

The effectiveness of positive psychotherapy on marital adjustment and happiness in women with marital conflicts

Marie Abdolghaderi*
Seyed Mosa Kafie**
Sajjad Basharpour***

Abstract

Helping and supporting from family upon to disorganization and its protection is a necessary criterion of progress civilization of promotion of human and social material and spiritual. This study was conducted the effectiveness of group positive psychotherapy on marital adjustment and happiness 30 women of to aim counseling centers of Rasht city were selected by using convenient sampling method and was assigned to experiment and control groups. The method of research was quasi-experimental with pretest-post-test and control group. For women in experimental group implemented group positive psychotherapy in eight sessions weekly. Subjects of two groups were assessed by Spanier dyadic adjustment scale and Oxford Happiness Inventory. In pretest and posttest step. Result of covariance analysis showed that group positive psychotherapy increased marital adjustment and happiness of women who were referred to counseling center ($p < 0.005$). Based on this, positive psychotherapy seems to be a short-term effective treatment of marital adjustment and happiness in women with marital conflicts.

Keywords: Positive psychotherapy, marital adjustment, happiness

* **Corresponding Author:** Student of Ph.D. in Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardebil, Iran (m.abdolghaderi@uma.ac.ir)

** Professor, Department of Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran

*** Associate Professor, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardebil, Iran

بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سازگاری زناشویی و شادکامی در زنان با تعارض‌های زناشویی

ماریه عبدالقادی *

سید موسی کافی **

سجاد بشرپور ***

چکیده

پشتیبانی و حمایت از خانواده در برابر از هم گسیختگی و حفظ آن به‌عنوان معیاری برای پیشرفت، تمدن و تعالی مادی و معنوی انسان و جامعه امری ضروری است. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگرگروهی بر سازگاری زناشویی و شادکامی زنان با تعارض‌های زناشویی انجام شد. ۳۰ زن مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر رشت به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و به‌طور تصادفی به گروه‌های آزمایش و کنترل اختصاص یافتند. پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل بود. زنان گروه آزمایش هشت جلسه هفتگی روان‌درمانی مثبت‌نگر گروهی دریافت کردند. شرکت‌کننده‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در مقیاس سازگاری زوجی اسپانیر و پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارزیابی شدند. نتایج نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌نگر گروهی باعث افزایش سازگاری زناشویی و شادکامی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شده است ($p < 0/005$). بر این اساس، به نظر می‌رسد روان‌درمانی مثبت‌نگر یک روش درمانی کوتاه‌مدت مؤثر سازگاری زناشویی و شادکامی در زنان با تعارض‌های زناشویی است.

واژه‌های کلیدی: روان‌درمانی مثبت‌نگر، سازگاری زناشویی، شادکامی

* دانش‌جوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول)
m.abdolghaderi@uma.ac.ir

** استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

*** دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

مقدمه

ازدواج زیربنای زندگی خانوادگی است. زندگی خانوادگی و ازدواج مستلزم همکاری، علاقه‌مندی، اعتماد، همدلی، مهربانی، پشتکار و مسئولیت‌پذیری است. در بسیاری از خانواده‌ها بین زن و شوهر در موارد یاد شده توافق و هماهنگی وجود دارد، اما زوجینی هستند که با همدیگر تفاهم و یا سازگاری ندارند. بنابراین سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج شاید مهم‌تر از خود ازدواج باشد. سازگاری زناشویی حالتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند. سازگاری بین زوجین از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک همدیگر و ارضای نیازها حاصل می‌شود (سینها و موکرجک^۱، ۱۹۹۰).

