



Journal Website

Article history:

Received 29 April 2024

Revised 16 June 2024

Accepted 30 June 2024

Published online 29 July 2024

# Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue 2, pp 122-132



E-ISSN: 2981-1759

## The Effectiveness of Positive Mindfulness Therapy on Covert Relational Aggression and Marital Life Quality of Women Suffering from Marital Maladjustment

Asma Fooladi<sup>1</sup>, Shabnam Oloomi<sup>2</sup>, Elmira Ezazi Bojnourdi<sup>3</sup>, Farideh Hashemian Nejad<sup>4</sup>, Maryam Shokri<sup>5\*</sup>,  
Mehrnoush Javaezi Shishavan<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Tabaran Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Radiology Technology, School of Rehabilitation and Paramedical Sciences, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran.

<sup>3</sup> PhD Student, Department of Counselling, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

<sup>4</sup> Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran.

<sup>5</sup> MA, Department of Psychology, Sciences and Researches Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran (Corresponding Author).

<sup>6</sup> MA, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran.

\* Corresponding author email address: maryam.shokri415@gmail.com

### Article Info

#### Article type:

Original Research

#### How to cite this article:

Fooladi A, Oloomi Sh, Ezazi Bojnourdi E, Hashemian Nejad F, Shokri M, Javaezi Shishavan M. (2024). The Effectiveness of Positive Mindfulness Therapy on Covert Relational Aggression and Marital Life Quality of Women Suffering from Marital Maladjustment. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(2), 122-132.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

### ABSTRACT

**Background and Objective:** Women suffering from marital maladjustment face many problems in their married life, especially in psychological fields, including covert relational aggression and marital life quality. The present research was conducted with the aim of determining the effectiveness of positive mindfulness therapy on covert relational aggression and marital life quality of women suffering from marital maladjustment.

**Methods and Materials:** This research was a semi-experimental with a pretest and posttest design with a control group. The research population were all women suffering from marital maladjustment who referred to counseling centers in the three cities of Tehran city in the autumn season of 2023 year; So that the sample size for each group was considered to be 20 people and these people after checking the inclusion criteria were selected by purposeful sampling method and randomly assigned into two equal groups. The experimental group underwent 10 sessions of 90 minutes of positive mindfulness therapy and the control group remained on the waiting list for therapy. To collect data were used from scales of covert relational aggression (Nelson and Carroll, 2006), marital quality life (Zhang et al., 2013) and marital adjustment (Spanier, 1976), and for data analysis were used from multivariate analysis of covariance in SPSS version 26 software.

**Findings:** The results showed that positive mindfulness therapy significantly reduced the covert relational aggression and increased the marital life quality of women suffering from marital maladjustment ( $P < 0.001$ ).

**Conclusion:** According to the mentioned results, therapists, counselors and psychologists can use positive mindfulness therapy to reduce the covert relational aggression and increase the marital life quality of vulnerable groups, including women suffering from marital maladjustment.

**Keywords:** Positive Mindfulness Therapy, Covert Relational Aggression, Marital Life Quality, Marital Maladjustment.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۳

اصلاح شده در تاریخ ۲۷ خرداد ۱۴۰۳

پذیرفته شده در تاریخ ۱۰ تیر ۱۴۰۳

منتشر شده در تاریخ ۰۸ مرداد ۱۴۰۳

## پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی

دوره ۳، شماره ۲، صفحه ۱۳۲-۱۲۲



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

# اثربخشی درمان ذهن آگاهی مثبت نگر بر پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی

اسما فولادی<sup>۱</sup>، شبنم علمی<sup>۲</sup>، المیرا اعزازی بجنوردی<sup>۳</sup>، فریده هاشمیان نژاد<sup>۴</sup>، مریم شکر<sup>۵</sup>، مهنوش جوآزی شیشوان<sup>۶</sup>

۱. استادیار، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی تابران، مشهد، ایران.
۲. استادیار، گروه تکنولوژی پرورشناسی، دانشکده علوم پیراپزشکی و توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.
۳. دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.
۴. استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.
۵. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران (نویسنده مسئول).
۶. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.

\* ایمیل نویسنده مسئول: maryam.shokri415@gmail.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

فولادی ا، علمی ش، اعزازی بجنوردی ا، هاشمیان نژاد ف، شکر م، جوآزی شیشوان م. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان ذهن آگاهی مثبت نگر بر پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی. پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی، ۳(۲)، ۱۳۲-۱۲۲.

**زمینه و هدف:** زنان دچار ناسازگاری زناشویی در زندگی زناشویی خود با مشکل های فراوانی به ویژه در زمینه های روانشناختی از جمله در پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی مواجه هستند. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان ذهن آگاهی مثبت نگر بر پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی انجام شد. **روش و مواد:** این پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش همه زنان دچار ناسازگاری زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره منطقه سه شهر تهران در فصل پاییز سال ۱۴۰۲ بودند؛ به طوری که حجم نمونه برای هر گروه ۲۰ نفر در نظر گرفته شد و این افراد پس از بررسی ملاک های ورود به مطالعه با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مساوی گمارده شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت درمان ذهن آگاهی مثبت نگر قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای درمان ماند. برای گردآوری داده ها از مقیاس های پرخاشگری ارتباطی پنهان (نلسون و کارول، ۲۰۰۶)، کیفیت زندگی زناشویی (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۳) و سازگاری زناشویی (اسپانیر، ۱۹۷۶) و برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد. **یافته ها:** نتایج نشان داد که درمان ذهن آگاهی مثبت نگر باعث کاهش معنی دار پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش معنی دار کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی شد ( $P < 0/001$ ). **نتیجه گیری:** با توجه به نتایج مذکور، درمانگران، مشاوران و روانشناسان برای کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش کیفیت زندگی زناشویی گروه های آسیب پذیر از جمله زنان دچار ناسازگاری زناشویی می توانند از روش درمان ذهن آگاهی مثبت نگر استفاده نمایند.

