رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره ۳، شماره پیاپی۹۶، خرداد ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(3), 2024

تدوین مداخله زندگی زناشویی مبتنی بر رویکرد مثبت‌نگر و روان‌شناسی اسلامی و امکان‌سنجی آن بر الگوهای ارتباطی زوجین متعارض

Development of marital life intervention based on positive approach and Islamic psychology and its feasibility on communication patterns of conflicted couples

نرگس موسوی
دانشجو دکتری، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.
رحیم حمیدی پور (نویسنده مسئول)
استادیار، گروه آموزشی روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان تهران، ایران.
حسن حیدری
دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.
حسین داوودی
استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

Narges Mousavi
PhD student, Department of counseling, College of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.
Rahim Hamidipour *
Assistant professor, Department of Psychology and Counseling, University Teachers, Tehran, Iran.
r.hamidipour@cfu.ac.ir
Hassan Heidari
Assistant professor, Department of counseling, College of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.
Hossein Davoodi
Assistant professor, Department of counseling, College of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.

چکیده
پژوهش حاضر با هدف تدوین مداخله زندگی زناشویی مبتنی بر رویکرد مثبت‌نگر و روان‌شناسی اسلامی و امکان‌سنجی آن بر الگوهای ارتباطی زوجین متعارض انجام شد. روش تحقیق ترکیبی (کیفی- کمی) بود. روش تحقیق بخش کمی نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری تمامی زوج‌های دارای تعارض زناشویی شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بودند که ۳۰ نفر به صورت دردسترس انتخاب و به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. ابزار بخش کمی پرسشنامه تعارض زناشویی ثنایی (MCQ) (۱۳۷۹) و پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سلاوی (CPQ) (۱۹۸۴) بود. داده‌های بخش کمی با تحلیل کوواریانس چندمتغیری تحلیل شدند. در نتایج بخش کیفی ۲ مضمون اصلی شناسایی شد که شامل «اسلامی، مثبت نگری» و ۹ مضمون فرعی شامل «تقوا و اعتقادات مذهبی، اخلاق اسلامی، شکرگذاری، مقابله مثبت، تقویت هیجانات مثبت، مهارت‌های ارتباطی مثبت، ارتقاء توانمندی‌های مثبت، باورهای مثبت و منفی» از دیدگاه مشارکت کنندگان شد که می‌توانند درک متخصصان از پدیده رویکرد روانشناسی اسلامی و مثبت‌نگری برای زندگی زوجین متعارض را به تصویر کشند. همچنین، یافته‌های بخش کمی نشان داد که که با کنترل اثر پیش‌آزمون بین میانگین پس‌آزمون الگوهای ارتباطی گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد (p<۰/۰۵). می‌توان نتیجه گرفت که مداخله زندگی زناشویی مبتنی بر رویکرد مثبت‌نگر و روان‌شناسی اسلامی برای الگوهای ارتباطی زوجین موثر هستند.
واژه‌های کلیدی: *زوجین متعارض، الگوهای ارتباطی، الگوی زندگی زناشویی، رویکرد مثبت‌نگر، روان‌شناسی اسلامی.*

Abstract
The research was conducted with the aim of the development of marital life intervention based on a positive approach and Islamic psychology and its feasibility on communication patterns of conflicted couples. The research method was generally mixed (qualitative-quantitative). The research method in the quantitative part was semi-experimental with a pre-test-post-test plan and a control group. The statistical population of the quantitative part was all the couples with marital conflict in Tehran in 2022, 30 people were convenience selected and 15 people were randomly assigned to the experimental group and 15 people to the control group. The data collection tools in the quantitative part: are the Sanai Marital Conflict Questionnaire (MCQ) (2000) and the communication questionnaire of Christensen and Salawi (CPQ) (1984). The data were analyzed in multivariate covariance analysis. In the results of the qualitative part, 2 main themes were identified, which include "Islamic, positivity" and 9 sub-themes including "piety and religious beliefs, Islamic ethics, gratitude, positive coping, strengthening positive emotions, positive communication skills." "enhancement of positive abilities, positive and negative beliefs". Also, the findings of the quantitative section showed that by controlling the effect of the pre-test, there is a significant difference between the mean of the post-test communication patterns of the experimental and control groups (p<0.05). It can be concluded that marital life interventions based on a positive approach and Islamic psychology are effective for couples' communication patterns.
Keywords: *Conflicted Couples, communication patterns, Marital life Pattern, Positive approach, Islamic psychology.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت :** مهر ۱۴۰۲ | **پذیرش:** بهمن ۱۴۰۲ | **ویرایش نهایی:** خرداد ۱۴۰۳

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]

مقدمه

تعارض زناشویی[1] و مشکل در ارتباطات زناشویی یکی از مشکلات رایج در خانواده ها است (لاونر[2] و همکاران، ۲۰۱۶). ارتباط موثر در زندگی زناشویی بر رضایت زندگی زناشویی و پیش‌بینی تعارضات آن تأثیر دارد (دونگ[3] و همکاران، ۲۰۲۲؛ لی و هان[4]، ۲۰۲۳). هر فردی روشی خاص برای برقراری ارتباط دارد و روش‌هایی که در تعارضات یا گفت‌وگوها استفاده می‌شود، می‌تواند نقشی در حل یا عدم حل تعارضات رابطه داشته باشد،مشکلات ارتباطی می تواند موجب اختلالات روان شناختی و طلاق شود (ینگ[5] و همکاران، ۲۰۲۳؛ مجانی[6] و همکاران، ۲۰۲۳). سه سبک ارتباطی اصلی در زندگی زناشویی شامل ارتباط مثبت، ارتباط مطالبه‌گرانه/اجتنابی و ارتباط انتقادی/تدافعی است، الگوهای ارتباطی می‌توانند بر سلامت روانی افراد تأثیر گذار باشند و الگوهای باز و سازنده باعث رضایت بهتر از رابطه می‌شوند (ایندوماتی و کانس[7]، ۲۰۲۱؛ لوکمن[8] و همکاران، ۲۰۲۰). ارتباط نامناسب و تعارض زناشویی مادران تأثیری بر عزت نفس، شادکامی و رفتارهای فرزندان در مدرسه دارد (یئون و چویی[9]، ۲۰۲۰). بنابراین، ضروری است برای حل تعارضات زوجین و بهبود الگوهای ارتباطی آن‌ها، مداخلات مناسبی باید طراحی و انجام شود.

