

## The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Marital Satisfaction, Love-Making Styles and Happiness among Couples

Nahal Heydari<sup>1</sup>, Sara Saedi<sup>2\*</sup>

1. Master of Family counseling, Islamic Azad University, Marvdasht Branch, Marvdasht, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Borujerd Branch, Borujerd, Iran.

**\*Correspondent Author:** Sara Saedi, Department of Psychology, Islamic Azad University, Boroujerd Branch, Borujerd, Iran.

**Email:** s.saedi@iaub.ac.ir

**Received:** 12 March 2018

**Accepted:** 6 June 2018

**Published:** 31 December 2019

### How to cite this article:

Heydari N. Saedi S. The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Marital Satisfaction, Love-Making Styles and Happiness among Couples. *Salamat Ijtimai (Community Health)*. 2020; 7(2):191-200.  
DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v7i2.25259>.

### Abstract

**Background and Objectives:** Love and marital satisfaction are factors which will undoubtedly affect the growth of individuals and families. The objective of this study was to investigate the effect of positive psychotherapy on marital satisfaction, love-making styles and couples happiness.

**Materials and Methods:** This study was of semi-experimental design with pre-test, post-test, and control group. The statistical population of the study consisted of all couples referred to counseling centers in Tehran, among whom 60 people were selected by convenience sampling method and divided into two experimental and control groups, each including 30 participants. Data were collected via Enrich's marital satisfaction questionnaire, Sternberg's love-making styles questionnaire and Oxford's Happiness questionnaire. Data analysis was done using descriptive statistics and covariance analysis by SPSS software version 22.

**Results:** The mean (SD) age of the participants in the experimental group was 42.7 (4.8) years and 42 (4.55) in the control group. The mean (SD) score of marital satisfaction in the pre-test of the experimental group increased from 46.8 (4.3) to 51.2 (6.2) in the post-test ( $P < 0.001$ ), but the mean (SD) marital satisfaction scores in the control group did not differ in the pre-test and post-test. The love-making styles score in the pre-test group increased from 33.1 (3.9) to 37.2 (5.1) in the post-test, but the mean (SD) of the love-making styles did not differ in the pre-test and post-test. In addition, the mean (SD) happiness score in pre-test of the experimental group increased from 38.9 (3.1) to 44.5 (4.1) in post-test ( $P < 0.001$ ), but the mean (SD) of the score the happiness of the control group did not differ in pre-test and post-test.

**Conclusion:** The study showed that positive psychotherapy led to increased marital satisfaction, love-making styles and happiness among couples.

**Keywords:** Positive psychotherapy; Marital satisfaction; Love-making styles; Happiness; Couples.

**Conflict of Interest:** None of the authors has any conflict of interest to disclose.

**Ethical publication statement:** We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

**Ethical code:** IR.IAUB.REC.1396.13.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

## اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر رضایت مندی زناشویی، سبک عشق ورزی و شادکامی زوجین

نهال حیدری<sup>۱</sup>، سارا ساعدی<sup>۲\*</sup>

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاداسلامی واحد مرودشت، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد، بروجرد، ایران.

\* نویسنده مسئول: سارا ساعدی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد، بروجرد، ایران.

Email: s.saedi@iaub.ac.ir

تاریخ پذیرش: خرداد ۱۳۹۸

تاریخ دریافت: فروردین ۱۳۹۸

### چکیده

**زمینه و هدف:** عشق و رضایت زناشویی زمینه های هستند که در چگونگی رشد و بالندگی افراد و خانواده مؤثرند. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر رضایت مندی زناشویی، عشق ورزی و شادکامی زوجین بود.

**روش و مواد:** این پژوهش به صورت نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون و با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره در سطح شهر تهران بود که از این تعداد، ۶۰ نفر با روش نمونه-گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه، هر کدام ۳۰ نفر تقسیم شدند. گروه آزمایش مداخله روان درمانی مثبت نگر را در هشت جلسه دریافت کردند ولی گروه گواه مداخله ای دریافت نکردند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه رضایت از زندگی زناشویی Enrich، پرسشنامه عشق ورزی Sternberg و شادکامی Oxford بود. تحلیل داده ها با روش های آمار توصیفی و تحلیل کواریانس چندمتغیره و نرم افزار SPSS-22 انجام شد.

**یافته ها:** میانگین (انحراف معیار) سن شرکت کنندگان گروه آزمایش (۴/۸) (۴۲/۷) و در گروه گواه (۴/۶) (۴۲) سال بود. نتایج نشان داد که میانگین (انحراف معیار) نمره رضایت زناشویی در پیش آزمون گروه آزمایش از (۴/۳) (۴۶/۸) به (۶/۲) (۵۱/۲) در پس آزمون افزایش یافت ( $P < 0/001$ ) اما نمرات رضایت زناشویی گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون تفاوتی نداشت. نمره عشق ورزی در پیش آزمون گروه آزمایش از (۳/۹) (۳۳/۱) در پیش آزمون به (۵/۱) (۳۷/۲) در پس آزمون افزایش یافت ( $P < 0/001$ ) اما نمره عشق ورزی گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون تفاوتی نداشت. همچنین میانگین (انحراف معیار) نمره شادکامی در پیش آزمون گروه آزمایش از (۳/۱) (۳۸/۹) به (۴/۱) (۴۴/۵) در پس آزمون افزایش یافت ( $P < 0/001$ ) اما نمره شادکامی گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون تفاوتی نداشت.

**نتیجه گیری:** مطالعه نشان داد که روان درمانی مثبت نگر منجر به افزایش رضایت زناشویی، شادکامی و بهبود عشق ورزی در بین زوجین شد.

**واژگان کلیدی:** روان درمانی مثبت نگر، رضایت زناشویی، سبک عشق ورزی، شادکامی.

## مقدمه

یکی از متغیرهایی که بر رضایت از زندگی افراد تأثیر به سزایی دارد، ازدواج و تشکیل خانواده است. با آغاز ازدواج و ایجاد رابطه زناشویی، رضایت زناشویی به متغیری مهم در رابطه با کیفیت ازدواج بدل می شود (۱) در بین عوامل مؤثر بر زندگی زوجین، نقش رضایت زناشویی از اهمیت ویژه ای برخوردار است (۲). رضایت زناشویی، میزان علاقه مندی زوج ها به یکدیگر و نگرش مثبت به متأهل بودن است که با عواملی از جمله تحریف آرمانی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان، دوستان و جهت گیری مذهبی وابسته است (۳). رضایتمندی زناشویی را می توان نتیجه خرسندی عمومی از زندگی مشترک، رضایت از روابط جنسی و رضایتمندی عاطفی و هیجانی دانست (۲). زوج هایی که انعطاف پذیری، سازگاری و همبستگی بیشتری دارند از رضایت زناشویی بیشتری برخوردار بوده و بین رضایت زناشویی با مؤلفه های همسویی در اوقات فراغت، همگرایی در مسائل مربوط به فرزندان، ازدواج و دوستان همبستگی مثبت وجود دارد (۴). رابطه زناشویی موفق با شامانی و خلق مثبت در فرد مرتبط است (۵). مؤلفه های عزت نفس و خلق مثبت شادکامی توانسته سهم زیادی در تبیین رضایت زناشویی و کاهش دلزدگی داشته باشد (۶). همچنین افزایش مهارت های ارتباطی و خلق مثبت شادی در بین زوجین میزان دلزدگی زناشویی کاهش نشان می دهد (۷). شواهد پژوهشی حاکی از آن است افرادی که از زندگی شان رضایت دارند و هیجانات مثبت را تجربه می کنند، دارای سطح بالایی از شادکامی می باشند (۸).

