





Comparing the Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy and Mindfulness on Emotional Regulation and Cognitive Flexibility in Couples Seeking Divorce

Marziyeh Zeraatkar Makki¹ , Mahmoud Shirazi² , Hossein Jenaabadi³ , Masoud Rostami⁴ 

1. Ph.D Candidate in General Psychology, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.

E-mail: zeraatkar.2000@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran. E-mail: mshirazi@edpsy.usb.ac.ir

3. Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran. E-mail: hjenaabadi@ped.usb.ac.ir

4. Assistant Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.

E-mail: mdrostami2009@edpsy.usb.ac.ir

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article type:

Research Article

Article history:

Received: 07 February 2025

Received in revised form: 07 July 2025

Accepted: 17 July 2025

Published Online: 23 September 2025

Keywords:

Emotion-Focused Couple Therapy, Mindfulness, Regulation Emotional, Cognitive Flexibility, Divorce

Background: The present study aimed to compare the effectiveness of emotion-focused couple therapy and mindfulness on emotional regulation and cognitive flexibility of couples seeking divorce.

Method: The statistical population of the study was conflicting couples referring to Mehr Counseling Center in Jiroft city, 45 of whom were selected through convenience sampling and randomly assigned to two experimental groups (15 people in each group) and a control group (15 people). The research tools included the Gross and John's Emotion Regulation Questionnaire (2003) and the Cognitive Flexibility Questionnaire (Dennis and Vanderwaal (2010). Data analysis was performed using repeated measures and a Bonferroni post hoc test with SPSS-26 software.

Results: The results showed that emotion-focused couple therapy and mindfulness led to a significant increase in emotional regulation and cognitive flexibility, and emotion-focused couple therapy showed higher effectiveness compared to mindfulness training in increasing emotional regulation and cognitive flexibility ($P < 0.01$).

Conclusion: Emotion-focused couple therapy training and mindfulness is effective on emotional regulation and cognitive flexibility of couples seeking divorce, and emotion-focused couple therapy had a greater effectiveness on cognitive flexibility than the mindfulness group. Therefore, it can be used in premarital education sessions and couple therapy interventions.

Citation: Zeraatkar Makki, M., Shirazi, M., Jenaabadi, H., & Rostami, M. (2025). Comparing the Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy and Mindfulness on Emotional Regulation and Cognitive Flexibility in Couples Seeking Divorce. *Journal of Clinical Psychology*, 17(4), 1-18.

DOI: <https://doi.org/10.22075/jcp.2025.36766.3118>



© 2025 The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, As long as the original authors and sources are cited. No permission is required from the authors or the publishers

✉ **Corresponding Author:** Mahmoud Shirazi, Associate Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.

E-mail: mshirazi@edpsy.usb.ac.ir, Tel: (+98) 9153404219

Extended Abstract

Introduction

Marital relationship is the most intimate and at the same time the most challenging interpersonal relationship that affects couples emotionally. Conflicting issues, along with stressful events in the couple's relationship, call for different emotional responses. Accordingly, it seems that emotion regulation strategies and cognitive flexibility are other effective psychological components in couple relationships, and these two factors can play a role in couples' tendency to separate. The industrial revolution and its related challenges have created numerous problems for families and couples' relationships. These challenging changes have exposed marital relationships to damage, destabilized the family, and increased tensions between couples. The increase in the number of separations and tensions between couples has prompted researchers to identify effective strategies to prevent these separations. Various therapeutic methods have been introduced and implemented in the field of reducing marital disputes in order to improve relationships. Emotionally focused couple therapy and mindfulness are among the methods used in couples with challenging relationships. This study aimed to compare the effectiveness of these two methods in emotional regulation and cognitive flexibility of couples seeking divorce.

Method

The present study was applied in terms of purpose and was quasi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group and a three-month follow-up period. The statistical population of the study was conflicting and incompatible couples referring to the Mehr Psychological Counseling and Services Center in Jiroft in 1403. 45 people were selected by convenience sampling and randomly assigned to two experimental groups: emotion-focused couple therapy and

mindfulness-consciousness couple therapy (15 couples in each group) and a control group (15 people). After the pre-test, the first experimental group underwent 9 90-minute sessions of emotion-focused couple therapy (EFCT) based on the Johnson approach, and the second experimental group underwent 10 45-minute sessions of mindfulness training (taken from Segal et al.'s book and Didona et al.'s educational package). The control group did not receive any training. After the training period, a post-test was conducted and three months later, a follow-up period was conducted in all three groups. The inclusion criteria for the study were willingness and informed consent, age range 25-50 years, simultaneous attendance of both members of the couple in treatment sessions, having lived together for at least two years, and no history of participating in similar courses. The exclusion criteria also included: absence of more than two sessions in interventions, history of psychological disorders and substance use, distortion, and non-completion of questionnaires. Data were collected with the Gross and John (2003) emotion regulation questionnaire and Dennis and Vanderwaal (2010) cognitive flexibility questionnaire.

Results

The w index in the Shapiro-Wilk test in the variables of emotional regulation and cognitive flexibility was measured in all three times and in all three research groups and is greater than 0.05 and significant, so with 95% confidence, the distribution of the data of the research variables is normal. Also, considering the significance levels and the Z value reported in the Kolmogorov-Smirnov test, the component of emotional regulation and cognitive flexibility and its subscales were higher than 0.05 in all stages of the test; therefore, the null hypothesis for the normal distribution of scores in the pre-test and the two groups was confirmed ($p < 0.05$).

The observed F indices (for all three variables) are smaller than the critical F

index of 0.05 with degrees of freedom of 42 and 2 (3.22), so the three research groups are homogeneous in terms of the variables under study in the pre-test.

The research hypothesis of the effectiveness of emotion-focused couple therapy and mindfulness is confirmed with 95% confidence, and it can be said that the use of emotion-focused couple therapy training intervention has increased overall emotion regulation and subscales, as well as improved cognitive flexibility and its subscales.

Given the significant interaction between research groups and implementation rounds in the two-factor analysis of variance with

repeated measures on one factor for the emotion regulation variable and the reappraisal and suppression component, in order to examine the effectiveness of the two research interventions and compare them, the mean difference in paired scores of the pre-test and post-test rounds in the three research groups was compared with each other using the Bonferroni post-hoc test. The following is a comparison of the effectiveness of the two interventions and the mean difference in paired scores of the pre-test and post-test rounds in the three groups using the Bonferroni post-hoc test (Table 1).

Table 1. Results of Bonferroni post hoc test to determine the effect of intervention on emotional regulation and cognitive flexibility

Component	Group	Average differential scores	Emotion oriented	Mindfulness	Control	Homogeneous subgroups		P
						Group	1 2	
Emotional regulation	Emotion-oriented	7.2	-----	-1.6	8.07*	Emotion oriented	7.2	0.001
	Mindfulness	8.8	1.6	-----	9.67*	Mindfulness	8.8	0.001
	Control	0.87	8.07 *	9.67 *	-----	Control	0.87	0.002
Cognitive flexibility	Emotion-oriented	3.07	-----	4.45	3.56*	Emotion oriented	3.07	0.001
	Mindfulness	4.87	3.25	-----	2.4**	Mindfulness	4.87	0.001
	Control	2.21	1.6*	2.39**	-----	Control	0.98	0.002

* P<0.05

There is a significant difference between the effectiveness of emotion-focused couple therapy training and mindfulness on emotion regulation and cognitive flexibility and the components of each of these variables in couples seeking divorce. The difference between the emotion-focused couple therapy and mindfulness group and the control group was also significant.

Conclusion

The present study was conducted with the aim of comparing the effectiveness of emotion-focused couple therapy and mindfulness on emotion regulation and cognitive flexibility of couples seeking divorce. The findings showed that emotion-focused couple therapy has a greater effect on the cognitive flexibility of couples. This finding was consistent with the findings of (30) and (31). It can be said that emotion-

based intervention improves the ability of a person to face negative emotions instead of avoiding them, and to understand them with compassion in order to achieve important goals related to them, and causes couples to gain greater awareness of their behaviors, emotions, and problems.

Also, emotion-focused couple therapy was more effective than mindfulness on couples' emotion regulation. These results were consistent with the findings of (18) and (32). It can be said that emotion regulation skills have a lasting effect on interpersonal relationships and marital adjustment. In emotion-focused couple therapy, couples seeking divorce are helped to express positive emotions in contrast to negative emotions, and efforts are made to reduce negative emotional chains so that couples can become aware of their emotions and manage them (32). The greater effectiveness

of emotion-focused couple therapy compared to mindfulness in cognitive emotion regulation is related to the substantive and approach differences between the two methods. The limited nature of the research limits the generalization of the results. It is suggested that the results of this study be used in premarital education sessions, marriage and marital workshops in family counseling centers, especially in marital conflict intervention centers in welfare.

