Family Pathology, Counseling & Enrichment
2018. Vol. 4, N. 1 (7), 47-62

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده
۱۳۹۷، ۴، ۱ (پیاپی ۷): ۶۲-۴۷

تأثیر آموزش تفکر مثبت بر نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان درگیر تعارضات زناشویی

Effect of teaching positive thinking on mental vitality and psychological capitals in the women with marital conflicts

Soheila Shariat
Robabeh Keshavarz Mohammadi
Masoomeh Hamidi
Somayeh Aghabzorgie

سهیلا شریعت *
ربابه کشاورز محمدی **
معصومه حمیدی***
سمیه آقابزرگی****

Abstract

Marital conflicts confrontation women's psychological, emotional and communication processes to be harmed. According to this, accordingly the present study was conducted aiming to investigate effectiveness of teaching positive thinking on mental vitality and psychological capitals in the women with marital conflicts. The research method of the present study was quasi-experimental with pretest, posttest and control group design. The statistical population of the present study included all the women with marital conflicts in the city of Tehran in 2016 who referred to consultation centers. Non-probable available sampling and random replacement were used in the present study in a way that 30 people were voluntarily selected from the women with marital conflict referring to Tehran consultation centers and randomly replaced into experimental and control groups. The experimental group received teaching interventions in eight ninety-minute sessions during two-and-a-half months while the control group didn't receive such intervention. The applied questionnaires in the present study included mental vitality questionnaire (Ryan and Fredrick, 1997), marital conflict by Barati and Sana'ie (1996) and psychological capital questionnaire (Lotanz and Olio, 2007). The data gotten from the study were analyzed through ANCOVA method. The results of the data analysis showed that teaching positive thinking has been effective on mental vitality and psychological capitals in the women with marital conflicts ($p<0.001$) in a way that this teaching could increase mental happiness and psychological capitals of the women with marital conflicts. According to the findings of the present study teaching positive thinking can be suggested as an efficient method to improve mental vitality and psychological capitals in the women with marital conflicts.

Key words: *Self-affection, depression, psychological capitals, marital conflicts*

چکیده

تعارضات زناشویی فرایندهای روان‌شناختی، هیجانی و ارتباطی زنان را با آسیب روبارو می‌سازند. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش تفکر مثبت بر نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی انجام گرفت. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل همه زنان دارای تعارضات زناشویی شهر تهران در سال ۱۳۹۵ بود که به مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری غیر احتمالی داوطلبانه و گمارش تصادفی استفاده شد. بدین‌صورت که از میان زنان دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تهران، تعداد ۳۰ نفر به‌صورت داوطلبانه انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گروه گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش مداخله آموزشی را طی دو ماه و نیم در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. این در حالی بود که گروه گواه این مداخله را در طول فرایند انجام پژوهش دریافت نکرد. پرسشنامه‌های مورداستفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه نشاط ذهنی (ریان و فردریک، ۱۹۹۷)، تعارض زناشویی توسط براتی و ثنایی (۱۳۷۵) و پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی (لوتانز و اولیو، ۲۰۰۷) بود. داده‌های برآمده از پژوهش به شیوه تحلیل کوواریانس مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت. نتایج برآمده از تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش تفکر مثبت بر نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی مؤثر بوده است ($P<0.001$). بدین‌صورت که این آموزش توانسته نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی را افزایش دهد. برابر با یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان آموزش تفکر مثبت را به‌عنوان یک روش کارا جهت بهبود نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی پیشنهاد داد.

واژگان کلیدی: *تفکر مثبت، نشاط ذهنی، سرمایه‌های روان‌شناختی، تعارضات زناشویی*

*نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات اصفهان، اصفهان، ایران
Soheilashariat1395@gmail.com
** دانشجوی دکتری راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران- شمال، تهران، ایران
***کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد، یزد، ایران
****کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد البرز، البرز، ایران

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

مقدمه

این واقعیت بر کسی پنهان نیست که ازدواج، رابطه‌ای اساسی، پیچیده، ظریف و پویاست و از سوی دیگر از ویژگی‌های خاصی بهره‌مند است و از دیرباز برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگ‌سال همواره مطرح بوده است. با این‌که در اوایل روزهای ازدواج، زوجین نسبت به یکدیگر احساس تعهد دائمی می‌کنند، ولی برخی از آنان با گذشت زمان دچار تعارض می‌شوند (نوابی نژاد، ۱۳۸۰). مشاهده‌شده که تعارض خود را به اشکال گوناگون نشان می‌دهد و به‌صورت سوء رفتار با همسر و درگیری لفظی و فیزیکی میان هر دو زوج، افسردگی یکی یا هر دو زوج، بروز نموده و نهایتاً منجر به طلاق می‌گردد (سایرز[1] و همکاران، ۲۰۰۱). معمولاً اختلاف‌نظر و رنجش در تعاملات یک زوج و تجربه سطوح مختلفی از تعارض، امری بدیهی و غیرقابل‌اجتناب به نظر می‌رسد، زیرا وقتی دو نفر وارد یک رابطه صمیمانه شده و با یکدیگر پیوند تشکیل می‌دهند، در برابر دیگری به خود افشایی می‌پردازند، بر یکدیگر تأثیر گذاشته و از هم تأثیر می‌پذیرند و این حق را برای خود قائل می‌شوند که بر یکدیگر کنترل داشته باشند و این عامل موجب خدشه وارد شدن به روابط آن‌ها می‌گردد (محبی، ۱۳۸۰). گاهی اوقات میان زوجین عدم توافق یا فقدان توافق مشاهده می‌شود و از سویی عدم برآوردن نیازها نیز مزیدی بر علت شده و منجر به احساس نارضایتی، خشم و ناامیدی همسران نسبت به یکدیگر می‌شود (برنشتاین[2]، ۱۳۸۲). بنا به تعریف، تعارض زناشویی نوعی فقدان توافق مداوم و معنادار میان زوجین است که یکی از آن‌ها آن را اظهار می‌دارد. واژه «معنادار بودن» بیانگر تأثیر این مسئله بر عملکرد همسران و واژه «مداوم» اشاره به اختلافاتی دارد که به‌مرورزمان از میان نمی‌روند (هالفورد[3]، ۲۰۰۱).

