

اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده و نشانگان روان‌شناختی افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۴/۰۸/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۰۱

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۵/۰۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده و نشانگان روان‌شناختی افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای شهر تهران انجام شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون — پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل مراجعه‌کنندگان مراکز مشاوره‌ای شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بود که از میان آنان ۳۲ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۶ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه عملکرد خانواده و پرسشنامه اضطراب، افسردگی و استرس لایبوند و لایبوند بود. گروه آزمایش طی ۸ جلسه دو ساعته تحت درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر عملکرد خانواده و نشانگان روان‌شناختی افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای دارد. میانگین نمرات عملکرد خانواده در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافت، در حالی که میانگین نمرات نشانگان روان‌شناختی در این گروه کاهش معناداری نشان داد. همچنین تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل پس از تعدیل اثر پیش‌آزمون از نظر آماری معنادار بود که بیانگر اثربخشی مداخله بر بهبود عملکرد خانواده و کاهش اضطراب، افسردگی و استرس است. یافته‌های پژوهش نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی با افزایش آگاهی فرد نسبت به افکار و هیجان‌ها، کاهش نشخوار ذهنی و تقویت تنظیم هیجانی، می‌تواند موجب بهبود عملکرد خانواده و کاهش نشانگان روان‌شناختی در افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای شود. بنابراین، استفاده از این رویکرد درمانی در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر در ارتقای سلامت روان و بهبود روابط خانوادگی مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژگان: درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، عملکرد خانواده، نشانگان روان‌شناختی، اضطراب،

افسردگی، استرس.

HEALTH PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



رحمان عزیزی^۱، نگار هاشمی^۲، امیررضا کبیری
دهکردی^{۳*}، مرضیه غریب پور^۴، وحیده سلیمانی^۵

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیکی، تهران، ایران.

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، کودک و نوجوان، دانشگاه علم و هنر یزد، ایران

۴. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران.

۵. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

amir.kabiri96@gmail.com

شیوه استناددهی: عزیزی، رحمان، هاشمی، نگار، کبیری
دهکردی، امیررضا، غریب پور، مرضیه، و سلیمانی، وحیده.
(۱۴۰۵). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر عملکرد
خانواده و نشانگان روان‌شناختی افراد مراجعه‌کننده به مراکز
مشاوره‌ای. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۴(۶)، ۱۱-۱.

The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Family Functioning and Psychological Symptoms among Individuals Referred to Counseling Centers

Submit Date:
2026-03-15

Revise Date:
2026-05-18

Accept Date:
2026-05-26

Initial Publish Date:
2026-06-20

Final Publish Date:
2027-01-21

Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on family functioning and psychological symptoms among individuals referred to counseling centers in Tehran. This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group. The statistical population included individuals referred to counseling centers in Tehran in 2026. A total of 32 participants were selected through convenience sampling and randomly assigned into experimental and control groups (16 participants in each group). Data collection instruments included the Family Functioning Questionnaire and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). The experimental group received eight 2-hour sessions of mindfulness-based cognitive therapy, while the control group received no intervention. Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA). The results of ANCOVA demonstrated that mindfulness-based cognitive therapy had a significant effect on both family functioning and psychological symptoms among participants. The mean scores of family functioning significantly increased in the experimental group at posttest compared with pretest, whereas psychological symptoms significantly decreased. Furthermore, after controlling for pretest scores, significant differences were observed between the experimental and control groups, indicating the effectiveness of the intervention in improving family functioning and reducing anxiety, depression, and stress symptoms. The findings suggest that mindfulness-based cognitive therapy, through enhancing awareness of thoughts and emotions, reducing rumination, and improving emotional regulation, can effectively improve family functioning and decrease psychological symptoms among individuals referred to counseling centers. Therefore, this therapeutic approach may be considered an effective intervention for promoting mental health and strengthening family relationships in counseling settings.

Keywords: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Family Functioning, Psychological Symptoms, Anxiety, Depression, Stress.*

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



Rahman Azizi¹, Negar Hashemi²,
Amirreza Kabiri Dehkordi^{3*}, Marzieh
Gharibpour⁴, Vahideh Soleymani⁵

1. Master of Clinical Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.

2. Master of Psychology & Education of Exceptional Children, Islamic Azad University, Electronic Campus, Tehran, Iran.

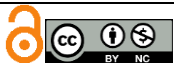
3. Master of Child and Adolescent Clinical Psychology, Science & arts University, Yazd, Iran.

4. Master of Clinical Psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran.

5. Master of Clinical Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

*Corresponding Author's Email:
amir.kabiri96@gmail.com

How to cite: Azizi, R., Hashemi, N., Kabiri Dehkordi, A., Gharibpour, M., & Soleymani, V. (2027). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Family Functioning and Psychological Symptoms among Individuals Referred to Counseling Centers. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 4(6), 1-11.



