

بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری زوجی بر اسنادهای زناشویی زنان متأهل

فرحناز ملکی^۱، عذرا اعتمادی^{۲*}، فاطمه بهرامی^۳، مریم فاتحی‌زاده^۴

۱- کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۲- دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۳- استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۴- دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

چکیده

هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری زوجی بر اسنادهای زناشویی زنان متأهل شهر اصفهان بود. روش پژوهش شامل دو بخش کیفی و کمی بود. در بخش کیفی روش پژوهش مطالعه متون و منابع مربوط به مفاهیم مثبت‌نگری بود. در بخش کمی روش پژوهش نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. برای انتخاب نمونه مورد نظر ۶۰ نفر از زنان متأهل داوطلب از مراکز مشاوره و فرهنگ‌سرای خانواده انتخاب و به صورت در دسترس در دو گروه آزمایش و گروه کنترل گمارده شدند (هر گروه ۳۰ نفر). ابزار پژوهش پرسشنامه اسنادهای زناشویی برادبوری و فینچام بود. آموزش مثبت‌نگری زوجی در نه جلسه روی گروه آزمایش اعمال شد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. نتایج حاصل از تحلیل واریانس چند متغیره و مرحله پیگیری نشان داد که مثبت‌نگری زوجی، اسنادهای زناشویی زنان متأهل را بهبود بخشیده است. این شیوه ابعاد اسنادها شامل اسنادهای درونی/ بیرونی به همسر، درونی/ بیرونی به خود، عمدی/ غیرعمدی، انگیزه خودخواهانه/ نوع‌دوستانه و سزاوار سرزنش/ گذشت را بهبود بخشیده ولی بر ابعاد پایدار/ ناپایدار و کلی/ جزئی اسنادها موثر نبوده است.

واژه‌های کلیدی: آموزش مثبت‌نگری زوجی، اسنادهای زناشویی، زنان متأهل

مقدمه

عواملی وجود دارند که می‌توانند پیامدهای مثبت یک ارتباط را تضعیف کرده و موجب عدم درک درست پیام فرستاده شده یا به عبارتی رمزگشایی صحیح آن شوند که به عنوان نمونه می‌توان به باورهای غلط، پیش داوری‌ها و نگرش‌های منفی اشاره نمود (خلعبری، قربان شیروودی و مهدویون، ۱۳۸۸). از میان عوامل شناختی تأثیرگذار در روابط زناشویی، برادبوری و فینچام (۱۹۹۲)، بیشترین توجه را به اسنادهایی می‌دانند که هر همسر برای رفتارهای دیگری و وقایع مربوط به روابطشان ارائه می‌نماید. از طرفی زوجینی که اسنادهای زناشویی^۱ منفی دارند، نشان داده‌اند توانایی کمتری در حفظ کیفیت و رضایت کلی زناشویی در مواجهه با جنبه‌های منفی روابط دارند (مک نولتی و کارنی، ۲۰۰۱). فینچام، هارولد و فیلیپس (۲۰۰۰)، معتقدند اسنادها در کیفیت رابطه زناشویی به اندازه‌ای اهمیت دارند که باید با مداخله‌های درمانی برای اختلالات کارکردی زناشویی تلاش شود تا اسنادهای همسران تغییر داده شود.

به نظر می‌رسد مداخله‌های درمانی که باورهای مراجع را با روش مثبت‌تری بتواند تغییر دهد موثر بوده و همکاری مراجع را افزایش می‌دهد. با ظهور روانشناسی مثبت‌گرا^۲، صاحب‌نظران و پژوهشگران توجه خود را صرف بررسی توانمندی‌های انسان کردند و در عوض توجه محض به تجارب یا تصورات منفی، افراد به بررسی سازه‌هایی چون امید^۳، معنویت^۴، خوش‌بینی^۵ و قدردانی^۶ پرداختند (اسنایدر و مک کولاف، ۲۰۰۰). رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکرد

جدیدی به شناخت درمانی و همچنین ضمیمه‌ای از شناخت درمانی است (فریش، ۲۰۰۶، ترجمه خمسه، ۱۳۹۰).

زوجین اغلب در یک چرخه منفی گیر می‌کنند که بر هم زدن آن دشوار است. زوجین معمولاً در مورد جنبه‌های منفی نشخوار ذهنی دارند در حالی که توجه کمی به جنبه‌های مثبت دارند. اشتباهات گذشته شریکان بزرگ جلوه می‌کند در حالی که خاطرات شادی و لذت اغلب مهمتر هستند. بسیاری از مداخلات مثبت‌نگر که براساس مدارک کنونی وجود دارند می‌توانند به زوجین کمک کنند که بر خصوصیت با ارزش ارتباطشان تأکید کنند (کافمن و سیلبرمن، ۲۰۰۸).

پژوهش‌های بسیاری نشان می‌دهند که تمایل به دیدن نقاط قوت حتی در یکی از زوجین یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های طول عمر رابطه است. کسانی که آگاهی زیادی از ویژگی‌های مثبت شریکشان دارند، حتی ویژگی‌هایی را که دیگران نمی‌توانند به آن توجه کنند به احتمال بیشتری در روابطشان شاد هستند و احتمال کمتری دارد که آن رابطه به جدایی و طلاق کشیده شود (موری، ۲۰۰۵). در همین ارتباط در پژوهش فینچام، پالیری و ریگالیا (۲۰۰۲)، نقش کیفیت رابطه زناشویی، اسنادها، همدلی و عواطف ارتباطی در بخشودگی به عنوان یکی از مولفه‌های مهم مثبت‌نگری را بررسی شد. آن‌ها نشان دادند که کیفیت رابطه زناشویی پیش‌بین خوبی برای اسنادهایی است که از طریق کاهش واکنش‌های عاطفی منفی و افزایش همدلی به طور مستقیم و غیر مستقیم، بخشیدن دیگران را تسهیل می‌کند.

از طرف دیگر هرپس زینسکی (۲۰۱۲) پژوهشی با عنوان تغییرات در اسنادهای منفی در طول دوره زوج درمانی برای سوء رفتار ارتباطی و تغییرات در رضایت

1 marital attributions
2 positive psychology
3 hope
4 spirituality
5 optimism
6 gratitude

یکی از مولفه‌های مثبت‌نگری) و سبک‌های اسناد ماتیس، فونتنت و هاتچرکی (۲۰۰۳)، این نتیجه رسیدند که عقاید معنوی و رفتارهای مذهبی قدرت تعدیل هیجانات را دارند و معنویت می‌تواند به عنوان یک منبع مقابله مورد استفاده قرار گیرد. آن‌ها مطرح کردند که عامل معنویت و مذهب می‌تواند ارزیابی از منابع در دسترس شخص را برای پاسخ به تنش‌ها شکل دهد، ارزیابی شناختی از موقعیت‌های تنش‌زا را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. به علاوه عامل معنویت، فرایندهای اسنادی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و در ایجاد احساس با معنا بودن، احساس کنترل و عزت نفس موثر است.

