

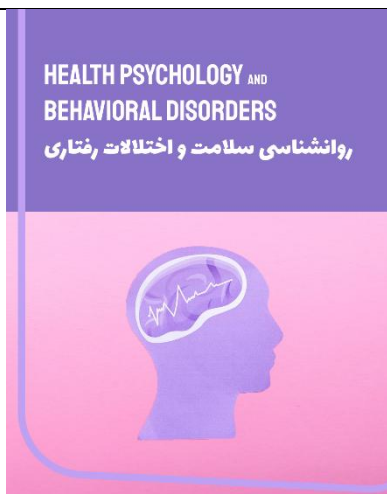
اثربخشی بسته مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط در زوج‌های ایرانی بر تنظیم هیجان و همدلی زوجین

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۸/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۱۶

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۴/۱۷



چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی بسته مداخله‌ای مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط در بهبود تنظیم هیجان و افزایش همدلی در زوج‌های ایرانی بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زوج‌های ایرانی ۲۵ تا ۵۰ ساله بود که واجد معیارهای ورود به پژوهش بودند. در مجموع ۲۴ زوج به روش هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۲ زوج) قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه تنظیم هیجان گروس و جان (۲۰۰۳) و پرسشنامه همدلی جولیف و فارینگتون (۲۰۰۶) بود که روایی و پایایی آن‌ها در مطالعات ایرانی تأیید شده است. گروه آزمایش طی ۸ تا ۱۲ جلسه در مداخله مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط شرکت کرد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (ANCOVA) تحلیل شدند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت میان دو گروه در متغیرهای تنظیم هیجان ($F=6.324, p=0.020$) و همدلی ($F=10.532, p=0.004$) معنادار بود. میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش در هر دو متغیر به‌طور قابل‌توجهی افزایش یافت که بیانگر اثربخشی مداخله در بهبود توانایی‌های هیجانی و ارتباطی زوجین است. نتایج این پژوهش نشان داد بسته آموزشی مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط با بازسازی شناختی و هیجانی ذهن‌سازهای زناشویی می‌تواند در بهبود تنظیم هیجان و افزایش همدلی زوجین ایرانی مؤثر باشد و به‌عنوان رویکردی بومی و کارآمد در ارتقای سلامت عاطفی خانواده‌ها به کار رود.

کلیدواژه‌گان: ذهن‌سازهای ارتباط، تنظیم هیجان، همدلی، زوج‌درمانی، روابط زناشویی

مهتاب یحیی پور^۱، حسین داودی^{۲*}، محمدمهدی جهانگیری^۳

۱. گروه مشاوره، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

۲. گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

۳. گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: davudi30@iaukhome.in.ac.ir

شیوه استناددهی: یحیی پور، مهتاب، داودی، حسین، و جهانگیری، محمدمهدی. (۱۴۰۴). اثربخشی بسته مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط در زوج‌های ایرانی بر تنظیم هیجان و همدلی زوجین. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۳(۳)، ۱-۱۴.

Effectiveness of a Communication Mind-Construct Analysis-Based Package on Emotion Regulation and Empathy in Iranian Couples

Submit Date: 2025-07-08

Revise Date: 2025-10-08

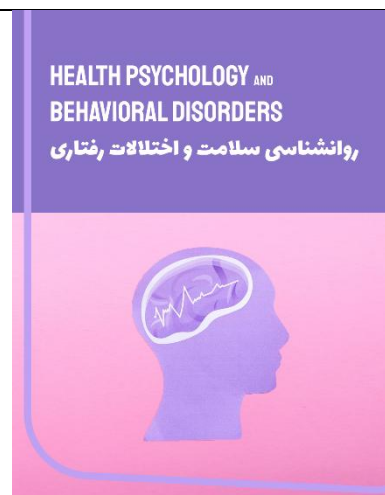
Accept Date: 2025-10-12

Publish Date: 2025-10-23

Abstract

This study aimed to evaluate the effectiveness of a communication mind-construct analysis-based intervention package in improving emotion regulation and empathy among Iranian couples. The study employed a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. The statistical population included Iranian couples aged 25–50 who met the inclusion criteria. Twenty-four couples were selected through purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups (12 couples each). Data were collected using the Gross and John Emotion Regulation Questionnaire (2003) and the Jolliffe and Farrington Empathy Questionnaire (2006), both validated in Iran. The experimental group participated in 8–12 structured sessions of communication mind-construct analysis, while the control group received no intervention. Data were analyzed using univariate analysis of covariance (ANCOVA). ANCOVA results revealed significant post-intervention differences between groups in emotion regulation ($F=6.324, p=0.020$) and empathy ($F=10.532, p=0.004$). Posttest means in the experimental group increased significantly across both variables, indicating that the intervention effectively enhanced participants' emotional regulation skills and empathic capacities. The findings suggest that the communication mind-construct analysis-based package effectively reconstructed couples' cognitive-emotional frameworks, improving their emotion regulation and empathy. This culturally grounded model can serve as an effective approach for promoting emotional health and relationship quality among Iranian couples.

Keywords: *Communication mind-constructs, emotion regulation, empathy, couple therapy, marital relationships*



Mahtab Yahyapour¹, Hossein Davoodi^{2*},
Mohamad Mahdi Jahangiri³

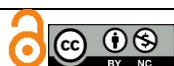
1. Department Counseling, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran.

2. Department of Counseling, Khom.C., Islamic Azad University, Khomein, Iran.

3. Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran.

*Corresponding Author's Email:
davudi30@iaukhomein.ac.ir

How to cite: Yahyapour, M., Davoodi, H., & Jahangiri, M.M. (2025). Effectiveness of a Communication Mind-Construct Analysis-Based Package on Emotion Regulation and Empathy in Iranian Couples. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 3(3), 1-14.



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

مقدمه

روابط زناشویی به عنوان یکی از بنیادی‌ترین اشکال پیوندهای انسانی، نقش مهمی در سلامت روان، رضایت از زندگی و پایداری اجتماعی ایفا می‌کند. پژوهش‌های اخیر در حوزه خانواده و روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان داده‌اند که کیفیت رابطه زوجین نه تنها تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های دلبستگی و مهارت‌های ارتباطی است، بلکه به میزان بالایی به فرایندهای شناختی و هیجانی نظیر تنظیم هیجان، همدلی، و ظرفیت ذهنی‌سازی (mentalization) وابسته است (Górska, 2015; Matin et al., 2025). این متغیرها تعیین می‌کنند که افراد چگونه حالات درونی خود و دیگران را درک، تفسیر و مدیریت می‌کنند و تا چه اندازه در مواجهه با تعارض‌های زناشویی از راهبردهای سازگارانه استفاده می‌نمایند (Luginbuehl & Schoebi, 2018).

در نظریه ذهن‌سازی، روابط زوجین به مثابه بستری برای رشد شناخت اجتماعی و خودآگاهی هیجانی دیده می‌شود، به طوری که هرچه ظرفیت درک حالات ذهنی همسر بالاتر باشد، تعارض‌ها با رویکرد همدلانه‌تر و عقلانی‌تر مدیریت می‌شوند (Babaei et al., 2023; Matin et al., 2025). این فرایند مستلزم نوعی انعطاف شناختی است که اجازه می‌دهد زوجین میان هیجان و عقلانیت تعادل برقرار کنند. در این راستا، تنظیم هیجان به عنوان یکی از سازوکارهای مرکزی در حفظ تعادل عاطفی رابطه عمل می‌کند (Luginbuehl & Schoebi, 2018; Obodiat et al., 2025). پژوهش‌ها نشان داده‌اند زوج‌هایی که از راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان نظیر ارزیابی مجدد شناختی و ابراز مناسب هیجان استفاده می‌کنند، در مقایسه با زوج‌هایی که از راهبردهای ناسازگارانه مانند سرکوبی و اجتناب بهره می‌گیرند، از سطح بالاتری از رضایت زناشویی برخوردارند (Bloch, 2011; Saffari et al., 2024).

