

Developing a Native Model of a Happy Family Based on Positive Psychology

1. Behrouz Shadman^{ORCID}: Counseling Department, Khom.C, Islamic Azad University, Khomein, Iran

2. Rahim Hamidipour^{ORCID}*: Department of Psychology and Counseling, Farhangian University, Tehran, Iran.

3. Hasan Heydari^{ORCID}: Counseling Department, Khom.C, Islamic Azad University, Khomein, Iran

4. Mir Saeed Jafari^{ORCID}: PhD in Counseling from Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran

5. Seyed Ali Aleyasin^{ORCID}: Department of Clinical Psychology, Ash.C, Islamic Azad University, Ashtian, Iran

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



Received: 26 March 2025

Revised: 09 July 2025

Accepted: 19 July 2025

Published: 09 August 2025



Copyright: © 2025 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: The present study aimed to develop a native model of a happy family grounded in the principles of positive psychology.

Methods and Materials: This research employed a qualitative approach and was conducted using grounded theory methodology. To design the native model of a happy family based on positive psychology, semi-structured interviews were conducted. A purposive sample of 15 experts, including family specialists, university faculty members, and medical doctors specializing in psychiatry, psychology, and counseling, was selected for the interviews. Using grounded theory and thematic analysis, relevant indicators were extracted.

Findings: A two-round Delphi technique was employed, resulting in the confirmation of 151 indicators, which were categorized into five main components: resilience, self-management, meaning in life, positive family communication, and outcomes.

Conclusion: Therefore, the findings of this study indicate that developing a native model of a happy family based on positive psychology can contribute to strengthening resilience and improving family relationships. These findings may serve as a foundation for designing intervention programs aimed at enhancing family life quality across different communities.

Keywords: *Native Model, Happy Family, Positive Psychology*

How to Cite: Shadman, B., Hamidipour, R., Heydari, H., Jafari, M. S., & Aleyasin, S. A. (2025). Developing a Native Model of a Happy Family Based on Positive Psychology. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(4), 1-25.

تدوین الگوی بومی خانواده شاد بر اساس روانشناسی مثبت نگر

۱. بهروز شادمان^{id}: گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران

۲. رحیم حمیدی پور^{id}: گروه آموزشی روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. حسن حیدری^{id}: گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران

۴. میر سعید جعفری^{id}: دکتری تخصصی مشاوره از دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۵. سید علی آل یاسین^{id}: گروه روان شناسی بالینی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: r.hamidipour@cfu.ac.ir

چکیده

هدف: پژوهش حاضر باهدف تدوین الگوی بومی خانواده شاد مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر انجام شد.

مواد و روش: پژوهش از نوع مطالعات کیفی بود که با استفاده از نظریه داده‌ها صورت گرفت. برای تدوین الگوی بومی خانواده شاد مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. ۱۵ نفر از خبرگان، کارشناسان حوزه خانواده، اساتید و پزشکان متخصص در حوزه روان‌پزشکی، روانشناسی و مشاوره، جهت تدوین مصاحبه به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. به کمک روش داده بنیاد و تحلیل مضمون استخراج شاخص‌ها انجام شد.

یافته‌ها: تکنیک دلفی در دو مرحله منجر به تأیید ۱۵۱ شاخص شد که در قالب ۵ مؤلفه اصلی شامل تاب‌آوری، خود مدیریت، معنای زندگی، ارتباطات خانوادگی مثبت و پیامدها دسته‌بندی گردید.

نتیجه‌گیری: بنابراین، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که تدوین الگوی بومی خانواده شاد بر اساس روانشناسی مثبت نگر می‌تواند به تقویت تاب‌آوری و بهبود ارتباطات خانوادگی کمک کند. این یافته‌ها می‌تواند به‌عنوان مبنایی برای توسعه برنامه‌های مداخله‌ای در جهت ارتقاء کیفیت زندگی خانوادگی در جوامع مختلف مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژگان: الگوی بومی، خانواده شاد، روانشناسی مثبت نگر

نحوه استناددهی: شادمان، بهروز، حمیدی پور، رحیم، حیدری، حسن، جعفری، میر سعید، و آل یاسین، سید علی. (۱۴۰۴).

تدوین الگوی بومی خانواده شاد بر اساس روانشناسی مثبت نگر. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۴)، ۱-۲۵.



تاریخ دریافت: ۶ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۸ تیر ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۸ تیر ۱۴۰۴

تاریخ انتشار: ۱۸ مرداد ۱۴۰۴



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

Extended Abstract

Introduction

The family is universally recognized as the most fundamental social institution, acting as the primary source of psychological security, emotional balance, and social development. In the context of contemporary society—characterized by rapid cultural transitions, increased psychological stress, and shifting familial norms—the concept of a "happy family" has attracted scholarly attention from researchers in psychology and the social sciences. Within this landscape, positive psychology offers a novel theoretical and practical framework for understanding and promoting happiness, not merely as a fleeting emotion but as a sustainable, teachable, and multidimensional construct (Seligman, 2004).

Positive psychology emphasizes well-being, resilience, optimism, and meaning-making as core psychological processes contributing to individual and collective flourishing. Within families, these attributes manifest as improved emotional communication, shared purpose, and adaptive coping, which in turn contribute to increased familial satisfaction and individual well-being (Lyubomirsky, 2008). Studies indicate that families demonstrating higher levels of positive affectivity, emotional intelligence, and supportive communication patterns tend to show stronger resilience, marital satisfaction, and child well-being (Mohammadi, 2023; Ruiz-Aranda et al., 2014). Moreover, a growing body of empirical literature supports the notion that happiness can be cultivated through structured interventions and deliberate psychological practices (Fordyce, 1983; Lyubomirsky & Layous, 2013).

Despite these developments, much of the existing literature remains centered on Western models of happiness, which may not align with the cultural values and psychosocial structures of other societies. In response to this limitation, recent efforts have been made to construct indigenous models of happiness that incorporate cultural

specificity and normative family practices (Chavoshi et al., 2018; Zare Mirakabad et al., 2022). Such models are particularly necessary in collectivist cultures, where family cohesion, spiritual values, and interpersonal harmony are paramount (Karahana et al., 2024; Rani & Toor, 2024).

Moreover, research has shown that variables such as emotional intelligence (Xu et al., 2021), social support (Lee et al., 2024; Lin et al., 2021), resilience (Ashouri, 2022; Le et al., 2024), and goal-directed behavior (Oishi & Westgate, 2022) significantly predict happiness in family systems. Economic factors also play a critical role, as income security and perceived financial stability are often linked with higher levels of subjective well-being and relational harmony (Pan, 2024; Wang et al., 2022). These findings suggest that happiness is both a psychological and a sociocultural phenomenon requiring a multidimensional and contextually sensitive approach.

In light of these considerations, the present study sought to develop an indigenous model of a happy family grounded in positive psychology. Drawing from qualitative methodologies and guided by grounded theory, the research aimed to identify the core dimensions and indicators that define familial happiness in a culturally specific context. The study also explored how elements such as resilience, self-management, life meaning, and familial communication interact to produce sustainable psychological and relational well-being.

Methods and Materials

This study employed a qualitative research design using grounded theory as the primary methodological framework. Data were collected through semi-structured interviews with 15 selected experts in the fields of psychiatry, psychology, family counseling, and social work. The participants were purposefully chosen based on their experience and academic background.

Additionally, structured interviews were conducted with families identified as "happy" based on a preliminary screening using the Oxford Happiness Questionnaire.

Selection criteria for families included: having at least five years of shared marital life, achieving a minimum score on the happiness scale, and voluntary consent to participate in in-depth interviews.

Interview questions were formulated according to Corbin and Strauss's grounded theory framework, incorporating causal conditions, contextual factors, intervening conditions, strategies, and consequences. Data analysis involved open coding, axial coding, and selective coding using NVivo-10 software. Theoretical saturation was achieved after 15 expert interviews and 15 family interviews.

Indicators were validated through a two-stage Delphi method with feedback from domain experts. Final codes were categorized into five main dimensions (core categories): resilience, self-management, life meaning, positive family communication, and outcomes. The intercoder reliability was measured using Cohen's Kappa coefficient, yielding a score of 0.92, indicating high agreement.

Findings

The analysis resulted in the identification of 154 open codes, 14 subcategories, and 5 main categories. The five main dimensions of the model are as follows:

1. **Resilience:** This included subcategories such as experiential learning (e.g., learning from failure, persistence), preparedness for life challenges (e.g., problem-solving skills, realism), optimism (e.g., positive explanatory style, law of attraction), and financial management (e.g., frugality, long-term planning, balanced expectations).
2. **Self-Management:** Encompassed emotional regulation (e.g., stress management, empathy, expression of needs) and self-awareness (e.g., emotional intelligence, self-efficacy, self-control, acceptance of limitations).
3. **Meaning of Life:** Captured themes such as positive mindset (e.g., gratitude, spirituality), purposeful living (e.g., life goals, self-actualization), and

disengagement from toxic individuals (e.g., selective socialization, value alignment).

4. **Positive Family Communication:** Comprised supportiveness (e.g., emotional validation, shared responsibilities), mutual respect (e.g., dignity, humility, forgiveness), harmonious relationships (e.g., open dialogue, conflict resolution, time management), and emotional closeness.
5. **Outcomes:** Included life satisfaction, tranquility, personal growth, emotional security, increased self-confidence, psychological well-being, and overall family cohesion.

Each main category was supported by multiple qualitative indicators drawn from the coded interview data. These dimensions formed the basis of the final indigenous model of a happy family rooted in the principles of positive psychology.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study support the idea that happiness within the family is a multi-dimensional, dynamic, and intersubjective experience. The proposed model reveals that familial happiness is not merely the absence of conflict or distress, but the active cultivation of psychological resilience, emotional self-regulation, meaning-oriented living, and intentional relational practices. These results align with existing literature, which suggests that psychological constructs such as self-awareness, optimism, and emotional intelligence are central to individual and collective well-being.

Resilience emerged as a foundational dimension, suggesting that families capable of withstanding adversity and learning from failure are more likely to maintain cohesion and psychological stability. This finding echoes previous research which indicates that resilient families can navigate socioeconomic and emotional stressors more effectively and maintain higher levels of well-being. The inclusion of financial management within resilience further highlights the socio-economic underpinnings of happiness, particularly in collectivist or resource-limited contexts.

