

اثر بخشی آموزش تفکر مثبت بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارض زناشویی زوجین جوان منطقه ۳ شهر تهران^۱

دکتر فریده دوکانه‌ای فرد^۲، فائزه صدیقی^۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارض زناشویی است. در این پژوهش از بین زوجین جوان منطقه ۳ شهر تهران که دو سال از ازدواجشان گذشته باشد، ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار داده شدند و گروه آزمایش، طی ۱۰ جلسه ۲ ساعته، تحت آموزش تفکر مثبت قرار گرفت. در پایان آموزش نتایج پیش آزمون و پس آزمون هر دو گروه با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تحلیل شده نشان داد: آموزش تفکر مثبت بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارض زناشویی مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: تفکر مثبت، رضایت زناشویی، تعارض زناشویی

۱. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، گروه مشاوره، رودهن، ایران

۲. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

۳. دانش‌آموخته دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

مقدمه

ازدواج نهادی الهی است. ازدواج به عنوان مهم ترین و عالی ترین رسم اجتماعی، برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی بزرگسالان، همواره مورد تایید بوده است. به علاوه انتخاب همسر و انعقاد پیمان زناشویی هم نقطه عطفی در رشد و هم پیشرفتی شخصی تلقی می شود (برنشتاین^۱، ۲۰۰۶، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۵).

سلامت فیزیکی و عاطفی و بهداشت روانی افراد در جامعه در گرو سلامت روابط زناشویی و تداوم بقای ازدواج است. رضایت یک فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه خواهد شد (سلیمانیان، ۱۳۷۳).

آن چه در ازدواج مهم است سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج است. سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع، احساسی ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند. سازگاری در ازدواج از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می شود (کار^۲، ترجمه شریفی و نجفی زند، ۱۳۸۵). مطالعه روی سامانه های باور و الگوهای تعامل زوج های خوشبخت نشان می دهد که آن ها دارای ویژگی های مشخص از جمله احترام، پذیرش و خصایص مستعد برای رفتارهای مثبت هستند (گاتمن^۳، ۱۹۹۳).

عوامل موثر گوناگونی در رضایت و تعارض زناشویی نقش دارند. یکی از این ابعاد که می تواند در زمینه رضایت و تعارض زناشویی نقش مهمی داشته باشد، تفکر مثبت و مثبت اندیشی است. روان شناسی مثبت گرا به افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی های شخصی و سامانه های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تاکید دارد. مضمون های اصلی روان شناسی مثبت از جمله شادمانی، امید، خرد و خلاقیت است (کار، ترجمه شریفی و نجفی زند، ۱۳۸۵). این شاخه جدید از روان شناسی اساساً به مطالعه علمی نیرومندی ها و شادمانی انسان نظر دارد، یکی از کاربردهای اساسی در روان شناسی مثبت در روان درمانی است که درمان مثبت نام دارد (سلیگمن^۴، ۲۰۰۲، اسنایدر و لویز^۵، ۲۰۰۰).

به نظر اولسون^۶ و دیگران (۱۹۸۹) سه زمینه کلی رضایتمندی در زندگی وجود دارد که با یکدیگر تداخل داشته و وابسته به یکدیگر هستند که شامل: ۱- رضایت افراد از ازدواج خود ۲- رضایت از زندگی خانوادگی و ۳- رضایت از زندگی به طور کلی، می شود.

1. Bernstein
2. Carr
3. Gottman
4. Seligman
5. Snyder and Lopez
6. Olson

رویکردهای ارتباطی مربوط به درمان اختلاف‌های زناشویی، تعارض‌ها و کشمکش‌های موجود در روابط زن و شوهر را نتیجه مهارت‌های نابسند مراجعان در برقراری ارتباط و یا ناشی از ناتوانی آنان در حل موثر مشکلات که ناشی از عدم مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی است، تلقی می‌کنند (جاکوبسون و گورمان^۱، ۱۹۹۵). فرایند تعارض، زمانی به وجود می‌آید که یکی از طرفین رابطه احساس کند طرف مقابلش بعضی از مسائل مورد علاقه او را سرکوب می‌کند (توماس^۲، ۱۹۷۷).

