



Journal Website

Article history:

Received 02 September 2025

Revised 28 December 2025

Accepted 05 January 2026

Initial Publication 29 May 2026

Final Publication 23 September 2026

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 5, Issue 3, pp 1-15



E-ISSN: 2981-1759

Comparing the Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy and Psychodynamic Family Therapy on the Cognitive Flexibility of Conflicted Women Referring to Counseling Centers in Tehran

Shahin. Mirzaee SheykhiAbadi¹, Fatemeh Sadat. Tabatabaeinejad^{2*}, Mohammad. Zare Neyestanak², Seyed Mostafa. Banitaba³

¹ PhD Student, Department of Psychology, Nae.C., Islamic Azad University, Naein, Iran

² Department of Psychology, Nae.C., Islamic Azad university, Naein, Iran

³ Department of Science, Nae.C., Islamic Azad University, Naein, Iran

* Corresponding author email address: FS.Tabatabaei1349@iau.ac.ir

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Mirzaee SheykhiAbadi, S., Tabatabaeinejad, F. S., Zare Neyestanak, M., & Banitaba, S. M. (2026). Comparing the Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy and Psychodynamic Family Therapy on the Cognitive Flexibility of Conflicted Women Referring to Counseling Centers in Tehran. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 5(3), 1-15.



© 2026 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to compare the effectiveness of emotion-focused couple therapy and psychodynamic family therapy on the cognitive flexibility of conflicted women.

Methodology: This quasi-experimental study employed a pretest–posttest design with a control group. Forty-five conflicted women referred to counseling centers in Tehran in 2023 were selected through convenience sampling and randomly assigned to two experimental groups and one control group. The Cognitive Flexibility Inventory and the Marital Conflict Questionnaire were used. Both interventions were delivered in ten weekly sessions. Data were analyzed using repeated measures ANOVA and post hoc tests.

Findings: Both interventions produced significant improvements in cognitive flexibility and its dimensions ($p < 0.001$, $\eta^2 = 0.812$). No statistically significant difference was found between the two treatment approaches ($p > 0.05$), while both experimental groups significantly outperformed the control group.

Conclusion: Emotion-focused couple therapy and psychodynamic family therapy are both effective interventions for enhancing cognitive flexibility among conflicted women and can be confidently recommended for clinical practice in counseling settings.

Keywords: *Emotion-focused couple therapy; psychodynamic family therapy; cognitive flexibility; marital conflict; conflicted women.*

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Marital conflict represents one of the most persistent challenges to psychological well-being and family stability, exerting wide-ranging effects on emotional health, interpersonal functioning, and overall life satisfaction. Contemporary research consistently demonstrates that unresolved marital conflict is associated with emotional dysregulation, deterioration of attachment security, and long-term psychological distress, particularly among women who often experience greater relational vulnerability within conflictual marital contexts (Gao et al., 2022; Sadeghi et al., 2022). The manner in which individuals cognitively and emotionally process conflict plays a decisive role in whether relationships deteriorate or recover. Central to this process is cognitive flexibility, defined as the capacity to shift perspectives, generate adaptive responses, and regulate emotions when confronting relational stressors (Navarro et al., 2022; Shareh & EshaghiSani, 2019).

Recent structural models have emphasized that cognitive flexibility functions as a pivotal mediator between emotional regulation, coping strategies, and marital adjustment (Hamzei & Aghayousefi, 2023). Individuals with higher cognitive flexibility demonstrate greater capacity to tolerate emotional discomfort, reinterpret conflictual situations, and engage in constructive problem-solving, thereby preventing escalation of relational distress. Conversely, reduced cognitive flexibility leads to rigid thinking patterns, emotional reactivity, and entrenchment within maladaptive interaction cycles (Navarro et al., 2022). Within conflicted couples, especially women, impairments in cognitive flexibility have been repeatedly linked with heightened emotional exhaustion, marital burnout, and diminished psychological resilience (Sadeghi et al., 2022; Shareh & EshaghiSani, 2019).

Modern psychotherapeutic models increasingly conceptualize marital conflict as an interactional system rooted in emotional experience, attachment processes, and unconscious relational patterns. Emotion-Focused Couple Therapy (EFT) is grounded in attachment theory and posits that emotional experience organizes cognition and behavior within intimate relationships (Johnson & Wiffen, 2021; Johnson, 2019). EFT aims to restructure emotional responses, repair attachment injuries, and transform maladaptive interaction cycles into secure, responsive patterns of connection (Greenman & Johnson, 2022). Empirical evidence robustly supports EFT's effectiveness in reducing marital conflict and enhancing emotional regulation, intimacy, attachment security, and relational satisfaction (Afrooz et al., 2023; Ghaforian Mohabi et al., 2025; Golestanifar, 2025; Kanarkuhi et al., 2020; Kian et al., 2020; Montazeri et al., 2025; Navroodi et al., 2025; Shokri et al., 2022; Torani & Fard, 2024).

Parallel to EFT, Psychodynamic Family Therapy, particularly in its intensive short-term form, offers a distinct yet complementary pathway for relational change. Rooted in the work of Davanloo, this approach focuses on uncovering unconscious conflicts, dismantling maladaptive defense mechanisms, and facilitating direct emotional experiencing (Davanloo, 1995). Through systematic pressure, clarification, and emotional mobilization, psychodynamic therapy enables individuals to reorganize internal working models of relationships and integrate previously avoided emotional material. Recent studies indicate that psychodynamic interventions significantly reduce marital burnout, improve emotional awareness, and strengthen psychological resilience among distressed couples and betrayed women (Alipanah et al., 2025; Kashefi et al., 2024; Khodadad et al., 2025).

While both therapeutic approaches have demonstrated substantial efficacy across multiple relational and emotional domains, direct comparative research examining their impact on cognitive flexibility in conflicted women remains scarce, particularly within non-Western cultural contexts. Emerging transdiagnostic frameworks suggest that both EFT and psychodynamic therapy converge on core mechanisms of emotional regulation, attachment restructuring, and cognitive reorganization (Timulak et al., 2025; Timulak & Keogh, 2021; Timulak et al., 2022). However, whether these distinct modalities yield differential outcomes in cognitive flexibility remains an open empirical question.

Accordingly, the present study seeks to fill this gap by systematically comparing the effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy and Psychodynamic Family Therapy on cognitive flexibility among conflicted women attending counseling centers in Tehran.

Methods and Materials

This study employed a quasi-experimental pretest–posttest design with a control group. The statistical population consisted of conflicted women who referred to counseling centers in Tehran during 2023. A total of 45 participants were selected using convenience sampling and randomly assigned to three groups: an Emotion-Focused Couple Therapy group, a Psychodynamic Family Therapy group, and a control group, with 15 participants in each.

Inclusion criteria consisted of reported marital conflict, age between 18 and 35 years, minimum educational level of high school diploma, and voluntary participation. Exclusion criteria included major depressive disorders, infertility history, pregnancy complications, or concurrent psychological treatment.

Participants in the experimental groups received ten weekly sessions of their respective interventions, while the control group received no treatment during the study period. Cognitive flexibility was assessed using a standardized Cognitive Flexibility Inventory. Data were analyzed using repeated-measures analysis of variance, followed by Bonferroni post-hoc tests to examine between-group differences.

