



## بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر مؤلفه‌های مثبت اندیشی و تاب‌آوری زناشویی در رضایت زناشویی زنان در آستانه طلاق عاطفی

فرزاد اصفی‌فر: دانشجوی دکترای روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

عاطفه امروزی: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد تربت جام، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت جام، ایران

عصمت دهقان دهنوی: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد، یزد، ایران.

پرنیا اسلامی: کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس، هرمزگان، ایران.

✉ سجاد خسروی پور احمدی: کارشناسی شیمی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس، هرمزگان، ایران، (\* نویسنده مسئول) [Sajad.khosravi1997@gmail.com](mailto:Sajad.khosravi1997@gmail.com)

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

تاب‌آوری،  
درمان شناختی- رفتاری،  
رضایت زناشویی،  
زنان، طلاق،  
مثبت اندیشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۲

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۱۰/۱۹

**زمینه و هدف:** خانواده جز اساسی از یک جامعه به حساب می‌آید لذا بررسی مسائل مربوط به خانواده دارای اهمیت بسیاری است به خصوص میزان رضایت از رضایت در تداوم زندگی تأثیر فراوان دارد. لذا هدف پژوهش بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر مؤلفه‌های مثبت اندیشی و تاب‌آوری زناشویی در رضایت زناشویی زنان در آستانه طلاق عاطفی می‌باشد.

**روش کار:** روش پژوهش در این مقاله نیمه آزمایشی بود. جامعه آماری زنان در آستانه طلاق عاطفی شهرستان بندرعباس بودند که در دو گروه آزمایش درمان شناختی رفتاری مبتنی بر مؤلفه‌های مثبت اندیشی (۱۵ نفر) و گروه آزمایش تاب‌آوری (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) انجام شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش نیمه آزمایشی بود که گروه‌های آزمایش در ۸ جلسه درمانی مورد آموزش قرار گرفتند داده‌ها به وسیله پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸) جمع‌آوری شد و نتایج به واسطه تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد درمان شناختی رفتاری مبتنی بر مؤلفه‌های مثبت اندیشی و تاب‌آوری زناشویی در رضایت زناشویی زنان در آستانه طلاق عاطفی تأثیر دارد.

**نتیجه‌گیری:** به طور کلی می‌توان بیان کرد که آموزش رویکردهای شناختی رفتاری مبتنی بر مؤلفه‌های مثبت اندیشی و تاب‌آوری زناشویی به زوجین می‌تواند در تداوم زندگی زوجین نقش اساسی و مهمی داشته باشد لذا پیشنهاد می‌شود خانواده‌ها و زوجین به این رویکردها توجه داشته باشند.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Asefifar F, Emrozi A, Dehghan Dehnavi E, Eslami P, Khosravipour Ahmadi S. Investigating the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Based on the Components of Positive Thinking and Marital Resilience in the Marital Satisfaction of Women on the Verge of Emotional Divorce. Razi J Med Sci. 2023;29(10): 472-478.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) صورت گرفته است.

## Investigating the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Based on the Components of Positive Thinking and Marital Resilience in the Marital Satisfaction of Women on the Verge of Emotional Divorce

**Farzad Aseffar** : Ph.D Student of Psychology, Department of Psychology, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran.

**Atefeh Emrozi** : MSc in Clinical Psychology, Department of Psychology, Torbat Jam Branch, Islamic Azad University, Torbat Jam, Iran.

**Esmat Dehghan Dehnavi** : Master of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Yazd Branch, Yazd, Iran.

**Parnia Eslami** : Master's degree in General Psychology, Islamic Azad University, Bandar Abaris Branch, Hormozgan, Iran.

