

مقایسه اثربخشی گروه درمانی وجودی و گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دوسوگرایی نگرش نسبت به جنس مخالف و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان مجرد در شرف ازدواج

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۷/۲۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۲۵

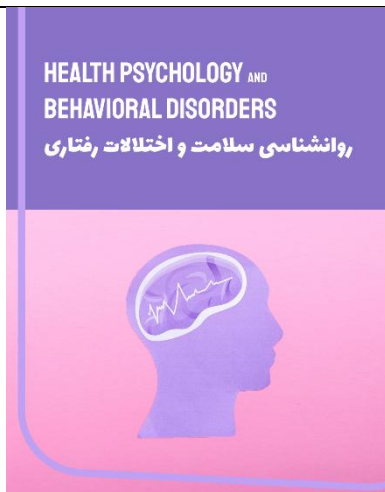
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۰۲

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی گروه درمانی وجودی و گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دوسوگرایی نگرش نسبت به جنس مخالف و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان مجرد در شرف ازدواج بود. روش مطالعه حاضر نیمه آزمایشی بود و از طرح پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری با گروه کنترل استفاده شد. نمونه آماری شامل ۶۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد الهیه شهر مشهد بود که به صورت روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس داوطلبانه انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به صورت تصادفی به سه گروه ۲۰ نفری آزمایش ۱ و آزمایش ۲ و یک گروه کنترل تقسیم شدند. ابتدا هر سه گروه با استفاده از ابزارهای پژوهش مورد پیش آزمون قرار گرفتند. سپس آموزش گروه درمانی وجودی در طی ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) با اقتباس از پژوهش اسدی، صیرفی و احدی (۱۴۰۱) برای گروه آزمایش اول و آموزش گروه درمانی پذیرش و تعهد در طی ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) با اقتباس از کدبرگ و همکاران (۲۰۱۶) برای گروه آزمایش دوم اجرا شد، ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه راهبردهای راهبردهای نظم‌بخشی هیجان (ایزدپناه و همکاران، ۲۰۱۷)، مقیاس دوسوگرایی نگرش نسبت به جنس مخالف بود که در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری یک ماهه توسط آزمودنی‌ها تکمیل شدند. داده‌های پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیری و تحلیل واریانس چند متغیری انجام شد. نتایج نشان داد که هر دو مداخله آموزشی در بهبود راهبردهای راهبردهای نظم‌بخشی هیجان، دوسوگرایی نگرش نسبت به جنس مخالف دارد. در گروه آزمایش در پایان درمان و بعد از پیگیری یک ماهه مؤثر واقع شدند. همچنین بدین معنی که بین اثربخشی گروه درمانی وجودی و گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر احساس تنهایی دانشجویان مجرد در شرف ازدواج تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج این مطالعه حمایت تجربی مناسبی را برای مداخلات گروه درمانی وجودی و گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد فراهم آورد. پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده و زوج درمانگران از این دو رویکرد در جهت ارتقاء کیفیت روابط و کاهش فرسودگی زناشویی زوجها بهره بگیرند.

کلیدواژه‌گان: گروه درمانی وجودی، گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد، دوسوگرایی نگرش نسبت به جنس مخالف، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان مجرد در شرف ازدواج



ابوالفضل سعادت^۱، زهرا خوشنویسان^{۲*}، ابوالفضل بخشی پور^۳

۱. گروه مشاوره، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.
۲. استادیار، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی خراسان، مشهد، ایران.
۳. گروه روان شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: khoshnevisan@khorasan.ac.ir

شیوه استناددهی: سعادت، ابوالفضل، خوشنویسان، زهرا، و بخشی پور، ابوالفضل. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی گروه درمانی وجودی و گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دوسوگرایی نگرش نسبت به جنس مخالف و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان مجرد در شرف ازدواج. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۲(۴)، ۱-۱۵.

Comparison of the Effectiveness of Existential Group Therapy and Acceptance and Commitment-Based Group Therapy on Ambivalence Toward the Opposite Gender and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Single Students on the Verge of Marriage