در این میان، دو رویکرد موثر شناسایی شده روانشناسی اسلامی و مثبت نگری است. مداخله روانشناختی مثبت‌نگر راهی برای پرورش احساسات مثبت، نقاط قوت و الگوهای ارتباطی هماهنگ در بین زوجین است و هدف پرورش منابعی است که ممکن است کیفیت و ثبات روابط عاشقانه زوجین را بهبود بخشد و از بروز هرگونه مشکلی جلوگیری کند (برادفورد[10] و همکاران، ۲۰۱۶؛ انتواین[11] و همکاران، ۲۰۲۰). مطالعات نشان داده‌اند که ترویج قدردانی در روابط عاشقانه می‌تواند احساسات مثبت را تقویت کند و زوجینی که در برابر قدردانی همسرشان پاسخگو هستند، بهبودهایی در رضایت زندگی و احساسات مثبت داشته باشند (الگویی و ژائویانگ[12]، ۲۰۱۶). همچنین، روان درمانی مثبت‌نگر بهبود رضایت زناشویی، شادکامی و عشق ورزی در زناشویی را ارتقا می‌دهد و باعث افزایش صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی در زنانی که در تعارض با همسر خود هستند، می‌شود (اوترو[13] و همکاران ،۲۰۲۰). حیدری و ساعدی (۱۳۹۹) نیز نشان دادند که روان درمانی مثبت‌نگر منجر به افزایش رضایت زناشویی، شادکامی و بهبود عشق ورزی در بین زوجین می‌شود. با این وجود مداخلات آن‌ها براساس رویکردهای مثبت‌نگری طراحی شده توسط پژوهشگران خارجی اجرا شدند و بومی کشور ایران نبودند.

از طرفی روانشناسی اسلامی، با تمرکز بر ارزش‌ها و اصول اسلامی، به توصیف و تفسیر روانشناسی انسان و نگرش به زندگی می‌پردازد، در رویکرد اسلامی، درمانگر به مسائل معنوی به صورت بی‌طرفانه و غیرقضاوتی می‌پردازد و از روش‌های دیگر روانشناختی نیز استفاده می‌کند.تحقیقات نشان می‌دهند که صمیمیت معنوی بین همسران تعارض کمتری را پیش‌بینی می‌کند (ماهونی[14] و همکاران ،۲۰۲۱) و آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی تأثیر مثبتی بر خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسران در زنان متأهل دارد (زنگنه مطلق و خاتمی، ۱۴۰۰). همچنین، ماهونی[15] و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیقی نشان دادند که صمیمیت معنوی بیشتر توسط همسران و شوهران، تعارض کمتری را پیش‌بینی می‌کند. صمیمیت معنوی همسران نیز همکاری بیشتر و خصومت لفظی کمتری را توسط همسران پیش‌بینی کرد. دهقان و همکاران (۱۳۹۸) نیز در تحقیقی نشان دادند که آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی به شیوه گروهی بر تعهد زناشویی در پرستاران زن متأهل اثربخش است. در این پژوهش‌ها آموزش‌ها به صورت خلاصه‌ای از تکنیک‌های روانشناسی مثبت و قرآن و کتب اسلامی ارائه شده است. اما، تاکنون الگوی مداخله‌ای جامعی بر اساس تجربه زیسته متخصصان حوزه زوجین برای مداخله در زندگی زناشویی براساس رویکرد مثبت‌نگر و روان‌شناسی اسلامی مناسب فرهنگ بومی ایرانی و اسلامی طراحی نشده است.

1. Marital conflict
2. Lavner
3. Dong
4. Lee & Han
5. Ying
6. Majani
7. Indumathy & Kanth
8. Lukman
9. Yeon & Choi
10. Bradford
11. Antoine
12 . Algoe & Zhaoyang
13. Otero
14. Mahoney
15 .Mahoney, A.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]

ارتقاء ارتباط و نقاط قوت در رویکرد زوجی، یک گام پیشگیرانه و امیدوارکننده در مقابله با تعارضات زندگی زناشویی است (برادفورد و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین، طراحی و تدوین الگوی مداخله‌ای بر اساس رویکرد اسلامی و روانشناسی مثبت‌نگر در زندگی زوجین ایرانی-اسلامی اهمیت دارد. این الگوی مداخله‌ای چند بعدی، می‌تواند نسبت به کاربرد جداگانه این درمان‌ها، اثربخشی بهتری داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف تدوین مداخله زندگی زناشویی مبتنی بر رویکرد مثبت‌انگر و روان‌شناسی اسلامی وامکان سنجی آن بر الگوهای ارتباطی زوجین متعارض انجام گرفت.

روش

پژوهش حاضر یک پژوهش ترکیبی (کیفی-کمی) بود. بخش کیفی با استفاده از روش توصیفی پدیدارشناسی و بخش کمی با استفاده از طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل انجام شد. مشارکت‌کنندگان بخش کیفی شامل متخصصان و درمانگران حوزه زوج‌درمانی در سال ۱۴۰۱ بوده و نمونه‌ای شامل ۲۰ نفر از روانشناسان شهر تهران به صورت هدفمند انتخاب شد. داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه ساختار یافته جمع آوری شده و با استفاده از روش کدگذاری و کلایزی تفسیر شده‌اند. ملاک‌های شرکت در پژوهش برای گروه متخصصان شامل داشتن حداقل دو مقاله یا کتاب در مداخلات آموزشی، حداقل ۵ سال تجربه بالینی و آموزشی در موضوع مداخلات ساختاری و راهبردی بود. جامعه آماری بخش کمی شامل زوجینی است که در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰به مراکز مشاوره (مهرآفرین، همراز، رایین) در شهر تهران مراجعه کرده‌اند و دارای تعارض زناشویی بوده‌اند. معیارهای ورود به پژوهش شامل: رضایت آگاهانه، دارای حداقل یک فرزند، عدم شرکت همزمان در مداخلات درمانی دیگر، دارای تحصیلات دیپلم و بالاتر، مدت ازدواج بیش از ۳ سال و معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل عدم تمایل برای ادامه حضور در جلسات، غیبت بیش از یک جلسه، و عدم رعایت قوانین در پژوهش بود. در ابتدا، پژوهشگر با متخصصان و درمانگران مصاحبه کرد و معیارها و ویژگی‌های الگوی مداخله‌ای برای زندگی زناشویی براساس رویکرد مثبت‌اندیشی و روانشناسی اسلامی استخراج شد. مشارکت کنندگان اطلاعات مرتبط را ارائه دادند. دلایل موافقت یا مخالفت با نتایج نیز بیان شدند. سپس با استفاده از این داده‌ها (رونوشت مصاحبه) و برجسته‌سازی جملات مهم، مرحله افقی سازی یا سرراست سازی[1] صورت گرفت. خوشه‌های معنایی از گزاره‌های معنادار توسعه یافت. در نهایت، با صاحبنظران، متخصصان و رواندرمانگران جلسات بررسی انجام شد و معیارها و ویژگی‌های الگوی مداخله‌ای براساس نظر آن‌ها استخراج شد. سپس یک الگوی مداخله زندگی زناشویی براساس رویکرد مثبت‌انگر و روانشناسی اسلامی در گروه‌های کانونی با حضور روانشناسان و متخصصان روانشناسی در سه جلسه بحث و بررسی قرار گرفت. این جلسات در مدت ۳ هفته برگزار شدند. میانگین، انحراف معیار زمان مصاحبه‌ها (۷۵/۷۲±۳۹/۵)، کمینه و بیشینه زمان مصاحبه‌ها ۳۰ و ۴۵ دقیقه بود. ضریب توافق کدکذاری‌ها با توجه به تعداد کل داده‌های ثبت شده (۹۱)، تعداد کل توافقات بین این کدها (۳۲)، حدود ۷۳٪ به دست آمد. با توجه به اینکه بالاتر از ۰/۶ است، قابلیت اعتماد کدگذاری‌ها مورد تایید است. روایی محتوایی الگوی تدوین شده نیز با استفاده از ضریب نسبی روایی محتوایی[2](CVR) بررسی شد. سپس تأثیر این الگو بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین متعارض مورد ارزیابی قرار گرفت و الگوی مداخله با ۱۳ جلسه طراحی شد. همچنین، شاخص روایی محتوایی[3](CVI) با استفاده از روش والتز و باسل[4] محاسبه شد.

