Journal of Research in Psychological Health
September 2025, Volume 19, Issue 1

The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Psychological Well-Being of Couples

Sana Heydari[1], Farshid Ebrahimi[2*]

[1.] *Master of Arts in General Psychology, Islamic Azad University, Kermanshah Branch, Kermanshah, Iran*

[2.]*: Corresponding Author*: Associate Professor, Department of Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran. E-mail: farshid.ebrahimi67@gmail.com*

Citation: Heydari, S. Ebrahimi, F. The effectiveness of positive psychotherapy on the psychological well-being of couples. **J**ournal of **R**esearch in **P**sychological **H**ealth. 2025; 19 (1):45-60 [Persian].

Article Info:

Abstract

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of positive psychotherapy on the psychological well-being of couples in Kermanshah. The research was conducted as a quasi-experimental study with a pre-test-post-test design with a control group and a 1-month follow-up. The statistical population included all married couples living in Kermanshah city between April and May of 1404. From among this population, 40 couples referred to counseling and psychological clinics were selected by available sampling method and randomly assigned to two experimental (20 couples) and control (20 couples) groups. The experimental group participated in 8 positive group psychotherapy sessions, while the control group did not receive any intervention. The research tool was RIF psychological well-being questionnaire. The data was analyzed using the statistical method of analysis of covariance. The results of covariance analysis showed that after controlling the pre-test scores, there is a significant difference between the average psychological well-being scores of couples in the experimental and control groups (P>0.05). Also, positive psychotherapy significantly improved psychological well-being components, including self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, mastery of the environment, purposefulness in life, and personal growth in the experimental group compared to the control group. Based on the findings of the research, it can be concluded that positive psychotherapy, focusing on positive emotions, giving meaning to life, strengthening capabilities and improving interpersonal relationships, has an effective role in improving the psychological well-being of couples. Therefore, it is suggested to use this approach in couple therapy programs and family counseling centers in order to improve the mental health of couples.

Key words
positive psychotherapy, psychological well-being, couples.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر بهزیستی روان‌شناختی زوجین

ثنا حیدری[۱]، فرشید ابراهیمی[۲]

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

۲.نویسنده مسئول: استادیار وابسته گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

تاریخ دریافت
1404/1/2
تاریخ پذیرش نهایی
1404/3/31

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر بهزیستی روان‌شناختی زوجین در شهر کرمانشاه بود. پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری ۱ ماه انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه زوجین متأهل ساکن شهر کرمانشاه در بازه زمانی فروردین تا اردیبهشت سال ۱۴۰۴ بود. از میان این جامعه، ۴۰ زوج مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره و روان‌شناختی به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ زوج) و کنترل (۲۰ زوج) گمارده شدند. گروه آزمایش در ۸ جلسه روان‌درمانی مثبت‌نگر گروهی شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزار پژوهش پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف بود. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات بهزیستی روان‌شناختی زوجین در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین روان‌درمانی مثبت‌نگر موجب بهبود معنادار مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که روان‌درمانی مثبت‌نگر با تمرکز بر هیجانات مثبت، معنابخشی به زندگی، تقویت توانمندی‌ها و بهبود روابط بین‌فردی، نقش مؤثری در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی زوجین دارد. ازاین‌رو، استفاده از این رویکرد در برنامه‌های زوج‌درمانی و مراکز مشاوره خانواده به‌منظور ارتقای سلامت روان زوجین پیشنهاد می‌شود.

واژگان کلیدی
روان درمانی مثبت نگر، بهزیستی روان‌شناختی، زوجین.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