در پژوهشی دیگر در ارتباط با سبک تبیین، رودریگز (۲۰۰۶) نشان داد که سبک تبیین و رضایت از زندگی و شادی با هم رابطه دارند. کسانی که سبک تبیین مثبت دارند در مجموع شادی و رضایت بیشتری از زندگی دارند. و هم چنین هلینگ (۲۰۰۵) با مطالعه ارتباط بین سبک اسناد و رضایت زناشویی زوج‌های متأهل نشان داد که اسناد مثبت با رضایت زناشویی همبستگی مثبت دارد و اسناد منفی با رضایت زناشویی همبستگی منفی دارد.

در همین ارتباط گیلهم (۲۰۰۳) در پژوهش خود دریافت که سبک اسنادی مثبت و تمایل پایدار به اسناد نتایج منفی به عوامل بیرونی، بی‌ثباتی و خاص با تندرستی روانشناختی و سلامتی زوجین رابطه دارد، همسرانی که نگرش مثبت نسبت به خود و دیگران دارند شادی زناشویی بیشتری را گزارش می‌کنند. از طرف دیگر گوردون، فریدمن، میلر و گاتنر (۲۰۰۵) برای پی‌بردن به رابطه بین اسنادها، اختلاف زناشویی و افسردگی به بررسی سه مدل بر روی یک نمونه ۱۱۳ نفری پرداختند. پژوهش آن‌ها این فرضیه را اثبات کرد

و رفتار زوجین انجام داد. این پژوهش بر روی ۲۵ زوج که تحت زوج درمانی شناختی-رفتاری و ۳۰ زوج که تحت زوج درمانی سیستم‌مدار بودند انجام شد. نتایج نشان داد که اسناددهی منفی زنان و مردان در هردو درمان کاهش یافت که موجب افزایش رضایت و کاهش ارتباطات منفی میشود. همچنین ارتباطات مثبت را افزایش میدهد. یافته‌ها به اهمیت تغییر اسنادهای منفی تاکید میکنند.

همچنین مونرو (۲۰۱۱)، نشان داد که زوج درمانی به شیوه مثبت‌نگر می‌تواند ضعف‌هایی که در حوزه‌های عصبانیت، حسادت، مسایل جنسی، مدیریت و یافتن شریک زندگی در ناتوانان ذهنی وجود دارد را کاهش دهد. مونرو با توجه به نقاط قوت به جای تمرکز بر نقاط ضعف زوجین و برجسته کردن مراسم خانوادگی آن‌ها توانسته است نقاط ضعف را در زوجین کم‌رنگ نماید. در پژوهشی دیگر کراپلی و رید (۲۰۰۸) نقش میانجی‌گری اسنادها در تاثیر صمیمیت و نزدیکی ادراک شده بر رضایت زناشویی را بررسی کردند. نتایج نشان داد که اسنادهای ارتباطی میانجی تاثیر نزدیکی و صمیمیت ادراک شده بر رضایت زناشویی است، به طوری که صمیمیت بیشتر از طریق فراخوانی اسنادهای مثبت به رضایت زناشویی بالاتر می‌انجامد.

در ایران نیز عبادی، سودانی، فقیهی و حسین‌پور (۱۳۸۸) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز پرداختند. یافته‌های پژوهشی آنان نشان داد که آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر افزایش امید موثر بوده و نتایج باثباتی را نیز با توجه به پیگیری انجام شده پس از یک ماه به دنبال داشت. در پژوهشی در مورد ارتباط بین معنویت

غیر عمدی، انگیزه خودخواهانه / نوع دوستانه و سزاوار سرزنش / گذشت) بود.

فرضیه های این پژوهش عبارت بودند از ۱- بین نمره های مولفه های پس آزمون اسنادهای زناشویی در دو گروه آموزش و کنترل تفاوت وجود دارد. ۲- بین نمره های مولفه های پیگیری اسنادهای زناشویی در دو گروه آموزش و کنترل تفاوت وجود دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه، روش این پژوهش ترکیبی (کیفی- کمی) از نوع اکتشافی بود، ابتدا به مطالعه و بررسی پیشینه نظری و پژوهشی مرتبط با مثبت‌نگری زوجی پرداخته شد. جهت تدوین مهارت‌های مثبت‌نگری زوجی از ادبیات پژوهش مرتبط با مهارت‌های مثبت‌نگری در کتب، مجلات علمی، پایان‌نامه‌ها و پایگاه‌های علمی استفاده شد. سپس این مهارت‌ها طبقه بندی شد تا در نهایت مجموعه‌ای از مهارت‌های مثبت‌نگری زوجی تدوین شد. این بخش از پژوهش با تجزیه و تحلیل متون موجود در زمینه مثبت‌نگری و با استفاده از کدگذاری باز، محوری و انتخابی برای کاوش مهارت‌های مثبت‌نگری زوجی و استخراج مقوله‌های نهایی انجام شد.

سپس از روش نیمه تجربی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری و گروه کنترل استفاده شد. متغیر مستقل آموزش مثبت‌نگری زوجی بود که فقط در گروه آزمایش اعمال شد. جامعه آماری پژوهش کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به فرهنگ‌سراهای شهر اصفهان در زمستان ۱۳۹۲ بود. به منظور نمونه‌گیری آزمودنی‌ها در مرحله اول به شیوه داوطلبانه، در

که اسنادها به جز اسنادهای ثبات و کیفیت واسطه رابطه بین آشفتگی زوجی و افسردگی نمی‌باشند. در پژوهشی دیگر در ایران نجفلویی (۱۳۸۲) برای تعیین اثربخشی زوج درمانی شناختی در تغییر سبک اسناد و کاهش اختلافات زناشویی به صورت موردی انجام داد. نتایج نشان داد که جلسات مشاوره باعث کاهش اسنادهای نادرست زوجین و میزان تعارضات زناشویی آن‌ها شده است. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که اسنادهای نادرست باعث ایجاد اختلاف زناشویی می‌شود که در این اسناددهی، زن نقش بیشتری دارد.