Self-management, specifically emotional regulation and self-awareness, was also found to be a key determinant of familial harmony. The ability to regulate emotions, express needs constructively, and maintain self-control under stress enables individuals to contribute to a peaceful and supportive family climate. This aligns with prior studies emphasizing the role of emotional intelligence and mindfulness in reducing conflict and enhancing interpersonal functioning.

Life meaning, a domain that integrates spirituality, goal orientation, and positive outlook, was another critical dimension. Families that engage in shared meaning-making processes—whether through religious values, mutual goals, or expressions of gratitude—report deeper emotional bonds and increased life satisfaction. This finding underscores the importance of existential and moral values in shaping familial identity and cohesion.

Furthermore, the study confirms that positive family communication—characterized by empathy, support, shared decision-making, and respectful interaction—serves as a

crucial mechanism for fostering trust and emotional safety. Families that engage in open dialogue, allocate quality time together, and resolve conflicts through understanding rather than aggression are more likely to sustain long-term satisfaction and resilience.

Lastly, the outcomes of happiness, as captured in this model, are not confined to subjective pleasure but extend to indicators of psychological growth, self-confidence, emotional security, and familial cohesion. These outcomes suggest that a happy family is both a cause and consequence of individual flourishing and social harmony.

In conclusion, this study contributes to the literature by presenting an empirically derived, culturally grounded model of familial happiness. It demonstrates that happiness is both teachable and structurally embedded in relational, psychological, and existential processes. The model can serve as a basis for designing culturally sensitive educational programs, family counseling interventions, and public health policies aimed at strengthening family systems and promoting societal well-being.

احساس امنیت روانی، اعتماد و انسجام درونی را در میان اعضای خانواده

تقویت کند (Lin et al., 2021).

تاکنون پژوهش‌های متعددی در زمینه مؤلفه‌های شادی فردی و اجتماعی صورت گرفته است، اما مدل‌هایی که به طور خاص به تبیین سازوکارها و شاخص‌های «خانواده شاد» پردازند، بسیار محدود و عمدتاً غریبومی هستند (Chavoshi et al., 2018). در این راستا، توسعه الگویی بومی که بر پایه روانشناسی مثبت‌نگر طراحی شود و بتواند عناصر فرهنگی، اجتماعی و روان‌شناختی خانواده‌های ایرانی را دربرگیرد، ضرورتی انکارناپذیر دارد.

یکی از موضوعات مورد بحث در ادبیات روانشناسی مثبت‌نگر، مفهوم «معنای زندگی» است که نقش مهمی در انسجام خانواده ایفا می‌کند. افرادی که زندگی‌شان را معنادار می‌دانند، بیشتر در تعاملات خانوادگی خود احساس هدفمندی، رضایت و انگیزه برای هم‌افزایی دارند (Oishi & Westgate, 2022). در چنین خانواده‌هایی، نه تنها روابط میان‌فردی مستحکم‌تر می‌شود، بلکه فضای کلی خانواده نیز گرم‌تر، پویاتر و حامی‌تر می‌گردد (Obenza et al., 2024).

در کنار معنای زندگی، خودمدیریتی به‌ویژه در قالب خودآگاهی و تنظیم هیجانات نیز نقش پررنگی در ساخت خانواده شاد ایفا می‌کند. افرادی که دارای سطوح بالایی از خودآگاهی هستند، معمولاً درک بهتری از نیازهای هیجانی خود و دیگران دارند و می‌توانند با انعطاف‌پذیری و همدلی، در تعارضات خانوادگی عملکرد مؤثرتری داشته باشند (Rani & Toor, 2024; Xu et al., 2021). مطالعه‌ای نیز نشان داد که هوش هیجانی و تنظیم مؤثر احساسات از جمله پیش‌بینی‌کننده‌های مهم شادی در دانشجویان و متخصصان سلامت است (Ruiz-Aranda et al., 2014).

نقش محیط اجتماعی و اقتصادی نیز در ساخت خانواده شاد قابل چشم‌پوشی نیست. طبق یافته‌های پان (۲۰۲۴)، امنیت اقتصادی و درآمد پایدار

خانواده، واحد بنیادی و بنیادین جامعه انسانی، همواره نقش بی‌بدیلی در تأمین سلامت روانی، اجتماعی و عاطفی افراد ایفا کرده است. در عصر حاضر که چالش‌های روان‌شناختی، سبک زندگی پرشتاب، تحولات فرهنگی و فشارهای اقتصادی موجب فرسایش کیفیت روابط انسانی شده‌اند، توجه به مفهوم «خانواده شاد» اهمیتی دوچندان یافته است. با گسترش رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، نگرشی نوین در فهم و تقویت کارکردهای مثبت روانی خانواده‌ها شکل گرفته که شادی، تاب‌آوری، معنا، عشق، رضایت و همبستگی را در کانون توجه قرار می‌دهد (Seligman, 2004).

روانشناسی مثبت‌نگر به‌جای تمرکز صرف بر اختلالات روانی، به بررسی ظرفیت‌های مثبت انسان مانند امید، عشق، خوش‌بینی و رضایت از زندگی می‌پردازد و نقش آن‌ها را در ارتقای بهزیستی فردی و اجتماعی تبیین می‌کند (Lyubomirsky, 2008). از این منظر، خانواده به‌عنوان بستری طبیعی برای پرورش این قابلیت‌ها، می‌تواند کانونی برای تولید و گسترش شادی باشد. شادی در خانواده صرفاً یک احساس زودگذر نیست، بلکه مفهومی چندبعدی، پویا و تأثیرگذار بر همه مؤلفه‌های زیست روانی اعضای خانواده است (Headey et al., 2014).

شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که خانواده‌های شاد معمولاً سطوح بالاتری از تاب‌آوری روانی، مهارت‌های ارتباطی، معنا در زندگی و همبستگی عاطفی را تجربه می‌کنند (Bodenmann et al., 2016; Karahan et al., 2024). برای نمونه، مطالعه‌ای که بر رابطه بین تاب‌آوری و شادی در خانواده‌ها انجام گرفت نشان داد که خانواده‌هایی با سطوح بالاتر تاب‌آوری قادرند با بحران‌ها سازگارتر برخورد کنند و احساس رضایت بیشتری از زندگی مشترک داشته باشند (Chen et al., 2024). همچنین، ارتباطات خانوادگی مثبت می‌تواند

از عوامل تعیین کننده در احساس شادی افراد محسوب می شود (Pan, 2024).
از سوی دیگر، حمایت اجتماعی و شبکه های ارتباطی سالم در سطح جامعه
نیز تأثیر غیرمستقیم اما پررنگی در کیفیت روابط خانوادگی دارند (Kim et al., 2021; Lee et al., 2024).

مطالعات جدید نشان داده اند که مؤلفه های شادی در خانواده ها تحت تأثیر
عواملی چون ساختار فرهنگی، ارزش های معنوی، تعاملات بین نسلی و
الگوهای ارتباطی شکل می گیرند (Mohammadi, 2023; Zare Mirakabad et al., 2022).
در این میان، نقش معنویت، عشق، احترام
متقابل و مسئولیت پذیری در بهزیستی خانوادگی بیش از پیش مورد تأکید قرار
گرفته است (Ashouri, 2022; Jazini & Heydari, 2024).

نکته مهم دیگر، لزوم آموزش پذیر بودن شادی است. برخلاف دیدگاهی
که شادی را صرفاً نتیجه عوامل زیستی و محیطی می داند، برخی الگوها مانند
الگوی فوردایس، نشان می دهند که با آموزش مهارت هایی چون خوش بینی،
مدیریت زمان، قدردانی و معنابخشی به زندگی می توان سطوح شادی را در
افراد و خانواده ها افزایش داد (Fordyce, 1983). همچنین، الگوی
فعالیت های مثبت لیوبومیرسکی (۲۰۱۳) نیز بر نقش فعالیت های هدفمند و
مثبت در ارتقای بهزیستی تأکید دارد (Lyubomirsky & Layous, 2013).
تلفیق این یافته ها در قالب یک مدل جامع می تواند بستری مناسب برای
توسعه سیاست های ارتقای کیفیت زندگی خانواده ها فراهم آورد. بدین ترتیب،
الگوی بومی خانواده شاد مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر، با تکیه بر مؤلفه هایی
چون تاب آوری، خود مدیریتی، معنا در زندگی، ارتباطات مثبت و پیامدهای
مثبت (مانند رضایت و موفقیت)، می تواند به عنوان چارچوبی جامع و کارآمد
در حوزه مطالعات خانواده مورد استفاده قرار گیرد.

در مجموع، بازنگری در مفهوم خانواده شاد و تلاش برای تدوین الگویی
بومی بر پایه نظریه ها و یافته های روانشناسی مثبت نگر می تواند گامی مؤثر در

جهت بهبود کیفیت زندگی، کاهش تنش های خانوادگی، افزایش تاب آوری
اجتماعی و ارتقای سطح سلامت روانی جامعه باشد. با توجه به خلأ پژوهشی
در این زمینه و فقدان مدل های بومی شده که مؤلفه های مختلف شادی را
به شکل تلفیقی بررسی کنند، پژوهش حاضر درصدد است تا با استفاده از
روش کیفی و تحلیل مضمون، الگویی نظری و عملیاتی برای خانواده شاد ارائه
دهد.