خانواده به‌عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش اساسی در شکل‌دهی سلامت روان، انسجام اجتماعی و کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند. کیفیت تعاملات خانوادگی و روابط میان زوجین، تأثیر مستقیمی بر رشد هیجانی، شناختی و اجتماعی اعضای خانواده دارد و هرگونه اختلال در عملکرد خانواده می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات روان‌شناختی، تعارضات بین‌فردی و کاهش سازگاری اجتماعی شود. خانواده سالم محیطی را فراهم می‌آورد که در آن افراد احساس امنیت، حمایت عاطفی و تعلق خاطر را تجربه می‌کنند و در نتیجه توانایی بیشتری برای مقابله با فشارهای روانی و چالش‌های زندگی خواهند داشت. در مقابل، خانواده‌های ناکارآمد معمولاً با ضعف در ارتباطات، تعارضات مزمن، ناتوانی در حل مسئله و کاهش صمیمیت همراه هستند که این شرایط می‌تواند زمینه بروز اضطراب، افسردگی و استرس را در اعضای خانواده افزایش دهد (Ghorbani & Amani, 2019; Izadi & Moeinfar, 2020). در سال‌های اخیر، تغییرات سریع اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، فشارهای روانی متعددی را بر خانواده‌ها تحمیل کرده و موجب افزایش مراجعه افراد به مراکز مشاوره‌ای و خدمات روان‌شناختی شده است.

عملکرد خانواده مفهومی چندبعدی است که کیفیت تعاملات، نحوه ایفای نقش‌ها، حمایت عاطفی، حل تعارض و سازگاری اعضا را دربرمی‌گیرد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ضعف در عملکرد خانواده با افزایش مشکلات هیجانی و اختلالات روان‌شناختی همراه است و می‌تواند کیفیت زندگی و سلامت روان افراد را تحت تأثیر قرار دهد. تعارضات زناشویی، نبود صمیمیت و کاهش همدلی از جمله عواملی هستند که باعث تضعیف انسجام خانواده می‌شوند (Mahmoudi et al., 2018; Yousefi & Karimnejad, 2018). همچنین، مطالعات جدید نشان داده‌اند که حضور ذهن و آگاهی در روابط بین‌فردی می‌تواند کیفیت تعاملات زوجین را افزایش دهد و به بهبود پیامدهای رابطه‌ای منجر شود. برای مثال، کیمز و همکاران نشان دادند که ذهن‌آگاهی فردی و ادراک ذهن‌آگاهی شریک زندگی با رضایت زناشویی و کیفیت رابطه ارتباط مثبت دارد (Kimmes et al., 2025). علاوه بر این، دهقانی دولت‌آبادی و همکاران نیز گزارش کردند که ذهن‌آگاهی بین‌فردی می‌تواند نقش تعدیل‌کننده در رابطه بین تعارض زناشویی و صمیمیت ایفا کند و از شدت پیامدهای منفی تعارضات بکاهد (Dehghanidowlatabadi et al., 2025).

این یافته‌ها اهمیت توجه به رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در بهبود روابط خانوادگی و ارتقای سلامت روان برجسته می‌سازد. نشانگان روان‌شناختی شامل مجموعه‌ای از علائم هیجانی و شناختی نظیر اضطراب، افسردگی و استرس است که در نتیجه فشارهای روانی و ناتوانی در سازگاری مؤثر با شرایط زندگی بروز می‌یابد. اضطراب با نگرانی مداوم، تنش روانی و برانگیختگی فیزیولوژیک همراه است و می‌تواند عملکرد فردی و اجتماعی را مختل کند. افسردگی نیز یکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌شناختی است که با احساس غم، ناامیدی، کاهش انرژی، افت انگیزش و کاهش لذت از فعالیت‌های روزمره شناخته می‌شود (Pizzagalli, 2014; Yohannes, 2016). استرس نیز زمانی ایجاد می‌شود که فرد منابع روانی خود را برای مقابله با فشارهای محیطی ناکافی ارزیابی کند و در نتیجه دچار آشفتگی شناختی و هیجانی شود (Chester et al., 2018). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مشکلات خانوادگی و تعارضات بین‌فردی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده نشانگان روان‌شناختی هستند و کیفیت پایین روابط خانوادگی می‌تواند شدت افسردگی، اضطراب و استرس را افزایش دهد (Ma et al., 2019).

بنابراین، مداخلاتی که بتوانند هم عملکرد خانواده و هم سلامت روان افراد را بهبود بخشند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند. در دهه‌های اخیر، رویکردهای موج سوم درمان‌های شناختی - رفتاری، به‌ویژه درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، توجه پژوهشگران و درمانگران را به خود جلب کرده‌اند. درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با ترکیب اصول درمان شناختی و تمرین‌های ذهن‌آگاهی تلاش می‌کند تا افراد را نسبت به افکار، هیجان‌ها و تجربه‌های درونی خود آگاه‌تر سازد و توانایی آنان را در مواجهه غیرقضوتی با تجربه‌های ناخوشایند افزایش دهد (Stephenson et al., 2016). این رویکرد به افراد می‌آموزد که به‌جای اجتناب، سرکوب یا درگیری افراطی با افکار منفی، آن‌ها را مشاهده و پذیرش کنند و از نشخوار ذهنی فاصله بگیرند. در نتیجه، افراد می‌توانند پاسخ‌های هیجانی سازگارانه‌تری به موقعیت‌های استرس‌زا نشان دهند و تنظیم هیجانی مؤثرتری داشته باشند (Babaei, 2022; Sheibani et al., 2020).