مقدمه

بهزیستی روان‌شناختی یکی از شاخص‌های اصلی سلامت روان است که شامل تجربه مثبت عاطفی، رضایت از زندگی و عملکرد روانی سالم می‌شود و در کیفیت زندگی فرد و خانواده تأثیر مستقیم دارد (گیتسا و میتروگیورگو، ۱۴۰۴). کیفیت روابط زناشویی به‌ویژه یکی از عوامل مهم در بهزیستی روان‌شناختی است؛ زوجینی که تعاملات مثبت، همدلی و حمایت متقابل دارند، سطح بهزیستی روان‌شناختی بالاتری را تجربه می‌کنند، در حالی که ناسازگاری‌ها، تعارض‌های مکرر و تنش‌های روزمره می‌تواند سلامت روان و رضایت از زندگی را کاهش دهد (تاکمورا، اوکاباياشی و مورلینگ، ۱۴۰۴). روان درمانی مثبت نگر، که از روانشناسی مثبت‌گرا برگرفته شده است، بر تقویت نقاط قوت، افزایش خوش‌بینی، ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای و تمرکز بر تجربیات مثبت فردی تأکید دارد. این رویکرد با تمرکز بر منابع داخلی افراد، به جای تنها درمان مشکلات و اختلالات روانی، امکان ارتقای توانایی‌های روانی و افزایش رضایت در زندگی زناشویی را فراهم می‌کند (لوتفیانی و همکاران، ۱۴۰۴)در روابط زوجین، این درمان می‌تواند با تقویت احساسات مثبت، شناسایی نقاط قوت شریک زندگی و افزایش آگاهی از تجارب رضایت‌بخش، به ایجاد تعاملات مثبت و بهبود کیفیت روابط منجر شود (اسدی و همکاران، ۱۴۰۰).بهزیستی روان‌شناختی زوجین نه تنها بر سلامت روان فرد تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند به پایداری روابط، کاهش تعارض‌ها و ایجاد یک محیط خانوادگی سالم منجر شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زوجین دارای بهزیستی روان‌شناختی بالا، نسبت به زوجینی که در سطح پایین بهزیستی هستند، رفتارهای حمایتی و همدلی بیشتری از خود نشان می‌دهند و توانایی بهتری در حل تعارض‌ها دارند (نظری و کریمی، ۱۳۹۶). بنابراین، هرگونه مداخله روانشناختی که بتواند به طور مؤثر بهزیستی روان‌شناختی زوجین را ارتقا دهد، ارزشمند است و می‌تواند کیفیت زندگی و سلامت روان جامعه را بهبود بخشد.با وجود اهمیت سلامت روان و روابط زناشویی، بسیاری از زوجین با مشکلاتی همچون کاهش رضایت زناشویی، ناسازگاری‌ها، فشارهای شغلی و خانوادگی و استرس‌های روزمره مواجه هستند. این مسائل به مرور زمان می‌تواند سطح بهزیستی روان‌شناختی آنان را کاهش دهد و زمینه‌ساز مشکلات روانی و حتی جدایی شود(آکییل، اردینچ و ساتیجی، ۱۴۰۴). با توجه به شواهد موجود، نیاز به مداخلات روانشناختی مؤثر، علمی و مبتنی بر شواهد در زمینه بهبود کیفیت روابط زوجین احساس می‌شود.بهزیستی روان‌شناختی یعنی توانایی مشارکت فعال در کار، تفریح، ایجاد روابط معنادار با دیگران، تجربه هیجان‌های مثبت، گسترش حس خودمختاری و هدف مندی در زندگی و تجربه احساس‌ها و افکار مثبت و خوشایند (لوین[1] و همکاران، ۲۰۲۱). بهزیستی روان‌شناختی سازه‌ای پیچیده و چندمولفه‌ای است افراد دارای بهزیستی روان‌شناختی بالا بیشتر هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند و زندگی را مثبت‌تر ادراک می نمایند و خود را در کنترل و مدیریت رویدادهای پیرامون توانمند ارزیابی می‌کنند (ون زیل[2]، ۲۰۲۰). روان درمانی مثبت نگر به دلیل تمرکز بر تجارب مثبت، نقاط قوت و ارتقای مهارت‌های روانی، رویکردی مناسب برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی زوجین محسوب می‌شود. پژوهش‌های بین‌المللی نشان داده‌اند که این نوع درمان می‌تواند با کاهش استرس و افسردگی، افزایش رضایت زناشویی و تقویت ارتباطات مؤثر، به ارتقای سلامت روان زوجین کمک کند. با این حال، مطالعات ایرانی در این زمینه محدود بوده و شواهد تجربی کافی برای اثبات تأثیرات روان درمانی مثبت نگر بر بهزیستی روان‌شناختی زوجین در فرهنگ و شرایط اجتماعی ایران وجود ندارد(آکییل، اردینچ و ساتیجی، ۱۴۰۴). همچنین، روان درمانی مثبت نگر می‌تواند زوجین را در مواجهه با بحران‌ها و مشکلات زندگی یاری کند. این رویکرد با تمرکز بر افزایش مهارت‌های همدلی، شناخت احساسات مثبت و توسعه استراتژی‌های حل مسئله، امکان ایجاد چرخه مثبت در روابط زوجین را فراهم می‌آورد (سلیمانی، ۱۴۰۰). بررسی تأثیر این درمان بر بهزیستی روان‌شناختی زوجین می‌تواند علاوه بر ارائه راهکارهای کاربردی برای مشاوران و روانشناسان خانواده، زمینه را برای مطالعات علمی بیشتر در حوزه روانشناسی مثبت‌گرا در ایران فراهم سازد .