سازگاری زناشویی را نخستین بار اسپانیر و کال^۲ (۱۹۷۶) مطرح کردند. لويس^۳ و اسپانیر (۱۹۷۹) این فرآیند را به‌عنوان وقایع، شرایط و تعاملات زندگی که زوجین را در طی سازگاری به جلو حرکت می‌دهد، تعریف کرده‌اند. بر طبق نظر این پژوهشگران کیفیت زناشویی بالا با سازگاری خوب، ارتباط مناسب، سطوح بالای شادکامی زوج‌ها، یکپارچگی و سطح بالایی از رضایت از روابط مرتبط است (به نقل از سلیمی، محسن‌زاده و نظری، ۱۳۹۳). به نظر گریف و دبرونی^۴ (۲۰۰۰) زوجین سازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند و مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسایل مالی خودشان اعمال می‌کنند. ابعاد و حوزه‌های سازگاری و ناسازگاری زناشویی به شکل‌های مختلفی توسط پژوهش‌گران مطرح شده است. احمدی، آزاد مرزآبادی و ملازمانی (۱۳۸۴) از جمع‌بندی پژوهش‌های انجام شده ابعادی را مطرح کرده‌اند که عبارتند از ۱- مذهب، مسایل معنوی و ارزش‌ها، ۲- پول و مسایل مالی خانواده، ۳- موضوع جنسی، ۴- دوستی و روابط اجتماعی، ۵- قواعد و قوانین، ۶- کودکان و روش تربیت آن‌ها، ۷- تفریح، ۸- شخصیت و رشد فردی، ۹- نقش‌ها، ۱۰- شیوه حل تعارض، ۱۱- محبت، عاطفه و درک همدیگر، ۱۲- همکاری و همراهی، ۱۳- تحصیل و

-
1. Sinha & Mukerjec
 2. Spanier & Cole
 3. Lewis
 4. Greeff & De Bruyne

اشتغال و ۱۴- تصمیم‌گیری. پژوهشگران با جمع‌بندی و تحلیل تمام ابعاد مطرح شده به ابعاد و مسایل شخصیتی، ارتباط دوتایی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندپروری، ارتباط با خویشاوندان و دوستان و جهت‌گیری مذهبی دست یافته‌اند (فاورز و اولسون^۱، ۱۹۹۳).

یکی از رایج‌ترین مفاهیم نشان‌دهنده سازگاری زناشویی، میزان شادکامی زوجین است (داوودی، اعتمادی، بهرامی و شاه‌سیاه، ۱۳۹۱). شادکامی مفهومی است که امروزه در روان‌شناسی به‌ویژه در روان‌شناسی مثبت‌نگر از آن بسیار استفاده می‌شود. روان‌شناسان مثبت‌نگر برای افزایش شادکامی، تقویت جنبه‌های مثبت انسان و بهتر شدن کیفیت زندگی روش‌هایی را مطرح می‌کنند. فروید باور داشت که افراد تلاش می‌کنند تا لذت را به حداکثر برسانند و درد را کاهش دهند. به اعتقاد آبراهام مازلو وقتی نیازها و اهدافمان برآورده می‌شود احساس شادی می‌کنیم.

مایرز و داینر^۲ (۱۹۹۵) مطرح کردند که وقتی از افراد پرسیده می‌شود که فرد شادکام چه کسی است می‌گوید فرد شادکام کسی است که تفسیری مثبت و خوش‌بینانه از رویدادهای زندگی دارد. شوارتز و استراک^۳ (۱۹۹۱)، به نقل از علی‌پور و نوربالا، (۱۳۷۸) باور دارند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات سوگیری دارند. این سوگیری در جهت خوش‌بینی و خوشحالی است، یعنی اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به خوشحالی آن‌ها می‌انجامد. مایرز و داینر (۱۹۹۵) از شادکامی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی یاد می‌کنند که با برون‌گرایی با ثبات در نظریه آیزنک^۴ همبستگی بالایی دارد. برینر^۵ (۱۹۹۸) نیز شادکامی را متغیری می‌داند که پایه‌ای زیست‌شناختی دارد و حالتی نیست که در اثر عوامل موقعیتی و محیطی ایجاد شده باشد. وی در مطالعه بین فرهنگی خود به این نتیجه رسید که در ملت‌ها و فرهنگ‌های مختلف و در محیط‌ها و موقعیت‌های اجتماعی گوناگون، مردم در زمینه شادکامی با هم متفاوتند و این تفاوت‌ها پایدار است. این پایداری تفاوت‌ها بین افراد نشان

-
1. Fowers & Olson
 2. Myers & Diener
 3. Schwartz & Strack
 4. Eysenck
 5. Brebner

می‌دهد که شادکامی ویژگی شخصیتی است که بر اساس نظریه آیسنک می‌توان برای آن پایه‌ای زیست‌شناختی در نظر گرفت. با توجه به موضوعات مطرح‌شده به نظر می‌رسد شادکامی متغیری است که چندین جزء اساسی دارد. نخست این‌که جزئی عاطفی و هیجانی دارد که باعث می‌شود فرد شادکام همواره از نظر عاطفی شاد و خوشحال باشد. دوم این‌که جزئی اجتماعی دارد که گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی را به دنبال دارد، سوم جزئی شناختی دارد که موجب می‌شود فرد شادکام تفکر و پردازش اطلاعات ویژه خود را داشته باشد و وقایع روزمره را به گونه‌ای تعبیر و تفسیر کند که باعث خوش‌بینی می‌شود.

