

# The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy on Psychological Well-Being and Cognitive Flexibility in Couples Seeking Divorce

1. Maryam Golrokh<sup>ID</sup>: Department of Psychology, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnourd, Iran

2. Abolfazl Bakhshipour<sup>ID\*</sup>: Department of Psychology, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnourd, Iran.

3. Mahmoud Jajerami<sup>ID</sup>: Department of Psychology, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnourd, Iran

\*Corresponding Author's Email Address: Bakhshi1043@iau.ac.ir



## Abstract:

**Objective:** The present study aimed to examine the effectiveness of emotion-focused couple therapy on psychological well-being and cognitive flexibility among couples seeking divorce.

**Methods and Materials:** This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest and control group. The statistical population consisted of couples seeking divorce who referred to psychological centers in Mashhad in 2024. A total of 30 participants were selected using purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups. Data were collected using the Ryff Psychological Well-Being Questionnaire and the Dennis and Vander Wal Cognitive Flexibility Questionnaire. The intervention consisted of eight 90-minute sessions of emotion-focused couple therapy based on Johnson's protocol. Data were analyzed using repeated-measures ANOVA and Bonferroni post-hoc tests in SPSS.

**Findings:** The results indicated significant differences in adjusted mean scores between experimental and control groups in posttest and follow-up stages for psychological well-being and cognitive flexibility ( $p < 0.001$ ). The intervention demonstrated large and meaningful effect sizes, and Bonferroni comparisons confirmed significant differences across measurement phases.

**Conclusion:** Emotion-focused couple therapy is an effective intervention for improving psychological well-being and cognitive flexibility in couples seeking divorce and can contribute to enhancing emotional adjustment and relational functioning.

**Keywords:** *Emotion-focused couple therapy, psychological well-being, cognitive flexibility, couples seeking divorce*

Received: 01 November 2025

Revised: 24 January 2026

Accepted: 01 February 2026

Initial Publish: 03 May 2026

Final Publish: 23 September 2026



**Copyright:** © 2026 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

**How to Cite:** Golrokh, M., Bakhshipour, A., & Jajerami, M. (2026). The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy on Psychological Well-Being and Cognitive Flexibility in Couples Seeking Divorce. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 3(3), 1-15.

# اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر مؤلفه‌های بهزیستی روانی و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین متقاضی طلاق

۱. مریم گلرخ<sup>ID</sup>: گروه روان‌شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران
۲. ابوالفضل بخشی پور<sup>ID</sup>: گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران. (نویسنده مسئول)
۳. محمود جاجرمی<sup>ID</sup>: گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران
- \*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Bakhshi1043@iau.ac.ir

## چکیده

**هدف:** هدف این پژوهش تعیین اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر بهزیستی روانی و انعطاف‌پذیری شناختی در زوجین متقاضی طلاق بود.

**مواد و روش:** این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز روان‌شناختی شهر مشهد در سال ۱۴۰۳ بود که از میان آنان ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال بود. مداخله شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر اساس پروتکل جانسون بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی در نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که تفاوت میانگین‌های تعدیل‌شده بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون و پیگیری در مؤلفه‌های بهزیستی روانی و انعطاف‌پذیری شناختی معنادار است ( $p < 0.001$ ). همچنین اندازه اثر مداخله بالا و قابل توجه گزارش شد و آزمون‌های تعقیبی بنفرونی تفاوت‌های معنادار بین مراحل اندازه‌گیری را تأیید کردند.

**نتیجه‌گیری:** زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر در ارتقای بهزیستی روانی و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی زوجین متقاضی طلاق مورد استفاده قرار گیرد و نقش مهمی در کاهش آسیب‌های روان‌شناختی و تقویت سازگاری زوجین ایفا کند.

**کلیدواژه‌گان:** زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان، بهزیستی روانی، انعطاف‌پذیری شناختی، زوجین متقاضی طلاق

نحوه استناددهی: گلرخ، مریم، بخشی پور، ابوالفضل، و جاجرمی، محمود. (۱۴۰۵). اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر مؤلفه‌های بهزیستی روانی و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین متقاضی طلاق. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۳(۳)، ۱۵-۱.



تاریخ دریافت: ۱۰ آبان ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۴ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۲ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ چاپ اولیه: ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۵

تاریخ چاپ نهایی: ۱ مهر ۱۴۰۵



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

**Extended Abstract****Introduction**

Divorce has emerged as a complex and multidimensional social phenomenon that exerts profound psychological, relational, and societal consequences. In recent decades, the increasing prevalence of divorce has highlighted the necessity of understanding the underlying psychological mechanisms that contribute to marital instability, particularly among couples at risk of separation. Couples seeking divorce often experience heightened emotional distress, diminished psychological well-being, and impairments in cognitive functioning, all of which can intensify relational conflicts and reduce the likelihood of reconciliation (Alavi, 2024; Golestanifar, 2025). Psychological well-being, as a comprehensive construct encompassing dimensions such as self-acceptance, environmental mastery, purpose in life, and positive interpersonal relationships, is considered a central indicator of mental health and adaptive functioning. Reduced levels of psychological well-being in distressed couples are frequently associated with maladaptive emotional regulation, poor communication patterns, and increased vulnerability to relational breakdown (Abadian & Bikalari, 2023; Hatami et al., 2023).

Alongside psychological well-being, cognitive flexibility represents another critical factor influencing individuals' ability to adapt to changing circumstances and manage interpersonal conflicts effectively. Cognitive flexibility refers to the capacity to shift perspectives, generate alternative solutions, and revise cognitive schemas in response to environmental demands. Deficits in this ability are often linked to rigid thinking patterns, rumination, and ineffective problem-solving strategies, which are particularly detrimental in the context of marital relationships (Naseri & Sharifi, 2017; Taghinasab Ardehani, 2018). Research has shown that enhancing cognitive flexibility can improve relational functioning by enabling individuals to reinterpret situations, reduce

misunderstandings, and adopt more constructive coping strategies (Alizadeh et al., 2022; Mirlouhian et al., 2021).

In response to these challenges, various therapeutic approaches have been developed to address both emotional and cognitive dimensions of marital distress. Among these, Emotion-Focused Therapy (EFT) has gained considerable attention as an evidence-based intervention that emphasizes the central role of emotional processes in shaping interpersonal dynamics. EFT integrates principles from attachment theory, experiential therapy, and systemic approaches, focusing on the identification, expression, and transformation of emotional experiences within intimate relationships (Timulak & McElvaney, 2016). By facilitating emotional awareness and restructuring maladaptive interaction patterns, EFT aims to foster secure attachment bonds and promote healthier communication between partners.