باید اضافه کرد که با افزایش تعارض در ارتباط‌های زوجی، ناسازگاری افزایش‌یافته و نارضایتی بیشتری حاصل می‌شود؛ به عبارتی بروز مشکلات، از مقدمات طلاق به شمار می‌آیند (لانگ و یانگ[4]، ۲۰۰۶). وقوع چنین مشکلاتی پیامدهایی به دنبال دارند ازجمله: اختلالات اضطرابی (داس[5] و همکاران، ۲۰۰۴)، افسردگی (کوین[6] و همکاران، ۲۰۰۲). ناسازگاری و پرخاشگری کودکان و نوجوانان (کیومینگ و دیویس[7]، ۲۰۰۲؛ جرارد و بوهلر[8]، ۲۰۰۲؛ دویل و مارکویچ[9]،۲۰۰۳)، اختلالات خوردن و الکلیسم (فیچام[10]، ۲۰۰۳). از طرفی نتایج مطالعه اولسون، لو، میلر و هولیست[11] (۲۰۱۳) بیانگر آن بود که زوج‌های دارای تعارض زناشویی بالا،

1 . Sayers
2. Bornstein
3. Halford
4. Long, Young
5. Doss
6. Coyne
7. Comming, Davies
8. Gerard, Buehler
9. Doyle, Markiewitsz
10. Ficham
11. Miller, Hollist & Olsen

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

ازنظر سلامتی و بهداشت روانی در سطح پایینی بوده و از طرفی سرمایه‌های روان‌شناختی[1] آنان نیز آسیب می‌بیند. همچنین بر اساس پژوهش‌ها مشاهده‌شده است که افول سرمایه‌های روان‌شناختی باعث تشدید تعارضات زناشویی در زوجین می‌گردد (فلاحی، وصالی، رضایی و اکملی، ۱۳۹۴).

سرمایه روان‌شناختی در زمینه رشد و تحول، حالتی مثبت از روان‌شناختی فردی محسوب می‌شود که حداقل چهار مشخصه قابل‌شناسایی دارد: امیدواری[2]، به مفهوم پایمردی و پشتکار در جهت نیل به اهداف و تغییر مسیر برای دستیابی به موفقیت در صورت نیاز؛ خوش‌بینی[3] به مفهوم اسناد مثبت نسبت به موفقیت در حال و آینده؛ خودکارآمدی[4] اطمینان داشتن به توانایی خود و تلاش ضروری و لازم به‌منظور کسب موفقیت در تکالیف چالش‌انگیز؛ و تاب‌آوری[5] که مفهوم انعطاف‌پذیر بودن برای دستیابی به موفقیت و اهداف را در زمان روبه‌رو شدن با دشواری و مشکلات در بردارد (اوی، لوتانز و ینسن[6]، ۲۰۰۹). مؤلفه سرمایه روان‌شناختی ازنظر ماهیتی دارای بار مثبت بوده و از دیدگاهی کاملاً مثبت به ظرفیت‌ها و توانایی‌های انسان نگریسته می‌شود (اوی، لوتانز، اسمیت و پالمر[7]، ۲۰۱۰). نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که سرمایه روان‌شناختی اثرات قابل‌توجهی بر عملکرد فرد، خانواده و جامعه می‌گذارد (کول[8]، ۲۰۰۲).

از سوی دیگر مطالعات نشان داده‌اند که بروز تعارضات زناشویی سبب ایجاد آسیب‌های روان‌شناختی نظیر افسردگی برای زوجین شده (کوین و همکاران، ۲۰۰۲) و بدین طریق بهزیستی روان‌شناختی[9] زوجین تحت تأثیر قرارگرفته و نشاط ذهنی[10] آنان نیز متعاقباً کاهش می‌یابد. بنا به نظر بوستیک[11] (۲۰۰۳)، نشاط ذهنی را می‌توان تجارب درونی سرشار از انرژی تعریف کرد. ریان و دسی (۲۰۰۸) نیز معتقدند نشاط ذهنی در قالب دارا بودن انرژی ذهنی و بدنی خود را نشان داده و افرادی که حس شوق و انرژی را تجربه می‌کنند، دارای سطوح بالای نشاط ذهنی هستند. چنین می‌نماید که این‌گونه افراد، خود را به‌عنوان مصدر اعمال خویش پنداشته و فارغ از هرگونه درگیری با محیط و عدم کنترل از سوی بیرون و نیز توانمند و تأثیرگذار بر تعامل با محیط پیرامون می‌شناسند (ولاچوپولوس و کاراوانی[12]، ۲۰۰۹؛ جو[13]، ۲۰۱۷) و در جهت اعمال هدفمند، انرژی خود را تنظیم می‌نمایند (ریان و دسی، ۲۰۰۸). در حقیقت نشاط ذهنی موجب خود پنداره

1. psychological capital
2. hope
3. optimism
4. self-efficacy
5. resliency
6. Avey, Luthans & Jensen
7. Smith & Palmer
8. Cole
9. Well-Being Psychological
10. Subjective Vitality
11. Bostic
12. Vlachopoulos & Karavani
13 .Ju

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

مثبت، تعادل هیجانی، نگرش مثبت به زندگی، عملکرد مؤثر شغلی و تحصیلی و نگرش مطلوب می‌شود (سیلوستر[1]، ۲۰۱۱).