الیس^۳ (۱۹۸۶) به نقش تفکر در رضایتمندی و نارضایتی زناشویی پرداخته است. توافق زن و مرد در مورد مسائل مختلف زندگی نقش عمده‌ای دارد که به نظر الیس این توافق، متاثر از طرز تفکر و علایق زوجین است. در پژوهش باغ جنتی (۱۳۷۷) نشان داده شد که بین ابراز عواطف مثبت و رضایت زناشویی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. پژوهش انجام شده توسط سلیمانیان (۱۳۷۳) نشان داد که تفکرات غیرمنطقی بر نارضایتی از زندگی زناشویی مؤثر است. یانگ^۴ (۲۰۰۶) در تحقیقاتش در زمینه رضایت زناشویی، نشان داد که شاخص‌های مهم رضامندی زناشویی، تفاهم در اهداف زندگی، نگرش‌های اخلاقی زن و شوهر، ارتباط با خویشان سببی و دوستان می‌باشد. رضایت زناشویی با سطح تحصیلات بالا، پایگاه بالای اقتصادی اجتماعی، تشابه علایق، هوش و شخصیت زن و مرد، مراحل اولیه یا مراحل بعدی دوره حیات خانواده، هماهنگی روابط جنسی، برای زنان ازدواج دیرتر ارتباط دارد. (نیومن^۵ و نیومن، ۱۹۹۱). با توجه به مطالب بیان شده فوق، پژوهش حاضر به این منظور انجام شده است که اثربخشی آموزش تفکر مثبت را بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارض زناشویی مطالعه کنیم.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه مورد نظر در این پژوهش، زوجین جوان در خانه سلامت بوستان مادران بودند که ۳۰ نفر به شیوه تصادفی ساده انتخاب و به شیوه تصادفی نیز در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار داده شدند. سن این افراد نیز بین ۲۵ تا ۳۵ سال و طول مدت زندگی مشترکشان ۱ تا ۲ سال بود.

1. . Jacobson and Gurman
2. . Thomas
3. . Ellis
4. . Young
5. . Newman

ابزار

پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ^۱

این پرسشنامه دارای ۴۷ سوال و به صورت ۵ گزینه‌ای (کاملاً موافق، موافق، نه موافق، نه مخالف، کاملاً مخالف) است، که پس از پاسخ گویی نمرات با هم جمع می‌شوند.

پرسشنامه تعارض زناشویی MCQ^۲

پرسشنامه تعارض زناشویی یک ابزار ۴۲ سوالی است که برای سنجیدن تعارض‌های زن و شوهر استفاده می‌شود. این پرسشنامه ۷ بُعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارتند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر.

شیوه اجرا

جدول ۱: برنامه جلسات آموزشی

جلسه اهداف

اول: خوش آمد گویی، ایجاد انگیزه، آشنایی با تفکر مثبت، تعریف تفکر مثبت و تفکر منفی، تأثیر تفکر مثبت

دوم: شناسایی افکار منفی و مثبت، شناسایی ویژگی‌های مثبت، دادن تکلیف سوم: مرور مطالب و تکالیف جلسه قبل، تعریف و بررسی حالات خلقی چهارم: تبادل ادراک و احساسات

پنجم: مروری بر مطالب جلسات قبل و آموزش ابراز هیجانات مثبت در شخصیت و پیامدهای آن در زندگی ششم: مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش تمرین روزهای عشق

هفتم: مرور تکالیف جلسه قبل، آشنایی با مفهوم خوش‌بینی و بدبینی

هشتم: مرور تکالیف جلسه قبل، تأثیر شادکامی در زندگی و بررسی آن

نهم: مرور تکالیف جلسه قبل، بررسی موارد آموزش داده شده و معرفی کتاب و ساختن تصاویر ذهنی مثبت دهم: آموزش تن‌آرامی و پاسخ به سوالات و یک جمع بندی کلی

1.Enich

2.Marital Conflict Questionnaire

یافته ها

برای تجزیه و تحلیل داده ها، در راستای تحلیل داده‌ها و پاسخ به سؤال‌های پژوهش، از مدل آماری تحلیل کوواریانس استفاده شده است و در راستای بررسی همگن بودن دو گروه آزمایش و کنترل (در پیش‌آزمون و قبل از اعمال متغیر آزمایشی) و همچنین، مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل (در پس‌آزمون)، از مدل آماری t دو گروه مستقل و در انتها به منظور مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون از مدل آماری t دو گروه همبسته استفاده شده است.

