

شناخت، رفتار، یادگیری

اثربخشی الگوی بومی خانواده شاد بر اساس روانشناسی مثبت نگر بر صمیمیت والدین

بهروز شادمان^۱، رحیم حمیدی پور^۲، حسن حیدری^۱، میر سعید جعفری^۳، سید علی آل یاسین^۴

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

۲. گروه آموزشی روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۳. دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۴. گروه روان شناسی بالینی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: r.hamidipour@cfu.ac.ir

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۷/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۱۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۳/۱۴

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۱۲/۱۹

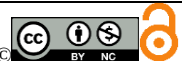
چکیده

پژوهش حاضر باهدف اثربخشی الگوی بومی خانواده شاد بر اساس روانشناسی مثبت نگر بر صمیمیت والدین انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک‌ها و مطلب‌های روانشناسان در شهر زنجان در سال ۱۴۰۳، تشکیل دادند که با روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۴۰ نفر انتخاب و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده‌ها در این بخش شامل پرسشنامه صمیمیت زوجین (ووندن بروک و هانس برتمن (۱۹۹۵) و پرسشنامه شادکامی آکسفورد (آرجیل و همکاران، ۱۹۸۹) می‌باشد. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) استفاده گردید. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس بیانگر تأیید تأثیر آموزش الگوی بومی خانواده شاد بر صمیمیت زوجین بود. بنابراین، نتایج این پژوهش تأیید می‌کند که الگوی بومی خانواده شاد مبتنی بر روان‌شناسی مثبت نگر به‌طور معناداری بر صمیمیت والدین تأثیرگذار است. این یافته‌ها می‌تواند به‌عنوان مبنایی برای طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای در جهت ارتقاء روابط زوجین و بهبود کیفیت زندگی خانوادگی مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌گان: الگوی بومی خانواده شاد، روانشناسی مثبت نگر، صمیمیت زوجین

شیوه استناددهی: شادمان، بهروز، حمیدی پور، رحیم، حیدری، حسن، جعفری، میر سعید، و آل یاسین، علی. (۱۴۰۴). اثربخشی الگوی بومی خانواده شاد بر اساس روانشناسی مثبت نگر بر صمیمیت والدین، شناخت، رفتار، یادگیری، ۲ (۳)، ۱-۱۴.

© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



Cognition, Behavior, Learning

The Effectiveness of Mindfulness-Based Therapy on Psychological Flexibility and Sports Self-Efficacy in Adolescent Female Volleyball Players in Tonekabon

Behrouz. Shadman¹, Rahim. Hamidipour^{2*}, Hasan. Heydari¹, Mir Saeed. Jafari³, Seyed Ali. Aleyasin⁴

1. Counseling Department, Khom.C, Islamic Azad University, Khomein, Iran

2. Department of Psychology and Counseling, Farhangian University, Tehran, Iran

3. PhD in Counseling, Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran

3. Department of Clinical Psychology, Ash.C, Islamic Azad University, Ashtian, Iran

*Corresponding Author's Email: r.hamidipour@cfu.ac.ir

Submit Date: 2025-03-09

Revise Date: 2025-06-04

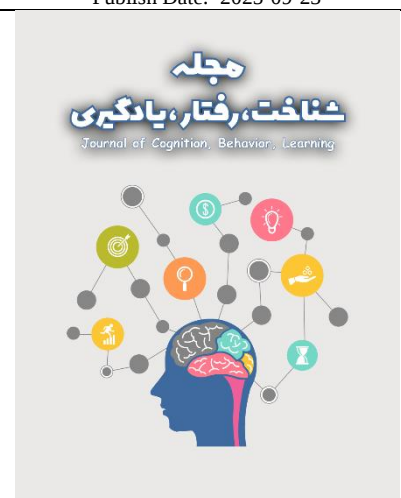
Accept Date: 2025-08-09

Publish Date: 2025-09-23

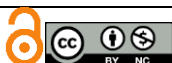
Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of mindfulness-based therapy on psychological flexibility and sports self-efficacy in adolescent female volleyball players in Tonekabon. This research was a quasi-experimental study using a pretest-posttest control group design. The statistical population included all adolescent female volleyball players in Tonekabon in the year 2025. A total of 30 participants were selected from the population using purposive sampling and were randomly assigned to experimental and control groups (15 participants in each group). The experimental group received eight 90-minute sessions of mindfulness-based therapy. Research instruments included the Psychological Flexibility Questionnaire developed by Ben Itzhak, Bluvstein, and Mor (2014) and the Sports Self-Efficacy Scale developed by Curl et al. (2007). Results from multivariate analysis of covariance (MANCOVA) showed that there was a statistically significant difference at the 0.01 level between the experimental and control groups in terms of psychological flexibility and sports self-efficacy. The findings indicated that mindfulness-based therapy is an effective method for improving psychological flexibility and sports self-efficacy.

Keywords: *mindfulness-based therapy, psychological flexibility, sports self-efficacy.*



How to cite: Shadman, B., Hamidipour, R., Heydari, H., Jafari, MS., Aleyasin, A. (2025). The Effectiveness of Mindfulness-Based Therapy on Psychological Flexibility and Sports Self-Efficacy in Adolescent Female Volleyball Players in Tonekabon. *Cognition, Behavior, Learning*, 2(3), 1-14.



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

مقدمه

خانواده به عنوان نخستین و بنیادی ترین نهاد اجتماعی، نقشی بی بدیل در شکل گیری شخصیت، روابط اجتماعی و کیفیت زندگی ایفا می کند. ساختار، پویایی و تعاملات درون خانوادگی از جمله عوامل تعیین کننده در سلامت روان اعضا، به ویژه والدین به شمار می آیند. بر پایه روان شناسی مثبت نگر، خانواده شاد و کارآمد می تواند بستر مناسبی برای پرورش هیجانات مثبت، انسجام روانی و صمیمیت میان اعضا فراهم آورد (Bergeron et al., 2024; Seligman et al., 2005). در همین راستا، صمیمیت زناشویی یکی از مهم ترین مؤلفه های کارکردی خانواده محسوب می شود که با رضایت، پایداری و سلامت روابط زوجین رابطه ای مستقیم دارد (Agarwal & Sahai, 2024; Carasso & Dikla, 2024).

صمیمیت، مفهومی چندبعدی است که به پیوند عاطفی، هیجانی، شناختی و حتی جنسی میان همسران اطلاق می شود و از طریق گفت و گوی مؤثر، همدلی، اعتماد و احترام متقابل تقویت می گردد (Poursaeid et al., 2023; Price et al., 2024). بسیاری از پژوهش ها نشان داده اند که افزایش صمیمیت نه تنها به بهبود عملکرد زناشویی می انجامد، بلکه رضایت کلی از زندگی و سلامت روانی والدین را نیز ارتقاء می دهد (Bossio et al., 2021; Nakhostin et al., 2022). در مقابل، گسست های ارتباطی، ترس از صمیمیت و کاهش تعاملات هیجانی می تواند زوجین را به سمت ناهمخوانی، نارضایتی زناشویی و حتی طلاق سوق دهد (Lyvers et al., 2021; Singla, 2024).

