی به دلیل ایجاد پلاک هایی در بیماری ای به نام تصلب شرایین^۱ تنگ می شوند. انسداد در صورتی رخ می دهد که از تجمع پلاک ها با پلاکت های خون لخته درست شود و در شریان گیر کند؛ در نتیجه جریان خون به سمت عضله قلب را کاهش می دهد که این امر سبب اختلال در عملکرد قلب می شود (۱). یکی از بیماری های قلبی، افتادگی دریچه میترا^۲ است. تمایل دریچه میترا را به افتادن به سمت دهلیز چپ قلب در هنگام انقباض قلبی، افتادگی دریچه میترا می گویند. گاهی اوقات، افتادگی دریچه میترا باعث نشت و بازگشت خون به سمت عقب و دهلیز چپ می شود. این حالت از نارسایی را بازگشت خون به دهلیز یا پس زنی گویند (۲). افتادگی دریچه میترا معمولاً در تمام عمر فرد را همراهی می کند؛ اما گاهی اوقات فردی که به آن دچار است، حتی متوجه وجود نارسایی نمی شود و از فهمیدن این موضوع غافلگیر خواهد شد. علت آن است که این نارسایی در بیشتر مواقع نمود خارجی ندارد. علائم آن نیز زمانی ظاهر می شود که خون وارد دهلیز چپ می شود (۳). در حدود ۵ تا ۱۰ درصد از افراد به این سندرم مبتلا هستند که از ناهنجاری های بسیار شایع دریچه ای قلب به شمار می رود. سندرم مذکور دارای علائم روان شناختی مهمی است و ممکن است کناره آمدن این افراد را با بیماری شان مشکل کند. از علائم روان شناختی این عارضه می توان به حملات وحشت زدگی، اضطراب، افسردگی، نگرانی و خستگی اشاره کرد (۴).

از طرفی زنان باردار مسائل متعدد خاص بارداری استرس زا را از جمله علائم و تغییرات فیزیکی و تناسب اندام، تغییرات فیزیولوژیکی، اجتماعی و عاطفی، مشکلات مالی، روابط با دیگران، تصویر بدنی و مشکلات پزشکی، اضطراب درباره زایمان و نگرانی برای سلامتی نوزاد، تجربه می کنند. برخی از زنان به دنبال این تغییرات تحریک پذیر و عصبی می شوند و تغییراتی را در احساسات و ارتباطات تجربه می کنند که یک منبع استرس برای زن به شمار می رود (۵). سازمان بهداشت جهانی، اختلالات روانی را از علل عمده بیماری در زنان ۱۵ تا ۴۴ ساله اعلام کرده است که این شرایط در زنان باردار بر سلامت مادر و نوزاد تأثیرگذار است (به نقل از ۵). در دوران بارداری، بهزیستی روان شناختی یکی از متغیرهایی است که برای سلامتی و رفاه مادر منتظر ضروری است. بهزیستی روان شناختی به عنوان رشد استعداد های واقعی هر فرد در دو بعد لذت گرایی و فضیلت گرایی، تعریف می شود. لذت گرایی بهزیستی، روان شناختی را شادکامی ذهنی، لذت و اجتناب از درد تعریف می کند و فضیلت گرایی، بهزیستی روان شناختی را بالفعل شدن توان بالقوه فرد در فرایند ادراک خود می داند. فراهم کردن منابع حمایتی عاطفی، مادی و اطلاعاتی تغییرات جسمی و روانی مرتبط با بارداری را تسکین می دهد و مادر را برای داشتن رفتارهای سالم و ایجاد تغییراتی در سبک زندگی تشویق می کند. از آنجاکه بهزیستی روان شناختی حائلی در مقابل استرس است، در زنان بارداری

³. Immunization against stress training

¹. Athero Sclerosis
². Mitral valve prolapses

و همکاران نیز نشان داد، آموزش ایمن سازی درمقابل استرس بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی در بیماران همودیالیزی مؤثر است (۱۴). اسماعیلی و همکاران در پژوهشی با عنوان «مقایسه اثربخشی روش های ایمن سازی در برابر استرس در مقابل آموزش مهارت های اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی فرزندان دختران جانبازان مبتلا به استرس پس از سانحه» نشان دادند مداخله با روش ایمن سازی درمقابل استرس تأثیر معناداری بر بهبود بهزیستی روان شناختی دارد. همچنین روش ایمن سازی در مقابل استرس درمقایسه با آموزش روابط بین فردی و مهارت های اجتماعی کارآمدتر بود (۱۵).

نظر به اینکه حاملگی و زایمان به عنوان بحرانی در زندگی زنان محسوب می شود، توجه به این پدیده فیزیولوژیک از اهمیت خاصی برخوردار است. امروزه در مراکز بهداشتی درمانی کشور، مراقبت های دوران بارداری تنها به مراقبت های جسمی محدود شده است و بهداشت روان مادران به دست فراموشی سپرده شده است؛ درحالی که سلامت جسم در گروی سلامت روان و سلامتی روان مادر، ضامن سلامت خانواده و فرزندی است که به زودی متولد خواهد شد.

نواوری پژوهش حاضر از آن جهت است که باتوجه به نقش مؤثر عوامل روان شناختی دخیل در دوران حاملگی و نیز تأثیرات مثبت آموزش ایمن سازی درمقابل استرس و روان شناسی مثبت نگر بر بهزیستی روان شناختی و همچنین باتوجه به مطالب مذکور مشخص می شود، زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترا دل دچار ریسک بسیار زیادی برای قرارگیری در شرایط استرس و اضطراب هستند که نتیجه آن، ناتوانی در کنترل شرایط استرس، اضطراب و بسترهای مکرر در بیمارستان یا سقط جنین است؛ ازاین رو باتوجه به اهمیت موضوع بارداری، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ایمن سازی درمقابل استرس و آموزش روان شناسی مثبت نگر بر بهزیستی روان شناختی زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترا دل انجام شد.