Ethical Considerations

Ethics Code: In this study, which is part of the first author's doctoral dissertation and was conducted with the ethics code (IR.USB.REC.1404.025) from the Ethics Committee of the University of Sistan and Baluchestan, all ethical principles in psychological research, including informed consent of participants, confidentiality of information, and the possibility of free withdrawal from the study at each stage, were observed. Also, all stages of the research were conducted according to international guidelines and standards for research on humans.

Financial support: This study was not financially supported.

Authors' Contributions: M. Zeratkar Makki: Conceptualization, data collection, data management, editing and revision of the article. M. Shirazi: Methodology, data management, editing and revision of the article, statistical analyses, data collection. H. Janabadi: Statistical analyses, data collection, article writing. M. Rostami; M. Zeratkar Makki: Conceptualization, editing and revision of the article, statistical analyses

Conflict of Interest: No conflicts of interest were reported by the authors in this study.

Acknowledgments: We sincerely thank all the participants in this research who made this study possible with their patience and cooperation.



مجله روانشناسی بالینی

شاپا چاپی: 2008-501X شاپا الکترونیکی: 2228-5180

Homepage: <https://jcp.semnan.ac.ir>

مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و ذهن‌آگاهی در تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین متقاضی طلاق

مرضیه زراعت‌کار مکی^۱، محمود شیرازی^۲، حسین جنآبادی^۳، مسعود رستمی^۴۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران. ایمیل: Zeraatkar.2000@gmail.com۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران. ایمیل: mshirazi@edpsy.usb.ac.ir۳. استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران. ایمیل: hjenaabadi@ped.usb.ac.ir۴. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران. ایمیل: mdrostami2009@edpsy.usb.ac.ir

Commented [fr1]: 0009-0003-0148-2953

مشخصات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

زمینه: پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و ذهن‌آگاهی در تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین متقاضی طلاق انجام گرفت.

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۱۹

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۶

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۷/۰۱

کلیدواژه‌ها:

زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان،

ذهن‌آگاهی،

تنظیم هیجانی،

انعطاف‌پذیری شناختی،

طلاق

روش: جامعه آماری پژوهش زوجین متقاضی مراجعه کننده به مرکز مشاوره مهر شهرستان جیرفت بودند که ۴۵ نفر به روش در دسترس انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایشی (هر گروه ۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه تنظیم‌هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بن‌فرونی با نرم‌افزار SPSS-26 انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و ذهن‌آگاهی منجر به افزایش معنادار تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی شده و زوج درمانی هیجان‌مدار اثربخشی بالاتری را در مقایسه با آموزش ذهن‌آگاهی در افزایش تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی نشان داد ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: آموزش زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین متقاضی طلاق اثربخش است و زوج درمانی هیجان‌مدار نسبت به گروه ذهن‌آگاهی اثربخشی بیشتری بر انعطاف‌پذیری شناختی داشته است. از این رو در جلسات آموزش پیش از ازدواج و مداخلات زوج درمانی می‌تواند به کار گرفته شود.

استناد: زراعت‌کار مکی، مرضیه؛ شیرازی، محمود؛ جنآبادی، حسین؛ و رستمی، مسعود (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و ذهن‌آگاهی در تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین متقاضی طلاق. مجله روانشناسی بالینی، ۱۷(۴)، ۱-۱۸.

DOI: <https://doi.org/10.22075/jcp.2025.36766.3118>

© 2025 The Author(s): This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, As long as the original authors and sources are cited. No permission is required from the authors or the publishers

✉ نویسنده مسئول: محمود شیرازی، دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

رایانامه: mshirazi@edpsy.usb.ac.ir تلفن: ۰۹۱۵۳۴۰۴۲۱۹

مقدمه

با وجود تلاش‌های روزافزون برای ارتقاء جایگاه زوجین، انقلاب صنعتی و چالش‌های مرتبط با آن، مشکلات متعددی را در این مسیر به وجود آورده است (۱). تغییرات چالش‌زا، روابط زناشویی را در معرض آسیب قرار داده، خانواده را دچار تزلزل و تنش‌های بین زوجین را بیشتر کرده است (۲). این نوع گسستگی عاطفی میان زوجین، یا حداقل یکی از آن‌ها، به دلایل مختلفی از جمله ویژگی‌های شخصیتی، شرایط محیطی و اجتماعی، به عنوان پدیده طلاق شناخته می‌شود (۳).

شیوع بالای طلاق در کشورهای غربی نشان می‌دهد که بسیاری از زوج‌ها تمایلی به ادامه زندگی در ازدواج‌های ناموفق ندارند (۴). به طوری که طبق آمار منتشر شده در سال ۲۰۲۱، حدود ۱/۴ میلیون ازدواج و نزدیک به ۷۰۰ هزار مورد طلاق در اتحادیه اروپا ثبت شده است (۵). در ایران نیز، بر اساس آمار منتشر شده از سوی سازمان ثبت احوال برای سال ۱۴۰۲، به ازای هر ۱۰۰ ازدواج در شهر کرج، ۶۱ مورد طلاق ثبت شده و شهرهای مازندران و تهران با ۵۸ تا ۵۰ مورد طلاق در جایگاه‌های دوم و سوم قرار دارند. افزایش آمار جدایی و تنش‌های بین زوجین، پژوهشگران را بر آن داشته است تا راهبردهای مؤثری برای پیشگیری از این جدایی‌ها شناسایی کنند.

انعطاف‌پذیری شناختی یکی از سازه‌های روانشناختی است که در تمایل زوجین به جدایی و طلاق نقش تعیین‌کننده‌ای دارد (۶). این مفهوم به میزان پذیرش تجربیات درونی و بیرونی توسط افراد اشاره دارد و در واقع، ظرفیت تغییر و تنظیم اهداف شناختی برای سازگاری با تغییرات بیرونی است، و از عناصر اصلی انعطاف‌پذیری شناختی به شمار می‌رود (۷). این ویژگی به ایجاد ارتباط با لحظه حال و توانایی جداسازی خود از افکار و تجربیات درونی مربوط می‌شود. افرادی که دارای انعطاف‌پذیری شناختی بالایی هستند، نسبت به تجربیات درونی و بیرونی کنج‌کاو بوده و سبک غنی‌تری در تجربیات خود دارند، چرا که آن‌ها خواهان تجربه‌های بیشتر و متنوع‌تر هستند. به همین دلیل، آن‌ها نه تنها از تجربیات اجتناب نمی‌کنند، بلکه به دنبال تجارب جدید نیز می‌گردند (۸). این افراد قادرند شرایط و چالش‌های جدید را در موقعیت‌های مختلف تبیین کرده و ایده‌ها و راه‌حل‌های جدیدی را مطرح کنند؛

از این‌رو، تاب‌آوری آنها در برابر تعارضات افزایش یافته و شادمانی بیشتری را تجربه می‌کنند (۹).

از سویی دیگر رابطه زناشویی، صمیمی‌ترین و در عین حال پرچالش‌ترین رابطه بین‌فردی است که از لحاظ هیجانی زوجین را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. مسائل تعارض برانگیز در کنار رویدادهای تنش‌آور در رابطه زوجین به‌طور مداوم رخ می‌دهد و پاسخ‌های هیجانی مختلف را فرامی‌خواند و حتی در گفتگوهای محاوره‌ای بین زوجین به کرات پیام‌های هیجانی تبادل می‌گردد (۱۰). بر همین اساس به نظر می‌رسد راهبردهای تنظیم هیجان که تا حدودی متأثر از نظام دلبستگی زوجین هستند، نقشی اساسی در حفظ سلامتی زوجین و رابطه آن‌ها دارد (۱۱). به نحوی که مطالعات بیانگر آن است که راهبردهای مثبت تنظیم هیجان از بروز پاسخ‌های منفی در هنگام تعارض‌های زناشویی محافظت می‌کند (۱۲). لذا یکی از مؤلفه‌های مهم مطرح در روابط زناشویی که نقش مهمی در گرایش زوجین به طلاق دارد، تنظیم هیجان می‌باشد (۱۳). در واقع زوج‌های آشفته و با تنظیم هیجان پایین و منفی غالباً قربات و صمیمیت محدودی را در ارتباط با هم داشته و این امر منجر به دلزدگی و جدایی می‌گردد (۲).

