Journal of Cognitive psychology
December 2025, Volume 13, Issue 3

The effectiveness of mindfulness-based intervention on reducing attentional bias and promoting cognitive flexibility in couples with depression

Fatemeh Behrouzfar*[1], Elnaz Baniani [2], Arezoo Siahcheshm[3], Bahareh Mohammadi[4]

[1] (Corresponding author) Master in Gerenal Psychology, Department of Psychology, Shi.C., Islamic Azad University, Shiraz, Iran Arezoobehroozfar@gmail.com

[2] Master in General Psychology, Department of Psychology, Fa.C., Islamic Azad University, Fasa, Iran

[3] Master's student in General Psychology, Department of Psychology, Shi.C., Islamic Azad University, Shiraz, Iran
[4]Master's Degree, Counseling Department, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

Citation: Behrouzfar, F., Baniani, E., Siahcheshm, A., & Mohammadi, B. The effectiveness of mindfulness-based intervention on reducing attentional bias and promoting cognitive flexibility in couples with depression**.** **J**ournal of **C**ognitive **P**sychology.2025; 13(3):1-15 [Persian].

Article Info:

Abstract

Depression in the context of couple relationships is associated with disruptions in fundamental cognitive processes, especially attentional biases and reduced cognitive flexibility, and can lead to the continuation of interpersonal conflicts and a decline in relationship quality. The aim of the present study was to investigate the effectiveness of mindfulness-based intervention on reducing attentional bias and promoting cognitive flexibility in couples with depression. The study was conducted with a quasi-experimental pre-test-post-test design with a control group. The statistical population included couples referring to a psychology clinic in Tehran in 1404, of which 30 people were selected using convenience sampling and randomly assigned to two experimental and control groups. The research instruments included the Woody et al. Focus of Attention Questionnaire (1997) and the Dennis and Vanderwaal Cognitive Flexibility Questionnaire (2010). The experimental group underwent mindfulness-based intervention for 10 sessions, while the control group did not receive any intervention. The data were analyzed using analysis of variance with repeated measures. The results showed that mindfulness-based intervention significantly reduced self-focused attention bias and external attention and significantly increased cognitive flexibility dimensions including alternatives, control, and alternatives to human behavior in the experimental group compared to the control group ($p < 0.01$). These findings indicate that mindfulness-based intervention can be considered as an effective approach in couples therapy interventions and depression treatment by improving attention regulation and increasing cognitive flexibility.

Key words
Mindfulness-based intervention, attentional bias, cognitive flexibility

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]

اثربخشی مداخله‌ی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش سوگیری توجه و ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی در زوجین دارای افسردگی

فاطمه بهروزفر[۱]*، الناز بانیانی[۲]، آرزو سیاه چشم[۳]، بهاره محمدی[۴]

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران (نویسنده مسئول)
Arezoobehroozfar@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد فسا، دانشگاه آزاد اسلامی، فسا، ایران

۳.دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

۴. کارشناسی ارشد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران

تاریخ دریافت
۱۴۰۴/۰۳/۰۴

تاریخ پذیرش نهایی
۱۴۰۴/۱۰/۱

چکیده

افسردگی در بستر روابط زوجی با اختلال در فرایندهای بنیادین شناختی، به‌ویژه سوگیری‌های توجهی و کاهش انعطاف‌پذیری شناختی، همراه است و می‌تواند به تداوم تعارض‌های بین‌فردی و افت کیفیت رابطه منجر شود. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش سوگیری توجه و ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی در زوجین دارای افسردگی بود. پژوهش با طرح نیمه‌آزمایشی پیش‌آزمون–پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک روان‌شناسی در شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بود که ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه کانون توجه وودی و همکاران (۱۹۹۷) و پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال(۲۰۱۰) بود. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه تحت مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شدند. نتایج نشان داد که مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب کاهش معنادار سوگیری توجه متمرکز بر خود و توجه بیرونی و افزایش معنادار ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی شامل جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتار انسانی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد ($p< ۰،۰۱$). این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی با بهبود تنظیم توجه و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند به‌عنوان رویکردی مؤثر در مداخلات زوج‌درمانی و درمان افسردگی مورد توجه قرار گیرد.

واژگان کلیدی
مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی، سوگیری توجه، انعطاف‌پذیری شناختی

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]

مقدمه

افسردگی در بستر زندگی مشترک یکی از پیچیده‌ترین مشکلات سلامت روان است که نه‌تنها کارکرد فردی، بلکه کیفیت تعاملات زوجی، رضایت زناشویی و ثبات خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد (بیک اوغلو، ۲۰۲۰). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افسردگی در روابط زوجی صرفاً یک اختلال فردی نیست، بلکه پدیده‌ای تعاملی است که الگوهای ارتباطی، تصمیم‌گیری‌های مشترک، احساس امنیت هیجانی و نقش‌های خانوادگی را دچار اختلال می‌کند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۵). زمانی که یکی از زوجین دچار افسردگی می‌شود، نشانه‌هایی مانند کناره‌گیری اجتماعی، افت انگیزه، نشخوار ذهنی و کاهش انرژی به‌تدریج تعاملات روزمره را مختل می‌سازد و همسر را نیز در معرض فشار روانی قرار می‌دهد (تیگ و همکاران، ۲۰۲۵؛ ویلکینسون و گودیر، ۲۰۲۰). این چرخه فرساینده می‌تواند موجب کاهش صمیمیت و افزایش تعارض شود. در نتیجه، حمایت متقابل تضعیف شده و ساختار رابطه به خطر می‌افتد (ریس و همکاران، ۲۰۲۵؛ موریس و همکاران، ۲۰۲۰).

