مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی
دوره ۲۳، ویژه نامه ۱، زمستان ۹۲، صفحات ۴۹ تا ۵۳

Original Article

اثر بخشی مثبت اندیشی در کاهش مشاجرات زناشویی دانشجویان متاهل

اصغر اشرفی حافظ[۱]، پریسا آسمند[۲]، سید رحمت الله موسوی مقدم[۳]، کوروش سایه میری[۴]

[۱]پزشک عمومی، پژوهشگر، مرکز تحقیقات پروتئومیکس، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
[۲]کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام
[۳]استادیار، دانشگاه علوم پزشکی ایلام
[۴]دانشیار، دانشگاه علوم پزشکی ایلام

چکیده

سابقه و هدف: *گسترش علم آموزی و تغییر سبک زندگی زناشویی، با وجود مزایای فراوان آن گاه با منفی اندیشی زوجین، موج فزاینده‌ای از سوءظن و نگرانی را در بین آن‌ها به جای گذاشته‌است. در چنین شرایطی ، آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی برای همسران به منظور تقویت رابطه‌ها و اعتماد سازی در بین آن‌ها می‌تواند موثر باشد. هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش مثبت اندیشی در بین دانشجویان متاهل به منظور کاهش مشاجرات زناشویی می‌باشد.*

روش بررسی: *پژوهش حاضر به صورت نیمه آزمایشی می‌باشد که به روش نمونه‌گیری هدف‌دار از میان کلیه دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد واحد شهرکرد در نیم سال اول سال تحصیلی ۹۱-۹۰ تعداد ۹۶ نمونه انتخاب گردید. ابتدا پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و پرسشنامه آکسفورد در بین آن‌ها توزیع گردید. سپس جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش ۵۰ نفر از افرادی را که در آزمون‌های ذکر شده بر اساس نقطه برش آزمون نمره کمی کسب کرده انتخاب و پس از توزیع آزمون پی‌اف‌کیو در بین آن‌ها بر اساس نتایج به دست آمده ۴۰ نفر انتخاب، و در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و گواه جایگزین شده و به گروه آزمایش به مدت شش جلسه یک ساعته مهارت‌های مثبت اندیشی آموزش داده‌شد. دو هفته پس از پایان جلسه‌های آموزش، به عنوان پس آزمون، آزمون انریچ روی هر دو گروه اجرا گردید.*

یافته‌ها: *بررسی نگرش مثبت، در هر گروه از دانشجویان مورد بررسی تفاوت‌های بارز و معنی‌داری با هم داشتند.*

نتیجه‌گیری: *نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در گروه‌های مختلف زناشویی تاثیر متفاوت و معنی‌داری دارد.*

واژگان کلیدی: *مثبت اندیشی، مشاجرات زناشویی، دانشجویان.*

مقدمه

ازدواج یک امر اجتماعی است که پایه و اساس ارتباط (۱) و سبب ساز ایجاد کانون خانواده می‌باشد. این کانون به عنوان اصلی‌ترین و بنیادی‌ترین تشکل اجتماع بیشترین تاثیر را در سلامت هر جامعه‌ای ایجاد می‌کند؛ که این مهم مشروط به برخورداری افراد از سلامت روانی و داشتن ارتباطات مطلوب با یکدیگر است (۲). بنابراین نیاز است ارتباطات میان فردی به عنوان شالوده هویت و کمال انسان و مبنای اولیه پیوند فرد با دیگران به خصوص در روابط زناشویی همواره مورد توجه قرار گیرد. چرا که ارتباطات موثر موجب شکوفایی و بهبود کیفیت روابط افراد و ارتباطات غیر موثر مانع شکوفایی انسان می‌شود و روابط را تخریب می‌کند (۳). در این راستا به نظر می‌رسد خیلی از روابط مخرب بدلیل تعارضات و بدنبال آن منفی نگری‌های زوجین که برگرفته از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه آن‌هاست نشات می‌گیرد. چراکه شیوه تفکر است که کیفیت زندگی را تعیین می‌کند (۴). مثلا خوش‌بینی می‌تواند به شادکامی، سلامتی و حتی عزت نفس منجر شود (۵) و