روش شناسی پژوهش

پژوهش از نوع مطالعات کیفی بود که با استفاده از نظریه زمینه ای (نظریه
برخاسته از داده ها) انجام گرفت. الگوی خانواده شاد بر اساس روانشناسی
مثبت نگر از طریق سه منبع، بررسی متون مرتبط با خانواده شاد، مصاحبه با
متخصصان خانواده و مصاحبه با خانواده های شاد و از طریق شیوه ای سامانمند
و با استفاده از شیوه مثلث سازی استخراج شد. جامعه آماری پژوهش شامل
خبرگان، کارشناسان حوزه خانواده، اساتید و پزشکان متخصص در حوزه
روانشناسی و مشاوره بود. روش نمونه گیری در انتخاب متخصصان خانواده
به شیوه ای هدفمند بود. مطابق با الگوی نظریه زمینه ای، جمع آوری و تحلیل
اطلاعات تا اشباع نظری در هدف تحقیق ادامه می یابد. در مصاحبه با
متخصصان حوزه خانواده با ۱۵ نفر به حد اشباع رسید. ملاک انتخاب
متخصصان برای مصاحبه عبارت بود از: ۱) تمایل آن ها به شرکت در
مصاحبه، ۲) دارا بودن مدرک کارشناسی ارشد و بالاتر در رشته های مشاوره،
روانشناسی و خانواده، ۳) دارا بودن حداقل ده سال سابقه ارائه خدمات مشاوره
خانواده. روش نمونه گیری در انتخاب خانواده ها به شیوه هدفمند متوالی
همگون بود. ملاک انتخاب خانواده ها برای مصاحبه عبارت بود از: حداقل پنج
سال از عمر زندگی مشترک آنان گذشته باشد، ۲) کسب حدنصاب نمره شادی
با استفاده از پرسشنامه شادی آکسفورد، ۳) تمایل به شرکت در مصاحبه. ابزار
جمع آوری داده ها مصاحبه عمیق بود. برای غربالگری خانواده ها از آزمون

مثلاً سازی الگوی بومی خانواده شاد مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر تدوین شد. به منظور بررسی و سنجش اعتبار محتوای مصاحبه‌ها و مراحل تحلیل، و به منظور اطمینان از صحت و کامل بودن شناسه گذاری‌ها از چهار نفر از استادان حوزه مشاوره خانواده و روان‌شناس برای بازنگری و اصلاح شناسه گذاری استفاده شد. همچنین شناسه گذاری‌ها توسط چهار روان‌شناس دیگر به صورت چهاردرجه‌ای ضعیف، متوسط، خوب و خیلی خوب درجه‌بندی شد. سپس ضریب توافق کاپا محاسبه شد. میزان این ضریب ۰/۹۲ به دست آمد که به معنای توافق تقریباً کامل بین داوران است که آن را خیلی خوب ارزشیابی کرده بودند.

یافته‌ها

در بخش اول با استفاده از روش تحلیل مضمون به شناسایی شاخص‌ها، مؤلفه‌ها و ابعاد الگوی خانواده شاد بر اساس روانشناسی مثبت نگر پرداخته شد. در بخش اول برای شناسایی شاخص‌ها پس از انجام مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با افراد صاحب نظر متن مصاحبه‌ها در قالب یک ورد تنظیم گردید. سپس متن مصاحبه‌ها چندین بار از سوی محقق به دقت مورد بازبینی قرار گرفت تا اشرافی کلی بر مصاحبه‌ها حاصل گردد. سپس عبارات مرتبط با حوزه پژوهش از متن مصاحبه‌ها مشخص و کدهای باز (شاخص‌ها) از هر عبارت استخراج شدند. در جدول ۱ عبارات و شاخص‌های استخراج شده آورده شده است.

شادکامی آکسفورد استفاده شد. سؤالات مصاحبه طبق نظر کوربین و اشتراوس بر اساس شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط واسطه‌ای، راهبردها و پیامد راهبردها طرح شد. سؤالات متخصصان عبارت بود از: ۱) خانواده شاد چه خانواده‌ای است؟، ۲) چه عواملی درون خانواده باعث ایجاد خانواده شاد می‌شود؟، ۳) چه عواملی بیرونی بستر ساز خانواده شاد می‌شود؟، ۴) خانواده شاد چه فعالیت‌ها و تعاملاتی دارد؟، ۵) نتایجی که در اثر این فعالیت‌ها به دست می‌آید، چیست؟ محدوده سؤالات خانواده‌ها عبارت بود از: ۱) چطور متوجه می‌شوید که شما خانواده شاد دارید؟، ۲) چه چیزهایی باعث شده خانواده‌تان شاد باشد؟، ۳) فکر می‌کنید چه چیزهایی باعث می‌شود شادی خانواده از این بیشتر بشود؟، ۴) این فعالیت‌ها و کارهایی که در خانواده انجام می‌دهید، چه پیامدهایی برای شما داشته است؟

مطابق با روش نظریه مبنایی، ابتدا با استفاده از متون خام و گفته‌های مصاحبه‌شوندگان شناسه گذاری اولیه (باز) انجام شد و سپس با استفاده از معنادارترین و فراوان‌ترین شناسه‌های اولیه میزان زیادی از داده‌ها غربال و شناسه‌های مشابه در قالب یک مقوله قرار داده شد. از این رو هر مقوله (شناسه محوری) دربرگیرنده تعدادی از شناسه‌های مشابه، متداخل و هم‌معنا شد. شناسه گذاری داده‌ها به کمک نرم‌افزار (NVivo-۱۰) انجام گرفت. در بخش دیگر متون تخصصی مرتبط با خانواده شاد مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر، اعم از پایان‌نامه‌های فارسی، کتاب‌های فارسی و انگلیسی، مجلات و مقالات موردبررسی قرار گرفت و مقوله‌های مرتبط استخراج، و در نهایت با استفاده از

جدول ۱. استخراج کدهای باز از متن مصاحبه‌ها

سند	عبارات	کدهای باز (شاخص‌ها)
مصاحبه ۱	فکر کردن به افکار مثبت کمک می‌کند تا حس خوشحالی خوبی را تجربه کنیم	فکر کردن مثبت
مصاحبه ۱	این افکار شاد به تدریج به من کمک کرده تا به طرز شگفت‌انگیزی نحوه درک خودم رو نسبت به دنیای اطرافم تغییر بدم	تغییر ادراک نسبت به اطرافیان
مصاحبه ۱	این باعث شده احساس رضایت و آرامش داشته باشم و خیلی خودم رو برای چیزهایی که ارزشم رو ندارن و بیهوده هستن اذیت نکنم	احساس رضایتمندی احساس آرامش
مصاحبه ۲	زندگی در اکثر مواقع غیرقابل پیش‌بینی است و آن‌طور که بخش مثبتش را تجربه می‌کنیم بخش منفی هم به سراغ ما می‌آید و ما باید آمادگی این را داشته باشیم که با برخی زمینه‌هایی که کاهنده است و احساسات منفی است روبرو شویم و آن‌ها را سازمان بدهیم و مدیریت کنیم.	عدم تمرکز روی مسائل بی‌ارزش آمادگی برای رویارویی با مشکلات زندگی تلاش برای کاهش احساسات منفی مدیریت احساسات
مصاحبه ۳	اگر این نگرش ذهنی را داشته باشیم درواقع به ذهن خود یاد می‌دهیم که انتظار موفقیت، رشد و نتایج مطلوب را داشته باشد.	نگرش ذهنی مثبت کسب موفقیت و رشد زندگی دستیابی به نتایج مطلوب در زندگی
مصاحبه ۴	بر اساس فرکانس جذب اگر مثبت فکر کنیم مثبت‌ها نیز جذب می‌شوند و در زندگی ما اتفاق می‌افتد.	جذب وقایع مثبت اعتقاد به قانون جذب
مصاحبه ۴	مثبت‌اندیشی به انسان هدفمندی را یاد می‌دهد	هدفمندی در زندگی
مصاحبه ۴	وقتی مثبت اندیش باشیم و هدف داشته باشیم سعی می‌کنیم برای رسیدن به آن فعالانه تلاش کنیم. نه این‌که منتظر باشیم با غصه خوردن همه‌چیز سر جای خودش قرار بگیرد.	تلاش برای دستیابی به اهداف پرهیز از غصه خوردن بیهوده
مصاحبه ۵	مثبت‌اندیشی در زندگی به من خیلی کمک کرده و باعث شده که هیچ‌وقت امید خودم را از دست ندهم.	امیدواری در زندگی
مصاحبه ۵	اگر باور داشته باشیم که ازدواج ما می‌تواند پیشرفت کند، احساسات ما هم این باور را منعکس می‌کند.	باور به ذهنیت مثبت
مصاحبه ۶	تجربه‌ای که من داشتم مثبت‌اندیشی باعث شد روی حقایق زندگی بتوانم تمرکز کنم و از اون‌ها فرار نکنم.	تمرکز روی حقایق زندگی فرار نکردن از حقایق زندگی
مصاحبه ۶	مثلاً اگر کسی دید مثبتی به خانواده‌اش داشته باشد به همسر و فرزندان‌ش، همان‌طور که بدی‌های آنان را می‌بیند و برایش به ولد می‌شوند به نقاط مثبت آن‌ها هم تمرکز کند و به دنبال شواهدی از یک زندگی عالی باشد و از آن‌ها قدردانی کند، مطمئن باشد که روابط خانوادگی بهتری را تجربه خواهد کرد.	نگاه مثبت به زندگی خانوادگی به ولد شدن نقاط قوت افراد قدردانی از زندگی تجربه روابط خانوادگی عالی
مصاحبه ۶	سعی کردم با حقایق زندگی خودم روبرو شوم و همه مسائل را از منظری منصفانه و متعادل ببینم. مشکلات را بپذیرم و به شیوه‌ای مثبت روی حل اون‌ها کار کنم.	نگاه منصفانه و متعادل به مشکلات زندگی پذیرش مشکلات داشتن مهارت حل مسئله
مصاحبه ۷	اعضای خانواده مثبت‌اندیش و خوش‌بین، افرادی حمایت‌گر هستند.	حمایت‌گری
مصاحبه ۷		برخورداری از روابط مسالمت‌آمیز