از دیگر موضوعاتی که در زندگی زناشویی می تواند اثرگذار باشد، می توان به شادکامی اشاره کرد (۹). Seligman (۱۰) شادی را در سه بُعد بررسی می کند که شامل زندگی مطلوب، زندگی متعهدانه و زندگی معنادار است. زندگی مطلوب دربرگیرنده عواطف و هیجانات مثبت درباره گذشته، حال و آینده و به طور کلی یعنی به حداکثر رساندن هیجانات مثبت و به حداقل رساندن هیجانات منفی و درد ناشی از آن است. زندگی متعهدانه، به کارگیری استعدادها و توانایی ها هنگام رویارویی با چالش ها و در جهت رسیدن به خواسته ها را دربر می گیرد و زندگی معنادار، دلبستگی و خدمت رسانی به چیزی بزرگتر از خود است که ممکن است شامل خانواده، دوستان، کار، مذهب و شود (۱۱). شادی صرف نظر از چگونگی ایجاد آن می تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. هر چه فرد زمان بیشتری را برای هیجانات مثبت صرف کند، به همان نسبت زمان کمتری را برای هیجانات منفی باقی می گذارد. محققان بر این موضوع تأکید دارند که وقتی تنش کاهش یابد، شادمانی و بهزیستی پدید می آید (۱۲). افراد شادکام وقایع زندگی و مشکلات را به صورت مطلوب تری مورد تفسیر قرار می دهند و رویارویی مؤثری دارند. از نظر آنان این افراد موقعیت ها را به شکل چالش و مثبت در نظر می گیرند و کمتر به صورت منفی واکنش نشان می دهند (۱۳). زوجین شاد با دیدگاهی روشن به امور می نگرند، از دعا و نیایش بهره می برند، برای حل مسایل خود فعالانه تلاش می کنند و به موقع مشکلات را شناسایی نموده و از دیگران تقاضای کمک می کنند. از سوی دیگر، زوجین غمگین به شکلی بدبینانه فکر و رفتار می کنند، در خیالات خود فرو می روند، خود و دیگران را سرزنش کرده و از تلاش برای حل مشکلات اجتناب می ورزند و در نتیجه تعارضات عمیق تری را تجربه می کنند (۱۴).

عشق پیامدهایی برای سلامت و بهزیستی زندگی زناشویی دارد و ممکن است مناطق مغزی مرتبط با هیجان، توجه، انگیزش و حافظه هر یک از زوجین را فعال سازد و همچنین، دستگاه عصبی خودکار را کنترل کند؛ یعنی تنیدگی را کاهش دهد و عملکرد دستگاه ایمنی را بهتر سازد. سبک های عشق ورزی بر شناخت ها و رفتارهایی که انعکاس دهنده رضایت، تعهد و سرمایه گذاری در روابط است، تأثیر به سزایی دارند و می توانند در پیش بینی وقوع خیانت زناشویی، و نیز شادکامی در زوجین نقش داشته باشند (۱۵). سبک عشق ورزی اشاره به این امر دارد که چگونه افراد عشق را تعریف یا عشق ورزی می کنند. با توجه به اهمیت مفهوم عشق و عشق ورزی، نظریه های بسیاری در این زمینه مطرح شده است اما یکی از مهم ترین آنها که به تبیین اجزا و انواع عشق می پردازد، نظریه مثلثی عشق است. مؤلفه های عشق Sternberg عبارتند از: صمیمیت، اشتیاق و تعهد (۱۶).

روان درمانی مثبت گرا رویکردی در روان درمانی است که اعتبار خود را به طور تجربی کسب کرده است و به طور خاص با ایجاد توانمندی ها و هیجان های مثبت همراه است و با افزایش معنا در زندگی مراجعان به تسکین و تخفیف آسیب های روانی می پردازد. این رویکرد شامل مجموعه ای از تکنیک هایی است که اگر همراه با اصول درمانی مانند صمیمیت، همدلی دقیق، اعتماد، صداقت و رابطه صمیمانه ارائه شوند بیشترین اثربخشی را به همراه خواهند داشت (۱۷). این رویکرد حوزه تمرکز روانشناسی بالینی را فراتر از علایم ناخوشایند یک اختلال و تسکین مستقیم علایم، وسعت بخشید و هدف روان درمانی را چیزی بیش از بهبود علایم منفی یک اختلال، یعنی افزایش شادکامی، معنا در زندگی و رضایت در زندگی افراد و در نهایت افزایش بهزیستی دانست (۱۸). بنابراین روان شناسی مثبت گرا روش جدیدی برای کاهش ناراحتی های زناشویی و افزایش شادکامی ارائه کرده است.

با توجه به اینکه مقوله پایداری ازدواج و کاهش مشکلات زناشویی از قبیل نارضایتی زناشویی برای تأمین بهداشت روانی خانواده و در نتیجه بهداشت روانی جامعه حائز اهمیت می باشد (۱۹)، شناسایی عواملی که بر رضایت زناشویی مؤثر است، هم از لحاظ نظری و هم از نظر بالینی حایز اهمیت فراوانی است؛ چراکه فهم بیشتر ما از فرآیندهای زمینه ساز روان شناختی و عوامل پیش بینی کننده رضایت زناشویی می تواند به درک بهتر ما از این پدیده به منظور کنترل مناسب تر آن منجر شود. از سوی دیگر، بررسی آمارهای ارائه شده نشان دهنده افزایش سالانه تعداد طلاق در کشور می باشد به طوری که از سال ۱۳۸۵ تا سال ۱۳۹۵ رقم نسبت ازدواج به طلاق کشور از ۸/۲۸ به ۵/۸۷ رسیده است و این در حالی است که یکی از عوامل زمینه ساز طلاق می تواند نارضایتی زناشویی باشد (۲۰). با اذعان به مطالب بالا و اهمیت جایگاه خانواده و زندگی شاد بین زوجین در جامعه این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر رضایت مندی زناشویی، عشق ورزی و شادکامی زوجین انجام شد.