[1]. Levine

[2] . Van Zyl

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

روانشناسی مثبت نگر، رویکردی مبتنی برنقاط قوت فردی می باشد هدف اصلی روان شناسی مثبت نگرشکوفایی قابلیت های نشاط و سرزندگی، اعتماد به نفس و ویژگی های از این قبیل می باشد. همچنین معتقدند که به جای تاکید صرف به آسیب شناسی، به دنبال فهم گسترده انسان از کمبود، رنج تا شکوفایی بهزیستی و نشاط بود. هدف روان شناسی مثبت گرا تسریع تغییر نگاه روان شناسی از بهبود بدترین چیزها در زندگی، به ساختن بهترین کیفیت ها در زندگی است. در مطالعات متعددی به بررسی اثربخشی روانشناسی مثبت گرا بر بهبود وضعیت روانی و عملکردی در گروه های مختلف پرداخته شده است (میتسی[1] و همکاران، ۲۰۲۵). در پژوهشی نشان داده شد که آموزش روانشناسی مثبت نگر بر تقویت ارزش‌های مثبت از جمله گشودگی، مهربانی، صداقت و همکاری اثرگذار می‌باشد (لمبرت و همکاران[2]، ۲۰۱۶). در مطالعه دیگری بیان شد که آموزش روانشناسی مثبت نگر بر کاهش خلق افسرده و بهزیستی مؤثر می باشد. محققان در مطالعه دیگری از تأثیر مداخلات مثبت نگر بر افزایش توانایی در برقراری روابط اجتماعی و رضایت از آن خبر داده اند (واترز[3]، ۲۰۱۷). بنابراین با توجه به مطالب گفته شده و پیشینه‌های انجام شده هدف از انجام پژوهش حاضر پاسخگویی به این سوال است که آیا روان درمانی مثبت نگر بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر دارد؟

روش

پژوهش حاضر از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل و پیگیری۱ ماه است. جامعه آماری این مطالعه شامل کلیه زوجین متأهل ساکن شهر کرمانشاه بود این زوجین، افرادی بودند که در بازه زمانی فرودین تا اردیبهشت سال ۱۴۰۴به کلینیک‌های مشاوره و روانشناختی شهر کرمانشاه مراجعه کرده و شرایط لازم برای شرکت در مطالعه را داشتند. معیارهای ورود به مطالعه شامل داشتن ازدواج رسمی، حداقل یک سال زندگی مشترک، آمادگی برای حضور در جلسات روان درمانی مثبت نگر و نداشتن اختلالات شدید روانی یا جسمانی بود.جهت تعیین حجم نمونه، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد و تعداد ۴۰ زوج مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره و روانشناختی کرمانشاه انتخاب شدند. سپس این زوج‌ها به‌صورت تصادفی در دو گروه تقسیم شدند: ۲۰ زوج در گروه آزمایش و ۲۰ زوج در گروه کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت مداخلات روان درمانی مثبت نگر قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناسی:

– پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف[4]

روان‌شناسی مثبت‌نگر، سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت آن انگاشته و آن را در قالب بهزیستی روان‌شناختی[5] مفهوم‌سازی کرده است. از این منظر، بهزیستی روان‌شناختی به معنی کارکرد روان‌شناختی بهینه است (رایان و دسی، ۲۰۰۱). به بیانی دیگر، بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان به داشتن نگرش مثبت به خود، تعامل سازنده با دنیای پیرامون و داشتن امید و هدف در زندگی تعریف کرد؛ و دلایل آن‌ها برای انتخاب اصطلاح بهزیستی روان‌شناختی به جای سلامت روانی این است که، این واژه بیشتر ابعاد مثبت را به ذهن انسان انتقال می‌دهد. از این منظر، کسی دارای سلامت روان‌شناختی است که ویژگی‌هایی چون عزت‌نفس، ارتباط‌های اجتماعی گسترده، احساس خودکارآمدی و حس استقلال را دارا باشد (ریف، و همکاران، ۲۰۱۸). این مقیاس را ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی کرد. فرم اصلی ان از ۱۲۰ سوال تشکیل شده است ولی در مطالعات بعدی فرم های کوتاهتر ۸۴، ۵۴ و ۱۸ سوالی نیز تهیه شده است. در این پژوهش از فرم ۱۸ سوالی آن استفاده شده است. پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف یک مفهوم چند بعدی است و شامل ۶

