Journal of Research in Psychological Health
March 2025, Volume 18, Issue4

Modeling the relationship between relational mindfulness and couple intimacy with the mediation of empathy

Sepideh EsmzamaniAghmiouni [1,] Roya Rasuli [*2], Azadeh Taheri [3]

[1.] *M.A. Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.*

2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. r.rasouli@alzahra.ac.ir

3. Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

Citation: Esmzamani Aghmiouni, S., Rasuli, R., & Taheri, A. (2025). Modeling the relationship between relational mindfulness and couple intimacy with the mediation of empathy. **J**ournal of **R**esearch in **P**sychological **H**ealth. 2025; 18 (4):1-13 [Persian].

Article Info:

Key words
Couple intimacy, Empathy, Relational Mindfulness.

Abstract

The aim of the present study was to examine the mediating role of empathy in the relationship between relational mindfulness and marital intimacy. Given the fundamental impact of marital relationships on individual and social mental health, identifying factors that enhance the quality and intimacy of these relationships is of paramount importance. This descriptive-correlational study targeted the entire population of married students at the University of Tehran during the academic year 2022-2023. A sample of 300 married students (both male and female) was selected using convenience sampling. Data were collected using three validated questionnaires: the Marital Intimacy Questionnaire (Vandenbroek & Werten, 1995), the Empathy Scale (Jolliffe & Farrington, 2006), and the Relational Mindfulness Scale (Kims et al., 2018). The data were analyzed using SPSS26 and AMOS24 through structural equation modeling. The results indicated a significant and positive relationship between relational mindfulness and empathy ($\beta = 0.27$, $p < 0.001$). Additionally, empathy was significantly and positively related to marital intimacy ($\beta = 0.36$, $p < 0.001$), and a positive and significant relationship was found between relational mindfulness and marital intimacy ($\beta = 0.17$, $p < 0.002$). Comparing the direct and full models revealed that empathy plays a partial mediating role in the relationship between relational mindfulness and marital intimacy. These findings underscore the importance of understanding the role of empathy and mindfulness in enhancing marital intimacy and can serve as a foundation for designing psychological interventions aimed at improving marital relationships.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]

مدل یابی رابطه ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زوجی با میانجی‌گری همدلی

سپیده اسم‌زمانی‌آغمیونی [۱]، رویا رسولی *[۲]، آزاده طاهری [۳]،

۱. کارشناس ارشد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.r.rasouli@alzahra.ac.ir

۳. استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

تاریخ دریافت
1403/5/21
تاریخ پذیرش نهایی
1403/12/17

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی همدلی در ارتباط میان ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زوجی است. با توجه به تأثیرات بنیادین روابط زوجی بر سلامت روان فردی و اجتماعی، شناسایی عوامل مؤثر بر ارتقای کیفیت و صمیمیت در این روابط از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بوده و جامعه آماری آن شامل تمامی دانشجویان متأهل دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ می‌باشد. نمونه‌گیری به روش در دسترس و به تعداد ۳۰۰ نفر از دانشجویان متأهل زن و مرد انجام گرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسشنامه معتبر شامل پرسشنامه صمیمیت زوجی (وندن‌بروک و ورتمن، ۱۹۹۵)، مقیاس همدلی (جولیف و فارینگنون، ۲۰۰۶) و مقیاس ذهن‌آگاهی رابطه‌ای (کیمز و همکاران، ۲۰۱۸) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS26 و AMOS24 و از طریق تحلیل مدل‌سازی معادلات ساختاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و همدلی رابطه معنادار و مثبت وجود دارد ($\beta=0.27, p<0.001$) همچنین، همدلی به‌طور معناداری با صمیمیت زوجی رابطه داشت ($\beta=0.36, p<0.001$)، و بین ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زوجی نیز رابطه مثبت معناداری یافت شد ($\beta=0.17, p<0.002$). مقایسه مدل‌های مستقیم و کامل نشان داد که همدلی نقش میانجی جزئی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زوجی ایفا می‌کند. این یافته‌ها اهمیت درک نقش همدلی و ذهن‌آگاهی در بهبود صمیمیت زوجی را تأکید می‌کند و می‌تواند به‌عنوان مبنای طراحی مداخلات روانشناختی برای تقویت روابط زوجی مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی
ذهن‌آگاهی رابطه‌ای، صمیمیت زوجی، همدلی.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]

مقدمه

تجربه روابط عاشقانه زوجی، به‌ویژه در دو بُعد مثبت و منفی، تأثیر بسزایی در بهزیستی روانی فرد در طول زندگی دارد و از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (بردن و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که ازدواج به‌عنوان بستری امن و مناسب، نقش بی‌بدیلی در ظهور روابط عاشقانه سالم و در نتیجه سلامت روانی زوجین ایفا می‌کند (اسدی و محمدی‌فر، ۲۰۲۳). در این میان، تحقیقات مختلف تأکید کرده‌اند که افراد متأهل در مقایسه با افرادی که تنها در یک رابطه همزیستی دارند، علی‌رغم برخورداری از شرایط مشابه زندگی، از سلامت روان بالاتری برخوردار هستند و از کیفیت زندگی بهتری بهره می‌برند (دِماریس و اوتس، ۲۰۲۲). به‌طور خاص، در پژوهشی دیگر مشخص شد که افراد جوانی که روابط عاشقانه و زوجی سالم را تجربه کرده‌اند، از بهزیستی روانی بهتری برخوردار بوده و علائم اضطراب و افسردگی کمتری گزارش کرده‌اند و همچنین احساس تنهایی کمتری داشته و سطح رضایت از زندگی آن‌ها در مقایسه با افراد مجرد به‌طور معناداری بالاتر است (واتکینز، بکمایر و جمیسون، ۲۰۲۴). از سوی دیگر، رابطه صمیمانه با کیفیت بالا می‌تواند به‌عنوان منبعی مهم از حمایت اجتماعی، تأثیرات مثبتی در سلامت جسمانی و روانی زوجین داشته باشد (موریس و همکاران، ۲۰۲۴). در مقابل، تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که تعارضات و اختلافات زیاد در روابط زوجی نه تنها باعث مشکلات جسمانی بیشتر در زوجین می‌شود، بلکه سلامت روانی آنان را نیز تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و در نهایت ممکن است موجب بروز اختلالات روانی جدی‌تر گردد (ساوث، مان و کروگر، ۲۰۲۱). در این راستا، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اختلافات مداوم در روابط زوجی می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی را تا ۲۵ برابر و خطر مرگ و میر را تا ۲۰ درصد افزایش دهد (ویلسون و نواک، ۲۰۲۲). به‌طور کلی، این شواهد، ضرورت توجه به صمیمیت زوجی و عوامل مؤثر بر آن را بیش از پیش برجسته می‌سازد، زیرا صمیمیت در روابط زوجی به‌عنوان عاملی کلیدی در پیش‌بینی رضایت، برابری و پایداری روابط شناخته می‌شود (شافق و ناز، ۲۰۲۳).

در این راستا، صمیمیت زناشویی به‌عنوان یک فرآیند رشدی و ارتباطی شناخته می‌شود که از آغاز ازدواج شروع شده و در طول زندگی مشترک استمرار دارد. این فرآیند بر پایه اعتماد، مراقبت و پذیرش متقابل استوار است و به‌طور عمیق به سلامت روانی زوجین و کیفیت روابط آنها مرتبط است (فرامرزی، اجلوئیان و قاسم، ۲۰۲۳). در واقع، صمیمیت زناشویی نه تنها به حفظ فردیت زوجین کمک می‌کند، بلکه در عین حال تجربه تعلق، نزدیکی و همدلی متقابل را در عمیق‌ترین لایه‌های ارتباط زوجین تسهیل می‌سازد (آی و اوکانی، ۲۰۱۸). تحقیقات مختلف در این زمینه تأکید کرده‌اند که جنبه‌های مختلف صمیمیت، از جمله صمیمیت عاطفی، اجتماعی، جنسی، فکری و تفریحی، نقش اساسی در سلامت روانی و بهزیستی زوجین دارند (گورونگ، چپاگاین و شارما، ۲۰۲۳). با این حال، کاهش کیفیت صمیمیت در روابط زوجی نه تنها می‌تواند به ایجاد آشفتگی در روابط، بلکه به جدایی و طلاق منجر شود و پیامدهای جدی جسمانی و روانی برای زوجین به‌همراه داشته باشد (سهومحمد و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین، توجه به عوامل مؤثر بر تقویت صمیمیت در روابط زوجی از اولویت‌های مهم در حوزه ارتباطات زوجی است و به‌ویژه مطالعات مختلف به دنبال شناسایی و تقویت این عوامل هستند.