از سوی دیگر، همدلی به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی در تداوم رابطه، موجب افزایش نزدیکی عاطفی، اعتماد متقابل و همبستگی زوجین می‌شود (Carasso & Dikla, 2024; Mirbagheri et al., 2025). این توانایی، بستر تعاملات سازنده و کاهش سوءتفاهم‌های ارتباطی را فراهم می‌کند. همدلی هیجانی و شناختی نه تنها در پیشگیری از چرخه تعارض نقش دارد، بلکه در فرایند ترمیم رابطه نیز مؤثر است، زیرا باعث می‌شود زوجین احساس درک‌شدگی و پذیرش عاطفی را تجربه کنند (Babaei et al., 2023; Kim & Woo, 2025).

بر اساس مدل آسیب‌پذیری-استرس-سازگاری (Grau et al., 2025) (VSA)، کیفیت رابطه زناشویی از تعامل میان عوامل فردی (نظیر ویژگی‌های شخصیتی و باورهای ارتباطی)، عوامل بافتی (نظیر فرهنگ و موقعیت اقتصادی-اجتماعی) و مهارت‌های سازگارانه زوجین در مواجهه با استرس‌ها شکل می‌گیرد. در این میان، باورهای ارتباطی به عنوان یکی از ابعاد شناختی بنیادین، تعیین می‌کنند که افراد چگونه رفتارهای شریک زندگی خود را تعبیر و تفسیر می‌کنند و چه انتظاراتی از ازدواج دارند (Amini et al., 2024; Metts & Cupach, 1990). پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده‌اند که باورهای ناکارآمد ارتباطی از جمله انتظار ذهن‌خوانی، اجتناب از تعارض یا ایده‌آل‌سازی افراطی، با کاهش رضایت زناشویی و افزایش سردی هیجانی در ارتباط هستند (Rastgoftar & Khodadadi, 2024; Sabournajad et al., 2023).

مطالعات بین‌فرهنگی بیانگر آن‌اند که عوامل فرهنگی و اجتماعی نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری الگوهای ذهنی روابط دارند. در جوامعی مانند ایران، که ازدواج غالباً نه فقط یک پیوند فردی بلکه نهادی اجتماعی و فرهنگی تلقی می‌شود، ارزش‌هایی چون هم‌کفو بودن، وفاداری، حرمت متقابل و مسئولیت‌پذیری به عنوان شاخص‌های اصلی موفقیت زناشویی شناخته می‌شوند (Bahadari Moghadam, 2023; Parsa, 2024). با این حال، تحولات فرهنگی، تغییر نقش‌های جنسیتی و افزایش آگاهی روان‌شناختی در دهه اخیر باعث شده است تا مفاهیم عشق، صمیمیت و تعهد در بافت روابط ایرانی دستخوش دگرگونی شوند (Davies & Coe, 2019; Kulik & Kitaichik, 2014). پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که صمیمیت عاطفی و اعتماد بین‌فردی در روابط زناشویی بیش از آنکه تابع صرف از عوامل بیرونی باشد، از کیفیت تعاملات روزمره و توانایی ذهنی‌سازی زوجین ناشی می‌شود (Górska, 2015; Mirbagheri et al., 2025). زوجینی که می‌توانند در مواجهه با رفتارهای منفی همسر، حالات درونی او را درک کرده و واکنش‌های خود را تعدیل نمایند، روابطی پایدارتر و رضایت‌بخش‌تر را

تجربه می‌کنند (Kim & Woo, 2025). همچنین، پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که ظرفیت ذهنی‌سازی بالا به بهبود مهارت حل مسئله، افزایش تحمل هیجانی و کاهش واکنش‌های دفاعی در روابط منجر می‌شود (Babaei et al., 2023; Matin et al., 2025). در مقابل، ضعف در تنظیم هیجان اغلب با افزایش تعارضات زناشویی، بروز رفتارهای پرخاشگرانه، و کاهش حس امنیت در رابطه همراه است (Bloch, 2011; Shamsad Khomeh, 2024). افرادی که قادر به مدیریت مؤثر هیجانات خود نیستند، معمولاً در موقعیت‌های تنش‌زا از راهبردهای ناکارآمد مانند کناره‌گیری، انتقاد یا کنترل افراطی استفاده می‌کنند که در نهایت منجر به سردی عاطفی می‌شود (Amini et al., 2024; Saffari et al., 2024). از سوی دیگر، افرادی که از راهبردهای سازگارانه نظیر پذیرش، بازتفسیر موقعیت، یا گفت‌وگوی باز استفاده می‌کنند، در مقایسه با سایرین از روابطی با ثبات‌تر و همدلانه‌تر برخوردارند (Carasso & Dikla, 2024; Obodiat et al., 2025). یکی از رویکردهای نوین در ارتقای کیفیت روابط زناشویی، تمرکز بر بازسازی ذهن‌سازهای ارتباطی است؛ یعنی بازبینی و بازتعریف باورها، طرح‌واره‌ها و الگوهای درونی که زوجین بر اساس آن‌ها رابطه را ادراک می‌کنند (Baldwin, 1992; Murray & Holmes, 1999). ذهن‌سازهای ارتباطی در واقع بازنمایی‌های شناختی و هیجانی هستند که بر اساس تجارب خانوادگی، فرهنگی و اجتماعی فرد شکل گرفته و رفتارهای بین‌فردی او را در رابطه تعیین می‌کنند. اصلاح این ذهن‌سازها می‌تواند منجر به افزایش درک متقابل، انعطاف هیجانی و بازسازی تعاملات منفی گردد (Rastgoftar & Khodadadi, 2024; Sabournajad et al., 2023). در همین راستا، پژوهش‌های داخلی متعددی به بررسی عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی پرداخته‌اند. به عنوان مثال، (Asefi, 2023) نشان داد که خودکارآمدی و الگوهای ارتباطی پیش‌بینی‌کننده مهمی برای ازدواج موفق هستند. همچنین (Bahadari Moghadam, 2023) دریافت که تمایز یافتگی و مهارت‌های ارتباطی نقش اساسی در تمایز بین ازدواج‌های موفق و ناموفق ایفا می‌کنند. یافته‌های (Babaei et al., 2023) نیز بر اهمیت ظرفیت ذهنی‌سازی و اعتماد بین‌فردی در تداوم روابط تأکید کرده است. در پژوهش (Amini et al., 2024)، باورهای ارتباطی و راهبردهای تنظیم هیجان به عنوان واسطه‌هایی بین شناخت و رضایت زناشویی شناسایی شدند. از منظر بین‌المللی نیز، (Lucas-Thompson et al., 2017) و (Davies & Coe, 2019) بیان کردند که تعارضات زناشویی نه تنها بر سلامت روان والدین، بلکه بر کارکردهای هیجانی و رفتاری فرزندان نیز اثرگذار است. این یافته‌ها اهمیت مداخلات مبتنی بر ذهن‌سازی و تنظیم هیجان را دوچندان می‌کند، چرا که چنین مداخلاتی نه فقط در سطح زوجین، بلکه در سطح خانواده تأثیرگذار هستند. همچنین، (Karami et al., 2025) نشان داد که درمان زوجی مبتنی بر ایماگو تراپی باعث افزایش گذشت و کیفیت رابطه در زوج‌های ناسازگار می‌شود و به بازسازی پیوند عاطفی میان آنان کمک می‌کند. افزون بر این، نقش متغیرهای فرهنگی و بین‌نسلی نیز در تحول نگرش نسبت به ازدواج قابل توجه است. پژوهش (Grau et al., 2025) در ۶۵ کشور نشان داد که فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی در ارتباط با رضایت زناشویی و سازگاری زوجین تأثیر بسزایی دارند. از سوی دیگر، (Rastgoftar & Khodadadi, 2024) در ایران تأکید می‌کند که تطابق ارزشی و اخلاقی بین زوجین عامل مهمی در حفظ ثبات هیجانی و زناشویی است. این نتایج بر ضرورت طراحی مداخلاتی تأکید دارند که از لحاظ فرهنگی بومی‌سازی شده و متناسب با الگوهای ذهنی و ارزشی جامعه ایرانی باشند. بر این اساس، مطالعه حاضر با هدف ارزیابی اثربخشی بسته مداخله‌ای مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط در زوج‌های ایرانی انجام شد.