چنین گفته می‌شود که بسیاری از روابط ناکارآمد بدلیل تعارضات و منفی نگری‌های زوجین که برگرفته از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه آن‌هاست نشاءت می‌گیرد، زیرا که در اکثر مواقع شیوه تفکر بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد (برخوری،۲۰۰۷؛ به نقل از اشرفی حافظ و همکاران، ۱۳۹۲). به‌عنوان‌مثال خوش‌بینی می‌تواند بر سلامتی، شادکامی و حتی عزت‌نفس تأثیر گذاشته و بدبینی نیز به غمگینی و حتی اضطراب منجر شود (لینلی و استفن، ۲۰۰۴). بر مبنای آنچه گذشت، آموزش تفکر مثبت یکی از روش‌های توصیه‌شده برای افراد دارای تعارضات زناشویی می‌باشد که کارایی بالینی آن در پژوهش‌های مختلف تأییدشده است (پور سردار، پناهنده، سنگری و عبدی زرین، ۱۳۹۲؛ احمدی تبار، حمید و پاشا، ۱۳۹۳؛ خدایاری‌فرد، زندی، حاج حسینی و غباری بناب، ۱۳۹۵؛ جوزف و لینلی، ۲۰۰۶؛ جینا و مگیار[2]، ۲۰۰۹؛ سلیگمن[3]، ۲۰۱۱؛ رومو- گونزالس[4] و همکاران، ۲۰۱۴).

به عبارتی افراد از طریق یادگیری مفاهیم مثبت و با تغییر شناخت، جایگزین‌های بهتری برای افکار منفی خود می‌جویند. از طریق آموزش مهارت‌های تفکر مثبت، سبک اسنادی بدبینانه به سبک اسنادی خوش‌بینانه تغییر می‌یابد. همچنین آموزش تفکر مثبت می‌تواند به شکل‌گیری تفکرات سالم و درنتیجه اتخاذ تصمیم‌های درست در زندگی منتهی شده و سرانجام به بهداشت روانی افراد منجر شود (نیک منش، رقیباویجدان و کاظمی، ۲۰۱۲؛ به نقل از چم‌زاده، آقایی و گل پرور، ۱۳۴۹).

بر اساس نگاهی به آسیب‌های روان‌شناختی در زنان دارای تعارضات زناشویی (کوین و همکاران، ۲۰۰۲؛ داس و همکاران، ۲۰۰۴؛ لانگ و یانگ، ۲۰۰۶؛ اولسون، لو، میلر و هولیست، ۲۰۱۳) و با نظر به کارایی آموزش تفکر مثبت در کاهش آسیب‌های روان‌شناختی افراد مختلف (پور سردار، پناهنده، سنگری و عبدی زرین، ۱۳۹۲؛ احمدی تبار، حمید و پاشا، ۱۳۹۳؛ خدایاری‌فرد، زندی، حاج حسینی و غباری بناب، ۱۳۹۵؛ جوزف و لینلی، ۲۰۰۶؛ جینا و مگیار، ۲۰۰۹؛ سلیگمن، ۲۰۱۱؛ رومو- گونزالس و همکاران، ۲۰۱۴) و نیز عدم انجام پژوهشی در جهت بررسی تأثیر آموزش تفکر مثبت بر نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی، محققین بر آن شدند که تأثیر این آموزش را بر نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی مورد آزمون قرار دهند. فرضیه‌های پژوهش حاضر بدین‌صورت بودند:

۱. آموزش تفکر مثبت بر نشاط ذهنی زنان دارای تعارضات زناشویی تأثیر دارد.

۲. آموزش تفکر مثبت سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی تأثیر دارد.

1. Sylvester
2. Jeana & Magyar
3. Seligman
4. Romo-González

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

روش پژوهش

روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه است. متغیر مستقل آموزش تفکر مثبت و متغیرهای وابسته نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی بود. در این پژوهش جامعه آماری را تمامی زنان دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۳۹۵ تشکیل می‌دادند. جهت انتخاب حجم نمونه از روش نمونه‌گیری غیر تصادفی داوطلبانه و گمارش تصادفی استفاده شد. بدین‌صورت که با استفاده از روش نمونه‌گیری غیر تصادفی داوطلبانه با مراجعه به مرکز مشاوره آروین شگرف، مرکز مشاوره دکتر فرح‌بخش و مرکز مشاوره سجاد و پخش فرم‌های شرکت داوطلبانه در پژوهش، ۳۰ نفر از زنان دارای تعارضات زناشویی داوطلب شرکت در پژوهش (با در نظر گرفتن نمره آن‌ها در پرسشنامه تعارضات زناشویی: نمره بالاتر از ۱۲۶)، انتخاب و به‌صورت تصادفی (قرعه‌کشی) به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه). لازم به ذکر است که جهت اطمینان از وجود تعارض زناشویی در زندگی مشترک داوطلبان، پرسشنامه تعارضات زناشویی به آن‌ها ارائه و پس از نمره گزاری ۳ نفر از زنان داوطلب به دلیل عدم برخورداری از تعارضات زناشویی با زنان دیگر جایگزین گردید. سپس قبل از ارائه مداخله آموزشی، پرسشنامه‌های پژوهش به آنان ارائه و پس از پاسخگویی جمع‌آوری گردید. در گام بعد افراد گروه آزمایش مداخله آموزشی تفکر مثبت را طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در طی دو ماه و نیم دریافت نمودند، درحالی‌که گروه گواه از دریافت این مداخله در طی انجام فرایند پژوهش بی‌بهره بود.