در سال های اخیر، جریان روان شناسی مثبت نگر به عنوان رویکردی انسان گرایانه و رشدمدار، به بررسی ظرفیت ها، توانمندی ها و هیجانات مثبت انسان پرداخته است. برخلاف رویکردهای سنتی که تمرکز اصلی خود را بر آسیب ها و اختلالات روانی قرار داده اند، رویکرد مثبت نگر بر شکوفایی، تاب آوری، معنا در زندگی و شادکامی تأکید دارد (Antoine et al., 2020; Seligman, 2003). این رویکرد، در حوزه خانواده نیز مورد توجه روزافزون قرار گرفته و مطالعات نشان داده اند که مداخلات مبتنی بر روان شناسی مثبت نگر، منجر به ارتقاء کیفیت تعاملات، افزایش تاب آوری زناشویی، احساس معنا در روابط و تقویت صمیمیت میان والدین می گردد (D'Ottone et al., 2024; Saeidiyousefi et al., 2023).

یکی از عناصر اساسی در الگوی خانواده شاد، تاب آوری در برابر چالش ها و ناکامی هاست که به والدین کمک می کند تا با درک و پذیرش یکدیگر، فرایند سازگاری و ترمیم روابط را طی کنند (Surijah et al., 2021). تاب آوری همچنین با کاهش استرس، تعارضات و نشخوارهای ذهنی، مسیر نزدیکی عاطفی را تسهیل می سازد (Chen et al., 2021; Du et al., 2024). افزون بر آن، مؤلفه «خودمدیریتی» یا تنظیم هیجانات از دیگر ابعاد مهم در شکل گیری صمیمیت زناشویی است. والدینی که توانایی شناسایی، درک و تنظیم هیجانات خود و شریک زندگی شان را دارند، در حل مسئله، گفت و گوی اثربخش و ابراز محبت، عملکرد مطلوب تری از خود نشان می دهند (Cullen & Fergus, 2021; Tarkeshdooz et al., 2022).

از سوی دیگر، احساس معنا و هدفمندی در زندگی، عاملی تأثیرگذار بر نوع روابط زناشویی است. وقتی والدین در زندگی خود معنا می یابند، تعاملات آن ها با فرزندان و شریک زندگی شان نیز غنای بیشتری می یابد و تعهدات زناشویی را پایدارتر می کند (D'Ottone et al., 2024; Yemiscigil et al., 2023). هدفمندی و انسجام در ارزش ها و چشم اندازهای مشترک میان زوجین، نه تنها موجب افزایش صمیمیت، بلکه منجر به رشد شخصی و خانوادگی می شود (Ahmadi et al., 2016; Panahifar, 2021). یافته های حاصل از پژوهش های تجربی نیز بر این مسئله صحت گذاشته اند که داشتن معنا در زندگی، به ویژه در میان زوج های جوان، نقش کلیدی در پیشگیری از تعارضات زناشویی ایفا می کند (Mohammadi, 2023; Ying & Parsakia, 2024).

از دیگر عوامل تعیین کننده در الگوی خانواده شاد، ارتباطات اثربخش خانوادگی است. مهارت های گفت و گو، گوش دادن فعال، شفافیت کلامی، درک متقابل و احترام متقابل میان زوجین، بنیان گذار روابطی صمیمی، ایمن و پایدار هستند (Heaphy & Hodgson, 2021; Sodani et al., 2017). در همین راستا، مطالعه ی (Navabinejad et al., 2024) نشان می دهد که انسجام ساختار خانواده و میزان گفت و گو میان

اعضا با صمیمیت هیجانی زوجین رابطه‌ای مثبت دارد. همچنین، همدلی و درک متقابل، از طریق توانایی در تنظیم هیجانات، موجب احساس امنیت روانی و نزدیکی بیشتر در روابط می‌شود (Jones et al., 2024; Khan & Ebrahim, 2024).

از سوی دیگر، بررسی‌های مربوط به نقش موفقیت‌ها و دستاوردهای فردی و خانوادگی نشان داده است که احساس رضایت از عملکرد خانوادگی، دستیابی به اهداف مشترک و حس ارزشمندی فردی، عوامل کلیدی در ارتقاء صمیمیت زوجین محسوب می‌شوند (Falakdin & Hajizadeh Meymandi, 2022; Reza & Leyli, 2016). والدینی که موفقیت‌های شخصی و خانوادگی را با یکدیگر سهیم می‌شوند، به مراتب صمیمیت عمیق‌تری را تجربه می‌کنند. این موفقیت‌ها می‌تواند شامل تربیت موفق فرزندان، رشد شغلی، بهبود مهارت‌های فردی یا حتی کنار آمدن با بحران‌ها باشد (Hatch et al., 2024; Khamis & Ayuso, 2021).

در نهایت، رویکرد مثبت‌اندیشی به عنوان هسته اصلی روان‌شناسی مثبت، بستری روان‌شناختی برای توسعه روابط عاطفی و صمیمانه فراهم می‌کند. تمرکز بر نکات مثبت در شریک زندگی، قدردانی از رفتارهای محبت‌آمیز، بخشش، امید به آینده، تمرین ذهن‌آگاهی و معناگرایی، همگی راهبردهایی هستند که به بهبود روابط کمک می‌کنند و سطح رضایت زوجین را افزایش می‌دهند (Antoine et al., 2020; Haroun Rashidi & Kianianmehr, 2019). مثبت‌اندیشی، با کاهش گرایش به پردازش منفی و تفسیر بدبینانه رفتارهای طرف مقابل، زمینه را برای ایجاد تعاملاتی گرم‌تر و صمیمانه‌تر فراهم می‌کند (Parsakia et al., 2023; Ying & Parsakia, 2024).

با توجه به آنچه گفته شد، روشن است که رویکرد مثبت‌نگر در قالب یک الگوی بومی‌شده و متناسب با ساختار فرهنگی خانواده‌های ایرانی، می‌تواند به شکل مؤثری به ارتقاء صمیمیت والدین کمک نماید. از آنجاکه روابط زناشویی سالم، زیربنای سلامت روانی و اجتماعی فرزندان و کیفیت زندگی خانوادگی به‌شمار می‌آید، مطالعه اثربخشی الگوی خانواده شاد مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر صمیمیت والدین، ضرورتی علمی و کاربردی دارد. در همین راستا، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی این الگو و تعیین میزان تأثیر آن بر مؤلفه‌های مختلف صمیمیت والدین، طراحی و اجرا شده است.

روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و طرح مورد استفاده در این پژوهش طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و پیگیری است. جامعه آماری پژوهش نیز جامعه آماری شامل زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک‌ها و مطب‌های روانشناسان در شهر زنجان می‌باشد. برای انتخاب نمونه، ابتدا اطلاعاتی تشکیل جلسات و شرایط ثبت‌نام اولیه به اطلاع مراجعین و همکاران مشاور جهت ارجاع رسانده شد. پس از ثبت‌نام، متقاضیان از طریق مصاحبه مقدماتی زوجین واجد شرایط، انتخاب شد. ۴۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب مبتنی بر ملاک‌های ورود و خروج (ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: نداشتن تعارض‌های حاد و بحرانی یا در آستانه طلاق بودن، نداشتن اختلال حاد روانی-شخصیتی (بر اساس مصاحبه تشخیصی)، داشتن حداقل یک سال و حداکثر ۵ سال سابقه زندگی مشترک، داشتن حداقل مدرک تحصیلی سیکل؛ ملاک‌های خروج شامل: عدم همکاری و یا عدم تمایل به ادامه شرکت در جلسات، عدم انجام تکالیف ارائه‌شده در جلسات، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمان) انتخاب و به تصادف در گروه آزمایش (هر گروه ۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفت.

