

# A Comparison of the Effectiveness of Positive Psychology Intervention and Existential Therapy on Meaning in Life among Conflicted Couples

1. Najmiehsadat Mashhadi<sup>1</sup>: Department of counseling , Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran
  2. Mehryar Anasseri<sup>2\*</sup>: Department of Psychology, Ash.C., Islamic Azad University, Ashtian, Iran
  3. Maryam Ghahremani<sup>3</sup>: Department of Psychology, Ash.C., Islamic Azad University, Ashtian, Iran
  4. Mahnaz Askarian<sup>4</sup>: Department of Psychology, Ash.C., Islamic Azad University, Ashtian, Iran
- \*Corresponding Author's Email: dr.anasseri1969@iau.ac.ir

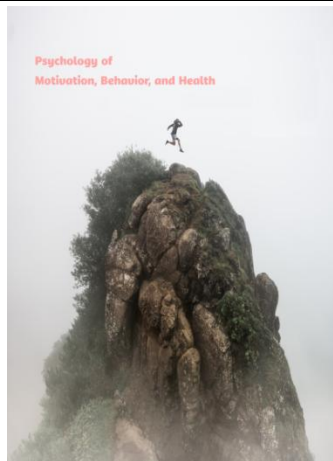
Received: 2026-01-10

Revised: 2026-05-01

Accepted: 2026-05-08

Initial Publish: 2026-05-14

Final Publish: 2026-08-23



## Abstract

**Introduction and Aim:** Marital conflicts are among the major factors threatening family mental health and may reduce couples' sense of meaning and purpose in life. The present study aimed to compare the effectiveness of positive psychology intervention and existential therapy on meaning in life among conflicted couples.

**Methodology:** This study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and three-month follow-up along with a control group. The statistical population consisted of conflicted couples referring to counseling and psychological service centers in District 2 of Tehran in 2025. After the initial screening, 36 couples were randomly assigned to two experimental groups and one control group. The first experimental group received positive psychology intervention, while the second experimental group underwent existential therapy. The control group received no intervention. The research instruments included the Marital Conflict Questionnaire developed by Barati and Sanaei and the Meaning in Life Questionnaire developed by Steger et al. Data were analyzed using mixed analysis of variance and Bonferroni post hoc test.

**Findings:** The results of mixed ANOVA indicated that both interventions significantly increased the presence of meaning and search for meaning compared to the control group ( $P < 0.0005$ ). In addition, the interaction effect of time and group was significant for both dimensions of meaning in life. Bonferroni post hoc results demonstrated that existential therapy showed greater effectiveness than positive psychology intervention during the post-test and follow-up stages, and its effects were more stable over time.

**Conclusion:** Both positive psychology intervention and existential therapy were effective in improving meaning in life among conflicted couples. However, existential therapy demonstrated deeper and more stable effects due to its emphasis on responsibility, self-awareness, and reconstruction of existential meaning. Therefore, existential interventions may serve as an effective therapeutic approach for enhancing marital relationships and reducing marital conflicts.

**Keywords:** Positive Psychology, Existential Therapy, Meaning in Life, Conflicted Couples, Marital Conflict

**How to Cite:** Mashhadi, N., Anasseri, M., Ghahremani, M., & Askarian, M. (2026). A Comparison of the Effectiveness of Positive Psychology Intervention and Existential Therapy on Meaning in Life among Conflicted Couples. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(3), 1-16.



**Copyright:** © 2026 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

## Extended Abstract

### Introduction and Aim

Family is considered one of the most fundamental social institutions and plays a central role in maintaining psychological well-being, emotional security, and social stability. The quality of marital relationships significantly influences the mental health of couples and the overall functioning of the family system. Marital conflicts are among the most prevalent problems affecting couples and can lead to emotional distancing, reduced marital satisfaction, psychological distress, and deterioration of family cohesion (Barati, 1996; Barati & Sanaei, 1996). Recent studies have shown that persistent marital conflict is associated with maladaptive interaction patterns, emotional avoidance, and impaired emotional regulation among couples (Askarshahi et al., 2025; Cheung et al., 2022). Consequently, researchers and clinicians have increasingly focused on identifying psychological factors that can protect couples against the destructive consequences of marital conflict.

One of the most important protective psychological constructs in marital relationships is meaning in life. Meaning in life refers to individuals' perception that their lives are purposeful, coherent, and valuable. According to Steger and colleagues, meaning in life consists of two dimensions: the presence of meaning and the search for meaning (Steger et al., 2006; Steger & Shin, 2010). Presence of meaning reflects the degree to which individuals perceive their lives as meaningful and purposeful, whereas search for meaning refers to active efforts to discover or deepen meaning in life. Meaning in life has been associated with psychological resilience, emotional adjustment, life satisfaction, and adaptive coping strategies (Kim et al., 2022; Li et al., 2025). Baumeister and Newman argued that individuals create meaning through interpreting life experiences and constructing coherent narratives about themselves and their relationships (Baumeister & Newman, 1991). In marital relationships, couples who experience greater meaning in life are generally more capable of managing conflicts, maintaining emotional intimacy, and preserving commitment in difficult situations.

Several studies have emphasized the relationship between meaning in life and marital functioning. Lotfi Amiri and colleagues found that meaning in life plays a mediating role in the relationship between lifestyle and marital conflict, suggesting that couples with higher levels of meaning experience fewer destructive conflicts (Lotfi Amiri et al., 2022). Similarly, Arslan and Yildirim reported that meaningful interpersonal

relationships contribute to emotional well-being and reduce internalizing psychological problems (Arslan & Yildirim, 2021). Therefore, interventions aimed at enhancing meaning in life may improve couples' psychological functioning and reduce marital distress.

Among contemporary psychological interventions, positive psychology and existential therapy have received considerable attention for their emphasis on meaning, personal growth, and psychological well-being. Positive psychology, introduced by Seligman, focuses on strengths, positive emotions, optimism, gratitude, resilience, and flourishing rather than merely reducing pathology (Seligman, 2002). Rashid and Seligman proposed positive psychotherapy as an intervention designed to enhance happiness, meaning, and personal strengths through structured therapeutic exercises (Rashid & Seligman, 2018). Positive psychology interventions encourage individuals to focus on positive experiences, appreciate personal strengths, cultivate gratitude, and develop constructive interpersonal relationships.

Research has demonstrated that positive psychology interventions can improve emotional functioning and marital relationships. Antoine and colleagues reported that positive psychology interventions improved relationship satisfaction and intimacy among couples (Antoine et al., 2020). Waters also suggested that positive psychology interventions strengthen family happiness and relational well-being through increasing positive emotions and constructive interactions (Waters, 2020). Furthermore, studies have shown that positive-oriented therapies enhance psychological flexibility and meaning in life (Khorani et al., 2021; Soleimani Dalfard et al., 2024). Wang and colleagues emphasized that positive psychology promotes human strengths and facilitates adaptive coping with life challenges (Wang et al., 2021).

In contrast, existential therapy focuses on deeper philosophical and existential dimensions of human experience, including freedom, responsibility, death, isolation, anxiety, and meaning. Existential theorists believe that psychological growth occurs when individuals confront existential concerns and accept responsibility for their choices (van Deurzen & Adams, 2016; Yalom, 2019). Existential therapy helps individuals find meaning through authentic living, self-awareness, and acceptance of life's limitations. Rather than avoiding anxiety and suffering, existential therapy encourages individuals to engage with existential realities in order to achieve personal transformation and deeper meaning.

Existential interventions have also demonstrated effectiveness in marital and family contexts. Rezapour Mirsaleh and colleagues found that existential therapy improved marital forgiveness and family functioning among women affected by marital infidelity (Rezapour Mirsaleh et al., 2020). Toghraei and colleagues reported that familiarity with existential concerns increased meaning in life and emotional self-regulation among women on the verge of divorce (Toghraei et al., 2025). Menzies and Menzies further argued that existential therapies transform existential philosophy into process-based therapeutic approaches that facilitate profound psychological change (Menzies & Menzies, 2024). Wong also emphasized that meaning-centered approaches and second-wave positive psychology integrate suffering and growth, highlighting that authentic meaning often emerges through confronting adversity (Wong, 2023).

Although both positive psychology and existential therapy emphasize meaning and psychological growth, they differ in their mechanisms of change. Positive psychology primarily focuses on increasing positive emotions and strengths, whereas existential therapy addresses deeper existential concerns and personal responsibility. Despite the growing interest in both approaches, few studies have directly compared their effectiveness in enhancing meaning in life among conflicted couples. Therefore, the present study aimed to compare the effectiveness of positive psychology intervention and existential therapy on meaning in life among conflicted couples.

## Methodology

The present study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and three-month follow-up along with a control group. The statistical population consisted of all conflicted couples referring to counseling and psychological service centers in District 2 of Tehran during 2025. Initially, 105 couples volunteered to participate and completed the Marital Conflict Questionnaire. Among them, 85 couples obtained scores between 126 and 210, indicating moderate to severe marital conflict. Based on inclusion and exclusion criteria, 36 couples (72 individuals) were selected using simple random sampling and assigned randomly to two experimental groups and one control group. Each group consisted of 12 couples.