دوره دوم، شماره چهارم

روابط مسالمت آمیزی با هم دارند، ویژگی های مثبت همدیگر را می بینند و خطاهای هم را می بخشند و به دنبال برطرف کردن مشکلات سایر اعضا و تلاش در جهت شکوفا شدن استعداد های آن ها هستند.	پوشاندن خطاهای همدیگر تلاش در جهت شکوفایی استعداد های هم
۸ مصاحبه	تبیین های خوش بینانه از حوادث ناخوشایند، بر توانایی رویارویی با مشکلات تأثیر می گذارد. تبیین های خوش بینانه از حوادث ناخوشایند
۸ مصاحبه	فرد با تلاش و پیدا کردن راه چاره انتظار دارد امور غالباً طبق خواسته او پیش بروند که تلاش های فرد را دو برابر می کند. تلاش مضاعف برای دستیابی به اهداف
۸ مصاحبه	نگاه مثبت نسبت به مشکلات و ناگواری هایی که در زندگی پیش می آید، بر حالات عاطفی و بهبود روابط اعضای خانواده تأثیر می گذارد و موجب استحکام خانواده می شود. بهبود روابط اعضای خانواده استحکام خانواده بهبود حالات عاطفی در خانواده
۹ مصاحبه	اگر زن و شوهر بتوانند با نگاه مثبت نیازهای مختلف روحی، عاطفی، جسمی و جنسی همدیگر را برآورده سازند، آرامش حاصل می شود. تأمین نیازهای جسمی و جنسی همسر تأمین نیازهای روحی و عاطفی همدیگر
۱۰ مصاحبه	افراد مثبت اندیش کاستی ها و ناراحتی ها را در زندگی خیلی زود فراموش می کنند و مرتباً در ذهن خود مسائلی که آن ها را رنج می دهد مرور نمی کنند نداشتن نشخوار فکری به ولد نکردن مشکلات زندگی
۱۰ مصاحبه	رفتارهای منفی طرف مقابل را نادیده می گیرند و دیدگاه های مثبت از همسر و رابطه خود دارند که باعث می شود شادمانی و لذت را در زندگی تجربه کنند. نادیده گرفتن رفتارهای منفی تجربه شادمانی و لذت در زندگی
۱۱ مصاحبه	افراد مثبت اندیش احساس امنیت و را در زندگی تجربه می کنند احساس امنیت در زندگی
۱۱ مصاحبه	این ها همیشه احساس می کنند که کسی را دارند که بتواند در مواقع لزوم و با اطمینان خاطر، بدون ترس از طرد شدن از او کمک بگیرند و مورد حمایتش قرار بگیرند. اطمینان خاطر از حمایت شریک زندگی
۱۱ مصاحبه	کسانی که این منبع حمایتی را ندارند، احساس ناامنی می کنند و اعتماد درونی ندارند. افراد مثبت اندیش از اعتماد درونی برخوردار هستند. داشتن اعتماد درونی
۱۲ مصاحبه	در هر موقعیت بدی، یک ویژگی مثبت پیدا کنند و آن ویژگی مثبت را مبنای تفکرات خود قرار می دهند جستجو برای نقاط مثبت در اعضای خانواده
۱۳ مصاحبه	انسان های مثبت اندیش شکست خود را می پذیرند اما به جای تسلیم شدن با انرژی بسیار بیشتر به سوی هدف خود حرکت می نمایند تسلیم نشدن در زندگی پذیرش شکست
۱۳ مصاحبه	از طرفی تلاش می کنند تا از شکست های خود درس بگیرند و در ادامه راهشان در صورت برخوردن با موانع پیشین با موفقیت از رویشان گذر کنند. درس گرفتن از شکست ها تجربه اندوزی
۱۴ مصاحبه	یکی از ویژگی های افراد مثبت اندیش مسئولیت پذیری است مسئولیت پذیری
۱۵ مصاحبه	افراد مثبت اندیش لطف های کوچک از سمت هر کسی را فراموش نمی کنند و بابت هر لطف و مرحمتی که ببینند، جدا از اینکه کوچک یا بزرگ باشد قدردانی و سپاس خود را ابراز می کنند. سپاسگزاری و قدردانی به چشم داشتن لطف دیگران
۱۵ مصاحبه	آن ها می دانند که چقدر بیخود است اگر فکر کنند با داشتن وسایل و امکانات بیشتر، احساس خوشبختی خواهند کرد، آن هم وقتی که با داشته های حال خودشان این حس را ندارند. داشتن قناعت در زندگی احساس خوشبختی با داشته ها
۱ مصاحبه	خوش بینی

زن و شوهر اگر به دنبال زندگی شیرین و لذت بخش باشند، باید طرف مقابل را در ذهن خود خوب تصور کنند و به خود بگویند اگر همسر من این عیب‌ها را دارد، این محاسن بزرگ را هم دارد؛ من هم بدون عیب نیستم؛ با این حال، او به من علاقه دارد	چشم‌پوشی از عیب‌ها و دیدن محاسن
مصاحبه ۲	اگر به آن‌ها به چشم انسانی ارزشمند و شایسته نگاه کنیم، رفتارمان هم متین و توأم با احترام و تکریم خواهد بود
مصاحبه ۳	خانواده دارای تفکر مثبت معنادار زندگی می‌کند
مصاحبه ۳	اعضای یک خانواده با تفکر مثبت، خداوند را مبنای زندگی خود قرار می‌دهند و هر تلاشی و فعالیتی که می‌کنند، رضای خدا را در نظر دارند
مصاحبه ۳	خداوند، بالاترین معنایی است که می‌تواند همیشه انگیزه خوب بودن و خوب ماندن را در زوجین و افراد خانواده تولید و تقویت کند.
مصاحبه ۴	از نظر آن‌ها آینده صحنه برنامه‌ریزی برای رشد همدیگر است نه صحنه جنگ بر سر امتیاز گیری از هم و زمان حال
مصاحبه ۴	وقت مدیریت لحظه‌هاست برای چشیدن آرامش نه زمان انتقام گرفتن از گذشته‌ها و ستم‌خواهی‌ها از آینده.
مصاحبه ۵	افرادی که مثبت اندیش هستند همیشه قبل از عمل یا صحبت کردن فکر می‌کنند، پیامدهای شناختی و احساسی عمل و گفتارشان را بررسی می‌کنند و سپس اقدام می‌کنند.
مصاحبه ۵	کمتر دچار خطا و اشتباه یا ضدونقیض گویی می‌شوند
مصاحبه ۵	هیچ‌کسی در این خانواده‌ها احساس برتری بر دیگران نمی‌کند و دیگری را کوچک و تحقیر نمی‌کند.
مصاحبه ۵	کوچک از بزرگ درس می‌آموزد و بزرگ رفتار کوچک را به دید پندآمیزی می‌بیند.
مصاحبه ۶	در خانواده مثبت نگر، اعضای خانواده از یکدیگر توقع و انتظارات بیجا ندارند و سریع یکدیگر را می‌بخشند و دلخوری‌ها را رفع می‌کنند
مصاحبه ۶	رفتارهای همدیگر را منفی معنا نمی‌کنند و به همدیگر گمان نیک دارند.
مصاحبه ۶	روشن گو هستند، طوری حرف می‌زنند و کلمات را انتخاب می‌کنند که از بروز سوء تفاهم جلوگیری شود. هم الفاظ را دقیق انتخاب می‌کنند و هم از تعبیرهای دوپهلوی که ممکن است در ذهن طرف مقابل تداعی نامناسبی ایجاد کند، پرهیز می‌کنند.
مصاحبه ۷	یکی از مواردی که در خانواده مثبت رعایت می‌شود، از بین بردن احساسات منفی درباره همدیگر است؛ این احساسات اگر سر باز نکند و دیگران از آن باخبر نشوند، به مرور تبدیل به کدورت و سردی نسبت به هم می‌شود
مصاحبه ۸	مهم‌ترین نقطه قوت افراد مثبت اندیش گرما و ثباتی است که به خانواده خود می‌دهند.
مصاحبه ۸	هرچه پیوندهای خانوادگی قوی‌تر باشد و دیدگاه‌های مثبت بیشتری در خانواده از سوی اعضا و به‌ویژه پدر و مادر احساس شود، دید مثبت‌تری نسبت به زندگی در فرزندان نیز ایجاد می‌شود که منجر به ایجاد کانون خانوادگی گرم و صمیمی خواهد شد.
مصاحبه ۹	افراد مثبت اندیش در زندگی خانوادگی سطح همکاری بالایی دارند و در شرایط سخت همدیگر را رها نمی‌کنند.

دوره دوم، شماره چهارم

مصاحبه ۱۰	خانواده‌های مثبت نگر، همیشه برای با هم بودن وقت پیدا می‌کنند، فرقی هم نمی‌کند که سرشان چقدر شلوغ باشد. این خانواده‌ها قدر زمانی را که با هم هستند، می‌دانند و برای آن ارزش قائل‌اند و برنامه‌ریزی دارند.	برنامه‌ریزی برای بودن در کنار خانواده
مصاحبه ۱۱	بنابراین باید افراد با مثبت نگری و ابراز عشق و علاقه به هم ارزشمندی طرف مقابل را به او نشان دهند.	ابراز عشق و علاقه
مصاحبه ۱۲	مهم‌ترین ویژگی‌های این افراد برخورد و مدیریت صحیح مشکلات هست.	مدیریت صحیح مشکلات
مصاحبه ۱۳	افراد مثبت اندیش در شرایط تنش‌زا خیلی خوب می‌توانند استرس خود را مدیریت کنند و به مسائل با دید مثبت و واقع‌بینانه نگاه کنند.	مدیریت استرس
مصاحبه ۱۳	در این شرایط بهتر می‌توانند با اعضای خانواده ارتباط بگیرند و با همفکری هم راه‌حل‌های خوبی را برای مشکلات پیش رو پیدا کنند.	تعاملات مناسب با اعضای خانواده همفکری در حل مسائل
مصاحبه ۱۴	از تحقیر کردن طرف مقابل بیزار هستند و سعی می‌کنند به افراد خانواده خود احساس ارزشمند بودن را القا کنند	تحقیر نکردن دیگران
مصاحبه ۱۵	جلوی این مسئله را که فرد خود را غرق در مشکلات ببیند و احساس ناامیدی و افسردگی کند دور می‌کند که زمینه موفقیت‌های خانوادگی او را هم فراهم می‌سازد.	عدم احساس افسردگی
مصاحبه ۲	یکی از ویژگی‌هایی که به افراد مثبت نگر کمک می‌کند تا احساس رضایتمندی را تجربه کنند داشتن خودکارآمدی و ایمان به توانمندی‌هایشان برای غلبه بر مشکلات و دستیابی به اهداف در زندگی هست.	خودکارآمدی ایمان به توانمندی‌ها
مصاحبه ۲	تلاش می‌کنند تا در این شرایط بتوانند هیجانات منفی خودشان را کنترل کنند و از تنش دوری می‌کنند.	مدیریت هیجانات دوری از تنش
مصاحبه ۴	روانشناسی مثبت با استفاده از آموزش مهارت‌های خوش‌بینی و مثبت نگری که بر اساس سازه‌های صمیمیت، همدلی، اصالت و اعتماد است به رضایتمندی از زندگی زناشویی می‌شود.	صمیمیت همدلی اصالت در زندگی اعتماد بین اعضای خانواده
مصاحبه ۵	بین انتظارات فرد و تجاربی که در زندگی دارد نزدیکی بیشتری ایجاد شود و شخص احساس رضایتمندی بیشتری داشته باشد.	نزدیکی بین انتظارات و تجارب فردی
مصاحبه ۶	سعی کند از امکاناتی که دارد لذت ببرد و توقعات منطقی‌تری از همسر خودش داشته باشد.	لذت بردن از امکانات توقعات منطقی از همسر
مصاحبه ۷	زمانی هم که در زندگی زناشویی با مشکلاتی مواجه می‌شوند سعی می‌کنند تا با راه‌حل‌های جدید و خلاقانه با آن برخورد کنند	ارائه راه‌حل‌های خلاقانه
مصاحبه ۸	از لحظات خوب و شیرین زندگی قدردانی کرد و قدر این لحظات را دانست.	شکرگزاری در زندگی
مصاحبه ۹	آنها به جای دیدن مشکلات به عنوان موانع، آنها را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و یادگیری می‌بینند.	مشکلات به عنوان فرصت‌های رشد و یادگیری
مصاحبه ۱۰	خوش‌بینی به تقویت ارتباطات عاطفی در رابطه کمک می‌کند. وقتی که هر دو طرف رابطه به یکدیگر به صورت مثبت و امیدوارانه نگاه می‌کنند، با ابراز محبت و احترام به یکدیگر، گفت‌وگوهای سازنده و مؤثر و گوش دادن فعال و همدلی با همسر ارتباطات عاطفی قوی‌تری برقرار می‌شود.	تقویت ارتباطات عاطفی ابراز محبت به خانواده احترام به اعضای خانواده گفت‌وگوهای سازنده

