



## Effectiveness of Mentalization-Based Training on Relationship Beliefs, Marital Commitment, and Coping Strategies in Couples with Marital Conflict

Mostafa Tashvighi<sup>1</sup>, Hossein Ghamri Kivi<sup>2</sup>, Ali Sheykholeslami<sup>3</sup>

1. Ph.d candidate, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

E-mail: [mostafa.tashvighi@gmail.com](mailto:mostafa.tashvighi@gmail.com)

2. Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

E-mail: [Hghhossein44@gmail.com](mailto:Hghhossein44@gmail.com)

3. Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

E-mail: [a\\_sheikholslami@yahoo.com](mailto:a_sheikholslami@yahoo.com)

### ARTICLE INFO

### ABSTRACT

#### Article type:

Research Article

#### Article history:

Received 20 January

2026

Received in revised form

30 January 2026

Accepted 19 February

2026

Published online 22 May.

2026

#### Keywords:

Mentalization-based training; relationship beliefs; marital commitment; coping strategies; marital conflict; couples.

**Background:** Couples experiencing marital conflict commonly face significant challenges in their marital life, which may ultimately lead to separation or divorce. Therefore, examining psychological variables related to marital relationships and designing effective interventions is of considerable clinical and social importance. Despite this necessity, there is a research gap regarding the effectiveness of mentalization-based training on relationship beliefs, marital commitment, and coping strategies in couples with marital conflict.

**Aims:** The present study aimed to investigate the effectiveness of mentalization-based training on relationship beliefs, marital commitment, and coping strategies in couples with marital conflict.

**Methods:** The present study employed a quasi-experimental design with pretest, posttest, and follow-up measurements, including a control group. The statistical population consisted of couples experiencing marital conflict, from whom 30 participants were selected using purposive sampling and then randomly assigned to a mentalization-based intervention group (n=15) and a control group (n=15). The research instruments included the Relationship Beliefs Inventory (Eidelson & Epstein, 1982), the Marital Commitment Questionnaire (Adams & Jones, 1997), and the Coping Strategies Questionnaire (Lazarus & Folkman, 1984). The experimental group received mentalization-based training in 10 sessions of 90 minutes each, while the control group received no intervention. Data were analyzed using repeated measures analysis of variance (ANOVA) with SPSS version 24.

**Results:** The results indicated that mentalization-based training programs had a significant effect on relationship beliefs, marital commitment, and coping strategies in couples with marital conflict ( $p < 0.01$ ). Moreover, compared with the control group, the mentalization-based training led to significant increases in all three variables ( $p < 0.01$ ).

**Conclusion:** It can be concluded that mentalization-based training programs, by focusing on understanding and representing one's own and the partner's mental states, enhance empathy and mutual understanding between couples. Consequently, relationship beliefs are modified, marital commitment is strengthened, and couples make greater use of adaptive coping strategies.

**Citation:** Tashvighi, M., Ghamari Kivi, H., Sheykholeslami, A. (2026). Effectiveness of Mentalization-Based Training on Relationship Beliefs, Marital Commitment, and Coping Strategies in Couples with Marital Conflict. *Journal of Psychological Science*, 25(159), 1-18.

[10.61186/jps.25.159.9](https://doi.org/10.61186/jps.25.159.9)

*Journal of Psychological Science*, Vol. 25, No. 159, 2026.

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.25.159.9](https://doi.org/10.61186/jps.25.159.9)



✉ **Corresponding Author:** Hossein Ghamri Kivi. Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. E-mail: [Hghhossein44@gmail.com](mailto:Hghhossein44@gmail.com). Tel: (+98) 9144511171

## Extended Abstract

### Introduction

The family is recognized as one of the most fundamental social institutions, playing a crucial role in meeting the emotional, psychological, and social needs of its members. The quality of the marital relationship, as the core of the family system, is a key determinant of the mental health of couples, their children, and society at large (Pratham Majumdar et al., 2024). In contemporary societies, increasing economic, social, and psychological pressures have contributed to a higher prevalence of marital conflicts, which, if poorly managed, may result in reduced intimacy, diminished marital satisfaction, and even divorce (Dong et al., 2022). Research indicates that the manner in which couples cope with conflicts and their psychological skills determine whether such conflicts become constructive or destructive (Wilson et al., 2024). Therefore, identifying relevant psychological variables and developing effective interventions is considered a clinical and social necessity (Maya et al., 2024).

Among the key underlying factors of marital conflict are dysfunctional relationship beliefs, low levels of marital commitment, and maladaptive coping strategies. Relationship beliefs encompass couples' attitudes, expectations, and assumptions about their marital relationship; when these beliefs are irrational or unrealistic, they contribute to misunderstandings, dissatisfaction, and intensified conflict (Johnson et al., 2020; Nkeoziza et al., 2025). Marital commitment, defined as a psychological, moral, and structural bond between spouses, plays a central role in maintaining marital stability, and its decline is associated with emotional disengagement and relational instability (Zare et al., 2023; Yeo, 2024). Additionally, the use of adaptive coping strategies, such as problem-solving and effective communication, facilitates conflict resolution and relational stability, whereas avoidant or aggressive coping exacerbates marital tensions (Lazarus & Folkman, 1984; Hirawati & Defina, 2022).

In this context, mentalization-based training has emerged as an evidence-based and innovative

approach that emphasizes enhancing individuals' capacity to understand their own and others' mental states, empathy, and emotional regulation (McCann, 2022; Bleiberg et al., 2023). By helping couples better recognize and interpret thoughts, emotions, needs, and intentions, mentalization-based interventions can modify dysfunctional relationship beliefs, strengthen marital commitment, and promote the use of adaptive coping strategies (Thompson & Tutch, 2016). Although previous studies have demonstrated the effectiveness of mentalization-based approaches in improving couples' relational functioning (Tavakoli et al., 2023; Askari Ashtiani, 2023), limited research has examined the simultaneous impact of this intervention on relationship beliefs, marital commitment, and coping strategies in couples with marital conflict. Accordingly, the present study was conducted to address this research gap and to provide empirical support for the development of mentalization-based couple therapy interventions.

### Method

The present study was applied in terms of purpose and employed a quasi-experimental design with pretest, posttest, and follow-up measures, including an experimental and a control group. The statistical population consisted of couples experiencing marital conflict who had referred to counseling and psychological service centers affiliated with the Welfare Organization and the Iranian Psychological Association in Tabriz during the second quarter of 2025 and had not previously received psychological treatment. A total of 30 married men and women were selected through purposive sampling and then randomly assigned to either the mentalization-based training group ( $n = 15$ ) or the control group ( $n = 15$ ). Inclusion criteria included seeking counseling for marital conflict, holding at least a high school diploma, maintaining cohabitation throughout the study period, willingness to participate, and absence of substance abuse or severe psychiatric disorders. Exclusion criteria comprised repeated absences, withdrawal from the study, noncompliance with intervention rules, lack of cooperation in completing questionnaires, and marital separation during the

research process. Data were collected using the Relationship Beliefs Inventory (Eidelson & Epstein, 1982), the Marital Commitment Questionnaire (Adams & Jones, 1997), and the Coping Strategies Questionnaire (Lazarus & Folkman, 1984), all of which demonstrated satisfactory psychometric properties in both previous research and the present study. The experimental group received mentalization-based training based on Malberg's (2021) protocol in ten 90-minute sessions, whereas the control group received no intervention. Measurements were conducted at three time points (pretest, posttest, and one-month follow-up). To ensure ethical considerations, the mentalization-based intervention was provided to the control group after completion of the study. Data analysis was performed using repeated-measures analysis of variance (ANOVA) with SPSS version 24.

## Results

Demographic findings indicated that the majority of participants were aged between 36 and 45 years, with

a slightly higher proportion of women than men in both the experimental and control groups, and most participants held a bachelor's degree. Prior to conducting the multivariate repeated-measures analysis of variance, all statistical assumptions—including normality of data distribution, linearity, absence of multicollinearity, homogeneity of error variances, equality of variance–covariance matrices, homogeneity of regression slopes, and sphericity—were examined and confirmed. Results from the Shapiro–Wilk, Levene's, Box's M, and Mauchly's tests supported the appropriateness of using parametric and multivariate analyses. The multivariate analysis of variance revealed significant between-group effects, significant within-subjects effects over time, and a significant interaction effect between group and time, indicating distinct patterns of change in the dependent variables across the pretest, posttest, and follow-up phases in the experimental and control groups.

**Table 1. Repeated Measures Analysis of Variance for Coping Strategies, Marital Commitment, and Relationship Beliefs**

Variable	Source	SS	df	MS	F	Sig.	$\eta^2$
Coping Strategies	Within-subjects	1423.022	2	711.511	55.594	0.001	0.665
	Between-groups	2656.900	1	2656.900	158.029	0.001	0.849
	Group $\times$ Time	1125.600	2	562.800	43.974	0.001	0.611
Marital Commitment	Within-subjects	2074.022	2	1037.011	123.570	0.001	0.815
	Between-groups	466.944	1	466.944	62.644	0.001	0.691
	Group $\times$ Time	504.022	2	252.011	30.030	0.001	0.517
Relationship Beliefs	Within-subjects	1833.689	2	916.844	94.158	0.001	0.771
	Between-groups	3004.444	1	3004.444	257.384	0.001	0.902
	Group $\times$ Time	1537.689	2	768.844	78.959	0.001	0.738

Based on the results presented in Table 1, the calculated F values for the between-groups factor were statistically significant at the 0.05 level for coping strategies, marital commitment, and

relationship beliefs ( $p < 0.05$ ). These findings indicate significant differences between the experimental and control groups across all three dependent variables.

**Table 2. Bonferroni Post Hoc Test for Mean Differences from Pretest to Follow-up in Coping Strategies, Marital Commitment, and Relationship Beliefs**

Variable	Comparison Groups	Mean Difference	Standard Error	Sig.
Coping Strategies	Pretest – Posttest	–8.33	0.945	0.001
	Pretest – Follow-up	–8.53	0.920	0.001
	Posttest – Follow-up	–0.20	0.906	1.000
Marital Commitment	Pretest – Posttest	–6.86	0.800	0.001
	Pretest – Follow-up	–11.70	0.752	0.001
	Posttest – Follow-up	–4.83	0.687	0.001
Relationship Beliefs	Pretest – Posttest	–9.80	0.631	0.001
	Pretest – Follow-up	–9.33	0.856	0.001

Posttest – Follow-up	0.467	0.904	1.000
----------------------	-------	-------	-------

The results of the Bonferroni post hoc test shown in Table 5 indicate statistically significant differences in coping strategies, marital commitment, and relationship beliefs between the pretest and posttest as well as between the pretest and follow-up stages in the experimental group ( $p < 0.05$ ). However, no significant differences were observed between the posttest and follow-up stages for coping strategies and relationship beliefs, suggesting that the effects of the mentalization-based training on these two variables were maintained over time ( $p > 0.05$ ). Overall, the findings demonstrate that mentalization-based training had a significant and sustained effect on coping strategies, marital commitment, and relationship beliefs in the experimental group compared to the control group at both posttest and follow-up assessments ( $p < 0.05$ ).