الف) پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۱ (OHI): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل، مارتین و کراسلند ساخته شد. شیوه ساخت آن به این گونه بود که این پژوهشگران از طریق ریزنی با آرون تی‌بک، جملات مقیاس افسردگی بک را وارونه کردند و ۲۱ گویه به دست آمد. سپس ۱۱ ماده به این ۲۱ ماده افزوده شد و در نهایت با بررسی‌های نهایی مقیاس ۲۹ گویه‌ای پرسشنامه شادکامی آکسفورد پدید آمد. همان‌گونه که اشاره شد پرسشنامه شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ گویه است که به سنجش میزان شادکامی در افراد در سه مؤلفه درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی می‌پردازد. هر گویه شامل ۴ عبارت است که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می‌گیرد. در نهایت فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می‌آورد که نمره بالاتر نشانه

^۱ - Oxford Happiness Inventory

شادکامی بیشتر است. به منظور بررسی اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد، آرجیل (۲۰۰۱) نمونه‌ای متشکل از ۱۴۲ مرد و ۲۲۷ زن ایرانی، ۱۸ تا ۵۳ سال میانگین ۲۵ فهرست شادکامی آکسفورد، پرسشنامه شخصیتی آیزنک و فهرست افسردگی بک را تکمیل کردند. بررسی همسانی درونی فهرست شادکامی آکسفورد نشان داد که تمام ۲۹ گزاره این فهرست با نمره کل همبستگی بالایی داشتند. آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی بک و زیر مقیاس‌های برون‌گرایی و نوروزگرایی EPQ به ترتیب برابر با ۰/۴۸، ۰/۴۵ و ۰/۳۹- بود که روایی هم‌گرا و واگرای فهرست شادکامی آکسفورد را تأیید کرد. نتایج تحلیل عاملی با استخراج ۵ عامل رضایت از زندگی، عزت‌نفس، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت توانستند با ارزش ویژه بزرگ‌تر از ۱ در مجموع ۴۹/۷ درصد واریانس کل را تبیین کنند. فهرست شادکامی آکسفورد برای اندازه‌گیری شادکامی در جامعه ایرانی از اعتبار و روایی مناسب برخوردار است. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علی‌پور و نوربالا (۱۳۸۷) تأیید شده است. آرجیل و لو (۱۹۹۸) ضریب آلفای ۹۰ درصد را با ۳۴۷ آزمودنی، فارنهایم و برونیک (۱۹۹۹) ضریب آلفای ۸۷ درصد را با ۱۰۱ آزمودنی و نوری (۱۳۸۱) با ۱۸۰ آزمودنی آلفای کرونباخ ۸۴ درصد را به دست آورده‌اند. در ایران علی‌پور و نوربالا (۱۳۸۷) با ۱۰۱ آزمودنی آلفای ۹۳ درصد را به دست آورده‌اند.

ب) پرسشنامه صمیمیت زوجین و ووندن بروک و هانس برتمن (AIC): این پرسشنامه توسط استفان ووندن بروک و هانس برتمن در سال ۱۹۹۵ ساخته شده است. هدف از ساخت این پرسشنامه ارزیابی صمیمیت زوجین می‌باشد. این پرسشنامه دارای ۵۶ سؤال و ۵ مؤلفه مرتبط با صمیمی بودن می‌باشد: صمیمیت (مسائل و مشکلات مربوط به صمیمی بودن) با ۱۴ گزینه، میزان توافق زوجین با ۱۲ گزینه، میزان صادق بودن با ۱۲ گزینه، علاقه و محبت داشتن به یکدیگر با ۸ گزینه و میزان پایبندی به تعهدات با ۱۰ گزینه. برای سنجش گرایش پاسخگویان با توجه به ترتیبی بودن گزینه‌ها مناسب‌ترین طیف، طیف لیکرت می‌باشد. برای هر یک از سؤالات ۵ پاسخ، خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم و خیلی کم در نظر گرفته شده است سپس به هریک از سؤالات نمرات ۰ تا ۴ اختصاص داده شده است. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش لوتیر (۲۰۰۶) به ترتیب برابر با ۰/۷۹ و ۰/۸۸ گزارش شده است. محمدی (۱۴۰۰) در پژوهش خود آلفای کرونباخ آن را برابر با ۰/۹۵ گزارش داده است.

پروتکل مداخله الگوی بومی خانواده شاد مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر شامل ۱۵ جلسه آموزشی گروهی است که به صورت هفتگی و با ساختاری منسجم برگزار می‌شود. جلسه نخست به آشنایی، ایجاد انگیزه و تشریح اهداف اختصاص دارد. در جلسات دوم تا چهارم، مفاهیمی همچون تاب‌آوری، مهارت حل مسئله و خوش‌بینی آموزش داده می‌شود. جلسات پنجم تا هفتم بر موضوعات مدیریت مالی، تنظیم هیجانات و خودآگاهی متمرکز هستند. در جلسات هشتم و نهم، نگرش مثبت و هدفمندی در زندگی تقویت می‌شود. جلسه دهم به راهبردهای مقابله با روابط منفی و انتخاب روابط حمایتی اختصاص دارد. در جلسات یازدهم تا سیزدهم، روحیه حمایت‌گری، احترام متقابل، گفت‌وگوی مؤثر، همدلی، و حل تعارض آموزش داده می‌شود. در جلسه چهاردهم مدیریت زمان برای تعادل بین کار و زندگی خانوادگی مطرح شده و نهایتاً در جلسه پانزدهم، پیامدهای خانواده مثبت‌نگر مرور و نقش آن در ایجاد آرامش، اعتماد، انسجام خانوادگی و بهبود سلامت روان جمع‌بندی می‌شود. این جلسات با بهره‌گیری از روش‌های تعاملی، فعالیت‌های گروهی، تمرینات خانگی و گفت‌وگوی آزاد اجرا می‌گردند.

در تحقیق حاضر برای آزمودن فرضیات از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نرم‌افزار تحلیل داده‌ها SPSS نسخه ۲۴ بود.

یافته‌ها

در این بخش ابتدا توصیفی آماری از متغیرهای پژوهش به عمل آمده و تفاوت احتمالی گروه‌ها در متغیرها در مراحل مختلف سنجش مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۱. آمار توصیفی نرمال بودن توزیع متغیرها در جامعه