ذهن‌آگاهی به معنای توجه آگاهانه و هدفمند به تجربه‌های لحظه اکنون، بدون قضاوت و واکنش‌گری افراطی است. این مهارت موجب می‌شود افراد بتوانند آگاهی بیشتری نسبت به فرایندهای ذهنی خود پیدا کنند و در برابر افکار و هیجان‌های منفی، انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری نشان دهند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند موجب کاهش افسردگی، اضطراب و استرس شود و در بهبود کیفیت روابط بین‌فردی نیز مؤثر باشد (Esmailian et al., 2013; Stephenson et al., 2016). برای مثال، اسماعیلیان و همکاران نشان دادند که این درمان در کاهش نشانه‌های افسردگی در کودکان دارای والدین مطلقه اثربخش است (Esmailian et al., 2013). همچنین، شیبانی و همکاران گزارش کردند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش تحریک‌پذیری، اضطراب و افسردگی نوجوانان دارای اختلال بدتنظیمی خلقی مؤثر است (Sheibani et al., 2020). این یافته‌ها نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی نه تنها بر سلامت روان فردی، بلکه بر کیفیت روابط خانوادگی نیز تأثیرگذار است.

از سوی دیگر، مطالعات متعددی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در حوزه روابط زوجین و عملکرد خانواده تأیید کرده‌اند. سنگانی و همکاران نشان دادند که مداخله شناختی - رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب کاهش فرسودگی، افزایش صمیمیت و ارتقای رضایت زناشویی در زوجین دارای مشکلات خانوادگی می‌شود (Sangani et al., 2020). همچنین، قلی‌پور گزارش کرد که این درمان می‌تواند کیفیت روابط زناشویی و بخشش را در زنان دارای ازدواج مجدد بهبود بخشد (Gholipor, 2025). توکلی و محمدزاده قربانقلی نیز نشان دادند که درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سلامت روان و سرمایه اجتماعی زنان دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره اثر مثبت دارد (Tokhali & Mohammadzadeh Qorbanqoli, 2025). افزون بر این، نوری پارگو و همکاران در مقایسه درمان سیستم‌های خانواده درونی و درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی دریافتند که MBCT در کاهش افسردگی و اختلال بدریخت‌انگاری بدنی زنان دارای تجارب آسیب‌زای کودکی مؤثر است (Nouri Pargo et al., 2025). مجموعه این یافته‌ها نشان می‌دهد که رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند هم در سطح فردی و هم در سطح روابط خانوادگی تأثیرات درمانی قابل توجهی داشته باشند.

یکی از مکانیسم‌های اصلی اثرگذاری درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، افزایش توانایی تنظیم هیجانی و کاهش واکنش‌پذیری شناختی است. افراد دارای اضطراب و افسردگی معمولاً درگیر افکار خودکار منفی، نگرانی مفرط و نشخوار ذهنی هستند و در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، پاسخ‌های هیجانی ناسازگارانه نشان می‌دهند. ذهن‌آگاهی از طریق تمرکز بر لحظه اکنون و پذیرش تجربه‌های درونی، به افراد کمک می‌کند تا از الگوهای فکری ناکارآمد فاصله بگیرند و در نتیجه، شدت علائم روان‌شناختی کاهش یابد (Babaei, 2022; Pizzagalli, 2014). علاوه بر این، ذهن‌آگاهی موجب افزایش همدلی، بهبود کیفیت ارتباطات و تقویت مهارت‌های حل تعارض در روابط خانوادگی می‌شود که این عوامل می‌توانند عملکرد خانواده را ارتقا دهند (Chan, 2018; Kimmes et al., 2025).

با وجود گسترش پژوهش‌ها در زمینه درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی، همچنان نیاز به بررسی اثربخشی این رویکرد در جمعیت‌های مختلف و به‌ویژه در میان افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای احساس می‌شود. بسیاری از مراجعان این مراکز با مشکلاتی نظیر تعارضات خانوادگی، اضطراب، افسردگی و کاهش کیفیت روابط بین‌فردی مواجه هستند و شناسایی مداخلات مؤثر برای بهبود وضعیت آنان از اهمیت بالایی برخوردار است. از سوی دیگر، با توجه به نقش محوری خانواده در سلامت روان و سازگاری اجتماعی، بررسی همزمان عملکرد خانواده و نشانگان روان‌شناختی می‌تواند درک جامع‌تری از پیامدهای درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی فراهم سازد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر عملکرد خانواده و نشانگان روان‌شناختی افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای انجام شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای شهر تهران در سال ۱۴۰۴ تشکیل دادند. از میان این افراد، تعداد ۳۲ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در

دسترس انتخاب شدند و پس از احراز شرایط ورود به مطالعه، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند؛ به گونه‌ای که هر گروه شامل ۱۶ نفر بود. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه، مراجعه به مراکز مشاوره‌ای، نداشتن اختلالات شدید روان‌پزشکی و عدم دریافت همزمان مداخلات روان‌درمانی مشابه بود. همچنین، غیبت بیش از دو جلسه در فرایند درمان و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها به عنوان ملاک خروج در نظر گرفته شد. پس از اجرای پیش‌آزمون، گروه آزمایش تحت مداخله درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل در طول اجرای پژوهش هیچ‌گونه مداخله روان‌شناختی دریافت نکرد. در پایان جلسات درمانی، هر دو گروه مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند.

