Family Pathology, Counseling & Enrichment
2018. Vol. 4, N. 1 (7), 89-102

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده
۱۳۹۷، ۴، ۱ (پیاپی ۷): ۱۰۲-۸۹

اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی زنان در معرض طلاق

Effectiveness of positivist psychotherapy on the psychological wellbeing, forgiveness and marital burnout in the women exposed to divorce

نیلا علمی‌منش *
مریم ژاله **

Nila Elmimanesh
Maryam Zhaleh

چکیده

بروز اختلافات زناشویی و طلاق، مؤلفه‌های روان‌شناختی، هیجانی و ارتباطی زنان را با آسیب جدی مواجه می‌سازد. بر این اساس هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی زنان در معرض طلاق زنان شهر اصفهان بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش دربرگیرنده همه زنان درخواست‌کننده طلاق مراجعه‌کننده به دادگستری شهر اصفهان در سه‌ماهه تابستان ۱۳۹۷ بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه گواه (۱۵ نفر) و آزمایش (۱۵ نفر) قرار گرفتند. در این پژوهش از سه پرسشنامه روان‌درستی، پرسشنامه گرایش به بخشش و پرسشنامه بی‌رمقی زناشویی استفاده شد. داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس تحلیل شد. برآیندها نشان داد روان‌درمانی مثبت‌گرا بر روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی زنان در معرض طلاق شهر اصفهان تأثیر دارد (f= 83/96, p<0/001). بر این اساس که این درمان توانسته منجر به بهبود روان‌درستی و بخشش زنان در معرض طلاق و کاهش بی‌رمقی زناشویی آن‌ها شود. با توجه به برآیندهای به‌دست‌آمده می‌توان نتیجه‌گیری نمود که روان‌درمانی مثبت‌نگر می‌تواند با آموزش مفاهیمی همچون امید و خوش‌بینی به‌عنوان یک درمان کارآمد برای بهبود روان‌درستی و بخشش زنان در معرض طلاق و کاهش بی‌رمقی زناشویی آن‌ها به شمار آورده شود.

واژگان کلیدی: *روان‌درمانی مثبت‌گرا، روان‌درستی، بخشش، بی‌رمقی زناشویی*

abstract

The emergence of marital disagreements and divorce, seriously damages the women's psychological, emotional and communicative components of the women. Therefore the present study was conducted with the purpose of investigating effectiveness of positivist psychotherapy on psychological wellbeing, forgiveness and marital burnout of the women exposed to divorce in the city of Isfahan. It was quasi-experimental study with the pretest, posttest and control group design. The statistical population of this study included all the women asking for divorce in the city of Isfahan who were selected through available sampling method and were replaced into experimental (15 individuals) and control (15 individuals) groups. Psychological wellbeing questionnaire, questionnaire of tendency to forgiveness and the questionnaire of marital burnout were used. The data were analyzed through ANCOVA method. The results showed that the positivist psychotherapy is effective on psychological wellbeing, forgiveness and marital burnout of the women exposed to divorce in the city of Isfahan ($p \leq 0.05$). Therefore this therapy could lead to the improvement of psychological wellbeing and forgiveness of the women exposing to divorce and decrease of marital burnout. According to the results it can be concluded that the positivist psychotherapy can be considered an effective therapy to improve psychological wellbeing, and forgiveness of the women exposing to divorce and decrease of their marital burnout through training concepts such as hope and optimism as an effective therapy.

Key words: *positivist psychotherapy, psychological wellbeing, forgiveness, marital burnout*

*. **نویسنده مسئول**: استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران.
تلفن: ۰۹۱۴۱۹۷۲۲۵۰ ایمیل:nmikaeili@uma.ac.ir
**. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور بین‌المللی واحد کیش، کیش، ایران.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]

مقدمه

بقای خانواده و حفظ ثبات و پایداری آن، به‌عنوان یک نهاد اجتماعی و اخلاقی و بنیادی‌ترین نهاد اثرگذار در رشد و بالندگی افراد، نه‌تنها بر اساس مبانی ارزش‌های دینی و ملی، بلکه بر اساس آموزه‌های علوم مختلف روان‌شناسی، جامعه‌شناسی بسیار حائز اهمیت است. سیر تحولات این نهاد در کشور بیانگر کمرنگ شدن پایبندی افراد در جهت حفظ آن است به‌طوری‌که در پنج سال اخیر، آمار کلی بیانگر ۱/۵ برابر شدن سرعت افزایش طلاق[1] در مقایسه با ازدواج‌ها است. طلاق یکی از پیچیده‌ترین پدیده‌های اجتماعی عصر کنونی است که قطعاً برای گروه بسیاری از انسان‌ها اجتناب‌ناپذیر است زیرا گاهی محیط خانواده آن‌چنان پرآشوب و تحمل‌ناپذیر می‌شود که طلاق تنها راه‌حل باقی‌مانده است (کار و ولچیک، ۲۰۱۵). در ۹ ماهه سال ۱۳۹۵ به ازای هر ۳/۹ ازدواج یک طلاق به ثبت رسیده است. در سال ۱۳۹۴ در مقابل هر ۴/۲ ازدواج یک طلاق به ثبت رسیده است. آمار ثبت ازدواج به طلاق در سال‌های ۹۳-۹۰ با نوسان‌هایی، دارای رشد صعودی بوده؛ به‌گونه‌ای که از سال ۱۳۹۰ با رشد ۱/۴ درصد، سال ۱۳۹۱ با رشد ۲/۵ درصد، در سال ۱۳۹۲ با رشد ۴/۳ درصد و در نه‌ماهه پایانی سال ۹۳ با رشد ۲/۸ درصدی، نسبت به مدت مشابه سال پیش، مواجه بوده است (سازمان ثبت‌احوال، ۱۳۹۵).