متغیرها	گروه	زمان	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
صمیمیت	کنترل	پیش‌آزمون	۳۱/۹۰۰	۱/۵۸۶	-۰/۶۹۸	۰/۳۱۹
		پس‌آزمون	۳۴/۵۰۰	۲/۲۳۰	۰/۱۱۰	-۰/۵۰۰
	آزمایش	پیش‌آزمون	۲۷/۳۵۰	۱/۸۹۹	۰/۱۰۴	-۰/۶۵۷
		پس‌آزمون	۶۵/۶۰۰	۲/۶۰۳	-۰/۳۲۵	-۰/۶۹۹
	کنترل	پیش‌آزمون	۲۴/۸۵۰	۲/۸۳۳	-۰/۲۶۳	-۱/۰۱۲
		پس‌آزمون	۲۵/۹۰۰	۱/۶۵۱	-۰/۴۴۷	۰/۰۶۸
میزان توافق زوجین	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۶/۳۵۰	۱/۳۴۸	۰/۲۸۳	-۰/۷۷۱
		پس‌آزمون	۵۵	۱/۶۵۴	۰/۱۵۵	-۱/۴۱۷
	کنترل	پیش‌آزمون	۲۴/۳۰۰	۲/۰۰۲	۰/۳۲۷	-۰/۷۰۶
		پس‌آزمون	۲۴/۲۵۰	۲/۱۷۳	۰/۰۱۹	-۰/۳۷۳
	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۶/۰۵۰	۱/۳۱۶	۰/۵۱۴	۰/۰۲۸
		پس‌آزمون	۵۳/۳۰۰	۹/۲۶۸	-۰/۰۸۲	۰/۵۵۰
میزان صادق بودن	کنترل	پیش‌آزمون	۱۸/۶۰۰	۱/۲۳۱	-۰/۴۴۴	-۰/۷۳۵
		پس‌آزمون	۱۸/۱۰۰	۱/۳۷۲	-۰/۰۶۹	-۱/۱۱۹
	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۴/۶۰۰	۱/۱۴۲	-۰/۲۷۳	۰/۷۲۴
		پس‌آزمون	۳۶/۰۵۰	۲/۶۸۴	-۰/۳۱۳	-۱/۱۸۷
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۴/۹۵۰	۱/۳۱۶	-۰/۰۵۳	۰/۹۷۹
		پس‌آزمون	۱۴/۷۰۰	۱/۲۱۸	-۰/۱۳۲	-۰/۰۷۳
میزان پایبندی به تعهدات	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۳/۳۰۰	۱/۱۷۴	-۰/۰۰۴	-۱/۶۴۶
		پس‌آزمون	۴۵/۰۵۰	۲/۶۲۵	-۰/۶۲۳	-۰/۱۶۴
	کنترل	پیش‌آزمون	۸۷/۶۵۰	۲/۱۱۴	-۰/۱۵۷	-۰/۳۹۶
		پس‌آزمون	۹۱/۳۰	۳/۵۴۰	-۰/۲۸۳	۱/۱۳۷
	آزمایش	پیش‌آزمون	۸۷/۶۵۰	۳/۳۲۸	-۰/۱۲۵	-۰/۹۲۳
		پس‌آزمون	۲۵۴/۶۰	۸/۹۵۲	-۰/۸۵۰	-۰/۱۶۵

همچنان که ملاحظه می‌شود میانگین در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون، نسبت به پیش‌آزمون تغییر نشان می‌دهد.

جدول ۲. بررسی اثربخشی تاب‌آوری بر صمیمیت زوجین

صمیمیت	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	مجذور ایتای سهمی
صمیمیت	۴۹۴/۲۵۹	۱	۴۹۴/۲۵۹	۷۴/۶۰۷	۰/۰۰۰	۰/۷۳۴
میزان توافق زوجین	۳۰۴/۳۳۳	۱	۳۰۴/۳۳۳	۱۰۰/۷۷۸	۰/۰۰۰	۰/۷۸۹
میزان صادق بودن	۱۴۶/۳۵۳	۱	۱۴۶/۳۵۳	۳/۰۰۴	۰/۰۹۴	۰/۱۰۰
علاقه و محبت داشتن به یکدیگر	۲۰۹/۳۲۴	۱	۲۰۹/۳۲۴	۴۲/۷۵۶	۰/۰۰۰	۰/۶۱۳
میزان پایبندی به تعهدات	۵۱۷/۲۴۷	۱	۵۱۷/۲۴۷	۱۱۱/۱۱۷	۰/۰۰۰	۰/۸۰۵
نمره کل صمیمیت زوجین	۷۷۹۸/۹۲۱	۱	۷۷۹۸/۹۲۱	۱۳۴/۷۰۹	۰/۰۰۰	۰/۸۳۳

جدول ۲ نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی معناداری تفاوت میانگین‌های متغیرهای وابسته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده آموزش تاب‌آوری به‌عنوان مؤلفه‌ای از الگوی خانواده شاد بر صمیمیت ($F=74/607$)؛ میزان توافق زوجین ($F=100/778$)؛ علاقه و محبت داشتن به یکدیگر ($F=42/756$)؛ میزان پایداری به تعهدات ($F=111/117$)؛ نمره کل صمیمیت زوجین ($F=134/709$) تأثیر معنی‌داری داشت. باین‌حال تأثیر آن بر میزان صادق بودن زوجین ($F=3/004$) معنی‌دار نبود.

جدول ۳. بررسی اثربخشی خود مدیریتی بر صمیمیت زوجین

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	مجذور ایتای سهمی
۳۸/۵۱۷	۱	۳۸/۵۱۷	۵/۰۸۱	۰/۰۳۳	۰/۱۶۹
۴۷/۰۳۴	۱	۴۷/۰۳۴	۱۵/۲۱۵	۰/۰۰۱	۰/۳۷۸
۶۹/۳۸۲	۱	۶۹/۳۸۲	۱/۵۳۴	۰/۲۲۷	۰/۰۵۸
۳۲/۶۹۳	۱	۳۲/۶۹۳	۶/۲۰۵	۰/۰۲۰	۰/۱۹۹
۹۹/۴۳۳	۱	۹۹/۴۳۳	۲۶/۵۳۹	۰/۰۰۰	۰/۵۱۵
۱۴۴۰/۳۲۷	۱	۱۴۴۰/۳۲۷	۲۳/۷۹۴	۰/۰۰۰	۰/۴۸۸

جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی معناداری تفاوت میانگین‌های متغیرهای وابسته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده آموزش خود مدیریتی به‌عنوان مؤلفه‌ای از الگوی خانواده شاد بر صمیمیت ($F=5/081$)؛ میزان توافق زوجین ($F=15/215$)؛ علاقه و محبت داشتن به یکدیگر ($F=6/205$)؛ میزان پایداری به تعهدات ($F=26/539$)؛ نمره کل صمیمیت زوجین ($F=23/794$) تأثیر معنی‌داری داشت. باین‌حال تأثیر آن بر میزان صادق بودن زوجین ($F=1/534$) معنی‌دار نبود.

جدول ۴. بررسی اثربخشی معنای زندگی بر صمیمیت زوجین

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	مجذور ایتای سهمی
۴۶۵/۲۶۷	۱	۴۶۵/۲۶۷	۶۴/۵۳۸	۰/۰۰۰	۰/۷۲۱
۲۷۷/۴۵۱	۱	۲۷۷/۴۵۱	۹۲/۱۱۲	۰/۰۰۰	۰/۷۸۷
۲۳۲/۰۳۶	۱	۲۳۲/۰۳۶	۴/۷۸۱	۰/۰۳۸	۰/۱۶۱
۱۷۴/۴۸۴	۱	۱۷۴/۴۸۴	۲۳/۴۷۸	۰/۰۰۰	۰/۵۶۵
۴۹۷/۴۳۰	۱	۴۹۷/۴۳۰	۱۳۳/۹۳۵	۰/۰۰۰	۰/۸۴۳
۸۵۱۳/۵۰۹	۱	۸۵۱۳/۵۰۹	۱۶۶/۶۹۴	۰/۰۰۰	۰/۸۷۰

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی معناداری تفاوت میانگین‌های متغیرهای وابسته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده آموزش معنای زندگی به‌عنوان مؤلفه‌ای از الگوی خانواده شاد بر صمیمیت ($F=64/538$)؛ میزان توافق زوجین ($F=92/112$)؛ علاقه و محبت داشتن به یکدیگر ($F=23/478$)؛ میزان پایداری به تعهدات ($F=133/935$) و نمره کل صمیمیت زوجین ($F=166/694$) تأثیر معنی‌داری داشت.