پژوهش حاضر در راستای چنین اهدافی در صدد است تا با تدوین بسته آموزشی مثبت‌نگری آموزشی با استفاده از متون مرتبط با خانواده و زوجین در راستای مثبت‌نگری اصولی را آموزش دهد و اثر آن را بر میزان اسنادهای زناشویی زنان متأهل مورد بررسی قرار دهد. با توجه به این که زنان نقش مهمی در رشد و ارتقای سلامت روحی و روانی خانواده دارند و از طرفی اسنادهای زناشویی منفی می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در زمینه بهداشت روانی آن‌ها شود و آن‌ها را به سمت منفی‌نگری و در نتیجه اختلافات زناشویی بیشتر سوق دهد، لذا در پژوهش حاضر پژوهشگر بر آن شد که با تدوین بسته آموزشی مثبت‌نگری زوجی و بررسی اثربخشی آن بر اسنادهای زناشویی زنان متأهل گام کوچکی در جهت توسعه و بهبود بهداشت خانواده و کاهش مشکلات آن‌ها بردارد. هدف پژوهش تدوین بسته آموزشی مثبت‌نگری زوجی و تعیین اثربخشی بسته آموزشی مثبت‌نگری زوجی بر اسنادهای زناشویی و ابعاد آن (درونی/ بیرونی به همسر، درونی/ بیرونی به خود، پایدار/ ناپایدار، کلی/ جزئی، عمدی/

خرده مقیاس است و حداقل نمره در کل پرسشنامه ۲۸ و حداکثر نمره ۱۶۸ است. این پرسشنامه نمره گذاری معکوس ندارد و همه سوالات به صورت مستقیم نمره گذاری می‌شوند. نمره بالاتر به معنای وجود مشکل اسنادی و نمره پایین به معنای عدم وجود مشکل اسنادی است.

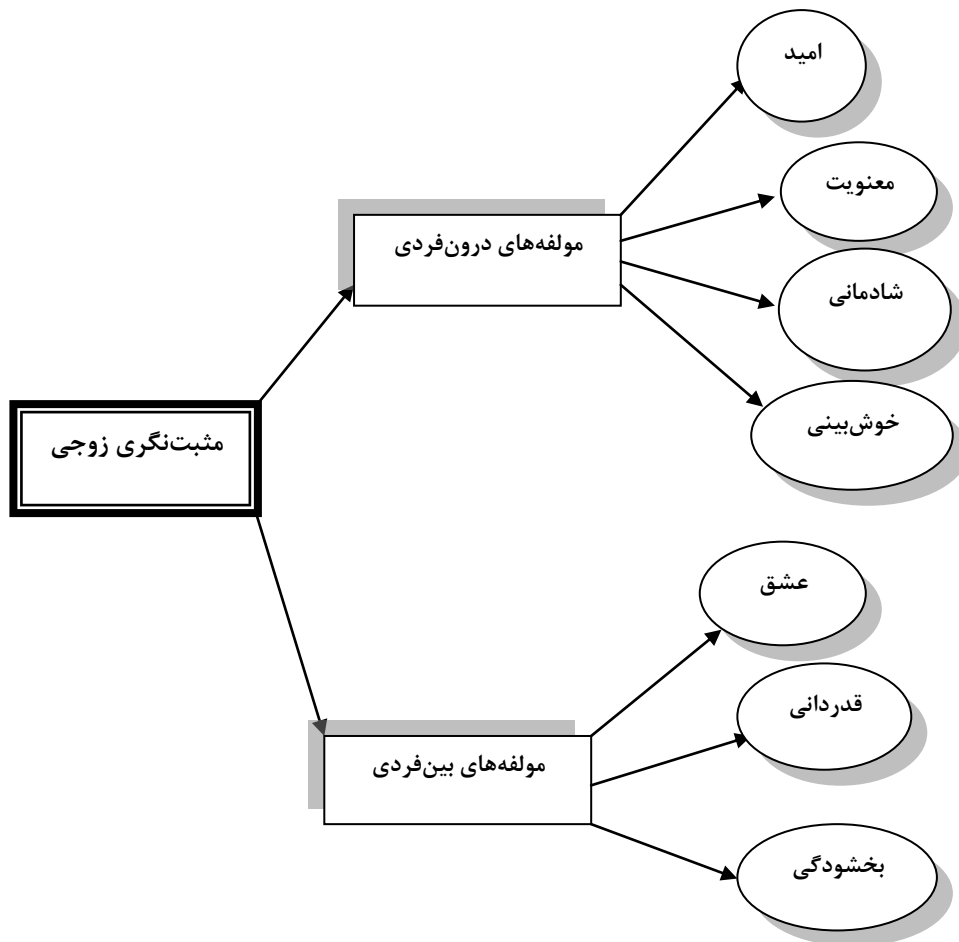
برادبوری و فینچام (۱۹۹۲) ضریب آلفای پرسشنامه را ۰/۷۰ تا ۰/۸۳ گزارش نمودند. خجسته مهر، کوچکی و رجبی (۱۳۹۱) پایایی این مقیاس را به شیوه آلفای کرونباخ برای بعد اسنادهای علی ۰/۸۸ و برای بعد مسئولیت‌پذیری ۰/۸۵ به دست آمد. در پژوهش خجسته مهر، غفاری و کرایبی (۱۳۸۹) آلفای کرونباخ برای بعد علی و بعد مسئولیت به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۸۳ به دست آمد. پایایی به دست آمده در این پژوهش برای کل مقیاس ۰/۸۶ و برای بعد علی و بعد مسئولیت به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۷ به دست آمده است. همچنین آلفای کرونباخ برای ابعاد اسناد درونی/بیرونی به همسر ۰/۷۵، درونی/بیرونی به خود ۰/۸۲، پایدار/ناپایدار ۰/۷۱، کلی/جزیی ۰/۸۳، انگیزه خودخواهانه/نوع دوستانه ۰/۶۶، سزاوار سرزنش/گذشت ۰/۸۵ به دست آمد.

آموزش مثبت‌نگری زوجی در طول نه جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد و بعد از پایان جلسات روی هر دو گروه پس‌آزمون اجرا شد. بخشی از روش پژوهش برای دستیابی به مهارت‌های مثبت‌نگری زوجی، روش کیفی بود. در نهایت الگوی نهایی مثبت‌نگری زوجی به صورت شکل ۱ تدوین شد.

فرهنگ‌سرای خانواده اصفهان، کلینیک‌های مددکاری و مراکز مشاوره برای شرکت در دوره اطلاعیه نصب شد و از داوطلبان ثبت نام به عمل آمد.

در مرحله دوم، از بین آزمودنی‌های دارای ملاک‌های ورودی شامل (متاهل بودن، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، حداکثر طول مدت ازدواج ۲۰ سال و تمایل به شرکت در پژوهش) ۶۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه‌های کنترل و آزمایش ۳۰ نفری گمارده شدند.