ابزارها

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز[1]. پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی در سال ۲۰۰۷ توسط لوتانز و اولیو تهیه گردیده و از چهار زیرمقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی تشکیل گردیده است. هر زیرمقیاس این پرسشنامه دارای شش ماده بوده که آزمودنی، به هر ماده بر مبنای مقیاس شش‌درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم: نمره صفر تا ۵) پاسخ می‌دهد. به‌منظور محاسبه نمره سرمایه روان‌شناختی، در ابتدا نمره هر زیرمقیاس را به‌طور جداگانه محاسبه و سپس مجموع نمرات، نمره کل سرمایه روان‌شناختی را تشکیل می‌دهد. حداقل نمره این پرسشنامه صفر و حداکثر ۱۲۰ می‌باشد. از طریق تحلیل عاملی تأییدی، روایی سازه‌این پرسشنامه تأییدشده است (لوتانز و آولیو،۲۰۰۷). پژوهش فروهر، هویدا و جمشیدیان (۱۳۹۰) بعد از دو اجرای آزمایشی و اظهارنظر صاحب‌نظران، روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه را مورد تائید قرار داده و ضریب اعتبار آن نیز از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش گردیده است. فرخی و سبزی (۱۳۹۴) نیز برای تعیین روایی، در پژوهش خود از همبستگی نمره هر بعد با نمره کل استفاده نموده و با توجه

1. Psychological capital Questionnaires Luhans (PCQ)

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

به نتایج تحقیق، ضرایب ابعاد خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۸، ۰/۶۶، ۰/۶۵ و برای کل مقیاس ۰/۸۹ به دست آمد که بیانگر اعتبار مطلوب این مقیاس بود. بنا به نتایج پژوهش کنونی نیز ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه برای مقیاس‌های خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۳، ۰/۷۰، ۰/۷۱ و برای کل مقیاس ۰/۸۴ به دست آمد.

مقیاس نشاط ذهنی. در این پژوهش برای اندازه‌گیری «نشاط ذهنی» از مقیاس نشاط ذهنی حالتی (ریان و فردریک، ۱۹۹۷) که انرژی و نشاط کنونی فرد را موردانداز‌ه‌گیری قرار می‌دهد، استفاده خواهد شد. این مقیاس دارای ۷ ماده می‌باشد و به‌صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (بسیار مخالفم) تا ۵ (بسیار موافقم) اندازه‌گیری می‌شود. دامنه نمرات این مقیاس از ۷ تا ۳۵ است. نمرات بیشتر در این مقیاس نشانگر نشاط ذهنی بیشتر آزمودنی است. اعتبار آلفای کرونباخ مقیاس نشاط ذهنی ۰/۹۴ گزارش‌شده است و روایی سازه‌ای آن به‌وسیله تحلیل عاملی مورد تائید قرارگرفته است (میلیاواسکایا و کوستز[1]، ۲۰۱۱). در پژوهش شیخ‌الاسلامی و دفترچی (۱۳۹۴) از ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی اعتبار این مقیاس استفاده شد و ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی اعتبار این مقیاس استفاده شد و ضریب آلفای آن ۰/۸۹ به دست آمد. همچنین جهت بررسی روایی آن، همبستگی هر ماده با نمره کل مقیاس نشاط ذهنی محاسبه گردید. دامنه ضرایب از ۰/۵۷ تا ۰/۸۶ به دست آمد و همه ضرایب در سطح ۰/۰۰۰۱ معنادار بودند. پایایی پرسشنامه حاضر در این پژوهش با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شد.

پرسشنامه تعارض زناشویی. این پرسشنامه توسط براتی و ثنایی (۱۳۷۵) ساخته‌شده است. این پرسشنامه نمره کل تعارض زناشویی و ابعاد آن را به دست می‌دهد. این ابعاد عبارت‌اند از: (کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر). این پرسشنامه ۴۲ سؤال دارد که حیطه‌های تعارضی زوج‌ها را می‌سنجد و شدت تعارض زناشویی را برآورد می‌کند. هر سؤال آزمون دارای یک مقیاس پنج‌درجه‌ای (همیشه=۵، اکثر اوقات=۴، گاهی وقت‌ها=۳، به‌ندرت=۲ و هرگز=۱) تعلق می‌گیرد. نمره بالا در این آزمون حاکی از شدت تعارض و بد بودن اوضاع و پایین بودن دال بر خوب بودن اوضاع است. دامنه نمرات کل پرسشنامه میان ۴۲ تا ۲۱۰ می‌باشد.

این آزمون توسط سازندگان آن بر روی مراجعه‌کنندگان به مراجع قضایی یا مراکز مشاوره جهت رفع تعارض زناشویی هنجاریابی شده و مشخصات روان‌سنجی آن به این شرح گزارش‌شده است: آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۵۳ و برای خرده مقیاس کاهش همکاری ۳۰ /۰، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۶۰، افزایش واکنش هیجانی ۰/۷۳، کاهش رابطه جنسی ۰/۵۰، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۶۴، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان ۰/۶۴ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۵۱ گزارش‌شده

1. Milyavskaya & Koestner

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

است. برای تعیین روایی این آزمون از تعدادی متخصص خانواده‌درمانی نظرخواهی شد، بنا بر اعتقاد آن‌ها این آزمون دارای روایی محتوایی مناسبی است (ثنایی، ۱۳۷۹).

مداخله

برنامه مداخله‌ای تفکر مثبت مطابق پروتکل خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۵) در هشت جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک جلسه در طی دو ماه و نیم به شرح زیر اجرا گردید.

جلسه اول: آشنایی: برقراری و ایجاد ارتباط اولیه، معارفه اعضای گروه با یکدیگر و مشاور، بیان مقررات و اصول جلسه‌ها، اهمیت رعایت نظم و همچنین فعال بودن در بحث‌ها و انجام تکالیف، بیان توضیحاتی در مورد جلسات آموزشی، آشنایی با مفهوم تفکر مثبت و داشتن دید مثبت، اجرای پیش‌آزمون.

جلسه دوم: آموزش شناخت نقاط قوت خویش و آگاهی از مزایای مثبت نگری: آموزش شناخت نقاط قوت خویش، تعیین اهداف زندگی و مسیر خواسته‌ها، بررسی راه‌هایی که فرد را در نزدیک کردن به خواسته‌ها و اهدافش یاری می‌کند. بررسی عوامل مؤثر در زندگی سالم، آگاهی از مزایای مثبت نگری و ایجاد باورهای مثبت. تکلیف: یادداشت نقاط قوت ازنظر خود و آنچه می‌داند دیگران در مورد او می‌گویند.

جلسه سوم: آموزش مهارت خوش‌بینی: بررسی تکلیف جلسه دوم، آموزش مهارت خوش‌بینی و ارزیابی افکار خودآیند. تکلیف: یادداشت نقاط قوتی که از دیگران در مورد خود پرسیده‌اند تهیه فهرستی از افکار خودآیند.

