

## سرمايه‌های روان‌شناختی مثبت نگر و سازگاری زناشویی زوجین

سید حمید آتش پور<sup>۱\*</sup>، مریم لولاکی<sup>۲</sup>، مجید علی قاسمی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان، خوراسگان، ایران

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، یزد، ایران

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان، خوراسگان، ایران

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین سرمايه‌های روان‌شناختی مثبت نگر با سازگاری زناشویی زوجین به مرحله اجرا در آمد. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. از بین کلیه‌ی زوجین شهر اصفهان، به شیوه در دسترس تعداد ۳۸۴ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب و از آنان خواسته شد تا به پرسشنامه‌های سازگاری زناشویی، سرمايه روان‌شناختی پاسخ دهند. نتایج حاصل از همبستگی پیرسون نشان داد که همبستگی میان سازگاری زناشویی با خودکارآمدی، خوش‌بینی و تاب‌آوری مثبت و معنادار بوده ( $P \leq 0/01$  و  $0/05$ ) درحالی‌که بین سازگاری زناشویی و امیدواری رابطه معنادار به دست نیامده است ( $P > 0/05$ ). از بین ابعاد سرمايه روان‌شناختی، خودکارآمدی به شیوه گام‌به‌گام، پیش‌بینی کننده کیفیت زندگی زناشویی بود بنابراین خودکارآمدی باعث می‌شود تا افراد رضایت بیشتری از زندگی زناشویی خود داشته باشند و این امر به بهبود کیفیت زندگی زناشویی کمک می‌نماید.

**کلیدواژه‌ها:** سازگاری زناشویی؛ سرمايه روان‌شناختی؛ زوجین

### مقدمه

خانواده به‌عنوان یک سیستم اجتماعی، شامل گروهی از افراد است که این افراد از طریق ازدواج، تولیدمثل و پرورش فرزندان در کنار هم زندگی می‌کنند. این سیستم و سازمان اجتماعی در طول تاریخ نقش حیاتی برای رشد، پیشرفت و اجتماعی شدن نوع انسان ایفا کرده است. خانواده بدون شک مهم‌ترین سازمانی است که بستر ساز رشد و رفاه جسمی، روانی و اجتماعی فرد و عامل رسیدن وی به تعادل (فیزیکی، روانی و اجتماعی) است (وود، ۱۹۹۶). مینوچین و فیشر (۱۳۸۱) معتقدند سیستمی که بیش از هر چیز دیگری بر رفتار فرد تاثیر دارد، خانواده است. در واقع خانواده نه تنها رفتار سازشی و بهنجار، بلکه رفتارهای نابهنجار افراد را نیز شکل می‌دهد. بخشی‌پور رودسری (۱۳۸۰) با مطالعه دیدگاه‌های مختلف شبکه ارتباط انسانی بیان می‌کند که نخستین و بلاواسطه ترین شبکه ارتباطی که انسان‌ها را فرا گرفته است، «شبکه روابط خانوادگی» است. به‌طور کلی، بیماری یا مشکل روانی هر یک از افراد خانواده نتیجه صورت‌های آسیب‌شناسی روابط خانوادگی است. توجه به مسایل خانواده و کارایی آن به‌طور فزاینده‌ای مورد توجه قرار گرفته است (دیباچ نیا، ۱۳۸۳؛ کوبلینسکی و اندرسون، ۲۰۰۳). خانواده، چیزی بیشتر از مجموعه افرادی است که در یک فضای فیزیکی و روان‌شناختی با هم مشارکت دارند و امروزه هر کدام، یک سیستم اجتماعی- فرهنگی تلقی می‌شوند. در داخل چنین سیستمی، افراد به وسیله حلقه‌های عاطفی قدرتمند، بادوام و متقابل به یکدیگر گره خورده‌اند (نظری و نوایی نژاد، ۱۳۸۷).

سازگاری، عبارت است از رفتار مفید و موثر آدمی در تطابق با محیط فیزیکی و روانی به‌گونه‌ای که تنها با تغییرات محیط هم‌رنگی نکرده و به پیروی ناهشیار از آن نیز بسنده نمی‌کند بلکه خود نیز می‌تواند در محیط اثر گذاشته و آن را به گونه‌ای مناسب تغییر دهد (لیدرر، ۱۹۹۹؛ اولیا، ۲۰۱۰). با وجود اینکه عوامل اجتماعی و فرهنگی نقشی مهم در سازگاری زناشویی دارند، اما ویژگی‌های فردی، تاثیر ویژه و بیشتری دارند (معین، غیائی و مسموعی، ۱۳۹۰). مطالعات نشان داده است که سازگاری زناشویی به سازگاری کلی فرد کمک می‌کند. به‌عبارت دیگر، همسرانی که از سازگاری زناشویی بالاتری برخوردارند، عزت‌نفس بیشتری دارند و در روابط اجتماعی سازگارترند (ملازاده، منصور، اژه‌ای و کیامنش، ۱۳۸۱).

