Journal of Research in Psychological Health
September 2025, Volume 19, Issue 2

The Effectiveness of a Relational Mindfulness Intervention on Perceived Stress and Quality of Couple Interactions in Couples with Communication Problems

Pooneh Nazakat*[1] ،Negin Ghadami[2] ،Fatemeh Houshmand[3] ،Armaghan Atshani Kouchesfahani [4] ، Samaneh Kherdiyar [5]

1. Master of Science in General Psychology, Islamic Azad University, Tabriz Branch, Tabriz, Iran.

2. MSc student in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Najafabad Branch, Najafabad, Iran.

3. MSc in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Ilam Branch, Ilam, Iran.

4. MSc student in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch, Bandar Abbas, Iran.

5. Corresponding author: MSc in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Karaj Branch, Alborz, Iran.

Citation: Nazakat, P., Ghadami, N., Houshmand, F., Atshani Kouchesfahani, A., & Kherdiyar, S. (2025). The effectiveness of a relational mindfulness intervention on perceived stress and quality of couple interactions in couples with communication problems. **Journal** of **R**esearch in **P**sychological **H**ealth. 2025; 19 (2):1-16 [Persian].

Article Info:

Key words
relationship-based mindfulness, perceived stress, marital interaction quality, couples with communication problems

Abstract

The present study aimed to examine the effectiveness of a relationship-based mindfulness intervention on perceived stress and the quality of marital interactions among couples experiencing communication problems. This research employed a quasi-experimental design with pretest–posttest, control group, and short-term follow-up. The study population consisted of couples seeking family counseling services in Tehran in 2025, with 30 couples selected through convenience sampling and randomly assigned to experimental and control groups. Instruments included the Cohen Perceived Stress Scale, the Marital Interaction Quality Questionnaire, and a demographic information form. The intervention consisted of eight sessions focused on mindfulness skills applied in relational contexts, including present-moment awareness, mindful listening, conflict management, and empathy cultivation. Data were analyzed using repeated measures ANOVA and post-hoc tests. Results indicated that the intervention significantly reduced perceived stress and enhanced the quality of marital interactions, with effects maintained at short-term follow-up. These findings align with previous studies and highlight the capacity of relationship-based mindfulness to manage conflicts, foster empathy, and improve couples' relational skills. The study underscores the potential of this intervention as an evidence-based approach for family counselors and preventive programs targeting marital communication issues. Limitations include a small sample size, short-term follow-up, and self-report measures; future studies are recommended to utilize larger samples and longer follow-up periods to examine the durability of intervention effects.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

بررسی اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی رابطه‌محور بر استرس ادراک‌شده و کیفیت تعاملات زوجی در زوج‌های دارای مشکلات ارتباطی

پونه نزاکت[۱]، نگین قدمی[۲]، فاطمه هوشمند [۳]، ارمغان عطشانی کوچصفهانی [۴]، سمانه خردیار [۵*]

۱ . کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران.

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران.

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ایلام، ایلام ،ایران.

۴. دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرعباس، بندرعباس، ایران.

۵. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، البرز، ایران.

Email: kh1985samaneh@gmail.com

تاریخ دریافت

۱۴۰۴/۰۷/۰۸

تاریخ پذیرش نهایی

۱۴۰۴/۰۹/۲۷

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی رابطه‌محور بر استرس ادراک‌شده و کیفیت تعاملات زوجی در زوج‌های دارای مشکلات ارتباطی انجام شد. پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون، گروه کنترل و مرحله پیگیری کوتاه‌مدت بود. جامعه آماری شامل زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده در شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بود که ۳۰ زوج به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به دو گروه آزمایش و کنترل تخصیص یافتند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس استرس ادراک‌شده کوهن، پرسشنامه کیفیت تعاملات زوجی و فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی بود. مداخله شامل برنامه هشت جلسه‌ای ذهن‌آگاهی رابطه‌محور با تمرکز بر آگاهی لحظه‌ای، گوش دادن آگاهانه، مدیریت تعارض و پرورش همدلی بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون‌های تعقیبی بررسی شدند. یافته‌ها نشان داد که مداخله به طور معناداری استرس ادراک‌شده را کاهش و کیفیت تعاملات زوجی را افزایش داد و اثرات آن در پیگیری کوتاه‌مدت نیز پایدار بود. این نتایج با پژوهش‌های پیشین همسو بوده و نشان‌دهنده توانایی ذهن‌آگاهی رابطه‌محور در مدیریت تعارض‌ها، تقویت همدلی و ارتقای مهارت‌های ارتباطی زوجین است. یافته‌ها تأکید می‌کنند که این مداخله می‌تواند رویکردی علمی و کاربردی برای مشاوران خانواده و برنامه‌های پیشگیری از مشکلات ارتباطی زوجین باشد. محدودیت‌های پژوهش شامل نمونه محدود، پیگیری کوتاه‌مدت و استفاده از ابزارهای خودگزارشی است و مطالعات آینده می‌توانند با نمونه‌های بزرگ‌تر و پیگیری بلندمدت اثرات مداخله را بررسی کنند.

واژگان کلیدی

ذهن‌آگاهی رابطه‌محور، استرس ادراک‌شده، کیفیت تعاملات زوجی، زوج‌های دارای مشکلات ارتباطی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

سازگارانه به حداقل می‌رسد (سنکوفسکا و همکاران، ۲۰۲۵). بنابراین، می‌توان تعاملات زوجی ناکارآمد را نه صرفاً یک مسئله ارتباطی، بلکه پیامدی از ناتوانی در تنظیم هیجان و مدیریت استرس ادراک‌شده در بستر رابطه دانست.