**کلیدواژگان:** درمان ذهن آگاهی مثبت نگر، پرخاشگری ارتباطی پنهان، کیفیت زندگی زناشویی، ناسازگاری زناشویی



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی صورت گرفته است. (CC BY-NC 4.0)



## مقدمه

خانواده به‌عنوان کوچک‌ترین و مهم‌ترین واحد اجتماعی نقش مهمی در سلامت جامعه دارد و هر خانواده‌ای در معرض مشکل‌ها و ناسازگاری‌های زیادی ممکن است قرار گیرد (Li et al., 2022). رضایت از زندگی و سازگاری زناشویی از عوامل بسیار مهم پیش‌بینی‌کننده بهداشت روانی خانواده‌ها و پایداری زندگی زناشویی می‌باشد که پژوهش‌های زیادی را به خود اختصاص داده است (Suo et al., 2023). سازگاری زناشویی وضعیتی می‌باشد که در آن زوجین در بیشتر مواقع به دلیل علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک متقابل و ارضای نیازهای یکدیگر احساس خوشبختی و رضایت از زندگی زناشویی دارند (Lien et al., 2021). سازگاری زناشویی مزیت‌های زیادی دارد، اما ناسازگاری زناشویی و فروپاشی زندگی زناشویی با افزایش مشکلات روانی و کاهش سلامت جسمانی و افت موقعیت اجتماعی و اقتصادی زوجین همراه است (Beigh Zali, 2020). ناسازگاری زناشویی نشان‌دهنده وضعیتی می‌باشد که در آن زن و شوهر در تمایل‌ها، دیدگاه‌ها، نیازها و باورها تفاوت مشهودی وجود دارد و این تفاوت‌ها می‌تواند زمینه‌ساز جدایی زوجین از یکدیگر گردند (Brandao et al., 2017). این سازه باعث ایجاد مشکل‌هایی در روابط اجتماعی، اختلاف‌های مشکل‌آفرین بین زوجین، تنش فردی و بین‌فردی، عدم انسجام و هم‌فکری بین زوجین درباره مسائل مختلف زندگی مشترک، گرایش به انحراف‌های اخلاقی و اجتماعی و تنزل ارزش‌های شخصی و فرهنگی بین زوجین می‌شود (Alcaide et al., 2023).

یکی از مشکلات افراد دچار ناسازگاری زناشویی، افزایش پرخاشگری ارتباطی پنهان<sup>۱</sup> است (Coyne et al., 2017). پرخاشگری در روابط زناشویی هم می‌تواند به‌صورت آشکار (همراه با درگیری فیزیکی و لفظی) و هم به‌صورت پنهان (بدون درگیری فیزیکی و لفظی یا مخفی کردن علائم ظاهری پرخاشگری) رخ دهد (Finger et al., 2010). پرخاشگری ارتباطی پنهان یعنی تلاش برای آسیب‌رسانی به همسر از طریق اعمال نفوذ هدفمند و صدمه‌زدن به رابطه زناشویی با هدف کنترل همسر است که عامل موثری برای بی‌ثباتی زندگی زناشویی محسوب می‌شود (Hamidikian et al., 2021). این نوع پرخاشگری به دو شیوه ممکن است انجام شود که اولی به‌صورت خودداری از محبت و صمیمیت عاطفی و جنسی و دومی به‌صورت بدگویی، شایعه‌پراکنی، فاش کردن اطلاعات خصوصی و فراهم کردن شرایط دخالت دیگران در زندگی می‌باشد (Mikaeili et al., 2023). زنان عواطف خود را در ارتباط غیرکلامی بهتر نشان می‌دهند و بیشتر در موضع شکایت کردن می‌باشند، اما مردان به لحاظ عاطفی خوددارتر هستند و بیشتر کناره‌گیری عاطفی را انتخاب می‌نمایند. به عبارت دیگر، زنان از طریق بیان مستقیم دردها و مشکل‌های خود سعی می‌کنند صمیمیت بیشتری را ایجاد کنند، در حالی که مردان با ایجاد فاصله عاطفی سعی می‌کنند مانع بروز اختلاف شوند (Carroll et al., 2010).

یکی دیگر از مشکلات افراد دچار ناسازگاری زناشویی، افت کیفیت زندگی زناشویی<sup>۲</sup> است (Wagner et al., 2019). کیفیت زندگی به‌عنوان سازه‌ای چندبعدی نتیجه کنش متقابل بین شخصیت افراد و پیوستگی رویدادهای زندگی در حوزه‌های مختلف مانند آزادی، اقتصاد، امنیت، روابط اجتماعی، محیط‌زیست و غیره تعریف می‌شود (Bulanda et al., 2023). کیفیت زندگی زناشویی به‌عنوان باورها، شناخت‌ها، نگرش‌ها، احساس‌های کلی زوجین از شادمانی و رضایت از زندگی مشترک تعریف می‌شود (Thomas et al., 2022). در تعریفی دیگر، کیفیت زندگی زناشویی به معنای ارزیابی ذهنی از میزان توافق نسبی زوجین درباره موضوع‌های مهمی مانند همکاری در فعالیت‌های زندگی زناشویی، صمیمیت و مراقبت از یکدیگر، ابراز محبت به یکدیگر و شادمانی و رضایت از زندگی زناشویی می‌باشد (Gouin et al., 2020). این سازه به‌عنوان سازه‌ای پویا و چندبعدی به فرآیندی اشاره دارد که از طریق درجه تعارض و چالش زناشویی، رضایت زناشویی، نزدیکی، توافق، سازگاری، شادمانی، تعهد و یکپارچگی زناشویی مشخص می‌شود (Bulanda et al., 2021). کیفیت زندگی زناشویی جنبه‌های مهم از زندگی زناشویی و خانوادگی است که نقش مهمی در سلامت و بهزیستی زندگی زناشویی و خانوادگی دارد و پیش‌بینی‌کننده پایداری و ثبات زندگی زناشویی می‌باشد (Ma et al., 2022).