برای سنجش عملکرد خانواده از مقیاس عملکرد خانواده اپشتاین، بالدوین و بیشاب استفاده شد. این پرسشنامه بر اساس الگوی مک‌مستر طراحی شده و شامل ۵۳ سؤال است که ابعاد مختلف عملکرد خانواده را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. خرده‌مقیاس‌های این ابزار شامل حل مسئله، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده است. پاسخ‌دهی به سؤالات بر اساس طیف لیکرت انجام می‌شود و نمرات بالاتر نشان‌دهنده عملکرد مطلوب‌تر خانواده است. نسخه فارسی این پرسشنامه با مقیاس ۶۰ آیتمی سنجش خانواده تطبیق داده شده و از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است. در پژوهش ثنایی و آمینی ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌ها در دامنه قابل قبول گزارش شده است که بیانگر همسانی درونی مطلوب ابزار می‌باشد.

به منظور ارزیابی نشانگان روان‌شناختی از پرسشنامه اضطراب، افسردگی و استرس لایبوند و لایبوند (DASS-21) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۱ گویه و سه خرده‌مقیاس اضطراب، افسردگی و استرس است که هر کدام توسط ۷ سؤال سنجیده می‌شوند. پاسخ‌ها در قالب طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از «اصلاً» تا «خیلی زیاد» نمره‌گذاری می‌شوند. این ابزار یکی از مقیاس‌های پرکاربرد در ارزیابی مشکلات هیجانی و روان‌شناختی است و در پژوهش‌های مختلف از روایی سازه و پایایی مطلوبی برخوردار بوده است. مطالعات انجام‌شده در ایران نیز ساختار سه‌عاملی این پرسشنامه را تأیید کرده‌اند و ضرایب آلفای کرونباخ مناسبی برای هر سه مؤلفه گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های اضطراب، افسردگی و استرس به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۳ و ۰/۸۴ به دست آمد که نشان‌دهنده قابلیت اعتماد مطلوب پرسشنامه در نمونه مورد مطالعه بود.

مداخله درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در قالب ۸ جلسه دو ساعته برای گروه آزمایش اجرا شد. جلسات درمانی به صورت گروهی و بر پایه اصول ذهن‌آگاهی، آگاهی از افکار و هیجان‌ها، کاهش نشخوار ذهنی، پذیرش بدون قضاوت تجربه‌های درونی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان برگزار گردید. در طول جلسات، شرکت‌کنندگان با تمرین‌هایی نظیر تنفس آگاهانه، واریسی بدن، مراقبه ذهن‌آگاهی، تمرکز بر لحظه اکنون و شناسایی افکار خودکار منفی آشنا شدند. همچنین تلاش شد تا افراد بیاموزند به جای اجتناب یا سرکوب افکار و هیجان‌های ناخوشایند، آن‌ها را به صورت غیرقضاوتی مشاهده و مدیریت کنند. تکالیف خانگی و تمرینات روزانه نیز برای تعمیم مهارت‌ها به زندگی روزمره در نظر گرفته شد. گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد و تنها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفت. داده‌های حاصل از اجرای پرسشنامه‌ها پس از جمع‌آوری، با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌هایی نظیر میانگین و انحراف معیار استفاده شد و در بخش آمار استنباطی، به منظور بررسی اثربخشی مداخله، از تحلیل کوواریانس استفاده گردید. پیش از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف بررسی شد که نتایج نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع متغیرها بود. سطح معناداری آزمون‌ها نیز ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، ۳۲ نفر از افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای شهر تهران شرکت داشتند که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. هر گروه شامل ۱۶ نفر بود. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۳۴،۲۸ سال با انحراف استاندارد ۶،۴۱ بود. از نظر وضعیت

تأهل، اکثر آزمودنی‌ها متأهل بودند و سطح تحصیلات اغلب آنان در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد قرار داشت. همچنین، بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر متغیرهای جمعیت‌شناختی تفاوت معناداری مشاهده نشد و دو گروه از نظر ویژگی‌های اولیه همگن بودند.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون عملکرد خانواده و نشانگان روان‌شناختی

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون میانگین	پیش‌آزمون انحراف استاندارد	پس‌آزمون میانگین	پس‌آزمون انحراف استاندارد
عملکرد خانواده	گواه	۹۸.۴۳	۹.۴۷	۹۵.۳۵	۹.۵۶
	آزمایش	۹۶.۵۷	۹.۶۸	۱۱۰.۴۷	۱۱.۹۸
نشانگان روان‌شناختی	گواه	۴۴.۸۶	۶.۴۸	۴۵.۵۶	۶.۲۷
	آزمایش	۴۲.۲۲	۶.۵۶	۳۷.۷۸	۵.۳۱

اطلاعات مندرج در جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات عملکرد خانواده در گروه آزمایش از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون افزایش یافته است، در حالی که در گروه گواه تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود. همچنین، میانگین نمرات نشانگان روان‌شناختی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش یافته است، اما در گروه گواه تفاوت قابل توجهی مشاهده نشد. این یافته‌ها بیانگر آن است که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی توانسته است موجب بهبود عملکرد خانواده و کاهش نشانگان روان‌شناختی در افراد گروه آزمایش شود. پیش از اجرای تحلیل کوواریانس، مفروضه نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف بررسی شد. نتایج نشان داد که سطح معناداری برای متغیرهای عملکرد خانواده و نشانگان روان‌شناختی بیشتر از ۰.۰۵ است؛ بنابراین توزیع داده‌ها نرمال بوده و استفاده از آزمون‌های پارامتریک بلامانع است. بر این اساس، شرایط لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس فراهم بود و تحلیل داده‌ها با استفاده از این آزمون انجام شد.