ابزار سنجش: پرسشنامه اسنادهای زناشویی: این مقیاس توسط برادبوری و فینچام در سال ۱۹۹۲ ساخته شده است. سازندگان ابتدا سه بعد کلی شامل اسنادهای علی، اسنادهای مسئولیت و اسنادهای سرزنش را در نظر گرفتند، سپس به دلیل همبستگی بالا بین اسنادهای مسئولیت و اسنادهای سرزنش و عدم تفاوت معنادار در واکنش زوجین به این دو بعد، آن‌ها را در یکدیگر ادغام کرده و دو زیر مقیاس یکی اسنادهای علی و اسنادهای مسئولیت را معرفی نمودند. این مقیاس دربرگیرنده گویه‌هایی در توصیف چهار موقعیت فرضی منفی است که به علت‌های احتمالی رفتار همسران در آن چهار موقعیت می‌پردازد و هفت نوع اسناد را در دو بعد کلی اسنادهای علی و اسنادهای مسئولیت در برمی‌گیرد. پرسشنامه شامل ۲۸ سؤال دارای طیف لیکرت ۷ درجه (شدیداً مخالفم تا کاملاً موافقم) و ۷ بعد جزئی درونی/بیرونی به همسر، درونی/بیرونی به خود، پایدار/ناپایدار، کلی/جزئی، عمدی/غیرعمدی، انگیزه خودخواهانه/نوع دوستانه و سزاوار سرزنش/گذشت است، که هر بعد با چهار گویه سنجیده می‌شود. به طور کلی این پرسشنامه دارای ۷



شکل (۱) الگوی نهایی مثبت‌نگری زوجی

خوش‌بینی آموخته شده (سلیگمن، ۱۳۹۱)، قدرت‌دانی شیوه‌ای برای زندگی (هی، ۱۳۹۲)، آموزش بخشش به زوج‌ها (صفری، ۱۳۹۲)، جادوی بخشش (طیب‌نما، ۱۳۹۳) و مبانی امید و امید درمانی (بهار، ۱۳۹۰) استخراج شده است. خلاصه جلسات آموزشی شرح جدول ۱ است:

مفاهیم و مطالب جلسات مثبت‌نگری زوجی از منابع و کتبی همچون روان‌شناسی مثبت (کار، ۱۳۹۱)، فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا (مگیار مویی، ۱۳۹۱)، پنج زبان عشق (گری چپمن، ۱۳۹۰)، شادمانی اصیل (عابدی و ایزدی، ۱۳۹۳)، شادمانی درونی (سلیگمن، ۱۳۹۱)، نقش معنویت در ازدواج و مشاوره خانواده (اوندرا، ۱۳۹۳)، معنویت و روان‌شناسی مثبت (اشنایدر و لوپز، ۱۳۹۰)،

جدول (۱) محتوای دوره آموزش مثبت‌نگری زوجی

جلسه	موضوع	اهداف و خلاصه جلسه
اول	معارفه، آشنایی با مفهوم مثبت‌نگری زوجی و انجام ارزیابی‌های اولیه	آشنایی با اعضا، تکمیل پرسشنامه‌های پیش‌آزمون، توضیح پیرامون جلسات و مثبت‌نگری، تکمیل پرسشنامه VIA (شناخت توانمندی‌ها و قابلیت‌ها).
دوم	معرفی مفهوم عشق ورزیدن	تبیین پنج زبان عشق، توضیح اهمیت عشق ورزیدن در زندگی زناشویی، ارائه تکالیف.
سوم	آموزش مهارت‌های شادمانی	تبیین شادمانی از دیدگاه مدرن و فرامدرن، توضیح تکنیک‌های شادمانی، ارائه تکالیف.
چهارم	معرفی مفهوم معنویت	تبیین مفهوم معنویت، ترغیب کردن اعضا به پیدا کردن معنا در زندگی مشترک، ارائه تکالیف.
پنجم	معرفی مدل خوش‌بینی	تبیین تفاوت خوش‌بینی تو خالی با پیش‌بینی واقعی، معرفی مدل ABCDE، شناسایی تحریفات شناختی، ارائه تکالیف.
ششم	معرفی مفهوم قدردانی	تبیین پیامدهای مثبت قدردانی و آثار آن در زندگی مشترک، بیان روش‌های مختلف ابراز قدردانی، ارائه تکالیف.
هفتم	معرفی مدل فرایند بخشودگی	تبیین ماهیت بخشودگی و فرآیند آن، بررسی دفاع‌های روانی ناموثر، در نظر گرفتن بخشش به عنوان یک گزینه، ارائه تکالیف.
هشتم	معرفی مفهوم امید و کاربرد آن در زندگی مشترک	تبیین مفهوم امید در زندگی زناشویی، چگونگی غلبه بر موانع در راه رسیدن به هدف، ارائه تکالیف.
نهم	جمع‌بندی جلسات و اختتام	تشکر از اعضا، متمرکز ساختن ذهن اعضا برای تعیین اهداف آتی، تکمیل پرسشنامه‌های پس‌آزمون، ارائه خلاصه‌ای از مباحث جلسات به اعضا.

دیپلم، ۴۶/۷ درصد فوق دیپلم و ۲۶/۷ درصد لیسانس و فوق لیسانس بودند و در گروه کنترل ۳۳/۳ درصد دیپلم، ۴۶/۷ درصد فوق دیپلم و ۲۰ درصد لیسانس و فوق لیسانس بودند، میانگین سن آزمودنی‌ها در گروه آزمایش ۲۹ سال و در گروه کنترل ۲۷/۳ سال بود، میانگین مدت ازدواج در گروه آزمایش ۸/۴ سال و در گروه کنترل ۷/۹ سال بود، تعداد فرزندان در گروه آزمایش ۱۶/۷ فرزند نداشتند، ۴۶/۷ درصد دارای ۱ فرزند، ۳۶/۷ دارای ۲ فرزند یا بیشتر بودند و در گروه کنترل ۱۳/۳ درصد بدون فرزند، ۴۰ درصد دارای ۱ فرزند و ۴۶/۷ درصد هم دارای ۲ فرزند یا بیشتر بودند و از لحاظ وضعیت اشتغال، ۳۰ درصد آزمودنی‌های گروه آزمایش و ۳۳/۳ درصد آزمودنی‌های گروه کنترل شاغل و ۷۰ درصد آزمودنی‌های گروه آزمایش و ۶۶/۷

تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از این پژوهش به وسیله نرم‌افزار SPSS 16 با استفاده از روش تحلیل واریانس چند متغیره صورت گرفت. در تحلیل واریانس چند متغیره تأثیر نمره‌های پیش‌آزمون از روی نمرات پس‌آزمون برداشته شد و سپس دو گروه با توجه به میانگین‌های تعدیل شده مورد مقایسه قرار گرفتند. در ابتدای یافته‌ها، نمونه‌ها بر حسب جمعیت‌شناسی توصیف شدند.

میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های اسنادهای زناشویی و ابعاد آن به تفکیک دو گروه در جدول ۲ ارائه شده است.

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها بدین صورت بود: میزان تحصیلات در گروه آزمایش ۲۶/۷ درصد

درصد آزمودنی‌های گروه کنترل غیرشاغل و خانه‌دار بودند.

جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های متغیرهای پژوهشی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و

پیگیری

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
درونی/بیرونی	به	۱۷/۱۶	۴/۴۱	۸/۷۰	۱/۳۴	۸/۹۶
همسر	کنترل	۱۷/۵۰	۱/۴۳	۱۷/۲۶	۱/۴۳	۱۷/۲۶
درونی / بیرونی	به	۱۷/۱۳	۱/۵۴	۸/۷۳	۱/۴۶	۹/۰
خود	کنترل	۱۷/۸۰	۱/۱۸	۱۶/۹۶	۱/۵۴	۱۶/۹۶
پایدار / ناپایدار	آزمایش	۱۷/۲۰	۱/۴۷	۱۷/۰۶	۱/۳۱	۱۷/۲
	کنترل	۱۷/۶۳	۱/۶۰	۱۶/۷۳	۱/۶۸	۱۶/۷۳
کلی / جزئی	آزمایش	۱۷/۳۰	۱/۶۰	۱۷/۳۳	۱/۳۷	۱۷/۶
	کنترل	۱۶/۷۳	۱/۴۱	۱۷/۱۳	۱/۲۷	۱۷/۱۳
عمدی / غیر عمدی	آزمایش	۱۷/۱۶	۱/۴۴	۹/۶۶	۱/۳۹	۱۰/۰
	کنترل	۱۶/۷۰	۱/۳۹	۱۷/۳۰	۱/۲۹	۱۷/۳
انگیزه خودخواهانه /	آزمایش	۱۶/۹۰	۱/۳۹	۹/۴۳	۱/۴۳	۹/۶۶
نوع دوستانه	کنترل	۱۷/۰۶	۱/۵۰	۱۶/۹۶	۱/۶۰	۱۶/۹۶
سزاوار	آزمایش	۱۷/۳۰	۱/۴۸	۹/۰۰	۱/۴۳	۹/۲۳
گذشت	کنترل	۱۷/۰۳	۱/۴۴	۱۷/۱۰	۱/۴۴	۱۷/۱

بر اساس یافته‌های مندرج در جدول ۲، به طور مثال میانگین نمره‌های آزمودنی‌ها در مولفه اسناد درونی/بیرونی به همسر از ۱۷/۱۶ در مرحله پیش‌آزمون به ۸/۷۰ در مرحله پس‌آزمون و ۸/۹۶ در مرحله پیگیری رسیده است.

جدول (۳) نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی تاثیر آموزش مثبت‌نگری زوجی بر مولفه‌های اسنادهای

زناشویی در مرحله پس‌آزمون

متغیرهای پژوهش	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	مجدور	اتا	توان
	مجدورات	آزادی	مجدورات		معناداری	(میزان تأثیر)	آماري	
درونی/بیرونی همسر	۳۴۵/۹۲۸	۱	۳۴۵/۹۲۸	۱۷۸/۸۷۹	۰/۰۰۰	۰/۸۲۱	۱/۰۰	
درونی / بیرونی به خود	۳۱۹/۳۵۹	۱	۳۱۹/۳۵۹	۱۴۵/۷۱۲	۰/۰۰۰	۰/۷۸۹	۱/۰۰	
پایدار / ناپایدار	۰/۳۵۹	۱	۰/۳۵۹	۰/۱۶۴	۰/۶۸۸	۰/۰۰۴	۰/۰۷	
کلی / جزئی	۰/۱۱۶	۱	۰/۱۱۶	۰/۰۷۴	۰/۷۸۷	۰/۰۰۲	۰/۰۶	
عمدی / غیر عمدی	۳۰۲/۲۶۳	۱	۳۰۲/۲۶۳	۲۰۱/۶۶۱	۰/۰۰۰	۰/۸۳۸	۱/۰۰	
انگیزه خودخواهانه / نوع دوستانه	۲۷۹/۵۵۴	۱	۲۷۹/۵۵۴	۱۲۶/۶۰۵	۰/۰۰۰	۰/۷۶۴	۱/۰۰	
سزاوار سرزنش / گذشت	۳۵۳/۶۰۵	۱	۳۵۳/۶۰۵	۱۷۵/۸۴۱	۰/۰۰۰	۰/۸۱۸	۱/۰۰	

دوستانه ۰/۷۶، سزاوار سرزنش / گذشت ۰/۸۱، رابطه معنادار وجود دارد. با کنترل رابطه‌های مذکور و سایر متغیرها، مشاهده می‌شود که، تفاوت معناداری بین میانگین‌های تعدیل شده در گروه‌های آزمایش و کنترل (نمودار ۱) در مولفه اسنادهای درونی/بیرونی به همسر و خود، اسناد عمدی/غیرعمدی، انگیزه خودخواهانه و نوع دوستانه و سزاوار سرزنش / گذشت وجود دارد (P < ۰/۰۱). اندازه‌های اثر نشان‌دهنده آن است که ارائه این مداخله باعث کاهش ۰/۸۲۱ اسنادهای درونی/بیرونی به همسر، ۰/۷۸۹ اسنادهای درونی/بیرونی به خود، ۰/۸۳۸ عمدی/غیرعمدی، ۰/۷۶۴ انگیزه خودخواهانه/نوع دوستانه و ۰/۸۱۸ سزاوار سرزنش / گذشت شده است. توان آماری ۱ برای مولفه‌های اسنادهای درونی/بیرونی به همسر و خود، اسناد عمدی/غیرعمدی، انگیزه خودخواهانه و نوع دوستانه و سزاوار سرزنش / گذشت، حاکی از دقت آماری بالا و کفایت حجم نمونه است.