۲ روش بررسی

پژوهش حاضر از نظر ماهیت داده های جمع آوری شده جزو مطالعات کمی، از حیث هدف جزو مطالعات کاربردی و از نظر شیوه جزو طرح های نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، سه گروهی (دو گروه آزمایش همراه با گروه گواه) بود. جامعه آماری مطالعه را زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترا دل تشکیل دادند که به بیمارستان امام خمینی در تهران در سال ۱۳۹۸ مراجعه کردند. نمونه شامل ۴۵ نفر از زنان باردار مبتلا به بیماری های قلبی مراجعه کننده به کلینیک قلب بیمارستان امام خمینی بود. تعداد نمونه لازم براساس مطالعات مشابه با در نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۱۰ درصد برای هر گروه ۱۵ نفر محاسبه شد (۱۶). افراد واجد شرایط (براساس معیارهای ورود و خروج) داوطلب مشارکت، به صورت دردسترس وارد مطالعه شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه قرار گرفتند. ملاک های ورود شرکت کنندگان به پژوهش شامل تشخیص ابتلا به افتادگی دریچه میترا دل براساس پرونده پزشکی (توسط پزشک

متخصص قلب و عروق)، سن بین ۱۸ تا ۴۵ سال، دریافت نکردن درمانی قبل از درمان شناختی رفتاری تا شش ماه گذشته و نیز نداشتن اختلالات شخصیت، روان پریشی، سوء مصرف مواد مخدر و وابستگی به مواد مخدر بود. شایان ذکر است که علاوه بر بررسی سوابق پزشکی نمونه پژوهش، قبل از شروع پژوهش از شرکت کنندگان درباره سابقه مشکلات روانی و اعتیاد و اینکه آیا در حال حاضر تحت درمان هستند یا خیر، سؤال شد. ملاک های خروج شرکت کنندگان از پژوهش رعایت نکردن قوانین گروه بود که در اولین جلسه بیان شد و نیز غیبت در بیش از دو جلسه بود. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به شرح ذیل بود: تمامی افراد به صورت کتبی اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت کردند؛ این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد؛ همچنین پس از پایان پژوهش، برای افراد حاضر در گروه گواه درمان مؤثرتر اجرا شد.

پس از شناسایی زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترا دل براساس پرونده بیمار صورت گرفت، ۴۵ نفر از بیماران دارای ملاک های ورود به پژوهش شناسایی شدند. سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه قرار گرفتند. پس از انتخاب افراد نمونه، درباره موضوع، دوره های درمان و اهداف آن ها برای آزمودنی ها توضیح داده شد و به آن ها گفته شد که شرکت در دوره های درمانی داوطلبانه و با رضایت خود فرد است و هیچ اجباری برای شرکت در دوره ها وجود ندارد. برای اجرای پژوهش، هماهنگی های لازم با بیمارستان امام خمینی انجام پذیرفت. شیوه اجرا به این صورت بود که پس از هماهنگی با مسئولان بیمارستان امام خمینی و ارائه اطلاعاتی راجع به نمونه مدنظر (از جمله سن)، گروه های نمونه در اختیار محقق قرار گرفت و پرسشنامه ها و پروتکل درمانی در گروه ها اجرا شد. ابزار زیر در پژوهش به کار رفت.

– پرسشنامه بهزیستی روان شناختی^۱: این پرسشنامه توسط ریف در سال ۱۹۸۹ ساخته شد (۱۷). پرسشنامه ۸۴ سؤال و شش عامل را در برمی گیرد. عوامل بهزیستی روان شناختی مدل ریف مشتمل بر روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود است. آزمودنی باید پس از خواندن هر عبارت، نظر خود را درباره آن، از بین شش گزینه کاملاً مخالفم (یک)، تا حدودی مخالفم (دو)، مخالفم (سه)، موافقم (چهار)، تا حدودی موافقم (پنج) و کاملاً موافقم (شش) انتخاب کند (۱۷). اعتبار و پایایی این پرسشنامه در پژوهش های متعدد گزارش شده است. دایرندونک همسانی درونی خرده مقیاس ها را مناسب و آلفای کرونباخ آن ها را بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ گزارش کرده است (۱۸). بیانی و همکاران برای محاسبه پایایی خرده مقیاس های نسخه فارسی این پرسشنامه دو روش بازآزمایی و همسانی درونی را به کار بردند. در تعیین پایایی به روش بازآزمایی، با فاصله دو ماه، ضریب پایایی ۰/۸۲ برای کل مقیاس و برای خرده مقیاس ها در دامنه ای بین ۰/۷۰ تا ۰/۷۸ به دست آمد. برای تعیین همسانی درونی روش آلفای کرونباخ به کار رفت که

^۱ Psychological Well-Being Questionnaire

ضریب آلفای ۰/۸۹ به دست آمد. این ضریب برای خرده مقیاس‌ها در دامنه‌ای بین ۰/۷۱ تا ۰/۷۸ بود (۱۹). روان‌درمانی مثبت‌نگر در چهارده جلسه نود دقیقه‌ای و هفته‌ای دو بار به مدت دو ماه براساس بسته آموزشی سلیگمن اجرا شد. روایی این پروتکل توسط سازندگان آن به تأیید رسید و از روایی صوری و محتوایی مطلوبی برخوردار است (۲۰). همچنین روایی محتوایی این

بسته آموزشی در پژوهش حاضر توسط پنج تن از اساتید دکتری روان‌شناسی دانشگاه تهران که ده سال سابقه کار در زمینه روان‌شناسی بالینی داشتند، تأیید شد و سپس در این پژوهش به کار رفت. در جدول ۱، خلاصه‌ای از جلسات روان‌درمانی مثبت‌نگر ارائه شده است.