Empirical studies have consistently demonstrated the effectiveness of EFT in improving psychological well-being, enhancing relationship satisfaction, and reducing emotional distress. For instance, research indicates that EFT can significantly increase psychological well-being and quality of life among individuals experiencing relational difficulties (Alavi, 2024), as well as improve emotional regulation and social functioning in diverse populations (Akbari Zargar et al., 2021; Ardestani Balaei et al., 2021). Moreover, EFT has been shown to contribute to improvements in cognitive processes, including flexibility and adaptive thinking, despite its primary focus on emotional change (Goudarzi & Shiri, 2020; Hosseinzadeh et al., 2020).

Comparative studies further suggest that EFT is at least as effective as other contemporary therapeutic approaches, such as acceptance-based and mindfulness-based interventions, in enhancing psychological outcomes (Azandaryani et al., 2022; Mazloom et al., 2020). These findings underscore the integrative nature of EFT, which addresses both emotional and cognitive aspects of psychological functioning. Nevertheless, despite the

growing body of evidence supporting its efficacy, there remains a need for further research examining the simultaneous impact of EFT on psychological well-being and cognitive flexibility, particularly among couples seeking divorce. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of emotion-focused couple therapy on psychological well-being and cognitive flexibility in couples seeking divorce.

### Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group and a follow-up phase. The statistical population consisted of couples seeking divorce who referred to psychological counseling centers in Mashhad. From this population, 30 participants were selected using purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group received eight 90-minute sessions of emotion-focused couple therapy based on a structured therapeutic protocol, while the control group did not receive any intervention. Data were collected using standardized instruments measuring psychological well-being and cognitive flexibility. The data analysis was conducted using repeated-measures analysis of variance (ANOVA) to examine within-group and between-group differences across pretest, posttest, and follow-up stages. Bonferroni post-hoc tests were used to identify specific differences between measurement points.

### Findings

The results of the data analysis indicated significant differences between the experimental and control groups in both psychological well-being and cognitive flexibility. Repeated-measures ANOVA revealed that the intervention had a statistically significant effect on the dependent variables across time. Specifically, participants in the experimental group demonstrated a substantial increase in psychological well-being scores from pretest to posttest, which was maintained during the follow-up phase. Similarly, cognitive flexibility scores showed a significant

improvement in the experimental group compared to the control group.

The analysis of within-group effects confirmed that the changes observed in the experimental group were statistically significant across measurement stages, while no meaningful changes were observed in the control group. Between-group comparisons further supported the effectiveness of the intervention, with large effect sizes indicating a strong impact of emotion-focused therapy. Additionally, Bonferroni post-hoc tests revealed significant differences between pretest and posttest, as well as between pretest and follow-up measurements, suggesting that the therapeutic effects were both immediate and sustained over time.

### Discussion and Conclusion

The findings of this study provide strong evidence for the effectiveness of emotion-focused couple therapy in enhancing psychological well-being and cognitive flexibility among couples seeking divorce. The observed improvements in psychological well-being suggest that the intervention successfully addressed core emotional processes, enabling participants to develop greater self-awareness, emotional acceptance, and interpersonal understanding. These changes likely contributed to improved relational functioning and a reduction in psychological distress.

The increase in cognitive flexibility observed in the experimental group indicates that emotion-focused therapy can also facilitate cognitive change, even though it primarily targets emotional processes. By helping individuals process and regulate their emotions more effectively, the therapy may create a psychological environment that supports adaptive thinking, perspective-taking, and problem-solving. This interplay between emotional and cognitive processes highlights the integrative nature of therapeutic change and underscores the importance of addressing both domains in interventions for couples experiencing relational difficulties.

Another important finding of this study is the stability of the intervention effects over time. The maintenance of

improvements during the follow-up phase suggests that the changes achieved through emotion-focused therapy are not merely short-term but reflect deeper transformations in emotional and relational patterns. This durability enhances the practical value of the intervention, making it a viable option for long-term improvement in couples' psychological functioning.

Overall, the results of this study support the use of emotion-focused couple therapy as an effective intervention

for couples seeking divorce. By targeting fundamental emotional processes and promoting adaptive cognitive functioning, this approach can contribute to improved psychological well-being, greater relational resilience, and potentially a reduction in divorce rates. These findings have important implications for clinical practice, highlighting the need for incorporating emotion-focused interventions into counseling and therapeutic programs aimed at supporting couples in distress.

در کنار بهزیستی روانی، انعطاف‌پذیری شناختی نیز به‌عنوان یکی از سازه‌های مهم در حوزه روان‌شناسی شناختی و بالینی، نقش تعیین‌کننده‌ای در سازگاری فرد با شرایط متغیر و مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا ایفا می‌کند. انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی فرد در تغییر دیدگاه‌ها، بازسازی شناختی و ارائه راه‌حل‌های جایگزین در مواجهه با مشکلات اشاره دارد و کاهش آن با الگوهای فکری خشک، نشخوار ذهنی و ناتوانی در حل تعارض مرتبط است (Naseri & Sharifi, 2017; Taghinasab Ardehani, 2018). در روابط زناشویی، فقدان انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند منجر به تداوم سوءتفاهم‌ها، افزایش تعارض و کاهش توانایی زوجین در درک متقابل گردد، در حالی که افزایش این مهارت می‌تواند به بهبود ارتباطات و کاهش تنش‌ها کمک نماید (Alizadeh et al., 2022; Mirlouhian et al., 2021).

در این راستا، مداخلات روان‌شناختی متعددی برای بهبود کیفیت روابط زناشویی و کاهش تمایل به طلاق طراحی شده‌اند که در میان آن‌ها، درمان‌های مبتنی بر هیجان جایگاه ویژه‌ای یافته‌اند. درمان متمرکز بر هیجان (Emotion-Focused Therapy) یکی از رویکردهای نوین و اثربخش در حوزه زوج‌درمانی است که بر نقش اساسی هیجان‌ها در شکل‌گیری و تداوم الگوهای تعاملی تأکید دارد. این رویکرد با تمرکز بر شناسایی، پردازش و بازسازی هیجان‌ها زبربنایی، به زوجین کمک می‌کند تا الگوهای ارتباطی ناکارآمد را اصلاح کرده و تعاملات سالم‌تری را تجربه کنند (Timulak & McElvaney, 2016).

