



The effectiveness of positive psychology training on sexual self-esteem and marital adjustment of housewives

Mahdieh Rahmanian^{*1}, Zahra Mohamadi², Amin Rafiepoor³

1. Associate professor, Department of psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.
<https://orcid.org/0000-0002-6745-1426>
2. Master of Psychology, Department of psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran
<https://orcid.org/0009-0002-6317-0915>
3. Associate professor, Department of psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.
<https://orcid.org/0000-0003-4645-422X>

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article Article History: Received: June 20, 2024 Accepted: September 18, 2024 Keywords: Positive Psychology Training, Sexual Self-Esteem, Marital Adjustment, Housewives.	Introduction: This study investigated the effectiveness of positive psychology training in enhancing sexual self-esteem and marital adjustment among housewives. Method: The method of the current study was semi-experimental with a pre-test-post-test and follow-up design with two groups: experimental and control. The statistical population of the current study consisted of housewives aged 18 to 45 in Tehran city. Forty individuals were selected as the sample by accessibility method and placed in two experimental and control groups (20 per group). The research tools included Spanier's Marital Adjustment Scale (1976) and Zeanah and Schwarz's Women's Sexual Self-esteem Questionnaire (1996). Seligman and colleagues' Positive Psychology Training Program (2005), which includes eight 90-minute sessions once a week, was conducted for the experimental group, while the control group received no intervention. Data were analyzed using repeated measures ANOVA in SPSS software. Finding: The results indicated that the group effect, time effect, and the interaction effect of group $\times$ time were significant for both marital adjustment ($\eta^2 = 0.812$, $P = 0.000$) and sexual self-esteem ($\eta^2 = 0.873$, $P = 0.000$). ($p < 0.05$). Conclusion: Given the study's findings, which demonstrate that training based on positive psychology can increase sexual self-esteem and marital adjustment in housewives, it is recommended that educational programs grounded in positive psychology be incorporated into counseling and family planning services to enhance marital success and strengthen the sense of sexual self-worth among this group of women.
Cite this article:	Rahmanian, R, Mohamadi, Z, Rafiepoor, A.(2024). The effectiveness of positive psychology training on sexual self-esteem and marital adjustment of housewives. Journal of Islamic-Iranian Family studies. .4(2), 38-54
Corresponding Author	Mahdieh Rahmanian Address: Department of psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran. Email: m.rahmanian@pnu.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

Marriage is recognized as a significant milestone in personal growth and the attainment of individual success, symbolizing a deep bond and partnership between two individuals. Psychological and social development theories, including Erikson's theory, place great emphasis on the importance of emotional and psychological maturity in establishing intimate relationships and marriage. Erikson's stage of "intimacy versus isolation" highlights the need for young adults to develop the ability to form close and intimate relationships. Similarly, Freud believes that reaching the final stage of psychosexual development is essential for forming healthy and stable relationships. The success of marriage depends on various factors such as effective communication, emotional intimacy, and sexual satisfaction.

One important aspect of an individual's life is sexual self-esteem, which influences sexual satisfaction, relationship quality, and overall well-being. Sexual self-esteem includes confidence in engaging in healthy sexual behaviors and enjoying sexual relationships. Research indicates that sexual self-esteem affects sexual behavior, emotional responses to sexual stimuli, and an individual's perception of their sexual identity and acceptance. Additionally, biological factors such as hormone levels can impact sexual desire and self-esteem. For instance, higher levels of testosterone in women are associated with greater sexual motivation and higher self-esteem. Moreover, women with a more positive body image tend to have higher sexual self-esteem, which influences their attitudes toward marriage and relationships. Marital compatibility is another crucial factor in the success and longevity of a marriage, referring to the ability of couples to adapt to changing circumstances and coexist harmoniously. Marital compatibility is essential for creating a supportive relationship and meeting the emotional needs of both partners. Factors such as resilience, individual coping mechanisms, and external environments play important roles in how couples manage challenges and adapt to changes in their relationship dynamics.

Positive psychology, which focuses on identifying and enhancing positive emotions such as happiness, optimism, love, and kindness, has a significant impact on various aspects of individuals' lives, including marital experiences. This field emphasizes three main areas: positive subjective experiences, positive traits, and positive organizational systems. Positive psychology interventions, such as loving-kindness meditation, are designed to foster positive emotions like acceptance, gratitude, and love, which can be particularly beneficial for couples, especially those in long-distance relationships.

Given the importance of sexual self-esteem and marital adjustment in marital relationships, this study investigates the impact of positive psychology training on the sexual self-esteem and marital adjustment of housewives. While previous research has highlighted the significance of these two factors in marital satisfaction, there has been limited focus on the potential effects of positive psychology interventions on them. Additionally, there is a lack of research on the specific needs and challenges faced by housewives in maintaining marital satisfaction and well-being. Therefore, this study aims

to fill this gap by exploring the effectiveness of positive psychology training in improving the sexual self-esteem and marital adjustment of housewives.

Methodology

This study employed a semi-experimental research design with a pre-test, post-test, and follow-up structure, encompassing one experimental group and one control group consisting of housewives in Tehran in 2021. The research sample was selected using targeted sampling, with a total of 40 participants divided equally between the experimental and control groups. The inclusion criteria stipulated that participants must be housewives and in good physical health, while exclusion criteria included dissatisfaction, incomplete questionnaire responses, and non-participation in training sessions. Data analysis was conducted using SPSS version 26 software to analyze the questionnaire responses.

The study utilized two primary assessment tools: Spanier's Marital Compatibility Questionnaire, comprising 32 questions on a 6-point Likert scale, and the Sexual Self-Esteem Questionnaire of Zeanah and Schwarz, consisting of 81 items on a 6-point Likert scale. The positive psychology training program, developed by Seligman et al. in 2005, comprised eight sessions conducted once a week by the researcher.

Results

According to the demographic findings, 30% ($n = 12$) of the respondents were in the age group of 18 to 25 years, 17.5% ($n = 7$) were in the age group of 26 to 31 years, 20% ($n = 8$) were between 32 and 40 years old, and 32.5% ($n = 13$) were over 40 years old. Regarding education, 15% ($n = 6$) had a diploma or some postgraduate education, 40% ($n = 16$) had a bachelor's degree, 37.5% ($n = 15$) had a postgraduate degree, and 7.5% ($n = 3$) had a doctorate. The mean and standard deviation values were significantly different between the pre-test and post-test for the experimental group. Additionally, the control group consistently demonstrated lower means and standard deviations compared to the experimental group.

Before conducting the repeated measures analysis of variance (ANOVA), the Shapiro-Wilk test was used to assess the normality of the distribution of scores. The results of the Shapiro-Wilk test indicated that the assumption of normality was met for all dependent variables ($p > .05$). Additionally, skewness and kurtosis values were within the acceptable range (-2 to 2), further supporting the normality assumption.