The inclusion criteria included being between 20 and 55 years old, having at least two years of marital life, experiencing marital conflict, possessing at least a diploma-level education, and providing informed

consent. Exclusion criteria included absence from more than two sessions, incomplete questionnaires, participation in similar therapies, or use of psychiatric medication after the intervention began.

The research instruments included the Marital Conflict Questionnaire developed by Barati and Sanaei and the Meaning in Life Questionnaire developed by Steger and colleagues. The Meaning in Life Questionnaire measures two dimensions: presence of meaning and search for meaning.

The first experimental group received positive psychology intervention based on Rashid and Seligman's protocol. The intervention consisted of ten 90-minute sessions conducted over three months and focused on positive thinking, strengths identification, gratitude, forgiveness, positive relationships, optimism, and savoring positive experiences. The second experimental group received existential therapy based on the protocol developed by van Deurzen and Adams. This intervention also consisted of ten 90-minute sessions over three months and focused on existential awareness, freedom, responsibility, meaning, loneliness, mortality, authentic relationships, and value clarification. The control group received no psychological intervention during the study period.

Following the intervention, all participants completed the post-test measures. A follow-up assessment was conducted three months later to evaluate the stability of treatment effects. Due to attrition, one couple from the positive psychology group and two couples from the existential therapy group were excluded from the final analyses. Therefore, the final sample consisted of 33 couples. Data were analyzed using mixed analysis of variance and Bonferroni post hoc tests.

## Findings

The descriptive findings indicated that both intervention groups demonstrated increases in the dimensions of meaning in life from pre-test to post-test and follow-up stages, whereas the control group showed no significant improvement. In the positive psychology group, the mean score of presence of meaning increased from 10.18 in the pre-test to 17.27 in the post-test. In the existential therapy group, the mean score increased from 9.50 to 20.90. Similar improvements were observed for the search for meaning dimension.

The results of mixed analysis of variance demonstrated a significant effect of time on both presence of meaning and search for meaning across the three measurement

stages. The interaction effect of time and group was also significant, indicating that changes over time differed across the intervention and control groups. For presence of meaning, Wilks' Lambda showed significant differences between groups across time ( $p < 0.0005$ ). Similar findings were obtained for search for meaning.

The results of Greenhouse-Geisser tests confirmed significant differences between pre-test, post-test, and follow-up scores for both dimensions of meaning in life. Moreover, Bonferroni post hoc analyses revealed that both positive psychology and existential therapy significantly improved meaning in life compared with the control group. However, existential therapy demonstrated significantly greater effectiveness than positive psychology intervention in both post-test and follow-up stages. The findings also indicated that the therapeutic effects of existential therapy remained more stable during the follow-up period.

### Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that both positive psychology intervention and existential therapy significantly improved meaning in life among conflicted couples. However, existential therapy showed greater and more stable effectiveness compared with positive psychology intervention. These findings suggest that interventions focused on meaning, self-awareness, and emotional growth can effectively reduce the psychological consequences of marital conflict and improve couples' relational functioning.

Positive psychology intervention appeared to improve meaning in life through enhancing positive emotions, gratitude, optimism, and constructive interpersonal experiences. By encouraging couples to focus on strengths and positive experiences, participants developed a more hopeful and meaningful perspective toward their relationships. In contrast, existential therapy facilitated deeper changes through confronting existential concerns, increasing responsibility, and promoting authentic engagement with life and relationships. Couples learned to reinterpret conflicts as opportunities for growth and meaning-making rather than merely sources of distress.

The stronger effects of existential therapy may be attributed to its deeper engagement with existential dimensions of human experience. Existential therapy encourages individuals to accept life's uncertainties and limitations while actively constructing meaning and responsibility within relationships. As a result, the changes produced by existential therapy may be more enduring and transformative than interventions primarily focused on positive emotional experiences.

Overall, the findings highlight the importance of addressing meaning in life within marital interventions. Couples who perceive their relationships as meaningful are more capable of coping with stress, resolving conflicts constructively, and maintaining emotional intimacy. Therefore, integrating meaning-centered approaches into couple therapy may significantly enhance therapeutic outcomes for conflicted couples.

## مقایسه اثربخشی مداخله روانشناسی مثبت‌نگر و درمان وجودی بر معنای زندگی در زوجین متعارض

۱. نجمیه سادات مشهدی <sup>id</sup>: گروه مشاوره، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران
  ۲. مهریار عناصری <sup>id</sup>: گروه روانشناسی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران
  ۳. مریم قهرمانی <sup>id</sup>: گروه روانشناسی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران
  ۴. مهناز عسکریان <sup>id</sup>: گروه روانشناسی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران
- \*ایمیل نویسنده مسئول: dr.anasseri1969@iau.ac.ir

انتشار نهایی: ۱۴۰۵/۰۶/۰۱

انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۲/۲۴

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۱۸

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۲/۱۱

دریافت: ۱۴۰۴/۱۰/۲۰

### چکیده

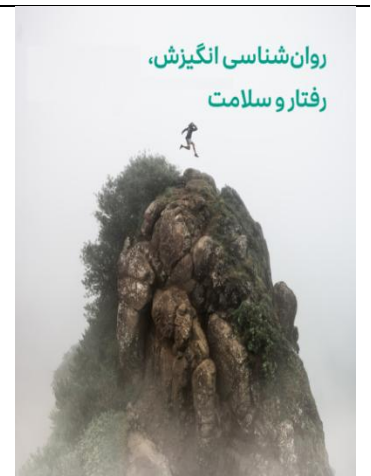
**مقدمه و هدف:** تعارض‌های زناشویی از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده سلامت روان خانواده محسوب می‌شوند و می‌توانند احساس معنا و هدفمندی در زندگی مشترک را کاهش دهند. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی مداخله روانشناسی مثبت‌نگر و درمان وجودی بر معنای زندگی در زوجین متعارض انجام شد.

**روش‌شناسی:** روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین متعارض مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی منطقه ۲ شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بود. پس از غربالگری اولیه، ۳۶ زوج به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه جایگزین شدند. گروه آزمایش اول تحت مداخله روانشناسی مثبت‌نگر و گروه آزمایش دوم تحت درمان وجودی قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تعارض زناشویی براتی و ثنایی و پرسشنامه معنای زندگی استگر و همکاران بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس آمیخته و آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل واریانس آمیخته نشان داد که هر دو مداخله در مقایسه با گروه گواه موجب افزایش معنادار حضور معنا و جستجوی معنا در زوجین شدند ( $P < 0/0005$ ). همچنین اثر تعامل زمان و گروه برای هر دو مؤلفه معنای زندگی معنادار بود. نتایج آزمون بونفرونی نشان داد که درمان وجودی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به روانشناسی مثبت‌نگر اثربخشی بیشتری بر حضور معنا و جستجوی معنا داشته است و این اثر از پایداری بالاتری برخوردار بوده است.

**نتیجه‌گیری:** هر دو رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر و درمان وجودی در ارتقای معنای زندگی زوجین متعارض مؤثر بودند، اما درمان وجودی به دلیل تمرکز بر مسئولیت‌پذیری، خودآگاهی و بازسازی معنای عمیق زندگی، اثربخشی پایداری و عمیق‌تری نشان داد. بنابراین، استفاده از مداخلات وجودی می‌تواند گزینه‌ای مؤثر برای بهبود کیفیت روابط و کاهش تعارضات زناشویی باشد.

**کلیدواژه‌گان:** روانشناسی مثبت‌نگر، درمان وجودی، معنای زندگی، زوجین متعارض، تعارض زناشویی



**نحوه استناددهی:** مشهدی، نجمیه سادات، عناصری، مهریار، قهرمانی، مریم، و عسکریان، مهناز. (۱۴۰۵). مقایسه اثربخشی مداخله روانشناسی مثبت‌نگر و درمان وجودی بر معنای زندگی در زوجین متعارض. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۳(۴)، ۱-۱۶.



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است.

## مقدمه

می‌کنند و این فرایند نقش مهمی در سلامت روان و هویت فردی دارد (Baumeister & Newman, 1991). پژوهش‌های اخیر نیز نشان داده‌اند افرادی که سطح بالاتری از معنای زندگی را تجربه می‌کنند، در مواجهه با بحران‌ها و فشارهای روانی از انعطاف‌پذیری، امید و سازگاری بیشتری برخوردارند (Kim et al., 2022; Li et al., 2025). در حوزه روابط زناشویی نیز معنای زندگی جایگاه ویژه‌ای دارد. زوجینی که زندگی مشترک خود را معنادار ادراک می‌کنند، معمولاً در برابر تعارض‌ها تاب‌آوری بیشتری دارند و قادرند مشکلات را به‌عنوان بخشی طبیعی از فرایند رشد رابطه بپذیرند. در مقابل، کاهش معنا در زندگی مشترک می‌تواند موجب احساس پوچی، بی‌هدفی و فاصله عاطفی میان زوجین شود. پژوهش لطفی امیری و همکاران نشان داد که معنای زندگی و خودکنترلی نقش میانجی مهمی در رابطه میان سبک زندگی و تعارض زناشویی دارند و افراد دارای معنای زندگی بالاتر، تعارض‌های کمتری را تجربه می‌کنند (Lotfi Amiri et al., 2022). همچنین یافته‌های آرسلان و یلدریم نشان می‌دهد که وجود روابط مثبت و معنادار می‌تواند از بروز مشکلات درونی‌سازی شده جلوگیری کند و سلامت روان افراد را ارتقا دهد (Arslan & Yildirim, 2021). بنابراین، تقویت معنای زندگی می‌تواند به‌عنوان یکی از اهداف اصلی مداخلات روان‌شناختی در زوجین متعارض در نظر گرفته شود.