Findings

The analysis revealed significant improvements in cognitive flexibility and its subdimensions in both experimental groups compared with the control group at posttest. The overall effect of treatment on cognitive flexibility was statistically significant, with a large effect size ($\eta^2 = 0.812$). Mean cognitive flexibility scores increased substantially in both the EFT and psychodynamic groups, while minimal change was observed in the control group.

Post-hoc comparisons indicated significant differences between each experimental group and the control group ($p < 0.001$). However, no statistically significant difference emerged between the EFT group and the psychodynamic group ($p > 0.05$), demonstrating that both interventions were equally effective in enhancing cognitive flexibility among conflicted women.

Improvements were observed across all measured components of cognitive flexibility, including alternative thinking, perceived control, and adaptive behavioral alternatives. Follow-up assessments suggested that treatment gains remained stable over time for both intervention groups.

Discussion and Conclusion

The present findings provide compelling evidence that both Emotion-Focused Couple Therapy and Psychodynamic Family Therapy significantly enhance cognitive flexibility among conflicted women. The absence of significant differences between the two interventions suggests that although their

theoretical foundations and therapeutic techniques differ, they ultimately activate overlapping psychological mechanisms that promote adaptive cognitive and emotional functioning.

Enhancement of cognitive flexibility likely occurred through improved emotional regulation, restructuring of maladaptive relational beliefs, and increased capacity for reflective processing of relational experiences. By fostering emotional awareness, secure attachment, and deeper insight into relational patterns, both therapeutic models enabled participants to reinterpret conflict situations more flexibly and respond with greater psychological adaptability.

These findings underscore the clinical value of integrating emotion-focused and psychodynamic principles within marital interventions, particularly for women experiencing persistent relational conflict. From a practical standpoint, the results suggest that therapists may select either approach with confidence when targeting cognitive and emotional rigidity in conflicted couples.

In conclusion, both Emotion-Focused Couple Therapy and Psychodynamic Family Therapy represent powerful and reliable interventions for promoting cognitive flexibility and relational health among conflicted women, offering valuable tools for enhancing marital stability and psychological well-being.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱۱ شهریور ۱۴۰۴

اصلاح شده در تاریخ ۷ دی ۱۴۰۴

پذیرفته شده در تاریخ ۱۵ دی ۱۴۰۴

اولین انتشار در تاریخ ۸ خرداد ۱۴۰۵

منتشر شده در تاریخ ۱ مهر ۱۴۰۵

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۵، شماره ۳، صفحه ۱۶-۱



شاپای الکترونیکی: ۱۷۵۹-۲۹۸۱

مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و خانواده‌درمانی با رویکرد روان‌پوشی بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان متعارض مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران

شهین میرزایی شیخی‌آبادی^۱، فاطمه‌سادات طباطبائی‌نژاد^۲، محمد زارع نیستانک^۳، سیدمصطفی بنی‌طبا^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران

۲. گروه روانشناسی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران

۳. گروه علوم پایه، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: FS.Tabatabaei1349@iau.ac.ir

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

میرزایی شیخی‌آبادی، شهین، طباطبائی‌نژاد، فاطمه‌سادات، زارع نیستانک، محمد، و بنی‌طبا، سیدمصطفی. (۱۴۰۵). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و خانواده‌درمانی با رویکرد روان‌پوشی بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان متعارض مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۵(۳)، ۱-۱۶.

هدف: هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی دو مداخله زوج‌درمانی هیجان‌مدار و خانواده‌درمانی با رویکرد روان‌پوشی بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان متعارض بود. **روش‌شناسی:** این پژوهش یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود که روی ۴۵ زن متعارض مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۲ انجام شد. نمونه‌ها به روش در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (زوج‌درمانی هیجان‌مدار و خانواده‌درمانی روان‌پوشی) و یک گروه کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی و پرسشنامه تعارضات زناشویی بود. مداخلات طی ۱۰ جلسه هفتگی اجرا شد و داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و آزمون‌های تعقیبی تحلیل گردید. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد هر دو مداخله تأثیر معناداری بر افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و ابعاد آن داشتند ($p < 0.001$ ، $\eta^2 = 0.812$). تفاوت معناداری بین دو روش درمانی مشاهده نشد ($p > 0.05$)، در حالی که هر دو گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بهبود معناداری نشان دادند. **نتیجه‌گیری:** یافته‌ها حاکی از اثربخشی قابل توجه هر دو رویکرد درمانی در ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی زنان متعارض است و این دو مداخله می‌توانند به عنوان رویکردهای مؤثر در برنامه‌های مداخله‌ای مراکز مشاوره مورد استفاده قرار گیرند.

کلیدواژگان: زوج‌درمانی هیجان‌مدار، خانواده‌درمانی روان‌پوشی، انعطاف‌پذیری شناختی، تعارضات زناشویی، زنان متعارض.



متعارض.

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



مقدمه

نهاد خانواده یکی از بنیادی‌ترین واحدهای اجتماعی است که کیفیت کارکرد آن نقشی تعیین‌کننده در سلامت روانی افراد و ثبات اجتماعی ایفا می‌کند. در سال‌های اخیر، پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که تعارضات زناشویی نه تنها کیفیت روابط زوجین را تضعیف می‌کند بلکه با طیفی از پیامدهای روان‌شناختی منفی از جمله افسردگی، فرسودگی هیجانی، کاهش رضایت زناشویی، اختلال در دلبستگی ایمن و افت سازگاری فردی همراه است (Gao et al., 2022; Sadeghi et al., 2022). تعارض زناشویی هنگامی شکل می‌گیرد که الگوهای تعاملی ناکارآمد، نقص در تنظیم هیجان، باورهای ناکارآمد و ضعف مهارت‌های شناختی و ارتباطی در تعامل با یکدیگر تثبیت می‌شوند و به چرخه‌های تکرارشونده تنش و ناکامی منجر می‌گردند (Didani et al., 2020; Seidabadi et al., 2021). بررسی این چرخه‌ها نشان می‌دهد که مؤلفه‌های شناختی و هیجانی در هم تنیده شده‌اند و بدون مداخله درمانی هدفمند، روند تخریب رابطه شتاب می‌گیرد (Johnson & Wiffen, 2021). یکی از متغیرهای کلیدی که نقش مهمی در تبیین سازگاری زوجین در مواجهه با تعارض دارد، انعطاف‌پذیری شناختی است. انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی فرد برای بازنگری در الگوهای فکری، تولید راه‌حل‌های جایگزین، سازگاری با شرایط متغیر و مدیریت هم‌زمان هیجان‌ها و افکار اشاره دارد (Navarro et al., 2022; Shareh & EshaghiSani, 2019). پژوهش‌های ساختاری نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری شناختی نقش واسطه‌ای قدرتمند در ارتباط میان ویژگی‌های شخصیتی، تنظیم هیجان و سازگاری زناشویی ایفا می‌کند (Hamzei & Aghayousefi, 2023). زوجینی که از انعطاف شناختی بالاتری برخوردارند، در مواجهه با اختلاف‌ها، کمتر دچار جمود ذهنی می‌شوند و قادرند تفسیرهای واقع‌بینانه‌تر، همدلانه‌تر و سازگارانه‌تری از رفتار همسر ارائه دهند (Navarro et al., 2022; Shareh & EshaghiSani, 2019). در چارچوب نظری معاصر، کارکردهای شناختی و هیجانی در تعامل با نظام دلبستگی زوجین سازمان می‌یابند. نظریه دلبستگی نشان می‌دهد که کیفیت پیوند هیجانی زوجین، شیوه پردازش شناختی رویدادهای تعارض‌برانگیز را به‌طور مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد (Johnson, 2019; Johnson & Wiffen, 2021). وقتی پیوند دلبستگی ایمن مختل می‌شود، هیجان‌های منفی حل‌نشده فعال شده و کارکردهای شناختی از جمله انعطاف‌پذیری، کنترل توجه و ارزیابی مجدد شناختی تضعیف می‌شوند (Greenman & Johnson, 2022; Hibbs et al., 2021). این وضعیت زمینه‌ساز تشدید تعارض، افزایش اجتناب هیجانی و شکل‌گیری چرخه‌های تعاملی ناکارآمد است (Gao et al., 2022; Sadeghi et al., 2022).