در نهایت، الگوی مداخله‌ای زناشویی بر روی نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از زوجین دارای تعارض زناشویی که به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گروه کنترل جایگذاری شده بودند اعمال شد. هر دو گروه در پیش آزمون شرکت کردند. سپس به گروه آزمایشی الگوی مداخله طراحی شده در قالب ۱۳ جلسه، ۹۰ دقیقه‌ای و هر هفته دو جلسه اعمال شد و گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از دو ماه برگزاری جلسات آموزشی، هر دو گروه به پرسشنامه‌های مربوطه مجددا پاسخ دادند. برای رعایت مسائل اخلاقی در ابتدای تحقیق، با توضیح صادقانهٔ اهداف پژوهش، رضایت آگاهانه از افراد برای شرکت در پژوهش اخذ گردید، رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات از جانب پژوهش‌گر حفظ شد. نتایج پژوهش با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیری با نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ بررسی شد.

ابزار سنجش

1. Horizonalization
2. Content Validity Ratio
3. Content validity index
4. Waltz & Bausell

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]

پرسشنامه الگوهای ارتباطی[1] (CPQ): این پرسشنامه توسط کریستنسن و سالاوی در سال ۱۹۸۴ تهیه شده است و شامل ۳۵ سوال است که زوجین رفتارهای خود را بر اساس یک مقیاس ۹ درجه‌ای لیکرت از ۱ (اصلاً امکان ندارد) تا ۹ (خیلی امکان دارد) ارزیابی می‌کنند. پرسشنامه سه خرده مقیاس ارتباطی را شامل می‌شود: ۱- ارتباط سازنده‌ی متقابل، ۲- ارتباط توقع/کناره‌گیری و ۳- ارتباط اجتناب متقابل. ضریب آلفای کرونباخ برای ۵ مقیاس پرسشنامه در بازه‌ی ۰.۴۴ تا ۰.۸۵ و میزان روایی با استفاده از روش روایی تشخیصی ۰/۷۷ گزارش شده است (کریستنسن و هوی[2]، ۱۹۹۰). همچنین، آلفای کرونباخ توسط خجسته‌مهر و همکاران (۱۳۸۷) در بازه‌ی ۰.۶۰ تا ۰.۷۳ محاسبه شده است و روایی هم‌گرایی نیز برای مقیاس‌های ارتباطی سازنده‌ی متقابل، اجتنابی متقابل و توقع-کناره‌گیری به ترتیب ۰.۴۶ تا ۰.۳۹ و ۰.۴۷ به دست آوردند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای ارتباطی سازنده‌ی متقابل، اجتنابی متقابل و توقع-کناره‌گیری به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۷۷ و ۰/۸۱ به دست آمده است.

پرسشنامه تعارض‌های زناشویی[3] (MCQ) : این پرسشنامه دارای هشت بعد و ۴۲ زوج ماده است و توسط براتی و ثنایی (۱۳۷۹) ساخته شده بود. هفت حیطه کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش هیجانی، افزایش رابطه با اقوام خود، کاهش رابطه با اقوام همسر، جدا کردن امور مالی از همدیگر، افزایش جلب حمایت فرزند، و کل تعارض‌های زناشویی را بررسی می‌کند. نمره گذاری به روش طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است. دامنه نمرات ماده‌ها بین ۱ (کاملا مخالفم) تا ۵ (کاملا موافقم) و دامنه نمرات پرسشنامه بین کمترین نمره ۴۲ تا بیشترین نمره ۲۱۰ است. نمره بیشتر به معنای تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنای رابطه بهتر و تعارض کمتر است. پایایی به روش آلفای کرونباخ این ابزار توسط براتی (۱۳۷۹) برابر ۰/۵۲، توسط فرحبخش (۱۳۸۴) ۰/۶۹ به دست آمد. روایی از طریق همبستگی با پرسش‌نامه سازگاری زناشویی اسپانیر ۰/۶۷- گزارش شده است (حسن‌شاهی و همکاران، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ به دست آمد.