## روش و مواد

پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره و روان درمانی آفتاب شهر تهران بود. تعداد نمونه پژوهش بر اساس اندازه اثر ۰/۲۵، آلفای ۰/۰۵ و توان ۰/۸۰، برای هر گروه تعداد ۳۰ نفر به دست آمد. ملاک های ورود به پژوهش تمایل و رضایت آگاهانه جهت مشارکت در پژوهش، نمره کمتر از ۶۰ در پرسشنامه رضایت از زندگی زناشویی و عدم دریافت درمان دارویی یا روان-شناختی همزمان با شرکت در این مطالعه بود. ملاک های حذف از پژوهش نیز شامل عدم تمایل و رضایت مشارکت-کنندگان، عدم تکمیل پرسشنامه ها به طور کامل و غیبت بیش از سه جلسه در جلسات آموزشی بود. از میان ۸۹ زوج مراجعه کننده به مرکز مشاوره، ۵۸ زوج براساس ملاک های ورود، دارای نارضایتی تشخیص داده شدند و از بین آنها، تعداد ۳۰ زوج به صورت در دسترس انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند.

بعد از کسب معرفی نامه و انجام هماهنگی های لازم با مسئولان مرکز مشاوره و روان درمانی آفتاب شهر تهران و اجازه رسمی، پژوهشگر با دادن توضیحات کافی در خصوص هدف پژوهش و آگاه نمودن شرکت کنندگان در خصوص مطالعه، پرسشنامه را در اختیار آنان قرار دادند. شرکت در مطالعه داوطلبانه بود و هر زمان که تمایل داشتند، می توانستند از مطالعه خارج شوند. این اطمینان به مشارکت کنندگان داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهد گرفت. به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد و برای اطمینان از روند کار، کلیه پرسشنامه ها توسط خود پژوهشگر اجرا شد. جلسات آموزشی روان درمانی مثبت نگر در هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای و به صورت هفتگی اجرا شد ولی برای گروه گواه مداخله ای صورت نگرفت. داده های پژوهش با استفاده از ابزارهای زیر جمع آوری شد:

**پرسشنامه رضایت از زندگی زناشویی Enrich:** این پرسشنامه توسط Olson در سال ۱۹۸۹ تدوین و دارای ۴۷ سؤال است. درجه بندی سئوالات به صورت کاملاً موافق تا کاملاً مخالف در ۶۵ درجه تنظیم شده که امتیاز ۱ تا ۵ به آن ها داده می شود. در دسته ای از سئوالات کاملاً موافق دارای پنج امتیاز می باشد و در بقیه سئوالات به صورت عکس امتیاز داده می شود. در این پرسشنامه حداقل و حداکثر نمره به ترتیب ۴۷ و ۳۳۵ می باشند. Olson (۲۱) اعتبار فرم ۴۷ سئوالی را با

استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کرده است. همبستگی درونی آزمون برای فرم بلند، ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه، ۰/۹۵ به دست آمده و ضریب آلفای کرونباخ در فرم ۴۷ سئوالی ۰/۹۵ به دست آمده است (۲۲). همچنین، در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه رضایت زناشویی از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۹۵ به دست آمد.

### جدول ۱- ساختار و محتوای جلسات آموزشی روان درمانی مثبت نگر

جلسات	توصیف مهارت
جلسه ۱. آگاهی نسبت به PPT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• معارفه و برقراری ارتباط</li> <li>• بحث درباره قواعد و ضوابط تشکیل جلسه، نقش و مسئولیت‌های متخصص و مراجع و توضیح درباره جلسات</li> </ul>
تم: هیجان‌های مثبت	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ارزیابی افراد درباره سطح شادی و سطح خشنودی و میزان افسردگی در خود</li> <li>• اجرای آزمون‌های افسردگی بک، شادکامی، معنا در زندگی، رضایت از زندگی، افسردگی، شادکامی و کیفیت زندگی</li> <li>• توضیح درباره شادی و شادکامی و مسیرهای دستیابی به زندگی کامل</li> <li>• بحث درباره عمل کردن به مهارت‌ها در جلسه درمانی و پس از آن</li> </ul>
جلسه ۲. توانمندی‌های ذاتی تم: اشتیاق (درگیر شدن) و دستاورد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آماده سازی و بررسی تکلیف خانگی</li> <li>• اعلام توانمندی‌های شخصی و شناسایی توانمندی</li> </ul>
جلسه ۳. توانمندی‌های ذاتی و فضایل تم: اشتیاق و دستاورد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فضیلت‌ها و توانمندی‌های شخصی به عنوان راهی برای دستیابی به خشنودی در زندگی</li> <li>• شناخت این که اکتشاف توانمندی‌های ذاتی به همان اندازه علایم و نقاط ضعف، واقعی‌اند.</li> <li>• استفاده از توانمندی‌های ذاتی به روشی سازگارانه، متعادلانه، بخصوص با توجه به نگرانی‌های جاری فرد</li> </ul>
جلسه ۴. شمردن نعمت‌ها تم: هیجان‌های مثبت	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آماده سازی و بررسی تکلیف خانگی</li> <li>• آشنایی با هیجان‌های مثبت</li> <li>• آموزش ذکر سه امر مثبت / سه نعمت در زندگی روزانه</li> <li>• آماده کردن و آگاه سازی و اعتراف به رویدادها و تجربه‌های خوب روزمره و اعلام این موضوع</li> </ul>
جلسه ۵. میراث شخصی مثبت تم: معنا و دستاورد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آماده سازی و بررسی تکلیف خانگی</li> <li>• بازخوردگیری، بررسی و بحث درباره تأثیرات نوشتن سه امر خوب / ذکر نعمت‌ها آموزش ذکر سه امر مثبت / سه نعمت در زندگی روزانه</li> <li>• اهمیت داشتن قصد و هدف و معنی در زندگی</li> <li>• آموزش فن میراث شخصی و کاربرد آن</li> </ul>
جلسه ۶. تم: هیجان‌های مثبت	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آماده سازی و بررسی تکلیف خانگی</li> <li>• بررسی شکر به عنوان فرآیند سپاس گذاری پیوسته</li> <li>• آموزش فن نامه نویسی و دیدار تشکرآمیز</li> </ul>
جلسه ۷ و ۸. روابط مثبت اجتماعی و شادکامی در زندگی تم: روابط مثبت	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آماده سازی و بررسی تکلیف خانگی</li> <li>• یادگیری در این باره که ارتباط و پیوند با دیگران نه تنها یک نیاز زیستی است بلکه باعث برانگیختن فرد می شود تا بدنبال بهزیستی رفته و آن بدست آورد و حفظ کند</li> <li>• توضیح در باره روابط مثبت اجتماعی و انواع آن و ارتباط آن با زندگی و زندگی شادمانه</li> <li>• آموزش فن پاسخدهی سازنده و فعال</li> </ul>