در سال‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌عنوان یکی از رویکردهای مهم در ارتقای سلامت روان و بهزیستی مورد توجه قرار گرفته است. این رویکرد که توسط سلیگمن مطرح شد، به‌جای تمرکز صرف بر آسیب‌ها و اختلال‌ها، بر توانمندی‌ها، فضایل انسانی، هیجان‌های مثبت و شکوفایی فردی تأکید می‌کند (Seligman, 2002). روان‌شناسی مثبت‌نگر معتقد است که افزایش هیجان‌های مثبت، امید، خوش‌بینی، قدردانی و تاب‌آوری می‌تواند کیفیت زندگی و روابط انسانی را ارتقا دهد. رشید و سلیگمن نیز در رویکرد روان‌درمانی مثبت‌نگر بر استفاده از نقاط قوت فردی، معنا، بخشش، سپاسگزاری و روابط مثبت تأکید کرده‌اند (Rashid & Seligman, 2018). این رویکرد تلاش می‌کند با بازسازی تجربه‌های مثبت و تقویت منابع روان‌شناختی، افراد را در دستیابی به زندگی رضایت‌بخش‌تر و معنادارتر یاری دهد.

خانواده به‌عنوان اساسی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت روان، امنیت هیجانی و انسجام اجتماعی افراد ایفا می‌کند. کیفیت روابط زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر ثبات خانواده و رضایت روان‌شناختی اعضای آن است. در این میان، تعارض‌های زناشویی از رایج‌ترین مشکلاتی هستند که می‌توانند سلامت روانی زوجین را تهدید کرده و عملکرد خانواده را مختل سازند. تعارض زناشویی زمانی شکل می‌گیرد که زوجین در برآورده‌سازی نیازها، انتظارات، ارزش‌ها و اهداف مشترک خود دچار ناهماهنگی شوند و نتوانند اختلافات را به شیوه‌ای سازگارانه مدیریت کنند. استمرار تعارض‌ها معمولاً با کاهش صمیمیت، افت رضایت زناشویی، افزایش تنش‌های هیجانی و کاهش کیفیت زندگی همراه است (Barati, 1996; Barati & Sanaei, 1996). پژوهش‌های جدید نیز نشان داده‌اند که تعارض‌های مداوم زناشویی می‌توانند به شکل‌گیری سبک‌های ناسازگارانه تعامل، اجتناب هیجانی و ضعف در تنظیم هیجان منجر شوند و در نهایت انسجام خانواده را تضعیف کنند (Askarshahi et al., 2022; Cheung et al., 2025). از سوی دیگر، روابط زوجی سالم زمانی شکل می‌گیرند که افراد بتوانند در کنار حل مسائل روزمره، احساس معنا، ارزش و هدف مشترک را در زندگی تجربه کنند. از این‌رو، توجه به متغیر معنای زندگی در روابط زوجی اهمیت فزاینده‌ای یافته است.

معنای زندگی یکی از سازه‌های بنیادین روان‌شناسی مثبت و رویکردهای وجودی است که به درک فرد از هدفمندی، انسجام و ارزشمندی زندگی اشاره دارد. از دیدگاه فرانکل، انسان زمانی می‌تواند در برابر دشواری‌ها و رنج‌های زندگی تاب‌آوری نشان دهد که زندگی خود را معنادار ادراک کند. بر همین اساس، معنا نه تنها منبع انگیزش و امید، بلکه عاملی محافظت‌کننده در برابر آشفتگی‌های روانی محسوب می‌شود. استگر و همکاران، معنای زندگی را متشکل از دو بعد «حضور معنا» و «جستجوی معنا» می‌دانند؛ حضور معنا بیانگر احساس هدفمندی و انسجام در زندگی و جستجوی معنا نشان‌دهنده تلاش فعال فرد برای یافتن هدف و مفهوم در زندگی است (Steger et al., 2006; Steger & Shin, 2010). همچنین بامیستر و نیومن معتقدند که انسان‌ها از طریق روایت‌سازی و تفسیر تجربه‌های شخصی، برای زندگی خود معنا ایجاد

(et al., 2020). منریز و منریز نیز بیان کرده‌اند که درمان‌های وجودی با تبدیل مفاهیم فلسفی به فرایندهای درمانی، امکان رشد روان‌شناختی و سازگاری عمیق‌تر را فراهم می‌کنند (Menzies & Menzies, 2024). همچنین پژوهش‌های طقراپی و همکاران نشان داد که آشنایی با دغدغه‌های وجودی موجب افزایش معنای زندگی و تنظیم هیجانی در زنان در آستانه طلاق می‌شود (Toghraei et al., 2025). وونگ نیز در چارچوب موج دوم روان‌شناسی مثبت، بر پیوند میان معنا، رنج و رشد انسانی تأکید می‌کند و معتقد است معنا زمانی عمیق‌تر شکل می‌گیرد که فرد بتواند با دشواری‌های زندگی به‌صورت آگاهانه مواجه شود (Wong, 2023).

اگرچه هر دو رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر و درمان وجودی بر ارتقای معنا و بهزیستی تأکید دارند، اما تفاوت‌هایی در مکانیسم اثرگذاری آن‌ها وجود دارد. روان‌شناسی مثبت‌نگر بیشتر بر افزایش هیجان‌های مثبت، امید و تجربه‌های خوشایند متمرکز است، در حالی که درمان وجودی بر مواجهه عمیق با اضطراب‌ها، پذیرش محدودیت‌های انسانی و بازتعریف معنای زندگی تأکید دارد. از این‌رو، مقایسه اثربخشی این دو رویکرد در زوجین متعارض می‌تواند به درک دقیق‌تر سازوکارهای درمانی و انتخاب مداخلات مؤثرتر کمک کند. با وجود اهمیت این موضوع، پژوهش‌های محدودی به مقایسه مستقیم این دو رویکرد در زمینه معنای زندگی زوجین متعارض پرداخته‌اند و خلأ پژوهشی در این زمینه همچنان وجود دارد.

با توجه به اهمیت معنای زندگی در حفظ سلامت روان و کیفیت روابط زناشویی، و نیز نقش مداخلات روان‌شناختی در کاهش تعارضات زوجین، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر و درمان وجودی بر معنای زندگی در زوجین متعارض انجام شد.

### روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پی‌گیری با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه زوجین متعارض مراجعه‌کننده مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی منطقه ۲ شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بود. به روش نمونه‌گیری هدفمند از مراجعه‌کنندگان مراکز مشاوره ۱۰۵ زوج (۲۱۰ نفر) که تمایل به شرکت در

کاربرد روان‌شناسی مثبت‌نگر در حوزه زوج‌درمانی نیز نتایج امیدوارکننده‌ای به همراه داشته است. مداخلات مثبت‌نگر از طریق تمرین‌هایی مانند ابراز قدردانی، شناسایی نقاط قوت همسر، افزایش تعاملات مثبت و تمرکز بر تجربه‌های خوشایند مشترک، موجب بهبود روابط زوجین می‌شوند (Waters, 2020). پژوهش آنتوان و همکاران نشان داد که مداخلات مثبت‌نگر می‌تواند رضایت زناشویی، صمیمیت و کیفیت تعاملات زوجین را افزایش دهند (Antoine et al., 2020). همچنین پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که درمان‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و معنای زندگی را در افراد تقویت می‌کنند (Khorani et al., 2021; Soleimani Dalfard et al., 2024). وانگ و همکاران نیز تأکید کرده‌اند که روان‌شناسی مثبت‌نگر با تمرکز بر هیجان‌های مثبت و منابع فردی، می‌تواند مسیر رشد و تحول فردی را تسهیل کند (Wang et al., 2021). بر این اساس، انتظار می‌رود مداخلات مثبت‌نگر بتوانند در زوجین متعارض نیز احساس معنا، امید و رضایت را افزایش دهند.