روان‌شناسان مثبت‌نگر به مفهوم شادی و شادمانی توجه زیادی داشته و اصولی را برای آن مشخص کرده‌اند. سلیگمن، رشید و پارکز^۱ (۲۰۰۶) به‌عنوان پایه‌گذار روان‌شناسی مثبت‌نگر شادی را حق مسلم و طبیعی می‌داند و معتقد است که برای رسیدن به آن باید تلاش و برنامه‌ریزی کرد. او شادی واقعی را قابل حصول و در دسترس می‌داند و آن را به‌عنوان واقعیتی می‌داند که زندگی را شیرین‌تر و روابط انسانی را سرشار و غنی می‌کند (به نقل از سپهریان‌آذر، محمدی، بدل‌پور و نوروززاده، ۱۳۹۵). سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶) روان‌شناسی مثبت‌نگر را مطالعه علمی تجربیات مثبت، صفات فردی مثبت و نهادهایی می‌دانند که رشد این تجربیات و صفات را تسهیل می‌کنند. مگیار-مؤته^۲ (۲۰۰۹)، ترجمه فروغی، اصلانی و رفیعی، (۱۳۹۳) روان‌شناسی مثبت‌نگر را مطالعه علمی کارکردهای بهینه انسانی تعریف کرده که هدف آن درک بهتر و به کارگیری این عوامل در کامیابی و شکوفایی افراد و جوامع می‌باشد. سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶) بر پایه روان‌شناسی مثبت‌نگر، یک نوع روش درمانی به نام روان‌درمانی مثبت‌نگر^۳ معرفی کردند. این روش درمانی از نظر تجربی معتبر است و به‌طور مشخص بر به وجود آوردن توانایی‌ها و هیجان‌های مثبت و افزایش دادن معنا در زندگی افراد تمرکز می‌کند تا بدین ترتیب آسیب‌های روانی را کاهش و شادکامی را افزایش دهد. همچنین روان‌درمانی مثبت، از لحاظ تجربی رویکردی معتبر به روان‌درمانی است که توجه ویژه‌ای به بنا نهادن

-
1. Seligman, Rashid, & Parks
 2. Magyar-Moe
 3. positive psychotherapy

توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت مراجع دارد (مک‌کالو^۱، ۲۰۰۰). توانمندی‌های منش و تجارب مثبت از قبیل رضایت‌مندی از زندگی جزو توجهات محوری روان‌شناسی مثبت‌نگر است (لوپز و اشنایدر^۲، ۲۰۰۳). این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سازگاری زناشویی و شادکامی زنان با تعارض‌های زناشویی انجام گرفت.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر یک پژوهش نیمه آزمایشی از نوع طرح‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ۳۰ زن مراجعه‌کننده با تعارض‌های زناشویی به مراکز خدمات روان‌شناختی و مشاوره شهر رشت به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) اختصاص یافتند. میانگین سن آزمودنی‌های گروه آزمایش ۳۵/۸ و گروه کنترل ۳۳/۲ سال بود.

ابزار اندازه‌گیری

مقیاس سازگاری زوجی^۳: مقیاس سازگاری زوجی توسط اسپانیر و بر اساس نظریه لویس و اسپانیر (۱۹۷۹) به منظور سنجش سازگاری بین زن و شوهر تنظیم شده است. این مقیاس ۳۲ ماده دارد که ماده‌ها در یک طیف لیکرت ۶ (کاملاً مخاف = ۵ تا کاملاً موافق = صفر) نمره‌گذاری می‌شوند و نمره‌های بالا نشان‌دهنده سازگاری زناشویی بالاتر است. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در مطالعه هوتلیست و میلر^۴ (۲۰۰۵) ۰/۹، ملازاده (۱۳۸۱) ۰/۹۴، و حاج ابولزاده (۱۳۸۱) پایایی بازآزمایی ۰/۸۱ به فاصله یک هفته گزارش کردند.

پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد^۵: این پرسش‌نامه شامل ۲۹ ماده است که توسط هیلز و

-
1. McCullough
 2. Lopez & Snyder
 3. Dyadic Adjustment Scale
 4. Hollist & Miller
 5. Oxford Happiness Inventory

آرگیل^۱ (۲۰۰۲، به نقل از نجفی، دهشیری، دبیری، شیخی و جعفری، ۱۳۹۱) ساخته شده و دارای ۵ خرده‌مقیاس است. ماده‌های این ابزار در یک طیف لیکرت شش رتبه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) تنظیم شده است. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۱ (نجفی و همکاران، ۱۳۹۱)؛ ۰/۸۲ (یعقوبی و برادران، ۱۳۹۰) و ۰/۹۱ (علی‌پور و آگاه‌هریس، ۱۳۸۶) گزارش داده‌اند.

روند اجرای پژوهش

افراد گروه آزمایش در هشت جلسه آموزش مثبت‌نگری گروهی ۹۰ دقیقه‌ای دو ماه بر اساس برنامه درمانی سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶) شرکت کردند و گروه کنترل در این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. از هر دو گروه قبل از آموزش پیش‌آزمون و پس از پایان آموزش پس‌آزمون گرفته شد. گروه آزمایش ۸ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای روان‌درمانی مثبت‌نگر بر اساس برنامه درمانی سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶) دریافت نمودند. محتوای جلسات برنامه آموزشی مثبت‌نگر به شرح زیر می‌باشد (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶):

جلسه اول: پیش‌آزمون، آشنایی با روان‌درمانی مثبت‌نگر
 جلسه دوم: بحث درباره داستان‌های معارفه مثبت، آموزش سه روش شادکامی
 جلسه سوم: نقش خاطرات خوب در پایداری سازگاری زناشویی
 جلسه چهارم: نوشتن نامه بخشش برای ختنی کردن خشم، کینه و سایر هیجان‌های منفی، نوشتن نامه تشکر به کسی که از او هیچ وقت تشکر نکردید
 جلسه پنجم: آموزش به افرادی برای رضایت داشتن در برابر بیشینه‌خواهی، انتخاب‌های خیلی زیاد ممکن است باعث دردسر شود
 جلسه ششم: بررسی خوشبینی و امید، تفکر افراد خوشبین و بدبین
 جلسه هفتم: عشق و دلبستگی، زندگی با اشتیاق، مفهوم لذت بردن
 جلسه هشتم: افزایش معنا، زندگی کامل، اجرای پس‌آزمون

تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این مطالعه برای بررسی سؤال پژوهش از روش آماری تحلیل کوواریانس با کمک برنامه آماری SPSS استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱

میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های شرکت‌کننده‌ها گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای سازگاری زوجی و شادکامی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری زناشویی	پیش‌آزمون	۵۶/۲۵	۶/۴۶	۲۶/۲۸
	پس‌آزمون	۵۹/۲۱	۷/۸۴	۵/۲۶
شادکامی	پیش‌آزمون	۳۵/۶۱	۱۱/۶۵	۹/۵۶
	پس‌آزمون	۴۶/۴۳	۱۹/۲۸	۴/۸۱

جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین میزان سازگاری زناشویی و شادکامی در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است.

جدول ۲

نتایج تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر سازگاری زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p
پیش‌آزمون	۳۰۷/۵۵	۱	۳۰۷/۵۵	۹/۱۲	< ۰/۰۰۵
گروه	۱۹۱/۲۳	۱	۱۹۱/۲۳	۵/۸۲	< ۰/۰۲۳
خطا	۹۸/۴۱	۲۷	۳۴/۱۱		

جدول ۲ نشان می‌دهد که نسبت F به‌دست آمده از تحلیل کوواریانس پس از کنترل پیش‌آزمون در متغیر سازگاری زناشویی در گروه آزمایش و کنترل با یکدیگر متفاوت است. این یافته نشان می‌دهد که روان‌درمانی مثبت‌نگر باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان گروه

آزمایش شده است (به جدول ۱ برای مشاهده میانگین‌های پس‌آزمون دو گروه مراجعه کنید).

