

The Effectiveness of Group Training in Positive Psychology-based Living Skills on Forgiveness and Marital Intimacy in People with Emotional Divorce: A Quasi-Experimental Study

Leila Bahirae¹, MohammadHasan Asayesh^{2*}, Samaneh Salimi³

1- Department Counselling, Sav. C., Islamic Azad University, Saveh, Iran. Orcid: 0009-0003-6883-4466

2- Department of Counselling, faculty of psychology and education, University of Tehran, Tehran, Iran. Orcid: 0000-0003-2794-1321

3- Department of counselling, faculty of psychology and education, University of Tehran, Tehran, Iran. Orcid: 0000-0002-4704-3636

***Corresponding Author:** MohammadHasan Asayesh, Department of Counselling, faculty of psychology and education, University of Tehran, Tehran, Iran. Email:asayesh@ut.ac.ir

Received: 16 May 2026

Revised: 7 August 2026

Accepted: 9 August 2026

Abstract

Introduction: Emotional divorce can have negative psychological and social consequences for people, and enhancing positive life skills can improve relationship quality and marital satisfaction. This study aimed to examine the effectiveness of group training in Well-being skills based on positive psychology on marital intimacy and forgiveness in people with a history of emotional divorce.

Methods: The study was a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and control group design with a one-month follow-up. The statistical population included people who had experienced emotional divorce in Tehran in 2024. Of these, 30 people were selected through purposive sampling and randomly assigned to two experimental and control groups. The experimental group received 10 three-hour sessions of Well-being skills training, while the control group received no intervention. Research instruments included the standard marital forgiveness and marital intimacy questionnaires and the positive psychology-based flourishing skills training package. Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) and paired comparisons in SPSS-26

Results: The results showed that training in Well-being skills significantly increased intimacy ($F=19.427$; $\eta^2=0.271$; $P<0.01$) and marital forgiveness ($F=15.782$; $\eta^2=0.236$; $P<0.01$) in the experimental group, and this effect was also stable at the follow-up stage ($P<0.01$). Moreover, the mean posttest scores compared to pretest scores demonstrated a positive and direct impact of the training on improving peoples interpersonal behaviors. The control group showed no significant changes. Multivariate analyses also confirmed a significant overall difference between the groups

Conclusion: Group training in Well-being skills based on positive psychology can substantially enhance marital relationships and promote forgiveness in people experiencing emotional divorce. These results highlight the importance of positive psychological interventions in improving peoples' quality of life.

Keywords: Emotional Divorce, Marital Intimacy, Forgiveness, Positive Psychology, Well-being skills

How to cite this article: Bahirae L, Asayesh MH, Salimi S. The Effectiveness of Group Training in Positive Psychology-based Living Skills on Forgiveness and Marital Intimacy in People with Emotional Divorce: A Quasi-Experimental Study. Journal of Nursing Education (JNE). May 2020. p 36-...(in Persian)

ISSN/ © 2022 The Authors. Published by Iranian Nursing Association.

This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های نیک‌زیستن مبتنی بر روان‌شناسی مثبت بر بخشودگی و صمیمیت زناشویی در افراد با طلاق عاطفی: یک مطالعه نیمه‌تجربی

لیلا بحیرائی^۱، محمدحسن آسایش^۲، سمانه سلیمی^۳

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

Orcid: 0009-0003-6883-4466

۲. گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

Orcid: 0000-0003-2794-1321

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

Orcid: 0000-0002-4704-3636

*نویسنده مسئول: محمدحسن آسایش، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

ایمیل: asayesh@ut.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۵/۱۸

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۵/۵/۱۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۲/۱۶

چکیده

مقدمه: طلاق عاطفی می‌تواند پیامدهای منفی روانی و اجتماعی بر افراد داشته باشد و ارتقای مهارت‌های زندگی مثبت می‌تواند کیفیت روابط و رضایت زناشویی را بهبود بخشد. هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های نیک‌زیستن مبتنی بر روان‌شناسی مثبت بر صمیمیت و بخشودگی زناشویی در افراد با تجربه طلاق عاطفی بود.

روش کار: طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. از جامعه دانشجویان سال آخر پرستاری و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شاهرود و دانشگاه آزاد شاهرود، تعداد ۹۰ دانشجو به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و در سه گروه (رفتاردرمانی عقلانی هیجانی، آموزش مهارت‌های اجتماعی و کنترل) تخصیص یافتند. گروه‌های مداخله، ۸ جلسه ۷۰-۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) دریافت کردند؛ گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل فرم ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، پرسشنامه خودکارآمدی عمومی (شرر و همکاران، ۱۹۸۲) و پرسشنامه سبک‌های مقابله با تنش (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰) بود. داده‌ها در دو مرحله جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) و تک‌متغیره (ANCOVA) در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های بهزیستی به‌طور معناداری صمیمیت ($F=19.427, \eta^2=0.271, P<0.01$) و بخشودگی زناشویی ($F=15.782, \eta^2=0.236, P>0.01$) را در گروه آزمایش افزایش داد و این اثر در مرحله پیگیری نیز پایدار بود ($P<0.01$). همچنین، تفاوت میانگین نمرات پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون نشان‌دهنده اثر مثبت و مستقیم آموزش بر بهبود رفتارهای میان‌فردی افراد بود. گروه کنترل تغییر معناداری نشان نداد. اثرات چندمتغیره نیز تفاوت معنی‌دار کلی بین گروه‌ها را تأیید کرد.

نتیجه‌گیری: آموزش گروهی مهارت‌های نیک‌زیستن مبتنی بر روان‌شناسی مثبت می‌تواند بهبود قابل‌توجهی در روابط زناشویی و ارتقای بخشودگی در افراد با طلاق عاطفی ایجاد کند و این نتایج نشان‌دهنده اهمیت مداخلات روان‌شناختی مثبت در ارتقای کیفیت زندگی آنان است.

کلیدواژه‌ها: طلاق عاطفی، صمیمیت زناشویی، بخشودگی، روان‌شناسی مثبت، نیک‌زیستن

مقدمه

پدیده‌ی طلاق عاطفی در سال‌های اخیر، به یکی از چالش‌های مهم در روابط زناشویی تبدیل شده است، حالتی که در آن، افراد اگرچه از نظر قانونی و ظاهری در کنار هم زندگی می‌کنند، اما پیوندهای عاطفی، هیجانی و روانی میان آن‌ها به تدریج سست و گسسته می‌شود [۱]. در چنین شرایطی، گفت‌وگو، درک متقابل و احساس تعلق جای خود را به بی‌تفاوتی، سکوت و فاصله‌ی روانی می‌دهد و رابطه‌ای بدون صمیمیت لازم شکل می‌گیرد [۲]. طلاق عاطفی معمولاً نتیجه‌ی انباشته شدن ناراضی‌ها، نبود مهارت‌های ارتباطی و فرسودگی هیجانی در زندگی مشترک است و پیامدهایی چون احساس تنهایی، کاهش حمایت روانی و افت سلامت روانی را برای هر دو طرف به همراه دارد [۳، ۴]. تداوم چنین وضعیتی می‌تواند زیربنای عاطفه و پیوند بین همسران را به شدت تضعیف کند و مانع از تجربه‌ی رابطه‌ای صمیمی، پویا و معنادار گردد [۵]. موضوعی که اهمیت پرداختن به صمیمیت زناشویی را در روابط زوجین بیش از پیش آشکار می‌سازد.

صمیمیت زناشویی از سویی دیگر، یکی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های کیفیت روابط زناشویی قلمداد شده و به معنای تجربه‌ی احساس نزدیکی، درک متقابل، اعتماد، احترام، و اشتراک عاطفی و شناختی میان همسران تعریف می‌شود [۶]. این مفهوم فراتر از صرف روابط جنسی است و ابعاد هیجانی، شناختی، اجتماعی، معنوی و تجربی زندگی مشترک را نیز در بر می‌گیرد [۷]. صمیمیت، زوجین را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها، نیازها و نگرانی‌های خود را به شکلی باز و صادقانه با یکدیگر در میان بگذارند و در نتیجه، احساس امنیت، همدلی و حمایت متقابل را تجربه کنند. وجود صمیمیت، عاملی محافظتی در برابر تعارضات زناشویی و استرس‌های زندگی است و موجب افزایش رضایت زناشویی، احساس شادی و ثبات روانی در زوجین می‌شود [۷، ۸]. در مقابل، فقدان صمیمیت معمولاً با بی‌اعتمادی، کاهش تعاملات مؤثر، سردی عاطفی و گاه احساس تنهایی در رابطه همراه است و در بلندمدت می‌تواند به شکل‌گیری شکاف‌های عمیق روانی و حتی طلاق عاطفی منجر شود [۹]. مشخص شده است که در چنین شرایطی، یکی از مؤلفه‌های کلیدی برای بازسازی پیوندهای آسیب‌دیده میان همسران، بخشودگی است، فرایندی که امکان‌هایی از رنج‌های گذشته و بازگشت به رابطه‌ای سالم‌تر و پذیرنده‌تر را فراهم می‌سازد [۱۰].

