

Research
Article

Developing a Flourishing Psych-Educational Protocol Based on Seligman's Theory Adapted to the Iranian Cultural Context for Women with Substance-Dependent Spouses

Azadeh Mohammadi¹, Hassan Heydari², Hossein Davoudi³

Received: 2024/08/25

Accepted: 2025/10/08

Abstract

Objective: Given the pivotal role of women in the family, this study aimed to develop a flourishing psych-educational protocol based on Seligman's theory adapted for the Iranian cultural context. **Method:** This qualitative study utilized a descriptive phenomenological approach with semi-structured interviews. The statistical population consisted of women with substance-dependent husbands referring to the Naranon association in Khomein in 2023. Sampling continued until theoretical saturation was reached with 32 participants. The interviews were analyzed using the seven-step Colaizzi method. **Results:** The results showed that the flourishing of women whose husbands are substance-dependent can be categorized into nine core themes: self-awareness, life satisfaction, spirituality, effective communication, achievement, hopefulness, life management, empathy, and intimacy. **Conclusion:** Psychologists and psychotherapists working in the field of addiction can use this flourishing psych-educational protocol, which is based on Seligman's theory adapted to the Iranian cultural context, to empower women with substance-dependent spouses and mitigate the harm caused by substance use within the families of substance-dependent individuals.

Keywords: Women, Addiction, Flourishing, Seligman's theory, Positive psychology, Qualitative study

*. This article has been extracted from the first author's doctoral dissertation at Islamic Azad University, Khomein Branch.

1. Ph.D. Student, Department of Counseling, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.

2. Corresponding Author: Professor, Department of Counseling, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran. Email: hasanheydari@iaukhomein.ac.ir

3. Associate Professor, Department of Counseling, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.

تدوین شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر اساس بافت فرهنگی ایران برای زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر

آزاده محمدی^۱، حسن حیدری^۲، حسین داودی^۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۱۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۰۴

چکیده

هدف: در این پژوهش به دلیل نقش محوری زنان در خانواده به تدوین شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر اساس بافت فرهنگی ایران پرداخته شد. **روش:** پژوهش حاضر کیفی با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی و استفاده از مصاحبه نیمه‌ساختار یافته بود. جامعه آماری شامل زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر مراجعه‌کننده به انجمن نارائان شهرستان خمین در سال ۱۴۰۲ بود. نمونه‌گیری بر اساس قاعده اشباع نظری ادامه یافت تا با ۳۲ شرکت‌کننده به اشباع رسید. تحلیل مصاحبه‌ها بر اساس روش هفت مرحله‌ای کلایزی انجام شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که شکوفایی زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر را می‌توان در ۹ مضمون اصلی شامل خودآگاهی، رضایتمندی از زندگی، معنویت، ارتباط موثر، موفقیت، امیدواری، مدیریت زندگی، همدلی و صمیمیت تقسیم‌بندی کرد. **نتیجه‌گیری:** روان‌شناسان و روان‌درمانگران حوزه اعتیاد می‌توانند از شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر اساس بافت فرهنگی ایران به منظور توانمندی زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر استفاده کنند تا آسیب‌های ناشی از مصرف مواد مخدر در خانواده افراد وابسته به مواد کمتر شود.

کلیدواژه‌ها: زنان، اعتیاد، شکوفایی، نظریه سلیگمن، روان‌شناسی مثبت، مطالعه کیفی

*. این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین است.

۱. دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

۲. نویسنده مسئول: استاد، گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران. پست الکترونیک:

hasanheydari@iaukhomein.ac.ir

۳. دانشیار، گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

مقدمه

خانواده مهمترین نهادی است که روند رشد و توسعه شخصی و اجتماعی در آن شکل می گیرد و تحول می یابد. در خانواده های سالم بر خلاف خانواده های ناسالم (مثل دارای همسر وابسته به مواد مخدر) رشد شخصی و اجتماعی با سرعت و سهولت بالاتری اتفاق می افتد (ایلیک^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). اعتیاد^۲ یا وابستگی به مواد یک اختلال مزمن عود کننده است که دارای تاثیر عمیق اجتماعی، هیجانی و شناختی و جسمی و اقتصادی (آلبال و بوزلو^۳، ۲۰۲۱) و یکی از عوامل مهم به وجود آمدن بزهکاری اجتماعی (خلیلی پور چالیاسری، ۱۳۹۹) می باشد که نه تنها باعث درد و رنج در مصرف کنندگان، بلکه صدمات زیادی به خانواده و جامعه تحمیل می کند (آندوه-آرتور^۴ و همکاران، ۲۰۲۲). اعتیاد واقعی است که تاثیر آن بر مشکلات خانوادگی محسوس می باشد و باعث ایجاد ناسازگاری و تعارض های فراوانی در خانواده می شود (زانگ^۵ و همکاران، ۲۰۲۲). اعتیاد افراد متاهل بر کیفیت زندگی همه اعضای خانواده به ویژه همسران آنان تاثیرات منفی زیادی بر جای می گذارد (کالینان^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). این پدیده به طور مستقیم و غیر مستقیم بنیادهای اخلاقی و اجتماعی خانواده را تهدید و زمینه خشونت، جرم و جنایت را فراهم می کند (هو^۷ و همکاران، ۲۰۱۶). خانواده های دارای سرپرست وابسته به مواد مخدر با فقدان ارتباطات صحیح بین همسران و اعضای خانواده، آشفتگی ها و کشمکش های روان شناختی بین اعضای خانواده و اختلال در عملکرد خانواده مواجه هستند (جونز^۸، ۲۰۲۰). اعتیاد مرد خانواده سبب کاهش نقش حمایتی وی به عنوان سرپرست خانواده می شود و زنان دارای چنین خانواده هایی در مقایسه با زنان دیگر از مشکلات روان شناختی بیشتری رنج می برند (زو^۹ و همکاران، ۲۰۱۷).

در چنین شرایطی، زن در نقش همسر در امن ترین نهاد اجتماعی یعنی خانواده با آسیب های جدی مواجه می شود و در هراس و ناامنی به سر می برد. آسیب های ناشی از وابستگی

1. Ilic
2. addiction
3. Albal & Buzlu
4. Andoh-Arthur
5. Zhang

6. Callinan
7. Hou
8. Jones
9. Zou

فرد وابسته به مواد مخدر گاه آنقدر عمیق می‌شود که علاوه بر تحمل عوارض اعتیاد، همسر نیز در معرض ابتلا به اعتیاد قرار می‌گیرد. زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر نسبت به زنان دارای همسر غیر وابسته به مواد مخدر در معرض افزایش خطر افسردگی، اضطراب فراگیر، فوبیای خاص، حساسیت بین فردی و مشکلات ارتباطی، وسواس فکری، جسمی سازی، خصومت و پر خاشگیری، افکار پارانوئید، روان پریشی و مشکلات در عملکردهای اجتماعی (رمضانی و همکاران، ۲۰۲۴) و تمایل به خودکشی هستند و در وضعیت نامطلوب تری نسبت به زنان دارای همسر غیر وابسته به مواد مخدر هستند (اوکاتی و عرب، ۱۴۰۱) و شیوع خشونت علیه این زنان به مراتب بیشتر از زنان دارای همسر غیر وابسته به مواد مخدر است (نشتار^۱ و همکاران، ۲۰۲۲).

