

ارزیابی الگوی رابطه بین ذهن آگاهی و کیفیت رابطه زناشویی با میانجی‌گری باورهای لذت‌بری و قدردانی

Evaluating the Model of Relationship Between Mindfulness and Marital Relationship Quality with Mediator Role of Savoring Beliefs and Gratitude

Zabihollah Kaveh-Farsani PhD

Mohsen Nazarifar PhD

Fatemeh Mahmoodi-Najafabadi, BSc✉

ذبیح‌اله کاوه فارسانی^۱

محسن نظری‌فر^۲

فاطمه محمودی نجف‌آبادی^۳

Abstract

The purpose of the present study was evaluating the model of relationship between mindfulness and marital quality with mediator role of savoring beliefs and gratitude. The research method was descriptive-correlational. The study population consisted of the all married men and women who living in Esfahan in 2021, among whom 258 were selected using convenience sampling method and completed perceived marital quality, gratitude questionnaire, mindful attention awareness scale and the savoring beliefs inventory. Structural equation modeling (SEM) was used through SPSS (version 24) and AMOS (version 24) software to analyze the data. The results showed a positive and significant relationship marital relationship quality, mindfulness, savoring beliefs and gratitude ($p < 0.001$). The indirect effect of savoring beliefs and gratitude through mindfulness on marital relationship quality and also the indirect effect of mindfulness on gratitude through savoring beliefs were confirmed ($p < 0.05$). Therefore, it is suggested that counselors and psychologists in the field of family use the results of this study to improve the marital relationship quality and individual life of families and by using measures to improve and use mindfulness skills, experiences of savoring beliefs and gratitude for Increase the marital relationship quality in their educational and clinical work.

Keywords: Marital Relationship Quality, Mindfulness, Savoring Beliefs, Gratitude

چکیده

هدف از پژوهش حاضر ارزیابی الگوی رابطه بین ذهن آگاهی و کیفیت رابطه زناشویی با میانجی‌گری باورهای لذت‌بری و قدردانی بود. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی و معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان و مردان متأهل ساکن شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ بود که در ۵ سال اول زندگی زناشویی‌شان قرار داشتند که از بین آنها ۲۵۸ نفر از طریق نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های کیفیت رابطه زناشویی؛ قدردانی مک‌کالو و همکاران (۲۰۰۲)؛ مقیاس ذهن آگاهی براون و رایان (۲۰۰۳) و سیاهه باورهای لذت‌بری برایانت (۲۰۰۳)، پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های همبستگی پیرسون و تحلیل مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج رابطه مثبت و معنادار بین ذهن آگاهی، قدردانی و باورهای لذت‌بری با کیفیت رابطه زناشویی را نشان دادند ($p < 0.001$). همچنین اثر غیرمستقیم باورهای لذت‌بری از طریق باورهای لذت‌بری و قدردانی بر کیفیت رابطه زناشویی و همچنین اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر قدردانی از طریق باورهای لذت‌بری مورد تأیید قرار گرفت ($p < 0.05$). بنابراین پیشنهاد می‌شود مشاوران و روان‌شناسان در حوزه خانواده از نتایج این پژوهش برای ارتقا کیفیت زندگی زناشویی و فردی خانواده‌ها استفاده کنند. همچنین با استفاده از مهارت‌های ذهن آگاهی، تجارب باورهای لذت‌بری و قدردانی جهت افزایش کیفیت رابطه زناشویی در کارهای آموزشی و بالینی خویش تدابیری به کار گیرند.

واژه‌های کلیدی: کیفیت رابطه زناشویی، ذهن آگاهی، باورهای لذت‌بری، قدردانی

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۸/۱۱ تصویب نهایی: ۱۴۰۱/۱۱/۱۹

۱. گروه مشاوره، دانشکده ادبیات، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه اراک، اراک ایران. (نویسنده مسئول).

۳. گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه اراک، اراک ایران.

● مقدمه

روابط صمیمانه و محبت‌آمیز جنبه مهمی از زندگی بزرگسالی در نظر گرفته می‌شود (دل‌تور و واگنر، ۲۰۲۱) و کیفیت این روابط بر سلامت فردی و خانوادگی همسران تأثیر می‌گذارد (روبلز و همکاران، ۲۰۱۴). در حال حاضر، نحوه تجربه روابط زناشویی دستخوش دگرگونی‌هایی شده است به‌گونه‌ای که نحوه درک و مطالعه این روابط برای متخصصان را نیز تغییر داده است. امروزه اهمیت بیشتری به آزادی، رضایت فردی و کیفیت رابطه داده می‌شود (دل‌تور و واگنر، ۲۰۲۱). کیفیت رابطه زناشویی (marital relationship quality) شاخصی است که سالم بودن یا نبودن روابط زناشویی را نشان می‌دهد و با سلامت روانی و جسمانی افراد رابطه دارد (پارکر-پاپ، ۲۰۱۰). این موضوعی است که توجه زیادی از سوی پژوهشگران ازدواج را جلب کرده است (نورحیاتی و همکاران، ۲۰۱۹). چندین مطالعه نشان داده‌اند که کیفیت رابطه زناشویی عامل تعیین‌کننده بهزیستی (فرچ و ویلیامز، ۲۰۰۷)، سلامت جسمی و روانی (بوکولا، ۲۰۰۵) و فشار خون، استرس و افسردگی (کیم، ۲۰۱۲) است.