بر این اساس، کاهش استرس و ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان به عنوان اهداف اساسی در مداخلات زوج‌درمانی مطرح شده‌اند (بوچارد و همکاران، ۲۰۲۵). در دهه‌های اخیر، ذهن‌آگاهی به عنوان یکی از رویکردهای نوین در مداخلات روان‌شناختی مورد توجه گسترده قرار گرفته است (تنشر و همکاران، ۲۰۲۶). ذهن‌آگاهی به صورت توجه هدفمند و غیرقضاوتی به تجربه لحظه حاضر تعریف می‌شود و شامل آگاهی از افکار، هیجانات و احساسات بدنی است (راگ و همکاران، ۲۰۲۵). از منظر سازوکارهای روان‌شناختی، تمرین‌های ذهن‌آگاهی از طریق افزایش خودنظارتی هیجانی، کاهش نشخوار فکری و گسست از افکار خودکار منفی، ظرفیت فرد برای پاسخ‌دهی انعطاف‌پذیر در موقعیت‌های استرس‌زا را تقویت می‌کنند (هرمانز و همکاران، ۲۰۲۵). این فرایندها مستقیماً همان منابع شناختی–هیجانی را بازسازی می‌کنند که تحت تأثیر استرس تضعیف شده‌اند.

اهمیت این سازوکارها زمانی برجسته‌تر می‌شود که در بستر روابط زوجی مورد توجه قرار گیرند؛ زیرا تعاملات زناشویی اغلب با هیجانات شدید همراه هستند و فقدان آگاهی هیجانی می‌تواند به تشدید تعارض‌ها بینجامد (یان و همکاران، ۲۰۲۵). از این رو، توسعه رویکردهای خاص رابطه‌محور مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب شده است این مفهوم فراتر از یک مداخله فردی، در زمینه روابط نزدیک نیز به کار گرفته شود (لو و همکاران، ۲۰۲۵). برنامه‌هایی مانند تقویت رابطه مبتنی بر ذهن‌آگاهی نشان داده‌اند که آموزش حضور ذهن در تعاملات،

مقدمه

ارتباط مؤثر و سازنده یکی از اساسی‌ترین ارکان پایداری زندگی زناشویی و کارکرد سالم خانواده به شمار می‌رود (چاتالولوک و همکاران، ۲۰۲۵). کیفیت تعاملات زوجین نقشی تعیین‌کننده در رضایت زناشویی، سلامت روان، ثبات خانواده و رشد هیجانی فرزندان دارد (پرودهوم و همکاران، ۲۰۲۵). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اختلال در الگوهای ارتباطی با افزایش تعارضات مزمن، کاهش صمیمیت عاطفی، افت رضایت زناشویی و افزایش احتمال جدایی همراه است (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۵). افزون بر پیامدهای فردی، مشکلات ارتباطی می‌توانند بار اجتماعی و اقتصادی قابل توجهی برای نظام سلامت روان و نهاد خانواده ایجاد کنند (پرودهوم و همکاران، ۲۰۲۵). این مسئله در بافت فرهنگی جامعه ایران که خانواده همچنان نقش محوری در حمایت روان‌شناختی افراد ایفا می‌کند، اهمیتی دوچندان می‌یابد (لو و همکاران، ۲۰۲۵).

با این حال، شواهد نشان می‌دهد که مشکلات ارتباطی زوجین اغلب در خلأ رخ نمی‌دهد، بلکه در بستری از فشارهای روان‌شناختی روزمره و استرس‌های ادراک‌شده شکل گرفته و تداوم می‌یابد (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۵). مطابق با مدل‌های شناختی–تعاملی استرس، فشارهای زندگی می‌توانند منابع شناختی و هیجانی فرد را تحلیل برده و زمینه را برای بروز واکنش‌های دفاعی، تکانشی یا کناره‌گیرانه در تعامل با همسر فراهم کنند (رادفورد و همکاران، ۲۰۲۵). در چنین شرایطی، ظرفیت همدلی، گوش دادن فعال و پاسخ‌دهی انعطاف‌پذیر کاهش یافته و الگوهای ارتباطی مخرب نظیر سرزنش، انتقاد و اجتناب تقویت می‌شوند (کار و همکاران، ۲۰۲۵). این فرایند به تدریج زوجین را وارد چرخه‌های منفی تعامل می‌کند که در آن سوءبرداشت‌ها تشدید شده و فرصت برای حل مسئله

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

در زمینه فرهنگی ایران نیز پژوهش‌های کنترل‌شده‌ای که از طرح‌های شبه‌آزمایشی همراه با مرحله پیگیری استفاده کرده باشند محدود است، که این امر تعمیم‌پذیری یافته‌های موجود را با محدودیت مواجه می‌سازد. از منظر کاربردی، فراهم آوردن شواهد تجربی بومی درباره اثربخشی این مداخلات برای روان‌شناسان، مشاوران خانواده و سیاست‌گذاران حوزه سلامت روان اهمیت زیادی دارد (رجایی و صفوی، ۲۰۲۳). مراکز مشاوره به طور فزاینده‌ای به دنبال رویکردهایی هستند که بتوانند به شکل همزمان استرس زوجین را کاهش داده و مهارت‌های ارتباطی آنان را تقویت کنند (تنشر و همکاران، ۲۰۲۶). مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی به دلیل ساختار آموزشی، قابلیت اجرا در قالب گروهی و تأکید بر خودتنظیمی هیجانی، می‌توانند گزینه‌ای مقرون‌به‌صرفه و کارآمد در این زمینه باشند (منگ و همکاران، ۲۰۲۵).

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی رابطه‌محور بر کاهش استرس ادراک‌شده و بهبود کیفیت تعاملات زوجی در زوج‌های دارای مشکلات ارتباطی انجام شد (روزن و همکاران، ۲۰۲۵). این مطالعه با بهره‌گیری از طرح نیمه‌آزمایشی پیش‌آزمون–پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری تلاش می‌کند شکاف موجود در ادبیات پژوهشی داخلی و بین‌المللی را کاهش داده و پشتوانه‌ای علمی برای کاربرد این رویکرد در مشاوره زوجین فراهم آورد.

روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش شامل زوج‌های دارای مشکلات ارتباطی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر تهران در بازه زمانی فروردین تا خرداد ۱۴۰۴ بود. نمونه پژوهش به روش در دسترس و از میان داوطلبانی انتخاب شد که پس از غربالگری اولیه، واجد شرایط ورود به مطالعه تشخیص داده شدند.

گوش دادن آگاهانه و پذیرش هیجانات همسر می‌تواند به بهبود کیفیت پیوند عاطفی و کاهش الگوهای تعارضی کمک کند (چاتالولوک و همکاران، ۲۰۲۵). مطالعات اخیر گزارش کرده‌اند که این مداخلات با افزایش رضایت زناشویی، صمیمیت و تنظیم هیجان بین‌فردی همراه هستند (کار و همکاران، ۲۰۲۵). در ایران نیز برخی مطالعات نشان داده‌اند که اجرای برنامه‌های ذهن‌آگاهی موجب ارتقای همدلی و مهارت‌های ارتباطی زوجین شده است (عباسپور و همکاران، ۲۰۲۳).

با وجود گسترش پژوهش‌ها در این حوزه، هنوز پرسش‌های مهمی در مورد میزان اثربخشی مداخلات ذهن‌آگاهی در زوج‌های دارای مشکلات ارتباطی باقی مانده است. بخش قابل توجهی از مطالعات پیشین بر جمعیت‌های عمومی یا زوج‌های غیرارجاع‌شده به مراکز مشاوره تمرکز داشته‌اند، در حالی که زوج‌هایی که با مشکلات مزمن ارتباطی مواجه‌اند، در چرخه‌های تثبیت‌شده استرس و تعامل منفی قرار دارند و ممکن است نیازمند مداخلات ساختاریافته‌تر و هدفمندتری باشند (پول و همکاران، ۲۰۲۵). افزون بر این، اگرچه برخی پژوهش‌ها به پیامدهای هیجانی و برخی دیگر به پیامدهای ارتباطی پرداخته‌اند، بررسی همزمان سازوکار هیجانی (استرس ادراک‌شده) و پیامد رفتاری (کیفیت تعامل زوجی) در چارچوب یک مداخله رابطه‌محور ذهن‌آگاهی کمتر مورد توجه قرار گرفته است (کومار و همکاران، ۲۰۲۵).

معیارهای ورود به پژوهش شامل حداقل یک سال از ازدواج، رضایت کتبی هر دو همسر برای شرکت در پژوهش، گزارش مشکلات ارتباطی در مصاحبه اولیه، کسب نمره بالاتر از نقطه برش در پرسشنامه کیفیت ارتباط زوجین و عدم دریافت همزمان مداخلات روان‌درمانی دیگر بود. معیارهای خروج شامل وجود اختلال روان‌پزشکی شدید، خشونت خانگی حاد،

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

مصرف داروهای روان‌پزشکی با دوز ناپایدار، غیبت بیش از دو جلسه و انصراف داوطلبانه از ادامه پژوهش بود.

در مجموع، ۳۰ زوج (۶۰ نفر) که واجد شرایط ورود به مطالعه بودند وارد پژوهش شدند. با توجه به ماهیت مداخلات زوج‌درمانی و با استناد به مطالعات پیشین در این حوزه که حجم نمونه‌ای بین ۱۲ تا ۲۰ زوج در هر گروه را کافی گزارش کرده‌اند، این حجم نمونه برای دستیابی به توان آماری مناسب در طرح‌های نیمه‌آزمایشی زوجی در نظر گرفته شد.

پس از انجام پیش‌آزمون، زوج‌ها به صورت تصادفی ساده به دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) تخصیص یافتند. فرآیند تصادفی‌سازی با استفاده از جدول اعداد تصادفی توسط پژوهشگری مستقل که در فرآیند اجرای مداخله نقشی نداشت انجام شد.

در مرحله پیش‌آزمون، هر دو گروه پرسشنامه‌های مربوط به استرس ادراک‌شده و کیفیت تعاملات زوجی را تکمیل کردند. سپس، گروه آزمایش در جلسات مداخله ذهن‌آگاهی رابطه‌محور شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد و در فهرست انتظار قرار داشت. بلافاصله پس از پایان جلسات مداخله، مرحله پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. مرحله پیگیری نیز دو ماه پس از پایان مداخله برای ارزیابی پایداری اثرات اجرا گردید.واحد تحلیل در این پژوهش «فرد» بود، با این حال، با توجه به ماهیت زوجی داده‌ها، وابستگی درون‌زوجی در تحلیل‌های آماری مورد توجه قرار گرفت.

ابزارهای سنجش

فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی

به‌منظور توصیف ویژگی‌های نمونه پژوهش، فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی تهیه شد که شامل سن زوجین، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال و تعداد فرزندان بود.

مقیاس استرس ادراک‌شده-Perceived Stress Scale) 14)

به‌منظور سنجش استرس ادراک‌شده از نسخه ۱۴ ماده‌ای مقیاس استرس ادراک‌شده (PSS-14) استفاده شد که نخستین بار توسط کوهن، کامارک و مرملشتاین طراحی گردید. این مقیاس یکی از پرکاربردترین ابزارهای سنجش فشار روان‌شناختی تجربه‌شده در ماه گذشته است و بر ارزیابی ادراک فرد از غیرقابل‌پیش‌بینی بودن، کنترل‌ناپذیری و فشار موقعیت‌های زندگی تمرکز دارد. گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «هرگز» تا «بسیار زیاد» نمره‌گذاری می‌شوند. این مقیاس شامل گویه‌های مثبت و منفی است که گویه‌های مثبت به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۰ تا ۵۶ بوده و نمرات بالاتر نشان‌دهنده استرس ادراک‌شده بیشتر است.