بر اساس مبانی نظری این رویکرد، هیجان‌ها نه تنها به‌عنوان پیامد تعاملات، بلکه به‌عنوان عامل اصلی تغییر در نظر گرفته می‌شوند و اصلاح تجربه هیجانی می‌تواند به تغییرات پایدار در شناخت و رفتار منجر گردد. از این منظر، درمان متمرکز بر هیجان با ایجاد فضای امن برای بیان هیجان‌ها و بازسازی پیوندهای

طلاق به‌عنوان یکی از پیچیده‌ترین پدیده‌های اجتماعی معاصر، نه تنها یک رویداد فردی بلکه یک بحران چندبعدی در سطح خانواده و جامعه محسوب می‌شود که پیامدهای روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی گسترده‌ای را به دنبال دارد. افزایش نرخ طلاق در دهه‌های اخیر در بسیاری از جوامع، از جمله ایران، نشان‌دهنده تغییرات عمیق در ساختارهای خانوادگی و الگوهای تعاملی زوجین است و ضرورت توجه به عوامل مؤثر بر پایداری روابط زناشویی را بیش از پیش آشکار ساخته است (Alavi, 2024; Golestanifar, 2025). در این میان، زوجین متقاضی طلاق به‌عنوان گروهی آسیب‌پذیر، اغلب با سطوح بالایی از تنش‌های هیجانی، کاهش بهزیستی روانی و اختلال در کارکردهای شناختی مواجه هستند که این وضعیت می‌تواند چرخه تعارض و جدایی را تشدید نماید (Abadian & Bikalari, 2023; Hatami et al., 2023).

بهزیستی روانی یکی از شاخص‌های کلیدی سلامت روان است که ابعاد مختلفی از جمله پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی و تسلط بر محیط را در بر می‌گیرد. کاهش این مؤلفه‌ها در زوجین دارای تعارضات زناشویی، به‌ویژه در آستانه طلاق، به‌عنوان یکی از عوامل اصلی تداوم نارضایتی و ناپایداری روابط شناخته شده است (Azandaryani et al., 2022; Deyreh, 2021). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زوجینی که از سطح پایین‌تری از بهزیستی روانی برخوردارند، بیشتر در معرض تجربه هیجان‌ها منفی، ناتوانی در تنظیم هیجان و ضعف در حل مسئله قرار دارند که این عوامل می‌تواند به تشدید تعارضات و کاهش کیفیت زندگی زناشویی منجر شود (Akbari Zargar et al., 2021; Ardestani Balaei et al., 2021).

با وجود پیشرفت‌های قابل توجه در این حوزه، هنوز خلأهای پژوهشی مهمی وجود دارد. بسیاری از مطالعات پیشین به بررسی اثرات این درمان بر یک یا چند متغیر محدود پرداخته‌اند و کمتر به بررسی همزمان مؤلفه‌های شناختی و هیجانی در زوجین متقاضی طلاق توجه شده است. علاوه بر این، تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی نیز می‌تواند بر اثربخشی مداخلات روان‌شناختی تأثیرگذار باشد و ضرورت انجام پژوهش‌های بومی را برجسته می‌سازد (Ardestani et al., 2021; Shojaeian et al., 2023).

در مجموع، با توجه به افزایش نرخ طلاق، اهمیت بهزیستی روانی و نقش حیاتی انعطاف‌پذیری شناختی در پایداری روابط زناشویی، شناسایی و به‌کارگیری مداخلات اثربخش روان‌شناختی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. درمان متمرکز بر هیجان به‌عنوان یکی از رویکردهای نوین، با تأکید بر هیجانان و روابط دلبستگی، می‌تواند به بهبود وضعیت روان‌شناختی و شناختی زوجین کمک نماید و از این طریق، زمینه را برای کاهش تعارضات و تقویت روابط فراهم سازد.

بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر مؤلفه‌های بهزیستی روانی و انعطاف‌پذیری شناختی در زوجین متقاضی طلاق می‌باشد.

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش با توجه به هدف آن از نوع پژوهش‌های کاربردی از نوع نیمه آزمایشی به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون با ۲ گروه آزمایش و یک گروه کنترل با دوره پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افراد در معرض طلاق مراجعه‌کننده به مراکز روانشناختی شهر مشهد در سال ۱۴۰۲ بود. از جامعه آماری یاد شده ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در مرحله بعد طبق فرمول کوهن ۳۰ نفر از این افراد در ۲ گروه ۱۵ نفری (۱ گروه آزمایش و یک گروه کنترل) به صورت تصادفی قرار گرفت.

دلبستگی، می‌تواند نقش مؤثری در بهبود کیفیت روابط زناشویی ایفا کند (Shirmardi, 2025; Shojaeian et al., 2023).

یافته‌های پژوهشی متعدد نیز اثربخشی این رویکرد را در بهبود شاخص‌های روان‌شناختی و ارتباطی تأیید کرده‌اند. برای مثال، نتایج مطالعات نشان داده است که درمان متمرکز بر هیجان می‌تواند به‌طور معناداری بهزیستی روانی را افزایش داده و کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشد (Alavi, 2024). همچنین، این رویکرد در افزایش پذیرش اجتماعی، شایستگی اجتماعی و کاهش تعارضات زناشویی اثربخش گزارش شده است (Ardestani Balaei, 2018; Taghinasab Ardehani et al., 2021). علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این نوع درمان می‌تواند با کاهش نشانه‌های افسردگی و افزایش انعطاف‌پذیری کارکردی، به بهبود سازگاری زوجین کمک نماید (Mirlouhian et al., 2021).

از سوی دیگر، شواهد تجربی نشان می‌دهد که درمان متمرکز بر هیجان علاوه بر تأثیر بر مؤلفه‌های هیجانی، می‌تواند به‌طور غیرمستقیم بر فرآیندهای شناختی نیز اثرگذار باشد. به‌عبارت دیگر، با بهبود تنظیم هیجان و کاهش تنش‌های هیجانی، زمینه برای افزایش انعطاف‌پذیری شناختی فراهم می‌شود (Goudarzi & Shiri, 2020; Hosseinzadeh et al., 2020). این یافته‌ها نشان می‌دهد که تغییر در سطح هیجانی می‌تواند به بازسازی شناختی و بهبود توانایی حل مسئله در زوجین منجر شود.

همچنین مطالعات مقایسه‌ای نشان داده‌اند که درمان متمرکز بر هیجان در مقایسه با سایر رویکردهای درمانی، مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا درمان شناختی-رفتاری، در برخی موارد اثربخشی مشابه یا حتی بیشتری در بهبود بهزیستی روانی و تنظیم هیجان دارد (Azandaryani et al., 2022; Mazloom et al., 2020). این امر نشان‌دهنده ظرفیت بالای این رویکرد در پاسخگویی به نیازهای چندبعدی زوجین درگیر تعارضات زناشویی است.