روش‌شناسی

در این پژوهش از طرح نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد تا اثر بسته آموزشی مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط بر تنظیم هیجان و همدلی زوجین ایرانی بررسی شود. جامعه آماری شامل تمامی زوج‌های ایرانی در محدوده سنی ۲۵ تا ۵۰ سال بود که حداقل سه سال از ازدواج آنان گذشته و تمایل به شرکت در جلسات آموزشی داشتند. انتخاب نمونه با در نظر گرفتن معیارهای ورود شامل

رضایت آگاهانه، نداشتن اختلالات روانی شدید و حضور مستمر در جلسات انجام گرفت. پس از غربال اولیه، ۲۴ زوج واجد شرایط انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۲ نفری آزمایش و کنترل گمارده شدند. در گروه آزمایش، شرکت کنندگان در جلسات آموزشی مبتنی بر واکاوی ذهن سازه‌های ارتباط شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل در این بازه زمانی هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. برای هر دو گروه، پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از ابزارهای استاندارد اجرا شد تا تغییرات حاصل از مداخله ارزیابی شود. این طراحی امکان مقایسه‌ی مستقیم بین دو گروه و سنجش اثربخشی واقعی مداخله را فراهم ساخت.

ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل دو پرسشنامه معتبر بود که پیش‌تر در مطالعات ایرانی نیز هنجاریابی و اعتباریابی شده بودند. نخستین ابزار، پرسشنامه همدلی زناشویی جولیف و فارینگتون (۲۰۰۶) بود که از ۲۰ گویه تشکیل شده و دو زیرمقیاس همدلی شناختی و همدلی عاطفی را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه توانایی تمایز بین درک ذهنی از هیجانات همسر و تجربه‌ی عاطفی همدلانه را دارد. پایایی درونی این ابزار در نسخه فارسی با آلفای کرونباخ بین ۰.۷۸ تا ۰.۸۵ گزارش شده است. نمره بالاتر در این پرسشنامه بیانگر ظرفیت بیشتر برای درک و اشتراک عاطفی با همسر است. این ابزار به دلیل حساسیت بالا در تشخیص تفاوت‌های ظریف در کیفیت ارتباطی زوج‌ها، یکی از مناسب‌ترین شاخص‌ها برای ارزیابی اثر مداخلات روان‌درمانی ارتباطی محسوب می‌شود. اجرای این پرسشنامه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون انجام شد تا تغییرات در ابعاد شناختی و هیجانی همدلی سنجیده شود.

دومین ابزار، پرسشنامه تنظیم هیجان گروس و جان (۲۰۰۳) بود که شامل ۱۰ ماده و دو زیرمقیاس ارزیابی مجدد شناختی و سرکوبی هیجان است. ارزیابی مجدد به معنای بازتعبیر موقعیت‌های هیجانی برای کاهش شدت تجربه منفی و سرکوبی هیجان به معنای کنترل بیرونی ابراز هیجانات است. این ابزار به طور گسترده در پژوهش‌های روان‌شناسی هیجان و زوج‌درمانی به کار رفته و از اعتبار و پایایی بالایی برخوردار است. در مطالعات داخلی، ضریب پایایی این مقیاس بالاتر از ۰.۷ گزارش شده و ساختار عاملی آن در نمونه‌های ایرانی تأیید گردیده است. پاسخ‌دهی در مقیاس پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» انجام می‌گیرد و نمرات بالاتر در ارزیابی مجدد، بیانگر توانایی بیشتر در بازسازی شناختی موقعیت‌های هیجانی است. استفاده از این ابزار امکان بررسی تأثیر مداخله بر شیوه‌های سازگاران و ناسازگاران تنظیم هیجان را فراهم کرد.

پروتکل مداخله مبتنی بر واکاوی ذهن سازه‌های ارتباط در زوج‌های ایرانی با هدف ارتقای تنظیم هیجان و همدلی زوجین طراحی و اجرا شد. این مداخله بر پایه تحلیل ساختارهای ذهنی شکل گرفته پیرامون ازدواج موفق و عوامل مؤثر بر پایداری رابطه زناشویی بنا شده است و تلاش دارد با بازسازی شناختی و هیجانی ذهن سازه‌های ارتباطی، زوجین را به درکی عمیق‌تر و واقع‌گرایانه‌تر از رابطه زناشویی برساند. محتوای بسته مداخله شامل سه محور اصلی بود: نخست، هم‌ترازی به عنوان بنیان سازگاری در انتخاب همسر مورد بررسی قرار گرفت. در این بخش، شرکت کنندگان با مفهوم هم‌کفو بودن از منظر فرهنگی، اخلاقی، خانوادگی و مذهبی آشنا شدند و از طریق تمرین‌های گفت‌وگویی و بازتابی، تفاوت‌های خود و همسرشان را شناسایی کرده و بر اساس اصول همدلی و احترام متقابل به بازسازی انتظارات خود از رابطه پرداختند. تأکید بر هم‌ترازی فرهنگی و اخلاقی، درک تفاوت‌های طبقاتی و خانوادگی، و یافتن مسیرهای مشترک برای همیاری و آرامش متقابل، از ارکان کلیدی این مرحله بود. دومین محور مداخله به ویژگی‌های فردی زوجین اختصاص داشت. در این بخش، با بهره‌گیری از گفت‌وگوهای هدایت‌شده و تمرین‌های شناختی، زوجین به تحلیل تجارب زیسته خود، ویژگی‌های شخصیتی، جایگاه اجتماعی و معنویات فردی پرداختند تا الگوهای درونی‌شده‌ای را که بر روابط زناشویی اثر می‌گذارند، شناسایی کنند. هدف این بخش، تقویت خودآگاهی، درک متقابل، مهارت در ابراز هیجان و شکل‌گیری الگوهای ارتباطی حمایتی بود. محور سوم مداخله بر تغییر نگرش متمرکز بود؛ در این مرحله، شرکت کنندگان از نگاه هیجانی و آرمان‌گرایانه به ازدواج فاصله گرفته و با شناخت تحولات طبیعی در گذر زمان، به درکی واقع‌بینانه از عشق، مسئولیت‌پذیری و مشارکت رسیدند. در جلسات این محور، مفهوم عشق به عنوان مراقبت، تعهد و رشد متقابل بازتعریف شد و بر جایگزینی واکنش‌های هیجانی با تصمیم‌گیری‌های عقلانی و همدلانه تأکید گردید. علاوه بر این سه محور، منابع ذهن سازه‌های ازدواج موفق شامل خانواده، تجارب زیسته و فرهنگ جامعه نیز به

عنوان عناصر بینابینی در فرآیند درمان مطرح شدند. در این راستا، زوجین با تحلیل نقش خانواده در شکل‌گیری باورهای ارتباطی، بازنگری در الگوهای رفتاری بین‌نسلی، و بازشناسی تأثیر فرهنگ و جامعه بر نگرش‌های خود، به اصلاح باورهای ناکارآمد و تقویت بینش نسبت به رابطه خود پرداختند. بخش پایانی مداخله بر راهبردهای حفظ و تقویت ازدواج موفق متمرکز بود و با آموزش مهارت‌هایی همچون صبوری، احترام متقابل، گفت‌وگو، خویش‌تنداری و تصمیم‌گیری مشترک همراه بود. در مجموع، این بسته مداخله‌ای از ترکیب جلسات آموزشی، تمرین‌های تعاملی، بحث‌های گروهی، بازتاب تجربیات شخصی و تمرین‌های خانگی تشکیل شد و در طی ۸ تا ۱۲ جلسه‌ی منظم برگزار گردید تا از طریق فعال‌سازی ذهن‌سازهای سازگاران و بازسازی نگرش‌های ارتباطی، تنظیم هیجان و همدلی زوجین بهبود یابد و بنیان‌های شناختی و عاطفی ازدواج در بستر فرهنگی ایرانی تقویت شود.