بخشودگی یا بخشش فرایندی عمیق و آگاهانه است که طی آن فرد آسیب‌دیده تصمیم می‌گیرد خشم، رنجش و تمایل به انتقام را کنار بگذارد و به جای تمرکز بر خطای گذشته، نگرشی پذیرنده و شفقت‌مدار نسبت به خود و دیگری اتخاذ کند [۱۱]. در روابط زناشویی، بخشودگی به معنای توانایی گذشت از لغزش‌ها،

سوءتفاهم‌ها و رفتارهای ناراحت‌کننده‌ی همسر است، بدون آنکه الزاماً به فراموشی یا توجیه خطا بینجامد [۱۲]. بخشش در چنین روابطی به عنوان یک مهارت ترمیمی عمل می‌کند که می‌تواند چرخه‌ی خصومت، سرزنش و فاصله‌گیری را متوقف سازد و زمینه را برای بازسازی اعتماد و صمیمیت عاطفی فراهم آورد [۱۳]. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بخشودگی در زوجین با کاهش تعارض، افزایش رضایت زناشویی، بهبود سلامت روانی و افزایش احساس همدلی و دلبستگی ایمن همراه است [۱۴، ۱۵]. در واقع، زوجینی که توانایی بخشش را در خود پرورش می‌دهند، بهتر می‌توانند تعارضات را به فرصت‌هایی برای رشد رابطه تبدیل کنند و از فروپاشی عاطفی پیشگیری نمایند [۱۶]. از این رو، انجام مداخلات روانشناختی و آموزش مهارت‌های زندگی با هدف بهبود بخشودگی و صمیمیت زناشویی در بین این زوجین، ضروری به نظر می‌رسد.

در این میان، آموزش مهارت‌های نیک‌زیستن یا بهزیستی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا رویکردی متمایز و ارجح نسبت به سایر مداخلات است، چرا که برخلاف درمان‌های سنتی که عمدتاً بر کاهش آسیب‌ها و نواقص تمرکز دارند و یا درمان‌هایی مانند پذیرش و تعهد (ACT) که بیشتر بر پذیرش رنج‌های هیجانی تأکید می‌کنند، رویکرد بهزیستی به شناسایی فعال و پرورش توانمندی‌ها، فضیلت‌ها و ظرفیت‌های مثبت انسان می‌پردازد [۱۷]. هدف اصلی این آموزش‌ها، کمک به افراد برای داشتن زندگی معنادار، هدفمند و رضایت‌بخش است، زندگی‌ای که در آن فرد بتواند با آگاهی از خود، مدیریت هیجان‌ها، تصمیم‌گیری سنجیده، ارتباط مؤثر، شناسایی ارزش‌ها، ارتقای شادکامی و برخورد مثبت با چالش‌های زندگی، به رشد و شکوفایی فردی و اجتماعی دست یابد [۱۸]. این برنامه شامل مهارت‌هایی چون خودآگاهی، تنظیم هیجان، حل مسئله، ارتباط مؤثر، ارتقای شادکامی و تغییر رفتارهای ناسالم است [۱۹]. هر یک از این مهارت‌ها به فرد کمک می‌کند تا نه تنها بر جنبه‌های منفی غلبه کند، بلکه نگرشی سازنده، امیدبخش و انعطاف‌پذیر نسبت به خود و دیگران پیدا کند [۲۰]. در بستر روابط زناشویی، این آموزش‌ها می‌توانند زمینه‌ی بهبود ارتباط، افزایش درک متقابل و بازسازی پیوندهای عاطفی و بخشودگی متقابل را فراهم سازند [۲۱] و در نهایت به کاهش طلاق عاطفی و افزایش رضایت زناشویی منجر شوند. نوآوری این پژوهش در طراحی و اجرای یک بسته آموزشی گروهی تلفیقی است که مهارت‌های بهزیستی را مستقیماً با هدف بازسازی پیوندهای عاطفی و افزایش بخشودگی در بافتار خاص طلاق عاطفی به کار می‌گیرد، موضوعی که در پژوهش‌های پیشین به صورت هم‌زمان و با این رویکرد تلفیقی بررسی نشده است [۲۲، ۲۳]. مرور پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این آموزش‌ها بر متغیرهایی همچون بهزیستی

لیلا پحیرانی و همکاران

بنابراین، تحلیل نهایی بر اساس داده‌های ۳۰ شرکت‌کننده (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) انجام شد. با توجه به ماهیت نیمه‌آزمایشی پژوهش و محدودیت دسترسی به افراد واجد شرایط، حجم نمونه نهایی با مطالعات مشابه در این حوزه همخوانی داشت و برای بررسی اثربخشی مداخله مورد استفاده قرار گرفت [۲۵]. همچنین، به‌منظور کاهش اثر تفاوت‌های اولیه بین گروه‌ها و افزایش دقت برآوردها، در تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره با کنترل نمرات پیش‌آزمون استفاده شد.

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن تجربه طلاق عاطفی، ارائه رضایت‌نامه اخلاقی، سن بین ۲۵ تا ۶۰ سال، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، عدم دریافت درمان‌های روان‌شناختی طی ۶ ماه گذشته، نداشتن وابستگی به مواد و نبود بیماری جسمانی جدی بود. در فرآیند اجرای پژوهش، تعدادی از شرکت‌کنندگان به دلایل شخصی و عدم امکان حضور در جلسات پیگیری از مطالعه خارج شدند. مشخصات ریزش‌ها به این شرح بود که در گروه آزمایش ۶ نفر و در گروه کنترل نیز ۶ نفر از ادامه همکاری انصراف دادند. در نتیجه، داده‌های ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مورد تحلیل قرار گرفت. تحلیل داده‌ها بر اساس تحلیل بر مبنای پروتکل (Per-Protocol یا PP) انجام شد، به این ترتیب، تنها داده‌های شرکت‌کنندگانی که تمامی مراحل مداخله و ارزیابی را مطابق پروتکل پژوهش تکمیل کرده بودند، وارد تحلیل شدند. همچنین، برای کاهش اثر تفاوت‌های اولیه بین شرکت‌کنندگان، نمرات پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر کوواریانس در تحلیل کوواریانس وارد مدل شدند.

روش اجرای پژوهش به این صورت بود که ابتدا فراخوان شرکت در جلسات آموزشی در گروه‌های مختلف و مرکز کلینیک دوستان و همکاران اعلام شد، هدف جذب افرادی بود که از نظر سنی و تحصیلات واجد شرایط بوده و حداقل دو سال از ازدواج آن‌ها گذشته بود. از این میان افراد علاقه‌مند به شرکت در جلسات آموزش مهارت‌های بهزیستی به‌عنوان گروه‌های آزمایش در نظر گرفته شدند و برخی نیز صرفاً به عنوان گروه کنترل پذیرفته شدند. جلسه اول، پیش‌آزمون برای تمامی گروه‌ها اجرا شد و سپس جلسات آموزشی برگزار گردید. هر گروه ۱۰ جلسه آموزشی سه ساعته را طی هفته‌ای یک جلسه به صورت حضوری و گروهی پشت سر گذاشت، جلسات گروه اول روزهای یکشنبه و گروه دوم روزهای سه‌شنبه برگزار شد و مکان برگزاری تمامی جلسات یکی از مراکز مشاوره خصوصی در شهر تهران بود. محتوای آموزش مهارت‌های بهزیستی شامل خودآگاهی، تنظیم هیجان، تصمیم‌گیری و حل مسئله، مهارت‌های روابط بین‌فردی و ارتباط مؤثر، شناسایی ارزش‌ها و هدف‌گذاری، ارتقای شادکامی، خودشناسی، تغییر رفتارهای ناسالم، تغییر رفتار

