



Research Article

The effectiveness positive mindfulness education on marital happiness, hope and social well-being of women on the verge of divorce

A. Fooladi¹, M. Shokri^{2*}

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Tabaran Institute of Higher Education, Mashhad, Iran*

2*. MA, Department of Psychology, Boushehr Science and Research Branch, Islamic Azad University, Boushehr, Iran. Corresponding Author: Maryam.shokri415@gmail.com

Abstract

The present research was conducted with the aim of determine the effectiveness positive mindfulness education on marital happiness, hope and social well-being of women on the verge of divorce. This study in terms of purpose was applied and in terms of implementation method was quasi-experimental with pre-test-post-test design with experimental and control groups. The research population was women on the verge of divorce referred to counseling centers in the third district of Tehran in the spring and summer of year 1400. The sample consisted of 40 people who were selected after reviewing the inclusion criteria by the available sampling method and randomly were assigned into two equal groups including experimental and control groups (20 people in each group). The experimental group underwent 8 sessions of 90 minutes two weekly sessions for one month by positive mindfulness group education and during time the control group did not receive any education. Data were collected by marital happiness questionnaire (Azrin et al, 1973), hope questionnaire (Snyder et al, 1991) and social well-being subscale in psychological well-being scale (Keyes and Magyar-Moe, 2003) and by were analyzed by multivariate analysis of covariance in software SPSS-22. The results showed that the positive mindfulness group education method caused a significant change in all three variables of marital happiness, hope and social well-being of women on the verge of divorce in the experimental group in compared to the control group. In the other words, the mentioned intervention method led to increase the marital happiness, hope and social well-being of women on the verge of divorce ($P < 0.001$). According to the results of the present study, planning is necessary to use the combined method of positive mindfulness group education to improve psychological characteristics, especially increasing marital happiness, hope and social well-being.

Keywords: positive mindfulness, marital happiness, hope, social well-being, divorce

Citation: 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.

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی زنان در آستانه طلاق

اسما فولادی^۱، مریم شکری^{۲*}

۱. استادیار، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی تابران، مشهد، ایران
۲. کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران نویسنده مسئول: Maryam.shokri415@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی زنان در آستانه طلاق انجام شد. این مطالعه از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه‌های آزمایش و کنترل بود. جامعه پژوهش زنان در آستانه طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه سه شهر تهران در فصل‌های بهار و تابستان سال ۱۴۰۰ بودند. نمونه پژوهش ۴۰ نفر بودند که پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه مساوی شامل گروه‌های آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای دو جلسه به مدت یک ماه تحت آموزش گروهی ذهن آگاهی مثبت‌نگر قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل آموزشی ندید. داده‌ها با پرسشنامه شادکامی زناشویی (آزرین و همکاران، ۱۹۷۳)، پرسشنامه امید (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱) و خرده‌مقیاس بهزیستی اجتماعی در مقیاس بهزیستی روانشناختی (کییز و ماگیار-مو، ۲۰۰۳) گردآوری و با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-22 تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که روش آموزش گروهی ذهن آگاهی مثبت‌نگر باعث تغییر معنادار هر سه متغیر شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی زنان در آستانه طلاق در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. به عبارت دیگر، روش مداخله مذکور باعث افزایش شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی زنان در آستانه طلاق شد ($P > 0/001$). با توجه به نتایج پژوهش حاضر، برنامه‌ریزی برای بهره‌گیری از روش ترکیبی آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی به‌ویژه افزایش شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی ضروری است.

کلمات کلیدی: ذهن آگاهی مثبت‌نگر، شادکامی زناشویی، امید، بهزیستی اجتماعی، طلاق

مقدمه

با اینکه ازدواج و زندگی زناشویی منبع حمایت، صمیمیت و لذت در روابط زوجین است، اما گاهی زندگی زناشویی زوجین به دلیل مسائل و مشکلات مختلف در آستانه طلاق قرار می‌گیرد (دی لانگیس و زویکر^۱، ۲۰۱۷). امروزه طلاق یکی از پدیده‌های بسیار شایع جهان است که از طریق انحلال قانون خانواده سبب ایجاد مشکل‌ها و چالش‌های فراوانی برای زوجین می‌شود (کلپورفلد، بیوکو، ساندرسون و وارد-سیسیلسکی^۲، ۲۰۲۰). عدم آشنایی زوجین با مهارت‌های برقراری ارتباط موثر، ابراز عواطف، حل مسائل مربوط به خود و همسر و پذیرش نقش‌های خانوادگی سبب سوق دادن زندگی زوج‌ها به سمت طلاق می‌شود (حمید، ابافت و بنی‌طی، ۱۳۹۷).