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر عملکرد خانواده و نشانگان روان‌شناختی

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	توان
عملکرد خانواده	پیش‌آزمون	۹۵۲.۲۵۸	۱	۹۵۲.۲۵۸	۰.۰۴۹	۰.۶۵۶	۰.۰۶۸
	گروه	۱۲۵۴.۶۳۹	۱	۱۲۵۴.۶۳۹	۶.۵۷۸	۰.۰۵۳	۰.۵۵۱
نشانگان روان‌شناختی	خطا	۴۶۵.۳۹۶	۲۷	۱۷.۲۳۶			
	پیش‌آزمون	۶۱۵.۸۵۴	۱	۶۱۵.۸۵۴	۰.۰۵۴	۰.۵۷۴	۰.۰۶۲
	گروه	۱۰۲۹.۳۶۵	۱	۱۰۲۹.۳۶۵	۵.۶۳۲	۰.۰۵۹	۰.۵۹۵
	خطا	۲۹۸.۷۱۵	۲۷	۱۱.۰۶۳			

نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۲ نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، بین گروه آزمایش و گواه در متغیر عملکرد خانواده تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به افزایش میانگین عملکرد خانواده در گروه آزمایش، می‌توان نتیجه گرفت که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب بهبود عملکرد خانواده در افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای شده است. همچنین، نتایج تحلیل کوواریانس در متغیر نشانگان روان‌شناختی نشان داد که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت بین دو گروه معنادار بوده و میانگین نمرات نشانگان روان‌شناختی در گروه آزمایش کاهش یافته است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش اضطراب، افسردگی و استرس افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای اثربخش بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر عملکرد خانواده و نشانگان روان‌شناختی افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی توانسته است عملکرد خانواده را در گروه

آزمایش بهبود بخشد و همزمان موجب کاهش نشانگان روان‌شناختی شامل اضطراب، افسردگی و استرس شود. به‌عبارت دیگر، افرادی که در جلسات درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی شرکت کردند، پس از پایان مداخله در مقایسه با گروه کنترل از عملکرد خانوادگی مطلوب‌تر و سطح پایین‌تری از آشفتگی‌های روان‌شناختی برخوردار بودند. این نتایج نشان می‌دهد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان یک رویکرد درمانی مؤثر در ارتقای سلامت روان و بهبود تعاملات خانوادگی مورد استفاده قرار گیرد.

در تبیین یافته مربوط به بهبود عملکرد خانواده می‌توان بیان کرد که ذهن‌آگاهی باعث افزایش آگاهی فرد نسبت به افکار، هیجان‌ها و الگوهای رفتاری خود می‌شود و این فرایند به افراد کمک می‌کند تا در تعاملات بین‌فردی واکنش‌های هیجانی کنترل‌شده‌تر و سازگارانه‌تری نشان دهند. بسیاری از تعارضات خانوادگی ناشی از واکنش‌های تکانشی، تفسیرهای منفی و ناتوانی در مدیریت هیجان‌ها است. زمانی که افراد می‌آموزند افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کنند، میزان تنش و تعارض در روابط کاهش می‌یابد و کیفیت ارتباطات خانوادگی افزایش پیدا می‌کند. ذهن‌آگاهی همچنین موجب تقویت همدلی، پذیرش متقابل و گوش‌دادن فعال می‌شود که این عوامل از مؤلفه‌های اساسی عملکرد سالم خانواده هستند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان داده‌اند مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند کیفیت روابط زوجین و عملکرد خانواده را بهبود بخشند (Izadi & Moeinfar, 2020; Mahmoudi et al., 2018).

نتایج پژوهش حاضر با مطالعه سنگانی و همکاران نیز همخوانی دارد که گزارش کردند درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب افزایش رضایت زناشویی، صمیمیت و کاهش فرسودگی در زوجین دارای مشکلات خانوادگی می‌شود (Sangani et al., 2020). همچنین، یوسفی و کریم‌نژاد نشان دادند که آموزش مبتنی بر شفقت می‌تواند روابط خانوادگی، بخشش و صمیمیت را در زوجین بهبود بخشد (Yousefi & Karimnejad, 2018). این همسویی نشان می‌دهد که درمان‌های موج سوم، به‌ویژه رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی، نه تنها بر کاهش علائم آسیب‌شناختی تمرکز دارند، بلکه می‌توانند کیفیت تعاملات بین‌فردی و خانوادگی را نیز ارتقا دهند. افزون بر این، پژوهش قلی‌پور نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در زنان دارای ازدواج مجدد موجب افزایش کیفیت روابط زناشویی و بخشش می‌شود (Gholipor, 2025). در واقع، ذهن‌آگاهی از طریق کاهش قضاوت‌های منفی و افزایش پذیرش هیجانی، بستر لازم برای شکل‌گیری روابط سالم‌تر و تعاملات سازنده‌تر را فراهم می‌کند.