یکی از روش‌های بهبود ویژگی‌های روانشناختی که کمتر مورد بررسی قرار گرفته، روش درمان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر<sup>۳</sup> است (Allen et al., 2021). ذهن‌آگاهی شیوه‌ای برگرفته از موج سوم روان‌درمانی است که از درمان‌های شناختی- رفتاری ایجاد و نتایج اکثر پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی آن بودند (Cebolla et al., 2017). این شیوه با آگاهی برخاسته از توجه هدفمند و غیرقضاوتی در لحظه حال به شرایط و موقعیت همان‌طور که هست به افراد کمک می‌کند تا با پذیرش خود در مسیر شکوفایی استعدادها و قابلیت‌های خود گام بردارند (Yue et al., 2023). همچنین، مثبت‌نگری با آموزش چگونگی تمرکز بر نقاط قوت بر ایجاد، حفظ و ارتقای شادمانی فراگیر همراه با هیجان‌های مثبت و تغییر در هدف‌گذاری ذهنی و رفتاری مثبت تاکید می‌کند (Carr et al., 2024). این شیوه آموزشی با تمرکز هدفمند و هوشمندانه بر نقاط قوت و فضائل انسانی به دنبال غلبه بر تهدیدهای مرتبط با سلامت است (Duan et al., 2022). با توجه به نقش درمان ذهن‌آگاهی در بهبود ویژگی‌های روانشناختی و نقش درمان مثبت‌نگری در افزایش و ارتقای بهزیستی روانشناختی و

<sup>1</sup> marital adjustment

<sup>2</sup> marital maladjustment

<sup>3</sup> covert relational aggression

<sup>4</sup> marital life quality

<sup>5</sup> positive mindfulness therapy



تاب‌آوری، ترکیب این دو شیوه تحت عنوان درمان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر می‌تواند سبب بهبود وضعیت‌های روانشناختی شود (Yazdani et al., 2018). ترکیب دو روش درمان ذهن‌آگاهی و درمان مثبت‌نگری در قالب درمان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر می‌تواند سبب افزایش اثربخشی آن شود و این مطلب هم از لحاظ نظری و هم از لحاظ پژوهشی مورد تایید قرار گرفته است (Homayooni et al., 2023). درمان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر با تمرکز هدفمند و هوشمندانه بر نقاط قوت و فضائل انسانی در قالب خردمندی، شجاعت، عدالت، اعتدال، شکوفایی و انسانیت به‌دنبال کاهش تهدیدهای مرتبط با سلامت است (Kardani & DashBozorgi, 2022).

پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر انجام شده است. برای مثال نتایج پژوهش Tabatabaei (2022) نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر باعث افزایش همدلی عاطفی و شناختی و مهارت‌های اجتماعی مناسب (و زیرمؤلفه‌های آن شامل کاهش رفتارهای غیراجتماعی، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی و برتری‌طلبی و اطمینان زیاد به خود داشتن و افزایش رابطه با همسالان) در مبتلایان به افسردگی غیربالینی شد. Dickerson et al (2020) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش احساس‌های مثبت باعث کاهش تعصب خشم و پرخاشگری در جوانان دارای بدرفتاری شد. در پژوهشی دیگر Yazdani & Esmaeili (2019) گزارش کردند که برنامه آموزشی ذهن‌آگاهی مثبت باعث کاهش پاسخ به تنیدگی و علائم افسردگی در نوجوانان دارای نشانه‌های افسردگی شد. Gillions et al (2019) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که تمرین ذهن‌آگاهی نقش موثری در کاهش پرخاشگری و خشونت در بزرگسالان داشت. همچنین، نتایج پژوهش Yang et al (2023) نشان داد که ذهن‌آگاهی نقش موثری در بهبود کیفیت زندگی زناشویی در زنان پس از نخستین زایمان آنها داشت. در پژوهشی دیگر Fooladi & Shokri (2022) گزارش کردند که آموزش ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر باعث افزایش شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی زنان در آستانه طلاق شد. Antoine et al (2020) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مداخله روانشناسی مثبت‌نگر باعث بهبود عواطف مثبت، الگوهای ارتباطی متقابل و سازگاری زوجی در میان زوجین شد.

هنگامی که در خانواده‌ای ناسازگاری زناشویی به وقوع می‌پیوندد زنان بیشتر از مردان دچار اضطراب و تنش می‌شوند و بر همین اساس مداخله بر روی زنان به دلیل آسیب‌پذیری بیشتر نسبت به مردان با هدف بهبود وضعیت زناشویی آنان بسیار مهم می‌باشد. از متغیرهای مهم و کمتر بررسی شده در زندگی زناشویی می‌توان پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی را نام برد که یکی از روش‌های درمانی ترکیبی احتمالاً موثر در این زمینه روش درمان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر می‌باشد و پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی این روش درمانی انجام و پژوهشی اثربخشی آن را بر پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی مورد بررسی قرار نداده است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر بر پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی انجام شد.

## مواد و روش پژوهش

این پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش همه زنان دچار ناسازگاری زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه سه شهر تهران در فصل پاییز سال ۱۴۰۲ بودند؛ به‌طوری که حجم نمونه برای هر گروه ۲۰ نفر در نظر گرفته شد و این افراد پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه مساوی گمارده شدند. در این مطالعه، ملاک‌های ورود به مطالعه شامل ابتلاء زوجین به ناسازگاری زناشویی یعنی کسب نمره پایین‌تر از ۱۰۰ در مقیاس سازگاری زناشویی Spanier (1976)، حداقل تحصیلات دیپلم، داشتن سن ۲۶-۴۰ سال، گذشت حداقل یک سال و حداکثر ده سال از ازدواج، عدم سابقه دریافت درمان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر یا درمان ذهن‌آگاهی و مثبت‌نگری به‌تفکیک و عدم استفاده از سایر روش‌های درمانی به‌طور همزمان و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل غیبت بیشتر از یک جلسه، عدم همکاری یا همکاری پایین در جلسات مداخله و انصراف از ادامه همکاری بودند.