طلاق یا قرارگرفتن در آستانه آن موجب کاهش شادکامی زناشویی^۳ می‌شود (بهجت، محمدآبادی، اعزازی بجنوردی، چنارانی و اسمعیلی، ۱۳۹۹). شادکامی یک حالت عاطفی مثبت همراه با لذت و خشنودی است که می‌تواند مولد انرژی، شور، نشاط، حرکت و پویایی باشد (ایجخولت و اسپارلینگ^۴، ۲۰۱۹). شادکامی زناشویی نشان‌دهنده شادکامی زوجین از زندگی زناشویی و ارزیابی آنها درباره رفاه، آسایش، بهزیستی و رضایتمندی از روابط زناشویی می‌باشد (کامپ دیوش و تیلور^۵، ۲۰۱۲). افراد دارای شادکامی زناشویی در زندگی خود احساس آرامش و امنیت بیشتری دارند، سالم‌تر و پرنرژی‌تر هستند، تصمیم‌های منطقی‌تر و مطلوب‌تری می‌گیرند و از سازگاری و رضایت زناشویی بالاتری برخوردارند (لارنس، راجرز، زاجاکوا و وادسورث^۶، ۲۰۱۹). همچنین، امید^۷ می‌تواند در نتیجه قرارگرفتن در آستانه طلاق کاهش یابد (کاکس، بروسی، اسپنسر و ماسری^۸، ۲۰۲۱). امید به‌عنوان یک عامل شناختی نشان‌دهنده نیرویی برانگیزاننده در افراد جهت ایجاد مسیرها و روش‌های مختلف برای دستیابی به اهداف، نیازها و خواسته‌های مختلف می‌باشد (وود، کامپر و سوانسون^۹، ۲۰۱۸). امید فرایندی است که افراد طی آن اهداف خود را مشخص، راهبردها و استراتژی‌های جهت رسیدن به آنها طراحی یا تنظیم و انگیزه لازم را در خود جهت تحقق اهداف ایجاد می‌کنند یا ارتقاء می‌دهند (فریوه، تیلور، گراوس، هایس، مک‌درموت، هیوف و همکاران^{۱۰}، ۲۰۲۱). امید یک نیروی انگیزشی پویا است که به افراد توانایی انجام و پیگیری فعالیت‌های روزمره زندگی را می‌دهد و به‌عنوان یک منبع مقابله‌ای نقش مهمی در سازگاری با مشکل‌ها و حل چالش‌ها دارد (گوکتاس، کامدیویرن، گزگینسی

1. DeLongis&Zwicker
2. Klurfeld, Buqo, Sanderson & Ward-Ciesielski
3. Marital Happiness
4. Eijkholt& Sparling
5. Kamp Dush& Taylor
6. Lawrence, Rogers, Zajacova& Wadsworth
7. Hope
8. Cox, Brosi, Spencer & Masri
9. Wood, Kamper& Swanson
10. Fruh, Taylor, Graves, Hayes, McDermott, Hauff& et al

و کوسیوسیو^۱، ۲۰۱۹). متغیر دیگری که می‌تواند در آستانه طلاق کاهش یابد بهزیستی اجتماعی^۲ است (کولودزیئج-زالسکا و پرزیبلا-باسیستا^۳، ۲۰۱۶). بهزیستی به معنای حالت یا وضعیت مثبت جسمانی، اجتماعی، هیجانی و روانشناختی می‌باشد که در نتیجه ادراک حس هدفمندی، مشارکت در جامعه و تحقق نیازها و خواسته‌ها ایجاد می‌شود (هینیکی و ویرا^۴، ۲۰۲۲). بهزیستی اجتماعی به‌عنوان یکی از ابعاد بهزیستی و سلامت شامل ارتباط اجتماعی، مشارکت اجتماعی، حمایت اجتماعی، پیوستگی اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی می‌باشد (آرچبولد، مروزلا، هیونه، داهلی، رابینسون و مارسل^۵، ۲۰۱۸). این سازه نشان‌دهنده ارزیابی و گزارش افراد از کیفیت ارتباط‌های اجتماعی آنها با دیگران است (آلتینا، سونگ، مدانوقلو و وانگ^۶، ۲۰۱۹) و افراد دارای بهزیستی اجتماعی بالا به راحتی با دیگران ارتباط برقرار و این روابط را حفظ می‌نمایند، در زندگی دوستان بیشتری دارند و از حمایت و سرمایه اجتماعی بالاتری برخوردارند (سیمان و گیلز^۷، ۲۰۲۱). روش‌های درمانی یکپارچه که از ترکیب منطقی اصول، مفاهیم و راهبردهای دو یا چند روش و نظریه ایجاد شدند در مقایسه با رویکردها و روش‌های تک‌بعدی که مفاهیم و سازه‌های خود را برای توجیه دامنه گسترده‌ای از پدیده‌ها بکار می‌برند، ظرفیت تاثیر بیشتری بر بهبود ویژگی‌های روانشناختی دارند (نامنی و مذهب یوسفی، ۱۳۹۸). یکی از روش‌های ترکیبی و یکپارچه جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی روش آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر^۸ است (ایوتزان، یونگ، مارتمن، جفری، لوماس، هارت و ایروا-اروسا^۹، ۲۰۱۶). ذهن آگاهی شیوه‌ای آموزشی برگرفته از موج سوم روان‌درمانی است که از درمان‌های شناختی-رفتاری بوجود آمده است (اکونور، اریلی، میورفی، کانیوگتون، هاکتور و مک‌هیوک^{۱۰}، ۲۰۲۱) و یک شیوه درمانی هدفمند، پذیرا و با تکنیک‌های خاص همراه با کنترل توجه و بدون قضاوت از رویدادهای جاری زندگی است که از طریق تاثیر بر توجه، باورها، انتظارات و خلق‌وخو بر فرایندهای حسی تاثیر گذاشته و باعث افزایش توانایی مقابله با رویدادها و چالش‌های زندگی می‌شود (لويس، هیمبرگ، گیلروی و بیوکنر^{۱۱}، ۲۰۲۱). این شیوه آموزشی 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 (هیوت، گلاس، دیگنان و مینکلر^{۱۲}، ۲۰۲۱). یکی از حوزه‌هایی که می‌تواند در ترکیب با ذهن آگاهی، اثربخشی آن را افزایش دهد رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر است (یزدانی و اسماعیلی، ۱۳۹۸).