آدرس نویسنده مسئول: ایلام، دانشگاه علوم پزشکی ایلام ، دکتر سید رحمت الله موسوی مقدم
(**email**: s.mousavimoghadam@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۷/۳۰
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۲/۱۰/۲۵

بدبینی به غمگینی و حتی اضطراب منجر شود. در دوران معاصر خانواده ایرانی در معرض تغییرات ساختاری قرار گرفته است و همین امر روابط موجود در میان اعضای خانواده را دچار دگرگونی نموده است (۶). گرایش بیش از گذشته افراد نسبت به ادامه تحصیل به ویژه در میان خانم‌ها و گسترش ارتباطاتی که در این میان برای افراد به وجود می‌آید به نظر می‌رسد در کنار مزایای آن هنوز در میان برخی از افراد به مثابه‌ی قواعد رفتاری که مورد پذیرش همگانی باشد هنجار نشده و به صحنه اجتماع نیامده است (۶) و به همین علت سبب ساز اختلال در کارایی خانواده شده است. هرچند سبب ساز این اختلال و گسستگی در خانواده شیوه تفکر افراد است و تعیین کننده کیفیت زندگی افراد نیز می‌باشد (۷). بسیاری از افکار منفی که به ذهن افراد هجوم می‌آورند، در حقیقت باورهایی هستند که افراد درباره خودشان، دیگران یا دنیا دارند. بخشی از کمک به افراد برای آن‌که احساس و عملکرد بهتری در زندگی روزانه داشته باشند (۸). در این راستا به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به افراد برای کنترل و تغییر افکار منفی یا نادرست می‌تواند تاثیر گذار باشد (۹). در واقع هدف تفکر مثبت این است که بر جنبه‌های خوب رویدادها تکیه شود و حتی از بدترین شرایط بهترین نتیجه کسب شود که این امر نیازمند ممارست بر مهارت‌های مثبت اندیشی همچون تصویرسازی مثبت ذهن، بخشش و سخاوت و... می‌باشد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی مثبت اندیشی بر کاهش مشاجرات زناشویی دانشجویان متاهل می‌باشد.

مواد و روشها

در این پژوهش از روش آزمایشی طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است (که مشخصا به بررسی اثر مثبت اندیشی بر اختلافات حاصل از تحصیل زوجین در زندگی زناشویی و بروز مشکلات حاصل از آن تاکید شده است) که به روش نمونه گیری هدفدار از میان کلیه دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد واحد شهرکرد در نیم سال اول سال تحصیلی ۹۱-۹۰ تعداد ۹۶ نمونه که (ترکیبی از ۵ گروه، شامل حالت‌های مختلف زوجین از لحاظ وضعیت تحصیلات دانشگاهی بودند) انتخاب گردید.

گروه اول: آقا دانشجو، خانم دانشجو.

گروه دوم: آقا دانشجو، خانم فارغ التحصیل دانشگاه.

گروه سوم: آقا فارغ التحصیل دانشگاه، خانم دانشجو.

گروه چهارم: آقا دانشجو، خانم بدون تحصیلات دانشگاهی.

گروه پنجم: آقا بدون تحصیلات دانشگاهی، خانم دانشجو.

لازم به ذکر است در این بررسی در بین نمونه‌ها ابتدا پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و پرسشنامه شادکامی (آکسفورد) توزیع گردید. سپس جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش که شامل:

۱- مشکلات و مشاجرات زندگی زناشویی دانشجویان متاهل می‌تواند حاصل از دید بد یکی از زوج‌ها نسبت به تحصیل باشد.

۲- مشاجرات احتمالی موجود در کدام یک از گروه‌ها بیشتر است.

۳- مداخلات مثبت اندیشی بر بهبود عملکرد کلی زوجین تاثیر مثبت دارد.

۴- مداخلات مثبت اندیشی در حل مشکل زوجین تاثیر مثبت دارد.

