



## The Effect of Positivism Training on Rumination, Body Image and Sexual Satisfaction in Women with Recurrent Pregnancy Loss

Azadeh Falsafi<sup>1</sup>, Zahra DashtBozorgi<sup>2</sup>

1. MA, Dept. of Psychology, Faculty of Humanities Sciences, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran
2. Assistant Professor, Dept. of Psychology, Faculty of Humanities Sciences, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

### Article Information

#### Article History:

Received: 2018/11/28

Accepted: 2019/02/24

Available Online: 2019/06/20

IJHEHP 2019; 7(2):202-210

DOI: 10.30699/ijhehp.7.2.202

#### Corresponding Author:

##### Zahra DashtBozorgi

Assistant Professor, Dept. of Psychology, Faculty of Humanities Sciences, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

#### Email:

zahradb2000@yahoo.com

Use your device to scan  
and read the article online



### Abstract

**Background and Objective:** One of the major stressors for families, especially women, is a recurrent pregnancy loss that exposes them to many psychological problems. This research aimed to investigate the effectiveness of positivism training on rumination, body image and sexual satisfaction in women with recurrent pregnancy loss.

**Methods:** This was a semi-experimental research with a pre-test and post-test design and an experimental and control group. Research population was women with recurrent pregnancy loss referring to Imam Khomeini (Rah) and Razi hospitals in Ahvaz city in spring of 2018. Sample research was 40 people that were selected by available sampling method and assigned into two equal groups. The experimental group was trained for 8 sessions of 90 minutes with positivism method and the control group didn't receive any training. The groups completed the questionnaires of rumination, body image and sexual satisfaction in the pre-test and post-test stages. Data was analyzed by multivariate analysis of covariance method using SPSS 19.

**Results:** The findings showed that there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of rumination, body image and sexual satisfaction. In the other words, positivism training led to a decrease in rumination and positive body image and sexual satisfaction in women with recurrent pregnancy loss ( $P < 0/001$ ).

**Conclusion:** The results indicated the effect of positivism training in improving rumination, body image and sexual satisfaction in women with recurrent pregnancy loss. Therefore, counselors and therapists can use positivism training to intervention in the field of rumination, body image and sexual satisfaction.

**Keywords:** Positivism, Rumination, Body image, Sexual satisfaction

Copyright © 2019 Journal of Health Education and Health Promotion. All rights reserved

### How to cite this article:

Falsafi A, DashtBozorgi Z. The Effect of Positivism Training on Rumination, Body Image and Sexual Satisfaction in Women with Recurrent Pregnancy Loss. Iran J Health Educ Health Promot. 2019; 7 (2):202-210

Falsafi, A., DashtBozorgi, Z. (2019). The Effect of Positivism Training on Rumination, Body Image and Sexual Satisfaction in Women with Recurrent Pregnancy Loss. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 7 (2), 202-210



## تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در زنان با سقط مکرر

آزاده فلسفی<sup>۱</sup>، زهرا دشت‌بزرگی<sup>۲</sup>

۱. کارشناس ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران
۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

### چکیده

**زمینه و هدف:** یکی از عوامل تنش‌زای شدید برای خانواده‌ها، به‌ویژه زنان، سقط مکرر است که آنان را در معرض مشکلات روانی متعددی قرار می‌دهد. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در زنان با سقط مکرر انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه‌های آزمایش و کنترل بود. جامعه پژوهش، زنان با سقط مکرر مراجعه‌کننده به بیمارستان‌های دولتی امام خمینی (ره) و رازی شهر اهواز در فصل بهار سال ۱۳۹۷ بودند. نمونه پژوهش ۴۰ نفر بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به دو گروه مساوی تقسیم شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با روش مثبت‌نگری آموزش دید و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. گروه‌ها پرسش‌نامه‌های نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹، تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی تفاوت معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر، آموزش مثبت‌نگری باعث کاهش نشخوار فکری و افزایش تصویر بدن مثبت و رضایت جنسی در زنان با سقط مکرر شد ( $P < 0.01$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتایج حاکی از تأثیر آموزش مثبت‌نگری در بهبود نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در زنان با سقط مکرر بود. بنابراین مشاوران و درمانگران می‌توانند از روش آموزش مثبت‌نگری برای مداخله در زمینه نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی استفاده کنند.

**واژه‌های کلیدی:** مثبت‌نگری، نشخوار فکری، تصویر بدن، رضایت جنسی

کپی‌رایت © حق چاپ، نشر و استفاده علمی از این مقاله برای مجله آموزش بهداشت و ارتقای سلامت محفوظ است.

### اطلاعات مقاله

تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۳۹۷/۰۹/۰۷  
پذیرش: ۱۳۹۷/۱۲/۰۵  
انتشار آنلاین: ۱۳۹۷/۰۳/۳۰

IJHEHP 2019; 7(2):202-210

نویسنده مسئول:

زهرا دشت‌بزرگی

استادیار، گروه روان‌شناسی،  
دانشکده علوم انسانی، واحد  
اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی،  
اهواز، ایران

پست الکترونیک:

zahradb2000@yahoo.com

برای دانلود این مقاله، کد زیر را با  
موبایل خود اسکن کنید.