جدول ۱. پروتکل جلسه‌های روان‌درمانی مثبت‌نگر

جلسه	محتوای جلسه	شرح
اول	جهت‌گیری	تداوم یافتن افسردگی در صورت فقدان منابع مثبت - درباره نقش غیبت یا فقدان هیجانات مثبت، توان‌مندی‌های منش و معنا در تداوم افسردگی و تهی بودن زندگی گفت‌وگو می‌شود. - در زمینه چارچوب روان‌درمانی مثبت‌نگر، نقش درمانگر و مسئولیت‌های مراجع بحث می‌شود. تکالیف: مراجعان یک صفحه (حدود ۳۰۰ کلمه) مقدمه مثبت درباره داستانی عینی از توان‌مندی‌های منش خودشان می‌نویسند.
دوم	تعهد	تعیین توان‌مندی خاص - مراجعان توان‌مندی‌های خاص خودشان را از مقدمه مثبت تعیین می‌کنند؛ همچنین درباره موقعیت‌هایی گفت‌وگو می‌کنند که این توان‌مندی‌های خاص در گذشته به آن‌ها کمک کرده است. - درباره سه مسیر منتهی به شادکامی (لذت، تعهد، معنا) بحث می‌شود. تکالیف: تکمیل پرسشنامه توان‌مندی‌ها و ارزش‌های عملی ^۱ توسط مراجعان صورت می‌گیرد که توان‌مندی‌های خاص آنان را تعیین می‌کند.
سوم	تعهد/لذت	پرورش توان‌مندی خاص و هیجانات مثبت - در زمینه رشد توان‌مندی‌های خاص بحث می‌شود. مراجعان برای شکل دادن رفتارهای خاص، عینی و قابل دستیابی به منظور پرورش توان‌مندی‌های خاص آماده می‌شوند. - درباره نقش هیجانات مثبت در بهزیستی گفت‌وگو می‌شود. تکالیف: مراجعان شروع به روزنگار موهبت‌ها می‌کنند؛ به این شکل که ثبت سه چیز خوب (بزرگ یا کوچک) رخ داده در خلال روز را انجام می‌دهند.
چهارم	لذت	خاطرات خوب در برابر خاطرات بد - درباره نقش خاطرات خوب و بد بر حسب نقش آن‌ها در حفظ علائم افسردگی بحث می‌شود. - مراجعان به بیان احساسات توأم با خشم و تلخی تشویق می‌شوند. اثرات ماندن در حالت خشم و تلخی بر افسردگی و بهزیستی بیان می‌شود. تکالیف: مراجعان درباره سه خاطره بد، خشم مرتبط با آن‌ها و فشار ناشی از آن‌ها بحث می‌کنند.
پنجم	لذت/تعهد	بخشش - بخشش به عنوان وسیله قدرت‌مندی معرفی می‌شود که می‌تواند خشم و تلخی را به احساسات خنثی و حتی برای برخی افراد به هیجانات مثبت تبدیل کند. تکالیف: مراجعان نامه بخششی را می‌نویسند که جریان خطایی (گناه) مربوط به هیجانات را توصیف می‌کند؛ همچنین التزام به بخشیدن فرد خطاکار (اگر لازم باشد) می‌دهند؛ اما می‌توانند آن نامه را تحویل ندهند.
ششم	لذت/تعهد	قدردانی - درباره قدردانی به عنوان تشکر بادوام گفت‌وگو می‌شود و خاطرات خوب و بد مجدداً با تأکید بر قدردانی برجسته می‌شوند. تکالیف: مراجعان نامه‌ای را درباره قدردانی از شخصی که هرگز به گونه‌ای مناسب از او قدردانی نکرده‌اند، نوشته و ارائه می‌دهند.
هفتم	لذت/تعهد	بررسی میان‌دوره‌ای درمان

^۱. Values in Action Inventory of Strengths

		- تکالیف منزل، بخشش و قدردانی هر دو پیگیری می‌شود. این کار بیش از یک جلسه زمان لازم دارد. - درباره اهمیت هیجان‌ات مثبت گفت‌وگو می‌شود. - مراجعان به آوردن و مشارکت در بحث درباره روزنگار موهبت‌ها تشویق می‌شوند. - اهداف مرتبط با توان‌مندی‌های خاص مرور می‌شود. - در زمینه فرایند و پیشرفت به‌طور جزئی گفت‌وگو می‌شود. - بازخورد مراجعان درباره منافع درمانی فرا خوانده و بحث می‌شود.
هشتم	معنا/تعهد	قناعت در برابر بیشینه‌سازی - درباره قناعت (به اندازه کافی خوب) در برابر بیشینه‌سازی در بافت کار پرزحمت لذت بخش بحث می‌شود. - قناعت به‌واسطه تعهد در برابر بیشینه‌سازی تشویق می‌شود. تکالیف: مراجعان راه‌های افزایش قناعت را می‌نویسند و برنامه‌ای عملیاتی برای قانع‌بودن می‌نویسند.
نهم	لذت	خوش‌بینی و امید - مراجعان به فکرکردن درباره زمانی هدایت می‌شوند که در کاری مهم شکست می‌خورند؛ زمانی که برنامه‌ای بزرگ مضمحل می‌شود و زمانی که توسط شخصی پذیرفته نمی‌شوند. - از مراجعان خواسته می‌شود که توجه کنند وقتی دری بسته می‌شود، چه درهای دیگری باز می‌شوند. تکالیف: مراجعان سه دری را که بسته شده است و سه دری را که پس از آن باز شده است، تعیین می‌کنند.
دهم	تعهد/معنا	عشق و دل‌بستگی - درباره پاسخ‌دهی فعال و سازنده گفت‌وگو می‌شود. - مراجعان به شناسایی توان‌مندی‌های خاص سایر افرادی که برایشان ارزش قائل هستند و برای آن‌ها مهم هستند، دعوت می‌شوند. تکالیف: بازخورد فعال-سازنده؛ مراجعان برای پاسخ‌دهی فعال و سازنده به رویدادهای مثبت که توسط دیگران گزارش شده، آماده می‌شوند. مراجعان قرار می‌گیرند برای تجلیل از توان‌مندی‌های خاص خود و فرد مورد علاقه‌شان ترتیب می‌دهند.
یازدهم	معنا	شجره‌نامه توان‌مندی‌ها - درباره اهمیت شناسایی توان‌مندی‌های اعضای خانواده گفت‌وگو می‌شود. تکالیف: از مراجعان خواسته می‌شود که اعضای خانواده پرسشنامه توان‌مندی‌ها و ارزش‌های عملی را تکمیل کنند و سپس درختی شامل توان‌مندی‌های اعضای خانواده و کودکان ترسیم کنند. خانواده جمع می‌شوند و درباره توان‌مندی‌های هریک از اعضا بحث می‌کنند.
دوازدهم	لذت	حس ذائقه - حس ذائقه به‌عنوان آگاهی از لذت و ایجاد عمدی آن در گذشته معرفی می‌شود. - کار پرزحمت لذت بخش به‌منزله تهدید ممکن حس ذائقه و نحوه محافظت در برابر آن تصریح می‌شود. تکالیف: مراجعان فعالیت‌های لذت بخش را طراحی و اجرا می‌کنند. فنون لذت همراه با آهستگی ارائه می‌شود.
سیزدهم	معنا	موهبت زمان - صرف‌نظر از اوضاع مالی، مراجعان قدردان یکی از موهبت‌های بزرگ را به‌همراه دارند؛ موهبت زمان. - درباره راه‌های استفاده از توان‌مندی‌های خاص، مراجعان زمان خود را به بحث درمورد رسیدگی و حل مسائل شخص دیگری اختصاص می‌دهند. تکالیف: مراجعان موهبت زمان را از طریق انجام کاری که مستلزم لحظات زیبای زمان است، هدیه می‌کنند. هدیه کردن زمان یعنی زمان خود را برای کارهایی در زمینه خدمت به دیگران؛ از قبیل مربی‌گری کودک و انجام خدمات اجتماعی صرف می‌کنند.
چهاردهم	انسجام	زندگی کامل - درباره مفهوم زندگی کامل که لذت، تعهد و معنا را منسجم می‌کند، گفت‌وگو می‌شود. - مراجعان آزمون‌ها را قبل از پایان جلسه تکمیل می‌کنند. - میزان پیشرفت تعهداتی که به انجام دادن آن‌ها قرار گذاشته‌ایم بررسی می‌شود و درباره منافع توانمندی‌ها و ماندگاری آن‌ها بحث می‌شود. - پس‌آزمون اجرا می‌شود.