یکی از عوامل ایجادکننده طلاق در نزد زوجین بروز پدیده بی‌رمقی زناشویی[2] است (اصغری، عیسی پور هفت‌خوانی و قاسمی‌جوبنه، ۱۳۹۷). بی‌رمقی زناشویی هنگامی بروز می‌کند که زوج‌ها متوجه می‌شوند، علیرغم تمام تلاش‌هایشان، رابطهٔ زناشویی آن‌ها به زندگی‌شان هیچ معنا و مفهوم خاصی نداده است. بی‌رمقی از پا افتادن جسمی، روانی، عاطفی و ناشی از عدم تناسب بین توقعات و واقعیات است. سه خصیصه که بیشترین تأثیر را در بی‌رمقی دارند از طریق یک پژوهش به ترتیب، بار مسئولیت اضافی، مطالبات متناقض و تعهدات خانوادگی مشخص کرد (گوهری، زهرا کار، نظری و سلیمی، ۱۳۹۵). تحقیقات کارشناسان خانواده نشان می‌دهد که امروزه شیوع بی‌رمقی زناشویی بیشتر شده است. به‌طوری‌که ۵۰ درصد از زوج‌ها در ازدواج خود با بی‌رمقی زناشویی مواجه می‌شوند (نظری، رسولی، حسینی و گرمخانی، ۱۳۹۴).

یکی دیگر از مؤلفه‌های روان‌شناختی آسیب‌پذیر زنان متقاضی طلاق، روان‌درستی[3] است (اکبر زاده، اکبر زاده و محمد زاده، ۱۳۹۴). روان‌درستی به‌عنوان یکسری از ویژگی‌های روان‌شناختی دخیل در

1.divorce
2.Marital burnout
3.Psychological well-being

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]

کارکرد مثبت انسان مطرح‌شده است (عقلی، آهی و منصوری، ۱۳۹۷). روان‌درستی به کیفیت تجربه‌شده زندگی اشاره می‌کند و منعکس‌کننده عملکرد و تجربه روان‌شناختی مطلوب است. معنی لغوی روان‌درستی یک حالت رضایت از شاد بودن، سلامتی و موفقیت است که به تجربه و عملکرد روان‌شناختی مطلوب اشاره می‌کند (تاراشویلی و تاراشویلی، ۲۰۱۵). گورل (۲۰۰۹) روان‌درستی را توانایی شرکت فعالانه در کار و تفریح، خلق روابط معنی‌دار با دیگران، گسترش حس خودمختاری و داشتن هدف در زندگی و تجربه کردن هیجانات مثبت می‌داند. روان‌درستی شامل ابعادی مانند پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی می‌شود (چو، مارتین، مارگرت، مک دونالد و پون، ۲۰۱۱).

یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی که می‌تواند در آرامش درونی زنان مؤثر باشد، بخشش[1] است (اخوی ثمرین، نوابی‌نژاد، ثنایی ذاکر و اکبری، ۱۳۹۲). اینرایت و نورث (۱۹۹۸) بخشش را به‌عنوان تغییری جدی در تصمیم‌گیری برای قطع رفتارهای بدخواهانه نسبت به یک شخص خطاکار تعریف کرده‌اند (کاردی، میلیچ، هریس و کرنز، ۲۰۰۷). بخشودن و بخشش یک فضیلت اخلاقی است که در برابر خطای دیگران انجام می‌شود و قابل‌آموزش دادن است. هرچند انتقام گرفتن پاسخ طبیعی انسان در برابر خطاهای دیگران است (مایربرگ، ۲۰۱۱). در عموم مواقع بخشش با مؤلفه‌هایی همچون مصالحه، عفو قانونی، چشم‌پوشی و فراموشی اشتباه گرفته می‌شود، درحالی‌که بخشش فرایندی درون‌فردی است که بر اساس آن فرایندهای شناختی، روان‌شناختی، عاطفی و رفتاری فرد در برابر خطا و خطاکار دچار تغییر می‌گردد. در تعریفی کلی درباره بخشش می‌توان بیان داشت که بخشش انگیزشی است که باعث کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام نسبت به فرد مسامحه‌کار شده و سبب افزایش احساسات مثبت و جایگزینی آن با احساسات منفی می‌شود (لیچ، گریر و گافت، ۲۰۱۰).

یکی از درمان‌های مؤثر برای زنان متقاضی طلاق، روان‌درمانی مثبت‌گرا[2] است. در سال‌های اخیر، پژوهش‌های زیادی به بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر افزایش روان‌درستی و مؤلفه‌های روان‌شناختی دیگر پرداخته‌اند (یوولیاسزک و همکاران، ۲۰۱۶؛ شوشانی و همکاران، ۲۰۱۶؛ پرویر و همکاران، ۲۰۱۶؛ فیلینک و همکاران، ۲۰۱۵؛ اردشیری لردجانی و شریفی، ۱۳۹۷؛ هنرمند زاده و سجادیان، ۱۳۹۵؛ نوفرستی، روشن، فتی، حسن‌آبادی، پسندیده و شعیری، ۱۳۹۴؛ سلیمانیان، احمد