از آنجایی که این زنان با چالش‌ها و مشکلات عدیده‌ای در خانواده و اجتماع مواجه هستند، علاوه بر ارتقای توانمندسازی^۲ و افزایش تاب‌آوری و مهارت‌های اجتماعی نیازمند مداخلات حرفه‌ای و حمایت‌های رسمی نیز هستند (فتحی و درخشانی، ۱۴۰۲). انسان‌ها در طول عمر خود دچار بحران‌های زندگی می‌شوند و اغلب این بحران‌های زندگی را می‌توان به عنوان منابع مهم جهت توانمندسازی زنان استفاده کرد (واندرهیدن و می‌یر^۳، ۲۰۲۳). توانمندسازی زنان یکی از عوامل مهم توسعه اقتصاد و جامعه است و تاثیرات مثبت گسترده‌ای در سطح فردی و خانواده دارد (بانرجی و آلوک^۴، ۲۰۲۳). برنامه‌ریزی جهت سلامت روان این گروه در معرض آسیب ضروری می‌باشد. بنابراین، در سال‌های اخیر مداخلات زیادی جهت ارتقای سلامت روان زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر انجام گرفته است. مداخلات روایت درمانی به صورت گروهی باعث بهبود سلامت روان (خدایاری فرد و سهراب‌پور، ۲۰۱۸)، مداخلات گروه درمانی شناختی-رفتاری باعث بالا رفتن عزت نفس (صالحیان و آقابیک، ۲۰۱۱)، مداخلات مبتنی بر شفقت موجب افزایش توانمندی‌های مرتبط با تحمل پریشانی و باورهای ارتباطی (امیدیان و همکاران، ۱۴۰۱) و مدیریت خشم و خودکارآمدی شده است (اسلمی و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین، بسته

تلفیقی غنی سازی روابط زناشویی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی و باورهای ارتباطی این زنان اثربخش بوده (آرمان پناه و همکاران، ۱۳۹۹). مداخلات روان شناسی مثبت از دیگر عوامل موثر بر توانمندسازی زنان می باشد (مظلومی برم سبز و همکاران، ۱۳۹۸).

در دو دهه گذشته، جهان شاهد تحقیقات گسترده ای درباره بهزیستی، شکوفایی و مداخلات روان شناسی مثبت بوده است (هندریکس^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). شکوفایی حالتی پویاست که از احساس خوب توام با عملکرد بهینه در حوزه های روانی و اجتماعی ناشی می شود (بوتلر و کرن^۲، ۲۰۱۶). شکوفایی از منظر محققان برجسته در قالب تعاریف جدیدی اراده می شود. اما شکوفایی از دیدگاه مارتین سلیگمن^۳ (۲۰۱۱) شامل احساسات مثبت^۴، تعلق خاطر^۵، روابط^۶، معنا^۷ و موفقیت ها/دستاوردها^۸ می شود. شکوفایی نمودی از زندگی ذهنی افرادی است که دارای سطوح بالای بهزیستی هیجانی هستند، خوشحال و راضی هستند، تمایل به زندگی هدفمند دارند، ویژگی های خود را می پذیرند، احساس خودگردانی و استقلال نموده، دارای قدرت کنترل درونی هستند و دست به انتخاب سرنوشت خود می زنند (کیز و لویز^۹، ۲۰۰۹). آموزش شکوفایی می تواند به بهتر شدن روابط مثبت، هیجان مثبت، معناگرایی، موفقیت و غرقه گی (میرزاخانی و همکاران، ۱۳۹۶)، افزایش میزان بهزیستی و کاهش شکنندگی در زندگی (لامبرت^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۹) و ارتقاء مهارت تصمیم گیری در موضوعات اقتصادی شود (بارانو^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین، آموزش مبتنی بر الگوی روان شناختی موجب افزایش شادکامی، شایستگی و مشارکت اجتماعی می گردد (ضیایی و همکاران، ۱۳۹۹). فرهنگ عامل تاثیرگذار اصلی بر ایجاد توانمندی های انسانی، تحول و نحوه بروز آنها و عملکرد بهینه آدمی است. پس نمی توان تعریف واحدی از شادی، بهزیستی یا عناصر و اجزای

1. Hendriks
2. Butler & Kern
3. Sligman
4. positive emotion
5. engagement
6. relationships

7. meaning
8. accomplishment/achievement
9. Keyes & Lopez
10. Lambert
11. Baranov

تشکیل‌دهنده توانمندی‌های منشی ارائه داد که برای همگان به شیوه واحد مصداق داشته باشد (لوپز و همکاران، ۲۰۰۶). بنابراین، با توجه به عدم توافق و اجماع درباره تعریف شکوفایی و نیز فقدان شیوه‌نامه‌های آموزشی روانی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر اساس بافت فرهنگی ایران و لزوم آموزش این شیوه‌نامه به زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر، این پژوهش به این سوال پاسخ داد که مضامین شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر اساس بافت فرهنگی ایران کدام‌اند؟ و آیا این شیوه‌نامه از نظر متخصصان دارای روایی محتوایی است؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

این پژوهش یک مطالعه کیفی بود که به شیوه پدیدارشناسی توصیفی انجام شد. در این بررسی، پژوهشگر در پی تجربه‌های زنده افراد و به دنبال شناخت معنا و مفهوم پدیده‌ها از دیدگاه زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر بود. شرکت‌کنندگان در پژوهش زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر مراجعه‌کننده به انجمن نارائان شهرستان خمین بودند. در این مطالعه از روش نمونه‌گیری هدفمند، در دسترس و گلوله برفی استفاده شد و نمونه‌گیری با استفاده از تکنیک اشباع نظری پایان یافت. حجم نمونه ۷۱ نفر از زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر مراجعه‌کننده (عضو) انجمن نارائان شهرستان خمین بود. بر اساس این تکنیک، انتخاب افراد نمونه تا جایی ادامه می‌یابد که مصاحبه با افراد جدید اطلاعات تازه‌تری را در اختیار محقق قرار ندهد و تقریباً تکراری باشد (کلایزی^۱، ۱۹۷۸؛ به نقل از خدابخشی کولایی و همکاران، ۱۳۹۸). معیارهای انتخاب شرکت‌کنندگان شامل علاقمندی به شرکت در پژوهش، داشتن حداقل مدرک دیپلم، در دسترس بودن تا پایان پژوهش و داشتن همسر وابسته به مواد مخدر بود. پژوهشگر پس از مصاحبه با ۳۲ خانم دارای همسر وابسته به مواد مخدر به اشباع رسید و داده‌ها با استفاده از این ۳۲ نفر تحلیل شدند. سپس، جهت رفع سوگیری در نظر و دیدگاه و ادراک فردی پژوهشگر در تشخیص اشباع اطلاعاتی افزون بر ادامه نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع داده‌ها، اطلاعات جمع‌آوری

شده از شرکت کنندگان در اختیار ۵ استاد روان‌شناسی در حوزه روان‌شناسی مثبت قرار گرفت تا اطلاعات گردآوری شده از نظر ایشان مورد بررسی قرار گیرد. مصاحبه‌ها با ۳۲ خانم به صورت حضوری در بازه زمانی تیرماه تا پایان شهریور ماه انجام شد و تعداد ۲۰ مصاحبه در ساعات صبح و ۱۲ مصاحبه در ساعات بعد از ظهر انجام شد. حداقل زمان مصاحبه ۳۰ دقیقه و حداکثر ۶۰ دقیقه به طول انجامید. جهت تحلیل یافته‌های پژوهشی از روش هفت مرحله‌ای کلایزی استفاده شد (شوشا^۱، ۲۰۱۲). در مرحله اول، در پایان هر مصاحبه و یادداشت برداری میدانی، ابتدا بیانات ضبط شده شرکت کنندگان مرتباً گوش داده شد و اظهاراتشان کلمه به کلمه روی کاغذ نوشته شد و جهت درک احساس و تجارب شرکت کنندگان چند بار مورد مطالعه قرار گرفت. در مرحله دوم، زیر اطلاعات با معنی و گفته‌های مرتبط با پدیده مورد بحث خط کشیده شد و به این طریق عبارات مهم مشخص شدند. در مرحله سوم، مفاهیم استخراج شدند و بعد از مشخص کردن مقوله‌های طبقه‌بندی شده عبارات مهم هر مصاحبه سعی شد تا از هر عبارت یک مفهوم که بیانگر معنی و قسمت اساسی تفکر شرکت کننده بود استخراج شود. البته پس از کسب این مفاهیم تدوین شده سعی شد تا مرتبط بودن معنی با جملات اصلی و اولیه مورد بررسی قرار بگیرد و از صحت ارتباط بین آنها اطمینان حاصل شد. در مرحله چهارم، پژوهشگر مفاهیم تدوین شده را به دقت مطالعه کرد و بر اساس تشابه مفاهیم آنها را دسته‌بندی نمود. بدین گونه دسته‌های موضوعی از مفاهیم تدوین شده تشکیل شدند. در مرحله پنجم، نتایج برای توصیف از پدیده تحت مطالعه به هم پیوند خوردند و دسته‌های کلی‌تری به وجود آمد. در مرحله ششم، توصیف جامعی از پدیده تحت مطالعه ارائه شد. در مرحله پایانی نیز اعتبار بخشی با ارجاع به هر نمونه و پرسیدن درباره یافته‌ها انجام شد. به منظور دستیابی به مصاحبه‌های ضبط شده و نگارش کامل مصاحبه‌ها، پیاده‌سازی مصاحبه‌های ضبط شده انجام شد و سپس صداها ضبط شده پاک شدند.