## Conclusion

The present study aimed to examine the effectiveness of mentalization-based training on relationship beliefs, marital commitment, and coping strategies in couples experiencing marital conflict. The findings demonstrated that the mentalization-based educational program significantly improved all three variables in the experimental group compared to the control group, and these effects were maintained during the follow-up period. The results were consistent with previous research (Tavakoli et al., 2023; Gohari et al., 2022; Haj Hosseini et al., 2022; Karimi et al., 2020; Bleiberg et al., 2023; Thompson & Tutch, 2016; Nyberg & Hertzman, 2014), supporting the effectiveness of mentalization-based interventions in reducing marital conflict and enhancing the quality of marital relationships.

From a theoretical perspective, mentalization-based training enhances individuals' capacity to understand and interpret their own and their partners' mental states, thereby modifying dysfunctional relationship beliefs. By encouraging couples to look beyond overt behaviors and attend to underlying intentions, emotions, and thoughts, mentalization reduces

misinterpretations and unrealistic expectations while promoting cognitive flexibility and empathy (Nkeoziza et al., 2025). Simultaneously, increased mentalization deepens emotional bonds, enhances feelings of being understood, and strengthens emotional security, which collectively contribute to higher levels of marital commitment across emotional, behavioral, and structural dimensions (Yeo, 2024).

Furthermore, mentalization-based training improves emotional regulation and behavioral inhibition, leading couples to adopt more adaptive coping strategies such as constructive dialogue, collaborative problem-solving, and seeking social support, while reducing impulsive, avoidant, and aggressive responses to conflict (Hirawati & Defina, 2022). The maintenance of these effects at follow-up suggests that mentalization is internalized as a stable cognitive-emotional skill and consistently applied in everyday marital interactions. Despite limitations related to sample characteristics and contextual variables, the present findings provide valuable evidence for the application of mentalization-based training in family counseling and couple therapy and highlight the need for future research across more diverse populations and cultural contexts.

## Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** This study was derived from a doctoral dissertation in Counseling at the University of Mohaghegh Ardabili. All ethical principles related to research involving human participants were fully observed, including the protection of participants' personal information and confidentiality, adherence to privacy and data confidentiality, group-level data analysis, and the acquisition of informed consent after providing comprehensive explanations about the study objectives, session procedures, and participants' right to withdraw freely at any stage of the research.

**Funding:** This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

**Authors' contribution:** The first author was the senior author, the second were the supervisors and the third was the advisors.

**Conflict of interest:** the authors declare no conflict of interest for this study.

**Acknowledgments:** The authors sincerely thank all participants whose cooperation made this study possible.



## اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهنی سازی بر باورهای ارتباطی، تعهد زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای در زوجین دارای تعارض

مصطفی تشویقی<sup>۱</sup>، حسین قمری گیوی<sup>۲</sup>، علی شیخ الاسلامی<sup>۳</sup>

۱. کاندیدای دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۲. استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۳. استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

### چکیده

### مشخصات مقاله

#### نوع مقاله:

پژوهشی

#### تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۱۰/۳۰

بازنگری: ۱۴۰۴/۱۱/۱۰

پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۳۰

انتشار برخط: ۱۴۰۵/۰۳/۰۱

#### کلیدواژه‌ها:

آموزش مبتنی بر ذهنی سازی، باورهای ارتباطی، تعهد زناشویی، راهبردهای مقابله‌ای، تعارض زناشویی، زوجین.

**زمینه:** زوجین متعارض معمولاً با چالش‌های قابل توجهی در زندگی زناشویی خود روبرو هستند، که این مسائل می‌تواند در نهایت به جدایی یا طلاق منجر شود. از این رو، بررسی متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با روابط زناشویی و طراحی مداخلات مؤثر، ضرورت بالینی و اجتماعی دارد. در مورد بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهنی سازی بر باورهای ارتباطی، تعهد زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای در زوجین دارای تعارض، شکاف پژوهشی وجود دارد.

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهنی سازی بر باورهای ارتباطی، تعهد زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای در زوجین دارای تعارض انجام شد.

**روش:** پژوهش حاضر، از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زوجین دارای تعارض زناشویی بود که از میان آنها ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند به عنوان نمونه انتخاب و به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده در دو گروه آزمایش مبتنی بر ذهنی سازی (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) گمارده شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه باورهای ارتباطی (ایدلسون و اپشتاین، ۱۹۸۲)، پرسشنامه تعهد زناشویی (آدامز و جونز، ۱۹۹۷) و پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای (لازاروس و فولکن، ۱۹۸۴) بودند. گروه آزمایش آموزش مبتنی بر ذهنی سازی را در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کرد. داده با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS-24 انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ذهنی سازی بر باورهای ارتباطی، تعهد زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای در زوجین دارای تعارض مؤثر بود ( $P < 0/01$ ). همچنین آموزش ذهنی سازی در مقایسه با گروه گواه باعث بهبود باورهای ارتباطی، تعهد زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای شد ( $P < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** می‌توان نتیجه گرفت که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ذهنی سازی با تمرکز بر درک و بازنمایی ذهنی خود و دیگری، همدلی و فهم متقابل را در زوجین تقویت می‌کند و باعث می‌شود باورهای ارتباطی اصلاح شوند، تعهد زناشویی افزایش یابد و زوجین از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه بیشتری استفاده کنند.

**استناد:** تشویقی، مصطفی؛ قمری گیوی، حسین؛ و شیخ الاسلامی، علی (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهنی سازی بر باورهای ارتباطی، تعهد زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای در زوجین دارای تعارض. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۵۹، ۱-۱۸.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۵۹، ۱۴۰۵. DOI: [10.61186/jps.25.159.9](https://doi.org/10.61186/jps.25.159.9)



✉ نویسنده مسئول: حسین قمری گیوی. استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

رایانامه: [Hghhossein44@gmail.com](mailto:Hghhossein44@gmail.com) تلفن: ۰۹۱۴۴۵۱۱۱۷۱

خانواده یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی است که کارکردهای مهمی همچون تأمین نیازهای عاطفی، اجتماعی و روانی اعضا را بر عهده دارد (پراتام، محمودر و همکاران، ۲۰۲۴). کیفیت روابط میان زن و شوهر به‌عنوان هسته اصلی خانواده، تعیین‌کننده میزان سلامت روانی زوجین، فرزندان و در نهایت جامعه است. در دنیای معاصر، افزایش فشارهای اقتصادی، اجتماعی و روانی موجب شده است که تعارض‌های زناشویی بیش از گذشته در زندگی زوجین مشاهده شود (دونگ و همکاران، ۲۰۲۲). تعارض به خودی خود پدیده‌ای اجتناب‌ناپذیر و حتی در مواردی سازنده است، اما زمانی که مدیریت صحیحی بر آن صورت نگیرد، می‌تواند پیامدهای منفی جدی همچون کاهش صمیمیت، افزایش دزدگی، افت کیفیت زندگی مشترک و حتی طلاق به همراه داشته باشد (پورحجازی و همکاران، ۲۰۲۱). در پژوهش‌های متعدد تأکید شده است که شیوه مواجهه زوجین با تعارض‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی آنان، تعیین‌کننده میزان آسیب‌پذیری یا سازندگی این تعارض‌هاست (بوستانی و همکاران، ۲۰۲۵؛ ویلسون و همکاران، ۲۰۲۴). از این‌رو، بررسی متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با روابط زناشویی و طراحی مداخلات مؤثر، ضرورت بالینی و اجتماعی دارد (مایا و همکاران، ۲۰۲۴).

پس از مدتی از گذشت ازدواج هیجانات اولیه تا حدودی کاهش می‌یابد و اختلافات و واقعیت‌ها نمود بیشتری پیدا می‌کنند (کوچگیگیت و اوزون، ۲۰۲۵). این اختلاف می‌تواند همراه با تعارض زناشویی<sup>۱</sup> باشد و تهدیدی جدی برای بنیان خانواده‌ها محسوب شود و به‌عنوان رفتارهای متضاد میان زوجین ظاهر می‌شود که معمولاً یکی از آن‌ها در بروز این تعارض نقش دارد (دلالتوری و وانگر، ۲۰۱۸). این مشکلات عاطفی، ارتباطی و اجتماعی به‌طور منفی بر عملکرد زوجین تأثیر گذاشته و باعث تضعیف روابط‌شان می‌شود (برادری و همکاران، ۱۴۰۳). در نهایت، این تعارضات چالش‌های جدی برای زوج‌ها و خانواده‌هایشان ایجاد کرده و پیامدهای منفی برای زندگی مشترک آن‌ها دارد. تعارض در رابطه زناشویی موجب بروز آسیب‌هایی در رابطه زناشویی می‌شود (پراتام و همکاران، ۲۰۲۴). مولفه‌های روان‌شناختی و زوجی همچون باورهای ارتباطی<sup>۲</sup> (محمدیاری

و همکاران، ۱۴۰۱)، تعهد زناشویی<sup>۳</sup> (زارع و همکاران، ۱۴۰۲) و راهبردهای مقابله‌ای<sup>۴</sup> (شروت و همکاران، ۲۰۲۴) از جمله عواملی هستند که با تعارضات زناشویی در رابطه هستند.

از جمله عوامل زیربنایی تعارضات زناشویی، باورهای ارتباطی ناکارآمد زناشویی است (جانسون و همکاران، ۲۰۲۰). باورهای ارتباطی به ذهنیت و مفاهیمی اشاره دارند که زوجین درباره رابطه زناشویی خود دارند و آن را به‌عنوان واقعیتی پذیرفته‌اند. این باورها می‌توانند مثبت یا منفی باشند. باورهای مثبت به‌طور معمول باعث بهبود و پایداری رابطه می‌شوند و نقش کلیدی در تعهد افراد به ادامه‌دادن روابط عاشقانه دارند. بنابراین، هر چه این باورها مثبت‌تر باشد، احتمال رضایت و ثبات ازدواج افزایش می‌یابد (شروت و همکاران، ۲۰۲۴). باورهای ارتباطی شامل مجموعه‌ای از انتظارات، نگرش‌ها و عقاید درباره چگونگی رابطه و تعامل با همسر است (کیلیچارشلان و پارماکسز، ۲۰۲۳). هنگامی که این باورها غیرمنطقی یا ناکارآمد باشند، مانند این باور که همسر باید بدون بیان نیازها، خواسته‌های طرف مقابل را درک کند یا این که اختلاف نظر نشانه‌ای از شکست رابطه است، زمینه برای افزایش سوءتفاهم‌ها، تشدید تعارض‌ها و نارضایتی زناشویی فراهم می‌شود (نکنوزیزا و همکاران، ۲۰۲۵). برعکس، باورهای ارتباطی سازنده، مانند پذیرش تفاوت‌ها و اهمیت گفت‌وگوی صریح، می‌توانند به کاهش تنش و ارتقای رضایت کمک کنند. بنابراین اصلاح و بازسازی باورهای ارتباطی یکی از اهداف مهم مداخلات روان‌شناختی در حوزه زوج‌درمانی است (کاکولیان و همکاران، ۱۴۰۲).