مصاحبه ۱۱	خوشبینی نه تنها بر روابط زناشویی تأثیر مثبت می‌گذارد، بلکه بر سلامت روانی هر یک از زوجها نیز تأثیرگذار است	گوش دادن فعالانه به خانواده
مصاحبه ۱۲	به زوجین پیشنهاد می‌شود بر ویژگی‌های مثبت یکدیگر تمرکز داشته باشند که با اصلاح باورهای منفی، باورهای مثبت‌تری ایجاد شود و مشکلات و تعارض‌ها کاهش یابد.	سطح پایین اضطراب در زندگی کیفیت رابطه بهبود یافته
مصاحبه ۱۳	مثبت‌اندیشی باعث می‌شود که زوجین به‌ویژه پدر و مادر زندگی سطح تاب‌آوری بالایی داشته باشند.	تاب‌آوری بالا
مصاحبه ۱۴	افراد مثبت‌اندیش با همدلی که با اعضای خانواده دارند دیدگاه‌ها و عواطف یکدیگر را بهتر درک می‌کنند.	درک دیدگاه‌ها و عواطف یکدیگر
مصاحبه ۱۵	بخشش در افراد مثبت‌اندیش زمینه رضایت از خود و رضایت از زندگی را فراهم می‌سازد.	احساس رضایت از خود و زندگی عفو و بخشش دیگران
مصاحبه ۱۵	در اختلافات از پرخاشگری فراری هستند و سعی در مدیریت هیجانات و احساسات خود دارند.	فراری بودن از پرخاشگری
مصاحبه ۱	مثبت‌اندیشی به اعضای خانواده کمک می‌کند تا ارتباطی باز و صادقانه با هم داشته باشند.	ارتباط باز و صادقانه
مصاحبه ۲	خانواده‌های مثبت کیفیت زمان بودن با همدیگر را حفظ می‌کنند ولی خانواده‌های منفی کمترین تعامل را با یکدیگر دارند.	تعاملات سازنده
مصاحبه ۲	جمعه و روزهای تعطیل را هم به تفریح اختصاص می‌دهم که در بهبود روحیه و سلامت روان کل خانواده تأثیر دارد.	تعادل بین کار و زندگی
مصاحبه ۳	من خودم زمانی که همسر و فرزندانم از بیرون به خانه می‌آیند با لبخند و روی باز از آن‌ها استقبال می‌کنم و همیشه به آن‌ها می‌گویم که از داشتنشان قدردانم و به آن‌ها افتخار می‌کنم و دوست داشتنم را ابراز می‌کنم که این خود زمینه‌ای برای افزایش اعتمادبه‌نفس اعضای خانواده و شادمانی آن‌ها و احساس رضایت از بودن در کنار همدیگر هست	گشاده‌رویی افتخار به اعضای خانواده افزایش اعتمادبه‌نفس اعضای خانواده
مصاحبه ۵	در یک خانواده مثبت تک‌به‌تک اعضای خانواده زمان زیادی را به صحبت کردن با یکدیگر اختصاص می‌دهند.	اختصاص زمان کافی به هم‌صحبتی
مصاحبه ۵	اگر هم مسائل خاصی برای خانواده پیش بیاید، جلسات خانوادگی ویژه‌ای برای بحث در مورد آن‌ها ترتیب می‌دهند	داشتن جلسات بحث خانوادگی
مصاحبه ۶	از نظر من این خانواده‌ها مهارت‌های ارتباطی بالایی دارند؛ یعنی یاد دارند رک و صادق باشند اما در عین حال رفتاری دوستانه با هم دارند.	مهارت‌های ارتباطی بالا داشتن رفتار دوستانه با هم
مصاحبه ۶	در زمانی که طرف مقابل در حال صحبت کردن است، حرفش را قطع نمی‌کنند یا قضاوتش نمی‌کنند.	قضاوت نکردن خانواده
مصاحبه ۷	قطعاً مهم‌ترین دلیل آن قدرت حل مسائل و تعارض و اختلافات خانوادگی است	مدیریت تعارض
مصاحبه ۹	زوج‌های مثبت‌اندیش می‌توانند با کسب قابلیت‌های عاطفی مانند آرام کردن هم در شرایط تنش‌زا، همدلی، همدردی، خوب گوش دادن، قبول کمبودها و پیدا کردن راهکاری برای جبران آن‌ها به بهبود روابط خود کمک کنند.	توانایی آرام کردن یکدیگر تلاش برای بهبود روابط خانوادگی

دوره دوم، شماره چهارم

مصاحبه ۱۰	این بستگی به نوع شخصیت افراد دارد که بتوانند خواسته‌های طبیعی خود را ابراز کنند و حدود مرز آن را نیز حفظ نمایند.	توانایی ابراز خواسته‌ها تعیین حدود مرز در روابط
مصاحبه ۱۰	آگاهی از اینکه چه نوع و چه میزان انتظارات، خواسته‌ها و نیازهای زن و شوهر از یکدیگر شکل طبیعی و منطقی دارند، از نکات مهمی است که باید به آن توجه شود	آگاهی از نیازها و انتظارات یکدیگر
مصاحبه ۱۱	وقتی زن و شوهر احساس خود را با همدیگر در میان می‌گذارند، به تدریج با هم دوست می‌شوند و از حالت صرفاً زن و شوهر و عاشق و معشوق بیرون می‌آیند.	ابراز احساسات به یکدیگر
مصاحبه ۱۲	این توانایی‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا روابط پایدارتر و معنادارتری بسازند و از حمایت خانوادگی بیشتری برخوردار شوند.	روابط پایدار و معنادار
مصاحبه ۱۴	مرد باید با رفتار مثبت و مثبت‌اندیشی در کلام و رفتار خود مراقب این جنبه باشد تا زمینه را برای بروز سوء تفاهم فراهم نسازد	مثبت بودن در کلام و رفتار
مصاحبه ۱۴	خانم‌ها نیز باید از گمان‌های بی‌اساس، تعبیر و تفسیرهای منفی و وسواس‌های فکری خودداری کنند تا روابط آن‌ها با شوهرانشان بیش از حد شکننده و آسیب‌پذیر نشود.	نداشتن گمان‌های بی‌اساس نسبت به همسر پرهیز از وسواس‌های فکری و تفسیرهای منفی
مصاحبه ۱	روانشناسی مثبت نگر کمک می‌کند تا بتوان علائم منفی زندگی را با نکات مثبت سازگار کرد.	نگاه مثبت به زندگی
مصاحبه ۲	طوری که هدف زندگی فقط زنده ماندن نباشد بلکه شکوفایی باشد.	شکوفایی در زندگی
مصاحبه ۳	مثبت نگری به افراد کمک می‌کند تا با تمرکز بر تجارب مثبت و یادگیری از تجارب منفی زندگی، شناسایی نقاط قوت و استعدادهای منحصر به فرد چشم‌اندازی خوش‌بینانه نسبت به زندگی داشته باشد.	شناسایی نقاط قوت و استعدادهای منحصر به فرد چشم‌اندازی خوش‌بینانه نسبت به زندگی یادگیری از تجارب منفی
مصاحبه ۴	هنگامی که ما خود را وقف یک هدف می‌کنیم یا چیزی بزرگ‌تر از خود را می‌شناسیم، معنای زندگی را تجربه می‌کنیم	خودآگاهی
مصاحبه ۵	مثبت‌اندیشی ابتدا از طریق کشف اهداف مهم در زندگی، تمرکز بر توانمندی‌ها و علایق، مشخص کردن اولویت‌های زندگی، آگاهی نسبت به اعمال و رفتار کمک می‌کند تا انسان به زندگی خود معنا ببخشد	کشف اهداف مهم زندگی تمرکز بر توانمندی‌ها و علایق مشخص کردن اولویت‌های زندگی آگاهی نسبت به اعمال و رفتار
مصاحبه ۹	کسانی که مثبت هستند غالباً افرادی هستند که شادترند و سعی می‌کنند در طول روز در برنامه روزانه خود سرگرمی و تفریح را نیز بگنجانند و فقط غرق در کار نشوند	گنجانیدن تفریح و سرگرمی در زندگی
مصاحبه ۱۰	می‌توان یادداشتی تهیه کرد و در آن اشتباهات و نگرانی‌ها را نوشت و با مکتوب کردن این دل‌مشغولی‌های منفی، افکار بد را از خود دور کرد.	مکتوب کردن نگرانی‌ها و افکار بد
مصاحبه ۱۱	باید در زمان حال زندگی کرد. به دنبال این نبود که دیگران را راضی نگه داشت. بهتر است که نسخه اصلی شخصیت خودتان را به دیگران نشان دهیم و از کس دیگری تقلید نکنیم.	زیستن در زمان حال نمایش نسخه اصلی شخصیت خود به دیگران