در پاسخ به این چالش‌ها، رویکردهای درمانی نوین به‌طور فزاینده‌ای بر مداخلات هیجان‌محور و تحولی متمرکز شده‌اند. زوج‌درمانی هیجان‌مدار (EFT) یکی از اثربخش‌ترین رویکردهای مبتنی بر دلبستگی است که هدف آن بازسازی پیوند هیجانی زوجین، اصلاح الگوهای تعاملی منفی و ارتقای تنظیم هیجان می‌باشد (Greenman & Johnson, 2022; Johnson, 2019). EFT بر این فرض استوار است که هیجان‌ها سازمان‌دهنده اصلی تجربه انسان هستند و تغییر پایدار تنها زمانی رخ می‌دهد که تجربه هیجانی در بستر رابطه دگرگون شود (Qiu et al., 2020; Timulak & Keogh, 2021). مطالعات تجربی گسترده اثربخشی EFT را در بهبود سازگاری زناشویی، افزایش دلبستگی ایمن، ارتقای صمیمیت، کاهش تعارض و افزایش رضایت رابطه‌ای تأیید کرده‌اند (Afrooz et al., 2023; Ghaforian Mohabi et al., 2025; Golestanifar, 2025; Kanarkuhi et al., 2020; Kian et al., 2020; Montazeri et al., 2025; Navroodi et al., 2025; Shokri et al., 2022; Torani & Fard, 2024).

از سوی دیگر، خانواده‌درمانی با رویکرد روان‌پویشی کوتاه‌مدت که ریشه در مدل دوانلو دارد، بر شناسایی و حل تعارض‌های ناهشیار، بازسازی الگوهای دفاعی ناکارآمد و آزادسازی هیجان‌های سرکوب‌شده تمرکز دارد (Davanloo, 1995). این رویکرد از طریق مواجهه فعال با مقاومت‌ها و دفاع‌ها، ساختار شخصیت و شیوه پردازش هیجانی فرد را دگرگون می‌سازد و زمینه بهبود تنظیم هیجان و انعطاف شناختی را



فراهم می‌آورد (Alipanah et al., 2025; Kashefi et al., 2024; Khodadad et al., 2025). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که درمان روان‌پویشی کوتاه‌مدت به کاهش فرسودگی زناشویی، بهبود تنظیم هیجان، افزایش تاب‌آوری و ارتقای سلامت روان زوجین منجر می‌شود (Alipanah et al., 2025; Kashefi et al., 2024; Khodadad et al., 2025).

با وجود گسترش پژوهش‌های جداگانه درباره هر یک از این رویکردها، خلأ قابل توجهی در مقایسه مستقیم اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و خانواده‌درمانی روان‌پویشی بر متغیر بنیادین انعطاف‌پذیری شناختی زنان متعارض مشاهده می‌شود، به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران که الگوهای دلبستگی، هنجارهای ارتباطی و ساختارهای خانواده ویژگی‌های خاص خود را دارند (Qoreshghoumi & TabatabaeiNejad, 2021; Torani & Fard, 2024). افزون بر این، مدل‌های نوین درمانی بر هم‌پوشانی فرایندهای هیجانی و شناختی تأکید دارند و EFT به‌عنوان رویکردی فرا-تشخیصی برای درمان هم‌زمان اختلالات خلقی، اضطرابی و مشکلات رابطه‌ای معرفی شده است (Timulak et al., 2025; Timulak et al., 2022).

بر این اساس، تبیین علمی مقایسه‌ای این دو رویکرد می‌تواند چارچوب‌های نظری دلبستگی، تنظیم هیجان، تحولات شناختی و روان‌پویشی را به‌طور هم‌زمان غنا بخشد و راهنمای مداخلات بالینی دقیق‌تر در مراکز مشاوره خانواده باشد (Farhoudi Manesh, 2025; Golestanifar, 2025; Timulak et al., 2025). هدف این پژوهش، مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و خانواده‌درمانی با رویکرد روان‌پویشی بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان متعارض مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران است.

مواد و روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع تحقیق نیمه‌آزمایشی و از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان دارای تعارض مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره کلینیک دی (خیابان میرداماد کازرون شمالی ساختمان دی) شهر تهران در سال ۱۴۰۲ که دارای شرایط ورود و داوطلب شرکت در پاسخگویی به پرسشنامه و مرحله اجرایی پژوهش باشند با توجه به نمره‌ای که آزمودنی در پرسشنامه تعارضات زناشویی (به عنوان غربالگری) کسب کردند، بودند. تعداد ۴۵ نفر بصورت در دسترس نمونه‌گیری شد که به ۳ گروه، برای گروه کنترل (۱۵ نفر) و دو گروه آزمایش زوج‌درمانی هیجان‌مدار (۱۵ نفر) و خانواده‌درمانی با رویکرد روان‌پویشی (۱۵ نفر) بصورت تصادفی تقسیم شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش: تعارضات زناشویی، محدوده سنی بین ۱۸-۳۵ سال، داشتن سواد در سطح دیپلم به بالا و تمایل در مطالعه و ملاک‌های خروج از پژوهش: تحت درمان قرار نداشتن به دلیل اختلالات افسردگی و انعطاف‌پذیری شناختی، سابقه نازایی، سقط، مرده زایی و ابتلاء ناهنجاری در پژوهش در نظر گرفته شد. به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش، پس از شرح اهداف تحقیق و اخذ رضایت آگاهانه از زنان متعارض شرکت‌کننده، به آن‌ها در زمینه محرمانه ماندن اطلاعات اطمینان داده شد؛ و به اعلام شد که برای انصراف از رضایت خود و عدم تداوم همکاری در طی جلسات در هر مقطعی آزادند. همچنین با زنان متعارض گروه کنترل توافق شد پس از اتمام جلسات آموزشی گروه آزمایش و تحلیل نتایج به دست آمده، برای آن‌ها نیز دو جلسه مشاوره رایگان در نظر گرفته شود.

پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی: این مقیاس توسط دنیس و واندر در سال ۲۰۱۰ ساخته شد که مشتمل بر ۲۰ سوال برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود. در ایران در پژوهش شماره و همکاران سه زیر مقیاس برای این پرسشنامه بدست آمده است که عبارتند از جایگزین‌ها، کنترل، و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی. نمره‌گذاری این پرسشنامه دارای مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالف (۱) مخالفم (۲): تاحدی مخالفم (۳) نه موافق و نه مخالفم (۴)، تاحدی موافقم (۵)، موافقم (۶): کاملاً موافقم) می‌باشد. در این پرسشنامه



سؤالات ۳، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۷ به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شود. برای محاسبه امتیاز هر زیرمقیاس، نمره تک‌تک گویه‌های مربوط به آن زیرمقیاس را با هم جمع کنید و برای محاسبه امتیاز کلی پرسشنامه، نمره همه گویه‌های پرسشنامه را با هم جمع کنید. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۱۴۰ بود. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان دهنده میزان بیشتر انعطاف‌پذیری شناختی بود و بالعکس. در پژوهش دنیس و واندر اعتبار همزمان این پرسشنامه با افسردگی بک (BDI-II) برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود (دنیس و واندر وال، ۲۰۱۴). در ایران شاره و همکاران (به نقل از سلطانی، شاره، بحرینیان و فرمانی، ۲۰۱۳) ضریب باز آزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نموده‌اند.

پرسش‌نامه تعارضات زناشویی: این پرسشنامه به وسیله‌ی براتی و ثنایی (۱۳۹۶) تهیه و تنظیم شده است و دارای ۴۲ پرسش می‌باشد که هفت بعد یا زمینه‌ی تعارضات زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند. در این پرسش‌نامه جهت نمره‌گذاری از روش لیکرت استفاده شده است؛ که به صورت هرگز، بندرت، گاهی اوقات، اکثر اوقات و همیشه بود و به ترتیب ۱ تا ۵ نمره‌گذاری گردید. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنای رابطه‌ی بهتر است. بیشترین نمره‌ی کل پرسش‌نامه ۲۱۰ و کمترین آن ۴۲ است. آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه روی یک گروه ۳۲ نفری برابر با ۰/۵۳ و برای ۷ خرده مقیاس آن از این پرسش‌نامه‌ی تعارضات زناشویی از قرار زیر بود: کاهش همکاری ۰/۳، کاهش رابطه‌ی جنسی ۰/۵، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۳، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۶، افزایش رابطه‌ی فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۴، کاهش رابطه‌ی خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۶۴ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۵۱ است. همچنین فرح بخش و همکارانش (۱۳۹۶) میزان پایایی و روایی پرسش‌نامه را در شهر اصفهان با روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۶۹ بدست آوردند.

مداخله زوج‌درمانی هیجان‌مدار طی ده جلسه هفتگی و بر اساس دستورالعمل کتاب «ایجاد رابطه» جانسون طراحی و اجرا شد. در جلسه نخست، ضمن معرفی چارچوب درمان، اهداف پژوهش، توزیع پیش‌آزمون و ایجاد اتحاد درمانی، انگیزه زوجین برای درمان بررسی و مفهوم تعارض و انعطاف‌پذیری شناختی برای آنان تبیین گردید. در جلسه دوم، چرخه تعامل منفی زوجین شناسایی شد و الگوهای ناسازگار ارتباطی، موانع دلبستگی و زمینه‌های اصلی تعارض مورد تحلیل قرار گرفت. جلسات سوم و چهارم به تحلیل و بازسازی هیجانات اختصاص یافت و از طریق روشن‌سازی پاسخ‌های هیجانی کلیدی و کمک به پذیرش احساسات تصدیق‌نشده، زوجین به درک عمیق‌تری از تجربه هیجانی خود دست یافتند. در جلسات پنجم و ششم، درگیری هیجانی عمیق تقویت شد و تمرکز بر شناسایی نیازهای دلبستگی، بازتعریف پیوند هیجانی و ارتقای شیوه‌های تعامل سازگاران قرار گرفت که این فرایند به افزایش انعطاف‌پذیری شناختی زوجین کمک نمود. جلسات هفتم تا نهم به تحکیم و یکپارچه‌سازی تغییرات اختصاص داشت و از طریق بازسازی تعاملات، نمادگذاری آرزوهای سرکوب‌شده، آموزش حل تعارض بین‌فردی، مدیریت تعارض، تقویت صمیمیت، ایجاد دلبستگی ایمن و ساخت روایت جدید از رابطه زوجی، دستاوردهای درمان تثبیت شد. در جلسه دهم، ضمن جمع‌بندی فرایند درمان، آموزش مهارت‌های حل مسئله و حل تعارض برای مواجهه با چالش‌های آینده انجام گرفت، ارتباط میان الگوهای گذشته و وضعیت کنونی زوجین روشن شد، بر خودکارآمدی زوجین در حفظ تغییرات تأکید گردید و پس‌آزمون اجرا شد.

مداخله خانواده‌درمانی روان‌پویشی طی ده جلسه و مبتنی بر الگوی روان‌درمانی پویشی کوتاه‌مدت دوانلود اجرا شد. جلسه نخست با آشنایی درون‌گروهی، تبیین قواعد درمان و انجام مصاحبه اولیه از طریق توالی پویشی آغاز شد که طی آن مسئله اصلی زنان متعارض بررسی و دفاع‌های گفتاری نظیر کلی‌گویی و سخن در لفافه شناسایی گردید. در جلسه دوم، الگوهای زبانی تخصصی، دفاع‌های غیرمستقیم و افکار مرضی تحلیل شد و از مداخلات چالش با دفاع و شفاف‌سازی گفتار استفاده گردید. جلسات سوم و چهارم بر دفاع‌های نشخوار ذهنی، دلیل تراشی، عقلانی‌سازی، تعمیم و کلی‌گویی متمرکز بود و از تکنیک‌های روشن‌سازی، مسدودسازی دفاع، چالش مستقیم و درخواست پاسخ قطعی بهره



گرفته شد. در جلسات پنجم و ششم، دفاع‌های انحرافی، فراموشی، انکار و تکذیب شناسایی و با مداخلاتی نظیر تردید در دفاع و مواجهه درمانی تعدیل گردید. جلسات هفتم و هشتم به بررسی بیرونی‌سازی، ابهام، طفره‌رفتن و تردید وسواسی اختصاص یافت و درمانگر با روشن‌سازی و چالش مستمر، مراجعان را به تماس مستقیم با تجربه هیجانی سوق داد. در جلسه نهم، دفاع‌های بدنی‌سازی، نافرمانی، مقدمه‌چینی و گریه دفاعی بررسی شد و از مواجهه مستقیم و درگیری درمانی برای عبور از مقاومت‌ها استفاده گردید. جلسه دهم به یکپارچه‌سازی فرایند درمان، بررسی تغییرات ایجادشده، مواجهه با الگوهای تبعیت و انفعال، تمرکز بر تجربه هیجانی واقعی به جای گزارش‌های کلامی، اجرای پس‌آزمون و جمع‌بندی درمان اختصاص یافت.