جلسه چهارم: آموزش داشتن دید مثبت نسبت به اطرافیان: بررسی تکلیف جلسه قبل (فرم نقاط قوت ازنظر دیگران و انتقال آن‌ها از ستون‌های دوم و سوم به ستون اول). یادداشت نقاط قوت ده نفر از اعضای خانواده اقوام، دوستان و همکاران.

جلسه پنجم: بازگو کردن دست‌کم ۱۰ تا ۱۵ تجربه و خاطره خوب: یادداشت دست‌کم ۱۰ تا ۱۵ تجربه و خاطره خوب و بازگو کردن آن به اعضای گروه، گوش دادن به تجربیات خوب اعضای گروه و استخراج ویژگی‌های مثبت. تکلیف: تکمیل ۱۰ تا ۱۵ تجربه و خاطره خوب با اعضای خانواده در منزل.

جلسه ششم: بررسی نقاط قوت خاطرات: بررسی نقاط قوت، خاطرات، چگونگی واکنش هنگام دریافت بازخورد از جانب دیگران، آموزش تغییر کلمات به‌صورت مثبت، افزایش خودگویی‌های مثبت. تکلیف: تهیه فهرستی از کلمات جایگزین خویش

جلسه هفتم: ارائه شواهد و معیارهای معتبر: اولویت‌بندی نقاط قوت و توانمندی‌های خود و ارائه شواهد و معیارهای معتبر. تکلیف: جمع‌بندی کل ویژگی‌های مثبتی که درخودیافته اند و استفاده از نقاط قوت قابل‌اتکای خود در حل مسائل و مشکلات.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

جلسه هشتم: جمع‌بندی نهایی: جمع‌بندی نهایی، بازخورد گرفتن از اعضا، بیان جملات مثبت توسط ایشان، اجرای پس‌آزمون، نظرسنجی.

شیوه اجرای پژوهش

جهت انجام پژوهش با مراجعه به مرکز مشاوره آروین شگرف، مرکز مشاوره دکتر فرح‌بخش و مرکز مشاوره سجاد شهر تهران و انتخاب حجم نمونه با رضایت کتبی و گمارش آن‌ها در گروه‌های آزمایش و گواه، پرسشنامه‌های پژوهش به‌صورت گروهی بر روی افراد حاضر در پژوهش اجرا گردید. جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت افراد برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. هم‌چنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را دریافت خواهند نمود. همچنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام نیست. درنهایت، بر روی گروه‌های آزمایش مداخله آموزشی تفکر مثبت مطابق با جدول یک انجام شد درحالی‌که گروه گواه به همان روش جاری و معمول آموزش می‌دید. در این پژوهش برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده‌شده است. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو- ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها، تحلیل رگرسیون جهت بررسی شیب خط رگرسیون، همچنین از تحلیل کوواریانس برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه‌وتحلیل قرارگرفته است.

یافته‌ها

یافته‌های حاصل از داده‌های جمعیت شناختی بیانگر آن بود که افراد نمونه پژوهش دارای دامنه سنی ۲۶ تا ۴۴ سال بودند که دراین‌بین میانگین و انحراف معیار سن آن‌ها ۵/۶۰ ± ۳۱/۵۵ سال بود. همچنین بیشترین میزان سطح تحصیلات مربوط به لیسانس (۳۹ درصد) بود. حال ابتدا به بررسی یافته‌های توصیفی پژوهشی پرداخته می‌شود.

جدول ۱. نتایج آمار توصیفی متغیرهای پژوهش در مراحل پیش و پس‌آزمون

گروه‌ها		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
گروه آزمایش	نشاط ذهنی	۲۱/۵۳	۴/۱۳	۲۷/۴۰	۵/۱۵
	سرمایه‌های روان‌شناختی	۵۶/۹۳	۸/۶۵	۶۷/۲۰	۹/۹۵
گروه گواه	نشاط ذهنی	۲۲/۲۰	۴/۷۸	۲۱/۸۰	۵/۳۹
	سرمایه‌های روان‌شناختی	۵۹/۸۰	۷/۲۲	۶۰	۶/۵۶

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

نتایج حاصل از جدول ۱ حاکی از آن است که میانگین نمرات نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی در گروه آزمایش در اثر آموزش تفکر مثبت در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون دچار افزایش شده است. معناداری این افزایش به بررسی نتایج آمار استنباطی در ادامه موردبررسی قرار می‌گیرد.

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون کوواریانس، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک موردسنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها برقرار است ($p>۰/۰۵$). همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین موردسنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته می‌داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است ($p>۰/۰۵$). همچنین باید اشاره کرد که در بررسی پیش‌فرض همگنی شیب‌خط رگرسیون، نتایج نشان داد که تعامل پیش‌آزمون با متغیر گروه‌بندی در مراحل پس‌آزمون در متغیرهای نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی معنادار نبوده است. این بدان معناست که فرض همگنی شیب‌خط رگرسیون در متغیرهای نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی برقرار بوده است. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر عضویت گروهی بر میزان نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی با کنترل متغیر پیش‌آزمون در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. تحلیل کوواریانس تأثیر عضویت گروهی بر نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی

متغیرها	شاخص‌های آماری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
نشاط ذهنی	پیش‌آزمون	۲/۸۰	۱	۲/۸۰	۰/۵۶	۰/۴۶	۰/۰۲	۰/۱۱
	عضویت گروهی	۲۳۶/۹۹	۱	۲۳۶/۹۹	۴۷/۳۲	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱
	خطا	۱۳۵/۲۰	۲۷	۵				
	کل	۱۸۵۲۸	۳۰					
سرمایه‌های روان‌شناختی	پیش‌آزمون	۰/۳۸	۱	۰/۳۸	۰/۰۳	۰/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۹۰
	عضویت گروهی	۳۶۳/۴۶	۱	۳۶۳/۴۶	۳۱/۴۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴	۱
	خطا	۳۱۲/۰۱	۲۷	۱۱/۵۵				
	کل	۱۲۲۰۵۰	۳۰					