محتوای جلسات آموزش گروهی ایمن سازی درمقابل استرس براساس
 بسته آموزشی مایکنبام و دفنباخر (۲۱) در طی ۹ جلسه نوددقیقه ای ۲ آمده است.
 انجام پذیرفت.

جدول ۲. پروتکل آموزش گروهی ایمن سازی درمقابل استرس

جلسه	توضیحات
اول	آشنایی و معارفه، تشریح اهداف و قوانین گروه، مفهوم سازی و توصیف استرس، علائم و پیامدهای آن.
دوم	مرور مطالب جلسه قبل، استحکام بخشیدن به رابطه مبتنی بر همکاری و آموزش ماهیت تعاملی استرس، بررسی مفهومی افسردگی و استرس، دادن اطلاعات مقدماتی راجع به فن تصویرپردازی ذهنی.
سوم	مرور مطالب جلسه قبل و تکالیف، آشنایی با مفاهیم شناختی، نقش افکار در ایجاد استرس و ارتباط افکار با احساسات و رفتار، آشنایی با ویژگی های افکار خودآیند منفی و معرفی خطاهای شناختی.
چهارم	تکلیف بررسی استرس که در آن اعضای گروه باید عوامل استرس زا در زندگی را یادداشت کنند و میزان استرس مربوط به هرکدام از عوامل استرس زای زندگی را در جلسه بعدی بیان کنند.
پنجم	مرور مطالب جلسه قبل و تکالیف، ارزیابی فن تصویرپردازی ذهنی، آموزش چگونگی مقابله با افکار منفی، آموزش فن آرمیدگی. ارائه تکلیف آرمیدگی که در آن اعضای گروه باید هنگام مواجهه با رویدادهای استرس زا از آن استفاده کنند و میزان استرس خود را قبل و بعد از انجام فن آرمیدگی بیان کنند.
ششم	مرور مطالب جلسه قبل، آموزش خودگویی هدایت شده و نقش خودگویی های منفی در ایجاد استرس، ارزیابی فن آرمیدگی و اجرای فن آرمیدگی با استفاده از نوار موسیقی. ارائه تکلیف آرمیدگی که در آن اعضای گروه باید هنگام مواجهه با رویدادهای استرس زا از آرمیدگی با نوار موسیقی استفاده کنند و میزان استرس خود را قبل و بعد از انجام فن آرمیدگی گزارش دهند.
هفتم	مرور مطالب جلسه قبل، شناسایی افکار خودکار منفی و خطاهای شناختی، مبارزه با افکار خودکار منفی و خطاهای شناختی، آموزش حل مسئله. ارائه تکلیف مبارزه با افکار خودکار منفی که در آن از اعضای گروه خواسته شد در هنگام مواجهه با رویدادهای استرس زا در زندگی، افکار خود را بررسی کنند و در صورت منفی بودن افکار، آن فکرها را یادداشت کنند و منطقی یا غیرمنطقی بودن آن ها را ارزیابی کنند.
هشتم	مرور مطالب جلسه قبل، بررسی کارایی بازسازی شناختی، آموزش شیوه مسئله گشایی، آموزش مهارت مدیریت خشم، ارائه فرم مراحل مسئله گشایی. ارائه تکلیف مسئله گشایی و مدیریت خشم به این صورت که از اعضای گروه خواسته شد در صورت عصبانی شدن با تکنیک مسئله گشایی به کاهش خشم و عصبانیت خود اقدام کنند.
نهم	تمرین مهارت های آموخته شده در جلسات قبل و لزوم به کارگیری آن ها در هنگام برخورد با موقعیت های استرس زا؛ جمع بندی مطالب و پایان دادن.

به کار رفت. تحلیل های آماری مذکور با بهره گیری از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ صورت گرفت. سطح معناداری آزمون ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۳ یافته ها

میانگین $\pm$ انحراف معیار سن گروه درمان مثبت نگر $38/9 \pm 6/8$ سال، گروه درمان ایمن سازی درمقابل استرس $39/5 \pm 7/4$ سال و گروه گواه $37/8 \pm 6/2$ سال بود. سه گروه از نظر سن تفاوت معناداری باهم نداشتند ($p=0/063$).

در بخش آمار توصیفی از شاخص های مرکزی و پراکندگی مانند میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. برای بررسی اثر زمان، آزمون تعقیبی بونفرونی و به منظور مقایسه گروه ها، آزمون تعقیبی توکی به کار رفت. شایان ذکر است به منظور بررسی پیش فرض های آزمون استنباطی از آزمون لوین (برای بررسی همگنی واریانس ها)، آزمون کولموگروف اسمیرنوف (برای بررسی نرمال بودن توزیع داده ها)، آزمون ام باکس و آزمون کرویت موچلی استفاده شد. به منظور مقایسه سه گروه از نظر متغیر جمعیت شناختی سن، آزمون تحلیل واریانس یک طرفه

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی به تفکیک مرحله سنجش در گروه‌ها