1. Goktas, Camdeviren, Gezginci&Kosucu
2. Social Well-Being
3. Kolodziej-Zaleska&Przybyla-Basista
4. Heineke& Vera
5. Archbold, Mrozla, Huynh, Dahle, Robinson & Marcel
6. Altinay, Song, Madanoglu& Wang
7. Seaman & Giles
8. Positive Mindfulness Education
9. Ivtzan, Young, Martman, Jeffrey, Lomas, Hart &Eiroa-Orosa
10. O'Connor, O'Reilly, Murphy, Connaughton, Hctor& McHugh
11. Lewis, Heimberg, Gilroy & Buckner
12. Hut, Glass, Degnan&Minkler

آموزش‌های مثبت‌نگر 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 (یخت، ۲۰۱۷). این شیوه آموزشی با تمرکز هدفمند و هوشمندانه بر قوت و فضایل انسانی در قالب خردمندی، شجاعت، عدالت، اعتدال، شکوفایی و انسانیت به دنبال غلبه بر تهدیدهای مرتبط با سلامت انسان است (فیگ، سیلانو، ماسی، چیونگ، رومیرو، هارنیدی و هیوفمن، ۲۰۲۱). با توجه به نقش آموزش ذهن‌آگاهی در بهبود ویژگی‌های روانشناختی و نقش آموزش مثبت‌نگری در افزایش و ارتقای بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری، ترکیب این دو شیوه تحت عنوان ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر می‌تواند سبب بهبود وضعیت‌های روانشناختی شود (یزدانی، اسماعیلی و نامداری، ۱۳۹۶). شیوه آموزش ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر بوجود آمده تا اثربخشی هر دو شیوه آموزشی را به‌طور شگفت‌انگیزی افزایش دهد و نتایج حاکی از اثربخشی آن بر بهزیستی و لذت جنسی، استرس، افسردگی، ذهن‌آگاهی، قدردانی، شفقت‌به‌خود، خومختاری، سلامت، خودکارآمدی، معنای زندگی و شفقت به دیگران بودند (آلن، روماتی و راجکیومار، ۲۰۲۱).

با اینکه پژوهشی درباره اثربخشی روش ترکیبی آموزش ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر بر شادکامی‌زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی یافت نشد، اما نتایج پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی هر دو روش آموزش ذهن‌آگاهی و آموزش مثبت‌نگری بر بهبود متغیرهای مذکور بودند. برای مثال نتایج پژوهش بینویت و گابولا^۴ (۲۰۲۱) نشان داد که مداخله روانشناسی مثبت باعث افزایش بهزیستی و مولفه‌های آن شامل بهزیستی هیجانی، اجتماعی و روانشناختی شد. مالبوئوف-هیورتیوبیس، تیلور، لفرانکوئیس و لاکورسی^۵ (۲۰۱۸) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث افزایش شادکامی شد. در پژوهشی دیگر لوماس، مدینا، ایوتزان، ریوپریچت، هارت و اروسا^۶ (۲۰۱۷) گزارش کردند که ذهن‌آگاهی باعث بهبود عملکرد و بهزیستی از جمله بهزیستی اجتماعی شد. علاوه بر آن، نتایج پژوهش میونوز، هاپس، هلمان، بریونک، براگ و کیومینز^۷ (۲۰۱۶) حاکی از اثربخشی مراقبه ذهن‌آگاهی باعث افزایش امید کاهش استرس بود. لویز، داپالما، گارسیا و گومز^۸ (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که تمرین‌های مثبت‌نگری نقش موثری در بهبود شادکامی داشت. همچنین، نتایج پژوهش ایزدآبادی، بلوردی و ایمانی گوگری (۱۳۹۹) نشان داد که هر دو روش آموزش فراشناخت و آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش بهزیستی اجتماعی و امید به زندگی پرستاران شد. قدمپور، مرادی‌زاده و شاه‌کرمی (۱۳۹۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی شد. در پژوهشی دیگر رنجبر نوشری، بشرپور، حاجلو و نریمانی (۱۳۹۶) گزارش کردند که هر دو روش مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر و آموزش

1. Bekhet
2. Feig, Celano, Massey, Chung, Romero, Harnedy & Huffman
3. Allen, Romate & Rajkumar
4. Benoit & Gabola
5. Malboeuf-Hurtubise, Taylor, Lefrancois & Lacourse
6. Lomas, Medina, Ivltzan, Rupprecht, Hart & Orosa
7. Munoz, Hoppes, Hellman, Brunk, Bragg & Cummins
8. Lopes, DaPalma, Garcia & Gomes

یکپارچه شایستگی‌های هیجانی باعث افزایش بهزیستی و هر سه مولفه آن شامل بهزیستی اجتماعی، هیجانی و روانشناختی شد. علاوه بر آن، نتایج پژوهش عقلی و محسنی (۱۳۹۶) حاکی از اثربخشی هر دو روش ذهن آگاهی و روان‌درمانی مثبت‌گرا باعث افزایش سرمایه‌های روانشناختی و مولفه‌های آن شامل امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی بود. سهرابی اسمرود و جعفری روشن (۱۳۹۵) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش روان‌درمانی گروهی مثبت‌نگر باعث بهبود تاب‌آوری، شادکامی و سلامت عمومی زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر شد.