**Sajjad Khosravipour Ahmadi** : Bachelor of Chemistry, Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch, Hormozgan, Iran.  
(\* Corresponding author) yousefi.kh@hotmail.com

### Abstract

**Background & Aims:** Among all institutions and social institutions, the family has the most important, effective, and valuable role, so it is considered the most important and main educational institution of society. For a person, a family is a place that provides various needs, including physical, intellectual, and emotional needs, and being aware of emotional, psychological, and biological needs, as well as knowing how to meet them, as well as reaching and knowing the emotional, biological and It is also undeniably psychic. The wife's or husband's satisfaction from married life is considered as his satisfaction from the family, and satisfaction from the family means satisfaction from life, and as a result, it will be easier in the matter of growth, excellence, and material and spiritual improvement of the society. Considering that most people get married at least once in their lifetime and also considering the frequency of marital problems and issues and the rate of divorce between marriages, examining determinants such as marital infidelity and addiction to cyberspace It can be a great help in preventing and controlling the social damage of emotional divorce as the most common result of marital conflicts. Emotional divorce is a symbol of problems in healthy and correct communication between husband and wife. This communication problem at the family level can create more issues and problems at the community level and disrupt human communication. When the institution of the family slips, the moral and social foundations are formed in a way that causes more separation and division and severing of family ties. Emotional divorce includes men and women who have communication and emotional problems in their lives together; but due to the fact that this is a hidden issue and society members do not want to talk easily about their private lives, few statistics are available. To increase life satisfaction in families, it is possible to use the third wave cognitive-behavioral treatments, among which resilience training can be mentioned. Resilience refers to a person's ability to adapt to stress and traumatic events, efficiently deal with the negative effects of facing risk factors, and also successfully face traumatic experiences. The results of various researches have shown that resilience is very important among learners in areas such as maintaining quality of life, emotional well-being, and behavioral independence. Resilience models are basically used with the purpose of explaining how promotion/facilitating factors work to change the negative effects of risk factors, they include compensatory, challenge-oriented, and care models. The compensatory model refers to a model in which a promotion factor neutralizes the effect of a risk factor. The challenge model shows that exposure to risk must be accompanied by a challenge assessment to lead to an appropriate coping response. In other words, low or high levels of a risk factor are associated with negative effects, and medium levels are associated with less negative effects. In the care model, it is emphasized that resources and funds reduce the effects of a risk factor. Therefore, resilience training can have a great impact on marital satisfaction. Another psychological intervention that has an

### Keywords

Resilience,  
Cognitive-Behavioral  
Therapy,  
Marital Satisfaction,  
Women, Divorce,  
Positive Thinking

Received: 03/09/2022

Published: 09/01/2023

effect on marital satisfaction is the positive thinking training program. In this training, people are encouraged to identify good and positive experiences, the strengths of their lives and those of others, as well as their potential abilities, and measure their role in increasing and improving self-respect and self-esteem. At the same time, acquired the ability to recognize the positive aspects of others. Cognitive behavioral therapy based on the components of positive thinking has an effect on psychological well-being and adaptation and improvement of social skills. Considering the importance of emotional divorce and marital satisfaction, the aim of this study was to investigate the effect of cognitive behavioral therapy based on the components of positive thinking and marital resilience on the marital satisfaction of women on the verge of emotional divorce.

**Methods:** The research method in this article was semi-experimental. The statistical population was women on the verge of emotional divorce in Bandar Abbas city, which was conducted in two experimental groups of cognitive behavioral therapy based on positive thinking components (15 people), a resilience experimental group (15 people), and a control group. The sampling method in this research was semi-experimental, the experimental groups were trained in 8 therapy sessions, the data were collected through a questionnaire, and the results were analyzed through covariance analysis.

**Results:** The results of the research showed that cognitive behavioral therapy based on the components of positive thinking and marital resilience affects the marital satisfaction of women on the threshold of emotional divorce.