تعهد زناشویی به‌عنوان یکی از عوامل پایدارکننده ازدواج محسوب می‌شود (زارع و همکاران، ۱۴۰۲). این تعهد نشان‌دهنده تمایل هر فرد برای حفظ رابطه زناشویی است و می‌تواند به دلیل احساس صمیمیت و رضایت از ارتباط، اعتقاد به مقدس بودن ازدواج و احساس مسئولیت برای احترام به آن، یا ترس از پیامدهای مالی و اجتماعی ناشی از طلاق و جدایی باشد (هنری، ۲۰۲۴). تعهد را می‌توان پیوند روانی و اخلاقی میان زوجین دانست که آنان را به تداوم رابطه و سرمایه‌گذاری برای آینده مشترک ترغیب می‌کند (بلیک و یانسنز، ۲۰۲۳). تعهد زناشویی ابعاد مختلفی دارد: تعهد شخصی (تمایل درونی برای ادامه رابطه)، تعهد اخلاقی (احساس مسئولیت

<sup>1</sup> Marital conflict

<sup>2</sup> Communication beliefs

<sup>3</sup> marital commitment

<sup>4</sup> Coping strategies

مبتنی بر ذهنی سازی<sup>۱</sup> (عسکری آشتیانی، ۱۴۰۲) به عنوان آموزش‌های اثربخش در پژوهش‌های پیشین مورد بررسی قرار گرفته‌اند و اثربخشی آنها تایید شده است. آموزش ذهنی‌سازی بر افزایش توانایی زوجین در درک احساسات و افکار یکدیگر تأکید دارند، و به آن‌ها کمک می‌کنند تا همدلی و درک متقابل را تقویت کنند (بلیبرگ و همکاران، ۲۰۲۳). ذهنی‌سازی به فرآیند شناختی اشاره دارد که در آن فرد به تحلیل و تفسیر رفتارهای خود و دیگران می‌پردازد. این رویکرد به زوجین می‌آموزد که چگونه به احساسات و نیازهای عاطفی یکدیگر توجه کنند و این می‌تواند منجر به بهبود ارتباط و کاهش تنش در مواقع تعارض شود (مک کان، ۲۰۲۲). این تحلیل شامل درک وضعیت‌های ذهنی همچون نیازها، آرزوها، احساسات، باورها و اهداف است. این مفهوم ابتدا از نظریه ذهن الهام گرفته شده و توسط فونگی به طور گسترده‌تری در زمینه برخی اختلالات روانی توسعه یافت. ذهنی‌سازی به صورت خودکار و کنترل‌شده رخ می‌دهد و معمولاً در تعاملات اجتماعی به شیوه‌ای محاوره‌ای صورت می‌گیرد (عربادزیف و پاونوا، ۲۰۲۴). هر فرد در این تعاملات، به حالت‌های ذهنی خود و دیگران توجه می‌کند و این امر به او کمک می‌کند تا احساسات ناخوشایندی از قبیل ناامیدی، خشم، غم، اضطراب، شرم و گناه را مدیریت کند (تامپسون و تاج، ۲۰۱۶). افراد در توانایی ذهنی‌سازی، درجات متفاوتی دارند. در یک سمت این پیوستار، افراد با ظرفیت‌های پیشرفته ذهنی‌سازی قرار دارند و در سمت دیگر، افرادی با نقص‌های جدی در این توانایی وجود دارند (بلیبرگ و همکاران، ۲۰۲۳). هنگامی که ذهنی‌سازی کاهش می‌یابد، احتمال بروز رفتارهای تکانشی و وضعیت‌های روانی منجر به آسیب به خود افزایش می‌یابد. پژوهش‌های پیشین نشان داده است بسته آموزشی ذهنی‌سازی بر بهبود مولفه‌های روان‌شناختی زوجین اثربخش است (توکلی و همکاران، ۱۴۰۲؛ عسکری آشتیانی، ۱۴۰۲؛ گوهری و همکاران، ۱۴۰۱؛ حاج حسینی و همکاران، ۱۴۰۱؛ کریمی و همکاران، ۱۳۹۹؛ بلیبرگ و همکاران، ۲۰۲۳؛ مک کان، ۲۰۲۲؛ تامپسون و تاج، ۲۰۱۶؛ نیبرگ و هرترمن، ۲۰۱۴). لذا در پژوهش‌های مختلف مانند پژوهش‌های بلیبرگ و همکاران (۲۰۲۳) و مک کان (۲۰۲۲)، زوج‌درمانی مبتنی بر ذهنیت بر تعارضات زناشویی مورد بررسی قرار گرفته است و نتایج نشان داده است ذهنی‌سازی

در برابر همسر و ارزش‌های فرهنگی) و تعهد ساختاری (موانع بیرونی برای جدایی). کاهش تعهد غالباً با افزایش دلزدگی، طلاق عاطفی و بی‌ثباتی رابطه همراه است (عبودیات و همکاران، ۲۰۲۵). از این رو، هر برنامه آموزشی یا درمانی که بتواند سطح تعهد را در زوجین تقویت کند، در واقع از بنیان خانواده و سلامت جامعه حمایت کرده است (انگیا و نئورماواتی، ۲۰۲۵).

راهبردهای مقابله‌ای به شیوه‌هایی اطلاق می‌شود که افراد برای مدیریت استرس‌ها و تعارض‌ها به کار می‌برند (ناسیر و همکاران، ۲۰۲۱). در روابط زناشویی، نوع راهبرد مقابله‌ای می‌تواند تفاوت زیادی در پیامدهای رابطه ایجاد کند. زوجینی که از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت (مانند حل مسئله مشترک، گفت‌وگو، جستجوی حمایت اجتماعی) استفاده می‌کنند، توانایی بیشتری در حل تعارض دارند و روابطشان پایدارتر است (رئسی و همکاران، ۲۰۲۳). برعکس، استفاده مکرر از راهبردهای اجتنابی، انکار یا پرخاشگری منجر به تشدید اختلاف‌ها می‌شود. بنابراین آموزش و تقویت راهبردهای مقابله‌ای مؤثر از اهداف اساسی مداخلات روان‌شناختی با زوجین است (هیراواتی و دیفینا، ۲۰۲۲). لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴)، مقابله یا سازگاری را تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد برای غلبه بر تنیدگی یا به حداقل رساندن اثر آن می‌دانند. راهبردهای مقابله‌ای مجموعه‌ای از سبک‌های شناختی و رفتاری فرد هستند که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن‌ها می‌شود. از سویی دیگر زوجین متعارض باید به ارتباط مؤثر تمرکز کنند؛ با بیان احساسات و نیازها به وضوح و گوش دادن به یکدیگر می‌توانند فهم بهتری از موقعیت پیدا کنند. سپس با همکاری بر روی حل مسئله، به جای تمرکز بر مشکلات، به دنبال راه‌حل‌های مشترک و سازنده برای بهبود وضعیت باشند (اوسکا و هراس ریکارو، ۲۰۲۴).

با توجه به اینکه زوجین متعارض اغلب چالش‌های بسیاری در زندگی زناشویی خود تجربه می‌کنند و این چالش‌ها می‌تواند حتی به جدایی و طلاق بیانجامد لذا بررسی رویکردهای آموزشی می‌تواند با بهبود تعارضات و مولفه‌های مرتبط با آن در زوجین از آسیب‌های جدی رابطه زناشویی بکاهد (جونک و همکاران، ۲۰۲۵). از این رو بسته‌های آموزشی

<sup>1</sup> Mentalization-Based Training

## روش

### طرح پژوهش و شرکت کنندگان:

پژوهش حاضر به لحاظ هدف از نوع کاربردی و به لحاظ روش گردآوری داده‌ها از روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه و آزمایش بود. جامعه آماری پژوهش، شامل تمام زوجین (زن یا مرد متاهل) دارای تعارض زناشویی (تشخیص تعارض از سوی مشاور و درمانگر مراکز دریافت کردند و تاکنون تحت درمان قرار نگرفته بودند) بود که در سه ماهه دوم سال ۱۴۰۴ به مراکز مشاوره و خدمات روان-شناختی وابسته به بهزیستی و سازمان نظام روان‌شناسی در شهر تبریز مراجعه کردند. جهت گزینش نمونه پژوهش به صورت هدفمند از میان افراد جامعه آماری تعداد ۳۰ نفر از زنان و مردان متاهل به عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده در دو گروه آزمایش مبتنی بر ذهنی سازی (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) گمارده شدند (با توجه به اینکه تعداد نمونه پژوهش ۱۵ نفر برای هر گروه در روش آزمایشی با استناد به پژوهش‌های پیشین کفایت می‌کند در این پژوهش نیز برای هر گروه ۱۵ نفر انتخاب شدند). ملاک‌های ورود به پژوهش شامل؛ مراجعه به کلینیک روان‌شناسی با هدف رفع تعارض زناشویی، داشتن حداقل مدرک دیپلم، زندگی مشترک با همسر در زمان انجام پژوهش تا اتمام آن، تمایل به مشارکت در پژوهش و ادامه جلسات درمانی، عدم سوء مصرف مواد و عدم اختلالات روانی شدید (براساس نظر درمانگر) است. ملاک خروج از تحقیق شامل غیبت در دو جلسه آموزشی، انصراف از ادامه پژوهش، عدم رعایت قوانین جلسات آموزشی، عدم همکاری در تکمیل پرسشنامه‌ها در مراحل پژوهش و جدا شدن یا متارکه کردن از همسر می‌باشد.