داده‌های پژوهش پس از گردآوری با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۷ تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت. در بخش توصیفی، شاخص‌هایی چون میانگین، انحراف معیار، و دامنه تغییرات برای هر متغیر گزارش شد تا توزیع داده‌ها مشخص گردد. در بخش استنباطی، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) برای بررسی تأثیر مداخله بر متغیرهای وابسته استفاده شد، به نحوی که اثر نمرات پیش‌آزمون کنترل گردد. همچنین اندازه اثر، شاخص‌های بهبودی و روند تغییرات بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون محاسبه شد تا قدرت واقعی مداخله مشخص شود. بررسی فروض آزمون‌ها شامل نرمال بودن توزیع، همگنی واریانس‌ها و استقلال خطاها نیز انجام شد. در نهایت، نتایج تحلیل‌ها به‌منظور تبیین نقش بسته مداخله مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط در ارتقای تنظیم هیجان و همدلی زوجین مورد تفسیر قرار گرفت.

یافته‌ها

در این بخش، نتایج به‌دست‌آمده از اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر روی دو گروه آزمایش و کنترل ارائه می‌شود. هدف از این تحلیل، بررسی میزان تغییرات در متغیرهای تنظیم هیجان و همدلی زوجین پس از اجرای بسته مداخله‌ای مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط بود. داده‌های به‌دست‌آمده ابتدا در سطح توصیفی از طریق محاسبه شاخص‌هایی چون میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه بررسی شدند تا تصویری کلی از روند تغییرات در هر گروه به دست آید. سپس با مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه، میزان اثربخشی مداخله در ارتقای توانایی تنظیم هیجان و افزایش همدلی زوجین ارزیابی گردید. جدول زیر شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش را بر حسب گروه و مرحله زمانی نمایش می‌دهد.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه متغیرهای تنظیم هیجان و همدلی زوجین در گروه‌های آزمایش و کنترل بر اساس

پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون (میانگین)	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	پس‌آزمون (میانگین)	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
تنظیم هیجان	کنترل	۳۳.۰۲	۵.۷۳	۲۶	۴۴	۳۵.۳۵	۵.۷۵	۲۹	۴۸
تنظیم هیجان	آزمایش	۳۴.۱۴	۶.۳۲	۲۴	۴۳	۳۸.۵۰	۶.۶۴	۲۷	۴۸
همدلی	کنترل	۴۳.۹۷	۶.۷۹	۳۴	۵۴	۴۴.۸۳	۶.۴۸	۳۴	۵۴
همدلی	آزمایش	۴۶.۱۸	۷.۷۸	۳۴	۶۰	۴۹.۳۳	۷.۶۰	۳۷	۶۱

بر اساس نتایج جدول، مشاهده می‌شود که در متغیر تنظیم هیجان، میانگین نمرات گروه آزمایش از ۳۴،۱۴ در مرحله پیش‌آزمون به ۳۸،۵۰ در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییر چشمگیری مشاهده نمی‌شود و میانگین از ۳۳،۰۲ به ۳۵،۳۵ رسیده است. این یافته بیانگر آن است که بسته مداخله‌ای توانسته است بهبود قابل توجهی در مهارت‌های تنظیم هیجان شرکت‌کنندگان گروه آزمایش

ایجاد کند. همچنین مقادیر انحراف معیار نشان‌دهنده همگنی نسبی پاسخ‌ها در هر دو مرحله است، اما دامنه تغییرات در گروه آزمایش پس از مداخله اندکی کاهش یافته که نشان‌دهنده تثبیت مهارت‌های هیجانی در میان شرکت‌کنندگان است.

در متغیر همدلی نیز روندی مشابه مشاهده می‌شود. میانگین نمرات گروه آزمایش از ۴۶,۱۸ در پیش‌آزمون به ۴۹,۳۳ در پس‌آزمون افزایش یافته است، در حالی‌که گروه کنترل تنها افزایش اندکی از ۴۳,۹۷ به ۴۴,۸۳ را نشان می‌دهد. این تفاوت معنادار در جهت افزایش همدلی در گروه آزمایش حاکی از اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط در تقویت ابعاد شناختی و هیجانی همدلی میان زوجین است. از سوی دیگر، ثبات نسبی نمرات در گروه کنترل تأیید می‌کند که تغییرات مشاهده‌شده در گروه آزمایش ناشی از مداخله بوده و نه عوامل بیرونی.

در مجموع، نتایج توصیفی نشان می‌دهد که اجرای بسته مداخله‌ای منجر به بهبود چشمگیر در تنظیم هیجان و ارتقای همدلی زوجین شرکت‌کننده در گروه آزمایش شده است. این یافته‌ها زمینه را برای انجام تحلیل‌های استنباطی فراهم می‌سازد تا معناداری آماری تفاوت‌ها و اندازه اثر مداخله به‌طور دقیق‌تر مورد ارزیابی قرار گیرد.

به‌منظور بررسی اثربخشی بسته مداخله‌ای مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط بر متغیرهای تنظیم هیجان و همدلی، از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (ANCOVA) استفاده شد. این آزمون برای کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون و تعیین سهم واقعی مداخله در تغییر نمرات پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل به کار رفت. نتایج حاصل از این تحلیل در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در گروه‌های آزمایش و کنترل برای متغیرهای تنظیم هیجان و همدلی

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
تنظیم هیجان	پیش‌آزمون تنظیم هیجان	۷۶۵,۳۰۹	۱	۷۶۵,۳۰۹	۱۹۱,۹۱۲	۰,۰۰۰
	گروه	۲۵,۲۱۹	۱	۲۵,۲۱۹	۶,۳۲۴	۰,۰۲۰
	خطا	۸۳,۷۴۴	۲۱	۳,۹۸۸		
	کل	۳۳۶۳۰,۶۱۲	۲۴			
همدلی	پیش‌آزمون همدلی	۱۰۲۷,۲۳۵	۱	۱۰۲۷,۲۳۵	۳۱۲,۱۹۱	۰,۰۰۰
	گروه	۳۴,۶۵۵	۱	۳۴,۶۵۵	۱۰,۵۳۲	۰,۰۰۴
	خطا	۶۹,۰۹۹	۲۱	۳,۲۹۰		
	کل	۵۴۴۲۲,۰۰۰	۲۴			

نتایج جدول نشان می‌دهد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین گروه‌های آزمایش و کنترل در هر دو متغیر تنظیم هیجان و همدلی وجود دارد. در مورد تنظیم هیجان، مقدار آماره F برابر با ۶,۳۲۴ و سطح معناداری ۰,۰۲۰ است که بیانگر تفاوت معنادار بین دو گروه پس از مداخله می‌باشد. این یافته نشان می‌دهد که بسته آموزشی مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط توانسته است در بهبود مهارت تنظیم هیجان زوجین نقش مؤثری ایفا کند.