یافته ها

از بین افراد مصاحبه شونده ۸ نفر دارای جنسیت مرد و ۱۲ نفر دارای جنسیت زن بودند. میانگین و انحراف معیار سابقه کار به ترتیب ۱۵ و ۵/۷۴ به دست آمد. کمینه و بیشینه سابقه کار متخصصان شرکت کننده در پژوهش نیز به ترتیب ۶ سال و ۲۳ سال بود. از تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده در بخش کیفی پژوهش ۲ مضمون اصلی و ۹ مضمون فرعی از دیدگاه مشارکت کنندگان پدیدار شده است. جدول ۱ مضامین استخراج شده از مصاحبه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۱. مضامین استخراج شده از مصاحبه‌ها

مضامین اصلی	مضامین فرعی	نمونه متن
روانشناسی اسلامی (معنوی)	تقوا و اعتقادات مذهبی	اولین مسئله مهم، تقوا و اعتقادات مذهبی زوجین است که می‌تواند به آنها کمک کند و حالت مراقبه برای آنان داشته باشد (شماره ۱). براساس روان‌شناسی اسلامی اول تاکید بر ارتباط و عبادت و انس با خدا دارد، به جهت نزدیکی با خدا و در نظر داشتن خدا در تمام زندگی مشترک که می‌تواند باعث حفظ ارتباط زناشویی و ثبات و پایداری روابط زوجین شود (۱۵).
	شکرگذاری	درک نعمت‌ها و شکرگذاری و ایمان، امید، گذشت و صبر در زوجین پرورش می‌دهد که تمام این موارد باعث بهزیستی زوجین می‌شود (۴).
	اخلاق اسلامی	روان‌شناسی اسلامی بر خوش‌رویی، پشتکار و مهربانی و همکاری و انصاف و خویشتن‌داری تاکید دارد که تمام این‌ها برای حل تعارضات نیاز است (۴، ۱۷). اسلام تاکید بسیاری بر خصوصیات اخلاقی اسلامی در بین زوجین دارد که رعایت آن‌ها می‌تولند بسیاری از مشکلات بین زوجین رو حل نماید (۱۴، ۱۸). زوجین

1. Communication patterns questionnaire (CPQ)
2. Christensen & Heavy
3 Marital conflict questionnaire (MCQ)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]

		درزندگی زناشویی با چالش‌ها و مشکلات زیادی مواجه هستند و تلاش مشترک آنها در کاهش چالش‌ها لازم است که حتما صبوری و روابط مناسب در این بین تاثیر بسیاری دارد (۹).
	معنایابی در زندگی	زوجین می‌توانند براساس اصل‌رشد و درک شخصی‌شان و شکوفایی فطرت و شناخت وجود خود و خدایشان به اصل معنا دست پیدا کنند و در پرتو توجه به معنویات هیجانات خود را در جهت کیفیت رابطه و بهزیستی خود هدایت کنند (۶). در ترکیب روانشناسی مثبت‌نگر و اسلامی؛ ارتقاء سلامت روان‌شناختی، معنایابی و معنا جویی درزندگی و روابط بین زوجین بهبود می‌یابد (۱۵).
مثبت‌نگری	مقابله مثبت	در روان‌شناسی‌های مثبت‌نگر و روان‌شناسی اسلامی واکنش (مقابله) مثبت در برابر سختی‌ها اهمیت دارد و صبوری از بهترین واکنش‌ها است که نهایتا به رضایتمندی دست پیدا خواهند کرد و تحمل مشکلات در زندگی زوجین را راحت‌تر می‌کند (۷)
	تقویت هیجانات مثبت	یکی از رسالت‌های روان‌شناسی اسلامی بهبود کیفیت‌زندگی در روابط زوجین در سایه رشد و تعالی اخلاقی است و درمانگران مثبت‌گرا هم معتقدند که انسان می‌تواند با تغییر دادن احساسات و دیدگاه‌ها، هیجانات خودش را در یک جهت مثبت به حرکت درآورد (۲).
	مثبت اندیشی در ارتباطات	باید دغدغه مرتبط با آموزش مهارت‌های مثبت ارتباطی را ایجاد کنیم که مهارت‌ها تنها به قبل از ازدواج ختم نمی‌شوند. مهارت‌های ارتباطی و رفتاری در زندگی زوجین بسیار تاثیر گذار و باعث افزایش صمیمیت و کیفیت ارتباط می‌شوند (۱). تعارض زناشویی اخیرا بین زوجین شایع شده که از عوامل اصلی آن نداشتن الگوهای ارتباطی صحیح است (۸). هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر در جهت سازگاری انسان‌ها با محیط زندگی-شان است که شامل ارتباطات موثر است (۱۲).
	ارتقاء توانمندی-های مثبت	روان‌شناسی مثبت‌نگر برخلاف باقی رویکردها تمرکزش بر خصایص و توانمندی‌های مثبت انسان مثل شادکامی، امید، خوش بینی و بهزیستی است (۵). با توجه به رویکرد مثبت‌نگری به زوجین پیشنهاد می-شود بر خصوصیت مثبت یکدیگر تمرکز داشته باشند و به ارتقاء ارتباط و افزایش خصوصیات مثبت دیگر در طرفین کمک نمایند (۱۵).
	خودگویی مثبت	رویکر مثبت‌نگری تاکید بسیاری دارد که زوجین به جای تمرکز بر خصوصیات منفی یکدیگر بر مثبت‌ها تمرکز داشته باشند (۱۶). توصیه می‌شود در رویکرد مثبت‌نگری زوجین را برای تمرکز بر باورهای مثبت به جای باورهای منفی راهنمایی شوند تا با اصلاح باورهای منفی، باورهای مثبت‌تری و خودگویی مثبت ایجاد شود (۲۰).

پس از استخراج مضامین، پروتکل برای الگوی مداخله زندگی زناشویی مبتنی بر رویکرد روانشناسی اسلامی و مثبت‌نگری طراحی شد و به بررسی اثربخشی الگوی تدوین شده پرداخته شد. جدول ۲ جلسات پروتکل مداخله‌ای و شاخص‌های آن را نشان می‌دهد.