۱) پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف: نسخه کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف، توسط ریف در سال (۱۹۸۹) طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. این نسخه مشتمل بر ۶ عامل است. سوال‌های ۱، ۱۲، ۱۸، ۹، عامل استقلال، سوال‌های ۴، ۶، عامل تسلط بر محیط؛ سوال‌های ۷، ۱۵، ۱۷، عامل رشد شخصی؛ سوال‌های ۳، ۱۱ و ۱۳، عامل ارتباط مثبت با دیگران؛ سوال‌های ۵، ۱۴ و ۱۶، عامل هدف مندی در زندگی و سوال‌های ۲۸ و ۱۰، عامل پذیرش خود را می‌سنجد. مجموع نمرات این عامل به عنوان نمره ی کلی بهزیستی روان شناختی محاسبه می‌شود. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از کاملا موافقم تا کاملا مخالفم (یک تا شش) پاسخ داده می‌شود که نمره ی بالاتر، نشان دهنده بهزیستی روان شناختی بهتر است. از بین کل سوالات، ۱۰ سوال به صورت مستقیم و ۸ سوال به شکل معکوس نمره گذاری می‌شود. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است (ریف و سینگر، ۲۰۰۶). ریف و سینگر (۲۰۰۶) همبستگی این آزمون را با مقیاس ۸۴ سوالی این پرسشنامه از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ گزارش نمودند. در ایران خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ برای مولفه‌های پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال را به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۳، ۰/۷۳ و ۰/۷۲ به دست آوردند. همچنین این پژوهشگران آلفای کرونباخ کلی این مقیاس را ۰/۷۱ گزارش نمودند. خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی نشان دادند که تمامی عامل‌های این پرسشنامه از برازش خوبی برخوردار می‌باشند. نمره بالا در این آزمون نشان دهنده بهزیستی روان شناختی بالا و نمره پایین نشان دهنده بهزیستی روان شناختی پایین است.

۲) انعطاف پذیری شناختی: این پرسشنامه توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شده است. یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سوالی است و برای سنجش نوعی از انعطاف پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمد لازم است، به کار می‌رود. شیوه ی نمره گذاری آن بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی از ۱ تا ۷ است و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیتهای سخت به عنوان موقعیتهای قابل کنترل، ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسانها ج) توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیتهای سخت؛ این پرسشنامه در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در درمان شناختی-رفتاری بیماری‌های روانی به کار می‌رود. دنیس و وندروال (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان دادند که این پرسشنامه از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار است. در ایران شیخ الاسلامی و همکاران (۱۳۹۵) ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۹/۸۷ و ۰/۵۵ گزارش کرده‌اند.

پروتکل درمان هیجان‌مدار در قالب هشت جلسه گروهی طراحی و اجرا شد، به گونه‌ای که در جلسه نخست ضمن آشنایی اعضا با یکدیگر و درمانگر، بررسی انگیزه‌ها و انتظارات شرکت‌کنندگان، مفاهیم اساسی درمان هیجان‌مدار مانند هیجان، مدیریت هیجان، رضایت، ارتباط عاطفی و جنسی و نیز مفهوم خانواده و مشکلات آن تبیین شد و پیش‌آزمون انجام گرفت؛ در جلسه دوم بر پذیرش و انعکاس تجربیات هیجانی، کشف تعاملات مشکل‌دار، شناسایی چرخه‌های تعاملی منفی، بررسی رابطه پاسخ‌های هیجانی و ارزیابی موانع موجود تأکید شد و توافق درمانی شکل گرفت؛ در جلسه سوم هیجان‌انات ثانویه مانند خشم و ناکامی مورد شناسایی و تفکیک از هیجان‌انات اصیل قرار گرفت،

یافته‌ها

در پژوهش‌های آماری که از داده‌های اندازه‌گیری شده از یک گروه در شرایط مختلف استفاده می‌شود، مدل‌های اندازه‌های مکرر به‌عنوان یکی از روش‌های مهم تحلیل داده‌ها شناخته می‌شوند. این نوع تحلیل‌ها به پژوهشگران این امکان را می‌دهند که اثرات متغیرهای مختلف را در چندین زمان یا شرایط مختلف بررسی کنند. مدل‌های اندازه‌های مکرر به‌ویژه در مطالعاتی که تغییرات درون‌گروهی بررسی می‌شود، کاربرد فراوانی دارند. این نوع داده‌ها می‌توانند در پژوهش‌های مختلفی نظیر تحقیقات روان‌شناختی، پزشکی و اجتماعی مفید واقع شوند. مدل‌های اندازه‌های مکرر به‌ویژه زمانی کاربرد دارند که داده‌ها از یک یا چند نفر در چندین زمان یا شرایط مختلف جمع‌آوری شوند. یکی از مسائل اساسی در تحلیل‌های اندازه‌های مکرر، فرضیه کرویت<sup>۱</sup> است که به معنی همسان بودن و عدم تفاوت در ماتریس همبستگی خطای داده‌هاست. نقض این فرضیه می‌تواند منجر به نتایج اشتباه شود. در این صورت، روش‌هایی مانند گرین هوس جیسر<sup>۲</sup> برای اصلاح نتایج به‌کار گرفته می‌شود.

جدول ۱. آمار توصیفی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
آزمون (پیش آزمون)	۴۵	۵۵.۰۰	۷۸.۰۰	۶۵.۷۸	۵.۷۰
آزمون (پس آزمون)	۴۵	۵۵.۰۰	۱۰۱.۴۰	۷۹.۰۶	۱۳.۰۲
آزمون (پیگیری آزمون)	۴۵	۵۵.۰۰	۹۲.۰۴	۷۳.۵۳	۹.۸۶

متغیرها باشد. در این پژوهش جهت بررسی تفاوت‌های بین گروهی از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر با در نظر گرفتن عامل درون گروهی (آزمون) و بین گروهی (عضویت گروهی) استفاده شد. برای انجام این آزمون آماری پارامتریک، علاوه بر فاصله‌ای بودن مقیاس اندازه‌گیری متغیرها، تحقق