1.forgiveness
2. Positive Psychotherapy

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]

برآبادی، ارقبایی و وحیدی، ۱۳۹۴). روان‌درمانی مثبت‌گرا، ازلحاظ تجربی رویکردی معتبر به روان‌درمانی است که عمده توجه خود را بر اساس بنا نهادن توانمندی‌ها و احساسات مثبت درمان‌جو متمرکز می‌کند و با به فعال‌سازی معنا در زندگی، آسیب روانی را کاهش و در مقابل شادی را افزایش می‌دهد. درمانگران مثبت‌نگر، احساسات و خاطرات مثبت را در فرایند درمان راه انداخته و آن‌ها را کانون توجه قرار می‌دهد. دیگر فرایند مورداستفاده در درمان مثبت‌نگر پرداختن به موضوعات مرتبط با هدف یکپارچه کردن هیجان‌های مثبت و منفی است (رشید، ۲۰۱۵).

با توجه به نگرانی‌های موجود درباره آمار طلاق و افزایش روزافزون آن و با توجه به این امر که خانواده در تمام فرهنگ‌ها همواره نهادی مقدس شمرده‌شده است، تلاش برای حفظ آن توجه به رشد این نهاد مقدس از دغدغه‌های جاری تمامی اقشار بوده است (گودرزی و بوستانی پور، ۱۳۹۲). در سالیان اخیر شیوع درخواست طلاق در افزایش‌یافته است که این موضوع برای جامعه پیامدهای خوبی به همراه ندارد، پژوهش‌های زیادی درباره بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت بر روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی زنان در معرض طلاق صورت نگرفته و جایگاه خالی این رویکرد، در میان زوجین متقاضی طلاق به چشم می‌خورد؛ بنابراین با توجه به سودمندی اولیه این برنامه آموزشی در جهت کاهش میزان طلاق، مطالعه حاضر قصد دارد تا به بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی زنان در معرض طلاق شهر اصفهان بپردازد. فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از:

۱. روان‌درمانی مثبت‌گرا بر روان‌درستی زنان در معرض طلاق تأثیر دارد.

۲. روان‌درمانی مثبت‌گرا بر بخشش زنان در معرض طلاق تأثیر دارد.

۳. روان‌درمانی مثبت‌گرا بر بی‌رمقی زناشویی زنان در معرض طلاق تأثیر دارد.

روش

روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است که با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل همه زنان متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به دادگستری شهر اصفهان در سال ۱۳۹۷ بودند. این جمعیت در حدود ۹۰ نفر بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ زن متقاضی طلاق انتخاب و به‌صورت تصادفی، به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. پس از انتخاب نمونه و گمارش تصادفی آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و کنترل و اجرای پیش‌آزمون، آزمودنی‌های گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۲ ساعته در جلسات آموزش روان‌درمانی مثبت‌گرا شرکت کردند، درحالی‌که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات مجدداً پس‌آزمون اجرا

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]

گردید. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل بودن در معرض طلاق، عدم ابتلا به بیماری حاد یا مزمن روان‌شناختی و جسمی، داشتن تحصیلات حداقل سوم راهنمایی و رضایت از شرکت در مطالعه بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش نیز داشتن بیش از دو جلسه غیبت، عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص‌شده در کلاس، عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش و بروز حادثه ناخواسته که امکان ادامه حضور فرد در جلسات درمان را مختل می‌کند، بود. گروه آزمایش مداخله درمانی (روان‌درمانی مثبت‌نگر) را در طی دو ماه و نیم در ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای دریافت نمودند. این در حالی بود که افراد حاضر در گروه گواه این مداخله را در طول فرایند انجام پژوهش دریافت نکردند. لازم به ذکر است که جهت رعایت اخلاق پژوهشی رضایت زنان 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.

ابزارها

پرسشنامه روان‌درستی[1]. پرسشنامه روان‌درستی توسط ریف (۱۹۹۵) با هدف سنجش روان‌درستی طراحی شد. این آزمون دارای ۵۴ سؤال است که ۶ مؤلفه اصلی الگوی روان‌درستی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد؛ هر زیر مقیاس شامل ۹ عبارت است. زیرمقیاس‌های ۶ گانه پرسشنامه روان‌درستی شامل روابط مثبت با دیگران (سؤالات: ۱/۵/۱۰/۱۵/۲۴/۳۲/۳۴/۳۹/۴۷)؛ زندگی هدفمند (سؤالات ۸/۱۳/۲۲/۲۷/۳۰/۳۳/۳۸/۴۲/۴۶)؛ تسلط محیطی (سؤالات ۲/۷/۱۲/۱۷/۲۰/۲۹/۳۶/۴۹/۵۳)؛ خودمختاری (سؤالات ۶/۱۱/۱۶/۱۹/۲۵/۳۵/۴۰/۴۴/۵۲) و رشد فردی (سؤالات ۳/۱۸/۲۱/۲۶/۳۷/۴۱/۴۵/۵۰/۵۴) است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه از (۱) کاملاً مخالفم تا کاملاً موافق (۶) می‌باشد. برای به دست آوردن نمره مربوط به هر مقیاس کافی است نمره هر عبارت مربوط به زیرمقیاس موردنظر را با هم جمع کرد. آلفای به‌دست‌آمده برای پذیرش خود (۰/۹۳)، ارتباط مثبت با دیگران (۰/۹۱)، خودمختاری (۰/۸۶)، تسلط بر محیط (۰/۹۰)، هدفمندی در زندگی (۰/۹۰) و رشد شخصی (۰/۸۷) گزارش‌شده است (ریف، ۱۹۹۵). در نمونه ایرانی ضریب پایایی برای ابعاد پرسشنامه روان‌درستی به ترتیب خودمختاری (۰/۷۶)، تسلط بر محیط (۰/۹۰)، رشد فردی (۰/۸۷)، ارتباط مثبت با دیگران (۰/۹۱)، زندگی هدفمند (۰/۹۰) پذیرش خود (۰/۹۳) گزارش‌شده