Submit Date: 2024/10/17

Revise Date: 2025/01/14

Accept Date: 2025/01/21

Publish Date: 2025/02/19

Abstract

The present study aimed to compare the effectiveness of existential group therapy and acceptance and commitment-based group therapy on ambivalence toward the opposite gender and cognitive emotion regulation strategies in single students on the verge of marriage. The research method was quasi-experimental, employing a pre-test–post-test–follow-up design with a control group. The statistical sample included 60 students from the Islamic Azad University, Elahieh Branch of Mashhad, who were voluntarily selected through a non-random convenience sampling method. The participants were randomly assigned into three groups of 20: experimental group 1, experimental group 2, and a control group. Initially, all three groups completed the pre-test using the research instruments. Then, existential group therapy was conducted over 10 sessions of 45 minutes each (one session per week), adapted from Asadi, Seirafi, and Ahadi (2022), for experimental group 1. Acceptance and commitment-based group therapy was conducted over 8 sessions of 45 minutes each (one session per week), adapted from Cederberg et al. (2016), for experimental group 2. The instruments used for data collection included the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Izadpanah et al., 2017) and the Ambivalence Toward the Opposite Gender Scale, which were administered in the pre-test, post-test, and one-month follow-up stages. Data were analyzed using univariate covariance analysis and multivariate variance analysis. The findings indicated that both therapeutic interventions significantly improved cognitive emotion regulation strategies and reduced ambivalence toward the opposite gender in the experimental groups at the end of the treatment and at the one-month follow-up. Moreover, the results showed a significant difference between the effectiveness of existential group therapy and acceptance and commitment-based group therapy on loneliness in single students on the verge of marriage. These findings provide empirical support for the application of existential group therapy and acceptance and commitment-based group therapy. It is suggested that family counselors and couple therapists employ these approaches to enhance relationship quality and reduce marital burnout among couples.

Keywords: *Existential group therapy, Acceptance and commitment-based group therapy, Ambivalence toward the opposite gender, Cognitive emotion regulation strategies, Single students on the verge of marriage*

HEALTH PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



Abolfazl. Seadatee¹, Zahra. Khoshnevisan^{2*},
Abolfazl. Bakhshipour³

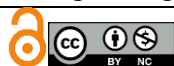
1. Department of Counseling, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnord, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Khorasan Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

3. Department of Psychology, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnord, Iran.

*Corresponding Author's Email:
khoshnevisan@khorasan.ac.ir

How to cite: Seadatee, A., Khoshnevisan, Z., Bakhshipour, A. (2024). Comparison of the Effectiveness of Existential Group Therapy and Acceptance and Commitment-Based Group Therapy on Ambivalence Toward the Opposite Gender and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Single Students on the Verge of Marriage. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(4), 1-15.



ازدواج به عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی، نقش بنیادینی در حفظ بنیان خانواده، انتقال ارزش‌ها و تداوم نسل دارد. این پدیده نه تنها یک قرارداد اجتماعی، بلکه فرایندی روان‌شناختی و فرهنگی است که بر سلامت فردی و اجتماعی تأثیرگذار است (Abreu-Afonso, et al., 2021; Ali et al., 2021). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کیفیت روابط زناشویی می‌تواند بر سلامت روانی، جسمانی و حتی سطح رضایت از زندگی افراد اثرگذار باشد (Blumenstock, Papp & Drouin, 2020; McDaniel & 2021). با این حال، تغییرات اجتماعی، فرهنگی و حتی فناوری‌های نوین، شکل روابط میان‌فردی و انتظارات از ازدواج را تحت تأثیر قرار داده‌اند و همین امر ضرورت بررسی متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با ازدواج را برجسته می‌سازد (Garzón-Orjuela et al., 2021; van Tilburg, 2020).

از میان مؤلفه‌های روان‌شناختی تأثیرگذار، تنظیم شناختی هیجان و نگرش نسبت به جنس مخالف جایگاه ویژه‌ای دارند. تنظیم هیجان به عنوان یک مهارت کلیدی در سلامت روان، با پیامدهایی همچون سازگاری اجتماعی، موفقیت تحصیلی و کیفیت روابط نزدیک پیوند خورده است (Haspert V, 2020; Nikooyeh E & Mohammadi Aria, 2025). اختلال در این فرایند می‌تواند به بروز مشکلاتی همچون افسردگی، اضطراب یا ناسازگاری‌های زناشویی منجر شود (Morris et al., 2018; Yaghoubi Sangani, 2022). از سوی دیگر، نگرش‌های دوسوگرایانه نسبت به جنس مخالف به معنای وجود همزمان احساسات متناقض (مثبت و منفی) است که می‌تواند بر انتخاب همسر، شکل‌گیری روابط عاشقانه و موفقیت ازدواج تأثیرگذار باشد (Vali Ashrafi, 2019; Zarrouyan & Honarparvaran, 2019).

در حوزه روان‌درمانی، گروه درمانی وجودی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) از رویکردهای مؤثر در بهبود هیجان‌ها و روابط میان‌فردی معرفی شده‌اند. گروه درمانی وجودی با تمرکز بر مفاهیمی چون آزادی، مسئولیت، تنهایی و معنا، افراد را به سوی آگاهی بیشتر و پذیرش مسئولیت در زندگی سوق می‌دهد (Bauerib et al., 2018; Ratanashevorn R, 2021). این رویکرد در مطالعات متعدد بر ارتقای بهزیستی روانی و کاهش نشانه‌های روان‌شناختی مؤثر شناخته شده است (Rouhani Farqani, 2023; Zandkarimi et al., 2025). در مقابل، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با بهره‌گیری از اصول ذهن‌آگاهی، گسلش شناختی و تعهد به ارزش‌ها، بر افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و کاهش اجتناب تجربی تمرکز دارد (Bai et al., 2020; Zhang C-Q & Hayes, 2018). شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که این رویکرد در کاهش افسردگی، اضطراب و بهبود کیفیت روابط مؤثر است (Clarke Lk, 2020; Serfaty et al., 2019).