در این میان، «ذهن‌آگاهی رابطه‌ای» به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های تأثیرگذار بر صمیمیت زوجی مورد توجه قرار گرفته است. ذهن‌آگاهی به‌عنوان آگاهی و توجه به لحظه‌حال بدون قضاوت، نه تنها در بهبود خودآگاهی و کنترل هیجانات فردی مؤثر است، بلکه در ایجاد و تقویت روابط زوجی سالم و صمیمی نیز نقش کلیدی ایفا می‌کند (کابات-زین، ۲۰۱۵). این در حالی است که در بسیاری از روابط، زوجین ممکن است از نظر فیزیکی در کنار یکدیگر باشند اما از نظر ذهنی از یکدیگر فاصله داشته باشند، که این امر می‌تواند منجر به عدم هماهنگی در تعاملات روزمره

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]

و کاهش کیفیت رابطه عاطفی گردد (لاویت و کارمانس، ۲۰۲۳). در این راستا، تحقیقات نشان داده‌اند که زوجینی که از نظر ذهن‌آگاهی بیشتر درگیر هستند، نسبت به دیگران احساس صمیمیت، دوستی و تعلق بیشتری در روابط خود تجربه می‌کنند (گالووان و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، ذهن‌آگاهی رابطه‌ای به‌عنوان فرآیندی که به فرد امکان می‌دهد تا به‌طور آگاهانه به احساسات و افکاری که بر رابطه تأثیر می‌گذارد توجه کند، موجب تقویت خودمهارگری و ایجاد ارتباط مؤثرتر در روابط زوجی می‌شود (چن و یانگ، ۲۰۲۰). این ویژگی‌ها به‌طور طبیعی موجب افزایش صمیمیت در روابط زوجی می‌گردند (پان و همکاران، ۲۰۱۹).

با وجود پژوهش‌های متعدد در زمینه بررسی ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زوجی، یکی از خلاهای مهم در این زمینه، عدم بررسی مکانیسم‌های دقیق تأثیر این دو متغیر بر یکدیگر است. در این راستا، به‌نظر می‌رسد که همدلی به‌عنوان یک مؤلفه کلیدی در روابط زوجی، نقش میانجی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی و صمیمیت دارد. همدلی زناشویی که به‌عنوان توانایی درک و پاسخ‌دهی به احساسات و افکار شریک زندگی با عواطف مناسب تعریف می‌شود، نقش اساسی در کیفیت و رضایت از روابط زناشویی ایفا می‌کند (فاضلی، حیدری و حمیدی‌پور، ۲۰۲۳). تحقیقات نشان داده‌اند که همدلی می‌تواند موجب تقویت اعتماد و احترام متقابل در روابط زوجی شده و در نتیجه کیفیت روابط را افزایش دهد (شوپر-انگل هارد، ۲۰۱۹). همچنین، مطالعات نشان داده‌اند که همدلی در روابط زناشویی با کاهش ناراحتی‌های زناشویی، سازگاری بیشتر و تداوم ازدواج ارتباط دارد (آلساپ و همکاران، ۲۰۲۱). از سوی دیگر، تحقیقات نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی و همدلی به‌طور معناداری با یکدیگر همبستگی دارند و این همبستگی می‌تواند به رشد احساسات مثبت، مثل عشق بی‌قید و شرط، شفقت و بخشش نسبت به خود و شریک زندگی کمک کند (اروس و توپچو، ۲۰۲۳). بر اساس این شواهد، این مطالعه به‌عنوان اولین گام در جهت بررسی نقش همدلی به‌عنوان یک عامل میانجی در رابطه بین ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زوجی طراحی شده است.

بنابراین، اهمیت و ضرورت این پژوهش از آن جهت است که برای اولین بار به‌صورت جامع و دقیق به بررسی مکانیسم‌های درونی تأثیر ذهن‌آگاهی بر صمیمیت زناشویی پرداخته و نقش کلیدی همدلی را به‌عنوان متغیر میانجی در این فرآیند تحلیل می‌کند. این مطالعه نه‌تنها خلا پژوهشی موجود را پر می‌کند، بلکه به‌عنوان الگویی عملی برای بهبود روابط زوجی و تقویت صمیمیت در روابط زناشویی به محققان و مشاوران در این حوزه کمک خواهد کرد. هدف اصلی این تحقیق پاسخ به این سؤال است که آیا همدلی در رابطه بین ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زوجی نقش میانجی دارد؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر طرح تحقیق به‌طور خاص از نوع همبستگی و مدل‌سازی معادلات ساختاری است. جامعه آماری این مطالعه شامل تمامی دانشجویان متأهل دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بوده است. برای تعیین حجم نمونه، بر اساس راهکار پیشنهادی کلاین (۲۰۱۵) که در مطالعات مدل‌سازی معادلات ساختاری به‌کار می‌رود، حجم نمونه در حدود ۲۰۰ تا ۵۰۰ نفر پیشنهاد شده است. به‌این‌ترتیب، در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده گردید و حجم نمونه به‌طور خاص ۳۰۰ نفر انتخاب شد.در این مطالعه، ابتدا چهار دانشکده از دانشگاه تهران به‌طور تصادفی انتخاب شد و از میان آن‌ها، شش کلاس به همین روش گزینش گردید. سپس در ساعات استراحت و بین‌کلاسی، لینک‌های مربوط به پرسشنامه‌های صمیمیت زوجین، همدلی و ذهن‌آگاهی رابطه‌ای در گروه‌های مجازی کلاس‌ها قرار داده شد. پس از ارائه توضیحات لازم در خصوص هدف مطالعه و درخواست از دانشجویان برای پاسخگویی صادقانه، از شرکت‌کنندگان متأهل خواسته شد تا به سؤالات پاسخ دهند و پرسشنامه‌ها را ارسال کنند.ملاک‌های ورود به مطالعه شامل رضایت آگاهانه، دانشجو بودن و تأهل

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]

به‌صورت ازدواج دائم بود. همچنین، ملاک‌های خروج از مطالعه به‌طور خاص شامل عدم تکمیل پرسشنامه‌ها بود.

ابزار پژوهش

پرسشنامه صمیمیت زوجین: ر پژوهش حاضر، اعتبار و پایایی ابزار سنجش صمیمیت زوجی با استفاده از روش‌های مختلف ارزیابی شده است. برای ارزیابی پایایی پرسشنامه صمیمیت زوجین که توسط واندنبروک، ورتومن و واندریکن (۱۹۹۵) طراحی شده، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. در پژوهش‌های پیشین، این ضریب برای خرده‌مقیاس‌های مختلف این پرسشنامه بین ٪۷۲ تا ٪۸۶ گزارش شده است که نشان‌دهنده پایایی قابل‌قبول آن می‌باشد. در پژوهش ارفانی‌اکبری (۲۰۰۱)، ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه به‌ترتیب ۰/۸۶، ۰/۹۷، ۰/۸۷، ۰/۸۰ و ۰/۸۷ به‌دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی بالا و پایدار این ابزار در جامعه ایرانی است. در پژوهش حاضر نیز برای کل سازه صمیمیت زوجی ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۵ محاسبه شد و برای خرده‌مقیاس‌های مشکلات صمیمیت، توافق، صادق بودن، علاقه و محبت و پایبندی به تعهدات به‌ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۳، ۰/۹۲، ۰/۹۱ و ۰/۸۷ به‌دست آمد که حاکی از پایایی بسیار بالا و مناسب این ابزار است.