1. Psychological well-being questionnaire

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]

است (اورنگ، هاشمی زرینی، عبداللهی، ۱۳۹۶). در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی نمره کل پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

پرسشنامه گرایش به بخشش[1]. پرسشنامه گرایش به بخشش توسط تامپسون، اشنایدر، هافمن (۲۰۰۵) طراحی شد و دارای ۱۸ سؤال است و میزان گرایش به بخشش در افراد با توجه به خود-گزارشی[2] فرد مشخص می‌شود. این پرسشنامه از سه زیرمقیاس خودبخششی (سؤالات ۱-۶)، دیگر بخششی (سؤالات ۷-۱۲) و موقعیت بخششی (۱۳-۱۸) طراحی‌شده است. هر سؤال دارای طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از همیشه غلط (نمره ۱) تا همیشه صحیح (نمره ۷) است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه‌شده توسط تامپسون اشنایدر، هافمن (۲۰۰۵) به ترتیب برای مقیاس‌های خودبخششی (۰/۷۲)، دیگر بخششی (۰/۷۵) و موقعیت بخششی (۰/۷۷) گزارش‌شده است. پایایی و روایی این پرسشنامه از طریق روش آلفای کرونباخ توسط تقوایی و میرزایی (۱۳۹۶) بر روی ۳۰۱ دانشجو، برای کل پرسشنامه (۰/۸۰) و برای خرده مقیاس‌های بخشودن خود (۰/۷۵)، بخشودن دیگران (۰/۸۰) و بخشایش موقعیت (۰/۶۳) گزارش‌شده است. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش زندی پور و یادگاری (۱۳۸۶) نیز ۰/۹۶ به دست آمد. در پژوهش هنرپروران (۱۳۹۳) نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و با استفاده از روش دونیمه سازی ۰/۸۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی نمره کل پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه بی‌رمقی زناشویی. پرسشنامه بی‌رمقی زناشویی توسط پانیز (۱۹۹۶) با هدف سنجش میزان بی‌رمقی زناشویی زوجین طراحی شد و دارای ۲۰ سؤال است و به‌صورت طیف لیکرت ۷ درجه‌ای هرگز (۱) تا همیشه (۷) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه دارای سه بعد خستگی جسمی (احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب)، از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی و در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) است. ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ در ۲۴۰ مورد ۰/۸۶ و ضریب پایایی به روش بازآزمایی را در فواصل یک، دو و چهار ماه ۰/۸۹، ۰/۷۶ و ۰/۶۶ گزارش‌شده است (پانیز و همکاران، ۱۹۹۶). در ایران هواسی زهرا کار و محسن زاده (۱۳۹۵) ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی نمره کل پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

1. Willingness forgiveness questionnaire
2.self-report

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]

مداخله

نشست اول: معارفه اعضاء گروه به یکدیگر و برقراری ارتباط اولیه، مروری بر قوانین گروه، ساختار و اهداف جلسات، ارائه دورنمایی از برنامه جلسات آتی.

نشست دوم: چهار چوب‌دهی درمان‌جویان بر اساس روان‌درمانی مثبت‌نگر، درخواست از درمان‌جویان برای نوشتن داستان معرفی مثبت خودشان، ارائه تکلیف خانگی.

نشست سوم: ارائه خلاصه از جلسه قبل و دریافت بازخورد، مرور داستان معرفی مثبت و شناسایی و بحث در مورد توانمندی‌های درون داستان، درخواست از درمان‌جویان برای طراحی یک طرح خاص برای به اجرا درآوردن توانمندی‌ها، ارائه تکلیف خانگی.

نشست چهارم: ارائه خلاصه‌ای از جلسه قبل و دریافت بازخورد، تمرکز بر سازه بخشش و معرفی آن به‌عنوان ابزاری برای از بین بردن هیجان‌های منفی، ارائه تکلیف خانگی.

نشست پنجم: ارائه خلاصه‌ای از جلسه قبل و دریافت بازخورد، تمرکز برسازۀ شکرگزاری و معرفی مزایای آن به‌صورت پیامدهای روان‌شناختی، فیزیکی و میان فردی و به‌ویژه افزایش احساس رضایت از زندگی، ارائه تکلیف خانگی.

نشست ششم: ارائه خلاصه‌ای از جلسه قبل و دریافت بازخورد، آموزش رضایت در برابر کمال خواهی به درمان‌جویان، درگیر کردن درمان‌جویان در تکلیفی به‌منظور افزایش رضایت از زندگی، ارائه تکلیف خانگی.

نشست هفتم: ارائه خلاصه‌ای از جلسه قبل و دریافت بازخورد، تمرکز بر موضوع‌های امید و خوش‌بینی، آموزش مفهوم اسنادها به درمان‌جویان، آموزش اسنادهای درونی، کلی و پایدار به درمان‌جویان برای افزایش امید و خوش‌بینی آنان، ارائه تکلیف خانگی.