یکی از مهم‌ترین عواملی که بر بقا و رشد خانواده اثر می‌گذارد، روابط سالم و تفاهم بین اعضا به‌خصوص زن و شوهر است. سازگاری زناشویی، زیربنای عملکرد خوب خانوادگی، تسهیل نقش والدینی و سبب رشد اقتصادی و رضایت بیشتر از زندگی می‌شود. از سویی دیگر وجود ناسازگاری زناشویی در روابط زن و شوهر علاوه بر ایجاد مشکل در موارد فوق، باعث اشکال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات

\* پست الکترونیک نویسنده مسئول: Hamidatashpour@gmail.com

اجتماعی، اخلاقی و افول ارزش‌های فرهنگی در بین زوجها می‌شود (یارمحمدیان، بنکدار هاشمی و عسکری، ۱۳۹۰؛ گاتمن، ۱۹۹۳؛ سینه‌ها و مکرچی، ۱۹۹۰).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عوامل متعددی هستند که رضایت زناشویی زوجین را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند. احساس خوشبختی و شادکامی (سینه‌ها و مکرچی، ۱۹۹۰؛ ویلسون و اوسوالد، ۲۰۰۵)، بهزیستی روانشناختی (داینر، گوم، سو و اوشی، ۲۰۰۲)، عوامل شخصیتی (معین، غیائی و مسموعی، ۱۳۹۰؛ یانسی، ۲۰۰۷) و سلامت روان (لمب، بی و دماریس، ۲۰۰۳؛ رئیسی، ۱۳۹۰) از جمله عواملی هستند که در ارتباط با سازگاری و رضایتمندی زناشویی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. شناخت عواملی که بر سازگاری و رضایت زناشویی اثرگذارند از اهمیت زیادی برخوردار است. با شناسایی این عوامل می‌توان از میزان ازدواج‌های با خطر بالا کاست، بر رضایت و شادکامی ازدواج‌های موجود افزود و از بروز پیامدهای ناگوار و نابسامانی‌های خانوادگی جلوگیری نمود.

مازلو (۱۹۰۵)، بحثی را پیرامون اینکه گرایش روانشناسی بر نیمه تاریک توانایی‌هایش است، مطرح کرد. وی پیشنهاد کرد این رشته باید متعادل‌تر شود و بر حوزه‌هایی مانند رشد، رضایت، خوشبینی و واقعیت دادن به ظرفیت‌های انسانی تمرکز کند (آوی، لوتانز، اسمیت و پالمیر، ۲۰۱۰). چندین سال پیش، مارتین سلیگمن روانشناس و رییس انجمن روانشناسی آمریکا، به‌طور فعالانه جنبش روانشناسی مثبت‌نگر را به راه انداخت تا برای مطالعه روش‌های علمی و کشف توانایی‌هایی که موجب پیشرفت افراد، گروه‌ها، سازمان‌ها و جوامع می‌شود، به کار گرفته شود. اگرچه روانشناسی مدرن سال‌ها پیش از آن، نه تنها با بر عهده گرفتن کمک به افراد مشکل‌دار آغاز شده بود، بلکه شناسایی و گسترش توانایی‌ها و نیروهای نوع بشر نیز از وظایف آن بود. اما در تمام این سال‌ها تمام توجهات به بخش اول هدف روانشناسی مدرن، یعنی درمان بیماری‌های روانی اختصاص یافته بود (لوتانز، آوولیو، والومب و لی، ۲۰۰۵). در واقع روانشناسی مثبت‌نگر به نیرومندی‌های افراد (نسبت به ضعف‌ها و بدکارکردی‌ها) علاقه‌مند است و اینکه چطور آنها می‌توانند رشد و پیشرفت داشته باشند (لوتانز، نورمن، آوولیو و آوی، ۲۰۰۸). در واقع سلیگمن (۲۰۰۵) این تغییر جهت را ایجاد کرد تا تمرکز کاذب بر بدکارکردی‌ها، ضعف‌ها و بیماری‌های روانی انسان برداشته شده و به جای آن نیروها، توانایی‌ها و کمال انسان در کانون توجه قرار گیرند.