در خصوص اعتبار پرسشنامه نیز تحلیل‌های روایی انجام‌شده در پژوهش‌های پیشین و پژوهش حاضر نشان‌دهنده روایی مناسب این ابزار می‌باشد. در پژوهش‌های پیشین، تحلیل‌های عاملی نشان داده‌اند که پرسشنامه صمیمیت زوجین از روایی سازه‌ای مناسبی برخوردار است. علاوه بر این، همبستگی‌های مثبت و معناداری که این پرسشنامه با سایر ابزارهای مشابه از جمله مقیاس‌های سنجش رضایت زناشویی و کیفیت روابط برقرار کرده است، نشان‌دهنده روایی همگرا و انطباق ابزار با معیارهای شناخته‌شده است. بنابراین، نتایج حاصل از ارزیابی اعتبار و پایایی در پژوهش حاضر، تأییدکننده کیفیت بالای ابزار سنجش صمیمیت زوجین است.

پرسشنامه همدلی

این روش نمونه‌گیری و فرآیند جمع‌آوری داده‌ها به‌منظور افزایش دقت و اعتبار نتایج پژوهش طراحی شده است.

پرسشنامه همدلی که توسط جولیف و فاریگتون (۲۰۰۶) طراحی گردیده، شامل ۲۰ سوال است که دو شاخص اصلی همدلی را می‌سنجد. این شاخص‌ها عبارت‌اند از شاخص عاطفی-هیجانی با ۱۲ گویه و شاخص شناختی با ۹ گویه. نمره‌دهی پرسشنامه بر اساس یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) انجام می‌شود. دامنه نمرات از ۲۰ تا ۱۰۰ است و نمره برش آن ۳۸ می‌باشد. طبق این مقیاس، نمره‌های بین ۲۰ تا ۳۳ به میزان همدلی پایین، نمره‌های بین ۳۳ تا ۶۶ به میزان همدلی متوسط و نمرات بالاتر از ۶۶ به میزان همدلی بالا تعلق می‌گیرد. در مطالعه آلیبر و همکاران (۲۰۰۸) ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۷ و برای خرده‌مقیاس عاطفی-هیجانی ۰/۸۶ و شناختی ۰/۷۴ گزارش شده است. همچنین در پژوهش نوروزی (۱۳۸۹) پایایی کل مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و به تفکیک برای مقیاس‌های هیجانی ۰/۷۸ و شناختی ۰/۷۴ به‌دست آمد. در تحقیق سعیدنیا (۱۳۹۳) با استفاده از همبستگی بین خرده‌مقیاس‌ها و نمره کل، ضرایب همبستگی برابر با ۰/۹۱ و ۰/۹۰ برای خرده‌مقیاس‌های عاطفی-هیجانی و شناختی به‌دست آمد. در پژوهش حاضر، پایایی کل سازه متغیر همدلی ۰/۹۴ برآورد شد و پایایی خرده‌مقیاس‌های همدلی عاطفی-هیجانی و شناختی به‌ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۸ محاسبه گردید.

پرسشنامه ذهن‌آگاهی رابطه‌ای: پرسشنامه ذهن‌آگاهی رابطه‌ای (RMM) توسط کیمس و همکاران (۲۰۱۸) بر اساس نسخه ۱۵ گویه‌ای پرسشنامه ذهن‌آگاهی (MAAS)براون و رایان (۲۰۰۳) طراحی شده است و شامل پنج گویه برای سنجش گرایشات ذهن‌آگاهانه در زمینه روابط عاشقانه و عاطفی می‌باشد. نمره‌دهی این ابزار با استفاده از طیف لیکرت شش‌درجه‌ای از تقریباً همیشه (۱) تا تقریباً هرگز (۶) انجام می‌شود، به‌طوری که نمرات پایین نشان‌دهنده ذهن‌آگاهی ارتباطی پایین و نمرات بالاتر نشان‌دهنده ذهن‌آگاهی ارتباطی بالا هستند. در پژوهش

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]

کیمس و همکاران (۲۰۱۸)، ضریب آلفای کرونباخ ابزار در سه مرحله سنجش به‌ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۶ و ۰/۹۳ گزارش شد. علاوه بر این، تحلیل عاملی در این مطالعه نشان داد که پایایی آزمون-بازآزمایی ۰/۸۹، روایی همزمان ۰/۹۰ و روایی پیش‌بین ۰/۹۱ برای مقیاس پنج‌آیتمی ذهن‌آگاهی رابطه‌ای (RMM) به‌دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۹۳ محاسبه گردید.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۱۶۲ نفر (۵۴٪) زن و ۱۳۸ نفر (۴۶٪) مرد بودند. بیشترین تعداد افراد در این پژوهش ۱۳۱ نفر (۴۳/۷٪) متعلق به طبقه سنی ۴۰-۳۱ بودند و کمترین تعداد ۶ نفر (۲٪) متعلق به طبقه ۵۰ سال به بالا بودند. ۱۵۵ نفر (۵۱/۷٪) فوق‌لیسانس، ۹۹ نفر (۳۳٪) لیسانس و ۴۶ نفر (۱۵/۳٪) دارای مدرک دکتری بودند. طولانی‌ترین مدت ازدواج ۱۲۸ نفر (۴۲/۷٪) متعلق به طبقه ۱۰ سال به‌بالا و کوتاه‌ترین مدت ازدواج ۲۹ نفر (۹/۷٪) متعلق به طبقه زیر یک سال بودند. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی مورداستفاده در پژوهش شامل میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی هر کدام ازمتغیرهای مربوط به ابزارهای پژوهش قابل‌مشاهده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی

متغیر	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
ذهن‌آگاهی	۵	۳۰	۲۱/۴۰	۶/۵۵	-۰/۸۹	-۰/۳۶
مقیاس همدلی	۲۱	۹۶	۷۱/۲۶	۱۶/۵۴	-۱/۳۲	۰/۹۱
همدلی عاطفی- هیجانی	۱۲	۵۳	۳۸/۳۲	۸/۹۷	-۱/۰۴	۰/۳۵
همدلی شناختی	۹	۴۴	۳۲/۹۵	۸/۰۷	-۱/۴۰	۰/۹۸
مقیاس صمیمیت زوجی	۰	۲۰۰	۱۲۱/۸۰	۳۸/۱۶	-۰/۹۹	۱/۳۳
مشکلات صمیمیت	۰	۵۰	۳۰/۴۵	۹/۶۰	-۰/۹۴	۱/۳۲
توافق	۰	۴۳	۲۳/۷۷	۸/۳۷	-۰/۷۸	۰/۴۹
صادق بودن	۰	۴۲	۲۵/۹۹	۸/۷۲	-۰/۹۱	۰/۹۲
علاقه و محبت	۰	۳۰	۱۸/۰۱	۵/۹۵	-۱/۱۲	۱/۲۲
پایبندی به تعهدات	۴	۳۷	۲۱/۵۴	۶/۷۰	-۰/۶۹	۱/۰۷