در کشور ایران بر اساس آمارهای رسمی ازدواج و طلاق هر ساله نسبت به سال قبل درصد ازدواج کاهش و درصد طلاق افزایش می‌یابد و طلاق به‌عنوان یک پدیده استرس‌زا و آسیب‌پذیر زوجین به‌ویژه زنان را با مشکلات جسمانی و روانشناختی فراوانی مواجه می‌سازد (سعیدی، گلزاری، برجعلی و صادق‌پور، ۱۳۹۵). با اینکه پژوهش‌هایی درباره اثربخشی هر دو روش آموزش ذهن آگاهی و آموزش مثبت‌نگری بر متغیرهای روانشناختی مختلف انجام و نتایج اکثر آنها حاکی از اثربخشی هر دو روش بودند، اما در سال‌های اخیر بحث تلفیق روش‌های مختلف جهت افزایش اثربخشی آنها بسیار داغ شده است و از روش‌هایی که قابلیت تلفیق و ترکیب با یکدیگر را دارند و درباره آن پژوهش‌های اندکی انجام شده می‌توان به آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر اشاره کرد. یکی از دغدغه‌های اصلی پژوهشگران پژوهش حاضر این بود که زنان در آستانه طلاق با مشکلات فراوانی مواجه هستند و برای بهبود ویژگی‌های آنها نیاز به یک روش نسبتاً جدید و موثرتر احساس می‌شود که به نظر پژوهشگران این پژوهش روش آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر می‌تواند در این زمینه موثر واقع شود. با توجه به افت شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی زنانی که در آستانه طلاق قرار دارند، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی زنان در آستانه طلاق انجام شد.

روش پژوهش

این مطالعه از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه‌های آزمایش و کنترل بود. جامعه پژوهش زنان در آستانه طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه سه شهر تهران در فصل‌های بهار و تابستان سال ۱۴۰۰ بودند. نمونه پژوهش ۴۰ نفر بودند که پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل نداشتن فرزند، داشتن مشکل با شوهر و ثبت تقاضا برای طلاق، حداقل تحصیلات دیپلم، عدم زندگی با شوهر در یک خانه، عدم ابتلاء به کووید-۱۹ در یک ماه گذشته و عدم سابقه دریافت آموزش ذهن آگاهی و آموزش مثبت‌نگری و یا ترکیب آنها و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل انصراف از ادامه شرکت در جلسات مداخله، تأخیر بیشتر از دو جلسه و غیبت بیشتر از یک جلسه بودند. نحوه اجرای پژوهش به این صورت بود که ابتدا هماهنگی‌های لازم با مسئولان مراکز مشاوره منطقه سه شهر تهران جهت انتخاب نمونه به عمل آمد و سپس زنان در آستانه طلاق به پژوهشگر معرفی و در صورت داشتن ملاک‌های ورود به مطالعه به‌عنوان نمونه انتخاب و نمونه‌گیری تا زمان رسیدن تعداد نمونه‌ها به ۴۰ نفر ادامه یافت. برای نمونه‌ها اهمیت و ضرورت پژوهش بیان و درباره

رعایت نکات اخلاقی به آنها اطمینان خاطر داده شد. در مرحله بعد نمونه‌ها به روش تصادفی به دو گروه مساوی ۲۰ نفری تقسیم و یکی از گروه‌ها به‌عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای دو جلسه به مدت یک ماه تحت آموزش گروهی ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل آموزشی ندید. مداخله آموزش ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر بر مبنای نظریه ایوتزان و لوماس^۱ (۲۰۱۶) توسط یزدانی و اسماعیلی (۱۳۹۸) طراحی که مهم‌ترین محتوی آن در جدول ۱ ارائه شد.

جدول ۱. محتوی آموزش ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر به تفکیک جلسات (یزدانی و اسماعیلی، ۱۳۹۸)

جلسه	محتوی
اول	معرفی مداخله‌کننده و آشنایی افراد با یکدیگر، مروری بر ساختار و اهداف جلسات و قوانین اصلی، ارائه توضیحاتی پیرامون افسردگی و مشکلات روانشناختی همراه با آن، معرفی ذهن‌آگاهی، خودآگاهی، روانشناسی مثبت و مراقبه، آشنایی با مراقبه متمرکز بر آگاهی از تنفس، جسم و هیجان
دوم	بحث در مورد فواید هیجان‌ات مثبت و قدردانی، اجرای مراقبه شکرگزاری متمرکز بر اینکه از کسی یا چیزی می‌خواهید قدردانی کنید
سوم	تشریح مفهوم خودشفقتی، مرور پژوهش‌های آن، آموزش روش‌های افزایش خودشفقتی و ارائه و تمرین مراقبه عشق و محب با تمرکز بر خودشفقتی
چهارم	معرفی فضایل و نیرومندی‌های منش و خودکارآمدی در عین معرفی روش‌های بهبود آنها، مراقبه متمرکز بر زمانی که نمونه‌ها در بهترین حالت استفاده از فضایل و نیرومندی‌های منش خود بودند
پنجم	تشریح خودمختاری و رابطه آن با بهباشی (زندگی بهینه) و تمرین مراقبه مبتنی بر خویشتن اصیل و اقدام
ششم	بحث درباره معنی‌داری زندگی و بهباشی (زندگی بهینه)، تمرین نوشتاری با عنوان بهترین میراث ممکن برگرفته از تمرین آگاهی از گذشته و مراقبه روی منظره بهترین میراث ممکن زندگی فرد در آینده
هفتم	تشریح روابط مثبت با دیگران و بحث درباره فواید آن، آموزش راه‌های بهبود روابط مثبت و مراقبه عشق و مهربانی
هشتم	بحث درباره تعهد و لذت‌بردن و ارتباط آنها با هیجان‌ات مثبت، مراقبه لذت با تمرکز بر غذا، بررسی تغییرات سازنده در طول دوره درمان، آموزش چگونگی تثبیت و تحکیم مطالب یادگرفته‌شده و کاربست آنها در زندگی واقعی

ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه شادکامی زناشویی^۱: این پرسشنامه توسط آزرین، ناستر و جونز^۲ (۱۹۷۳) با ۱۰ گویه طراحی شد که هر گویه با توجه به طیف ۱۰ درجه‌ای لیکرت از کاملاً ناشاد (نمره ۱) تا کاملاً شاد (نمره ۱۰) نمره‌گذاری می‌شد. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه و بر همین اساس حداقل نمره ۱۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ و نمره بالاتر حاکی از شادکامی زناشویی بیشتر می‌باشد. روایی همگرایی ابزار با مقیاس کیفیت روابط زناشویی اسپانیر در سطح ۰/۰۱ معنادار و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شد. در ایران، بهجت و همکاران (۱۳۹۹) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد.

ب) پرسشنامه امید^۳: این پرسشنامه توسط اسنایدر، هریس، اندرسون، هالیران، ایروینگ، سیگمون و همکاران^۴ (۱۹۹۱) با ۱۲ گویه طراحی شد که هر گویه با توجه به طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً کاملاً مخالف (نمره ۱) تا کاملاً موافق (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شد. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه و از آنجایی که چهار گویه در نمره‌گذاری لحاظ نمی‌شوند، بر همین اساس حداقل نمره ۸ و حداکثر نمره ۴۰ و نمره بالاتر حاکی از امید بیشتر می‌باشد. روایی واگرایی ابزار با پرسشنامه افسردگی بک در سطح ۰/۰۱ معنادار و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش شد. در ایران، ثناگوی محرر، شیرازی، میرشرف‌الدین و میری قلعه‌نو (۱۳۹۹) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بدست آمد.

پ) خرده‌مقیاس بهزیستی اجتماعی^۵: این خرده‌مقیاس برگرفته از مقیاس بهزیستی‌کییز و ماگیار-موی^۶ (۲۰۰۳) با ۱۵ گویه بود که هر گویه با توجه به طیف ۷ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (نمره ۱) تا کاملاً موافق (نمره ۷) نمره‌گذاری می‌شد. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه و بر همین اساس حداقل نمره ۱۵ و حداکثر نمره ۱۰۵ و نمره بالاتر حاکی از بهزیستی اجتماعی بیشتر می‌باشد. روایی سازه ابزار با روش تحلیل عاملی اکتشافی تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شد. در ایران، پارسایی، فولادی، چنارانی و حاتمی‌پور (۱۳۹۸) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ بدست آمد.

در این پژوهش داده‌ها پس از گردآوری با پرسشنامه شادکامی زناشویی، پرسشنامه امید و خرده‌مقیاس بهزیستی اجتماعی در مقیاس بهزیستی روانشناختی با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-۲۲ در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

1. Marital Happiness Questionnaire
2. Azrin, Naster & Jones
3. Hope Questionnaire
4. Snyder, Harris, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon & et al
5. Social Well-Being Subscale
6. Keyes & Magyar-Moe

یافته‌ها

نمونه‌های این پژوهش ۴۰ زن بودند و ریزشی در نمونه‌های هیچ‌یک از گروه‌های آزمایش و کنترل اتفاق نیفتاد و تحلیل‌ها برای دو گروه ۲۰ نفری انجام شد. نتایج میانگین، انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی گروه‌ها در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲. نتایج میانگین، انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی گروه‌ها

متغیرها	گروه‌ها	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
		میانگین	انحراف استاندارد
شادکامی زناشویی	گروه آزمایش	۲۵/۳۶	۳/۲۷
	گروه کنترل	۲۴/۷۹	۳/۳۴
امید	گروه آزمایش	۱۵/۶۰	۱/۸۶
	گروه کنترل	۱۴/۸۳	۱/۹۶
بهزیستی اجتماعی	گروه آزمایش	۳۶/۵۴	۳/۹۶
	گروه کنترل	۳۷/۴۸	۴/۱۸

طبق نتایج جدول ۲ میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش در مقایسه با میانگین پس‌آزمون گروه کنترل در هر سه متغیر شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی افزایش بیشتری داشت. بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که فرض نرمال بودن بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بر اساس آزمون M باکس و فرض همگنی واریانس‌ها بر اساس آزمون لوین برقرار ($P < 0.05$) و بر همین اساس استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری وجود داشت. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر بر شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی گروه‌ها در جدول ۳ ارائه شد.

جدول ۳. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر بر شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی گروه‌ها

آزمون‌ها	مقدار	آماره F	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
اثر پیلائی	۰/۸۶	۵۲/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۰/۹۱
لامبدای ویلکز	۰/۲۴	۵۲/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۰/۹۱
اثرهاتلینگ	۱/۳۷	۵۲/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۰/۹۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۳۷	۵۲/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۰/۹۱

طبق نتایج جدول ۳ آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر حداقل باعث تغییر معنادار یکی از متغیرهای شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی شد ($P > 0/001$). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی گروه‌ها در جدول ۴ ارائه شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی گروه‌ها

متغیرها	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
شادکامی زناشویی	۷۱۵/۶۶	۱	۷۱۵/۶۶	۴۳/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۰/۹۰
امید	۲۳۴/۹۱	۱	۲۳۴/۹۱	۵۴/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۷۶	۰/۹۴
بهزیستی اجتماعی	۶۹۰/۵۳	۱	۶۹۰/۵۳	۵۹/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۷۹	۰/۹۶