نحوه اجرای پژوهش این‌گونه بود که بعد از هماهنگی‌های لازم و بیان اهمیت و ضرورت پژوهش برای مسئولان مراکز مشاوره اقدام به نمونه‌گیری شد و نمونه‌ها از نظر ملاک‌های ورود به مطالعه مورد ارزیابی قرار گرفتند و تعداد ۴۰ نفر از آنها به‌عنوان نمونه انتخاب و به روش تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی ۲۰ نفر از آنها به‌عنوان گروه آزمایش و ۲۰ نفر دیگر به‌عنوان گروه کنترل انتخاب شد. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت درمان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای درمان ماند. موضوع و محتوی مداخله درمان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر توسط Yazdani & Esmaeili (2019) بر مبنای نظریه Ivtzan & Lomas (2016) طراحی شد (جدول ۱).



جدول ۱. موضوع و محتوی جلسه به جلسه درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر

جلسه	موضوع	محتوی
اول	معارفه و تشریح مختصر روش	برقراری ارتباط مناسب بین درمانگر و مراجعان، معارفه افراد، بیان قوانین و اهداف جلسات و مرور و تشریح کلی ساختار روش درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر
دوم	خودآگاهی	ارائه توضیح درباره ناسازگاری زناشویی و مشکلات روانشناختی همراه با آن، معرفی ذهن آگاهی، خودآگاهی، روانشناسی مثبت و مراقبه، آشنایی با مراقبه متمرکز بر آگاهی از تنفس، جسم و هیجان
سوم	هیجان‌ات مثبت	بحث درباره هیجان‌ات مثبت و قدردانی، اجرای مراقبه شکرگزاری متمرکز بر قدردانی کردن
چهارم	خودشفقت‌ورزی	تشریح خودشفقت‌ورزی، مرور تحقیقات درباره آن، آموزش روش‌های افزایش خودشفقت‌ورزی و ارائه و تمرین مراقبه عشق و محبت با تمرکز بر خودشفقت‌ورزی
پنجم	خودکارآمدی	معرفی فضائل و نیرومندی‌های منش و خودکارآمدی در عین معرفی روش‌های بهبود آنها، مراقبه متمرکز بر زمانی که مراجعان در حالت استفاده از فضائل و نیرومندی‌های منش خود
ششم	خودمختاری	معرفی خودمختاری و تشریح رابطه آن با بهیاشی (بهینه‌بودن یا داشتن زندگی بهینه) و تمرین مراقبه مبتنی بر خویشتن اصیل
هفتم	معناداری	بحث درباره معناداری و تشریح رابطه آن با بهیاشی، تمرین نوشتاری تشریح بهترین میراث یا خاطرات ممکن من با هدف تمرین آگاهی از گذشته و مراقبه بر روی منظره‌های بهترین میراث ممکن زندگی فرد در آینده
هشتم	روابط مثبت با دیگران	بحث درباره فواید ارتباط مثبت با دیگران، آموزش راه‌های بهبود روابط مثبت با دیگران و تمرین مراقبه عشق و مهربانی
نهم	مشغولیت و تعهد	تشریح تعهد و لذت‌بردن و بحث درباره ارتباط آنها با هیجان‌ات مثبت و آموزش مراقبه لذت با تمرکز بر غذا
دهم	جمع‌بندی و خاتمه	تمرین راهبردهای یادگرفته‌شده در جلسه‌های قبلی، خلاصه و جمع‌بندی جلسه‌ها با کمک مراجعان، تعهد به کاربست مطالب یادگرفته‌شده در زندگی واقعی و تشکر و قدردانی از مراجعان

در این مطالعه، برای گردآوری داده‌ها از مقیاس‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان (نلسون و کارول، ۲۰۰۶)، کیفیت زندگی زناشویی (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۳) و سازگاری زناشویی (اسپانیئر، ۱۹۷۶) استفاده شد که در زیر شرح داده می‌شوند.

**۱. مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان:** مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان توسط Nelson & Carroll (2006) طراحی شد. این ابزار ۱۲ گویه دارد و با استفاده از مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت (۱=خیلی کم تا ۷=خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه و بر همین اساس دامنه نمرات بین ۱۲ الی ۸۴ است و نمره بالاتر به معنای پرخاشگری ارتباطی پنهان بیشتر می‌باشد. Carroll et al (2010) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ در مردان و زنان بالاتر از ۰/۸۰ گزارش کردند. در ایران، Khazaee et al (2016) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی آن با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۸۶ محاسبه شد.

**۲. مقیاس کیفیت زندگی زناشویی:** مقیاس کیفیت زندگی زناشویی توسط Zhang et al (2013) طراحی شد. این ابزار ۳۹ گویه دارد و با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=بسیار ناراضی تا ۵=بسیار راضی) نمره‌گذاری می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه و بر همین اساس دامنه نمرات بین ۳۹ تا ۱۹۵ است و نمره بالاتر به معنای کیفیت زندگی زناشویی مطلوب‌تر می‌باشد. Zhang et al (2013) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کردند. در ایران، Moazzen Jami et al (2018) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی آن با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۸۹ محاسبه شد.