مطالعات بین‌المللی روایی سازه این مقیاس را از طریق تحلیل عاملی تأییدی تأیید کرده و پایایی آن را با ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰٫۷۸ تا ۰٫۹۱ گزارش کرده‌اند. همبستگی بالای این مقیاس با شاخص‌های اضطراب، افسردگی و فرسودگی روان‌شناختی نیز روایی همگرای آن را تأیید می‌کند(منگ و همکاران ، ۲۰۲۲) . در ایران، نسخه فارسی این مقیاس توسط معروفی‌زاده و همکاران (۲۰۱۴) هنجاریابی شده و ساختار عاملی و روایی سازه آن مورد تأیید قرار گرفته است. ضرایب پایایی گزارش‌شده برای نسخه فارسی بین ۰٫۸۰ تا ۰٫۸۷ بوده است(دهقان پور و همکاران ،۲۰۲۴). در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۰٫۸۷ به دست آمد

پرسشنامه الگوهای ارتباطی زوجین(CPQ)

پرسشنامه الگوهای ارتباطی زوجین با اختصار توسط کریستنسن و سالاوی (۱۹۸۴)طراحی شد و ابزاری تخصصی برای سنجش شیوه‌های ارتباطی زوجین در موقعیت‌های

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

تعارض و اختلاف به شمار می‌رود. نسخه ۲۰ ماده‌ای این پرسشنامه سه الگوی اصلی ارتباطی شامل الگوی سازنده متقابل، الگوی مطالبه/کناره‌گیری و الگوی اجتناب متقابل را ارزیابی می‌کند و پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر در الگوی سازنده متقابل نشان‌دهنده تعاملات کارآمدتر و نمرات بالاتر در دو الگوی دیگر نشان‌دهنده تعاملات ناکارآمدتر است. مطالعات بین‌المللی پایایی این ابزار را در دامنه ۰,۸۲ تا ۰,۹۰ گزارش کرده‌اند و روایی همگرای آن از طریق همبستگی معنادار با رضایت زناشویی، صمیمیت عاطفی و کیفیت رابطه تأیید شده است(ولوتی و همکاران ۲۰۲۲، . در ایران، این پرسشنامه توسط صمد زاده و همکاران(۲۰۱۳) هنجاریابی شده و روایی محتوایی و سازه آن مورد تأیید قرار گرفته است و ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰,۸۳ تا ۰,۸۸ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این ابزار در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۰,۸۹ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب آن در نمونه مورد مطالعه است.

پروتکل این پژوهش با اقتباس از برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی جان کابات-زین(۱۹۹۰) و الگوی بهبود رابطه مبتنی بر ذهن‌آگاهی کارسون و همکاران (۲۰۰۴) طراحی شده است.

جدول۱: ساختار مداخله ذهن‌آگاهی رابطه‌محور

هدف درمانی جلسه	محتوای علمی و فعالیت‌های درون جلسه	تکلیف خانگی
آشنایی با چارچوب مداخله، ایجاد اتحاد درمانی و معرفی ارتباط بین استرس و تعامل زوجی	معرفی قوانین گروه، تبیین مدل «استرس–واکنش خودکار–تعامل زوجی»، آموزش مفهوم ذهن‌آگاهی به عنوان مهارت تنظیم هیجان، اجرای تمرین کوتاه توجه به تنفس	تمرین روزانه ۱۰ دقیقه توجه به تنفس و ثبت موقعیت‌هایی که در آن واکنش خودکار نسبت به همسر رخ داده است
افزایش آگاهی بدنی و هیجانی به عنوان پیش‌نیاز تنظیم هیجان	آموزش و اجرای تمرین اسکن بدن، مشاهده غیرقضاوتی افکار و هیجانات، بحث گروهی درباره تجربه هیجانی در تعارض‌های زوجی	اجرای روزانه تمرین اسکن بدن و ثبت هیجانات تجربه‌شده هنگام تعامل با همسر
شناسایی الگوهای واکنش خودکار در تعارض‌های زوجی	تحلیل موقعیت‌های تعارض واقعی زوجین، آموزش مهارت توقف آگاهانه(Mindful Pause) ، تمرین عملی در قالب ایفای نقش	به‌کارگیری تکنیک «توقف آگاهانه» در موقعیت‌های تنش‌زا و ثبت پیامد آن
تقویت مهارت گوش دادن آگاهانه و حضور ذهن در تعامل	آموزش گوش دادن ذهن‌آگاهانه، تمرین دو نفره گوش دادن فعال با بازخورد درمانگر	تمرین روزانه ۱۵ دقیقه گفت‌وگوی دونفره با تمرکز بر گوش دادن آگاهانه بدون دفاع یا قضاوت
کاهش واکنش‌های دفاعی و افزایش پذیرش هیجانی همسر	آموزش مفهوم پذیرش هیجانی، تمایز بین پذیرش و تأیید، تمرین مشاهده هیجانات همسر بدون تلاش برای تغییر آن	ثبت موقعیت‌هایی که هیجانات همسر بدون واکنش دفاعی مشاهده شده است
پرورش همدلی و آگاهی از نیازهای هیجانی خود و همسر	تمرین‌های همدلی ذهن‌آگاهانه، شناسایی نیازهای هیجانی پنهان در تعارض‌ها، گفت‌وگوی هدایت‌شده زوجین	نوشتن نیازهای هیجانی خود و همسر و گفت‌وگو درباره آن با حضور ذهن
کاربرد مهارت‌های ذهن‌آگاهی در حل مسئله و کاهش استرس روزمره	آموزش حل مسئله مشترک با حضور ذهن، بررسی موقعیت‌های استرس‌زای واقعی زندگی زوجین، تمرین کاربردی	اجرای فرایند حل مسئله ذهن‌آگاهانه در یک موقعیت واقعی و ثبت مراحل آن