از منظر شناختی–هیجانی، افسردگی با الگوهای پردازش اطلاعات همراه است که توجه و تفسیر رویدادها را به‌طور نظام‌مند به سوی محرک‌های منفی سوق می‌دهد و موجب تداوم علائم خلقی می‌شود (هانگ و همکاران، ۲۰۲۱). یکی از سازه‌های کلیدی در این حوزه، سوگیری توجه است که به تمایل پایدار فرد برای تمرکز انتخابی بر نشانه‌های تهدیدآمیز، ناکامی‌ها و اطلاعات ناخوشایند اشاره دارد (مک کیبن و همکاران، ۲۰۲۵). این سوگیری در سطح عصبی و شناختی با بیش‌فعالی سامانه‌های پردازش هیجانی و تسلط نشخوار ذهنی همراه است و سبب می‌شود رویدادهای منفی برجسته‌تر رمزگذاری و بازیابی شوند (شی و همکاران، ۲۰۲۲؛ کار و همکاران، ۲۰۲۴). پیامد چنین الگویی، شکل‌گیری چرخه‌ای معیوب است که در آن فرد جهان اجتماعی و روابط نزدیک خود را منبع تهدید یا ناکامی تجربه می‌کند. این امر در بستر روابط زوجی می‌تواند به سوءتفاهم، فاصله‌ی عاطفی و کاهش همدلی منجر شود (هنریکز و همکاران، ۲۰۲۲).

در کنار سوگیری توجه، انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان یکی از کارکردهای اجرایی بنیادین، نقش مهمی در سازگاری روان‌شناختی و کیفیت تعاملات بین‌فردی ایفا می‌کند (آلسازار و همکاران، ۲۰۲۰). انعطاف‌پذیری شناختی توانایی فرد برای تغییر چارچوب‌های فکری، انتخاب پاسخ‌های جایگزین و انطباق با شرایط متغیر را شامل می‌شود (کلاوز و همکاران، ۲۰۲۲). شواهد نشان می‌دهد که افراد دارای انعطاف‌پذیری شناختی پایین، در الگوهای تفکر خشک، تفسیرهای منفی پایدار و واکنش‌های هیجانی شدید گرفتار می‌شوند و این وضعیت در زوجین می‌تواند تعارض‌ها را مزمن کرده و حل مسئله مشترک را تضعیف کند (سویرگوی و همکاران، ۲۰۲۱؛ اسکوبار و همکاران، ۲۰۲۵). بنابراین، کاهش انعطاف‌پذیری شناختی در افسردگی می‌تواند مسیرهای شناختی لازم برای بازسازی تعاملات زوجی سالم را مسدود کند.

یافته‌های پژوهشی متعدد نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و رویکردهای مرتبط با آن می‌توانند به بهبود کارکردهای روان‌شناختی، کاهش نشخوار ذهنی و ارتقای تنظیم هیجانی کمک کنند (د مهری و همکاران، ۲۰۲۰؛ مالبوف و همکاران، ۲۰۱۸؛ کار و همکاران، ۲۰۲۵). ذهن‌آگاهی با تأکید بر توجه آگاهانه به تجربه‌ی لحظه حال، پذیرش غیرقضاوتگرانه و فاصله‌گیری از افکار خودکار منفی، امکان اصلاح الگوهای ناکارآمد پردازش اطلاعات را فراهم می‌آورد (محدث و همکاران، ۲۰۲۰). در بستر روابط زوجی، این رویکرد می‌تواند مهارت‌های ارتباطی، همدلی و تحمل هیجانی را تقویت کند و از طریق کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، تعاملات سازگارانه‌تری ایجاد نماید.

برخی پژوهش‌ها به‌طور خاص به اثربخشی ذهن‌آگاهی در کاهش سوگیری‌های شناختی و بهبود کارکردهای اجرایی پرداخته‌اند و نشان داده‌اند که این مداخلات قادرند جهت‌گیری توجه به محرک‌های منفی را تعدیل و

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]

انعطاف‌پذیری شناختی را ارتقا دهند (سباستین و همکاران، ۲۰۲۵؛ هونگ، ۲۰۲۴؛ فنگ و همکاران، ۲۰۲۵). با وجود این شواهد، بیشتر این مطالعات در نمونه های غیرزوجی، دانشجویان یا بیماران جسمی انجام شده‌اند و تمرکز محدودی بر بستر روابط زوجی داشته‌اند. افزون بر آن، در بسیاری از پژوهش‌ها تنها یکی از این دو سازه شناختی بررسی شده و کمتر مطالعه‌ای به ارزیابی همزمان سوگیری توجه و انعطاف‌پذیری شناختی در زوجین دارای افسردگی پرداخته است.

با توجه به ماهیت تعاملی افسردگی در روابط زوجی، انتظار می‌رود که تغییر در فرایندهای توجهی و شناختی یک نفر بتواند به‌طور غیرمستقیم بر الگوهای ارتباطی، ادراک همسر و کیفیت تعامل مشترک اثر بگذارد (توبین و دانکلی، ۲۰۲۱). با این حال، شواهد تجربی درباره‌ی اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سازه‌های شناختی کلیدی در زوجین افسرده همچنان محدود و پراکنده است و نیاز به پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی و مداخله‌ای با طراحی دقیق‌تر احساس می‌شود. به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران، مطالعات اندکی به‌طور اختصاصی این متغیرها را در نمونه‌های زوجی مورد بررسی قرار داده‌اند که این خلأ پژوهشی اهمیت انجام مطالعه حاضر را برجسته می‌سازد.

با توجه به نقش محوری سوگیری توجه و انعطاف‌پذیری شناختی در تداوم افسردگی و کیفیت روابط زوجی، و با عنایت به ظرفیت‌های مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای اصلاح فرایندهای شناختی و هیجانی، انجام پژوهشی که به‌طور همزمان این دو سازه را در زوجین دارای افسردگی بررسی کند، ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش سوگیری توجه و ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی زوجین دارای افسردگی اثربخش است؟

روش

پژوهش حاضر با رویکرد کمی و به صورت یک طرح نیمه‌آزمایشی پیش‌آزمون–پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد و ماهیت آن مداخله‌ای و کاربردی بود. جامعه آماری پژوهش شامل زوجینی بود که در سال ۱۴۰۴ به کلینیک روان‌شناسی ذهن‌آرا شهر تهران مراجعه کرده و تحت درمان افسردگی قرار داشتند. نمونه پژوهش متشکل از ۳۰ نفر بود که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس و بر اساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند. سپس آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل، هر کدام شامل ۱۵ نفر، تقسیم شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل تشخیص افسردگی بر اساس مصاحبه بالینی ساختاریافته و تأیید روان‌پزشک، سن بین ۲۵ تا ۴۰ سال، حداقل تحصیلات دیپلم، عدم سوءمصرف مواد و عدم ابتلا به سایر اختلالات شدید روان‌پزشکی بود. ملاک‌های خروج شامل انصراف داوطلبانه از پژوهش، عدم حضور در بیش از دو جلسه از مداخله، یا بروز شرایط جسمی یا روانی جدیدی بود که ادامه مشارکت را غیرممکن می‌کرد.در طول اجرای پژوهش، گروه آزمایش تحت مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی قرار گرفت. این مداخله با تمرکز بر توجه آگاهانه به تجربه لحظه حال، پذیرش غیرقضاوتگرانه و فاصله‌گیری از افکار خودکار منفی، به اصلاح الگوهای ناکارآمد پردازش شناختی و هیجانی کمک می‌کرد. در همین بازه زمانی، گروه کنترل هیچ آموزش یا مداخله ساختاریافته‌ای دریافت نکرد تا امکان مقایسه اثرات مداخله فراهم شود.