### مقدمه

یکی از مشکلات زنان دچار سقط مکرر، نشخوار فکری (Rumination) است. نشخوار فکری به افکاری مقاوم، عودکننده و کنترل‌ناپذیر گفته می‌شود که درباره یک موضوع معین تکرار می‌پذیرند. این افکار به‌طور غیرارادی وارد آگاهی می‌شوند و توجه افراد را از اهداف و موضوعات مدنظر منحرف می‌سازند (۵). ویژگی‌های اصلی مرتبط با نشخوار فکری شامل عاطفه منفی، علائم استرس و افسردگی، تفکر جهت‌دار منفی، حل مسئله ضعیف، انگیزش آسیب‌دیده و بازداری رفتارهای سودمند، تمرکز آسیب‌دیده، روابط اجتماعی آسیب‌دیده و سازگاری هیجانی مختل است (۶). نشخوار فکری در برخی اختلال‌های هیجانی نظیر افسردگی، وسواس، اضطراب فراگیر و اختلال استرس پس از سانحه مشاهده می‌شود. همچنین این اختلال زیربنای شناختی افراد را دچار ناهنجاری می‌کند و با ناسازگاری ضعیف روان‌شناختی و افزایش احساس‌های

توانایی باروری در اکثر فرهنگ‌ها ارزش بسیار دارد و اگر تلاش در باردارشدن و داشتن فرزند با شکست مواجه شود، خانواده یک هیجان مخرب را تجربه می‌کند (۱). سقط مکرر (Recurrent pregnancy loss) جنین عامل ناخشنودی جدی برای خانواده‌های درگیر، به‌ویژه زنان است و می‌تواند افراد مبتلا را در معرض فشارها و مشکلات روانی گوناگون از جمله رفتارهای تکانشی و خشم، استرس، درماندگی، بی‌ارزشی و بی‌کفایتی، اضطراب و تشویش، باورهای منفی نسبت به خود، نگرانی درباره جذابیت جنسی، طردشدگی، نگرانی و عزت‌نفس پایین قرار دهد (۲). سقط مکرر به وقوع سه و یا تعداد بیشتر سقط‌جنین، قبل از هفته بیستم حاملگی اطلاق می‌شود که تقریباً ۱ درصد از جمعیت جهان را شامل می‌شود و این آمار در ایران ۱-۲ است (۳،۴).

منفی مانند خشم و فشار روانی همراه است (۷).

یکی دیگر از مشکلات زنان دارای سقط مکرر، تصویر بدن منفی (Negative body image) است. تصویر بدن یک سازه چندبعدی، پویا، ناپایدار و اجتماعی است که از ترکیب احساس‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌های فردی و اجتماعی شکل می‌گیرد (۸). تصویر بدن به‌عنوان ساختاری چندعاملی و متنوع به‌عنوان ارزیابی‌های شناختی و رفتاری از اندازه، زیبایی، ظاهر، عملکرد، نامناسب بودن برجستگی‌ها و سالم بودن بخش‌های مختلف بدن تعریف می‌شود (۹). تصویر بدن منفی، نتیجه ادراک متمایز و متفاوت بین شکل و اندازه واقعی و مطلوب اندام‌های مدنظر است و پیامدهای روان‌شناختی عمیق و تحمل‌ناپذیری را در پی دارد (۱۰).

از دیگر مشکلات زنان دارای سقط مکرر می‌توان به پایین بودن رضایت جنسی (Sexual satisfaction) اشاره کرد. رضایت جنسی یکی از نیازهای جسمی و روانی فردی و بین فردی است که با سلامت انسان و جامعه ارتباط نزدیکی دارد و افراد را در برابر بسیاری از اختلال‌ها و بیماری‌ها حفظ می‌کند (۱۱). رضایت جنسی میزان خرسندی و شادکامی زوجها از روابط جنسی و توانایی لذت بردن و لذت دادن به یکدیگر است و شامل احساس درباره بدن خود و همسر، نیاز به ارتباط جنسی با همسر و علاقه به فعالیت‌های جنسی با همسر است (۱۲). رضایت جنسی یکی از عوامل مهم رضایت از زندگی زناشویی است و افراد با رضایت جنسی بیشتر، از کیفیت زندگی مطلوب‌تری برخوردار هستند (۱۳).

برای بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی، روش‌های زیادی وجود دارد که یکی از روش‌های مؤثر آموزش مثبت‌نگری (Positivism training) است. این روش بر شناسایی و پرورش توانمندی‌ها و نقاط قوت تأکید دارد و باعث ارتقای سلامت و شادکامی انسان می‌شود (۱۴). این رویکرد با تأکید بر بنانهادن و گسترش هیجان‌های مثبت به دنبال ایجاد محافظتی در برابر اختلال‌های روانی و افزایش ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی است (۱۵). روان‌شناسی مثبت‌نگر ریشه در پژوهش‌های Seligman دارد و اصول به کاررفته در مداخله‌های مثبت‌نگر از طریق افزایش هیجان‌ها، افکار و رفتارهای مثبت و ارضای نیازهای اساسی مثل خودمختاری، عشق، تعلق خاطر و ارتباط باعث کاهش افسردگی، افزایش شادکامی و احساس بهزیستی روان‌شناختی در افراد می‌شود (۱۶). افراد مثبت‌نگر اغلب سالم‌تر و شادتر هستند و با بهره‌گیری از راهبردهای کارگشایی، با تنش‌های روانی بهتر و کارآمدتر مقابله می‌کنند (۱۷).