تحقیقات داخلی نیز بر اهمیت این دو رویکرد تأکید دارند. برای نمونه، باباپور و همکاران اثربخشی مداخلات هیجان‌مدار و ذهن‌آگاهی را بر اختلالات شخصیت مرزی گزارش کرده‌اند (Babapour et al., 2022, 2023). همچنین یافته‌های شفيعی و همکاران نشان داده است که آموزش‌های مبتنی بر رویکردهای شناختی و رفتاری می‌تواند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تنظیم هیجان والدین را ارتقا دهد (Shafiei Z, 2023). در زمینه آموزش و مشاوره تحصیلی نیز مداخلات آموزشی بر پایه هوش اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی توانسته‌اند بر مهارت‌های مقابله‌ای دانشجویان و سازگاری آنان تأثیر بگذارند (Hadiyan et al., 2025; Zelli et al., 2024).

از سوی دیگر، ساختار خانواده، فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی در شکل‌گیری نگرش‌های جوانان نسبت به ازدواج و جنس مخالف بسیار اثرگذارند (Ebrahimi & Mehdad, 2019; Nejat bakhsh Isfahani et al., 2024). پژوهش‌های کیفی در ایران نشان داده‌اند که زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در روابط پیش از ازدواج و شکل‌گیری نگرش‌های فردی نسبت به جنس مخالف داشته باشند (Ebrahimi et al., 2020; Rouzbeh, 2018). در همین راستا، آموزش‌های هوش مثبت و تقویت مؤلفه‌های هیجانی نیز در ارتقای خودتنظیمی هیجانی و تجربه جریان روانی در میان معلمان و دانشجویان اثربخش گزارش شده‌اند (Khaleghi Tabar et al., 2022; Shaterdalal Yazdi et al., 2022).

علاوه بر این، برخی یافته‌ها نشان می‌دهند که مشکلات هیجانی و نگرش‌های دوسوگرایانه می‌توانند با احساس تنهایی و انزوای اجتماعی مرتبط باشند (van Tilburg, 2020; Yekleh et al., 2018). احساس تنهایی به ویژه در میان دانشجویان مجرد که در آستانه ازدواج قرار دارند،

می‌تواند به کاهش رضایت از زندگی و افزایش مشکلات روانی منجر شود (Rostaei Rad et al., 2018; Zargari Nejad, 2018). رویکردهای درمانی مختلف تلاش کرده‌اند تا این مسئله را با تمرکز بر مهارت‌های هیجانی و بهبود کیفیت روابط میان‌فردی کاهش دهند (Moeinzadeh et al., 2025; Zelli et al., 2025).

در سطح جهانی نیز مطالعات نشان داده‌اند که مداخلات آموزشی و درمانی بر پایه ACT و درمان‌های وجودی می‌توانند اثرات چشمگیری بر کاهش اضطراب، افسردگی، بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت زناشویی داشته باشند (Ali, Abreu-Afonso, et al., 2021; et al., 2021; Ratanashevorn R, 2021). حتی در شرایط بیماری‌های خاص مانند سرطان یا ام‌اس نیز، این مداخلات توانسته‌اند بر شاخص‌های روانی و جسمانی بیماران اثر مثبت بگذارند (Bauerib et al., 2018; Morris et al., 2018).

به طور کلی، مرور ادبیات نشان می‌دهد که تمرکز بر دو مداخله‌ی گروه درمانی وجودی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به کاهش دوسوگرایی نگرش نسبت به جنس مخالف و بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان کمک کند. این دو رویکرد با ایجاد تغییرات بنیادین در نگرش‌ها و مهارت‌های هیجانی، می‌توانند زمینه‌ساز ارتقای کیفیت روابط زناشویی آینده و کاهش مشکلاتی چون فرسودگی زناشویی یا ناسازگاری‌های ارتباطی شوند (Tammeh et al., 2025; Zandkarimi et al., 2025; Zelli et al., 2025).

بنابراین، بررسی مقایسه‌ای اثربخشی این دو رویکرد درمانی در جامعه دانشجویی، به ویژه در میان دانشجویان مجردی که در آستانه ازدواج قرار دارند، اهمیت فراوانی دارد. لذا، این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی گروه درمانی وجودی و گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دوسوگرایی نگرش نسبت به جنس مخالف و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان مجرد در شرف ازدواج انجام شد.