Levene's test for homogeneity of variances was also conducted. The results supported the assumption of homogeneity of variance for both marital compatibility ($p = .091$, $F = 1.819$, $MBox = 12.36$) and sexual self-esteem ($p = .091$, $F = 0.669$, $MBox = 4.54$). However, Mauchly's test of sphericity was significant ($p = .001$), indicating a violation of the sphericity assumption. Therefore, the Greenhouse-Geisser correction was applied to the repeated measures ANOVA results. The implementation of positive psychology training had a statistically significant effect on both marital compatibility (Wilks's Lambda = 0.13, $\eta^2 = 0.86$, $p < .001$) and sexual self-esteem (Wilks's Lambda = 0.05, $\eta^2 = 0.94$, $p < .001$). Table 4 presents the results of the repeated measures ANOVA, further detailing the impact of the intervention on the dependent variables.

Table 1: Repeated Measures ANOVA Results: Effect of Positive Psychology Training

Dependent Variable	Source of Change	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	Effect Size (η^2)
Marital Compatibility	Group	1698.678	1	1698.678	9.167	0.000	0.247
	Time	176.622	1.791	98.638	83.979	0.000	0.750
	Time * Group	254.489	1.791	142.124	121.000	0.000	0.812
Sexual Self-Esteem	Group	10758.400	1	10758.400	50.260	0.000	0.642
	Time	4857.689	1.503	3231.95	193.118	0.000	0.873
	Time * Group	4820.000	1.503	3206.882	191.620	0.000	0.873

The repeated measures ANOVA revealed significant main effects for both group and time, as well as a significant interaction effect of group x time for both marital compatibility ($\eta^2 = 0.81$, $p < .001$) and sexual self-esteem ($\eta^2 = 0.87$, $p < .001$). These findings indicate that positive psychology training had a significant impact on both outcomes over time.

Discussion

The study's findings underscore the positive influence of positive psychology training on enhancing sexual self-esteem and marital adjustment among housewives. Positive psychology interventions were shown to have a significant effect on promoting optimism, resilience, and emotional well-being, thereby improving marital satisfaction and overall relationship quality. By fostering positive thinking and emotions, individuals can cultivate a more constructive outlook on themselves and their relationships, leading to enhanced compatibility and satisfaction within marriages. The theory of construction and expansion posits that positive emotions broaden individuals' cognitive horizons, enabling them to consider a broader range of possibilities and resources, ultimately fostering greater interpersonal connections and emotional resilience. Positive psychology interventions, such as daily gratitude exercises and positive reframing techniques, can help individuals develop coping strategies, strengthen relationships, and navigate conflicts more effectively.

Conclusion

In conclusion, this study underscores the effectiveness of positive psychology training in enhancing sexual self-esteem and marital adjustment among housewives. The findings highlight the transformative impact of positive psychology interventions in promoting emotional well-being, resilience, and relationship satisfaction. By integrating positive psychology principles into interventions, individuals can cultivate a more optimistic outlook, strengthen their coping mechanisms, and enhance their overall marital experience. Continued research in this area is recommended to explore the long-term effects of positive psychology training on marital relationships and to validate the generalizability of these findings across diverse populations. The study contributes valuable insights into the role of positive psychology in fostering healthy and fulfilling marital relationships, emphasizing the importance of emotional well-being and positive thinking in enhancing relationship dynamics.

Limitations and Suggestions

The study's limitations include the inability of a cross-sectional design to establish causal relationships and the fact that it was conducted solely in Tehran, limiting generalizability. Uncontrollable variables such as economic, social, and cultural factors may have influenced the results. Future research should use diverse assessment tools and experimental designs to better explore the impact of positive psychology interventions on marital relationships, including their long-term effects on satisfaction and well-being.

Funding

The research was self-funded by the researchers, with no external financial support received at any stage of the study.

Ethics Approval and Consent to Participate

In this study, ethical considerations were carefully observed. Each participant was provided with an informed consent form to ensure they were aware of the research objectives. Throughout the research process, participant confidentiality, accurate citation, adherence to ethical principles in data collection, integrity in the use of resources, and the avoidance of bias in data analysis were prioritized. The ethical approval code obtained from the university is IR.PNU.REC.1400.066.

Acknowledgements

The study was based on the first author's master's thesis in psychology, conducted in collaboration with esteemed professors and participants. The authors express gratitude to the professors and participants for their contributions to the research.

Conflict interests

The authors declare no financial sponsorship or conflicts of interest associated with this research.



اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر عزت نفس جنسی و سازگاری زناشویی زنان خانه‌دار

مهديه رحمانیان^{۱*}، زهرا محمدی^۲، امین رفیعی پور^۳

۱. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

<https://orcid.org/0000-0002-6745-1426>

۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

<https://orcid.org/0009-0002-6317-0915>

۳. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

<https://orcid.org/0000-0003-4645-422X>

اطلاعات مقاله چکیده

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

تاریخچه مقاله:

تاریخ دریافت:

۳۱ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش:

۲۸ شهریور ۱۴۰۳

واژه‌های کلیدی:

آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا، عزت نفس جنسی، سازگاری زناشویی، زنان خانه‌دار

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر عزت نفس جنسی و سازگاری زناشویی زنان خانه‌دار انجام شد. **روش:** روش پژوهش حاضر به صورت نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با دو گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر زنان خانه‌دار در دامنه سنی ۱۸ تا ۴۵ شهر تهران بودند که ۴۰ نفر به عنوان نمونه به روش دردسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) و پرسش‌نامه عزت نفس جنسی زنان زینا و اسپوارز (۱۹۹۶) بود. برنامه آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵) شامل مداخله ۸ جلسه‌ای ۹۰ دقیقه‌ای به صورت یک‌بار در هفته برای گروه آزمایش برگزار شد در حالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. تحلیل داده‌ها به روش اندازه‌گیری مکرر با نرم افزار SPSS انجام شد... **یافته‌ها:** نتایج حاکی از آن بود که اثر گروه و اثر زمان، اثر تعاملی گروه×زمان نیز برای سازگاری زناشویی ($\eta^2 = 0/812$) و عزت نفس جنسی ($P = 0/000$ و $\eta^2 = 0/873$) معنادار بوده است. ($P < 0/05$). **نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج مطالعه که نشان می‌دهد آموزش روان‌شناسی بر اساس مثبت‌گرایی می‌تواند عزت نفس جنسی و سازگاری زناشویی را در زنان خانه‌دار افزایش دهد، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مثبت‌گرایی در برنامه‌ریزی‌های مشاوره‌ای و خانواده به منظور بهبود موفقیت زناشویی و تقویت احساس ارزشمندی جنسی در این گروه از زنان مورد استفاده قرار گیرد.

رحمانیان، مهديه، محمدی، زهرا، رفیعی پور، امین. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر عزت نفس جنسی و سازگاری زناشویی زنان خانه‌دار، فصلنامه مطالعات اسلامی ایرانی خانواده. (۲)۴. صص ۳۸-۵۴.