جدول ۵. بررسی اثربخشی ارتباطات خانوادگی مثبت بر صمیمیت زوجین

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	مجذور ایتای سهمی
۳۳۲/۸۸۲	۱	۳۳۲/۸۸۲	۴۴/۱۴۴	۰/۰۰۰	۰/۶۳۸
۲۴۷/۹۲۷	۱	۲۴۷/۹۲۷	۸۱/۵۴۹	۰/۰۰۰	۰/۷۶۵
۱۲۶/۱۵۴	۱	۱۲۶/۱۵۴	۲/۴۲۷	۰/۱۳۲	۰/۰۸۹
۸۰/۲۵۶	۱	۸۰/۲۵۶	۱۷/۹۲۹	۰/۰۰۰	۰/۴۱۸
۳۶۶/۶۸۲	۱	۳۶۶/۶۸۲	۹۲/۳۷۷	۰/۰۰۰	۰/۷۸۷
۵۷۳۹/۶۸۶	۱	۵۷۳۹/۶۸۶	۹۲/۰۰۲	۰/۰۰۰	۰/۷۸۶

جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی معناداری تفاوت میانگین‌های متغیرهای وابسته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده آموزش ارتباطات خانوادگی مثبت به‌عنوان مؤلفه‌ای از الگوی خانواده شاد بر صمیمیت ($F=44/144$)؛ میزان توافق زوجین ($F=81/549$)؛ علاقه و محبت داشتن به یکدیگر ($F=17/929$)؛ میزان پایبندی به تعهدات ($F=92/377$)؛ نمره کل صمیمیت زوجین ($F=92/002$) تأثیر معنی‌داری داشت. باین‌حال تأثیر آن بر میزان صادق بودن زوجین ($F=2/427$) معنی‌دار نبود.

جدول ۶. بررسی اثربخشی دستاوردها/ موفقیت بر صمیمیت زوجین

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	مجذور ای‌تای سهمی
۵۱۶/۰۸۵	۱	۵۱۶/۰۸۵	۶۹/۲۴۲	۰/۰۰۰	۰/۷۳۵
۲۸۷/۸۷۹	۱	۲۸۷/۸۷۹	۱۰۴/۱۴۹	۰/۰۰۰	۰/۸۰۶
۱۳۷/۱۱۰	۱	۱۳۷/۱۱۰	۲/۶۸۴	۰/۱۱۴	۰/۰۹۷
۱۹۵/۸۶۰	۱	۱۹۵/۸۶۰	۳۸/۸۴۶	۰/۰۰۰	۰/۶۰۸
۵۲۰/۴۶۳	۱	۵۲۰/۴۶۳	۱۵۶/۲۲۲	۰/۰۰۰	۰/۸۶۲
۸۱۸۳/۵۶۹	۱	۸۱۸۳/۵۶۹	۱۶۰/۷۸۴	۰/۰۰۰	۰/۸۶۵

جدول ۶ نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی معناداری تفاوت میانگین‌های متغیرهای وابسته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، دستاوردها به‌عنوان مؤلفه‌ای از الگوی خانواده شاد بر صمیمیت ($F=69/242$)؛ میزان توافق زوجین ($F=104/149$)؛ علاقه و محبت داشتن به یکدیگر ($F=38/846$)؛ میزان پایبندی به تعهدات ($F=156/222$)؛ نمره کل صمیمیت زوجین ($F=160/784$) تأثیر معنی‌داری داشت. باین‌حال تأثیر آن بر میزان صادق بودن زوجین ($F=2/684$) معنی‌دار نبود.

جدول ۷. بررسی اثربخشی نمره کل مثبت‌اندیشی بر صمیمیت زوجین

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	مجذور ای‌تای سهمی
۵۶۰/۱۱۵	۱	۵۶۰/۱۱۵	۷۸/۰۲۸	۰/۰۰۰	۰/۷۵۷
۳۱۳/۵۹۹	۱	۳۱۳/۵۹۹	۱۰۱/۲۶۸	۰/۰۰۰	۰/۸۰۲
۱۰۱/۰۱۶	۱	۱۰۱/۰۱۶	۲/۰۰۶	۰/۱۶۹	۰/۰۷۴
۱۹۵/۷۳۱	۱	۱۹۵/۷۳۱	۳۹/۱۱۲	۰/۰۰۰	۰/۶۰۸
۵۲۰/۰۸۹	۱	۵۲۰/۰۸۹	۱۳۱/۵۵۱	۰/۰۰۰	۰/۸۴۰
۷۱۰۳/۷۲۵	۱	۷۱۰۳/۷۲۵	۱۲۲/۲۰۶	۰/۰۰۰	۰/۸۳۰

جدول ۷ نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی معناداری تفاوت میانگین‌های متغیرهای وابسته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، نمره کل مثبت‌اندیشی بر صمیمیت ($F=78/028$)؛ میزان توافق زوجین ($F=101/268$)؛ علاقه و محبت داشتن به یکدیگر ($F=39/112$)؛ میزان پایبندی به تعهدات ($F=131/551$)؛ نمره کل صمیمیت زوجین ($F=122/206$) تأثیر معنی‌داری داشت. باین‌حال تأثیر آن بر میزان صادق بودن زوجین ($F=2/006$) معنی‌دار نبود.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر به‌روشنی نشان دادند که آموزش الگوی بومی خانواده شاد مبتنی بر روان‌شناسی مثبت نگر تأثیر معناداری بر افزایش صمیمیت والدین دارد. این تأثیر در مؤلفه‌های گوناگون صمیمیت شامل توافق زوجین، علاقه و محبت، پایبندی به تعهدات، و نمره کل صمیمیت زوجین مشهود بوده است، هرچند در برخی مؤلفه‌ها مانند میزان صداقت، تغییر معناداری مشاهده نشد. این نتایج مؤید آن است که مداخلات مثبت‌نگر در قالب آموزش‌های ساختاریافته می‌توانند به شکل مؤثری کیفیت روابط زناشویی و هیجانی والدین را ارتقاء دهند.

در مؤلفه تاب‌آوری، یافته‌ها نشان داد که آموزش راهبردهای مقابله با شکست‌ها، پذیرش واقعیت‌ها و حل مسئله در قالب جلسات آموزشی، توانسته‌اند سطح صمیمیت را در ابعاد مختلف افزایش دهند. این نتایج با مطالعاتی که تأثیر تاب‌آوری بر کاهش تعارضات و افزایش درک متقابل زوجین را گزارش کرده‌اند، همخوانی دارد (Chen et al., 2021; Surijah et al., 2021). از منظر روان‌شناسی مثبت، تاب‌آوری نه تنها ظرفیت انطباق با شرایط دشوار را افزایش می‌دهد بلکه به افزایش اعتماد و پیوند عاطفی در روابط بین فردی کمک می‌کند (Seligman et al., 2005). زوجینی که توانمندتر در مواجهه با مشکلات عمل می‌کنند، بهتر می‌توانند از منابع حمایتی خود استفاده کرده و صمیمیت بیشتری را تجربه نمایند (Poursaeid et al., 2023).