ابزار

ابزار مورد استفاده در این بخش مصاحبه نیمه‌ساختار یافته بود. سوالات مصاحبه عبارت بودند از: "۱- هیجان مثبت از نظر شما چه معنایی دارد؟ چه تجربه‌ای از آن دارید؟"، "۲- مجذوبیت و غرق شدن در کار از نظر شما چه معنایی دارد و چه تجربه‌ای از آن دارید؟"، "۳- معنا از نظر شما یعنی چه؟ چه تجربه‌ای از آن دارید؟"، "۴- روابط مثبت از نظر شما چه معنایی دارد و چه تجربه‌ای از آن دارید؟"، "و ۵- دستاورد از نظر شما چه معنایی دارد و چه تجربه‌ای از آن دارید؟"

یافته‌ها

بر اساس نتایج، تعداد زنان مورد مطالعه ۳۲ نفر بودند. ۱۳ نفر دیپلم (۴۰/۶ درصد)، ۴ نفر فوق دیپلم (۱۲/۵ درصد)، ۱۳ نفر لیسانس (۴۰/۶ درصد) و ۲ نفر فوق لیسانس (۶/۳ درصد) بودند. از نظر وضعیت شغلی، ۱۵ نفر خانه‌دار (۴۶/۹ درصد)، ۵ نفر کارمند (۱۵/۶ درصد) و ۱۲ نفر دارای شغل آزاد (۳۷/۵ درصد) بودند. از نظر تعداد فرزندان، ۲ نفر فرزندی نداشتند (۶/۲۵ درصد)، ۱۴ نفر ۱ فرزند (۴۳/۷۵ درصد)، ۱۳ نفر ۲ فرزند (۴۰/۶۳ درصد) و ۳ نفر سه فرزند (۹/۳۷ درصد) داشتند. میانگین سن ۳۸/۲۵ و انحراف معیار سن ۵/۴۹ بود. در ادامه مضمون‌های استخراج ارائه شده است.

مضامین اصلی استخراج شده از مصاحبه‌ها

مضمون اصلی اول: خودآگاهی

مضمون فرعی ۱: شناخت خود: در طبقه‌بندی مهارت‌های زندگی خودآگاهی به عنوان مهمترین و پیش‌زمینه برای یادگیری سایر مهارت‌ها می‌باشد و ایجاد و ارتقاء آن که موجب پیشگیری از انواع مشکلات است بسیار حائز اهمیت می‌باشد. خودآگاهی عبارت است از توانایی شناخت و درک نیازها، امیال، نقاط ضعف، عادات و هر جنبه دیگری که به طرز رفتار یک فرد شکل می‌دهد. یکی از شرکت‌کنندگان (کد ۱۷) در این زمینه عنوان داشت که: "برایم خیلی مهم است که بتوانم نقاط قوت ضعف خودم را شناسایی کنم و نقاط قوتم را پرورش دهم تا بتوانم در همه ابعاد زندگی چه مادی چه معنوی به موفقیت برسم."

مضمون اصلی دوم: رضایت از زندگی

مضمون فرعی ۲: احساس خوب: داشتن تجربه‌های لذت بخش و مربوط به رضایت فوری، احساس شادکامی یا همان احساس مثبت و رضایتمندی عمومی از زندگی خود و دیگران در حوزه‌های مختلف است. یکی از شرکت کنندگان (کد ۱) در این زمینه بیان کرد که: "هیجان مثبت از نظر من زمان‌هایی است که در طبیعت هستم به عنوان مثال کاشتن گل و گیاه و ارتباط با گل و گیاه در من خیلی احساس لذت و خوشحالی ایجاد می‌کند."

مضمون فرعی ۳: انجام کار مورد علاقه: انجام دادن برخی کارها انسان را به قدری مجذوب می‌کند که تمام توجه و تمرکز خود را به کار مورد علاقه صرف می‌کند و متوجه اطراف و حتی گذشت زمان هم نمی‌شود. شرکت کننده (کد ۶) در این رابطه گفت: "من خیاطی را خیلی دوست دارم گاهی اوقات که با دست خیاطی می‌کنم، منظورم این است که بدون استفاده از چرخ خیاطی، دوخت و دوز می‌کنم و تمام کار را به صورت دست دوز انجام می‌دهم، غرق در کارم هستم و متوجه گذشت زمان نمی‌شوم و حتی دوست دارم کارم را هر چه زودتر تمام کنم و لباس یا هر چیز دیگری که مشغول به دوختنش هستم را تمام کنم."

مضمون اصلی سوم: امیدواری

مضمون فرعی ۴: امید: امید ظرفیت تصور توانایی ایجاد مسیرهایی به سمت اهداف مطلوب و تصور داشتن انگیزه برای حرکت در این مسیرها است. شرکت کننده کد ۹ در این زمینه عنوان داشت که: "با وجود مشکلات و گرفتاری‌های زیادی که تجربه کردم خیلی آدم خوش بین و امیدواری به آینده هستم. گاهی اوقات اطرافیانم به من می‌گویند "الکی خوش " می‌گویند تو خیلی ساده‌ای.... اما من همیشه از اینکه این همه انرژی خدا بهم داده خیلی خدا را شاکرم و خیلی خوش بین هستم که می‌توانم زمام امور زندگی خود را بدست بگیرم و به بهبودی همسر کمک کنم."

مضمون اصلی چهارم: همدلی

مضمون فرعی ۵: نوع دوستی: نوع دوستی نگرانی غیر خودخواهانه برای افراد دیگر است. انجام کارها فقط به دلیل تمایل به کمک و نه به این دلیل که احساس می‌کنید موظف به

انجام این کار هستید. یکی از شرکت کنندگان (کد ۲) در این مورد می‌گوید: "دو سه روز پیش بیمار تصادفی به بیمارستان آورده بودند، همراه بیمار حال روحی خیلی بدی داشت. همکاران دیگرم او را دعوا کردند که سر و صدا نکن. من با او همدلی کردم و خودم را جای او گذاشتم و سعی کردم او را آرام کنم. از اینکه رفتار همدلانه من موثر واقع شده بود و توانسته بودم تا حد زیادی او را آرام کنم خیلی احساس خوبی داشتم."

مضمون اصلی پنجم: معنویت

مضمون فرعی ۶: رعایت اصول دینی: بین شادمانی و پرداختن به فعالیت‌های مذهبی همبستگی وجود دارد. افراد برای کنار آمدن با بحران‌های بیرونی و تعارض درون روانی ممکن است به عنوان شیوه‌ای از کنار آمدن به مذهب و انجام اعمال و مناسک مذهبی روی بیاورند. یکی از شرکت کنندگان (کد ۱۵) در این زمینه اظهار داشت که: "خیلی دوست دارم زندگی‌ام، خودم و خانواده‌ام قرآنی باشد. به نظر خانواده‌های قرآنی یعنی منظورم این است که خانواده‌هایی که بر اساس موازین قرآنی پیش می‌روند خیلی موفق هستند و زندگی با معنایی دارند. خیلی دوست دارم بتوانم به رسالت خودم پایبند باشم و آیات قرآن را به کودکان بیاموزم و بتوانم زندگی آنها را هم با قرآن پیوند دهم."

مضمون فرعی ۷: معنویت: یا همان معنا یعنی چیزی که معتقدید از "خود" مهم‌تر است و به آن خدمت می‌کنید. شرکت کننده کد ۱۸ در این زمینه گفت: "همواره سعی می‌کنم در کارهایم به خدا توکل کنم وقتی این توکل وجود دارد می‌دانم که خدا همیشه مراقب من است و سعی می‌کنم به دیگران هم خدمت کنم مادرم پیر است و هر روز به او سر می‌زنم و کارهایش را انجام می‌دهم و می‌دانم که خدا هم هوای من را دارد و اینطوری احساس ارزشمندی می‌کنم."