جدول ۲. شاخص‌های جلسات پروتکل مداخله‌ای

خلاصه جلسه	CVR	CVI
جلسه ۱: آشنایی با زوجین و برقراری رابطه با آنها و بررسی دیدگاه هر یک از همسران در مورد مشکلات و تعارض‌هایی که دارند، انجام ارزیابی‌های اولیه، اجرای پیش آزمون‌ها.	۰/۸	۱
جلسه ۲: تکمیل فرآیند ارزیابی و بررسی عواملی مانند: خودمختاری، رشد شخصی افراد،بررسی اهداف زندگی، میزان تسلط بر محیط و میزان ارتباطات مثبت و کشف زمینه‌های اصلی تعارض‌هایشان، بررسی اهداف و خواسته‌ها	۰/۸	۰/۹
جلسه ۳: کشف عوامل تدوام دهنده تعارض در رابطه زوج بر اساس نتایج حاصل از پرسشنامه‌ها و مصاحبه‌ها، طبقه بندی و ارزیابی مشکلات، شناسایی الگوهای ارتباطی سالم و کاستی‌هایی که در بهزیستی افراد وجود دارد و در تعارض زوجین نقش اساسی ایفا می‌کند.	۰/۸	۱
جلسه ۴: شناسایی توانمندی‌های خاص هریک از زوجین برای حل مسئله و ایجاد هیجانات مثبت در بهزیستی.	۰/۸	۱
جلسه ۵: آموزش مسائل ارتباطی و گفتگو، توصیف اطلاعات عاطفی و هیجانی، بیان افکار، ابراز احساسات، طرح خواسته‌ها و بیان اقدامات	۰/۸	۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]

جلسه ۶: توضیح درباره بخشش به عنوان وسیله قدرتمندی که می تواند خشم و تلخی را به احساسات خنثی و حتی به هیجانات مثبت تبدیل کنند، معرفی و قدردانی بحث شد و در آخر به چالش کشیدن احساسات منفی.	۰/۶	۰/۸
جلسه ۷: آموزش خود تنظیمی در برابر محرک‌های درونی و محرک‌های محیطی.	۰/۸	۰/۹
جلسه ۸: حل مسئله، مدیریت هیجانات و مراقبه از رفتار خود، تهیه لیست انتظارات.	۰/۶	۱
جلسه ۹: افزایش تحمل زوجین در برابر انتظارات منفی و تغییر بینش زوجین در برابر آن انتظارات، افزایش خود تنظیمی و خود مراقبتی زوجین جهت انتظارات طرف مقابل.	۰/۸	۰/۸
جلسه ۱۰: بررسی افکار و باورهای افراد، تعدیل باورهای غیرمنطقی یا افکار منفی و جایگزینی افکار مثبت	۱	۰/۹
جلسه ۱۱: از مراجعان خواسته می‌شود که توجه کنند که وقتی دری بسته می‌شود چه درهای دیگری باز می‌شود و آموزش‌های لازم برای ایجاد معنای مثبت در زندگی مانند: رضا به مشیت الهی، عفو و گذشت، سپاس و شکرگذاری، عبادت و مراقبه.	۰/۶	۰/۹
جلسه ۱۲: افزایش اقدامات و صمیمت معنوی در زندگی، افزایش رفتارهای مطلوب و دلخواه در زوجین کمک به ایجاد موقعیت برنده-برنده، اقدام جهت رفع باگ‌های حاصل از انجام تکالیف در جلسات گذشته.	۰/۸	۱
جلسه ۱۳: مرور جلسات گذشته، استفاده از قرارداد رفتاری جهت حفظ تغیر و ادامه دادن الگوهای جدید.	۱	۰/۹

همانطور که جدول ۲ نشان می‌دهد که تمامی جلسات مداخله دارای مقدار قابل قبول هستند و جلسات مداخله‌ای تدوین شده دارای روایی محتوایی مناسبی هستند.

میانگین و انحراف معیار سن افراد شرکت کننده در بخش کمی پژوهش در گروه آزمایش (M=۳۱/۴۵۰ و SD=۱/۸۵۹) و در گروه گواه (M=۳۲/۹۱۳ و SD=۲/۳۶۲) است. جدول۳ میانگین و انحراف معیار الگوهای ارتباطی در گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون، پس آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار الگوی ارتباطی در گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیرها	گروه‌ها	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ارتباط سازنده متقابل	آزمایش	۱۰/۴۰۰	۲/۶۴۰	۱۳/۴۰۰	۲/۶۴۰
	کنترل	۱۰/۲۰۰	۲/۳۳۶	۱۰/۶۰۰	۲/۷۹۷
توقع و کناره‌گیری	آزمایش	۲۰/۸۰۰	۴/۳۷۸	۱۸/۲۰۰	۴/۴۵۹
	کنترل	۲۰/۳۰۰	۴/۲۷۹	۲۱/۳۳۳	۳/۱۹۹
اجتناب	آزمایش	۱۸/۳۳۳	۳/۶۹۶	۱۵/۵۳۳	۲ /۸۵۰
	کنترل	۱۸/۲۶۶	۳/۰۳۴	۱۸/۶۰۰	۱۸/۴۳۹

در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار برای متغیر الگوهایی ارتباطی در هر دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون، پس آزمون آورده شده است. قبل از تحلیل داده‌ها برای بررسی همگنی واریانس‌ها، از آزمون مساوی بودن واریانس‌های لوین[1] استفاده شد. نتایج آزمون لوین نشان داد که الگوهای ارتباطی سازنده متقابل، توقع/کناره‌گیری و اجتناب به ترتیب دارای آماره لوین و سطح معناداری (۳/۳۲۹، ۰/۰۷۹)، (۰/۵۶۷ و ۰/۴۵۸) و (۰/۴۱۲ و ۵۲۶) به دست آمد که این نتایج نشان‌دهنده همگنی واریانس‌ها است که با توجه به سطح معناداری (p>۰/۰۵) اجازه استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس وجود دارد. بدین معنی که گروه‌های آزمایشی و کنترل قبل از اعمال مداخله آزمایش (در مرحله پس آزمون) از نظر واریانس‌ها همگن بودند. سطح معناداری آزمون کولموگروف- اسمیرونوف بالاتر از ۰/۰۵ به دست آمد که نشان می‌دهد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمره‌های متغیرها در جامعه مورد پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. بررسی نتایج آزمون ام-باکس الگوهای ارتباطی (F=۱/۱۹۵ و P=۰/۳۰۶) نیز نشان داد که همگنی ماتریس واریانس_کوواریانس برای متغیرها رعایت شده است. پیش فرض‌های همگنی شیب خط رگرسیونی تعامل گروه×پیش‌آزمون ارتباط سازنده (F= ۲/۲۰۷ و p>۰/۰۵)،

1. Leven's test of equality of variances

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]

تعامل گروه×پیش‌آزمون کناره‌گیری (F=۳/۸۰۷ و p>۰/۰۵) گروه × پیش ازمون اجتناب (F=۳/۶۹۳ و p>۰/۰۵) برقراراست. بنابراین، تعامل شیب‌های رگرسیون متغیرهای وابسته با گروه معنی‌دار نیستند و فرض همگنی شیب‌های رگرسیون تأیید می‌گردد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری الگوهای ارتباطی در گروه آزمایش و گروه کنترل