برای بررسی بهنجار بودن داده‌ها، با توجه به جدول ۱ ارزش مقدار عددی کجی و کشیدگی آن‌ها بین ۲± و ۵± می‌باشد، در نتیجه می‌توان گفت که داده‌ها نرمال محسوب می‌شوند (عبداللهی و طاهری، ۲۰۱۹). در این پژوهش از آماره ماهالانوبیس برای تشخیص داده‌های پرت استفاده شد. برمبنای فرمول داده‌های پرت، بزرگترین مقدار ماهالانوبیس (۱۵۴/۱۲۷)، بر تعداد گویه‌ها (۸۱) تقسیم شد و خارج قسمت کمتر از چهار به دست آمد و این نتیجه حاصل شد که داده پرت چندمتغیره در مجموعه داده‌ها وجود ندارد (عبداللهی و طاهری، ۲۰۱۹). همچنین ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ قابل‌مشاهده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]

ذهن‌آگاهی رابطه‌ای	۱		
همدلی	**۰/۸۵	۱	
صمیمیت زوجی	**۰/۵۲۷	**۰/۵۱۲	۱

به‌طورکلی، نتایج گزارش‌شده در این بخش نشان می‌دهد که تمامی مفروضات کلیدی تحلیل مسیر برآورده شده است؛ بنابراین هیچ مانعی برای این تحلیل وجود ندارد. میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق به‌همراه همبستگی بین متغیرها در جدول آورده شده است.ارزیابی مدل اندازه‌گیری از طریق تحلیل عامل تأییدی برای کل متغیرهای پژوهش انجام گرفته و برازش کلی مدل پژوهش ارزیابی گردید و با توجه به اینکه حداقل سه شاخص از شاخص‌های برازش، در محدوده ملاک قرار دارند می‌توان نتیجه گرفت که مدل دارای برازش قابل‌قبول است. شاخص‌های برازش در جدول ۳ قابل‌ملاحظه می‌باشند.

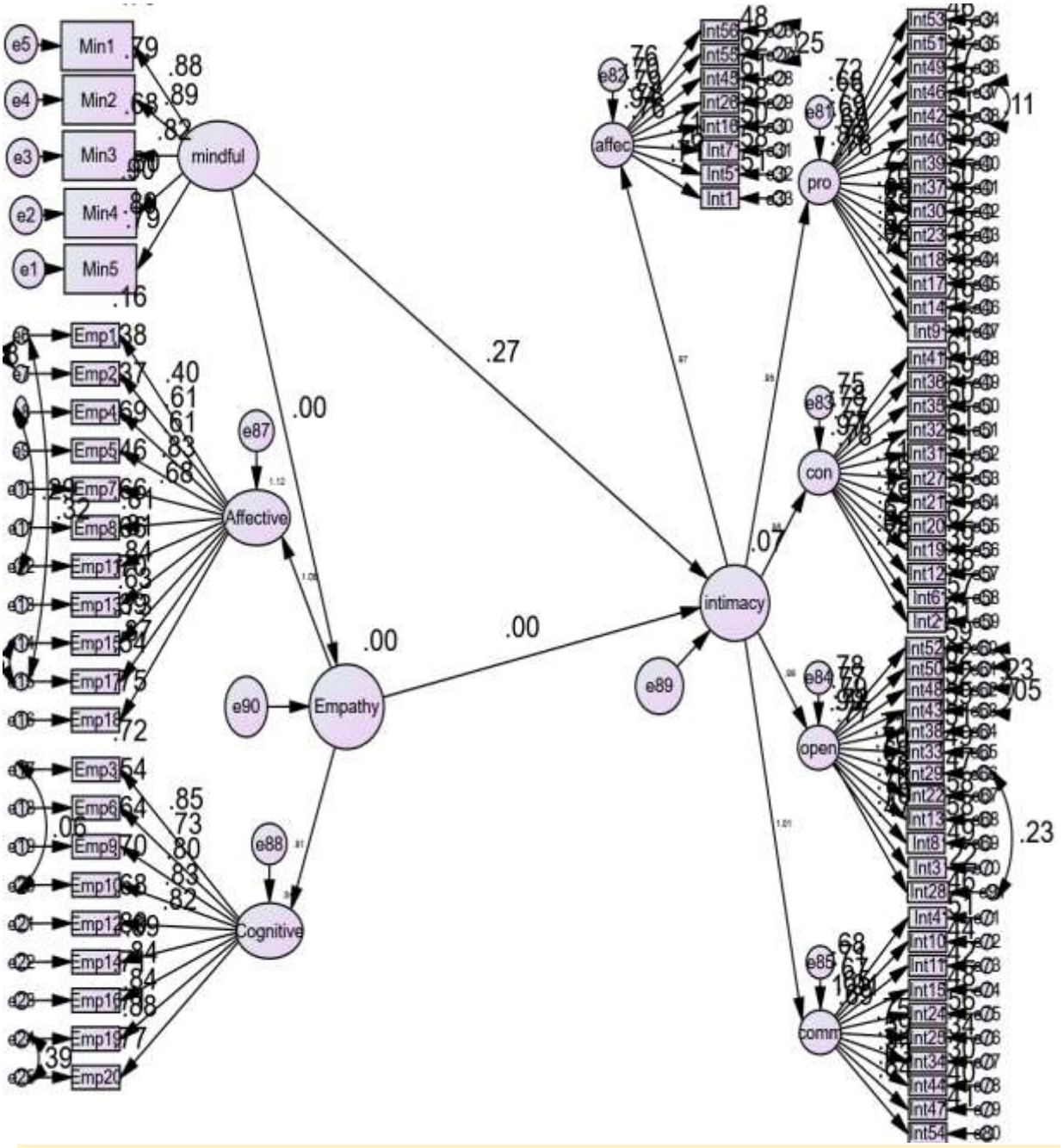
جدول۳: شاخص‌های برازش

مدل	CMIN/DF	GFI	CFI	NFI	RMSEA
مدل مفروض	۱/۶۲	۰/۷۰	۰/۹۰	۰/۸۰	۰/۰۴۶
مدل اشباع		۱	۱	۱	
مدل استقلال	۶/۷۷	۰/۰۷	۰	۰	۰/۱۳۹

با توجه به نتایج قابل‌مشاهده در جدول ۳، شاخص کای اسکوئر هنجارشده (*CMIN/DF*) برابر با ۱/۶۲، شاخص برازش *CFI* بالاتر از ۰/۹ و مقدار مهمترین شاخص برازش یعنی *RMSEA* نیز ۰/۰۴۶ می‌باشد که نتایج فوق نمایانگر برازش قابل‌قبول برای کل مدل پژوهش است. همچنین با بررسی ضرایب همبستگی بین متغیرها و تخطی نکردن این ضرایب از ملاک مطلوب (کمتر از ۰/۹)، درمی‌یابیم که مدل کلی پژوهش از روایی افتراقی برخوردار است و سازه‌ها دارای همپوشانی نیستند. در ابتدا و پیش از ارزیابی مدل میانجی، به بررسی رابطه آماری معنادار بین متغیرهای مستقل، میانجی و وابسته پرداخته شد. با مشاهده شکل ۱ مشخص گردید که در مدل مستقیم بین ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زوجی رابطه مثبت و معناداری برقرار است ($\beta=0.27, p<0.001$).