ابزارهای پژوهش

در این پژوهش از دو ابزار استاندارد و معتبر برای سنجش متغیرهای وابسته استفاده شد:

الف) پرسشنامه کانون توجه

پرسشنامه کانون توجه توسط وودی و همکاران (۱۹۹۷) برای سنجش جهت‌گیری توجه در موقعیت‌های اجتماعی تدوین شده است و شامل دو خرده‌مقیاس «کانون توجه متمرکز بر خود» و «کانون توجه بیرونی» می‌باشد. روایی سازه این پرسشنامه در پژوهش اصلی و با استفاده از تحلیل مؤلفه‌های اصلی تأیید شده است و دو عامل استخراج‌شده در مجموع بخش قابل توجهی از واریانس را تبیین می‌کنند. در مطالعات داخلی، خیر و همکاران (۱۳۸۷) نیز با تحلیل مؤلفه‌های اصلی

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]

و چرخش واریماکس دو عامل این پرسشنامه را تأیید کردند و نشان دادند که پرسشنامه دارای ساختار عاملی مناسب است.در پژوهش حاضر، پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای کل مقیاس برابر با ۰,۷۴، برای خرده‌مقیاس «توجه متمرکز بر خود» ۰,۶۸ و برای خرده‌مقیاس «توجه بیرونی» ۰,۵۱ بود. هرچند پایایی خرده‌مقیاس «توجه بیرونی» نسبتاً پایین‌تر بود، اما در تحلیل‌های آماری مورد توجه قرار گرفت و قابلیت استفاده در نمونه حاضر را داشت.

ب) پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) تدوین شده و شامل ۲۰ گویه است که پاسخ‌ها بر اساس مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» (۱) تا «کاملاً موافقم» (۷) نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات کل مقیاس بین ۲۰ تا ۱۴۰ قرار دارد و پرسشنامه شامل سه خرده‌مقیاس «جایگزین‌ها»، «کنترل» و «جایگزین‌هایی برای رفتار انسانی» است.در پژوهش اصلی، دنیس و وندروال پایایی همسانی درونی مناسبی برای کل مقیاس گزارش کردند و روایی سازه آن نیز مورد تأیید قرار گرفت. همچنین، در پژوهش‌های داخلی شاره و همکاران (به نقل از سلطانی و همکاران، ۲۰۱۳) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰,۷۱ و آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰,۹۰ گزارش کرده‌اند که بیانگر پایایی و روایی مطلوب ابزار در نمونه‌های ایرانی است.در پژوهش حاضر، پایایی کل مقیاس با آلفای کرونباخ برابر با ۰,۸۸ و پایایی خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب برای «جایگزین‌ها» ۰,۸۱، «کنترل» ۰,۷۹ و «جایگزین‌هایی برای رفتار انسانی» ۰,۷۶ به دست آمد. همچنین روایی سازه ابزار در نمونه حاضر از طریق تحلیل مؤلفه‌های اصلی و استخراج سه عامل اصلی تأیید شد که نشان‌دهنده قابلیت استفاده مناسب پرسشنامه در ارزیابی انعطاف‌پذیری شناختی شرکت‌کنندگان بود.

پس از شناسایی زوجین واجد شرایط پژوهش بر اساس ملاک‌های ورود و خروج، مجوزهای لازم از مرکز درمانی و کمیته اخلاق پژوهش اخذ شد و رضایت‌نامه آگاهانه کتبی از شرکت‌کنندگان دریافت گردید. در مرحله پیش‌آزمون، پرسشنامه‌های جمعیت‌شناختی، کانون توجه و انعطاف‌پذیری شناختی به‌صورت فردی و در محیطی آرام تکمیل شدند.سپس آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی با استفاده از بلوک‌های دوتایی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند تا تعادل تعداد شرکت‌کنندگان در گروه‌ها حفظ شود. گروه آزمایش در یک برنامه ۱۰ جلسه‌ای مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی شرکت کرد، که هر جلسه ۴۰ دقیقه و هفته‌ای یک بار برگزار شد و بر اساس پروتکل رمضانپور و همکاران (۱۴۰۲) طراحی شده بود. این مداخله با تمرکز بر توجه آگاهانه به تجربه لحظه حال، پذیرش غیرقضاوتگرانه و فاصله‌گیری از افکار خودکار منفی، به اصلاح الگوهای ناکارآمد پردازش شناختی و هیجانی کمک می‌کرد.گروه کنترل در طول این مدت هیچ آموزش یا مداخله ساختاریافته‌ای دریافت نکرد تا امکان مقایسه اثرات مداخله فراهم شود. در پایان جلسه نهم، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد تا اثرات مداخله بر سوگیری توجه و انعطاف‌پذیری شناختی مورد ارزیابی قرار گیرد.