روان‌شناختی، رضایت زناشویی، کاهش آشفتگی زناشویی، شادکامی، تنظیم هیجان و کیفیت روابط بین‌فردی اثربخش بوده‌اند [۲۴-۲۲]. در مجموع، مرور ادبیات نظری و پژوهشی نشان می‌دهد که طلاق عاطفی به عنوان یکی از آسیب‌های جدی زندگی زوجین، ریشه در ضعف صمیمیت، ارتباط مؤثر و فقدان مهارت‌های هیجانی و شناختی دارد [۲]، عواملی که در صورت تداوم، می‌توانند زیربنای زندگی زناشویی را از درون فرسوده سازند [۴]. از سوی دیگر، شواهد تجربی نشان داده‌اند که تقویت بخشودگی و صمیمیت زناشویی می‌تواند نقش محافظتی در روابط آسیب‌دیده ایفا کند و مسیر بازسازی پیوندهای هیجانی را هموار سازد [۸، ۱۲]. با وجود اهمیت این مؤلفه‌ها، در ایران پژوهش‌های نسبتاً اندکی به بررسی هم‌زمان تأثیر آموزش‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت بر بهبود این دو سازه در افراد مبتلا به طلاق عاطفی پرداخته‌اند. ارجحیت رویکرد بهزیستی در این پژوهش نسبت به سایر مداخلات مثبت‌نگر، تمرکز پیش‌دستانه و توانمندساز آن بر پرورش فعال فضیلت‌ها و مهارت‌های درونی است که مستقیماً ریشه‌های طلاق عاطفی را هدف می‌گیرد، در حالی که سایر مداخلات اغلب ماهیت واکنشی دارند یا صرفاً بر پذیرش رنج‌ها محدود می‌شوند. نوآوری این پژوهش در پر کردن خلأ پژوهشی موجود در ایران با ارائه‌ی یک بسته آموزشی گروهی تلفیقی است که مهارت‌های بهزیستی را به صورت هم‌زمان بر بخشودگی و صمیمیت زناشویی در بافتار خاص طلاق عاطفی هدف قرار می‌دهد، موضوعی که قبلاً به این شکل مورد بررسی قرار نگرفته است. از این رو، پرداختن به این موضوع از حیث نظری، به توسعه‌ی دانش در حوزه‌ی مداخلات مثبت‌نگر در روابط زناشویی و از حیث کاربردی، به طراحی راهکارهای آموزشی برای مشاوران خانواده و مراکز سلامت روان کمک می‌کند. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های بهزیستی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بخشودگی و صمیمیت زناشویی در افراد با طلاق عاطفی بود.

روش کار

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل به همراه پیگیری یک‌ماهه (پس از پایان آخرین جلسه مداخله و پس‌آزمون) بود. طرح پژوهش شامل یک گروه آزمایشی و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان و مردان دارای تجربه طلاق عاطفی در شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود.

مونه پژوهش شامل ۴۲ نفر مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با تخصیص تصادفی به دو گروه ۲۱ نفره (آزمایش و کنترل) تقسیم شدند. در جریان اجرای مداخله، به دلیل غیبت بیش از دو جلسه و انصراف از ادامه همکاری، ۶ نفر از گروه آزمایش و ۶ نفر از گروه کنترل از مطالعه خارج شدند،

رسمی و مهارت‌های برخورد مثبت بود و به صورت عملی و با فعالیت‌های گروهی، توسط پژوهشگر نخست این پژوهش و با تأیید و نظارت استاد راهنما و مشاور به صورت جلسه به جلسه و نیز حراست دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی ساوه آموزش داده شد. پس از اتمام جلسات هر دو گروه آزمایشی پس‌آزمون اجرا شد و برای بررسی تداوم اثر آموزش، یک آزمون پیگیری حداقل یک ماه بعد از پایان مداخله‌ها انجام شد تا پایداری تغییرات رفتاری و شناختی ارزیابی شود. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد و صرفاً در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری شرکت داشت تا اثر آموزش در گروه‌های آزمایشی به صورت مقایسه‌ای بررسی شود. البته به جهت حفظ احترام گروه کنترل، پس از دوره پیگیری (که هیچگونه تأثیری بر نتایج پژوهش نداشت و داده‌های هر سه مرحله اندازه‌گیری جمع‌آوری شده بودند)، یک کارگاه ۲ ساعته آموزش این مهارت‌ها ارائه شد. در ادامه ابزار پژوهش معرفی می‌شوند.

فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی: جهت شناسایی ویژگی‌های دموگرافیک آزمودنی‌ها، یک فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی محقق‌ساخته شامل مواردی چون سن، جنسیت، سطح تحصیلات، سابقه ازدواج و سابقه درمان تهیه و در ابتدای مطالعه از کلیه شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل تکمیل گردید.

پرسشنامه استاندارد بخشودگی زناشویی

(Pollard Forgiveness Scale:PFS): به منظور سنجش بخشودگی از مقیاس سنجش بخشش در خانواده استفاده شد. این مقیاس در سال ۱۹۸۸ توسط پولارد و اندرسون تدوین شد [۲۶]. این پرسشنامه ۴۰ سؤال و دو بخش دارد که بخش نخست آن بخشودگی را در خانواده‌های اصلی (سوالات ۱ تا ۲۰) و بخش دوم آن میزان بخشودگی را در خانواده‌ی هسته‌ای/همسران (سوالات ۲۱ تا ۴۰) می‌سنجد. پولارد و همکاران [۲۶] در پژوهشی بر روی ۲۲۹ زن و ۱۱۳ مرد، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه را ۰/۹۳ گزارش کردند. هم‌چنین آن‌ها به منظور بررسی روایی این پرسشنامه، با استفاده از یک نمونه ۳۴۲ نفری، آن را با مقیاس خود-مختاری ورژینگتون و مقیاس اخلاق رابطه‌ای همبسته کردند. نتایج تحلیل نشان داد که خرده مقیاس‌های این پرسشنامه از روایی همگرایی مطلوبی برخوردار هستند. همچنین نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که مقیاس بخشش خانواده دارای اعتبار سازه قابل قبولی است. در ایران نیز محمدی و همکاران [۲۷] روایی همگرایی این ابزار را تأیید و به منظور تأیید

پایایی آن از آزمون آلفای کرونباخ استفاده کردند که مقدار آن ۰/۸۴ بدست آمد و پایایی آن را در خانواده‌های ایران نیز تأیید نمود. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ این ابزار مقدار ۰/۸۲ برآورد گردید.

پرسشنامه استاندارد صمیمیت زوجین (Owlia Intimacy Scale: OIS):

برای سنجش میزان صمیمیت افراد نمونه از پرسشنامه صمیمیت زوجین اولیاء [۲۸] در سال ۱۳۸۵ استفاده شد. این پرسشنامه ۸۷ سؤال دارد و ۹ خرده مقیاس را می‌سنجد که عبارتند از: صمیمیت عاطفی (۱۱ سؤال)، صمیمیت عقلانی (۸ سؤال)، صمیمیت بدنی (۸ سؤال)، صمیمیت اجتماعی-تفریحی (۶ سؤال)، صمیمیت ارتباطی (۱۱ سؤال)، صمیمیت معنوی (۹ سؤال)، صمیمیت روانشناختی (۱۱ سؤال)، صمیمیت جنسی (۸ سؤال) و صمیمیت کلی (۱۵ سؤال). هر سؤال در طیف لیکرت به صورت چهار گزینه‌ای از همیشه (نمره ۴) تا اصلاً (نمره ۱) پاسخ داده می‌شود. حداکثر نمره در این پرسشنامه ۳۴۸ و حداقل نمره ۸۷ است. نمره بیشتر نشانگر صمیمیت بالاتر و نمره کمتر به معنی صمیمیت کمتر است. ضریب آلفای این آزمون برای کل پرسشنامه توسط سازنده آن [۲۸]، ۰/۹۲ گزارش شده است. در پژوهش دیگری که توسط خبازی [۲۹] انجام گرفت پایایی ابزار مذکور در ایران به وسیله محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بدست آمد که حاکی از پایایی مطلوب آن است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ این ابزار مقدار ۰/۸۱ برآورد گردید و پایایی این ابزار مورد تأیید قرار گرفت.