گروه	متغیر	شاخص	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
درمان مثبت‌نگر	روابط مثبت با دیگران	میانگین	۳۸/۵۳	۴۴/۴۷	۴۵/۴۷
		انحراف معیار	۴/۸۵	۳/۲۷	۳/۲۷
ایمن‌سازی	روابط مثبت با دیگران	میانگین	۳۹/۶۷	۴۲/۴۷	۴۲/۰۰
		انحراف معیار	۲/۹۴	۲/۳۶	۲/۱۴
گواه	روابط مثبت با دیگران	میانگین	۳۸/۸۷	۳۸/۲۰	۳۷/۹۳
		انحراف معیار	۳/۰۲	۲/۷۸	۲/۰۲
درمان مثبت‌نگر	استقلال	میانگین	۳۷/۶۷	۴۷/۲۷	۴۶/۰۷
		انحراف معیار	۴/۴۵	۵/۱۲	۵/۲۳
ایمن‌سازی	استقلال	میانگین	۳۹/۸۰	۴۴/۳۳	۴۳/۸۰
		انحراف معیار	۵/۷۰	۳/۸۳	۴/۷۱
گواه	استقلال	میانگین	۳۸/۷۳	۳۸/۳۳	۴۰/۰۷
		انحراف معیار	۵/۰۱	۷/۳۹	۷/۵۲
درمان مثبت‌نگر	تسلط محیطی	میانگین	۴۰/۷۳	۴۴/۶۰	۴۴/۵۲
		انحراف معیار	۴/۷۷	۴/۲۲	۵/۱۴
ایمن‌سازی	تسلط محیطی	میانگین	۳۷/۰۰	۴۰/۶۰	۴۲/۰۷
		انحراف معیار	۴/۴۱	۳/۷۹	۴/۷۷
گواه	تسلط محیطی	میانگین	۳۹/۰۰	۳۷/۵۳	۳۷/۹۳
		انحراف معیار	۴/۴۷	۷/۰۳	۵/۶۵
درمان مثبت‌نگر	رشد فردی	میانگین	۳۷/۶۷	۴۶/۳۳	۴۵/۸۰
		انحراف معیار	۴/۸۸	۴/۳۹	۳/۳۶
ایمن‌سازی	رشد فردی	میانگین	۳۵/۱۳	۴۲/۶۰	۴۳/۵۳
		انحراف معیار	۳/۰۷	۴/۰۱	۳/۶۶
گواه	رشد فردی	میانگین	۳۵/۴۰	۳۳/۱۳	۳۴/۷۳
		انحراف معیار	۳/۱۴	۴/۹۸	۵/۵۵
درمان مثبت‌نگر	هدف‌مندی	میانگین	۴۱/۶۷	۴۶/۶۰	۴۶/۸۷
		انحراف معیار	۵/۳۸	۳/۶۴	۳/۱۶
ایمن‌سازی	هدف‌مندی	میانگین	۳۹/۱۳	۴۴/۶۰	۴۵/۹۳
		انحراف معیار	۲/۷۷	۳/۵۶	۳/۵۳
گواه	هدف‌مندی	میانگین	۴۰/۰۷	۳۸/۶۰	۴۰/۴۷
		انحراف معیار	۴/۰۶	۶/۱۰	۷/۳۹
درمان مثبت‌نگر	پذیرش خود	میانگین	۳۹/۶۷	۴۴/۶۰	۴۴/۶۰
		انحراف معیار	۵/۰۵	۴/۰۱	۴/۴۲
ایمن‌سازی	پذیرش خود	میانگین	۴۱/۱۳	۴۴/۲۰	۴۴/۰۷
		انحراف معیار	۳/۸۱	۳/۸۴	۴/۸۹
گواه	پذیرش خود	میانگین	۳۹/۲۷	۳۸/۰۷	۳۹/۰۰
		انحراف معیار	۴/۳۳	۵/۹۰	۶/۰۰

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین گروه درمان مثبت‌نگر و گروه درمان ایمن‌سازی در مقابل استرس در مرحله توصیف کرد که درمان‌های مثبت‌نگر و ایمن‌سازی در مقابل استرس پس‌آزمون، در مقایسه با پیش‌آزمون در هر شش خرده‌مقیاس افزایش یافته است. براساس نتایج مندرج در جدول ۳، می‌توان این‌گونه

درون آزمودنی‌ها (فرض کروییت) رعایت نشد ($p < 0/001$)؛ از این رو از آزمون گرین‌هاوس‌گیزر به منظور بررسی نتایج آزمون تک‌متغیره برای اثرات درون‌گروهی و اثرات متقابل استفاده شد. همچنین از آنجاکه آزمون لامبدای ویلکز با مقداری برابر با $0/13$ تفاوت معناداری را میان نمرات اثربخشی آموزش مثبت‌نگر و اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر بهبود بهزیستی روان‌شناختی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه در سطح معناداری $0/05$ نشان داد ($p < 0/001$)، بیانگر آن بود که در میانگین آزمون‌ها از نظر اثربخشی آموزش مثبت‌نگر و اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر متغیرهای پژوهش تفاوت معناداری وجود دارد. خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای عوامل درون‌گروهی و بین‌گروهی در جدول ۴ ارائه شده است.

افتادگی درجه میترال می‌شوند. به منظور بررسی تفاوت معنادار بین میانگین‌های مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در سه گروه در مراحل سه‌گانه درمانی، ابتدا مفروضه‌های همگنی واریانس‌ها و کروییت موچلی بررسی شد.

قبل از انجام آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، برای رعایت پیش‌فرض‌ها، نتایج آزمون‌های ام‌باکس، کروییت موچلی و لوین بررسی شد. از آنجاکه آزمون ام‌باکس برای هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نبود، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس رد نشد. همچنین معنادار نبودن هیچ‌یک از متغیرها در آزمون لوین نشان داد که شرط برابری واریانس‌های بین‌گروهی رعایت شده است و میزان واریانس خطای متغیر وابسته در تمام گروه‌ها مساوی است. در نهایت بررسی نتایج آزمون کروییت موچلی نشان داد که این آزمون نیز برای متغیرهای پژوهش معنادار است؛ بنابراین فرض برابری واریانس‌های

جدول ۴. آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نمرات مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار احتمال	ضریب ایتا
روابط مثبت با دیگران	زمان	۷۲۸/۴۰	۱/۳۶	۵۳۳/۵۵	۲۹۵/۲۹	$< 0/001$	۰/۸۷
	زمان * گروه	۳۵۸/۶۶	۲/۷۳	۱۳۱/۳۶	۷۲/۷۰	$< 0/001$	۰/۷۷
	گروه	۳۳۹/۷۳	۲/۰۰	۱۶۹/۸۶	۱۲/۲۵	$< 0/001$	۰/۲۹
استقلال	زمان	۳۵۵۳/۹۱	۱/۰۳	۳۴۴۱/۵۰	۹۴/۱۲	$< 0/001$	۰/۶۹
	زمان * گروه	۳۵۴۰/۳۱	۲/۰۶	۱۷۱۴/۱۶	۴۶/۸۸	$< 0/001$	۰/۶۹
	گروه	۸۵۵۲/۷۱	۲/۰۰	۴۲۷۶/۳۵	۶/۱۵	۰/۰۰۵	۰/۲۲
تسلط محیطی	زمان	۳۰۲/۳۲	۱/۴۸	۲۰۳/۶۳	۲۵۰/۸۳	$< 0/001$	۰/۸۵
	زمان * گروه	۱۰۷/۷۱	۲/۹۶	۳۶/۲۷	۴۴/۶۸	$< 0/001$	۰/۶۸
	گروه	۴۴۹/۳۴	۲/۰۰	۲۲۴/۶۷	۴/۵۸	۰/۰۱۶	۰/۱۷
رشد فردی	زمان	۱۰۲/۹۴	۱/۵۵	۶۶/۴۳	۲۵۰/۷۳	$< 0/001$	۰/۸۵
	زمان * گروه	۴۷/۱۴	۳/۰۹	۱۵/۲۱	۵۷/۴۰	$< 0/001$	۰/۷۳
	گروه	۵۷/۳۴	۲/۰۰	۲۸/۶۷	۶/۱۴	۰/۰۰۵	۰/۲۲
هدف‌مندی	زمان	۷۴۶/۷۲	۱/۳۷	۵۴۵/۱۸	۳۴/۷۰	$< 0/001$	۰/۴۵
	زمان * گروه	۶۳۷/۶۳	۲/۷۳	۲۳۲/۷۶	۱۴/۸۱	$< 0/001$	۰/۴۱
	گروه	۱۸۳۴/۷۲	۲/۰۰	۹۱۷/۳۶	۲۹/۲۱	$< 0/001$	۰/۵۸
پذیرش خود	زمان	۱۷۴/۴۰	۱/۶۷	۱۰۴/۲۶	۹/۰۲	$< 0/001$	۰/۱۷
	زمان * گروه	۱۷۱/۰۲	۳/۳۴	۵۱/۱۲	۴/۴۲	۰/۰۰۵	۰/۱۷
	گروه	۵۴۶/۸۴	۲/۰۰	۲۷۳/۴۲	۵/۶۱	۰/۰۰۷	۰/۲۱