پرسشنامه سبک عشق‌ورزی: این پرسشنامه توسط Sternberg در سال ۱۹۸۶ ساخته شده است که مشتمل بر ۴۵ جمله و دارای ۳ خرده مقیاس تعهد، شهوت و صمیمیت می باشد. ۱۵ جمله اول، صمیمیت؛ ۱۵ جمله بعدی، شهوت و ۱۵ جمله آخر تعهد دو نفر را منعکس می‌کند. مشارکت‌کنندگان میزان موافقت خود را با هر جمله از (۱=اصلا)، (۵=به طور متوسط)

و (۹= به طور کامل) مشخص می‌کنند. بهترین حالت ممکن زمانی است که نمرات در هر سه خرده‌مقیاس تقریباً یکسان باشد. براساس تحقیق استرنبرگ همبستگی خرده‌مقیاس‌ها در این جملات ۰/۲۱ تا ۰/۶۵ بوده است. ضریب پایایی برای کل آزمون ۰/۹۰ محاسبه شده است (۲۳). ضریب اعتبار این مقیاس ۰/۴۳، و ضریب آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۴۲ و ۰/۸۶ به دست آمده و پایایی این مقیاس برای کل مقیاس ۰/۸۹ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب صمیمیت، ۰/۶۵، شهوت، ۰/۵۴، و تعهد، ۰/۶۶ گزارش شده است (۲۳). روایی و پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر، ۰/۷۳ و ۰/۸۲ به دست آمد.

**پرسشنامه شادکامی Oxford:** آزمون شادکامی Oxford دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط Argyle ساخته شده است. هر یک از سوالات این پرسشنامه دارای چهار گزینه می‌باشد. گزینه‌های هر عبارت به ترتیب عبارت است از: الف: ۰، ب: ۱، ج: ۲، د: ۳. بدین ترتیب بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس صفر است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است (۲۴). روایی و پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر، ۰/۸۰ و ۰/۸۵ به دست آمد.

لازم به ذکر است که برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی یعنی شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی برای توصیف توزیع متغیرها و از تحلیل کواریانس چند متغیره برای آزمون فرض‌های آماری استفاده شد. همچنین برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-22 استفاده شد.

#### یافته‌ها

میانگین (انحراف معیار) سن در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش ۴۲/۷ (۴/۸) و در گروه گواه ۴۲ (۴/۵۵) بود.

جدول شماره ۲- میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و

#### پس آزمون

متغیرهای پژوهش	گروه	پیش آزمون (انحراف معیار) میانگین	پس آزمون (انحراف معیار) میانگین	P
رضایت زناشویی	آزمایش	۴۶/۸ (۴/۳)	۵۱/۲ (۶/۲)	۰/۰۰۱
	گواه	۴۸/۶ (۴/۹)	۴۷/۵ (۴/۳)	۰/۴۲
سبک عشق‌ورزی	آزمایش	۳۳/۱ (۳/۹)	۳۷/۲ (۵)	۰/۰۰۱
	گواه	۳۱/۶ (۳/۴)	۳۱/۶ (۳/۵)	۰/۷۱
شادکامی	آزمایش	۳۸/۹ (۳/۱)	۴۴/۵ (۴/۱)	۰/۰۰۱
	گواه	۳۹/۷ (۲/۹)	۳۹/۶ (۲/۶)	۰/۸۴

نتایج نشان داد که میانگین (انحراف معیار) نمره رضایت زناشویی در پیش آزمون گروه آزمایش از ۴۶/۸ (۴/۳) به ۵۱/۲ (۶/۲) در پس آزمون افزایش یافت ( $P < 0/001$ ) اما میانگین (انحراف معیار) نمرات رضایت زناشویی گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون تفاوتی نداشت. نمره سبک عشق‌ورزی در پیش آزمون گروه آزمایش از ۳۳/۱ (۳/۹) در پیش آزمون به ۳۷/۲ (۵) در پس آزمون افزایش یافت اما میانگین (انحراف معیار) نمره سبک عشق‌ورزی گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون تفاوتی نداشت. همچنین میانگین (انحراف معیار) نمره شادکامی در پیش آزمون گروه آزمایش از ۳۸/۹ (۳/۱) به ۴۴/۵ (۴/۱) در پس آزمون افزایش یافت ( $P < 0/001$ ) اما میانگین (انحراف معیار) نمره شادکامی گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون تفاوتی نداشت.

پیش از تحلیل داده‌ها، ابتدا مفروضه‌های لازم برای تحلیل کواریانس، بررسی شد. نتایج بررسی پیش فرض‌های آماری نشان داد که هر دو پیش شرط تساوی واریانس‌ها (آزمون لوین) و نرمال بودن (آزمون شاپیرو-ویلکز) برقرار است ( $P > 0/05$ ).

نتایج آزمون باکس (Box's M) نیز حاکی از آن بود که مفروضه همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس تأیید شد ( $P=0/140$ ) و  $F=1/506$ ؛ همچنین، بررسی همگنی شیب رگرسیون از معنی دار نبودن شرایط و پیش‌آزمون حمایت کرد ( $P=0/127$ ) و  $F=1/97$ ، بنابراین استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) بلامانع شناخته شد. یافته‌های تحلیل کوواریانس حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمرات رضایت زناشویی، سبک عشق ورزی و شادکامی برحسب عضویت گروهی (دو گروه آزمایش و گواه) در مرحله پس‌آزمون معنادار بوده است ( $P<0/05$ ) و باعث بهبود  $0/62$  درصد رضایت زناشویی،  $0/65$  درصد سبک عشق ورزی و  $0/71$  درصد شادکامی در مشارکت کنندگان گروه آزمایش شده است. بنابراین، مداخله به روش روان‌درمانی مثبت نگر در مرحله پس‌آزمون گروه آزمایش تأثیر معناداری بر نمرات این متغیرها از پژوهش داشته است ( $P<0/05$ ). نتیجه کلی گویای آن است که مداخله به روش درمان مثبت نگر بر افزایش رضایت زناشویی، شادی و سبک عشق ورزی در زوجین اثربخش بوده است.

### جدول شماره ۳- تحلیل کوواریانس روان‌درمانی مثبت نگر بر متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و گواه بعد از کنترل متغیر مداخله‌گر (پیش‌آزمون)، در مرحله پس‌آزمون

متغیر پژوهش	متغیر شاخص	Df	میانگین مجذورات	ضریب F	P-value	میزان تأثیر	توان آماری
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	۱	۱۰۲/۴۰	۲۲/۵۴	۰/۰۴۴	۰/۳۱۸	۰/۱۲۳
عضویت گروهی	عضویت گروهی	۱	۱۳۴/۶۲	۱۶/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۶۲۰	۰/۷۲۰
سبک عشق ورزی	پیش‌آزمون	۱	۶۳/۹۴	۴۱/۰۸	۰/۰۳۲	۰/۲۷۹	۰/۳۱۸
عضویت گروهی	عضویت گروهی	۱	۸۵/۱۱	۲۱/۷۷	۰/۰۰۲	۰/۶۵۰	۰/۶۸۹
شادکامی	پیش‌آزمون	۱	۹۹/۳۴	۳۴/۱۱	۰/۰۳۶	۰/۵۱۰	۰/۲۵۶
عضویت گروهی	عضویت گروهی	۱	۱۳۱/۲۲	۱۹/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۷۱۲	۰/۷۶۶

در ادامه بررسی‌ها ملاحظه شد که در سطح خطای  $0/05$  بعد از مداخله، اثر درمان در متغیر رضایت زناشویی ( $P<0/001$ ) و سبک‌های عشق ورزی ( $P<0/001$  و  $F=21/77$ ) و شادکامی ( $P<0/001$  و  $F=19/83$ ) معنی‌دار بوده است و اندازه اثر آنها به ترتیب  $0/62$ ،  $0/65$  و  $0/71$  بوده است.