**۳. مقیاس سازگاری زناشویی:** مقیاس سازگاری زناشویی توسط Spanier (1976) طراحی شد. این ابزار ۳۲ گویه دارد و با استفاده از مقیاس‌های متفاوت نمره‌گذاری می‌شوند؛ به طوری که ۱۵ گویه با استفاده از مقیاس شش درجه‌ای لیکرت (۰=همیشه اختلاف داریم تا ۵=توافق دائم داریم)، ۷ گویه با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=همیشه تا ۵=بهندرت)، ۱ گویه با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۰=هرگز تا ۴=هر روز)، ۱ گویه با استفاده

1 Covert Relational Aggression Scale

2 Marital Life Quality Scale

3 Marital Adjustment Scale



از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۰=در هیچ مورد تا ۴=در تمام موارد)، ۴ گویه با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=هرگز تا ۵=بیش از روزی یک بار)، ۲ گویه با استفاده از مقیاس دو درجه‌ای لیکرت (۰=خیر تا ۱=بله)، ۱ گویه با استفاده از مقیاس شش درجه‌ای لیکرت (۰=بسیار ناخشنود تا ۶=فوق‌العاده شادکام) و ۱ گویه با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۰=هرگز امکان رابطه موفق وجود ندارد تا ۵=مصرانه خواهان موفقیت رابطه خود هستم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه و بر همین اساس دامنه نمرات بین ۱۱ تا ۱۵۱ است و نمره کمتر از ۱۰۰ به معنای ناسازگاری زناشویی و نمره ۱۰۰ و بالاتر به معنای سازگاری زناشویی می‌باشد. Spanier (1976) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ گزارش کرد. در ایران، Maserratt Mashhadi & Dolatshahi (2017) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی آن با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۸۵ محاسبه شد. در این مطالعه، برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ در سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد.

### یافته‌ها

ریزشی در نمونه‌ها اتفاق نیفتاد و تحلیل‌ها برای دو گروه ۲۰ نفری انجام شد. نتایج تعداد و درصد تحصیلات، سن و مدت ازدواج زنان دچار ناسازگاری زناشویی نشان داد که در هر دو گروه آزمایش و کنترل تحصیلات بیشتر آنان دیپلم (۴۵ درصد گروه آزمایش و ۵۵ درصد گروه کنترل)، سن بیشتر آنها ۳۰-۲۶ سال (۴۵ درصد گروه آزمایش و ۵۰ درصد گروه کنترل) و مدت گذشته از ازدواجه بیشتر آنان ۲-۴ سال (۴۰ درصد گروه آزمایش و ۵۰ درصد گروه کنترل) بود (جدول ۲).

جدول ۲. نتایج تعداد و درصد تحصیلات، سن و مدت ازدواج زنان دچار ناسازگاری زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه کنترل		گروه آزمایش		متغیر	
تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
۵۵	۱۱	۴۵	۹	دیپلم	تحصیلات
۱۵	۳	۲۰	۴	کاردانی	
۱۵	۳	۲۰	۴	کارشناسی	
۱۵	۳	۱۵	۳	بالاتر از کارشناسی	
۵۰	۱۰	۴۵	۹	۲۶-۳۰ سال	سن
۲۵	۵	۳۵	۷	۳۱-۳۵ سال	
۲۵	۵	۲۰	۴	۳۶-۴۰ سال	
۵۰	۱۰	۴۰	۸	۲-۴ سال	مدت گذشته از ازدواج
۳۰	۶	۳۰	۶	۵-۷ سال	
۲۰	۴	۳۰	۶	۸-۱۰ سال	

نتایج میانگین و انحراف معیار پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی نشان داد که میانگین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون برای متغیر پرخاشگری ارتباطی پنهان کاهش بیشتر و برای متغیر کیفیت زندگی زناشویی افزایش بیشتری داشته است (جدول ۳).

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه کنترل		گروه آزمایش		مرحله		متغیر	
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
۳۶/۴۹	۴/۲۷	۳۴/۷۸	۴/۲۵	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پرخاشگری ارتباطی پنهان	
۲۷/۶۳	۲/۹۴	۳۵/۰۲	۴/۱۹	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	کیفیت زندگی زناشویی	
۹۲/۱۷	۹/۳۱	۹۵/۳۰	۹/۶۸	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	کیفیت زندگی زناشویی	
۱۰۸/۱۱	۷/۶۲	۹۶/۴۴	۹/۶۰	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	کیفیت زندگی زناشویی	



بررسی پیش‌فرض‌های آماری روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که فرض نرمال بودن پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر اساس آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک رد نشد ( $P > 0.05$ ). همچنین، فرض برابری واریانس‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی بر اساس آزمون لون و فرض برابری ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بر اساس آزمون ام باکس و فرض برابری شیب خط رگرسیون بر اساس آزمون F اثرات تقابلی پیش‌آزمون و گروه برای پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی رد نشد ( $P > 0.05$ ). در نتیجه، شرایط استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری وجود داشت. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از نظر یکی از متغیرهای مذکور تفاوت معنی‌داری وجود داشت ( $P < 0.001$ ) و با توجه به اندازه اثر ۸۶ درصد تغییر در متغیرها نتیجه روش درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر بود (جدول ۴).

جدول ۴. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار

#### ناسازگاری زناشویی

آزمون	مقدار	آماره F	معنی‌داری	اندازه اثر
اثر پیلایی	۰/۹۳	۱۹/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۸۶
لامبدای ویلکز	۰/۲۴	۱۹/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۸۶
اثر هاتلینگ	۱/۱۰	۱۹/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۸۶
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۱۰	۱۹/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۸۶

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر هر یک از متغیرهای پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر هر دو متغیر مذکور تفاوت معنی‌داری وجود داشت و درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر باعث کاهش معنی‌دار پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش معنی‌دار کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی شد ( $P < 0.001$ ) و با توجه به اندازه اثر ۷۳ درصد تغییر در پرخاشگری ارتباطی پنهان و ۹۴ درصد تغییر در کیفیت زندگی زناشویی نتیجه روش درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر بود (جدول ۵).

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر هر یک از متغیرهای پرخاشگری ارتباطی پنهان و

#### کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره F	معنی‌داری	اندازه اثر
پرخاشگری ارتباطی	پیش‌آزمون	۲۵۱/۶۳	۱	۲۵۱/۶۳	۵/۶۳	۰/۰۰۵	۰/۴۸
پنهان	گروه	۴۲۰/۹۸	۱	۴۲۰/۹۸	۹/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۷۳
	خطا	۵۱۷/۷۱	۳۶	۴۴/۶۳			
کیفیت زندگی زناشویی	پیش‌آزمون	۴۶۸/۱۱	۱	۴۶۸/۱۱	۲۲/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۹۲
	گروه	۶۱۵/۲۰	۱	۶۱۵/۲۰	۲۹/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۹۴
	خطا	۷۴۴/۶۶	۳۶	۲۰/۶۸			

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی انجام شد.