آزمون	ارزش	F	Df	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
اثر پیلایی	۰/۷۳۳	۲۱/۰۹۹	۳	۰/۰۰۱	۰/۷۳۳
لامبدای ویلکز	۰/۲۶۷	۲۱/۰۹۹	۳	۰/۰۰۱	۰/۷۳۳
اثر هتلینگ	۲/۷۵۲	۲۱/۰۹۹	۳	۰/۰۰۱	۰/۷۳۳
بزرگترین ریشه روی	۲/۷۵۲	۲۱/۰۹۹	۳	۰/۰۰۱	۰/۷۳۳

همان طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، آزمون‌های آماری تحلیل کواریانس چند متغیری در گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد که این گروه‌ها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته با یکدیگر تفاوت معنی‌داری دارند. جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس برای نمره‌های پس‌آزمون در متغیر الگوهای ارتباطی را نشان می‌دهد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس روی نمره‌های پس آزمون الگوی ارتباطی

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
ارتباط سازنده	پیش‌آزمون	۴۶/۴۲۸	۱	۴۶/۴۲۸	۲۸/۵۷۹	۰/۰۰۱	۰/۵۳۳
	خطا	۴۰/۶۱۴	۲۵	۱/۶۲۵			
	کل	۴۵۸۶	۳۰				
توقع/کناره‌گیری	پیش‌آزمون	۹۳/۰۴۱	۱	۹۳/۰۴۱	۲۵/۷۷۳	۰/۰۰۱	۰/۵۰۸
	خطا	۹۰/۲۴۹	۲۵	۳/۶۱۰			
	کل	۱۲۲۱۷	۳۰				
اجتناب	پیش‌آزمون	۶۵/۱۴۴	۱	۶۵/۱۴۴	۲۵/۶۹۶	۰/۰۰۱	۰/۵۰۷
	خطا	۶۳/۳۸۰	۲۵	۲/۵۳۵			
	کل	۸۹۷۰	۳۰				

همان طور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود نسبت F تحلیل کواریانس تک متغیری برای ارتباط سازنده (F= ۲۸/۵۷۹ و P<۰/۰۱) کناره (F= ۲۵/۷۷۳ و P<۰/۰۱) اجتناب (F= ۲۵/۶۹۶ و P<۰/۰۱) به دست آمدند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که در متغیر وابسته (الگوهای ارتباطی) بین گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار دیده می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین مداخله زندگی زناشویی مبتنی بر رویکرد مثبت‌نگر و روان‌شناسی اسلامی و امکان‌سنجی آن بر الگوهای ارتباطی زوجین متعارض انجام شد. بر اساس نتایج بخش کیفی پژوهش، از مصاحبه با متخصصان ۲ مضمون اصلی (اسلامی و مثبت‌نگری) و ۹ مضمون فرعی (تقوا و اعتقادات مذهبی، شکرگذاری، اخلاق اسلامی، معنایابی در زندگی، مقابله مثبت، تقویت هیجانات مثبت، مثبت اندیشی در ارتباطات، ارتقاء توانمندی‌های مثبت، خودگویی مثبت) پدیدار شد و مداخله‌ای طراحی شد که مفاهیم و مولفه‌های آن بر اساس رویکرد پدیدارشناسی و تجربه متخصصان و درمانگران در حوزه روانشناسی شکل گرفته است. تاکنون پژوهشی مداخله زندگی زناشویی رویکرد مثبت‌نگر و روان‌شناسی اسلامی را به صورت پدیدارشناسانه مورد بررسی قرار نداده است. اما همسو با پژوهش حاضر پژوهش‌ها از

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]

جمله سلیک[1] و همکاران (۲۰۲۲)، ون‌تونگرن[2] (۲۰۲۰)، لی[3] و همکاران (۲۰۲۱)، برادفورد و همکاران (۲۰۱۶)، موسکوئیرو[4] و همکاران (۲۰۲۰)، ماهونی و همکاران (۲۰۲۱)، لی و همکاران (۲۰۲۱)، سلیک و همکاران (۲۰۲۲)، ون‌تونگرن (۲۰۲۰) به عوامل اسلامی و مثبت-نگری برای زوجین اشاره کردند.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان نمود اعتقادات مذهبی و تقوا به عنوان عوامل مؤثر در روابط زناشویی شناخته شده‌اند. ازدواج نقش مهمی در حفظ یک رابطه زناشویی عاشقانه ایفا می‌کند و به زوجین کمک می‌کند تا احساسات و نیازهای خود را تجربه کنند و مسئولیت اجتماعی بالاتری را بر عهده بگیرند (یوسال[5]، ۲۰۱۶). اعتقادات مذهبی و ایمان به خدا نگرش و معنا بخشی به زندگی انسان را تقویت می‌کند، در حالی که نداشتن اعتقادات مذهبی می‌تواند به ناهماهنگی و تضعیف روابط منجر شود. استفاده از آموزش اخلاق اسلامی در ازدواج می‌تواند برای ایجاد یک زندگی زناشویی شاد و رضایت‌بخش مؤثر باشد. شکرگزاری و تشکر نقش مثبتی در روانشناختی افراد دارد و می‌تواند تعارضات زناشویی را کاهش داده و روابط را بهبود بخشد. اگر در بین زوجین روحیه تشکر و قدردانی از بین برود، گرایش به فعالیت‌های مثبت و سازنده کم‌رنگ شده و دلسردی و خمودگی جای آن را می‌گیرد. به دلیل اینکه تشکر و تشویق به انگیزش افراد در انجام فعالیت‌ها و وظایف بهتر و مطلوب‌تر کمک می‌کند، باعث می‌شود روان آن‌ها شاد و بانشاط گردد و این امر همیشه مورد تأکید اسلام و پیشوایان دینی بوده است (دهقان و همکاران، ۱۳۹۸).

معنای زندگی نیز به عنوان یک جنبه اسلامی برای زوجین می‌تواند به عنوان یک ابزار انگیزشی برای راهبرد و هدف زندگی خدمت کند. افرادی که به معنای زندگی پی نمی‌برند، به طور کلی زندگی بی‌معنا و بی‌هدف خواهند داشت. معنای زندگی می‌تواند یک ساختار فراهم کننده تطابق باشد و افراد را تشویق می‌کند تا از وضعیت استاتیک خارج شده و مسئولیت‌های خود را در راستای اهدافشان به عهده بگیرند. اعتقاد به وجود جهانی بیشتر از زندگی مادی، ایمان به زندگی بعدی و هرمندانه بودن زندگی را تقویت می‌کند و ترس از مرگ را کاهش می‌دهد. معنای زندگی با خصوصیات و رفتار فرد نیز مرتبط است و بی‌معنا بودن زندگی با مشکلات روانشناختی همراه است. همچنین، مشاهده‌ها نشان می‌دهد که با افزایش سطح معنا در زندگی، رضایت از رابطه و اعتماد به نفس در رابطه نیز افزایش می‌یابد و می‌تواند تعارضات زناشویی را کاهش دهد (سلیک و همکاران، ۲۰۲۲؛ ون‌تونگرن، ۲۰۲۰).