جدول ۲: بررسی مقایسه‌ای متغیرهای مرتبط با «تعارض زناشویی» و «رضایت زناشویی» در دو گروه آزمایش و کنترل (در پیش‌آزمون)

متغیر	سطوح	میانگین	انحراف معیار	میزان t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
کاهش همکاری	آزمایش	۲۳/۵۳	۱/۴۰	۱/۰۴	۲۸	۰/۳۰۳
	کنترل	۲۲/۹۳	۱/۷۰			
کاهش رابطه جنسی	آزمایش	۱۵/۸۰	۱/۷۸	۲/۳۲	۲۸	۰/۰۶۷
	کنترل	۱۷/۲۶	۱/۶۶			
افزایش واکنش‌های هیجانی	آزمایش	۲۵/۳۳	۱/۴۴	۰/۲۲	۲۸	۰/۸۲۶
	کنترل	۲۵/۲۰	۱/۸۲			
افزایش جلب حمایت فرزندان	آزمایش	۲۱/۶۰	۲/۵۰	۱/۸۶	۲۸	۰/۰۷۳
	کنترل	۱۹/۸۶	۲/۵۸			
افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	آزمایش	۲۵/۴۰	۱/۱۸	۱/۷۳	۲۸	۰/۰۹۴
	کنترل	۲۶/۳۳	۱/۷۱			
کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	آزمایش	۲۶/۶۶	۱/۱۷	۰/۴۴	۲۸	۰/۶۶۲
	کنترل	۲۶/۸۶	۱/۳۰			
جدا کردن امور مالی از یکدیگر	آزمایش	۲۷/۱۳	۲/۶۴	۰/۵۸	۲۸	۰/۵۶۶
	کنترل	۲۷/۷۳	۳/۰۱			
تعارض زناشویی	آزمایش	۱۶۵/۴۶	۳/۱۹	۱/۰۳	۲۸	۰/۳۰۹
	کنترل	۱۶۷/۸۰	۳/۱۴			
رضایتمندی زناشویی	آزمایش	۷۶/۷۳	۱۳/۹۵	۰/۴۵	۲۸	۰/۶۵۵
	کنترل	۷۹/۰۶	۱۴/۳۷			

اطلاعات جدول ۲ نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون وجود

ندارد. از این رو، با رجوع به میانگین‌های هر دو گروه و با توجه به این که میانگین گروه کنترل و گروه آزمایش در حد یکسان است، می‌توان گفت گروه کنترل و گروه آزمایش به یک میزان از رضایتمندی زناشویی برخوردار هستند. در حالی که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون در تمامی متغیرهای مرتبط با تعارض زناشویی و رضایت زناشویی وجود دارد.

جدول ۳: بررسی مقایسه‌ای متغیرهای مرتبط با «تعارض زناشویی» و «رضایت زناشویی» در دو گروه آزمایش و کنترل (در پس‌آزمون)

متغیر	سطوح	میانگین	انحراف معیار	میزان t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
کاهش همکاری	آزمایش	۹/۳۳	۱/۶۳	۲۰/۵۳	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۲۳/۲۰	۲/۰۴			
کاهش رابطه جنسی	آزمایش	۷/۰۶	۱/۲۲	۲۰/۳۸	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۱۷/۴۶	۱/۵۵			
افزایش واکنش‌های هیجانی	آزمایش	۱۱/۴۰	۱/۹۵	۱۷/۲۳	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۲۴/۶۰	۲/۲۲			
افزایش جلب حمایت فرزندان	آزمایش	۱۱	۱/۶۴	۱۲/۹۳	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۲۰/۳۳	۲/۲۵			
افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	آزمایش	۱۰/۷۳	۱/۲۲	۲۲/۹۸	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۲۵/۹۳	۲/۲۵			
کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	آزمایش	۹/۸۰	۱/۲۶	۲۳/۳۳	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۲۶/۶۶	۲/۴۹			
جدا کردن امور مالی از یکدیگر	آزمایش	۱۲/۲۶	۱/۲۲	۱۹/۴۸	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۲۷/۲۰	۲/۷۰			
تعارض زناشویی	آزمایش	۷۱/۶۰	۴/۱۵	۵۲/۵۶	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۱۶۷	۵/۶۶			
رضایتمندی زناشویی	آزمایش	۹۰/۵۳	۱۵/۶۴	۲/۰۴	۲۸	۰/۰۵۰
	کنترل	۷۹/۲۰	۱۴/۶۵			