بسته آموزشی مهارت‌های بهزیستی مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا:

ابزار آموزشی مورد استفاده در گروه آزمایش، پکیج مهارت‌های بهزیستی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا خدایاری فرد و همکاران [۳۰] بود که شامل ۱۰ جلسه آموزشی به مدت تقریبی هر جلسه ۳ ساعت می‌شد. این جلسات به صورت گروهی و حضوری، با توالی هفته‌ای یک جلسه برگزار گردید. محتوای پکیج شامل آموزش مهارت‌های بهزیستی از طریق تمرین‌های عملی، فعالیت‌های گروهی، تکنیک‌های مثبت‌اندیشی و تمرکز بر افزایش خوش‌بینی، امید و رضایت‌مندی بود و هدف آن تقویت توانمندی‌های فردی و ارتقای کیفیت زندگی و روابط میان‌فردی شرکت‌کنندگان بود. در جدول ۱، خلاصه محتوای بسته آموزشی مهارت‌های بهزیستی مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه محتوای بسته آموزشی مهارت‌های بهزیستی مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا خدایاری فرد و همکاران (۱۴۰۳)

جلسه	محتوای جلسات
اول	مهارت‌های خودشناسی و خودآگاهی (باتمركز بر شناسایی اهداف، آرزوها، هیجانات مثبت، افکار و باورهای مثبت و استعدادها و ...)

دوم	مهارت های تنظیم هیجان (مدیریت استرس، اضطراب، ترس) (با تمرکز بر تصویرسازی ذهنی مثبت، بازسازی شناختی مثبت و تولید هیجانات مثبت و ...)
سوم	مهارت های مثبت نگری (کشف نقاط قوت و مثبت خود و دیگران، اولویت بندی نقاط مثبت و به کار گرفتن)
چهارم	شناسایی و بازیابی خاطرات مثبت و تولید خاطرات مثبت جدید و افزایش صمیمیت
پنجم	شناسایی توانمندی های منش (کشف توانمندی های منش و اولویت بندی توانمندی های منش و به کار گرفتن آنها)
ششم	آموزش مهارت های ارتقای شادکامی با مدل پرما سلیگمن
هفتم	مهارت های ارتباط سالم (گفتگوی ذهن آگاهانه و ارتباط همدلانه مثبت گرا)
هشتم	مهارت عفو و گذشت و کاربرد آن برای عبور از کینه و خشم
نهم	تغییر رفتار سیستمی (بازسازی رفتارهای مثبت و سالم)
دهم	مهارت های رشد و شکوفایی (حل مسئله راه حل مدار امید آفرین، سبک زندگی اخلاق مدار)

ملاحظات اخلاقی پژوهش به دقت رعایت شد، تمامی شرکت کنندگان پیش از آغاز مطالعه از اهداف و فرآیند پژوهش آگاه شده و رضایت آگاهانه خود را ارائه دادند. این پژوهش تحت نظارت کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک با کد اخلاق IR.IAU.ARAK.REC.1403.356 انجام گرفت.

در نهایت، تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ و در دو سطح توصیفی (میانگین، انحراف معیار، فراوانی، درصد) و استنباطی (آزمون تحلیل کوواریانس) با در نظر گرفتن سطح معناداری ۰/۰۵ انجام شد.

یافته ها

جهت شناخت آزمودنی های پژوهش، باید گفت در گروه آزمایش (۱۵ نفر)، ۸ نفر (۵۳/۳۳٪) زن و ۷ نفر (۴۶/۶۶٪) مرد بودند، در حالی که در گروه کنترل (۱۵ نفر)، ۱۰ نفر (۶۶/۷۰٪) زن و ۵ نفر (۳۳/۳۰٪) مرد بودند.

مرد حضور داشتند. از نظر تحصیلات، اکثریت شرکت کنندگان در هر دو گروه دارای مدرک دکتری بودند (۱۱ نفر یا ۷۳/۳۳٪ در گروه آزمایش و ۱۳ نفر یا ۸۶/۷۰٪ در گروه کنترل) و بقیه دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند (۴ نفر یا ۲۶/۶۶٪ در گروه آزمایش و ۲ نفر یا ۱۳/۳۳٪ در گروه کنترل). از نظر سنی، بیشترین فراوانی مربوط به بازه ۳۶ تا ۴۰ سال بود (۵ نفر یا ۳۳/۳۳٪ در گروه آزمایش و ۳ نفر یا ۲۰٪ در گروه کنترل)، پس از آن بازه های ۴۱ تا ۴۵ سال (۳ نفر در آزمایش و ۵ نفر در کنترل)، ۴۶ تا ۵۰ سال (۳ نفر در آزمایش و ۱ نفر در کنترل)، ۳۰ تا ۳۵ سال (۲ نفر در آزمایش و ۳ نفر در کنترل) و بالای ۵۰ سال (۲ نفر در آزمایش و ۳ نفر در کنترل) قرار داشتند. در ادامه، یافته های توصیفی مربوط به متغیرهای وابسته پژوهش در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ارائه می شود.

جدول ۲. یافته های توصیفی متغیرهای وابسته پژوهش به تفکیک گروه

متغیر (زیرمقیاس)	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
بخشودگی زناشویی (هسته ای)	پیش آزمون	آزمایش	۴۸/۵۰	۴/۲۰	۰/۱۰	-۰/۴۰
		کنترل	۴۷/۸۰	۴/۱۰	۰/۱۵	-۰/۳۵
	پس آزمون	آزمایش	۶۲/۴۰	۳/۸۰	-۰/۳۵	-۰/۲۰
		کنترل	۴۸/۱۰	۴/۲۵	۰/۰۸	-۰/۳۰
	پیگیری	آزمایش	۶۱/۲۰	۴/۰۰	-۰/۲۵	-۰/۲۵
		کنترل	۴۷/۹۰	۴/۱۵	۰/۱۲	-۰/۳۲
بخشودگی (خانواده اصلی)	پیش آزمون	آزمایش	۴۶/۷۰	۴/۳۰	۰/۱۴	-۰/۵۰
		کنترل	۴۶/۹۳	۴/۰۰	۰/۲۰	-۰/۳۰
	پس آزمون	آزمایش	۵۶/۲۰	۴/۱۰	-۰/۴۵	-۰/۳۰
		کنترل	۴۷/۹۰	۴/۰۰	۰/۱۰	-۰/۴۵
	پیگیری	آزمایش	۵۵/۹۰	۴/۲۰	-۰/۳۰	-۰/۳۵
		کنترل	۴۷/۷۷	۳/۹۵	۰/۰۸	-۰/۲۸
صمیمیت زناشویی (عاطفی)	پیش آزمون	آزمایش	۷۲/۴۰	۸/۵۰	۰/۲۰	-۰/۴۵
		کنترل	۷۳/۱۰	۸/۲۰	۰/۱۲	-۰/۳۰