در مقابل، درمان وجودی یکی دیگر از رویکردهای مؤثر در ارتقای معنای زندگی و سلامت روان است که بر مفاهیمی همچون آزادی، مسئولیت، تنهایی، اضطراب وجودی و مرگ تمرکز دارد. درمان وجودی ریشه در فلسفه اگزیستانسیالیسم دارد و معتقد است انسان تنها زمانی می‌تواند زندگی اصیل و سالمی داشته باشد که با دغدغه‌های بنیادین وجودی خود مواجه شود و مسئولیت انتخاب‌هایش را بپذیرد (van Deurzen & Adams, 2016; Yalom, 2019). در این رویکرد، رنج و اضطراب نه به‌عنوان پدیده‌ای صرفاً آسیب‌زا، بلکه به‌عنوان فرصتی برای رشد، خودآگاهی و یافتن معنا در نظر گرفته می‌شوند. درمانگران وجودی تلاش می‌کنند افراد را به بازنگری در ارزش‌ها، اهداف و شیوه زیستن دعوت کنند تا بتوانند زندگی اصیل‌تر و معنادارتری تجربه نمایند.

کاربرد درمان وجودی در روابط زوجی نیز مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. این رویکرد به زوجین کمک می‌کند تا به‌جای سرزنش متقابل، مسئولیت انتخاب‌ها و رفتارهای خود را بپذیرند و رابطه را به‌عنوان بستری برای رشد و معنا تجربه کنند. درمان وجودی با تأکید بر خودآگاهی، پذیرش تفاوت‌ها و مواجهه با اضطراب‌های بنیادین، می‌تواند کیفیت روابط عاطفی را بهبود بخشد (Rezapour Mirsaleh

پژوهش داشتند با پرسشنامه تعارض زناشویی مورد سنجش تعارض زناشویی قرار گرفتند. از این تعداد ۸۵ زوج (۱۷۰ نفر) نمره بین ۱۲۶-۲۱۰ در پرسشنامه تعارض زناشویی دریافت کردند که بر اساس ملاکهای ورود و خروج از پژوهش از بین کسانی که نمره بین ۱۲۶-۲۱۰ کسب نمودند به روش تصادفی ساده ۳۶ زوج (۷۲ نفر) انتخاب شده و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه (۱۲ زوج در هر گروه آزمایش و ۱۲ زوج در گروه گواه) جایگزین شدند. پس از انتخاب نمونه پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری کنشی، معنای زندگی و عملکرد خانواده در مرحله پیش‌آزمون توسط شرکت کنندگان گروه آزمایش اول، گروه آزمایش دوم و گواه پاسخ داده شد. در مرحله بعد، برای گروه آزمایشی اول مداخله روانشناسی مثبت‌گرا و برای گروه آزمایشی دوم درمان وجودی اجرا شد و گروه گواه در لیست انتظار ماند و تا زمان پس‌آزمون هیچ مداخله روان‌شناختی دریافت نکردند. در پایان دوره آموزشی بار دیگر پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری کنشی، معنای زندگی و عملکرد خانواده توسط شرکت کنندگان گروه‌های آزمایشی و گروه گواه در مراحل پس‌آزمون پاسخ داده شد و به منظور بررسی پایداری اثر مداخلات در سه ماه بعد پی‌گیری انجام شد. پس از پایان مراحل پژوهش با توجه به ملاک‌های خروج از پژوهش از گروه مداخله روانشناسی مثبت‌گرا یک زوج حذف گردید و اطلاعات ۱۱ زوج مورد بررسی قرار گرفت. همچنین در درمان وجودی دو زوج به دلیل غیبت بیش از دو جلسه از پژوهش حذف شدند و اطلاعات ۱۰ زوج مورد بررسی قرار گرفت ولی گروه گواه ۱۲ زوج در همه مراحل حضور داشتند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: بازه سنی ۲۰ تا ۵۵ سال، دارای تعارض زناشویی؛ داشتن حداقل ۲ سال زندگی مشترک؛ عدم مشکلات روانشناختی جدی؛ عدم وجود بیماری‌های پزشکی مانند دیابت، صرع یا بیماری‌های قلبی؛ داشتن سواد حداقل دیپلم (جهت خواندن و نوشتن) و تکمیل فرم رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش. معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه؛ تکمیل نکردن پرسشنامه‌ها؛ شرکت در جلسات درمانگری مشابه؛ و استفاده از داورهای روانپزشکی بعد از شروع مداخله بود.

**پرسشنامه تعارض‌های زناشویی:** این پرسشنامه توسط براتی و ثنایی (۱۳۷۹) طراحی شد که ۴۲ ماده در هفت حیطه مربوط به زوجین همانند کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش

هیجانی، افزایش رابطه با اقوام خود، کاهش رابطه با اقوام همسر، جدا کردن امور مالی از همدیگر، افزایش جلب حمایت فرزندان، و کل تعارضات زناشویی تهیه شده است. نمره‌دهی به روش طیف لیکرت پنج درجه‌ای است. دامنه نمره‌های ماده‌ها بین کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) و دامنه نمره‌های پرسشنامه بین نمره ۴۲ تا ۲۱۰ است که نمره بیشتر یعنی تعارض بیشتر و نمره کمتر یعنی تعارض کمتر است. نمره ۱۲۶ نمره‌ای است که نشان دهنده تعارض متوسط است و نمرات بین ۱۲۶-۲۱۰ از نظر بالینی مورد توجه قرار می‌گیرند. اعتبار این ابزار توسط براتی (۱۳۷۹) برابر ۰/۵۲ و روایی از طریق همبستگی با پرسش-نامه سازگاری زناشویی اسپاینر ۰/۶۷ گزارش شده است.

**پرسشنامه معنای زندگی:** این پرسشنامه اولین بار توسط استگر و همکاران (۲۰۰۶) جهت ارزیابی حضور معنا در زندگی و تلاش برای یافتن آن ارائه شده است. این پرسشنامه ۱۰ گزینه با مقیاس ۷ بخشی لیکرت از کاملاً نادرست تا کاملاً درست دارد. دارای دو مولفه حضور معنا و جستجوی معنا است. تعداد سوالات هر یک از عوامل پرسشنامه سنجش معنای زندگی عبارتند از: حضور معنا: ۱، ۴، ۵، ۶ و ۹، جستجوی معنا: ۲، ۳، ۷، ۸ و ۱۰. برای نمره‌گذاری زیرمقیاس حضور معنا، درجه‌بندی ۹ را از درجه‌بندی ۸ کم کنید و سپس به درجه‌بندی ۱، ۴، ۵ و ۶ اضافه کنید. دامنه نمره‌ها از ۵ تا ۳۵ است. برای نمره‌گذاری زیرمقیاس جستجوی معنا، درجه‌بندی‌های این ماده را با هم جمع می‌کنیم. دامنه نمره‌ها از ۵ تا ۳۵ است. استگر و همکاران (۲۰۰۶) اعتبار درونی برای مقیاس فرعی وجود (۰/۸۶) و جستجو (۰/۸۷) گزارش کرده‌اند. این پرسشنامه در ایران توسط مصرآبادی و همکاران (۱۳۹۲) اعتباریابی شده است. مقدار اعتبار درونی محاسبه شده برای حضور معنا (۰/۶۳) و برای جستجو معنا (۰/۵۸) و برای کل سوالات پرسشنامه (۰/۶۳) محاسبه شد؛ و روایی پرسشنامه که از طریق تحلیل عاملی تأییدی صورت گرفت.

مداخله روانشناسی مثبت‌نگر در این پژوهش به‌عنوان متغیر مستقل برای گروه آزمایشی اول در نظر گرفته شد و طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر اساس پروتکل رشید و سلیگمن (۲۰۱۳) در طول سه ماه اجرا گردید. در جلسه نخست، اعضا با اهداف پژوهش، قوانین گروه و اصول کلی روانشناسی مثبت‌نگر آشنا شدند و پیش‌آزمون اجرا شد. در جلسات دوم و سوم، بر شناسایی و تقویت نقاط قوت فردی، آموزش

مثبت‌اندیشی، تشخیص سبک‌های خوش‌بینانه و بدبینانه، بررسی معنای زندگی، شناسایی افکار غیرمنطقی و تقویت هیجان‌های مثبت تمرکز شد و تکالیفی برای ردگیری افکار منفی و تعیین ارزش‌های مهم زندگی ارائه گردید. جلسات چهارم و پنجم به مفهوم گذشت، بخشش و میراث شخصی اختصاص داشت و شرکت‌کنندگان از طریق تمرین‌های مرتبط، درباره ویژگی‌های مثبتی که مایل بودند دیگران آنان را با آن به یاد آورند تأمل کردند. در جلسات ششم و هفتم، سپاسگزاری و قدرشناسی مورد آموزش قرار گرفت و افراد با نگارش نامه قدردانی و بازبینی خاطرات مثبت و منفی، تجربه هیجان‌های مثبت را تمرین کردند. جلسه هشتم به آموزش ارتباطات مثبت و بازخورد فعال-سازنده اختصاص یافت تا شرکت‌کنندگان شیوه واکنش مناسب به اخبار و رویدادهای مثبت را بیاموزند. در جلسه نهم، مفهوم لذت‌جویی تدریجی و آگاهانه، راهکارهای افزایش تجربه لذت و مقابله با شتاب‌زدگی در بهره‌گیری از لذت‌ها آموزش داده شد و پس‌آزمون نیز اجرا گردید. در جلسه دهم، ضمن مرور تکالیف، جمع‌بندی نهایی جلسات و اولویت‌بندی آموخته‌ها انجام شد.