[1] - Mitsea, E
[2] Lambert
[3] Waters

[4] Ryff's Psychological Well-being questionnaire

[5] Psychological Well being

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

مولفه یا بعد می باشد:۱- پذیرش خود[1] یعنی نگرش مثبت نسبت به خود و پذیرش جنبه های مختلف خود مانند ویژگی های خوب و بد و احساس مثبت درباره زندگی گذشته ۲- روابط مثبت با دیگران[2]: احساس رضایت و صمیمیت از رابطه با دیگران و درک اهمیت این وابستگی ها ۳- خودمختاری[3]احساس استقلال و اثر گذاری در رویدادهای زندگی و نقش فعال در رفتارها ۴- تسلط بر محیط[4]حس تسلط بر محیط ، کنترل فعالیت های بیرونی و بهره گیری موثر از فرصت های پیرامون ۵- زندگی هدفمند[5]هدف در زندگی و باور به اینکه زندگی حال و گذشته ی او معنا دار است- رشد فردی[6]احساس رشد مداوم و دستیابی به تجربه های نو به عنوان یک موجود دارای استعداد های بالقوه است.طیف نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت شش گزینه ای می باشد در پژوهش زنجانی طبسی (۱۳۸۳) با روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای کل آزمون بهزیستی روان‌شناختی برابر ۰/۹۴ و برای آزمونهای فرعی بین ۰/۶۳ تا ۰/۸۹ بوده است. ضریب همبستگی بدست آمده بر اساس روش باز آزمایی برای کل آزمون ۰/۷۶ است. ضریب قابلیت اعتماد بدست آمده در پژوهش زنجانی طبسی (۱۳۸۳- با روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ- برای کل آزمون بهزیستی روان‌شناختی برابر ۰/۹۴ و برای آزمونهای فرعی بین ۰/۶۳ تا ۰/۸۹ بوده است. ضریب همبستگی بدست آمده بر اساس روش باز آزمایی برای کل آزمون ۰/۷۶ و در آزمونهای آن برای رضایت زندگی ۰/۵۱؛ شادی ۰/۶۶؛ معنویت ۰/۶۳؛ ارتباط مثبت با دیگران ۰/۸۴؛ رشد و بالندگی ۰/۵۹؛ و برای خودپیروی ۰/۴۶ است.

روش اجرای پژوهش

پس از تعیین نمونه، گروه آزمایش تحت مداخلات روان درمانی مثبت نگر قرار گرفت. جلسات درمان شامل آموزش مهارت‌های شناختی و رفتاری مثبت، افزایش آگاهی از تجربیات مثبت، شناسایی و تقویت نقاط قوت فردی و ارتقای تعاملات مثبت زوجین بود. جلسات به صورت هفتگی و هر جلسه ۹۰ دقیقه برگزار شد. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد و صرفاً پرسشنامه‌ها را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل نمودند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد. ابتدا از شاخص‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف استاندارد برای توصیف نمونه‌ها استفاده شد. سپس برای بررسی اثر روان درمانی مثبت نگر بر بهزیستی روان‌شناختی زوجین، از تحلیل کوواریانس (ANCOVA)استفاده شد تا تفاوت‌های پیش‌آزمون کنترل شده و اثر مداخله به صورت آماری بررسی شود. سطح معناداری در تحلیل‌ها ۰۵/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین سنی گروه آزمایش با دامنه‌ی ۳۵ الی ۵۰ سال، ۴۳/۹۲ سال است. در گروه کنترل نیز با دامنه سنی ۳۵ الی ۵۰ سال دارای میانگین سنی ۴۵/۵۳ سال هستند.