روش‌شناسی

در این مطالعه، طراحی پژوهش به صورت نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در قالب گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان ورودی مهرماه ۱۴۰۲ در مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد الهیه مشهد بود. از میان این جامعه، ابتدا با استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس و به شیوه داوطلبانه، ۷۵ نفر از دانشجویان انتخاب شدند. سپس، با هدف کاهش اثرات ریزش احتمالی و افزایش دقت نتایج، این افراد با روش قرعه‌کشی و استفاده از سکه به‌طور تصادفی در سه گروه مساوی ۲۵ نفره تقسیم شدند. اما در نهایت برای هر گروه ۲۰ نفر مشارکت‌کننده فعال باقی ماند که شامل دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بودند. مداخله گروه درمانی وجودی برای گروه آزمایش اول در قالب ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای به صورت هفتگی، بر اساس پروتکل اقتباس‌شده از پژوهش اسدی، صیرفی و احدی (۱۴۰۱) اجرا شد. برای گروه آزمایش دوم، مداخله گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد طی ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک بار، با اقتباس از دستورالعمل درمانی کدبرگ و همکاران (۲۰۱۶) انجام گرفت. گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه مداخله روانشناختی دریافت نکرد و صرفاً در لیست انتظار قرار گرفت. پس از اتمام دوره درمانی، هر سه گروه در معرض پس‌آزمون قرار گرفتند و یک ماه بعد نیز آزمون پیگیری برای آن‌ها انجام شد. این ساختار پژوهشی امکان مقایسه تأثیر دو شیوه مداخله‌ای را در کوتاه‌مدت و میان‌مدت فراهم می‌سازد.

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش، پرسشنامه احساس تنهایی UCLA بود که در نسخه اصلی توسط راسل، پیلوا و کورتونا در سال ۱۹۸۰ طراحی شده و شامل ۲۰ گویه در مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای (از "هرگز" تا "اغلب") می‌باشد. در این مقیاس، نیمی از جملات به صورت مثبت و نیمی دیگر منفی طراحی شده‌اند. نمره‌گذاری پرسشنامه به گونه‌ای است که برای برخی گویه‌ها (سؤالات ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹ و ۲۰) نمره‌دهی معکوس انجام می‌شود. دامنه نمرات از ۲۰ تا ۸۰ بوده و میانگین نمره برابر با ۵۰ در نظر گرفته می‌شود؛ نمره بالاتر از این مقدار، نشانگر احساس تنهایی شدیدتر است. این مقیاس در طول سال‌ها بارها مورد بازبینی و تأیید قرار گرفته و اعتبار و پایایی مناسبی از جمله آلفای کرونباخ بین ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ را در جمعیت‌های مختلف (دانشجویان، پرستاران، معلمان، سالمندان) کسب کرده است. نسخه فارسی

پرسشنامه ابتدا توسط داورپناه ترجمه شده و بعدها توسط شکرکن و میردريکوند مورد استفاده و اصلاح قرار گرفت. در مطالعات داخلی، پایایی آزمون با روش بازآزمایی ۰/۸۹ و آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شده است که نشان‌دهنده اعتبار قابل قبول ابزار در جمعیت ایرانی است. پروتکل گروه‌درمانی وجودی اقتباس‌شده از پژوهش اسدی، صیرفی و احدی (۱۴۰۱) در ده جلسه برگزار شد که طی آن مفاهیم بنیادین هستی‌شناختی در قالب فعالیت‌های گروهی، تمرینات بین‌فردی و تأملات درونی مطرح گردید. جلسه نخست به آشنایی اعضا با یکدیگر، تبیین اهداف گروه و تدوین قوانین اختصاص یافت و از اعضا خواسته شد خصوصیات فردی خود را روی برگه‌هایی ثبت کنند. در جلسه دوم، مفهوم «خودآگاهی» از دیدگاه وجودی به بحث گذاشته شد و اعضا به چالش «من کیستم؟» پاسخ دادند. جلسه سوم با تمرین «خط عمر» ادامه یافت و نگرش اعضا نسبت به مرگ، نیستی و معنای آن‌ها مورد بررسی قرار گرفت. در جلسه چهارم، اعضا با تجسم مرگ و فقدان مواجه شدند و به‌صورت نمادین مأمور شدند اعلامیه فوتی برای خود یا عزیزی طراحی کنند. جلسه پنجم به بررسی تجربه‌های تنهایی و پاسخ به این سؤال که «آیا من انسان تنهایی هستم؟» اختصاص داشت. در جلسه ششم، اعضا درباره معنا و هدف زندگی، تجربه پوچی و فردگرایی گفتگو کردند. جلسه هفتم شامل تمرین تصویرسازی ذهنی موقعیت‌های موفقیت یا شکست و بررسی حس مسئولیت‌پذیری در آن موقعیت‌ها بود. در جلسه هشتم، ادراک‌های بدنی و احساسی شناسایی و تجربه شدند و درباره اضطراب ناشی از بیماری و ارتباط آن با بدن بحث شد. جلسه نهم نیز به تحلیل اضطراب بیماری‌ها با تکیه بر شناخت ذهنی و بدنی هم‌زمان اختصاص یافت. در نهایت، جلسه دهم به مرور و جمع‌بندی کل مفاهیم کلیدی از جمله خودآگاهی، تنهایی، بدن‌آگاهی، مرگ، آزادی، مسئولیت و معناپردازی اختصاص یافت و اعضا در پایان فرایند گروهی به بازسازی معنای شخصی خویش پرداختند.