براساس اطلاعات جدول ۳ می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون در تمامی متغیرهای مرتبط با تعارض زناشویی و رضایت زناشویی وجود دارد. از این رو، با رجوع به میانگین‌های هر دو گروه و با توجه به این که میانگین گروه کنترل در تمامی متغیرهای تعارض زناشویی بالاتر

از میانگین گروه آزمایش است، می‌توان گفت که گروه کنترل از تعارض زناشویی بالاتری برخوردار هستند، در حالی که در متغیر رضایت زناشویی، میانگین گروه آزمایش بالاتر است و می‌توان گفت گروه آزمایش از رضایت زناشویی بالاتری برخوردار است.

جدول ۴: بررسی مقایسه‌ای نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای مرتبط با «تعارض زناشویی» و «رضایت زناشویی» در گروه آزمایش

متغیر	سطوح	میانگین	انحراف معیار	میزان t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
کاهش همکاری	پیش‌آزمون	۲۳/۵۳	۱/۴۰	۲۳/۵۴	۱۴	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۹/۳۳	۱/۶۳			
کاهش رابطه جنسی	پیش‌آزمون	۱۵/۸۰	۱/۷۸	۱۵/۷۰	۱۴	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۷/۰۶	۱/۲۲			
افزایش واکنش‌های هیجانی	پیش‌آزمون	۲۵/۳۳	۱/۴۴	۲۵/۴۵	۱۴	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۱۱/۴۰	۱/۹۵			
افزایش جلب حمایت فرزندان	پیش‌آزمون	۲۱/۶۰	۲/۵۰	۲۰/۹۸	۱۴	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۱۱	۱/۶۴			
افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	پیش‌آزمون	۲۵/۴۰	۱/۱۸	۳۲/۲۸	۱۴	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۱۰/۷۳	۱/۲۲			
کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	پیش‌آزمون	۲۶/۶۶	۱/۱۷	۳۶/۹۶	۱۴	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۹/۸۰	۱/۲۶			
جدا کردن امور مالی از یکدیگر	پیش‌آزمون	۲۷/۱۳	۲/۶۴	۱۹/۳۶	۱۴	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۱۲/۲۶	۱/۲۲			
تعارض زناشویی	پیش‌آزمون	۱۶۵/۴۶	۶/۱۹	۷۳/۱۵	۱۴	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۷۱/۶۰	۴/۱۵			
رضایتمندی زناشویی	پیش‌آزمون	۷۶/۷۳	۱۳/۹۵	-۹/۸۷	۱۴	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۹۰/۵۳	۱۵/۶۴			

اطلاعات جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش در متغیرهای مرتبط با تعارض زناشویی و رضایت زناشویی وجود دارد. از این‌رو، با رجوع به میانگین‌ها و با توجه به این که میانگین متغیرهای مرتبط با تعارض زناشویی در پس‌آزمون کاهش یافته و میانگین رضایت زناشویی در پس‌آزمون افزایش یافته است، می‌توان گفت آموزش در گروه آزمایش مؤثر بوده و منجر به کاهش تعارض

زناشویی و افزایش رضایت زناشویی شده است.