**Conclusion:** In general, it can be stated that teaching cognitive-behavioral approaches based on the components of positive thinking and marital resilience to couples can play a fundamental role in the continuity of couples' lives, so it is suggested that families and Couples should pay attention to these approaches. The family is a center where people's behavior changes and transforms based on their mental and emotional approaches. If people have a good family base and the family process is in a good state, people's thinking styles will also improve and they will have a positive attitude. This creates the basis for adjusting people's emotions and increasing positive aspects of people's feelings. The growth of positive emotions in nice people, in turn, increases the quality of people's thinking styles. Teaching positive thinking skills through this mechanism can affect the functioning of the family and the process of family relationships. In this way, positive thinking by creating a positive mental atmosphere in the family improves the process of marital satisfaction in the field of interpersonal relationships. A person's way of thinking has obvious effects on his response to life. People who are positive think failure is a challenge to improve their qualities and gain the ability to succeed next time. In response to disappointment, it allows them to believe in their ability to deal with stressful problems. Resilience training intervention by changing the self-belief or self-efficacy beliefs of the learners causes women to show more mental strength than themselves in academic situations. In other words, resilience training can increase marital satisfaction in women.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Asefifar F, Emrozi A, Dehghan Dehnavi E, Eslami P, Khosravipour Ahmadi S. Investigating the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Based on the Components of Positive Thinking and Marital Resilience in the Marital Satisfaction of Women on the Verge of Emotional Divorce. Razi J Med Sci. 2023;29(10): 472-478.

\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

## مقدمه

در میان تمامی نهادها و موسسات اجتماعی، خانواده مهم‌ترین اثربخش‌ترین و ارزشمندترین نقش را دارد، به طوری که آن را مهم‌ترین و اصلی‌ترین نهاد تربیتی جامعه می‌دانند (۱). خانواده برای فرد مکانی است که تامین‌کننده نیازهای مختلف از جمله نیازهای جسمانی، عقلانی و عاطفی است و آگاهی داشتن از نیازهای عاطفی، روانی و یا زیستی و نیز شناخت چگونگی تامین شدن آن‌ها و نیز رسیدن و دانستن شناخت تمایلات عاطفی، زیستی و همچنین روانی غیرقابل انکار است (۲). رضایت زن یا شوهر از زندگی زناشویی به معنای رضایت او از خانواده در نظر گرفته می‌شود و رضایت از خانواده به معنی رضایت از زندگی بوده و در نتیجه آسان شدن در امر رشد، تعالی و ارتقای مادی و معنوی جامعه خواهد بود (۳). با توجه به اینکه بیشتر افراد در طول زندگی خود حداقل یک بار ازدواج می‌نمایند و نیز با توجه به اینکه فراوانی مشکلات و مسائل زناشویی و میزان طلاق در بین زناشویی بررسی تعیین‌کننده‌هایی مانند خیانت زناشویی و اعتیاد به اعتیاد به فضای مجازی می‌تواند کمک بزرگی در پیشگیری در کنترل آسیب‌های اجتماعی طلاق عاطفی به عنوان شایع‌ترین ثمره تعارضات زناشویی باشد. طلاق عاطفی نماد وجود مشکل در ارتباطات سالم و صحیح بین زن و شوهر می‌باشد. این مشکل ارتباطی در سطح خانواده می‌تواند مسائل و مشکلات بیشتری در سطح جامعه به وجود بیاورد و ارتباطات انسانی را مختل کند (۴). وقتی نهاد خانواده دچار لغزش شود، بنیان‌های اخلاقی و اجتماعی به نحوی شکل گرفته که بیش از پیش موجبات جدایی و تفرقه و از هم گسستن پیوندهای خانوادگی را فراهم آورده است. طلاق عاطفی شامل مردان و زنانی است که در زندگی مشترک دچار مشکلات ارتباطی و عاطفی هستند؛ اما به علت اینکه این مهم، مسئله‌ای پنهان است و افراد جامعه مایل نیستند به راحتی در مورد زندگی خصوصی خود سخن بگویند، آمار اندکی در دسترس می‌باشد (۵) برای بالا بردن رضایت از زندگی در خانواده‌ها می‌توان از درمان‌های موج سوم شناختی رفتاری استفاده نمود که از این میان می‌توان به آموزش تاب آوری اشاره کرد. تاب آوری بر توانایی فرد برای سازش یافتگی با تنیدگی و رخداد‌های آسیب‌زا، مقابله‌ی