جدول ۱ - جلسات مداخله مبتنی بر ذهن اگاهی (رمضانپور و همکاران، ۱۴۰۲)

شماره جلسه	شرح جلسه	تکالیف جلسه
۱	معرفی ذهن‌آگاهی، اهداف مداخله، ایجاد فضای اعتماد و آشنایی با تکنیک توجه به تنفس	تمرین روزانه ۵ دقیقه‌ای تنفس آگاهانه و ثبت تجربه در دفترچه تمرین

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]

۲	آموزش مشاهده افکار بدون قضاوت و آگاهی از خودکار بودن افکار	تمرین ۱۰ دقیقه‌ای مشاهده افکار و یادداشت مواردی که ذهن منحرف می‌شود
۳	تمرین توجه به بدن و اسکن بدن (Body Scan) برای افزایش آگاهی بدنی	اجرای تمرین اسکن بدن روزانه ۱۰ دقیقه و ثبت تجربه جسمی و هیجانی
۴	شناسایی نشخوار ذهنی و تکنیک فاصله‌گیری از افکار منفی	تمرین شناسایی و یادداشت افکار منفی و تمرین فاصله‌گیری از آن‌ها
۵	تمرین توجه آگاهانه در فعالیت‌های روزمره (Mindful Daily Activities)	انجام یک فعالیت روزمره با حضور کامل ذهن و ثبت تجربه آن
۶	مدیریت هیجانات با تمرین پذیرش و تنفس عمیق	تمرین پذیرش هیجانات و انجام تکنیک تنفس عمیق در موقعیت‌های استرس‌زا
۷	تمرین همدلی و ارتباط آگاهانه با همسر	تمرین گوش دادن فعال و ثبت تجربه احساسات و واکنش‌ها در تعامل زوجی
۸	تمرین خوددلسوزی (Self-Compassion) و کاهش انتقاد از خود	تمرین روزانه جملات حمایتگرانه به خود و ثبت احساسات بعد از تمرین
۹	ترکیب تکنیک‌ها: تمرین ذهن‌آگاهی در موقعیت‌های چالش‌برانگیز	تمرین تمرکز و پذیرش در موقعیت‌های واقعی و ثبت تجربه و واکنش‌ها
۱۰	جمع‌بندی و تثبیت مهارت‌ها، مرور تکنیک‌ها و برنامه ادامه خودآموز	تهیه برنامه شخصی برای ادامه تمرین‌ها بعد از پایان مداخله

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ تحلیل شدند. برای توصیف ویژگی‌های نمونه، از شاخص‌های آماری مانند میانگین و انحراف معیار استفاده شد. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به کار گرفته شد و در صورت وجود تفاوت معنادار، آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه‌های زوجی انجام گردید. پیش از اجرای تحلیل‌ها، پیش‌فرض‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها، همگنی ماتریس‌های واریانس–کوواریانس و کرویت داده‌ها به دقت بررسی شد تا اعتبار نتایج تحلیل تضمین گردد.

یافته ها

جامعه نمونه این پژوهش شامل ۳۰ نفر از زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک روان‌شناسی ذهن‌آرا در سال ۱۴۰۴ بود که بر اساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، هر کدام شامل ۱۵ نفر، تقسیم شدند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۳۲,۴ سال (انحراف معیار = ۴,۲) و دامنه سنی بین ۲۵ تا ۴۰ سال بود. از نظر سطح تحصیلات، ٪۴۰ دارای مدرک دیپلم، ٪۵۰ کارشناسی و ٪۱۰ کارشناسی ارشد بودند. سایر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مانند وضعیت شغلی، سابقه ازدواج و تعداد فرزندان نیز مورد بررسی قرار گرفت و نشان‌دهنده همگنی نسبی دو گروه بود.میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای سوگیری توجه و ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی در دو گروه آزمایش و کنترل و در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول زیر ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، در گروه مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی، نمرات سوگیری توجه کاهش و نمرات ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی افزایش یافته است، در حالی که میانگین نمرات گروه کنترل تقریباً ثابت باقی مانده است. این الگوی توصیفی اولیه نشان می‌دهد که مداخله ذهن‌آگاهی توانسته است جهت‌گیری‌های توجهی و شناختی آزمودنی‌های گروه آزمایش را تغییر دهد و زمینه را برای تحلیل‌های استنباطی فراهم سازد.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی ها در متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی		گواه	
		M	SD	M	SD
کانون توجه متمرکز بر خود	پیش‌آزمون	۱۵/۴۰	۳/۴۱	۱۵/۲۰	۲/۰۹
	پس آزمون	۲۱/۶۷	۳/۵۸	۱۵/۴۵	۲/۰۳
کانون توجه بیرونی	پیش‌آزمون	۱۵/۲۰	۲/۵۲	۱۵/۹۶	۱/۶۵
	پس آزمون	۲۰/۷۵	۲/۶۴	۱۵/۳۷	۲/۴۳
جایگزین ها	پیش‌آزمون	۲۱/۶۲	۳/۷۵	۲۱/۵۰	۱/۷۱
	پس آزمون	۲۸/۰۵	۳/۹۶	۲۱/۴۲	۲/۱۰
کنترل	پیش‌آزمون	۲۱/۹۰	۳/۹۰	۲۱/۹۶	۱/۹۵
	پس آزمون	۲۸/۲۰	۳/۸۵	۲۱/۴۵	۲/۴۳
جایگزین برای رفتار انسانی	پیش‌آزمون	۲۰/۶۵	۳/۸۵	۲۱/۶۰	۱/۵۰
	پس آزمون	۲۴/۱۰	۳/۹۸	۲۱/۴۶	۲/۱۰

برای اطمینان از صحت تحلیل‌های آماری، پیش‌فرض‌های لازم بررسی شد. نتایج آزمون‌های شاپیرو–ویلک و کولموگروف–اسمیرنف نشان داد که توزیع نمرات متغیرهای وابسته نرمال است ($p > ۰/۰۵$) . همچنین، آزمون‌های لوین و ام‌باکس نشان دادند که واریانس‌ها و ماتریس‌های واریانس–کوواریانس برابرند($p > ۰/۰۵$) و اثر تعامل گروه × پیش‌آزمون برای هیچ‌یک از متغیرها معنادار نبود ($p > ۰/۰۵$) بنابراین، تمامی پیش‌فرض‌های تحلیل‌های واریانس با اندازه‌گیری مکرر برقرار بود و داده‌ها شرایط لازم برای تحلیل‌های استنباطی را دارا بودند.آزمون کرویت موچلی برای متغیرهای سوگیری توجه و ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی نشان داد که واریانس تفاضل‌های زوجی در مراحل اندازه‌گیری برابر نیست ($p < ۰/۰۵$). ازاین‌رو، برای تحلیل‌های واریانس با اندازه‌گیری مکرر از اصلاح گرین‌هاوس–گیرز استفاده شد. برای وضوح بیشتر، نتایج سوگیری توجه و ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی در جدول زیر ارائه شده است:

جدول ۳- نتایج آزمون کرویت موچلی برای متغیرهای سوگیری توجه و ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر	کرویت موچلی	χ^2	سطح معناداری
کانون توجه متمرکز بر خود	۰٫۳۶۵	۲۷٫۱۹۱	۰٫۰۰۱
کانون توجه بیرونی	۰٫۳۹۸	۲۹٫۲۵۸	۰٫۰۰۲
جایگزین‌ها	۰٫۰۷۳	۱۷٫۰۵۳	۰٫۰۰۱
کنترل	۰٫۰۶۹	۱۶٫۶۲۵	۰٫۰۰۱
جایگزین برای رفتار انسانی	۰٫۰۷۶	۱۹٫۲۵۸	۰٫۰۰۱

تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی اثر مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سوگیری توجه و ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی انجام شد. نتایج نشان داد که اثر گروه و تعامل زمان × گروه برای تمامی متغیرها معنادار است($p < ۰/۰۱$). که

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]

حاکی از اثر بخشی مداخله در کاهش سوگیری توجه و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای سوگیری توجه و ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر	منابع تغییر	F	p	η^2	توان آماری
کانون توجه متمرکز بر خود	گروه	۲۴٫۷۲۰	۰٫۰۰۱	۰٫۳۷۱	۰٫۹۹۹
کانون توجه متمرکز بر خود	زمان	۵٫۶۱۱	۰٫۰۰۷	۰٫۲۱۱	۰٫۸۳۳
کانون توجه متمرکز بر خود	تعامل زمان×گروه	۶٫۳۸۰	۰٫۰۰۱	۰٫۳۷۱	۰٫۹۰۸
کانون توجه بیرونی	گروه	۲۲٫۹۰۰	۰٫۰۰۱	۰٫۲۹۸	۰٫۸۵۰
کانون توجه بیرونی	زمان	۴٫۳۵۰	۰٫۰۰۲	۰٫۴۱۰	۰٫۸۴۲
کانون توجه بیرونی	تعامل زمان×گروه	۵٫۲۲۰	۰٫۰۰۵	۰٫۳۱۸	۰٫۸۷۷
جایگزین‌ها	گروه	۴٫۹۸۹	۰٫۰۰۱	۰٫۴۷۸	۰٫۹۹۹
جایگزین‌ها	زمان	۳۵٫۰۱۷	۰٫۰۱۲	۰٫۱۹۳	۰٫۷۸۶
جایگزین‌ها	تعامل زمان×گروه	۱۷٫۶۴۵	۰٫۰۰۵	۰٫۴۵۷	۰٫۹۹۶
جایگزین برای رفتار انسانی	گروه	۴٫۸۵۲	۰٫۰۰۱	۰٫۴۷۱	۰٫۹۶۱
جایگزین برای رفتار انسانی	زمان	۳۴٫۳۵۰	۰٫۰۱۰	۰٫۲۲۶	۰٫۸۶۹
جایگزین برای رفتار انسانی	تعامل زمان×گروه	۱۷٫۱۷۵	۰٫۰۰۲	۰٫۲۱۹	۰٫۹۵۳

آزمون تعقیبی بن‌فرونی نشان داد که در گروه مداخله، نمرات سوگیری توجه کاهش و ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی افزایش معناداری داشته‌اند ($p < ۰/۰۵$)، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی

متغیر	مرحله	تفاوت میانگین (پیش–پس)	p
کانون توجه متمرکز بر خود	پیش–پس	-۲٫۲۸	۰٫۰۰۱
کانون توجه بیرونی	پیش–پس	-۲٫۴۷	۰٫۰۰۱
جایگزین‌ها	پیش–پس	-۳٫۱۹	۰٫۰۰۱
جایگزین برای رفتار انسانی	پیش–پس	-۲٫۶۶	۰٫۰۰۱

در مجموع، نتایج نشان داد که مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی به طور معناداری موجب کاهش سوگیری توجه و ارتقای ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی در زوجین شرکت‌کننده شد. به عبارت دیگر، شرکت‌کنندگان گروه آزمایش پس از اجرای مداخله نسبت به پیش‌آزمون، توانایی بیشتری در مدیریت و تنظیم توجه خود و انعطاف در پاسخ‌های شناختی و رفتاری از خود نشان دادند، در حالی که گروه کنترل تغییر معناداری در این متغیرها تجربه نکرد. تمامی پیش‌فرض‌های آماری لازم برای تحلیل‌های پارامتریک و واریانس با اندازه‌گیری مکرر برقرار بود و تحلیل‌های استنباطی با اطمینان اجرا شد. این یافته‌ها نشان‌دهنده اثر بخشی قابل توجه مداخله ذهن‌آگاهی در بهبود پردازش‌های شناختی و توانایی تنظیم توجه زوجین است و از کاربرد بالینی این نوع مداخله در تقویت مهارت‌های شناختی و هیجانی در محیط‌های زوج‌درمانی پشتیبانی می‌کند.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش حاضر به‌طور کلی نشان داد که مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی توانست به‌صورت معناداری موجب کاهش سوگیری توجه و افزایش ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی در زوجین شرکت‌کننده شود. به بیان دقیق‌تر، زوجینی که در برنامه ذهن‌آگاهی شرکت کردند، پس از مداخله در مقایسه با پیش‌آزمون، توانایی بیشتری در تنظیم کانون توجه، فاصله‌گیری از افکار خودکار منفی و نشان دادن پاسخ‌های شناختی و رفتاری انعطاف‌پذیر از خود نشان دادند، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد. این یافته در امتداد نتایج پژوهش‌های متعددی است که نقش مداخلات ذهن‌آگاهی را در بهبود پردازش‌های شناختی، تنظیم توجه و ارتقای کارکردهای اجرایی تأیید کرده‌اند (رمضانپور و همکاران، ۱۴۰۲؛ کروگل و همکاران، ۲۰۱۸؛ شارعی و همکاران، ۲۰۲۴؛ لی و همکاران، ۲۰۱۹). از منظر نظری، این نتایج با مدل‌های شناختی–هیجانی همسو است که ذهن‌آگاهی را به‌عنوان فرایندی برای افزایش آگاهی فراشناختی، کاهش پردازش‌های خودکار و تقویت کنترل توجه تبیین می‌کنند. از منظر کاربردی نیز، این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند به عنوان یک راهبرد مداخله‌ای مؤثر در بافت زوج‌درمانی، به ارتقای مهارت‌های شناختی–هیجانی زوجین و بهبود نحوه مواجهه آنان با تعارض‌های بین‌فردی کمک کند.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که مداخله ذهن‌آگاهی موجب کاهش سوگیری توجه در زوجین شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های تنشر و همکاران (۲۰۲۵) و هونگ (۲۰۲۴) همسو است که نشان داده‌اند تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند توجه خودارجاعی و نشخوارهای ذهنی را کاهش دهد. از منظر شناختی، کانون توجه متمرکز بر خود معمولاً با پردازش‌های خودکار منفی، نشخوار فکری و درگیری ذهنی با ارزیابی‌های درونی همراه است. ذهن‌آگاهی از طریق هدایت توجه به تجربه لحظه حال و افزایش مشاهده‌گری غیرقضاوتگرانه، موجب کاهش درگیری فرد با محتوای افکار و در نتیجه کاهش توجه خودارجاعی می‌شود. این فرایند به فرد کمک می‌کند به جای غرق شدن در افکار خودکار، آن‌ها را مشاهده کند و از آن‌ها فاصله بگیرد. در سطح عملی، این تغییر برای زوجین اهمیت زیادی دارد؛ زیرا تمرکز بیش از حد بر خود و ارزیابی‌های درونی در موقعیت‌های تعارضی، معمولاً منجر به سوءبرداشت، حساسیت هیجانی و واکنش‌های دفاعی می‌شود. کاهش این نوع توجه می‌تواند کیفیت تعاملات بین زوجین را به‌طور قابل توجهی بهبود بخشد.