درمان وجودی در این پژوهش به‌عنوان متغیر مستقل برای گروه آزمایشی دوم در نظر گرفته شد و طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر اساس پروتکل ون‌درزن و آدامز (۲۰۱۶) با ترجمه گودرزی و داوری (۱۴۰۲) در طول سه ماه اجرا گردید. در جلسه نخست، اعضا با اهداف، قوانین گروه و مفاهیم بنیادین درمان وجودی شامل آزادی، انتخاب و مسئولیت آشنا شدند و نقش انتخاب‌های فردی در شکل‌گیری تعارض‌ها مورد بررسی قرار گرفت. جلسه دوم بر افزایش خودآگاهی، تمایز میان خود اصیل و خود انطباقی و بازیابی احساس کنترل بر زندگی تمرکز داشت و تمرین‌هایی مانند «من واقعی و من نقاب‌دار»

اجرا شد. در جلسه سوم، اضطراب وجودی، معنا در رنج و تمایز اضطراب سازنده و ویرانگر مورد بحث قرار گرفت و شرکت‌کنندگان از طریق مواجهه هدایت‌شده با اضطراب، به بازنگری تجربه‌های خود پرداختند. جلسه چهارم به بررسی تجربیات فقدان، معنا بخشیدن به زندگی، آموزش تصویرسازی ارتباطی و اجرای فن «خط زندگی» اختصاص یافت. در جلسه پنجم، آگاهی از فناپذیری، ارزشمندی لحظه اکنون و تأثیر آگاهی از مرگ بر کیفیت رابطه مورد بحث قرار گرفت و تمرین‌هایی مانند «اگر امروز آخرین روز رابطه بود» اجرا شد. جلسه ششم بر هدفمندی، مسئولیت‌پذیری، آزادی، پذیرش محدودیت‌ها و بازسازی موقعیت‌های تعارض با ایفای نقش و تجسم ذهنی تمرکز داشت. در جلسه هفتم، مفهوم تنهایی وجودی، پذیرش آن و برقراری ارتباط اصیل با دیگری بررسی شد و شرکت‌کنندگان درباره تجربه تنهایی و شیوه مواجهه فعالانه با آن گفتگو کردند. جلسه هشتم به بازسازی نظام ارزش‌ها و تدوین اهداف مشترک زندگی زناشویی اختصاص یافت و از فن کارت ارزش‌ها و گفت‌وگوی هدفمند استفاده شد. در جلسه نهم، مفهوم بخشش در دیدگاه وجودی به‌عنوان رهایی از رنج و پذیرش محدودیت‌های خود و دیگری آموزش داده شد. در نهایت، جلسه دهم به ادغام آموخته‌ها، مرور مسیر رشد وجودی زوجین، طراحی چشم‌انداز رشد شش‌ماهه و افزایش امید وجودی اختصاص یافت.

داده‌ای به دست آمده ابتدا از طریق آمار توصیفی و سپس آمار استنباطی با روش تحلیل واریانس در نرم افزار SPSS انجام شد.

### یافته‌ها

در جدول ۱ توصیف متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱: مشخصه‌های آماری متغیر معنای زندگی و مولفه‌های آن گروه روانشناسی مثبت‌نگر و درمان وجودی و گروه کنترل مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون (n=۳۳)

| متغیرهای    | گروه روانشناسی مثبت‌نگر |          | گروه درمان وجودی |          | گروه گواه |          |
|-------------|-------------------------|----------|------------------|----------|-----------|----------|
|             | پیش‌آزمون               | پس‌آزمون | پیش‌آزمون        | پس‌آزمون | پیش‌آزمون | پس‌آزمون |
| حضور معنا   | ۱۰/۱۸                   | ۱/۴۷۰    | ۹/۵۰             | ۲/۲۷۳    | ۱/۹۲۸     | ۱۱/۰۸    |
| جستجوی معنا | ۱۰/۸۱                   | ۱/۳۲۸    | ۰/۷۵۰            | ۲/۳۷۸    | ۱/۳۷۰     | ۱/۶۱۴    |

از ملاحظه ارقام جدول فوق مشخص می‌شود که بین میانگین مولفه‌های متغیر معنای زندگی گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی و گروه کنترل تفاوت وجود دارد این تفاوت‌ها در مولفه‌های متغیر معنای زندگی اثربخشی گروه‌های آزمایش نشان می‌دهد.

فرضیه پژوهش با استفاده از تحلیل واریانس آمیخته مورد تحلیل قرار گرفت. ابتدا مفروضات روش تحلیل واریانس آمیخته در گروه‌های مختلف مورد بررسی نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، همگنی واریانس‌ها و آزمون کرویت قرار گرفت.

جدول ۲. تحلیل حاصل از تحلیل واریانس آمیخته تک متغیری متغیرهای پژوهش

| نام آزمون         | مقدار  | ازمون f | درجه آزادی فرضیه | درجه آزادی خطا | سطح معناداری P | اندازه اثر $\eta^2$ |
|-------------------|--------|---------|------------------|----------------|----------------|---------------------|
| حضور معنا         | ۰/۹۸۲  | ۷۹۰/۰۱۵ | ۲                | ۲۹             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۸۸۲               |
| پیلایی            | ۰/۰۱۸  | ۷۹۰/۰۱۵ | ۲                | ۲۹             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۸۸۲               |
| لامبدای ویلکز     | ۵۴/۴۸۴ | ۷۹۰/۰۱۵ | ۲                | ۲۹             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۸۸۲               |
| اثرهلتینگ         | ۵۴/۴۸۴ | ۷۹۰/۰۱۵ | ۲                | ۲۹             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۸۸۲               |
| بزرگترین ریشه روی | ۱/۲۷۳  | ۲۶/۲۶۰  | ۴                | ۶۰             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۶۳۶               |
| تعامل زمان و گروه | ۰/۰۴۸  | ۵۱/۶۰۲۲ | ۴                | ۵۸             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۷۳۱               |
| پیلایی            | ۱۳/۱۱۱ | ۹۱/۷۷۵  | ۴                | ۵۶             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۸۶۳               |
| لامبدای ویلکز     | ۱۲/۵۸۰ | ۱۸۸/۷۰۵ | ۲                | ۳۰             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۸۲۶               |
| اثرهلتینگ         | ۰/۹۸۶  | ۴۵۴/۵۰۶ | ۲                | ۲۹             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۸۶۹               |
| بزرگترین ریشه روی | ۰/۰۳۱  | ۴۵۴/۵۰۶ | ۲                | ۲۹             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۸۶۹               |
| تعامل زمان و گروه | ۳۱/۳۴۵ | ۴۵۴/۵۰۶ | ۲                | ۲۹             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۸۶۹               |
| پیلایی            | ۳۱/۳۴۵ | ۴۵۴/۵۰۶ | ۲                | ۲۹             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۸۶۹               |
| لامبدای ویلکز     | ۰/۹۸۸  | ۱۴/۶۳۶  | ۴                | ۶۰             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۴۹۴               |
| اثرهلتینگ         | ۰/۰۹۳  | ۳۲/۹۹۳  | ۴                | ۵۸             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۶۹۵               |
| بزرگترین ریشه روی | ۸/۸۶۰  | ۶۲/۰۲۰  | ۴                | ۵۶             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۸۱۶               |
| تعامل زمان و گروه | ۸/۷۶۱  | ۱۳۱/۴۱۴ | ۲                | ۳۰             | ۰/۰۰۰۵         | ۰/۸۹۸               |

نتایج ۲ نشان می‌دهد با روش تحلیل واریانس تک متغیری، یک اثر معنی‌دار برای عامل درون‌گروهی زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری) وجود دارد این اثر نشان می‌دهد که بین متغیر وابسته **متغیر** جستجوی معنا سه مرحله اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) تفاوت وجود دارد (آزمون لامبدای ویلکس  $p < 0.05$ ). همچنین آزمون تک متغیری اثرات درون‌گروهی نیز بیانگر این نکته است که بین متغیر وابسته **متغیر** جستجوی معنا در دو گروه آزمایشی (روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان‌جویی) با گروه گواه تفاوت معنادار وجود دارد (آزمون لامبدای ویلکس  $p < 0.05$ ).

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد با روش تحلیل واریانس تک متغیری، یک اثر معنی‌دار برای عامل درون‌گروهی زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری) وجود دارد این اثر نشان می‌دهد که بین متغیر وابسته **متغیر** حضور معنا سه مرحله اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) تفاوت وجود دارد (آزمون لامبدای ویلکس  $p < 0.05$ ). همچنین آزمون تک متغیری اثرات درون‌گروهی نیز بیانگر این نکته است که بین متغیر وابسته **متغیر** حضور معنا در دو گروه آزمایشی (روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان‌جویی) با گروه گواه تفاوت معنادار وجود دارد (آزمون لامبدای ویلکس  $p < 0.05$ ). همچنین در ادامه نتایج آزمون‌های تک متغیری گزارش می‌شود.