سرمایه روانشناختی به‌عنوان یک سازه حالت‌گونه که ریشه در روانشناسی مثبت‌نگر دارد، از چهار سازه‌ی خودکارآمدی، خوشبینی، امیدواری و تاب‌آوری تشکیل شده است که توسط لوتانز (۲۰۰۲) معرفی شد. درنهایت می‌توان اینطور بیان کرد که روانشناسی مثبت‌نگر متمرکز بر کارکرد بهینه و مطلوب انسان می‌باشد. افراد خوشبین تمایل دارند تا انتظارات مثبت خودشان را درباره آنچه اتفاق خواهد افتاد، باقی نگه دارند. این تعریف خوشبینی در همراهی با کارآمدی قرار دارد. کسانی که اعتقاد دارند پیامدهای مثبت مسلماً رخ خواهند داد و باور دارند توانایی شخصی‌شان به موفقیت منجر خواهد شد، افراد خوشبین خودکارآمد نامیده می‌شوند. صرف‌نظر از توانایی شخصی، افراد خوشبین پیامدهای مثبتی را برای خود انتظار دارند (آوی و همکاران، ۲۰۰۸).

در اهمیت موضوع پژوهش باید بیان کرد که جامعه سالم در پرتو خانواده سالم و بارور شکل می‌گیرد. سرمایه روانشناختی به‌عنوان جنبه مثبت سلامت روان به شمار می‌رود و از این نظر بر شکل‌گیری رفتارهای مثبت در زمینه زندگی زناشویی می‌تواند تاثیرگذار باشد. از طرفی پژوهش در زمینه مسایل مربوط به روابط زوجین همچون سازگاری زندگی زناشویی می‌تواند به سیاست‌گزاران و مشاوران حوزه خانواده کمک نماید تا برای تقویت پیوندهای خانوادگی و بهبود فضای خانواده، از نتایج چنین پژوهش‌هایی استفاده کنند. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین سرمایه روانشناختی با سازگاری زناشویی در میان زوجین شهر اصفهان به مرحله اجرا درآمد.

## روش

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش را کلیه زوجین مراجعه کننده در سال ۱۳۹۴ به مراکز مشاوره اصفهان تشکیل داده اند. جهت تعیین حجم نمونه آماری از فرمول تعیین حجم نمونه کوکران استفاده شد. لذا حجم نمونه ۳۸۴ نفر تعیین گردید. روش نمونه‌گیری به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای منظم بود. بدین ترتیب که نواحی مختلف شهر اصفهان به ۶ قسمت تقسیم شده و سپس از بین آنها تعداد ۳ ناحیه (نواحی ۱ و ۵ و ۶) به صورت تصادفی انتخاب شده و سپس فرهنگسراها و مراکز مشاوره در این نواحی انتخاب شده و افراد نمونه آماری براساس افراد مراجعه کننده به این مراکز به صورت در دسترس انتخاب شدند. پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد.

### ابزار

پرسشنامه سرمایه روانشناختی: این پرسشنامه توسط لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) ارائه گردیده و شامل ۲۴ سوال است. این پرسشنامه ۴ بُعد امیدواری، تاب‌آوری، خوش بینی و خودکارآمدی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. سوالات پرسشنامه به صورت ۶ گزینه‌ای از «کاملاً صحیح

است» تا «کاملاً غلط است» تنظیم شده اند. سیفی‌زاده (۱۳۹۰) در پژوهشی میزان اعتبار این پرسشنامه را ۰/۸ برآورد نموده است. در پژوهش حاضر نیز میزان اعتبار ابعاد پرسشنامه به ترتیب ارایه شده فوق با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳، ۰/۷۷، ۰/۷۶ و ۰/۸ بوده و اعتبار کل نیز ۰/۸۸ برآورد شده است.