در مورد همدلی نیز مقدار F برابر با ۱۰,۵۳۲ و سطح معناداری ۰,۰۰۴ به دست آمده است که نشان‌دهنده اثر معنادار مداخله بر افزایش همدلی زوجین در گروه آزمایش است. نتایج همچنین نشان داد که اثر پیش‌آزمون در هر دو متغیر معنادار است، که تأیید می‌کند کنترل آن در تحلیل ضروری بوده است. مقدار پایین خطای میانگین مجزورات نیز دلالت بر پایداری نتایج و همگنی نسبی واریانس‌ها دارد.

در مجموع، یافته‌های تحلیل کوواریانس بیانگر آن است که مداخله مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط موجب افزایش معنادار در مهارت‌های تنظیم هیجان و همدلی زوجین شده و در مقایسه با گروه کنترل، تغییرات قابل توجهی در جهت بهبود الگوهای ارتباطی و هیجانی ایجاد کرده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بسته مداخله‌ای مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازه‌های ارتباط تأثیر معناداری بر بهبود تنظیم هیجان و افزایش همدلی در زوج‌های ایرانی داشته است. به بیان دیگر، شرکت‌کنندگانی که در جلسات مداخله شرکت کردند، در مقایسه با گروه کنترل، توانستند مهارت‌های هیجانی خود را بهبود بخشند، واکنش‌های عاطفی خود را در برابر موقعیت‌های تنش‌زا بهتر تنظیم کنند و درک عمیق‌تری نسبت به حالات درونی همسر خود پیدا نمایند. این یافته‌ها از این منظر حائز اهمیت‌اند که نشان می‌دهند اصلاح ذهن‌سازه‌های ارتباطی و بازنگری در باورهای زناشویی می‌تواند به شکل قابل توجهی کیفیت روابط عاطفی را ارتقا دهد و از بروز تعارضات مزمن جلوگیری کند. افزایش میانگین نمرات پس‌آزمون در هر دو متغیر تنظیم هیجان و همدلی در گروه آزمایش، مؤید این است که آموزش مبتنی بر ذهن‌سازه‌های ارتباط، موجب بازسازی شناختی و هیجانی در نحوه ادراک و واکنش زوجین نسبت به یکدیگر شده است (Mirbagheri et al., 2025; Obodiat et al., 2025).

مطالعات پیشین نیز نشان داده‌اند که زوج‌هایی که توانایی ذهنی‌سازی بالاتری دارند، در مواجهه با هیجانات منفی از راهبردهای شناختی مؤثرتری استفاده می‌کنند و روابطشان از ثبات و رضایت بیشتری برخوردار است (Górska, 2015; Matin et al., 2025). یافته‌های این پژوهش با نتایج (Matin et al., 2025) همسو است که نشان داد ذهنی‌سازی در روابط زناشویی، عاملی تسهیل‌گر برای درک متقابل و همدلی عاطفی است. در همین راستا، (Kim & Woo, 2025) بیان می‌کند که خودتمایزی و ذهنی‌سازی با افزایش سلامت روان و رضایت زناشویی ارتباط دارد، چراکه این فرایندها به زوجین کمک می‌کنند تا میان هیجان و شناخت، هماهنگی پایدارتری ایجاد کنند. مداخله حاضر نیز با تمرکز بر واکاوی ذهن‌سازه‌های ارتباط، به‌طور غیرمستقیم توانست این سازوکارهای شناختی و هیجانی را فعال سازد و موجب افزایش درک متقابل، پذیرش و خودآگاهی عاطفی در میان زوج‌ها شود.

یافته‌های مرتبط با تنظیم هیجان نیز نشان دادند که پس از مداخله، زوجین توانستند بهتر از راهبردهای سازگاران‌ای چون بازتفسیر شناختی، گفت‌وگو، و پذیرش استفاده کنند. این نتیجه با پژوهش (Saffari et al., 2024) همسو است که نشان داد تنظیم هیجان سازگاران‌انه نقش واسطه‌ای میان الگوهای ارتباطی و سازگاری زناشویی دارد. از منظر نظری، این یافته تأیید می‌کند که مهارت در تنظیم هیجان نه تنها یک متغیر درون‌فردی بلکه یک توانایی میان‌فردی است که از تعامل شناخت، ذهنی‌سازی و ارتباط متقابل نشأت می‌گیرد (Bloch, 2011; Luginbuehl & Schoebi, 2018). همچنین نتایج با یافته‌های (Obodiat et al., 2025) هم‌راستا بود که نشان داد راهبردهای کارآمد تنظیم هیجان به‌طور مستقیم تعهد زناشویی و کیفیت ارتباط را پیش‌بینی می‌کنند. در پژوهش (Shamsad Khameh, 2024) نیز مشخص شد که رفتارهای تنظیم هیجان در محیط‌های بین‌فردی از جمله روابط کاری و خانوادگی، کیفیت عملکرد و رضایت فردی را بهبود می‌بخشند؛ مشابه همین فرایند در این پژوهش در روابط زناشویی مشاهده شد.

افزایش همدلی در گروه آزمایش پس از اجرای بسته مداخله‌ای نیز یافته‌ای کلیدی بود که نشان از اثرگذاری مستقیم رویکرد ذهن‌سازه‌ای بر ابعاد شناختی و عاطفی همدلی داشت. این نتیجه با یافته‌های (Carasso & Dikla, 2024) مطابقت دارد که در پژوهشی بر زوج‌های میان‌سال نشان داد همدلی نقش تعدیل‌کننده‌ای میان فشارهای زناشویی و صمیمیت عاطفی دارد. در پژوهش حاضر، آموزش و تمرین ذهنی‌سازی و گفت‌وگوهای باز به زوجین کمک کرد تا درک عمیق‌تری از وضعیت ذهنی و احساسی شریک خود پیدا کنند و در نتیجه، واکنش‌های هیجانی‌شان سازگاران‌ه‌تر و همدلان‌ه‌تر شود. (Mirbagheri et al., 2025) نیز در مطالعه‌ای مشابه گزارش داد که زوج‌های سازگار از سطح بالاتری از همدلی عاطفی و شناختی برخوردارند و این عامل با انطباق‌پذیری زناشویی و کیفیت ارتباط رابطه مستقیم دارد. بنابراین می‌توان گفت که بسته آموزشی این پژوهش با تمرکز بر سازه‌های ذهنی و هیجانی در رابطه، زمینه‌ساز رشد همدلی و پیوند عاطفی زوجین شد.

از منظر نظری، این یافته‌ها را می‌توان در چارچوب مدل آسیب‌پذیری-استرس-سازگاری (Grau et al., 2025) تحلیل کرد. بر اساس این مدل، کیفیت زناشویی حاصل تعامل عوامل فردی (نظیر ویژگی‌های شخصیتی و باورهای ارتباطی)، عوامل موقعیتی (مانند استرس‌های محیطی

و اجتماعی)، و فرایندهای سازگاری هیجانی است. مداخله حاضر با تمرکز بر بازسازی ذهن‌سازهای ارتباطی توانست هر سه بعد را تحت تأثیر قرار دهد: در سطح فردی، خودآگاهی هیجانی افزایش یافت؛ در سطح بین‌فردی، همدلی و گفت‌وگو تقویت شد؛ و در سطح سازگاری، زوجین راهبردهای مؤثرتری برای مواجهه با تعارض یافتند. به همین دلیل، یافته‌ها از مدل نظری مذکور پشتیبانی می‌کنند و نشان می‌دهند که ذهن‌سازی می‌تواند سازوکاری میانجی میان آسیب‌پذیری و سازگاری عاطفی باشد (Babaei et al., 2023; Matin et al., 2025).