بر ابراز هیجانات خالص، حذف حواشی ارتباطی و کشف ترس‌ها و نایمنی‌های اساسی تأثیرگذار بر روابط تمرکز شد؛ در جلسه چهارم اعضا با کمک درمانگر به برونسازي مشکل، شفاف‌سازی پاسخ‌های هیجانی کلیدی، پذیرش چرخه‌های تعاملی و افزایش آگاهی نسبت به نیازهای دلبستگی پرداختند؛ در جلسه پنجم با تعمیق تجربه‌های هیجانی، ارتقاء الگوهای جدید تعامل، تمرکز بر خود، ابراز خواسته‌ها و بازتعریف رابطه، احساس ارزشمندی در افراد تقویت شد؛ در جلسه ششم شرکت‌کنندگان یاد گرفتند به هیجانات آشکار شده اعتماد کنند، واکنش‌های جدیدی را تجربه نمایند و در جهت بازسازی تعاملات و تغییر رویدادها گام بردارند؛ در جلسه هفتم هیجانات اولیه به‌صورت عمیق‌تری پردازش شده و افراد اشتیاق خود را برای ایجاد الگوهای جدید ارتباطی به‌طور آشکار بیان کردند؛ و در نهایت در جلسه هشتم مراجعین با خلق راه‌حل‌های جدید، بازسازی روایت مشکلات، مرور مسیر طی شده و آمادگی برای خاتمه درمان، پس‌آزمون را انجام دادند. داده‌های جمع‌آوری شده با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی در نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

به‌طور کلی، آزمون (پس آزمون) بیشترین تنوع را نسبت به دو متغیر دیگر نشان می‌دهد (انحراف معیار بالاتر)، در حالی که (پیش آزمون) کمترین پراکندگی را دارد. میانگین‌ها نشان می‌دهند که (پیش آزمون) بالاترین مقدار میانگین را دارد، که ممکن است نشان‌دهنده تأثیر بیشتری در مقایسه با دیگر

<sup>2</sup> Greenhouse-Geisser

<sup>1</sup> Sphericity

## دوره سوم، شماره سوم

همگی بزرگ‌تر از ۰.۰۵ گزارش شده‌اند که این امر امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک را تأیید می‌کند؛ همچنین نتایج آزمون‌های چندمتغیره (پیلای، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی) همگی با سطح معناداری کمتر از ۰.۰۰۱ نشان دادند که اثر عامل «rif» بر متغیرهای وابسته معنادار است؛ در نهایت، نتایج آزمون تقابل‌های درون‌گروهی نیز بیانگر وجود تغییرات معنادار در داده‌ها بود، به طوری که کنتراست خطی با مقدار F برابر ۶۹.۸۳۹ و سطح معناداری کمتر از ۰.۰۰۱ نشان‌دهنده تغییرات یکنواخت و معنادار در طول سطوح متغیر rif است و کنتراست درجه دوم نیز با مقدار F برابر ۸۶.۷۴۳ و سطح معناداری کمتر از ۰.۰۰۱ بیانگر وجود تغییرات غیرخطی (منحنی) و معنادار در داده‌ها می‌باشد، که در مجموع این یافته‌ها حاکی از تأثیر معنادار و چندبعدی عامل مورد بررسی بر متغیرهای پژوهش است.

مفروضات بهنجار بودن ۷ توزیع متغیرها، همگنی واریانس‌ها و مفروضه کرویت باید مورد بررسی قرار گیرد. در ادامه به توضیح هر یک از مفروضات پرداخته شده.

نتایج تحلیل‌های آماری نشان داد که بر اساس آزمون نرمال بودن داده‌ها، متغیر آزمون در مرحله پیش‌آزمون دارای توزیع نرمال بوده است، زیرا مقادیر معناداری در آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف (۰.۲۰۰) و شاپیرو-ویلکز (۰.۳۸۵) بزرگ‌تر از ۰.۰۵ گزارش شده‌اند، در حالی که در مرحله پس‌آزمون این متغیر از توزیع نرمال پیروی نکرده است، زیرا مقادیر معناداری در هر دو آزمون کمتر از ۰.۰۵ (به ترتیب ۰.۰۳۶ و ۰.۰۳۳) بوده و نشان‌دهنده انحراف از نرمال بودن داده‌ها است؛ در ادامه، نتایج آزمون همگنی واریانس‌ها نشان داد که شرط برابری واریانس‌ها برقرار است، زیرا مقادیر معناداری در تمامی روش‌ها (بر اساس میانگین، میانه، میانه تعدیل‌شده و میانگین برش‌خورده)

جدول ۲. آزمون اثرات بین‌گروهی

منبع	مجموع مجذورات نوع سوم	df	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
بین گروهی	۷۱۵۲۴۵.۴۵۹	۱	۷۱۵۲۴۵.۴۵۹	۲۸۶۷.۷۶۹	<۰.۰۰۱
خطا	۱۰۹۷۳.۹۶۷	۴۴	۲۴۹.۴۰۸		

مقدار F بالا (۲۸۶۷.۷۶۹) با سطح معناداری <۰.۰۰۱ برای بین گروهی نشان‌دهنده تفاوت معنادار بین مقادیر کلی میانگین متغیر وابسته است. مقدار خطا نیز برابر با ۱۰۹۷۳.۹۶۷ بوده که نشان‌دهنده میزان پراکندگی داده‌ها در بین گروه‌ها است.

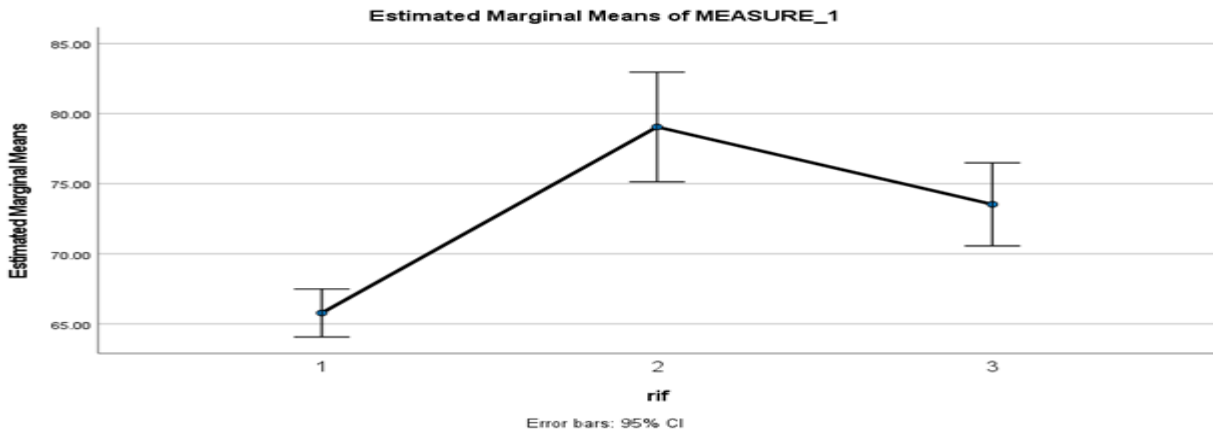
مقدار F بالا (۲۸۶۷.۷۶۹) با سطح معناداری <۰.۰۰۱ برای بین گروهی نشان‌دهنده تفاوت معنادار بین مقادیر کلی میانگین متغیر وابسته است. مقدار خطا نیز برابر با ۱۰۹۷۳.۹۶۷ بوده که نشان‌دهنده میزان پراکندگی داده‌ها در بین گروه‌ها است.