در خصوص مؤلفه خودمدیریتی نیز یافته‌ها حاکی از تأثیر معنادار آموزش‌های مرتبط با مدیریت هیجانات، کاهش نشخوار فکری، ارتقاء همدلی و گفت‌وگوی مؤثر بر افزایش علاقه و تعهد زناشویی بود. این نتیجه با تحقیقات پیشین در این حوزه هماهنگ است که نشان می‌دهند زوج‌هایی که توانایی درک و مدیریت هیجانات خود و طرف مقابل را دارند، رضایتمندی بیشتری از روابط خود تجربه می‌کنند (Cullen & Fergus, 2022; Tarkeshdooz et al., 2022). چنین افرادی قادرند از چرخه‌های منفی تعاملات جلوگیری کرده و الگوهای سازنده‌ای از ارتباط برقرار سازند که پایه‌های صمیمیت را تحکیم می‌بخشد (Heaphy & Hodgson, 2021).

از سوی دیگر، نقش معنا و هدفمندی در زندگی به‌عنوان عاملی تعیین‌کننده در تقویت صمیمیت تأیید شد. شرکت‌کنندگانی که در جلسات معنابخشی به زندگی مشارکت داشتند، افزایش معناداری در مؤلفه‌های صمیمیت، علاقه و تعهد را گزارش کردند. این نتایج با یافته‌های (D'Ottone et al., 2024) مطابقت دارد که نشان دادند زوجینی که حس هدفمندی بالاتری دارند، در روابط خود صمیمیت و پایداری بیشتری تجربه می‌کنند. علاوه‌براین، تحقیقات نشان می‌دهند که احساس معنا در زندگی با سطوح بالاتری از تنظیم هیجانی، انگیزش در روابط و خودکارآمدی اجتماعی همراه است (Yemiscigil et al., 2023).

در رابطه با مؤلفه ارتباطات خانوادگی، نتایج پژوهش نشان داد که تقویت مهارت‌های گفت‌وگو، گوش دادن فعال، احترام و اعتماد میان زوجین موجب ارتقاء صمیمیت در روابط آن‌ها شده است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های (Sodani et al., 2017) و (Navabinejad et al., 2024) همسو است که به نقش کلیدی ارتباطات اثربخش در بهبود تعاملات زناشویی اشاره دارند. برقراری ارتباط باز و بدون قضاوت، از الزامات اولیه صمیمیت هیجانی و پایداری زناشویی است (Carasso & Dikla, 2024).

در خصوص تأثیر موفقیت‌ها و دستاوردهای فردی نیز پژوهش حاضر نشان داد که این عامل موجب افزایش احساس امنیت، اعتماد و تعلق خاطر در زوجین شده و در نتیجه، صمیمیت آن‌ها را تقویت کرده است. این یافته‌ها با بررسی‌های (Khamis & Ayuso, 2021) و (Bergeron et al., 2024) همخوان است که گزارش کردند زوجینی که احساس موفقیت فردی و خانوادگی را تجربه می‌کنند، در ارتباطاتشان پویاتر و پایدارتر هستند. داشتن اهداف مشترک و پیگیری آن‌ها سبب تقویت احساس باهم‌بودن و همدلی در زوجین می‌شود (Panahifar, 2021). همچنین، نمره کل مثبت‌اندیشی نیز با افزایش معنادار در سطح کلی صمیمیت زوجین همراه بود. شرکت‌کنندگانی که در جلسات تقویت نگرش مثبت شرکت داشتند، سطوح بالاتری از رضایت از رابطه و تمایل به همدلی و مشارکت را گزارش کردند. این یافته با پژوهش‌های (Antoine et al., 2020) و (Haroun Rashidi & Kianianmehr, 2019) هم‌راستا است که تأثیر درمان‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت را بر بهبود کیفیت روابط و افزایش صمیمیت گزارش کرده‌اند. مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌کند تا نگاه خوش‌بینانه‌تری نسبت به همسر خود داشته باشند و در تعاملات روزمره، بیشتر بر نقاط قوت تمرکز کنند تا ضعف‌ها (Agarwal & Sahai, 2024; Ahmadi et al., 2016). با وجود این نتایج مثبت، در برخی مؤلفه‌ها مانند میزان صداقت، تأثیر معناداری مشاهده نشد. این نکته ممکن است نشانگر آن باشد که صداقت به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی پایدار، نسبت به مداخلات کوتاه‌مدت انعطاف‌پذیری کمتری دارد و به زمان یا شیوه‌های تعلیمی تخصصی‌تری نیاز دارد (Lyvers et al., 2021). همچنین ممکن است متأثر از عوامل فرهنگی، نگرشی یا سبک‌های دلبستگی باشد که در این پژوهش به شکل مستقیم مورد بررسی قرار نگرفت (Parsakia et al., 2023).

از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به حجم نمونه نسبتاً کوچک و محدود بودن دامنه جغرافیایی آن به شهر زنجان اشاره کرد، که تعمیم‌پذیری یافته‌ها به سایر جوامع و بافت‌های فرهنگی را محدود می‌سازد. همچنین تمرکز پژوهش تنها بر والدین بود و نقش فرزندان، سایر اعضای خانواده یا سبک فرزندپروری در شکل‌گیری صمیمیت نادیده گرفته شد. علاوه بر این، مداخلات صرفاً در قالب جلسات آموزشی بود و از سایر روش‌های درمانی مکمل مانند مشاوره فردی یا گروهی بهره گرفته نشد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از نمونه‌های متنوع‌تری از نظر جغرافیا، قومیت، سطح تحصیلات و ساختار خانواده استفاده شود. همچنین طراحی مطالعات طولی به منظور بررسی پایداری تأثیرات الگوی خانواده شاد در بازه‌های زمانی بلندمدت توصیه می‌شود. از سوی دیگر، بررسی تأثیر این مداخلات بر سایر متغیرهای روان‌شناختی از جمله تاب‌آوری فرزندان، رضایت شغلی والدین یا تعارضات والد-فرزند نیز می‌تواند مسیرهای جدیدی برای پژوهش فراهم آورد.

با توجه به اثربخشی الگوی خانواده شاد، توصیه می‌شود این الگو در قالب برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای در مراکز مشاوره خانواده، مدارس و فرهنگ‌سراها به اجرا درآید. طراحی کارگاه‌های گروهی برای زوجین در سطوح مختلف فرهنگی و اجتماعی می‌تواند به عنوان ابزاری مؤثر در ارتقاء صمیمیت، همدلی و سلامت روان خانواده‌ها عمل کند. همچنین، استفاده از مفاهیم روان‌شناسی مثبت در آموزش‌های پیش از ازدواج و آموزش مهارت‌های زندگی نیز می‌تواند از بروز تعارضات زناشویی در مراحل اولیه زندگی مشترک پیشگیری نماید.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Extended Abstract

Introduction

Family is the most fundamental and influential social institution across cultures, serving as the primary environment where individuals develop interpersonal skills, values, and emotional bonds. The quality of family life, particularly the relationship between parents, has a profound impact on overall psychological well-being, marital satisfaction, and the developmental outcomes of children (Carasso & Dikla, 2024; Saeidiyousefi et al., 2023). Central to this relationship is the construct of intimacy, which encompasses emotional, cognitive, and behavioral closeness between spouses. Marital intimacy not only fosters satisfaction and stability in relationships but also predicts long-term well-being and resilience in families (Agarwal & Sahai, 2024; Bergeron et al., 2024).

In recent years, the field of positive psychology has shifted the focus of psychological inquiry from pathology to human flourishing. It emphasizes strengths, virtues, and factors that contribute to a meaningful and fulfilling life (Seligman, 2003; Seligman et al., 2005). One area where positive psychology has found increasing application is in family and couple therapy. Interventions grounded in this perspective aim to enhance gratitude, optimism, purpose in life, and resilience—all of which contribute to higher levels of emotional intimacy and life satisfaction (Ahmadi et al., 2016; Antoine et al., 2020; D'Ottone et al., 2024).