جدول ۳. آزمون تحلیل واریانس مختلط نمرات متغیرهای وابسته با معیار گرین‌هاوس گیزر

| منبع پراش              | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F       | سطح معناداری | اندازه اثر |
|------------------------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|------------|
|                        | SS            | df         | MS              |         | P            | $\eta^2$   |
| متغیر حضور معنا زمان   | ۱۲۰۳/۴۱۲      | ۲          | ۶۰۱/۰۶          | ۶۸۰/۶۷۱ | ۰/۰۰۰۵       | ۰/۸۵۸      |
| تعامل زمان * گروه      | ۴۶۲/۱۷۳       | ۴          | ۱۱۵/۵۴۳         | ۱۳۰/۷۰۶ | ۰/۰۰۰۵       | ۰/۸۹۷      |
| متغیر جستجوی معنا زمان | ۱۲۱۲/۸۲۲      | ۲          | ۶۰۶/۳۵۸         | ۵۲۸/۱۵۷ | ۰/۰۰۰۵       | ۰/۸۴۶      |
| تعامل زمان * گروه      | ۵۴۱/۵۲۰       | ۴          | ۱۳۵/۳۸۰         | ۱۱۷/۹۲۰ | ۰/۰۰۰۵       | ۰/۸۸۷      |

آزمون و پیگیری متغیر وابسته متغیر حضور معنا در دو گروه (روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان‌جویی) تفاوت معنی‌دار وجود دارد این تفاوت مشاهده شده بین دو گروه (روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان‌جویی) نشانه تاثیر گذاری و ماندگاری اثربخشی روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان‌جویی بر بهبود متغیر حضور معنا است ( $p < 0.01$ ).

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد در رابطه با عامل درون‌گروهی مقدار F محاسبه شده برای اثر مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در سطح  $0.05$  برای متغیر وابسته متغیر جستجوی معنا معنادار است ( $p < 0.05$ ) در نتیجه بین میانگین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نمرات متغیر وابسته متغیر جستجوی معنا در مراحل سه گانه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌دار وجود دارد. این

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد در رابطه با عامل درون‌گروهی مقدار F محاسبه شده برای اثر مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در سطح  $0.05$  برای متغیر وابسته متغیر حضور معنا معنادار است ( $p < 0.05$ ). در نتیجه بین میانگین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نمرات متغیر وابسته متغیر حضور معنا در مراحل سه گانه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌دار وجود دارد. این تفاوت بین دو گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان‌جویی با گروه گواه در متغیر حضور معنا است.

با توجه به نتایج جدول ۳ در رابطه با تعامل عوامل مراحل و گروه مقدار F محاسبه شده برای اثر مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) بین سه گروه (گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان‌جویی) و گروه گواه در متغیر وابسته متغیر حضور معنا در سطح  $0.01$  معنی‌دار است ( $p < 0.01$ ) در نتیجه بین میانگین نمرات پیش‌آزمون، پس

دارد این تفاوت بین دو گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی با گروه گواه در متغیر جستجوی معنا است. این تفاوت مشاهده شده بین دو گروه (روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی) نشانه تاثیر گذاری و ماندگاری اثربخشی روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی بر بهبود متغیر جستجوی معنا است ( $p < 0/01$ ).

به منظور مقایسه اثربخشی مداخله درمانی روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی بر متغیرهای پژوهش از آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده شده است که نتایج در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. تحلیل حاصل از آزمون تعقیبی بن فرونی به منظور بررسی تفاوت بین میانگین‌ها متغیرهای وابسته در سه گروه (گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی) و گروه گواه

تفاوت بین دو گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی با گروه گواه در متغیر جستجوی معنا است.

با توجه به نتایج جدول ۳ در رابطه با تعامل عوامل مراحل و گروه مقدار F محاسبه شده برای اثر مراحل (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) بین سه گروه (گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی) و گروه گواه در متغیر وابسته متغیر جستجوی معنا در سطح ۰/۰۱ معنا دار است ( $p < 0/01$ ) در نتیجه بین میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری متغیر وابسته متغیر جستجوی معنا در دو گروه (روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی) تفاوت معنا دار وجود

| متغیر   | گروه                    | گروه ها                 | تفاوت میانگین ها | انحراف استاندارد | سطح معناداری |
|---|-------------------------|-------------------------|------------------|------------------|--------------|
| متغیر حضور معنا                                     | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | گروه درمان وجودی        | ۰/۶۸             | ۰/۸۳۳            | ۰/۹۷۸        |
|   | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | گواه                    | ۰/۱۰             | ۰/۷۹۶            | ۰/۹۸۹        |
| سازگاری ۰ (پیش آزمون) متغیر حضور معنا (پیش آزمون)   | گروه درمان وجودی        | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | -۰/۶۸            | ۰/۸۳۳            | ۰/۹۷۸        |
|   | گروه درمان وجودی        | گواه                    | -۰/۵۸            | ۰/۸۱۶            | ۰/۹۸۱        |
| متغیر حضور معنا (پس آزمون)                          | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | گروه درمان وجودی        | ۳/۶۳*            | ۰/۶۸۶            | ۰/۰۰۰۵       |
|   | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | گواه                    | ۶/۱۹*            | ۰/۴۵۶            | ۰/۰۰۰۵       |
| متغیر حضور معنا (پس آزمون)                          | گروه درمان وجودی        | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | ۳/۶۳*            | ۰/۶۸۶            | ۰/۰۰۰۵       |
|   | گروه درمان وجودی        | گواه                    | ۹/۸۲*            | ۰/۶۷۲            | ۰/۰۰۰۵       |
| متغیر حضور معنا (پیگیری)                            | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | گروه درمان وجودی        | ۳/۶۳*            | ۰/۷۱۷            | ۰/۰۰۰۵       |
|   | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | گواه                    | ۷/۴۴*            | ۰/۶۲۹            | ۰/۰۰۰۵       |
| متغیر حضور معنا (پیگیری)                            | گروه درمان وجودی        | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | ۳/۶۳*            | ۰/۷۱۷            | ۰/۰۰۰۵       |
|   | گروه درمان وجودی        | گواه                    | ۱۱/۰۷*           | ۰/۷۰۲            | ۰/۰۰۰۵       |
| متغیر جستجوی معنا                                   | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | گروه درمان وجودی        | ۰/۷۲             | ۰/۸۱۹            | ۰/۹۱۲        |
|   | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | گواه                    | -۰/۱۰            | ۰/۷۸۳            | ۰/۹۷۱        |
| سازگاری ۰ (پیش آزمون) متغیر جستجوی معنا (پیش آزمون) | گروه درمان وجودی        | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | -۰/۷۲            | ۰/۸۱۹            | ۰/۹۱۲        |
|   | گروه درمان وجودی        | گواه                    | -۰/۸۲            | ۰/۸۰۳            | ۰/۹۵۱        |
| متغیر جستجوی معنا (پس آزمون)                        | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | گروه درمان وجودی        | ۴/۲۸*            | ۰/۵۷۱            | ۰/۰۰۰۵       |
|   | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | گواه                    | ۷/۴۸**           | ۰/۵۴۵            | ۰/۰۰۰۵       |
| متغیر جستجوی معنا (پس آزمون)                        | گروه درمان وجودی        | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | ۴/۲۸*            | ۰/۵۷۱            | ۰/۰۰۰۵       |
|   | گروه درمان وجودی        | گواه                    | ۱۰/۷۷*           | ۰/۵۵۹            | ۰/۰۰۰۵       |
| متغیر جستجوی معنا (پیگیری)                          | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | گروه درمان وجودی        | ۴/۳۷*            | ۰/۶۱۸            | ۰/۰۰۰۵       |
|   | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | گواه                    | ۷/۳۱*            | ۰/۵۹۰            | ۰/۰۰۰۵       |
| متغیر جستجوی معنا (پیگیری)                          | گروه درمان وجودی        | گروه روانشناسی مثبت‌نگر | ۴/۳۷*            | ۰/۶۱۸            | ۰/۰۰۰۵       |
|   | گروه درمان وجودی        | گواه                    | ۱۱/۶۸            | ۰/۶۰۶            | ۰/۰۰۰۵       |

تاثیر گذاری و ماندگاری اثربخشی گروه درمان وجودی در مقایسه با گروه روانشناسی مثبت‌نگر بر بهبود متغیر جستجوی معنا بیشتر است ( $p < 0/01$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی مداخله روانشناسی مثبت‌نگر و درمان وجودی بر معنای زندگی در زوجین متعارض انجام شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که هر دو مداخله در مقایسه با گروه گواه موجب افزایش معنادار حضور معنا و جستجوی معنا در زوجین شدند و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار باقی ماند. همچنین یافته‌ها نشان داد که درمان وجودی در مقایسه با مداخله روانشناسی مثبت‌نگر اثربخشی بیشتری بر بهبود معنای زندگی داشته است. به عبارت دیگر، اگرچه هر دو رویکرد توانستند احساس هدفمندی، امید و معنا را در زوجین متعارض تقویت کنند، اما درمان وجودی در ایجاد تغییرات عمیق‌تر و پایدارتر موفق‌تر عمل کرد.