نتایج این مطالعه نشان داد که درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر باعث کاهش معنی‌دار پرخاشگری ارتباطی پنهان زنان دچار ناسازگاری زناشویی شد که این نتیجه از جهاتی با نتایج پژوهش‌های Tabatabaei (2022)، Dickerson et al. (2020)، Yazdani & Esmaeili (2019) و Gillions et al. (2019) همسو بود. در تبیین این نتایج می‌توان استنباط کرد از آنجایی که زنان دچار ناسازگاری زناشویی دارای مشکلات تنظیم هیجان هستند، لذا درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر با داشتن اهدافی مانند داشتن احساسی بدون قضاوت و متعادل از آگاهی و مثبت‌نگری که به واضح و مثبت دیدن و پذیرش هیجان‌های و پدیده‌ها همان‌طور که واقعا اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند و سبب بهبود وضعیت‌های روانشناختی آنان می‌شود. در شیوه درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر از تجربه هیجان‌های



آزاردهنده و نامطلوب جلوگیری نمی‌شود، بلکه تلاش می‌شود تا احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر کنند و فرد راه‌های جدیدی برای مقابله با چالش‌ها و مسائل مختلف پیدا کند. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه با توجه به وجود مشکل‌های هیجانی و آشفتگی های ذهنی موجود در زنان دچار ناسازگاری زناشویی، استفاده از فنون و تمرین ذهن آگاهی مثبت‌نگر سبب می‌شود که فرد نسبت به شناخت خود و فعالیت‌های روزانه آگاهی بیشتری پیدا کند، توانمندی‌های خود را بهتر بشناسد، با آگاهی لحظه به لحظه بر افکار، احساس‌ها و حالت‌های جسمی و روانی خود کنترل پیدا کند و از ذهن روزمره و خودکار متمرکز بر گذشته یا آینده رهایی یابد که همه این عوامل نقش مهمی در بهبود تنظیم هیجان و کاهش پرخاشگری به‌عنوان یک هیجان خواهند داشت. در نتیجه، منطقی است که درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر بتواند نقش موثری در کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان زنان دچار ناسازگاری زناشویی ایفا کند. همچنین، نتایج این مطالعه نشان داد که درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر باعث افزایش معنی‌دار کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی شد که این نتیجه از جهاتی با نتایج پژوهش‌های (2023) Yang et al، (2022) Fooladi & Shokri و (2020) Antoine et al همسو بود. در تبیین این نتایج می‌توان استنباط کرد که .

درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر به‌طور همزمان بر هر دو حوزه ذهن آگاهی توجه در هر لحظه بدون قضاوت و رهایی از افکار، باورها و عادت‌های خودکار نامناسب و بهبود ویژگی‌های مثبت نظیر دانایی، شجاعت، انسانیت، شکوفایی و اعتدال تاکید می‌کند. این روش درمانی با بهره‌گیری از عدم قضاوت و ارزیابی افکار و باورهای منفی در کنار توجه بر نقاط قوت و توانمندی‌های خود سبب بهبود استفاده از راهکارهای مقابله‌ای و ارتقای سلامت در زندگی (شخصی و خانوادگی) می‌شود. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر با این رویکرد طراحی شده که ابتدا از فنون ذهن آگاهی برای رهاسازی فرد از خودارزیابی‌ها و افکار منفی استفاده می‌کند و سپس امکان به‌کارگیری توانایی‌ها و نقاط مثبت و قوت را برای فرد فراهم می‌آورد و این عوامل سبب می‌شوند که شیوه درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر اثر مضاعفی در بهبود ویژگی‌های مختلف از جمله کیفیت زندگی داشته باشد. افزون بر آن، درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر با تمرکز بر واقعیت‌ها و توجه به اینجا و اکنون و عدم انکار موضوع‌ها و مشکل‌های مختلف و جلوگیری از بزرگ‌نمایی آنها سبب می‌شود که فرد واقعا موضوع‌ها و مشکل‌ها را به‌طور واقعی و منطقی مشاهده و درک نمایند، نه آن‌طور که تحت تاثیر شرایط مختلف آنها را بزرگ‌نمایی کرده باشند. در نتیجه درک درست و واقع‌بینانه از مشکل‌ها و مشاهده دقیق و کامل ضعف‌های خود به جای نادیده‌گرفتن آنها و تلاش برای ارتقای توانمندی‌های خود باعث ایجاد یک رویکرد مثبت و نگرش خوش‌بینانه نسبت به خود و زندگی شخصی و خانوادگی می‌شود و از این طریق وضعیت زندگی فرد بهبود می‌یابد. در نتیجه، منطقی است که درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر بتواند نقش موثری در افزایش کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی ایفا کند.

هر پژوهشی در هنگام اجرا با چالش‌ها و محدودیت‌هایی مواجه است که از مهم‌ترین آنها در پژوهش حاضر می‌توان به عدم پیگیری نتایج در بلندمدت یا مرحله پیگیری دو ماهه یا چندماهه، بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند، استفاده از ابزارهای خودگزارشی برای گردآوری داده‌ها و همکاری پایین برخی مراکز مشاوره و برخی زنان دچار ناسازگاری زناشویی اشاره کرد. بنابراین، پیشنهادهای پژوهشی مرتبط با آنها شامل پیگیری نتایج یا بررسی پایداری اثربخشی روش درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر در فاصله زمانی دو ماهه یا حتی چهار ماهه و شش ماهه، بهره‌گیری از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی به دلیل خطای کمتر از روش‌های نمونه‌گیری غیرتصادفی و استفاده از مشاهده و مصاحبه نیمه‌ساختاریافته جهت گردآوری داده‌ها اشاره کرد. همچنین، به‌عنوان آخرین پیشنهاد پژوهشی می‌توان به مقایسه اثربخشی روش ترکیبی درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر با سایر روش‌های ترکیبی از جمله درمان ذهن آگاهی شفقت‌محور، درمان ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد و غیره اشاره کرد.