استناد:

مهديه رحمانیان

نشانی: گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

ایمیل: m.rahmanian@pnu.ac.ir

نویسنده

مسئول:

مقدمه

نظریه‌های رشد روانی و اجتماعی مانند نظریه اریکسون به اهمیت بلوغ عاطفی و روانی برای توانایی برقراری روابط صمیمی و ازدواج اشاره دارند. اریکسون در مرحله "صمیمیت در مقابل انزوا" به این موضوع پرداخته است که جوانان باید توانایی ایجاد ارتباطات نزدیک و صمیمی را کسب کنند (Keldal & Yildirim, 2022). همچنین، فروید نیز تأکید دارد که رسیدن به مرحله نهایی رشد جنسی-روانی به افراد کمک می‌کند تا بتوانند رابطه‌های سالم و پایدار ایجاد کنند (Venukapalli, 2023). ازدواج به عنوان سنگ بنای زندگی انسانی و یکی از صمیمی‌ترین پیوندهای بین فردی، تأثیر قابل توجهی بر رفاه و رضایت از زندگی دارد (Clyde et al., 2020). موفقیت این پیوند اغلب به عوامل مختلفی از جمله ارتباط مؤثر، صمیمیت عاطفی و رابطه جنسی رضایت‌بخش بستگی دارد (Ali et al., 2022). با این حال، رضایت زناشویی زنان خانه‌دار ممکن است تحت تأثیر عواملی مانند میزان حمایت همسر و میزان درگیری در مسئولیت‌های خانه و مراقبت از کودک باشد (Rajaei Ghazilo et al., 2021).

عزت نفس جنسی جزء اساسی درک فرد از تمایلات جنسی خود است و نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی مانند رضایت جنسی، کیفیت رابطه و بهزیستی کلی ایفا می‌کند (Bennett-Brown & Denes, 2023). عزت نفس جنسی شامل اعتماد به نفس آنها در درگیر شدن در رفتارهای جنسی سالم و تجربه برخوردهای جنسی لذت بخش است (Guyon et al., 2023) و نقش مهمی در ادراک فرد از توانایی خود برای درگیر شدن در رفتارهای جنسی سالم و لذت بردن از تجربیات جنسی دارد (Pathmendra et al., 2023). این مفهوم شامل یک دیدگاه مثبت در مورد ظرفیت فرد برای مشارکت در تجربیات جنسی رضایت بخش و احساس لیاقت جنسی است (Werner et al., 2023). تحقیقات نشان داده است که عزت نفس جنسی بر رفتار جنسی، پاسخ‌های عاطفی به افکار و احساسات جنسی و درک مقبولیت و هویت جنسی تأثیر می‌گذارد (Kılıç et al., 2023). تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل بیولوژیکی مانند سطوح هورمونی، به ویژه استروژن و تستوسترون، می‌تواند بر میل جنسی و عزت نفس تأثیر بگذارد. سطوح بالاتر تستوسترون در زنان با افزایش انگیزه جنسی مرتبط است که می‌تواند بر عزت نفس آنها در زمینه‌های جنسی تأثیر بگذارد (Aghighi et al., 2021). همچنین زنان با تصویر بدنی مثبت، عزت نفس جنسی بالاتری دارند که بر نگرش آنها نسبت به ازدواج و روابط تأثیر می‌گذارد. ادراک منفی از خود می‌تواند منجر به کاهش عزت نفس جنسی شود و بر تمایل آنها برای درگیر شدن در روابط صمیمی تأثیر بگذارد (Damirchi et al., 2021). باورهای فرهنگی در مورد نقش‌های جنسیتی به طور قابل توجهی بر عزت نفس جنسی زنان تأثیر می‌گذارد. در جوامعی که نقش‌های جنسیتی سنتی را ترویج می‌کنند، زنان ممکن است برای انطباق با انتظارات خاص در رابطه با ازدواج و تمایلات جنسی تحت فشار باشند و بر عزت نفس و نگرش آنها نسبت به تعهد زناشویی تأثیر بگذارد (Rodríguez-Domínguez et al., 2022).

سازگاری زناشویی، یکی دیگر از عوامل حیاتی در حفظ روابط زناشویی است. سازگاری زناشویی به فرآیند سازگاری با شرایط متغیر و شرایط زندگی در یک رابطه اشاره دارد (Petloo et al., 2022). سازگاری زناشویی برای ازدواج‌های موفق بسیار مهم است و زوجها را ملزم می‌کند که به عنوان یک واحد عمل کنند و در تصمیم‌گیری همکاری کنند (Pandey & Bhattarai, 2023). سازگاری زناشویی خوب نه تنها نیازهای عاطفی هر دو طرف را برآورده می‌کند، بلکه حمایت، راحتی و کمک به انطباق با رویدادهای استرس‌زا را فراهم می‌کند و در نهایت نتایج سلامت و مدیریت بیماری را بهبود می‌بخشد (Pan et al., 2024). عواملی مانند تاب‌آوری، مکانیسم‌های مقابله‌ای فردی و شرایط محیطی در نحوه هدایت و سازگاری زوجها با چالش‌های درون روابطشان بسیار مهم هستند (Hassan-Abbas,

(2022; Hurissa et al., 2022). تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل ژنتیکی می‌تواند بر ویژگی‌های شخصیتی تأثیر بگذارد که به نوبه خود بر سازگاری زناشویی تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، مطالعات نشان داده اند که ویژگی‌های شخصیتی خاصی که مبنای ژنتیکی دارند، می‌توانند رضایت و سازگاری رابطه را پیش بینی کنند (Khani et al., 2023). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، به‌عنوان عامل مهم در تبیین سازگاری زناشویی برجسته شده است (Safa et al., 2024). همچنین ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های دلبستگی از عوامل اساسی در درک روابط زوجین و سازگاری زناشویی هستند (Tolan, 2021). عواملی مانند خودکارآمدی والدین، بخشش و حمایت اجتماعی همسر نیز به‌عنوان نقش‌های حیاتی در رضایت و سازگاری زناشویی شناسایی شده‌اند (Nihayah et al., 2023).

روان‌شناسی مثبت بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد از جمله حیطه زناشویی تأثیر بسزایی دارد (Milani et al., 2020). روان‌شناسی مثبت گرا شامل مطالعه عواملی و درک عواملی است که منجر به شادی می‌شوند و نتایج حاصل از زندگی مثبت است که به یک زندگی شاد و رضایت بخش کمک می‌کند (Ryff, 2022). روان‌شناسی مثبت‌گرا بر کشف احساسات مثبت مانند شادی، مهربانی، شوخ طبعی، عشق، خوش بینی و موارد دیگر تمرکز دارد (Siregar, 2022). روان‌شناسی مثبت‌گرا با تأکید بر ایجاد منابع مثبت برای تقویت بهزیستی مشخص می‌شود و خود را از مداخلات روان‌شناختی سنتی که عمدتاً به شرایط سلامت روان می‌پردازد متمایز می‌کند (Lim & Tierney, 2023). این رشته به سه حوزه تحقیقاتی اصلی تقسیم می‌شود: تجربه ذهنی مثبت، کیفیت مثبت، و سیستم‌های سازمانی مثبت، که از ارکان اساسی روان‌شناسی مثبت‌گرا محسوب می‌شوند (Hong, 2022). روان‌شناسی مثبت برای زوجها نیز کاربرد دارد و مداخلات روان‌شناسی مثبت، مانند مراقبه محبت آمیز، با هدف برانگیختن احساسات مثبت مانند پذیرش، قدردانی و عشق است که می‌تواند برای زوجها، به ویژه در روابط از راه دور، مفید باشد (Wang et al., 2023). نظر به این که پژوهش‌های قبلی نشان دادند که روان‌شناسی مثبت، بر روی زنان ایرانی تأثیر مطلوبی گذاشته است (Zolrahim et al., 2021). شکاف پژوهشی مورد بررسی در این مطالعه حول اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر عزت نفس جنسی و سازگاری زناشویی در بین زنان خانه‌دار است. در حالی که مطالعات قبلی اهمیت عزت نفس جنسی و سازگاری زناشویی را در رضایت زناشویی بررسی کرده اند، تعداد کمی مطالعات بر تأثیر بالقوه مداخلات روان‌شناسی مثبت بر این عوامل متمرکز شده‌اند. علاوه بر این، تحقیقاتی که بر نیازها و چالش‌های ویژه زنان خانه‌دار در حفظ رضایت زناشویی و رفاه زناشویی با آنها روبه‌رو هستند، کم هستند. با توجه به مطالب ذکر شده و اهمیت عزت نفس جنسی و سازگاری زناشویی، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر عزت نفس جنسی و سازگاری زناشویی زنان خانه دار بود.

روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری و با دو گروه آزمایش و کنترل بود. در ابتدا مجوزهای لازم از سوی کمیته اخلاق دانشگاه پیام نور اخذ شد. جامعه آماری پژوهش حاضر زنان خانه دار شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بودند. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر به صورت نمونه‌گیری دردسترس از بین افرادی که به مرکز مشاوره خانواده در تهران مراجعه کرده بودند، انتخاب شدند. حجم نمونه ۴۰ نفر بود که ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش خانه داربودن، محدوده سنی ۱۸ تا ۴۵، داشتن سلامت جسمی و عدم سابقه

طلاق و جدایی بود. معیارهای خروج از پژوهش عدم رضایت، عدم تکمیل کامل پرسش‌نامه‌ها، عدم شرکت در آموزش‌ها بود. در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پرسش‌نامه از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد. پرسش‌نامه سازگاری زناشویی اسپانیر: در این پژوهش از پرسش‌نامه سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) استفاده شد. این پرسش‌نامه ۳۲ سؤال دارد و نمره گذاری بر اساس مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت از ۰ (همیشه اختلاف داریم) تا ۵ (توافق دائم داریم) تنظیم شده است. ابزار مذکور چهار بعد رضایت زناشویی، همبستگی زناشویی، توافق زناشویی و ابراز محبت را برای رابطه زن و شوهر می‌سنجد. این پرسش‌نامه ۴ نمره برای این ابعاد و یک نمره کلی که بیانگر رضایت کلی از رابطه است را به دست می‌دهد. بیشترین نمره در این پرسش‌نامه ۱۶۰ و کمترین نمره ۰ است. نمرات بالاتر در این مقیاس نشان دهنده رابطه بهتر و سازگارتر است. اسپانیر برای محاسبه روایی از مقیاس سازگاری زن و شوهری با استفاده از یک گروه نمونه که مرکب از اشخاص متأهل (۲۱۸) و اشخاص مطلقه (۹۴) انجام داد و روایی همگرایی آن را ۰/۷۵ و پایایی را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ گزارش کرد. حسین نژاد (۱۹۹۵) به هنجار یابی این پرسش‌نامه پرداخت و شاخص روایی محتوایی آن را ۰/۷۵ و ضریب پایایی بازآزمایی را ۰/۷۱ گزارش کرد. همچنین پایایی را ۹۶/۰ به دست آورده است. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۸ بود.

پرسش‌نامه عزت نفس جنسی زنان زینا و اسپوارز: از دیگر ابزارهای این پژوهش، پرسش‌نامه عزت نفس جنسی زنان زینا و اسپوارز (۱۹۹۶) می‌باشد که در بر دارنده ۸۱ گویه و ۵ زیر مقیاس شامل: مهارت و تجربه، جذابیت، کنترل، قضاوت اخلاقی و انطباق پذیری است که در مقیاس لیکرت شش درجه‌ای (کاملاً موافق = ۶، کاملاً مخالف = ۱) سنجیده می‌شود. دامنه نمرات بین ۸۱ تا ۴۸۱ است و نمرات بالاتر نشان دهنده عزت نفس جنسی بالاتر است. آلفای کرونباخ این آزمون ازسوی سازندگان پرسش‌نامه ۰/۸۵ تا ۰/۹۴ گزارش شده است، که حکایت از پایایی آن دارد. روایی سازه با مقیاس عزت نفس روزنبرگ محاسبه و برای کل مقیاس ۰/۵۷ گزارش شد. فرخی و شاره در سال ۱۳۹۳ در پژوهشی هنجاریابی این پرسش‌نامه را در ایران انجام دادند. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس‌های تجربه و مهارت، جذابیت، قضاوت اخلاقی و انطباق به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۵۴، ۰/۶۶، ۰/۷۲ و ۰/۶۲ بدست آمد و روایی همگرایی پرسش‌نامه از طریق همبستگی با مقیاس عزت نفس روزنبرگ (r: ۰/۷۵) تأیید شده است. دانش و همکاران (۲۰۱۱) نیز آلفای کرونباخ را برای زیرمقیاس جذابیت ۰/۹۱، کنترل ۰/۸۹، انطباق پذیری ۰/۸۵، قضاوت اخلاقی ۰/۸۲، مهارت و تجربه ۰/۸۹ و مقیاس کلی ۰/۸۹ گزارش کردند. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۱ بود.

برنامه آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا که در سال ۲۰۰۵ توسط سلیگمن و همکاران تدوین شده است، شامل مداخله ۸ جلسه‌ای ۹۰ دقیقه‌ای به صورت یکبار در هفته بود (Mirkamali et al., 2021) که پژوهشگر اجرا کرد.

جدول ۱. جلسات آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا

جلسه	توضیحات	هدف
اول	ایجاد ارتباط اولیه، معارفه و مصاحبه، بیان قوانین جلسات، بیان اهداف، بحث کلی در مورد خوش بینی و مثبت اندیشی، پیش آزمون. تکلیف: جهت‌دهی مراجعان کاربرگ مقدمه مثبت درباره داستان عینی از توانمندی‌های منش خود	جهت‌دهی مراجعان
دوم	آشنایی با چگونگی شکل گیری تفکر و نگرش، بررسی عوامل مؤثر بر زندگی (عوامل جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی)، احترام به خود، توانمندسازی اعضا بخشایشگری، تاب آوری، احساس شرم و گناه، بحث گروهی. تکلیف: تعریف تعهد در زندگی، کاربرگ توانمندی‌ها در عمل.	توانمندسازی اعضا
سوم	بازسازی شناختی با جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیرمنطقی، تفکر مثبت و تأثیر آن برسلامتی و طول عمر افراد. تکلیف: کاربرگ بازسازی شناختی دفترچه شکرگزاری	بازسازی شناختی
چهارم	بحث در مورد سه مسیر شادی که عبارتند از: زندگی لذت‌مند، متعهدانه و معنادار. آموزش مثبت بودن از طریق به چالش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدیدنظر در باورها. تکلیف: کاربرگ نامه بخشش	چشم‌انداز مثبت به زندگی