یکی از زمینه‌های تحقیقاتی مرتبط با کیفیت رابطه زناشویی در افراد، ذهن‌آگاهی (mindfulness) است که توجه زیادی را به خود جلب نموده است (گسل و همکاران، ۲۰۲۰)؛ به دلیل اینکه رضایت و کیفیت رابطه زناشویی به‌عنوان ارزیابی ذهنی از رابطه صمیمانه تعریف می‌شود (دینکل و بالک، ۲۰۰۵). ذهن‌آگاهی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا تأثیرات فراوانی داشته است به‌گونه‌ای که به افزایش وضوح ذهنی و سلامت روانی، افزایش رضایت زناشویی و امید به زندگی انجامیده است (اربابی و همکاران، ۱۴۰۱). ذهن‌آگاهی شامل یک آگاهی پذیرا از تجارب درونی و بیرونی است که در فرد رخ می‌دهند (کیمز و همکاران، ۲۰۱۷). ذهن‌آگاهی به توجه بدون قضاوت به لحظه حال از جمله افکار، عواطف و احساسات بدنی اشاره دارد (کشمیری، فتحی آشتیانی و جلالی، ۱۳۹۸). این فرآیندها بهزیستی، معنای زندگی و سلامت روانی را ارتقا می‌دهند (براون و رایان، ۲۰۰۳؛ کافی و هارتمن، ۲۰۰۸). افراد ذهن‌آگاه وقایع درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک می‌کنند و توانایی زیادی در رویارویی با دامنه گسترده‌ای از تفکرها، هیجانات و تجربه‌های خوشایند و ناخوشایند دارند (گاردنر و مور، ۲۰۱۷). رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی، علاوه بر توجه به فرآیندهای شناختی، به‌طور ویژه در مورد احساسات و هیجانات تمرکز دارد که خود یکی از مهمترین عوامل اثرگذار در بهبود کیفیت و رضایت رابطه زناشویی محسوب می‌شود (واتر و اسکرودر-ابی، ۲۰۱۵). تحقیقات نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار خودآیند و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامت روانی (کلوسمن و همکاران، ۲۰۲۰) و نیز به بهبود عملکرد بین فردی در خانواده‌ها، افزایش شادی و رضایتمندی از رابطه زناشویی کمک می‌کند (ماهر و کوردوا، ۲۰۱۹).

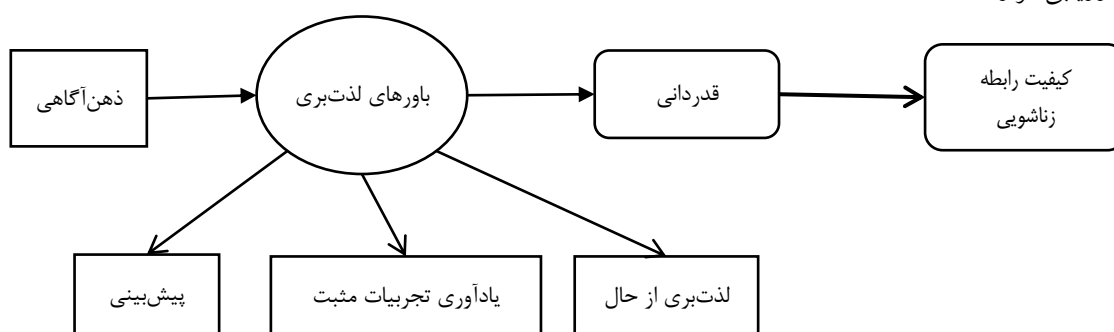
مطابق مطالعات اخیر تنظیم هیجان به‌عنوان مکانیزمی بین ذهن‌آگاهی و سلامت روانی در روابط فردی و زوجی عمل می‌کند (دسروسیر و همکاران، ۲۰۱۳؛ مک دونالد و باکستر، ۲۰۱۷؛ چانگ و انجی، ۲۰۱۹). علی‌رغم توجه زیادی که به روابط بین ذهن‌آگاهی، کاهش هیجانات منفی و سازگاری روان‌شناختی در روابط شده است، تلاش‌های نسبتاً اندکی برای تنظیم و افزایش هیجانات مثبت مانند لذت بردن از تجارب مثبت در رابطه زوجی انجام شده است (تاگد و فردریکسون، ۲۰۰۷).

لذت بردن (savoring beliefs) توانایی متمرکز کردن توجه فرد بر تجربیات مثبت و اصلاح افکار و رفتارهای خود به‌گونه‌ای است که احساسات مثبت را تشدید و تقویت می‌کند (برایانت و همکاران، ۲۰۱۱). احساسات مثبت ممکن است با یادآوری وقایع گذشته، لذت بردن از لحظه حال یا پیش‌بینی لذت‌های آینده افزایش یابد. افراد می‌توانند با افزایش افکار و رفتارهایی که احساسات مثبت را تقویت می‌کنند، مانند به یادسپاری و شمارش داشته‌ها، یا با کاهش افکار و رفتارهایی که احساسات مثبت را کاهش می‌دهند، مانند تمرکز بر نکات منفی یا خیالبافی غیرواقعی‌بینانه، لذت بیشتری تجربه کنند. پاسخ‌های افسرده‌ساز، مانند حواس‌پرتی و تمرکز بر مشکلات، با علائم افسردگی بیشتر، عاطفه مثبت کمتر و رضایت کمتر از زندگی همراه بوده است (ریس و همکاران، ۲۰۱۲). در مقابل توانایی لذت‌بری بیشتر، با تاب‌آوری بیشتر، علائم افسردگی کمتر و شادی بالاتر و بهزیستی و رفاه بیشتر در افراد مرتبط است (اسمیت و هانی، ۲۰۱۹). اخیراً، چانگ و انجی (۲۰۲۰) در طی پژوهشی نشان دادند که ذهن‌آگاهی در بزرگسالی، لذت بردن از تجربیات مثبت را از طریق ارزیابی مجدد شناختی پیش‌بینی می‌کند، در نتیجه پشتیبانی فزاینده‌ای برای تأثیرات ذهن‌آگاهی بر باورهای لذت‌بری از تجربیات مثبت ارائه می‌دهند. علاوه بر این، با توجه به اینکه لذت‌بری به‌عنوان یک تکنیک مداخله روان‌شناختی مثبت مؤثر ظاهر می‌شود،

استراتژی‌های خاصی را برای افزایش توانایی افراد برای درک و لذت بردن از لحظات به‌خصوص در روابط زوجی، می‌آموزد. لذت بردن به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده معنادار برای سلامت ذهنی، یادآوری خاطرات و بهزیستی ذهنی در زوجها ظاهر می‌شود (سینگ و تریپاتی، ۲۰۱۸).

یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با کیفیت روابط زناشویی، قدردانی (gratitude) است که ارتباط نزدیکی با ذهن‌آگاهی دارد (وکای و همکاران، ۲۰۱۹). به‌طور خاص، توجه و آگاهی ناشی از ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان و احساسات مثبت از جمله قدردانی را افزایش می‌دهد (سویکرت و همکاران، ۲۰۱۹). افراد ذهن‌آگاه به احتمال بیشتری متوجه تجربیات مثبت زندگی می‌شوند و برای آنها سپاسگزار هستند (امونز و استرن، ۲۰۱۳). علاوه بر این، توانایی آنها برای مشاهده غیرقضاوتی و غیرواکنشی به تجربیات گذرا، به‌واسطه توجه عمدی و گسترده، به رسمیت شناختن تجربیات مثبت زندگی و قدردانی را تقویت می‌کند (سویکرت و همکاران، ۲۰۱۹). در یک کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده، از یک برنامه هشت هفته‌ای ذهن‌آگاهی آنلاین، تمرین‌های ذهن‌آگاهی قدردانی را افزایش داد (ایوتزان و همکاران، ۲۰۱۶). علاوه بر ذهن‌آگاهی، لذت بردن از تجارب مثبت با احساس قدردانی نیز مرتبط است. در یک مطالعه تجربی که شامل افراد مسن بود لذت‌بردن از درس‌های زندگی رضایت از زندگی را از طریق قدردانی به‌عنوان یک میانجی پیش‌بینی کرد. یعنی لذت بردن، احساس مثبت قدردانی را تسهیل می‌کند، که رضایت از زندگی را بیشتر می‌کند (برایانت و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین مطالعه ایرینگ و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که بخشش و قدردانی میانجی بسیاری از ارتباط‌های بین ذهن‌آگاهی زوجها و رضایت جنسی و رضایت رابطه‌ای آنها است. به این ترتیب، مطالعات اخیر روابط بین ذهن‌آگاهی، لذت بردن و قدردانی را با کیفیت رابطه زناشویی برجسته کرده است.

افزایش روز افزون آمار طلاق، آن را به یکی از مسائل اجتماعی جدی تبدیل کرده است (سیفی قوزلو و همکاران، ۱۴۰۱) همچنین وجود تعارضات زناشویی در روابط زوجین و به‌خصوص در سال‌های اولیه ازدواج، لزوم توجه به سازه‌های فردی و بین فردی به‌عنوان عوامل زمینه‌ساز رابطه را در قالب الگوهای گوناگون گوشزد می‌کند. نتایج حاصل از بررسی این‌گونه از الگوهای ارتباطی می‌تواند به تولید بسته‌هایی برای ارتقای کیفیت روابط زناشویی و نیز بسته‌های درمانی آن منجر گردد. با عنایت به آنچه مرور پژوهشی نشان داد پژوهش حاضر قصد دارد رابطه بین ذهن‌آگاهی و کیفیت رابطه زناشویی با میانجی‌گری باورهای لذت‌بری و قدردانی را در قالب یک الگو مورد ارزیابی قرار دهد.



الگوی مفهومی پژوهش

• روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی با استفاده از معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان و مردان متأهل ساکن در شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ بودند که از بین آنها ۲۵۸ نفر از طریق نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در مورد حجم بهینه در پژوهش‌هایی که از روش معادلات ساختاری استفاده می‌کنند، توافق کلی وجود ندارد اما اکثر پژوهشگران حداقل نمونه‌ای که برای این روش توصیه می‌کنند، ۲۰۰ نفر است (هوی، ۲۰۰۸) اما در پژوهش حاضر برای کاهش خطای اندازه‌گیری، حجم نمونه ۲۶۰ نفری از زنان و مردان متأهلی که در ۵ سال اول زندگی زناشویی‌شان بودند، در نظر گرفته شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارتند از: داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، داشتن تمایل، رضایت شخصی برای شرکت در پژوهش و تجربه حداقل یک و حداکثر ۵ سال زندگی مشترک؛ ملاک‌های خروج از پژوهش، تکمیل نکردن کامل پرسشنامه‌ها و نداشتن ملاک‌های ورودی بودند. با اینکه

پژوهشگران در محل حاضر بودند و به دقت تکمیل کردن پرسشنامه را بررسی می‌کردند، بعد از بررسی پرسشنامه، تعداد دو پرسشنامه به دلیل پاسخ ندادن به تعدادی زیادی از سوال‌های پژوهش حذف و در نهایت داده‌ها با ۲۵۸ نفر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. از ۲۵۸ نفر، ۷۵ نفر مرد و ۱۸۳ نفر زن بودند که در دامنه سنی ۳۷-۱۸ قرار داشتند. مدت ازدواج نمونه بین یک تا ۵ سال بود؛ تعداد فرزندان این گروه سنی از بدون فرزند تا داشتن دو فرزند متغیر بود. ۵۵ نفر از نمونه سطح تحصیلات خود را دیپلم؛ ۸۳ نفر فوق دیپلم؛ ۱۲۰ نفر هم از لیسانس به بالاتر گزارش دادند.

• ابزارها

الف. کیفیت رابطه زناشویی (perceived marital quality- PMQ): کیفیت رابطه زناشویی با یک سوال در طیف لیکرت ۱۰ درجه‌ای در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفت. امتیاز این ماده بین ۱ تا ۱۰ نمره‌گذاری شد. نمره یک کیفیت زناشویی پایین و ۱۰ کیفیت زناشویی بالا را نشان می‌دهد. شارپلی و کراس (۱۹۸۲) در ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی دریافتند که استفاده از یک ماده از کیفیت زناشویی بیش از ۶۰ درصد واریانس را تشکیل می‌داد. امروزه در بسیاری از پژوهش‌ها از ابزارهای یک سوالی برای جلوگیری از به وجود آمدن مشکلات همچون ترجمه و مسائل فرهنگی استفاده می‌کنند. بنابراین ما در این پژوهش از یک ماده برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی استفاده کردیم.