با اینکه پژوهشی با هدف بهبود نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی زنان مبتلا به سقط مکرر انجام نشده؛ اما پژوهش‌های اندکی درباره آموزش مثبت‌نگری بر نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی انجام شده که گاهی نتایج آنها متناقض هستند. برای مثال نتایج پژوهش Venegas Ayala و Gonzalez Ramirez نشان داد که آموزش روان‌شناسی مثبت و داشتن دیدگاه مثبت باعث بهبود و

ارتقای ادراک تصویر بدن مثبت در زنان جوان و بزرگسال شد (۱۸). Fahimi و Tarkhan ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که گروه درمانی مبتنی بر رویکرد مثبت باعث کاهش نشخوار فکری، ادراک بیماری و افسردگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکروزیس شد (۱۹). در پژوهشی دیگر Nasiri Nejad و همکاران گزارش کردند که آموزش تفکر مثبت باعث بهبود صمیمیت جنسی، رضایت جنسی و عملکرد جنسی زنان خانه‌دار شد (۲۰). Tylka ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش دیدگاه روان‌شناسی مثبت باعث بهبود تصویر بدن شد (۲۱). همچنین نتایج پژوهش Asgari و Torkashvand نشان داد که آموزش فنون مثبت‌نگری بر بهبود رضایت زناشویی زنان و مؤلفه‌های آن از جمله رابطه جنسی مؤثر بود (۲۲). Sarabandi و Bolghan-Aba-di ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر باعث افزایش رضایت از تصویر بدن دانش‌آموزان دختر شد (۲۳). در پژوهشی دیگر Bahrami و Mahmoudi گزارش کردند که هیجانات القاشده مثبت باعث کاهش نگرانی و نشخوار فکری دانش‌آموزان دختر شد (۲۴). برخلاف پژوهش‌های قبلی، نتایج پژوهش Afrooz و همکاران حاکی از آن بود که روان‌درمانی مثبت‌گرا باعث بهبود امید به زندگی و شادکامی در زنان با تجربه جراحی پستان شد؛ اما باعث بهبود تصویر بدنی آنان نشد (۲۵).

سقط مکرر یک تجربه تلخ و مخرب و عامل مهمی در ناخشنودی خانواده‌ها است و افراد را در معرض فشارها و تنش‌های زیادی قرار می‌دهد (۲)؛ زیرا یکی از اساسی‌ترین محرک‌های زندگی، داشتن فرزند است. سقط مکرر علاوه بر رنجش خاطر، هزینه‌های گزافی برای مراقبت و درمان به خانواده تحمیل می‌کند و باعث مشکلات روان‌شناختی زیادی از جمله نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی می‌شود. علاوه بر آن، با اینکه آموزش مثبت‌نگری یکی از رویکردهای مؤثر در بهبود ویژگی‌های مختلف است، گاهی نتایج پژوهش‌ها متناقض است و پژوهش‌های اندکی درباره تأثیر آن بر نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی انجام شده است. در نتیجه با توجه به مشکلات فراوان زنان دچار سقط مکرر، اهمیت آموزش مثبت‌نگری در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی، کمبود پژوهش در زمینه بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی زنان دچار سقط مکرر و گاه متناقض بودن نتایج، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در زنان با سقط مکرر انجام شد.

### مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر، نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه‌های آزمایش و کنترل بود. جامعه پژوهش زنان دارای سقط مکرر مراجعه‌کننده به بیمارستان‌های دولتی امام خمینی (ره) و رازی شهر اهواز در فصل بهار سال ۱۳۹۷ بودند. معیارهای ورود به مطالعه شامل داشتن ۳ سقط‌جنین یا بیشتر، پیش از هفته بیستم حاملگی، داشتن حداقل تحصیلات (دیپلم)، داشتن سن ۳۱-۴۰ سال،

استفاده از مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره این ابزار با مجموع نمره گویه‌ها به دست می‌آید؛ لذا دامنه نمرات بین ۱۹ تا ۹۵ است و نمره بالاتر به معنای نگرانی بیشتر از تصویر بدن است. روایی محتوایی ابزار تأیید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شد (۲۷). همچنین Golmohammadian و همکاران، پایایی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کرد (۲۸). در پژوهش حاضر، پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسش‌نامه رضایت جنسی زنان: این ابزار را Roshan Chesli و همکاران ساختند و دارای ۳۰ گویه است که با استفاده از مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره این ابزار با مجموع نمره گویه‌ها به دست می‌آید؛ لذا دامنه نمرات بین ۳۰ تا ۱۵۰ است و نمره بالاتر به معنای رضایت جنسی بیشتر است. روایی سازه ابزار با روش تحلیل عاملی تأیید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ گزارش شد (۲۹). در پژوهش حاضر پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

محتوی مداخله را Seligman و همکاران طراحی کرده (۱۴) و Farnam و Madadzade (۳۰) به کار بردند و تأیید کردند که محتوی آن به تفکیک جلسات در جدول ۱ گزارش شده است.