Intimacy within marriage has been shown to play a protective role against stress and conflict, as well as a promotive role in sexual satisfaction, emotional security, and relational stability (Bossio et al., 2021; Hatch et al., 2024; Price et al., 2024). However, many couples struggle with maintaining intimacy due to poor communication, unresolved childhood conflicts, lack of shared meaning, or emotional disengagement (Jones et al., 2024; Lyvers et al., 2021; Singla, 2024). In such cases, culturally informed interventions are required to address the specific relational dynamics and values within the family system.

The indigenous model of a happy family, developed in the Iranian cultural context, integrates principles from positive psychology with locally resonant constructs of spiritual growth, emotional bonding, and mutual respect. It emphasizes components such as resilience, self-regulation, goal orientation, positive thinking, and effective communication as foundational to fostering marital intimacy. Studies have increasingly recognized the significance of culturally adaptive therapeutic models in enhancing marital outcomes (Falakdin & Hajizadeh Meymandi, 2022; Navabinejad et al., 2024; Zare Zardini et al., 2022).

The present study aimed to evaluate the effectiveness of this indigenous model, grounded in positive psychology, on enhancing parental intimacy among Iranian couples. Building on prior evidence that highlights the role of psychological strengths and family dynamics in fostering intimacy, this research offers a localized framework for promoting marital harmony and relational resilience (Cullen & Fergus, 2021; Panahifar, 2021; Yemiscigil et al., 2023). It seeks to answer the question: Can structured, culturally attuned interventions rooted in positive psychology significantly improve emotional intimacy and its subcomponents among married parents?

Methods and Materials

This study employed a quasi-experimental research design with pretest–posttest and control group structure. The statistical population included all couples who had visited psychological clinics in Zanjan, Iran, in 2024. Forty individuals were selected using convenience sampling and randomly assigned to experimental ($n = 20$) and control ($n = 20$) groups. Inclusion criteria required couples to be married for at least one year but no more than five years, without severe marital conflict or psychological disorders.

The intervention consisted of fifteen structured training sessions focusing on components of the indigenous model of a happy family. These sessions included modules on resilience, self-awareness, optimism, life purpose, emotional regulation, spiritual gratitude, and constructive communication.

Data were collected using the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) and the Couple Intimacy Questionnaire developed by Vandenbroek and Hans Bertman. Data analysis was conducted using SPSS v24, employing descriptive statistics and multivariate analysis of covariance (MANCOVA) to determine the effectiveness of the intervention.

Findings

Descriptive statistics indicated that posttest mean scores of the experimental group were significantly higher than those of the control group across most subscales of intimacy, including agreement, affection, and commitment.

Results from the multivariate analysis of covariance showed that resilience-based interventions had a significant effect on total intimacy scores ($F = 74.607$, $p < .001$, $\eta^2 = .734$), as well as on agreement ($F = 100.778$, $p < .001$, $\eta^2 = .789$), affection ($F = 42.756$, $p < .001$, $\eta^2 = .613$), and commitment ($F = 111.117$, $p < .001$, $\eta^2 = .805$). However, no significant effect was found on the honesty subscale ($F = 3.004$, $p = .094$).

Similarly, self-management training showed significant effects on agreement ($F = 15.215$, $p < .001$), affection ($F = 6.205$, $p = .020$), commitment ($F = 26.539$, $p < .001$), and total intimacy ($F = 23.794$, $p < .001$), but not on honesty ($F = 1.534$, $p = .227$).

The meaning-of-life component significantly improved all intimacy dimensions, including honesty ($F = 4.781$, $p = .038$), with particularly strong effects on commitment ($F = 133.935$, $p < .001$) and total intimacy score ($F = 166.694$, $p < .001$).

Positive family communication training significantly influenced agreement ($F = 81.549$, $p < .001$), affection ($F = 17.929$, $p < .001$), commitment ($F = 92.377$, $p < .001$), and total intimacy ($F = 92.002$, $p < .001$), though its effect on honesty remained nonsignificant.

Achievement-oriented modules also led to significant improvements in agreement, affection, commitment, and overall intimacy, while again showing no effect on the honesty subscale.

Lastly, training in positive thinking significantly enhanced total intimacy scores ($F = 122.206$, $p < .001$) and all subscales except honesty ($F = 2.006$, $p = .169$).

Discussion and Conclusion

The findings of this study confirm the efficacy of the indigenous model of a happy family, based on positive psychology, in improving various aspects of parental intimacy. This model appears to strengthen emotional bonds through the development of resilience, communication skills, and shared meaning among couples. The significant changes observed in subdomains such as agreement, affection, and commitment suggest that structured, strengths-based interventions can meaningfully enhance marital functioning.

One noteworthy result is the consistent non-significance in the honesty subscale across most components. This may be due to the fact that honesty is more deeply rooted in personality traits and long-standing relational patterns, which are less susceptible to change over short-term interventions. Future research could investigate tailored modules aimed specifically at fostering transparency and vulnerability in marital dialogue.

Overall, the results align with the theoretical framework of positive psychology, which posits that enhancing positive emotions and virtues leads to improved relationships and well-being. When couples are provided with opportunities to explore personal strengths, regulate emotions, and cultivate shared goals, intimacy becomes a natural byproduct. Furthermore, embedding these principles within a culturally sensitive framework ensures relevance and effectiveness in local contexts.

In sum, the indigenous happy family model represents a promising approach for enhancing parental intimacy and, by extension, family stability and psychological health. The results suggest its potential utility for counselors, therapists, and policymakers seeking to develop sustainable, community-based interventions in marital and family counseling.

References

- Agarwal, R., & Sahai, A. (2024). Exploring the Influence of Family Quality of Life on Intimacy and Marital Attitudes among Indian Young Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(4), 1185-1201. <https://psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/254>
- Ahmadi, S., Ahmadi, S., & Kheirandish, A. (2016). The effectiveness of yoga practice on positive psychology constructs: meaning in life, gratitude and marital intimacy. *Int. J. Psychol*, 10, 105-126. <https://www.sid.ir/FileServer/JE/5062520160205.pdf>
- Antoine, P., Andreotti, E., & Congard, A. (2020). Positive psychology intervention for couples: A ضئضى study. *Stress and Health*, 36(2), 179-190. <https://doi.org/10.1002/smi.2925>
- Bergeron, S., Vaillancourt-Morel, M. P., Péloquin, K., & Rosen, N. O. (2024). Intimacy Promotes Couples' Sexual Well-Being on a Daily Basis and Over One Year: The Role of Positive Sexual Cues. *Archives of Sexual Behavior*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-02912-7>
- Bossio, J. A., Higano, C. S., & Brotto, L. A. (2021). Preliminary Development of a Mindfulness-Based Group Therapy to Expand Couples' Sexual Intimacy after Prostate Cancer: A Mixed Methods Approach. *Sexual Medicine*, 9(2), 100310. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2020.100310>
- Carasso, E., & Dikla, S. K. (2024). Marital strain and emotional intimacy in midlife couples: The moderating role of empathy. *Personal Relationships*. <https://doi.org/10.1111/pere.12559>
- Chen, J. J. A. U. W. Q. L., Li, H. P., Zhang, T., Zhang, S. S., & Zhou, M. K. (2021). Family resilience, perceived social support, and individual resilience in cancer couples: analysis using the actor-partner interdependence mediation model. *European Journal of Oncology Nursing*, 52, 101932. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2021.101932>
- Cullen, K., & Fergus, K. (2021). Acceptability of an online relational intimacy and sexual enhancement (iRISE) intervention after breast cancer. *Journal of marital and family therapy*, 47(2), 515-532. <https://doi.org/10.1111/jmft.12516>
- D'Ottone, I. C., Pfund, G. N., & Hill, P. L. (2024). Purposeful Partners: Potential Relationship Quality and Sense of Purpose. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(2), 489-510. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00136-z>
- Du, X., Chaiviboontham, S., & Sumdaengrit, B. (2024). The experiences of Chinese colorectal cancer survivors in marital intimacy after ostomy creation: A qualitative study. *Belitung Nursing Journal*, 10(2), 222. <https://doi.org/10.33546/bnj.3212>