۵۰ نفر از افرادی را که در آزمون‌های ذکر شده بر اساس نقطه برش آزمون نمره کمی کسب کرده بودند، انتخاب و پس از توزیع پرسشنامه PFQ در بین آن‌ها مبنی بر سنجیدن احساس مثبت به همسر بر اساس نتایج به دست آمده ۴۰ نفر انتخاب، و در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و کنترل جایگزین شده و در مرحله بعدی به گروه آزمایش به مدت شش جلسه یک ساعته مهارت‌های مثبت اندیشی آموزش داده شد. دو هفته پس از پایان جلسه‌های آموزش، دوباره پرسشنامه انریچ به عنوان پس آزمون روی هر دو گروه اجرا گردید. لازم به ذکر است همان طور که گفته شد آموزش جلسات مثبت اندیشی در شش جلسه یک ساعته صورت گرفت که اهم موارد ذکر شده در این جلسات در زیر عنوان شده است.

جلسه اول: صحبت در مورد موضوع پژوهش مورد بررسی و روند کار به کار گرفته شده در این جلسات و همچنین پرسش و پاسخ در مورد سوالات پیش آمده برای نمونه‌ها.

جلسه دوم: صحبت در مورد دیدگاه همسرشان نسبت به تحصیل و مشکل و معضلات حاصل از این تحصیل و راهکارهای بکار برده توسط نمونه‌ها در جهت رفع مشکلات احتمالی که از هر نمونه بصورت فردی و با مصاحبه محقق صورت گرفت.

جلسه سوم: دسته بندی مشکلات و ایجاد گروه‌هایی با مشکلات مشترک و در آخر جلسه معرفی اعضای گروه به یکدیگر.

جلسه چهارم: آموزش مهارت‌هایی در خصوص زمان درس خواندن در غیاب همسر.

جلسه پنجم: آموزش پذیرا بودن، احترام گذاشتن وابراز احساسات برای هر گروه.

جلسه ششم: در اصل این جلسه بعد از اتمام دو هفته گذاشته شد بحث در مورد بازخورد کارها و نتیجه گیری بود.

در نهایت تحلیل نتایج با استفاده از آزمون T گروه‌های مستقل روی تفاضل میانگین نمره‌های آزمون و پیش آزمون صورت گرفت.

در این مطالعه از پرسشنامه ۳۵ سوالی رضایت زناشویی انریچ ترجمه (۱۰) استفاده شد. روایی این آزمون مطابق پژوهش صورت گرفته در ایران ۸۸٪ گزارش شده است (۱۱). به علاوه از پرسشنامه PFQ استفاده شد که احساس مثبت نسبت به همسر را می‌سنجد و توسط دانیل و همکاران در ۱۷ سوال طراحی شده است. پایایی این مقیاس از طریق آزمون مجدد با فاصله ۱ تا ۳ هفته برابر با ۹۴ ٪ گزارش شده است. همسانی درونی پرسشنامه در ایران برابر با ۸۹ ٪ محاسبه شده است (۱۲) و در کنار این دو آزمون از پرسشنامه شادکامی آکسفورد که دارای ۲۹ ماده است و در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل ساخته شده و میزان شادکامی فرد را می‌سنجد، استفاده شد (۱۱). در مطالعات خارجی صورت گرفته ضریب پایایی پرسشنامه ۹۱٪ و همبستگی درونی گویه‌ها ۴٪ تا ۶۵٪ گزارش شده‌است (۱۳) و پایایی این آزمون در ایران مطابق با پژوهش صورت گرفته ۷۸٪ گزارش شده‌است (۱۳).

یافته‌ها

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می‌کنید درابتدا ۷۵ زن و ۲۱ مرد شرکت کننده وجود داشتند که از این تعداد، ۲۰ نفر جهت برگزاری آموزش مثبت اندیشی انتخاب شدند که ۱۵ نفر زن و ۵ نفر مرد بودند. با توجه به جدول فوق تفاوت نمره‌ای در پیش-آزمون و پس‌آزمون پرسشنامه آکسفورد و انریچ مشاهده نشد.

با توجه به جدول فوق، سطح معنی‌داری اکسفورد نسبت به مرحله پس‌آزمون کاهش و سطح معنی‌داری انریچ در مرحله پس آزمون افزایش یافت. پس تاثیر آموزش‌های شادکامی با توجه به تحلیل پرسشنامه اکسفورد در مرحله دوم آزمون مشهود بود.

بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی مثبت اندیشی بر کاهش مشاجرات زناشویی دانشجویان متاهل بود. حجم نمونه آماری تحقیق ۹۶ نفر بود که به ۵ گروه تقسیم شدند: گروه اول ۲۴/۷٪، گروه دوم ۱۲ نفر (۱۲/۴٪)، گروه سوم ۳۲ نفر (۳۳/۵٪)، گروه چهارم ۹ نفر (۹/۳٪) و گروه پنجم ۲۰ نفر ۲۰/۶٪ از جامعه‌ی آماری را تشکیل دادند.

جدول۱. مشخصات جنسیتی شرکت کنندگان

	جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
اکسفورد پیش آزمون	زن	۷۵	۴۴/۶۱	۱۲/۲۵۲
	مرد	۲۱	۴۹/۲۴	۱۸/۰۱۶
انریچ پیش آزمون	زن	۷۵	۱۱۳/۳	۲۰/۵۶۲
	مرد	۲۱	۱۱۶/۲۹	۱۲/۲۱۱
احساس مثبت به همسر	زن	۲۱	۷۹/۷۶۱۹	۶/۴۶۴۵۶
	مرد	۸	۸۲/۰۰	۷/۸۰۱۱۰
انریچ پس آزمون	زن	۱۵	۱۰۹/۰۶۶۷	۲۰/۸۲۷۴۱
	مرد	۵	۱۱۲/۲۰۰۰	۱۹/۵۱۱۵۴
اکسفورد پس آزمون	زن	۱۵	۴۱/۵۳۳۳	۱۲/۸۲۲۶
	مرد	۵	۴۶/۰۰۰	۱۵/۱۴۹۲۶

در این پژوهش سعی شد به این پرسش پاسخ داده شود که آیا آموزش مثبت اندیشی می‌تواند باعث کاهش مشاجرات زوجین و افزایش رضایت زناشویی شود؟ که با توجه به فرض‌های مطرح شده می‌توان از فرض اول در کنار مصاحبه این نتیجه را گرفت که گاه اختلاف عمده برخی نمونه‌ها بر سر تحصیل است که مصداق آن نمونه‌ای بود که خانم علاقه زیادی به تحصیل داشت و آقا بسیار مخالف این تحصیل بود و به صرف تعهد نامه‌ی امضا شده بر سرخطبه عقد مبنی بر ادامه تحصیل خانم به تحصیل خانم رضایت داده بود. در نمونه‌ای دیگر مسئله صرف درس خواندن نبود، بلکه مسائل مختلف زمینه ساز اعتراض به تحصیل بود که مصداق آن نمونه‌ای بود که درس خواندن خانم تنها بهانه‌ای در قبال اعتراض او به وابستگی شدید آقا به خانواده‌اش بود که به گفته (۱۴) این خود می‌تواند باعث کاهش رضایت زناشویی گردد. در فرضیه دوم پژوهش با بررسی نمرات کم حاصل از آزمون رضایت زناشویی و شادکامی ابتدا گروه سوم بررسی یعنی گروهی که آقا فارغ‌التحصیل و خانم در حال گذراندن دوران دانشجویی بودند، بیشترین تعارضات مشاهده شد. بعد از آن گروه اول که هر دو زوج هم‌زمان مشغول به تحصیل بودند و بعد گروه پنجم و دوم در حالت میانگینی مساوی بودند که به ترتیب خانم دانشجو وآقا بدون تحصیلات دانشگاهی بودند که خانم های این گروه مدعی بودند که با تشویق آقا مشغول به‌تحصیل شده‌اند. گروه دوم خانم فارغ‌التحصیل و آقا تازه دوران دانشجویی را شروع کرده‌بودند. گروه آخر که با توجه به میانگین به دست آمده به نظر می‌رسید کمترین میزان

جدول۲. گروه های مستقل پیش آزمون و پس آزمون**t جدول ۲.** توصیف آزمون

آزمون ها	F	T	سطح معناداری	درجه آزادی	اختلاف میانگین
اکسفورد پیش آزمون	۱/۱۷۲	-۱/۳۶۹	.۲۸۲	۹۴	-۴/۶۲۵
انریچ پیش آزمون	۸/۰۹۱	-.۶۲۶	۰/۰۰۶	۹۴	-۲/۲۵۲
احساس مثبت به همس	۰/۸۲۲	-./۷۸۸	۰/۳۷۳	۲۷	-۲/۲۳۸
انریچ پس آزمون	۰/۰۰۳	-۰/۲۹۵	۰/۹۵۸	۱۸	۰/۷۷۱
اکسفورد پس آزمون	۰/۹۲۹	-۰/۶۷۴	.۰/۳۳۹	۱۸	۰/۵۰۹