کارآمد با اثرهای منفی رویارویی با عوامل خطر و هم‌چنین، مواجهه موفقیت‌آمیز با تجارب آسیب‌زا دلالت دارد (۶). نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که بین یادگیرندگان تاب آوری در قلمروهایی مانند حفظ کیفیت زندگی، بهزیستی هیجانی و استقلال کنش‌وری، از اهمیت زیادی برخوردار است (۷). مدل‌های تاب آوری اساساً با هدف توضیح چگونگی کنش‌وری عوامل ارتقای/تسهیل‌گر برای تغییر در اثرهای منفی عوامل خطر مورد استفاده قرار می‌گیرند، شامل مدل‌های جبرانی، چالش محور و مراقبتی می‌شوند. مدل جبرانی به مدلی اشاره می‌کند که در آن عامل ارتقای اثر یک عامل خطر را خنثی می‌کند. مدل چالشی نشان می‌دهد که مواجهه با خطر باید با ارزیابی چالشی همراه شود تا به یک پاسخ مقابله‌ای مناسب منجر شود (۸). به بیان دیگر، سطوح کم یا زیاد یک عامل خطر با اثرهای منفی و سطوح متوسط آن با اثرهای منفی کمتری همراه می‌شود. در مدل مراقبتی تاکید می‌شود که منابع و سرمایه‌های اثرهای یک عامل خطر را کاهش می‌دهد (۹). لذا آموزش تاب آوری می‌تواند بر روی میزان رضایت زناشویی تاثیر فراوان داشته باشد (۱۰). یکی دیگر از مداخلات روانشناختی، در روی رضایت زناشویی تاثیر داشته باشد برنامه آموزش مثبت‌اندیشی است. در این آموزش افراد تشویق می‌شوند که تجربه‌های خوب و مثبت، نقاط قوت زندگی خود و دیگران و نیز توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کرده و نقش آن‌ها را در افزایش و بهبود احترام به خود بسنجند و در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند (۱۱). درمان شناختی رفتاری بر اساس مولفه‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان شناختی و سازگاری و بهبود رضایت زناشویی تاثیر دارد. با توجه به اهمیت موضوع طلاق عاطفی و رضایت زناشویی، هدف این مطالعه بررسی تاثیر درمان شناختی رفتاری مبتنی بر مولفه‌های مثبت‌اندیشی و تاب آوری زناشویی در رضایت زناشویی زنان در آستانه طلاق عاطفی بود.

## روش کار

روش مطالعه حاضر نیمه‌تجربی بود و جامعه آماری در این پژوهش شامل زنان در آستانه طلاق عاطفی شهرستان بندرعباس بودند که در دو گروه آزمایش

زناشویی زنان در آستانه طلاق عاطفی تاثیر دارد. در جدول شماره ۲ مقادیر میانگین پس آزمون و پیش آزمون رضایت زناشویی در گروه کنترل و آزمایش (مولفه های مثبت اندیشی) نشان داده شده است. این بیانگر آن است که آموزش مولفه های مثبت اندیشی موثر متقابل توانسته است رضایت زناشویی را در زنان در آستانه طلاق عاطفی بهبود دهد و باعث افزایش معنادار رضایت زناشویی این افراد در گروه آزمایش شده است. از طرفی بدلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با  $0/720$  می باشد، می توان گفت ۷۲ درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر رضایت زناشویی توسط اثرات گروه تبیین شده است. همانطور که در جدول ۳ نشان داده شده است با