## ابزار

**پرسشنامه باورهای ارتباطی<sup>۱</sup> (RBI):** این پرسشنامه به منظور اندازه‌گیری باورهای ارتباطی در زندگی زناشویی توسط ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲)، طراحی دارای ۴۰ گویه و پنج مولفه باور به مخرب بودن مخالفت (۱، ۶، ۱۱، ۱۶، ۲۱، ۲۶، ۳۱، ۳۶)، باور به تغییر ناپذیری همسر (۳، ۸، ۱۳، ۱۸، ۲۳، ۲۸، ۳۳، ۳۸)، ذهن‌خوانی (۲، ۷، ۱۲، ۱۷، ۲۲، ۲۷، ۳۲، ۳۷)، کمال

تنش‌های زوجین را کاهش می‌دهد. از سویی دیگر در پژوهش‌های تامپسون تاچ (۲۰۱۶) و کریمی و همکاران (۱۳۹۹) نیز بیان کردند کیفیت روابط خانواده با استفاده از درمان ذهنی‌سازی بهبود پیدا می‌کند. اما در پژوهش‌های انجام شده صرفاً بر مولفه‌های روان‌شناختی مختلف در زوجین پژوهش انجام شده و بررسی شده‌اند اما به صورت مستقیم بسته آموزشی ذهنی‌سازی بر باورهای ارتباطی، تعهد زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای مورد بررسی قرار نگرفته است. اما پژوهش‌های مختلف این متغیرها و مولفه‌ها به عنوان عوامل مؤثر بر تعارضات زناشویی مطرح شده‌اند. با توجه به شیوع روزافزون تعارضات زناشویی و نقش تعیین‌کننده آن در تضعیف سلامت روان فردی و ثبات خانواده، شناسایی و به‌کارگیری مداخلات روان‌شناختی اثربخش و مبتنی بر شواهد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. آموزش مبتنی بر ذهنی‌سازی با تمرکز بر ارتقای توانایی درک حالات ذهنی خود و دیگری، می‌تواند نقش مهمی در اصلاح باورهای ناکارآمد ارتباطی، افزایش تعهد زناشویی و بهبود راهبردهای مقابله‌ای سازگاران در زوجین دارای تعارض ایفا کند. از آنجا که بسیاری از تعارضات زناشویی ریشه در سوءبرداشت‌های شناختی، نقص در تنظیم هیجان و ناتوانی در درک متقابل هیجان‌ات و نیت‌های همسر دارد، ذهنی‌سازی به‌عنوان یک سازه کلیدی می‌تواند مکانیزم‌های زیربنایی تعاملات زوجین را به‌طور معناداری بهبود بخشد. نوآوری پژوهش حاضر در این است که با وجود شواهد روبه‌رشد اثربخشی رویکردهای مبتنی بر ذهنی‌سازی در حوزه‌های بالینی مختلف، پژوهش‌های تجربی اندکی به بررسی هم‌زمان تأثیر این مداخله بر باورهای ارتباطی، تعهد زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای در زوجین دارای تعارض پرداخته‌اند. از این‌رو، انجام پژوهش حاضر ضمن پر کردن خلأ پژوهشی موجود، می‌تواند پشتوانه علمی ارزشمندی برای توسعه مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر ذهنی‌سازی فراهم آورد و کاربردهای بالینی و پیشگیرانه مهمی برای متخصصان سلامت روان و سیاست‌گذاران حوزه خانواده در سطح بین‌المللی داشته باشد. بر این اساس، سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش مبتنی بر ذهنی‌سازی می‌تواند به‌طور معناداری باورهای ارتباطی ناکارآمد را کاهش داده، تعهد زناشویی را افزایش دهد و راهبردهای مقابله‌ای سازگاران را در زوجین دارای تعارض بهبود بخشد؟

1. Relationship Beliefs Inventory

۰/۸۵ محاسبه شد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۴ بدست آمد.

### پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای<sup>۲</sup> (CSQ):

لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) طراحی و متشکل از ۶۶ سؤال است. این آزمون شامل ۶۶ ماده بوده و ۸ مقیاس مقابله‌ای را می‌سنجد هر مقیاس شامل مجموعه‌ای از سوالات است که عبارتند: از مقابله رویاروگری (۷، ۱۷، ۲۸، ۳۴، ۴۶)، دوری جویی (۱۲، ۱۳، ۱۵، ۲۱، ۴۱، ۴۴)، خویشتن داری (خودمهارگری) (۱۰، ۱۴، ۳۵، ۴۳، ۵۴، ۶۲، ۶۳)، جستجوی حمایت اجتماعی (۸، ۱۸، ۲۲، ۳۱، ۴۲، ۴۵)، مسئولیت‌پذیری (۹، ۲۵، ۲۹، ۵۱)، گزیده اجتناب (۱۱، ۱۶، ۳۳، ۴۰، ۴۷، ۵۰، ۵۸، ۵۹)، حل‌مدبرانه مساله (۱، ۲۶، ۳۹، ۴۸، ۴۹، ۵۲)، باز برآورد مثبت (۲۰، ۲۳، ۳۰، ۳۶، ۳۸، ۵۶، ۶۰). نمره فرد در هر مقیاس از مجموع امتیازات وی از سوالات مختص به آن مقیاس به دست می‌آید. بخش مسئله محورداری ۴ ویژگی جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، حل‌مدبرانه مسئله و ارزیابی - مجدد مثبت است. قسمت هیجان محور نیز شامل ۴ ویژگی رویارویی، دوری‌گزینی، خویشتن‌داری و گریز - اجتناب است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت چهار درجه‌ای (به کار نبرد=۰ تا بیشتر مواقع به کار بردم=۴) است. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) ثبات درونی ۰/۶۶ تا ۰/۷۹ را برای هر یک از سبک‌های مقابله‌ای گزارش کرده است و ضریب پایایی بازآزمایی را در فاصله دو هفته‌ای ۰/۶۵ گزارش کردند. در ایران ویژگی‌های روانسنجی این ابزار توسط رضاخانی (۱۳۹۰) بررسی شد و نتایج نشان داد که ضریب اعتبار این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد. روایی سازه پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی با روش مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس مورد بررسی قرار گرفت. نتیجه این تحلیل نشان داد که هر یک از مؤلفه‌های پرسشنامه به ترتیب ۵۱، ۴۷ و ۵۲ درصد واریانس سازه مورد مطالعه را تبیین می‌کند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ کلی آزمون ۰/۸۷ به دست آمد.

### روش اجرا:

در این پژوهش پروتکل جلسات آموزشی مبتنی بر ذهنی‌سازی، برگرفته از پروتکل مالبرگ (۲۰۲۱)، ارائه شده است. گروه آزمایش آموزش مبتنی بر ذهنی سازی را در ۱۰ جلسه هر جلسه ۹۰ دقیقه دریافت کرد و

گرایی جنسی (۴، ۹، ۱۴، ۱۹، ۲۴، ۲۹، ۳۴، ۳۹)، باور به تفاوت‌های جنسی (۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۳۰، ۳۵، ۴۰) است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت شش درجه‌ای (از کاملاً غلط=۰ تا کاملاً درست=۵) است، اما این شیوه نمره‌گذاری در مورد سوالات ۱، ۶، ۱۱، ۲۱، ۲۶، ۳۱، ۳۱، ۱۲، ۱۷، ۲۲، ۲۷، ۳۲، ۳۷، ۳، ۸، ۲۳، ۳۸، ۴، ۱۴، ۱۹، ۳۹، ۱۰، ۱۵، ۳۰، ۳۵، ۴۰ بصورت معکوس انجام می‌شود. در این مقیاس حداقل نمره ۰ و حداکثر نمره ۲۰۰ است. ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲)، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه را از ۰/۷۲ تا ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند. پایایی این پرسشنامه با روش آزمون - آزمون مجدد ۰/۸۱ بدست آمده است. ویژگی‌های روانسنجی این مقیاس توسط حیدری و همکاران (۱۳۸۴) بررسی شد و نتایج نشان داد ضریب آلفا برای خرده مقیاس تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۸۵، توقع ذهن‌خوانی ۰/۷۶، تغییرناپذیری همسر ۰/۷۲، کمال‌گرایی جنسی ۰/۶۳ و تفاوت‌های جنسیتی ۰/۵۶ برآورد شد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۷۶ بدست آمد.

### پرسشنامه تعهد زناشویی<sup>۱</sup> (MCQ):

این پرسشنامه توسط آدامز و جونز (۱۹۹۷)، طراحی و دارای ۴۴ گویه و سه مولفه تعهد شخصی (تعهد به همسر) (گویه‌های ۱ تا ۱۰)، تعهد اخلاقی (تعهد به ازدواج) (گویه‌های ۱۱ تا ۲۲) و تعهد ساختاری (احساس تعهد) (گویه‌های ۲۳ تا ۴۴) است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) است. گویه‌های ۱، ۱۴، ۱۵، ۱۰، ۹، ۷، ۶، ۲، ۲۲، ۲۰، ۱۹، ۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل نمرات ۴۴، حد متوسط نمرات ۱۳۲ و حداکثر نمرات ۲۲۰ است. نمره بین ۴۴ تا ۸۸ نشان‌دهنده تعهد زناشویی پایین، نمره بین ۸۸ تا ۱۳۲ تعهد زناشویی متوسط و نمره بالاتر از ۱۳۲ تعهد زناشویی بالا را نشان می‌دهد. آدامز و جونز (۱۹۹۷) در ۶ پژوهش گوناگون برای رسیدن به پایایی و روایی پرسشنامه آن را در مورد ۴۱۷ نفر متأهل، ۳۴۷ نفر مجرد و ۴۶ نفر مطلقه اجرا کردند و ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۲ و ضریب پایایی بازآزمایی آن در فاصله یک هفته‌ای ۰/۷۲ گزارش شد. در ایران ویژگی‌های روانسنجی این ابزار توسط شاه سیاه و همکاران (۱۳۸۸) بررسی شد و روایی محتوا مورد تایید اساتید دانشگاه اصفهان قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ

<sup>۱</sup> Marital Commitment Questionnaire

<sup>۲</sup> Coping Strategies Questionnaire

تحت آموزش مبتنی بر ذهنی سازی قرار گرفت. تحلیل داده‌های این پژوهش با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS-24 انجام شد. در جدول ۱ خلاصه جلسات آموزش مبتنی بر ذهنی سازی ارائه شده است.