علاوه بر این، یافته‌های پژوهش با نظریه «طرحواره‌های رابطه‌ای» (Baldwin, 1992) نیز همخوانی دارد. این نظریه بیان می‌کند که افراد بر اساس تجربیات اولیه خود از روابط (به‌ویژه در خانواده مبدأ)، طرحواره‌هایی ذهنی درباره خود و دیگران شکل می‌دهند که به‌طور ناخودآگاه بر تعاملات زناشویی اثر می‌گذارد. مداخله حاضر با شناسایی و واکاوی این طرحواره‌ها به زوجین کمک کرد تا انتظارات غیرواقع‌بینانه خود را شناسایی کنند و روابطشان را بر مبنای درک متقابل و پذیرش بازسازی نمایند. به همین ترتیب، یافته‌های پژوهش با نتایج (Murray & Holmes, 1999) مطابقت دارد که نشان داد ساختارهای شناختی پایدار، پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری در روابط هستند. بنابراین، بازسازی ذهن‌سازهای ارتباطی می‌تواند به ایجاد الگوهای فکری انعطاف‌پذیر و سازگار منجر شود.

از سوی دیگر، یافته‌های مربوط به بهبود کیفیت هیجانی و شناختی رابطه با نتایج پژوهش‌های داخلی همسو است. (Rastgoftar & Khodadadi, 2024) نشان داد که سازگاری زناشویی در زوج‌های رضایت‌مند، تابعی از تنظیم هیجان، گفت‌وگوی سازنده و همدلی متقابل است. (Sabournajad et al., 2023) نیز در الگوی پارادایمی خود به این نتیجه رسید که انتخاب همسر و رضایت زناشویی در زوج‌های موفق، حاصل تعامل میان ذهن‌سازهای فرهنگی، تجارب زیسته و مهارت‌های ارتباطی است. در پژوهش حاضر نیز به‌کارگیری بسته آموزشی ذهن‌سازمحور، موجب شد تا شرکت‌کنندگان ضمن درک ریشه‌های فرهنگی و خانوادگی ذهن‌سازهای خود، به بازتعریف نقش‌ها و ارزش‌های زناشویی بپردازند و در نتیجه، رابطه‌ای متعادل‌تر تجربه کنند.

مطالعات پیشین همچون (Amini et al., 2024) و (Asefi, 2023) نیز نشان داده‌اند که باورهای ارتباطی و الگوهای تعاملی زوجین پیش‌بینی‌کننده مهمی برای رضایت زناشویی هستند و نقش میانجی تنظیم هیجان در این میان تعیین‌کننده است. این یافته‌ها تأیید می‌کنند که راهبردهای شناختی و هیجانی آموزش‌داده‌شده در مداخله حاضر (مانند بازتعبیر شناختی و پذیرش هیجانات) می‌توانند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم کیفیت رابطه را بهبود دهند. افزون بر این، نتایج با پژوهش (Karami et al., 2025) نیز همسو است که نشان داد درمان زوجی مبتنی بر ایماگو تراپی باعث افزایش گذشت و بهبود روابط عاطفی در زوج‌های ناسازگار می‌شود. هر دو مداخله بر اساس بازشناسی الگوهای ذهنی و هیجانی و بازسازی روابط از درون تعاملات عاطفی طراحی شده‌اند.

از منظر فرهنگی، یافته‌ها هم‌راستا با پژوهش (Bahadari Moghadam, 2023) و (Parsa Najad, 2024) نشان می‌دهند که بومی‌سازی مداخلات زناشویی با در نظر گرفتن ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی، اثربخشی مداخله را افزایش می‌دهد. در جامعه ایرانی، مفهوم هم‌کفو بودن، وفاداری و همدلی از ارزش‌های محوری ازدواج محسوب می‌شوند، و مداخله حاضر با تکیه بر این مؤلفه‌ها توانست به افزایش صمیمیت و انسجام عاطفی بین زوج‌ها منجر شود. در سطح جهانی نیز (Grau et al., 2025) و (Kulik & Kitaichik, 2014) تأکید کرده‌اند که تفاوت‌های فرهنگی، برداشت زوجین از نقش‌ها و تعهدات زناشویی را به شدت متأثر می‌سازد. بنابراین، موفقیت بسته مداخله‌ای در این پژوهش را می‌توان ناشی از همخوانی ساختار محتوایی آن با زمینه فرهنگی و اجتماعی زوج‌های ایرانی دانست.

از منظر نظری، می‌توان نتایج پژوهش حاضر را به مدل پویایی هیجان در روابط نزدیک (Luginbuehl & Schoebi, 2018) مرتبط دانست. در این مدل، تنظیم هیجان و همدلی به‌عنوان مؤلفه‌های مکمل در روابط عاشقانه شناخته می‌شوند که در تعامل با یکدیگر، کیفیت عاطفی رابطه را شکل می‌دهند. افزایش توانایی در تنظیم هیجان، زمینه‌ساز رشد همدلی و درک عمیق‌تر از دیگری است، در حالی که افزایش همدلی نیز سبب می‌شود فرد نسبت به هیجانات خودآگاه‌تر و منعطف‌تر شود. مداخله حاضر با ایجاد این چرخه مثبت در زوجین، تعادل هیجانی و شناختی در رابطه را بهبود بخشید.

به‌طور کلی، می‌توان نتیجه گرفت که بسته مداخله‌ای مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازه‌های ارتباط با ایجاد تحول در سازه‌های شناختی، تنظیم هیجان، و ظرفیت همدلی، توانسته است کیفیت روابط زوجین را در ابعاد مختلف ارتقا دهد. این یافته‌ها با نظریات و پژوهش‌های متعددی همسو است که بر نقش فرایندهای شناختی-هیجانی در پایداری روابط زناشویی تأکید کرده‌اند (Babaei et al., 2023; Bloch, 2011; Mirbagheri et al., 2025).

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، حجم نمونه نسبتاً کوچک بود که تعمیم نتایج را به کل جمعیت زوج‌های ایرانی محدود می‌کند. همچنین، دوره پیگیری طولانی‌مدت پس از مداخله انجام نشد و بنابراین پایداری اثرات درمانی در طول زمان مشخص نیست. از سوی دیگر، داده‌ها بر اساس پرسشنامه‌های خودگزارشی گردآوری شدند که ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی یا تمایل به ارائه تصویر مطلوب از خود قرار گرفته باشند. علاوه بر این، عوامل بیرونی مانند وضعیت اقتصادی، تفاوت‌های فرهنگی بین استان‌ها، و سطح تحصیلات ممکن است بر اثربخشی مداخله تأثیر گذاشته باشند.

پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با حجم نمونه بزرگ‌تر و با در نظر گرفتن تنوع فرهنگی و اقتصادی انجام شود تا قابلیت تعمیم یافته‌ها افزایش یابد. همچنین انجام پژوهش‌های طولی برای بررسی پایداری اثرات بسته مداخله‌ای در بازه‌های زمانی شش‌ماهه یا یک‌ساله می‌تواند مفید باشد. پژوهش‌های آتی می‌توانند اثر این مداخله را بر متغیرهای دیگری مانند رضایت زناشویی، تاب‌آوری رابطه، و سازگاری هیجانی نیز بررسی کنند. ترکیب این بسته با سایر رویکردهای درمانی مانند ذهن‌آگاهی، رفتاردرمانی زوجی یا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز می‌تواند حوزه‌های جدیدی از کاربرد را ایجاد کند.