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]

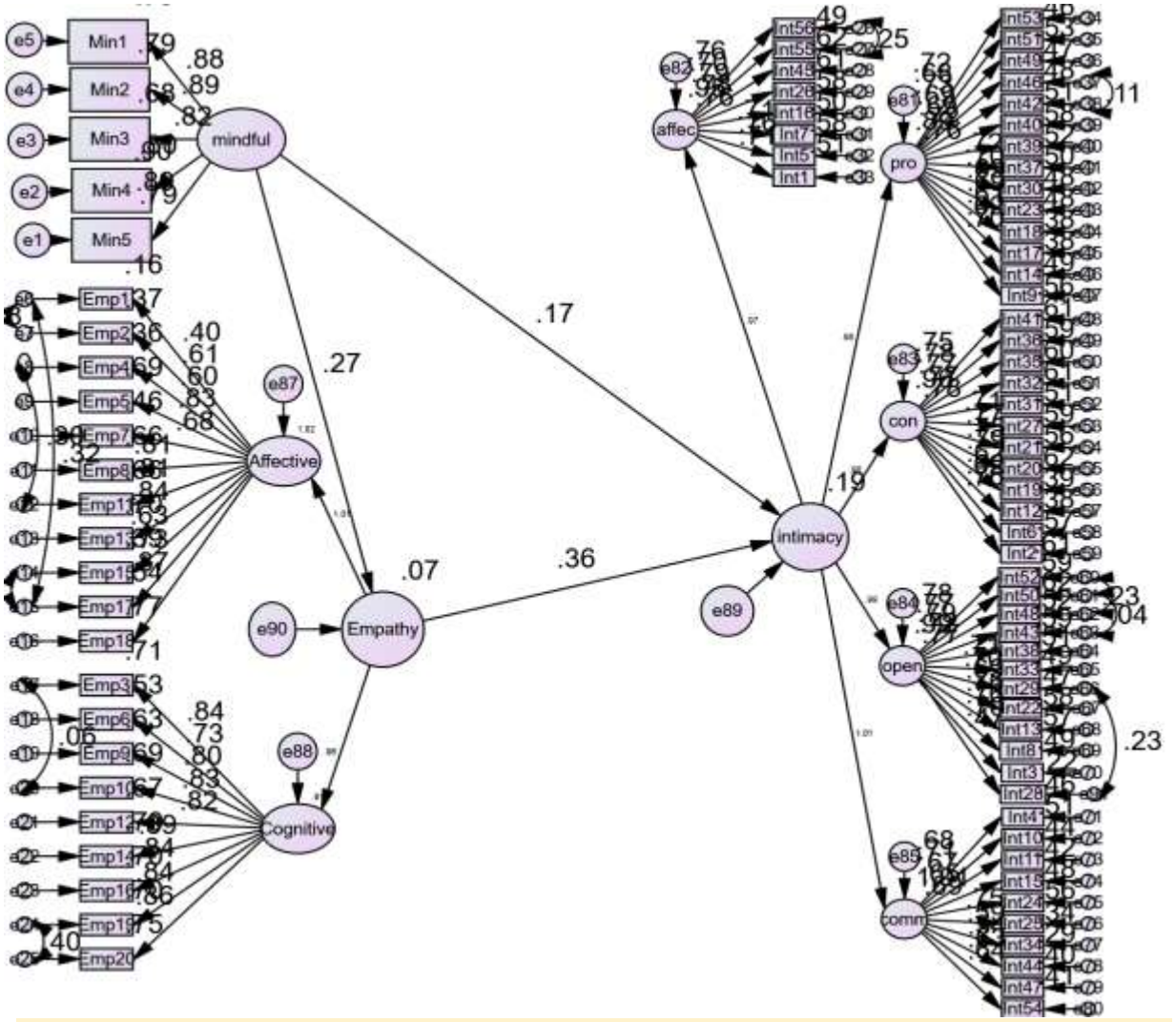


شکل ۱: مدل مستقیم

همچنین با یررسی مدل میانجی کامل و با توجه به شکل ۲، بین ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زوجی رابطه مثبت معنادار وجود دارد ($\beta=0.17, p<0.001$). همچنین بین همدلی و صمیمیت زوجی رابطه معنادار وجود دارد ($\beta=0.36, p<0.001$) و نیز بین ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و همدلی رابطه مثبت معنادار وجود دارد ($\beta=0.27, p<0.002$).

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]



شکل ۲: مدل میانجی کامل

با توجه به نتایج حاصل از تحلیل مدل میانجی و همچنین با مقایسه شاخص‌های برازش دو مدل میانجی کامل و مدل غیرمستقیم، مشخص گردید که مدل میانجی از شاخص‌های برازش بهتری نسبت‌به مدل غیرمستقیم برخوردار است. علاوه بر آن، با توجه به اینکه در مدل مستقیم رابطه ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زوجی معنادار است (β=0.27) و در مدل میانجی نیز همان مسیر معنادار است (β=0.17) و همچنین با مشاهده کاهش ضریب رگرسیون، می‌توان نتیجه گرفت که متغیر همدلی به‌عنوان متغیر میانجی، رابطه بین ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زوجی را به‌صورت جزیی و با اندازه اثر برابر با ۰/۱۵ که در نقطه‌ی برش متوسط قرار دارد، میانجی کرده است. این امر بدین‌معناست که هم به‌شکل مستقیم و هم به‌واسطه‌ی متغیر میانجی (همدلی)، بین متغیرهای ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زناشویی رابطه وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش میانجی‌گری همدلی در ارتباط ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زوجی دانشجویان متأهل دانشگاه تهران انجام شد. یافته‌های حاصل از این مطالعه نشان داد که ذهن‌آگاهی با صمیمیت زوجی رابطه مثبت و معناداری دارد (چن و یانگ، ۲۰۲۰؛ پان و همکاران، ۲۰۱۹؛ کیممز، ۲۰۱۸؛ گالووان و همکاران، ۲۰۲۲). این نتایج هم‌راستا با یافته‌های پیشین است که بیانگر این هستند که ذهن‌آگاهی به تقویت و تحکیم صمیمیت زوجین می‌پردازد (چن و یانگ، ۲۰۲۰؛ پان و همکاران، ۲۰۱۹). در تبیین این یافته‌ها می‌توان چنین

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]

اظهار کرد که ذهن‌آگاهی به افراد این امکان را می‌دهد که از الگوهای تکراری رفتار خود رهایی یابند و با احساسات ناخوشایند و خوشایندی که در رابطه تجربه می‌کنند، به‌صورت گشوده و بدون قضاوت مواجه شوند (کیممز، ۲۰۱۸). این ویژگی سبب می‌شود که افراد خود و یکدیگر را همان‌گونه که هستند، بپذیرند و در نتیجه صمیمیت و رضایت بین آن‌ها تقویت و تحکیم گردد (گالووان و همکاران، ۲۰۲۲). به‌طور خاص، توجه به شریک عاطفی و داشتن یک شریک زندگی ذهن‌آگاه می‌تواند نگرانی‌های مربوط به رابطه عاطفی را کاهش داده و زمینه‌ساز ایجاد یک رابطه امن و صمیمی گردد (کیممز و همکاران، ۲۰۱۸).

ونزل و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی نشان دادند که مهارت ذهن‌آگاهی و پذیرش بدون قضاوت خود و دیگری در زندگی روزمره پیامدهای روان‌شناختی مثبتی به‌دنبال دارد؛ به‌طوری‌که ذهن‌آگاهی به تغییر نحوه واکنش افراد به احساسات کمک می‌کند (ونزل و همکاران، ۲۰۲۳). به این معنا که افراد ذهن‌آگاه به احساسات ناخوشایند به‌عنوان تهدید یا خطر بالقوه نگاه نمی‌کنند. ذهن‌آگاهی علاوه بر افزایش ظرفیت روان‌شناختی، به افراد کمک می‌کند تا احساسات مثبت و منفی را بدون قضاوت پذیرفته و در نتیجه از رفتارهای مخرب و ناسالم در مواجهه با احساسات منفی کاسته شود (ونزل و همکاران، ۲۰۲۳). این نوع برخورد با احساسات به تنظیم اضطراب و نگرانی کمک کرده و پیامدهای مثبت بسیاری در روابط، به‌ویژه روابط عاطفی، دارد. برخی از این پیامدها شامل عدم واکنش خودکار به خشم، ایجاد آرامش فیزیولوژیکی، قضاوت نکردن همسر، پذیرش او به‌جای تلاش برای تغییر وی و پذیرش مشکلات زندگی است (ونزل و همکاران، ۲۰۲۳). این پیامدها به‌طور مستقیم در مدیریت تعارضات زوجین نقش دارند. افزون بر این، ایجاد رویکرد باز، کنجکاوی و دلسوزی نسبت‌به خود و دیگری، به‌ویژه همسر، موجب افزایش رضایت و شادی کلی و رضایت زناشویی به‌طور خاص می‌گردد (ونزل و همکاران، ۲۰۲۳).