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که استفاده منظم از راهبردهای مقابله مثبت می‌تواند تغییر در شناخت، ایجاد احساسات و رفتارهای مثبت، و کاهش خستگی ذهنی را به همراه داشته باشد. استفاده از راهبردهای مقابله مثبت می‌تواند به افراد کمک کند حمایت بیشتری کسب کنند، احساسات منفی را کاهش دهند، اعتماد به نفس را افزایش دهند و عملکرد و کارایی خود را بهبود بخشند. در نقطه مقابل، استفاده بیشتر از راهبردهای مقابله منفی باعث می‌شود افراد شک به توانایی‌های خود داشته باشند و سلامت روانی ضعیف‌تری داشته باشند. براساس مطالعات، چندین عامل مرتبط با راهبردهای مقابله مثبت شناسایی شده‌اند، از جمله تاب‌آوری، عزت نفس و پذیرش مثبت خود. همچنین، ارتباط مثبت نیز یکی از اصول اساسی در رویکرد مداخله مثبت‌نگری سلیگمن است (لی و همکاران، ۲۰۲۱؛ سلیگمن[6]، ۲۰۱۲). مداخله مثبت گرایی در رابطه با زوجین به منظور پرورش احساسات مثبت و بهبود الگوهای ارتباطی در رابطه زناشویی استفاده می‌شود. این رویکرد تمرکز خود را بر توانمندی‌ها و نقاط قوت زوجین می‌گذارد و آن‌ها را در مقابل تنش‌ها و مشکلات قرار می‌دهد. خودگویی مثبت شامل کوچک‌سازی موانع، ارزیابی مثبت از خود و شرایط، و هدایت افکار و رفتارهای مثبت است. این رویکرد به زوجین کمک می‌کند تا باورها و شناخت‌های خود را تغییر داده و بهبود روانشان را تحقق بخشند. در کل، مداخله مثبت گرایی برای تقویت روابط زوجین و جلوگیری از وقوع مشکلات موثر است (برادفورد و همکاران، ۲۰۱۶؛ سلیگمن ،۲۰۱۲).

نتایج همچنین نشان داد که مداخله تدوین شده برای زوجین دارای تعارض زناشویی تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر الگوهای ارتباطی دارد. این نتایج با یافته‌های موسکوئیرو و همکاران (۲۰۲۰)، ماهونی و همکاران (۲۰۲۱)، لی و همکاران (۲۰۲۱)، سلیک و همکاران (۲۰۲۲)، ون‌تونگرن (۲۰۲۰) همسو است. در تبیین اثربخشی رویکرد مثبت‌نگر و روان‌شناسی اسلامی بر الگوهای ارتباطی زوجین متعارض می‌توان بیان نمود. زوجینی که دیندار هستند و اعتقادات مذهبی قوی‌تری دارند، تمایل بیشتری به شرکت در مراسم مذهبی دارند. این حضور مشترک در مراسم مذهبی نشانگر همبستگی مذهبی قدرتمندی است و انجمنی اضافی برای تعامل و ایجاد پیوند زناشویی فراهم می‌کند.

1. Çelik
2. Van Tongeren
3 . Li
4. Mosqueiro
5. Uysal
6. Seligman

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]

از طریق مشارکت در امور دینی، زوجین تایید و قبولی از جامعه دینی دریافت می‌کنند که به عنوان یک سنگر در برابر مشکلات زناشویی عمل می‌کند. همچنین، شباهت در فرقه مذهبی زن و شوهر می‌تواند با حذف منبع تعارض، بهبودی در روابط زناشویی به همراه داشته باشد. همچنین، هویت مذهبی مشترک می‌تواند به ترویج قداست ازدواج کمک کند. تحقیقات در زمینه روابط خانوادگی نشان می‌دهد که تقدیس ازدواج توسط زوجین مذهبی و اعتقادات مذهبی تأثیر مثبتی بر روابط زناشویی دارد (موسکوئیرو و همکاران، ۲۰۲۰؛ ماهونی و همکاران، ۲۰۲۱). افرادی که دارای اعتقادات مذهبی هستند، به نسبت کسانی که ارتباط مذهبی ندارند، در ازدواج فداکارانه‌تر و رضایتمندتر هستند. بهبود روابط خانوادگی و به ویژه روابط زناشویی اهمیت بالایی در حفظ سلامت روانی زوجین و جامعه دارد. آموزش با رویکرد اسلامی، با تأکید بر اصول و اخلاقیات اسلامی مانند صداقت، قدردانی، وفاداری و همکاری، می‌تواند روابط زناشویی را بهبود بخشد و از الگوهای نادرست کاسته شود. تقویت خوش‌بینی و تمرکز بر ویژگی‌های مثبت روابط نیز می‌تواند تغییرات مثبتی در الگوهای ارتباطی زوجین ایجاد کند. با تمرین و توسعه مثبت‌نگری، افراد می‌توانند بهترین جنبه‌های زندگی خود را مورد توجه قرار داده و در روابط به جای اجتناب از مشکلات، سعی در حل آن‌ها و یادگیری از آن‌ها داشته باشند. همچنین، با تمرکز بر مهارت‌های ارتباطی مؤثر و استفاده از مذهب و اعتقادات دینی برای مقابله با استرس‌ها، روابط زناشویی قوی‌تر و رضایتمندتر می‌شوند.

نتاج حاصل از این پژوهش بر اهمیت استفاده از بسته مداخله‌ای زندگی زناشویی مبتنی بر رویکرد مثبت‌نگر و روان‌شناسی اسلامی بر الگوهای ارتباطی زوجین متعارض تأکید دارد و آگاهی دادن به مراکز روانشناختی و مشاوره و سازمان‌های مرتبط با خانواده درباره اهمیت بسته مداخله‌ای مذکور تأثیر به سزایی در کاهش تعارضات زناشویی دارد. در مجموع استفاده از بسته مداخله‌ای روابط زوجین به عنوان شیوه‌ای کارآمد و مداخله‌ای اثربخش می‌تواند بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین متعارض مؤثرباشد.