پژوهش حاضر نشان داد که مداخله ذهن‌آگاهی موجب کاهش «کانون توجه بیرونی» به شیوه ناکارآمد شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های کروگل و همکاران (۲۰۱۸) و لی و همکاران (۲۰۱۹) همسو است. از منظر نظری، توجه بیرونی ناکارآمد معمولاً به تمرکز افراطی بر محرک‌های تهدیدکننده محیطی، برداشت‌های منفی از رفتار دیگران و حساسیت بیش از حد به نشانه‌های بین‌فردی اشاره دارد. ذهن‌آگاهی با افزایش تنظیم توجه و کاهش واکنش‌پذیری خودکار، به فرد کمک می‌کند محرک‌های بیرونی را بدون سوگیری و قضاوت پردازش کند. در بافت روابط زوجین، این مسئله اهمیت زیادی دارد؛ زیرا بسیاری از تعارض‌ها ناشی از تفسیرهای منفی و سوگیرانه از رفتار همسر است. کاهش این نوع سوگیری توجه می‌تواند به تفسیرهای واقع‌بینانه‌تر و پاسخ‌های هیجانی متعادل‌تر منجر شود.

نتایج نشان داد که مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری موجب ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی زوجین دارای افسردگی شده است؛ یافته‌ای که با نتایج برولت و همکاران (۲۰۲۵) و فنگ و همکاران (۲۰۲۵) همسو است. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی قادر است عملکردهای اجرایی، توانایی تولید راه‌حل‌های جایگزین و احساس کنترل شناختی را بهبود بخشد. افزایش انعطاف‌پذیری شناختی در زوجین می‌تواند به کاهش تفکر دوگانه، تفسیرهای منفی افراطی و واکنش‌های هیجانی خشک منجر شود و به آنان امکان دهد در مواجهه با تعارض‌های زناشویی، پاسخ‌های سازگارانه‌تری انتخاب کنند. از دیدگاه فرایندی، ذهن‌آگاهی از

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]

مسیرهای گوناگون شناختی و بین‌فردی به ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی کمک می‌کند. نخست، کاهش سوگیری توجه منفی باعث می‌شود زوجین اطلاعات متوازن‌تری از محیط و رفتار همسر دریافت کنند. دوم، افزایش آگاهی فراشناختی سبب می‌شود افکار منفی به‌عنوان رویدادهای ذهنی گذرا تجربه شوند، نه واقعیت‌های قطعی. سوم، تمرین‌های مشترک مانند شنوندگی آگاهانه و مدیتیشن زوجی ظرفیت همدلی و پذیرش دیدگاه همسر را افزایش می‌دهد و این امر در تعاملات روزمره به کاهش واکنش‌پذیری هیجانی کمک می‌کند. این سازوکارها در مجموع می‌توانند چرخه‌های منفی تعارض و کناره‌گیری هیجانی را تضعیف کرده و تعاملات سازگارانه‌تری ایجاد نمایند.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که مداخله ذهن‌آگاهی به افزایش مؤلفه «جایگزین‌ها» در انعطاف‌پذیری شناختی منجر شد. این یافته با پژوهش‌های راموس و همکاران (۲۰۲۰) و لی و همکاران (۲۰۱۹) همسو است. مؤلفه جایگزین‌ها به توانایی فرد در تولید راه‌حل‌های متعدد و نگرش‌های متفاوت نسبت به یک موقعیت اشاره دارد. ذهن‌آگاهی با کاهش چسبندگی شناختی به یک تفسیر خاص و تقویت مشاهده‌گری، به فرد کمک می‌کند موقعیت‌ها را از زوایای مختلف ببیند. از منظر کاربردی، این توانایی برای زوجین در هنگام تعارض بسیار حیاتی است؛ زیرا امکان خروج از الگوهای فکری خشک و تکراری و یافتن راه‌حل‌های سازنده‌تر را فراهم می‌کند.