طبق نتایج جدول ۴ آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر باعث تغییر معنادار هر سه متغیر شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. به عبارت دیگر، روش مداخله مذکور باعث افزایش هر سه متغیر شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی شد ($P > 0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی زنان در آستانه طلاق انجام شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر باعث افزایش شادکامی زناشویی زنان در آستانه طلاق انجام شد که این یافته با یافته پژوهش‌های مالبوئیوف-هیورتیویس و همکاران (۲۰۱۸)، لوپز و همکاران (۲۰۱۶)، قدم‌پور و همکاران (۱۳۹۷) و سهرابی اسمرود و جعفری روشن (۱۳۹۵) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان استنباط کرد که آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر با داشتن اهدافی مانند داشتن احساسی بدون قضاوت و متعادل از آگاهی و مثبت‌نگری که به داشتن نگاهی واضح و مثبت‌دیدن و پذیرش هیجان‌ها، پدیده‌ها و رویدادهای فیزیکی همان‌طور که واقعاً اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند سبب بهبود وضعیت‌های روانشناختی شود. در شیوه آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر از تجربه هیجان‌های آزاردهنده و نامطلوب جلوگیری نمی‌شود، بلکه تلاش می‌شود تا احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر کند و فرد راه‌های جدیدی برای مقابله با مسائل و چالش‌های مختلف پیدا کند. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه با توجه به وجود مشکل‌های هیجانی و آشفتگی‌های ذهنی موجود در زنان در آستانه طلاق، آموزش ذهن آگاهی، توجه متمرکز بر لحظه حال، پردازش تمام جنبه‌های تجربه بی‌واسطه شامل فعالیت‌های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری و مثبت‌نگری موجب می‌شود که استفاده از فنون و تمرین

ذهن آگاهی مثبت‌نگر سبب شود که فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه و شناخت خود آگاهی بیشتری پیدا کند، توانمندی‌های خود را بهتر بشناسد، با آگاهی لحظه به لحظه بر افکار، احساس‌ها، هیجان‌ها و حالت‌های جسمانی 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 شرایط زندگی و احساس رضایت از زندگی خواهند داشت. در نتیجه، می‌توان انتظار داشت که روش آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر بتواند نقش موثری در افزایش شادکامی زناشویی زنان در آستانه طلاق ایفا کند.

همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر باعث افزایش امید زنان در آستانه طلاق انجام شد که این یافته با یافته پژوهش‌های میونوز و همکاران (۲۰۱۶)، ایزدآبادی و همکاران (۱۳۹۹) و عقیلی و محسنی (۱۳۹۶) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان استنباط کرد که برنامه آموزش 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 همان‌طور که واقعا هستند مشاهده و درک نمایند، نه آن‌طور که تحت تاثیر شرایط مختلف آنها را بزرگ‌نمایی کرده‌اند. در نتیجه درک درست و واقع‌بینانه از مشکل‌ها و مشاهده دقیق و کامل ضعف‌های خود به جای نادیده گرفتن آنها و تلاش برای ارتقای توانمندی‌های خود باعث بوجود آمدن یک رویکرد مثبت‌تر و نگرش خوش‌بینانه‌تر نسبت به خود و زندگی خود می‌شود و از این طریق فرد با ملایمت خود را برای مشکل‌ها و تلاش برای تغییر یا حل آنها و رهایی از الگوهای رفتاری نامطلوب آماده می‌سازد و فرد دیدی مثبت‌تر نسبت به خود پیدا می‌کند. در نتیجه، می‌توان انتظار داشت که روش آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر بتواند نقش موثری در افزایش امید زنان در آستانه طلاق داشته باشد. علاوه بر آن، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر باعث افزایش بهزیستی اجتماعی زنان در آستانه طلاق انجام شد که این یافته با یافته پژوهش‌های بینویت و گابولا (۲۰۲۱)، لوماس و همکاران (۲۰۱۷)، ایزدآبادی و همکاران (۱۳۹۹) و رنجبر نوشری و همکاران (۱۳۹۶) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان استنباط کرد که آموزش 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 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 می‌شود. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه آموزش 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 به دنبال آن امکان بکارگیری توانایی‌ها و نقاط مثبت و قوت را برای فرد فراهم می‌آورد و این عوامل سبب می‌شوند که شیوه آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر اثر مضاعفی در بهبود ویژگی‌های روانشناختی داشته باشد. در نتیجه، منطقی به نظر می‌رسد که آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر بتواند سبب افزایش بهزیستی اجتماعی زنان در آستانه طلاق شود.

هر پژوهشی در هنگام اجرا با محدودیت‌هایی مواجه است که از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان

به استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس، تک جنسیتی بودن نمونه پژوهش و عدم پیگیری نتایج به دلیل شیوع کووید-۱۹ اشاره کرد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران در آینده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی برای انتخاب نمونه استفاده نمایند، پژوهش حاضر را بر روی مردان و یا اینکه بر روی زوجین اجرا و نتایج آنها را با نتایج این پژوهش مقایسه نمایند و پایداری نتایج را مورد بررسی قرار دهند. نتایج پژوهش حاضر حاکی از اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر افزایش شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی زنان در آستانه طلاق بود. بنابراین، برنامه‌ریزی برای بهره‌گیری از روش ترکیبی آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی به‌ویژه افزایش شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی ضروری است. در نتیجه، مشاوران و درمانگران می‌توانند از روش آموزش ذهن آگاهی مثبت‌نگر در کنار سایر روش‌های آموزشی جهت بهبود شادکامی زناشویی، امید و بهزیستی اجتماعی گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله افراد در آستانه طلاق استفاده نمایند.