آموزش مثبت‌نگری توسط یک متخصص روان‌شناسی سلامت دارای مدرک دوره آموزش مثبت‌نگری در یکی از مراکز خدمات روان‌شناختی شهر اهواز برای ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت یک ماه (هفته‌ای دو جلسه) برای گروه آزمایش انجام و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش قرار گرفت. آموزش مثبت‌نگری به صورت گروهی و با روش‌های سخنرانی، بحث و پرسش و پاسخ انجام شد. لازم به ذکر است که در پایان هر جلسه تکلیفی مرتبط با آن جلسه داده و در ابتدای جلسه بعد ضمن بررسی به افراد بازخورد داده شد.

داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ با روش‌های آزمون تی، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، آزمون M باکس، آزمون لوین و تحلیل کوواریانس چندمتغیری تحلیل شدند. همچنین رعایت نکات اخلاقی در انجام پژوهش با کد IR.IAUHVAZ.REC.1397.15 از سوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز تأیید شد.

نداشتن اعتیاد و مصرف داروهای روان‌پزشکی، تجربه نکردن رخدادهای تنش‌زایی مانند طلاق و مرگ نزدیکان در سه ماه گذشته، نگذراندن دوره آموزشی مثبت‌نگری و استفاده نکردن هم‌زمان از روش‌های درمانی دیگر بود. معیارهای خروج از مطالعه شامل امتناع شرکت‌کنندگان از تکمیل پرسش‌نامه‌ها، دستیابی به پرسش‌نامه‌های ناقص و غیبت دو جلسه و یا بیشتر از آن بود. برای تعیین حجم نمونه از فرمول زیر استفاده شد:

$$n = \frac{2\sigma^2(z_{1-\frac{\alpha}{2}} + z_{1-\beta})^2}{d^2} = \frac{2(2.04)^2(1.96 + 1.28)^2}{4.507} = 19.38$$

براساس فرمول فوق و طبق پژوهش Maddahi  $\sigma=2/0.4$ ،  $d^2=4/5.07$ ،  $\alpha=0/95$  و  $\text{Power}=0/90$  در نظر گرفته شد و براساس آن حجم نمونه ۱۹/۳۸ نفر برآورد شد که برای اطمینان از حجم نمونه برای هر گروه ۲۰ نفر در نظر گرفته شد (۲۶). بنابراین از میان اعضای جامعه ۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و با روش تصادفی به کمک قرعه‌کشی ۲۰ نفر در گروه آموزش مثبت‌نگری و ۲۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. نحوه اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از اخذ مجوز لازم از دانشگاه و انتخاب آزمودنی‌ها، نمونه‌ها به دو گروه مساوی تقسیم و مداخله در گروه آزمایش انجام شد. هر دو گروه از نظر نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون با ابزارهای زیر ارزیابی شدند.

پرسش‌نامه نشخوار فکری: این ابزار را Nolen-Hoeksema و Morrow ساختند و ۲۲ گویه دارد که با استفاده از مقیاس چهاردرجه‌ای لیکرت (۱=تقریباً هرگز تا ۴=تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمره این ابزار با مجموع نمره گویه‌ها به دست می‌آید؛ لذا دامنه نمرات بین ۲۲ تا ۸۸ است و نمره بالاتر به معنای نشخوار فکری بیشتر است. روایی ابزار با روش تحلیل عاملی تأیید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش شد (۷). همچنین Fahimi و Tarkhan پایایی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کردند (۱۹). در پژوهش حاضر پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه نگرانی از تصویر بدنی: این ابزار را که Littleton و همکاران ساختند، دارای ۱۹ گویه است که با

جدول ۱. محتوی روش آموزش مثبت‌نگری به تفکیک جلسات

جلسات	محتوی آموزشی
اول	برقراری ارتباط میان اعضا، آشنایی با رویکرد مثبت‌نگری، شناخت خود و شناسایی نقاط قوت
دوم	آموزش فنون شادزیستن و داشتن رفتار نوع‌دوستانه، بررسی موانع توسعه روابط اجتماعی و چگونگی برطرف کردن آنها
سوم	بحث و گفتگو درباره بخشش، فرایند آن و تمرین نوشتن نامه بخشش