جدول ۳

نتایج تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر شادکامی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p
پیش‌آزمون	۲۷۸/۵۶	۱	۲۷۸/۵۶	۸/۲۷	$p < ۰/۰۰۴$
گروه	۱۶۹/۲۳	۱	۱۶۹/۲۳	۵/۴۱	$p < ۰/۰۲۱$
خطا	۱۳۵/۳۶	۲۷	۵/۱۳		

جدول ۳ نشان می‌دهد که نسبت F به‌دست آمده از تحلیل کوواریانس پس از کنترل پیش‌آزمون در متغیر شادکامی در گروه آزمایش و کنترل با یکدیگر متفاوت است ($F = ۵/۴۱$). این یافته نشان می‌دهد که روان‌درمانی مثبت‌نگر باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان گروه آزمایش شده است (به جدول ۱ برای مشاهده میانگین‌های پس‌آزمون دو گروه مراجعه کنید).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد آموزش روان‌درمانی مثبت‌نگر برافزایش سازگاری زناشویی و شادکامی در زنان با تعارض‌های زناشویی مؤثر است. در تبیین این یافته می‌توان چنین گفت که مثبت‌نگری به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار و کرداری خوشبینانه در زندگی است. توجه داشتن به امور مثبت زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی و مثبت اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خویش داشته باشیم، نه آن‌که همواره خود را سرزنش کنیم (کویلیام، ۲۰۰۶، ترجمه براتی‌سده و صادقی، ۱۳۹۵).

سلیگمن و سیکزنت میهالی^۱ (۲۰۰۰) عقیده دارند که روان‌شناسی مثبت‌نگر به دنبال بهبود کیفیت زندگی افراد و پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از زندگی بی‌ثمر و بی‌معناست. روان‌شناسی مثبت‌نگر به جای اصلاح ضعف‌ها بر تقویت توانایی‌ها تأکید دارد. هیجان‌های مثبت باعث انعطاف‌پذیری افراد می‌شود و منابع جسمی-اجتماعی و ذهنی متعددی را در اختیار فرد قرار می‌دهد. به علاوه، هیجان‌های مثبت سبب خستگی‌ساز هیجان‌های منفی

1. Csikszentmihalyi

می‌شود و رشد خلاقیت شکوفایی و تاب‌آوری را به دنبال دارد (فریش، ۲۰۰۶، ترجمه خمسه ۱۳۹۳). آموزش فنون و مهارت‌های مثبت‌اندیشی به افراد به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا و نیز افزایش شادکامی انجام می‌گیرد تا افراد، خود را بهتر بشناسند و به تجربه‌های مثبت خویش پی ببرند. توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته احتمال بروز برداشت‌های مثبت‌تر از خویش و دیگران را افزایش می‌دهد. تغییر در شیوه نگرش به دنیا و توانایی‌های خود، تلاش جهت یافتن توانایی‌ها و قابلیت‌های مثبت همسر خود و تغییر دید نسبت به نکات منفی او منجر به افزایش رضایت زناشویی می‌شود. آموزش مفاهیم روان‌درمانی مثبت‌نگر به افراد منجر به توافق بیشتر آن‌ها با همسرشان می‌شود، به‌علاوه رضایت از رابطه با همسر را افزایش می‌دهد. به نظر لئونارد و شوماچر^۱ (۲۰۰۵)، به نقل از حیرت، فاتحی‌زاده، احمدی، اعتمادی و بهرامی، (۱۳۹۳) زوجین سازگار خودشان را خوشبخت می‌دانند، از همدیگر حمایت می‌کنند، به ارضای نیاز همسرشان توجه دارند و نسبت به هم درک و قبول متقابل دارند. روان‌درمانی مثبت‌نگر به آموزش این مفاهیم می‌پردازد و به این دلیل است که منجر به افزایش سازگاری زناشویی می‌شود. از جمله یافته‌های پژوهش حاضر این بود که روان‌درمانی مثبت‌نگر منجر به افزایش شادکامی می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های سیدی اصل، صادقی، بختیاری، خزاعی، رضائی و احمدی^۲ (۲۰۱۴)، دولت‌آبادی، احمدی، سوربی، بیگی، رضوی و بیداک^۳ (۲۰۱۶) و سنف و لیاو^۴ (۲۰۱۳) همخوان است. شادکامی یک حالت عاطفی و مثبت است که با خشنودی، لذت و رضایت مشخص می‌شود و با خود صفات و علایمی از جمله داشتن باورهای مثبت در مورد زندگی، هیجان‌های مثبت و فقدان هیجان‌های منفی به همراه دارد (سپهریان‌آذر و همکاران، ۱۳۹۵).