منابع

- ایزدآبادی، زهرا؛ بلوردی، محدثه و ایمانی گوغری. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش فراشناخت و ذهن آگاهی بر بهزیستی اجتماعی و امید به زندگی پرستاران. **نشریه روان‌پرستاری**، ۸(۵)، ۲۴-۱۴.
- بهجت، آزیتا؛ محمدآبادی، فاطمه؛ اعزازی بجنوردی، المیرا؛ چنارانی، حسین و اسمعیلی، مهسا. (۱۳۹۹). تاثیر زوج درمانی مثبت‌نگر بر شادکامی زناشویی، صمیمیت زناشویی و اضطراب اجتماعی زوجین متقاضی طلاق. **مجله روانشناسی اجتماعی**، ۱۳(۵۵)، ۹۹-۸۹.
- پارسایی، سارا؛ فولادی، اسما؛ چنارانی، حسین و حاتمی‌پور، خدیجه. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر استرس، سازگاری زناشویی و بهزیستی اجتماعی در پرستاران. **مجله روانشناسی اجتماعی**، ۱۳(۵۳)، ۳۵-۲۵.
- ثناگوی محرر، غلامرضا؛ شیرازی، محمود؛ میرشرف‌الدین، علیرضا و میری قلعه‌نو، زهرا. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش بهزیستی روانشناسی بر امید به زندگی، بهزیستی روانشناختی و اضطراب اجتماعی در مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی. **مجله روانشناسی اجتماعی**، ۱۴(۵۶)، ۲۲-۱۳.
- حمید، نجمه؛ ابافت، حمیده؛ بنی‌طی، عباس. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مساله مذهب‌محور بر رضایت زناشویی زنان در آستانه طلاق. **مجله مطالعات زن و خانواده**، ۶(۱)، ۱۹۵-۱۷۷.
- رنجبر نوشری، فرزانه؛ بشرپور، سجاد؛ حاجلو، نادر و نریمانی، محمد. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر و آموزش یکپارچه شایستگی‌های هیجانی بر بهزیستی اجتماعی، هیجانی و روانشناختی. **مجله شناخت اجتماعی**، ۶(۲)، ۳۸-۲۱.
- سعیدی، میرمجید؛ گلزاری، محمود؛ برجلی، احمد و صادق‌پور، آتوسا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش خوش‌بینی بر میزان افسردگی و رضایت از زندگی زنان در آستانه طلاق. **مجله اسلام و پژوهش‌های روانشناختی**، ۲(۴)، ۷۰-۵۵.

سهرابی اسمرود، فرامرز و جعفری روشن، فریبا. (۱۳۹۵). اثربخشی روان‌درمانی گروهی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری، شادکامی و سلامت عمومی زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر. **مجله پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت**، ۲(۱)، ۳۱-۴۵.

عقیلی، سیدمجتبی و محسنی، صباح. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی ذهن‌آگاهی و روان‌درمانی مثبت‌گرا بر سرمایه‌های روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد گراگان. **فصلنامه دستاوردهای روانشناسی بالینی**، ۳(۴)، ۳۷۷-۳۹۲.

قدم‌پور، عزت‌اله؛ مرادی‌زاده، سیروس و شاه‌کرمی، محمد. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان. **فصلنامه روانشناسی پیری**، ۴(۱)، ۲۷-۳۸.
نامنی، ابراهیم و مذهب یوسفی، آزاده. (۱۳۹۸). اثربخشی تلفیق روش‌های درمان پذیرش و تعهد و ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی و نگرش‌های ناکارآمد دختران نوجوان بی‌سرپرست. **مجله پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره**، ۹(۲)، ۲۷-۵.

یزدانی، محمد و اسماعیلی، مریم. (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه آموزشی ذهن‌آگاهی مثبت بر پاسخ به تنیدگی و علائم افسردگی نوجوانان پسر دارای نشانه‌های افسردگی. **مجله روانشناسی**، ۲۳(۲)، ۱۹۹-۲۱۶.
یزدانی، محمد؛ اسماعیلی، مریم و نامداری، کوروش. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مثبت بر خودشفقت‌ورزی نوجوانان پسر دارای نشانه‌های افسردگی. **مجله پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت**، ۴(۴)، ۶۵-۷۶.

Allen, J. G., Romate, J., & Rajkumar, E. (2021). Mindfulness-based positive psychology interventions: a systematic review. **BMC Psychology**, 9(116), 1-18.

Altinay, L., Song, H., Madanoglu, M., & Wang, X. L. (2019). The influence of customer-to-customer interactions on elderly consumers' satisfaction and social well-being. **International Journal of Hospitality Management**, 78, 223-233.

Archbold, C. A., Mrozla, T., Huynh, C., Dahle, T. O., Robinson, C., & Marcel, A. (2018). Resident interaction and social well-being in an oil boomtown in western North Dakota. **The Social Science Journal**, 55(4), 463-472.

Azrin, N. H., Naster, B. J., & Jones, R. (1973). Reciprocity counseling: A rapid learning based procedure for marital counseling. **Behavior Research Therapy**, 11(4), 365-382.