در عرصه عملی، استفاده از این بسته مداخله‌ای می‌تواند در مراکز مشاوره خانواده، کلینیک‌های روان‌شناسی و دوره‌های آموزش پیش از ازدواج به‌کار گرفته شود. مشاوران خانواده می‌توانند از ساختار ذهن‌سازه‌ای برای کمک به زوج‌ها در شناسایی و اصلاح الگوهای ناکارآمد ارتباطی استفاده کنند. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، گفت‌وگوی همدلانه و بازشناسی الگوهای ذهنی می‌تواند به بهبود کیفیت روابط زناشویی در سطح جامعه منجر شود. افزون بر این، طراحی برنامه‌های آموزشی متناسب با بافت فرهنگی ایران و بهره‌گیری از رسانه‌های آموزشی در این زمینه می‌تواند گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت عاطفی خانواده‌ها باشد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Marital relationships are among the most critical interpersonal bonds shaping psychological well-being, life satisfaction, and social stability. Research in family psychology and emotional regulation highlights that the quality of marital interaction depends not only on personality traits and communication styles but also on deeper cognitive-emotional processes such as emotion regulation, empathy, and mentalization capacity (Górska, 2015; Matin et al., 2025). These capacities determine how individuals interpret, manage, and respond to their own emotions and those of their partners. Couples with higher mentalization ability are more capable of decoding emotional cues, expressing empathy, and resolving conflicts through understanding rather than defensiveness (Luginbuehl & Schoebi, 2018).

According to relational schema theory, the mental representations individuals hold about themselves and their partners significantly affect how they interpret and react to relational events (Baldwin, 1992; Murray & Holmes, 1999). These “relational mind-constructs” form the cognitive foundation upon which emotional reactions and interactional patterns are built. Dysfunctional mind-constructs, such as rigid beliefs about control, idealization, or emotional suppression, can lead to maladaptive communication and chronic emotional distance. Therefore, therapeutic interventions targeting the reconstruction of these cognitive structures are essential for improving marital satisfaction and emotional connection (Amini et al., 2024; Matin et al., 2025). Emotion regulation has been identified as a central factor in marital stability, determining how couples manage conflict and maintain emotional closeness. Studies have shown that adaptive strategies such as cognitive reappraisal, acceptance, and open communication predict higher satisfaction and resilience in relationships, whereas maladaptive strategies like emotional suppression or avoidance correlate with dissatisfaction and withdrawal (Bloch, 2011; Saffari et al., 2024). Similarly, empathy serves as the emotional bridge that allows partners to perceive and validate one another’s internal experiences, promoting intimacy and reducing hostility (Carasso & Dikla, 2024; Mirbagheri et al., 2025).

Cultural factors further moderate these dynamics. In collectivist societies such as Iran, where marriage is not only a personal union but also a social institution grounded in shared moral and cultural values, relational expectations are shaped by the norms of family cohesion, respect, and interdependence (Bahadari Moghadam, 2023; Parsa Najad, 2024). Studies emphasize that marital satisfaction in Iranian couples depends strongly on cultural consonance, mutual understanding, and the capacity to integrate traditional values with contemporary emotional needs (Grau et al., 2025; Rastgoftar & Khodadadi, 2024). Therefore, culturally tailored interventions are required to address these multilayered psychological and social constructs in marital functioning.

Building upon this theoretical and empirical background, the present study aimed to develop and evaluate the effectiveness of a communication mind-construct analysis-based intervention package designed to enhance emotion regulation and empathy among Iranian couples. The intervention was grounded in cognitive-emotional reconstruction, focusing on identifying and modifying underlying relational schemas, beliefs, and

emotional response patterns. By integrating the principles of mentalization, emotion regulation theory, and cultural contextualization, the study sought to determine whether restructuring maladaptive mind-constructs could improve couples' emotional and interpersonal functioning (Babaei et al., 2023; Obodiat et al., 2025).

Methods and Materials

The study employed a quasi-experimental design with pretest–posttest control groups. The statistical population consisted of Iranian married couples aged 25 to 50 who met the inclusion criteria of stable marital status, absence of severe psychiatric disorders, and willingness to participate. From this population, 24 couples were selected using purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups (12 couples in each).

Measurement tools included the *Gross and John Emotion Regulation Questionnaire* (2003), a 10-item scale assessing cognitive reappraisal and emotional suppression, and the *Jolliffe and Farrington Empathy Questionnaire* (2006), a 20-item scale measuring cognitive and emotional empathy. Both instruments had previously demonstrated acceptable psychometric properties in Iranian samples.

Following pretesting, the experimental group participated in 8 to 12 structured intervention sessions based on the Communication Mind-Construct Analysis Model. The program emphasized identifying cognitive biases, exploring relational schemas, and reconstructing emotional narratives through reflective dialogue and guided emotional awareness exercises. The control group received no intervention during the study period. After completion, both groups were post-tested using the same instruments.

Data were analyzed using descriptive statistics (mean, standard deviation) and inferential methods, particularly one-way analysis of covariance (ANCOVA), to compare posttest scores while controlling for pretest effects.

Findings

Descriptive results indicated a noticeable improvement in both emotion regulation and empathy in the experimental group compared to the control group. The mean emotion regulation score for the experimental group increased from 34.14 (SD = 6.32) in the pretest to 38.50 (SD = 6.64) in the posttest, while the control group showed only a slight rise from 33.02 (SD = 5.73) to 35.35 (SD = 5.75). Similarly, the mean empathy score for the experimental group rose from 46.18 (SD = 7.78) to 49.33 (SD = 7.60), whereas the control group's mean increased minimally from 43.97 (SD = 6.79) to 44.83 (SD = 6.48).

Results from ANCOVA confirmed these improvements were statistically significant. For emotion regulation, the F-value was 6.324 ($p = 0.020$), and for empathy, the F-value was 10.532 ($p = 0.004$), indicating that after controlling for pretest effects, the intervention had a significant impact on both variables. These results support the hypothesis that the mind-construct analysis–based intervention effectively enhanced emotion regulation and empathy among participating couples.

Discussion and Conclusion

The present findings demonstrated that participation in the communication mind-construct analysis intervention led to significant improvements in emotion regulation and empathy among Iranian couples. This suggests that reconstructing cognitive and emotional representations of relationships can enhance partners' understanding of one another's internal states and promote more adaptive emotional responses. These findings align with prior research emphasizing that emotion regulation and mentalization processes are key predictors of marital satisfaction (Kim & Woo, 2025; Matin et al., 2025; Obodiat et al., 2025).

In line with (Luginbuehl & Schoebi, 2018) and (Bloch, 2011), the results suggest that emotion regulation is not only an intrapersonal skill but also an interpersonal mechanism that directly influences relational dynamics. Couples who learned to reinterpret stressful situations and express emotions constructively reported improved communication and reduced emotional volatility. This reflects the transformative power of cognitive reappraisal and mindful awareness in facilitating relational resilience.

The observed enhancement in empathy supports the notion that emotional attunement is a trainable competency that can be fostered through guided reflection and relational feedback. As (Carasso & Dikla, 2024) and (Mirbagheri et al., 2025) emphasize, empathy acts as a moderator between marital strain and emotional intimacy. In this study, participants learned to interpret their partners' behaviors in light of internal emotions rather than surface reactions, thereby strengthening compassion and emotional validation.

The results also correspond with the Vulnerability–Stress–Adaptation Model proposed by (Grau et al., 2025), which posits that adaptive processes such as emotional regulation and empathy mediate the relationship between personal vulnerabilities and marital satisfaction. By helping couples recognize and reconstruct maladaptive schemas, the intervention enhanced their adaptive capacities in managing stress and sustaining intimacy. Similarly, (Babaei et al., 2023) and (Amini et al., 2024) highlighted that relational beliefs and cognitive emotion regulation strategies serve as mediators linking individual traits with marital satisfaction, a mechanism mirrored in the present study's outcomes.