جدول ۵: بررسی مقایسه‌ای نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای مرتبط با «تعارض زناشویی» و «رضایت زناشویی» در گروه کنترل

متغیر	سطوح	میانگین	انحراف معیار	میزان t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
کاهش همکاری	پیش‌آزمون	۲۲/۹۳	۱/۷۰	-۰/۵۲	۱۴	۰/۶۱۰
	پس‌آزمون	۲۳/۲۰	۲/۰۴			
کاهش رابطه جنسی	پیش‌آزمون	۱۷/۲۶	۱/۶۶	-۰/۵۸	۱۴	۰/۵۶۷
	پس‌آزمون	۱۷/۴۶	۱/۵۵			
افزایش واکنش‌های هیجانی	پیش‌آزمون	۲۵/۲۰	۱/۸۲	۱/۵۰	۱۴	۰/۱۵۶
	پس‌آزمون	۲۴/۶۰	۲/۲۲			
افزایش جلب حمایت فرزندان	پیش‌آزمون	۱۹/۸۶	۲/۵۸	۱/۴۵	۱۴	۰/۱۶۹
	پس‌آزمون	۲۰/۳۳	۲/۲۵			
افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	پیش‌آزمون	۲۶/۳۳	۲/۲۵	۱/۲۴	۱۴	۰/۲۳۳
	پس‌آزمون	۲۵/۹۳	۲/۱۲۵/۷۱			
کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	پیش‌آزمون	۲۶/۸۶	۱/۳۰	۰/۳۹	۱۴	۰/۷۰۰
	پس‌آزمون	۲۶/۶۶	۲/۴۹			
جدا کردن امور مالی از یکدیگر	پیش‌آزمون	۲۷/۷۳	۳/۰۱	۱/۱۱	۱۴	۰/۲۸۲
	پس‌آزمون	۲۷/۲۰	۲/۷۰			
تعارض زناشویی	پیش‌آزمون	۱۶۷/۸۰	۶/۱۴	۰/۷۴	۱۴	۰/۴۶۷
	پس‌آزمون	۱۶۷	۵/۶۶			
رضایتمندی زناشویی	پیش‌آزمون	۷۹/۰۶	۱۴/۳۷	-۰/۲۰	۱۴	۰/۸۴۱
	پس‌آزمون	۷۹/۲۰	۱۴/۶۵			

براساس اطلاعات جدول ۵ می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت معناداری بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل در متغیرهای مرتبط با تعارض زناشویی و رضایت زناشویی وجود ندارد. از این‌رو، با رجوع به میانگین‌ها و با توجه به این که میانگین متغیرهای مرتبط با تعارض زناشویی و رضایت زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت چشمگیری ندارند، می‌توان گفت، میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش به یک میزان است.

بحث و نتیجه گیری

از جمله عوامل مؤثر برای جلوگیری از بروز اختلالات روان تنی، به مخاطره افتادن بهداشت روانی و سلامت عمومی در خانواده، وجود رضایتمندی از زندگی زناشویی در حد بالا و تعارض زناشویی پایین می‌باشد. افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارض زناشویی، از جمله مواردی است که می‌تواند زندگی زناشویی را به زندگی باروری تبدیل کند و ثبات ارتباطی بین زوجین را افزایش دهد که از جمله این موارد می‌توان به وجود تفکر مثبت در زن و مرد اشاره نمود (سلیمانیان، ۱۳۷۳). رویکردهای ارتباطی مربوط به درمان اختلاف‌های زناشویی، تعارض‌ها و کشمکش‌های موجود در روابط زن و شوهر را نتیجه مهارت‌های نابسندگی مراجعان در برقراری ارتباط و یا ناشی از ناتوانی آنان در حل موثر مشکلات که ناشی از عدم مثبت‌اندیشی و خوش بینی است، تلقی می‌کنند (جاکوبسون و گورمان، ۱۹۹۵). یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش تفکر مثبت بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارض زناشویی مؤثر است. پژوهش سلیمانیان (۱۳۷۷) و زیری و لطفی کاشانی (۱۳۸۷) قره باغی (۱۳۸۸) یانگ (۲۰۰۶) و باغ جنتی (۱۳۷۷) نیز با پژوهش حاضر همسو است. رضایت زناشویی به عنوان یک مؤلفه روان‌شناختی تحت تأثیر آموزش قرار گرفته و این وضعیت باعث می‌شود تا بتوان اثرات آموزش و به خصوص مثبت‌گرایی بر رضایت زناشویی را مشاهده کرد. همواره تفکر مثبت رضایت از زندگی، رضایت از خویشتن، رضایت از زندگی زناشویی را افزایش می‌دهد. تفکر مثبت می‌تواند منابع سازگاری، اضطراب، استرس و از همه مهم‌تر تعارض را کاهش دهد. با کاهش تعارض که از پیامدهای تفکر مثبت است همواره می‌توان حل تعارض در زمینه‌های شغلی و زناشویی را مشاهده کرد. تفکر مثبت از جمله مواردی است که در روابط بین فردی مؤثر بوده و افرادی که تفکر مثبت را جایگزین تفکر منفی می‌کنند، نسبت به خودشان و دیگران نگرش مثبتی را اتخاذ کرده و این وضعیت باعث مساعدت در روابط بین فردی می‌شود. تفکر مثبت نگرش مثبت به زندگی است و باعث شادمانی می‌شود و می‌تواند لذت بردن از زندگی را افزایش دهد. بنابراین به این علت است که با آموزش لذت در امور زندگی، لذت جنسی افزایش یافته، روابط جنسی زوجین افزایش می‌یابد؛ زیرا تفکر مثبت باعث تفاهم زناشویی و تفاهم باعث افزایش روابط جنسی می‌شود (کار، ۲۰۰۴). در مواقعی که زوجین از رضایت زناشویی بالایی برخوردار باشند، بتوانند نقش تحولی یک زندگی مشترک را بر عهده گیرند و تعارض زناشویی پایین‌تری در بین آن‌ها وجود داشته باشد، آنگاه شاهد این خواهیم بود که ارتباط مطلوبی بین زوجین برقرار شود و احساس شکست و ناامیدی همراه با حالت‌های یأس از زندگی زناشویی در محیط خانواده دور شود که در این صورت شاهد افزایش بهداشت روانی و سلامت روانی در خانواده خواهیم بود، چرا که اگر رضایتمندی زناشویی کاهش یابد، به مراتب سلامت روانی به مخاطره افتاده و شاهد اختلالات روان تنی چشمگیری در زن و یا مرد خواهیم بود.