نتایج مربوط به اثربخشی روانشناسی مثبت‌نگر بر معنای زندگی با یافته‌های پژوهش‌های پیشین همسو است. خورانی و همکاران نشان دادند که روان‌درمانی مثبت‌نگر می‌تواند موجب افزایش معنای زندگی، رضایت از زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی شود (Khorani et al., 2021). همچنین سلیمانی دلفرد و همکاران گزارش کردند که درمان شناختی-رفتاری مثبت‌نگر باعث ارتقای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و معنای زندگی می‌شود (Soleimani Dalfard et al., 2024). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که روانشناسی مثبت‌نگر با تمرکز بر توانمندی‌ها، هیجان‌های مثبت و تجربه‌های خوشایند، چارچوب شناختی افراد را از تمرکز بر ناکامی‌ها و تعارض‌ها به سمت امید، قدردانی و معنا تغییر می‌دهد. سلینگمن معتقد است که تجربه هیجان‌های مثبت و استفاده از توانمندی‌های فردی، زمینه دستیابی به زندگی رضایت‌بخش و معنادار را فراهم می‌کند (Seligman, 2002). از این منظر، زوجینی که در فرایند درمان مثبت‌نگر شرکت کردند، به‌تدریج توانستند توجه خود را از جنبه‌های منفی رابطه به سمت تجربه‌های مثبت، نقاط قوت همسر و ارزش‌های مشترک معطوف کنند و همین امر موجب افزایش احساس معنا در زندگی مشترک آنان شد.

نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی به منظور بررسی تفاوت بین میانگین‌ها در مراحل گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی از گروه گواه محاسبه شد نتایج نشان داد تفاوت بین نمرات متغیر وابسته متغیر حضور معنا در مراحل پس آزمون، پیش آزمون با پیگیری تفاوت معنی دار وجود دارد بین گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی با گروه گواه همچنین بین نمرات متغیر وابسته متغیر حضور معنا در مرحله پس آزمون نسبت به مرحله پیگیری تفاوت معنی دار وجود دارد، بین گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی با گروه گواه بطوری که نمرات متغیر وابسته متغیر حضور معنا مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس آزمون تغییر معنی دار نداشته است. در میانگین متغیر وابسته متغیر حضور معنا در مراحل سه گانه پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی دار وجود دارد گروه متغیر حضور معنا با گروه گواه وجود دارد. که میانگین در مراحل سه گانه پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری گروه‌های (گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی) متفاوت است که نشانه تاثیر گذاری و ماندگاری اثربخشی گروه درمان وجودی در مقایسه با گروه روانشناسی مثبت‌نگر بر بهبود متغیر حضور معنا بیشتر است ( $p < 0/01$ ).

نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی به منظور بررسی تفاوت بین میانگین‌ها در مراحل گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی از گروه گواه محاسبه شد نتایج نشان داد تفاوت بین نمرات متغیر وابسته متغیر جستجوی معنا در مراحل پیش آزمون از لحاظ آماری معنادار نیست. نتایج نشان داد تفاوت بین نمرات متغیر وابسته متغیر جستجوی معنا در مراحل پس آزمون از لحاظ آماری معنادار است. گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی با گروه گواه همچنین بین نمرات متغیر وابسته متغیر جستجوی معنا در مرحله پس آزمون نسبت به مرحله پیگیری تفاوت معنی دار وجود دارد، بین گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی با گروه گواه بطوری که نمرات متغیر وابسته متغیر جستجوی معنا نسبت به مرحله پس آزمون تغییر معنی دار نداشته است. در میانگین متغیر وابسته متغیر جستجوی معنا در مراحل پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی دار وجود دارد گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی با گروه گواه وجود دارد. که میانگین در مراحل پس آزمون و پیگیری گروه‌های (گروه روانشناسی مثبت‌نگر و گروه درمان وجودی) متفاوت است. که نشانه

برای رابطه، بلکه به‌عنوان فرصتی برای بازنگری در ارزش‌ها، اهداف و شیوه زیستن تجربه کنند.

درمان وجودی از طریق افزایش خودآگاهی و مسئولیت‌پذیری، موجب تحول عمیق‌تری در نگرش زوجین نسبت به زندگی مشترک می‌شود. ون‌درزن و آدامز تأکید می‌کنند که رویکرد وجودی افراد را به سمت زیستن اصیل، پذیرش محدودیت‌ها و یافتن معنا در تجربه‌های دشوار سوق می‌دهد (van Deurzen & Adams, 2016). در پژوهش حاضر نیز زوجین در جلسات درمانی با موضوعاتی همچون تنهایی وجودی، مرگ، آزادی و انتخاب مواجه شدند و این مواجهه موجب شد نگرش آنان نسبت به رابطه و زندگی تغییر کند. آنان آموختند که مسئولیت کیفیت رابطه را بر عهده بگیرند و به‌جای سرزنش همسر، به بازسازی معنا و اهداف مشترک بپردازند. این فرایند سبب شد تغییرات ایجادشده در گروه درمان وجودی عمیق‌تر و پایدارتر از گروه روانشناسی مثبت‌نگر باشد.

یکی از یافته‌های مهم پژوهش حاضر، پایداری اثر درمان وجودی در مرحله پیگیری بود. این یافته نشان می‌دهد که درمان وجودی نه تنها تغییرات کوتاه‌مدت، بلکه تحولات بلندمدت در نگرش و معنا ایجاد می‌کند. منزیز و منزیز بیان می‌کنند که درمان‌های وجودی با تبدیل مفاهیم فلسفی به فرایندهای درمانی، به افراد کمک می‌کنند تا با واقعیت‌های زندگی مواجه شوند و درک عمیق‌تری از خویش و جهان به دست آورند (Menzies & Menzies, 2024). این مواجهه عمیق موجب می‌شود تغییرات حاصل از درمان پایدارتر باقی بمانند. در مقابل، روانشناسی مثبت‌نگر بیشتر بر تقویت هیجان‌های مثبت و بازسازی شناختی متمرکز است و اگرچه در بهبود احساسات و نگرش‌ها مؤثر است، اما ممکن است تغییرات آن در سطح عمیق وجودی کمتر از درمان وجودی باشد.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که معنای زندگی نقش مهمی در کیفیت روابط زوجین ایفا می‌کند. استگر و همکاران بیان می‌کنند که حضور معنا و جستجوی معنا دو مؤلفه اصلی تجربه انسانی هستند که می‌توانند سلامت روان و سازگاری فردی را تحت تأثیر قرار دهند (Steger et al., 2006; Steger & Shin, 2010). افرادی که احساس می‌کنند زندگی آنان هدفمند و ارزشمند است، معمولاً در برابر بحران‌ها و تعارض‌ها تاب‌آوری بیشتری نشان می‌دهند. لی و همکاران

روانشناسی مثبت‌نگر همچنین از طریق تقویت روابط مثبت و افزایش تعاملات هیجانی سازنده می‌تواند کیفیت زندگی زوجین را ارتقا دهد. واترز تأکید می‌کند که مداخلات مثبت‌نگر با تقویت شادی خانوادگی و افزایش هیجان‌های مثبت، انسجام و رضایت در روابط را بهبود می‌بخشد (Waters, 2020). در همین راستا، آنتوان و همکاران نشان دادند که مداخلات مثبت‌نگر در زوجین موجب افزایش صمیمیت و کاهش تنش‌های زناشویی می‌شود (Antoine et al., 2020). در پژوهش حاضر نیز تمرین‌هایی مانند قدردانی، بخشش، بازسازی خاطرات مثبت و تمرکز بر نقاط قوت، موجب شد زوجین تجربه متفاوتی از رابطه خود به دست آورند و احساس کنند زندگی مشترک آنان هنوز ظرفیت رشد، امید و معنا را دارد. افزون بر این، روانشناسی مثبت‌نگر از طریق افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، توانایی زوجین را برای مقابله با تعارض‌ها افزایش می‌دهد. کشدان و همکاران بیان کرده‌اند که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی موجب می‌شود افراد بتوانند حتی در حضور فشار روانی و تعارض، همچنان در راستای ارزش‌ها و اهداف مهم زندگی حرکت کنند (Kashdan et al., 2020). بنابراین، مداخله مثبت‌نگر در پژوهش حاضر توانست با تقویت نگرش مثبت و منابع روان‌شناختی، معنای زندگی را در زوجین افزایش دهد.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که درمان وجودی تأثیر معناداری بر معنای زندگی زوجین متعارض داشته و اثربخشی آن از روانشناسی مثبت‌نگر بیشتر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش رضاپور میرصالح و همکاران همسو است که نشان دادند درمان وجودی موجب بهبود عملکرد خانواده و افزایش بخشش زناشویی می‌شود (Rezapour Mirsaleh et al., 2020). همچنین طقرایی و همکاران گزارش کردند که آشنایی با دغدغه‌های وجودی باعث افزایش معنای زندگی و تنظیم هیجانی در زنان در آستانه طلاق می‌شود (Toghraei et al., 2025). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که درمان وجودی به‌جای تمرکز صرف بر کاهش نشانه‌ها یا افزایش هیجان‌های مثبت، به مسائل بنیادین زندگی انسان همچون آزادی، مسئولیت، تنهایی، مرگ و معنا می‌پردازد. یالوم معتقد است که انسان زمانی به رشد واقعی دست می‌یابد که با اضطراب‌های بنیادین زندگی مواجه شود و مسئولیت انتخاب‌های خود را بپذیرد (Yalom, 2019). در واقع، درمان وجودی به زوجین کمک می‌کند تا تعارض‌های زناشویی را نه به‌عنوان تهدیدی

نیز گزارش کردند که معنای زندگی با تاب‌آوری رابطه مثبت دارد و می‌تواند توانایی افراد را برای مقابله با فشارهای روانی افزایش دهد (Li et al., 2025). در روابط زناشویی نیز زمانی که زوجین احساس کنند رابطه آنان معنا و هدف مشترک دارد، احتمال بروز تعارض‌های مخرب کاهش می‌یابد و توانایی آنان برای حل مسئله و حفظ صمیمیت افزایش پیدا می‌کند.