مضمون اصلی ششم: موفقیت

مضمون فرعی ۸: موفقیت در زندگی: موفقیت مولفه‌ای است که از دیدگاه هر فردی متفاوت از دیگران است. ممکن است فردی پول و ثروت و دیگری پیشرفت تحصیلی و... را موفقیت بداند. نکته مهم این است که هدفی را انتخاب و برای رسیدن به آن تلاش نمود. یکی از شرکت کنندگان مطالعه (کد ۲۶) پیرامون این موضوع گفت: "من خیلی دوست

داشتم تحصیلات دانشگاهی داشتم باشم وقتی ازدواج کردم دیپلم داشتم و همسرم با ادامه تحصیل مخالفت کرد. امسال موفق شدم بعد از ۱۲ سال او را راضی کنم و از این موفقیتم خوشحالم. از اینکه توانستم بعد از سال‌ها او را راضی کنم خیلی احساس غرور دارم."

مضمون اصلی هفتم: مدیریت

مضمون فرعی ۹: مدیریت زندگی: مدیریت زندگی یک مهارت است که شامل همه چیز از ایجاد عادات سالم تا یادگیری نحوه تفویض اختیار و تعیین اهداف است تا بتوانیم در زندگی پیشرفت کنیم. شرکت‌کننده کد ۳ در این زمینه عنوان داشت که: "من آدم خیلی مرتب و با نظم هستم، شاید گاهی وقت‌ها این نظم و ترتیبی که دارم دیگران را آزار بدهد. مثلاً همسرم وقتی به او می‌گویم دمپایی‌ها را صاف و مرتب کنار درب اتاق بگذار ناراحت می‌شود. وقتی خانه‌ام تمیز و مرتب است و برنامه‌ریزی دارم خیلی حال خوب است و احساس آرامش دارم."

مضمون اصلی هشتم: ارتباط موثر

مضمون فرعی ۱۰: تعامل با دیگران: برقراری ارتباط و داشتن روابطی مناسب و خوب با افراد دیگر از ضروریات زندگی هر فردی است. از طریق تعامل با دیگران نیازهای افراد ارضا می‌گردد. یکی از شرکت‌کنندگان مطالعه (کد ۷) در این زمینه اظهار داشت که: "من با افراد مختلفی در ارتباط هستم، از اینکه با انسان‌های مختلف با دیدگاه‌ها و سلاقی مختلف مواجه می‌شوم قادر به درک و شناخت سلاقی و دیدگاه‌های آنها هستم احساس سرزندگی و توانمندی می‌کنم. من پذیرش زیادی نسبت به دیدگاه‌های مختلف افراد دارم و می‌دانم ادراک و برداشت افراد حتی افرادی که سال‌هاست یکدیگر را می‌شناسند و با هم دوست هستند متفاوت است."

مضمون فرعی ۱۱: رعایت ضوابط دوستی: وجود مرزهای مشخص و روشن باعث می‌شود افراد به حریم یکدیگر تجاوز نکنند. رعایت ضوابط دوستی نیز داشتن مرزهای روشن در روابط می‌باشد. شرکت‌کننده کد ۲۰ درباره این موضوع گفت: "گاهی اوقات احساس می‌کنم در یک رابطه آسیب می‌بینم و دیگران از من سوءاستفاده می‌کنند. این قضیه مرا خیلی ناراحت می‌کند. هفته گذشته سر این موضوع که همسرم موقع مصرف

مواد فرش آشپزخانه را سوزاند و اصلاً ناراحتی من برایش مهم نبود خیلی اذیت شدم. مدام خودم را سرزنش می‌کردم که اگر اجازه مصرف مواد را در خانه به او نمی‌دادم الان سوء استفاده از احساساتم نمی‌کرد."

مضمون فرعی ۱۲: برخورد با دیگران: نوع برخورد دیگران و بازخوردی که از رفتار دیگران می‌گیریم گاهی تعیین‌کننده ادامه و عمق رابطه ما خواهد بود و گاهی اوقات گرفتن بازخوردهای مثبت یا منفی ما را به انجام کاری ترغیب و یا نهی می‌کند. یکی از شرکت‌کنندگان (کد ۲۳) در این زمینه عنوان داشت که: "هفته گذشته با فرزند خوانده‌ام بازی دومینو انجام دادیم. او دختری ۶ ساله هست و به لحاظ عاطفی به من وابسته است. در حین بازی متوجه شدم بازخورد خوبی از او و اطرافیانم (مادر همسر) دریافت کردم و این بازخورد مثبت باعث ایجاد احساسات مثبت و ادامه فعالیت بازی شد."

مضمون اصلی نهم: صمیمیت

مضمون فرعی ۱۳: دوستان صمیمی: دوستان صمیمی افرادی هستند که می‌توانیم ارتباط عاطفی و فکری نزدیکی با آنها برقرار کنیم. بتوانیم با آنها شفاف و صادق و مهربان باشیم و اعتماد کنیم. شرکت‌کننده کد ۵ در این زمینه این‌طور اظهار نظر کرد که: "من و همسر من به خاطر اعتیاد او خیلی جر و بحث می‌کنیم ولی به هم بی‌احترامی نمی‌کنیم. هفته گذشته من توی بحث کردن زیاده‌روی کردم و او برای اولین بار کتکم زد، بدنم کیود شد و بعد خیلی از من عذرخواهی کرد و درصدد جبران برآمد. وقتی از من دلجویی کرد و معذرت خواهی کرد خیلی احساس امنیت کردم." خلاصه یافته‌های حاصل از مصاحبه با زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر در قالب مضمون‌های اصلی و زیر مضمون‌ها مشخص گردیده است که نتایج در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱: مضامین اصلی و زیر مضمون‌های استخراج از کدگذاری‌ها

مضامین اصلی	زیر مضمون‌ها	کد گذاری باز (مفاهیم اولیه)
خود آگاهی ^۱	شناخت خود	شناخت خود (کدهای ۲۸) و شناسایی نقاط ضعف و قوت خود (کدهای ۲۲ و ۱۷)،
شادکامی (رضایت از زندگی) ^۲	احساس خوب، انجام کار مورد علاقه	احساس آرامش (کدهای ۳، ۵ و ۱۵)، احساس شادی (کدهای ۱۴ و ۲۵)، حس رضایتمندی از خود و دیگران (کدهای ۱، ۶ و ۸)، تبدیل هیجان‌های منفی به مثبت (کد ۲۸)، ایجاد نشاط (کد ۱۷)، انجام کار مورد علاقه (کدهای ۱۰، ۴، ۶، ۳ و ۲۶)، مجذوب انجام کار شدن (کدهای ۱۴، ۲۳ و ۲۷)، لذت بردن از کار (کد ۱۲ و ۲۳) و دقت و انجام کار به درستی (کد ۷) و موسیقی (کد ۲۳)
امیدواری ^۳	امیدواری	ذوق و انگیزه (کد ۲)، امید داشتن (کدهای ۴ و ۲۲) و خوش بین بودن به آینده (کد ۹)
همدلی ^۴	نوع دوستی	کمک به خانواده (کدهای ۱ و ۱۱)، کمک به دیگران (کد ۱۱) و همدلی (کدهای ۲ و ۱۲)
معنویت ^۵	معنویت، رعایت اصول دینی	انس با قرآن (کد ۱۵)، توکل بر خدا (کد ۱۸)، ارزشمند بودن (کدهای ۱ و ۲۳)، درستکاری (کدهای ۷، ۲۹ و ۳۲)، عمل به تعالیم دین (کد ۱۵)، تلاش برای بهتر بودن (کد ۱۷) و تربیت درست فرزندان (کد ۲۰)،
موفقیت ^۶	موفقیت در زندگی	موفقیت در حفظ قرآن (کد ۱۵)، موفقیت در تحصیل (کدهای ۲۶ و ۳۱)، موفقیت در رشد و پیشرفت (کدهای ۵، ۸ و ۲۰)، داشتن زندگی ایده آل (کد ۲۶) و رشد معنوی (کد ۳۰)
مدیریت زندگی ^۷	مدیریت زندگی	نظم و برنامه ریزی (کدهای ۳ و ۱۳)، امنیت اقتصادی (کد ۲۹) و مستقل بودن (کد ۲۳)
برقراری ارتباط موثر ^۸	برخورد دیگران، رعایت ضوابط دوستی، تعامل با دیگران	رابطه بدون نگرانی (کدهای ۳ و ۳۱)، گفتگو (کدهای ۴ و ۲۷)، رضایتمندی از تعامل با دوستان (کدهای ۴ و ۲۵)، تجربه رابطه مثبت، تاثیر گذاری بر دیگران (کدهای ۸ و ۲۳)، تجربه رابطه مثبت (کد ۱۱)، آسیب ندیدن در رابطه (کد ۲۰)، رعایت اصول شرعی و اخلاقی (کدهای ۱۵ و ۲۹)، احترام گذاشتن (کد ۱۴)، رعایت حدود دوستی (کد ۸)، باز خورد مثبت دیگران (کد ۲۳)، قضاوت دیگران (کد ۲۳) و هدیه گرفتن از دیگران (کد ۱۰)
صمیمیت	دوستان صمیمی	درد دل کردن با دوستان (کد ۲)، بودن با دوستان (کد ۳) و دلجویی کردن (کد ۵)