به‌طور کلی نتایج این مطالعه حاکی از اثربخشی درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار ناسازگاری زناشویی بود که این نتایج دارای تلویحات کاربردی بسیاری برای خانواده‌ها، مسئولان و مشاوران دادگاه‌های خانواده و درمانگران و متخصصان سلامت در مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی است و آنان بر اساس نتایج این مطالعه می‌توانند خود را در زمینه درمانگری به شیوه درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر تقویت نمایند و در مداخله‌های روانشناختی خود از آن بهره ببرند. در نتیجه، درمانگران، مشاوران و روانشناسان برای کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش کیفیت زندگی زناشویی گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله زنان دچار ناسازگاری زناشویی می‌توانند از روش درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر استفاده نمایند.

## تعارض منافع

بین نویسندگان مطالعه حاضر هیچ‌گونه تعارضی وجود نداشت.

## مشارکت نویسندگان

نویسندگان در انجام همه فعالیت‌های موردنظر جهت انجام این پژوهش با هم مشارکت و همکاری فعال داشتند.





## موازن اخلاقی

در این مطالعه، همه نکات و ملاحظات اخلاقی مربوط به پژوهش رعایت شد.

## شفافیت داده‌ها

داده‌ها و منابع در صورت درخواست ضمن رعایت اصول کپی‌رایت ارسال می‌شود.

## حامی مالی

این پژوهش هیچ حامی مالی نداشت و با هزینه شخصی نویسندگان انجام شد.

## تشکر و قدردانی

بدین وسیله از مسئولان مراکز مشاوره و زنان دچار ناسازگاری زناشویی شرکت‌کننده در این مطالعه تشکر می‌شود.

## References

- Alcaide, M., Garcia, O. F., Queiroz, P., & Garcia, F. (2023). Adjustment and maladjustment to later life: Evidence about early experiences in the family. *Frontiers in Psychology*, 14(1059458), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1059458>
- Allen, J. G., Romate, J. & Rajkumar, E. (2021). Mindfulness-based positive psychology interventions: A systematic review. *BMC Psychology*, 9(116), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00618-2>
- Antoine, P., Andreotti, E., & Congard, A. (2020). Positive psychology intervention for couples: A pilot study. *Stress and Health*, 36(2), 179-190. <https://doi.org/10.1002/smi.2925>
- Beigh Zali, S. (2020). Evaluation of the effect of mindfulness-based training on couple burnout and its components (fatigue and emotional and mental exhaustion) in maladjusted couples. *International Journal of Medical Investigation*, 9(2), 60-74. <http://intjmi.com/article-1-527-en.html>
- Bulanda, J. R., Curl, A. L., & Roberts, A. R. (2023). Marital quality and alcohol use among couples in mid and later life. *Journal of Applied Gerontology*, 42(5), 1068-1077. <https://doi.org/10.1177/07334648221143305>
- Bulanda, J. R., Yamashita, T., & Brown, J. S. (2021). Marital quality, gender, and later-life depressive symptom trajectories. *Journal of Women Aging*, 33(2), 122-136. <https://doi.org/10.1080/08952841.2020.1818538>
- Brandao, T., Pedro, J., Nunez, N., Martins, M. V., Costa, M. E., & Matos, P. M. (2017). Marital adjustment in the context of female breast cancer: A systematic review. *Psychooncology*, 26(12), 2019-2029. <https://doi.org/10.1002/pon.4432>
- Carr, A., Finneran, L., Boyd, C., Shirey, C., Canning, C., Stafford, O., & et al. (2024). The evidence-base for positive psychology interventions: a mega-analysis of meta-analyses. *The Journal of Positive Therapy*, 19(2), 191-205. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2168564>
- Carroll, J. S., Nelson, D. A., Yorgason, J. B., Harper, J. M., Ashton, R. H., & Jensen, A. C. (2010). Relational aggression in marriage. *Aggressive Behavior*, 36(5), 315-329. <https://doi.org/10.1002/ab.20349>
- Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J., & Garcia-Campayo, Y. J. (2017). Contemplative positive psychology: Introducing mindfulness into positive psychology. *Psychologist Papers*, 38(1), 12-18. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2816>
- Coyne, S., Nelson, D. A., Carroll, J. S., Smith, N. J., Yang, C., Holmgren, H., & Johnson, C. (2017). Relational aggression and marital quality: A five-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 31(3), 1-15. <http://dx.doi.org/10.1037/fam0000274>
- Dickerson, K. L., Skeem, J. L., Montoya, L., & Quas, J. A. (2020). Using positive emotion training with maltreated youths to reduce anger bias and physical aggression. *Clinical Psychological Sciences*, 8(4), 773-787. <https://doi.org/10.1177%2F2167702620902118>
- Duan, W., Klibert, J., Schotanus-Dijkstra, M., Llorens, S., Vanden Heuvel, M., Mayer, C. H., & et al. (2022). Editorial: Positive psychological interventions: How, when and why they work: Beyond WEIRD contexts. *Frontiers in Psychology*, 13(1021539), 1-8. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2022.1021539>