ب. پرسشنامه قدردانی (gratitude questionnaire- GQ): این پرسشنامه ۶ سوالی توسط مک کالو و همکاران (۲۰۰۲) در مورد یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از (کاملاً مخالفم = یک) تا (کاملاً موافقم = ۷) طراحی شد. آنان اعتبار این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش دادند (مک کالو و همکاران، ۲۰۰۲). در ایران اعتبار این پرسشنامه توسط قمرانی و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش دادند. روایی همگرایی این پرسشنامه به‌طور همزمان با مقیاس امید و خوش‌بینی به‌ترتیب ۰/۵۶ و ۰/۴۶ گزارش شد. در این پژوهش اعتبار به‌روش آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۵ گزارش می‌شود.

ج. مقیاس ذهن‌آگاهی (mindful attention awareness scale- MAAS): این مقیاس ۱۵ ماده‌ای توسط براون و ریان (۲۰۰۳) در یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (تقریباً همیشه = یک) تا (تقریباً هیچوقت = ۶) نمره‌گذاری می‌شود. براون و ریان (۲۰۰۳) اعتبار این مقیاس به‌روش آلفای کرونباخ را در مورد گروه‌های مختلف دانشجویی از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش دادند. در ایران نیر قاسمی‌پور و قربانی (۱۳۸۹) اعتبار این مقیاس را با ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ به‌دست آورد. در این پژوهش اعتبار به‌روش آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۲ گزارش می‌شود.

د. سیاهه باورهای لذت‌بری (savoring beliefs inventory- SBI): این سیاهه توسط بریانت (۲۰۰۳) در ۲۴ ماده طراحی و شامل ۳ خرده‌مقیاس پیش‌بینی، لذت‌بری از حال و یادآوری مجدد تجربیات مثبت است. نمره بالاتر در (SBI) نشان‌دهنده توانایی فرد در خلق باورهای لذت‌بری است. بریانت (۲۰۰۳) اعتبار این سیاهه به‌روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس پیش‌بینی (۰/۷۹)؛ لذت‌بری از حال (۰/۷۸)؛ یادآوری مجدد تجربیات مثبت (۰/۸۱) و برای کل سیاهه (۰/۸۹) گزارش داد. در ایران این سیاهه توسط آقایی و همکاران (۲۰۱۷) مورد هنجاریابی قرار گرفت و اعتبار این سیاهه به‌روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ و همچنین برای کل سیاهه ۰/۹۴ گزارش کردند. در این پژوهش اعتبار به‌روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۹ گزارش می‌شود.

داده‌ها به‌صورت گروهی و به وسیله نویسندگان گردآوری شد. قبل از اجرا درباره هدف پژوهش به مشارکت‌کنندگان توضیحات لازم داده شد و تکمیل پرسشنامه‌ها با رضایت آنان صورت گرفت. در خصوص محرمانه ماندن اطلاعات اخذ شده و داوطلبانه بودن شرکت در پژوهش، توضیحات لازم داده شد. برای تحلیل داده‌ها از نرم افزارهای SPSS23 و AMOS23 و روش‌های همبستگی پیرسون و تحلیل مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد.

• یافته‌ها

جدول شماره ۱ میانگین، انحراف معیار و همبستگی میان متغیرهای این پژوهش را نشان می‌دهند که بین همه متغیرهای این پژوهش در سطح آماری (۰/۰۱ و ۰/۰۵ < P) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و همبستگی میان متغیرهای پژوهش

متغیرها	آمار توصیفی		همبستگی				
	میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳	۴	۵
۱. ذهن آگاهی	۶۴/۹۶	۱۱/۱۹	۱				
۲. کیفیت زناشویی	۸/۲۴	۲/۳۵	۰/۱۳*	۱			
۳. قدردانی	۳۵/۸۴	۵/۷۸	۰/۲۳**	۰/۲۰**	۱		
۴. باورهای لذت‌بری	۱۶/۰۰	۲/۴۴	۰/۳۶**	۰/۲۱**	۰/۵۳**	۱	
۵. پیش‌بینی	۵/۳۶	۰/۸۹	۰/۳۸**	۰/۲۴**	۰/۵۲**	۰/۹۴**	۱
۶. یادآوری تجربیات مثبت	۵/۳۸	۰/۸۳	۰/۳۰**	۰/۱۸**	۰/۴۸**	۰/۹۳**	۰/۸۱**
۷. لذت‌بری حال	۵/۲۵	۰/۸۳	۰/۳۲**	۰/۱۵*	۰/۴۷**	۰/۹۳**	۰/۷۷**