Bekhet, A. K. (2017). Positive thinking training intervention for caregivers of persons with autism: Establishing fidelity. **Archives of Psychiatric Nursing**, 31(3), 306-310.

Benoit, V., & Gabola, P. (2021). Effects of positive psychology interventions on the well-being of young children: A systematic literature review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 18(12065), 1-12.

Cox, R. B., Brosi, M. W., Spencer, T., & Masri, K. (2021). Hope, stress and post-divorce child adjustment: Development and evaluation of the co-parenting for resilience program. **Journal of Divorce & Remarriage**, 62(2), 144-163.

DeLongis, A., & Zwicker, A. (2017). Marital satisfaction and divorce in couples in stepfamilies. **Current Opinion in Psychology**, 13, 158-161.

- Eijkholt, M., & Sparling, A. (2019). Health, honesty and happiness: Authenticity and anonymity in social media participation of individuals with multiple sclerosis. **Multiple Sclerosis and Related Disorders**, 27, 121-126.
- Feig, E. H., Celano, C. M., Massey, C. N., Chung, W. J., Romero, P., Harnedy, L. E., & Huffman, J. C. (2021). Association of midlife status with response to a positive psychology intervention in patients with acute coronary syndrome. **Journal of the Academy of Consultation-Liaison Psychiatry**, 62(2), 220-227.
- Fruh, S. M., Taylor, S. E., Graves, R. J., Hayes, K., McDermott, R., Hauff, C., & et al. (2021). Relationships among hope, body satisfaction, wellness habits, and stress in nursing students. **Journal of Professional Nursing**, 37(3), 640-647.
- Goktas, S., Camdeviren, E. K., Gezginci, E., & Kosucu, S. N. (2019). Social support perceptions and hope levels of patients waiting for organ transplantation. **Transplantation Proceedings**, 51(7), 2245-2249.
- Heineke, A. J., & Vera, E. M. (2022). Beyond language and academics: Investigating teachers' preparation to promote the social-emotional well-being of emergent bilingual learners. **Journal of Teacher Education**, 73(2), 145-158.
- Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., & Minkler, T. O. (2021). The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age. **Asian Journal of Sport and Exercise Psychology**, 1(2), 75-82.
- Ivtzan, I., & Lomas, T. (2016). **Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing**. London: Routledge/Taylor & Francis Group Publisher.
- Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Integrating mindfulness into positive psychology: A randomised controlled trial of an online positive mindfulness program. **Mindfulness**, 7(6), 1396-1407.
- Kamp Dush, C. M., & Taylor, M. G. (2012). Trajectories of marital conflict across the life course: Predictors and interactions with marital happiness trajectories. **Journal of Family Issues**, 33(3), 341-368.
- Keyes, C. L. M., & Magyar-Moe, J. L. (2003). **The measurement and utility of adult subjective well-being**. Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Edited by S. J. Lopez and R. Snyder. Washington, DC: American Psychological Association.
- Klurfeld, Z. B., Buqo, T., Sanderson, W. C., & Ward-Ciesielski, E. F. (2020). Comparing the nature of grief and growth in bereaved, divorced, and unemployed individuals. **Journal of Affective Disorders**, 274, 1126-1133.
- Kolodziej-Zaleska, A., & Przybyla-Basista, H. (2016). Psychological well-being of individuals after divorce: the role of social support. **Current Issues in Personality Psychology**, 4(4), 206-216.
- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., Zajacova, A., & Wadsworth, T. (2019). Marital happiness, marital status, health, and longevity. **Journal of Happiness Studies**, 20, 1539-1561.
- Lewis, E. M., Heimberg, R. G., Gilroy, S. P., & Buckner, J. D. (2021). The impact of brief mindfulness training on postevent processing among individuals with clinically

- elevated social anxiety. **Behavior Therapy**, 52(4), 785-796.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivltzan, I., Rupprecht, S., Hart, R., & Orosa, F. J. E. (2017). The impact of mindfulness on wellbeing and performance in the workplace: An inclusive systematic review of the empirical literature. **European Journal of Work and Organizational Psychology**, 26(4), 1-52.
- Lopes, M. P., DaPalma, P. J., Garcia, B. C., & Gomes, C. (2016). Training for happiness: The impacts of different positive exercises on hedonism and eudaemonia. **Springer Plus**, 5(744), 1-9.
- Malboeuf-Hurtubise, C., Taylor, G., Lefrancois, D., & Lacourse, E. (2018). The impact of a mindfulness-based intervention on happiness: A reflection on the relevance of integrating a positive psychology framework within mindfulness research in youth. **International Journal of Applied Positive Psychology**, 2, 23-37.
- Munoz, R. T., Hoppes, S., Hellman, C. M., Brunk, K. L., Bragg, J. E., & Cummins, C. (2016). The effects of mindfulness meditation on hope and stress. **Research on Social Work Practice**, 28(6), 696-707.
- O'Connor, M., O'Reily, G., Murphy, E., Connaughton, L., Hctor, E., & McHugh, L. (2021). Resilience mediates the cross-sectional relationship between mindfulness and positive mental health in early adolescence. **Journal of Contextual Behavioral Science**, 21, 171-175.
- Seaman, H., & Giles, P. (2021). Supporting children's social and emotional well-being in the early years: An exploration of practitioners' perceptions. **Early Child Development and Care**, 191(6), 861-875.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, S. A., Sigmon, S., & et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. **Journal of Personality Social Psychology**, 60(4), 570-585.
- Wood, L., Kamper, D., & Swanson, K. (2018). Spaces of hope? Youth perspectives on health and wellness in indigenous communities. **Health & Place**, 50, 137-145.