نداشتن چشم‌وهم‌چشمی و تقلید در زندگی	
مصاحبه ۱۲	نباید به انتقادهای سمی دیگران نسبت به زندگی خانوادگی اهمیت داد و از مشکلات انتقاد کرد.
مصاحبه ۱۳	به نظر من مهم‌ترین عامل معنا بخشی در زندگی افراد مثبت اندیش این است که منتظر فرصت‌ها نیستند و خودشان در زندگی فرصت خلق می‌کنند
مصاحبه ۱۳	کارهایشان را به تأخیر نمی‌اندازند و برای داشتن زندگی ایدئال تلاش می‌کنند.
مصاحبه ۱۴	دوری کردن از برخی آدم‌ها که برای زندگی انسان مثل سم هستند و اصولاً افرادی دروغ‌گو، منفی نگر، بی‌ادب و بیش‌ازحد ایرادگیر هستند که در زندگی همه حضور دارند، به شادی و حفظ روحیه انسان کمک می‌کند و باعث می‌شود که انسان تمرکزش را روی اهداف بیشتر کند تا حاشیه‌های زندگی
مصاحبه ۱۵	سعی می‌کنم با افراد موفق، مثبت نگر و خیرخواه رفت آمد کنم تا از هر جنبه من را ارتقا دهند و ارتباطات عمیقی با آن‌ها برقرار کنم
مصاحبه ۱۵	برای خودم وقت بگذارم و به خودم ارزش بدهم
مصاحبه ۱	نگاه مادی صرف هم به زندگی ندارند. مثلاً از همسرشان در حد خودش و یک زندگی که در آن آرامش هست انتظار دارند نه اینکه انتظارات و توقعات بیش‌ازحد و به دنبال چشم‌وهم‌چشمی نیستند.
مصاحبه ۲	از طرفی سعی می‌کنند پس‌انداز هم داشته باشند تا نگران آینده نباشند.
مصاحبه ۳	به اهدافی بزرگ‌تر فکر می‌کنند و آن را در ذهن خود می‌سازند و برای آن برنامه‌ریزی دارند.
مصاحبه ۵	عشق‌ورزی به یکدیگر و نه به آرمان‌های هم از مهم‌ترین ویژگی‌های افراد مثبت اندیش است که نگاه مادی به‌طرف مقابل را کم می‌کند
مصاحبه ۶	برای شادمانی و پیشرفت هر دو تلاش می‌کنند نه اینکه بار زندگی بر دوش یک نفر باشد و یک نفر فقط متوقع و انتظارات بالا داشته باشد.
مصاحبه ۷	نگاه مادی مثبت اندیش‌ها به زندگی متعادل‌تر است.
مصاحبه ۷	آن‌ها همیشه یک جای خالی را هم می‌گذارند برای این که شاید یک روزی شرایط به همین صورت نباشد و بنابراین آمادگی لازم برای مقابله با چالش‌های زندگی در هر زمینه‌ای را دارند و هر مسئله‌ای را حتی مادی خیلی بغرنج نمی‌بینند
مصاحبه ۸	به نظر من افراد مثبت اندیش به‌ویژه زوج‌ها سعی می‌کنند که در امور مالی با همدیگر صحبت کنند، همدیگر را در جریان مشکلات مالی بگذارند
مصاحبه ۸	همچنین مدیریت مالی و اعتماد به همدیگر را نیز سر رشته زندگی قرار می‌دهند که باعث می‌شود کمتر به نگرانی‌های مالی دامن بزنند
مصاحبه ۹	این مسئله می‌تواند از طریق یادداشت کردن و پروراندن حس قدرشناسی و سپاسگزاری نسبت به شرایط فعلی و ایجاد نگرشی مثبت‌تر به آینده، انجام شود.
مصاحبه ۱۰	من خودم سعی می‌کنم در شرایطی که تحت فشارهای مالی و مادی زندگی هستم از تکنیک‌های آرام بخشی ذهن استفاده کنم و ذهنم را از تنش و فک‌های بیهوده خالی کنم
مصاحبه ۱۱	پذیرش اشتباهات گذشته

دوره دوم، شماره چهارم

سعی نمی کنند با همسرشان کلنجار بروند بلکه با همفکری و پذیرش اشتباهات در جهت درست کردن و تصمیم گیری های معقول پیش می روند.	تصمیم گیری های معقول
مصاحبه ۱۲	تعامل مناسب بین اعضای خانواده و همچنین اولویت بندی نیازهای اقتصادی سبب تقویت و سلامت اقتصاد خانواده می شود
مصاحبه ۱۳	با خود کارآمدی که دارند سعی در بهبود اوضاع زندگی دارند.
مصاحبه ۱۴	به نظر من مهم ترین ویژگی افراد مثبت نگر این هست که چیزی را از هم مخفی نگه نمی دارند و همین موضوع باعث می شود از پس مشکلات اقتصادی هم به خوبی بربایند
مصاحبه ۱۵	این افراد مخارجشان محدود به درآمدشان است
مصاحبه ۱	مثبت اندیشی روشی است که افراد موفقیت ها و شکست های خود را برای خودشان تعریف می کنند.
مصاحبه ۲	مثبت اندیشی از طریق بهبود هیجان ها، افکار و رفتارهای مثبت و ارضای نیازهای اساسی روان شناختی خود مختاری، ارتباط، عشق و تعلق خاطر باعث افزایش شادکامی، امید و بهزیستی روان شناختی می شود
مصاحبه ۳	از نظر من مثبت اندیشی به ویژه در جلسات مشاوره روانشناسی مثبت نگر با ارائه بازخوردهای مثبت به زوجین و شناخت آن ها از توانمندی هایشان و همچنین افزایش امید به زندگی کمک می کند تا سطح خود آگاهی و عزت نفس خود را بالا ببرند که موجبات موفقیت در زندگی زناشویی را فراهم می کند.
مصاحبه ۴	مثبت اندیشی به خود کنترلی افراد و مدیریت هیجان های منفی در شرایط تعارض کمک می کند و این باعث می شود که زوجین سازگاری بالاتری در زندگی داشته باشند و به خود آگاهی بالاتری نیز دست پیدا کنند.
مصاحبه ۵	آن ها با توکل بر خدا خیلی خوب می توانند نگرش خود را عوض کنند و دید مثبت به زندگی داشته باشند.
مصاحبه ۸	افرادی که مثبت اندیش هستند از نیازهای خود آگاه هستند و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود می پردازند
مصاحبه ۸	اهداف واقع بینانه ای برای زندگی خودشان تعیین می کنند و از دنبال کردن اهداف بسیار ایدئال، تخیلی و کمال گرایانه سعی می کنند دور باشند.
مصاحبه ۱۰	راه مقابله با این رفتار که همان مهارت خود آگاهی است را یاد گرفته بود، مقابله به مثل نمی کرد، در رفتارش انعطاف بهتری نشان می داد
مصاحبه ۱۲	خشم خود را راحت تر کنترل می کنیم
مصاحبه ۱۵	شخصیت مستقل و عزت نفس بالایی دارند و سعی در انتقال انرژی مثبت به سایر اعضای خانواده دارند.

در بخش دوم پس از استخراج شاخص ها، چندین بار کدهای مستخرج از متن مصاحبه ها مورد بازنگری قرار گرفتند. کدهایی که تکراری بودند، حذف و کدهای مشابه در هم ادغام شدند. پس از این مرحله محقق کدهایی را که

جدول ۲. دسته بندی کدهای باز در قالب مقوله های اصلی و فرعی

مقوله اصلی	مقوله فرعی	کدهای باز
۱. تاب آوری	۱. تجربه اندوزی	تسلیم نشدن در زندگی
		پذیرش شکست
		درس گرفتن از شکست ها
		پند آموزی از کوچک ترها
		مشکلات به عنوان فرصت های رشد و یاد گیری
		یاد گیری از تجارب منفی
		پذیرش اشتباهات گذشته
		تصمیم گیری های معقول
	۲. آمادگی رویارویی با چالش های زندگی	امیدواری در زندگی
		نگاه منصفانه و متعادل به مشکلات زندگی
		پذیرش مشکلات
		برخورداری از مهارت حل مسئله
		مدیریت صحیح مشکلات
		تبیین های خوش بینانه از حوادث ناخوشایند
		اعتقاد به قانون جذب
		به ولد نکردن مشکلات زندگی
۳. خوش بینی		جستجو برای نقاط مثبت در اعضای خانواده
		چشم پوشی از عیب ها و دیدن محاسن
		قضاوت نکردن خانواده
		چشم اندازی خوش بینانه نسبت به زندگی
		داشتن قناعت در زندگی
		احساس خوشبختی با داشته ها
		توقعات منطقی از همسر
		نزدیکی بین انتظارات و تجارب فردی
۴. مدیریت مالی		لذت بردن از امکانات
		نداشتن چشم و هم چشمی و تقلید در زندگی
		داشتن پس انداز مالی
		ساختن ایدئال هایی برای زندگی و تلاش در جهت تحقق آن
		نداشتن نگاه مادی به همسر
		تلاش موازی زوجین در زندگی
		نگاه متعادل به زندگی
		آمادگی برای مقابله با چالش های زندگی
		بغرنج ندیدن مسائل
		مشورت زوجین در زمینه مشکلات مالی

دوره دوم، شماره چهارم

اعتماد به همدیگر در بعد مالی		
اولویت بندی نیازهای اقتصادی		
سلامت اقتصاد خانواده		
نداشتن پنهان کاری در زندگی		
همخوانی دخل و خرج خانواده		
تلاش برای کاهش احساسات منفی	۵. مدیریت هیجانات	۲. خود مدیریتی
پرهیز از غصه خوردن بیهوده		
عدم تمرکز روی مسائل بی ارزش		
نداشتن نشخوار فکری		
عدم ضدونقیض گویی		
صحبت کردن درباره احساسات منفی		
همدلی		
مدیریت استرس		
تحقیر نکردن دیگران		
سطح پایین اضطراب در زندگی		
درک دیدگاهها و عواطف یکدیگر		
گشاده رویی		
توانایی آرام کردن یکدیگر		
توانایی ابراز خواسته ها		
آگاهی از نیازها و انتظارات یکدیگر		
ابراز احساسات به یکدیگر		
ایمان به توانمندی ها	۶. خود آگاهی	
دوری از تنش ها		
ارائه راه حل های خلاقانه		
احساس رضایت از خود و زندگی		
فراری بودن از پرخاشگری		
خود کارآمدی		
تعریف موفقیت ها و شکست ها برای خود		
بهبود هیجان ها		
داشتن عزت نفس		
خود کنترلی		
سازگاری بالا در زندگی		
توکل به خدا در زندگی		
زندگی سالم		
واقع بینی و دوری از کمال گرایی صرف		