مقیاس سازگاری زناشویی: مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) دارای ۳۲ سؤال است و نمره کلی سازگاری زناشویی را اندازه گیری می کند. سوالات این پرسشنامه به صورت ۶ گزینه ای از «توافق دائم» تا «همیشه اختلاف» تنظیم یافته است. نمره کلی این مقیاس از صفر تا ۱۵۰ می باشد. افرادی که نمره آنها ۱۰۱ و یا کمتر باشد از نظر اسپانیر ناسازگار تلقی می شوند و از این نمره به بالا سازگار محسوب می گردند. اسپانیر اعتبار مقیاس را بر اساس نمره کلی ۰/۹۶ گزارش نموده و روایی آن را براساس روابط دو نفره با استفاده از همبستگی پیرسون با پرسشنامه سازگاری زناشویی موکه و والاس، ۰/۸۶ به دست آورد. در ایران نیز توسط حسن شاهی (۱۳۸۲) اعتبار این مقیاس با استفاده از روش تصنیف ۰/۹۶ و براساس روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. روایی این پرسشنامه با استفاده از محاسبه همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه سازگاری زناشویی ۰/۸۵ گزارش شده است. معین، غیائی و مسموعی (۱۳۹۰) نیز میزان اعتبار آن را ۰/۸۴ به دست آوردند. در پژوهش حاضر نیز میزان اعتبار پرسشنامه با استفاده از آلفای ۰/۹۲ برآورد شده است.

#### شیوه‌ی اجرا

کلیه پرسشنامه‌ها توسط اعضای نمونه به روش خود گزارش دهی پاسخ داده شد. برای تحلیل داده‌های حاصل از ابزارهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. تحلیل‌های آماری مربوطه با استفاده از بسته آماری برای علوم اجتماعی (SPSS) نسخه ۲۱ انجام شد.

### نتایج

در جدول ۱، نتایج فراوانی و درصد فراوانی آزمودنی‌ها بر اساس سن آمده است. براساس جدول (۱)، از ۳۸۴ نفر گروه نمونه، بیشترین فراوانی‌ها مربوط به افراد بین ۳۱-۴۰ سال (۱۶۱ نفر و معادل ۴۱/۹ درصد از نمونه آماری) و کمترین فراوانی مربوط به افراد ۵۱ سال به بالا (۴۳ نفر و معادل ۱۱/۲ درصد از نمونه آماری) در هر دو گروه زنان و مردان بوده است. نتایج به دست آمده از همبستگی پیرسون نشان داد بین سازگاری زناشویی با خودکار آمدی ۰/۱۹، خوش بینی ۰/۱۴، تاب آوری ۰/۱۷ رابطه وجود دارد که در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بین سازگاری زناشویی و امیدواری رابطه معناداری وجود ندارد. ابعاد سرمایه روانشناختی در یک گام پیش بینی کننده سازگاری زناشویی بوده اند. ضریب همبستگی چندگانه برابر ۰/۱۹۲ بوده و ضریب همبستگی چندگانه ۰/۰۳۷ بدست آمده و بیانگر این است که ۳/۷ درصد از تغییرات سازگاری زناشویی از طریق خودکارآمدی قابل تبیین است.

جدول ۱

فراوانی و درصد فراوانی سن

سن	زن		مرد		جمع فراوانی	جمع درصد	درصد فراوانی تجمعی
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی			
۳۰-۳۱ سال	۴۲	۱۰/۹	۱۸	۴/۷	۶۰	۱۵/۶	۱۵/۶
۳۱-۴۰ سال	۸۳	۲۱/۶	۷۸	۲۰/۳	۱۶۱	۴۱/۹	۵۷/۵
۴۱-۵۰ سال	۴۳	۱۱/۲	۶۶	۱۷/۲	۱۰۹	۲۸/۴	۸۵/۹
۵۱ سال به بالا	۱۶	۴/۲	۲۷	۷	۴۳	۱۱/۲	۹۷/۱
پاسخ نداده	۸	۲/۱	۳	۰/۸	۱۱	۲/۹	۱۰۰
جمع	۱۹۲	۵۰	۱۹۲	۵۰	۳۸۴	۱۰۰	

جدول ۲

ضرایب استاندارد و غیراستاندارد برای پیش بینی کیفیت زناشویی براساس ابعاد سرمایه روانشناختی (در گام دوم)

ملاک	پیش بین	b	sb	$\beta$	t	p
سازگاری زناشویی	مقدار ثابت	۸۸/۴۴	۶/۳۹	-		
خودکارآمدی		۰/۸۲۸	۰/۲۱۷	۰/۱۹۲	۳/۸۲	<۰/۰۰۱

$$R^2=۰/۱۹ \quad F=۱۴/۵۷ \quad P=۰/۰۰۱$$

نتایج ارایه شده در جدول ۲ حاکی از آن است که از بین ابعاد سرمایه روانشناختی، خودکارآمدی پیش‌بینی کننده سازگاری زناشویی بوده است و ضریب بتا نیز بیانگر این است که با افزوده شدن یک واحد برحسب استاندارد به خودکارآمدی به میزان ۰/۱۹۲ برحسب انحراف استاندارد به سازگاری زناشویی افزوده می‌شود.

### بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین سرمایه‌های روانشناختی مثبت‌نگر با سازگاری زناشویی در میان زوجین انجام شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که خودکارآمدی، خوش‌بینی و تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری با سازگاری زناشویی دارد. نتایج تحقیق حاضر با یافته‌های ایرینا، ایگال، مارک (۲۰۰۷)، حسین‌دخت، فتحی‌آشتیانی و تقی‌زاده (۱۳۹۲)، غفرانی و همکاران (۱۳۹۰)، فراهانی (۱۳۹۲) و کججاف، آقایی و محمودی (۱۳۹۰) همسو بوده است.

در تبیین این یافته‌ها باید عنوان کرد محبت، دوستی و رفتار دوستانه با همسر از جمله عوامل تعیین‌کننده سازگاری زناشویی است. این امر بر احساس خودکارآمدی زوجین تاثیر مطلوب گذاشته و باعث ایجاد تصویر مطلوب و توانمند از خود می‌گردد. لذا همانگونه که نتایج این پژوهش نشان داده خودکارآمدی که حاصل داشتن احساس موفقیت در انجام وظایف، دریافت بازخورد مطلوب و مثبت از دیگران و برخورداری از باورهای قوی در توانایی انجام وظایف به بهترین نحو ممکن می‌باشد، باعث می‌شود تا افراد رضایت بیشتری از زندگی زناشویی خود داشته باشند.

فینچام و برادبوری (۱۹۹۰) معتقدند که اسنادهای منفی که در آن زوجین مشکلات رابطه‌شان را به صفات منفی و غیر قابل تغییر همسرشان نسبت می‌دهند باعث فروپاشی رضایتمندی از رابطه می‌شود. بدین ترتیب همسو با آنها یافته‌های پژوهش حاضر نشان داده که خوش‌بینی بر سازگاری زناشویی تاثیرگذار بوده و وجود آن باعث بهبود کیفیت و سطح رضایتمندی زناشویی می‌گردد. افراد خوش‌بین به این باور اعتقاد دارند که توانایی شخصی‌شان به موفقیت منجر خواهد شد، و برای تلاش‌شان پیامدهای مثبتی را انتظار دارند. لذا این افراد در زندگی زناشویی شادترند، از مسائل و مشکلات زندگی هراس کمتری دارند، پاسخ‌های مثبت‌تری به رویدادهای زندگی‌شان می‌دهند و لذا احساس بهتری از زندگی زناشویی خود دارند.

همسو با لوتانز، یوسف و آوولیو (۲۰۰۷) بیان کردند خوش‌بینی به افراد اجازه می‌دهد که رویدادهای مطلوب زندگی برایشان امتیازاتی را به همراه داشته باشد که باعث افزایش عزت نفس و روحیه آنها می‌شود و همچنین تور و اوفوری (۲۰۱۰) که معتقد بودند خوشبینی افراد را از افسردگی، احساس گناه، سرزنش خود و نومییدی حفظ می‌کند، نتایج تحقیق حاضر نیز این امر را در زندگی زناشویی تایید نموده است. همچنین بر اساس آنچه ریچاردسون (۲۰۰۲) عنوان نموده، تاب‌آوری نظامی سازگارانه است که فرد را قادر می‌سازد تا از یک گرفتاری یا شکست به سرعت به حالت عادی بازگردد و پس از یک رویداد منفی یا مثبت، افراد به سطح بالایی از انگیزه باز گردند و ورای یک حالت تعادل پایدار قرار گیرند. تاب‌آوری باعث می‌شود تا افراد در زندگی زناشویی نسبت به تغییر سازگار باشند و هنگام مواجهه با مصیبت مقاومت بیشتری از خود نشان دهند و در نتیجه در تغییرات سریع زندگی، عملکرد بهتری داشته باشند.

اگر هر یک از همسران بتوانند موقعیت خانوادگی یا اجتماعی نیرومندی برای خود فراهم آورند، انتظار آنها نسبت به ابراز خود و شناساندن خویش نیز تا حدودی تأمین می‌شود. در مجموع با توجه به بیشترین ارتباطی که خودکارآمدی با سازگاری زناشویی داشته است می‌توان گفت که احساس خودکارآمدی باعث می‌شود تا افراد نسبت به انجام وظایف زناشویی احساس شایستگی نموده، روابط بهتری با یکدیگر برقرار نمایند و تعارضات کمتری را تجربه نمایند، خود را برای تغییرات محیطی آماده نموده و راهبردهای مقابله‌ای موثرتری برای مواجهه با مسائل اتخاذ نمایند. بدین ترتیب، خودکارآمدی بر سازگاری زناشویی تاثیر مثبت گذاشته و افراد از زندگی زناشویی خود، احساسات مثبت‌تری را تجربه می‌نمایند.