**p<۰/۰۱

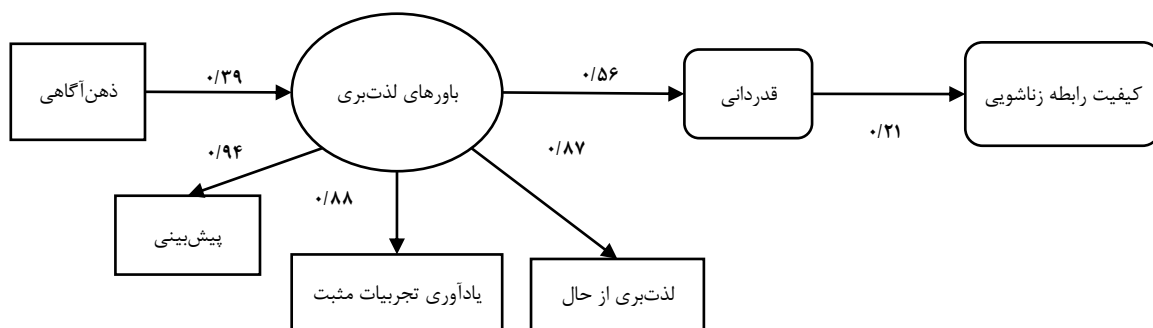
**p<۰/۰۵

جدول شماره ۲ شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی و اصلاح شده پژوهش را نشان می‌دهد. طبق مندرجات این جدول، برای تعیین کفایت برازندگی مدل پیشنهادی با داده‌ها ترکیبی از شاخص‌های برازندگی مانند مقدار مجذور کای (χ^2)، سنجه هنجار شده مجذور کای (نسبت مجذور کای بر درجات آزادی)، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص برازش هنجار شده (NFI)، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) استفاده شد. همانگونه که در جدول شماره ۲ نشان داده شده است، مجذور کای مدل با $df=9$ برابر با $1/46$ ($P \leq 0/001$) معنادار است. شاخص‌های برازندگی مدل از جمله، NFI، GFI و CFI به ترتیب $0/982$ ، $0/983$ و $0/994$ است که همگی بالاتر از مقدار قابل قبول $0/90$ و شاخص جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA) $0/04$ است که بیانگر مناسب بودن مدل است. بنابراین می‌توان به‌طور کلی گفت که الگوی پژوهش حاضر از برازش بسیار خوبی برخوردار است.

جدول ۲. شاخص‌های برازندگی الگوی پژوهش

شاخص‌های برازندگی	χ^2	Df	P	(χ^2/df)	NFI	GFI	CFI	RMSEA
برازندگی	۱۳/۱۴	۹	۰/۱۵	۱/۴۶	۰/۹۸	۰/۹۸	۰/۹۹	۰/۰۴
دامنه قابل قبول			$P>0/05$	۱ تا ۳	۰/۹۵	۰/۹۵	۰/۹۵	<۰/۰۸

همانطور که در شکل شماره ۱ مشاهده می‌شود، ضرایب مسیر مستقیم باورهای ذهن آگاهی به باورهای لذت‌بری ($\beta=0/39$)، باورهای لذت‌بری به قدردانی ($\beta=0/56$) و قدردانی به کیفیت رابطه زناشویی ($\beta=0/21$)، در سطح آماري ($P<0/001$) به‌صورت مثبت و معنادار هستند.



شکل ۱. الگوی ذهن آگاهی، باورهای لذت‌بری، قدردانی و کیفیت رابطه زناشویی

دیگر فرضیه‌های این پژوهش عبارت بودند از، ذهن آگاهی از طریق باورهای لذت‌بری و قدردانی بر کیفیت رابطه زناشویی اثر غیرمستقیم دارد و ذهن آگاهی از طریق باورهای لذت‌بری بر قدردانی اثر غیرمستقیم دارد. برای آزمون این فرضیه‌ها، از پرسشنامه بوت‌استرپ (Bootstrap) استفاده شد. نتایج بوت‌استرپ برای مسیرهای واسطه‌ای الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر را می‌توان در جدول ۳ مشاهده نمود. مطابق با نتایج این جدول، حد پایین و بالا فاصله اطمینان برای باورهای لذت‌بری به‌عنوان متغیر میانجی بین

ذهن آگاهی و قدردانی به ترتیب (۰/۰۶) و (۰/۱۳) ($P < ۰/۰۱$)، ذهن آگاهی، باورهای لذت‌بری، قدردانی با کیفیت رابطه زناشویی (۰/۰۰۲) و حد بالای آن (۰/۰۲۴) ($P < ۰/۰۵$) و باورهای لذت‌بری، قدردانی با کیفیت رابطه زناشویی حد پایین (۰/۰۱) و حد بالا (۰/۱۹) ($P < ۰/۰۳$) به دست آمد. سطح اطمینان برای این فاصله اطمینان ($P < ۰/۰۵$) و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت استرپ ۵۰۰۰ است. بنابراین با توجه به سطح اطمینان ($P < ۰/۰۵$) که از لحاظ آماری معنادار است، باورهای لذت‌بری و قدردانی نقش میانجی میان ذهن آگاهی و کیفیت رابطه زناشویی و همچنین باورهای لذت‌بری نقش میانجی میان ذهن آگاهی و قدردانی را دارد.

جدول ۳. نتایج بوت استرپ برای مسیرهای واسطه‌ای

تخمین استاندارد	سطح معناداری	حد بالا	حد پایین	تخمین استاندارد	مسیرها
۰/۱۹**	۰/۰۱	۰/۱۳	۰/۰۶	۰/۱۰	ذهن آگاهی ← باورهای لذت‌بری ← قدردانی
۰/۱۹*	۰/۰۲	۰/۰۱	۰/۰۰۲	۰/۰۰۸	ذهن آگاهی ← باورهای لذت‌بری ← قدردانی ← کیفیت رابطه زناشویی
۰/۱۰*	۰/۰۳	۰/۱۹	۰/۰۱۹	۰/۰۹	باورهای لذت‌بری ← قدردانی ← کیفیت رابطه زناشویی