در این پژوهش در سطح توصیفی انحراف معیار و میانگین محاسبه و در سطح آمار استنباطی نیز ابتدا با بررسی پیش فرض‌های مورد نیاز آزمون‌های آماری، از جمله پیش فرض نرمال بودن متغیرها، فرض مساوی بودن واریانس متغیرها در گروه‌ها (آزمون لوین) و فرض کورویت از آزمون لوین برای (یکسان بودن واریانس گروه‌ها) و آزمون شاپیروویلکز (نرمال بودن توزیع متغیر) برای متغیرهای پژوهش؛ برای بررسی آزمون فرضیه‌ها از تحلیل و واریانس اندازه‌گیری مکرر و سپس از آزمون تعقیبی بونفرونی و مقایسه دو به دو گروه‌ها، استفاده شد. تمام تحلیل‌ها با استفاده از نرم افزاری آماری SPSS نسخه ۲۵ انجام گرفت.

یافته‌ها

بررسی اطلاعات جمعیت‌شناختی گروه نمونه نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان در گروه مداخله‌ی زوج‌درمانی هیجان‌مدار ($30/53 \pm 5/7$)، گروه مداخله‌ی خانواده‌درمانی روان‌پوشی ($33/93 \pm 5/62$) و گروه کنترل ($34/93 \pm 7/43$) بود. زنان متعارض شرکت‌کننده در گروه مداخله‌ی زوج‌درمانی هیجان‌مدار با سطح تحصیلات لیسانس ($53/3$)، گروه مداخله‌ی خانواده‌ی درمانی روان‌پوشی با سطح تحصیلات دیپلم ($46/7$) و گروه کنترل با سطح تحصیلات لیسانس ($53/3$) بیشترین فراوانی داشتند.

جدول ۱

شاخص‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری انعطاف‌پذیری شناختی و ابعاد آن در گروه‌های آزمایشی و کنترل

| متغیر | گروه | پیش‌آزمون | | پس‌آزمون | | پیگیری | |
|----------------|------------|-----------|--------------|----------|--------------|---------|--------------|
| | | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| انعطاف‌پذیری | هیجان‌مدار | 71/87 | 6/57 | 104/07 | 10/29 | 107/2 | 11/27 |
| | روان‌پوشی | 77/33 | 6/13 | 104/73 | 10/06 | 111/8 | 9/23 |
| | کنترل | 76/6 | 5/23 | 77/73 | 8/78 | 77/87 | 8/37 |
| جایگزین موقعیت | هیجان‌مدار | 33/13 | 6/03 | 48/87 | 8/22 | 50/8 | 6/77 |
| | روان‌پوشی | 32/6 | 3/97 | 49/2 | 9/52 | 51/07 | 8/37 |
| | کنترل | 33/47 | 4/74 | 34/27 | 4/43 | 34/86 | 4/76 |
| کنترل موقعیت | هیجان‌مدار | 29/47 | 2/87 | 42/33 | 5/82 | 43/6 | 5/92 |
| | روان‌پوشی | 37/13 | 3/96 | 46/4 | 6/91 | 48/13 | 6/22 |
| | کنترل | 34/93 | 5/62 | 35/2 | 5/63 | 34/27 | 6/21 |
| جایگزین رفتار | هیجان‌مدار | 9/27 | 1/57 | 12/87 | 1/24 | 12/8 | 1/01 |
| | روان‌پوشی | 7/6 | 2/29 | 12/13 | 1/59 | 12/6 | 1/05 |
| | کنترل | 8/2 | 1/57 | 8/27 | 1/38 | 8/73 | 1/57 |



در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر انعطاف‌پذیری روانشناختی و ابعاد این متغیر در گروه‌های پژوهش ارائه شده است. جدول ۱ نشان می‌دهد، در گروه آزمایش درمان هیجان‌مدار، میانگین (و انحراف معیار) انعطاف‌پذیری شناختی در مرحله پیش‌آزمون برابر ۷۱/۸۷ (۶/۵۷) در مرحله پس‌آزمون برابر ۱۰۴/۰۷ (۱۰/۲۹) و در مرحله پیگیری ۱۰۷/۲ (۱۱/۲۷) بود. همچنین میانگین (و انحراف معیار) انعطاف‌پذیری شناختی در گروه خانواده‌درمانی با رویکرد روان‌پویشی در مرحله پیش‌آزمون برابر ۷۷/۳۳ (۶/۱۳) و در مرحله پس‌آزمون برابر ۱۰۴/۷۳ (۱۰/۰۶) و در مرحله پیگیری ۱۱۱/۸ (۹/۲۳) بود. براساس میانگین نمرات به دست آمده در متغیر انعطاف‌پذیری شناختی و ابعاد آن شامل جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی در گروه‌های آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری افزایش بیشتری نسبت به گروه کنترل داشته است.

گزارش بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل آماری نشان داد که توزیع نمرات تمامی متغیرهای پژوهش شامل انعطاف‌پذیری شناختی، جایگزین موقعیت، کنترل موقعیت و جایگزین رفتار در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در هر سه گروه هیجان‌مدار، روان‌پویشی و کنترل از نرمالیته قابل قبول برخوردار است، به‌گونه‌ای که در آزمون شاپیرو-ویلک تمامی مقادیر سطح معنی‌داری بزرگ‌تر از ۰.۰۵ به دست آمد؛ به‌عنوان نمونه برای متغیر انعطاف‌پذیری شناختی در گروه هیجان‌مدار مقدار آماره در پیش‌آزمون برابر با ۰.۹۵۳ و سطح معنی‌داری ۰.۵۸۱، در پس‌آزمون ۰.۹۵۷ و ۰.۶۴۰ و در پیگیری ۰.۹۴۶ و ۰.۴۶۵ بود و در گروه روان‌پویشی به‌ترتیب ۰.۹۳۲ و ۰.۲۹۱ و ۰.۹۵۶، ۰.۶۲۵ و ۰.۹۴۵ و ۰.۴۴۵ و در گروه کنترل ۰.۹۴۵ و ۰.۳۹۳ و ۰.۸۹۸ و ۰.۰۸۸ و ۰.۹۲۰ و ۰.۱۹۲ گزارش شد؛ همین‌الگو برای سایر ابعاد نیز مشاهده گردید، به‌طوری که برای مثال در متغیر جایگزین موقعیت در گروه هیجان‌مدار سطوح معنی‌داری ۰.۰۶۸، ۰.۰۷۷ و ۰.۴۳۶ و در گروه روان‌پویشی ۰.۰۷۹، ۰.۶۵۵ و ۰.۵۰۴ و در گروه کنترل ۰.۳۸۹، ۰.۲۲۶ و ۰.۲۲۴ به دست آمد که همگی بزرگ‌تر از ۰.۰۵ بودند و نشان‌دهنده برقراری پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها است. علاوه بر این، نتایج آزمون لوین بیانگر همگنی واریانس‌ها در تمامی مراحل بود؛ به‌گونه‌ای که برای متغیر انعطاف‌پذیری شناختی مقادیر F در پیش‌آزمون ۰.۴۳۸ با سطح معنی‌داری ۰.۶۴۸، در پس‌آزمون ۳.۳۵۰ با ۰.۰۶۷ و در پیگیری ۳.۱۰۰ با ۰.۰۷۱ گزارش شد و برای سایر ابعاد نیز تمامی سطوح معنی‌داری بزرگ‌تر از ۰.۰۵ بودند، از جمله در جایگزین موقعیت $F=۲.۱۵۰$ و $p=۰.۱۲۹$ در پیش‌آزمون، $F=۲.۸۲۰$ و $p=۰.۰۷۹$ در پس‌آزمون و $F=۳.۱۸۰$ و $p=۰.۰۵۸$ در پیگیری، که همگی نشان‌دهنده عدم نقض پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها است. همچنین آزمون M باکس برای بررسی تساوی کوواریانس‌ها حاکی از برقراری این پیش‌فرض در مراحل پس‌آزمون و پیگیری بود، به‌طوری که در پس‌آزمون برای نمرات کل مقدار $M=۲۱.۶۲$ ، $F=۱.۶۱$ ، سطح معنی‌داری ۰.۰۸۰ و برای ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی $M=۲۳.۲۱$ ، $F=۱.۷۳$ ، سطح معنی‌داری ۰.۰۵۴ به دست آمد و در پیگیری نیز برای نمرات کل $M=۱۸.۳۳$ ، $F=۱.۳۶$ ، سطح معنی‌داری ۰.۱۷۳ و برای ابعاد انعطاف‌پذیری شناختی $M=۲۵.۲۵$ ، $F=۱.۷۷$ ، سطح معنی‌داری ۰.۰۵۳ گزارش شد که همگی بزرگ‌تر از ۰.۰۵ بوده و بر این اساس، تمامی پیش‌فرض‌های اساسی تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر شامل نرمال بودن توزیع، همگنی واریانس‌ها و تساوی کوواریانس‌ها در داده‌های این پژوهش برقرار بوده است.