۰/۲۵-	۰/۳۰	۷/۶۰	۹۸/۵۰	آزمایش	پس آزمون	
۰/۳۵-	۰/۱۰	۸/۴۰	۷۴/۲۰	کنترل		
۰/۳۰-	۰/۲۸-	۷/۹۰	۹۷/۲۰	آزمایش	پیگیری	
۰/۳۲-	۰/۰۹	۸/۳۰	۷۳/۸۰	کنترل		
۰/۴۰-	۰/۱۸	۴/۱۰	۳۵/۲۰	آزمایش	پیش آزمون	صمیمیت زناشویی (عقلانی)
۰/۲۸-	۰/۱۴	۳/۹۰	۳۵/۵۰	کنترل		
۰/۲۲-	۰/۲۵-	۳/۷۰	۴۸/۸۰	آزمایش	پس آزمون	
۰/۳۰-	۰/۱۱	۴/۰۰	۳۶/۱۰	کنترل		
۰/۲۵-	۰/۲۲-	۳/۸۰	۴۸/۱۰	آزمایش	پیگیری	
۰/۲۹-	۰/۰۸	۳/۹۵	۳۵/۸۰	کنترل		
۰/۴۲-	۰/۲۲	۳/۳۰	۲۸/۴۰	آزمایش	پیش آزمون	صمیمیت زناشویی (بدنی)
۰/۳۱-	۰/۱۶	۳/۱۰	۲۸/۷۰	کنترل		
۰/۲۴-	۰/۳۲-	2.90	۳۸/۵۰	آزمایش	پس آزمون	
۰/۳۳-	۰/۱۳	۳/۲۰	۲۹/۱۰	کنترل		
۰/۲۷-	۰/۲۹-	۳/۰۰	۳۷/۹۰	آزمایش	پیگیری	
۰/۳۰-	۰/۱۰	۳/۱۵	۲۸/۹۰	کنترل		
۰/۴۱-	۰/۱۹	۳/۰۰	۲۵/۸۰	آزمایش	پیش آزمون	صمیمیت زناشویی (اجتماعی-تفریحی)
۰/۲۹-	۰/۱۳	۲/۹۰	۲۶/۱۰	کنترل		
۰/۲۱-	۰/۲۸-	۲/۶۰	۳۵/۲۰	آزمایش	پس آزمون	
۰/۳۱-	۰/۱۱	۳/۰۰	۲۶/۵۰	کنترل		
۰/۲۴-	۰/۲۵-	۲/۷۰	۳۴/۶۰	آزمایش	پیگیری	
۰/۲۸-	۰/۰۹	۲/۹۵	۲۶/۲۰	کنترل		
۰/۴۳-	۰/۲۱	۲/۸۰	۲۴/۶۰	آزمایش	پیش آزمون	صمیمیت زناشویی (ارتباطی)
۰/۳۲-	۰/۱۵	۲/۷۰	۲۴/۹۰	کنترل		
۰/۲۳-	۰/۳۱-	۲/۵۰	۳۳/۵۰	آزمایش	پس آزمون	
۰/۳۴-	۰/۱۲	۲/۸۰	۲۵/۳۰	کنترل		
۰/۲۶-	۰/۲۷-	۲/۶۰	۳۲/۹۰	آزمایش	پیگیری	
۰/۳۱-	۰/۱۰	۲/۷۵	۲۵/۰۰	کنترل		
۰/۳۹-	۰/۱۷	۱/۵۰	۱۲/۸۰	آزمایش	پیش آزمون	صمیمیت زناشویی (مذهبی/معنوی)
۰/۲۷-	۰/۱۱	۱/۴۰	۱۳/۰۰	کنترل		
۰/۱۹-	۰/۲۴-	۱/۳۰	۱۷/۲۰	آزمایش	پس آزمون	
۰/۲۹-	۰/۰۹	۱/۷۰	۱۳/۲۰	کنترل		
۰/۲۲-	۰/۲۱-	۱/۴۰	۱۶/۹۰	آزمایش	پیگیری	
۰/۲۸-	۰/۰۸	۱/۴۵	۱۳/۱۰	کنترل		
۰/۴۱-	۰/۲۰	۳/۸۰	۳۲/۶۰	آزمایش	پیش آزمون	صمیمیت زناشویی (روان شناختی)
۰/۳۰-	۰/۱۴	۳/۶۰	۳۲/۹۰	کنترل		
۰/۲۲-	۰/۲۹-	۳/۴۰	۴۴/۲۰	آزمایش	پس آزمون	
۰/۳۳-	۰/۱۱	۳/۷۰	۳۳/۳۰	کنترل		
۰/۲۵-	۰/۲۶-	۳/۵۰	۴۳/۵۰	آزمایش	پیگیری	
۰/۳۰-	۰/۰۹	۳/۶۵	۳۳/۰۰	کنترل		
۰/۴۴-	۰/۲۲	۳/۲۰	۲۸/۴۰	آزمایش	پیش آزمون	صمیمیت زناشویی (جنسی)
۰/۳۳-	۰/۱۶	۳/۱۰	۲۸/۷۰	کنترل		
۰/۲۵-	۰/۳۳-	۲/۸۰	۳۸/۵۰	آزمایش	پس آزمون	
۰/۳۵-	۰/۱۳	۳/۲۰	۲۹/۱۰	کنترل		
۰/۲۸-	۰/۳۰-	۲/۹۰	۳۷/۹۰	آزمایش	پیگیری	
۰/۳۲-	۰/۱۰	۳/۱۵	۲۸/۹۰	کنترل		

لیلا بحیرانی و همکاران

نشان داد که اثر متقابل گروه $\times$ پیش‌آزمون برای متغیر صمیمیت زناشویی ($F=0/85$, $P=0/36$) و بخشودگی زناشویی ($F=1/12$, $P=0/29$) معنادار نبود. این یافته نشان داد که شیب‌های رگرسیونی در دو گروه همگن هستند و پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار است.

برقراری همگنی واریانس‌ها میان گروه‌ها، یکی دیگر از پیش‌فرض‌های مهم برای اجرای تحلیل کوواریانس است. برای بررسی این مفروضه، از آزمون لون استفاده شد. نتایج نشان داد که سطح معناداری برای متغیر صمیمیت زناشویی ($0/238$) و بخشودگی زناشویی ($0/285$) هر دو بیش از $0/05$ است، بنابراین فرض همگنی واریانس‌ها رد نشده و داده‌ها شرایط لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس را دارا هستند. همچنین برای بررسی همگنی ماتریس‌های کوواریانس، از آزمون باکس استفاده شد. نتایج نشان داد که مقدار آماره باکس برابر با $0/082$ و سطح معناداری آن $0/145$ بود که با توجه به بزرگتر بودن این مقدار از $0/05$ ، فرض همگنی ماتریس‌های کوواریانس برقرار است و پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیره محقق گردیده است. برای بررسی اثر کلی آموزش مهارت‌های بهزیستی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا بر ترکیب متغیرهای وابسته (صمیمیت و بخشودگی زناشویی)، ابتدا از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (Multivariate Test)

شاخص اثر	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
اثر پیلایی	۰/۶۸۲	۱۱/۴۵	۲	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۶۷
لامبدای ویلکز	۰/۳۱۸	۱۱/۴۵	۲	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۶۷
اثر هاتلینگ	۱/۲۰۵	۱۱/۴۵	۲	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۶۷
بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۱۴۵	۱۱/۴۵	۲	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۴۸

برای بررسی دقیق‌تر اثر مداخله بر هر یک از ۹ زیرمقیاس صمیمیت زناشویی و ۲ خرده‌مقیاس بخشودگی، تحلیل‌های کوواریانس تک‌متغیره به‌صورت جداگانه انجام شد. با توجه به انجام ۱۱ آزمون مجزا، برای کنترل نرخ خطای نوع اول، از روش تصحیح بونفرونی استفاده گردید. سطح معناداری اصلاح‌شده برابر با $0/05 \div$ یعنی $0/045$ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و کنترل برای خرده‌مقیاس‌های صمیمیت و همچنین برای متغیر بخشودگی زناشویی وجود دارد ($P < 0/0045$). نتایج اثرات بین‌موضوعی در جدول ۵ ارائه شده است.

یافته‌های توصیفی نشان می‌دهند که میانگین نمرات بخشودگی زناشویی و صمیمیت زوجین در گروه آزمایش پس از اجرای آموزش مهارت‌های بهزیستی بر پایه روان‌شناسی مثبت به‌طور قابل‌توجهی افزایش یافته و در مرحله پیگیری نیز تقریباً پایدار مانده است. در مقابل، گروه کنترل در هیچ‌یک از مراحل تغییر معناداری نشان نداده است. مقادیر چولگی و کشیدگی در دامنه‌ی قابل‌قبول (± 2) قرار دارند که بیانگر توزیع نرمال داده‌ها است. یکی از پیش‌فرض‌های اساسی در اجرای تحلیل کوواریانس، نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها است. یکی از پیش‌فرض‌های اصلی تحلیل کوواریانس، نرمال بودن توزیع باقی‌مانده‌ها در هر گروه است. با توجه به حجم نمونه کمتر از ۵۰ نفر، نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک و همچنین بررسی نمودارهای Q-Q ارزیابی شد. نتایج نشان داد که برای هیچ‌یک از متغیرها انحراف معناداری از توزیع نرمال مشاهده نشد ($P > 0/05$)، بنابراین، پیش‌فرض نرمال بودن برای اجرای تحلیل کوواریانس برقرار بود.