پس از اخراج مضامین اصلی، شیوه نامه بر اساس این مضامین در ۱۰ جلسه که شامل هدف، محتوا، فن و تکلیف می باشد تدوین گردید که در جدول ۲ آمده است.

1. self-awareness
2. life satisfaction
3. hope
4. empathy

5. spirituality
6. success
7. management
8. effective communication

جدول ۲: جلسات شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلگمن بر اساس

بافت فرهنگی ایران

جلسه	مضمون اصلی	هدف	شرح اقدامات	تکنیک	تکلیف خانه
۱	خودآگاهی	آشنایی با قوانین گروه، آشنایی اعضا و اعتماد سازی، و آگاهی از خود	معرفی خود و ایجاد جوی امن و قابل اعتماد - توضیحاتی در رابطه با فضایل و توانمندی‌ها - انجام پرسش‌نامه توانمندی‌های ذاتی	مواجهه‌سازی - توجه برگردانی - یک دقیقه تک گویی - ارائه	نوشتن ویژگی‌های مثبت و منفی از نظر خود فرد و دیگران
۲	رضایت‌مندی از زندگی	احساسات و هیجانات و ارتقای فرد به عنوان یک مشارکت‌کننده	تشریح هیجانات سالم و ناسالم - تبیین سبک‌شناسی زندگی - بحث از هیجانات - تمرین عملی مراقبه	تن آرامی - ماندن با احساس - مراقبه	نوشتن چند مورد اتفاقات خوب و شناسایی و نامگذاری هیجانات مرتبط و دلایل ایجاد آن
۳	معنویت	یافتن ارزش‌ها و کشف نگرشی که به فرد امید بدهد	بررسی تکالیف جلسه قبل - توضیح شادکامی یا بهزیستی - سعادتمند گرا (سلگمن) - فرایند معنویت - فعالیت عملی مراقبه‌ی خیرخواهانه	مراقبه - تغییر نگرش‌ها - پرسش‌گری سقراطی	مراقبه خیرخواهانه، تمرین شکرگزاری
۴	ارتباط موثر دو جلسه	برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی	بررسی تکالیف جلسه قبل - تعریف ارتباط و مولفه‌های آن - ایفای نقش، بارش فکری گوش دادن فعال - تشریح سبک‌های واکنش به گفتار و کردار دیگران - تشریح نظریه ارتباطی (ستیر) - تشریح نظریه روابط سالم خانگی - تمرین عملی تمجید کردن - آموزش شیوه‌ی برقراری ارتباطات جرات‌مندانه	ایفای نقش - الگوسازی - صندلی خالی - بارش فکری	نوشتن و آگاه شدن از واکنش خود به گفتار و کردار دیگران
۵	احترام به نظرات دیگران و ابراز وجود				
۶	موفقیت فردی و اجتماعی	ایجاد انگیزه و تقویت توانمندی‌های فردی و اجتماعی	بررسی تکالیف جلسه قبل - معرفی فرمول موفقیت - معرفی عناصر موفقیت - توضیح در خصوص صفات مورد تاکید در موفقیت (خویشتر داری و جرات‌مندانه)	آموزش گروهی - طرح پذیرش مسئولیت - قاعده زبان آن و زبان من	تهیه لیستی از اهداف کوتاه مدت و بررسی امکانات و ظرفیت‌های لازم برای رسیدن به اهداف

جدول ۲: جلسات شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر اساس

بافت فرهنگی ایران

جلسه	مضمون اصلی	هدف	شرح اقدامات	تکنیک	تکلیف خانه
			پشتکار) - مسئولیت‌پذیری و انتخاب رفتار مسئولانه		
۷	امیدواری	یافتن اهداف روشن و راه‌های رسیدن به آن	پشتکار) - مسئولیت‌پذیری و انتخاب رفتار مسئولانه بررسی تکالیف جلسه قبل - تشریح امید به زندگی در زنان - توضیح فرایند امید درمانی (القای امید و امید افزایی)	به چالش کشیدن افکار منفی - تصویرسازی	نوشتن داستان شخصی در مورد مفهوم‌سازی هدف
۸	مدیریت زندگی	بهبود مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری	بررسی تکالیف جلسه قبل - تشریح راهبردهای مدیریت زندگی در طول عمر - تشریح فرایند برنامه‌ریزی، مدیریت زمان، علایق، فضای مجازی و هزینه	اکتون - آموزش هدف‌گذاری موثر - تقویت مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری	سنجش میزان استفاده از اینترنت و موبایل و کاهش میزان آن و ثبت گزارش
۹	همدلی	شناخت احساسات خود و دیگران و بهبود روابط اجتماعی	بررسی تکالیف جلسه قبل - ایفای نقش - آینه - تشریح نوع دوستی در زنان - تشریح همدلی - تبیین سبک‌های ارتباطی مبتنی بر هیجان	ایفای نقش - آینه - تقویت مهارت‌های ارتباطی - مواجهه‌سازی	ثبت ۵ مورد از تجربه اعتباربخشی و همدلی کردن با دیگران به صورت روزانه
۱۰	صمیمیت	کشف مولفه‌های صمیمیت و افزایش صمیمیت	بررسی تکالیف جلسه قبل - تشریح میثاق عشق (اشتیاق، تعهد و صمیمیت) - تبیین سبک‌های دلپستگی - تشریح رویکرد تبادل اجتماعی	تقویت مهارت‌های ارتباطی - مواجهه‌سازی	انجام فعالیت مهربانانه برای اعضای خانواده یا دوستان و ثبت آن به صورت روزانه

پس از تدوین، امکان‌سنجی پروتکل یعنی روایی محتوایی جلسات انجام گرفت. یکی از روش‌های تبدیل قضاوت کیفی داوران درباره روایی محتوایی به کمیت به روش لاوشه^۱ شهرت دارد و به آن نسبت روایی محتوایی^۲ گفته می‌شود. برای محاسبه ضریب روایی محتوایی شیوه‌نامه آموزشی تدوین شده، از هشت درمانگر حوزه روان‌شناسی با تاکید بر روان‌شناسی مثبت خواسته شد تا محتوای هر جلسه و در نهایت کل محتوای شیوه‌نامه