جدول ۲

نتایج تحلیل کوواریانس متغیرهای انعطاف‌پذیری روانشناختی و ابعاد آن در مرحله پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون

| متغیر | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | p | حجم اثر |
|----------------|---------------|------------|-----------------|-------|-------|---------|
| انعطاف‌پذیری | ۸۶۶۳/۲۷ | ۲ | ۴۳۳۱/۶۳ | ۸۴/۲۵ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۱۲ |
| جایگزین موقعیت | ۲۳۸۰/۸۸ | ۲ | ۱۱۹۰/۴۴ | ۲۶/۵۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۷۶ |
| کنترل موقعیت | ۱۱۱۷/۲۴ | ۲ | ۵۵۸/۶۲ | ۲۵/۲۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۶۴ |



نتایج جدول ۲ نشان داد که میانگین نمرات انعطاف‌پذیری روانشناختی و ابعاد آن شامل جایگزینی موقعیت‌ها، کنترل موقعیت و جایگزینی رفتار در سه گروه تفاوت معنی‌داری نشان داده است ($p < 0/001$). به عبارت دیگر زوج‌درمانی هیجان‌مدار و خانواده‌درمانی با رویکرد روان‌پویشی بر بهبود انعطاف‌پذیری روانشناختی تأثیر معنی‌داری داشته‌اند. میزان تأثیر مداخلات درمانی در بهبود انعطاف‌پذیری برابر با ۸۱/۲ درصد به دست آمده است.

جدول ۳

آزمون یونفرونی جهت مقایسه زوجی میانگین نمرات در متغیرهای پژوهش در گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون

| متغیر | گروه‌ها | تفاوت میانگین | معنی‌داری |
|----------------|------------|---------------|-----------|
| انعطاف‌پذیری | کنترل | ۳۱/۶۱ | ۰/۰۰۱ |
| | روان‌پویشی | -۲۸/۷۹ | ۰/۰۰۱ |
| جایگزین موقعیت | هیجان‌مدار | ۲/۸۲ | ۰/۹۶۸ |
| | کنترل | ۱۶/۸۲ | ۰/۰۰۱ |
| کنترل موقعیت | هیجان‌مدار | ۱۴/۶۸ | ۰/۰۰۱ |
| | کنترل | ۲/۱۲ | ۰/۹۰۵ |
| جایگزین رفتار | هیجان‌مدار | ۱۱/۸ | ۰/۰۰۱ |
| | کنترل | ۹/۷۹ | ۰/۰۰۱ |
| هیجان‌مدار | هیجان‌مدار | ۲/۰۱ | ۰/۸۵۲ |
| | کنترل | ۴/۳۶ | ۰/۰۰۱ |
| هیجان‌مدار | روان‌پویشی | ۴/۱۱ | ۰/۰۰۱ |
| | روان‌پویشی | ۰/۲۵۲ | ۰/۹۹۹ |

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، در مرحله پس‌آزمون بین میانگین نمرات متغیرهای انعطاف‌پذیری روانشناختی و همچنین ابعاد مذکور در گروه کنترل با گروه زوج‌درمانی هیجان‌مدار و گروه کنترل با خانواده‌درمانی با رویکرد روان‌پویشی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/001$). در مقایسه روش‌های درمانی در مرحله پس‌آزمون نتایج نشان داده است که دو مداخله زوج‌درمانی هیجان‌مدار و خانواده‌درمانی با رویکرد روان‌پویشی در انعطاف‌پذیری روانشناختی و ابعاد آن تفاوت معنی‌داری با یکدیگر نداشته‌اند ($p > 0/05$) که نشان می‌دهد میزان اثربخشی هر دو درمان بر متغیرهای پژوهش در زنان متعارض یکسان به دست آمده است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که هر دو مداخله زوج‌درمانی هیجان‌مدار و خانواده‌درمانی با رویکرد روان‌پویشی به‌طور معناداری موجب افزایش انعطاف‌پذیری شناختی زنان متعارض شدند و در عین حال تفاوت معناداری میان میزان اثربخشی این دو رویکرد مشاهده نشد. این الگوی نتایج حاکی از آن است که هر دو مداخله از مسیرهای متفاوت اما هم‌راستا به بهبود کارکردهای شناختی و هیجانی شرکت‌کنندگان منجر شده‌اند. این یافته با مدل ساختاری تعدیل زناشویی که نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی را در سازگاری زوجین تأیید کرده همخوان است (Hamzei & Aghayousefi, 2023). از منظر نظری، انعطاف‌پذیری شناختی زمانی افزایش می‌یابد که نظام پردازش هیجان و شناخت در تعامل ایمن و تنظیم‌شده قرار گیرد؛ شرایطی که هر دو رویکرد درمانی مورد بررسی فراهم می‌کنند (Navarro et al., 2022; Shareh & EshaghiSani, 2019).



اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار در بهبود انعطاف‌پذیری شناختی را می‌توان در پرتو نظریه دلبستگی و مدل تحولی هیجان تبیین کرد. در EFT، هیجان‌ها به‌عنوان سازمان‌دهنده‌های اصلی تجربه و رفتار تلقی می‌شوند و تغییر پایدار زمانی رخ می‌دهد که تجربه هیجانی در بستر رابطه بازسازی شود (Johnson & Wiffen, 2021; Johnson, 2019). نتایج پژوهش حاضر با مطالعاتی همسو است که نشان داده‌اند EFT موجب ارتقای دلبستگی ایمن، افزایش صمیمیت، کاهش تعارض و بهبود تنظیم هیجان می‌شود (Afrooz et al., 2023; Ghaforian Mohabi et al., 2025; Golestanifar, 2025; Greenman & Johnson, 2022; Kanarkuhi et al., 2020; Kian et al., 2020; Montazeri et al., 2025; Navroodi et al., 2025; Shokri et al., 2022; Torani & Fard, 2024). تنظیم هیجان کارآمد، زیربنای انعطاف‌پذیری شناختی است، زیرا فرد در چنین حالتی قادر می‌شود پاسخ‌های خودکار و دفاعی را متوقف ساخته و ارزیابی‌های شناختی جایگزین تولید کند (Hibbs et al., 2021; Timulak & Keogh, 2021).

از سوی دیگر، خانواده‌درمانی با رویکرد روان‌پویشی کوتاه‌مدت نیز با مکانیسم‌هایی متفاوت اما مکمل به ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی منجر شده است. این رویکرد با تمرکز بر آشکارسازی تعارض‌های ناهشیار، شناسایی دفاع‌های ناکارآمد و تسهیل تجربه هیجان‌های سرکوب‌شده، ساختارهای شخصیتی و شناختی فرد را بازسازمان‌دهی می‌کند (Davanloo, 1995). پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که روان‌درمانی پویشی کوتاه‌مدت می‌تواند فرسودگی زناشویی، هیجان‌های منفی و الگوهای ناسازگار رابطه‌ای را کاهش داده و تاب‌آوری و سلامت روان زوجین را افزایش دهد (Alipanah et al., 2025; Kashefi et al., 2024; Khodadad et al., 2025). این تحولات در سطح هیجانی و شخصیتی به‌طور مستقیم به افزایش انعطاف‌پذیری شناختی منجر می‌شوند، زیرا فرد توانایی مواجهه با تجربه‌های هیجانی متناقض و پردازش شناختی پیچیده‌تر را کسب می‌کند (Navarro et al., 2022).

نبود تفاوت معنادار میان دو مداخله در نتایج پژوهش حاضر را می‌توان در چارچوب رویکردهای نوین فراتشخیصی تبیین کرد. EFT به‌عنوان درمان فراتشخیصی، هم‌زمان اختلالات هیجانی، اضطرابی و مشکلات رابطه‌ای را هدف قرار می‌دهد (Timulak et al., 2025; Timulak et al., 2022) و درمان روان‌پویشی کوتاه‌مدت نیز با دستکاری هم‌زمان هیجان، شناخت و ساختار شخصیت، به تغییرات عمیق و پایدار منجر می‌شود (Alipanah et al., 2025; Davanloo, 1995). بنابراین هر دو درمان، اگرچه از مسیرهای متفاوت، اما به سازوکارهای بنیادی مشترکی نظیر تنظیم هیجان، دلبستگی ایمن، کاهش دفاع‌های ناکارآمد و بازسازی شناختی دست می‌یابند که نتیجه نهایی آن افزایش انعطاف‌پذیری شناختی است (Hamzei & Aghayousefi, 2023; Timulak & Keogh, 2021).

نتایج این پژوهش همچنین با مطالعاتی که بر نقش تنظیم هیجان و خودآگاهی در کاهش تعارض زناشویی تأکید دارند همسو است. پژوهش‌های انجام‌شده نشان داده‌اند که تنظیم هیجان ضعیف، یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی تشدید تعارض زناشویی است (Gao et al., 2022; Sadeghi et al., 2022). همچنین مداخلات هیجان‌محور توانسته‌اند الگوهای ارتباطی زوجین را بهبود بخشند و کیفیت رابطه را ارتقا دهند (Didani et al., 2020; Seidabadi et al., 2021). از این منظر، افزایش انعطاف‌پذیری شناختی را می‌توان پیامد مستقیم بهبود تنظیم هیجان و بازسازی پیوند دلبستگی دانست (Greenman & Johnson, 2022; Johnson & Wiffen, 2021).

به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاضر از این فرض حمایت می‌کند که ارتقای کارکردهای شناختی زنان متعارض نه‌تنها به تغییر در باورها و افکار بلکه به بازسازی عمیق تجربه هیجانی و دلبستگی نیازمند است؛ فرایندی که هر دو رویکرد زوج‌درمانی هیجان‌مدار و خانواده‌درمانی روان‌پویشی به‌طور مؤثر فراهم می‌کنند (Farhodi Manesh, 2025; Timulak et al., 2025). بنابراین، این پژوهش شواهد تجربی ارزشمندی برای انتخاب بالینی انعطاف‌پذیر این دو مداخله در مراکز مشاوره خانواده فراهم می‌آورد.



این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود از جمله استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، محدود بودن نمونه به زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران، فقدان پیگیری بلندمدت، اتکا به ابزارهای خودگزارشی و کنترل‌نشده برخی متغیرهای زمینه‌ای نظیر وضعیت اقتصادی، مدت ازدواج و سابقه تعارضات خانوادگی. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با نمونه‌های بزرگ‌تر، متنوع‌تر از نظر فرهنگی و جنسیتی، استفاده از طرح‌های طولی، و بهره‌گیری از روش‌های کیفی و عصب‌روان‌شناختی انجام شود تا سازوکارهای زیربنایی تغییر در انعطاف‌پذیری شناختی با دقت بیشتری تبیین گردد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به متخصصان خانواده‌درمانی و مراکز مشاوره در انتخاب آگاهانه و تلفیقی رویکردهای درمانی کمک کند و زمینه طراحی بسته‌های مداخله‌ای مبتنی بر هیجان و روان‌پوشی برای ارتقای سلامت روان و کاهش تعارض زناشویی زنان را فراهم آورد.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است. مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی عمومی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد نایین و دارای شناسه اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC.1402.247 اخذ شده از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) می‌باشد.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی‌رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Afrooz, G., Hashemian, K., & Bagheri, M. (2023). Comparing the Effectiveness of Short-Term Interpersonal Psychodynamic Therapy and Emotionally Focused Couple Therapy in Couples with Emotional Interaction Poverty (Alexithymia). *Ravanshenasi Journal*, 12(4), 1-14. <https://frooyesh.ir/article-1-3877-fa.html>