پنجم	تمرکز بر نقاط قوت خود و آگاه شدن از نکات مثبت دیگران، آموزش مثبت بودن از طریق نهادینه کردن استراتژی‌های تفکر مثبت در زندگی، امید و خوش بینی	تداوم تمرین افکار مثبت، فرصت‌های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلات غیرقابل حل. تکلیف: کاربرگ قدردانی
ششم	امتحان مثبت زندگی کردن از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، سلامتی پیش نیاز مثبت گرایی، برقراری روابط خوب با اطرافیان و دوست داشتن	از صمیم قلب. تکلیف: کاربرگ ۵ ساعت جادویی برای بهبود روابط در منزل
هفتم	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت مطرح شده در مراحل قبل به ترتیب الویت، بیان نقاط اتکا در این تجارب خوشایند، مثبت بودن از طریق آموزش	شیوه توقف فکر، آرام سازی و تغییر نگرش‌ها شامل الزام، مهار گردن و مبارزه طلبی. تکلیف: کاربرگ گشایش درهای جدید زندگی
هشتم	وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتماد به نفس و ایجاد عادت مطلوب ورزشی، مرور جلسات، گرفتن بازخوردها از افراد و تمرین توانایی اعتماد	یافتن معنا به توانمندی‌های خود، پس آزمون

یافته ها

طبق یافته‌های جمعیت شناختی، ۱۲ نفر از پاسخ‌گویان، معادل ۳۰٪ درصد، در رده سنی ۱۸ تا ۲۵ سال بودند، ۷ نفر از آن‌ها، معادل ۱۷/۵ درصد در رده سنی ۲۶ تا ۳۱ سال بودند، ۸ نفر از آن‌ها، معادل ۲۰ درصد بین ۳۲ تا ۴۰ سال بودند و ۱۳ نفر از آن‌ها، معادل ۳۲/۵ درصد بیشتر از ۴۰ سال سن داشتند. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول شماره ۲ آورده شده است. ۶ نفر از پاسخ‌گویان تحصیلات دیپلم و فوق دیپلم داشتند، ۱۶ نفر از آن‌ها، معادل ۴۰٪ درصد تحصیلات لیسانس داشتند، ۱۵ نفر از آن‌ها، معادل ۳۷/۵ درصد، دارای مدرک تحصیلی فوق لیسانس بودند، و ۳ نفر از آن‌ها، معادل ۷/۵ درصد دارای مدرک تحصیلی دکتری بودند.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد مقایسه آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر عزت نفس جنسی زنان خانه دار در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	زمان	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	گروه کنترل
سازگاری زناشویی	پیش آزمون	۷۲/۷۳	۷/۵۷۳	۶۸/۸۰۰	۸/۵۱۲	
	پس آزمون	۷۹/۲۰۰	۷/۱۹۳	۶۸/۰۶۶	۸/۷۱۳	
	پیگیری	۷۹/۳۳۳	۷/۵۴۶	۶۸/۳۳۳	۷/۷۷۰	
عزت نفس جنسی	پیش آزمون	۱۹۷/۲۰۰	۷/۱۲۳	۱۹۶/۰۰۰	۷/۹۸۲	
	پس آزمون	۲۲۸/۳۳۳	۸/۷۹۶	۱۹۵/۱۳۳	۹/۲۱۸	
	پیگیری	۲۲۸/۲۰۰	۱۰/۸۷۷	۱۹۷/۰۰۰	۹/۱۲۶	

مندرجات جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف استاندارد در گروه پیش آزمون با گروه پس آزمون تفاوت معنی دارد. همچنین در گروه کنترل میانگین و انحراف معیار کمتر از گروه آزمایشی است.

در جدول شماره ۲ آماره‌های توصیفی متغیرهای وابسته مورد مطالعه در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به تفکیک ارائه شده است. در این پژوهش پیش از انجام تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر، به منظور بررسی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات در جامعه از آزمون شاپیرو-ویلک^۱ و دو شاخص کجی^۲ و کشیدگی^۳ استفاده شد. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان می‌دهد که در تمامی متغیرهای وابسته سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵

^۱ Shapiro-Wilk Test

^۲ skewness

^۳ kurtosis

است ($P > 0.05$)، لذا توزیع نمرات در جامعه نرمال است. همچنین، مقدار چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در بازه (۲- تا ۲) قرار دارد که این نشان می‌دهد توزیع متغیرها از چولگی و کشیدگی نرمال برخوردارند. بنابراین، استفاده از تحلیل کوواریانس در داده‌های پژوهش بلامانع است. همچنین پیش‌فرض لوین در تمامی متغیرهای وابسته پژوهش تأیید شد. همگنی ماتریس کوواریانس با استفاده از آزمون ام-باکس بررسی شد که نتایج به‌دست آمده این پیش‌فرض را برای سازگاری زناشویی ($F = 1/819, p = 0/091, MBox = 12/36$) و عزت نفس جنسی ($F = 0/669, p = 0/675, MBox = 4/54$) مورد تأیید قرار داد. آزمون کرویت موچلی مقدار سطح معناداری برای نمرات هر یک از متغیرهای وابسته برابر $0/001$ به دست آمده است؛ لذا فرض کرویت رد می‌شود. در نتیجه از فرض یکسان بودن واریانس‌ها و به گونه‌ای دقیق‌تر شرط همگنی ماتریس کوواریانس اطمینان حاصل نشد و تخطی از الگوی آماری F صورت گرفته است. در نتیجه از آزمون‌های جایگزین یعنی از آزمون محافظه‌کارانه گرین هاوس-گیرز برای بررسی اثرات درون آزمودنی استفاده شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل چندمتغیری در ارزیابی اثر متغیر مستقل بر نمره کل متغیرها

متغیر وابسته	لامبدای ویلکز	آماره F	P	اندازه اثر
سازگاری زناشویی	0/13	84/63	0/000	0/86
عزت نفس جنسی	0/05	240/62	0/000	0/94

جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که اثر اجرای متغیر مستقل یعنی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر سازگاری زناشویی ($P = 0/000$ و $\eta^2 = 0/86$) و عزت نفس جنسی ($P = 0/000$ و $\eta^2 = 0/94$) و لامبدای ویلکز، $0/13$ و $0/05$ (لامبدای ویلکز، $0/13$ و $0/05$) معنادار بوده است. در ادامه جدول شماره ۴ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر اجرای متغیر مستقل بر نمرات کل متغیرهای وابسته ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر متغیر مستقل بر نمره کل متغیرها

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مجذورات	df	مجموع مجذورات خطا	آماره F	P	اندازه اثر
سازگاری زناشویی	گروه	1698/678	1	1698/678	9/167	0/000	0/347
	زمان	176/622	1/791	98/638	83/979	0/000	0/750
	زمان*گروه	254/489	1/791	142/124	121/00	0/000	0/812
عزت نفس جنسی	گروه	10758/400	1	10758/400	50/260	0/000	0/642
	زمان	4857/689	1/503	3231/95	193/118	0/000	0/873
	زمان*گروه	4820/000	1/503	3206/882	191/620	0/000	0/873

جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که علاوه بر اثر گروه و اثر زمان، اثر تعاملی گروه*زمان نیز برای سازگاری زناشویی ($P = 0/000$ و $\eta^2 = 0/812$) و عزت نفس جنسی ($P = 0/000$ و $\eta^2 = 0/873$) معنادار بوده است. این یافته بیانگر آن است که اجرای متغیر مستقل نمره کل متغیرهای وابسته را به صورت معناداری تحت تأثیر قرار داده‌اند.