*** $p < ۰/۰۰۱$ *** $p < ۰/۰۵$

• بحث

پژوهش حاضر با هدف ارزیابی الگوی رابطه بین ذهن آگاهی و کیفیت رابطه زناشویی با میانجی‌گری باورهای لذت‌بری و قدردانی انجام شد. نتیجه ارزیابی شاخص‌های برازندگی مدل نشان می‌دهد که مدل نهایی پژوهش به صورت قابل قبولی با داده‌های جمع‌آوری شده برازش دارد که بیانگر مناسب بودن الگو است. این مطالعه نشان داد که ذهن آگاهی با لذت بردن بیشتر از تجربیات مثبت، به عنوان مثال؛ توانایی تنظیم کردن هیجان‌های مثبت مرتبط است. همچنین لذت بردن، به نوبه خود، با قدردانی بیشتر همراه بود و در نهایت بر کیفیت بالاتر رابطه زناشویی افراد تأثیر دارد. این یافته‌ها به شواهد رو به رشد ارتباط بین ذهن آگاهی و کیفیت رابطه زناشویی افراد اضافه می‌کند. یافته‌های فوق با نتایج پژوهش‌های براون و رایان (۲۰۰۳)، چانگ و انجی (۲۰۲۰) و چانگ، کی و انجی (۲۰۲۰) همراستا است. در تبیین نتایج الگوی ساختاری تأیید شده در پژوهش حاضر، مسیر اثرات مستقیم و غیرمستقیم الگو ارائه شده باید مورد بررسی قرار گیرد و در نتیجه مکانیسم‌های عمل باید بررسی شوند. نخست اینکه ذهن آگاهی و تمرینات مراقبه آگاهانه که به معنای در زمان حال بودن و در حال زیستن است، تأثیر معناداری بر تنظیم هیجان و ارتقا مهارت‌های هیجانی دارد (کومار و همکاران، ۲۰۰۸). با جهت‌دهی ذهنی به لحظه حال از طریق آگاهی گسترده، پذیرش بدون قضاوت و کنار گذاشتن ذهن خودکار، افراد ذهن آگاه توانایی بیشتری برای لذت‌بری از تجارب مثبت دارند که همین امر باعث تقویت احساس قدردانی در آنها نیز می‌شود. این یافته‌ها تحقیقات قبلی که ارتباط بین ذهن آگاهی و بهزیستی ذهنی را نشان می‌داد، تأیید می‌کند (مک دونالد و باکستر، ۲۰۱۷). نتایج تحقیقات گذشته با استفاده از نمونه‌هایی از جمعیت‌های مختلف، نشان می‌دهد که افراد به‌طور کلی در تمایل‌شان به ذهن آگاه بودن در زندگی روزمره متفاوت هستند و سطوح بالاتر ذهن آگاهی، پیش‌بینی‌کننده پریشانی کمتر و رفاه بیشتر در زندگی فردی و بین فردی است (کنگ و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین نتیجه پژوهشی نشان داده است ذهن آگاهی به‌طور مثبت با احساسات مثبت و به‌طور معکوس با عاطفه منفی مرتبط است، متغیرهایی که واسطه ارتباط بین ذهن آگاهی و شاخص‌های رفاه و لذت در زندگی فردی و زوجی محسوب می‌شوند (سهدرا و همکاران، ۲۰۱۶).

مطالعات همچنین نشان می‌دهند که فرایند لذت‌بری، مانند احساس شادی از نگاه به آینده، استفاده بهینه از اوقات خوب و یادآوری لحظات شاد، می‌تواند احساس قدردانی را تقویت کند (برایان و همکاران، ۲۰۲۰). بدین معنی که قدردانی به‌عنوان یک متغیر نزدیک به ذهن آگاهی (روزنروایگ، ۲۰۱۳)، نه تنها با ذهن آگاهی مرتبط بود، بلکه این رابطه از طریق مکانیسم زیربنایی لذت بردن از تجربیات مثبت حمایت می‌شود. مطالعات تکمیلی بیشتر نشان داد که ذهن آگاهی از طریق قدردانی، لذت بردن از تجربیات مثبت را تقویت می‌کند. به این معنا که افراد ذهن آگاه بیشتر به تجربیات مثبت زندگی پی می‌برند و از آنها سپاسگزار بوده و قدردانی می‌کنند (سویکرت و همکاران، ۲۰۱۹). در واقع با احساس قدردانی بیشتر، افراد تجارب مثبت بیشتری برای لذت‌بری از زمان حال، یادآوری تجارب مثبت و پیش‌بینی لذت دارند.

مطابق با نظریه گسترش و ساخت فریدریکسون (۲۰۰۴) قدردانی به‌عنوان یک احساس مثبت می‌تواند ویژگی‌ها و هیجانات مثبت دیگری همچون امیدواری، گذشت و خوش‌بینی را تولید کند. هنگام قدردانی این تفکر در حال گسترش در ذهن ماست که دیگران در ایجاد حال خوب ما سهیم هستند و این موجب نگاه مثبت به داشتن یک دنیای امن و وجود افرادی یاری‌گر و خیرخواه در زندگی می‌شود. نتیجه پژوهشی نشان داده است قدردانی از طریق رشد احساسات مثبت، افزایش لذت از زندگی و رضایت‌مندی فرد می‌تواند به تقویت و تثبیت ارتباط زناشویی کمک کند (لمبرت و همکاران، ۲۰۱۰). در واقع قدردانی توجه به نیازها و احساسات همسر را افزایش داده و باعث تقویت صمیمیت می‌گردد. افرادی با قدردانی بیشتر نسبت به نیازهای همسر پاسخگوتر و متعهدتر هستند (لارنسی و بولجر، ۲۰۰۵). این مهم در گسترش روابط پایدارتر و شادتر و در نتیجه روابط زناشویی با کیفیت‌تر نقش به‌سزایی دارد.

یافته دیگر پژوهش این بود که باورهای لذت‌بری و قدردانی نقش میانجی میان ذهن‌آگاهی و کیفیت رابطه زناشویی دارند. به بیان دیگر ذهن‌آگاهی با میانجی‌گری باورهای لذت‌بری و قدردانی تأثیر معناداری بر کیفیت رابطه زناشویی افراد دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های جهانیان و سپهری‌شاملو (۱۳۹۶) و کیکن و همکاران (۲۰۱۷) نیز همسو است.

به نظر می‌رسد افراد آگاه به خود بهتر می‌توانند تکانه‌های پرخاشگرانه خود را کنترل کنند و رفتار تهاجمی کمتری مانند خصومت از خود نشان می‌دهند، در ارتباط با دیگری بیشتر از سبک‌های حل تعارض مبتنی بر مصالحه و همکاری و کمتر از سبک کناره‌گیری استفاده می‌کنند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که نه تنها تکانه‌های پرخاشگرانه ممکن است با تمرکز حواس بهتر کنترل شوند، بلکه یک انتخاب آگاهانه برای اقدام سازنده در موقعیت‌های درگیری نیز فعال می‌شود (کیکن و همکاران، ۲۰۲۰). یافته‌ها نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی و تمرکز حواس باعث می‌شود احتمال بیشتری وجود داشته باشد که با شریک زندگی در تماس باقی بمانیم، استدلال‌های او را در نظر بگیریم و به دنبال مصالحه باشیم که این امر تأثیر مثبتی بر رابطه دارد (گسل و همکاران، ۲۰۲۰).