### بحث

میانگین (انحراف معیار) نمره رضایت زناشویی در پیش‌آزمون گروه آزمایش از  $46/8$  ( $4/3$ ) به  $51/2$  ( $6/2$ ) در پس‌آزمون افزایش یافت اما میانگین (انحراف معیار) نمرات رضایت زناشویی گروه گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوتی نداشت. نمره سبک عشق ورزی در پیش‌آزمون گروه آزمایش از  $33/1$  ( $3/9$ ) در پیش‌آزمون به  $37/2$  ( $5/1$ ) در پس‌آزمون افزایش یافت اما میانگین (انحراف معیار) نمره سبک عشق ورزی گروه گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوتی نداشت. همچنین میانگین (انحراف معیار) نمره شادکامی در پیش‌آزمون گروه آزمایش از  $38/9$  ( $3/1$ ) به  $44/5$  ( $4/1$ ) در پس‌آزمون افزایش یافت ( $P<0/001$ ) اما میانگین (انحراف معیار) نمره شادکامی گروه گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوتی نداشت. نخستین یافته پژوهش حاضر آن است که روان‌درمانی مثبت نگر موجب افزایش رضایت زناشویی زوجین می‌گردد. این یافته از پژوهش با نتایج مطالعه وجدانی و همکاران (۲۵) مبنی بر تأثیر معنادار روان‌درمانی مثبت نگر بر کاهش افسردگی و افزایش سطح رضایت زناشویی و عسگری و ترکاشوند (۲۶) مبنی بر تأثیر آموزش فنون مثبت‌نگری تلفیقی بر رضایت زناشویی زنان متأهل دارای ناراضایتی زناشویی، همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که مثبت‌نگری به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی است. توجه داشتن به امور مثبت زندگی و نپرداختن به جوانب منفی و مثبت‌اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خویش داشته باشیم، نه آن که همواره خود را سرزنش کنیم. بنابراین، با افزایش مثبت‌اندیشی و اجتناب از افکار منفی، تمرکز فرد در زندگی بر جوانب مثبت زندگی بوده و مشکلات زندگی زناشویی موجب ناامیدی وی نمی‌شود و با مثبت

اندیشی و آرامش حاصل از آن مشکلات و روابط را بهبود می بخشد و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را رقم می زند.

دیگر یافته های مطالعه حاضر نشان دادند که روان درمانی مثبت نگر بر میزان شادکامی و بهبود سبک عشق ورزی زوجین اثربخش بوده است. این یافته از پژوهش با نتایج مطالعه نوفرستی و همکاران (۲۷) مبنی بر اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر شادکامی و بهزیستی روانشناختی افراد دارای نشانه های افسردگی و پژوهش زارعی محمودآبادی (۲۸) مبنی بر تاثیر زوج درمانی مثبت نگر می تواند بر افزایش امید به زندگی و صمیمیت زناشویی همسو می باشد.

شادکامی ناشی از قضاوت و داوری انسان درباره چگونگی گذراندن زندگی است. این قضاوت از بیرون به فرد تحمیل نمی شود بلکه حالتی درونی است که از هیجانات مثبت تأثیر می پذیرد. براین اساس شادکامی به نگرش و ادراک شخصی مبتنی است و به حالتی مطبوع و دلپذیر دلالت دارد که از تجارب هیجانات مثبت ناشی می شود (۲۹). شواهد موجود گویای آن است که شادکامی و سبک های عشق ورزی موفق مولد انرژی، شور و نشاط می باشند و شادکامی و روابط زناشویی موفق همچون سپری می تواند انسان را در برابر فشارهای روانی محافظت و سلامت وی را تضمین کند (۲۷). در تبیین اثربخشی درمان مثبت نگر بر افزایش شادکامی و بهبود روابط عاشقانه بین زوجین می توان گفت، بر مبنای نظریه روان شناسی مثبت نگر، افزایش ارتباطات اجتماعی و گسترش شبکه های دوستی با بالا بردن حمایت اجتماعی در افزایش میزان شادکامی و ارتقای سلامت روان مؤثر است. گزارش اعضای گروه مثبت نگر نیز حاکی از این بود که تلاش برای گسترش شبکه دوستی در خارج از گروه و دوستی عمیق با اعضای گروه موجب تجربه کردن و افزایش هیجانات مثبت شده بود. همچنین، افراد گروه آزمایش مثبت نگر تمریناتی را در زمینه سپاسگزاری از همسر انجام دادند و بدون قضاوت و ذهن خوانی نسبت به همسر خود ابراز احساس نموده و از وی بازخورد دریافت نمودند. قدردانی و سپاسگزاری و پذیرش احساسات بدون قیدوشرط از اصول مورد تأکید روانشناسان مثبت نگر است و تاکنون در مطالعات متعدد اثربخشی آن در افزایش خلق مثبت بررسی شده است (۳۰). این تمرینات یکی از مؤثرترین تمرین های این بسته در افزایش هیجانات مثبت و احساس رضایت درونی و شادکامی در آنها و از جمله تمریناتی بود که بازخورد مثبت دیگران را نیز به دنبال داشت. گذشته از این موارد، در تمرینات این رویکرد درمانی به فرد آموزش داده می شود تا بتواند توجه و حافظه اش را به آنچه در زندگی اش خوب است و نه فقط موارد منفی متمرکز سازد. و این موارد در نهایت منجر به تأثیرات بیشتر روان درمانی مثبت نگر بر میزان شادکامی و بهبود روابط عاشقانه در مشارکت کنندگان بوده است. از جمله محدودیت های این مطالعه عدم انجام مرحله پیگیری می باشد. به دلیل اینکه روش نمونه گیری در دسترس بوده است لذا باید در تعمیم نتایج جانب احتیاط را مدنظر قرار داد.

### نتیجه گیری

مطالعه نشان داد که روان درمانی مثبت نگر منجر به افزایش رضایت زناشویی، سبک های عشق ورزی و شادکامی در بین زوجین شد.