اشرفی حافظ، آسمند، موسوی مقدم و سایه‌میری (۱۳۹۲) نشان دادند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در گروه‌های مختلف زناشویی تأثیر متفاوت دارد. فوردایس^۵ (به نقل از خدادادی سنگده، تولائی و بلقان‌آبادی، ۱۳۹۳) در برنامه آموزش شادکامی، کاهش سطح توقعات، ایجاد تفکر مثبت، کاهش احساسات منفی، توقف ناراحتی، اولویت قراردادی

1. Leonard & Schumacher
2. Seyedi Asl, Sadeghi, Bakhtiari, Khazaie, Rezaei, & Ahmadi
3. Dowlatabadi, Sorbi, Beiki, Razavi, & Bidaki
4. Senf & Liau
5. Fordeys

شادکامی، افزایش فعالیت، افزایش روابط اجتماعی، تقویت روابط نزدیک و درگیر شدن در فعالیت‌های پرمعنا را مهم می‌داند. سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶) شادی را عبارت از زندگی لذت بخش، زندگی متعهدانه و معنی‌دار می‌دانند. مخصوصاً شادی لذت بخش زمانی به دست می‌آید که افراد قادر به تجربه هیجان‌های مثبت در مورد گذشته، حال و آینده‌شان باشند. زندگی متعهدانه زمانی حس می‌شود که فرد عمیقاً در نقش‌های متعدد زندگی مانند عشق، کار و بازی جذب یا درگیر شود و زندگی معنی‌دار به صورت استفاده از توان‌مندی‌ها در خدمت خود و دیگران تعریف می‌شود. بدین ترتیب علت اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر شادکامی این است که این روش درمانی به طور اختصاصی بر افزایش هیجان‌های مثبت تمرکز دارد. مداخله‌های روان‌درمانی مثبت‌نگر برنامه‌های هدف‌مندی هستند که فعالیت‌ها، افکار و احساسات مثبت را پرورش می‌دهند. بنابراین طبیعی است که وقتی این روش بر افزایش هیجان‌های مثبت متمرکز است، افزایش بیشتری را در متغیرهایی مانند سازگاری زناشویی و شادکامی ایجاد می‌کند. با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان پیشنهاد داد که درمان‌گران برای بهبود روابط زناشویی و افزایش نشاط و شادی از این روش استفاده کنند. از محدودیت‌های این پژوهش انتخاب نمونه غیرتصادفی نمونه مورد بررسی است.

منابع

فارسی

- احمدی، خدابخش؛ آزاد مرزآبادی، اسفندیار و ملازمانی، علی (۱۳۸۴). بررسی وضعیت ازدواج و سازگاری زناشویی در بین کارکنان سپاه. *طب نظامی*، ۷(۲)، ۱۵۲-۱۴۱.
- اشرفی حافظ، اصغر؛ آسمند، پریسا؛ موسوی مقدم، رحمت‌الله و سایه‌میری، کوروش (۱۳۹۲). اثربخشی مثبت‌اندیشی در کاهش مشاجرات زناشویی دانش‌جویان متأهل. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۲۳(۱)، ۵۳-۴۹.
- حاج ابولزاده، نسرين (۱۳۸۱). *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی-رفتاری بر میزان رضایت زناشویی زوجین ساکن شهرستان کرج*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا، تهران.

حیرت، عاطفه؛ فاتحی‌زاده، مریم‌السادات؛ احمدی، سیداحمد؛ اعتمادی، عذرا و بهرامی، فاطمه (۱۳۹۳). نقش ابعاد سبک زندگی زوجی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی. *زن و جامعه*، ۵ (۲) ۱۵۸-۱۴۵.

خدادادی سنگده، جواد؛ تولائی، سیدعبدالحسین و بلقان‌آبادی، مصطفی (۱۳۹۳). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر به شیوه گروهی بر افزایش شادکامی مادران کودکان با نیازهای ویژه. *روان‌شناسی خانواده*، ۱ (۱)، ۶۲-۵۳.