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

تثبیت مهارت‌ها، پیشگیری از عود و برنامه تمرین بلندمدت	مرور مهارت‌های آموخته‌شده، شناسایی موقعیت‌های پرخطر بازگشت به الگوهای قبلی، تدوین برنامه تمرین شخصی‌سازی‌شده	تدوین برنامه تمرین هفتگی و ادامه تمرین‌ها تا زمان پیگیری

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. پیش از آزمون فرضیه‌ها، نرمال بودن توزیع داده‌ها با آزمون شاپیرو–ویلک، همگنی واریانس‌ها با آزمون لون و فرض کرویت با آزمون ماچلی بررسی شد. برای بررسی اثر مداخله در طول زمان از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با عامل بین‌گروهی (گروه آزمایش و گروه کنترل) و عامل درون‌گروهی (زمان: پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) استفاده گردید. در صورت نقض فرض کرویت، اصلاح گرین‌هاوس–گایزر اعمال شد. مقایسه‌های زوجی با آزمون تعقیبی بنفرونی انجام شد و اندازه اثر با مجذور اتا جزئی (η^2p) گزارش گردید. سطح معناداری آماری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش نشان داد که مداخله ذهن‌آگاهی رابطه‌محور موجب کاهش معنادار استرس ادراک‌شده و بهبود کیفیت تعاملات زوجی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. پیش از آزمون فرضیه‌ها، مفروضه‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و کرویت بررسی شد. نتایج آزمون شاپیرو–ویلک نشان داد که توزیع نمرات متغیرهای وابسته در سه مرحله اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) نرمال بود($P > ۰/۰۵$). آزمون لون نیز همگنی واریانس‌ها را تأیید کرد و آزمون ماچلی فرض کرویت را برقرار نشان داد، بنابراین تحلیل‌های اصلی بدون اعمال اصلاح انجام شد.

میانگین و انحراف معیار نمرات استرس ادراک‌شده و کیفیت تعاملات زوجی در گروه آزمایش و گروه کنترل در سه مرحله اندازه‌گیری در جدول ۲ ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، میانگین نمرات استرس ادراک‌شده در گروه آزمایش از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون و پیگیری کاهش یافته، در حالی که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود. همچنین میانگین نمرات کیفیت تعاملات زوجی در گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری افزایش نشان می‌دهد، اما در گروه کنترل روند تغییرات ناچیز بوده است.

جدول۲. میانگین و انحراف معیار نمرات استرس ادراک‌شده و کیفیت تعاملات زوجی

متغیر	گروه	پیش‌آزمون (میانگین ± انحراف معیار)	پس‌آزمون (میانگین ± انحراف معیار)	پیگیری (میانگین ± انحراف معیار)
استرس ادراک‌شده (PSS-14)	ذهن‌آگاهی	۴۱٫۵۹ ± ۲٫۶۸	۳۷٫۵۰ ± ۳٫۷۵	۳۵٫۴۲ ± ۴٫۹۴
استرس ادراک‌شده (PSS-14)	کنترل	۴۳٫۵۸ ± ۳٫۰۰	۵۷٫۷۹ ± ۵٫۴۸	۵۸٫۷۱ ± ۳٫۸۸
کیفیت تعاملات زوجی (CPQ)	ذهن‌آگاهی	۷۳٫۸۹ ± ۱٫۴۶	۸۰٫۳۰ ± ۱٫۳۵	۸۹٫۵۸ ± ۲٫۵۷
کیفیت تعاملات زوجی (CPQ)	کنترل	۳۱٫۹۸ ± ۱٫۱۶	۳۲٫۵۴ ± ۲٫۳۵	۳۲٫۸۷ ± ۳٫۲۱

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

برای بررسی اثر مداخله ذهن‌آگاهی رابطه‌محور بر تغییرات استرس ادراک‌شده و کیفیت تعاملات زوجی در طول زمان، از تحلیل واریانس چندمتغیری با اندازه‌گیری مکرر (MANOVA)استفاده شد. در این تحلیل، عامل درون‌گروهی زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و عامل بین‌گروهی گروه (ذهن‌آگاهی و کنترل) لحاظ شد. اثرات اصلی و تعاملی برای هر دو متغیر وابسته بررسی شد و اندازه اثر با مجذور اتا جزئی (η^2p) گزارش گردید. نتایج این آزمون در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول۳. نتایج آزمون‌های چندمتغیری (MANOVA) برای بررسی اثر مداخله ذهن‌آگاهی بر استرس ادراک‌شده و کیفیت تعاملات زوجی

متغیر	منبع تغییرات	آزمون	F	df	P	η^2p
استرس ادراک‌شده(PSS-14)	زمان	Pillai's Trace	۹,۵۷	۲	۰,۰۰<۱	۰,۴۶۳
استرس ادراک‌شده(PSS-14)	زمان × گروه	Pillai's Trace	۱۸,۴۴	۲	۰,۰۰<۱	۰,۶۳۷
کیفیت تعاملات زوجی(CPQ)	زمان	Pillai's Trace	۳۷,۳۲	۲	۰,۰۰<۱	۰,۷۸۰
کیفیت تعاملات زوجی(CPQ)	زمان × گروه	Pillai's Trace	۳۵,۰۹	۲	۰,۰۰۳	۰,۷۷۴

برای تعیین محل تفاوت‌ها بین مراحل مختلف اندازه‌گیری و بررسی اثر مداخله ذهن‌آگاهی رابطه‌محور بر استرس ادراک‌شده و کیفیت تعاملات زوجی، از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. این آزمون امکان مقایسه زوجی بین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری را فراهم می‌کند و در شرایطی که اثر زمان یا تعامل زمان × گروه معنادار باشد، محل دقیق تغییرات را مشخص می‌سازد. نتایج این آزمون در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای بررسی اثر مداخله ذهن‌آگاهی بر استرس و کیفیت تعاملات زوجی