یکی دیگر از پیش‌فرض‌های اساسی تحلیل کوواریانس، برقراری پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون است که نشان می‌دهد رابطه بین متغیر کوواریانت (پیش‌آزمون) و متغیر وابسته در گروه‌های مختلف یکسان است. برای آزمون این پیش‌فرض، از تحلیل واریانس با تعامل گروه (آزمایش/کنترل) در پیش‌آزمون استفاده شد. نتایج

نتایج جدول ۳ نشان داد که اثر کلی متغیر مستقل (گروه) بر ترکیب دو متغیر وابسته (بخشودگی و صمیمیت زناشویی) معنی‌دار است ($P < 0/001$). این یافته نشان می‌دهد که مداخله به‌طور هم‌زمان بر ساختار ترکیبی متغیرهای وابسته تأثیرگذار بوده است. توجه شود که به‌دلیل وجود تنها دو گروه (آزمایش و کنترل)، سه شاخص اثر پیلایی، لامبدای ویلکز و هاتلینگ از نظر ریاضی معادل یکدیگر هستند و به همین دلیل مقدار F و اندازه اثر آن‌ها یکسان گزارش شده است. برای بررسی دقیق‌تر اثر مداخله بر هر یک از متغیرهای وابسته به‌صورت جداگانه و پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده گردید. در این مرحله، نمرات پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر کوواریانت وارد مدل شدند. پس از تأیید اثر کلی در تحلیل،

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) برای متغیرهای وابسته

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
صمیمیت زناشویی						
گروه (تصحیح شده)	۴۸۲/۱۳۶	۱	۴۸۲/۱۳۶	۱۹/۴۲۷	۰/۰۰۱	۰/۲۷۱
پیش‌آزمون	۱۲۴/۵۰۰	۱	۱۲۴/۵۰۰	۵/۰۲۰	۰/۰۳۴	—
خطا	۶۱۵/۴۰۰	۲۷	۲۲/۷۹۳	—	—	—
بخشودگی زناشویی						
گروه (تصحیح شده)	۳۵۶/۲۷۹	۱	۳۵۶/۲۷۹	۱۵/۷۸۲	۰/۰۰۱	۰/۲۳۶
پیش‌آزمون	۹۸/۲۰۰	۱	۹۸/۲۰۰	۴/۳۱۰	۰/۰۴۶	—
خطا	۴۹۸/۵۴۲	۲۷	۱۸/۴۶۴	—	—	—

طبق نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، پس از کنترل اثر متغیر پیش‌آزمون، تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و کنترل برای متغیر صمیمیت زناشویی و متغیر بخشودگی زناشویی وجود دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های بهزیستی، پس از حذف واریانس ناشی از تفاوت‌های اولیه، موجب افزایش معنی‌دار سطح صمیمیت و بخشودگی در افراد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. همچنین، متغیر

پیش‌آزمون نیز به عنوان یک متغیر کوواریانت، اثر معنی‌داری بر هر دو متغیر وابسته داشت که نشان‌دهنده پایداری بالا در سنجش این ویژگی‌ها است. برای بررسی پایداری اثر آموزش در طول زمان، از مقایسه‌های زوجی بین میانگین نمرات در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با استفاده از روش اصلاح‌شده بونفرونی استفاده شد.

جدول ۵. نتایج مقایسه‌های زوجی با آزمون بونفرونی

متغیر	مقایسه مراحل	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری	Cohen's d (اندازه اثر)
صمیمیت زناشویی	پس‌آزمون - پیش‌آزمون	۳۱/۸۰	۲/۸۵	۰/۰۰۱	۱/۲۵ (بزرگ)
	پیگیری - پس‌آزمون	-۲/۸۰	۱/۹۴	۰/۱۸۹	۰/۱۷ (ناچیز)
بخشودگی زناشویی	پس‌آزمون - پیش‌آزمون	۱۹/۴۰	۱/۹۲	۰/۰۰۱	۱/۳۲ (بزرگ)
	پیگیری - پس‌آزمون	-۱/۵۰	۱/۷۵	۰/۳۰۵	۰/۲۱ (ناچیز)

نتایج مقایسه‌های زوجی با آزمون بونفرونی نشان داد که میانگین نمرات صمیمیت و بخشودگی در مرحله پس‌آزمون به‌طور معنی‌داری بیشتر از پیش‌آزمون است ($P < ۰/۰۱$). با این حال، تفاوت بین پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار نبود، بنابراین اثر مداخله در دوره پیگیری حفظ شده و آموزش مهارت‌های بهزیستی اثر پایدار بر بهبود روابط بین زوج‌ها داشته است. مقادیر Cohen's d برای تغییرات از پیش‌آزمون به پس‌آزمون در هر دو متغیر در محدوده اثر بزرگ (بیشتر

از ۰/۸) قرار دارد که نشان‌دهنده تأثیر قابل‌توجه و از نظر بالینی معنادار مداخله است، در حالی که تغییرات از پس‌آزمون به پیگیری ناچیز هستند و حاکی از پایداری اثرات مداخله می‌باشند. برای کنترل دقیق‌تر اثرات اولیه و بررسی پایداری اثر مداخله به صورت بین‌گروهی، یک تحلیل کوواریانس جداگانه برای مرحله پیگیری انجام شد که در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای مقایسه گروه‌ها در مرحله پیگیری (با کنترل نمرات پس‌آزمون)

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر (η^2)	فاصله اطمینان ۹۵٪ تفاوت میانگین‌های تعدیل شده
صمیمیت زناشویی	گروه	۳۲۷/۲	۱	۳۲۷/۲	۱۴/۳۵	$> ۰/۰۰۱$	۰/۳۵	(۴۱/۷۵ ، ۱۲/۱۸)
	خطا	۶۱۵/۶	۲۷	۲۲/۸	—	—	—	—
بخشودگی زناشویی	گروه	۲۰۶/۸	۱	۲۰۶/۸	۱۱/۲۰	$> ۰/۰۰۱$	۰/۲۹	(۲۸/۴۵ ، ۸/۹۲)
	خطا	۴۹۸/۴	۲۷	۱۸/۵	—	—	—	—

دیدگاه، مهارت‌هایی مانند همدلی و تنظیم هیجان به یک رابطه خاص محدود نمی‌شوند و پس از یادگیری، در سایر روابط نزدیک از جمله رابطه با والدین نیز تعمیم می‌یابد. با این حال، همان‌طور که در چکیده و نتایج اصلی تأکید شد، تمرکز اصلی و اثرگذاری مستقیم‌تر مداخله بر متغیرهای همسو با موضوع پژوهش (صمیمیت و بخشودگی زناشویی) بود. همچنین به نظر می‌رسد هم‌خوانی محتوای آموزش با ارزش‌های فرهنگی و خانوادگی جامعه ایران، از جمله تأکید بر مدارا، همدلی و حفظ روابط، زمینه به‌کارگیری این مهارت‌ها را در زندگی روزمره تقویت کرده و به پایداری اثرات مداخله در دوره پیگیری کمک کرده است. در جمع، می‌توان گفت آموزش گروهی مهارت‌های بهزیستی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت قادر است ظرفیت بخشودگی را در افراد دارای طلاق عاطفی افزایش دهد و این اثر در بازه پیگیری نیز تداوم یابد.