- Finger, B., Eiden, R. D., Edwards, E. P., Leonard, K. E., & Kachadourian, L. (2010). Marital aggression and child peer competence: A comparison of three conceptual models. *Personal Relationships*, 17(3), 357-376. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1475-6811.2010.01284.x>
- Fooladi, A., & Shokri, M. (2022). The effectiveness positive mindfulness education on marital happiness, hope and social well-being of women on the verge of divorce. *Journal of Social Psychology*, 10(63), 49-63. <https://sanad.iau.ir/en/Article/925294>
- Gillions, A., Cheang, R., & Duarte, R. (2019). The effect of mindfulness practice on aggression and violence levels in adults: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 48, 104-115. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.08.012>
- Gouin, J. P., Paquin, C., Wrosch, C., McGrath, J., Arbour, N., & Booi, L. (2020). Marital quality and inflammation: The moderating role of early life adversity. *Health Psychology*, 39(1), 58-67. <https://doi.org/10.1037/hea0000790>
- Hamidikian, P., Niknam, M., & Jahangir, P. (2021). Prediction of latent marital aggression and fear of intimacy based on self-compassion with the mediating role of guilt in married people. *Applied Family Therapy Journal*, 2(1), 65-90. <https://journals.kmanpub.com/index.php/aftj/article/view/409>
- Homayooni, M., Keykhosrovan, M., & Pouladi Reishahri, A. (2023). Evaluating the effectiveness and continuity of the effect of positive mindfulness therapy and compassion therapy on experiential avoidance and emotion dysregulation in women victims of domestic violence. *Journal of Woman & Study of Family*, 16(59), 177-199. <https://doi.org/10.30495/jwsf.2022.1956883.1686>
- Ivtzan, I., & Lomas, T. (2016). *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*. London: Routledge/Taylor & Francis Group Publisher. <https://www.routledge.com/Mindfulness-in-Positive-Psychology-The-Science-of-Meditation-and-Wellbeing/Ivtzan-Lomas/p/book/9781138808515>
- Kardani, S., & DashtBozorgi, Z. (2022). The effect of positive mindfulness education on health anxiety, feeling of happiness and health adjustment of nurses in during the Covid-19 pandemic. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 10(3), 53-64. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.22034/IJPN.10.3.53>
- Khazaei S, Navabinejad S, Farzad V, Zaharakar K. (2016). The investigating of psychometric properties of covert relational aggression scale. *Journal of Research in Psychological Health*, 10(2), 75-88. <http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.rph.10.2.75>
- Lien, M. H., Huang, S. S., & Yang, H. J. (2021). A pathway to negative acculturation: marital maladjustment mediates the relationship between the length of residency and depressive symptoms in immigrant women in Taiwan. *BMC Women's Health*, 21(1), 190. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01334-0>
- Li, L., Huang, X., Xiao, J., Zheng, Q., Shan, X., He, C., Liao, W., & et al. (2022). Neural synchronization predicts marital satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119(34), e2202515119. <https://doi.org/10.1073/pnas.2202515119>
- Ma, S. S., Zhang, J. T., Song, K. R., Zhao, R., Fang, R. H., Wang, L. B., & et al. (2022). Connectome-based prediction of marital quality in husbands' processing of spousal interactions. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 17(12), 1055-1067. <https://doi.org/10.1093/scan/nsac034>
- Maserrat Mashhadi, Z., & Dolatshahi, B. (2017). Evaluation of the effectiveness couples marital adjustment rates of irrational beliefs. *Journal of Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 6(1), 69-84. <https://frooyesh.ir/article-1-399-fa.html>
- Mikaeili, N., Eyni, S., Mousavi, S. E., & Ebadi, M. (2023). Mediating role of relational aggression in the association between infertility stigma and marital relationship distress in infertile women. *Women & Health*, 63(9), 756-765. <https://doi.org/10.1080/03630242.2023.2265497>
- Moazzen Jami, A., & Mohammadi, K., & Fallahchai, R. (2018). Prediction of marital quality based on spiritual orientation. *Journal of Religion and Health*, 5(2), 31-40. <https://jrh.mazums.ac.ir/article-1-443-en.html>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/350547>
- Suo, R., Ye, F., Xie, M., Zhang, M., Li, M., Zhang, Y., Xiong, C., & Yan, J. (2023). The relationship of marital adjustment and posttraumatic growth in female breast cancer patients and their husbands. *Psychology Health and Medicine*, 28(2), 401-407. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2067339>
- Tabatabaei, Z. S. (2022). The impact of optimistic mindfulness training on social skills and affective and cognitive empathy of gifted students with non-clinical depression. *Journal of Assessment and Research in Counseling and Psychology*, 3(4), 41-52. <http://dx.doi.org/10.52547/jarcp.3.4.41>



- Thomas, P. A., Richards, E. A., & Forster, A. K. (2022). Is marital quality related to physical activity across the life course for men and women? *Journal of Aging Health*, 34(6-8), 973-983. <https://doi.org/10.1177/08982643221083083>
- Wagner, A., Mosmann, C. P., Scheeren, P., & Levandowski, D. C. (2019). Conflict, conflict resolution and marital quality. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 29(e2019), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-4327e2919>
- Yang, J., Lin, X. Z., Guo, Q. W., Wang, C. L., Yang, R. Y., Zhang, J. W., & Zeng, Y. (2023). Mediating effect of mindfulness level on the relationship between marital quality and postpartum depression among primiparas. *World Journal of Clinical Cases*, 11(12), 2729-2739. <https://dx.doi.org/10.12998/wjcc.v11.i12.2729>
- Yazdani, M., Esmaili, M. (2019). The effect of positive mindfulness training program on stress response and depression symptoms in male adolescents with depression symptoms. *Journal of Psychology*, 23(2), 199-216. <http://www.iranapsy.ir/en/Article/21527>
- Yazdani, M., Esmaili, M., & Namdari, K. (2018). The effect of positive mindfulness training program on self-compassion of male adolescents with depressive symptoms. *Positive Psychology Research*, 4(4), 65-76. <https://doi.org/10.22108/ppls.2018.110411.1389>
- Yue, W. L., Ng, K. K., Koh, A. J., Perini, F., Doshi, K., Zhou, J. H., & Lim, J. (2023). Mindfulness-based therapy improves brain functional network reconfiguration efficiency. *Translational Psychiatry*, 13(345), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41398-023-02642-9>
- Zhang, H., Xu, X., & Tsang, S. K. (2013). Conceptualizing and validating marital quality in Beijing: A pilot study. *Social Indicators Research*, 113(1), 197-212. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0089-6>