جدول۲ :میانگین و انحراف استاندارد سن پاسخگویان

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
آزمایش	۴۳/۹۲	۶/۶۱	۳۵	۵۰
کنترل	۴۵/۵۳	۵/۳۱	۳۵	۵۰

1. Self-Acceptance
2. Positive relationships with others.
3. Autonomy
4. Environmental mastery
5. Purpose in Life
6. Personal growth

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

جدول۳: شاخص های توصیفی متغیرها به تفکیک گروه ها

متغیر	مولفه	نوبت اجرا	روان درمانی مثبت نگر		گواه	
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
بهزیستی روان‌شناختی	پذیرش خود	پیش آزمون	۷۸/۰۰	۱۰/۴۹	۷۱/۶۷	۶/۷۳
		پس آزمون	۹۹/۰۰	۸/۲۴	۷۰/۳۳	۶/۶۷
		پیگری	۸۷/۳۳	۹/۹۸	۷۹/۱۲	۱/۶۰
	هدفمندی در زندگی	پیش آزمون	۶۰/۰۰	۲۴/۶۴	۳۸/۳۳	۱/۱۵
		پس آزمون	۴۶/۶۷	۱۴/۸۴	۳۷/۳۳	۱/۵۷
		پیگری	۵۰/۰۰	۲۶/۷۳	۳۷/۳۳	۱/۱۹
	ارتباط مثبت با دیگران	پیش آزمون	۲۰/۰۷	۰/۷۰	۲۰/۰۹	۱۹/۶۲
		پس آزمون	۳۹/۶۰	۱۰/۴۱	۲۰/۰۰	۱/۲۱
		پیگری	۳۱/۴۰	۹/۸۸	۱۹/۶۷	۱/۶۵
	رشد شخصی	پیش آزمون	۳۵/۰۰	۱۰/۳۵	۳۱/۳۳	۱۴/۰۸
		پس آزمون	۵۵/۶۷	۱۰/۰۰	۳۳/۰۰	۱۳/۰۷
		پیگری	۴۷/۰۰	۱۲/۶۵	۲۸/۴۱	۱/۰۹
	تسلط بر محیط	پیش آزمون	۳۳/۰۷	۱۱/۰۶	۳۲/۲۷	۱۰/۰۸
		پس آزمون	۵۴/۴۷	۹/۸۵	۳۸/۱۳	۱۱/۲۰
		پیگری	۵۲/۲۰	۹/۷۳	۳۱/۲۳	۱/۲۶
	استقلال	پیش آزمون	۴۲/۶۷	۱۳/۹۱	۴۳/۳۳	۱۷/۵۹
		پس آزمون	۵۹/۱۷	۱۷/۳۴	۴۵/۸۳	۱۶/۱۴
		پیگری	۵۰/۸۳	۱۹/۱۷	۴۰/۸۳	۱/۴۱
	نمره کل	پیش آزمون	۱۱۵/۴۳	۱/۹۱	۱۱۵/۸۶	۱/۳۹
		پس آزمون	۱۹۸/۷۲	۱/۹۱	۱۱۰/۴۱	۱/۳۹
		پیگری	۱۸۸/۶۲	۱/۶۴	۱۰۹/۱۰	۱/۵۵

یافته های توصیفی در جداول فوق نشان می دهد در گروه کنترل بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون تفاوت محسوسی مشاهده نمی شود همچنین بین پیش آزمون گروه کنترل و آزمایش نیز تفاوت قابل ملاحظه ای دیده نمی شود که این مطلب همگن بودن گروه کنترل و آزمایش را تایید می کند. در گروه آزمایش میانگین متغیرهای « بهزیستی روان‌شناختی» در حالت پس آزمون و پیگیری نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است.

جدول۴: نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف

متغیر	گروه	کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معناداری
پذیرش خود	پیش‌آزمون	۰/۷۰۱	۰/۷۱۰
	پس‌آزمون	۰/۸۶۷	۰/۴۴۰
هدفمندی در زندگی	پیش‌آزمون	۰/۶۹۹	۰/۷۱۳
	پس‌آزمون	۰/۸۶۷	۰/۴۴۰
ارتباط مثبت با دیگران	پیش‌آزمون	۰/۸۴۵	۰/۴۷۳

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

	پس‌آزمون	۰/۶۷۲	۰/۷۵۶
رشد شخصی	پیش‌آزمون	۰/۸۶۷	۰/۴۵۱
	پس‌آزمون	۰/۷۲۴	۰/۳۹۸
تسلط بر محیط	پیش‌آزمون	۰/۳۵۴	۰/۳۴۷
	پس‌آزمون	۰/۷۵۸	۰/۲۵۶
استقلال	پیش‌آزمون	۰/۶۴۵	۰/۳۶۸
	پس‌آزمون	۰/۷۴۶	۰/۴۷۲