در میان روش‌های درمانی برای مسائل مربوط به روابط زناشویی، زوج‌درمانی هیجان‌محور (EFT)، دارای پیشینه پژوهشی غنی‌تری است (۱۴). بسیاری از زوج‌ها به این نوع درمان روی می‌آورند تا سطوح اعتماد و رضایت را در روابط خود بازگردانند، به ویژه در زمینه مسائل هیجانی و ارتباطی با همسرانشان. این روش درمانی که توسط جانسون و گرینبرگ^۱ در سال ۱۹۸۵ توسعه یافته، به عنوان یک رویکرد کوتاه‌مدت شناخته می‌شود. زوج‌درمانی هیجان‌محور ترکیبی از رویکرد انسان‌گرایانه، نظریه‌های سیستمی، نظریه ساختاری و سبک دلبستگی است و بر پردازش هیجانی در زمان حال، روابط همدلانه و ایجاد الگوهای تعاملی جدید تمرکز دارد و به تغییر الگوهای غیرقابل انعطاف زوجین آشفته می‌پردازد (۱۵). در این رویکرد، تجارب هیجانی افراد شناسایی شده و با پردازش و سازماندهی مجدد، الگوهای تعاملی که منجر به درماندگی زوج‌ها در روابط زناشویی شده‌اند، بهبود می‌یابند (۱۶).

پژوهش‌ها اگرچه حاکی از اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر تنظیم هیجانی بوده است (۱۷، ۱۸) ولی از مدل فردی درمان

تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین متقاضی طلاق تفاوت معناداری وجود دارد؟

روش

طرح پژوهش: پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری سه ماهه بود.

آزمودنی‌ها: جامعه آماری پژوهش زوجین متقاضی و ناسازگار مراجعه کننده مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی مهر شهرستان جیرفت در سال ۱۴۰۳ بودند که ۴۵ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایشی زوج درمانی متمرکز بر هیجان، ذهن‌آگاهی و گروه کنترل جایگزین شدند. در پژوهش‌های آزمایشی برای هر گروه ۱۵ نفر پیشنهاد می‌شود (دلور، ۱۴۰۲)، از این رو در هر یک از سه گروه ۱۵ آزمودنی حضور داشتند. پس از اجرای پیش‌آزمون، گروه آزمایش اول به مدت ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش زوج‌درمانی هیجان‌مدار^۱ گروهی (بر اساس رویکرد جانسون) و گروه آزمایش دوم در ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای، تحت آموزش ذهن‌آگاهی (برگرفته از کتاب سگال و همکاران و بسته آموزشی دیدونا^۲ و همکاران) قرار گرفتند. گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. پس از آزمون بعد از دوره آموزشی و سه ماه بعد در دوره پیگیری در هر سه گروه اجرا شد. معیارهای ورود به پژوهش تمایل و رضایت آگاهانه، دامنه سنی ۵۰-۲۵ سال، حضور همزمان هر دو عضو زوج در جلسات درمان، داشتن حداقل دو سال زندگی مشترک و عدم سابقه شرکت در دوره‌های پژوهشی مشابه، معیارهای خروج نیز شامل: غیبت بیش از دو جلسه در مداخلات، سابقه اختلالات روانشناختی و مصرف مواد (با مصاحبه و ارزیابی اولیه)، مخدوش بودن و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها بود. داده‌ها با پرسشنامه‌های تنظیم هیجان گراس و جان^۳ (۲۴) و انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال^۴ (۷) جمع‌آوری شد.

ابزار

۱. پرسشنامه تنظیم هیجان: توسط گراس و جان (۲۴) تدوین گردید. دارای ۱۰ سؤال و دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد (۶ سؤال) و سرکوبی (۴ سؤال) و نمره‌دهی بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵ است.

هیجان‌مدار استفاده کرده‌اند و با این خلاء روبرو بوده‌اند که زوجین را مورد مطالعه قرار نداده‌اند. از سویی این مداخله نقش فرآیندهای در ایجاد انگیزه درونی داشته و منجر به این می‌شود که فرد در خصوص خود جستجو نموده و این منجر به افزایش توجه در وی می‌گردد و تأثیر این نوع مداخله را بر انعطاف شناختی بالا می‌برد (۱۹).

مضاف بر عنصر هیجانی، دیگر ابعاد مانند شناخت، رفتار و روابط بین زوجین در رابطه با تعارضات نیازمند مداخلات کلی دیگری است که از جمله این موارد ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی احساسی بدون قضاوت و ارزیابی فرد بوده که بازتابی از سه خصوصیت آگاهی از لحظه حال، هدفمندی و توجه آگاهانه است (۲۰). مطالعات بیانگر آن است که با رشد ذهن‌آگاهی، ظرفیت تنظیم هیجان و خودکارآمدی در افراد افزایش و بگونه‌ای مستقیم فرد قادر است هیجانان خود را مدیریت کند. این فرآیند منجر به این می‌شود که در برخورد با فکر خودآیند و اختلال در بار هیجانی ایجاد شده ثباتش را حفظ نموده و به افکاری که مزاحم هستند توجه زیادی نکند؛ بلکه تماشاچی عبور از این افکار باشد (۲۱). در واقع ذهن‌آگاهی این بستر را فراهم می‌کند که روابط عاطفی و اجتماعی قوی شده و از این طریق تنظیم هیجان بالاتری را تجربه نمود و از این فرآیند روابط زناشویی تقویت و مشکلات این زمینه کاهش یابد (۲۲).

به طور کلی، با وجود عملکرد مؤثر زوج‌درمانی هیجان‌محور در حفظ دستاوردهای درمانی و اهمیت هیجانان و پیوندهای دلبستگی زوجین به عنوان عوامل درون‌فردی، ذهن‌آگاهی نیز به عنوان یک عامل مکمل در عرصه بین‌فردی عمل می‌کند. زمانی که زوجین قادر به پاسخ‌دهی به تجربیات هیجانی خود در رویکرد هیجان‌محور نباشند، فرآیند ذهن‌آگاهی آغاز به کار می‌کند و می‌تواند چالش‌های ناشی از افکار منفی را کاهش دهد و پذیرش را افزایش دهد؛ به گونه‌ای که الگوهای منفی رفتاری کاهش می‌یابد (۲۳).

با اینکه دو روش زوج‌درمانی مورد مطالعه در این پژوهش مکمل یکدیگر هستند و توانایی حفظ اثرات درمانی درازمدتی دارند، هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال است که آیا بین اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و ذهن‌آگاهی در

3. Groos & John
4. Dennis & Vanderwal

1. Emotion-focused couples therapy
2. Didonna

بسته زوج‌درمانی هیجان‌مدار: بر اساس رویکرد جانسون (۲۷) در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (دوبار در هفته) در گروه آزمایش اول به شرح زیر اجرا گردید:

جلسه اول: پیش‌آزمون، معارفه و آشنایی بین افراد نمونه انجام شد. قوانین مداخله و انگیزه شرکت در مطالعه بررسی شد. همچنین، تعریف هیجان و کاربردهای آن ارائه و مشکل مورد ارزیابی قرار گرفت. اهداف و انتظارات زوجین در درمان مشخص شد و تکلیف برای توجه به هیجان‌های مثبت مانند شادی و سرخوشی تعیین گردید.

جلسه دوم: ارزیابی دوره‌های ارتباطی منفی و آگاهی همسران از آن‌ها انجام شد و دلبستگی بین زوجین بررسی شد. موانع دلبستگی مطرح و همسران با راهبردهای درمان هیجان‌محور و تأثیر هیجان‌ات در ارتباطات آشنا شدند. الگوهای ارتباطی بهبود و اتحاد درمانی شکل گرفت.

جلسه سوم: تمرکز بر احساسات اصلی که مبنای الگوهای تعاملی هستند، انجام شد. ارتباط بین همسران تسهیل و نیازهای دلبستگی اعتبار بخشیده شد. گفتگو درباره هیجان‌ات و پردازش آن‌ها و افزایش آگاهی زوجین نسبت به تجارب اولیه و هیجان‌ات فعال دیگر صورت گرفت. تکلیف، تجارب مجدد ارتباطات و بیان احساسات خالص بود.

جلسه چهارم: ایجاد چارچوب جدید مسائل بر اساس هیجان‌ات پایه و نیازهای دلبستگی انجام شد. همسران در ابراز هیجان‌ات و بروز رفتارهای دلبستگی محور تشویق شدند و در مورد ترس‌ها و ابزارهای دفاعی در فرآیند شناخت و هیجان‌ات مباحثی ارائه شد.