جدول۳. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تاثیر مثبت اندیشی بر کاهش مشاجرات زوجین پیش آزمون و پس آزمون

		مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع	F	سطح معنا داری
اکسفورد پیش آزمون	بین گروهی	۱۳۲۹/۵۳۲	۴	۳۳۲/۳۸۳	۱/۸۲۶	۰/۱۳۱
	داخل گروهی	۱۶۷۴۹/۰۲۴	۹۲	۱۸۲/۰۵۵		
	کل	۱۸۰۷۸/۵۵۷	۹۶			
انریچ پیش آزمون	بین گروهی	۳۱۱۰/۵۲۹	۴	۷۷۷/۶۳۲	۲/۲۴۸	۰/۷۰
	داخل گروهی	۳۱۸۲۵/۹۲۵	۹۲	۳۴۵/۹۳۴		
	کل	۳۴۹۳۶/۴۵۴	۹۶			
PFQ	بین گروهی	۶۸/۳۸۶	۴	۱۷/۰۹۶	۰/۳۳۶	۰/۸۵۱
	داخل گروهی	۱۲۲۲/۴۴۲	۲۴	۵۰/۹۳۵		
	کل	۱۲۹/۸۲۸	۲۸			
انریچ پس آزمون	بین گروهی	۳۰۱۶/۱۷۵	۴	۷۵۴/۰۴۴	۲/۴۵۰	۰/۹۱
	داخل گروهی	۴۶۱۶/۳۷۵	۱۵	۳۰۷/۷۵۸		
	کل	۷۶۳۲/۵۵۰	۱۹			
اکسفورد پس آزمون	بین گروهی	۱۱۹۲/۵۰۸	۴	۲۹۸/۱۲۷	۲/۴۲۶	۰/۹۴
	داخل گروهی	۱۸۴۴/۵۴۲	۱۵	۱۲۲/۹۳۶		
	کل	۳۰۳۶/۵۵۰	۱۹			

اختلافات را از منظر تحصیل و دانشجو بودن داشتند، یعنی گروهی که خانم بدون تحصیلات دانشگاهی و آقا تازه مشغول به تحصیل شده بودند. در خصوص فرض سوم و چهارم با توجه به تحلیل داده‌های آماری و نتایج به دست آمده از تفاضل میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون که در جدول ۳ به نمایش گذاشته شده‌است نشان از تاثیر مثبت آموزش مثبت اندیشی بر بهبود عملکرد کلی و کاهش اختلاف زوجین دارد. در واقع از آنجایی که سطح معنی‌داری اکسفورد نسبت به مرحله پس آزمون کاهش و سطح معنی‌داری انریچ در مرحله پس آزمون افزایش یافته است، پس تاثیر آموزش‌های شادکامی با توجه به تحلیل پرسشنامه اکسفورد در مرحله دوم آزمون مشهود است، به طوری که احتمال سطح معنی‌داری هر دو مرحله آزمون ۳۷٪ است. این تحلیل به استناد اینکه سطح معنی‌داری هر چه کمتر باشد به این معنی است که شدت وابستگی این دو متغیر به هم بیشتر است. در واقع همواره کمترین مقدار نشان دهنده بیشترین احتمال است. مطابق جدول سطح معنی‌داری در پرسشنامه اکسفورد در مرحله پیش آزمون ۳۱٪ به ۹۴٪ است و پرسشنامه انریچ در مرحله اول از ۷۰٪ به ۹۱٪ می‌باشد و سطح معنی‌داری آزمون پی اف کیو ۸۵٪ است. از آن‌جا که مطابق با تحقیقات صورت گرفته عوامل بسیاری در کاهش مشاجرات زناشویی دخیل هستند (۱۷-۱۵) می‌توان نتایج به دست آمده در بحث شادکامی را همسو با تحقیقات لینلی و جوزف که در سال ۲۰۰۴ مبنی بر اینکه خوشبینی می‌تواند به شادکامی منجر شود دانست (۱۸). همچنین این نتایج با نتایج حاصل از بررسی خدایاری‌فرد (۱۳۸۳) نیز همسو است. مداخله‌های مبتنی بر تقویت برداشت‌های مثبت شخص می‌تواند به افزایش توصیف‌های مثبت فرد از خود بینجامد و ممکن است این برداشت های جدید سازگاری موثرتر و رفتار بهتر فرد راسبب شود و ناسازگاری خانوادگی را کاهش داده و باعث افزایش عزت نفس گردد.

نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در گروه های مختلف زناشویی تاثیر متفاوت و معنی‌داری دارد. چنان که گروه سوم بیشترین تاثیر پذیری مثبت از آموزش مهارت-های مثبت اندیشی را داشتند و در گروه دوم تغیرات محسوسی حاصل نشد و در دیگرگروها تاثیرات از نتایج نخست خیلی متفاوت نبود.

تشکر و قدردانی

لازم می‌دانیم از کلیه دانشجویان موافق به همکاری که به عنوان نمونه پژوهش در نظر گرفته شدند و کلیه کسانی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، صمیمانه تشکر می‌نماییم.

REFERENCES

1. Landis J, Editor. personal adjustment marriage and family living. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall; 1975.
2. Sadock BJ, Sadock VA Caplan B, Editors. Synopsis of psychiatry behavioral sciences and clinical psychiatry. 9th ed. New York: John Wiley and Sons; 2003.
3. Adib M. Relationship between beliefs about women and women willing to continue justice centers in Tehran. Marriage, Family Research 2006; 2: 59-63. [In Persian]
4. Barkhori, H. Effectiveness of positive thinking Mhrthay training group style on achievement motivation, self-esteem and happiness Jiroft School first grade students. Journal of Research 2007;2: 69-75. [In Persian]
5. Linley AP, Stephen J, Editors. Positive psychology in practice. New Jersey, USA: John Wiley & Sons, Inc.; 2004.
6. Ameri F. Effects of marital discord Psychology strategic therapeutic interventions. Khanevadeh 2003; 3: 96-101. [In Persian]
7. Mazaheri AM. Examine the impact of plans to improve the relationship between marital satisfaction in dual-career couples. The consultation Events and Research 2006; 4: 112-18. [In Persian]
8. Khodayarifard M. Use of psychotherapy emphasizing the positive thinking in the Islamic perspective. Educ Psychol 2004; 5: 226-33.
9. Barkhodari H. Effectiveness of positive thinking skills a way to motivate students to develop self-esteem and happiness Jiroft first base in high school. Journal of Education 2010; 5: 66-71. [In Persian]
10. Asodeh M, Editor. ENRICH couple questionnaire. Tehran: Roshd Publication; 2011. [In Persian]
11. Janaabadi H. Impact on marital satisfaction and parental marital counseling mental retardation. Journal of Nursing and Midwifery, Oromiyeh 2013;4:38-42. [In Persian]
12. Hadinezhad H. Reliability, validity, and normalization of the Oxford Happiness Questionnaire. Psychological Research 2009; 12: 38-45. [In Persian]
13. Hills P, Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences 2002; 33: 1071-82.
14. Sorani M. Comparative effectiveness of Ellis couple therapy individually in reducing marital conflict. Journal of Research in Psychology 2009; 37: 1-2. [In Persian]
15. Moradi M. Family therapy approach to reduce the effect of marital conflict divorce city of Isfahan [MSc Dissertation]. Isfahan: University of Isfahan; 2001. [In Persian]
16. Faridi F. Evaluate the effectiveness of structural family therapy training group on ways to reduce marital conflict, family counseling [MSc Dissertation]. Tehran: University of Allameh Tabatabai; 2007. [In Persian]
17. Hannson K, Lundbland A. Couple therapy: effectiveness of treatment and long-term follow up. Journal of family therapy 2006; 28: 136-52.
18. Vincent JP, Wises RL, Grey R. A behavioral analysis of problem solving in distressed marriage and stranger dyads. Behavior Therapy 2006; 6: 475-89.