جدول ۵: نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی برای مقایسه زوجی میانگین زمان اندازه‌گیری نمره کل متغیرها

متغیر وابسته	زمان‌ها	تفاوت میانگین	خطای معیار	سطح معناداری
سازگاری زناشویی	پیش آزمون	پس آزمون	-6/48*	0/000
	پیش آزمون	پیگیری	-6/60*	0/000
	پس آزمون	پیگیری	0/39	0/973
عزت نفس جنسی	پیش آزمون	پس آزمون	-31/13*	0/000
	پیش آزمون	پیگیری	-31/00*	0/000
	پس آزمون	پیگیری	-0/13	1/000

نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی در مقایسه اثر زمان در جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که در نمرات سازگاری زناشویی و عزت نفس جنسی تفاوت میانگین نمرات در مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیش‌آزمون-پیگیری به لحاظ آماری معنادار، اما تفاوت میانگین نمره این متغیرها در مراحل پس‌آزمون-پیگیری غیرمعنادار است ($P>0.05$). براین اساس آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهبود سازگاری زناشویی و عزت نفس جنسی در افراد نمونه اثربخشی داشته است و این اثربخشی در دوره پیگیری پایدار مانده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر عزت نفس جنسی و سازگاری زناشویی زنان خانه‌دار بود. نتایج پژوهش نشان داد آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر عزت نفس جنسی و سازگاری زناشویی زنان خانه‌دار رابطه معنادار دارد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش میرخامکی (۲۰۲۱)، ویکا (۲۰۲۱) و شی (۲۰۲۰) همسویی داشت. برای اثربخشی روان‌شناسی مثبت بر عزت نفس جنسی می‌توان گفت که آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر عزت نفس جنسی زنان خانه‌دار اثر بخش بوده است. در تبیین این یافته می‌توان چنین گفت که مثبت‌نگری به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار و کرداری خوشبینانه در زندگی است. توجه داشتن به امور مثبت زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی و مثبت‌اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خویش داشته باشیم، نه آن که همواره خود را سرزنش کنیم (Sargolzaei et al., 2022).

سلیگمن عقیده دارد که روان‌شناسی مثبت‌نگر به دنبال بهبود کیفیت زندگی افراد و پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از زندگی بی‌ثمر و بی‌معناست. روان‌شناسی مثبت‌نگر به جای اصلاح ضعف‌ها بر تقویت توانایی‌ها تأکید دارد. هیجان‌های مثبت باعث انعطاف‌پذیری افراد می‌شود و منابع جسمی اجتماعی و ذهنی متعددی را در اختیار فرد قرار می‌دهد. به علاوه، هیجان‌های مثبت سبب خنثی‌سازی هیجان‌های منفی می‌شود و رشد خلاقیت شکوفایی و تاب‌آوری را به دنبال دارد. سازمان جهانی بهداشت (WHO) سلامت جنسی را به عنوان یک‌پارچگی و هماهنگی بین ذهن، عواطف و بدن تعریف کرده است که جنبه‌های اجتماعی و عقلانی انسان را به سمت رشد شخصیت سوق می‌دهد و منجر به شکل‌گیری ارتباط و عشق می‌شود. مسائل جنسی از مهم‌ترین مسائل زندگی زناشویی است و سازگاری در روابط جنسی از عناصر مؤثر بر شادی محسوب می‌شود. یکی از مسائل رایج در حوزه روابط جنسی، عزت نفس جنسی است که یکی از ابعاد عزت نفس عمومی است. عوامل مختلفی بر عملکرد جنسی افراد و بهبود کیفیت آن تأثیر می‌گذارد. می‌توان نتیجه گرفت که مشکلات در شناسایی و ابراز عواطف و همچنین عزت نفس پایین در رابطه جنسی ناشی، منجر به مشکلات روانی در روابط زناشویی می‌شود. بنابراین این مشکلات باعث کاهش سازگاری زوجین و افزایش استرس آن‌ها می‌شود اما با مثبت‌اندیشی می‌توان باعث ارتقا عزت نفس جنسی زنان شد (Saab et al., 2023).

آموزش فنون و مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث می‌شود تا افراد، خود را بهتر بشناسند و به تجربه‌های مثبت خویش پی ببرند. توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته احتمال بروز برداشت‌های مثبت‌تر از خویش و دیگران را افزایش می‌دهد. تغییر در شیوه نگرش به دنیا و توانایی‌های خود، تلاش جهت یافتن توانایی‌ها و قابلیت‌های مثبت همسر خود و تغییر دید نسبت به نکات منفی او منجر به افزایش رضایت زناشویی می‌شود. آموزش مفاهیم روان‌درمانی مثبت‌نگر به افراد منجر به توافق بیشتر آنها با همسرشان می‌شود، به علاوه رضایت جنسی از رابطه با همسر را افزایش می‌دهد. به زوجین سازگار

خودشان را خوشبخت می‌دانند، از همدیگر حمایت می‌کنند، به ارضای نیاز همسرشان توجه دارند و نسبت به هم درک و قبول متقابل دارند (Baysal, 2022).

پژوهش نتایج نشان داد که آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر سازگاری زناشویی زنان خانه دار اثرگذار است. می‌توان گفت سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در درون خود باعث انرژی دادن به افراد می‌شود و در نتیجه افراد از زندگی خود لذت می‌برند و سطح سازگاری زناشویی افزایش می‌یابد. آموزش مثبت نگر بر بهبود سازگاری زناشویی، بر اساس نظریه ساخت و گسترش فردریکسون (۱۹۹۸ و ۲۰۰۱) قابل تبیین است. طبق این نظریه، هیجان‌های مثبت، دامنه تفکر عمل لحظه‌ای را گسترش می‌دهند، در نتیجه فرد می‌تواند احتمالات و امکانات بیشتری را در نظر بگیرد، بنابراین با گذشت زمان منابع فردی و بین فردی گوناگونی ساخته و پرداخته می‌شوند. هیجان‌های مثبت همچنین ظرفیت خنثی کردن هیجان‌های منفی را هم دارند. در واقع بر اساس این تئوری، زمانی که زوجین مداخلات مثبت گرا (به عنوان مثال برشمردن روزانه سه چیز خوب رابطه را به کار می‌گیرند، احساسات مثبت آنها مانند شادی و دوست داشتن افزایش می‌یابد و زمانی که فرد احساسات مثبت را تجربه می‌کند، دید فرد از حالت تونلی و محدود، گسترده‌تر می‌شود و فرد هنگام ارتباط با همسر، الگوهای فکری و رفتاری بیشتری در خزانه خود دارد، در نتیجه متناسب با موقعیت بهترین رفتار را انتخاب می‌کند؛ اما زمانی که هیجانات فرد عمدتاً منفی است (مانند خشم یا ترس)، دید فرد نیز تونلی است، در نتیجه در خزانه رفتاری فرد، صرف فرار از موقعیت یا حمله وجود دارد (Clark et al., 2021).