گروه گواه آموزشی دریافت نکردند. همچنین لازم به ذکر است که پرسشنامه‌های پژوهش پیش از اجرای آموزش‌ها (در مرحله پیش‌آزمون) و پس از اجرای آموزش (در مرحله پس‌آزمون) و بعد از یک ماه در مرحله پیگیری بین دو گروه شرکت‌کننده در پژوهش توزیع شد. لازم به ذکر است به منظور حفظ اصول اخلاقی پس از انجام پژوهش، گروه گواه

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی مبتنی بر ذهنی سازی برگرفته از پروتکل مالبرگ (۲۰۲۱)

جلسات	اهداف	محتوا	تکلیف
اول	معرفی درمان و ساختار جلسات	بیان اهداف جلسه، مروری بر ساختار و اهداف جلسات و قوانین اصلی. بیان ابعاد و مزایای ذهنی سازی	ثبت انتظارات فرد از شرکت در جلسات و نوشتن برداشت اولیه از اهداف شخصی درمان
دوم	بررسی شاخص‌های ذهنی سازی	شاخص‌های ذهنی سازی ضعیف و خوب مشکلات در ذهن‌خوانی خود دیگران و تکانشگری و حساسیت بین فردی. شفاف‌سازی تفسیرهای شرکت‌کنندگان از سوی رهبر گروه.	شناسایی و ثبت موقعیت‌های ذهن‌خوانی افکار دیگران
سوم	شناسایی هیجان‌ات اصلی و فرعی	هیجان‌ات اولیه و ثانویه کدامند؟ توصیف انواع هیجان‌ات و تفاوت‌های فردی در ابراز هیجان‌ات	ثبت نمونه‌هایی از موقعیت‌هایی که فرد هیجان‌ات مختلفی را تجربه کرده است.
چهارم	تفسیر علامت‌های هیجانی	بیان اهداف جلسه. چگونگی برخورد با هیجان‌ات و احساسات تفسیر علامت‌های هیجانی درونی در خودمان و حالت هیجانی در دیگران. خودتنظیمی احساسات و این که چگونه دیگران می‌توانند به تنظیم احساسات کمک کنند. نحوه مدیریت کردن احساسات غیرذهنی ناراحت‌کننده	ارائه تکنیک آرمیدگی
پنجم	اهداف درمان مبتنی بر ذهنی سازی	بیان مشخصات و اهداف اختصاصی درمان مبتنی بر ذهنی سازی. آموزش و تمرین ذهنی سازی در گروه	تمرین ذهن سازی از طریق نوشتن موقعیت‌هایی که فرد توانسته میان «خود»، «افکار و احساسات» و «رفتار» تمایز قائل شود
ششم	اهمیت ارتباط	مروری بر بحث جلسه قبل و بررسی تکالیف. اهمیت ایجاد ارتباط با دیگران و انجام فعالیت گروهی. ارائه آموزش در مورد دوره و درمان افسردگی بر اساس ذهنی سازی	ثبت موقعیت‌هایی که مشکلات ارتباطی وجود داشته است
هفتم	بررسی تکالیف	پرسش از اعضای گروه در مورد مشکلاتی که می‌خواهند در گروه مطرح شود. تأیید مطرح شده اعضای گروه شفاف‌سازی مباحث مطرح شده اعضای گروه توسط درمانگر	بررسی میزان همخوانی رفتارهای روزمره با ارزش‌های شناسایی شده و ثبت رفتارهایی که در راستای ارزش‌ها انجام شده یا از آن‌ها فاصله گرفته شده است.
هشتم	شناسایی مشکلات عاطفی	شناسایی عاطفی و تمرکز عاطفی بر روی مباحث مطرح شده از سوی گروه	کاوش مشکلات و در صورت لزوم به چالش کشیدن آنها.
نهم	آموزش ذهنی سازی	آموزش ذهنی سازی برای تسهیل اعتماد معرفتی. ذهنی سازی ارتباط با توجه به ردیاب‌های انتقال	شناسایی مشکلات ارتباطی
دهم	آماده سازی برای پایان دادن به درمان	تمرکز بر احساسات فقدان در زمینه پایان دادن درمان. پایان دادن درمان	اجرای پس‌آزمون

## یافته‌ها

بودند. بیشتر جامعه هدف در هر دو گروه مورد مطالعه دارای مدرک تحصیلی کارشناسی می‌باشند. در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی در گروه‌های آزمایش و گواه ارائه شده است.

یافته‌های جمعیت‌شناختی پژوهش حاضر نشان داد که ۱۱ درصد جامعه هدف بین ۲۵ تا ۳۵ سال، ۴۲/۱ درصد بین ۳۶ تا ۴۰ سال ۴۶/۹ درصد بین ۴۱ تا ۴۵ سال سن دارند. همچنین نتایج نشان داد که در گروه گواه و گروه ذهنی‌سازی ۱۷/۸ جمعیت مورد مطالعه زن و ۱۵/۵ درصد آنان مرد

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	مرحله	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	کجی
راهبردهای مقابله‌ای	آزمایش گواه	۶۸/۶	۴/۴۳	۰/۱۴۹
تعهد زناشویی	آزمایش گواه	۵۹/۳	۲/۸	۰/۷۲۱
باورهای ارتباطی	آزمایش گواه	۵۱/۰۲	۲/۷۸	۰/۶۵۹

ماتریس‌های واریانس-کوواریانس در گروه‌ها بوده و امکان استفاده از تحلیل‌های چندمتغیری را فراهم می‌سازد. در نهایت، نتایج مربوط به همگنی شیب خط رگرسیون نشان می‌دهد سطح معناداری برای متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای ( $p=0/747$ )، تعهد زناشویی ( $p=0/139$ ) و باورهای ارتباطی ( $p=0/976$ ) همگی بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است. بدین معنا که تعامل متغیر مستقل با پیش‌آزمون در هیچ‌یک از متغیرهای وابسته معنادار نبوده و فرض همگنی شیب‌های رگرسیون تأیید می‌شود. در بررسی فرض کرویت، آزمون موجلی برای راهبردهای مقابله‌ای ( $W=0/991$ )،  $\chi^2(2)=0/363$ ، تعهد زناشویی ( $W=0/997$ )،  $\chi^2(2)=0/139$ ، و برای باورهای ارتباطی ( $W=0/961$ )،  $\chi^2(2)=0/447$ ، فرض کرویت برقرار بود و نیازی به اصلاح نبود. در نتیجه، استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از نظر آماری بلامانع است. جدول ۳ آزمون تحلیل واریانس چند متغیری نمرات متغیرهای وابسته در دو گروه و سه مرحله زمانی را نشان می‌دهد.

پیش از اجرای تحلیل واریانس چندمتغیری با اندازه‌گیری مکرر، مفروضات آماری این آزمون بررسی شد. برای آزمون نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون شاپیرو-ویلک برای هر یک از متغیرهای وابسته در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری استفاده شد که تمامی نتایج غیرمعنادار بود ( $p>0/05$ ) بدین ترتیب فرض نرمال بودن تأیید گردید. خطی بودن روابط بین متغیرهای وابسته با نمودار پراکنندگی بررسی و الگوی نقاط بیانگر رابطه خطی بود. همچنین با محاسبه همبستگی پیرسون بین جفت متغیرهای وابسته (دامنه ۰/۳ تا ۰/۸) فرض عدم هم‌خطی چندگانه تأیید شد. براساس یافته‌های آزمون لون، سطح معناداری آزمون لون برای راهبردهای مقابله‌ای ( $p=0/061$ )، تعهد زناشویی ( $p=0/205$ ) و باورهای ارتباطی ( $p=0/654$ ) بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین، فرض برابری واریانس‌های خطا در هر سه متغیر تأیید می‌شود و استفاده از آزمون‌های پارامتریک در تحلیل داده‌ها مجاز است. همچنین، نتایج آزمون ام‌باکس ارائه شده است، نشان می‌دهد مقدار سطح معناداری آزمون ( $p=0/381$ ) از ۰/۰۵ بیشتر است. این یافته حاکی از برقرار بودن فرض همگنی

جدول ۳. آزمون تحلیل واریانس چند متغیری نمرات متغیرهای وابسته در دو گروه و سه مرحله زمانی

شاخص آماری اثر	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	sig	اندازه اثر
بین گروهی	اثربخشی	۰/۹۷۵	۱۲۹/۰۳	۶	۲۰	۰/۰۰۱	۰/۹۷۵

۰/۹۷۵	۰/۰۰۱	۲۰	۶	۱۲۹/۰۳	۰/۰۲۵	لامبدای ویلکز	
۰/۹۷۵	۰/۰۰۱	۲۰	۶	۱۲۹/۰۳	۳۸/۷۰	اثر هتلینگ	
۰/۹۷۵	۰/۰۰۱	۲۰	۶	۱۲۹/۰۳	۳۸/۷۰	بزرگ‌ترین ریشه روی	
۰/۹۸۸	۰/۰۰۱	۲۱	۸	۲۲۱/۵۳	۰/۹۸۸	اثر پیلاپی	
۰/۹۸۸	۰/۰۰۱	۲۱	۸	۲۲۱/۵۳	۰/۰۱۲	لامبدای ویلکز	
۰/۹۸۸	۰/۰۰۱	۲۱	۸	۲۲۱/۵۳	۸۴/۳۹	اثر هتلینگ	زمان
۰/۹۸۸	۰/۰۰۱	۲۱	۸	۲۲۱/۵۳	۸۴/۳۹	بزرگ‌ترین ریشه روی	
۰/۹۴۳	۰/۰۰۱	۲۱	۸	۴۳/۵۷	۰/۹۴۳	اثر پیلاپی	
۰/۹۴۳	۰/۰۰۱	۲۱	۸	۴۳/۵۷	۰/۰۵۷	لامبدای ویلکز	
۰/۹۴۳	۰/۰۰۱	۲۱	۸	۴۳/۵۷	۱۶/۶۰	اثر هتلینگ	تعامل زمان*بین گروهی
۰/۹۴۳	۰/۰۰۱	۲۱	۸	۴۳/۵۷	۱۶/۶۰	بزرگ‌ترین ریشه روی	

همچنین اثر چند متغیری معنی‌داری در تعامل بین گروه و دوره‌های زمانی به دست آمد ( $P < 0.05$ ). جدول ۴ آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر را نشان می‌دهد.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که اثر چند متغیری معنی‌دار برای بین گروهی وجود دارد ( $P < 0.05$ )، همچنین اثر چند متغیری معنی‌داری بین دوره‌های زمانی درون آزمودنی‌ها بدون توجه به گروه‌ها وجود دارد ( $P < 0.05$ ).