نشست هشتم: ارائه خلاصه‌ای از جلسه قبل و دریافت بازخورد، تمرکز بر عشق و دل‌بستگی، توصیه به درمان‌جویان برای برقراری ارتباط و پیوند با دیگران، ارائه تکلیف خانگی.

نشست نهم: ارائه خلاصه‌ای از جلسه قبل و دریافت بازخورد، آشنا کردن درمان‌جویان با مفهوم حس ذائقه، آموزش به درمان‌جویان برای مشارکت در فعالیت‌های لذت‌بخش، ارائه تکلیف خانگی.

نشست دهم: بررسی تکالیف، دریافت بازخورد از اعضاء، بررسی پیشرفت‌ها و دستاوردهای به‌دست‌آمده، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، گفتگو در مورد تعمیم یافته‌ها و کاربرد مباحث در زندگی، اجرای پس‌آزمون.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]

در این پژوهش برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس (به دلیل کنترل نمرات پیش‌آزمون) استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۴ مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های حاصل از داده‌های جمعیت شناختی نشان داد که افراد نمونه پژوهش دارای دامنه سنی ۲۵ تا ۴۰ سال بودند که دراین‌بین دامنه سنی ۲۹ تا ۳۲ سال دارای بیشترین فراوانی بود (۲۶/۶۶ درصد). از طرفی بیشتر این افراد خانه‌دار بودند (۶۳/۳۳ درصد). بیشترین فراوانی نیز در رابطه با سطح تحصیلات، مربوط به سطح تحصیلی لیسانس بود (۴۱ درصد). مدت‌زمان ازدواج این افراد در بازه ۳ تا ۱۷ سال بود که بیشترین فراوانی مربوط به بازه زمانی ۳ تا ۵ سال بود (۳۰ درصد). ۷۳/۳۳ درصد این زنان نیز دارای فرزند بودند. حال یافته‌های توصیفی پژوهش موردبررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۱. نتایج آمار توصیفی روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی زنان متقاضی طلاق

گروه‌ها		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
گروه آزمایش	روان‌درستی	۱۵۸/۳۳	۱۷/۳۱	۱۳۲/۷۳	۱۲/۸۸
	بخشش	۵۱/۰۶	۸/۷۷	۶۵/۷۳	۸/۰۲
	بی‌رمقی زناشویی	۸۹/۷۳	۱۵/۰۴	۶۴/۷۳	۹/۵۲
گروه گواه	روان‌درستی	۱۵۶/۴۰	۱۴/۵۵	۱۵۶/۵۳	۱۳/۰۱
	بخشش	۴۶/۶۰	۸/۱۱	۴۷/۲۶	۹/۸۳
	بی‌رمقی زناشویی	۹۲/۲۶	۱۲/۲۱	۹۲/۶۶	۱۱/۸۰

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون کوواریانس، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک موردسنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک[1] بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون برقرار است ($f= 0.84, 0.79, 0.80, p>0.05$). همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین موردسنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته می‌داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در هر سه متغیر روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی رعایت شده

1. Shapiro-wilk

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]

است (f= 0.79, 0.69, 1.02 p>0.05). از طرفی نتایج آزمون t نشان داد که تفاوت میانگین نمرات پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه در متغیرهای وابسته (روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی) معنادار نبوده است (f=0.73, p>0.05). حال به ارائه نتایج جداول استنباطی پرداخته می‌شود.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی زنان متقاضی طلاق

متغیر	گروه	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
روان‌درستی	همپراش	۱۱۲۰/۱۰	۱	۱۱۲۰/۱۰	۸/۴۵	۰/۰۰۷	۰/۲۳	۰/۸۰
	گروه	۴۵۰۸/۰۱	۱	۴۵۰۸/۰۱	۳۴/۰۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶	۱
	خطا	۳۵۷۶/۵۶	۲۷	۱۳۲/۴۶				
بخشش	همپراش	۲۸۹/۶۷	۱	۲۸۹/۶۷	۳/۹۷	۰/۰۶	۰/۱۳	۰/۴۹
	گروه	۱۹۶۱/۴۲	۱	۱۹۶۱/۴۲	۲۶/۹۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۰	۱
	خطا	۱۹۶۶/۱۹	۲۷	۷۲/۸۲				
بی‌رمقی زناشویی	همپراش	۱۸۵۷/۶۵	۱	۱۸۵۷/۶۵	۳۶/۸۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۵	۱
	گروه	۵۱۹۰/۵۸	۱	۵۱۹۰/۵۸	۱۰۲/۸۵	۰/۰۰۰۱	۰/۷۹	۱
	خطا	۱۳۶۲/۶۱	۲۷	۵۰/۴۶				

با توجه به نتایج جدول ۲، ارائه متغیر مستقل (روان‌درمانی مثبت‌گرا) توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیرهای وابسته (روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی زنان متقاضی طلاق) در مرحله پس‌آزمون در سطح خطای ۰/۰۵ گردد؛ بنابراین می‌توان گفت نمرات متغیرهای روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی زنان متقاضی طلاق دچار تغییر معنادار شده است. بدین‌صورت که بر اثر آموزش روان‌درمانی مثبت‌گرا میانگین مؤلفه‌های روان‌درستی و بخشش در گروه آزمایش افزایش معنادار و مؤلفه بی‌رمقی زناشویی دچار کاهش معنادار شده است. همچنین با توجه به اندازه اثر متغیرهای فوق می‌توان گفت که به ترتیب ۰/۵۶، ۰/۵۰ و ۰/۷۹ تغییرات متغیرهای روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی زنان متقاضی طلاق توسط عضویت گروهی (روان‌درمانی مثبت‌گرا) تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی زنان در معرض طلاق زنان شهر اصفهان انجام شد. یافته اول پژوهش بیانگر آن بود که روان‌درمانی مثبت‌گرا توانسته منجر به بهبود روان‌درستی زنان در معرض طلاق شود. همسو با نتایج پژوهش حاضر نوفرستی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که روان‌درمانی