تدوین شده را به سه صورت "ضروری است"، "مفید است ولی ضروری نیست"، "ضروری نیست" مورد ارزشیابی قرار دهند. برای تعیین نسبت روایی محتوایی برنامه از فرمول زیر استفاده شد:

$$CVR = ne-N/2 \div N/2$$

نصف تعداد متخصصان ÷ (نصف تعداد متخصصان - تعداد متخصصانی که محتوای هر

جلسه را ضروری می‌دانند) = ضریب نسبی روایی محتوایی

جدول ۳: نتایج درجه‌بندی نظر متخصصان برای تعیین نسبت روایی محتوایی جلسات

جلسه	گزینه‌ها	تعداد متخصصین	نسبت روایی محتوایی
۱	ضروری است	۸	۱/۰۰
	مفید است ولی ضروری نیست	۰	
	ضروری نیست	۰	
۲	ضروری است	۷	۰/۷۵
	مفید است ولی ضروری نیست	۱	
	ضروری نیست	۰	
۳	ضروری است	۷	۰/۷۵
	مفید است ولی ضروری نیست	۱	
	ضروری نیست	۰	
۴	ضروری است	۸	۱/۰۰
	مفید است ولی ضروری نیست	۰	
	ضروری نیست	۰	
۵	ضروری است	۷	۰/۷۵
	مفید است ولی ضروری نیست	۱	
	ضروری نیست	۰	
۶	ضروری است	۸	۱/۰۰
	مفید است ولی ضروری نیست	۰	
	ضروری نیست	۰	
۷	ضروری است	۸	۱/۰۰
	مفید است ولی ضروری نیست	۰	
	ضروری نیست	۰	
۸	ضروری است	۷	۰/۷۵
	مفید است ولی ضروری نیست	۱	

جدول ۳: نتایج درجه‌بندی نظر متخصصان برای تعیین نسبت روایی محتوایی جلسات

جلسه	گزینه‌ها	تعداد متخصصین	نسبت روایی محتوایی
	ضروری نیست	۰	
	ضروری است	۸	
۹	مفید است ولی ضروری نیست	۰	۱/۰۰
	ضروری نیست	۰	
	ضروری است	۸	
۱۰	مفید است ولی ضروری نیست	۰	۱/۰۰
	ضروری نیست	۰	
۰/۹۰	ضرب نسبی روایی محتوایی کل جلسات		

جدول ۳ نتایج درجه‌بندی نظر متخصصان برای تعیین نسبت روایی محتوایی جلسات را نشان می‌دهد که ضرب نسبت روایی محتوایی ۰/۹۰ به دست آمد. بر این اساس که هرچه ضرب نسبت روایی به یک نزدیکتر باشد روایی بیشتر است، برنامه شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر اساس بافت فرهنگی ایران روایی محتوای بالایی دارد. در جدول شماره ۴ نتایج درجه‌بندی نظر متخصصان برای تعیین شاخص روایی محتوایی^۱ جلسات آمده است.

جدول ۴: نتایج درجه‌بندی نظر متخصصان برای تعیین شاخص روایی محتوایی جلسات

جلسه	گزینه‌ها	تعداد متخصصین	شاخص روایی محتوایی
	غیر مرتبط	۰	
	نیاز به بازبینی اساسی	۰	۱/۰۰
۱	مرتبط اما نیاز به بازبینی	۰	
	کاملاً مرتبط	۸	
	غیر مرتبط	۰	
	نیاز به بازبینی اساسی	۱	۰/۸۸
۲	مرتبط اما نیاز به بازبینی	۲	
	کاملاً مرتبط	۵	
	غیر مرتبط	۰	
	نیاز به بازبینی اساسی	۰	۱/۰۰
۳	مرتبط اما نیاز به بازبینی	۱	

جدول ۴: نتایج درجه‌بندی نظر متخصصان برای تعیین شاخص روایی محتوایی جلسات

جلسه	گزینه‌ها	تعداد متخصصین	شاخص روایی محتوایی
۴	کاملاً مرتبط	۷	۱/۰۰
	غیر مرتبط	۰	
	نیاز به بازبینی اساسی	۰	
	مرتبط اما نیاز به بازبینی	۱	
۵	کاملاً مرتبط	۷	۰/۸۸
	غیر مرتبط	۰	
	نیاز به بازبینی اساسی	۱	
	مرتبط اما نیاز به بازبینی	۲	
۶	کاملاً مرتبط	۵	۱/۰۰
	غیر مرتبط	۰	
	نیاز به بازبینی اساسی	۰	
	مرتبط اما نیاز به بازبینی	۲	
۷	کاملاً مرتبط	۶	۰/۸۸
	غیر مرتبط	۰	
	نیاز به بازبینی اساسی	۱	
	مرتبط اما نیاز به بازبینی	۲	
۸	کاملاً مرتبط	۵	۱/۰۰
	غیر مرتبط	۰	
	نیاز به بازبینی اساسی	۰	
	مرتبط اما نیاز به بازبینی	۱	
۹	کاملاً مرتبط	۷	۱/۰۰
	غیر مرتبط	۰	
	نیاز به بازبینی اساسی	۰	
	مرتبط اما نیاز به بازبینی	۱	
۱۰	کاملاً مرتبط	۷	۱/۰۰
	مرتبط اما نیاز به بازبینی	۱	

۰/۹۶

متوسط شاخص روایی محتوایی کل جلسات

۱۲۰

120

سال نوزدهم، شماره ۱۶، تابستان ۱۴۰۴
Vol. 19, No. 76, Summer 2025

در جدول ۴ نتایج درجه‌بندی نظر متخصصان برای تعیین شاخص روایی محتوایی جلسات آمده است. برای به دست آوردن شاخص روایی محتوایی از روش والتس و باسل^۱ (۱۹۸۱؛ به نقل دادگستر و همکاران، ۲۰۲۳) استفاده شد که برای به دست آوردن شاخص روایی محتوایی تعداد پاسخ‌های موافق با گزینه‌های «مرتبط اما نیاز به بازبینی» و «کاملاً مرتبط» بر تعداد تمامی پاسخ‌ها به هر جلسه تقسیم شده است. بنابراین، بر اساس جدول فوق، ضریب شاخص روایی محتوایی ۰/۹۶ به دست آمد. با توجه به اینکه هرچه ضریب روایی به یک نزدیک‌تر باشد روایی بیشتر است، برنامه شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر اساس بافت فرهنگی ایران روایی محتوایی بالایی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش تدوین شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر اساس بافت فرهنگی ایران بود. مضمون اصلی اول خود آگاهی است. شناخت نقاط قوت و ضعف و به طور کلی شناخت توانمندی‌ها و فضائل. توانمندی‌ها و فضائل بازیگران اصلی جنبش روان‌شناسی مثبت هستند. توانمندی‌ها اساساً ویژگی‌هایی هستند که ما هنگام صحبت کردن در مورد ویژگی‌های خودمان و دیگران از آنها استفاده می‌کنیم. بر این اساس، ۶ طبقه از فضائل وجود دارند (خردمندی، شجاعت، انسانیت، عدالت، میل‌رو و تعالی) که ارزش‌های جهانی هستند. این شش فضیلت با بیست و چهار توانمندی متفاوت مرتبط هستند. زمانی که فرد توانمندی ذاتی خود را شناسایی کند، ترغیب خواهد شد بیشتر از آنها استفاده کند (پترسون و سلیگمن^۲، ۲۰۰۴). مضمون اصلی دوم رضایتمندی از زندگی است که در برگیرنده احساسات خوب (مثبت) است. بر اساس نظریه ایجاد و گسترش هیجانات مثبت^۳ فردریکسون^۴ (۲۰۱۳)، هیجانات مثبت خزانه‌های تفکر-کنش ما را گسترش می‌دهند و باعث ساخت و تقویت منابع فکری (مسئله‌گشایی و یادگیری) منابع جسمانی (سلامت قلبی، عروقی و هماهنگی)، منابع اجتماعی (ساخت و توسعه روابط) و منابع روان‌شناختی (تاب‌آوری، خوش‌بینی، احساس هویت و هدفداری)

1. Waltz & Bausell

2. Peterson

3. positive emotions broaden and build

4. Fredrickson

می‌شوند. این منابع می‌توانند رشد کنند و هیجانات مثبت بیشتری تولید کنند که اینها نیز به نوبه خود به ساختن این منابع به شکل حلقه صعودی ادامه می‌دهند. از طرفی، بنا بر نظریه آلبرت الیس^۱، احساسات و هیجانات منفی به دو بخش تقسیم می‌شوند. احساسات منفی سالم و احساسات منفی ناسالم (مختل). احساسات منفی سالم برای فرد کارکرد مثبت دارند، زیرا ارائه و خودگردانی در فرد خلق می‌کنند. به عنوان مثال، احساس ناکامی و ناامیدی پس از نرسیدن به خواسته‌ای در بلندمدت به فرد کمک می‌کند به خواسته خود برسد.