**جدول ۴. آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای، تعهد زناشویی و باورهای ارتباطی**

متغیر	عامل	SS	df	MS	F	Sig	اندازه اثر
راهبردهای مقابله‌ای	درون گروهی	۱۴۲۳/۰۲۲	۲	۷۱۱/۵۱۱	۵۵/۵۹۴	۰/۰۰۱	۰/۶۶۵
	بین گروهی	۲۶۵۶/۹۰۰	۱	۲۶۵۶/۹۰۰	۱۵۸/۰۲۹	۰/۰۰۱	۰/۸۴۹
	تعامل گروه × زمان	۱۱۲۵/۶۰۰	۲	۵۶۲/۸۰۰	۴۳/۹۷۴	۰/۰۰۱	۰/۶۱۱
تعهد زناشویی	درون گروهی	۲۰۷۴/۰۲۲	۲	۱۰۳۷/۰۱۱	۱۲۳/۵۷۰	۰/۰۰۱	۰/۸۱۵
	بین گروهی	۴۶۶/۹۴۴	۱	۴۶۶/۹۴۴	۶۲/۶۴۴	۰/۰۰۱	۰/۶۹۱
	تعامل گروه × زمان	۵۰۴/۰۲۲	۲	۲۵۲/۰۱۱	۳۰/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۵۱۷
باورهای ارتباطی	درون گروهی	۱۸۳۳/۶۸۹	۲	۹۱۶/۸۴۴	۹۴/۱۵۸	۰/۰۰۱	۰/۷۷۱
	بین گروهی	۳۰۰۴/۴۴۴	۱	۳۰۰۴/۴۴۴	۲۵۷/۳۸۴	۰/۰۰۱	۰/۹۰۲
	تعامل گروه × زمان	۱۵۳۷/۶۸۹	۲	۷۶۸/۸۴۴	۷۸/۹۵۹	۰/۰۰۱	۰/۷۳۸

ارتباطی معنادار است ( $P < 0.05$ ). جدول ۵ نتایج اثرات اصلی درون گروهی را نشان می‌دهد.

با توجه به نتایج جدول ۴ برای عامل بین گروهی مقدار F محاسبه شده در سطح ۰/۰۵ برای متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای، تعهد زناشویی و باورهای

**جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی مقایسه تغییرات میانگین از پیش آزمون تا پیگیری متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای، تعهد زناشویی و باورهای ارتباطی**

متغیر	گروه‌های مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معنی‌داری
راهبردهای مقابله‌ای	پیش آزمون- پس آزمون	-۸/۳۳	۰/۹۴۵	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	۰/۹۲۰	-۸/۵۳	پیش‌آزمون - پیگیری	تعهدزناشویی
۱	۰/۹۰۶	-۰/۲۰۰	پس‌آزمون - پیگیری	
۰/۰۰۱	۰/۸۰۰	-۶/۸۶	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	باورهای ارتباطی
۰/۰۰۱	۰/۷۵۲	-۱۱/۷۰۰	پیش‌آزمون - پیگیری	
۰/۰۰۱	۰/۶۸۷	-۴/۸۳	پس‌آزمون - پیگیری	
۰/۰۰۱	۰/۶۳۱	-۹/۸۰۰	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	
۰/۰۰۱	۰/۸۵۶	-۹/۳۳	پیش‌آزمون - پیگیری	
۱	۰/۹۰۴	۰/۴۶۷	پس‌آزمون - پیگیری	

نتایج جدول ۵ نشان داد تفاوت بین متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای، تعهد زناشویی و باورهای ارتباطی در مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون، پیش‌آزمون با پیگیری در گروه آزمایشی تفاوت معنی‌دار وجود دارد ( $P < ۰/۰۵$ ). همچنین بین متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای و باورهای ارتباطی در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیگیری در گروه آزمایشی تفاوت معنی‌دار وجود ندارد، به طوری که متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای و باورهای ارتباطی در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس‌آزمون در گروه آزمایشی تغییر معنی‌دار نداشته است ( $P > ۰/۰۵$ ). در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که جلسات آموزشی مبتنی بر ذهنی سازی بر راهبردهای مقابله‌ای، تعهد زناشویی و باورهای ارتباطی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری تأثیر داشته است ( $P < ۰/۰۵$ ).

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش، بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر ذهنی سازی بر باورهای ارتباطی، تعهد زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای در زوجین دارای تعارض بود. نتایج نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهنی سازی بر باورهای ارتباطی زوجین دارای تعارض تأثیر دارد. این یافته با نتایج پژوهش توکلی و همکاران (۱۴۰۲)، بلبرگ و همکاران (۲۰۲۳)، تامپسون و تاچ (۲۰۱۶)، نیبرگ و هرترمن (۲۰۱۴) همسو بود. در تبیین اثربخشی ذهنی سازی بر باورهای ارتباطی می‌توان گفت که ذهنی سازی به معنای توانایی فرد در درک و تفسیر حالات ذهنی خود و دیگران است. این توانایی سبب می‌شود فرد در تعامل با همسر خود، نه تنها رفتار بیرونی بلکه نیت‌ها، هیجان‌ها و افکار نهفته در پس رفتار را نیز درک کند. در نتیجه، سوء برداشت‌ها کاهش یافته، باورهای ارتباطی غیرمنطقی و

غیرسازگارانه جای خود را به باورهایی واقع‌بینانه و انعطاف‌پذیر می‌دهند (نکثوزیزا و همکاران، ۲۰۲۵). این مهارت زیربنای روابط سالم انسانی به شمار می‌رود، زیرا امکان می‌دهد افراد نه صرفاً رفتار آشکار، بلکه افکار، احساسات و انگیزه‌های درونی یکدیگر را شناسایی و تفسیر کنند. در روابط زناشویی، این توانایی به‌ویژه اهمیت دارد، زیرا زوجین در موقعیت‌های متعدد تعارضی و هیجانی قرار می‌گیرند که بدون ذهنی سازی، به سوء تفاهم، قضاوت عجولانه و واکنش‌های دفاعی منجر می‌شود. بنابراین هنگامی که زوجین در قالب یک بسته آموزشی منظم، مهارت‌های ذهنی سازی را می‌آموزند، قادر می‌شوند نگرش انعطاف‌پذیرتر و همدلانه‌تری نسبت به یکدیگر اتخاذ کنند (بلبرگ و همکاران، ۲۰۲۳). این تغییر نگرشی، نخستین سازوکار تأثیرگذاری بسته آموزشی بر باورهای ارتباطی است. باورهای ارتباطی ناسازگارانه - مانند انتظار توافق مطلق، نیاز به ذهن خوانی یا اجتناب از تعارض - اغلب ریشه در ناتوانی زوجین در درک درست دنیای ذهنی طرف مقابل دارد. ذهنی سازی با باز کردن مسیر شناخت متقابل، به تدریج این باورهای ناکارآمد را تضعیف و باورهای واقع‌بینانه و سازگارانه‌تری را جایگزین می‌کند. ذهنی سازی علاوه بر تقویت ظرفیت فرد برای درک خود، به‌طور ویژه بر همدلی و فهم دیگری تمرکز دارد و همین امر آن را برای روابط زناشویی کارآمدتر می‌سازد؛ زیرا بسیاری از تعارض‌های زناشویی از عدم درک متقابل و سوء تفاهم در مورد نیات و احساسات نشئت می‌گیرد. وقتی زوجین توانایی ذهنی سازی بیشتری پیدا می‌کنند، باورهای ارتباطی آن‌ها به سمت پذیرش تنوع دیدگاه‌ها، انعطاف در حل مسئله و اجتناب از انتظارات غیرواقع‌بینانه سوق داده می‌شود.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهنی سازی بر تعهدزناشویی زوجین دارای تعارض تأثیر دارد. این یافته با نتایج پژوهش گوهری و

حالات ذهنی، ظرفیت بازداری رفتاری و کنترل هیجان را بالا می‌برد و این ظرفیت‌ها بستر اصلی برای انتخاب راهبردهای مقابله‌ای کارآمد هستند. به همین دلیل، زوجین پس از گذراندن چنین آموزشی، نه تنها درک بهتری از تعارض پیدا می‌کنند، بلکه توانایی بیشتری برای حل مشترک مشکلات و جلوگیری از تشدید تنش دارند. ذهنی‌سازی با ارتقای ظرفیت درک متقابل و تنظیم هیجان، زمینه را برای انتخاب راهبردهای مقابله‌ای فعال، سازنده و مشارکتی فراهم می‌کند. زوجینی که ذهنی‌سازی بیشتری دارند، در زمان تعارض نه به پرخاشگری و اجتناب، بلکه به مذاکره، گفت‌وگو و جست‌وجوی راه‌حل مشترک گرایش پیدا می‌کنند.

نکته مهم آن است که تأثیر این بسته آموزشی در دوره پیگیری نیز حفظ می‌شود. علت اصلی این پایداری آن است که ذهنی‌سازی یک مهارت شناختی-هیجانی است که پس از آموخته شدن، در تعاملات روزمره به‌طور مکرر به کار گرفته می‌شود. برخلاف مداخلاتی که صرفاً توصیه‌های رفتاری ارائه می‌دهند و ممکن است با گذشت زمان فراموش شوند، ذهنی‌سازی به صورت یک «روش اندیشیدن و دیدن رابطه» درونی می‌شود. هر بار که زوجین در موقعیتی تعارض‌آمیز قرار می‌گیرند، اگر توانسته باشند دیدگاه همسر را از منظر ذهنی در نظر بگیرند، این مهارت در حافظه بلندمدت آنان تثبیت و تقویت می‌شود. بنابراین نه تنها آثار آن در کوتاه‌مدت محسوس است، بلکه در پیگیری‌های بعدی نیز کاهش چشمگیری در کارآمدی مداخله دیده نمی‌شود. به‌طور خلاصه، بسته آموزشی مبتنی بر ذهنی‌سازی با ایجاد تغییر در سطح شناختی (تغییر باورهای ارتباطی)، در سطح عاطفی (افزایش همدلی و پیوند هیجانی)، و در سطح رفتاری (بهبود راهبردهای مقابله‌ای و تعهد عملی)، موجب ارتقای کیفیت رابطه زناشویی در زوجین دارای تعارض می‌شود. ویژگی کلیدی این بسته، درونی‌سازی مهارت ذهنی‌سازی به‌عنوان یک فرایند پایدار است که باعث می‌شود نتایج به‌دست‌آمده در طول زمان نیز حفظ شوند.