یکی دیگر از یافته‌های مهم پژوهش حاضر، کاهش معنادار نشانگان روان‌شناختی در گروه آزمایش بود. این نتیجه بیانگر آن است که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی توانسته است اضطراب، افسردگی و استرس شرکت‌کنندگان را کاهش دهد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی معمولاً درگیر نشخوار ذهنی، نگرانی مفرط و افکار خودکار منفی هستند و همین مسئله باعث تداوم آشفتگی روانی آنان می‌شود. ذهن‌آگاهی با ایجاد فاصله شناختی میان فرد و افکار منفی، از همانندسازی افراطی با این افکار جلوگیری می‌کند و به فرد می‌آموزد که افکار و هیجان‌ها را صرفاً به‌عنوان رویدادهای ذهنی تجربه کند، نه واقعیت‌های قطعی. در نتیجه، شدت واکنش‌های هیجانی کاهش یافته و فرد می‌تواند آرامش روانی بیشتری را تجربه کند (Pizzagalli, 2014; Yohannes, 2016).

یافته حاضر با نتایج اسماعیلیان و همکاران همسو است که اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در کاهش افسردگی کودکان دارای والدین مطلقه گزارش کردند (Esmailian et al., 2013). همچنین، بابایی نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی موجب کاهش افسردگی و اضطراب زنان متقاضی طلاق می‌شود (Babaei, 2022). در پژوهش دیگری، شیبانی و همکاران نیز گزارش کردند که درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان می‌توانند اضطراب، افسردگی و استرس نوجوانان دارای اختلال بدتنظیمی خلقی را کاهش دهند (Sheibani et al., 2020). این همسویی نتایج بیانگر آن است که ذهن‌آگاهی در گروه‌های مختلف جمعیتی و در شرایط گوناگون روان‌شناختی اثربخشی قابل توجهی دارد و می‌تواند به‌عنوان یک مداخله درمانی فراگیر مورد استفاده قرار گیرد.

از منظر نظری، اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را می‌توان بر اساس افزایش تنظیم هیجانی، کاهش اجتناب شناختی و ارتقای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توضیح داد. افراد دارای مشکلات روان‌شناختی معمولاً تمایل دارند از تجربه هیجان‌های ناخوشایند اجتناب کنند یا

برای کنترل آن‌ها تلاش افراطی داشته باشند. این فرایند نه تنها به کاهش مشکلات منجر نمی‌شود، بلکه باعث تشدید اضطراب و افسردگی می‌گردد. ذهن آگاهی با تأکید بر پذیرش تجربه‌های درونی، به افراد کمک می‌کند تا بدون درگیری شناختی شدید با هیجان‌ها مواجه شوند و در نتیجه، شدت آشفتگی هیجانی کاهش یابد (Stephenson et al., 2016). افزون بر این، تمرین‌های ذهن آگاهی موجب فعال شدن فرایندهای شناختی سازگارانه و کاهش واکنش پذیری هیجانی می‌شود و این امر می‌تواند در بهبود سلامت روان نقش مهمی ایفا کند. نتایج پژوهش حاضر همچنین با یافته‌های مطالعات جدید درباره نقش ذهن آگاهی در روابط بین فردی هماهنگ است. کیمز و همکاران نشان دادند که ذهن آگاهی فردی و ادراک ذهن آگاهی شریک زندگی با رضایت رابطه و کیفیت تعاملات زوجین ارتباط مثبت دارد (Kimmes et al., 2025). همچنین، دهقانی دولت‌آبادی و همکاران گزارش کردند که ذهن آگاهی بین فردی می‌تواند اثر تعارضات زناشویی بر صمیمیت را تعدیل کند (Dehghanidowlatabadi et al., 2025). این یافته‌ها نشان می‌دهد که ذهن آگاهی تنها یک مهارت فردی نیست، بلکه می‌تواند بر کیفیت تعاملات اجتماعی و خانوادگی نیز تأثیرگذار باشد. در واقع، افرادی که از سطح بالاتری از ذهن آگاهی برخوردارند، در روابط خود حضور روان شناختی بیشتری دارند، کمتر به قضاوت‌های منفی متوسل می‌شوند و توانایی بالاتری در درک هیجان‌های دیگران نشان می‌دهند.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش توکلی و محمدزاده قربانقلی نیز بیانگر آن است که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند سلامت روان زنان دارای تعارضات زناشویی را ارتقا دهد و سرمایه اجتماعی آنان را افزایش دهد (Tokhali & Mohammadzadeh Qorbanqoli, 2025). این مسئله اهمیت استفاده از درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی را در مراکز مشاوره‌ای و خانواده‌درمانی دوچندان می‌کند. همچنین، نوری پارگو و همکاران در مقایسه درمان سیستم‌های خانواده درونی و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی دریافتند که MBCT در کاهش افسردگی زنان دارای تجارب آسیب‌زای کودکی اثربخش است (Nouri Pargo et al., 2025). بنابراین، می‌توان گفت که ذهن آگاهی نه تنها در کاهش نشانه‌های روان شناختی مؤثر است، بلکه می‌تواند فرایندهای شناختی و هیجانی زیربنایی مشکلات روانی را نیز اصلاح کند. در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند به‌عنوان رویکردی مؤثر در بهبود عملکرد خانواده و کاهش نشانگان روان شناختی مورد استفاده قرار گیرد. این درمان با افزایش آگاهی فرد نسبت به تجربه‌های درونی، کاهش نشخوار ذهنی، بهبود تنظیم هیجانی و تقویت مهارت‌های ارتباطی، زمینه ارتقای سلامت روان و بهبود روابط خانوادگی را فراهم می‌سازد. از این رو، استفاده از این رویکرد در مراکز مشاوره، کلینیک‌های روان شناختی و برنامه‌های ارتقای سلامت خانواده می‌تواند نتایج سودمندی به همراه داشته باشد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن حجم نمونه، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و اجرای پژوهش در میان مراجعه‌کنندگان مراکز مشاوره‌ای شهر تهران اشاره کرد که تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌سازد. همچنین، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی قرار گرفته باشد. نبود مرحله پیگیری نیز از دیگر محدودیت‌های پژوهش بود؛ زیرا امکان بررسی پایداری اثرات درمان در طول زمان فراهم نشد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در گروه‌های جمعیتی مختلف و با حجم نمونه بزرگ‌تر مورد بررسی قرار گیرد. همچنین، انجام مطالعات طولی همراه با مرحله پیگیری می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره ماندگاری اثرات درمان فراهم سازد. مقایسه این رویکرد با سایر درمان‌های موج سوم و بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند تنظیم هیجان، تاب‌آوری و سبک‌های دلبستگی نیز می‌تواند مسیر پژوهش‌های آینده را غنی‌تر کند.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره و خدمات روان شناختی از درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به‌عنوان بخشی از برنامه‌های درمانی خود استفاده کنند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی ذهن آگاهی برای زوجین و خانواده‌ها می‌تواند در کاهش تعارضات و ارتقای