جلسات	محتوی آموزشی
چهارم	تبیین مفهوم قدردانی و سپاسگزاری در زندگی، روش‌های ابراز آنها و نوشتن نامهٔ قدردانی و سپاسگزاری
پنجم	بحث پیرامون خوش‌بینی در زندگی و بیان نقش و اهمیت منبع کنترل و سبک‌های اسناد در موفقیت‌ها و شکست‌ها
ششم	بحث دربارهٔ مفهوم و اهمیت امید، تقسیم‌کردن زندگی به حیطه‌های مختلف و ساختاربندی اهداف برای زندگی، شناسایی موانع رسیدن به اهداف و چگونگی برطرف کردن آنها
هفتم	تبیین مفهوم و فواید عزت‌نفس و خودکارآمدی، ارتقای عزت‌نفس و خودکارآمدی، آموزش راهبردهای مقابلهٔ مثبت مثل حل مسئله، حمایت اجتماعی و غیره و شناخت نقاط قوت و توانمندی‌ها و پرورش آنها
هشتم	تبیین مفهوم و اهمیت توکل به خدا و معناداربودن زندگی، ترغیب افراد به یافتن معنا در زندگی، مرور و جمع‌بندی جلسات قبل و ارزیابی نتایج جلسات

## یافته‌ها

مشخصات دموگرافیک شرکت‌کنندگان، شامل تعداد سقط مکرر و تحصیلات آنها به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

میانگین و انحراف‌معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی گروه‌های آزمایش و کنترل در زنان با سقط مکرر در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۲. فراوانی و درصد فراوانی مشخصات دموگرافیک شرکت‌کنندگان به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیرها	طبقات	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
تعداد سقط	۳ بار	۳	۱۵	۴	۲۰
	۴ بار	۸	۴۰	۷	۳۵
	۵ بار	۷	۳۵	۶	۳۰
	۶ بار	۲	۱۰	۳	۱۵
تحصیلات	دیپلم	۳	۱۵	۴	۲۰
	کاردانی	۵	۲۵	۴	۲۰
	کارشناسی	۱۰	۵۰	۹	۴۵
	کارشناسی ارشد	۲	۱۰	۳	۱۵

جدول ۳. میانگین و انحراف‌معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی گروه‌ها در زنان با سقط مکرر

متغیرها/گروه‌ها	گروه آزمایش				گروه کنترل			
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	میانگین	انحراف‌معیار	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	میانگین	انحراف‌معیار
نشخوار فکری	۴۱/۹۵	۷/۶۰	۳۲/۱۶	۵/۷۱	۴۳/۷۲	۷/۶۲	۴۵/۱۰	۷/۵۳
تصویر بدن	۴۸/۵۶	۸/۱۹	۳۵/۵۹	۵/۳۸	۴۶/۷۲	۸/۳۰	۴۷/۸۵	۸/۲۴
رضایت جنسی	۶۵/۳۳	۹/۴۸	۸۲/۰۶	۱۰/۷۱	۶۷/۱۴	۹/۸۵	۶۵/۳۳	۹/۶۲

مثبت‌نگری حداقل بر یکی از متغیرهای نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در زنان با سقط مکرر تأثیر معنادار دارد ( $F=73/52, P< 0/001$ ) (جدول ۴). نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر هریک از متغیرهای نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در زنان با سقط مکرر در جدول ۵ گزارش شده است.

نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که بین گروه‌های آموزش مثبت‌نگری و کنترل در هر سه متغیر نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در زنان با سقط مکرر تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به مجذور اتا ۹۱ درصد تغییرات فکری، ۸۵ درصد تغییرات تصویر بدن و ۷۴ درصد تغییرات رضایت جنسی ناشی از تأثیر آموزش مثبت‌نگری است. در نتیجه آموزش مثبت‌نگری باعث کاهش معنادار نشخوار فکری ( $F=76/84, P< 0/001$ ) و افزایش معنادار تصویر بدن مثبت ( $F=69/32, P< 0/001$ ) و رضایت جنسی ( $F=55/12, P< 0/001$ ) در زنان با سقط مکرر شد (جدول ۵).

میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی گروه‌ها در زنان با سقط مکرر گزارش شد (جدول ۳). نتایج آزمون تی نشان داد میانگین پیش‌آزمون گروه‌ها از نظر نشخوار فکری ( $T=-0/439, P< 0/782$ )، تصویر بدن ( $T=0/391, P< 0/805$ ) و رضایت جنسی ( $T=0/416$ ) تفاوت معناداری نداشتند. نتایج بررسی پیش‌فرض‌های پژوهش نشان داد که شرایط برای استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری برقرار است. چون آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای هیچ‌یک از متغیرهای نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنادار نبودند که این یافته‌ها حاکی از نرمال بودن متغیرها است. همچنین نتایج آزمون‌های M باکس و لوین معنادار نبودند که این یافته‌ها به ترتیب حاکی از برابری ماتریس‌های کوواریانس و برابری واریانس‌ها هستند. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در زنان با سقط مکرر در جدول ۴ گزارش شده است.