پژوهش حاضر با وجود یافته‌های معنادار، با محدودیت‌هایی همراه است؛ از جمله اینکه نمونه مورد مطالعه صرفاً شامل زوجین دارای تعارض بوده و این امر تعمیم‌پذیری نتایج به سایر گروه‌های جمعیتی و بافت‌های فرهنگی متفاوت را محدود می‌سازد. عواملی مانند وضعیت اقتصادی، سطح تحصیلات، استرس محیطی و حمایت اجتماعی می‌توانند در نتایج

همکاران (۱۴۰۱)، بلیبرگ و همکاران (۲۰۲۳)، تامپسون و تاج (۲۰۱۶)، نیبرگ و هرترمن (۲۰۱۴) همسو بود. در تبیین اثربخشی ذهنی‌سازی بر تعهد زناشویی می‌توان گفت که تعهد زناشویی در نظریه‌های مختلف شامل ابعاد عاطفی، ساختاری و رفتاری تعریف شده است. ذهنی‌سازی می‌تواند در هر سه بعد نقش آفرینی کند. در بعد عاطفی، افزایش همدلی و درک نیازهای هیجانی شریک زندگی، موجب تعمیق پیوند عاطفی می‌شود. در بعد ساختاری، توانایی درک دلایل و انگیزه‌های طرف مقابل، مقاومت زوجین را در برابر بحران‌ها افزایش می‌دهد و آنان را به حفظ رابطه در شرایط دشوار ترغیب می‌کند. در بعد رفتاری نیز، زمانی که زوجین به‌طور آگاهانه پیامدهای رفتارهای خود بر دنیای ذهنی همسر را درک می‌کنند، احتمال بروز رفتارهای حمایتی، وفادارانه و مسئولانه بیشتر می‌شود. بنابراین تعهد نه صرفاً یک تصمیم عقلانی، بلکه به صورت یک تجربه عاطفی و رفتاری نهادینه‌شده در رابطه زناشویی بروز می‌یابد (یو، ۲۰۲۴). بسته آموزشی مبتنی بر ذهنی‌سازی با تقویت این فرآیندها، تعهد زناشویی را افزایش می‌دهد. ذهنی‌سازی باعث افزایش تجربه همدلی و احساس درک شدن می‌شود؛ این تجربه یکی از عوامل اصلی تعمیق تعهد عاطفی و انگیزه برای حفظ رابطه است (بلیبرگ و همکاران، ۲۰۲۳). وقتی فرد می‌بیند که همسرش قادر است افکار و احساسات او را درک کرده و با واکنش همدلانه پاسخ دهد، احساس امنیت عاطفی تقویت شده و میزان تعهد بیشتر می‌شود.

از دیگر نتایج پژوهش حاضر این بود که آموزش مبتنی بر ذهنی‌سازی بر راهبردهای مقابله‌ای زوجین دارای تعارض تأثیر دارد. این یافته با نتایج پژوهش حاج حسینی و همکاران (۱۴۰۱)، بلیبرگ و همکاران (۲۰۲۳)، تامپسون و تاج (۲۰۱۶)، نیبرگ و هرترمن (۲۰۱۴) همسو بود. در حوزه راهبردهای مقابله‌ای، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد در مواجهه با تعارضات زناشویی غالباً به دو نوع مقابله متوسل می‌شوند: مقابله ناسازگار (مانند پرخاشگری، اجتناب یا سرزنش) و مقابله سازگار (مانند حل مسئله، مذاکره و جست‌وجوی حمایت اجتماعی). ذهنی‌سازی موجب می‌شود زوجین بتوانند احساسات خود را بهتر تنظیم کنند، هیجانات طرف مقابل را دقیق‌تر شناسایی کنند و در نتیجه، به جای واکنش‌های تکانشی، از راهبردهای منطقی و همکاری‌محور استفاده نمایند (هیراواتی و دیفینا، ۲۰۲۲). به بیان دیگر، بسته آموزشی با آموزش تکنیک‌های توجه به

تأثیرگذار باشند، اما کنترل کامل آن‌ها در پژوهش ممکن نبوده است. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده به بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهنی سازی در گروه‌های متنوع‌تری از زوجین، از جمله زوجین بدون تعارض و در بافت‌های فرهنگی مختلف، بپردازند تا امکان تعمیم نتایج فراهم شود. پیشنهاد می‌شود از نتایج پژوهش حاضر برای طراحی راهبردهای مداخله‌ای در مشاوره خانواده و روان‌درمانی زوجین، با تمرکز بر بهبود باورهای ارتباطی، تعهد زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای استفاده کرد.

### ملاحظات اخلاقی

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه دکترای مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی است. در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مربوط به پژوهش‌های انسانی، از جمله حفظ محرمانگی اطلاعات هویتی شرکت‌کنندگان، رعایت رازداری، تحلیل داده‌ها به صورت گروهی و کسب رضایت آگاهانه پس از ارائه توضیحات کامل درباره اهداف پژوهش، روند جلسات و حق انصراف آزادانه در هر مرحله، به‌طور کامل رعایت شده است.

**حامی مالی:** این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

**نقش هر یک از نویسندگان:** این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

**تضاد منافع:** نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

**تشکر و قدردانی:** بدین وسیله از شرکت‌کنندگان در پژوهش که با همکاری‌شان انجام این مطالعه را ممکن ساختند، صمیمانه قدردانی می‌شود.

### منابع

برادری، ابراهیم؛ شیخ‌الاسلامی، علی؛ صدری‌دمیرچی، اسماعیل؛ قمری گیوی، حسین (۱۴۰۳). اثربخشی روایت‌درمانی بر انسجام خانواده و صمیمیت زناشویی در زوجین متعارض. *رویش روان‌شناسی*، ۱۳ (۷) ۴۱-۵۰، <http://frooyesh.ir/article-1-5506-fa.html>

توکلی، بیتا؛ ابوالمعالی حسینی، خدیجه؛ پور سیداقایی، زهرا سادات. (۱۴۰۲). تأثیر مداخله تلفیقی ذهنی‌سازی و بسته آموزشی ساخت یک پیوند پایدار بر رفتارهای دلبستگی و رضایت جنسی در همسران نایمن. *علوم روانشناختی*، ۲۲ (۱۲۸)، ۳۹-۵۸. [doi:10.52547/JPS.22.128.1545](https://doi.org/10.52547/JPS.22.128.1545)

حاج حسینی، طاهره؛ میرزاحسینی، حسن؛ ضرغام حاجبی، مجید. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی و درمان مبتنی بر

عاطفه‌هراسی بر کاهش علائم افسردگی در زنان طیف شخصیت مرزی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۳ (۱)، ۲۱-۳۶. [doi:10.22038/mjms.2021.19026](https://doi.org/10.22038/mjms.2021.19026)

حیدری، محمود؛ مظاهری، محمدعلی و پوراعتماد، حمیدرضا (۱۳۸۴). رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر. *خانواده پژوهی*، ۱ (۲)، ۱۲۱-۱۳۰. [https://jfr.sbu.ac.ir/article\\_96821.html](https://jfr.sbu.ac.ir/article_96821.html)

رضاخانی، سیمین دخت (۱۳۹۰). ساخت و هنجاریابی پرسشنامه راهبردهای کنار آمدن دانشجویان با استرس. *نوآورهای مدیریت آموزشی (اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی)*، ۶ (۲)، ۸۳-۱۱۰. <https://sanad.iau.ir/Journal/jmte/Article/1110543?culture=fa>

زارع، مینا؛ تقوی، محمدرضا؛ افلاک سیر، عبدالعزیز (۱۴۰۲). پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس سبک‌های حل تعارض زوجین، شفقت خود و ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۱۴ (۵)، ۱-۳۶. [doi: 10.22054/jcps.2023.16445](https://doi.org/10.22054/jcps.2023.16445)

شاه سیاه، مرضیه؛ بهرامی، فاطمه و محبی، سیامک (۱۳۸۸). بررسی رابطه رضایت جنسی و تعهد زناشویی زوجین شهرضا. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۱ (۴۳)، ۲۳۳-۲۳۸. [doi:10.22038/jfmh.2009.1556](https://doi.org/10.22038/jfmh.2009.1556)

عسکری آشتیانی، الهام. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی بر رضایت زناشویی و نشانه‌های وسواس در زنان متأهل دارای اختلال وسواس فکری عملی رابطه‌ای. *چهارمین همایش ملی آسیب‌شناسی روانی*، اردیبهشت. <https://civilica.com/doc/1954857>

کاکلیان، سارا؛ مشایخ، مریم؛ دوایی، مهدی و خسروی بابایی، علی اکبر (۱۴۰۲). نقش تعارضات زناشویی و انتظارات زناشویی در پیش‌بینی رضایت از روابط زناشویی. *پژوهش توانبخشی در پرستاری*، ۱۰ (۲)، ۸۹-۹۸. [doi:http://dx.doi.org/10.22034/IJRN.10.2.9](https://doi.org/10.22034/IJRN.10.2.9)

کریمی، فریبا؛ فرحبخش، کیومرث؛ سلیمی بجستانی، حسین؛ معتمدی، عبدالله. (۱۳۹۹). اثربخشی الگوی مبتنی بر ذهنی‌سازی بر کیفیت روابط خانواده و رفتار آسیب به خود در نوجوانان دختر. *دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۷ (۲)، ۲۵۷-۲۶۵. [https://jsums.medsab.ac.ir/article\\_1295.html](https://jsums.medsab.ac.ir/article_1295.html)

- Students. *Caspian Journal of Health Research*, 10(3), 203-214. [doi:10.32598/CJHR.10.3.1938.1](https://doi.org/10.32598/CJHR.10.3.1938.1)
- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2018). Marital conflict management of married men and women. *Psico-usf*, 23(2), 229-240. [DOI: 10.1590/1413-82712018230204](https://doi.org/10.1590/1413-82712018230204)
- Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of Affective Disorders*, 299, 682-690. [DOI: 10.1016/j.jad.2021.12.079](https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.079)
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720. [DOI: 10.1037/0022-006X.50.5.715](https://doi.org/10.1037/0022-006X.50.5.715)
- Haj Mohamad Hoseini, T., Mirzahoseini, H., & Zargham Hajebi, M. (2021). Comparison of the effectiveness of Mentalization-based therapy and affect phobia therapy on reducing the symptoms of borderline personality disorder and depression. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*, 64(1), 2631-2641. [doi:10.22038/mjms.2021.19026](https://doi.org/10.22038/mjms.2021.19026) (in persian).
- Heydari, M., Mazaheri, M. A., & Pouraetmad, H. R. (2005). The relationship between relational beliefs and positive feelings toward the spouse. *Journal of Family Research*, 1(2), 121-130. [https://jfr.sbu.ac.ir/article\\_96821.html](https://jfr.sbu.ac.ir/article_96821.html) (in persian).
- Henry, O. I. (2024). Effects of cognitive analytical and acceptance commitment therapies in reducing negative attitude towards matrimony. *Journal of Psychological Intervention Studies*, 6(2), 45-60. [DOI: 10.21203/rs.3.rs-4302207/v1](https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4302207/v1)
- Herawati, T., & Defina, D. (2022). Family strength in remote marriage: Social support and coping strategies. *Journal of Family Sciences*, 7(2), 136-150. [DOI: 10.29244/jfs.v7i2.39543](https://doi.org/10.29244/jfs.v7i2.39543)
- Gohari, S., Rasoulzadeh Tabatabaie, K., & Ghanbari, S. (2022). The effectiveness of mentalizing training on mentalizing capacity and marital satisfaction in unsatisfied Iranian married couples. *Journal of Clinical Psychology*, 14(3), 51-70. [doi:10.22075/jcp.2022.26342.2398](https://doi.org/10.22075/jcp.2022.26342.2398) (in persian).
- Johnson, M. D., Lavner, J. A., Barton, A. W., Stanley, S. M., & Rhoades, G. K. (2020). Trajectories of relationship confidence in intimate partnerships. *Journal of Family Psychology*, 34(1), 24-34. [DOI: 10.1037/fam0000575](https://doi.org/10.1037/fam0000575)
- Jöhnk, H., Sevincer, A. T., & Oettingen, G. (2025). Mental contrasting and conflict management in satisfied and unsatisfied romantic relationships. *Journal of Social and*
- گوهری، سمیرا؛ رسول‌زاده طباطبایی، سید کاظم؛ قنبری، سعید. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش ذهنی‌سازی بر ظرفیت ذهنی‌سازی و رضایت زناشویی در متأهلین ایرانی ناراضی. روان‌شناسی بالینی، ۱۴(۳)، ۵۱-۷۰. [doi:10.22075/jcp.2022.26342.2398](https://doi.org/10.22075/jcp.2022.26342.2398)
- محمدیاری، انسیه؛ رضائی شریف، علی؛ کیانی، احمدرضا؛ صدری دمیچی، اسماعیل. (۱۴۰۱). واکاوی باورهای ارتباطی ناکارآمد زنان دارای تعارض زناشویی براساس بر تجربه زیسته. علوم روانشناختی، ۲۱(۱۱۹)، ۲۱۹۸-۲۱۸۳. [doi:10.52547/JPS.21.119.2183](https://doi.org/10.52547/JPS.21.119.2183)