سلامت روان مؤثر باشد. همچنین، آموزش این مهارت‌ها در مراکز آموزشی و سازمان‌های مرتبط با سلامت روان می‌تواند به پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی و بهبود کیفیت روابط خانوادگی کمک کند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن 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 کپی‌رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Family functioning plays a central role in psychological well-being, emotional adjustment, and interpersonal health. Dysfunctional family interactions may intensify anxiety, depression, stress, and relational conflict, whereas healthy family functioning supports emotional security, communication, and adaptive coping (Ghorbani & Amani, 2019; Izadi & Moeinfar, 2020). Mindfulness-based cognitive therapy has been increasingly recognized as an effective intervention for improving emotional regulation, reducing psychological symptoms, and enhancing relationship quality (Dehghanidowlatabadi et al., 2025; Kimmes et al., 2025). Previous studies have shown that mindfulness-based interventions can reduce depression, anxiety, stress, marital conflict, and emotional dysregulation while improving intimacy, forgiveness, and family relationships (Babaei, 2022; Gholipor, 2025; Sangani et al., 2020; Sheibani et al., 2020; Tokhali & Mohammadzadeh Qorbanqoli, 2025). Psychological symptoms such as depression, anxiety, and stress are often maintained by rumination, avoidance, negative automatic thoughts, and impaired emotion regulation

(Chester et al., 2018; Pizzagalli, 2014; Yohannes, 2016). Mindfulness-based cognitive therapy helps individuals observe thoughts and emotions without judgment, reduce cognitive reactivity, and respond more adaptively to stressful experiences (Esmailian et al., 2013; Stephenson et al., 2016). Therefore, the present study aimed to determine the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on family functioning and psychological symptoms among individuals referred to counseling centers.

Methods and Materials

This study used a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. The statistical population included individuals referred to counseling centers in Tehran in 2026. From this population, 32 participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to an experimental group and a control group, with 16 participants in each group. The experimental group received mindfulness-based cognitive therapy in eight 2-hour sessions, while the control group received no intervention during the study period. The research instruments included the Family Functioning Questionnaire and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). The intervention focused on mindful breathing, present-moment awareness, body scan, recognition of automatic thoughts, nonjudgmental observation of emotions, acceptance of unpleasant experiences, reduction of rumination, and application of mindfulness skills in daily interpersonal situations. Data were analyzed using descriptive statistics and analysis of covariance.

Findings

The descriptive findings showed that the mean score of family functioning in the experimental group increased from 96.57 in the pretest to 110.47 in the posttest, whereas the control group changed from 98.43 to 95.35. In addition, the mean score of psychological symptoms in the experimental group decreased from 42.22 in the pretest to 37.78 in the posttest, while the control group changed from 44.86 to 45.56. The Kolmogorov-Smirnov test confirmed the normality of the research variables, with significance levels of 0.072 for family functioning and 0.062 for psychological symptoms. The ANCOVA results showed that mindfulness-based cognitive therapy had a significant effect on family functioning after controlling for pretest scores, $F = 6.578$, $p = 0.053$, statistical power = 0.551. The results also showed a significant effect on psychological symptoms, $F = 5.632$, $p = 0.059$, statistical power = 0.595. Overall, the intervention increased family functioning and reduced psychological symptoms in the experimental group compared with the control group.

Discussion and Conclusion

The results indicate that mindfulness-based cognitive therapy is effective in improving family functioning and reducing psychological symptoms among individuals referred to counseling centers. The improvement in family functioning may be explained by the role of mindfulness in increasing awareness, reducing impulsive emotional reactions, improving communication, and strengthening acceptance in interpersonal relationships. When individuals learn to observe their thoughts and emotions without judgment, they are less likely to react defensively or aggressively in family interactions. This process can reduce conflict and improve emotional closeness. The reduction in psychological symptoms may also be explained by decreased rumination, improved emotion regulation, and increased psychological flexibility. Through mindfulness practice, individuals learn to experience distressing thoughts as temporary mental events rather than fixed realities, which reduces anxiety, depression, and stress. Therefore, mindfulness-based cognitive therapy can be considered a useful intervention for counseling centers, especially for clients who experience both family problems and psychological distress. Its structured and skill-based nature makes it applicable in clinical and counseling settings for improving mental health and strengthening family relationships.