جلسه پنجم: تشویق زوجین به شناسایی نیازهای نادیده گرفته شده و هدایت آن‌ها به روش‌های ارتباطی محترمانه و همدلانه صورت گرفت. ابراز نیازهای دلبستگی و شناخت نیازهای درونی نادیده گرفته شده نیز مورد توجه قرار گرفت.

جلسه ششم: آگاهی از هیجان‌ات اساسی و نحوه بروز صحیح آن‌ها در رابطه تقویت و جایگاه همسران در ارتباط روشن شد. هیجان‌ات شناسایی شده پیگیری و نیازهای حوزه دلبستگی تفسیر شد.

جلسه هفتم: فراهم کردن بستر برای نیازها و درخواست‌ها و ایجاد چالش‌های هیجانی انجام شد. آگاهی از تجارب اولیه دلبستگی و نیازها و وابستگی‌های درونی شکل گرفت.

نمرات برای کل مقیاس در دامنه ۵۰-۱۰ و برای خرده مقیاس‌های ارزیابی ۳۰-۶ و سرکوبی ۲۰-۴ می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و اعتبار بازآزمایی بعد از ۳ ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ و ضریب همسانی درونی با ارزیابی مجدد ۰/۴۸ تا ۰/۶۳ گزارش شده است (۲۴). همسانی درونی آن ۰/۶ تا ۰/۸۱ و روایی ملاکی ۰/۸۷ گزارش گردید. برای ارزیابی اعتبار درونی ابزار، ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۳ و برای سرکوبی ۰/۸۱ گزارش شد و در نهایت پایایی برای کل مقیاس نیز ۰/۷۷ بود (۲۵). روایی این مقیاس در پژوهش دلواله^۱ و همکاران (۲۰۲۲) از طریق بازآزمایی ۰/۶۹ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۷۳ تا ۰/۷۹ گزارش شده است. ضریب آلفای پرسشنامه در این پژوهش ۰/۹۲۳ بدست آمد.

۲. پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی: توسط دنیس و وندروال (۷) تدوین گردید. ابزاری خودگزارشی با ۲۰ سؤال و سه خرده مقیاس تمایل به ادراک موقعیت‌های دشوار (۷ گویه)، توجیهات جایگزین (۶ گویه) و ارائه راهبردهای جایگزین (۷ گویه) است. نمره‌گذاری بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از خیلی کم: ۱ تا خیلی زیاد ۷ و دامنه نمره بین ۲۰ تا ۱۴۰ است. گویه‌های ۲ و ۴ و ۷ و ۹ و ۱۱ و ۱۷ بصورت معکوس نمره گذاری می‌شود. روایی همگرای آن با انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین^۲ ۰/۷۵ گزارش شده است. پایایی به روش آلفای کرونباخ در مقیاس کلی، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف برابر با ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ بود (۷). اعتبار آن به روش بازآزمایی در مقیاس کلی ۰/۷۱ و مقیاس‌های کنترل‌ناپذیری، گزینه‌های مختلف و توجیه رفتار برابر با ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش شده است (۲۶).

در پژوهش دنیس و وندروال (۷) اعتبار همزمان پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II) برابر ۰/۳۹- و روایی همگرای آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه در این پژوهش ۰/۹۱۴ بدست آمد.

آموزش زوجین گروه‌های آزمایش با استفاده از دو بسته آموزشی انجام شد:

جلسه هشتم: الگوهای ارتباطی جدید ایجاد و الگوهای قدیمی حذف شد. نیازهای مربوط به دلبستگی مرور گردید.

جلسه نهم: تمرین و تقویت پیشرفت‌ها در طول درمان انجام شد. آگاهی از تمایزات بین روابط و الگوهای آن‌ها مورد بحث قرار گرفت و گفتگو در مورد دیدگاه‌های مثبت و منفی صورت گرفت. ارزیابی تحولات و پس‌آزمون انجام شد.

بسته آموزش ذهن‌آگاهی: برگرفته از کتاب سگال^۱ و همکاران (۲۸) و بسته آموزشی دیدونا و همکاران (۲۹) و به صورت ۱۰ جلسه آموزشی ۴۵ دقیقه‌ای (هر هفته ۲ جلسه) بود و به شرح زیر اجرا شد:

جلسه اول (معرفی و مدیتیشن): معارفه، توضیحات و تعاریف در خصوص ذهن‌آگاهی، لزوم بر انجام تکلیف ارائه شده و پاسخ به سوالات گوشزد و در نهایت پیش‌آزمون اجرا شد.

جلسه دوم (راهنمایی خودکار): با ذکر مثال مسأله اصلی بازگشایی شد و تمرین‌های ذهن‌آگاهی، تمرین وارسی بدنی و تکنیک‌های تنفس و تمرکز بر اعضاء صورت گرفت.

جلسه سوم (مقابله با موانع): بررسی و ارزیابی تکلیف جلسه قبل، تأکید بر تمرین به عنوان اساس کار، تمرین افکار و احساسات، آگاهی از وقایع خوشایند، تمرین نشستن ذهن آگاهانه، و ارائه تکلیف منزل همراه با فرم ثبت تکلیف انجام شد.

جلسه چهارم (تنفس): جلسات قبلی ارزیابی و تمرین‌های آگاهی بدنی مثل دیداری، شنیداری و تکنیک‌های تنفس صحیح و توجه به آن انجام گرفت.

جلسه پنجم (حضور در لحظه): تمرین‌های آگاهی بدنی مثل دیداری، شنیداری و... تکنیک تنفس آگاهانه آموزش و تمرین شد.

جلسه ششم (پذیرش): جلسات قبلی ارزیابی شد. تمرین‌های آگاهی بدنی مثل دیداری، شنیداری و تکنیک‌های تنفس صحیح و توجه به آن انجام گرفت. تکالیف منزل و توزیع فرم ثبت تکلیف ارائه شد.

جلسه هفتم (غیر واقعی بودن افکار): جلسات قبلی ارزیابی شد. تمرین‌های آگاهی بدنی مثل دیداری، شنیداری و تکنیک‌های تنفس صحیح و توجه به آن انجام گرفت. تکالیف منزل و توزیع فرم ثبت تکلیف ارائه شد.

جلسه هشتم (خودمراقبتی): آگاهانه نشستن، یاد داشت فهرستی از فعالیت‌های لذت‌بخش و مثبت برای فرد (تمرکز بر لحظه و بدن در حالت نشست).

جلسه نهم (ذهن‌آگاهی و مدیریت ذهن): آموزش توجه بر یک محرک بدون پراکندگی و حواس‌پرتی به سایر محرک‌های محیطی مانند تکلیف توجه بر یک نقطه تیره در یک زمینه روشن.

جلسه دهم (کاربست آموخته‌ها): بررسی بدنی، تمرین و مرور جلسات آموزشی قبل، آموزش و تأکید بر تمرین آموخته‌ها در طول جلسه، دریافت نظرسنجی و اجرای پس‌آزمون.

روند اجرای پژوهش: این پژوهش با استفاده از روش‌های کتابخانه‌ای و میدانی و پس از اخذ شناسه اخلاق (IR.USB.REC.1404.025) از کمیته اخلاق دانشگاه سیستان و بلوچستان و کسب مجوزهای لازم انجام و داده‌ها با آزمون اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی با SPSS-26 تحلیل شد.

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی از جمله رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان، محرمانه ماندن اطلاعات و امکان خروج آزادانه از پژوهش در هر مرحله رعایت شد.

یافته‌ها

اطلاعات جمعیت شناختی نمونه پژوهش در جدول (۱) گزارش گردید.

در جدول ۱ آماره توصیفی وضعیت متغیرهای جمعیت شناختی ۱۵ نفر در هر یک از سه گروه به تفکیک گزارش شده است. در ادامه میانگین و انحراف میبیار متغیرهای پژوهش در زوجین متقاضی طلاق به تفکیک سه گروه پژوهشی ارائه شده است.

در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیرهای تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی سه گروه به تفکیک در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری آمده است.

در ادامه با استفاده از آزمون آماری شاپیرو-ویلک و بهنجار بودن توزیع داده‌های حاصل از اندازه‌گیری متغیر پژوهش مورد بررسی قرار گرفته که نتایج گزارش شده است.