دومین یافته پژوهش نشان داد آموزش گروهی مهارت‌های بهزیستی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت بر صمیمیت زناشویی در افراد با طلاق عاطفی اثربخش است و این اثربخشی در دوره پیگیری نیز تداوم داشت. میانگین صمیمیت زناشویی در گروه مداخله پس از آموزش افزایش یافته و در مقایسه با گروه کنترل بهبود قابل توجهی داشته است. این نتیجه با پژوهش‌های همسو مانند مطالعه Binu و همکاران [۲۲] و Kansky و همکاران [۲۴] هم‌خوانی دارد که نشان دادند مداخلات مثبت‌نگر می‌تواند به ارتقای روابط نزدیک، درک متقابل و افزایش کیفیت تعاملات زوجین منجر شود. همچنین Putri و همکاران و Worthington و Ripley تأکید کرده‌اند که آموزش مهارت‌های مثبت‌نگر و روان‌شناسی مثبت باعث بهبود همدلی، اعتماد و ارتباط مؤثر در روابط زناشویی می‌شود [۱۹، ۲۱]. در تبیین این یافته می‌توان گفت در طلاق عاطفی، کاهش صمیمیت بیش از آنکه ناشی از فقدان علاقه باشد، حاصل ضعف در بیان هیجان‌ها، تفسیرهای منفی از رفتار همسر و کاهش تعاملات حمایتی است. آموزش مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، تنظیم هیجان، ارتباط مؤثر و حل مسئله، این الگوهای ناکارآمد را اصلاح کرده و زمینه گفت‌وگوی صادقانه، درک متقابل و بازسازی اعتماد را فراهم می‌کند، در نتیجه صمیمیت زناشویی افزایش می‌یابد. در مقابل، برخی پژوهش‌ها نتایج متفاوتی گزارش کرده‌اند که احتمالاً به تفاوت‌های فرهنگی، نوع مداخلات، طول دوره آموزش و محدودیت ابزارهای خودگزارشی مربوط است [۲۲ و ۲۳]. پژوهش فراتحلیل Binu نیز نشان داد که تمایل به پاسخ‌دهی مطلوب اجتماعی و اثر هاله می‌تواند بر برآورد میزان صمیمیت تأثیر بگذارد و بخشی از تفاوت یافته‌ها را تبیین کند [۲۲]. همچنین، در بافت فرهنگی ایران، تأکید بر همدلی، احترام متقابل و حفظ انسجام خانواده، زمینه به‌کارگیری مهارت‌های آموخته‌شده را در روابط زناشویی تقویت می‌کند و می‌تواند به تداوم

نتایج نشان داد که پس از کنترل نمرات پس‌آزمون، تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیگیری برای متغیر صمیمیت زناشویی و متغیر بخشودگی زناشویی وجود دارد. فاصله اطمینان ۹۵٪ برای تفاوت میانگین‌های تعدیل‌شده در هر دو متغیر صفر را شامل نمی‌شود که تأییدکننده معنی‌داری تفاوت است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که اثربخشی آموزش مهارت‌های بهزیستی در طول زمان پایدار بوده و گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پیگیری نیز برتری معنی‌داری داشته است.

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش گروهی مهارت‌های بهزیستی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا، دارای اثربخشی معناداری بر افزایش صمیمیت و بخشودگی زناشویی در افراد مبتلا به طلاق عاطفی است. در ادامه، این یافته‌ها در راستای مبانی نظری و پژوهش‌های پیشین تبیین می‌شوند.

اولین یافته پژوهش حکایت از اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های بهزیستی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت بر بخشودگی زناشویی در افراد با طلاق عاطفی دارد و این اثربخشی در دوره پیگیری نیز تداوم داشته است. به‌صورتی که میانگین نمرات بخشودگی در گروه آزمایش پس از مداخله به‌طرز محسوس بالا رفت و در پیگیری کاهش معناداری نسبت به پس‌آزمون نشان نداد. این نتیجه با مطالعات Pollard و همکاران [۲۶]، Worthington و همکاران [۲۱]، Binu و همکاران [۲۲] و Bafrani و همکاران [۱۸] همسو بود که اثر مثبت مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت را بر تعاملات زناشویی و ظرفیت بخشش گزارش کرده‌اند. با این حال، نتایج برخی پژوهش‌ها از جمله کار Adel [۳] و Al-Dmour [۴] تا حدی متفاوت بوده و اثرات ضعیف‌تر یا وابسته به تفاوت‌های میان فرهنگی را نشان داده‌اند که احتمالاً به تفاوت در شدت تعارض‌های زناشویی، محتوای مداخله و ویژگی‌های نمونه‌ها مربوط می‌شود. همچنین Worthington و همکاران نشان دادند که آموزش امید، مهارت‌های مثبت‌نگر و بخشودگی در زوجین به کاهش تعارض و بهبود روابط عاطفی منجر می‌شود [۲۱]. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد دارای طلاق عاطفی معمولاً رفتار همسر را با تفسیرهای منفی و همراه با نشخوار ذهنی ارزیابی می‌کنند. آموزش مهارت‌های بهزیستی با تقویت همدلی، تنظیم هیجان، قدردانی و بازنگری شناختی، این الگوهای ناسازگار را تعدیل کرده و از شدت خشم و رنجش پایدار می‌کاهد، در نتیجه، آمادگی روان‌شناختی برای بخشودگی افزایش می‌یابد. یکی از یافته‌های جالب توجه پژوهش حاضر، تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های بهزیستی بر بخشودگی در خانواده اصلی (والدین) بود. اگرچه هدف اصلی این مطالعه بررسی روابط زناشویی بود، اما این یافته با نظریه‌های سیستمی خانواده همخوانی دارد [۱۸، ۲۱]. بر اساس این

اثرات مداخله در دوره پیگیری کمک کند [۳۰]. لذا می‌توان گفت آموزش گروهی مهارت‌های بهزیستی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت می‌تواند به عنوان یک راهبرد مؤثر برای ارتقای صمیمیت زناشویی و کاهش طلاق عاطفی در زوجین ایرانی به کار گرفته شود و موجب تقویت کیفیت زندگی مشترک و روابط نزدیک میان زوجین شود.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، کوچک بودن حجم نمونه و تمرکز بر افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر تهران بود که محدودیت تعمیم‌پذیری یافته‌ها را به سایر جمعیت‌ها ایجاد می‌کند. همچنین، دوره پیگیری کوتاه‌مدت (یک ماه) امکان بررسی پایداری بلندمدت اثرات آموزش را محدود می‌کند. به علاوه، استفاده از روش خودگزارشی برای سنجش متغیرهای صمیمیت و بخشودگی ممکن است با سوگیری پاسخ‌دهنده (با توجه به بافت فرهنگی و مذهبی جامعه آماری در ایران، که بر ارزش‌هایی مانند حفظ آبرو، صبر در برابر مشکلات زناشویی و ارائه تصویر مثبت از خانواده تأکید دارد، ممکن است شرکت‌کنندگان تحت تأثیر تمایل به پاسخ‌های مطلوب اجتماعی قرار گرفته و نمراتی بالاتر از واقعیت گزارش کرده باشند و منجر به ایجاد پدیده اثر هالو شده باشد) همراه باشد. دیگر محدودیت پژوهش که باید صادقانه به آن اشاره شود، سوگیری در گروه نمونه به علت وجود بالا افراد با مدرک دکتری و نیز عدم حضور زوجین در مداخله و سنجش یک‌طرفه صمیمیت بود. بر این اساس، پژوهش‌های آتی می‌توانند با افزایش حجم نمونه، گسترش جامعه آماری به شهرها و فرهنگ‌های مختلف، و افزایش طول دوره پیگیری، اعتبار و تعمیم‌پذیری نتایج را ارتقا دهند. همچنین استفاده از ابزارهای ارزیابی چندمنظوره (مشاهده رفتارهای زوجین یا ارزیابی توسط همسر) و مطالعه بر زوجین با سطح تحصیلات پایین‌تر، می‌تواند دقت یافته‌ها را افزایش دهد. با توجه به نتایج مثبت آموزش مهارت‌های بهزیستی، سازمان‌های روان‌شناختی و مراکز مشاوره می‌توانند برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر روان‌شناسی مثبت را به صورت بسته‌های آموزشی

among married teachers in Karak Governorate. Jordanian Educational Journal, 2024; 9(2): 343-68. <https://doi.org/10.46515/jaes.v9i2.710>

5. Al-Sarhan HA, Al-Safasfa MI. Emotional Divorce and Its Relationship to Quality of Life among a Sample of Refugee Women Attending the Family Reform Office in Zaatari Camp. Jordanian Educational Journal, 2024; 9(3): 452-71. <https://doi.org/10.46515/jaes.v9i3.903>
6. Salarfard M, Mahmoudinia M, Rahimi M, Roudsari RL. A systematic review of counselling approaches and their impact on marital intimacy among women and couples experiencing infertility. BMC psychology, 2025; 13(1): 1089-97. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03430-4>
7. Dehghanidowlatabadi S, Pallathadka H, Ismail SM, Abdullaev D, Ibrahim FM, Prasad KV. Moderating Effect of Interpersonal Mindfulness Between Marital Conflict and Marital Intimacy Among

استاندارد برای زوجین با تجربه طلاق عاطفی طراحی کنند. همچنین، این آموزش‌ها می‌توانند در قالب برنامه‌های ارتقای مهارت‌های زندگی زوجین در محیط‌های کاری یا آموزشی با هدف بهبود تعاملات میان‌فردی و کاهش تنش‌های خانوادگی ارائه شوند. ایجاد ابزارهای دیجیتال تعاملی برای تمرین مهارت‌ها در طول روز، همراه با پیش اثرات آن از طریق سنجش دوره‌ای، می‌تواند اثر مداخلات را پایداری و دسترسی به آموزش‌ها را آسان‌تر نماید. از سوی دیگر، پیامدهای بالینی این پژوهش نشان می‌دهد که مشاوران خانواده می‌توانند با تلفیق این مهارت‌ها در پروتکل‌های درمانی، به زوجین کمک کنند تا علاوه بر بهبود ارتباط، بر ریشه‌های هیجانی طلاق عاطفی نیز غلبه کنند. توصیه می‌شود مشاوران پس از آموزش مهارت‌های اولیه، با تمرین‌های خانگی و بازخوردهای منظم، این الگوهای رفتاری را در جلسات روتین نهادینه سازند.

نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش گروهی مهارت‌های بهزیستی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت، هم توانایی بخشودگی و هم صمیمیت زناشویی را در زوجین با طلاق عاطفی بهبود می‌بخشد و این اثرات در دوره پیگیری نیز پایدار مانده است. این نتایج نشان می‌دهند که مداخلات مثبت‌نگر می‌توانند به عنوان راهکاری مؤثر برای بازسازی پیوندهای عاطفی و ارتقای کیفیت روابط زناشویی در زمینه فرهنگی و اجتماعی ایران مورد استفاده قرار گیرند.

سپاسگزاری

از تمامی زوجین گرمی که در پژوهش حاضر شرکت نمودند تقدیر و تشکر می‌شوند.

تضاد منافع

تعارض منافی از سوی نویسندگان گزارش نشده است.

Reference

1. Shayesteh-Parto F, Hasanpoor-Azghady SB, Arefi S, Amiri-Farahani L. Infertility-related stress and its relationship with emotional divorce among Iranian infertile people. BMC psychiatry, 2023; 23(1): 666-76. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05159-z>
2. Al-Moselhy MN, Abu Zeid A, Mokhaimer E, Adel DP. Emotional Divorce and Its Relation to Demographic Variables. Journal of Sustainable Development in Social and Environmental Sciences, 2023; 2(2): 25-42. <https://doi.org/10.21608/jsdses.2023.207300.1017>
3. Adel F. Correlation between Dogmatism and Emotional Divorce among Married Women. Damietta Journal of Nursing Research and Health Sciences, 2025; 2(2): 141-62. <https://doi.org/10.21608/djnrhs.2025.379079.1013>
4. Al-Dmour SM, Halim Arabiyat AA. The Predictive Ability of Marital distress in Emotional Divorce

- Iranian Married Individuals. *Brain and Behavior*, 2025; 15(3): e70392. <https://doi.org/10.1002/brb3.70392>
8. Oppong SS, Naab F, Duah IO, Ankamah S, Owiredo D, Ametor FH, Danso-Appiah A. Psychosocial interventions for improving marital intimacy, sexual satisfaction, and quality of life of women and couples with infertility problems in low and middle-income countries: Systematic review protocol. *PloS one*, 2025; 20(10): e0335068. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0335068>
9. Yang JH, Yang HJ, Jung SC, Choi C, Bum CH. Comparative analysis of stroke, marital intimacy, marital satisfaction and divorce intention according to the type of participation in marital leisure sports activities. *Behavioral Sciences*, 2024; 14(9): 757-68. <https://doi.org/10.3390/bs14090757>
10. Bıyık Sarı F, Cihan H. Marital forgiveness among Turkish married individuals: A Qualitative study. *Marriage & Family Review*, 2024; 60(6): 343-69. <https://doi.org/10.1080/01494929.2024.2360104>
11. Sari EP, Helmi AF, Febriani A. Cross-cultural adaptation and factor structure investigation of the Marital Forgiveness Scale. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2024; 9(2), 267-86. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.22463>
12. Sari FB, Cihan H. Development of Marital Forgiveness Scale in Turkish Culture: A Validity and Reliability of the Study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2024; 14(75): 538-54. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1411217>
13. Narimani A, Asadpour E, Sadeghi Afjeh Z, Poushaneh K. The structural model of the quality of marital life based on marital forgiveness with the mediation of Spouse's Perceived Responsiveness in married women in Tehran. *The Women and Families Cultural-Educational*, 2025; 19(68): 169-88. (In Persian) <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.26454955.1403.19.6.8.3.6>
14. Ikram K, Ahmad G. Perceived Stress and Marital Adjustment: The Mediating Role Forgiveness Among Married Men and Women. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 2024; 23(1): 41-9. <https://www.proquest.com/openview/f2faad9ca9ee3b3286261db5d7de078a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=3950100>
15. Rahmanian M, Arefinia N. The role of personality and early maladaptive schemas in predicting marital forgiveness with the mediation of resilience in betrayed women suffering from depression. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 2024; 26(5), 299-308. DOI: 10.22038/JFMH.2024.79702.3128
16. Tahmasby H, Khorramabadi Y. Investigating the predictive power of agreeableness, marital empathy and marital forgiveness on marital satisfaction in married women. *Journal of Psychology*, 2024; 28(1): 1-11. <https://psycnet.apa.org/record/2025-81530-001>
17. Mitsea E, Drigas A, Skianis C. Well-being technologies and positive psychology strategies for training metacognition, emotional intelligence and motivation meta-skills in clinical populations: a systematic review. *Psych*, 2024; 6(1): 305-44. <https://doi.org/10.3390/psych6010019>
18. Bafrani M, Nourizadeh R, Hakimi S, Mortazavi SA, Mehrabi E. The impact of positive psychology counseling on sexual and marital satisfaction and anxiety among reproductive-aged women during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled clinical trial. *BMC psychology*, 2024; 12(1): 313-24. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01826-2>
19. Putri D, Ariyani M, Akbar Z. Examining Marital Flourishing in Intercultural Couples: A Psychological Literature Review. In *International Conference on Psychology and Education (ICPE)*; 2025. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/icpe/article/view/6121>
20. Sinici E. Positive Family and marital therapy. In *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications for Positive Mental Health*. Cham: Springer Nature Switzerland; 2025. https://doi.org/10.1007/978-3-031-94645-5_23
21. Worthington EL, Ripley JS. Hope, forgiveness, and positive psychology in couple therapy. *Routledge*; 2024. <https://doi.org/10.4324/9781003009382>
22. Binu J, Joseph V, Rajan SK. Effectiveness of couple interventions in marital distress: A systematic review and meta-analysis. *Iranian journal of public health*, 2025; 54(1): 112-23. DOI:10.18502/ijph.v54i1.17581
23. Cunha LF, Pellanda LC, Reppold CT. Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial. *Frontiers in psychology*, 2019; 10: 584. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584>
24. Kansky J. What's love got to do with it? Romantic relationships and well-being. *Handbook of well-being*, 1-24; 2018. DOI: nobascholar.com
25. Maciejewski M. Quasi-experimental design. *Biostatistics & Epidemiology*, 2024; 4(1): 38-47. <https://doi.org/10.1080/24709360.2018.1477468>
26. Pollard MW, Anderson RA, Anderson WT, Jennings G. The development of a family forgiveness scale. *Journal of FamilyTherapy*. 1998; 20(1): 95-109. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00070>
27. Mohammadi B, Heydarnia A, Abbasi H. Predicting Marital Commitment Basid on Marital Intimacy and Forgiveness. *Rooyesh*. 2016; 5(3): 31-50. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1395.5.3.4.3>
28. Owlia N, Fatehizadeh M, Bahrami F. The effect of marital life enrichment training on increasing intimacy between couples. *Family Studies*, 2006; 2(2): 18-41. https://jfr.sbu.ac.ir/article_97493.html?lang=fa
29. Khabazi M, Kimiaee SA, Kareshki H, Mashhadi A. The Evaluation of the structural equation model of factors affecting on marital intimacy in newlywed couples. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 2022; 12(1): 83-102. (In Persian) <https://doi.org/10.22108/cbs.2022.134270.1667>
30. Khodayarifard M, Asayesh M, Zandi S, Hassanirad M. *Practical Guide to Good Living Skills*. Tehran University Press; 2024. (In Persian) https://press.ut.ac.ir/book_3926.html