پروتکل گروه‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز با اقتباس از کدبرگ و همکاران (۲۰۱۶) در هشت جلسه به اجرا درآمد و هدف آن ارتقاء انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق تمرین‌های ذهن‌آگاهی، شفاف‌سازی ارزش‌ها و تعهد به عمل بود. در جلسه اول، درمانگران ضمن معرفی ساختار درمان و اهداف آن، فضای ایمنی برای تعامل ایجاد کردند و تمرین تمرکز ذهن‌آگاهی انجام شد. جلسه دوم با تمرکز بر ناکارآمدی راه‌حل‌های پیشین و استفاده از استعاره برای ایجاد «درماندگی خلاق» همراه بود و تمرینات ذهن‌آگاهی نیز ادامه یافت. در جلسه سوم، مفهوم ارزش‌ها و پذیرش در قالب تمرین و گفت‌وگو معرفی شد. جلسه چهارم به شفاف‌سازی ارزش‌های شخصی، شناسایی موانع تحقق آن‌ها، تعیین اهداف و معرفی عمل متعهدانه اختصاص داشت و تمرین ذهن‌آگاهی اسکن بدن و تکمیل فرم مسیرهای ارزشمند انجام شد. جلسه پنجم به بررسی گسستگی شناختی، فاصله‌گذاری از افکار تهدیدکننده زبان و تمرین‌های ذهن‌آگاهی اختصاص داشت. در جلسه ششم، تمرکز بر تمرین‌های خودمشاهده‌گری و عمل متعهدانه بود و اعضا به بررسی تجارب تعهد و موانع آن پرداختند. جلسه هفتم به بحث درباره رنج اولیه و ثانویه، ایجاد رضایت از طریق تعهد، و تمرین ذهن‌آگاهی هنگام پیاده‌روی اختصاص یافت. در نهایت، جلسه هشتم به شفاف‌سازی مجدد ارزش‌ها، آمادگی برای عود و مقابله با پیشامدهای احتمالی، خداحافظی و ارائه تکلیف مادام‌العمر اختصاص یافت تا شرکت‌کنندگان بتوانند یادگیری‌های جلسات را به زندگی روزمره تعمیم دهند.

تحلیل داده‌های گردآوری‌شده در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. در بخش توصیفی، از شاخص‌هایی همچون میانگین، انحراف معیار، واریانس، کمترین و بیشترین مقدار برای توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی و نمرات آزمون‌ها استفاده شد. نمودارها و جداول فراوانی نیز برای نمایش توزیع داده‌ها به کار گرفته شد. در بخش استنباطی، جهت آزمون فرضیه‌های پژوهش و بررسی تأثیر مداخلات درمانی بر کاهش احساس تنهایی، از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره استفاده گردید. این روش آماری امکان کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون و تحلیل دقیق‌تر تغییرات بین گروهی را فراهم می‌آورد. کلیه تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ صورت پذیرفت و سطح معناداری برای آزمون فرضیات برابر با ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

نتایج نشان داد که در گروه درمانی وجودی ۵۰ درصد، در گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد ۶۰ درصد و در گروه کنترل ۵۵ درصد شرکت کنندگان را زنان تشکیل می‌دادند. آزمون خی دو تفاوت معناداری را بر حسب جنسیت نشان نداد ($\chi^2=0/40$, $P>0/05$). همچنین، میانگین سنی در گروه درمانی وجودی، گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و گروه کنترل به ترتیب ۲۰/۴۰، ۲۱/۰۰ و ۲۰/۱۵ است. آزمون تحلیل واریانس نیز نشان داد که تفاوت معناداری میان گروه‌ها وجود ندارد ($F=1/09$, $P>0/05$). شاخص‌های توصیفی دوسوگرایی نسبت به جنس مخالف در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به تفکیک گروه‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی دوسوگرایی نسبت به جنس مخالف بر حسب مراحل آزمون و به تفکیک گروه‌ها

متغیرها	گروه	پیش آزمون میانگین	انحراف معیار	پس آزمون میانگین	انحراف معیار	پیگیری میانگین	انحراف معیار
نگرش خصمانه	گروه درمانی وجودی	۳۰/۷۵	۲/۰۵	۲۰/۶۰	۲/۰۱	۲۰/۶۰	۲/۲۸
	گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد	۳۱/۳۵	۱/۴۲	۱۷/۲۰	۲/۲۶	۱۶/۳۵	۳/۰۵
	کنترل	۳۱/۲۵	۱/۸۶	۲۹/۸۵	۲/۶۸	۳۰/۸۵	۲/۰۳
نگرش هواخواهانه	گروه درمانی وجودی	۳۵/۵۰	۲/۵۹	۲۵/۴۰	۲/۳۳	۲۵/۴۰	۲/۱۴
	گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد	۳۶/۸۵	۲/۴۶	۲۰/۲۰	۲/۲۴	۲۰/۱۵	۲/۷۴
	کنترل	۳۵/۴۰	۳/۰۳	۳۵/۸۰	۳/۴۴	۳۴/۹۵	۲/۳۱
نمره کل دوسوگرایی	گروه درمانی وجودی	۶۶/۲۵	۳/۳۷	۴۶/۰۰	۳/۰۱	۴۵/۰۰	۳/۱۸
	گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد	۶۸/۲۰	۲/۷۱	۳۷/۴۰	۳/۰۲	۳۶/۵۰	۳/۴۳
	کنترل	۶۶/۶۵	۳/۶۰	۶۵/۶۵	۳/۵۹	۶۵/۸۰	۳/۰۲