با توجه به نتایج جدول فوق، آموزش متغیر مستقل (آموزش تفکر مثبت) توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیرهای وابسته (نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی) در مرحله پس‌آزمون در سطح خطای ۰/۰۵ گردد. لذا این نتیجه حاصل می‌شود که با کنترل متغیرهای مداخله‌گر، میانگین نمرات متغیرهای نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی با آموزش تفکر مثبت تغییریافته است. تغییر بدین شکل بوده که مطابق با یافته توصیفی، پس‌آزمون نمرات نشاط

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی افزایش‌یافته است. مقدار تأثیر آموزش تفکر مثبت بر میزان نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی به ترتیب ۰/۶۳ و ۰/۵۴ بوده است. این بدان معناست که به ترتیب ۶۳ و ۵۴ درصد تغییرات متغیرهای نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی توسط عضویت گروهی (آموزش تفکر مثبت) تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش کنونی به‌منظور بررسی تأثیر آموزش تفکر مثبت بر نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی انجام گرفت. یافته‌های به‌دست‌آمده از تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش تفکر مثبت بر نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی مؤثر بوده است ($P<0.001$). بدین معنا که این آموزش موجب افزایش نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی گردیده است.

یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های پور سردار، پناهنده، سنگری و عبدی زرین (۱۳۹۲)؛ احمدی تبار، حمید و پاشا (۱۳۹۳)؛ خدایاری فرد، زندی، حاج حسینی و غباری بناب (۱۳۹۵)؛ جوزف و لینلی (۲۰۰۶)؛ جینا و مگیار (۲۰۰۹)؛ جینا و مگیار[1] (۲۰۰۹)؛ سلیگمن[2] (۲۰۱۱) و رومو- گونزالس[3] و همکاران (۲۰۱۴) همسویی دارد. پژوهش خدایاری فرد، زندی، حاج حسینی و غباری بناب (۱۳۹۵) که به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر تفکر مثبت بر فرآیند خانواده و بهزیستی ذهنی زنان سرپرست خانوار انجام گردیده، نشان داد که آموزش تفکر مثبت می‌تواند سبب بهبود فرایند ارتباطی خانواده گردد. از طرفی رومو- گونزالس و همکاران (۲۰۱۴) نیز در پژوهش خود، کارآمدی آموزش مثبت را بر ارتقای بهزیستی و شادکامی موردبررسی قرار دادند و یافته‌های مطالعه آن‌ها نشان داد که آموزش مؤلفه‌های موجود در روان‌شناسی مثبت‌گرا در ارتقای عواطف مثبت توان بالایی دارد. افزایش عواطف مثبت بدین دلیل مهم است که موجب بهبود بهزیستی روان‌شناختی و نشاط ذهنی در زنان می‌گردد. همچنین احمدی تبار، حمید و پاشا (۱۳۹۳) نیز در مطالعه خود ضمن بررسی تأثیر افکار مثبت بر تعارضات خانواده به این نتیجه رسیدند که آموزش تفکر مثبت بر کاهش تعارضات درون خانوادگی مؤثر بوده است. درواقع کاهش تعارضات خانوادگی منجر به سلامت روان‌شناختی بالاتر و بهبود سرمایه روان‌شناختی می‌گردد.

به‌منظور توضیح نتیجه به‌دست‌آمده از پژوهش کنونی می‌توان اظهار داشت که آموزش فنون و مهارت‌های تفکر مثبت به افراد، موجب تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، همسر و سایرین گردیده و شادکامی را افزایش

1. Jeana & Magyar
2. Seligman
3. Romo-González

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

می‌دهد. از طرف دیگر افراد ضمن بازشناسی بهتر خود و دریافت تجربه‌های مثبت، به نقش این تجارب در افزایش و ارتقای احترام به خود پی می‌برند. در حقیقت توجه به نقاط مثبت، سبب افزایش بهزیستی روانی شده و همین امر افراد را قادر به پذیرش مسئولیت بیشتری در مورد خود ارزش‌گذاری می‌نماید و از منظری دیگر به درک کامل‌تری از خویش نائل‌آمده و موفق به برقراری الگوهای ارتباطی بهتر می‌گردند (آلگو، هیدت و گابل[1]، ۲۰۰۸). با طی شدن این فرایند، زنان بهزیستی روان‌شناختی و نشاط ذهنی بالاتری را تجربه می‌نمایند. نتایج پژوهش‌های پیشین نیز مؤید این نکته بوده‌اند که کاهش تعارضات زناشویی، افزایش بهداشت و سلامت روانی کلی زوجین را به دنبال داشته است (کرمی، زکی، علیخانی و خدادادی، ۱۳۹۱).

از طرفی تفکر مثبت نقش مهمی بر سلامت روان افراد گذاشته و زندگی انسان را ازنظر روانی، جسمانی و اجتماعی تحت تأثیر قرارمی‌دهد. همچنین آموزش تفکر مثبت به افراد، برای بهبود ارتباط مثبت با خود و دیگران و داشتن احساس خوب نسبت به خود مؤثر بوده و موجب برقراری روابط ارزشمند و مثبت با دیگران می‌شود و نیز برای کنترل احساسات و هیجانات بسیار سودمند و مفید به نظر می‌رسد. درمجموع تفکر مثبت و پرهیز از افکار منفی موجب بهبود راهبردهای پردازش اطلاعات افراد گشته و بهزیستی کلی روان‌شناختی انسان‌ها را ارتقا می‌بخشد (شافی[2]، ۲۰۰۹).