جدول ۱) اطلاعات جمعیت شناختی نمونه پژوهش (n=۴۵)

اطلاعات دموگرافیک / شاخص/گروه		هیجان مدار (n=۱۵)		ذهن آگاهی (n=۱۵)		گروه گواه (n=۱۵)		کل (n=۴۵)	
		درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
دامنه سنی (۲۵-۵۰)	۲۵-۳۰	۲۰	۳	۲۰	۳	۲۰	۳	۲۰	۹
	۳۱-۳۵	۲۶/۶۷	۴	۲۰	۳	۲۶/۶۷	۴	۲۴/۴۴	۱۱
	۳۵-۴۰	۳۳/۳۴	۵	۳۳/۳۴	۵	۳۳/۳۴	۵	۳۳/۳۴	۱۵
	۴۱-۴۵	۱۳/۳۲	۲	۲۰	۳	۲۰	۲	۱۵/۵۶	۷
	۴۶-۵۰	۶/۵۶	۱	۶/۵۶	۱	۶/۵۶	۱	۶/۶۶	۳
میانگین (M): ۳۹/۳۴ (SD): ۶/۲۲		میانگین (M): ۳۹/۰۲ (SD): ۶/۷۷		میانگین (M): ۲۸/۸۹ (SD): ۶/۵۶		میانگین (M): ۳۹/۰۸۶ (SD): ۶/۳۳			
تعداد فرزندان	بدون فرزند	۵۳/۳۳	۸	۴۰	۶	۴۶/۶۶	۷	۴۶/۶۶	۲۱
	۱ فرزند	۲۶/۶۷	۴	۴۰	۶	۳۳/۳۴	۵	۳۳/۳۴	۱۵
	۲ فرزند و بالاتر	۲۰	۳	۲۰	۳	۲۰	۳	۳۳/۳۴	۹
تحصیلات	زیر دیپلم	۱۳/۳۲	۲	۲۰	۳	۱۵/۵۶	۷	۱۵/۵۶	۷
	دیپلم و کاردانی	۳۳/۳۴	۵	۴۰	۶	۳۳/۳۴	۵	۴۰	۱۶
	کارشناسی	۳۳/۳۴	۵	۱۳/۳۳	۳	۱۳/۳۳	۴	۱۳/۳۳	۱۲
مدت ازدواج	ارشد و بالاتر	۲۰	۳	۲۰	۳	۲۰	۳	۲۰	۹
	۲ سال	۲۰	۳	۲۴/۶۷	۴	۲۴/۶۷	۴	۲۴/۴۴	۱۱
	۳ سال	۲۴/۶۷	۴	۲۴/۶۷	۴	۲۴/۶۷	۴	۲۴/۴۴	۱۱
	۴ سال	۲۴/۶۷	۴	۲۴/۶۷	۴	۲۴/۶۷	۴	۲۴/۶۷	۱۲
	۵ سال و بالاتر	۲۴/۶۷	۴	۲۰	۳	۲۴/۶۷	۴	۲۴/۲۴	۱۱
نوع ازدواج	فامیلی	۴۰	۶	۳۳/۳۳	۵	۴۶/۶۷	۷	۴۰	۱۸
	غیر فامیلی	۶۰	۹	۶۶/۶۶	۱۰	۵۳/۳۴	۸	۶۰	۲۷

جدول ۲) شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	مرحله اجرا	زوج درمانی هیجان مدار		ذهن آگاهی		گواه	
		SD	M	SD	M	SD	M
تنظیم هیجانی	پیش‌آزمون	۵/۷۵	۳۷/۶۴	۵/۳۳	۲۷/۰۹	۶/۳۳	۳۱/۱۳
	پس‌آزمون	۹/۲۶	۳۷/۷۴	۸/۷۹	۳۹/۷۳	۶/۶۹	۳۲/۶۰
	پیگیری	۹/۰۹	۳۶/۵	۸/۸۸	۳۹/۸۷	۶/۵۴	۳۱/۴۷
انعطاف‌پذیری شناختی	پیش‌آزمون	۵/۱۰	۶۵/۶۷	۵/۴۹	۵۴/۲۷	۵/۵۳	۴۸/۲۷
	پس‌آزمون	۹/۱۳	۹۱/۳۴	۸/۱۴	۷۱/۹۳	۵/۸۶	۴۹/۹۳
	پیگیری	۹/۱	۹۰/۸۷	۸/۹	۷۱/۸۹	۵/۸۸	۴۹/۷۷

طبق جدول ۳، با توجه به اینکه سطح معناداری شاخص w شاپیرو ویک در تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی در هر سه نوبت اندازه‌گیری و در هر سه گروه پژوهش بزرگتر از ۰/۰۵ است، با اطمینان ۹۵ درصد توزیع داده‌های متغیرهای مورد بررسی بهنجار می‌باشد. همچنین بررسی بهنجار بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نشان داد که سطوح معناداری و مقدار Z گزارش شده مؤلفه تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی در تمام مراحل آزمون بالاتر از ۰/۰۵ بود؛ بنابراین فرض صفر برای بهنجار بودن توزیع

نمرات در پیش‌آزمون دو گروه تأیید گردید ($P < 0.05$). از طرفی برای بررسی همگن بودن سه گروه پژوهشی در نمره های پیش‌آزمون، از تحلیل واریانس یک راهه استفاده گردید که با توجه به شاخص‌های F مشاهده شده (برای هر سه متغیر) کوچکتر از شاخص $F = 0.05$ بحرانی با درجه‌آزادی های ۴۲ و ۲ (۳/۲۲)؛ با اطمینان ۹۵ درصد فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت میانگین نمره‌های پیش‌آزمون در سه گروه پژوهشی تأیید گردید (سه گروه پژوهش از لحاظ متغیرهای مورد بررسی، در پیش‌آزمون، همگن هستند).

طبق جدول ۳، با توجه به اینکه سطح معناداری شاخص w شاپیرو ویک در تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی در هر سه نوبت اندازه‌گیری و در هر سه گروه پژوهش بزرگتر از ۰/۰۵ است، با اطمینان ۹۵ درصد توزیع داده‌های متغیرهای مورد بررسی بهنجار می‌باشد. همچنین بررسی بهنجار بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نشان داد که سطوح معناداری و مقدار Z گزارش شده مؤلفه تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی در تمام مراحل آزمون بالاتر از ۰/۰۵ بود؛ بنابراین فرض صفر برای بهنجار بودن توزیع

جدول ۳) آزمون شاپیرو ویلک در بررسی بهنجار بودن داده‌های پژوهش

مؤلفه	مرحله	زوج درمانی هیجان مدار			ذهن آگاهی			گواه		
		W(P)	SD	M	W(P)	SD	M	W(P)	SD	M
تنظیم هیجانی	پیش‌آزمون	۰/۵۵۵ (۰/۳۲۱)	۵/۷۵	۲۸/۶۰	۰/۶۰۵ (۰/۱۲۲)	۵/۳۳	۳۱/۱۳	۰/۶۲۲ (۰/۱۸۹)	۶/۳۳	۳۱/۱۳
	پس‌آزمون	۰/۷۷۰ (۰/۶۵۵)	۹/۲۶	۴۳/۶۷	۰/۵۰۹ (۰/۱۸۷)	۸/۷۹	۳۹/۷۳	۰/۵۴۳ (۰/۱۲۱)	۶/۶۹	۳۲/۶۰
	پیگیری	۰/۹۳۷ (۰/۲۳۰)	۹/۰۹	۴۳/۴۰	۰/۵۴۰ (۰/۱۱۹)	۸/۸۸	۳۹/۸۷	۰/۶۳۰ (۰/۱۶۰۵)	۶/۵۴	۳۱/۴۷
انعطاف‌پذیری شناختی	پیش‌آزمون	۰/۸۹۸ (۰/۰۶۰)	۵/۱۰	۶۵/۶۷	۰/۶۵۹ (۰/۶۲۴)	۵/۴۹	۵۴/۲۷	۰/۵۰۸ (۰/۱۸۹)	۵/۵۳	۴۸/۲۷
	پس‌آزمون	۰/۷۶۷ (۰/۰۸۸)	۹/۱۳	۹۱/۳۴	۰/۳۰۹ (۰/۱۰۵)	۸/۱۴	۷۱/۹۳	۰/۳۶۹ (۰/۷۳۹)	۵/۸۶	۴۹/۹۳
	پیگیری	۰/۵۶۹ (۰/۲۹۷)	۹/۱	۹۰/۸۷	۰/۷۷۸ (۰/۳۴۶)	۸/۹	۷۱/۸۹	۰/۶۷۰ (۰/۲۱۴)	۵/۸۸	۴۹/۷۷