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر، رابطه مثبت معنادار بین ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و همدلی است. این نتایج با یافته‌های پیشین (ون و همکاران، ۲۰۲۲؛ ارش و دنیز، ۲۰۲۰؛ سنتنو و فرناندز، ۲۰۲۰؛ جونز، ۲۰۱۹؛ بنتلی و همکاران، ۲۰۱۸؛ کاوه‌فارسانی، ۲۰۲۰) هم‌راستا است. در تبیین این رابطه می‌توان گفت که زوجین ذهن‌آگاه در روابط خود همدلی بیشتری را تجربه می‌کنند (ون و همکاران، ۲۰۲۲). آنان قادرند با درک احساسات شریک عاطفی‌شان در لحظه ارتباط، نسبت‌به واکنش‌های خودآگاه باشند (ارش و دنیز، ۲۰۲۰). چرا که همدلی به معنای درک و هم‌راستایی با احساسات و هیجانات دیگری است و از سوی دیگر، ذهن‌آگاهی رابطه‌ای به‌عنوان توجه آگاهانه به احساسات، افکار و تغییرات فیزیولوژیکی بدن در ارتباط با شریک عاطفی تعریف می‌شود (سنتنو و فرناندز، ۲۰۲۰). بنابراین، ذهن‌آگاهی رابطه‌ای به افراد این امکان را می‌دهد که با تمرکز بر احساسات خود و دیگری، به‌روش غیرقضاوتی، رفتار و احساسات شریک عاطفی را در لحظه تشخیص داده و آن‌ها را پیش‌بینی کنند (جونز، ۲۰۱۹). در نتیجه، آن‌ها می‌توانند پاسخ‌های عقلانی و درخوری ارائه دهند و احساس دریافت همدلی را در طرف مقابل تقویت کنند (بنتلی و همکاران، ۲۰۱۸). ذهن‌آگاهی به‌عنوان نوعی آرامش با کنترل توجه ارتباط نزدیکی دارد و از این طریق بر عملکردهای مختلف حسی، مانند دامنه توجه، باورها، ظرفیت فکری، خلق‌وخو و حالت عاطفی تأثیر می‌گذارد (کوهه‌فارسانی، ۲۰۲۰). به‌این‌ترتیب، ذهن‌آگاهی نه‌تنها به معنادار ساختن زندگی کمک می‌کند بلکه افراد را قادر می‌سازد تا فضای بیشتری برای همدلی با دیگران، به‌ویژه همسر خود، ایجاد کنند و به‌راحتی وارد دنیای ذهنی یکدیگر شوند (سنتنو و فرناندز، ۲۰۲۰). این ویژگی‌ها موجب تجربه اصیل و بدون نگرانی در روابط می‌گردد (جونز، ۲۰۱۹). همچنین، تحقیقات نشان می‌دهد که دیدگاه‌گیری جنبه مهمی از همدلی است و می‌تواند همدلی شناختی را تقویت کند (ویک و کوماری، ۲۰۲۳؛ آبی، ۲۰۲۳). افراد با سطوح بالاتر از ذهن‌آگاهی به‌طور فعال‌تری

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]

در تعاملات خود به دیدگاه‌گیری می‌پردازند و از این رو، شریک عاطفی خود را فهمیده، اعتباربخش و حامی می‌پندارند (کارمانس، شلیکنز، و کاپون، ۲۰۱۷). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی با تقویت همدلی شناختی، که یکی از اجزای کلیدی در گرفتن دیدگاه است، ارتباط نزدیکی دارد (آدیر، بالتون، و آلگیو، ۲۰۱۸).

براساس یافته‌های این پژوهش، رابطه معناداری بین همدلی و صمیمیت زوجی وجود دارد. زوجینی که در رابطه خود همدلی بالاتری دارند، صمیمیت زوجی بیشتری را تجربه می‌کنند (ون و همکاران، ۲۰۲۲؛ ژان و همکاران، ۲۰۲۲؛ آلسوپ و همکاران، ۲۰۲۱؛ میگوکوویچ، ۲۰۲۰؛ رضاعی و همکاران، ۲۰۲۱؛ کهبازی و همکاران، ۲۰۲۲؛ رزمارا و همکاران، ۲۰۲۳). از آنجا که زوج‌های عاشق زمان‌هایی را برای گفتگو و دردودل با یکدیگر اختصاص می‌دهند، می‌توان انتظار داشت که همدلی، که توانایی درک همدلانه افکار و احساسات یکدیگر و پاسخ‌دهی به آن‌ها به‌صورت مناسب است (دوراند، ۲۰۲۲)، موجب افزایش صمیمیت گردد. در این حالت، همدلی به زوجین کمک می‌کند تا در هنگام گفتگو برای یکدیگر شنونده‌ای فعال و بدون قضاوت باشند (ژان و همکاران، ۲۰۲۲). ویژگی همدلی همچنین موجب می‌شود که خودافشایی شریک عاطفی به نزدیکی هیجانی و صمیمیت بیشتر بینجامد، زیرا فرد با سطوح بالاتر همدلی، توجه بیشتری به شریک زندگی خود نشان می‌دهد و این توجه موجب تقویت روابط عاشقانه و افزایش صمیمیت زناشویی می‌شود (اسموکیاک و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین، رابطه همدلانه به‌عنوان رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد متقابل، احترام و ارزش‌های مشترک تعریف می‌شود و از آنجا که همدلی و صمیمیت عناصری مشترک مانند درک متقابل و اعتماد مشترک دارند (میگوکوویچ، ۲۰۲۰)، می‌توان نتیجه گرفت که افزایش همدلی در افراد موجب افزایش صمیمیت در روابط آن‌ها می‌شود (رزمارا و همکاران، ۲۰۲۳).

یکی از نتایج قابل توجه این مطالعه، نشان دادن این است که همدلی به‌عنوان متغیر میانجی، رابطه بین ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و صمیمیت زوجی را به‌صورت جزیی میانجی‌گری می‌کند (فول‌چنجی، ۲۰۲۲). این به این معناست که هم ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و هم همدلی می‌توانند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر صمیمیت زوجین تأثیر بگذارند (غفوریان‌قهرمانی و مهاویان، ۲۰۲۲-۲۰۲۱). فول‌چنج (۲۰۲۲) نیز بیان کرده است که همدلی با تعدیل شناختی موجب افزایش رضایت زناشویی می‌شود (فول‌چنجی، ۲۰۲۲). برای تبیین این یافته‌ها می‌توان اظهار داشت که همدلی به زوجین کمک می‌کند تا با درک دقیق احساسات و افکار یکدیگر، توجه آگاهانه‌تری به رابطه خود داشته باشند و احساس آرامش بیشتری در کنار یکدیگر تجربه کنند (چن و یانگ، ۲۰۲۰؛ ارش و دنیز، ۲۰۲۰). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که همدلی و درک متقابل زوج‌ها با افزایش کیفیت و رضایت زناشویی در ارتباط است و همدلی به‌عنوان یک عامل میانجی در ایجاد احساس امنیت و آرامش در رابطه نقش مؤثری دارد (اسموکیاک و همکاران، ۲۰۲۳؛ آلسوپ و همکاران، ۲۰۲۱).