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]

مثبت‌گرا یک روش درمانی کوتاه‌مدت مؤثر برای کاهش علائم و نشانه‌های افسردگی و افزایش شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی است. همچنین نتیجه این فرضیه با نتایج هنرمند زاده و سجادیان (۱۳۹۵) همسو بود. نتایج پژوهش مذکور نشان داد مداخله مثبت‌نگر گروهی روشی مناسب برای بهبود روان‌درستی است. در تبیین یافته حاضر باید گفت در مداخله مثبت‌نگر، افراد سعی می‌کنند ویژگی‌های مثبت را شناسایی و نام‌گذاری کنند. این بدین معنا نیست که ازنظر روان‌شناسی مثبت‌نگر تجارب منفی اهمیت ندارند. در مداخلات مثبت‌نگر، گاه افراد کاملاً در مورد مشکلاتشان صحبت و گاه هیجانات منفی را دوباره تجربه می‌کنند (یوولیاسزک و همکاران، ۲۰۱۶)؛ بنابراین، هدف دیدگاه مثبت‌نگر، تبدیل همه هیجانات منفی افراد به هیجانات مثبت نیست. گاه افراد در مورد خاطرات تلخ و رنجش‌هایشان حرف می‌زنند و گاه از آن‌ها خواسته می‌شود که خاطرات تلخ را بنویسند تا با این کار دردهای شناختی و هیجانی مرتبط با آن خاطره کاهش یابد. این فرایند سبب می‌شود به‌مرور روان‌درستی آن‌ها بهبود یابد.

یافته دوم پژوهش بیانگر آن بود که روان‌درمانی مثبت‌گرا توانسته منجر به بهبود بخشش زنان در معرض طلاق شود. همسو با این نتایج سلیمانیان، احمد برآبادی، ارقبایی و وحیدی (۱۳۹۴) در نتایج پژوهش خود نشان داده‌اند که روان‌درمانی مثبت‌گرا می‌تواند منجر به بهبود بخشش و بخشایشگری شود. در تبیین یافته حاضر باید گفت در مداخله روان‌درمانی مثبت‌گرا تمرین‌هایی در رابطه با شناسایی و نام‌گذاری ویژگی‌های مثبت و همچنین تمرین‌هایی در مورد نوشتن هیجانات منفی با روشی خاص وجود دارد (شوشانی و همکاران، ۲۰۱۶)؛ بنابراین، به نظر می‌رسد که روان‌درمانی مثبت‌نگر از طریق افزایش احساس لذت، تقویت توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت فردی و استفاده از آن‌ها در زندگی روزمره و افزایش احساس معنا و هدفمندی در زندگی می‌تواند باعث کاهش علائم و نشانه‌های خلق پایین و افزایش بخشش زنان شود.

یافته سوم پژوهش بیانگر آن بود که روان‌درمانی مثبت‌گرا توانسته منجر به کاهش بی‌رمقی زناشویی زنان در معرض طلاق شود. در پژوهشی همسو اردشیری لردجانی و شریفی (۱۳۹۷) نشان دادند که روان‌درمانی مثبت‌گرا می‌تواند منجر به بهبود بخشایشگری و کاهش بی‌رمقی زناشویی زنان آسیب‌دیده خیانت زناشویی شود. در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود که در جریان ارائه روان‌درمانی مثبت‌گرا، افراد در جهت شناخت توانایی‌ها، قابلیت‌ها و جنبه‌های مثبت خود و اطرافیان گام بر می‌دارند که این امر منجر به بهبود نگرششان نسبت به دیگران نظیر همسر خود می‌شود. این فرایند باعث می‌شود که زنان در معرض طلاق با به‌کارگیری قوه خوش‌بینی حاصل از آموزش روان‌درمانی مثبت‌نگر و همچنین با تمرکز بر نقاط مثبت همسر خود، از میزان بی‌رمقی زناشویی آن‌ها کاسته شود.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]

محدودیت‌ها و پیشنهادات

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همچون محدودیت جامعه آماری (زنان در معرض طلاق مراجعه‌کننده به دادگستری اصفهان)، محدودیت در نمونه‌گیری تصادفی (نمونه‌گیری در دسترس)، محدودیت جغرافیایی (شهرستان اصفهان) و عدم برگزاری مرحله پیگیری مواجه بود. بر این مبنا توصیه می‌گردد پژوهش حاضر با جامعه آماری و محدوده جغرافیایی دیگر و نیز با شیوه نمونه‌گیری تصادفی و برگزاری مرحله پیگیری انجام شود تا روایی بیرونی پژوهش ارتقاء یابد. با توجه به یافته‌های حاصل از پژوهش کنونی توصیه می‌گردد که مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی، برای بهبود روان‌درستی و بخشش و کاهش بی‌رمقی زناشویی زنان در معرض طلاق، از روان‌درمانی مثبت‌گرا استفاده نمایند تا بتوان از این طریق در فرایندهای روان‌شناختی این افراد تغییراتی را ایجاد نمود.