بهزیستی روان‌شناختی شامل روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، هدف‌مندی و پذیرش خود، تفاوت معناداری بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری وجود دارد ($p < 0/001$). با توجه به افزایش نمرات آزمودنی‌ها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با مرحله پیش‌آزمون می‌توان دریافت که آزمودنی‌ها افزایش نمره معناداری را در مراحل پس‌آزمون و پیگیری تجربه کردند و پس‌آزمون و پیگیری باهم تفاوت معناداری دارند.

نتایج جدول ۴ بیانگر آن است که تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای عامل درون‌گروهی (زمان) برای تمامی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی شامل روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، هدف‌مندی و پذیرش خود، معنادار است ($p < 0/001$)؛ همچنین اثر متقابل زمان و گروه و عامل بین‌گروهی برای تمامی مؤلفه‌های ذکرشده بهزیستی روان‌شناختی معنادار است ($p < 0/05$). برای بررسی اثر زمان نیز از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ مشاهده می‌شود.

نتایج آزمون بونفرونی در جدول ۵ نشان می‌دهد که در نمره مؤلفه‌های

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه دویه دوی میانگین زمان های اندازه گیری متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	مراحل	تفاوت میانگین ها	خطای معیار	مقدار احتمال
روابط مثبت با دیگران	پیش آزمون	پس آزمون	۵/۳۷	۱/۴۸
	پیش آزمون	پیگیری	۶/۲۲	۱/۶۷
	پس آزمون	پیگیری	۱/۸۴	۰/۵۴۱
استقلال	پیش آزمون	پس آزمون	۴/۸۲	۱/۰۶
	پیش آزمون	پیگیری	۶/۴۰	۱/۲۱
	پس آزمون	پیگیری	۰/۵۷	۰/۳۲۱
تسلط محیطی	پیش آزمون	پس آزمون	۳/۷۷	۱/۱۱
	پیش آزمون	پیگیری	۵/۸۶	۱/۰۳
	پس آزمون	پیگیری	۰/۵۷	۰/۱۷۰
رشد فردی	پیش آزمون	پس آزمون	۷/۸۲	۱/۱۸
	پیش آزمون	پیگیری	۶/۲۹	۱/۵۵
	پس آزمون	پیگیری	۰/۶۷	۰/۱۹۷
هدف مندی	پیش آزمون	پس آزمون	۸/۵۴	۱/۰۷
	پیش آزمون	پیگیری	۷/۴۶	۱/۳۶
	پس آزمون	پیگیری	۰/۸۹	۰/۴۴۲
پذیرش خود	پیش آزمون	پس آزمون	۶/۲۷	۱/۰۶
	پیش آزمون	پیگیری	۸/۳۲	۱/۲۱
	پس آزمون	پیگیری	۰/۲۵	۰/۵۷۸

جدول ۶. خلاصه نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه دویه دوی گروه ها

متغیر وابسته	مراحل	تفاوت میانگین ها	خطای معیار	مقدار احتمال
روابط مثبت با دیگران	درمان مثبت نگر	ایمن سازی	۱۴/۱۳	۱/۳۹
	درمان مثبت نگر	گواه	۳۲/۸۰	۱/۳۹
	ایمن سازی	گواه	۱۸/۶۶	۱/۳۹
استقلال	درمان مثبت نگر	ایمن سازی	۷/۸۴	۱/۲۰
	درمان مثبت نگر	گواه	۱۴/۸۶	۱/۲۰
	ایمن سازی	گواه	۹/۰۲	۱/۲۰
تسلط محیطی	درمان مثبت نگر	ایمن سازی	۶/۹۸	۱/۲۰
	درمان مثبت نگر	گواه	۱۴/۵۹	۱/۲۰
	ایمن سازی	گواه	۹/۰۲	۱/۲۰
رشد فردی	درمان مثبت نگر	ایمن سازی	۱۲/۸۴	۱/۲۰
	درمان مثبت نگر	گواه	۱۶/۳۸	۱/۲۰
	ایمن سازی	گواه	۶/۰۲	۱/۲۰
هدف مندی	درمان مثبت نگر	ایمن سازی	۱۳/۴۵	۱/۲۰
	درمان مثبت نگر	گواه	۱۹/۲۰	۱/۲۰
	ایمن سازی	گواه	۷/۶۳	۱/۲۰
پذیرش خود	درمان مثبت نگر	ایمن سازی	۱۴/۲۱	۱/۲۰
	درمان مثبت نگر	گواه	۱۸/۵۰	۱/۲۰
	ایمن سازی	گواه	۸/۷۶	۱/۲۰



نمودار ۱. مقایسه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در گروه‌های آزمایش و گروه گواه

می‌شوند، شناسایی کنند و سپس راهبردهای مقابله‌ای برای مواجهه با این موقعیت‌ها را به آن‌ها آموزش می‌دهد. اصلاح ارزیابی‌های شناختی، بهبود مهارت‌های مقابله‌ای و تمرین‌های ارائه‌شده برای تلفیق فنون آموخته‌شده با موقعیت‌های زندگی واقعی می‌تواند منجر به کاهش استرس ادراکی می‌شود. برنامه آموزشی ایمن‌سازی در مقابل استرس شرکت‌کنندگان را به تکنیک‌های متنوع و یکپارچه مجهز می‌کند که می‌توانند از آن‌ها برای کاهش فشار روانی و ارتقای کیفیت زندگی استفاده کنند (۷).