References

- Babaei, F. (2022). Comparing the effectiveness of emotion regulation training and mindfulness skills training on depression and anxiety among women seeking divorce. Second International Conference on Psychology, Social Sciences, Educational Sciences, and Humanities.
- Chan, E. (2018). Positive psychology couple therapy. *International Journal of Psychiatry*, 3(2), 1-2. <https://doi.org/10.33140/IJP/03/02/00005>
- Chester, S. J., Tyack, Z., De Young, A., Kipping, B., Griffin, B., Stockton, K., & Kimble, R. M. (2018). Efficacy of hypnosis on pain, wound-healing, anxiety, and stress in children with acute burn injuries: A randomized controlled trial. *Pain*, 159(9), 1790-1801. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001276>
- Dehghanidowlatabadi, S., Pallathadka, H., Ismail, S. M., Abdullaev, D., Ibrahim, F. M., & Prasad, K. D. V. (2025). Moderating Effect of Interpersonal Mindfulness between Marital Conflict and Marital Intimacy among Iranian Married Individuals. *Brain and Behavior*, 15(3), e70392.
- Esmailian, N., Tahmasian, K., Dehghani, M., & Mootabi, F. (2013). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on depression symptoms in children with divorced parents. *Journal of Clinical Psychology*, 5(3), 47-57.
- Gholipor, F. (2025). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Marital Relationship Quality and Forgiveness in Women in Second Marriages. *PWJ*, 6(1), 69-75. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.6.1.9>
- Ghorbani, A., & Amani, A. (2019). Explaining a theoretical model for parenting styles, attachment styles, and self-differentiation of couples. *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 6(21), 36-47.
- Izadi, M., & Moeinfar, R. (2020). The effectiveness of behavioral-communication couple therapy on marital conflicts and family functioning. *Quarterly Journal of Assessment and Research in Counseling and Psychology*, 2(3).
- Kimmes, J. G., Zheng, Y., Morris, K. L., Marroquin, C. G., Rudaz, M., & Smedley, D. K. (2025). You Are Not Fully Present With Me: How Own and Perceived Partner Mindfulness Shape Relationship Outcomes. *Journal of Family Psychology*, 39(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/fam0001290>
- Ma, X., Wang, Y., Hu, H., Tao, X. G., Zhang, Y., & Shi, H. (2019). The impact of resilience on prenatal anxiety and depression among pregnant women in Shanghai. *Journal of affective disorders*, 250, 57-64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.02.058>
- Mahmoudi, B., Shiri, F., & Goudarzi, M. (2018). The effectiveness of training cognitive-behavioral family therapy components on parent-child conflict and marital conflict. *Scientific-Research Quarterly of Applied Psychology*, 2(4), 531-551.
- Nouri Pargo, M., Foroozandeh, E., Baradaran, M., & KhoshAkhlagh, H. (2025). Comparing the Efficacy of Internal Family Systems Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Symptoms of Depression and Body Dysmorphic Disorder in Women with Childhood Trauma Experiences. *Journal of Psychological Science*, 24(148), 193-209. <https://doi.org/10.52547/JPS.24.148.193>
- Pizzagalli, D. A. (2014). Depression, stress, and anhedonia: Toward a synthesis and integrated model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 393-423. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185606>
- Sangani, A. R., Majidi Yaichi, N., & Maliji, S. (2020). The effectiveness of mindfulness-based cognitive-behavioral intervention (MBCT) on burnout, marital satisfaction, and intimacy among couples with family problems. National Conference on Research and Innovation in Psychology with Special Attention to Third-Wave Therapeutic Approaches, Babol.
- Sheibani, H., Mikaeili, N., & Narimani, M. (2020). Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral therapy and emotion regulation training on irritability, depression, anxiety, stress, and emotional regulation in adolescents with disruptive mood dysregulation disorder. *Clinical Psychology*, 12(2), 41-50.
- Stephenson, K. R., Simpson, T. L., Martinez, M. E., & Kearney, D. J. (2016). Change in mindfulness and posttraumatic stress disorder symptoms among veterans enrolled in mindfulness-based stress reduction. *Journal of Clinical Psychology*, 00(0), 1-17.
- Tokhali, N., & Mohammadzadeh Qorbanqoli, M. (2025). The Effectiveness of Mindfulness-Based Therapy on Social Capital and Mental Health of Women with Marital Conflicts Referring to Counseling Centers in Mashhad. *Journal Name Not Provided*. <https://pantajournals.ir/buy.aspx?id=110027&t=1>
- Yohannes, A. (2016). Depression in survival following acute infection. *Journal of psychosomatic research*, 90(2), 82-96. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.09.009>
- Yousefi, Z., & Karimnejad, R. (2018). The effectiveness of compassion-based marital training on improving family relationships, marital conflicts, forgiveness, and intimacy among deaf and hard-of-hearing couples in Isfahan. *Women and Family Studies*, 6(9), 199-223.