## References

- Adams, J. M., & Jones, W. H. (1997). The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1177-1196. [DOI: 10.1037/0022-3514.72.5.1177](https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1177)
- Anggia, F., & Nurmawati, E. I. (2025). Contribution to emotional regulation: The emergence of marital conflict in parents of children with special needs. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 20(1), 1-15. [DOI: https://doi.org/10.26905/jpt.v20i1.14192](https://doi.org/10.26905/jpt.v20i1.14192)
- Arabadzhev, Z., & Paunova, R. (2024). Complexity of mentalization. *Frontiers in psychology*, 15, 1353804. [doi: 10.3389/fpsyg.2024.1353804](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353804)
- Askari Ashtiani, E. (2023). *The effectiveness of mentalization-based therapy on marital satisfaction and obsessive symptoms in married women with relationship obsessive-compulsive disorder*. In *Proceedings of the 4th National Conference on Psychopathology* (Ardabil, Iran). <https://civilica.com/doc/1954857> (in persian).
- Blake, S., & Janssens, A. (2023). Through 'thick and thin' as long as it is healthy: shared meanings of commitment in long-term couple relationships, whether married or not. *Journal of Family Studies*, 29(2), 595-611. <https://doi.org/10.1080/13229400.2021.1952889>
- Bleiberg, E., Safier, E., & Fonagy, P. (2023). *Mentalization-based couple therapy*. In V. Preedy (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 175-198). Guilford Press.
- Baradari E, Sheykholeslami A, Sadridamirchi E, Ghamarigivi H. (2024). The Effectiveness of narrative therapy on Family Cohesion and Marital Intimacy in Conflicted Couples. *Rooyesh*. 13(7), 41-50. <http://frooyesh.ir/article-1-5506-fa.html> (in persian).
- Boustani, B., Eksir, M., & Pouraskar Borazjani, A. (2025). Impact of Life Skills Training on Distress Tolerance, Quality of Life, and Marital Conflicts in Married

- Nkurunziza, A., Niyonsenga, J., Munganyinka, C., Ntete, J. M., & Mutabaruka, J. (2025). A pilot randomized controlled trial evaluating the impact of a skills and attitudes-based program on marital quality. *Discover Psychology*, 5(1), 1-13. DOI: [10.1007/s44202-025-00334-7](https://doi.org/10.1007/s44202-025-00334-7)
- Nyberg, V., & Hertzmann, L. (2014). Developing a mentalization-based treatment (MBT) for therapeutic intervention with couples (MBT-CT). *Couple and family psychoanalysis*, 4(2), 116-135. DOI: [10.33212/cfp.v4n2.2014.116](https://doi.org/10.33212/cfp.v4n2.2014.116)
- Obodiat, S., Hassanzadeh, R., & Mirzaian, B. (2025). Predicting Marital Commitment: The Role of Attachment, Sexual Orientation, and Emotion Regulation. *International Journal of Body, Mind & Culture* (2345-5802), 12(3). DOI: [10.61838/ijbmc.v12i3.857](https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i3.857)
- Oscá, A., & Heras-Recuero, L. (2024). Actor-partner effects of coping strategies on emotional exhaustion. *Family Relations*, 73(2), 1219-1234. DOI: [10.1111/fare.12948](https://doi.org/10.1111/fare.12948)
- Poorhejazi M, Khalatbari J, Ghorban Shiroudi S, Khodabakhshi-Koolaei A. (2021). The Effectiveness of a Unified Protocol for the Family Therapy on Emotional Divorce and Marital Boredom in Women with Marital Conflict. *PCP*; 9 (1) :71-80. doi:10.32598/jpcp.9.1.747.1
- Pratham Majumder, P., Dorai, R., Gopinathan, D., Pal, A., Mozumder, A., & Mallik, S. (2024). Balancing Acts: A MultiCriteria Decision-Making Exploration of Psychological Factors in Marital Conflict and Intervention Strategies. *Research Square*, 15(5),1-41. DOI: [10.21203/rs.3.rs-3935051/v1](https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3935051/v1)
- Reisi, M., Kazemi, A., Abedi, M. R., & Nazarian, N. (2023). Spouse's coping strategies mediate the relationship between women's coping strategies and their psychological health among infertile couples. *Scientific Reports*, 13(1), 10675. doi: [10.1038/s41598-023-37380-x](https://doi.org/10.1038/s41598-023-37380-x)
- Rezakhani, S. D. (2011). Development and standardization of the students' coping strategies with stress questionnaire. *Innovations in Educational Management (New Ideas in Educational Sciences)*, 6(2), 83-110. <https://sanad.iau.ir/Journal/jmte/Article/1110543?culture=fa> (in persian).
- Shah Siah, M., Bahrami, F., & Mohabi, S. (2009). The relationship between sexual satisfaction and marital commitment among couples in Shahreza. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 11(43), 233-238. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2009.1556> (in persian).
- Shrout, M. R., Weigel, D. J., & Laurenceau, J. P. (2024). Couples and concealable chronic illness: Investigating couples' communication, coping, and relational well-  
*Personal Relationships*, 42(2), 367-391. DOI: [10.1177/02654075241298165](https://doi.org/10.1177/02654075241298165)
- Kakolian, S., Mashayekh, M., Davaee, M., & Khosravi Babadi, A. A. (2024). The role of marital conflicts and marital expectations in predicting satisfaction with marital relations. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*, 10(2), 89-97. doi:<http://dx.doi.org/10.22034/IJRN.10.2.9> (in persian).
- Karimi, F., Farahbakhsh, K., Salimi, H., & Motamedi, A. (2020). Effectiveness of mentalization-based therapy on family relationship quality. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 27(2), 257-265. [https://jsums.medsab.ac.ir/article\\_1295.html](https://jsums.medsab.ac.ir/article_1295.html) (in persian).
- Kılıçarslan, S., & Parmaksız, İ. (2023). The mediator role of effective communication skills on the relationship between phubbing tendencies and marriage satisfaction in married individuals. *Computers in Human Behavior*, 147, 107863. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107863>
- Kocyigit, M., & Uzun, M. (2025). Emotion regulation and couple burnout in marriage: A moderated moderation model of authenticity, sex of parents and having children. *Current Psychology*, 44(5), 3564-3578. DOI: [10.1007/s12144-024-07253-1](https://doi.org/10.1007/s12144-024-07253-1)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Malberg, N. T. (2021). Working with autistic children and their families from a mentalization based therapy for children (MBT-C) approach. *Psychoanalytic Perspectives*, 18(1), 22-42. <https://doi.org/10.1080/1551806X.2021.1845033>
- Maya, J., Fuentes, I., Arcos-Romero, A. I., & Jiménez, L. (2024). Parental attachment and psychosocial adjustment in adolescents exposed to marital conflict. *Children*, 11(3), 291. <https://doi.org/10.3390/children11030291>
- McCann, D. (2022). Thinking under fire: Mentalization-based couple therapy for high conflict couples. *Journal of Clinical Psychology*, 78(1), 67-79. DOI: [10.1002/jclp.23296](https://doi.org/10.1002/jclp.23296)
- Mohammadiyari, A., Rezaei Sharif, A., Kiani, A. R., & Sadri Demirchi, E. (2022). Dysfunctional communication beliefs of women with marital conflict: A phenomenological study. *Journal of Psychological Sciences*, 21(119), 2183-2198. doi:10.52547/JPS.21.119.2183 (in persian).
- Naseer, S., Farooq, S., & Malik, F. (2021). Causes and consequences of polygamy: An understanding of coping strategies by co-wives in polygamous marriage. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 22(9), 1-10. DOI: [10.54615/2231-7805.47221](https://doi.org/10.54615/2231-7805.47221)

- Psychiatry*, 44(3), 423–448. DOI: [10.1521/pdps.2016.44.3.423](https://doi.org/10.1521/pdps.2016.44.3.423)
- Wilson, S. J., Syed, S. U., Yang, I. S., & Cole, S. W. (2024). A tale of two marital stressors: Comparing proinflammatory responses to partner distress and marital conflict. *Brain, Behavior, and Immunity*, 119, 898–907. DOI: [10.1016/j.bbi.2024.05.003](https://doi.org/10.1016/j.bbi.2024.05.003)
- Zare, M., Taghavi, M. R., & Aflak Seir, A. (2023). Predicting marital commitment based on couples' conflict resolution styles. *Clinical Psychology Studies*, 14(50), 1–36. doi: [10.22054/jcps.2023.16445](https://doi.org/10.22054/jcps.2023.16445) (in persian).
- being over time. *Journal of Family Psychology*, 38(1), 136–148. DOI: [10.1037/fam0001136](https://doi.org/10.1037/fam0001136)
- Tavakkoli B, Abolmaali Alhoseini K, Pourseyyedaghaei Z. (2023). The effect of the integrated intervention of mentalization and educational package of building a lasting connection on attachment behaviors and sexual satisfaction among insecure spouses. *Journal of Psychological Science*. 22(128), 39-58. doi: [10.52547/JPS.22.128.1545](https://doi.org/10.52547/JPS.22.128.1545) (in persian).
- Thompson, J. M., & Tuch, R. (2016). Understanding relating from a mentalization point of view. *Psychodynamic*