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر درمقایسه با آموزش ایمن‌سازی درمقابل استرس تأثیر بیشتری بر همه مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترال دارد؛ نتایج تحقیق حاضر با نتایج پژوهش دانش و همکاران مبنی بر تأثیر معنادار درمان مثبت‌نگر بر کاهش اضطراب و افسردگی در زنان باردار است (۱۳). همچنین نتایج تحقیق حسین‌آبادی و همکاران نشان داد که آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر قادر به افزایش بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند اتیسم است (۱۱). در این راستا نتایج تحقیق دوست کافی و همکاران نیز نشان داد روان‌درمانی مثبت‌نگر تأثیر معناداری بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی در زنان مبتلا به سرطان ریه دارد (۱۲).

در تبیین نتایج ذکرشده می‌توان گفت یکی از اصول مهم در رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر تأکید بر ساخت و گسترش هیجانات مثبت است و هیجانات مثبت دربرگیرنده همه احساسات مثبت از جمله لذت، راحتی، شغف و سرمستی است. این نظریه دربردارنده فرضیه‌های گسترش، ساخت، ابطال، تاب‌آوری و بالندگی است. براساس فرضیه

نتایج آزمون توکی در جدول ۶ و نمودار ۱ نشان می‌دهد که مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در گروه روان‌شناسی مثبت‌نگر و گروه ایمن‌سازی درمقابل استرس، پس از مداخله درمقایسه با گروه گواه افزایش پیدا کرده است ($p < 0.001$)؛ بر این اساس درمان‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر و ایمن‌سازی درمقابل استرس بر افزایش مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی مؤثر بوده است.

۴ بحث

تحقیق حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ایمن‌سازی درمقابل استرس و آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بهزیستی روان‌شناختی زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترال انجام شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش ایمن‌سازی درمقابل استرس و آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر در شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایشی درمقایسه با گروه گواه، تأثیر معناداری بر مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترال داشته است. هم‌راستا با یافته‌های این تحقیق، اسماعیلی و همکاران بیان کردند یکی از روش‌های مؤثر و کارا در بهبود بهزیستی روان‌شناختی در فرزندان دختران جانبازان مبتلا به استرس پس از سانحه، ایمن‌سازی در برابر استرس است (۱۵). همچنین هاشمی فشارکی و همکاران در تحقیق خود نشان دادند، آموزش ایمن‌سازی درمقابل استرس بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی در بیماران همودیالیزی مؤثر است (۱۴).

در تبیین اثربخشی آموزش ایمن‌سازی درمقابل استرس در زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترال باید گفت برنامه آموزشی ایمن‌سازی در برابر استرس به افراد کمک می‌کند تا موقعیت‌هایی را که باعث استرس

مؤثر در بهبود بهزیستی روان‌شناختی زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترال‌اند و می‌توانند توسط مشاوران و درمانگران برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی استفاده شوند.

۶ تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی افراد نمونه تحقیق و همچنین مدیریت و کارکنان بخش قلب و عروق بیمارستان امام خمینی (ره) تهران تشکر و قدردانی کنند.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد امارات متحده عربی است. مجوز اجرای این پژوهش بر گروه مطالعه‌شده از بیمارستان امام‌خمینی با شماره نامه ۱۲۶ صادر شده است. ملاحظات اخلاقی رعایت‌شده در پژوهش این بود که همه افراد به‌صورت کتبی اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت کردند. این اطمینان به افراد داده شد که تمامی اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد. به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد. همچنین پس از پایان پژوهش، برای افراد حاضر در گروه گواه درمان مؤثرتر اجرا شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

تزامن منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

منابع مالی

تأمین منابع مالی این پژوهش از هزینه‌های شخصی بوده است و توسط هیچ نهاد یا سازمانی تأمین نشده است.

مشارکت نویسندگان

نویسنده اول داده‌ها را جمع‌آوری کرد. سپس نویسندگان اول و دوم داده‌های به‌دست‌آمده را آنالیز و تفسیر کردند. نویسندگان سوم و چهارم در نگارش نسخه دست‌نوشته همکار اصلی بودند. همه نویسندگان نسخه دست‌نوشته نهایی را خواندند و تأیید کردند.

گسترش، هیجانات مثبت گسترش‌دهنده دامنه تفکر و عمل محدود و لحظه‌ای‌اند و باعث می‌شوند فرد بتواند احتمالات و گزینه‌های مختلف را در شرایط مختلف در نظر بگیرد. گسترش افکار یکی از عواملی است که منجر به تعدیل و تغییر باورها می‌شود. بر مبنای فرضیه ساخت، هیجانات مثبت موجب شکل‌گیری شناخت‌های مثبت و کارآمد می‌شود؛ برای مثال، هیجانات مثبت باعث می‌شوند افراد بتوانند دید مثبت‌تری درباره مسائل داشته باشند، به عقاید و نگرش‌های منفی، خشک و جزمی وابسته نباشند و سختی‌های زندگی خود را به صورت دیگری تعبیر کنند. تمامی این موارد به ایجاد بهزیستی روان‌شناختی نیز کمک می‌کند (۱۱).

همچنین روان‌شناسی مثبت صرفاً بر چیزهای مثبت و غفلت از آنچه منفی است، تمرکز ندارد. هر دو اهمیت دارند. اگرچه بیش از اینکه تنها بر بهبودی نقص‌ها تمرکز باشد، به ایجاد رشد قوت‌ها و پتانسیل‌های مثبت توجه می‌شود. روان‌شناسی مثبت زمینه‌ای است که در آن چندین عامل تعیین‌کننده در رشد و بالندگی قابل اعتماد شناسایی می‌شوند و بر رشد و بهبود آن‌ها کار می‌شود. افزون‌براین، در روان‌درمانی مثبت فرض اساسی ارزشیابی و بهبودبخشیدن به منابع مثبت مراجعان از جمله هیجان‌های مثبت، روابط، اشتیاق، معنا و پیشرفت است (۱۲).

در پژوهش حاضر به‌دلیل خودگزارشی بودن ابزار اندازه‌گیری و تنها استفاده‌کردن از پرسشنامه برای گردآوری داده‌های این پژوهش و نیز به‌سبب محدودیت‌های اجرایی از مصاحبه برای گردآوری داده‌های پژوهش استفاده نشد. در مجموع و با در نظر گرفتن افزایش ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در سطح جامعه، از جمله اقدام‌های کاربردی در خصوص افزایش سطح آگاهی و سلامت جامعه برقراری دوره‌های آموزشی کارگاهی است؛ از این‌رو پیشنهاد می‌شود نهادهای متولی سلامت از برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی مبتنی بر رویکردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر و ایمن‌سازی در مقابل استرس برای مبتلایان به بیماری‌های قلبی به‌ویژه زنان باردار مبتلا به افتادگی دریچه میترال استفاده کنند. نظر به اینکه پژوهش حاضر در شهر تهران انجام شد، شرایط محیطی و زمینه‌های فرهنگی اقتصادی متفاوتی بر این سندرم تأثیرگذار بوده است و همین امر تعمیم‌پذیری یافته‌ها را به سایر مناطق با زمینه‌های فرهنگی اقتصادی دیگر محدود می‌کند؛ چراکه برخی زمینه‌های ابتلا به این بیماری به شرایط محیطی وابسته است.