محدودیت‌ها و پیشنهادها

مانند هر پژوهش دیگر، این پژوهش با محدودیت‌هایی نظیر محدودیت نمونه‌گیری تصادفی (نمونه‌گیری در دسترس)، منطقه جغرافیایی (شهر تهران)، جامعه آماری (زنان دارای تعارضات زناشویی) و نیز عدم برگزاری مرحله پیگیری مواجه بود. بنابراین توصیه می‌شود پژوهش کنونی با جامعه آماری و محدوده جغرافیایی دیگر و به شیوه نمونه‌گیری تصادفی و برگزاری مرحله پیگیری انجام‌یافته تا روایی بیرونی نتایج پژوهش افزایش یابد. با توجه به یافته‌های حاصل از پژوهش کنونی توصیه می‌گردد که مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی، برای بهبود نشاط ذهنی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی، از آموزش تفکر مثبت استفاده نمایند تا بتوان از این طریق در فرایندهای روان‌شناختی این افراد تغییراتی را ایجاد نمود.

تقدیر و تشکر

بدین‌وسیله از همه زنان شرکت‌کننده در پژوهش، خانواده‌های آنان و مسئولین مراکز مشاوره، تشکر و قدردانی می‌گردد.

1. Algoe, Haidt, Gable
2. Shafi'i

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

منابع

چم زاده قنواتی، مانا؛ آقایی، اصغر؛ گل پرور، محسن. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سبک اسنادی بدبینانه دانش آموزان پسر دوره ابتدایی، پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، ۱۲ (۲۰): ۴۳-۵۰.

نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۸۰). مشاوره ازدواج و خانواده‌درمانی. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

محبی، فاطمه سادات. (۱۳۸۰). آسیب‌شناسی اجتماعی زنان (خشونت علیه زنان). فصلنامه کتاب زنان، (۱۴): ۶-۱۹.

برنشتاین، فلیپ، اچ؛ برنشتاین، مارسی، تی. (۱۳۸۲). *زناشویی درمانی (شناخت و درمان اختلاف‌های زناشویی)*. ترجمه: حمیدرضا سهرابی. تهران: نشر رسا.

فلاحی، اکبر؛ وصالی، صدیقه؛ رضایی، علی؛ اکملی، فریبرز. (۱۳۹۴). پیش‌بینی تعارضات زناشویی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی و سرمایه‌های روان‌شناختی، *دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش در علوم رفتاری و اجتماعی*، تهران، موسسه سرآمد همایش کارین.

اشرفی حافظ، اصغر؛ اسمند، پریسا؛ موسوی مقدم، سید رحمت‌الله؛ سایه میری، کوروش. (۱۳۹۲). اثربخشی مثبت اندیشی در کاهش مشاجرات زناشویی دانشجویان متأهل، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، ۲۳ (۱): ۵۳-۴۹.

پور سرداران، نور اله؛ پور سردار، فیض اله؛ پناهنده، عباس؛ سنگری، علی‌اکبر؛ عبدی زرین، سهراب. (۱۳۹۲). تأثیر خوش‌بینی (تفکر مثبت) بر سلامت روانی و رضایت از زندگی: یک مدل روا ن‌شناختی از بهزیستی. مجله پژوهشی حکیم،۱۶ (۱):۴۹-۴۲.

احمدی تبار، مرتضی؛ حمید، نجمه؛ پاشا، رضا. (۱۳۹۳). تأثیر تفکر مثبت مذهب محور بر تعارضات زناشویی. کنگره بین المللی، فرهنگ و اندیشه دینی

خدایاری فرد، محمد. (۱۳۷۹). کاربرد مثبت نگری در روا ن درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی، مجلهٔ روانشناسی و علوم تربیتی، ۵ (۱): ۱۶۴ -۱۴۱.

فروهر، محمد؛ هویدا، رضا؛ جمشیدیان، عبدالرسول. (۱۳۹۰). تبیین رابطه سرمایه روان‌شناختی و کارآفرینی سازمانی اعضای هیئت‌علمی دانشگاه فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۸ (۲): ۱۰۰-۸۳.

فرخی، الهام؛ سبزی، ندا. (۱۳۹۴). شادکامی و ادراک الگوهای ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی، روان‌شناسی تحولی، ۱۱ (۴۳): ۳۲۴-۳۱۳.

ثنایی، باقر؛ هومن، عباس؛ علاقه‌مند، ستیلا. (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

خدایاری فرد، محمد؛ زندی، سعید؛ حاج حسینی، منصوره؛ غباری بناب، باقر. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مبتنی بر مثبت اندیشی بر فرایند خانواده و بهزیستی ذهنی زنان سرپرست خانوار، فصلنامه خانواده پژوهشی، ۱۲ (۴۸): ۶۱۲-۵۹۳.

کرمی، جهانگیر؛ زکی، علی؛ علیخانی، مصطفی؛ خدادادی، کامران. (۱۳۹۱). رابطه مهارت‌های زندگی و تعارضات زناشویی با بهداشت روانی زوجین، دو فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱ (۴): ۴۶۱-۴۷۲.

Reference

Romo-González, T., Ehrenzweig, Y., Sánchez-Gracida, O. D., Enríquez-Hernández, C. B., López-Mora, G., Martínez, A. J., Larralde, C. (2014). Promotion of Individual Happiness and Wellbeing of Students by a Positive Education Intervention. Journal of Behavior, Health, & Social Issues, 5 (2): 79-102

Sayers, S. L., Kohn, C. S., Fresco, D. M. (2001). Marital conflict and depression in the context of marital discord. Cognitive Therapy and Research, 25 (6):713-732.

Halford, W. K. (2001). Brief Therapy for Couples: Helping partners help themselves. New York: Guilford Press.

Long, L., Young, G. (2006). Counseling and therapy for couples, CA: Thomson Brooks/Cole Pub.

Coyne, J., Thompson, R., Palmer, S. (2002). Marital quality, coping with conflict, martial complaints, and affection in couples with a depressed wife. Journal of family Psychology, 16 (1): 26-37.

Gerard, J.A., Buehler, C. (2003). Marital conflict, parent-child relations, and youth maladjustment. Family process, 38 (1): 105_116.