The findings also resonate with (Rastgoftar & Khodadadi, 2024) and (Sabournajad et al., 2023), who found that marital adjustment among Iranian couples depends on emotional understanding, communicative competence, and shared values. The improvement in both empathy and regulation observed here may be attributed to the intervention's emphasis on cultural coherence—integrating core Iranian values of mutual respect, cooperation, and spiritual harmony. As (Bahadari Moghadam, 2023) and (Parsa Najad, 2024) observed, culturally sensitive programs that balance traditional moral frameworks with contemporary emotional needs yield more sustainable relationship outcomes.

The theoretical coherence of the findings with relational schema theory (Baldwin, 1992; Murray & Holmes, 1999) further strengthens the interpretation that cognitive reconceptualization of one's partner and relationship enhances emotional regulation and empathy. By reinterpreting cognitive biases and developing more flexible internal models, participants achieved greater emotional balance and mutual attunement. This process represents an essential shift from reactive to reflective relational functioning—a key mechanism in mentalization-based interventions (Górska, 2015; Matin et al., 2025).

Overall, the intervention's success indicates that working through couples' mind-constructs is a viable and effective approach to improving emotional dynamics in marriage. It not only facilitated the reduction of maladaptive patterns such as emotional withdrawal or escalation but also promoted a culture of dialogue and empathy-based understanding within intimate partnerships.

فهرست منابع

References

- Amini, S., Mardanirad, M., Khosravi babadi, A., & Poshaneh, K. (2024). The structural model of marital satisfaction based on relational beliefs with the mediating role of cognitive emotion regulation in married women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 11(3). <https://doi.org/10.32598/shenakht.11.3.99>
- Asefi, M. (2023). *Predicting Successful Marriage Based on Perfectionism and General Self-Efficacy with the Mediating Role of Couples' Communication Patterns among Married Individuals in Mashhad* Hakemat Razavi Higher Education Institute]. Psychology and Social Sciences - Social Work Department.
- Babaei, S., Dehghani, M., & Zahdi Tajrishi, K. (2023). Interpersonal Trust Modeling Among Couples Based on Mentalization Capacity, Conflict Resolution, and Internal Working Model. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 29(3), 304-319. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.29.3.4680.1>
- Bahadari Moghadam, F. (2023). *A Comparison of the Relationship Between Self-Differentiation and Communication Patterns in Women with Successful and Unsuccessful Marriages* Yazd University of Science and Art, Faculty of Humanities]. General Psychology.
- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological bulletin*, 112, 461-484. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.3.461>

- Bloch, L. M. (2011). *Naturalistic emotion regulation: The measurement and social consequences of spontaneous emotion regulation during marital conflict* <https://scispace.com/pdf/naturalistic-emotion-regulation-the-measurement-and-social-35ecwx0za2.pdf>
- Carasso, E., & Dikla, S. (2024). Marital strain and emotional intimacy in midlife couples: The moderating role of empathy. *Personal Relationships*. <https://doi.org/10.1111/pere.12559>
- Davies, P. T., & Coe, J. L. (2019). Family relationship dynamics: A developmental perspective. In *handbook of contemporary family psychology: Foundations, methods, and contemporary issues across the lifespan* (Vol. 1) (pp. 165-185). <https://doi.org/10.1037/0000099-010>
- Górska, D. J. (2015). Mentalization, specific attachment, and relational satisfaction from the intrapsychic and interpersonal perspectives. *Polish Psychological Bulletin*, 46(3), 393-400. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0046>
- Grau, I., Miketta, L., Ebbeler, C., & Banse, R. (2025). Cultural Differences in Correlations With Marital Satisfaction: The Vulnerability-Stress-Adaptation Model in 65 Countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 56(4). <https://doi.org/10.1177/00220221251323216>
- Karami, M., Karami, J., & Akbari, M. (2025). The Effectiveness of Imago Therapy-Based Couples Therapy on Increasing Marital Forgiveness and Quality of Marital Relationship Among Discordant Couples Visiting Counseling Centers. First National Conference on Developments and New Challenges in Regarding Family, Married Life, and Education, Bandar Abbas. <https://en.civilica.com/doc/2284096/>
- Kim, S., & Woo, S. (2025). Indirect Effects of Self-Differentiation and Mentalization on Family of Origin Health and Marital Satisfaction Among Korean Adults. *Journal of marital and family therapy*, 51(1), e12756. <https://doi.org/10.1111/jmft.12756>
- Kulik, L., & Kitaichik, D. (2014). Marital Intimacy and Selected Correlates of Gender Roles: A Comparative Analysis of Israeli Husbands and Wives. *Women's Studies*, 43, 823-842. <https://doi.org/10.1080/00497878.2014.921509>
- Lucas-Thompson, R. G., Lunkenheimer, E. S., & Dumitrache, A. (2017). Associations between marital conflict and adolescent conflict appraisals, stress physiology, and mental health. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 46(3), 379-393. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1046179>
- Luginbuehl, T., & Schoebi, D. (2018). Emotional Dynamics and Emotion Regulation in Intimate Relationships. In *Emotion Regulation*. <https://doi.org/10.4324/9781351001328-10>
- Matin, H., Etemadi, O., & Abedi, M. R. (2025). Facilitating Factors of Mentalizing in Marital Relationships: A Thematic Analysis of Content and Process Dynamics. *The Family Journal*. <https://doi.org/10.1177/10664807251335642>
- Metts, S., & Cupach, W. R. (1990). The Influence of Relationship Beliefs and Problem-Solving Responses on Satisfaction in Romantic Relationships. *Human Communication Research*, 17, 170-185. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1990.tb00230.x>
- Mirbagheri, A. M., Hazareh, Z., Kianimoghadam, A. S., Ghazanfari, M. J., & Masjidi Arani, A. (2025). Emotional empathy, adaptability, and couple functioning in compatible and incompatible young couples: A cross-sectional study. *J Nurs Rep Clin Pract*, 3(4), 332-340. <https://doi.org/10.32598/JNRCP.2412.1198>
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (1999). The (mental) ties that bind: Cognitive structures that predict relationship resilience. *Journal of personality and social psychology*, 77(6), 1228-1244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1228>
- Obodiat, S., Hassanzadeh, R., & Mirzaian, B. (2025). Predicting Marital Commitment: The Role of Attachment, Sexual Orientation, and Emotion Regulation. *International Journal of Body, Mind and Culture*. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i3.857>
- Parsa Najad, F. (2024). *The Effectiveness of Emotion-Focused Couples Therapy on Relationship Quality and Emotion Regulation of Couples* [Payame Noor University of Overseas Studies]. General Psychology.
- Rastgoftar, S., & Khodadadi, J. (2024). Antecedents and Consequences of Marital Adjustment in Couples Satisfied with Their Marital Life. *Women's and Family Cultural-Educational Quarterly*, 19(66), 79-110. https://cwfs.ihu.ac.ir/article_208462.html?lang=en
- Sabournajad, R., Bagheri, F., & Pourhosein, R. (2023). Examining the Paradigmatic Model of Spousal Selection and Satisfaction Among Satisfied Couples in Tehran: A Grounded Theory Study. *Psychology and Cognitive Psychiatry*, 10(6), 45-61. <https://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1768-en.html>
- Saffari, E., Nasehi, M., & Yousefzadeh, P. (2024). Cognitive Emotion Regulation Strategies and Marital Communication Patterns in Married Women: Investigating the Mediating Role of Defense Mechanisms. *PCP*, 12(3), 285-296. <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-919-en.html>
- Shamsad Khomeh, M. (2024). *The Role of Emotion Regulation Behaviors in the Relationship Between Mindfulness and the Quality of Working Life of Elementary School Principals* [Niloofar Educational Institute of Azerbaijan, Psychology Department]. Educational Psychology.