مضمون اصلی سوم معنویت می‌باشد. سلیگمن (۲۰۱۱) معتقد است دین یک سامانه باور منسجم ایجاد می‌کند که باعث می‌شود افراد برای زندگی معنا پیدا کنند و به زندگی امیدوار باشند. سامانه‌های باور دینی به برخی از ما امکان می‌دهد که به نامالایمات و فشارهای روانی و فقدان‌های گریز ناپذیر که در روند چرخه زندگی رخ می‌دهد معنا بدهیم و به یک زندگی بعدی که در آن این گونه دشواری‌ها وجود ندارد امیدوار و خوش‌بین باشیم. از طرفی موج جدید روان‌شناسی مثبت‌نگر هستی‌نگر سه نوع شادکامی رشد یافته را مشخص می‌کند: ۱- شادکامی اصیل (برآمده از اصیل بودن فرد است)، ۲- شادکامی سعادت‌گرا (نتیجه انجام کارهای با فضیلت است) و ۳- شادکامی موهبتی (یک موهبت معنوی شادکامی که اعطا می‌شود و به توانایی‌ها و شرایط ما به ویژه هنگام رنج وابسته نیست) (هفرون و بونیول^۲، ۲۰۱۱). مضمون اصلی چهارم ارتباط موثر می‌باشد. بر اساس نظریه ستیر^۳، سبک‌های ارتباطی خصوصاً در برخورد با استرس پنج شکل است. این سبک‌ها از طریق وضع بدن و زبان بدن و رفتار کلامی بیان می‌شوند. سبک تسلی‌دهنده (ضعیف، محتاط، همواره موافق و خود نادیده انگار)، سبک سرزنش‌گر (سلطه‌ران، حق به جانب)، سبک خیلی عاقل (آرام، خونسرد)، سبک پرت (پرت‌کننده حواس دیگران، گیج‌کننده، ناتوان در برقراری رابطه با ماجرا)، سبک ارتباط ناهمخوان (فرستنده پیام‌های صریح و مناسب). همچنین، در نظریه روابط سالم خانگی گاتمن تاکید بر بهبودی ارتباط

کلامی، افزایش صمیمیت، افزایش احترام، افزایش محبت، حل تعارضات و ایجاد همدلی و دلسوزی در روابط است (والکر^۱، ۲۰۱۳).

مضمون اصلی پنجم موفقیت است. در رابطه با موفقیت سلیگمن (۲۰۱۱) بیان می کند فرایندهای شناختی سرعت، کند بودن و سرعت یادگیری مفهومی به نام مهارت در معادله "تلاش × مهارت = موفقیت" را تشکیل می دهند. بر اساس این نظریه، تلاش یعنی زمان صرف شده برای انجام تکلیف. میزان زمانی که برای انجام کاری صرف می کنید میزان مهارتی را که برای دستیابی به هدف خود در اختیار خواهید داشت چند برابر می کند. ویژگی های اصلی شخصیتی که تعیین می کنند چه میزان زمان برای انجام کاری اختصاص می دهید عبارتند از خویشتن داری و پشتکار. مضمون اصلی ششم امیدواری می باشد. بر اساس نظریه امید اشنایدر^۲ و همکاران (۲۰۰۲)، امید یعنی عزم برای دستیابی به هدف ها (عاملیت) و باور به اینکه مسیرهای بسیاری را می توان پدید آورد. عاملیت عبارت است از این باور که فرد می تواند حرکت در جهت هدف مورد نظر را آغاز کند و ادامه دهد. افکار مربوط به عاملیت شخص را بر می انگیزاند. تفکر درباره مسیرها گویای احساس توانایی فرد برای صورت بندی راه های محتمل رسیدن به هدف است. امیدواری به تلاش های معطوف به هدف نیرو می بخشد به ویژه هنگامی که درباره دستیابی به هدف ها تا اندازه ای تردید وجود دارد (لیو^۳ و همکاران، ۲۰۱۸).

مضمون اصلی هفتم مدیریت زندگی است. توجه به راهبردهای مدیریت زندگی بر اساس الگوی بالتس و بالتس^۴ (۱۹۹۰) در طول عمر بسیار مهم است. این راهبرد الگوی انتخاب بهینه سازی و جبران است. فرض اساسی این الگو این است که همه افراد در جریان گستره عمر با یک سری فرصت های معین (مانند آموزش) و محدودیت های معین منابع و توانمندی ها (مانند بیماری) مواجه می شوند که می توانند از طریق اتخاذ سه مولفه انتخاب، بهینه سازی و جبران به صورت سازگارانه با آنها برخورد کرده و بر آنها غلبه کنند (بالتس و بالتس، ۱۹۹۰). مضمون اصلی هشتم همدلی می باشد. از نظر کارل راجرز^۵ همدلی به

معنای درک دنیای شخصی طرف مقابل گویی که دنیای خودتان است. همدلی یعنی درک ترس، خشم، سردرگمی، شادی. به طور کلی، درک هیجانات و شناخت فرد یا افراد دیگر. همچنین، بر اساس نظریه همدلی - نوع دوستی باتسون^۱، افراد دارای گرایشی می‌باشند که بر اساس آن همدلی نوع دوستانه به دیگران و تقویت آن نقش مهمی در هر نوع رابطه موفق دارد. مضمون اصلی نهم صمیمیت است. استرنبرگ^۲ در نظریه مثلثی عشق، عشق را به سه بخش قسمت می‌کند: الف) اشتیاق (شور و شهوت)، ب) صمیمیت و ج) تعهد. در این رویکرد صمیمیت یک بخش از عشق در نظر گرفته شده است. صمیمیت شامل خود ابرازی (بی‌پرده گویی از خود) و احساسات و هیجانات مربوط به همدیگر است. صمیمیت در طول رابطه گسترش می‌یابد و شامل وفاداری به رابطه می‌شود. صمیمیت مولفه رفتاری عشق است و به رفتارهایی اطلاق می‌شود که نزدیکی عاطفی را افزایش می‌دهد. نزدیک بودن عاطفی شامل حمایت و درک متقابل و ارتباط برقرار کردن با دیگران است.

این پژوهش مانند هر پژوهشی دیگری با محدودیت‌های مواجه بود. مشارکت کنندگان زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر مراجعه کننده به انجمن نارانان شهرستان خمین در سال ۱۴۰۲ بودند و نتایج از نظر مکانی و زمانی قابل تعمیم به زمان‌های دیگر و شهرهای دیگر کشور نیست و در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد. همچنین، این پژوهش تنها در بخش کیفی انجام شده است و اثربخشی شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر اساس بافت فرهنگی ایران بر روی زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر بررسی نشده است. بنابراین، پیشنهاد می‌شود دانشجویان دکترا و پژوهشگران اثربخشی شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر اساس بافت فرهنگی ایران بر روی زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر را بررسی کنند. در مجموع، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که روان‌شناسان و روان‌درمانگران حوزه اعتیاد می‌توانند از شیوه‌نامه آموزشی روانی شکوفایی مبتنی بر نظریه سلیگمن بر اساس بافت فرهنگی ایران به منظور

توانمندی زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر استفاده کنند تا آسیب‌های ناشی از مصرف مواد مخدر در خانواده افراد وابسته به اعتیاد کمتر شود.

منابع

آرمان‌پناه، آزاده؛ سجادیان، ایلناز و نادى، محمدعلی (۱۳۹۹). نقش میانجی تعارضات زناشویی در رابطه‌ی بین باورهای ارتباطی، اختلالات هیجانی، ارتباطات زناشویی با رضایت زناشویی زنان دارای همسر معتاد. *فصلنامه اعتیادپژوهی*، ۱۴ (۵۵)، ۲۸-۹.

اسلمی، الهه؛ امیری‌راد، ملیحه و موسوی، شکوفه (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت به خود بر کنترل خشم و خودکارآمدی زنان دارای همسر معتاد در شهر مشهد. *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۱۱ (۳۹)، ۶۶-۴۹.