از محدودیت‌های این پژوهش اجرا مداخله فقط در بین زوجین شهر تهران بود که تعمیم نتایج به سایر افراد با فرهنگ‌های متفاوت با محدودیت مواجه می‌سازد. لذا پیشنهاد می‌گردد در سایر شهرها و نمونه‌های متفاوت انجام شود. روش نمونه‌گیری هدفمند از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. از طرفی، به دلیل زمان محدود برای اجرای پژوهش امکان اجرای دوره پیگیری وجود نداشت. لذا پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آینده پیگیری سه ماهه و شش ماهه مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

حیدری، ن و ساعدی، س. (۱۳۹۹) . اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر رضایت مندی زناشویی، سبک عشق ورزی و شادکامی زوجین. *دوماهنامه علمی پژوهشی سلامت اجتماعی، ۷* ، ۲ ، ۲۰۰-۱۹۱. DOI: http://doi.org/10.22037/ch.v7i2.25259

خجسته مهر، ر.، شیرالی‌نیا، خ.، و عطاری، ی.ع. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز. *پژوهش‌های مشاوره (تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره)، ۷*(۲۷)، ۸۱-۹۶.https://www.sid.ir/paper/69984/fa

دهقان، الف.، ، چابکی‌نژاد، ز.، عاصی مذنب، الف. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی به شیوه گروهی بر تعهد زناشویی در پرستاران زن متأهل بیمارستان شهید صدوقی یزد. *طلوع بهداشت، ۱۸*(۵)، ۸۶-۷۱. http://dx.doi.org/10.18502/tbj.v18i5.2285

زنگنه، ف.، و خاتمی، ف. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل دانشجو. *مطالعات اسلام و روانشناسی، ۱۵*(۲۹)، ۱۰۳-۱۲۱.*https://islamicpsy.rihu.ac.ir/article_1913.html*

Algoe, S. B., & Zhaoyang, R. (2016). Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness. *The journal of positive psychology*, *11*(4), 399-415. https://doi.org/10.1080%2F17439760.2015.1117131

Antoine, P., Andreotti, E., & Congard, A. (2020). Positive psychology intervention for couples: A pilot study. *Stress and Health*, *36*(2), 179-190. https://doi.org/10.1002/smi.2925

Bradford, K., Mock, D. J., & Stewart, J. W. (2016). It takes two? An exploration of processes and outcomes in a two-session couple intervention. *Journal of marital and family therapy*, *42*(3), 423-437. https://doi.org/10.1111/jmft.12144

Çelik, E., ÇELİK, B., YAVAŞ, Ş., & Süler, M. (2022). Investigation of marital satisfaction in terms of proactive personality, meaning in life, offense-specific forgiveness. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, *9*(1), 1-11. https://dergipark.org.tr/en/pub/pes/issue/68410/1067521

Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of personality and social psychology*, *59*(1), 73. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.59.1.73

Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of affective disorders*, *299*, 682-690. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.079

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]

Indumathy, J., & Kanth, B. (2022). Communication Pattern, Dyadic adjustment, and parenting practices among married couples in India: Mediating role of Dyadic coping. *Journal of Family Issues*, *43*(4), 894-922. https://doi.org/10.1177/0192513X21995873

Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication?. *Journal of Marriage and Family*, *78*(3), 680-694. https://doi.org/10.1111/jomf.12301

Lee, E. J., & Han, S. (2023). Patterns of marital conflict among middle-aged couples and their effects on family satisfaction: A latent class analysis. *Family Relations*, *72* (4), 1942-1954. https://doi.org/10.1111/fare.12827

Li, H., Chang, H., Tao, Z., Zhang, D., Shi, Y., & Li, X. (2021). Mediating effect of coping style on the relationship between clinical leadership and quality of work life among nurses in tertiary-level hospitals in China: a cross-sectional study. *BMJ open*, *11*(2), e041862. https://bmjopen.bmj.com/content/11/2/e041862.abstract

Lukman, F., Khan, A., Bichi, A. A., & Ibrahim, O. M. (2020). Direct effect of problem-solving strategies, communication, and negotiation styles towards marital satisfaction among secondary school teachers in Nigeria. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, *24*(5), 180-187. http://www.dx.doi.org/10.37200/IJPR/V24I5/PR201681

Mahoney, A., Pargament, K. I., & DeMaris, A. (2021). Spiritual intimacy, spiritual one-upmanship, and marital conflict across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, *35*(4), 552. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0000795

Majani, A. F., Ghazali, S. R., Yoke Yong, C., Pauzi, N., Adenan, F., & Manogaran, K. (2023). Marital conflict, trauma exposure, posttraumatic stress disorder, and depressive symptoms among Malaysian firefighters. *Psychological reports*, *126*(4), 1605-1619. https://doi.org/10.1177/00332941221075246

Mosqueiro, B. P., Caldieraro, M. A., Messinger, M., da Costa, F. B. P., Peteet, J. R., & Fleck, M. P. (2021). Religiosity, spirituality, suicide risk and remission of depressive symptoms: a 6-month prospective study of tertiary care Brazilian patients. *Journal of affective disorders*, *279*, 434-442. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.028

Otero, M. C., Wells, J. L., Chen, K. H., Brown, C. L., Connelly, D. E., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2020). Behavioral indices of positivity resonance associated with long-term marital satisfaction. *Emotion*, *20*(7), 1225. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/emo0000634

Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster. https://www.cis.org.au/wp-content/uploads/2015/04/images/stories/policy-magazine/2011-spring/27-3-11-winton-bates.pdf

Uysal, A. (2016). Commitment to multiplayer online games: An investment model approach. *Computers in Human Behavior*, *61*, 357-363. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.028

Van Tongeren, D. R. (2020). Face to face with death: The role of religion in coping with suffering. In *The science of religion, spirituality, and existentialism* (pp. 37-49). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817204-9.00004-4

Yeon, E. M., & Choi, H. S. (2020). Trajectories of Mothers' Perceived Marital Conflict and its Relationship to Depression and Children'School Readiness, Self-esteem, and Happiness. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, *21*(5), 344-352. https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.5.344

Ying, L., Wang, Y., & Yu, S. (2023). Marital Conflict, Family Socioeconomic Status, and Depressive Symptoms in Migrant Children: A Moderating Mediational Model. *Behavioral Sciences*, *13*(6), 441. https://doi.org/10.3390/bs13060441

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05]