در ادامه برای بررسی مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و ذهن‌آگاهی در تنظیم هیجانی زوجین متقاضی طلاق از تحلیل واریانس دو عاملی با اندازه‌گیری‌های مکرر روی یک عامل (تحلیل واریانس آمیخته) استفاده گردید که خلاصه نتایج تحلیل واریانس آمیخته به تفکیک مؤلفه‌های تنظیم هیجانی در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴) تحلیل واریانس دو عاملی با اندازه‌گیری‌های مکرر روی عامل تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی

مؤلفه	درجه‌آزادی			درجه‌آزادی			درجه‌آزادی			مؤلفه
	F	S/R (خطا ۱)	R	F	S/R (خطا ۲)	R	F	S/R (خطا ۳)	R	
تنظیم هیجان	۱/۸۶۷	۴۲	۲	۱/۸۶۷	۴۲	۲	۱/۸۶۷	۴۲	۲	تنظیم هیجان
انعطاف‌پذیری شناختی	۶/۳۷	۴۲	۲	۶/۳۷	۴۲	۲	۶/۳۷	۴۲	۲	انعطاف‌پذیری شناختی

* $P < 0.05$

شده است. مجدور ایما میزان این اثربخشی برای انعطاف‌پذیری شناختی برابر با ۰/۴۱۶ بود. با توجه به معنادار بودن کنش متقابل گروه‌های پژوهشی و نوبت‌های اجرا در تحلیل واریانس دو عاملی با اندازه‌گیری‌های مکرر در ادامه برای بررسی اثربخشی دو مداخله پژوهش و مقایسه آن‌ها میانگین تفاوت زوج نمره‌های نوبت پیش‌آزمون و پس‌آزمون در سه گروه پژوهشی با استفاده از آزمون تعقیبی بنفرونی با یکدیگر مقایسه شده است. مقایسه اثربخشی دو مداخله و میانگین تفاوت زوج نمره‌های نوبت پیش‌آزمون و پس‌آزمون در سه گروه با استفاده از آزمون تعقیبی بنفرونی آمده است (جدول ۵).

طبق نتایج جدول ۴، شاخص F محاسبه شده تنظیم هیجان کوچکتر از $F_{0.05}$ با درجات‌آزادی ۲/۱۷ و ۴۵/۰۳ و $F_{0.05}$ بود؛ بنابراین فرض پژوهش مبنی بر اثربخشی اجرای زوج درمانی متمرکز بر هیجان و ذهن‌آگاهی با اطمینان ۹۵ درصد تأیید می‌شود. مقایسه بین گروهی نشان می‌دهد که تفاوت نمرات تنظیم هیجان بین گروه‌های آزمایش و کنترل معنادار است. مقدار مجدور ایما میزان اثربخشی برای تنظیم هیجان برابر با ۰/۴۲ بود. همچنین شاخص F محاسبه شده انعطاف‌پذیری شناختی کوچکتر از $F_{0.05}$ با درجات‌آزادی ۲/۷۲ و ۴۵/۱۹ و $F_{0.05}$ بود؛ بنابراین فرض پژوهش مبنی بر اثربخشی اجرای مداخله بر انعطاف‌پذیری شناختی زوجین با اطمینان ۹۵ درصد تأیید

جدول ۵) نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی جهت تعیین اثر مداخله بر تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی

P	زیرگروه‌های همگن			گواه	ذهن آگاهی	هیجان مدار	میانگین نمره های افتراقی	گروه	مؤلفه
	۲	۱	گروه						
۰/۰۰۱		۷/۳۰	هیجان مدار	*۸/۰۷	-۱/۶۰	-----	۷/۳۰	هیجان مدار	تنظیم هیجانی
۰/۰۰۱		۸/۸۰	ذهن آگاهی	*۹/۶۷	-----	۱/۶۰	۸/۸۰	ذهن آگاهی	
۰/۰۰۲	۰/۸۷		کنترل	-----	* ۹/۶۷	* ۸/۰۷	۰/۸۷	کنترل	
۰/۰۰۱		۳/۰۷	هیجان مدار	*۳/۵۶	۴/۴۵	-----	۳/۰۷	هیجان مدار	انعطاف‌پذیری شناختی
۰/۰۰۱		۴/۸۷	ذهن آگاهی	**۲/۴۰	-----	۳/۲۵	۴/۸۷	ذهن آگاهی	
۰/۰۰۲	۰/۹۸		کنترل	-----	**۲/۳۹	*۱/۶۰	۲/۳۱	کنترل	

* P < ۰/۰۵

متعددی در پیش‌بینی و مشاهده واکنش‌های هیجانی و رفتارهای خود با مشکلاتی مواجه می‌باشند برای این نظم جویی و مدیریت رفتارهای خود به یک برنامه هدفمند نیاز است که به نوعی هم بر شناخت و تفکر توجه ویژه نماید و هم به رفتار سمت‌وسو و جهت بدهد (۱۲).

نظر به اینکه مداخله مبتنی بر هیجان بر روی تفکر منطقی و ابراز درست و صحیح واکنش‌های روانی و هیجانی تأکید دارد و از طرفی این نوع از مداخله آگاهی و شناخت از احساسات و هیجانات و مهارت‌های درک هیجان و انتخاب موقعیت آموزش داده می‌شود؛ تأثیر فزاینده‌ای بر انعطاف‌پذیری شناختی می‌گذارد (۱۹).

از نگاهی دیگر انعطاف‌پذیری شناختی یک فرآیند توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدید کننده در نظر گرفته می‌شود، به نحوی که افراد بتوانند با تجارب درونی و بیرونی منفی و ناخوشایند خود مواجه شوند و سازگاری و تعادل روانشناختی خود را حفظ کنند. از نگاهی دیگر مداخله مبتنی بر هیجان تأثیر فزاینده‌ای بر انگیزش درونی دارند و جهت تقویت و رشد این سازه کمک می‌کنند؛ چرا که این رویکرد مداخلاتی سبب می‌شود تا زوجین در خصوص خود به جستجو گری پرداخته و موجب می‌شود توجه در آن‌ها تقویت و بهبود گردد. لذا با اثربخشی بر روی این گونه سازه‌ها می‌توان انتظار داشت که بر انعطاف‌پذیری شناختی نیز تعیین کننده باشد.

از طرفی دیگر پذیرش بدون قضاوت و بی‌قید و شرط فرد از زندگی خود و چشم‌پوشی از نقایص ارتباطی یا رفتارهای چالش برانگیز هر یک از زوجین می‌تواند فرصتی برای ایجاد روابط نزدیک و تعامل جدید فراهم نماید و همین امر منجر به ایجاد یک ارتباط قوی‌تر بین زوجین شود، این ارتباط به آن‌ها فرصت شناخت بهتر از هم، نیازها و نحوه پاسخگویی به آن

نتایج (جدول ۵) نشان می‌دهد که بین اثربخشی آموزش زوج درمانی متمرکز بر هیجان و ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان زوجین متقاضی طلاق تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین نتایج بیانگر آن بود که بین اثربخشی آموزش زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی زوجین متقاضی طلاق تفاوت معنی‌داری وجود دارد. تفاوت گروه زوج درمانی هیجان‌مدار و ذهن آگاهی با گروه کنترل نیز معنی‌داری وجود دارد.

بحث

پژوهش حاضر با هدف مقایسه زوج درمانی متمرکز بر هیجان و ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین انجام شد. تعداد ۴۵ نفر از زوجین متقاضی طلاق شهر جیرفت در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) در این پژوهش مشارکت داشتند. دو گروه آزمایش به تفکیک یکی از دوره‌های آموزشی را دریافت کرده‌اند. پیش آزمون و پس‌آزمون و یک دوره پیگیری با استفاده از دو پرسشنامه پژوهش در سه گروه انجام شده است. یافته‌های پژوهش نشان داد:

زوج درمانی هیجان‌مدار نسبت به ذهن آگاهی اثربخشی بیشتری بر انعطاف‌پذیری شناختی زوجین متقاضی طلاق داشته است. یافته‌های پژوهش حاضر همسو با یافته‌های موندال (۳۰)، زو، هافمن و لیو (۳۱) بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که مداخله مبتنی بر هیجان به توانایی فرد در روبرو شدن با هیجان منفی به جای اجتناب از آن حالت پریشانی و درک توأم با شفقت جهت رسیدن به هدف‌های مهم مربوط به آن می‌شود؛ در این راستا نوع آموزش سبب می‌شود تا زوجین آگاهی بالاتری نسبت به رفتارها و هیجانات و مشکلات خود پیدا کنند. نظر به این که زوجین تعارضات

نیازها می‌گردد که به نوبه خود این امر در ارتقای انعطاف پذیری شناختی زوجین تأثیر دارد.