همان گونه که درجدول ۴ مشاهده می‌شود، سطح معناداری همه آزمون‌ها (p>۰/۰۵) می‌باشد که نشان می‌دهد توزیع به دست آمده به توزیع نرمال نزدیک است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری مربوط به متغیر بهزیستی روان‌شناختی در مرحله پس‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذور	F	سطح معناداری	مجذوراتا
پذیرش خود	۲۵۵/۴۳۳	۲	۱۱۲/۷۱۷	۱۲۰/۸۸۱	۰/۰۰۱	۰/۸۰۹
هدفمندی در زندگی	۲۲۸۹/۷۰۰	۲	۱۱۴۴/۸۵۰	۶۳/۸۰۸	۰/۰۰۱	۰/۶۹۱
ارتباط مثبت با دیگران	۱۶۳۲/۱۰۰	۲	۸۱۶/۰۵۰	۴۴/۸۱۶	۰/۰۰۱	۰/۶۱۱
رشد شخصی	۳۱۵/۰۳۳	۲	۱۵۷/۵۱۷	۴۰/۴۵۳	۰/۰۰۱	۰/۵۸۷

p≤۰/۰۰۱

براساس جدول بالا از آنجا که سطح معناداری در مولفه‌های پذیرش خود، هدفمندی در زندگی، ارتباط مثبت با دیگران و رشد شخصی کمتر از ۰/۰۱ می‌باشد، تفاوت بین دو گروه در این مولفه‌ها تایید می‌شود. بنابراین می‌توان گفت روان درمانی مثبت نگر در تغییر این مولفه‌ها از بهزیستی روان‌شناختی در زوجین تاثیر معناداری دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌نگر تأثیر معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی زوجین دارد و موجب ارتقای احساسات مثبت، رضایت از زندگی و کاهش هیجانات منفی می‌شود. این نتیجه با پژوهش‌های داخلی و خارجی پیشین همسو است و مؤید کارآمدی رویکردهای مبتنی بر روان‌شناسی مثبت در بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان زوجین است. در تبیین این یافته می‌توان گفت روان‌درمانی مثبت‌نگر با تمرکز بر **تقویت نقاط قوت، عزت‌نفس، احترام به خود و منابع روانی مثبت، زمینه تجربه هیجانات مثبت و نگرش سازنده نسبت به زندگی را فراهم می‌کند. افزایش عزت‌نفس به افراد کمک می‌کند تا خودپذیری بیشتری داشته باشند و ارزیابی مثبت‌تری از زندگی و روابط خود ارائه دهند؛ امری که در نهایت به ارتقای بهزیستی روان‌شناختی منجر می‌شود(سلطانی و داودی، ۱۴۰۴)

همچنین این رویکرد با افزایش احساس کنترل شخصی و توانمندی روانی، افراد را در مواجهه با فشارها، استرس‌ها و ناتوانی‌ها یاری می‌دهد. روان‌شناسی مثبت با تأکید بر شادکامی، نشاط، معنا و رضایت از زندگی، پاسخی به نیازهای اساسی روانی انسان ارائه می‌دهد. در مقابل رویکردهای سنتی که عمدتاً بر آسیب‌ها و هیجانات منفی تمرکز داشتند، این رویکرد تلاش می‌کند با پرورش هیجانات مثبت و روابط سازنده، کیفیت تجربه زیسته افراد