مقایسه کلی دو گروه نشان داد که نمره‌های پیش آزمون اسنادهای درونی/بیرونی به همسر و خود، اسناد عمدی/غیرعمدی، انگیزه خودخواهانه و نوع دوستانه و سزاوار سرزنش / گذشت رابطه معنی‌داری بین ۰/۴۲ تا ۰/۸۴ با مجموعه متغیرهای وابسته دارد. فرضیه ۱ در ابعاد اسنادهای درونی/بیرونی به همسر و خود، اسناد عمدی/غیرعمدی، انگیزه خودخواهانه و نوع دوستانه و سزاوار سرزنش / گذشت تایید شد ولی در ابعاد پایدار/ناپایدار و کلی/جزئی تایید نشد. علاوه بر این، متغیرهای جمعیت‌شناختی هیچ یک رابطه معناداری با متغیرهای وابسته در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نداشتند.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که با کنترل متغیرهای پیش‌آزمون و جمعیت‌شناختی مشخص شد بین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون مولفه‌های اسنادهای درونی/بیرونی به همسر ۰/۸۲، درونی/بیرونی به خود ۰/۷۸، عمدی/غیرعمدی ۰/۸۳، خودخواهانه/نوع

جدول (۴) نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیگیری

متغیرهای پژوهش	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری	مجدور آتا (میزان تأثیر)	توان آماری
درونی/بیرونی همسر	۱۰۳۳/۳۵	۱	۱۰۳۳/۳۵	۵۱۲/۹۹	۰/۰۰۰	۰/۸۹۴	۱/۰۰
درونی/بیرونی به خود	۹۵۲/۰۱	۱	۹۵۲/۰۱	۴۲۱/۶۱	۰/۰۰۰	۰/۸۷۲	۱/۰۰
پایدار/ناپایدار	۳/۲۶	۱	۳/۲۶	۱/۳۴	۰/۲۵۲	۰/۰۲۳	۰/۲۰
کلی/جزئی	۳/۲۶	۱	۳/۲۶	۱/۷۴	۰/۱۹۵	۰/۰۲۹	۰/۲۰
عمدی/غیرعمدی	۷۹۹/۳۵	۱	۷۹۹/۳۵	۴۵۳/۱۹	۰/۰۰۰	۰/۸۸۱	۱/۰۰
انگیزه خودخواهانه/نوع دوستانه	۷۹۹/۳۵	۱	۷۹۹/۳۵	۳۳۲/۰۲	۰/۰۰۰	۰/۸۵۲	۱/۰۰
سزاوار سرزنش / گذشت	۹۵۸/۲۶	۱	۹۵۸/۲۶	۴۰۷/۶۶	۰/۰۰۰	۰/۸۷۷	۱/۰۰

های پیش‌آزمون رابطه معناداری دارد. فرضیه ۲ در ابعاد اسنادهای درونی/بیرونی به همسر و خود، اسناد عمدی/غیرعمدی، انگیزه خودخواهانه و نوع دوستانه و سزاوار سرزنش / گذشت تایید شد ولی در ابعاد پایدار/ناپایدار و کلی/جزئی تایید نشد. با کنترل اثر این

براساس یافته‌های مندرج در جدول ۴، در مرحله پیگیری نمرات پس‌آزمون مولفه‌های اسنادهای درونی/بیرونی به همسر ۰/۸۹، درونی/بیرونی به خود ۰/۸۷، عمدی/غیرعمدی ۰/۸۸، خودخواهانه/نوع دوستانه ۰/۸۵، سزاوار سرزنش / گذشت ۰/۸۷، با نمره-

اسنادهای مبتنی بر انگیزه های خودخواهانه/ نوع دوستانه به میزان ۰/۸۵۲، انگیزه های مبتنی بر سزاوار سرزنش/ گذشت ۰/۸۸۷ تاثیر داشته است. توان آماری ۱ یا ۱۰۰ درصدی هم حاکی از دقت آماری بالا و کفایت حجم نمونه است.

رابطه و سایر متغیرهای کنترل، تفاوت بین میانگین های تعدیل شده در گروه آزمایش و کنترل در این مولفه ها معنی دار است ($P < 0/01$). میانگین های تعدیل شده دو گروه (مندرج در جدول ۵) و اندازه اثر محاسبه شده نشان می دهد، ارائه این مداخله باعث کاهش معنادار اسنادهای درونی/ بیرونی همسر به میزان ۰/۸۹۴، کاهش اسنادهای درونی/ بیرونی نسبت به خود به میزان ۰/۸۷۲، کاهش اسنادهای عمدی/ غیر عمدی به میزان ۰/۸۸۱،

جدول (۵) میانگین های تعدیل شده مولفه های اسنادهای زناشویی بر اساس عضویت گروهی و مرحله

ارزیابی

پیگیری	پس آزمون	عضویت گروهی	مؤلفه
۹/۳۱	۸/۷۱	آزمایش	درونی/ بیرونی به همسر
۱۶/۴۸	۱۷/۲۵	کنترل	
۸/۸۸	۸/۷۱	آزمایش	درونی/ بیرونی به خود
۱۵/۱۶	۱۶/۹۸	کنترل	
۱۶/۵۲	۱۷/۰۶	آزمایش	پایدار/ ناپایدار
۱۵/۳۵	۱۶/۷۳	کنترل	
۱۶/۳۲	۱۷/۳۸	آزمایش	کلی/ جزئی
۱۷/۹۹	۱۷/۰۷	کنترل	
۱۱/۱۲	۹/۶۸	آزمایش	عمدی/ غیر عمدی
۱۷/۹۹	۱۷/۲۸	کنترل	
۸/۸۸	۹/۳۸	آزمایش	خودخواهانه/ نوع دوستانه
۱۷/۵۲	۱۷/۰۲	کنترل	
۱۰/۳۲	۹/۰۳	آزمایش	سزاوار سرزنش/ گذشت
۱۶/۵۵	۱۷/۰۶	کنترل	

شده است و در دو مولفه پایدار/ ناپایدار و کلی/ جزئی در میانگین ها هم تفاوت معناداری مشاهده نشد.

بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مثبت-نگری زوجی بر اسنادهای زناشویی و ابعاد آن در زنان متأهل شهر اصفهان بود. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که این آموزش ها به طور کلی باعث بهبود اسنادهای زناشویی و ابعاد آن شامل (درونی به

مقایسه نمره های آزمودنی های دو گروه در اسنادهای درونی/ بیرونی به همسر، درونی/ بیرونی به خود، عمدی/ غیر عمدی، انگیزه خودخواهانه/ نوع دوستانه، سزاوار سرزنش/ گذشت (جدول ۵) نشان می دهد که ارائه این مداخله در مرحله پس آزمون و پیگیری باعث کاهش معنادار اسنادهای درونی/ بیرونی به همسر، درونی/ بیرونی به خود، عمدی/ غیر عمدی، انگیزه خودخواهانه/ نوع دوستانه، سزاوار سرزنش/ گذشت

کرده‌اند. پس همان‌طور که شناخت درمانی می‌تواند اسنادها را بهبود بخشد، مثبت‌نگری زوجی که ضمیمه شناخت درمانی و مکمل درمانی است باعث بهبود اسنادهای زناشویی می‌شود. به علاوه فنون مثبت‌نگری زوجی مانند فنون معنویت، قدردانی، خوش‌بینی و ... ارزیابی شناختی از موقعیت‌های تنش‌زا را تحت تأثیر قرار می‌دهند و فرایندهای اسنادی را که نوعی ارزیابی شناختی هستند تحت تأثیر قرار می‌دهند. از طرفی رفتارهای منفی کلامی و غیر کلامی، رضایت ارتباطی را کاهش می‌دهد. در مثبت‌نگری زوجی، افراد مهارت‌هایی کسب می‌کنند که به کمک این مهارت‌ها می‌توانند این رفتارهای منفی را کاهش دهند یا کنار بگذارند چون تعیین‌های جایگزین به جای رفتارهای منفی قرار می‌گیرند و رفتارهای مثبت می‌تواند باعث رفتار متقابل مثبت و در نتیجه بهبود اسنادهای ناسازگار شود.