اثربخشی بیشتر زوج درمانی هیجان‌مدار نسبت به درمان ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی زوجین متقاضی طلاق، بر اساس تفاوت‌های اساسی این دو رویکرد در برخورد با مشکلات زناشویی استوار است. درحالی‌که درمان ذهن آگاهی بر افزایش آگاهی از لحظه حال و پذیرش افکار و احساسات بدون قضاوت تمرکز دارد، زوج درمانی هیجان‌مدار به طور مستقیم به شناسایی، درک و مدیریت هیجان‌های منفی و الگوهای ارتباطی ناسالم می‌پردازد. از جمله دلایل اثربخشی بیشتر زوج درمانی هیجان‌مدار می‌توان به تمرکز بر تعارض و تغییر زوج درمانی هیجان‌مدار اشاره داشت که به طور مستقیم به تعارضات و مشکلات موجود در رابطه می‌پردازد و با هدف تغییر الگوهای ارتباطی ناسالم و ایجاد تعاملات مثبت‌تر، راهکارهای عملی ارائه می‌دهد. این در حالی است که درمان ذهن آگاهی بیشتر بر کاهش رنج ناشی از مشکلات تمرکز دارد و لزوماً به تغییر رفتارها و الگوهای ارتباطی نمی‌پردازد (۲۰). در مجموع، زوج درمانی هیجان‌مدار با تمرکز بر تغییر الگوهای هیجانی و شناختی، تقویت پیوند عاطفی و آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر، به زوجین متقاضی طلاق کمک می‌کند تا انعطاف‌پذیری شناختی خود را افزایش دهند و به روابط خود بهبود بخشند. درحالی‌که درمان ذهن آگاهی نیز می‌تواند مفید باشد، اما برای زوجینی که با مشکلات جدی در رابطه خود مواجه هستند، زوج درمانی هیجان‌مدار به عنوان یک رویکرد فعال‌تر و هدفمندتر، می‌تواند نتایج بهتری را به همراه داشته باشد.

همچنین نتایج نشان داد زوج درمانی هیجان‌مدار نسبت به ذهن آگاهی اثربخشی بیشتری بر تنظیم هیجان زوجین داشته است. این نتایج با یافته‌های شوشتری و جهانگیری (۱۸) و قهاری و همکاران (۳۲) همسو بود. در تبیین نتایج، می‌توان گفت که روابط صمیمی زمینه‌ساز تجارب هیجانی زوجین هستند و این تجارب، ماهیت رابطه را شکل می‌دهند (۳۳). مهارت‌های تنظیم هیجان به شکل پایدار بر روابط بین‌فردی و سازگاری زناشویی تأثیرگذارند. در زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان، زوجین متقاضی طلاق برای ابراز عواطف مثبت در مقابل هیجان‌های منفی کمک می‌شوند و تلاش می‌شود تا زنجیره‌های هیجانی منفی کاهش یابد تا زوجین بتوانند بر

هیجان‌های خود آگاه شده و آن‌ها را مدیریت کنند (۳۲). فراهیجان‌ها، مجموعه‌ای از افکار و احساسات درباره هیجان‌ها هستند که در زوج‌درمانی به تنظیم هیجان‌ها کمک می‌کنند. این رویکرد با تمرکز بر هفت سامانه فرمان هیجانی و تعدیل هیجان‌ها در طول تعارض، زوجین را به سوی ایجاد معنای مشترک هدایت می‌کند (۳۴). اهداف این رویکرد شامل تغییر از دل‌بستگی ناپایمان به ایمن، تسهیل در ابراز نیازهای دل‌بستگی و پردازش دوباره احساسات است (۳۲).

در روش ذهن آگاهی، زوجین آموزش می‌بینند تا چرخه نشخوار فکری را متوقف کنند و از افکار منفی فاصله بگیرند. این روش به شناسایی و کاهش نشخوار ذهنی و بهبود شیوه حل مسئله کمک می‌کند و در نهایت به کاهش افسردگی و بهبود خلق منجر می‌شود (۳۵).

فرضیه اثربخشی بیشتر زوج‌درمانی هیجان‌مدار نسبت به درمان ذهن آگاهی در تنظیم شناختی هیجان زوجین متقاضی طلاق، به تفاوت‌های ماهوی و رویکردی این دو روش درمانی مربوط می‌شود. زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شناسایی، درک و مدیریت هیجان‌های منفی تمرکز دارد و به زوجین مهارت‌های لازم برای تغییر الگوهای شناختی و بهبود مهارت‌های ارتباطی را آموزش می‌دهد (۳۴). در مقابل، درمان ذهن آگاهی بر پذیرش افکار و احساسات بدون قضاوت تأکید دارد و بیشتر بر افزایش آگاهی تمرکز می‌کند (۳۰).

زوج درمانی هیجان‌مدار یک رویکرد فعال است که به زوجین ابزارهایی برای مدیریت هیجان‌ها و تغییر رفتارهای ناسالم می‌دهد، درحالی‌که درمان ذهن آگاهی کلی‌تر است و بیشتر بر تغییر نگرش‌ها تأکید دارد. به طور کلی، زوج‌درمانی هیجان‌مدار به عنوان یک رویکرد فعال‌تر و هدفمندتر، می‌تواند نتایج بهتری برای زوجینی که با مشکلات جدی در روابط خود مواجه‌اند، به همراه داشته باشد.

مطالعه حاضر همچون سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی بود. محدود بودن به زوجین متقاضی طلاق شهرستان جیرفت که تعمیم نتایج به سایر شهرها و مناطق جغرافیایی و نیز دیگر گروه از زوجین را با محدودیت مواجه می‌سازد، کم بودن حجم نمونه، استفاده از پرسشنامه و ابزارهای خودگزارشی، دامنه سنی ۲۵ تا ۵۰ سال و نمونه‌گیری در دسترس از جمله این محدودیت‌ها بود.

<https://www.econstor.eu/bitstream/10419/266435/1/1822810388.pdf>

6. Khairollahi, M., Jafari, A., Qamari, M., Babakhani, V. (2019). Designing a predictive model of cognitive flexibility based on the analysis of life cycle changes in couples seeking divorce. *Journal of Counseling and Psychotherapy*, 10(39), 157-180. [Persian] Doi:10.22054/qccpc.2019.41666.2134

7. Dennis JP., Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*, 2010; 34, 241-253. Doi:10.1007/s10608-009-9276-4

8. Dadmehr M., Qamari M. The role of cognitive flexibility in predicting the resilience of nurses in the Corona ward. *Journal of New Advances in Psychology*, 2021; 2(1), 1-12. [Persian] Doi:10.22034/42.2.58

9. Koçyiğit M., & Uzun M. (2024). Couple burnout and marital satisfaction: Serial mediation by mindfulness and emotion regulation. *The American Journal of Family Therapy*, 1-19. Doi:10.1080/01926187.2024.2322461

10. Pollak KM, Olderbak SG, Randall AK, Lau, K, Duran ND. Comparing self-reported emotions and facial expressions of joy in heterosexual romantic couples. *Personality and Individual Differences*, 2022; 184, 161-182. Doi:10.1016/j.paid.2021.111182

11. Brandão T, Matias M, Ferreira T, Vieira J, Schulz MS, Matos, P. M. Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of personality*, 2020; 88(4), 761-748. Doi:10.1111/jopy.12523

12. Frye N., Ganong, L., Jensen, T. & Coleman, M. A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 2020; 41(12), 2328-2355. Doi:10.1177/0192513X20935504

13. Karaer Y, Akdemir D. Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Compr Psychiatry*, 2019; 92(5):22-2. Doi:10.1016/j.comppsy.2019.03.003

14. Macdonald J., Elliott R., Couto AB. Relational dialogue in emotion-focused therapy: Process analysis and comparison with the alliance-focused training model. 2023. Doi:10.1037%2F0000306-009

15. Gurman, A.S., Lebow, J.L., & Snyder, D.K. (Eds.) (2015). *Clinical handbook of couple therapy* (5th ed.). New York: The Guilford Press. <https://www.amazon.com/Clinical-Handbook-Couple-Therapy-Lebow/dp/1462550126>

16. Guillory, P. (2022). Emotionally focused therapy with African American couples: Love heals. *Routledge*, 11(2), 121-139.