متغیر	مقایسه	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	P
کیفیت تعاملات زوجی (CPQ)	پیش‌آزمون – پس‌آزمون	۰,۹۹۶	۰,۲۶۲	**۰,۰۰۳**
کیفیت تعاملات زوجی (CPQ)	پس‌آزمون – پیگیری	۰,۲۸۹	۰,۶۲۶	**۰,۹۵۹**
کیفیت تعاملات زوجی (CPQ)	پیش‌آزمون – پیگیری	۶,۳۰	۰,۴۹۸	**۰,۰۰۱>**
استرس ادراک‌شده (PSS-14)	پیش‌آزمون – پس‌آزمون	۴,۵۸	۰,۵۷۵	**۰,۰۰۱>**
استرس ادراک‌شده (PSS-14)	پس‌آزمون – پیگیری	-۰,۲۸۹	۰,۶۲۶	**۱,۰۰۰**
استرس ادراک‌شده (PSS-14)	پیش‌آزمون – پیگیری	۴,۲۹	۰,۶۱۴	**۰,۰۰۱>**

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی نشان داد که کاهش استرس ادراک‌شده و افزایش کیفیت تعاملات زوجی در گروه ذهن‌آگاهی از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون و پیگیری معنادار بوده است ($P < ۰,۰۵$). بین پس‌آزمون و پیگیری در متغیر استرس ادراک‌شده تفاوت معناداری مشاهده نشد، که نشان‌دهنده پایداری اثر مداخله در طول زمان است. در متغیر کیفیت تعاملات زوجی، افزایش از پیش‌آزمون تا پیگیری معنادار بود، اما بین پس‌آزمون و پیگیری تغییر قابل توجهی مشاهده نشد، که نشان‌دهنده تثبیت مهارت‌های آموزش داده شده در طول پیگیری است. این نتایج بیانگر اثر مثبت و پایدار مداخله ذهن‌آگاهی رابطه‌محور بر هر دو متغیر وابسته می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مداخله ذهن‌آگاهی رابطه‌محور موجب کاهش معنادار استرس ادراک‌شده و ارتقای کیفیت تعاملات زوجی در زوج‌های دارای مشکلات ارتباطی شد. اثرات مداخله نه تنها در مرحله پس‌آزمون مشهود بود، بلکه در پیگیری کوتاه‌مدت نیز پایدار باقی ماند، که این ثبات نشان‌دهنده اثرگذاری نسبی مداخله در کوتاه‌مدت و توان آن در ایجاد تغییرات رفتاری و هیجانی پایدار در تعاملات زوجی است. این نتایج با پژوهش‌های پیشین داخلی و بین‌المللی همخوانی دارد؛ مطالعات ایرانی نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، از جمله درمان ذهن‌آگاهی دلبسته‌محور و شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، موجب افزایش همدلی، بهبود مهارت‌های ارتباطی، کاهش پریشانی روان‌شناختی و ارتقای رضایت زناشویی می‌شوند (عباسپور و همکاران، ۲۰۲۳ ؛اسدپور و همکاران ،۲۰۲۵). یافته‌های بین‌المللی نیز نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی با تقویت تنظیم هیجانی، کاهش نشخوار فکری، بهبود خودنظارتی هیجانی و افزایش انعطاف‌پذیری رفتاری، توانایی زوجین را برای مدیریت تعارض‌ها و تعاملات پیچیده بین فردی افزایش می‌دهد (سنکوفسکا و همکاران، ۲۰۲۵؛ هرمانز و همکاران، ۲۰۲۵؛ راگ و همکاران، ۲۰۲۵). بنابراین، این پژوهش نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی رابطه‌محور می‌تواند به عنوان یک مداخله مبتنی بر مکانیسم‌های روان‌شناختی شناخته شده و مستدل، فشار روان‌شناختی و عوامل زمینه‌ساز تعارض را تعدیل کند و کیفیت روابط زناشویی را ارتقا دهد.

یافته اول پژوهش، کاهش معنادار استرس ادراک‌شده زوجین بود. این یافته با مدل‌های شناختی–تعاملی استرس و نظریه تنظیم هیجانی همخوانی دارد؛ بر اساس این مدل‌ها، فشارهای روان‌شناختی و تنش‌های محیطی منابع شناختی و هیجانی فرد را محدود کرده و منجر به واکنش‌های خودکار تکانشی یا اجتنابی در تعاملات زوجی می‌شود (رادفورد و همکاران، ۲۰۲۵). مداخلات ذهن‌آگاهی رابطه‌محور با افزایش آگاهی لحظه‌ای و کاهش واکنش‌های خودکار هیجانی، این چرخه‌های منفی را قطع کرده و امکان پاسخ‌دهی هدفمند و انعطاف‌پذیر در موقعیت‌های استرس‌زا را فراهم می‌آورد (لو و همکاران، ۲۰۲۵). از منظر نظری، کاهش استرس ادراک‌شده مستقیماً بر ظرفیت توجه، همدلی، گوش دادن فعال و حل مسئله مشترک زوجین اثر می‌گذارد و زمینه را برای تعاملات سازنده فراهم می‌کند. از نظر عملی، کاهش استرس ادراک‌شده موجب می‌شود که زوجین توانایی مدیریت مؤثر تعارض‌ها، کاهش واکنش‌های دفاعی و افزایش همکاری و تعامل هدفمند را پیدا کنند و چرخه‌های منفی تعارض به حداقل برسند.