جدول ۱- جلسات آموزشی مثبت اندیشی

جلسه	محتوای جلسه
اول	نقش غیبت یا فقدان هیجانات مثبت، توانمندی ها، منش و معنا در تداوم افسردگی، چارچوب روان-درمانی مثبت، نقش درمانگر و مسئولیت های مراجعان
دوم	شناخت توانمندی های خاص، مراجعان توانمندی های خاص خودشان را از مقدمه مثبت تعیین و موقعیت هایی که این توانمندی به آنها کمک کرده را بحث می کنند. سه مسیر منتهی به شادکامی، لذت و معنا بحث می شود
سوم	پرورش توانمندی های خاص و هیجانات مثبت: رشد توانمندی های خاص بحث می شود، مراجعان برای شکل دادن رفتارهای خاص، عینی و قابل دسترس آماده می شوند. نقش هیجانات مثبت در رضایت زناشویی بحث می شود
چهارم	خاطرات خوب در برابر خاطرات بد: نقش خاطرات خوب و بد در بهزیستی بحث می شود
پنجم	معرفی بخشش به عنوان ابزاری که شرم و تلیخی را به احساسات خنثی و حتی برای برخی افراد به هیجانات مثبت تبدیل می کند
ششم	قدردانی: قدردانی به عنوان تشکر مورد بحث قرار می گیرد و خاطرات خوب و بد گذشته با تاکید بر قدردانی برجسته می شوند
هفتم	بررسی میان دوره ای درمان، تمرین جلسات قبل و بازخورد و بررسی اهداف
هشتم	قناعت در برابر پیشینه سازی

کنترل تاثیر متغیر کمکی (پیش آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ رضایت زناشویی (مقدار معناداری کمتر از  $0/05$ ) تفاوت معنادار وجود دارد یا به عبارتی آموزش تاب آوری بر رضایت زناشویی زنان در

درمان شناختی رفتاری مبتنی بر مولفه های مثبت اندیشی (۱۵ نفر) و گروه آزمایش تاب آوری (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) انجام شد. روش نمونه گیری در این پژوهش نیمه آزمایشی بود که گروه های آزمایش در ۸ جلسه درمانی مورد آموزش قرار گرفتند. داده ها به وسیله پرسشنامه جمع آوری شد و نتایج به واسطه تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت.

برای سنجش میزان رضایت زناشویی از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ که فرم ۴۷ سؤالی آن توسط اولسون (۱۹۹۸)، تهیه شد استفاده گردید که شامل ۱۲ مقیاس بود که عبارتند از: پاسخ قرارداد، رضایت زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان و دوستان، نقش های مساوات طلبی و جهت گیری عقیدتی ساخته شده است. این ابزار به صورت پنج گزینه ای (که در اصل یک نگرش سنج از نوع لیکرت است) در نظر گرفته شده است (کاملاً موافق، موافق، نه موافق و نه مخالف، مخالف، کاملاً مخالف) که به هریک از یک تا پنج امتیاز داده می شود.

سر فصل های هشت جلسه آموزشی تاب آوری زناشویی شامل به ترتیب جلسه اول، آشنایی اعضا با دوره؛ جلسه دوم، مولفه های تاب آوری زناشویی؛ جلسه سوم، فکرهای مثبت و منفی؛ جلسه چهارم، چگونه تاب آوری زناشویی داشته باشیم؛ جلسه پنجم، منبع کنترل؛ جلسه ششم، هدف و هدف گذاری؛ جلسه هفتم، راه یابی به تفکر تاب آوری زناشویی؛ جلسه هشتم، مشاوره و جلسه پرسش و پاسخ خصوصی. سر فصل های هشت جلسه آموزشی مثبت اندیشی شامل موارد جدول شماره ۱ بود.