در نهایت می‌توان گفت به وجود آمدن اختلاف و تعارض بین زن و شوهر امری طبیعی است، به دلیل ماهیت تعامل زوجها گاهی اوقات پیش می‌آید که اختلاف نظر روی می‌دهد و در نتیجه زوجها نسبت به همدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی می‌کنند. بنابراین در ازدواج باید خوش‌بینانه فکر کرد و فرض را بر این گذاشت که بروز تعارض، جزئی از رابطه‌ی زناشویی و زندگی مشترک است. بنابراین زن و شوهر باید یاد بگیرند که تعارض‌های خود را حل کنند تا خوشبخت شوند و در نهایت سطح رضایت زناشویی آنها تقویت می‌شود (Gerscher, 2022).

رضایت از زندگی نگرش مثبت فرد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می‌کند. از عواملی که بر رضایت‌مندی در زندگی تأثیر می‌گذارد مثبت اندیشی است. درواقع مثبت اندیشی باعث می‌شود که فرد زندگی را با تمام مشکلات اش ببیند و احساس رضایت‌مندی در او شکل بگیرد. به طور کلی افرادی که رویدادها را به طور مثبتی تبیین می‌کنند نسبت به افرادی که رویدادها را بدبینانه می‌بینند از رضایت بیشتری برخوردارند (Gerscher, 2022).

محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهش

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌های طبیعی تحقیقات پیمایشی بود. طراحی مقطعی به پژوهشگر اجازه نمی‌دهد علیت را بین متغیرهای مستقل و متغیر وابسته کاملاً تعیین کند. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش این بود که تنها در شهر تهران انجام شده و در تعمیم آن به دیگر گروه‌ها و شهرها باید احتیاط نمود. کنترل کامل متغیرهای ناخواسته از قبیل شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی آزمودنی‌ها امکان پذیر نبود و سپس نتایج حاصل با یافته‌های پژوهش حاضر مقایسه کردند. به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود، جهت دستیابی به روابط علت و معلولی، پژوهش‌هایی را در قالب مداخله و به روش آزمایشی انجام دهند. برای تحقیقات آتی، توصیه می‌شود که یک رویکرد تجربی یا مبتنی بر مداخله برای ایجاد روابط علت و معلولی واضح‌تر اتخاذ شود. علاوه بر این، گسترش دامنه تحقیقات به زنان شاغل نیز مفید خواهد بود.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

اخلاق پژوهش

اخلاق پژوهش به هر کدام از شرکت کنندگان فرم رضایت آگاهانه داده شد تا در جریان اهداف پژوهش قرار گیرند. به طور کلی نکات مربوط به اخلاق پژوهش از جمله رعایت حریم خصوصی جامعه پژوهش، دقت در استناددهی، رعایت ارزشهای اخلاقی در گردآوری داده‌ها، امانت داری در استفاده از منابع و عدم سوگیری در تحلیل داده‌ها از سوی پژوهشگران اعمال گردید. کد اخلاق اخذ شده از دانشگاه ۱۴۰۰.۰۶۶ IR.PNU.REC است.

منابع مالی

این مطالعه با هزینه شخصی پژوهشگران انجام گرفته و در هیچ یک از مراحل انجام این پژوهش هیچگونه منابع مالی دریافت نشده است.

سپاسگزاری

از کلیه شرکت کنندگان در پژوهش تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Aghighi, A., Foroughi, M., Daneshmandi, S., & Abbasi, M. (2021). The role of alexithymia and sexual self-esteem in the prediction of marital stress and adjustment in infertile women. *Practice in Clinical Psychology*, 9(1), 19-26 .
- Ali, T., McAvay, G., & Monin, J. K. (2022). Mealtime behavior and depressive symptoms in late-life marriage. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 35(4), 211. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000285>
- Baysal, M. (2022). Positive psychology and spirituality: A review study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(3), 359-388 .
- Bennett-Brown, M., & Denes, A. (2023). Testing the Communication During Sexual Activity Model: An examination of the associations among personality characteristics, sexual communication, and sexual and relationship satisfaction. *Communication Research*, 50(1), 106-127. <https://doi.org/10.1177/00936502221124390>
- Clark, I. N., Baker, F. A., Tamplin, J., Lee, Y.-E. C., Cotton, A., & Stretton-Smith, P. A. (2021). "Doing things together is what it's about": An interpretative phenomenological analysis of the experience of group therapeutic songwriting from the perspectives of people with dementia and their family caregivers. *Frontiers in Psychology*, 12, 598979. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.598979>
- Clyde, T. L., Hawkins, A. J., & Willoughby, B. J. (2020). Revising premarital relationship interventions for the next generation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(1), 149-164. <https://doi.org/10.1111/jmft.12378>

- Damirchi, E. S., Ayadi, N., Dargahi, S., Ahmadboukani, S., & Pireinaladin, S. (2021). The Mediating Role of Sexual Self-esteem in the Relationship Between Marital Quality and Psychological Adaptation to Illness in Women with Chronic Pain Illness. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 10. (۲)
- Danesh, E., Rezabakhsh, H., Bahmani, Z., & Saliminia, N. (2011). RELATIONSHIP BETWEEN PARENTING STYLES AND SEXUAL SELF-ESTEEM AND ITS'COMPONENTS IN UNIVERSITY STUDENTS .
- Gerschwer, S. (2022). Conflicts over intimacy within mature, happy marriages reliance and reliability in intimate relationships: An interpretive phenomenological analysis. *Conflict Resolution Quarterly*, 39(3), 261-274 .
- Guyon, R., Fernet, M., Girard, M., Cousineau, M.-M., Tardif, M., & Godbout, N. (2023). Who am I as a sexual being? The role of sexual self-concept between dispositional mindfulness and sexual satisfaction among child sexual abuse survivors. *Journal of interpersonal violence*, 38(7-8), 5591-5612.
<https://doi.org/10.1177/08862605221123290>
- Hassan-Abbas, N. M. (2022). Resilience and risk factors predict family stress among married Palestinians in Israel during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 913330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.913330>
- Hong, G. (2022). Cultivation of the positive personality of the " post-00s" college students from the perspective of positive psychology. *Frontiers in Educational Research*, 5(19), 15-20. <https://doi.org/10.25236/fer.2022.051904>
- Hoseinnejad, M. (1995). Study of rate of incompatibility among parents with mentally retarded children. *Master of art dissertation. Tehran: AllamehTabatabaee University* .
- Hurissa, B. F., Koricha, Z. B., & Dadi, L. S. (2022). Challenges and coping mechanisms among women living with unrepaired obstetric fistula in Ethiopia: A phenomenological study. *PloS one*, 17(9), e0275318. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275318>
- Keldal, G., & Yildirim, İ. (2022). Factors associated with marital readiness among Turkish young adults. *Family Relations*, 71(1), 307-324 .
- Khani, P., Ansari Dezfouli, M., Nasri, F., Rahemi, M., Ahmadloo, S., Afkhami, H., Saeidi, F., Tereshchenko, S., Bigdeli, M. R., & Modarressi, M. H. (2023). Genetic and epigenetic effects on couple adjustment in context of romantic relationship: A scoping systematic review. *Frontiers in Genetics*, 14, 1002048 .
- Kılıç, D., Armstrong, H. L., & Graham, C. A. (2023). The Role of Mutual Masturbation within Relationships: Associations with Sexual Satisfaction and Sexual Self-Esteem. *International Journal of Sexual Health*, 495-514, 35(4) .
<https://doi.org/10.1080/19317611.2023.2237950>
- Lim, W. L., & Tierney, S. (2023). The effectiveness of positive psychology interventions for promoting well-being of adults experiencing depression compared to other active psychological treatments: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 24(1), 249-273. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00598-z>
- Milani, A. S., Hosseini, M., Matbouei, M., & Nasiri, M. (2020). Effectiveness of emotional intelligence training program on marital satisfaction, sexual quality of life, and psychological well-being of women. *Journal of Education and Health Promotion*, 9. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_124_20
- Mirkamali, F. S., Khosravi, S. A., Shayegan, M., Imani, F., & Afshar, E. K. (2021). The Effectiveness of Positivist Psychology Training on Cognitive Flexibility and Psychological Hardiness of Nurses. *Journal of Nursing Education (JNE)*, 10(3).