تقدیر و تشکر

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

منابع

اخوی‌ثمرین، زهرا؛ نوابی‌نژاد، شکوه؛ ثنایی ذاکر، باقر و اکبری، مهدی. (۱۳۹۲). سبک‌های دل‌بستگی و میزان بخشودگی میان زنان متقاضی طلاق و زنان عادی، مجله مطالعات اجتماعی - روان‌شناختی زنان، ۱۱(۲): ۵۵-۸۲.

اردشیری لردجانی، فهیمه و شریفی، طیبه. (۱۳۹۷). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر بخشایشگری و بی‌رمقی زناشویی زنان آسیب‌دیده خیانت زناشویی، مجله آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۴(۱): ۴۶-۳۳.

اصغری، فرهاد؛ عیسی پور هفت‌خوانی، خدیجه؛ قاسمی‌جوبنه، رضا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زنان متقاضی طلاق. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۷ (۱): ۱۴-۲۱.

اکبر زاده، داوود؛ اکبر زاده، حسن؛ محمد زاده، علی. (۱۳۹۴). مقایسه مهارت‌های ارتباطی، بهزیستی روانی و ناتوانی هیجانی در بین زنان متقاضی و غیر متقاضی طلاق، مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، ۲۳(۱): ۹۴-۱۰۵.

اورنگ، سهیلا؛ هاشمی رزینی، هادی و عبداللهی، محمدحسین. (۱۳۹۶). بررسی رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با معنای زندگی و روان‌درستی سالمندان. *مجله سالمندی ایران، ۱۲(۳)*: ۳۲۶-۳۴۵.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]

زندی‌پور، طیبه؛ یادگاری، هاجر. (۱۳۸۶). بررسی رابطه بخشش با رضایت زناشویی در دانشجویان زن متأهل دانشگاه تهران، مجله مطالعات اجتماعی- روان‌شناختی زنان، ۵(۳): ۱۲۲-۱۰۹.

سلیمانیان، علی‌اکبر؛ احمد برآبادی، حسیم؛ ارقبایی، محمد و وحیدی، شعیب. (۱۳۹۴). اثربخشی گروه‌درمانی مثبت‌گرا بر مؤلفه‌های روانی مثبت مادران دارای کودک استثنایی، *اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه*، به‌صورت الکترونیکی، شرکت طلای سبز، انجمن پایش.

عقلی، الهام؛ آهی، قاسم؛ منصوری، احمد. (۱۳۹۷)، *نقش سه‌گانه‌های تاریک شخصیت در پیش‌بینی روان‌درستی و سبک‌های شوخ‌طبعی پرستاران*. روان پرستاری، ۶(۲): ۴۱-۴۹.

گوهری، شیوا؛ زهرا کار، کیانوش؛ نظری، علی‌محمد و سلیمی، هادی. (۱۳۹۵). پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و صمیمیت جنسی در پرستاران زن متأهل در بیمارستان‌های منتخب خصوصی تهران، *مجله مراقبت‌های پیشگیرانه در پرستاری و مامایی*، ۶(۳): ۷۰-۵۹.

نظری، علی‌محمد؛ رسولی، محسن؛ داورنیا، رضا؛ حسینی، امین؛ بابایی گرمخانی، محسن. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان کوتاه‌مدت راه‌حل محور بر فرسودگی زناشویی و میل به طلاق در زنان متأهل، *مجله روان پرستاری*، ۳(۳): ۵۲-۴۱.

نوفرستی، اعظم؛ روشن، رسول؛ فتی، لادن؛ حسن‌آبادی، حمیدرضا؛ پسندیده، عباس و شعیری، محمدحسین. (۱۳۹۴). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی افراد دارای نشانه‌های افسردگی: مطالعه تک آزمودنی با چند خط پایه، *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۱(۱): ۱۸-۱.

هنرپروران، نازنین. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی رویکرد پذیرش و تعهد بر بخشش و سازگاری زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر، فصلنامه زن و جامعه، ۵(۲): ۱۵۱-۱۳۵.

هنرمند زاده، ریحانه؛ سجادیان، الناز. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی بر روان‌درستی، تاب‌آوری و شادکامی دختران نوجوان بی‌سرپرست، *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۲(۲): ۵۰-۳۵.

هواسی، ناهید؛ زهرا کار، کیانوش؛ محسن زاده، فرشاد. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی گروهی به روش گاتمن بر کاهش فرسودگی زناشویی زوجین. *فصلنامه روان پرستاری*، ۴(۶): ۹-۶۴.

References

Cardi, M., Milich, R., Harris, M.J., Kearns, E. (2007). Self-esteem moderates the response to forgiveness instructions among women with a history of victimization. Journal of Research in Personality, 41(4): 804-819.

Carr, C. M., & Wolchik, S. A. (2015). Marital Status, divorce, and child development. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (pp. 518-524). Elsevier Inc.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]

Cho, J., Martin, P., Margrett, J., MacDonald, M. and Poon, L.W. (2011). The Relationship between Physical Health and Psychological Well-Being among Oldest-Old Adults, Journal of Aging Research, 2011, Article ID 605041, 8pages.

Flink, I.K., Smeets, E., Bergbom, S., Peters, M.L. (2015). Happy despite pain: Pilot study of a positive psychology intervention for patients with chronic pain, Scandinavian Journal of Pain, 7: 71–79.