Commings, E., Davies, P. (2002). Effects of marital conflict on children, Journal of child Psychology and Psychiatry and Allied Discipline, 43 (1): 31-48.

Doyle, A., Markiewitsz, D. (2003). Parenting, marital conflict and adjustment from early to mid-adolescence: Mediated by attachment style? Journal of youth and adolescence, 34 (2), 97-110.

Doss, B., Simpson, L., Christensen, A. (2004). Why do couples seek marital therapy? Professional Psychology: Research and Practice, 35 (6): 608-614.

Fincham, F. (2003). Marital conflict: correlates, Structure, and context. Current directions in psychological sciences. American psychological society.

Miller, R. B., Hollist, C. S., Olsen, J., Law, D. (2013). Marital quality and health over 20 years: A growth curve analysis. J Marriage Fam, 75 (3):667-80.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., Palmer, N.F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. Journal of Occupational Health Psychology, 15 (1): 17–28.

Cole, K. (2002). Well-being, psychological capital, and unemployment. *Journal of Health psychology*, 33 (3): 122-139.

Bostic, J. H. (2003). Constructive thinking, mental health and physical health, Ph.D. dissertation, Saint Louis University.

Vlachopoulos, S. P., Karavani, E. (2009). Psychological needs and subjective vitality in exercise: A cross-gender situational test of the needs universality hypothesis. Hellenic Journal of Psychology, 6:207-222.

Ju, H. (2017). The relationship between physical activity, meaning in life, and subjective vitality in community-dwelling older adults. Archives of Gerontology and Geriatrics, 73: 120-124.

Sylvester, B. D. (2011). Well-being in volleyball players: Examining the contributions of independent and balanced psychological need satisfaction. Psychology of Sport and Exercise, 12 (5): 533-539.

Linley, A. P., Stephen, J., Editors. (2004). Positive psychology in practice. New Jersey, USA: John Wiley & Sons, Inc.

Joseph, S., Lindley, A. P. (2006). Positive Therapy (A Meta-theory for Psychological Practice). New York: Brunner Routledge Press.

Jeana, L., Magyar, M. (2009). Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions. San Diego, CA: Academic Press.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and WellBeing. New York: Free Press.

Romo-González, T., Ehrenzweig, Y., Sánchez-Gracida, O. D., Enríquez-Hernández, C. B., López-Mora, G., Martínez, A. J., Larralde, C. (2014). Promotion of Individual Happiness and Wellbeing of Students by a Positive Education Intervention. Journal of Behavior, Health, & Social Issues, 5 (2):79-102.

Ryan, R. M., Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of Personality, 65:529–565.

Ryan, R., Deci, E. (2001). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. American Psychologist, 55: 68-78.

Milyavskaya, M., Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. Personality and Individual Differences, 50:387–391.

Algoe, S. B., Haidt, J., Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. Emotion, 8: 425.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

Reference in Persian

Chamzadeh Ghanavati, M., Aghaei, A., Golparvar, M. (2016). The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on the Pessimistic Documentary Style of Primary School Students, Research in Curriculum Planning, 12 (20): 50-43.

Navabi Nejad, S. (2000). Marriage and Family Therapy Advice. Tehran: Publications of the Association of Educators and Educators.

Mohebbi, F. (2000). Women's Social Pathology (Violence Against Women). Women's Books Quarterly, (14): 9-19.

Bernstein, F.H., Bernstein, M.T. (2002). Marital Therapy (Cognition and Treatment of Marital Differences). Translation: Hamid Reza Sohrabi. Tehran: Rasa Publication.

Fallahi, A., Vesali, S., Rezaei, A., Akmoli, F. (2016). The prediction of marital conflicts based on attachment styles and psychological capital, second international conference on social and behavioral sciences, Tehran, Karin Institute of Excellence.

Ashrafi Hafez, A., Osman, P., Mousavi Moghaddam, S.R., Saye Miri, K. (2013). Effectiveness of Positive Thinking in Decreasing Marriages Controversy among Married Students, Journal of Medical Sciences, Islamic Azad University, 23 (1): 49-53.

Poursardan, N., Poursardar, F., Panahandeh, A., Sanggari, A.A., Abdi Zarrin, S. (2013). The Effect of Optimism (Positive Thinking) on Mental Health and Life Satisfaction: An Invalid Model of Well-being. Hakim Research Journal, 16 (1): 42-49.

Ahmadi Tabar, M., Hamid, N., Pasha, R. (2013). The Effect of Religious-Conceptual Positive Thinking on Marital Conflict. International congress, culture and religious thought.

Khadayari Fard, M. (2000). Positive Negative Use in Therapeutic Approach with Emphasis on Islamic View, Journal of Neovascience and Education, 5 (1): 141 -164.

Forouhar, M., Hoveyda, R., Jamshidian, A. (2011). Explaining the Relationship between the Psychological Capital and Organizational Entrepreneurship of the Faculty Members of the University. Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy, 8 (2): 83-100

Farrokhi, E., Sabzi, N. (2016). Happiness and Perception of Family Communication Models: The Mediating Role of Psychological Capital, Transformational Psychology, 11 (43): 313-324.

Sanei, B., Hooman, A., Alaghemand, S. (2000). Family and marriage scales. Tehran: Besat Publishing.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]

Khadayarifard, M., Zandi, S., Haj Hosseini, M., Ghobari Bonab, B. (2016). The Effectiveness of Positive Thinking Education on Family Process and Subjective Well-Being of Female Heads of Households, Quarterly, Research Family, 12 (48): 593-612.

Karami, J., Zaki, A., Alikhani, M., Khodadadi, K. (2012). The Relationship between Life Skills and Marital Conflict with Mental Health of Couples, Family Planning Consultation and Psychotherapy, 1 (4): 461-472.

Shafi'I, G. (2009). Evaluation of effectiveness of positive thinking skills training on reducing test anxiety and an- ger control by group training in male students of the public schools of Jiroft [MSc Thesis]. Shiraz:Islamic Azad University of Shiraz. (Persian).

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.4.4]