یافته دوم پژوهش نشان داد که کیفیت تعاملات زوجی، به ویژه در ابعاد همدلی، گوش دادن فعال و حل تعارض، پس از

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

مداخله بهبود یافته است. این یافته با پژوهش‌های پیشین داخلی و بین‌المللی همسو است و تأیید می‌کند که تمرین‌های ذهن‌آگاهی رابطه‌محور توانایی زوجین در درک هیجانات یکدیگر، پاسخ‌دهی انعطاف‌پذیر به نیازهای هیجانی و مدیریت مؤثر تعارض‌ها را افزایش می‌دهد (چاتالولوک و همکاران، ۲۰۲۵؛ کار و همکاران، ۲۰۲۵). از منظر نظری، این بهبود می‌تواند از طریق چند مکانیسم توضیح داده شود: اول، تمرین گوش دادن آگاهانه و تمرکز بر لحظه حاضر باعث افزایش همدلی و درک متقابل می‌شود؛ دوم، پذیرش هیجانات بدون قضاوت، واکنش‌های تکانشی و دفاعی را کاهش می‌دهد؛ سوم، افزایش آگاهی هیجانی و خودنظارتی هیجانی باعث می‌شود زوجین در تعاملات پیچیده، رفتارهای پاسخ‌محور و هدفمند از خود نشان دهند (بوچارد و همکاران، ۲۰۲۵). از منظر عملی، این یافته نشان می‌دهد که تمرین‌های ذهن‌آگاهی رابطه‌محور توانایی زوجین در مدیریت تعارض‌های روزمره، تقویت مهارت حل مسئله مشترک و افزایش کیفیت ارتباطات را به صورت مستمر ارتقا می‌دهد.

از نظر کاربرد پژوهشی و بالینی، نتایج حاضر تأکید می‌کند که مداخلات ذهن‌آگاهی رابطه‌محور می‌توانند به عنوان رویکردی مستدل و مبتنی بر شواهد برای بهبود تعاملات زوجین، به ویژه در زوج‌هایی که دارای سطوح بالای استرس و الگوهای ناکارآمد ارتباطی هستند، مورد استفاده قرار گیرند. ساختار گروهی و آموزشی این برنامه‌ها امکان اجرای آسان و مقرون‌به‌صرفه را فراهم می‌آورد و از طریق تمرین‌های خانگی و آموزش مهارت‌های رفتاری-هیجانی، ظرفیت زوجین را برای حل مؤثر تعارض‌ها، افزایش همدلی و تعامل سازنده در زندگی روزمره تقویت می‌کند (کومار و همکاران، ۲۰۲۵).

با این حال، محدودیت‌های پژوهش باید در تفسیر یافته‌ها مدنظر قرار گیرند. نمونه محدود و استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند. ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی قرار گیرند و عدم کورسازی ارزیابان و پژوهشگران احتمال سوگیری ارزیابی را افزایش می‌دهد. همچنین کنترل ناکافی مداخلات همزمان و اثر انتظار می‌تواند تا حدی نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. محدودیت دیگر این است که پیگیری کوتاه‌مدت بود و اثرات بلندمدت مداخله بررسی نشد، که ضرورت انجام مطالعات آینده با دوره‌های پیگیری طولانی‌تر را برجسته می‌کند.

پژوهش‌های آینده می‌توانند با نمونه‌های بزرگ‌تر، طرح‌های تصادفی‌شده، کورسازی دوسویه و کنترل دقیق‌تر متغیرهای مداخله‌کننده، اثربخشی مداخلات ذهن‌آگاهی رابطه‌محور را با دقت بالاتر بررسی کنند. همچنین بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند تنظیم هیجان، همدلی و آگاهی هیجانی می‌تواند مکانیسم‌های اثرگذاری مداخله را به صورت دقیق‌تر روشن کند. اجرای منظم این برنامه‌ها در مراکز مشاوره خانواده و طراحی دوره‌های پیشگیرانه برای زوجین بدون مشکلات شدید نیز توصیه می‌شود.

در نهایت ، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی رابطه‌محور یک مداخله علمی و مبتنی بر شواهد است که می‌تواند همزمان استرس ادراک‌شده را کاهش داده و کیفیت تعاملات زوجی را بهبود بخشد .این رویکرد با سازوکارهای روان‌شناختی شناخته شده همسو است و با توجه به همخوانی با ارزش‌ها و فرهنگ ایرانی، امکان کاربرد گسترده در مراکز مشاوره خانواده و برنامه‌های پیشگیری از مشکلات ارتباطی زوجین را فراهم می‌آورد، هرچند محدودیت‌های موجود ضرورت تحقیقات دقیق‌تر و گسترده‌تر را برجسته می‌سازد.

تعارض منافع نویسندگان

نویسندگان این مقاله اعلام می‌کنند که هیچ گونه تعارض منافع مالی یا غیرمالی در انجام پژوهش، جمع‌آوری داده‌ها، تحلیل نتایج و نگارش مقاله وجود ندارد. تمام منابع مالی مورد

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

نیاز پژوهش از طریق حمایت شخصی و امکانات دانشگاه تأمین شده و هیچ گونه وابستگی یا فشار خارجی برای تأثیرگذاری بر نتایج پژوهش وجود نداشته است.

قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی خود را از تمامی زوجینی که در این مطالعه شرکت کردند و همچنین از مشاوران و درمانگرانی که در اجرای مداخله همکاری نمودند، ابراز می‌دارند. همچنین از دانشگاه و مراکز مشاوره خانواده که امکانات پژوهشی و حمایت‌های لجستیکی را فراهم کردند، صمیمانه سپاسگزاریم. کمک‌ها و حمایت‌های ایشان نقش مهمی در انجام صحیح و علمی این پژوهش ایفا کرده است.

Reference

Abbaspour, K., Maleki Pirbazari, M., & Ashournejad, F. (2023). A Causal Model of the Relationship between Cognitive Emotion Regulation and the Quality of Couples' Committed Relationships Mediated by Mindfulness. Journal of Modern Psychology, 3(2), 22-32.