### تشکر و قدردانی

محقق بر خود لازم می داند از همه کسانی که در اجرا و پیشبرد این تحقیق همکاری و مساعدت داشته اند و همچنین تمامی شرکت کنندگان در پژوهش تشکر و قدردانی کند. این مقاله دارای کد کمیته اخلاق IR.IAUB.REC.1396.13 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد می باشد.

### تعارض در منافع

نویسندگان هیچ گونه تعارض منافی اعلام نکردند.

## REFERENCES

1. Whisman MA, Gilmour AL, Salinger JM. Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology*. 2018 Sep 20.



2. Maisel NC, Karney BR. Socioeconomic status moderates associations among stressful events, mental health, and relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*. 2012 Aug;26(4):654.
3. Fallahchai R, Fallahi M, Randall AK. A Dyadic Approach to Understanding Associations between Job Stress, Marital Quality, and Dyadic Coping for Dual-Career Couples in Iran. *Frontiers in Psychology*. 2019;10:487.
4. Minnotte KL, Minnotte MC, Bonstrom J. Work–family conflicts and marital satisfaction among US workers: Does stress amplification matter?. *Journal of Family and Economic Issues*. 2015 Mar 1;36(1):21-33.
5. Cirhinliolu FG, Cirhinliolu Z, Tepe YK. The mediating role of religiousness in the relationship between the attachment style and marital quality. *Current Psychology*. 2018 Mar 1;37(1):207-15.
6. Margelisch K, Schneewind KA, Violette J, Perrig-Chiello P. Marital stability, satisfaction and well-being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons. *Aging & mental health*. 2017 Apr 3;21(4):389-98.
7. Sepehrian-Azar F, Mohammadi N, Badalpoor Z, Norozzadeh V. The Relationship between Hope and Happiness with Marital Satisfaction. *Journal of Health and Care*. 2016;18(1):37-44.
8. Huffman JC, Millstein RA, Mastromauro CA, Moore SV, Celano CM, Bedoya CA, Suarez L, Boehm JK, Januzzi JL. A positive psychology intervention for patients with an acute coronary syndrome: treatment development and proof-of-concept trial. *Journal of happiness studies*. 2016 Oct 1;17(5):1985-2006.
9. Friedman SE, Baum N. The role of positive psychology in the modern medical practice. *The Journal of medical practice management: MPM*. 2016 Mar 1;31(5):287.
10. Quoidbach J, Mikolajczak M, Gross JJ. Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological bulletin*. 2015 May;141(3):655.
11. Lomas T, Ivtzan I. Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*. 2016 Aug 1;17(4):1753-68.
12. Chaves C, Lopez-Gomez I, Hervas G, Vazquez C. A comparative study on the efficacy of a positive psychology intervention and a cognitive behavioral therapy for clinical depression. *Cognitive Therapy and Research*. 2017 Jun 1;41(3):417-33.
13. Shapiro S, de Sousa S, Hauck C. Mindfulness in positive clinical psychology. *The Wiley handbook of positive clinical psychology*. 2016 Jun 10:381-93.
14. Shiota MN, Campos B, Oveis C, Hertenstein MJ, Simon-Thomas E, Keltner D. Beyond happiness: Building a science of discrete positive emotions. *American Psychologist*. 2017 Oct;72(7):617.
15. Rashid T. Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*. 2015 Jan 2;10(1):25-40.
16. Schrank B, Brownell T, Jakaite Z, Larkin C, Pesola F, Riches S, Tylee A, Slade M. Evaluation of a positive psychotherapy group intervention for people with psychosis: pilot randomised controlled trial. *Epidemiology and psychiatric sciences*. 2016 Jun;25(3):235-46.
17. Asl ST, Sadeghi K, Bakhtiari M, Ahmadi SM, Anamagh AN, Khayatan T. Effect of group positive psychotherapy on improvement of life satisfaction and the quality of life in infertile woman. *International journal of fertility & sterility*. 2016 Apr;10(1):105.
18. Elbarazi I, Loney T, Yousef S, Elias A. Prevalence of and factors associated with burnout among health care professionals in Arab countries: a systematic review. *BMC health services research*. 2017 Dec;17(1):491.
19. Amini S, Namdari K, Kooshki HM. The effectiveness of positive psychotherapy on happiness and gratitude of female students. *International Journal of Educational and Psychological Researches*. 2016 Jul 1;2(3):163.
20. Seligman ME. Positive Psychology: A Personal History. *Annual review of clinical psychology*. 2018 Dec 10.
21. Yoshany N, Morowatisharifabad MA, Mihanpour H, Bahri N, Jadgal KM. The effect of husbands' education regarding menopausal health on marital satisfaction of their wives. *Journal of menopausal medicine*. 2017 Apr 1;23(1):15-24.
22. Rienecke RD. Parental marital satisfaction in a family-based partial hospitalization program. *Eating disorders*. 2018 Mar 4;26(2):143-8.
23. Anderson JW. S ternberg's Triangular Theory of Love. *Encyclopedia of Family Studies*. 2016 Feb 23:1-3.
24. Medvedev ON, Siegert RJ, Mohamed AD, Shepherd D, Landhuis E, Krägeloh CU. The Oxford Happiness Questionnaire: transformation from an ordinal to an interval measure using Rasch analysis. *Journal of Happiness Studies*. 2017 Oct 1;18(5):1425-43.

25. Vojdani S, Golzari M, Borjali A. The Effectiveness of positive psychotherapy on depression and marital satisfaction of depressed women. *Journal of Applied Psychology*: 2014; 2(30): 7-21. [Full text in Persian]
26. Asgari, M., torkashvand, F. The Effectiveness of Combined Positive Techniques Training on Marital Satisfaction of Women Referred to Medical Centers. *Clinical Psychology Studies*, 2018; 8(31): 91-112. [Full text in Persian]
27. Noferesti A, Rooshan R, Fata L, Hasanabadi HR, Pasandideh A, Shaeiri MR. The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Happiness and Psychological Well-being of People with Depression Symptoms. *Journal of positive psychology*. 2015; 1(1): 1-18. [Full text in Persian]
28. ZareeiMahmoodAbadi H. The effectiveness of the training of the positive psychology on the growth of devotion and trust to the life in the normal women of bafq city. *TB*. 2017; 16 (2) :98-109. [Full text in Persian]
29. Lauriola M, Iani L. Personality, positivity and happiness: A mediation analysis using a bifactor model. *Journal of Happiness Studies*. 2017 Dec 1;18(6):1659-82.
30. Ng W. Use of positive interventions: Does neuroticism moderate the sustainability of their effects on happiness?. *The Journal of Positive Psychology*. 2016 Jan 2;11(1):51-61.

### پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ

این پرسشنامه شامل جملاتی درباره جنبه های مختلف زندگی شماست که ممکن است با آن موافق یا مخالف باشید. هر جمله را به دقت بخوانید و سپس میزان موافقت یا مخالفت خود را با علامت (\*) مشخص کنید. توجه داشته باشید جواب صحیح یا غلط وجود ندارد. سعی کنید حتی الامکان از پاسخ به مورد " نه موافق و نه مخالف " خودداری کنید. فقط وقتی این مورد را علامت بزنید که در موافق یا مخالف بودن خود نسبت به یک جمله کاملاً شک و تردید داشته باشید.