ذهن‌آگاهی در هر لحظه با تمرکز آگاهانه بر نقاط قوت و ضعف خود و زندگی مشترک یک هماهنگی مفهومی - ادراکی برای ارزیابی و بازاریابی زندگی مشترک در افراد فراهم می‌کند و این تأثیر زیادی در افزایش رضایت از زندگی و کیفیت روابط زناشویی دارد (بورپی و لانگر، ۲۰۰۵). این فرایند از طریق میانجی‌گری مکانیسم لذت‌بری از تجربیات مثبت، موجب احساس شادکامی، استفاده بهینه از اوقات، یادآوری لحظات شاد و شکل‌دهی یک رابطه رضایتبخش و مؤثر می‌شود. همچنین قدردانی به‌عنوان یک مکانیسم واسطه‌ای، در شناسایی منابع مثبت در رابطه و افزایش تبادلات مثبت عمل می‌کند. تبادلات مثبت کلیدی‌ترین عامل در لذت‌بری از زندگی و شکوفایی زندگی زوجی است (فریدریکسون، ۲۰۰۴) روابط لذتبخش با افشای احساسات، تنظیم ارتباط سالم، گوش دادن به هم و توجه به نیازهای همسر باعث ارتقای کیفیت روابط زناشویی می‌شود.

• نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه گفته شد مطالعه حاضر ادبیات مربوط به نقش واسطه‌ای لذت‌بری و قدردانی را بین ذهن‌آگاهی و رضایت از رابطه زناشویی را برای متخصصانی که از نظریه ذهن‌آگاهی استفاده می‌کنند، ارائه می‌دهد. در حالی که تحقیقات تجربی برای تأیید علت و جهت‌گیری تأثیرات خاص این متغیرها مورد نیاز است، یافته‌های ما نشان داد که روانشناسان و مشاوران فرد و خانواده باید از زنجیره‌ای از مکانیسم‌های بالقوه بین ذهن‌آگاهی و کیفیت رابطه زناشویی، از جمله لذت بردن از تجربیات مثبت و احساس قدردانی آگاه باشند و در فرایندهای درمان استفاده نمایند. این مطالعه همانند هر مطالعه دیگری، دارای محدودیت‌هایی نیز بود. اول اینکه، این مطالعه از معیارهای خودگزارشی استفاده کرد. تحقیقات آینده باید از روش‌ها و گزارش‌های متعدد برای کاهش سوگیری‌ها استفاده کند. دوم اینکه، ماهیت مقطعی، ما را از نتیجه‌گیری در مورد اثرات علی و توالی زمانی بین متغیرها باز می‌دارد. در همین راستا، طرح‌های تجربی برای تأیید اثرات علی و مطالعات طولی برای تمایز بیشتر جهت‌پذیری تأثیرات بین متغیرهای پژوهش مورد نیاز است. علاوه بر این، روش نمونه‌گیری ما در دسترس بود. برای رد سوگیری‌های انتخاب و نتیجه‌گیری در مورد تعمیم‌پذیری یافته‌ها، مطالعات مبتنی بر نمونه‌های تصادفی برای افزایش قابلیت تعمیم یافته‌ها انجام شود.

• تعارض منافع

هیچگونه تعارض منافع بین نویسندگان پژوهش حاضر وجود ندارد.

• تقدیر و تشکر

نویسندگان از کلیه زنان و مردان متأهل شرکت‌کننده که ما را در انجام پژوهش یاری رساندند، تشکر می‌نمایند.