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

را ارتقا دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد برخورداری از عوامل شادی‌بخش مانند روابط صمیمی، حمایت اجتماعی، معنویت و فعالیت‌های لذت‌بخش، نقش مهمی در افزایش رضایت از زندگی و نشاط ذهنی دارد. در حوزه روابط زناشویی، بهزیستی روان‌شناختی نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت تعاملات زوجین ایفا می‌کند. زوجینی که از بهزیستی روان‌شناختی بالاتری برخوردارند، رویدادهای زندگی را مثبت‌تر ارزیابی کرده و هیجانات سازگارانه‌تری را تجربه می‌کنند؛ در حالی که زوجین دارای فرسودگی زناشویی بیشتر درگیر ناامیدی، بی‌انگیزگی و هیجانات منفی هستند(میکائیلی، ۱۴۰۴). البته باید توجه داشت که فقدان هیجانات منفی به‌تنهایی تضمین‌کننده حضور هیجانات مثبت نیست و ایجاد بهزیستی روان‌شناختی نیازمند تقویت فعالانه تجارب و منابع مثبت است.روان‌درمانی مثبت‌نگر با بهره‌گیری از تکنیک‌هایی مانند شکرگزاری، تمرکز بر تجارب مثبت، تقویت روابط اجتماعی، بهبود ارتباطات عاطفی و آموزش مهارت‌های حل مسئله، به زوجین کمک می‌کند تا استرس و اضطراب را کاهش داده و رضایت بیشتری از زندگی مشترک خود تجربه کنند. این مداخلات زمینه افزایش همبستگی، صمیمیت و تاب‌آوری زوجین را فراهم کرده و در نهایت به ارتقای بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها منجر می‌شود. (بدری گرگری و همکاران، ۱۴۰۴). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که روان‌درمانی مثبت‌نگر ابزاری مؤثر برای بهبود کیفیت زندگی و روابط زناشویی زوجین است و کاربرد آن در مراکز مشاوره و درمانی توصیه می‌شود.پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بوده است؛ از جمله انجام مطالعه در یک شهر خاص که تعمیم نتایج را با احتیاط همراه می‌سازد، استفاده انحصاری از ابزار خودگزارشی که احتمال سوگیری تک‌روشی را افزایش می‌دهد، محدود بودن جامعه آماری و نمونه در دسترس، کوتاه بودن دوره مداخله و نبود آزمون پیگیری طولانی تر برای بررسی پایداری اثرات درمان. در سطح پژوهشی، پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی در مناطق جغرافیایی و فرهنگی متنوع‌تر، با نمونه‌گیری تصادفی و استفاده از ابزارهای چندگانه مانند مصاحبه و مشاهده انجام شود و دوره‌های مداخله و پیگیری طولانی‌تری در نظر گرفته شود. در سطح کاربردی، با توجه به اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر، توصیه می‌شود این رویکرد در قالب کارگاه‌های آموزشی و برنامه‌های مداخله‌ای در مراکز مشاوره، کلینیک‌های روان‌شناختی و کلاس‌های آموزش خانواده برای زوجین به کار گرفته شود تا به بهبود تنظیم هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی زناشویی آنان کمک کند.

ملاحظات اخلاقی

کسب رضایت آگاهانه از اصول اخلاقی در این پژوهش بود.

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

تعارض منافع

بدینوسیله نویسندگان تصریح می‌نمایند که هیچگونه تضاد منافعی در خصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

تقدیر و تشکر

نویسندگان این مقاله بر خود لازم می‌دانند که از کلیه افراد مشارکت‌کننده در این پژوهش کمال تشکر و قدردانی را به عمل آورند.

References

Amini A, Ghorbanshirudi S, Khalatbari J. (2023).Comparison of the Effectiveness of Teaching Emotion Management Strategies Based on Emotion-Focused Couple Therapy Approach and Couple Therapy Based on Schema Therapy on Sexual Satisfaction and Family Functioning. Journal of Health System Research. 2023 Jan 10;18(4):297-306.

Baumeister RF, Wotman SR, Stillwell AM.(2021). Unrequited love: On heartbreak, anger, guilt, scriptlessness, and humiliation. Journal of personality and social psychology. 1993 Mar;64(3):377.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

Bolt R. (2023)Predicting the Tendency to Divorce in Couples Engaged in Breach of Contract based on Heartbreak and Marital Commitment with the Mediation of Moral Orientation Styles.

Cheng B, Roberts N, Zhou Y, Wang X (2022) Social support mediates the influence of cerebellum functional connectivity strength on postpartum depression and postpartum depression with anxiety , Translational Psychiatry , 25(2)

Chopani Souri Morad, Sharifinia Mohammad Hossein, GHAMARI MOHAMMAD. The Effectiveness of Monotheistic Integrated Therapy Group on Marital Boredom of Married Women. ISLAMIC LIFE STYLE CENTERED ON HEALTH[Internet]. 2020;4(3):34-40. Available

Chopani, S. M., Sharifinia, M. H., & GHAMARI, M. (2020). The Effectiveness of Monotheistic Integrated Therapy Group on Marital Boredom of Married Women.

Chowpani, Musa, Fatehizadeh, Maryam, Esenjrani, Faramers, & De Castro Correa, Alberto Mario. (1400). Existential phenomena in men's marital infidelity. Family Studies, 17(3), 483-513. doi: 10.52547/JFR.17.3.483

Fooladvand, K. (2023). Comparing the difficulty in emotion regulation and distress tolerance in students with depressed and non-depressed symptoms. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, *12*(8), 57-64.

Glisenti K, Strodl E, King R.(2023). The role of beliefs about emotions in emotion-focused therapy for binge-eating disorder. Journal of Contemporary Psychotherapy. 2023 Jun;53(2):117-24.