امیدیان، سارا؛ کاظمیان مقدم، کبری و هارون رشیدی، همایون (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر تحمل‌پیشانی و باورهای ارتباطی در زنان دارای همسر وابسته به مواد. *فصلنامه اعتیادپژوهی*، ۱۶ (۶۴)، ۳۲۷-۳۰۹.

ضیایی، حسام؛ رضایی، علی محمد؛ طالع‌پسند، سیاوش و محمدی‌فر، محمدعلی (۱۳۹۹). برازش الگوی روانشناختی شکوفایی انسان در بین دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران. *پروژه‌شناسی روانشناسی مثبت*، ۶ (۴)، ۴۴-۱۷.

اوکاتی، مریم و عرب، علی (۱۴۰۱). مقایسه دشواری تنظیم هیجانی، ترس از ارزیابی‌های منفی اجتماعی و تمایل به خودکشی در زنان دارای همسر معتاد و غیرمعتاد. *سبک زندگی/اسلامی با محوریت سلامت*، ۶ (۱)، ۲۷۵-۲۶۶.

خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ آقاخانی کوشکی، محبوبه و کلهر، ندا (۱۳۹۸). واکاوی تجارب مادران در مراقبت از فرزند معلول: یک مطالعه پدیدارشناسی. *مجله پرستاری کودکان*، ۶ (۲)، ۷۵-۶۸.

خلیلی‌پور چالیاسری، سیدعباس (۱۳۹۹). شناخت اعتیاد و مواد مخدر بر اساس تحلیل روانشناسی جنایی به جهت اثبات نواقص قوانین کیفری در ایران. *نشریه قانون یار*، ۴ (۱۶)، ۴۶۴-۴۴۷.

فتحی، منصور و درخشانی، سوما (۱۴۰۲). واکاوی چالش‌های زنان مهاجر افغانستانی دارای همسر مصرف‌کننده مواد. *برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی*، ۱۴ (۵۵)، ۳۷۹-۳۴۵.

مظلومی برم‌سبز، علی؛ عسکری، پرویز؛ مکوندی، بهنام؛ احتشام‌زاده، پروین و بختیارپور، سعید (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر و آموزش تنظیم هیجان بر توانمندی‌های منش گروه نارنان. *پروژه‌شناسی زنان*، ۱۰ (۱)، ۱۷۷-۱۵۹.

میرزاخانی، پرویز؛ رضایی، علی محمد؛ امین بیدختی، علی اکبر؛ نجفی، محمود و رحیمیان بوگر، اسحق (۱۳۹۶). اثربخشی آموزشی شکوفایی بر هیجان‌های مثبت، روابط، احساس معنی، پیشرفت و مجذوبیت پژوهشگران جوان و نخبگان. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۱(۳۶)، ۲۰۹-۲۳۰.

References

- Albal, E., & Buzlu, S. (2021). The effect of maladaptive schemas and psychological flexibility approaches on the addiction severity of drug addicts. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 617-624.
- Andoh-Arthur, J., Hjelmeland, H., Osafo, J., & Knizek, B. L. (2022). Substance use and suicide among men in Ghana: A qualitative study. *Current Psychology*, 41(3), 1243-1255.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation*. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). Cambridge University Press.
- Banerjee, S., & Alok, S. (2023). *Trickle-Down Effect of Upbringing Conditions on Women Empowerment: A Study of Rural India*. In *Women's Empowerment for a Sustainable Future: Transcultural and Positive Psychology Perspectives* (pp. 227-241). Cham: Springer International Publishing.
- Baranov, V., Haushofer, J., & Jang, C. (2020). Can positive psychology improve psychological well-being and economic decision-making? Experimental evidence from Kenya. *Economic Development and Cultural Change*, 68(4), 1345-1376.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Callinan, S., Rankin, G., Room, R., Stanesby, O., Rao, G., Waleewong, O., ... & Laslett, A. M. (2019). Harms from a partner's drinking: an international study on adverse effects and reduced quality of life for women. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 45(2), 170-178.
- Colaizzi, P. (1978). *Psychological research as a phenomenologist views it*. In: Valle, R. S. & King, M. (1978). *Existential Phenomenological Alternatives for Psychology*. Open University Press: New York.
- Dadgostar, H., Vashvashady, M. S., Zarrini, M., & Dadgostar, E. (2023). Translation and Evaluation of the Reliability and Validity of Eating Disorder Inventory-3 Referral form Questionnaire Among Iranian University Students: A Cross-sectional Study. *International Journal of Sport Studies for Health*, 6(1), 1-10.
- Fredrickson, B. L. (2013). *Positive emotions broaden and build*. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.
- Heferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education

- Hendriks, T., Warren, M. A., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2019). How WEIRD are positive psychology interventions? A bibliometric analysis of randomized controlled trials on the science of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 489-501.
- Hou, Y., Zhao, L., Yao, Q., & Ding, L. (2016). Altered economic decision-making in abstinent heroin addicts: Evidence from the ultimatum game. *Neuroscience Letters*, 627, 148-154.
- Ilic, A., Stevanovic, K., Pejtic, S., Markovic, M., Dimic, A., Sladojevic, M., & Davidovic, L. (2020). Vascular injuries in intravenous drug addicts—A single-center experience. *Annals of Vascular Surgery*, 67, 185-191.
- Jones, J. (2020). What Do We Mean When We Call Someone a Drug Addict?. *Health Care Analysis*, 28(4), 391-403.
- Keyes, C. L., & Lopez, S. J. (2009). Toward a science of mental health. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 89-95). Oxford University Press.
- Khodayarifard, M., & Sohrabpour, G. (2018). Effectiveness of narrative therapy in groups on psychological well-being and distress of Iranian women with addicted husbands. *Addiction & Health*, 10(1), 1-10.
- Lambert, L., Passmore, H. A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1141-1162.
- Liu, R., Zeng, P., & Quan, P. (2018). The role of hope and self-efficacy on nurses' subjective well-being. *Asian Social Science*, 14(4), 18-28.
- Lopez, S. J., Magyar-Moe, J. L., Petersen, S. E., Ryder, J. A., Krieschok, T. S., O'Byrne, K. K., ... & Fry, N. A. (2006). Counseling psychology's focus on positive aspects of human functioning. *The Counseling Psychologist*, 34(2), 205-227.
- Nashtar, S. B., Hussein, H. S., Rajjoub, R. A., Jazan, H. F., & Kadhum, A. A. H. (2022). Violence against Women by Addicted Husbands in Iraq. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(B), 1960-1966.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford university press.
- Ramezani, E., Bougar, M. R., Khodarahimi, S., Forghani, M. D., & Mazraeh, N. (2024). Men's opiate-derived drug abuse and psychopathology in their wives: a systematic review and meta-analysis. *Current Psychology*, 43(3), 2229-2237.
- Salehyan, M., & Aghabeiki, A. (2011). The effectiveness of cognitive-behavioural group therapy on the enhancement of the self-esteem of women with husbands affected by substance dependency disorder. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1698-1702.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

- Shosha, G. A. (2012). Employment of Colaizzi's strategy in descriptive phenomenology: A reflection of a researcher. *European Scientific Journal*, 8(27), 31-43.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). *Hope theory*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). Oxford University Press.
- Vanderheiden, E., & Mayer, C. H. (2023). *Creating Women's Empowerment Through the Constructive Mastery of Life Crises*. In *Women's Empowerment for a Sustainable Future: Transcultural and Positive Psychology Perspectives* (pp. 13-30). Cham: Springer International Publishing.
- Walker, L. K. (2013). *Evaluating the impact of a Gottman-based marriage strengthening program on families adopting children with special needs*. Doctoral dissertation, The Florida State University.
- Zhang, M., Zhang, H., Tang, B., Fu, J., Yan, H., & Luo, H. (2022). Outcomes of Covered Stents With Vacuum Sealing Drainage For Treatment of Infected Femoral Pseudoaneurysms in Intravenous Drug Addicts. *Annals of Vascular Surgery*, 81, 300-307.
- Zou, Z., Wang, H., d'Oleire Uquillas, F., Wang, X., Ding, J., & Chen, H. (2017). Definition of substance and non-substance addiction. *Substance and Non-Substance Addiction*, 1010, 21-41.