17. Asgari, A., Azizi Ziabari, L., Asadi, J., Hosseini, A. (2010). The effectiveness of emotion-focused couple therapy on differentiation and emotion

پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های مشابهی با جامعه آماری وسیع‌تر، سایر شهرها و فرهنگ‌های متنوع کشور انجام گیرد. از روش‌های تحقیق کیفی (مشاهده و مصاحبه) و آمیخته برای فهم عمیق‌تر مشکلات و چالش‌های روابط زناشویی استفاده شود. پیشنهاد می‌گردد از نتایج این پژوهش در جلسات آموزش پیش از ازدواج، کارگاه‌های ازدواج و زناشویی مراکز مشاوره خانواده، به ویژه مراکز مداخله در تعارضات زناشویی در بهزیستی استفاده کرد. با عنایت به تفاوت اثربخشی درمان‌های مختلف، اجرای درمان‌های تلفیقی با روش ترکیبی و نیز اجرای درمان‌های اثربخش‌تر پیشنهاد می‌شود.

ملاحظات اخلاقی: این پژوهش بخشی از رساله دوره دکتری تخصصی نویسنده اول است که با شناسه اخلاق (IR.USB.REC.1404.025) از کمیته اخلاق دانشگاه سیستان و بلوچستان انجام شده است.

تعارض منافع: در این پژوهش از سوی نویسندگان هیچ گونه تعارض منافی گزارش نشده است.

حمایت مالی: این طرح بدون حمایت مالی هیچ مؤسسه‌ای انجام شده است.

تشکر و قدردانی: از افراد مشارکت‌کننده در پژوهش که با صبر و همکاری خود امکان انجام این مطالعه را فراهم نمودند، صمیمانه سپاسگزاریم.

منابع

1. Edgell S. Middle-Class Couples: a study of segregation, domination and inequality in marriage. Routledge, 2023.
2. Karreman A., Laceulle OM., Hanser WE, Vingerhoets AJ. Effects of emotion regulation strategies on music-elicited emotions: An experimental study explaining individual differences. *Personality and Individual Differences*, 2017; 114, 36-41. Doi:10.1016/j.paid.2017.03.059
3. Derrick JL., Testa M., Wang W., Leonard KE. Elixir of love or venom of violence: When does a drinking event result in couple intimacy or couple conflict?. *Addictive behaviors*, 2023; 136, 107488. Doi:10.1016/j.addbeh.2022.107488
4. Reimnitz SJ., Stolz H., Renegar G., McCaig JL, Baumgardner M. Coparenting, Couple Conflict, Social Support, and Relationship Quality: A Dyadic Exploration of Couples From LIEM Backgrounds. *Journal of Family Issues*, 2023; 21(1), 12-29. Doi:10.1177/0192513X221150984
5. Pop, N., & Ioan-Franc, V. (2022). A prolonged divorce between economists and politicians (No. 221116). Working Papers.

27. Johnson SM. Attachment theory: A guide for healing couple relationships. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 367-387). New York: Guilford Publications. <https://psycnet.apa.org/record/2005-00319-012>
28. Segal ZV., Williams MG., Teasdale JD. Mindfulness based cognitive therapy depression: a new approach to preventing relapse. *Psychother Res*, 2003; 13(1): 123-5. [Doi:10.1080/713869628](https://doi.org/10.1080/713869628)
29. Didonna F. *Clinical Handbook of Mindfulness*. Department of Psychiatry. Vicenza- Italy. 2007.
30. Mondal S. The Effect of Dispositional Mindfulness on the Cognitive Flexibility of Indian Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 2022; 10(2). [Doi:10.18.01.147.20221002](https://doi.org/10.18.01.147.20221002)
31. Zou Y, Li P, Hofmann S, Liu X. The mediating role of non-reactivity to mindfulness training and cognitive flexibility: A randomized controlled trial. *Frontiers in psychology*, 2020; 11, 1053. [Doi:10.3389/fpsyg.2020.01053](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01053)
32. Ghahari S., Jamil L., Farrokhi N., Davoodi R. Comparing the effects of emotion-focused couple therapy and acceptance and commitment therapy on marital conflict and emotion regulation. *Practice in Clinical Psychology*, 2021; 9(2), 121-132. [Persian] [Doi:10.32598/jpcp.9.2.718.1](https://doi.org/10.32598/jpcp.9.2.718.1)
33. McRae TR., Dalgleish TL., Johnson SM., Burgess-Moser M., Killian KD. Emotion regulation and key change events in emotionally focused couple therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 2014; 13(1), 1-24. [Doi:10.1080/15332691.2013.836046](https://doi.org/10.1080/15332691.2013.836046)
34. Johnson S., Wittenborn AK. New Research Findings on Emotionally Focused Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2012; 38 (1), 18-22. [Doi:10.1111/j.1752-0606.2012.00292.x](https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00292.x)
35. Tabatabae-Nejad F., Sadat Ibn Yamin M. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and rumination on quality of life, emotion regulation, and communication beliefs of women dissatisfied with their spouses. *Quarterly Journal of Military Psychology*, 2019; 11(44), 31-43. [Persian]. https://jmp.ihu.ac.ir/article_206026_d0b0e7b9eb250091e03db5e43ed822e9.pdf
- regulation in women affected by marital infidelity. *Rooyesh-e-Rawshaneshani*, 11 (5): 68-59. [Persian] [Dor:20.1001.1.2383353.1401.11.5.3.8](https://doi.org/10.2383353.1401.11.5.3.8)
18. Shoostari Akbarkhaz Z., Ramezani M. The effectiveness of emotion-focused couple therapy on emotional regulation and plasma levels of oxytocin in couples. *Dictionary of Counseling and Psychotherapy*, 2010; 3(50), 127-99 19. [Persian] [Doi:10.22054/qccpc.2021.64921.2834](https://doi.org/10.22054/qccpc.2021.64921.2834)
19. Goodarzi AM., Kaykhosravani M., Deire E., Ganji K. The effectiveness of emotion-focused therapy on cognitive flexibility and social commitment in couples seeking divorce. *Razi Journal of Medical Sciences*, 2020; 27 (3): 64-73. [Persian] [Ethics code: IR.BPUMS.REC.1399.106](https://doi.org/10.1162/jocn_a_02230)
20. Treves I., N., Pichappan, K., Hammoud, J., Bauer, C. C., Ehmann, S., Sacchet, M. D., & Gabrieli, J. D. The mindful brain: A systematic review of the neural correlates of trait mindfulness. *Journal of cognitive neuroscience*, (2024); 36(11), 2518-2555. [Doi:10.1162/jocn_a_02230](https://doi.org/10.1162/jocn_a_02230)
21. Malinowski P., Moore AW., Mead B, Gruber T. Mindful aging: the effects of regular brief mindfulness practice on electrophysiological markers of cognitive and affective processing in older adults. *Mindfulness*, 2017; 8(1), 78-94. [Doi:10.1007/s12671-015-0482-8](https://doi.org/10.1007/s12671-015-0482-8)
22. Izadi M., Taghizadeh M. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on emotional regulation and self-awareness of adolescent girls. *Quarterly Journal of Health Psychology and Social Behavior*, 2021; 1(1), 38-21. [Persian] [Doi:10.22098/jrp.2022.10374.1069](https://doi.org/10.22098/jrp.2022.10374.1069)
23. Kayhan F, Ghanifar MH, Ahi Q. Comparing the effectiveness of emotion-focused couple therapy and acceptance and commitment-based couple therapy on spiritual indicators (patience and forgiveness) in couples affected by extramarital relationships. *Applied Family Therapy*, 2022; 3(3), 20-34. [Persian] [Doi:10.61838/kman.aftj.3.3.2](https://doi.org/10.61838/kman.aftj.3.3.2)
24. Gross J J., John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 2003, 85(2), 348. [Doi:10.1037/0022-3514.85.2.348](https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348)
25. Ghasempour A., Soureh J., Tazekand M. Predicting death anxiety based on cognitive emotion regulation strategies. *Quarterly Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*, 2012; 13 (2). 63-70. [Persian] <https://sanad.iau.ir/Journal/jsrp/Article/891368>
26. Rouinfard M., Shareh H., Haghi E. Effectiveness of Heimberger-Becker Cognitive Behavioral Therapy Group on Improving Social Anxiety and Cognitive Flexibility in Adolescent Girls. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 2014; 21(2), 226-240. [Persian] https://jsums.medsab.ac.ir/article_424.html?lang=en