منابع

- کار، آلان. (۲۰۰۴). روان شناسی مثبت. ترجمه پاشاشریفی و نجفی زند. (۱۳۸۵). تهران: انتشارات سخن.
- برنشتاین، فلیپ اچ. (۲۰۰۶). شناخت درمانی اختلافات زناشویی. ترجمه حمیدرضا سهرابی. (۱۳۸۵). تهران: مؤسسه خدمات فرهنگی.
- باغ جنتی، (۱۳۷۷). رابطه بین ابراز عواطف مثبت و رضایت زناشویی زوجین. فصلنامه پژوهش‌های روان شناختی، شماره ۳، ۱۰.
- وزیری، شهرام و لطفی کاشانی، فرح. (۱۳۸۷). بررسی رابطه خود کارآمدی جنسی با رضایت زناشویی. مجله اندیشه و رفتار، شماره ۱۶، ۴.
- قره باغی، فاطمه. (۱۳۸۸). نقش تعارض زناشویی و رابطه والدین با کودک در نشانه‌های آسیب شناختی عاطفی و رفتاری کودک. فصلنامه پژوهش‌های روان شناختی، شماره ۱۳، ۱.

Carr, A. (2004). Positive Psychology. London: Psychology Press.

Ellis, A. (1986). A New Guide to Rational Living. North Hollywood, CA: Wiltshire.

Gottman, J. (1993). The roles of conflict engagement escalation and avoidance in marital interaction a longitudinal view of five types of couples. Journal of Consulting and Clinic Psychology. 616,15.

Jacobson, N. & Gurman, A. (1995). Clinical Handbook of Couple Therapy. New York: Guilford.

Newman, B and Newman, P. (1991). Development through Life. Pacific Grove, CA: Brooks Cole.

Olson, D.H. & Larsen, A. (1986). Family Inventories. St Paul, MN: Family Social Science, University of Minnesota

Seligman, M. (2002). Authentic Happiness Using the New Positive Psychology to Realise your Potential for Lasting Fulfilment. New York: Free Press.

Snyder, C.R. & Lopez, S. (2002). Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Thomas, A. & Chess, S. (1977). Temperament and Development. New York: Brunner Mazel.

Young, E., Mark, L. (2006). Counseling and therapy for couples, CA: Thomson Brooks/ Cole pub.