## یافته ها

همانطور که در جدول ۲ نشان داده شده است با کنترل تاثیر متغیر کمکی (پیش آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ رضایت زناشویی (مقدار معناداری کمتر از  $0/05$ ) تفاوت معنادار وجود دارد یا به عبارتی آموزش مولفه های مثبت اندیشی در رضایت

افزایش توانایی پردازش اطلاعات و حل مسئله موثر است به این ترتیب می‌توان انتظار داشت با بهبود توانایی افراد در حل و فصل مشکلات گوناگون، احساس رضایت و بهزیستی روانی نیز در افراد ارتقاء یابد (۲). با بهبود نگرش زنان نسبت به زندگی، تفسیر آن‌ها از حوادث گذشته، افکار آنها را نسبت به رخدادهای حال و انتظارات آن‌ها نسبت به رخدادهای آینده را تحت تأثیر قرار می‌دهد، صبر و تحمل آن‌ها بیشتر شده و به خودشان و دیگران زمان بیشتری می‌دهند (۱۱). خانواده کانونی است که در آن رفتارهای افراد بر اساس رویکردهای فکری و هیجانی آن‌ها مورد تغییر و دگرگونی قرار می‌گیرد. اگر افراد از پایگاه خانوادگی مطلوبی برخوردار باشند و فرآیند خانواده در وضعیت مطلوبی قرار گرفته باشد، سبک‌های فکری افراد نیز ارتقا می‌یابد و رویکرد مثبت پیدا خواهد کرد (۵). این امر زمینه ساز تعدیل هیجانات افراد و افزایش جنبه‌های مثبت در هیجانات افراد می‌شود. رشد هیجانات مثبت در افراد نیز به صورت متقابل باعث افزایش کیفیت سبک‌های تفکر افراد می‌شود. آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی از طریق این مکانیسم می‌تواند عملکرد خانواده و فرایندهای روابط خانواده را تحت تأثیر قرار دهد. به این ترتیب مثبت اندیشی از طریق ایجاد جو مثبت فکری در خانواده باعث بهبود فرایند رضایت زناشویی در زمینه روابط بین فردی می‌شود. طرز تفکر فرد بر نحوه پاسخگویی او به زندگی، تأثیرات آشکاری

آستانه طلاق عاطفی تاثیر دارد. در جدول مقادیر میانگین پس آزمون و پیش آزمون رضایت زناشویی در گروه کنترل و آزمایش نشان داده شده است. این بیانگر آن است که آموزش تاب آوری توانسته است رضایت زناشویی را بهبود دهد و باعث افزایش معنادار رضایت زناشویی این افراد در گروه آزمایش شده است. از طرفی بدلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با  $0/573$  می‌باشد، می‌توان گفت  $57$  درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر رضایت زناشویی توسط اثرات گروه تبیین شده است.

### بحث

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که آموزش مؤلفه‌های مثبت اندیشی موثر متقابل توانسته است رضایت زناشویی را در زنان در آستانه طلاق عاطفی بهبود دهد و باعث افزایش معنادار رضایت زناشویی این افراد در گروه آزمایش شده است. همچنین بیانگر آن است که آموزش تاب آوری متقابل توانسته است رضایت زناشویی را بهبود دهد و باعث افزایش معنادار رضایت زناشویی این افراد در گروه آزمایش شده است. نتایج مطالعه همسو با نتایج مطالعه باگیس (Bagis) (۲۰۲۲) می‌باشد (۷). مثبت اندیشی با افزایش تجربه‌های عواطف مثبت در زنان به آنها کمک می‌کند تا به جای تمرکز بر کاستی‌ها و جنبه‌های منفی، با تقویت رفتارهایی همچون گذشت، وظیفه شناسی، قدردانی و... به بهبود روابط و جنبه‌های گوناگون فرآیند خانواده کمک کنند. همچنین مثبت اندیشی بر

جدول ۲- نتایج تحلیل کوواریانس بر روی میانگین نمرات رضایت زناشویی گروه آزمایش (درمان شناختی رفتاری بر مؤلفه‌های مثبت اندیشی) و گواه با کنترل