انعطاف پذیری در رفتار		
برخورداری از شخصیت مستقل		
وقت گذاشتن برای خود		
فرار نکردن از حقایق زندگی	۷. نگرش ذهنی مثبت	۳. معنای زندگی
تمرکز روی حقایق زندگی		
قدردان بودن در زندگی		
اصلاح باورهای منفی به باورهای مثبت		
اعتقاد به خداوند در زندگی		
زیستن در زمان حال		
تغییر ادراک نسبت به اطرافیان		
انگیزه خوب بودن و خوب ماندن		
ابراز عشق و علاقه		
شکرگزاری در زندگی		
سپاسگزاری و قدردانی		
به چشم داشتن لطف دیگران		
مثبت بودن در کلام و رفتار		
نگاه مثبت به آینده		
نداشتن نگاه مادی صرف به زندگی		
تلاش برای دستیابی به اهداف	۸. هدفمندی	
تلاش در جهت شکوفایی استعدادهای هم		
مکتوب کردن نگرانی‌ها و افکار بد		
برنامه‌ریزی برای رشد		
شکوفایی در زندگی		
شناسایی نقاط قوت و استعدادهای منحصر به فرد		
روابط پایدار و معنادار		
خلق فرصت در زندگی		
نمایش نسخه اصلی شخصیت خود به دیگران	۹. دوری گزینی از انسان‌های منفی	
اهمیت ندادن به انتقادهای سمی		
ارتباط با افراد مثبت اندیش		
عشق‌ورزی به یکدیگر		
پوشاندن خطاهای همدیگر	۱۰. حمایت گری	۴. ارتباطات خانوادگی مثبت
نادیده گرفتن رفتارهای منفی		
اطمینان خاطر از حمایت شریک زندگی		
اعتماد درونی بین اعضای خانواده		
داشتن تعلق خاطر به خانواده		

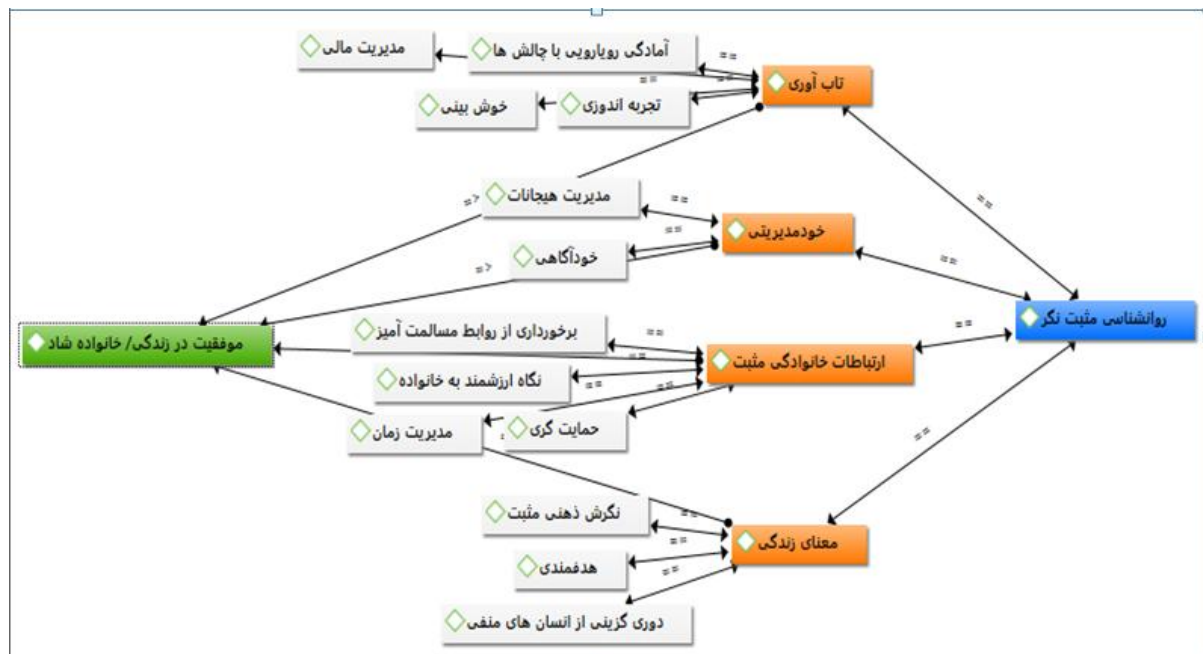
دوره دوم، شماره چهارم

ارائه بازخوردهای مثبت به خانواده	
مسئولیت‌پذیری	
عدم سوءاستفاده از اعضای خانواده	
تأمین نیازهای جسمی و جنسی همسر	
تأمین نیازهای روحی و عاطفی همدیگر	
ثبات رفتار	
رفتار متین و با احترام	۱۱. نگاه ارزشمند به خانواده
نداشتن حس برتری در خانواده	
داشتن بخشش	
داشتن گمان نیک	
شفافیت کلام	
دقت در انتخاب الفاظ	
به ولد شدن نقاط قوت اعضای خانواده	
تجربه روابط خانوادگی عالی	
افتخار به اعضای خانواده	
ابراز محبت به خانواده	
گفت‌وگوهای سازنده	۱۲. برخورداری از روابط
گوش دادن فعالانه به خانواده	مسالمت‌آمیز
حل تعارضات به شیوه‌ای مؤثر	
کاهش اختلافات و تعارض‌ها	
ارتباط باز و صادقانه	
تعاملات سازنده	
داشتن رفتار دوستانه با هم	
تلاش برای بهبود روابط خانوادگی	
تعیین حدود مرز در روابط	
نداشتن گمان‌های بی‌اساس نسبت به همسر	
پرهیز از وسواس‌های فکری و تفسیرهای منفی	
پرهیز از مقابله به مثل	
همکاری بین اعضای خانواده	
همفکری در حل مسائل	
مهارت‌های ارتباطی بالا	
برنامه‌ریزی برای بودن در کنار خانواده	۱۳. مدیریت زمان
تعادل بین کار و زندگی	
اختصاص زمان کافی به هم صحبتی	
داشتن جلسات بحث خانوادگی	

۵. پیامدها	۱۴. موفقیت / دستاوردها	گنجاندن تفریح و سرگرمی در زندگی
		احساس رضایتمندی
		احساس آرامش در زندگی
		کسب موفقیت و رشد زندگی
		دستیابی به نتایج مطلوب در زندگی
		جذب وقایع مثبت
		تلاش مضاعف برای دستیابی به اهداف
		استحکام خانواده
		تجربه شادمانی و لذت در زندگی
		احساس امنیت در زندگی
		پیوند خانوادگی قوی تر
		عدم احساس افسردگی
		برخورداری از سلامت روان
		بهبود کیفیت رابطه
		افزایش اعتماد به نفس اعضای خانواده

نتایج در جدول ۲ آورده شده است. در نهایت تعداد ۱۵۴ کد باز (شاخص)،

۱۴ مقوله فرعی و ۵ مقوله اصلی شناسایی شدند.



شکل ۱. الگوی بومی خانواده شاد مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر

بحث و نتیجه‌گیری

و تور (۲۰۲۴) که تأثیر مثبت هوش هیجانی و ذهن‌آگاهی را بر شادی نوجوانان نشان دادند (Rani & Toor, 2024). همچنین، در متاآنالیزی که توسط شو و همکاران (۲۰۲۱) انجام شد، مشخص شد که افرادی با هوش هیجانی بالا، سطح شادی و رضایت بالاتری را تجربه می‌کنند (Xu et al., 2021). بنابراین، می‌توان گفت خانواده‌هایی که اعضای آن از سطح بالاتری از خود مدیریتی برخوردارند، قابلیت بیشتری در حفظ روابط سالم و کاهش تنش‌های بین‌فردی دارند.

مؤلفه سوم یعنی معنای زندگی، که شامل نگرش مثبت، هدفمندی و دوری از افراد منفی‌نگر بود، از اهمیت قابل توجهی در ساختار خانواده شاد برخوردار است. در واقع، داشتن معنای روشن از زندگی و حرکت هدفمند در مسیر ارزش‌ها، نقش کلیدی در افزایش رضایت‌مندی اعضای خانواده ایفا می‌کند. این یافته با نظریه‌های معنای زندگی مانند دیدگاه فرانکل مطابقت دارد و همچنین با یافته‌های پژوهش‌هایی که بر پیوند میان معنا و شادی تأکید داشتند، هم‌راستاست (Oishi & Westgate, 2022; Seligman, 2004). لیوبومیرسکی (۲۰۱۳) نیز فعالیت‌های هدفمند را یکی از پایه‌های ایجاد شادی پایدار در زندگی معرفی کرده است (Lyubomirsky & Layous, 2013). همچنین، اوبنزا و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند که صفات شخصیتی مثبت مانند امید، معنا و هدفمندی، پیش‌بینی‌کننده‌های قوی شادی هستند (Obenza et al., 2024).

چهارمین مؤلفه یعنی ارتباطات خانوادگی مثبت، بیشترین سهم را در تبیین شاخص‌های مرتبط با رضایت و انسجام خانوادگی داشت. مؤلفه‌هایی چون حمایت‌گری، احترام متقابل، گفت‌وگوی سازنده، ابراز محبت، اعتماد، مدیریت زمان و مهارت‌های ارتباطی در این بخش مطرح شدند. این یافته با پژوهش کیم و همکاران (۲۰۲۱) هم‌راستاست که در آن حمایت اجتماعی و مشارکت در فعالیت‌های خانوادگی عامل افزایش شادی افراد دارای معلولیت معرفی

یافته‌های پژوهش حاضر که با هدف تدوین الگوی بومی خانواده شاد بر اساس روانشناسی مثبت‌نگر صورت گرفت، حاکی از آن است که مؤلفه‌های اصلی شکل‌دهنده چنین الگویی شامل تاب‌آوری، خود مدیریتی، معنای زندگی، ارتباطات خانوادگی مثبت و پیامدهای ناشی از آن است. این مؤلفه‌ها در قالب ۱۴ مقوله فرعی و ۱۵۴ شاخص، طی فرآیند تحلیل مضمون استخراج شدند و سپس اعتبار آن‌ها با استفاده از تکنیک دلفی و تأیید خبرگان مورد تأیید قرار گرفت. یافته‌ها نشان می‌دهد که خانواده شاد، خانواده‌ای است که در آن تاب‌آوری روانی، خودآگاهی، معنا، انسجام عاطفی و روابط حمایتی به طور همزمان و متقابل وجود دارد.