نتایج نشان دهنده آن است که میانگین نمره کل دوسوگرایی نسبت به جنس مخالف در شرکت کنندگان گروه درمانی وجودی و گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد در پس آزمون و پیگیری کمتر از گروه کنترل بوده و از پیش به آزمون به پس آزمون میانگین‌ها کاهش یافته است. اما از پس آزمون به پیگیری تغییر چشمگیری ایجاد نشده است. شاخص‌های توصیفی تنظیم شناختی هیجان در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به تفکیک گروه‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی تنظیم شناختی هیجان بر حسب مراحل آزمون و به تفکیک گروه‌ها

متغیرها	گروه	پیش آزمون میانگین	انحراف معیار	پس آزمون میانگین	انحراف معیار	پیگیری میانگین	انحراف معیار
نشخوار	گروه درمانی وجودی	۱۵/۳۵	۳/۴۲	۱۱/۹۰	۱/۸۶	۱۱/۸۰	۲/۶۵
	گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد	۱۴/۷۵	۲/۳۸	۷/۸۵	۲/۸۵	۷/۸۵	۲/۶۸
	کنترل	۱۵/۷۵	۳/۳۷	۱۵/۳۰	۲/۵۶	۱۵/۴۵	۳/۲۵
پذیرش	گروه درمانی وجودی	۵/۵۵	۲/۳۳	۸/۴۵	۲/۴۶	۸/۳۵	۱/۵۳
	گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد	۵/۶۵	۱/۷۶	۱۰/۶۰	۱/۷۶	۱۰/۶۰	۱/۸۲
	کنترل	۵/۹۰	۱/۵۵	۵/۵۵	۲/۴۲	۵/۰۵	۱/۷۳
ارزیابی مجدد	گروه درمانی وجودی	۱۲/۳۵	۳/۲۷	۱۷/۲۰	۳/۵۵	۱۷/۰۰	۴/۲۷
	گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد	۱۱/۹۵	۳/۸۷	۲۰/۳۵	۳/۷۹	۲۰/۵۰	۳/۸۶
	کنترل	۱۲/۳۵	۴/۰۶	۱۲/۹۰	۳/۲۹	۱۲/۲۰	۲/۹۸
فرونشانی حالت هیجانی	گروه درمانی وجودی	۱۵/۷۰	۲/۳۴	۱۲/۹۵	۳/۰۲	۱۲/۵۰	۲/۸۰
	گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد	۱۵/۵۵	۲/۳۹	۹/۲۵	۲/۴۵	۹/۱۵	۳/۱۳
	کنترل	۱۵/۰۵	۲/۹۳	۱۵/۲۵	۲/۰۷	۱۵/۷۵	۲/۶۱
فرونشانی تجربه هیجانی	گروه درمانی وجودی	۴/۸۰	۱/۴۰	۶/۵۵	۲/۰۴	۶/۱۰	۰/۹۷
	گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد	۴/۸۵	۱/۳۱	۸/۵۰	۱/۱۹	۸/۴۰	۱/۱۹
	کنترل	۴/۸۵	۱/۰۴	۴/۵۰	۱/۴۰	۴/۸۰	۱/۲۴
اجتناب	گروه درمانی وجودی	۱۰/۹۰	۱/۷۱	۷/۴۵	۱/۱۵	۷/۶۰	۰/۹۴
	گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد	۱۰/۸۰	۲/۰۲	۵/۷۰	۱/۱۷	۵/۱۵	۰/۹۹
	کنترل	۱۰/۸۵	۲/۰۸	۱۰/۳۵	۰/۸۸	۱۰/۳۰	۰/۸۶

نتایج جدول ۲ نشان دهنده آن است که میانگین ابعاد نشخوار، فرونشانی حالت هیجانی و اجتناب در شرکت کنندگان گروه درمانی وجودی و گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد در پس آزمون و پیگیری کمتر از میانگین شرکت کنندگان گروه کنترل بوده و از پیش آزمون به پس آزمون میانگین ها کاهش یافته است. اما از پس آزمون به پیگیری تغییر چشمگیری ایجاد نشده است. در ابعاد پذیرش، ارزیابی مجدد و فرونشانی تجربه هیجانی میانگین شرکت کنندگان گروه درمانی وجودی و گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد در پس آزمون و پیگیری بیشتر از میانگین نمرات شرکت کنندگان گروه کنترل بوده و از پیش به آزمون به پس آزمون میانگین ها افزایش یافته است اما از پس آزمون به پیگیری تغییر چشمگیری ایجاد نشده است.