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که آموزش

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در زنان با سقط مکرر

متغیر مستقل	نوع آزمون	مقدار	آماره F	معنی‌داری	مجذور اتا	توان آزمون
آموزش مثبت‌نگری	اثر پیلای	۰/۹۱	۷۳/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸	۰/۹۶
	لامبدای ویلکز	۰/۴۵	۷۳/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸	۰/۹۶
	اثر هاتلینگ	۲/۸۴	۷۳/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸	۰/۹۶
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۸۴	۷۳/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸	۰/۹۶

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر هریک از متغیرهای نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در زنان با سقط مکرر

متغیرهای وابسته	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معنی‌داری	مجذور اتا	توان آزمون
نشخوار فکری	گروه	۱۳۷/۲۵	۱	۱۳۷/۲۵	۷۶/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۹۱	۰/۹۸
تصویر بدن	گروه	۱۲۲/۶۱	۱	۱۲۲/۶۱	۶۹/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۸۵	۰/۹۳
رضایت جنسی	گروه	۲۱۹/۸۸	۱	۲۱۹/۸۸	۵۵/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۷۴	۰/۸۲

یافته‌ها نشان داد که آموزش مثبت‌نگری باعث کاهش نشخوار فکری زنان دچار سقط مکرر شد. این یافته با یافته پژوهش‌های Fahimi و Tarkhan و نیز Bahrami و Mahmoudi همسو بود (۱۹، ۲۴). برای مثال Fahimi و Tarkhan ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که گروه درمانی مبتنی بر رویکرد مثبت باعث کاهش نشخوار فکری بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلوزیس شد (۱۹). در پژوهشی دیگر Bahrami و Mahmoudi گزارش کردند که هیجانات القاشده

## بحث

زنان دچار سقط مکرر با مشکلات بسیاری مواجه هستند که این امر سلامت روان آنها را تا حدود زیادی کاهش می‌دهد و بر کیفیت زندگی آنان تأثیر منفی می‌گذارد. در نتیجه پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در زنان با سقط مکرر انجام شد.

و به‌طور خاص باعث افزایش ادراک مثبت از تصویر بدن شوند (۲۱).

علاوه بر این، یافته‌ها نشان داد که آموزش مثبت‌نگری باعث افزایش رضایت جنسی زنان دچار سقط مکرر شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های NasiriNejad و همکاران و Asgari و Torkashvand همسو بود (۲۲، ۲۰). برای مثال Nasiri Nejad و همکاران ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش تفکر مثبت باعث بهبود رضایت جنسی زنان خانه‌دار شد (۲۰). در پژوهشی دیگری Torkashvand و Asgari گزارش کردند که آموزش فنون مثبت‌نگری بر بهبود رابطه جنسی مؤثر بود (۲۲). در تبیین تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر افزایش رضایت جنسی براساس نظر Morley می‌توان گفت که آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر روش نسبتاً جدیدی برای پردازش‌شناختی و تنظیم هیجان فراهم می‌کند و مشکلات درون‌فردی و میان‌فردی را کاهش می‌دهد و باعث ارتقای سلامت و کیفیت زندگی می‌شود. عنصر اساسی مداخله مثبت‌نگر شامل آموزش مراجعان برای هدایت توجه به‌سمت هیجان‌های مثبت و ایجاد منابع مثبت است. افزایش هیجان‌های مثبت منجر به ارائه پاسخ‌های سازگارانه‌تر از سوی همسران به موقعیت‌های مختلف زندگی به‌ویژه روابط جنسی می‌شود. در نتیجه آموزش مثبت‌نگری از طریق افزایش و ارتقای سلامت روان، کیفیت زندگی، شادکامی و خوش‌بینی و دیدگاه مثبت به زندگی زناشویی باعث افزایش لذت یا رضایت از روابط جنسی می‌شود (۱۵).

محدودیت‌های مهم پژوهش شامل استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، وجودداشتن مرحله پیگیری برای بررسی تداوم نتایج، پیشینه پژوهشی اندک و استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی بود. محدودیت یا نقطه‌ضعف دیگر پژوهش حاضر مقایسه‌نکردن آموزش مثبت‌نگری با سایر روش‌های درمانی از جمله ذهن‌آگاهی، طرحواره درمانی و غیره بود. همچنین نقطه‌قوت مطالعه حاضر، انجام یک پژوهش مداخله‌ای برای بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی مرتبط با سلامت زنان با سقط مکرر بود. در نتیجه پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از مرحله پیگیری استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه استفاده شود. انجام پژوهش‌های بیشتر درباره تأثیر آموزش مثبت‌نگر بر نشخوار فکری، تصویر بدن و رضایت جنسی در گروه‌های مختلف از جمله زنان دارای جراحی پستان، زنان دچار سندرم قاعدگی و یا حتی مردان دارای سرطان و غیره و مقایسه نتایج آنها با نتایج پژوهش حاضر می‌تواند در ارائه راهکارهایی برای استفاده از روش مذکور به‌طور گسترده مفید باشد.