در خصوص مؤلفه تاب‌آوری، نتایج نشان داد که خانواده‌های شاد از سطح بالایی از تجربه‌اندوژی، آمادگی رویارویی با چالش‌ها، خوش‌بینی و مدیریت مالی برخوردارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین مطابقت دارد که نشان می‌دهند تاب‌آوری یکی از اساسی‌ترین سازه‌های پیش‌بینی‌کننده شادی و بهزیستی در خانواده‌هاست (Karahan et al., 2024; Lee et al., 2024). در پژوهش چن و همکاران (۲۰۲۴) نیز آمده است که معنا در زندگی و تاب‌آوری، نقش واسطه‌ای در انتقال باورهای شادی‌آفرین دارند (Chen et al., 2024). همچنین، یافته‌های پان (۲۰۲۴) که بر نقش درآمد، امنیت اقتصادی و مدیریت منابع در افزایش احساس رفاه تأکید داشت نیز، گواه دیگری بر اهمیت مدیریت مالی در تاب‌آوری خانوادگی است (Pan, 2024). مؤلفه دوم یعنی خود مدیریتی، دربرگیرنده توانایی‌های تنظیم هیجانات، خودآگاهی، خودکارآمدی و کنترل هیجانی بود. این مؤلفه از آن جهت اهمیت دارد که تنظیم هیجانات به عنوان عامل کلیدی در پیشگیری از تعارضات خانوادگی و افزایش توان سازگاری با فشارهای روانی نقش‌آفرینی می‌کند. یافته‌های ما با نتایج پژوهش‌های پیشین هم‌راستا است؛ به‌ویژه مطالعه‌ی رانی

شده بود (Kim et al., 2021). همچنین، مطالعه‌ی لین و همکاران (۲۰۲۱)

نشان داد که حمایت خانوادگی، اعتماد اجتماعی و کیفیت روابط بین‌فردی

نقش واسطه‌ای مؤثری در کاهش آسیب‌های روانی ناشی از مصرف افراطی

شبکه‌های اجتماعی دارد (Lin et al., 2021).

در نهایت، پیامدهای مثبت حاصل از این چهار مؤلفه، که در قالب موفقیت،

آرامش روانی، رضایت از زندگی، شادی و انسجام خانوادگی ظاهر می‌شوند،

گواهی است بر کارآمدی الگوی بومی خانواده شاد مبتنی بر روانشناسی

مثبت‌نگر. در پژوهش وانگ و همکاران (۲۰۲۲) نشان داده شد که پروفایل

کیفیت زندگی در افراد شادتر، از نظر فعالیت بدنی، تناسب روانی و رضایت

زندگی، سطح بالاتری دارد (Wang et al., 2022). همچنین، یافته‌های

مورگاش و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که شادی و کیفیت زندگی رابطه‌ی

دوسویه‌ای دارند و همدیگر را تقویت می‌کنند (Murgaš et al., 2022).

بنابراین، نتایج این پژوهش به روشنی نشان می‌دهد که شادی در خانواده،

پدیده‌ای چندعاملی و قابل آموزش است که با تقویت مهارت‌های فردی،

مدیریت روابط بین‌فردی و ایجاد اهداف معنادار در زندگی قابل دستیابی است.

رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر می‌تواند نقش مؤثری در بازطراحی سیاست‌ها،

برنامه‌های آموزشی و مداخلات درمانی مرتبط با خانواده ایفا کند. به‌ویژه در

جوامعی که بنیان خانواده با چالش‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مواجه

است، تبیین چنین الگویی می‌تواند بستر مناسبی برای مداخلات هدفمند،

فرهنگی و بومی فراهم سازد.

یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر، نبود چارچوب‌های

نظری جامع و بومی در زمینه «خانواده شاد» بود که ضرورت استفاده از ترکیب

منابع پراکنده را ایجاد می‌کرد. همچنین، نمونه‌گیری کیفی با هدف بررسی

عمیق تجارب افراد متخصص، منجر به محدود شدن تعمیم‌پذیری یافته‌ها به

کل جامعه شده است. علاوه بر آن، تمرکز پژوهش بر ساختار خانواده در بافت

فرهنگی خاص ممکن است باعث محدودیت در به‌کارگیری الگو در دیگر

فرهنگ‌ها گردد.

با توجه به گستردگی موضوع و چندبعدی بودن سازه «خانواده شاد»،

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، اثربخشی این الگو در قالب مداخلات

آزمایشی و شبه‌آزمایشی بررسی شود. همچنین، مطالعات تطبیقی میان

خانواده‌های دارای ساختارهای مختلف (تک‌والدی، چندنسلی، گسترده)

می‌تواند به توسعه این الگو کمک کند. علاوه بر این، بررسی نقش متغیرهای

میانجی مانند ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری اجتماعی و هوش معنوی نیز در آینده

می‌تواند ابعاد دقیق‌تری از روابط درون الگو را آشکار سازد.

این الگو می‌تواند به‌عنوان چارچوبی راهبردی در طراحی بسته‌های

آموزشی برای دوره‌های پیش از ازدواج، مهارت‌های زندگی و مشاوره خانواده

مورد استفاده قرار گیرد. مشاوران، روانشناسان و سیاست‌گذاران حوزه خانواده

می‌توانند با بهره‌گیری از مؤلفه‌های معرفی‌شده، برنامه‌های هدفمندی برای

ارتقای کیفیت زندگی خانوادگی طراحی کنند. همچنین، الگوی مذکور

می‌تواند در برنامه‌ریزی فرهنگی، رسانه‌ای و آموزشی نهادهای دولتی و

غیردولتی برای تقویت بنیان خانواده‌های ایرانی مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- Journal of Services Marketing, 38(4), 460-473. <https://doi.org/10.1108/JSM-03-2023-0109>
- Lee, S., Lee, N., Lee, T. J., & Hyun, S. S. (2024). The influence of social support from intermediary organizations on innovativeness and subjective happiness in community-based tourism. *Journal of Sustainable Tourism*, 32(4), 795-817. <https://doi.org/10.1080/09669582.2023.2175836>
- Lin, C. Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2021). Mediated roles of generalized trust and perceived social support in the effects of problematic social media use on mental health: A cross-sectional study. *Health Expectations*, 24(1), 165-173. <https://doi.org/10.1111/hex.13169>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Lyubomirsky, S. P. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. penguin. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17521880701878182>
- Mohammadi, M. (2023). The role of family cohesion and communication patterns of couples in predicting well-being in married female nurses in Kermanshah. *Journal of New Strategies in Psychology and Educational Sciences*, 11(20), 17-24. https://cwfs.ihu.ac.ir/article_208756.html?lang=fa
- Murgaš, F., Petrovič, F., Maturkanič, P., & Králik, R. (2022). Happiness or Quality of Life? Or Both? *Journal of Education Culture and Society*, 13(1), 17-36. <https://doi.org/10.15503/jecs2022.1.17.36>
- Obenza, B. N., Torralba, A., Eupena, A. S. A., Sumayo, G., & Abelito, J. (2024). Personality traits and happiness of university students in Region XI and Region XII: The Philippine context. *American Journal of Human Psychology*, 2(1), 33-40. <https://doi.org/10.54536/ajhp.v2i1.2551>
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological review*, 129(4), 790. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>
- Pan, L. (2024). Ensuring the Psychological Aspects of Individuals' Economic Security: Income, Economic Happiness, and Empirical Evidence. *Statistics of UkraineVL - 105*(1), 47-60. [https://doi.org/10.31767/su.1\(104\)2024.01.05](https://doi.org/10.31767/su.1(104)2024.01.05)
- Rani, J., & Toor, M. K. (2024). Unraveling the Bond between Emotional Intelligence, Happiness and Mindfulness in Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2). <https://ijip.co.in/index.php/ijip/article/view/7806>
- Ruiz-Aranda, D., Extremera, N., & Pineda-Galán, C. (2014). "Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: the mediating effect of perceived stress". *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 21(2), 106-113. <https://doi.org/10.1111/jpm.12052>
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster. <https://books.google.com/books>
- Wang, H., Shen, B., & Bo, J. (2022). Profiles of health-related quality of life and their relationships with happiness, physical activity, and fitness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93(2), 260-269. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1822985>
- Xu, X., Pang, W., & Xia, M. (2021). Are emotionally intelligent people happier? A meta-analysis of the relationship between
- Ashouri, J. (2022). The effectiveness of reality-based acceptance and commitment therapy on emotion regulation and well-being of couples. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 2(1), 12-23. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.1.1.2>
- Bodenmann, G., Nussbeck, F. W., & Bradbury, T. N. (2016). "Improving Personal Happiness Through Couple Intervention": A Randomized Controlled Trial of a Self-directed Couple Enhancement Program. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 213-237. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9591-7>
- Chavoshi, M. S., Hosseinian, S., & Yazdi, S. M. (2018). Developing an indigenous model of a happiness-centered family using grounded theory. *Journal of Women and Family Cultural-Educational*, 13(44), 7-26. <https://search.proquest.com>
- Chen, D. F., Huang, K. W., Ho, W. S., & Cheng, Y. C. (2024). Savoring Belief, Resilience, and Meaning in Life as Pathways to Happiness: A Sequential Mediation Analysis among Taiwanese University Students. *Behavioral Sciences*, 14(5), 388. <https://doi.org/10.3390/bs14050388>
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of counseling psychology*, 30(4), 483. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.30.4.483>
- Headey, B., Muffels, R., & Wagner, G. G. (2014). Parents transmit happiness along with associated values and behaviors to their children: A lifelong happiness dividend? *Social Indicators Research*, 116, 909-933. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0326-7>
- Jazini, M., & Heydari, H. (2024). Effectiveness of couple therapy based on Islamic teachings on resilience and well-being of Isfahan couples. *Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*, 14(95), 114-123. https://journals.iau.ir/article_709873.html
- Karahan, M., Kiziltan Eliacik, B. B., & Baydili, K. N. (2024). The interplay of spiritual health, resilience, and happiness: an evaluation among a group of dental students at a state university in Turkey. *BMC Oral Health*, 24(1), 587. <https://doi.org/10.1186/s12903-024-04297-4>
- Kim, J., Kim, Y., Han, A., & Nguyen, M. C. (2021). The contribution of physical and social activity participation to social support and happiness among people with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 14(1), 100974. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100974>
- Le, N. H., Mai, M. Q. T., & Le, K. G. (2024). Mindfulness, resilience and the happiness of service employees working from home.

- emotional intelligence and subjective well-being using Chinese samples. *Asian Journal of Social Psychology*, 24(4), 477-498. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12445>
- Zare Mirakabad, A., Ghorban Jahromi, R., Khademi Ashkezari, M., & Sheivandi Chalicheh, K. (2022). Designing an Islamic happiness training package and its feasibility on the dimensions of psychological resilience of couples with marital conflict. *Journal of Islamic Studies and Psychology*, 11(31), 155-177. https://islamicpsy.rihu.ac.ir/article_2006.html