یافته‌های حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که توزیع تمامی متغیرها اعم از ابعاد دوسوگرایی نسبت به جنس مخالف (نگرش خصمانه، نگرش هواخواهانه و نمره کلی دوسوگرایی) و همچنین مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان (نشخوار، پذیرش، ارزیابی مجدد، فرونشانی حالت هیجانی، فرونشانی تجربه هیجانی و اجتناب) در هر سه گروه مورد بررسی از نظر آماری بهنجار است ($P < 0.05$). همچنین بررسی برابری واریانس‌ها نشان داد که در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، همگنی واریانس‌ها در ابعاد دوسوگرایی نسبت به جنس مخالف برقرار بوده است ($P < 0.05$). علاوه بر این، نتایج آزمون ام. باکس نشان داد که مفروضه همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس بین گروه‌ها برقرار است ($F=1.35$, Box's $P < 0.05$). آزمون کرویت بارلت نیز حاکی از آن بود که بین ابعاد دوسوگرایی نسبت به جنس مخالف همبستگی متوسط و معناداری وجود دارد ($\chi^2=43.10$, $P < 0.001$). در نهایت، یافته‌های مربوط به آزمون مفروضه کرویت موچلی نشان داد که این مفروضه در مورد نگرش هواخواهانه نقض شده است ($P < 0.05$) و لذا لازم است از اصلاح اپسیلن گرینه‌هاوس-گایزر استفاده شود، در حالی که در مورد نگرش خصمانه این مفروضه برقرار بوده است ($P > 0.05$).

جدول ۳. بررسی تفاوت‌های بین گروهی در ابعاد دوسوگرایی نسبت به جنس مخالف در گروه‌های آزمایشی

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجزور اتای سهمی
آزمون		۴۰۷۹/۱۲	۲	۲۰۳۹/۵۶	۴۱۵/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۹۲
نگرش خصمانه	عضویت گروهی	۱۶۵/۶۸	۱	۱۶۵/۶۸	۳۲/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴۶
آزمون × عضویت گروهی		۱۳۴/۱۵	۲	۶۷/۰۸	۱۳/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۲۶
آزمون		۴۹۶۵/۰۲	۱/۷۱	۲۹۰۷/۱۹	۴۱۰/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۹۲
نگرش هواخواهانه	عضویت گروهی	۲۱۸/۷۰	۱	۲۱۸/۷۰	۳۹/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۵۱
آزمون × عضویت گروهی		۲۵۰/۵۵	۱/۷۱	۱۴۶/۷۱	۲۰/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۳۵

جدول ۳ نشان می‌دهد که میان شرکت کنندگان در گروه درمانی وجودی و گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد در دوسوگرایی نسبت به جنس مخالف برحسب مراحل آزمون، عضویت گروهی و اثر تعاملی آزمون و عضویت گروهی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.001$).

جدول ۴. آزمون تعقیبی بن فرونی جهت مقایسه میانگین دوسوگرایی نسبت به جنس مخالف بر حسب مراحل آزمون در گروه‌های آزمایشی

متغیرها	گروه‌ها	اختلاف میانگین	پیش آزمون- پس آزمون	اختلاف میانگین	پیش آزمون- پیگیری	اختلاف میانگین	پس آزمون- پیگیری	سطح معناداری
نگرش خصمانه	گروه درمانی وجودی	۱۰/۱۵	۰/۰۰۱	۱۰/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۰۱	۱/۰۰	۱/۰۰
	گروه درمانی مبتنی بر پذیرش	۱۴/۱۵	۰/۰۰۱	۱۵/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۸۵	۱/۰۰	۱/۰۰
	گروه درمانی وجودی	۱۰/۱۰	۰/۰۰۱	۱۱/۱۰	۰/۰۰۱	۱/۰۰	۰/۶۷	۱/۰۰
نگرش هواخواهانه	گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد	۱۶/۶۵	۰/۰۰۱	۱۶/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۰۵	۱/۰۰	۱/۰۰

جدول ۴ نشان می‌دهد که در هر دو گروه آزمایشی از پیش آزمون به پس آزمون و پیگیری میانگین‌ها کاهش یافته و تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.001$). سایر نتایج نشان می‌دهد که از پس آزمون به پیگیری تغییر معناداری ایجاد نشده است ($P > 0.05$). بر این اساس فرضیه اصلی دوم پژوهش تأیید می‌شود. بدین معنی که بین اثربخشی گروه درمانی وجودی و گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دوسوگرایی نگرش نسبت به جنس مخالف دانشجویان مجرد در شرف ازدواج تفاوت معناداری وجود دارد. مقایسه میانگین‌ها نیز نشان داد که گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد اثربخشی بیشتری بر دوسوگرایی نگرش نسبت به جنس مخالف دارد.