ردیف	جملات	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	من و همسرم یکدیگر را کاملاً درک می کنیم.					
۲	همسرم خلق و خوی مرا کاملاً درک می کند و با آن سازگاری دارد.					
۳	هرگز حتی برای یک لحظه از رابطه با همسرم تأسف نخورده ام.					
۴	از ویژگیهای شخصیتی و عادات شخصی همسرم راضی نیستم.					
۵	وظایف مذهبی خود را خوب ایفا می کنیم.					
۶	رابطه با همسرم رضایت بخش نیست واحساس می کنم وی مرا درک نمی کند.					
۷	از نحوه تصمیم گیریها در مورد چگونگی حل و فصل اختلاف هایمان بسیارخشنود هستم.					
۸	از وضعیت اقتصادی خانواده ونیز شیوه تصمیم گیری های مربوط به آن راضی نیستم.					
۹	از نحوه برنامه ریزی برای اوقات فراغت ونیز صرف اوقات درکنارهمسرم بسیار خشنود هستم.					
۱۰	از نحوه ابراز عشق از سوی همسرم بسیارخشنود هستم.					
۱۱	از نحوه برخورد خود و همسرم با فرزندان راضی نیستم.					
۱۲	گاهی اوقات همسرم قابل اطمینان نیست وهمیشه خط مشی خود را دنبال می کند.					
۱۳	همسرم گاهی اوقات حرف هایی می زند که باعث تحقیرمن می شود.					
۱۴	هنگام در میان گذاشتن مشکلات با همسرم معمولاً فکر می کنم که او مرا درک نمی کند.					
۱۵	در تصمیم گیری های مالی مشکل داریم.					
۱۶	اینکه نمی توانم بدون اجازه همسرم پول خرج کنم باعث آزارم است.					
۱۷	در اوقات فراغت وقتی همسرم در کنارم نیست به من خوش نمی گذرد.					
۱۸	از اینکه همسرم نزدیکی را بدون توجه به احساساتم قبول یا رد کند ناراحت می شوم.					
۱۹	اینکه تا چه اندازه باید به فرزندانمان برسیم برای ما به صورت مشکلی در آمده است.					
۲۰	والدین ما با دخالت های خود مشکلاتی را در زندگی زناشویی ما به وجود می آورند.					
۲۱	اینکه چگونه به اعتقادات مذهبی مان عمل کنیم با همسرم اختلاف نظر داریم.					
۲۲	گاهی اوقات همسرم خیلی خود محور است.					
۲۳	گاهی اوقات نمی توانم خواسته هایم را به همسرم بگویم.					
۲۴	گاهی اوقات درباره مسائل جزئی، جروبحث های جدی داریم.					
۲۵	از نحوه تصمیم گیری راجع به میزان پس اندازمان بسیار راضی هستم.					
۲۶	من همسرم به مهمانی ها و فعالیت های اجتماعی یکسانی علاقه مند هستیم.					
۲۷	از میزان ابراز عشق و محبت(پیش از نزدیکی)از سوی همسرمان راضی هستیم.					
۲۸	من وهمسرم در چگونگی کنترل رفتار فرزندانمان توافق داریم.					
۲۹	ما بقدر کافی با اقوام و دوستانمان رابطه خانوادگی داریم.					
۳۰	در زندگی زناشویی مان دچار اختلاف عقیدتی جدی هستیم.					

کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم	جملات	ردیف
					دیر آمدن همسر به منزل مرا آزار می دهد.	۳۱
					همسر کمتر احساساتش را با من در میان می گذارد.	۳۲
					وقتی مشکلی بین من و همسر پیش می آید تا حل آن تلاش می کنیم.	۳۳
					من و همسر هر دو از بدهی های اصلی مطلعیم و آنها برای ما مشکل جدی بشمار نمی آیند.	۳۴
					تصور نمی کنم همسر برای تفریح و گذراندن اوقات بیکاریش همراه من فرصت یا توان کافی داشته باشد.	۳۵
					ما به دنبال یافتن راه هایی هستیم تا از طریق آن بتوانیم روابط زناشویی مان را بهبود بخشیم.	۳۶
					به نظر می رسد که فرزندان ما مشکلاتی را در روابطمان ایجاد می کنند.	۳۷
					از اینکه وقتم را با بعضی از بستگان همسر صرف کنم، لذت نمی برم.	۳۸
					من و همسر درباره عمل به بعضی از آموخته های مذهبی توافق نداریم.	۳۹
					گاهی اوقات همسر خیلی مستبد است.	۴۰
					گاهی اوقات باور کردن تمام حرف های همسر برایم مشکل است.	۴۱
					گاهی اوقات فکر می کنم کشمکش های بین من و همسر پایان نخواهد یافت.	۴۲
					از اینکه همسر برای اوقات فراغت برنامه ای ندارد، نگران هستم.	۴۳
					هنگام صحبت راجع به مسائل جنسی با همسر کاملاً احساس راحتی می کنم.	۴۴
					از زمانی که صاحب فرزند شده ایم برای با هم بودن فرصت کافی نداریم.	۴۵
					همسر زیادی وقتش را با دوستان و اقوامش می گذراند.	۴۶
					من به خاطر برخی اعتقادات همسر احساس محدودیت می کنیم.	۴۷