جدول ۳. مقایسات زوجی

پیگیری آزمون	پیگیری آزمون	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری	پایین‌ترین مقدار	بالا‌ترین مقدار
۱	۲	-۱۳.۲۷۸*	۱.۴۶۵	<۰.۰۰۱	-۱۶.۹۲۵	-۹.۶۳۱
۱	۳	-۷.۷۵۳*	۰.۹۲۸	<۰.۰۰۱	-۱۰.۰۶۳	-۵.۴۴۴
۲	۱	۱۳.۲۷۸*	۱.۴۶۵	<۰.۰۰۱	۹.۶۳۱	۱۶.۹۲۵
۲	۳	۵.۵۲۴*	۰.۵۶۷	<۰.۰۰۱	۴.۱۱۴	۶.۹۳۵
۳	۱	۷.۷۵۳*	۰.۹۲۸	<۰.۰۰۱	۵.۴۴۴	۱۰.۰۶۳
۳	۲	-۵.۵۲۴*	۰.۵۶۷	<۰.۰۰۱	-۶.۹۳۵	-۴.۱۱۴

این تفاوت معنادار است ( $\text{Sig.} = <0.001$ ). اصلاح بونفرونی برای کنترل خطای مقایسات چندگانه اعمال شده است.

مقادیر دارای علامت \* نشان‌دهنده تفاوت معنادار در سطح 0.05 هستند. تمامی مقایسه‌های زوجی تفاوت معنادار را نشان می‌دهند؛ به‌عنوان مثال، میانگین آزمون (پیگیری آزمون) نسبت به rif<sup>2</sup> به میزان 13.278 کمتر است و



شکل ۱. مقایسه میانگین‌ها

در مراحل پس‌آزمون و پیگیری از نظر آماری معنادار بوده و اندازه اثر این مداخله نیز قابل توجه است. این یافته‌ها بیانگر آن است که مداخله مبتنی بر هیجان توانسته است تغییرات پایداری در ابعاد روان‌شناختی و شناختی زوجین ایجاد کند و از این طریق به بهبود کارکرد کلی آنان در مواجهه با تعارضات زناشویی منجر شود.

در تبیین این نتایج می‌توان به مبانی نظری درمان متمرکز بر هیجان اشاره کرد که هیجانات را به‌عنوان هسته مرکزی تجربه انسانی و عامل اصلی تغییر در روابط بین‌فردی در نظر می‌گیرد. این رویکرد با تمرکز بر شناسایی، تجربه و بازسازی هیجانات زیربنایی، به زوجین کمک می‌کند تا الگوهای تعاملی

ناکارآمد را اصلاح کرده و ارتباطی امن‌تر و سازگارتر برقرار کنند (Timulak

& McElvaney, 2016). از این منظر، بهبود بهزیستی روانی مشاهده‌شده در

این پژوهش را می‌توان نتیجه افزایش آگاهی هیجانی، کاهش تعارضات درونی و بین‌فردی و تقویت احساس امنیت و پذیرش در روابط زناشویی دانست.

یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات پیشین همسو است که اثربخشی

درمان متمرکز بر هیجان را در ارتقای بهزیستی روانی تأیید کرده‌اند. برای مثال،

محور X معمولاً سطوح متغیر درون‌گروهی مانند آزمون (پیش آزمون)، آزمون (پس آزمون) و آزمون (پیگیری آزمون) را نشان می‌دهد. محور Y مقدار میانگین متغیر وابسته در هر سطح را نمایش می‌دهد. خطوط موجود در نمودار تغییرات میانگین‌ها بین سطوح مختلف را نشان می‌دهند. اگر خطوط نمودار پلات پروفایل شیب دار و موازی نباشند، می‌توان انتظار داشت که اثر معناداری برای متغیر درون‌گروهی وجود داشته باشد. در داده‌های ما، تفاوت معنادار میان میانگین‌های آزمون (پیش آزمون)، آزمون (پس آزمون) و آزمون (پیگیری آزمون) در نتایج آزمون‌های آماری تأیید شد و احتمالاً این تغییرات به وضوح در پلات پروفایل قابل مشاهده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان تأثیر معناداری بر بهبود مؤلفه‌های بهزیستی روانی و انعطاف‌پذیری شناختی در زوجین متقاضی طلاق دارد. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر حاکی از آن بود که تفاوت میانگین‌های تعدیل‌شده بین گروه‌های آزمایش و کنترل

در تبیین این اثر می‌توان بیان کرد که هنگامی که افراد قادر به شناسایی و تنظیم هیجانات خود می‌شوند، از درگیری با الگوهای فکری خشک و ناکارآمد فاصله گرفته و فضای ذهنی بیشتری برای بازاندیشی و بازسازی شناختی پیدا می‌کنند. به عبارت دیگر، کاهش شدت هیجانات منفی و افزایش تنظیم هیجان می‌تواند انعطاف‌پذیری شناختی را تسهیل کند. این موضوع با دیدگاه‌هایی که بر تعامل بین فرآیندهای هیجانی و شناختی تأکید دارند، همخوانی دارد (Mazloom et al., 2020).

همچنین، یافته‌های این پژوهش نشان داد که تغییرات ایجادشده در مؤلفه‌های مورد بررسی در مرحله پیگیری نیز پایدار بوده است. این امر بیانگر آن است که درمان متمرکز بر هیجان نه تنها اثرات کوتاه‌مدت، بلکه پیامدهای بلندمدتی نیز دارد. یکی از دلایل این پایداری می‌تواند ساختار مرحله‌ای و عمیق این رویکرد باشد که به جای تمرکز صرف بر علائم، به تغییر الگوهای بنیادین تعامل و تجربه هیجانی می‌پردازد (Shirmardi, 2025). این ویژگی باعث می‌شود که تغییرات ایجادشده در سطحی عمیق‌تر تثبیت شوند و در طول زمان تداوم یابند.