Gobadi Kahnamoyi, N., Azmoudeh, M., Esmaielpour, K., & SakenAzari, R. (2024). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and emotionally focused couple therapy on couple burnout of couples with emotional divorce. *Medical Science Journal of Islamic Azad Univesity-Tehran Medical Branch*, *34*(1), 64-72.

Harrold KK. (2023). Is It Going to End in Joy or Heartbreak?: Examining Monogamous Relational Therapist Experiences when Working with Consensual Non-monogamous Clients (Doctoral dissertation, Alliant International University).

Isari, S., Shahbazi, M., & Jofreh, M. G. (2024). The Effectiveness of Emotion-Focused Couples Therapy on Marital Commitment, Love Schemas, and Emotional Schemas in Couples with Extramarital Affairs. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, *5*(3), 228-240.

Javaheri MH, Aghayousefi A, Gharamaleki NS. (2024). Comparison of the Effectiveness of Therapist-Assisted Couple Therapy and Emotion-Focused Couple Therapy on Psychological Well-Being, Negotiation Enhancement, and Aggression Reduction in Women Victims of Spousal Violence. Applied Family Therapy Journal (AFTJ). 1;5(2):190-9.

Jenks, A., Adams, G., Young, B., & Seedall, R. (2024). Addressing power in couples therapy: Integrating socio-emotional relationship therapy and emotionally focused therapy. Family process, 63(1), 48-63.

Mahmoudi, Bakhtiar, Moradi, Omid, Guderzi, Mahmoud, ... & Esrin. (2021). The effectiveness of group couple therapy on sexual intimacy and marital boredom in couples with marital conflicts. Journal of Psychiatry, 9(3), 73-82.

Mikaeili, N., Salmani, A., & Sharei, A. (2023). The effect of communication skills training on family adaptability/cohesion and coping strategies in parents of female students with learning disabilities. Journal of Learning Disabilities, 13(1), 42-56.

Mehdigholi M, Dokaneifard F, Jahangir P. (2023). The effectiveness of emotion-oriented couple therapy on marital burnout and resilience of young couples. Journal of Applied Family Therapy. 22;4(2):47-59.

Movahedrad F, Alitabar SH, Mohammadi A, Hosseinifard V. (2023).The effectiveness of strength-based counseling on the tendency toward marital infidelity and self-compassion of conflicted couples. Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC). 2023 Sep 22;5(2):8-14.

Najibzadegan, A., Bahrainian, S. A., & Shahabizadeh, F. (2024). Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on Intimacy, Marital Forgiveness, and Marital Burnout in Women Affected by Extramarital Affairs. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, *5*(7), 23-32.

Rad AR, Rahmani MA, Shiroudi SG, Zarbakhsh MR. (2023)Comparing the Effectiveness of Schema Therapy and Mutual Behavior Analysis on Marital Heartbreak, Marital Conflict and Communication Skills of Couples Applying for Divorce. Journal of Islamic Life Style Volume.;6(4).12-33.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

Saffarinia M, Moghaddasi S.(2023). Effectiveness of Communication Skills Training on Social Exchange Styles and Psychological Disturbance of Women Suffering from Marital Heartbreak. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ). 10;12(11):109-18.

Sarmadi, Yasman, & Ahmadi, Khodabakhsh. (1400). The amount of damage caused by marital infidelity of couples. Family Studies, 17(1), 81-98.

Seidyousefi, M., Mohamadian, F., & Nademi, A. (2024). Comparing the Effectiveness of Schema-Focused Couple Therapy and Emotion-Focused Couple Therapy on Marital Offense Forgiveness in Couples with Marital Discrepancies. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, *5*(1), 155-166.

Şenol A, Gürbüz F, Dost MT. Emotion-Focused Couple Therapy: A Review of Theory and Practice. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2023 Mar 3;15(1):146-60.

Yousefi Vida, Samani Siamak, & Gudarzi Mahmoud. (2021). Designing a conceptual model of the antecedents and consequences of marital boredom and determining the effectiveness of the training protocol extracted from the model on improving marital boredom and intimacy.

Zarra-Nezhad M, Pakdaman F, Moazami-Goodarzi A.(2023). The effectiveness of child-centered group play therapy and narrative therapy on preschoolers' separation anxiety disorder and social-emotional behaviours. Early Child Development and Care. 26;193(6):841-53.

Angelina, L., & Marsih, L. (2023, July). Post Infidelity Stress Disorder Found in Taylor Jenkin Reid's Malibu Rising. In *Proceeding of Undergraduate Conference on Literature, Linguistic, and Cultural Studies* (Vol. 2, No. 1, pp. 782-793).

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]