- Nihayah, Z., Sururin, S., Choirunnisa, C., Hidayat, D. H. Z., Alim, S., & Fayruz, M. (2023). The Effect of Forgiveness and Spouse Social Support on Marital Satisfaction from the Perspective of Islamic Ethics. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 99-112. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3254>
- Pan, T., Chen, D., Yu, Z., Liu, Q., Chen, Y., Zhang, A., & Kong, F. (2024). Analysis of current situation and influencing factors of marital adjustment in patients with Crohn's disease and their spouses. *Medicine*, 103(11), e37527. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000037527>
- Pandey, R., & Bhattarai, P. (2023). To Go to Work or Stay at Home for Better Conjugal Relations? Reflection from Married Women of Kathmandu Valley, Nepal. *Dhaulagiri: Journal of Sociology & Anthropology*, 17(1). <https://doi.org/10.3126/dsaj.v17i01.46823>
- Pathmendra, P., Raggatt, M., Lim, M. S., Marino, J. L., & Skinner, S. R. (2023). Exposure to pornography and adolescent sexual behavior: systematic review. *Journal of medical internet research*, 25, e43116. <https://doi.org/10.2196/43116>
- Petloo, A. S., Vaziri, S., & Kashani, F. L. (2022). The Effect of Integrative Therapies Based on the Regulation of Cognitive, Emotional, and Behavioral Mediators on Marital Adaptation: A Systematic Review. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 16(1). <https://doi.org/10.58/ijpbs.116680>
- Rajaei Ghazilo, D., Shariatmadar, A., & Farokhi, N. (2021). Life Satisfaction and Marital Satisfaction Based on Lived Experiences of Working and Housewives: a Phenomenological Study. *Quarterly of Applied Psychology*, 15(1), 115-195.
- Rodríguez-Domínguez, C., Lafuente-Bacedoni, C., & Durán, M. (2022). Effect of the lockdown due to COVID-19 on sexuality: The mediating role of sexual practices and arousal in the relationship between gender and sexual self-esteem. *Psychological Reports*, 125, ۲۹۰۱-۲۸۷۹.
- Ryff, C. D. (2022). Positive psychology: Looking back and looking forward. *Frontiers in Psychology*, 13, 840062.
- Saab, R., Habib, P. A., Hamdan, M., El Hayek, R., Daher, D., El Hage Hassan, M., Doumat, G., & El Kak, F. (2023). Assessing the knowledge, attitudes, and practices of graduating medical students towards sexual health in Lebanon. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 161(1), 51-56. <https://doi.org/10.1002/ijgo.14601>
- Safa, S., Noorani, R. A., Jalali, B., Fekri, Z. J & Gili, S. (2024). The Role of Psychological Flexibility, Acceptance, and Commitment in Marital Adjustment Among Couples. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 5(1), 147-154. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.1.16>
- Sargolzaei, M. S., Shirsavar, M. G., Allahyari, J., Bazi, A., & Nasirabady, A. P. (2022). The Effect of Happiness Training on Psychological Well-Being in Patients with Thalassaemia Major: A quasi-experimental study. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 22(3), 370. <https://doi.org/10.182/qsqumj.8.2021.109>
- Schwarz, J. (1996). Reliability and validity of the Sexual Self-Esteem Inventory-Women-Short Form. *Unpublished manuscript*. <https://doi.org/10.1177/107319119600300101>
- Shi, Y., Cai, J., Wu, Z., Jiang, L., Xiong, G., Gan, X., & Wang, X. (2020). Effects of a nurse-led positive psychology intervention on sexual function, depression and subjective well-being in postoperative patients with early-stage cervical cancer: A randomized controlled trial. *International journal of nursing studies*, 103768.111. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103768>

- Siregar, A. (2022). Positive Psychology in Islamic Counseling Perspective; Analysis of The Trilogy of Life Dimensions. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 16(2), 226-238.
<https://doi.org/10.51672/alfikru.v1i2.114>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.
<https://doi.org/10.2307/350547>
- Tolan, Ö. Ç. (2021). Predictive role of attachment styles and personality traits in marital adjustment. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 6091-6118.
<https://doi.org/10.26466/opus.926516>
- Venukapalli, S. (2023). Does Jean Piaget Have a Theory about Dreams and Symbolic Representation? *Canadian Journal of Educational and Social Studies*, 3(6), 43-51 .
- Voica, S. A., Kling, J., Frisen, A., & Piran, N. (2021). Disordered eating through the lens of positive psychology: The role of embodiment, self-esteem and identity coherence. *Body Image*, 103-113. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.06.006>
- Wang, X., Mo, X., Lee, L.-H., Wei, X., Jin, X., Fan, M., & Hui, P. (2023). Designing Loving-Kindness Meditation in Virtual Reality for Long-Distance Romantic Relationships. *Proceedings of the 31st ACM International Conference on Multimedia* ,
- Werner, M., Borgmann, M., & Laan, E. (2023). Sexual pleasure matters—and how to define and assess it too. A conceptual framework of sexual pleasure and the sexual response. *International Journal of Sexual Health*, 35(3), 313-340.
<https://doi.org/10.1080/19317611.2023.2212663>
- Zolrahim, R., Vahedi, S., & Moheb, N. (2021). The Effecte of Positive Psychology Based Therapy on Marital Satisfaction of Women Affected by Infidelity.
<https://doi.org/10.30486/jsrp.2020.1886728,2213>