یافته‌های این پژوهش همچنین با مطالعاتی که به مقایسه درمان متمرکز بر هیجان با سایر رویکردها پرداخته‌اند، همسو است. برای مثال، نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این درمان در مقایسه با رویکردهای دیگر، مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، اثربخشی مشابه یا حتی بیشتری در بهبود بهزیستی روانی دارد (Azandaryani et al., 2022; Hatami et al., 2023). این امر نشان‌دهنده کارآمدی این رویکرد در پاسخگویی به نیازهای پیچیده زوجین متقاضی طلاق است.

از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که توجه به ابعاد هیجانی روابط زناشویی می‌تواند نقش مهمی در کاهش تعارضات و جلوگیری از فروپاشی خانواده ایفا کند. در واقع، بسیاری از مشکلات زناشویی ناشی از

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این رویکرد می‌تواند به‌طور معناداری بهزیستی روانی و کیفیت زندگی افراد را افزایش دهد (Alavi, 2024) و همچنین در بهبود ابعاد مختلف سلامت روانی در زوجین و افراد دارای مشکلات روان‌شناختی مؤثر باشد (Abadian & Bikalari, 2023; Akbari Zargar et al., 2021). این همسویی نشان می‌دهد که مداخله مذکور نه تنها در گروه‌های خاص، بلکه در طیف گسترده‌ای از جمعیت‌ها کاربردپذیر است.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان موجب افزایش انعطاف‌پذیری شناختی در زوجین متقاضی طلاق شده است. این یافته از آن جهت اهمیت دارد که انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی در سازگاری روان‌شناختی، نقش مهمی در توانایی افراد برای مدیریت موقعیت‌های پیچیده و حل تعارضات ایفا می‌کند. در واقع، افزایش انعطاف‌پذیری شناختی به زوجین این امکان را می‌دهد که از دیدگاه‌های مختلف به مسائل نگاه کرده و راه‌حل‌های جایگزین و مؤثرتری را انتخاب کنند.

این یافته نیز با نتایج مطالعات قبلی همخوانی دارد. به‌عنوان مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که درمان متمرکز بر هیجان می‌تواند به‌طور معناداری انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش دهد (Goudarzi & Shiri, 2020) و همچنین در بهبود تحمل پریشانی و انعطاف‌پذیری عملکردی زوجین مؤثر باشد (Hosseinzadeh et al., 2020). علاوه بر این، نتایج برخی مطالعات نشان داده‌اند که این رویکرد حتی در مقایسه با سایر درمان‌ها نیز در ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش نشخوار ذهنی اثربخش است (Ardestani et al., 2021; Shojaeian et al., 2023). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که تغییرات هیجانی ایجادشده در این درمان به‌طور غیرمستقیم زمینه‌ساز تغییرات شناختی نیز می‌شود.

روش‌های ترکیبی (کمی و کیفی) نیز می‌تواند به ارائه تصویری جامع‌تر از فرآیند تغییر در این مداخله منجر شود. علاوه بر این، مقایسه این رویکرد با سایر درمان‌های نوین و بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر می‌تواند به توسعه مدل‌های نظری دقیق‌تر کمک نماید.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، پیشنهاد می‌شود از زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان به‌عنوان یکی از مداخلات اصلی در مراکز مشاوره خانواده و کلینیک‌های روان‌شناسی استفاده شود. آموزش این رویکرد به درمانگران و مشاوران می‌تواند به ارتقای کیفیت خدمات روان‌شناختی کمک کند. همچنین، طراحی برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر این رویکرد برای زوجین در مراحل اولیه زندگی مشترک می‌تواند از بروز تعارضات شدید و طلاق جلوگیری نماید. بهره‌گیری از این مداخله در سیاست‌گذاری‌های حوزه خانواده نیز می‌تواند به کاهش آسیب‌های اجتماعی مرتبط با طلاق کمک کند.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

### حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

### موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن اخلاقی رعایت گردیده است.

### مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

ناتوانی در بیان و درک هیجانات است و مداخلاتی که به بهبود این مهارت‌ها کمک می‌کنند، می‌توانند به‌طور مؤثری کیفیت روابط را ارتقا دهند (Nasari & Sharifi, 2017). علاوه بر این، افزایش انعطاف‌پذیری شناختی نیز می‌تواند به زوجین کمک کند تا در مواجهه با چالش‌ها، واکنش‌های سازگارانه‌تری نشان دهند و از تصمیمات شتاب‌زده، مانند طلاق، اجتناب کنند.

به‌طور کلی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان یک رویکرد مؤثر و کارآمد برای بهبود بهزیستی روانی و انعطاف‌پذیری شناختی در زوجین متقاضی طلاق است. این یافته‌ها نه تنها از منظر نظری، بلکه از نظر عملی نیز اهمیت دارد و می‌تواند به توسعه برنامه‌های مداخله‌ای مؤثر در حوزه خانواده کمک کند. همچنین، این نتایج بر اهمیت رویکردهای یکپارچه که به‌طور همزمان به ابعاد هیجانی و شناختی توجه دارند، تأکید می‌کند (Golestanifar, 2025; Mirlouhian et al., 2021).

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، حجم نمونه نسبتاً کوچک و استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند بود که می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را محدود کند. همچنین، داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شده‌اند که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی قرار گیرند. از سوی دیگر، انجام پژوهش در یک شهر خاص و در یک بافت فرهنگی مشخص نیز می‌تواند بر تعمیم نتایج به سایر جوامع تأثیرگذار باشد. علاوه بر این، عدم کنترل کامل متغیرهای مداخله‌گر مانند ویژگی‌های شخصیتی، مدت زمان ازدواج و شدت تعارضات زناشویی از دیگر محدودیت‌های این مطالعه محسوب می‌شود.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و روش‌های نمونه‌گیری تصادفی انجام شوند تا تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. همچنین، بررسی اثرات این درمان در بافت‌های فرهنگی مختلف و در گروه‌های متنوع می‌تواند به درک بهتر اثربخشی آن کمک کند. استفاده از