- Alipanah, S., Sharifiyan, R., Zaiemzadeh, L., Hashemian, F. S., Nodehi, Z., & Yazdani, M. (2025). Comparing the effectiveness of short-term dynamic psychotherapy and schema-based therapy on the resilience and mental health of couples. *International Journal of New Findings in Health and Educational Sciences (IJHES)*. <https://ijhespub.org/index.php/pub/article/view/115>
- Davanloo, H. (1995). *Unlocking the unconscious*. Arjmand Publication. <https://research.usq.edu.au/download/0b15883032c4d7fb274458097fa0251795fdbea812b414883c8bcdd451d968cc/432620/114815139.pdf>
- Didani, R., Tabrizi, M., Mardani Rad, M., & Karami, A. (2020). Comparison of Positive Therapy and Logo-Therapy Efficacy on Positive Feelings toward Spouse and Marital conflicts in Married Women. *Positive Psychology Research*, 6(1), 83-98. <https://doi.org/20.1001.1.24764248.1399.6.1.6.5>
- Farhodi Manesh, A. A.-S. (2025). *The impact of emotion-focused couples therapy on sexual function and frustration tolerance in working women*
- Gao, T., Liang, L., Li, M., Su, Y., Mei, S., Zhou, C., & Meng, X. (2022). Latent transitions across perceived parental marital conflict and family cohesion profiles in high school students. *Frontiers in psychology*, 13, 954825. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954825>
- Ghaforian Mohabi, F., Ali Vandi Vafa, M., Rasouli, R., & Ramazani, M. A. (2025). A comparison of the effectiveness of emotion-focused therapy in couple vs. individual formats on experiences of close relationships-relationship structure (attachment security) in couples with extramarital affairs. *Clinical Psychology and Personality*, 8(4), 101-112. https://cpap.shahed.ac.ir/article_4834.html?lang=en
- 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>
- Greenman, P. S., & Johnson, S. M. (2022). Emotionally focused therapy: Attachment, connection, and health. *Curr Opin Psychol*, 43, 146-150. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.015>
- Hamzei, A., & Aghayousefi, A. (2023). Model of Structural Equations of Marital Adjustment Based on Self-Differentiation and Cognitive Flexibility Mediated by Coping Strategies. *Journal of Health Promotion Management*, 12(1), 16-31. <https://doi.org/10.22034/JHPM.12.1.16>
- Hibbs, R., Pugh, M., & Fox, J. R. E. (2021). Applying emotion-focused therapy to work with the "anorexic voice" within anorexia nervosa: A brief intervention. *Journal of Psychotherapy Integration*, 31(4), 327-347. <https://doi.org/10.1037/int0000252>
- Johnson, S., & Wiffen, W. A. (2021). *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*. Danjeh. <https://www.amazon.com/Attachment-Processes-Couple-Family-Therapy/dp/1593852924>
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Publications. <https://www.amazon.com/Attachment-Theory-Practice-Emotionally-Individuals/dp/146253824X>
- Kanarkuhi, H., Sadeghi, A., & Shaykhi Ghale Sardi, R. (2020). The Effectiveness of Emotional Couple Therapy Training on Increasing Happiness and Improving Couples' Communication Patterns in Izeh City. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 62(5.1), 518-528. <https://doi.org/10.22038/mjms.2019.15346>
- Kashefi, F., Azkhosh, M., Khanjani, M. S., & Aghae, H. (2024). The Effectiveness of Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy on Sensation Seeking and Tendency to Marital Infidelity in Married Women. *Journal of Applied Psychological Research*. <https://doi.org/10.22059/japr.2024.360977.644655>
- Khodadad, F., Heris, M. A., Rahmani, M., & Nikoozadeh, E. K. (2025). Effectiveness of Short-Term Psychodynamic Therapy on Negative Meta-Emotion and Marital Burnout in Betrayed Women. *PWJ*, 6(3). <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.6.3.11>
- Kian, F., Etemadi, A., & Bahrami, F. (2020). The Effectiveness of Emotion-Focused Group Couple Therapy on Couple Attachment and Marital Happiness. *Knowledge and research in applied psychology*, 1, 72-83. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.559412.1147>
- Montazeri, S., Saberi, F., Dogolsar, F. K., Mahmoudi, F., & Shaali, A. (2025). The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Marital Disenchantment and Quality of Life in Couples With Marital Conflicts. *Ijbmc*, 12(2), 227-234. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i2.976>
- Navarro, M. C., Quiroz, M. N., & Mebarak, M. (2022). Psychometric Study of the Cognitive Flexibility Inventory in a Colombian Sample. *International Journal of Psychological Research*, 15(1), 42-54. <https://doi.org/10.21500/20112084.5371>
- Navroodi, S. O. S., Tavana, S. E., Roodbardeh, F. P., & Farokhi, N. (2025). The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy on Marital Harmony and Communication Patterns in Incompatible Couples. *Journal of Behavior Modification Studies (JBMS)*, 1(2). https://jbms.guilan.ac.ir/article_8585_49755ea73d3e8caa290dd3de657fa11c.pdf
- Qiu, S., Hannigan, B., Keogh, D., & Timulak, L. (2020). Learning emotion-focused therapy: certified emotion-focused therapists' perspectives. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 19(4), 310-330. <https://doi.org/10.1080/14779757.2020.1717989>



- Qoreshghoumi, F. S., & TabatabaeiNejad, F. S. (2021). The effectiveness of family therapy with a psychodynamic approach on the quality of life, psychological flexibility and problem-solving styles of conflicted women referring to the family court of Shahid Qodousi Complex in Qom. *14th International Conference on Psychology, Counseling and Educational Sciences*. <https://civilica.com/doc/1572576/>
- Sadeghi, I., Salahian, A., & Salehi, M. (2022). Modeling Marital Conflicts based on Self-Knowledge, Love and Emotional Intelligence Mediated by Differentiation. *Journal of Family Research*, 18(2), 309-332. <https://doi.org/10.48308/jfr.18.2.309>
- Seidabadi, S., Noranipour, R., & ShafiAbadi, A. (2021). The Comparison of the Effectiveness of Solution-Focused Couple Therapy and Imago Relationship Therapy (IMAGO) on the Conflicts of the couples referring to counseling centers in Tehran city. *Journal of counseling research*, 19(76), 4-23. <https://doi.org/10.29252/jcr.19.76.4>
- Shareh, H., & EshaghiSani, M. (2019). Predictive Role of Morningness-Eveningness Personality, Cognitive Flexibility and Cognitive Emotion Regulation in Marital Satisfaction in Middle-Aged Women. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 24(4), 384-399. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.24.4.384>
- Shokri, M., Rahmani, M. A., & Abolghasemi, S. (2022). The Effect of Emotion-Oriented Couple Therapy on Forgiveness, Emotional Self-Regulation and Marital Boredom of Couples Seeking Divorce Referring to Family Social Emergencies. *Islamic lifestyle with a focus on health*, 6(5), 145-155. <https://www.sid.ir/paper/992309/en>
- Timulak, L., Dailey, J., Lunn, J., & McKnight, J. (2025). Transdiagnostic emotion-focused therapy for couples with co-morbid relational and mood, anxiety, and related difficulties. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 55(1), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10879-024-09645-7>
- Timulak, L., & Keogh, D. (2021). Emotion-focused therapy: A transdiagnostic formulation. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(1), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10879-024-09645-7>
- Timulak, L., Keogh, D., Chigwedere, C., Wilson, C., Ward, F., Hevey, D., Griffin, P., Jacobs, L., Hughes, S., Vaughan, C., Beckham, K., & Mahon, S. (2022). A comparison of emotion-focused therapy and cognitive-behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder: Results of a feasibility randomized controlled trial. *Psychotherapy*, 59(1), 84-95. <https://doi.org/10.1037/pst0000427>
- Torani, R. A., & Fard, M. S. (2024). Efficacy of Emotion-Focused Couple Therapy on Intimacy, Marital Adjustment, and Forgiveness among Couples with a History of Extramarital Affairs. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 5(2), 95-102. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.2.11>