Asadpour, E., Sharei, A., & Salmani, A. (2025). Premarital intervention based on attachment and differentiation improves communication and conflict management in Iranian couples. *Scientific reports*, *15*(1), 29151.

Bouchard, K. N., Bergeron, S., & Rosen, N. O. (2025). Feasibility of a cognitive-behavioral couple therapy intervention for sexual interest/arousal disorder, 62(5), 765-775.

Bradford, A., & Witting, A. B. (2025). Resource loss and empathy in couples during the COVID-19 pandemic: The role of attachment behaviors. Journal of Marital and Family Therapy, 51(3), e70031.

Carr, A. (2025). Couple therapy and systemic interventions for adult-focused problems: The evidence base. Journal of Family Therapy, 47(1), e12481.

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. Behavior therapy, 35(3), 471-494.

Çataloluk, A., & Eroğlu, V. (2025). The relationship between genital self-image and the quality of sexual life in married Turkish women. Sexuality & Culture, 29(1), 191-209.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.

Dehghankar, L., Valinezhad, S., Amerzadeh, M., Zarabadi Poor, F., Hosseinkhani, Z., & Motalebi, S. A. (2024). Relationship between perceived social support and disability with the mediating role of perceived stress among older adults. BMC geriatrics, 24(1), 276.

Hermans, E. J., Hendler, T., & Kalisch, R. (2025). Building resilience: The stress response as a driving force for neuroplasticity and adaptation. Biological Psychiatry, 97(4), 330-338.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delacorte. Kabat-Zinn, J.(2003). Mindfulness-based

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

interventions in context: Past, present and future. Clinical psychological: Science & Practice, 10, 144-156.

Kumar, B., & Jangili, S. (2025). Heat transfer analysis of electroosmotic flow of couple stress fluid through a rotating circular microchannel. International Journal of Thermal Sciences, 208, 109359.

Löchner, J., Carlbring, P., Schuller, B., Torous, J., & Sander, L. B. (2025). Digital interventions in mental health: An overview and future perspectives. Internet Interventions, 40, 100824.

Lu, L., Wilder, S., & Prager, K. J. (2025). Intimacy reduces withdrawal after conflict in cohabiting couples. Journal of Social and Personal Relationships, 42(10), 2953-2977.

Maroufizadeh, S., Zareiyan, A., & Sigari, N. (2014). Reliability and validity of Persian version of perceived stress scale (PSS-10) in adults with asthma. Archives of Iranian medicine, 17(5), 0-0.

Meng, H., Ruan, J., Chen, Y., Yan, Z., Li, X., & Meng, F. (2022, June). An investigation into the pressures experienced by medical masters students during the COVID-19 pandemic based on the perceived stress scale-14 and its alleviation methods. In Healthcare (Vol. 10, No. 6, p. 1072). MDPI.

Meng, H., Xu, X., & Tian, T. (2025). Empirical study of Neo-Chinese fashion consumer behaviour from the perspectives of cultural identity and emotional self-regulation mechanism. Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics, 37(6), 1591-1607.

Poole, E. J., Broos, H. C., Timpano, K. R., & Doss, B. D. (2025). The interplay of negative urgency and cognitive reappraisal in couples' communication conflict. Journal of Marital and Family Therapy, 51(1), e12742.

Prud'homme, D., Han, N., McCourt, D., & Chacar, A. (2025). Divorce or temporary separation? Lessons from the US's history of decoupling with China and other nations. Journal of World Business, 60(5), 101648.

Qiu, X., Wang, C., Zhang, Y., Mao, J., Yang, X., Zhao, J., … & Li, Q. (2025). A feasibility study of a coping-focused, couple-based family resilience intervention (CCFRI) in supporting couples experiencing colorectal cancer. European Journal of Oncology Nursing, 75, 102821.

Raugh, I. M., Berglund, A. M., & Strauss, G. P. (2025). Implementation of mindfulness-based emotion regulation strategies: A systematic review and meta-analysis. Affective Science, 6(1), 171-200.

Rosen, N. O., Dubé, J. P., Bosisio, M., & Bergeron, S. (2025). Do demand-withdrawal communication patterns during sexual conflict predict couples' relationship satisfaction, sexual satisfaction, and sexual distress? An observational and prospective study. 62(5), 787-799.

Samadzadeh, M., Shaieri, M. R., & Javidi, N. (2013). Communication patterns questionnair: The reliability and validity. Family Counseling and Psychotherapy, 3(1), 124-150.

Senkovska, I., Bon, V., Mosberger, A., Wang, Y., & Kaskel, S. (2025). Adsorption and separation by flexible MOFs. Advanced Materials, 2414724.

Setiawan, G. A., Rumondor, P. C., Sanjaya, M., & Wijaya, S. N. (2025, January). The potential of digital communication via Whatsapp application in interpersonal communication management for married couples. In 2025 19th International Conference on Ubiquitous Information Management and Communication (IMCOM) (pp. 1-5). IEEE.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

Tenschert, J., Furtner, M., & Peters, M. (2025). The effects of self-leadership and mindfulness training on leadership development: A systematic review. Management Review Quarterly, 75(4), 2811-2862.

Velotti, P., Busonera, A., Tambelli, R., & Zavattini, G. C. (2022). Communication Patterns Questionnaire: Expanding reliability and validity evidence. Journal of Couple & relationship therapy, 21(4), 324-343.

Yan, N., Dai, X., Ding, X., & Bi, S. (2025). Spillover between daily marital interactions and parenting practices: Sensory processing sensitivity as moderators. Social Psychological and Personality Science, 16(5), 483-494.

Zhang, Y., Liu, F., Ma, J., Wu, J., Shen, C., Chang, F., … & Lang, H. (2025). Psychological stress and depression symptoms in nursing undergraduates: The chain mediating effect of cognitive reappraisal and ruminate thinking. BMC Nursing, 24(1), 8.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]