۵ نتیجه‌گیری

براساس نتایج حاصل از این مطالعه، روش‌های درمانی ایمن‌سازی در مقابل استرس و روان‌شناسی مثبت‌نگر شیوه‌هایی کارآمد، کاربردی و

References

- Gander J, Sui X, Hazlett LJ, Cai B, Hébert JR, Blair SN. Factors related to coronary heart disease risk among men: validation of the framingham risk score. Prev Chronic Dis. 2014;11:1-9. doi: [10.5888/pcd11.140045](https://doi.org/10.5888/pcd11.140045)
- Lee AP-W, Hsiung MC, Salgo IS, Fang F, Xie J-M, Zhang W-Ch et al. Quantitative analysis of mitral valve morphology in mitral valve prolapse with real-time 3-dimensional echocardiography: importance of annular saddle shape in the pathogenesis of mitral regurgitation. Circulation 2013;127(7):832-41. doi: [10.1161/CIRCULATIONAHA.112.118083](https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.112.118083)
- Grubb K, Jevremovic V, Chedrawy EG. Mitral valve myxoma presenting with transient ischemic attack: a case report and review of the literature. J Med Case Rep. 2018;12(1):363. doi: [10.1186/s13256-018-1920-8](https://doi.org/10.1186/s13256-018-1920-8)
- Jamshidzahi ShahBakhsh A, Asghari Ebrahim Abad M, Mashhadi A, Daneshsani H. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy (CBT) in reducing worry, anxiety and panic attacks mitral valve prolapse patients.

- Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences. 2016;24(4):340-51. [Persian] <http://jssu.ssu.ac.ir/article-1-3931-fa.pdf>
5. Alipour M, Ghahremani L, Amooee S, Keshavarzi S. The effectiveness of relaxation techniques on depression, anxiety and stress in pregnant women: based on self-efficacy theory. Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences. 2017;22(3) :20-30. [Persian] <http://sjku.muk.ac.ir/article-1-3266-fa.html>
 6. Parto A, Hayati M. The effectiveness of metacognitive training on psychological well-being and quality of life in pregnant women: a quasi-experimental study. Avicenna J Nurs Midwifery Care. 2019; 27(2):125-132. [Persian] <http://nmj.umsha.ac.ir/article-1-1878-en.pdf>
 7. Hasan Zadeh Lifshagard M, Tarkhan M, Taghi Zadeh M E. Effectiveness of stress inoculation training on perceived stress in pregnant women with infertility. J Holist Nurs Midwifery. 2013;23(2):27-34. . [Persian] <http://hnmj.gums.ac.ir/article-1-25-en.pdf>
 8. Mostafaei M, Emamghooli Khooshehchin T, Dadashi M, Mokhtari Zanjani P. Effect of positive psychology group counseling on quality of life of pregnant women. J Mazandaran Univ Med Sci. 2020;30(184):61-72. [Persian] <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-14566-fa.pdf>
 9. Honarmandzadeh R, Sajjadian I. Effectiveness of positive group intervention on psychological wellbeing, resiliency and happiness of foster care adolescent girls. Positive Psychology Research.2016;2(2):35-50. [Persian] https://pppls.ui.ac.ir/article_21335_b38c06b8b1d50a7cb9c416fe94673ce3.pdf?lang=en
 10. Aboudi A, Abedi F. Evaluation of the effectiveness of positive psychology on depression and psychological well-being in divorced female teachers in Shiraz. New Advances in Behavioral Sciences. 2019;4(37):73-88. [Persian] <http://ijndibs.com/article-1-373-fa.html>
 11. Hosseinabadi S, Pourshahriyari M, Zandipour T. Effectiveness of positive psychology on psychology well-being of mothers of autistic children. Empowering Exceptional Children. 2017,8(1):54-60. [Persian] http://www.ceciranj.ir/article_63548_45c993821159f029c45282fa9c7b1445.pdf?lang=en
 12. Dustkafi H, Heidari H, Davoodi H, Zare BahramAbadi M. Comparison of the effectiveness of group counseling by Gestalt Therapy and positive psychology approach on psychological well-being in woman with lung cancer . Qom Univ Med Sci J. 2019;13(9):80-90. [Persian] <http://journal.muq.ac.ir/article-1-2480-fa.pdf>
 13. Danesh F, Madani Y, Mirshoja M. The effectiveness of positive treatment on reducing the symptoms of depression and anxiety in pregnant women. Recent Advances in Psychology, Educational Sciences and Education. 2020,3(23):98-116. [Persian] <http://ensani.ir/file/download/article/1593408565-10146-23-10.pdf>
 14. Hashemi Fesharaki M, Shahgholian N, Kashani F. Effect of stress inoculation training on the levels of stress, anxiety, and depression in hemodialysis patients. Nursing And Midwifery Journal. 2016;14(1):88–99. [Persian] <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-2219-en.pdf>
 15. Esmaeili M, Kalanteri M, Askari K, Molavi H, Mahdavi S. A comparison between group social skills training and stress inoculation training in terms of their effectiveness on the psychological well-being: A case study of Veterans' daughters aged 14 to 18, suffering from post-traumatic stress disorder. Journal of Research in Psychological Health. 2010;4(1):23-33. [Persian] <http://rph.khu.ac.ir/article-1-84-fa.html>
 16. Peterson BD, Eifert GH, Feingold T, Davidson S. Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: a case study with two couples. Cognitive and Behavioral Practice. 2009;16(4):430–42. doi: [10.1016/j.cbpra.2008.12.009](https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.009)
 17. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989;57(6):1069-81. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
 18. Dierendonck, V. D. The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. Personality and Individual Differences. 2004;36(3):629-43.[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00122-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00122-3)
 19. Bayani AA, Mohammad Koochekya A, Bayani A. Reliability and validity of Ryff's psychological well-being scales. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2008;14(2):146-51. <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-464-en.html>
 20. Seligman MEP. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In CR Snyder, SJ Lopez. editors. Handbook of positive psychology. Oxford: Oxford University Press; 2002. pp: 3-9.
 21. Meichenbaum DH, Deffenbacher JL. Stress inoculation training. The Counseling Psychologist. 1988;16(1):69–90. doi: [10.1177/2F0011000088161005](https://doi.org/10.1177/2F0011000088161005)