### منابع

امیری مجد، م و زری مقدم، ف. (۱۳۸۹). رابطه شادکامی و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل فرهنگی و خانه دار شهر اراک. *علوم رفتاری*، ۲(۴)، ۹-۲۱.

بخشی پور رودسری ع. (۱۳۸۰). خانواده به عنوان یک سیستم تعاملی. *مجله پیام مشاور*، ۶، ۲۲-۲۷.

حسین دخت، ا؛ فتحی آشتیانی، ع و تقی زاده، م. (۱۳۹۲). رابطه هوش معنوی و بهزیستی معنوی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی. *مجله روانشناسی و دین*، ۶(۲)، ۵۷-۷۴.

- دییاج نیا، پ. (۱۳۸۳). بررسی رابطه کارایی خانواده و خود پنداره در دانشجویان دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. تشریح پژوهنده، ۴، ۹-۱۵.
- فراهانی، م. (۱۳۹۲). رابطه بهزیستی ذهنی، هوش هیجانی و مهارت های ارتباطی با رضایت زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی. (منتشر نشده). دانشگاه تربیت معلم تهران.
- کاوه فارسانی، ذ. و احمدی؛ فاتحی زاده، م. (۱۳۹۱). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر رضایت و سازگاری زناشویی زنان متأهل، روستاهای شهرستان فارس. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده جلد ۲ (۳)، ۳۷۳-۳۸۷.
- کجباف، م؛ آقایی، ا. و محمودی، ع. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش شادکامی بر کیفیت زندگی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. خانواده پژوهی، ۷ (۲۵)، ۶۹-۸۱.
- مینوچین، س و فیشمن، اچ. (۱۳۸۱). فنون خانواده درمانی. ترجمه فاطمه بهاری. تهران: انتشارات رشد.
- نظری، ع. (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه تاثیر برنامه ی غنی سازی ارتباط و مشاوره راه حل - محور به زوجین هر دو شاغل. مجله تازه ها و پژوهشهای مشاوره، ۴ (۱۳)، ۳۵-۵۹.
- Avey J. B., Luthans, F., & Jensen, S. (2009). Psychological capital: Appositive resource for combating stress and turnover. *Human Resource Management, 48*(5), 677-693.
- Avey J.B, Wernsing T. S, Luthans, F. (2008). Can psychological positive employee help psychological ositive organizational change? Impact of psychological capital and emotions on relevant attitudes and behaviors. *Journal of Applied Behavioral Science, 44*, 48-70.
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., Palmer N. F. (2010). Impact of psychological positive psychological sychological capital on employee well – being. *Journal of Occupational Health psychological psychology. 15*(1): 17-28.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life Satisfaction by building resilience. *American Psychological Association, 9*(3), 361-368.
- Lee, K. S., & Ono, H. (2008). Specialization and happiness in marriage: A U.S.–Japan comparison. *Social Science Research, 37*(4), 1216-1234.
- Luthans F, Avey J. Avolio J, Norman S.M , Combs G.M. (2006). Psychological capital development: Toward a micro – intervention. *Journal of organization behavior, 27*: 387-393.
- Luthans, F. (2002). Psychological positive organization behavior. Developing and managing psychological strengths. *Academy of Executive Management, 16*, 57-72.
- Luthans, F., Avolio, B., Walumbwa, F., & Li, W. (2005). The psychological capital of Chinese workers: Exploring the relationship with psychological performance. *Management and of organization Review, 1*, 247-269.
- Luthans, F., Norman, S. M., Avolio, J., & Avey, J. B. (2008). The mediating role organization psychological capital in the supportive organization climate –employee psychological performance relationship. *Journal of organization behavior, 29*, 21-238.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, J. (2007). *Psychological capital developing the human competitive edge*. Oxford, Uk: Oxford University psychological press.
- Seligman MEP, Parks AC, Steen T. (2005) A balanced psychology and a full life in F. Huppert, N. Baylis and B. Keverne eds. *European Psychologist, 3*: 275-84.
- Wood, M (1996). Association of stressful life events and marital quality. *Psychological Reports, 76*: 1115-1122.