- Falakdin, Z., & Hajizadeh Meymandi, M. (2022). The role of women in family happiness: A qualitative study in the city of Yazd. *Journal of Applied Sociology*, 33(4), 122EP - 195. https://ssoss.ui.ac.ir/article_26325_en.html
- Haroun Rashidi, H., & Kianianmehr, Z. (2019). The effect of positive-oriented couple therapy on marital purity and sexual satisfaction of female students. *Pathology, Counseling and Enrichment of Family*, 1(9), 125EP - 138. <https://grow2serve.com/wp-content/uploads/married-in-mission.pdf>
- Hatch, S. G., Guttman, S., Rothman, K., Le, Y., Bucan, N. R., & Doss, B. D. (2024). Does Web-Based Relationship Education Improve Sexual Intimacy? Initial Examination, Replication, and Exploration of Moderation in a Low-Income Sample. *Archives of Sexual Behavior*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-02876-8>
- Heaphy, B., & Hodgson, J. (2021). Public sex, private intimacy and sexual exclusivity in men's formalized same-sex relationships. *Sexualities*, 13634607211028108. <https://doi.org/10.1177/13634607211028108>
- Jones, S., Albuquerque, S., & Pascoal, P. M. (2024). Grief and Sexual Intimacy: Exploring Therapists' Views of Bereaved Clients. *International Journal of Sexual Health*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/19317611.2024.2354815>
- Khamis, N., & Ayuso, L. (2021). Female Breadwinner: More Egalitarian Couples? An International Comparison. *Journal of Family and Economic Issues*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10834-021-09784-2>
- Khan, M., & Ebrahim, S. (2024). The Marital Sexual Experiences of South African Muslim Wives of Indian Descent: Interpretative Phenomenological Analysis. *Journal for the Study of Religion*, 37(1), 1-24. <https://doi.org/10.17159/2413-3027/2024/v37n1a5>
- Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K., & Thorberg, F. A. (2021). Alexithymia, Fear of Intimacy, and Relationship Satisfaction. *Journal of Family Issues*, 0192513X211010206. <https://doi.org/10.1177/0192513X211010206>
- Mohammadi, M. (2023). The role of family cohesion and couple communication patterns in predicting happiness in married female nurses in Kermanshah. *Journal of New Strategies in Psychology and Educational Sciences*, 20(11), 24-17. https://brill.com/view/journals/haww/22/3-4/article-p436_10.xml
- Nakhostin, N., Musazadeh, T., & Kiamarsi, A. (2022). The Effectiveness of an Emotion-Oriented Approach on Intimacy, Communication Skills, and Feelings of Worth in Incompatible Couples. *Razi Journal of Medical Sciences*, 29(7), 33-42. <https://www.sid.ir/files/server/jf/52414010704.pdf>
- Navabinejad, S., Rostami, M., & Parsakia, K. (2024). Influences of Family Structure and Intimacy on Emotional Divorce: A Cross-Sectional Analysis. *JPRFC*, 23-30. <https://doi.org/10.61838/kman.jprfc.2.1.5>
- Panahifar, S. (2021). Comparing the effectiveness of schema-based, emotion-focused, and acceptance and commitment-based couple therapy on intimacy functions, reducing marital stress, and the desire for divorce in families in the system. *Master's thesis, Lorestan University*. <https://npwj.m.ajams.ac.ir/article-1-880-fa.html>
- Parsakia, K., Farzad, V., & Rostami, M. (2023). The Mediating Role of Attachment Styles in the Relationship Between Marital Intimacy and Self-Differentiation in Couples. *Aftj*, 4(1), 589-607. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.1.29>
- Poursaeid, S. R., Jaber, S., Etemadi, O., & Ahmadi, S. A. (2023). Investigating the relationship between communication skills and marital intimacy. *Journal of Women and Family Studies*, 11(1), 128-155. http://cbs.ui.ac.ir/article_20749_en.html
- Price, A. A., Leavitt, C. E., Gibby, A. L., & Holmes, E. K. (2024). "What Do You Think of Me?": How Externalized Self-Perception and Sense of Self are Associated with Emotional Intimacy. *Contemporary Family Therapy*, 46(1), 52-62. <https://doi.org/10.1007/s10591-023-09673-w>
- Reza, A. H., & Leyli, B. E. (2016). Investigating the role of organizational happiness in teachers' occupational burnout. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 8(2S), 1444-1465. <https://doi.org/10.4314/jfas.v8i2s.66>
- Saeidiyousefi, M., Mohammadian, F., & Nademi, A. (2023). Comparison of the effectiveness of emotion-focused couple therapy and schema-focused couple therapy on partner acceptance in couples with marital differences. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 12(4), 64-55. <https://journals.sbm.ac.ir/ch/index.php/ch/article/download/31198/20450/125638>
- Seligman, M. E. (2003). *Fundamental assumptions* (Vol. 16). <https://core.ac.uk/download/pdf/49139.pdf>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Singla, R. (2024). *Doing Intimacy Differently-An Emerging Trend: Living Apart Together Transnationally (LATT) Couples*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-52205-5_1
- Sodani, M., Shogaeyan, M., Khojastamhr, R., & Shiralinia, K. H. (2017). The Effectiveness of Collaborative Couple Therapy on Communication Patterns and Intimacy of Couples Referring to Counseling Centers of Behbahan, Iran. *Armaghane Danesh*, 22(4), 499-514. http://armaghanej.yums.ac.ir/browse.php?a_id=1548&sid=1&slc_lang=en
- Surijah, E. A., Prasad, G. H., & Saraswati, M. R. A. (2021). Couple resilience predicted marital satisfaction but not well-being and health for married couples in Bali, Indonesia. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 13-32. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6520>

- Tarkeshdooz, Z., Jenaabadi, H., & Tamini, B. K. (2022). The effectiveness of self-regulated couple therapy on intimacy and marital adjustment of couples with marital problems. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 9(1), 38-45. <https://journals.sbm.ac.ir/ijabs/article/view/35992>
- Yemiscigil, A., Yilmaz, M. S., & Lee, M. T. (2023). How to find your purpose. In.
- Ying, J., & Parsakia, K. (2024). Behavioral Activation Therapy: Boosting Happiness and Creativity Among College Students. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 2(2), 57-65. <https://doi.org/10.61838/kman.psynexus.2.2.9>
- Zare Zardini, F., Hashemi, Z., & Abdollahi, A. (2022). The mediating role of basic psychological needs in the relationship between family functioning and happiness in undergraduate students residing in Alzahra University dormitory. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(1), 63-43. <https://www.sid.ir/fileservers/je/341-312564-x-1436725.pdf>