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
پیش آزمون	پیش آزمون	۱۹۳۹/۵۸	۱	۱۹۳۹/۵۸	۱۵/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۳۶۳
رضایت زناشویی	گروه	۸۷۵۰/۳۱	۱	۸۷۵۰/۳۱	۶۹/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۷۲۰
	خطا	۳۴۰۳/۷۴	۲۷	۱۲۶/۰۶			

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس بر روی میانگین نمرات رضایت زناشویی گروه آزمایش (آموزش تاب آوری زناشویی) و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
پیش آزمون	پیش آزمون	۲۰۱۱/۲۵	۱	۲۰۱۱/۲۵	۱۱/۳۲	۰/۰۰۲	۰/۲۹۵
رضایت زناشویی	گروه	۶۴۳۹/۰۹	۱	۶۴۳۹/۰۹	۳۶/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۷۳

Clin Pharmacol. 2014;7(6):731-45.

10. Zengin S, Kabul S, Al B, Sarcan E, Doğan M, Yildirim C. Effects of music therapy on pain and anxiety in patients undergoing port catheter placement procedure. *Complement Ther Med*. 2013;21(6):689-96.

11. Jayakar JP, Alter DA. Music for anxiety reduction in patients undergoing cardiac catheterization: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complement Ther Clin Pract*. 2017;28:122-130.

باقی می‌گذارد (۴). افرادی که مثبت اندیش هستند، شکست را چالشی برای ارتقاء ویژگی‌های خود می‌دانند و این توانایی را به دست می‌آورند که در نوبت بعدی موفق شوند. آنها در واکنش به یک ناامیدی، می‌دهند که به توانایی خود برای مقابله با مشکلات استرس‌زا اعتماد داشته باشند. مداخله آموزش تاب آوری با تغییر در خودباوری یا باورهای خودکارآمدی افراد سبب می‌شود که افراد در موقعیت‌های زندگی، پرطاقتی روانی بیشتری از خودشان نشان دهند به بیان دیگر آموزش تاب آوری می‌تواند رضایت زناشویی را در افراد افزایش دهد (۹).

## References

1. Shi H, You Z, Guo Y. (Mutation of breast cancer susceptibility gene in ovarian cancer and its clinical significance). *Zhonghua Fu Chan Ke Za Zhi*. 1998;33(11):676-8.
2. Snyder M, Wieland J. Complementary and alternative therapies: what is their place in the management of chronic pain? *Nurs Clin North Am*. 2003;38(3):495-508.
3. Aydin D, Sahiner NC. Effects of music therapy and distraction cards on pain relief during phlebotomy in children. *Appl Nurs Res*. 2017;33:164-168.
4. Caprilli S, Anastasi F, Grotto RP, Scollo Abeti M, Messeri A. Interactive music as a treatment for pain and stress in children during venipuncture: a randomized prospective study. *J Dev Behav Pediatr*. 2007;28(5):399-403.
5. Bauchner H, Vinci R, Bak S, Pearson C, Corwin MJ. Parents and procedures: a randomized controlled trial. *Pediatrics*. 1996;98(5):861-7.
6. Yu H, Liu Y, Li S, Ma X. Effects of music on anxiety and pain in children with cerebral palsy receiving acupuncture: a randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud*. 2009;46(11):1423-30.
7. Bagis AA. Building students' entrepreneurial orientation through entrepreneurial intention and workplace spirituality. *Heliyon*. 2022;29;8(11):e11310.
8. Han L, Li JP, Sit JW, Chung L, Jiao ZY, Ma WG. Effects of music intervention on physiological stress response and anxiety level of mechanically ventilated patients in China: a randomised controlled trial. *J Clin Nurs*. 2010;19(7-8):978-87.
9. Tritschler L, Felice D, Colle R, Guilloux JP, Corruble E, Gardier AM, David DJ. Vortioxetine for the treatment of major depressive disorder. *Expert Rev*