نتایج حاصل از تحلیل واریانس چند متغیره، نشان داد که آموزش مثبت‌نگری بر اسنادهای پایدار و اسنادهای کلی زنان متأهل موثر نبوده است. نتیجه با نتایج پژوهش ماتیس، فونتنت و هاتچرکی (۲۰۰۳)، هرپس زینسکی (۲۰۱۲) و کراپلی و رید (۲۰۰۸) ناهمسو و با نتایج پژوهش گوردون، فریدمن، میلر و گاتنر (۲۰۰۵) همسو است.

در تبیین عدم تأیید این دو فرضیه می‌توان گفت که این دو بعد اسناد مربوط به اسنادهای علی از پایاترین نوع اسناد هستند. پایداری در اسناد شامل علت در یک رویداد به عنوان یک الگوی رفتاری ثابت و طولانی مدت است و کلی بودن اسناد به میزان فراگیر بودن علت رویداد در سایر جنبه‌های رابطه اشاره دارد. از آنجا که این اسنادها عمیقاً با باورهای فرد راجع به خود و محیط پیرامونش گره خورده‌اند، به راحتی تغییر

همسر، درونی به خود، غیر عمدی، سزاوار سرزنش و حالت خود خواهانه) در مرحله پس‌آزمون شده است لذا فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. به طور کلی یافته‌های پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های نجفلویی (۱۳۸۲) و عبادی، سودانی، فقیهی و حسین‌پور (۱۳۸۸) همخوان است.

این نتایج همسو با یافته‌های هرپس زینسکی (۲۰۱۲)، مونرو (۲۰۱۱)، هلینگ (۲۰۰۵)، ماتیس، فونتنت و هاتچرکی (۲۰۰۳) و فینچام، پالیری و رگالیا (۲۰۰۲) است. اسنادها در کیفیت رابطه زناشویی به اندازه‌ای اهمیت دارند که باید با مداخله‌های درمانی برای اختلالات کارکردی زناشویی تلاش شود تا اسنادهای ناکارآمد همسران تغییر داده شود (فینچام، هارولد و فیلیپس، ۲۰۰۰).

بناباه اهمیتی که اسنادها در اختلاف زناشویی دارند، درمانگران سعی می‌کنند در مداخله‌های بالینی خود اسنادهای منفی زوج‌ها را شناسایی و تصحیح کنند. نتایج به دست آمده نشان داده است که آموزش مثبت‌نگری زوجی بر اسنادهای درونی به همسر، درونی به خود، عمدی، سزاوار سرزنش و حالت خودخواهانه موثر بوده است. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های رودریگز (۲۰۰۶)، ماتیس، فونتنت و هاتچرکی (۲۰۰۳)، گیلهم (۲۰۰۳) همسو است.

از جمله رویکردهای زوج درمانی که تلاش دارد اسنادهای منفی همسران را تغییر دهد و به این وسیله روابط آن‌ها را بهبود بخشد زوج درمانی شناختی است. رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، رویکرد جدیدی به شناخت درمانی و همچنین ضمیمه‌ای از شناخت درمانی است (فریش، ۲۰۰۹، ترجمه خمسه، ۱۳۹۰).

پژوهش‌های مشابه تأثیرات شناخت درمانی را بر اسناد و روابط اسناد را با متغیرهای دیگر بررسی

نمی‌کنند در واقع پایداری و کلیت در اسناد برای زوجین احساس ایمنی و پیش‌بینی‌پذیری به ارمغان می‌آورد و به همین دلیل تغییر در آن‌ها بسیار دشوار است. از آنجا که این دو بعد اسناد مقاوم‌تر هستند اسنادهای پایدار و کلی ریشه در باورهای بنیادین افراد دارند و جزء اسنادهای علی می‌باشند و تغییر اسنادهای علی با درمان‌های عمیق و ریشه‌ای امکان‌پذیرتر است.

از آن جا که مثبت‌نگری یک درمان ریشه‌ای و عمیق نیست و بیشتر با باورهای سطحی و نه چندان عمیق فرد ارتباط پیدا می‌کند شاید به همین خاطر آموزش مثبت‌نگری زوجی نتوانسته است اسنادهای پایدار و کلی را تغییر دهد.

در مثبت‌نگری زوجی، شرکت‌کنندگان با راهبردها و مهارتهایی مثل عشق، شادمانی، امید، قدردانی، بخشودگی، معنویت و خوش‌بینی آشنا شدند که این راهبردها هیجانهای مثبت و شناخت مثبت را به شرکت‌کنندگان آموزش داد. باتوجه به شواهد هیجانهای مثبت، مساله‌گشایی را تسهیل میکنند. از آنجا که هیجانهای منفی منجر به رفتارهای مخرب ارتباطی و سبک اسنادی منفی و ناکارآمد میشوند. این الگوی تبیینی منفی میتواند مانع از ورود اطلاعات جدید و ادراک جدید شود. در حالی که مهارتها و تکنیکهای مثبت‌نگری از جمله مهارتهای عشق ورزیدن مثل استفاده از کلام تاییدآمیز یا وقت گذاشتن برای یکدیگر، همچنین مهارتهای بخشودگی مانند نوشتن نامه بخشش برای همسر میتواند منجر به افزایش هیجان، شناخت و رفتار مثبت شود که این عوامل باعث بهبود کیفیت رابطه و در نهایت منجر به بهبود الگوی اسنادی ارتباطی بین زوجین و باعث تداوم، رشد و ثبات ارتباط میشود.