همدلی با افزایش احساس امنیت به زوجین کمک می‌کند تا مشکلات موجود در رابطه را با توجه به اینجا و اکنون حل کنند (گاتمن، ۲۰۱۴). این امر به‌ویژه به‌دلیل این است که همدلی نیازمند درک همزمان احساسات و افکار شریک عاطفی در لحظه است (گاتمن، ۲۰۱۴). بدون همدلی، زوجین قادر به درک صحیح احساسات و افکار یکدیگر نخواهند بود و از این رو نمی‌توانند تمرکز مناسبی بر آنچه که در حال حاضر در رابطه‌شان اتفاق می‌افتد، داشته باشند. این عدم توجه به فرایندهای جاری می‌تواند به واکنش‌های ناسازگارانه منجر شود (گاتمن، ۲۰۱۴). بنابراین، همدلی به همراه ذهن‌آگاهی، باعث افزایش صمیمیت در روابط زوجین می‌شود (گاتمن، ۲۰۱۴).

با وجود نتایج مثبت و ارزشمند این پژوهش، محدودیت‌هایی نیز وجود دارد که باید در نظر گرفته شوند. یکی از مهم‌ترین محدودیت‌ها، حجم کوچک نمونه مورد مطالعه است. گرچه این مطالعه با افت قابل توجهی در تعداد آزمودنی‌ها مواجه نشده است، اما اندازه کوچک نمونه ممکن

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]

است دقت برآورد نتایج را کاهش دهد و در نتیجه، تعمیم‌پذیری نتایج را محدود کند. علاوه بر این، استفاده از ابزارهای خودگزارشی برای سنجش متغیرها می‌تواند به خطای اندازه‌گیری منجر شود؛ زیرا این ابزارها به گزارش‌های فردی وابسته هستند که ممکن است دقت کمتری داشته باشند. همچنین، محدودیت دیگر این مطالعه، تمرکز آن بر گروه خاصی از زوجین (دانشجویان متأهل دانشگاه تهران) است که ممکن است تعمیم نتایج به سایر گروه‌های اجتماعی و فرهنگی را با چالش روبه‌رو کند.با توجه به این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر استفاده شود تا دقت نتایج افزایش یابد و یافته‌ها قابل تعمیم به جمعیت‌های مختلف باشند. همچنین، به کارگیری روش‌های اندازه‌گیری چندگانه، مانند استفاده از پرسشنامه‌های مختلف و روش‌های بالینی و آزمایشگاهی، می‌تواند به کاهش خطای اندازه‌گیری و افزایش اعتبار داده‌ها کمک کند. علاوه بر این، استفاده از گروه‌های مقایسه‌ای مختلف، مانند گروه‌های شبه‌درمانی یا پلاسیبو، می‌تواند به کاهش اثرات روانی مانند اثر انتظاری کمک کرده و دقت نتایج را ارتقا بخشد. همچنین، پیشنهاد می‌شود که در آینده پژوهش‌ها به بررسی تأثیر ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و همدلی در سایر گروه‌های دموگرافیک و فرهنگی بپردازند تا اثرات این متغیرها در گروه‌های مختلف مورد ارزیابی قرار گیرد. در نهایت، اجرای این مداخلات در مراکز مشاوره و درمان می‌تواند به گسترش کاربرد آن‌ها کمک کرده و اطلاعات بیشتری در خصوص اثربخشی این رویکردها در بهبود صمیمیت زوجی و تقویت روابط خانوادگی فراهم آورد.

.

References

Abdollahi, A., & Taheri, A. (2019). Amos [Structural Equation Modeling using AMOS Software]. Arjmand Publishing.

Abbe, A. (2023). Understanding the Adversary: Strategic Empathy and Perspective Taking in National Security. *The US Army War College Quarterly*: Parameters, 53(2): 9. https://press.armywarcollege.edu/parameters/vol53/iss2/9/

Adair, K.C., Boulton, A.J., & Algoe, S.B. (2018). The effect of mindfulness on relationship satisfaction via perceived responsiveness: Findings from a dyadic study of heterosexual romantic partners. *Mindfulness*, Vol. 9, 597-609.

Allsop, D.B., Leavitt, C.E., Saxey, M.T., Lawlor, J.M., Yorgason, J.B., & James, S.L. (2021). How empathy moderates associations between sexual and relational satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(6), 545-557. https://psycnet.apa.org/record/2021-46188-001

Aminifar, S., BahramiHidaji, M., KraskianMujembari, A.,. Mansoobifar, M., &. Peyvandi, P. (2023). The effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on emotional self-awareness, empathy and self-compassion in psychotherapy trainees. Journal of Applied Family Therapy, 3(5): 228-251. https://ensani.ir/file/download/article/1682484849-10337-14-14.pdf. [In Persian]

Asadi, F., & Mohammadifar, M.A. (2023). The Effectiveness of Practical Application of Intimate Original Research Relationship Skills (PAIRS) on Love Styles, Psychological Well-Being, Emotional Abuse and Marital Stress in Married Women. *Clinical Psychology Studies*, 33(51): 119-147. https://jcps.atu.ac.ir/article_17053_36c29805b4cd08e3d19d811632e255d7.pdf. [In Persian]

Ay, E., & Okanli, A. (2018). An analysis of marital satisfaction and perceived social support in mothers withcancer-diagnosed children. *International Journal of Caring Sciences*, 11(1): 145-56. https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/16_ay_original_11_1.pdf

Barden, S.M., Carlson, R.G., Taylor, D.D., Gao, R., & Velez, M. (2024). Fostering healthy relationships: A preliminary investigation of relationship education. *Journal of Counseling & Development*. https://psycnet.apa.org/record/2024-47275-001

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]

Bentley, P.G., Kaplan, S.G., & Mokonogho, J. (2018). Relational mindfulness for psychiatry residents: a pilot course in empathy development and burnout prevention. *Academic Psychiatry*, Vol. 42, 668-673. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29654503/

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(4), 822.

Centeno, R.P.R., & Fernandez, K.T.G. (2020). Effect of mindfulness on empathy and self-compassion: An adapted MBCT program on Filipino college students. *Behavioral sciences*, 10(3), 61. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7139462/

Chen, G., & Yang, T. (2020). The influence of mindfulness on intimate relationships. *Advances in Psychological Science*, 28(9), 1551. https://journal.psych.ac.cn/xlkxjz/EN/10.3724/SP.J.1042.2020.01551

DeMaris, A., & Oates, G. (2022). The trajectory of subjective well-being: A partial explanation of the marriage advantage. *Journal of family issues*, 43(6), 1650-1668. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0192513X211030033

Durand, D.M. (2022). *Exploring Increased Empathy to Enhance Wellbeing in Intimate Relationships* (Doctoral dissertation, California Southern University).

ErfaniAkbari, M. (2001). Review Problems related intimacy couples and effective impact of relationship couples therapy. [Dissertation]. Tehran: Al-Zahra University. [Persian].

Erus, S.M., & Deniz, M.E. (2020). The mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness in marriage and subjective well-being. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 10(2), 317-354**.** https://www.pegegog.net/index.php/pegegog/article/view/694

Erus, S.M., & Topçu, P. (2023). Self-compassion and interpersonal mindfulness as predictors of forgiveness in adulthood. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(1), 261-273.

Faramarzi, S., Ajalloueian, N., & Ghasem, S. (2023). Predicting Cyberspace Addiction Based on Marital Intimacy and Self-worth and Life Quality in Married Women. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(1): 420-446. https://ensani.ir/file/download/article/65140826a9952-10337-15-21.pdf. [In Persian]

Fazaeli, T., Heydari, H., & Hamidipour, R. (2023). Investigating the relationship between executive functions and marital satisfaction in couples: The mediating role of theory of mind. Advances in Cognitive Sciences, 25(3),77-94.

Fullchange, A. (2022). Empathy: A Necessary Ingredient in School-Based Social-Emotional Health and Equity. *Handbook of Positive Psychology in Schools*, 217-229. https://psycnet.apa.org/record/2023-36328-015

Galovan, A.M., ZuluagaOsorio, J., Crapo, J.S., Schramm, D.G., & Drebit, E. (2022). A strong relationality view of mindfulness and flourishing I-Thou relations: A dyadic analysis. *Journal of Family Psychology*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35587885/

Gazder, T., & Stanton, S.C. (2023). Longitudinal associations between mindfulness and change in attachment orientations in couples: The role of relationship preoccupation and empathy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(5), 1398-1421.