داوودی، زهرا؛ اعتمادی، عذرا؛ بهرامی، فاطمه و شاه‌سیاه، مرضیه (۱۳۹۱). تأثیر رویکرد زوج درمانی کوتاه‌مدت راه حل محور بر سازگاری زناشویی در زنان و مردان مستعد طلاق شهر اصفهان. *اصول بهداشت روانی*، ۱۴ (۳)، ۱۹۹-۱۹۰.

سپهریان‌آذر، فیروزه؛ محمدی، نسیم؛ بدل‌پور، زینب و نوروززاده، وحید (۱۳۹۵). رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت زناشویی. *سلامت و مراقبت*، ۱۸ (۱) ۴۴-۳۸.

سلیمی، هادی؛ محسن‌زاده، فرشاد و نظری، علی‌محمد (۱۳۹۳). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس انسجام خانوادگی، مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله و مهارت‌های مقابله. *فصلنامه نسیم تندرستی*، ۳ (۱)، ۶۳-۵۷.

علی‌پور، احمد و آگاه‌هریس، مژگان (۱۳۸۶). اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانی‌ها. *روان‌شناسان ایرانی*، ۱۲ (۳)، ۲۹۸-۲۸۷.

علی‌پور، احمد و نوربالا، احمدعلی (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *اندیشه و رفتار*، ۵ (۱)، ۶۵-۵۵.

فریش، ب. مایکل (۲۰۰۶). *روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی*. ترجمه اکرم خمسه (۱۳۸۹). تهران: انتشارات ارجمند.

کویلیام، سوزان (۲۰۰۳). *مثبت‌اندیشی*. ترجمه فریده براتی‌سده و افسانه صادقی (۱۳۹۵). تهران: انتشارات جوانه رشد.

مگیار-مؤته، جینا ال. (۲۰۰۹). *مدخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر*. ترجمه علی‌اکبر فروغی؛ جلیل اصلانی و سحر رفیعی (۱۳۹۳). تهران: انتشارات ارجمند.

ملازاده، جواد (۱۳۸۱). *رابطه سازگاری زناشویی با عوامل شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای در*

- فرزندان شاهد. رساله دکتری روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- نجفی، محمد؛ دهشیری، غلامرضا؛ دبیری، سولماز؛ شیخی، منصوره و جعفری، نصرت (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانش‌جویان. *اندازه‌گیری تربیتی*، ۱۰(۳)، ۷۲-۵۵.
- یعقوبی، حمید و برادران، مجید (۱۳۹۰). همبسته‌های سلامت روانی: شادکامی، ورزشی و هوش هیجانی. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۲۳، ۲۲۱-۲۰۲.

لاتین

- Brebner, J. (1998). Happiness and personality. *Personality and individual Differences*, 25(2), 279-296.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. E. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Dowlatabadi, M. M., Ahmadi, S. M., Sorbi, M. H., Beiki, O., Razavi, T. K., & Bidaki, R. (2016). The effectiveness of group positive psychotherapy on depression and happiness in breast cancer patients: A randomized controlled trial. *Electronic Physician*, 8(3), 2175-2180.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). Enrich Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176-185.
- Greeff, P. A., & De Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(4), 321-334.
- Hollist, C. S., & Miller, R. B. (2005). Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *Family Relations*, 54(1), 46-57.
- Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the Quality and Stability of Marriage. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the families* (pp. 268-294). New York: The Free Press.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774-788.
- Senf, K., & Liau, A. K. (2013). The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms, with an examination of personality as a moderator. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 591-612.
- Seyedi Asl, S. T., Sadeghi, K., Bakhtiari, M., Khazaie, H., Rezaei, M., & Ahmadi, S. M. (2014). The effectiveness of group positive psychotherapy on improving the

depression and increasing the happiness of the infertile women: Clinical trial. *European Journal of Experimental Biology*, 4(3), 269-275.

Sinha, S. P., & Mukerjee, N. (1990). Marital adjustment and personal space orientation. *The Journal of Social Psychology*, 130(5), 633-639.



© 2017 by the authors. Licensee SCU, Ahvaz, Iran. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0 license) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)