• منابع

- اربابی، فائزه؛ سراوانی، شهرزاد؛ زینلی پور، مژگان و هاشمی سنجابی، امیر (۱۴۰۱). اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت‌درمانی بر بهزیستی روانشناختی، کیفیت زندگی و تاب‌آوری در زوجین با تعارضات زناشویی. *مجله روانشناسی*، ۲۶(۲)، ۱۴۹-۱۴۰.
- جهانیان، مجید و سپهری شاملو، زهره (۱۳۹۶). تاثیر ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی: با میانجیگری هوش هیجانی. *روان پرستاری*، ۵(۳)، ۱-۶.
- سیفی، سیدجواد؛ صدری، اسماعیل؛ رضایی، علی و شیخ‌الاسلامی، علی (۱۴۰۱). ساخت و بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه مشکلات روانشناختی- زناشویی ازدواج در زنان متقاضی طلاق با سابقه ازدواج زودهنگام: یک مطالعه ترکیبی. *مجله روانشناسی*، ۲۶(۲)، ۲۳۱-۲۲۲.
- قاسمی پور، یدالله و قربانی، نیما (۱۳۸۹). بهوشیاری و نیازهای بنیادین روانشناختی در بیماران قلبی-عروقی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۶(۲)، ۱۶۲-۱۵۴.
- قمرانی، امیر؛ کجباف، محمدباقر؛ عریضی، حمیدرضا و امیری، شعله (۱۳۸۸). بررسی پایایی و روایی پرسشنامه قدردانی در دانش‌آموزان دبیرستانی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۳(۱)، ۷۷-۸۶.
- کشمیری، مرتضی؛ فتحی آشتیانی، علی و جلالی، پیوند (۱۳۹۸). نقش تعدیل‌کننده ذهن‌آگاهی در رابطه بین افسردگی، اضطراب و تنیدگی با بهزیستی روان شناختی. *مجله روانشناسی*، ۲۳(۲)، ۲۳۱-۲۱۷.
- Aghaie, E., Roshan, R., Mohamadkhani, P., Shaeeri, M., & Gholami-Fesharaki, M. (2017). Factor analysis and psychometric characteristics of the persian version of savoring belief inventory (SBI). *Avicenna Journal Neuro Psycho Physiology*, 4(1), 1-7.
- Bookwala, J. (2005). The role of marital quality in physical health during the mature years. *Journal of Aging and Health*, 17(1), 85-104.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of mental health*, 12(2), 175-196.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1, 107-126.
- Bryant, F. B., Osowski, K. A., & Smith, J. L. (2020). Gratitude as a mediator of the effects of savoring on positive adjustment to aging. *The International Journal of Aging and Human Development*, 92(3):275-300
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Cheung, R. Y., & Ng, M. C. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety: The underlying roles of awareness, acceptance, impulse control, and emotion regulation. *Mindfulness*, 10(6), 1124-1135.
- Cheung, R. Y., & Ng, M. C. (2020). Dispositional mindful awareness and savoring positive experiences: A prospective test of cognitive reappraisal as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 163, 110050.
- Cheung, R. Y., Ke, Z., & Ng, M. C. (2020). Dispositional mindfulness and mental health in Chinese emerging adults: A multilevel model with emotion dysregulation as a mediator. *PloS one*, 15(11), e0239575.
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary health practice review*, 13(2), 79-91.
- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2021). The marital relationship from the perspective of couples. *Ciencias Psicológicas*, 15(1), e-2355.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: common and distinct mechanisms of action. *Depression and anxiety*, 30(7), 654-661.
- Dinkel, A., & Balck, F. (2005). An evaluation of the german relationship assessment scale. *Swiss Journal of Psychology*, 64(4), 259-263.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*. 69(8), 846-855.
- Eyring, J. B., Leavitt, C. E., Allsop, D. B., & Clancy, T. J. (2021). Forgiveness and Gratitude: Links Between Couples' Mindfulness and Sexual and Relational Satisfaction in New Cisgender Heterosexual Marriages. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(2), 147-161.
- Frech, A., & Williams, K. (2007). Depression and the psychological benefits of entering marriage. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(2), 149- 163.

- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2017). Mindfulness based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. *Current Opinion in Psychology*, 16, 180-184
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: a process model of mindful positive emotion regulation. *psychological inquiry*, 26(4), 293–314.
- Gesell, N., Niklas, F., Schmiedeler, S., & Segerer, R. (2020). Mindfulness and romantic relationship outcomes: the mediating role of conflict resolution styles and closeness. *Mindfulness*, 11(10), 2314-2324.
- Hoe, S. L. (2008). Issues and procedures in adopting structural equation modeling technique. *Journal of Applied Quantitative Methods*, 3(1), 76- 83.
- 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, 1396–1407.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Kiken, L. G., Lundberg, K. B., & Fredrickson, B. L. (2017). Being present and enjoying it: Dispositional mindfulness and savoring the moment are distinct, interactive predictors of positive emotions and psychological health. *Mindfulness*, 8(5), 1280-1290.
- Kim, E. (2012). Marital adjustment and depressive symptoms in Korean Americans. *Issues in Mental Health Nursing*, 33, 370–376.
- Kimmes, J. G., Durtschi, J. A., & Fincham, F. D. (2017). Perception in romantic relationships: a latent profile analysis of trait mindfulness in relation to attachment and attributions. *Mindfulness*, 8, 1328–1338.
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2020). Examining the effect of mindfulness on well-being: self-connection as a mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14, e5.
- Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive therapy and research*, 32(6), 734-744.
- Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one’s view of the relationship. *Psychological Science*, 21(4), 574-580.
- Laurenceau, J. P., & Bolger, N. (2005). Using diary methods to study marital and family processes. *Journal of Family Psychology*, 19(1), 86-97.
- MacDonald, H. Z., & Baxter, E. E. (2017). Mediators of the relationship between dispositional mindfulness and psychological well-being in female college students. *Mindfulness*, 8, 398–407.
- Maher, E. L., & Cordova, J. V. (2019). Evaluating equanimity: Mindfulness, intimate safety, and relationship satisfaction among meditators. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(2), 77 89.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal Personality Social Psychology*, 82(1), 112-27.
- Nurhayati, S. R., Faturochman, F., & Helmi, A. F. (2019). Marital quality: A conceptual review. *Buletin Psikologi*, 27(2), 109-124.
- Parker-Pope, T. (2010). *For better: The science of a good marriage*. High Bridge, A division of Recorded Books.
- Raes, F., Smets, J., Nelis, S., & Schoofs, H. (2012). Dampening of positive affect prospectively predicts depressive symptoms in non-clinical samples. *Cognition & Emotion*, 26(1), 75-82.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 140(1), 140.
- Rosenzweig, D. (2013). The sisters of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 793-804.
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). Nonattachment and mindfulness: Related but distinct constructs. *Psychological Assessment*, 28(7), 819–829.
- Sharpley, C., & Cross, D. G. (1982). A psychometric evaluation of the Spanier Dyadic Adjustment Scale. *Journal of Marriage and the Family*, 739-741.
- Singh, U., & Tripathi, A. (2018). Savoring Beliefs, Relationship Satisfaction and Subjective Wellbeing among married couples. *International Journal of Movement Education and Social Science*, 7(1), 315-323.
- Smith, J. L., & Hanni, A. A. (2019). Effects of a Savoring Intervention on Resilience and Well-Being of Older Adults. *Journal of applied gerontology: The official journal of the Southern Gerontological Society*, 38(1), 137–152.
- Swickert, R., Bailey, E., Hittner, J., Spector, A., Benson-Townsend, B., & Silver, N. C. (2019). The mediational roles of gratitude and perceived support in explaining the relationship between mindfulness and mood. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 815-828.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of happiness studies*, 8(3), 311-333.
- Vater, A., & Schröder–Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215.
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuocho, G. (2019). Relating mindfulness, heartfulness, and psychological well-being: the role of self-compassion and gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339-351.