GhafurianGhahremani, S., & Mahdavian, A. (2021-2022).Predicting Marital satisfaction based on Emaphy, Marital commitment and Attachment styles of married women in Tehran. Journal of Clinical Psychology & Personality, 19(2): 71-80. https://cpap.shahed.ac.ir/article_3648_c4b207ce7c8dde9d5b87561fe091ab9c.pdf. [In Persian]

Gottman, J.M. (2014). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Psychology Press.

Gurung, S.K., Chapagain, R., & Sharma, S. (2023). Exploring the Lived Experiences of Marital Intimacy among Nepali Married Couples: A Transcendental Phenomenological Approach. *Asian Journal of Population Sciences*, 17-36. https://www.researchgate.net/publication/367043215_Exploring_the_Lived_Experiences_of_Marital_Intimacy_among_Nepali_Married_Couples_A_Transcendental_Phenomenological_Approach

Hu, Z., Wen, Y., Wang, Y., Lin, Y., Shi, J., Yu, Z., ... & Wang, Y. (2022). Effectiveness of mindfulness-based interventions on empathy: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, Vol. 13, 992575.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]

Jolliffe, D., & Farrington, D.P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of adolescence*, 29(4), 589-611.

Jones, S.M., Bodie, G.D., & Hughes, S.D. (2019). The impact of mindfulness on empathy, active listening, and perceived provisions of emotional support. *Communication Research*, 46(6), 838-865. https://www.researchgate.net/publication/367043215_Exploring_the_Lived_Experiences_of_Marital_Intimacy_among_Nepali_Married_Couples_A_Transcendental_Phenomenological_Approach

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x

Karremans, J.C., Schellekens, M.P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26563236/

KavehFarsani, Z. (2020). Evaluating the model of relationship between apology and the marital relationships quality: The mediating of marital empathy and emotional forgiveness. Biannual Journal of Applied Counseling (JAC), 10(2), 51-72. https://jac.scu.ac.ir/article_16558_b067aa22de47e0450a07f958d832e3b7.pdf. [In Persian]

Khabazi, M., Kimiaee, S.A., Kareshki, H., & Mashhadi, A. (2022). The Evaluation of The Structural Equation Model of Factors Affecting on Marital Intimacy in Newlywed Couples. Research in Cognitive and Behavioral Sciences, 12(22): 89-110. https://cbs.ui.ac.ir/article_27006_5bfddffc455585daf7d2c9ec41a5414f.pdf. [In Persian]

Kimmes, J., Jaurequi, M., May, R., Srivastava, S., & Fincham, F. (2018). Mindfulness in the context of romantic relationship and marital intimacy: initial development and validation of the relationship mindfulness measure. *Journal of Marital and Family Therapy*. 44(4): 575-89. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073322/

Kline, P. (2015). *A handbook of test construction (psychology revivals): Introduction to Psychometric Design*. Routledge.

Leavitt, C.E., & Karremans, J.C. (2023). Mindfulness and relationships: A special issue on recent developments. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(5), 1319-1331. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/02654075231166711?icid=int.sj-full-text.similar-articles.5

Mijuskovic, B.L. (2020). The Role of Empathy as a Path to Intimacy. *Paedagogia Christiana*, 46(2), 11-24. https://apcz.umk.pl/PCh/article/view/Pch.2020.016

Morris, K.L., McDowell, C.N., Tawfiq, D., Outler, C., & Kimmes, J.G. (2024). Relationship mindfulness, negative relationship quality, and physical health. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50(1), 136-149. https://psycnet.apa.org/record/2024-20477-001

Pan, W., Gau, M., Lee, T., Jou, H., Liu, C.H., & Wen, T. (2019). Mindfulness- based programme on the psychological health and intimacy of pregnant women. *Women and Birthday*. 32(1): e102-9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29752225/

Razmara, M., Jajarmi, M., & Doustkam, M. (2023). Comparing the effectiveness of couple therapy based on acceptance and commitment ACT and schema therapy ST in improving emotional literacy, emotional expression and differentiation in couples with marital distress. *Razi Journal of Medical Sciences*, 30(7).

Reza, F.A., Sudirman, S.A., & Mubarak, M. (2021). Marriage harmony: The role of empathy and forgiveness. *Jurnal Studia Insania*, 9(1), 32-50. https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/insania/article/view/4085

Rosen, N.O., Mooney, K., & Muise, A. (2017). Dyadic empathy predicts sexual and relationship well-being in couples transitioning to parenthood. *Journal of sex & marital therapy*, 43(6), 543-559.

Schmidt, C.D., & Gelhert, N.C. (2017). Couples therapy and empathy: An evaluation of the impact of imago relationship therapy on partner empathy levels. *The Family Journal*, 25(1), 23-30. https://psycnet.apa.org/record/2017-00928-003

SehuMohamad, Z., AbuBakar, K.A., Muarifah, A., Sallehudin, F.U., & ChewMay, W.G. (2022). The Positive State and Positive Mindset in Building a Positive Relationship: A Review Paper. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]

https://psycnet.apa.org/record/2022-48970-001

Wenzel, M., Blanke, E. S., Rowland, Z., & Brose, A. (2023). The Costs and Benefits of Mindfulness and Reappraisal in Daily Life. *Affective Science*, 1-15. https://link.springer.com/article/10.1007/s42761-022-00178-7

Wilson, S.J., & Novak, J.R. (2022). The implications of being "in it together": Relationship satisfaction and joint health behaviors predict better health and stronger concordance between partners. *Annals of Behavioral Medicine*, 56(10), 1014-1025. https://academic.oup.com/abm/article/56/10/1014/6444949

Zhan, S., Shrestha, S., & Zhong, N. (2022). Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy. *Frontiers in Psychology*, Vol. 13, 967339. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.967339/full

https://www.researchgate.net/publication/362351505_The_Positive_State_and_Positive_Mindset_in_Building_a_Positive_Relationship_A_Review_Paper

Shafiq, S., & Naz, I. (2023). Development and Psychometric Properties for Scale of Marital Intimacy in Couples. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 11(4), 4711-4720. https://journals.internationalrasd.org/index.php/pjhss/article/view/1949

ShuperEngelhard, E. (2019). Embodying the couple relationship: kinesthetic empathy and somatic mirroring in couples therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(2), 126-147.

Smoliak, O., Dechamplain, B., Elliott, R., Rice, C., LeCouteur, A., Tseliou, E., & Davies, A. (2023). Partner empathy in couple therapy: A discovery-phase task analytic study. Couple and Family Psychology: Research and Practice. *Advance online publication*. https://doi.org/10.1037/cfp0000244

South, S.C., Mann, F.D., & Krueger, R.F. (2021). Marital satisfaction as a moderator of molecular genetic influences on mental health. *Clinical Psychological Science*, 9(4), 719-731. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10019510/

VandenBroucke, S., Vertommen, H., & Vandereycken, W. (1995). Construction and validation of a marital intimacy questionnaire. *Family relations*, 285-290.

Virk, P., & Kumari, S. (2023). Perspective taking and mindfulness as mediators of the relationship between maladaptive narcissism and empathy. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 51(7), 1-13. https://www.scienceopen.com/document?vid=cb03505d-317a-4196-b3ed-198dd52154e8

Watkins, N.K., Beckmeyer, J.J., & Jamison, T.B. (2024). Exploring the associations between being single, romantic importance, and positive well-being in young adulthood. *Family Relations*, 73(1), 484-501. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/fare.12981

Wen, X., Zhang, Q., Zhou, Y., Du, J., & Xu, W. (2022). Mindfulness and intimate relationship satisfaction in daily life: The role of empathy. *PsyCh Journal*, 11(4), 500-509.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1403.18.4.4.1]