### نتیجه‌گیری

نتایج حاکی از تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر کاهش نشخوار فکری و افزایش تصویر بدن مثبت و رضایت جنسی در زنان با سقط مکرر شد. بنابراین آموزش مثبت‌نگری در بهبود و ارتقای سلامت (کاهش نشخوار فکری و افزایش تصویر بدن

مثبت، باعث کاهش نشخوار فکری دانش‌آموزان دختر شد (۲۴). در تبیین تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر کاهش نشخوار فکری براساس نظر Seligman و همکاران می‌توان گفت که آموزش مثبت‌نگر با تمرکز و پرورش توانمندی‌ها، فضیلت‌ها و هیجان‌های مثبت و خوش‌بینی باعث ایجاد احساس مثبت در افراد و ارتقای سلامت روان آنان می‌شود و سبب می‌گردد تا آنها به زندگی خود تعهد بیشتری داشته و فعالانه و با انگیزه بالا زندگی کنند. همچنین آموزش فنون و مهارت‌های مثبت‌نگری به‌منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا و افزایش شادکامی باعث می‌شود که افراد خود را بهتر بشناسند، تجربه‌های مثبت را بهتر بازشناسی کنند و به نقش تجربه‌های مثبت در ارتقای احترام به خود پی ببرند که این عوامل می‌توانند از طریق نقش مؤثر در ایجاد و افزایش افکار مثبت، شناخت بهتر خود و دیگران، برداشت‌های مثبت از خود و دیگران و ارتقای سلامت روان باعث کاهش نشخوار فکری شوند (۱۴).

همچنین یافته‌ها نشان داد که آموزش مثبت‌نگری باعث افزایش تصویر بدن مثبت زنان دچار سقط مکرر شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های Venegas Ayala و Gonzalez Ramirez، Tylka و Bolghan-Abadi همسو (۲۱، ۲۳، ۱۸) و با نتایج پژوهش Afrooz و همکاران ناهمسو بود (۲۵). برای مثال Venegas Ayala و Gonzalez Ramirez ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش روان‌شناسی مثبت و داشتن دیدگاه مثبت باعث بهبود و ارتقای ادراک تصویر بدن مثبت در زنان جوان و بزرگ‌سال شد (۱۸). در پژوهشی دیگر Sarabandi و Bolghan-Abadi گزارش کردند که آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر باعث افزایش رضایت از تصویر بدن دانش‌آموزان دختر شد (۲۳). برخلاف پژوهش‌های قبلی، نتایج پژوهش Afrooz و همکاران نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌گرا تأثیر معناداری بر بهبود تصویر بدنی زنان با تجربه جراحی پستان نداشت (۲۵). دلیل احتمالی ناهمسوایی یافته پژوهش حاضر با یافته پژوهش Afrooz و همکاران متفاوت‌بودن جامعه پژوهش است (۲۵)؛ زیرا پژوهش آنان روی زنان دارای جراحی پستانی انجام شد که بخشی از یک یا هر دو پستان یا کل آنها به‌دلیل سرطان تخلیه شده بود که این امر باعث ایجاد تصویر بدنی منفی می‌شود. در تبیین تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر افزایش تصویر بدن مثبت براساس نظر Tylka می‌توان گفت که آموزش‌های مثبت‌نگر می‌تواند از طریق احساس کنترل بیشتر بر زندگی باعث افزایش سلامت روان شود. این شیوه آموزشی از طریق توجه به نقاط قوت و تجارب خوب و شیرین گذشته، شناسایی هیجانات، خودگویی‌ها و کشف و بررسی تحریف‌ها و خطاهای شناختی احتمال بروز برداشت‌های شخصی منفی را کاهش و برداشت‌های شخصی مثبت را افزایش می‌دهد. بنابراین آموزش مثبت‌نگری افراد را قادر به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال اعتبار و ارزش خود می‌کند و به افراد درک کامل‌تر و بهتری از خود ارائه می‌دهد که این عوامل به‌طور کلی می‌توانند باعث ارتقای سلامت روان

## سیاسگزاری

در این مقاله هیچ تضاد منافی وجود ندارد و حاصل پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی شخصیت دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز است. نویسندگان از مسئولان بیمارستان‌های دولتی امام‌خمینی (ره) و رازی شهر اهواز و همه زنان شرکت‌کننده در پژوهش تشکر می‌کنند.