پرسشنامه سبک عشق

اصلا	کم	گاهی	همیشه	
۳	۲	۱	۰	۱ - به شدت در فکر راحتی "....." هستم.
۳	۲	۱	۰	۲ - با "....." روابط بسیار گرمی دارم.
۳	۲	۱	۰	۳ - در مواقع دشوار ، می توانم روی "....." حساب کنم.
۳	۲	۱	۰	۴ - "....." می تواند ، در مواقع دشوار ، روی من حساب کنم.
۳	۲	۱	۰	۵ - آماده ام هرچه دارم با "....." قسمت کنم.
۳	۲	۱	۰	۶ - "....." خیلی مرا از نظر عاطفی حمایت می کند.
۳	۲	۱	۰	۷ - "....." را از نظر عاطفی خیلی حمایت می کنم.
۳	۲	۱	۰	۸ - با "....." خیلی خوب ارتباط برقرار می کنم.
۳	۲	۱	۰	۹ - در زندگی خود، خیلی به "....." بدهکار هستم.
۳	۲	۱	۰	۱۰ - خیلی خودم را به "....." نزدیک احساس می کنم.
۳	۲	۱	۰	۱۱ - با "....." روابط بسیار خوشایندی دارم.
۳	۲	۱	۰	۱۲ - به نظر خودم "....." را خوب درک می کنم.
۳	۲	۱	۰	۱۳ - "....." مرا خیلی خوب درک می کند.
۳	۲	۱	۰	۱۴ - فکر می کنم که می توانم به "....." افتخار کنم.
۳	۲	۱	۰	۱۵ - برخی اسرار خودم را در اختیار "....." می گذارم.
۳	۲	۱	۰	۱۶ - هیچ چیزی مرا به اندازه دیدن "....." بر نمی انگیزد.
۳	۲	۱	۰	۱۷ - تعجب می کنم که در طول روز نیز خواب "....." را می بینم.
۳	۲	۱	۰	۱۸ - رابطه من با "....." خیلی رمانتیک است.
۳	۲	۱	۰	۱۹ - شخصا ، "....." را خیلی جذاب می دانم.
۳	۲	۱	۰	۲۰ - به نظر من "....." یک فرد و ایده آل است.
۳	۲	۱	۰	۲۱ - اصلا نمی توانم فکر کنم که فرد دیگری مثل "....." بتواند مرا این قدر خوشحال کند.
۳	۲	۱	۰	۲۲ - ترجیح می دهم با "....." باشم نه با هرکس دیگر.
۳	۲	۱	۰	۲۳ - هیچ چیزی مهمتر از رابطه من با "....." نیست.
۳	۲	۱	۰	۲۴ - مخصوصا دوست دارم که با "....." رابطه فیزیکی داشته باشم.
۳	۲	۱	۰	۲۵ - در رابطه من با "....." تقریبا سحر و جادو وجود دارد.
۳	۲	۱	۰	۲۶ - واقعا "....." را می پرستم.
۳	۲	۱	۰	۲۷ - نمی توانم بدون "....." زندگی کنم.
۳	۲	۱	۰	۲۸ - رابطه من با "....." خیلی هوس انگیز است.
۳	۲	۱	۰	۲۹ - وقتی فیلم های عاشقانه نگاه می کنم و وقتی رمان های عشقی می خوانم به یاد "....." می افتم.
				۳۰ - در مورد "....." همیشه خیال پردازی می کنم.

اصلا	کم	گاهی	همیشه	
۳	۲	۱	۰	۳۱- متقاعد شده ام که "....." را دوست دارم.
۳	۲	۱	۰	۳۲- تلاش من این است که رابطه ام را با "....." حفظ کنم.
۳	۲	۱	۰	۳۳- به علت تعهدی که نسبت به "....." دارم، اجازه نمی دهم کسی بین ما دخالت کند.
۳	۲	۱	۰	۳۴- معتقدم که رابطه من با "....." همیشه ثابت خواهد بود.
۳	۲	۱	۰	۳۵- هیچ چیزی نمی تواند در تعهد من نسبت به "....." خلل وارد شود.
۳	۲	۱	۰	۳۶- عشق من نسبت به "....." تا آخر عمرم باقی خواهد ماند.
۳	۲	۱	۰	۳۷- همیشه نسبت به "....." احساس مسوولیت خواهم کرد.
۳	۲	۱	۰	۳۸- تعهد من نسبت "....." بسیار سفت و سخت است.
۳	۲	۱	۰	۳۹- نمی توانم تصور کنم که بین من و "....." فاصله بیفتد.
۳	۲	۱	۰	۴۰- در مورد عشق خود نسبت به "....." تردید ندارم.
۳	۲	۱	۰	۴۱- رابطه خودم را با "....." دائمی می دانم.
۳	۲	۱	۰	۴۲- رابطه خودم را با "....." یک تصمیم گیری عاقلانه می دانم.
۳	۲	۱	۰	۴۳- خودم را نسبت به "....." مسوول می دانم.
۳	۲	۱	۰	۴۴- تصمیم دارم به رابطه خود با "....." ادامه دهم.
۳	۲	۱	۰	۴۵- حتی زمانی که "....." رفتار نامناسب دارد، سعی می کنم رابطه خود را با او حفظ کنم.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

اصلا	کم	گاهی	همیشه	
۳	۲	۱	۰	۱- من بی‌نهایت شاد هستم.
۳	۲	۱	۰	۲- احساس اطمینان دارم که آینده سرشار از امید است.
۳	۲	۱	۰	۳- من در مجموع از همه چیز راضی هستم.
۳	۲	۱	۰	۴- احساس میکنم تمام ابعاد زندگی تحت کنترل من قرار دارد.
۳	۲	۱	۰	۵- احساس میکنم زندگی سرشار از پاداش است.
۳	۲	۱	۰	۶- از آنچه که هستم شادمانم.
۳	۲	۱	۰	۷- من همیشه یک اثر خوب روی رویدادها دارم.
۳	۲	۱	۰	۸- من به زندگی عشق میورزم.
۳	۲	۱	۰	۹- من خیلی به دیگران علاقمند هستم.
۳	۲	۱	۰	۱۰- هر نوع تصمیمی را میتوانم به راحتی بگیرم.
۳	۲	۱	۰	۱۱- احساس میکنم قادر به انجام هر کاری هستم.
۳	۲	۱	۰	۱۲- این روزها وقتی از خواب بیدار میشوم احساس میکنم بیش از گذشته انرژی دارم.
۳	۲	۱	۰	۱۳- احساس میکنم انرژی بیحد و مرزی دارم.
۳	۲	۱	۰	۱۴- کل دنیا به نظر من زیبا است.
۳	۲	۱	۰	۱۵- من هرگز تا این حد به گونه‌ای که این روزها از نظر فکری و ذهنی هوشیار هستم، نبوده‌ام.
۳	۲	۱	۰	۱۶- احساس میکنم در اوج دنیا هستم.
۳	۲	۱	۰	۱۷- من همه را دوست دارم و به هم عشق میورزم.
۳	۲	۱	۰	۱۸- تمام رویدادهای گذشته به نظر من فوق‌العاده شاد بوده‌اند.
۳	۲	۱	۰	۱۹- من همواره احساس نشاط میکنم.
۳	۲	۱	۰	۲۰- هر چیزی را میخواستم، انجام داده‌ام.
۳	۲	۱	۰	۲۱- وقت من طوری تنظیم شده است که میتوانم هر چیزی را که میخواهم انجام بدهم.
۳	۲	۱	۰	۲۲- من همیشه ارتباط خوبی با سایرین دارم.
۳	۲	۱	۰	۲۳- من همیشه یک اثر نشاط آفرین روی سایرین میگذارم.
۳	۲	۱	۰	۲۴- زندگی من در مجموع هدفدار و معنی‌دار است.
۳	۲	۱	۰	۲۵- من همیشه متعهد و درگیر هستم.
۳	۲	۱	۰	۲۶- من فکر میکنم دنیا یک مکان فوق‌العاده است.
۳	۲	۱	۰	۲۷- من همیشه می‌خندم.
۳	۲	۱	۰	۲۸- من فکر میکنم بطور فوق‌العاده‌ای جذاب به نظر میرسم.
۳	۲	۱	۰	۲۹- هر چیزی مرا شگفت‌زده میکند.