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

## References

- Emotion-focused-Therapy-based-on-Deyreh-Asgarian/1226861926d939367faec258f814736a665775eb
- Golestanifar, S. (2025). Comparison of the Effectiveness of Emotion-Focused and Compassion-Focused Couple Therapy on Covert Relational Aggression and Psychological Well-Being in Cardiovascular Patients. *Injoeacs*, 6(1), 157-165. <https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.6.1.16>
- Goudarzi, M., & Shiri, F. (2020). The effectiveness of emotion-focused therapy on cognitive flexibility and social commitment in couples seeking divorce. *Quarterly Journal of Applied Psychology*, 14(56), 345-368. <https://www.magiran.com/paper/>
- Hatami, S., Khakpur, M., & Safarian Tosi, M. R. (2023). Comparing the Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Group Exercises and Emotion-Focused Group Therapy on Psychological Well-Being of Hospitalized Patients Recovered from Covid-19. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 13(1), 64-86. [https://tpccp.um.ac.ir/article\\_44080.html?lang=en](https://tpccp.um.ac.ir/article_44080.html?lang=en)
- Hosseinzadeh, Z., Qorban Shiroodi, S., Khalatbari, J., & Rahmani, M. A. (2020). The effectiveness of emotion-focused couples therapy on action flexibility and distress tolerance in couples. *Applied Family Therapy*, 1(3), 23-38. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.1.3.3>
- Mazloom, M., Mohammadi Khani, S., & Akbari, M. (2020). Comparison of cognitive-behavioral therapy and emotion-focused therapy in the psychological adjustment of women with breast cancer: The role of cognitive and emotional flexibility, values-based action, and illness perception as mechanisms of change, Kharazmi University.
- Mirlouhian, M., Alizadeh, Z. H., Ashkar, B., & Eshaq, S. (2021). Comparing the effectiveness of Emotion-Focused Couples Therapy and Reality Therapy in reducing depressive symptoms and enhancing functional flexibility in couples with marital issues. *Applied Family Therapy*, 6(2), 250-269. <https://ensani.ir/fa/article/496243/>
- Naseri, K., & Sharifi, A. (2017). The effectiveness of emotion-focused therapy on subjective well-being and personal-social adjustment in divorced women. *Research Journal of Women and Culture*, 9(34). <https://sanad.iau.ir/en/Article/920081?FullText=FullText>
- Shirmardi, N. (2025). Examining the Relationship Between the Effectiveness of Compassion-Focused Therapy and Emotion-Focused Therapy on Enhancing Flexibility in Individuals With Psychoactive Substance Intoxication. *Hn*, 3(2), 16-25. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.3.2.3>
- Shojaeian, S., Khajavand Khoshli, A., Asadi, J., & Azizi, L. S. (2023). Comparing the effectiveness of mindfulness-based cognitive behavioral therapy with emotion-focused therapy on cognitive flexibility and impulsivity in adolescents with internet addiction. *Journal of Nurse and Physician in Combat*, 11(40), 26-33. [https://www.researchgate.net/publication/380140314\\_Comparison\\_of\\_the\\_Effectiveness\\_of\\_Mindfulness-Based\\_Cognitive-Behavioral\\_Therapy\\_with\\_Emotion-Focused\\_Therapy\\_on\\_Sensation\\_Seeking\\_in\\_Adolescents\\_with\\_Internet\\_Addiction](https://www.researchgate.net/publication/380140314_Comparison_of_the_Effectiveness_of_Mindfulness-Based_Cognitive-Behavioral_Therapy_with_Emotion-Focused_Therapy_on_Sensation_Seeking_in_Adolescents_with_Internet_Addiction)
- Taghinasab Ardehani, J. M. P. (2018). The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy on Marital Functioning and Psychological Well-Being of Women with Marital Conflicts.
- Abadian, A., & Bikalari, Z. (2023). Examining the Effectiveness of Emotion-Focused Couples Therapy on the Psychological Well-being of Married Couples in Babol City. Proceedings of the Third National Conference and the First International Conference on Research and Innovation in Psychology, with a Special Focus on Transdiagnostic Therapies, <https://civilica.com/doc/1928325/>
- Akbari Zargar, N., Haqayeq, A., Jahanian, S., & Jabal Ameli, S. (2021). Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Emotion-Focused Therapy on the Psychological Well-Being of Individuals with Cardiac Arrhythmia. *Cardiovascular Nursing Journal*, 10(1), 62-71. <https://journal.icns.org.ir/article-1-696-en.html>
- Alavi, A. M. (2024). Investigating the effectiveness of emotion-focused therapy on psychological well-being and improving the quality of life of divorced women in Gonbad-Kavoos city. *Scientific Journal of Modern Research Approaches in Management and Accounting*, 8(28), 575-592. <https://majournal.ir/index.php/ma/article/view/2499>
- Alizadeh, A., Afkaneh, S., & Banisi, P. (2022). The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Psychological Flexibility, Vitality, and Happiness in Couples. *Journal of Psychology and Educational Sciences in the Third Millennium*(15). <https://www.noormags.ir/view/en/articlepage/1971952>
- Ardestani Balaei, Z., Bani Si, P., & Zomordi, S. (2021). The effectiveness of Emotion-Focused Therapy on psychological well-being, social acceptance, and social competence of teachers. *Journal of Educational Sciences and Counseling Research*, 7(14), 147-168. [https://educationscience.cfu.ac.ir/article\\_1855.html?lang=en](https://educationscience.cfu.ac.ir/article_1855.html?lang=en)
- Ardestani, S. Y., Shakib, N., & Yousefi, S. (2021). The Effectiveness of Emotion-Focused Cognitive Therapy on Cognitive Flexibility and Rumination of Adolescents With Practical Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Studies and Psychological in Adolescents and Youth*, 2(1), 160-170. <https://doi.org/10.52547/jspnay.2.1.160>
- Azandaryani, M., Khooyinejad, G., & Akbari Amraghan, H. (2022). Comparing the Effectiveness of Emotion-Focused Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Emotional Self-Regulation and Psychological Well-Being of Couples. *Applied Family Therapy*, 3(1), 223-242. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.3.1.12>
- Deyreh, E. (2021). Effectiveness of Emotion-focused Therapy-based Enrichment Program on Psychological Well-being, Marital Relationship Quality and Marital Satisfaction in Mothers of Children with Specific Learning Disabilities. *Razavi International Journal of Medicine*, 9(1), 63-68. <https://www.semanticscholar.org/paper/Effectiveness-of->

*Scientific Journal of Medical Sciences University, 20(3ER -).*  
<https://www.sid.ir/paper/79297/fa>

Timulak, L., & McElvaney, J. (2016). Emotion-Focused Therapy for Generalized Anxiety Disorder: An Overview of the Model. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 46(1)*, 41-52.  
<https://doi.org/10.1007/s10879-015-9310-7>