در پایان می‌توان نتیجه گرفت که پژوهش‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر به ویژه در حیطه زوجین،

در افزایش شادکامی، امید، خوش‌بینی و سایر عواطف و هیجانها و شناخت‌های مثبت و از طرفی بهبود شناخت‌های منفی از جمله اسنادها، باورها و انتظارات زوجین از یکدیگر می‌تواند نقش مهمی داشته باشد. مراکز مشاوره و روان‌درمانی می‌توانند کارگاه‌های آموزشی بر اساس شیوه مثبت‌نگری را برای زوجها تدارک ببینند تا زوجها بتوانند به رفتارها و روابط خود بیشتر توجه نمایند و در صدد ارتقا و بهبود آن برآیند. همچنین استفاده از این شیوه در برنامه‌های آموزش قبل از ازدواج برای پیشگیری از مسائل و مشکلات زناشویی می‌تواند موثر باشد. این پژوهش بر روی زنان متأهل انجام گرفت، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی بر روی زوجین انجام شود. همچنین این پژوهش در شهر اصفهان انجام گرفت و در تعمیم آن به شهرهای دیگر باید به تفاوت فرهنگی توجه نمود.

منابع

- اشنادیر، م و لویز، ش. ج. (۱۳۹۰). معنویت و روان‌شناسی مثبت. ترجمه م. کلانتری وهمکاران. اصفهان: کنکاش (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۸).
- اوندرا، ج. د. (۱۳۹۳). نقش معنویت در ازدواج و مشاوره خانواده. ترجمه ن. یوسفی و همکاران. تهران: گلگشت (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۰).
- بهراری، ف. (۱۳۹۰). مبانی امید و امید درمانی. تهران: دانژه.
- چپمن، گ. (۱۳۹۰). پنج زبان عشق برای همسران. ترجمه ف. خادمیان موعادی. تهران: (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۱).

- خجسته مهر، ر.، غفاری، ن. و کرایبی، ا. (۱۳۸۹). اسنادهای ارتباطی به عنوان پیش‌بینی قوی موفقیت زناشویی زنان. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۹ (۳۴)، ۱۰۷-۱۲۳.
- خجسته مهر، ر.، کوچکی، ر. و رجبی، غ. ر. (۱۳۹۱). نقش واسطه‌ای اسنادهای ارتباطی و راهبردهای حل تعارض غیر سازنده در روابط بین سبک‌های دل بستگی و کیفیت زناشویی. روانشناسی معاصر، ۷ (۲)، ۱۴-۳.
- خلعتبری، ج.، قربان شیرودی، ش. و مهدیون، ز. (۱۳۸۸). تاثیر باورهای غیرمنطقی در روابط زناشویی: استانداردسازی پرسشنامه باورهای ارتباطی. فصلنامه روانشناسی تربیتی، (۱) ۱، ۴۵-۳۲.
- سلیگمن، م. ای. پ. (۱۳۹۱). خوش بینی آموخته شده. ترجمه ف. داور پناه و م. محمدی. تهران: رشد (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۸).
- سلیگمن، م. ای. پ. (۱۳۹۱). شادمانی درونی. ترجمه م. تبریزی و همکاران. تهران: دانژه (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۹).
- صفری، ا. (۱۳۹۲). آموزش بخشش به زوج‌ها. تهران: مهراوه عصر.
- طیب نما، ف. (۱۳۹۳). جادوی بخشش. تهران: بهار سبز.
- عابدی، م. ع. و ایزدی، ر. (۱۳۹۳). شادمانی اصیل. اصفهان: جنگل.
- عابدی، ن.، سودانی، م.، فقیهی، ع. ن. و حسین پور، م. (۱۳۸۸). بررسی اثر بخشی آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز. یافته‌های نو در روانشناسی، ۴ (۱۰)، ۸۴-۷۱.
- فریش، م. ب. (۱۳۹۰). روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی. ترجمه ا. خمسه. تهران: ارجمند (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۹).
- کار، آ. (۱۳۹۱). روان شناسی مثبت. ترجمه ح. پاشاشریفی و ج. نجفی زند. تهران: سخن (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۰).
- کانولی، و ؛ کانولی، ج. ک. (۱۳۹۰). خانواده درمانی مثبت‌نگر. ترجمه بهاری، ف. تهران: علم (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۹).
- مگیارموئی، ج. ا. (۱۳۹۱). فنون روانشناسی مثبت‌گرا. ترجمه ف. براتی سده. تهران: رشد (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۹).
- نجفلویی، ف. (۱۳۸۲). کاربرد زوج درمانی شناختی در تغییر سبک اسناد و کاهش اختلاف‌های زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهرا.
- هی، ل. (۱۳۹۲). قدردانی شیوه ای برای زندگی. ترجمه م. خالصی. تهران: نوآندیش. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۲).
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1992). Attributions and behavior in marital interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 613-628.
- Cropley, C. J., & Reid, S. A. (2008). A latent variable analysis of couple closeness, and relational satisfaction. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 16 (4), 364- 374.
- Fincham, F. D., Harold, G.T., & Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology*, 14, 267-285.
- Fincham, F. D., Paleari, G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions and empathy, *Personal Relationship*, 9, 27-37.

- Americans. *Journal of Personality and Individual Differences*, 34(6), 1025-1038.
- Mc Nulty, J. K., & Karney, B. R. (2001). Attributions in marriage specific and global evaluations of a relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 943-955.
- Munro, J. D. (2011). A positive couple therapy model: Improving relationships for people with intellectual disabilities. *Advances in Mental Health and Intellectual Disabilities*, 5 (5), 34-39.
- Murray, S. L. (2005). Regulating the risks of closeness: A relationship-specific sense of felt security. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 74-78.
- Rodriguez, D. (2006). Colombian happiness: An interdisciplinary look at the correlation between explanatory style, cultural and life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1260-1284.
- Snyder, C. R., & McCullough, M. E. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting on old home and building a new one. *Journal of Social Clinical Psychology*, 19, 1 – 10.
- Gillham, J. E. (2003). Relationship between explanatory style and psychology well-being couples. *Journal of Research in personality*, 38, 556-575.
- Gordon, K. S., Friedman, M. A., Miller, I. w., & Gaertner, L. (2005). Marital attribution as moderators of the marital discord–depression link. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 876- 893.
- Harpczynski, K.M. (2012). Changes in negative attributions during couple therapy for abusive behavior: Relations to changes in satisfaction and behavior. *Journal of Marital Therapy*, 38 (1), 117-132.
- Hlaing, KH. S. (2005). The study of the relationship between attribution style and marital satisfaction of married couples in Myanmar. *Psychology Department Yangon University*, 106, 1-12.
- Kauffman, C., & Silberman, J. (2008). Finding and fostering the positive in relationship: Positive intervention in couples therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 32, 94-120.
- Mattis, J. S., Fontent, D. L., & Hotcher- kay, C. A. (2003). Religiosity, racism, and dispositional optimism among African