از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر با دیدگاه وونگ درباره موج دوم روانشناسی مثبت نیز همسو است. وونگ معتقد است که معنا زمانی عمیق و پایدار شکل می‌گیرد که فرد بتواند رنج‌ها و دشواری‌های زندگی را بپذیرد و از دل آن‌ها معنا استخراج کند (Wong, 2023). درمان وجودی دقیقاً بر همین اصل استوار است و به افراد کمک می‌کند به جای اجتناب از اضطراب و رنج، با آن مواجه شوند و از این مواجهه برای رشد و تحول استفاده کنند. به همین دلیل، درمان وجودی در پژوهش حاضر توانست تأثیر بیشتری بر معنای زندگی زوجین متعارض داشته باشد.

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان داد که هر دو رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر و درمان وجودی می‌توانند در افزایش معنای زندگی زوجین متعارض مؤثر باشند، اما درمان وجودی به دلیل پرداختن به ابعاد عمیق‌تر تجربه انسانی، اثربخشی بیشتری دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر معنا و خودآگاهی می‌توانند نقش مهمی در کاهش تعارضات زناشویی و ارتقای سلامت روان خانواده ایفا کنند. همچنین نتایج پژوهش بر اهمیت توجه همزمان به ابعاد هیجانی، شناختی و وجودی در درمان زوجین تأکید دارد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن جامعه آماری به زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۲ تهران اشاره کرد که تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود می‌سازد. همچنین استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی قرار گرفته باشد. محدود بودن مدت پیگیری و عدم بررسی متغیرهای مداخله‌گر مانند وضعیت اقتصادی، ویژگی‌های شخصیتی و سبک دلبستگی نیز از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده اثربخشی این دو رویکرد را در گروه‌های مختلف جمعیتی و فرهنگی بررسی کنند و از دوره‌های

پیگیری طولانی‌تر استفاده نمایند. همچنین بررسی نقش متغیرهایی مانند سبک دلبستگی، تنظیم هیجان، تاب‌آوری و صمیمیت زناشویی در فرایند درمان می‌تواند به درک دقیق‌تر سازوکارهای تغییر کمک کند. انجام پژوهش‌های کیفی درباره تجربه زیسته زوجین از درمان وجودی و روانشناسی مثبت‌نگر نیز می‌تواند اطلاعات ارزشمندی فراهم سازد.

به درمانگران و مشاوران خانواده پیشنهاد می‌شود در مداخلات زوج‌درمانی، علاوه بر آموزش مهارت‌های ارتباطی، به ابعاد معنایی و وجودی رابطه نیز توجه کنند. استفاده از تمرین‌های مبتنی بر قدردانی، بخشش، خودآگاهی و بازسازی ارزش‌های مشترک می‌تواند کیفیت روابط زوجین را ارتقا دهد. همچنین ادغام عناصر روانشناسی مثبت‌نگر و درمان وجودی در برنامه‌های مشاوره‌ای می‌تواند به افزایش اثربخشی مداخلات در زوجین متعارض کمک کند.

#### تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

#### حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

#### ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد. این مقاله مستخرج از رساله دکتری تخصصی نویسنده اول در واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران می‌باشد. و دارای کد اخلاق به شناسه IR.IAU.ARAK.REC.1404.035 از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک می‌باشد.

#### مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

#### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در مراحل پژوهش همکاری و یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

forgiveness and family functioning in women affected by marital infidelity. *Clinical Psychology and Counseling Research*, 10(2), 105-122.

Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Simon and Schuster.

Soleimani Dalfard, S., Saffarian Toosi, M. R., & Jafari, F. (2024). Effectiveness of positive cognitive behavioral therapy on psychological flexibility and meaning in life among single women. *Applied Family Therapy Journal*, 5(2), 149-156. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.2.17>

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53, 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>

Steger, M. F., & Shin, J. Y. (2010). The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *International Forum for Logotherapy*, 33, 95-104.

Toghraei, S., Razeghi, N., & Nejadi, A. (2025). The effectiveness of familiarity with existential concerns on the meaning of life and emotional self-regulation of women on the verge of divorce. *International Journal of New Findings in Health and Educational Sciences*, 3(1), 30-38. <https://doi.org/10.63053/ijhes.110>

van Deurzen, E., & Adams, M. (2016). *Existential Counselling and Psychotherapy Skills*. Arjmand.

Wang, Y., Derakhshan, A., & Zhang, L. J. (2021). Researching and practicing positive psychology in second/language learning and teaching: The past, current status and future directions. *Frontiers in psychology*, 12, 731721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731721>

Waters, L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: A family systems approach. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 645-652. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789704>

Wong, P. T. P. (2023). Meaning-centered approach to research and therapy, second wave positive psychology, and the future of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 45(3), 207-216. <https://doi.org/10.1037/hum0000062>

Yalom, A. (2019). *Existential Psychotherapy*. Ney Publishing.

## References

- 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>
- Arslan, G., & Yildirim, M. (2021). Perceived risk, positive youth-parent relationships, and internalizing problems in adolescents: Initial development of the Meaningful School Questionnaire. *Child Indicators Research*, 14(5), 1911-1929. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09841-0>
- Askarshahi, N., Nazjafari, S., Okhravi, H., Sadeghi, Z., & Jahangir, F. (2025). Effectiveness of marital conflict management training on strengthening conflict avoider style of marriage among couples with marital conflicts: Examining the moderation of couples' sexual dissatisfaction and controlling the marriage elapsed time. *Razavi Journal of Medicine*, 13(1), 163-175.
- Barati, T. (1996). *The effect of marital conflicts on husband-wife reciprocal relationships* [Master's thesis, Islamic Azad University]. Rudehen.
- Barati, T., & Sanaei, B. (1996). *Family and Marriage Assessment Scales*. Besat Publications.
- Baumeister, R. F., & Newman, L. S. (1991). How stories make sense of personal experience: Motives that shape autobiographical narratives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 676-690. <https://doi.org/10.1177/0146167294206006>
- Cheung, A. K., Chiu, T. Y., & Choi, S. Y. (2022). Couples' self-control and marital conflict: Does similarity, complementarity, or totality matter more? *Social science research*, 102, 102638. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2021.102638>
- Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., & McKnight, P. E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological assessment*, 32(9), 829-850. <https://doi.org/10.1037/pas0000834>
- Khorani, J., Ahmadi, V., Mami, S., & Valizadeh, R. (2021). The effectiveness of positive psychotherapy on meaning in life, cognitive flexibility, life satisfaction, and suicidal thoughts in individuals with depression. *Journal of the Faculty of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences*, 64(6), 4418-4430.
- Kim, J., Holte, P., & Martela, F. (2022). Experiential appreciation as a pathway to meaning in life. *Nature Human Behaviour*, 6, 677-690. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01283-6>
- Li, D., Geng, X., Yan, X., & Gao, S. (2025). Relationship between meaning in life and resilience: A longitudinal study and a randomised controlled trial intervention. *International journal of psychology*, 60(4), e70077. <https://doi.org/10.1002/ijop.70077>
- Lotfi Amiri, Z., Ghorbanpour Lafmajani, A., & Poursafar, A. (2022). The mediating role of self-control and meaning in life in the relationship between Islamic lifestyle and marital conflict. *Lifestyle Research Journal*, 8(2), 34-45.
- Menzies, R. G., & Menzies, R. E. (2024). Existential therapies and the extended evolutionary meta-model: Turning existential philosophy into process-based therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 34, 100840. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100840>
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2018). *Positive Psychotherapy: A Manual*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780195325386.001.0001>
- Rezapour Mirsaleh, Y., Aryanpour, H., Amini, R., & Fallah, T. (2020). The effectiveness of existential therapy on marital