## تعارض منافع

در این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

## References

- Cueva S, Burks C, McQueen D, Barkoff MS, Stephenson MD. Maternal antithyroid antibodies and euploid miscarriage in women with recurrent early pregnancy loss. *Fertil Steril*. 2018; 110(3):452-458. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2018.04.026>
- French DA. A clinician's approach to the diagnosis and management of recurrent pregnancy loss. *Phys Assis Clin*. 2018; 3(3):457-68. <https://doi.org/10.1016/j.cpha.2018.02.012>
- Hachem HE, Crepau V, May-Panloup P, Descamps P, Legendre G, Bouet P. Recurrent pregnancy loss: current perspectives. *Int J Womens Health*. 2017; 9:331-45. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S100817>
- Eskandari F, Zare Karizi S, Akbari M T. Investigation of the association between polymorphisms of factor V (G1691A) and factor II (G20210A) with recurrent miscarriage in Iranian patients. *J Arak Uni Med Sci*. 2015; 18(2):1-9.
- Dondzilo L, Rieger E, Palermo R, Bell J. The causal role of selective attention for thin-ideal images on negative affect and rumination. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 2018; 61:128-133. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.07.006>
- Mazzer K, Boersma K, Linton SJ. A longitudinal view of rumination, poor sleep and psychological distress in adolescents. *J Affect Disord*. 2019; 245:686-696. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.053>
- Beyderman I, Young, MA. Rumination and over-general autobiographical memory as mediators of the relationship between attachment and depression. *Pers Indiv Differ*. 2016; 98:37-41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.077>
- Neumark-Sztainer D, Watts AW, Rydell S. Yoga and body image: How do young adults practicing yoga describe its impact on their body image? *Body Image*. 2018; 27:156-168. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.09.001>
- Timko CA, Juarascio AS, Martin LM, Faherty A, Kalodner C. Body image avoidance: An under-explored yet important factor in the relationship between body image dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2014; 3(3):203-211. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.01.002>
- Ingolfssdottir G, Asgeirsdottir BB, Gunnarsdottir T, Bjornsson AS. Changes in body image and dieting among 16–19-year-old Icelandic students from 2000 to 2010. *Body Image*. 2014; 11(4):364-369. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.05.006>
- Klapilova K, Brody S, Krejcova L, Husarova B, Binter J. Sexual satisfaction, sexual compatibility, and relationship adjustment in couples: The role of sexual behaviors, orgasm, and men's discernment of women's intercourse orgasm. *J Sex Med*. 2015; 12(3):667-675. <https://doi.org/10.1111/jsm.12766>
- Nordstrom MPC, Westercamp N, Jaoko W, Okeyo T, Bailey RC. Medical male circumcision is associated with improvements in pain during intercourse and sexual satisfaction in Kenya. *J Sex Med*. 2017; 14(4):601-612. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2017.02.014>
- Qian R, Chen Z, Tang L, Zhang W. Postpartum adverse effects and sexual satisfaction following cesarean delivery in Beijing. *Int J Gynaecol Obstet*. 2016; 132(2):200-205. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2015.07.010>
- Seligman M, Rashid T, Parks AC. Positive psychotherapy. *Am Psychol*. 2006; 61:774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Morley S. Single cases are complex: Illustrated by Flink et al. Happy despite pain: a pilot study of a positive psychology intervention for patients with chronic pain. *Scand J Pain*. 2015; 7(1):55-57. <https://doi.org/10.1016/j.sjpain.2015.02.004>
- Lyubomirsky S, Layous K. How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*. 2013; 22(1):57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Bekhet AK. Positive thinking training inter-

- vention for caregivers of persons with autism: establishing fidelity. *Arch Psychiatr Nurs*. 2017; 31(3):306-310. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.02.006>
18. Venegas Ayala KS, Gonzalez Ramirez MT. Intervention approach to improve body image perception, from the positive psychology perspective. *Pensamiento Psicologico*. 2018; 16(1):119-131.
19. Fahimi N, Tarkhan M. Effectiveness of group therapy with a positive-oriented approach on rumination, illness perception and depression in patients with multiple sclerosis (MS). *International Journal of Humanities and Cultural Studies*. 2016; 1:1510-1523.
20. Nasiri Nejad F, Nazari AM, Bahrainian A. Investigating the effect of training positive thinking on intimacy, satisfaction and sexual performance in housewives of 5th region in Tehran. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*. 2014; 3(4):26-32.
21. Tylka TL. Positive psychology perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2012; 11:657-663. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00104-8>
22. Asgari M, Torkashvand M. The effectiveness of combined positive techniques training on marital satisfaction of women referred to medical centers. *Clinical Psychology Studies*. 2018; 8(31):91-112.
23. Sarabandi M, Bolghan-Abadi M. The effectiveness of the positive psychology instruction on satisfaction with body image in adolescent girls. *J Res Behav Sci*. 2017; 15(2):135-141.
24. Bahrami F, Mahmoudi A. The effect of negative and positive induced emotions on anxiety and ruminating thoughts caused by previously induced negative emotions. *Advances in Cognitive Science*. 2007; 9(2):69-76.
25. Afroz GA, Dalir M, Sadeghi M. The effectiveness of positive psychotherapy on body image, life expectancy and happiness in women with mastectomy experience. *Health Psychology*. 2018; 6(24):180-195.
26. Maddahi ME. Investigation the effectiveness of rational-emotional behavior therapy on rate of depression and rumination of anxious people. *J Clin Psychol Andishe Va Raftar*. 2011; 7(26):17-26.
27. Littleton HL, Axsom DS, Pury CL. Development of the body image concern inventory. *Behav Res Ther*. 2005; 43(2):229-41. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.12.006>
28. Golmohammadian M, Morovati F, Rashidi A. To predict the concern of body image based on mindfulness, experiential avoidance and meta-cognition beliefs in high school students. *Iran J Health Educ Health Promot*. 2018; 6(2):168-178.
29. Roshan Chesli R, Mirzaei S, Nikazin A. Validity and reliability of multidimensional sexual satisfaction scale for women (SSSW) in one sample of Iranian women. *Clin Psychol Pers*. 2014; 2(10):129-40.
30. Farnam A, Madadzade T. Effect of positive training on positive psychological states (character strengths) of female high school students. *Positive Psychol*. 2017; 3(1):61-76.