نتایج نشان داد که مداخله ذهن‌آگاهی موجب افزایش مؤلفه «جایگزین‌هایی برای رفتار انسانی» شد. این یافته نیز با پژوهش‌های پیشین همسو است (رمضانپور و همکاران، ۱۴۰۲؛ راموس و همکاران، ۲۰۲۰). این مؤلفه به توانایی فرد در انتخاب پاسخ‌های رفتاری متفاوت در موقعیت‌های تنش‌زا اشاره دارد. ذهن‌آگاهی از طریق ایجاد فاصله بین محرک و پاسخ، امکان انتخاب آگاهانه رفتار را فراهم می‌کند. در روابط زوجین، این توانایی به معنای کاهش واکنش‌های تکانشی، پرخاشگرانه یا اجتنابی و افزایش پاسخ‌های سنجیده و سازنده است.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی نه‌تنها بر سطح هیجانی، بلکه به‌طور عمیق بر سازوکارهای شناختی زیربنایی تعاملات زوجین اثر می‌گذارد. این مداخله با بهبود تنظیم توجه، کاهش سوگیری‌های شناختی و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، زمینه را برای تعاملات سالم‌تر و مدیریت مؤثرتر تعارض‌ها فراهم می‌کند. بنابراین، می‌توان ذهن‌آگاهی را به‌عنوان یک رویکرد مداخله‌ای مؤثر و مبتنی بر شواهد در برنامه‌های زوج‌درمانی و آموزش مهارت‌های شناختی–هیجانی توصیه کرد.

با وجود نتایج معنادار و ارزشمند پژوهش حاضر، تفسیر یافته‌ها مستلزم توجه به برخی محدودیت‌های روش‌شناختی است. نخست، حجم نمونه نسبتاً محدود و استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تعمیم‌پذیری نتایج به سایر زوجین دارای افسردگی و به‌ویژه به بافت‌های فرهنگی، اجتماعی و بالینی متفاوت را با احتیاط همراه می‌سازد. افزون بر این، پژوهش حاضر فاقد مرحله پیگیری بود؛ ازاین‌رو، امکان بررسی پایداری و دوام اثرات مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی در طول زمان فراهم نشد و مشخص نیست تغییرات مشاهده‌شده تا چه حد در بلندمدت حفظ می‌شوند. همچنین، استفاده انحصاری از ابزارهای خودگزارشی برای سنجش سوگیری توجه و انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند نتایج را تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی، مطلوب‌نمایی اجتماعی و آگاهی شرکت‌کنندگان از اهداف پژوهش قرار داده باشد. در نهایت، برخی متغیرهای بالقوه اثرگذار نظیر شدت افسردگی، مدت زمان ابتلا، دریافت همزمان درمان دارویی، و کیفیت رابطه زوجی پیش از مداخله کنترل نشدند که این امر می‌تواند بر میزان اثربخشی مداخله تأثیر گذاشته باشد.

با توجه به محدودیت‌های یادشده، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با بهره‌گیری از نمونه‌های بزرگ‌تر و روش‌های نمونه‌گیری تصادفی، امکان تعمیم نتایج را افزایش دهند. انجام مطالعات طولی و گنجاندن مراحل پیگیری می‌تواند به ارزیابی ماندگاری اثرات مداخله ذهن‌آگاهی و شناسایی الگوی تغییرات شناختی در گذر زمان کمک کند.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]

همچنین، استفاده همزمان از سنجه‌های عینی‌تر، مانند تکالیف آزمایشگاهی توجه، ارزیابی‌های عصب‌روان‌شناختی یا شاخص‌های فیزیولوژیک، در کنار ابزارهای خودگزارشی، می‌تواند به افزایش اعتبار درونی یافته‌ها منجر شود. بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر، از جمله شدت افسردگی، سبک‌های دلبستگی، تنظیم هیجان و کیفیت تعامل زوجی، نیز می‌تواند درک دقیق‌تری از سازوکارهای اثرگذاری مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی فراهم آورد.

از منظر کاربردی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان یک رویکرد مکمل و مؤثر در برنامه‌های زوج‌درمانی و درمان افسردگی مورد استفاده قرار گیرد. گنجاندن تمرین‌های ذهن‌آگاهی با تأکید بر تنظیم توجه، کاهش واکنش‌پذیری هیجانی و ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی، می‌تواند به بهبود کیفیت تعاملات زوجی و مدیریت سازگارانه تعارض‌ها کمک کند. علاوه بر این، طراحی پروتکل‌های اختصاصی متناسب با بافت زوجی، همراه با تمرین‌های خانگی و پیگیری منظم، می‌تواند اثربخشی این مداخله را تقویت نماید. تلفیق ذهن‌آگاهی با رویکردهای مبتنی بر شواهد دیگر، مانند درمان شناختی–رفتاری یا زوج‌درمانی هیجان‌مدار، نیز می‌تواند مسیرهای نوینی برای مداخلات بالینی در حوزه افسردگی زوجین بگشاید و به ارتقای سلامت روان خانواده‌ها کمک کند.

ملاحظات اخلاقی پژوهش

پژوهش حاضر پس از اخذ مجوزهای لازم از مرکز مشاوره مربوطه انجام شد و کلیه شرکت‌کنندگان پس از دریافت توضیحات کامل درباره اهداف پژوهش، مراحل اجرا، محرمانه بودن اطلاعات و حق انصراف در هر مرحله، رضایت‌نامه آگاهانه کتبی ارائه دادند. اطلاعات شرکت‌کنندگان به‌صورت محرمانه نگهداری شد و صرفاً برای اهداف پژوهشی مورد استفاده قرار گرفت. همچنین در صورت بروز ناراحتی روان‌شناختی در طول مداخله، امکان ارجاع به خدمات تخصصی برای شرکت‌کنندگان فراهم بود.

Reference

Abdi, A. (2009). Investigate the performance of P.T.S.D. people caused by war in memory of episodic history. Journal of Research in Psychological Health, 3(1), 24–25.

Bakioğlu, F., & Korkmaz, O. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. International Journal of Mental Health and Addiction. https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y

being and reducing pain symptoms in children with chronic diseases. Thoughts and Behavior in Clinical Psychology, 15(56), 37–46. https://sid.ir/paper/395609/en

Breault, M. S., Orguc, S., Kwon, O., Kang, G. H., Tseng, B., Schreier, D. R., & Brown, E. N. (2025). Anesthetics as treatments for depression: Clinical insights and underlying mechanisms. Annual Review of Neuroscience, 48.

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

Clauss, K., Gorday, J. Y., & Bardeen, J. R. (2022). Eye-tracking evidence of threat-related attentional bias in anxiety- and fear-related disorders: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, 93, 102142.

Demehri, F., Azizi, M., & Barghoun, R. (2020). Investigating the effectiveness of mindfulness therapy on psychological well-

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]

validity. Cognitive Therapy and Research, 34(3), 241–253.