Gurel, N.A. (2009). *Effects of thinking styles and genderon psychological well-being*. [dissertation]. The graduate school of social sciences of Middle East Technical University;1-70.

Leach, M., Greer, T., & Gaughf, J. (2010). Linguistic analysis of interpersonal forgiveness: Process trajectories. *Journal of Personality and Individual Differences*, 48: 117–122.

Lyubomirsky, S., Layous, K. (2013). How do simple positive activites increase well – being? *Current Directions in psychological Science*, 22 (1), 57-62.

Myerberg, L. (2011). *Forgiveness and Self-Regulation: Forgiveness as a Mechanism of Self–Regulation. An Ego-Depletion Model* (Doctoral dissertation, Honors Thesis in Psychology University of Richmond).

Proyer, R.T., Gander, F., Wellenzohn, S., Ruch, W. (2016). Nine beautiful things: A self-administered online positive psychology intervention on the beauty in nature, arts, and behaviors increases happiness and ameliorates depressive symptoms,Personality and Individual Differences, 94: 189–193.

Rashid, T. (2015). Positive Psychotherapy: Astrength-based approach. The Journal of Positive Psychology, 10, 25-40.

Shoshani, A., Steinmetz, S., Kanat-Maymon, Y. (2016). Effects of the Maytiv positive psychology school program on early adolescents' well-being, engagement, and achievement, Journal of School Psychology 57: 73–92.

Turashvili, T., Turashvili, M. (2015). Structural Equation Model of Psychological Well-being, a Georgian Exploration. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 190: 4-9.

Uliaszek, A.A., Rashid, T., Williams, G.E., Gulamani, T. (2016). Group therapy for university students: A randomized control trial of dialectical behavior therapy and positive psychotherapy, Behavior Research and Therapy, Behavior Research and Therapy 77: 78-85.

Reference in Persian

Aghli, E., Ahi, GH., Mansoori, A. (2018). The role of triple dark personality in predicting psychological well-being and nurses' humor styles. Psycho-Nursing, 6 (2): 41-49.

Akbarzadeh, D., Akbarzadeh, H., Mohammadzadeh, A. (2015). Comparison of communication skills, psychological well-being and emotional disability among applicants and divorced women, Journal of Kerman University of Medical Sciences, 23 (1): 94-105.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]

Akhavismarin, Z., Navabinejad, S., Sanaei Zakar, B., and Akbari, M. (2013). Attachment styles and amount of forgiveness among female applicants for divorce and normal women, Journal of Social-Psychological Studies of Women, 11 (2): 82-55.

Ardeshiry Lordajani, Fahimeh and Sharifi, Tayebeh (2018). the effectiveness of positivist psychotherapy on marital forgiveness and burnout in the women damaged by marital betrayal, Pathology, Family Advice and Enrichment, 4 (1): 33-46.

Asghari, F., Isapur Haftkhanani, K., Ghasemi-Jabaneh, R. (2018). The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Marital Burning and Emotional Divorce of Female Applicants for Divorce. Quarterly Journal of Social Work, 7 (1): 14-21.

Gohari, SH., Zahrakar, K., Nazari, A.M., Salimi, H. (2016). Prognosis of marital boredom based on personality traits and sexual intimacy in married women's nurses in selected private hospitals in Tehran, Journal of Preventive Care in Nursing and Midwifery, 6 (3): 59-70.

Havasi, N., Zahrakar, K., Mohsenzadeh, F. (2016). The study of the effect of group therapy coupled with Gutman method on reducing marital fatigue of couples. Quarterly Journal of Nursing, 4 (6): 64-69.

Honarmand Zadeh, R., Sajjadian, E. (2015). The Effectiveness of Positive Group Interventions on Psychological Well-being, Resilience and Happiness of Unmarried Adolescent Girls, Positive Psychological Research, 2 (2): 35-50.

Honarparvaran, N. (2014). Investigating the Effectiveness of Adoption and Commitment Approach on Divorce and Marital Adaptation of Women Affected by Spouse's Violence, Journal of Women and Society, 5 (2): 135-151.

Nazari, A.M., Rasooli, M., Davarnia, R., Hosseini, A., Babaei Gorkhani, M. (2016). Effectiveness of short-term solution-based treatment on marital boredom and desire for divorce in married women, Journal of Nursing, 3 (3): 41-52.

Nofarsti, A., Roshan, R., Fati, L., Hassan Abadi, H.R., Pasandideh, A., Shaeiri, M.H. (2016). The Effect of Positive Psychotherapy on Happiness and Psychological Well-being of People with Depression Symptoms: A Single-Subject Study with Multiple Basic Lines, Positive Psychological Research, 1 (1): 1-18.

Orang, S., Hashemi Rezini, H., Abdollahi, M.H. (2017). The Relationship between Early Maladaptive Schemes and the Meaning of Life and Psychological Well-being of the Elderly. Iranian aging magazine, 12 (3): 326-345.

Soleimanian, A.A., Ahmadbrobadi, H., Arqba'i, M., Vahidi, S. (2015). The Effectiveness of Positive Group Therapy on the Positive Psychological Components of Exceptional Exceptional Mothers, The First Scientific Conference on Psychology, Educational Sciences and Community Pathology, Electronic, Green Gold Company, Pays Association.

Zandipur, T., Yedgari, H. (2007). Investigating the relationship between forgiveness and marital satisfaction in married women students of Tehran University, Journal of Social-Psychological Studies of Women, 5 (3): 109-122.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1397.4.1.6.6]