Deyo, M. (2020). Mindfulness and rumination: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? Dissertation Abstracts International: Section B, Sciences and Engineering, 68(8-B), 5564.

Escobar, J. P., & Espinoza, V. (2025). Direct and indirect effects of inhibition, working memory and cognitive flexibility on reading comprehension of narrative and expository texts: Same or different effects? Reading & Writing Quarterly, 41(2), 176–192.

Feng, R., Mishra, V., Hao, X., & Verhaegen, P. (2025). The association between mindfulness, psychological flexibility, and rumination in predicting mental health and well-being among university students using machine learning and structural equation modeling. Machine Learning with Applications, 19.

Hang, Y., Xu, L., Wang, C., Zhang, G., & Zhang, N. (2021). Can attention bias modification augment the effect of CBT for anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis. Psychiatry Research, 299, 1138–1192.

Henricks, L. A., Lange, W. G., Luijten, M., van den Berg, Y. H., Stoltz, S. E., Cillessen, A. H., & Becker, E. S. (2022). The longitudinal interplay between attention bias and interpretation bias in social anxiety in adolescents. Cognitive Therapy and Research, 46, 1–6.

Hong, C., Ding, C., Chen, Y., & Cao, S. (2024). Mindfulness-based intervention reduce interference of negative stimuli to working memory in individuals with subclinical depression: A randomized controlled fMRI study. International Journal of Clinical and Health Psychology, 24(2).

Hosseinpour, H., Soleymani, E., & Isazadegan, A. (2025). Enhancing the efficacy of cognitive behavioral therapy with attentional bias modification to reduce worry and emotion regulation difficulties in women with generalized anxiety disorder. Shefaye Khatam, 13(2), 20–30.

Keng, K. S., Naete, M. C., Kessler, R. C., & Heath, A. C. (2020). Major depression and generalized anxiety disorder: Same genes (partly) different environments? Archives of General Psychological Medicine, 23, 397–406.

Khodabakhsh, M., Banihasan, M., & Izadi, F. (2024). The effectiveness of internet-based cognitive behavioral therapy on fear of negative evaluation, attention bias and intolerance of uncertainty in individuals with social anxiety disorder: A clinical trial. Community Health Journal, 17(4), 47–57.

Liu, X., Zhou, A., Jin, Z., Han, Z. R., Qian, J., & Wang, H. (2025). Dyadic examination of rumination and depressive symptoms in Chinese heterogeneous young couples: The differential role of gender. Frontiers in Psychiatry, 15, 1447040.

Malboeuf-Hurtubise, C., Joussemet, M., Taylor, G., & Lacourse, E. (2018). Effects of a mindfulness-based intervention on the perception of basic psychological need satisfaction among special education students. International Journal of Disability, Development and Education, 65(1), 33–44. https://doi.org/10.1080/1034912X.2017.1346236

McKibben, W. B., Lenz, A. S., & Alvero, A. (2025). A meta-analysis of the association between the hold me tight program and couples' relationship adjustment. Counseling Outcome Research and Evaluation, 16(1), 77–91.

Mohades, N., Khanjani, Z., & Aqdasi, A. N. (2020). The effectiveness of mindfulness-based intervention on the emotion regulation difficulties components of students with conduct disorder. Journal of Instruction and Evaluation, 12(48), 63–83. https://journals.iau.ir/article_672761.html?lang=en

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]

Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2020). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. Personality and Individual Differences, 39, 1105–1111.

Penninx, B. W., Lamers, F., Jansen, R., Berk, M., Khandaker, G. M., De Picker, L., & Milaneschi, Y. (2025). Immuno-metabolic depression: From concept to implementation. The Lancet Regional Health – Europe, 48.

Reis, H. T., & Itzchakov, G. (2025). Responsiveness in couple relationships: A model of its elicitation, enactment, and experience. In Research handbook on couple and family relationships (pp. 137–151). Edward Elgar Publishing.

Sadighi, R., Fathimi, F. S., & Sadri, I. (2024). The effectiveness of mindfulness training on psychological well-being and academic motivation in students with low academic achievement. Quarterly Journal of Applied Psychological Research, 14(1), 129–144. https://japr.ut.ac.ir/article_92139.html

Sebastián, C., Vergara, M., Lissi, M. R., Pino, C. H., Silva, M., & Pérez-Cotapos, M. A. (2025). Playful stances for developing pre-service teachers' epistemic cognition. Learning and Instruction, 95, 102008.

Sevier-Guy, L. J., Ferreira, N., Somerville, C., & Gillanders, D. (2021). Psychological flexibility and fear of recurrence in prostate cancer. European Journal of Cancer Care.

Sharei, A., Kasaei, E. A., & Salmani, A. (2024). The Effect of Mindfulness Therapy on Emotion Regulation, Cognitive Self-Awareness, and Tendency to High-Risk Behaviors in Orphaned and Poorly Monitored Adolescents: A Quasi-Experimental Study.

Shi, C., Taylor, S., Witthöft, M., Du, X., Zhang, T., Lu, S., & Ren, Z. (2022). Attentional bias toward health-threat in health anxiety: A systematic review and three-level meta-analysis. Psychological Medicine.

Tang, Y., & Yan, B. (2026). Beyond the individual: A dyadic longitudinal study of internet use, social participation, and depressive symptoms in older couples. Digital Health, 12, 20552076261415911.

Teague, S. J., Shatte, A. B., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Hutchinson, D. M. (2025). Mobile app-based intervention for paternal perinatal depression, anxiety, and stress: A randomised controlled trial. Journal of Affective Disorders.

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

Tobin, R., & Dunkley, D. M. (2021). Self-critical perfectionism and lower mindfulness and self-compassion predict anxious and depressive symptoms over two years. Behaviour Research and Therapy, 136, 103780.

Wang, Q., Han, X., Zhang, M., Li, X., Yuan, Y., Wang, P., … Hu, W. (2025). Core self-evaluation, relationship satisfaction and depression among Chinese married couples: An actor–partner interdependence model analysis. Current Psychology, 1–13.

Wilkinson, P., & Goodyer, I. (2020). The effects of cognitive behavioural therapy on mood-related ruminative response style in depressed adolescents. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 2, 230–236.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-04]