نتایج تحلیل داده‌ها در زمینه تنظیم شناختی هیجان نشان داد که همگنی واریانس‌ها در تمامی مؤلفه‌های این سازه شامل نشخوار، پذیرش، ارزیابی مجدد، فرونشانی حالت هیجانی، فرونشانی تجربه هیجانی و اجتناب در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار بوده است ($P < 0.05$). همچنین، آزمون ام. باکس بیانگر آن بود که مفروضه همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس بین گروه‌ها رعایت شده است ($F = 0.74$, $\text{Box's } M = 18.85$, $P < 0.05$). نتایج آزمون کرویت بارتل نیز نشان داد که بین ابعاد تنظیم شناختی هیجان همبستگی متوسط و معناداری وجود دارد ($\chi^2 = 416.82$, $P < 0.001$). افزون بر این، یافته‌های آزمون کرویت موجلی مشخص ساخت که این مفروضه تنها در متغیر فرونشانی تجربه هیجانی نقض شده است ($P < 0.05$) و لازم است از اصلاح اِپسِلین گرینه‌اوس-گایزر استفاده شود، در حالی که در سایر مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان مفروضه کرویت برقرار بوده است ($P > 0.05$).

جدول ۵. بررسی تفاوت‌های بین گروهی در ابعاد تنظیم شناختی هیجان در گروه‌های آزمایشی

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجزور اتای سهمی
نشخوار	آزمون	۷۲۱/۱۲	۲	۳۶۰/۵۶	۴۵/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۵۵
	عضویت گروهی	۲۴۶/۵۳	۱	۲۴۶/۵۳	۴۱/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۵۲
	آزمون × عضویت گروهی	۷۷/۱۲	۲	۳۸/۵۶	۴/۹۲	۰/۰۱	۰/۱۲
پذیرش	آزمون	۴۰۵/۶۵	۲	۲۰۲/۸۳	۶۳/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۶۳
	عضویت گروهی	۶۷/۵۰	۱	۶۷/۵۰	۱۲/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۲۵
	آزمون × عضویت گروهی	۲۹/۴۵	۲	۱۴/۷۳	۴/۶۵	۰/۰۱	۰/۱۱
ارزیابی مجدد	آزمون	۱۱۶۶/۰۲	۲	۵۸۳/۰۱	۴۱/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۵۲
	عضویت گروهی	۱۳۰/۲۱	۱	۱۳۰/۲۱	۸/۷۷	۰/۰۱	۰/۱۹
	آزمون × عضویت گروهی	۹۳/۱۲	۲	۴۶/۵۶	۳/۳۳	۰/۰۴	۰/۰۸
فرونشانی هیجانی	آزمون	۵۸۱/۲۲	۲	۲۹۰/۶۱	۴۷/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶
	عضویت گروهی	۱۷۲/۸۰	۱	۱۷۲/۸۰	۱۷/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۳۲
	آزمون × عضویت گروهی	۷۶/۵۵	۲	۳۸/۲۸	۶/۲۹	۰/۰۰۳	۰/۱۴
فرونشانی هیجانی	آزمون	۱۷۶/۶۲	۱/۶۵	۱۰۷/۱۰	۶۵/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۶۳
	عضویت گروهی	۶۱/۶۳	۱	۶۱/۶۳	۱۹/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۳۴
	آزمون × عضویت گروهی	۲۹/۳۲	۱/۶۵	۱۷/۷۸	۱۰/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۲۲
اجتناب	آزمون	۵۱۱/۲۲	۲	۲۵۵/۶۱	۱۳۰/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۷۸
	عضویت گروهی	۶۱/۶۳	۱	۶۱/۶۳	۳۲/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۴۶
	آزمون × عضویت گروهی	۲۹/۱۲	۲	۱۴/۵۶	۷/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۱۶

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که میان شرکت‌کنندگان گروه درمانی وجودی و گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد در تنظیم شناختی هیجان بر حسب مراحل آزمون، عضویت گروهی و اثر تعاملی آزمون و عضویت گروهی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.05$).

جدول ۶. آزمون تعقیبی بن فرونی جهت مقایسه میانگین ابعاد تنظیم شناختی هیجان بر حسب مراحل آزمون در گروه‌های آزمایشی

متغیرها	گروه‌ها	پیش آزمون - پس آزمون		پیش آزمون - پیگیری		پس آزمون - پیگیری	
		اختلاف میانگین	سطح معناداری	اختلاف میانگین	سطح معناداری	اختلاف میانگین	سطح معناداری
نشخوار	گروه درمانی وجودی	۳/۴۵	۰/۰۰۱	۳/۵۵	۰/۰۱	۰/۱۰	۱/۰۰
	گروه درمانی مبتنی بر	۶/۹۰	۰/۰۰۱	۶/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰	۱/۰۰
	گروه درمانی وجودی	-۲/۹۰	۰/۰۰۱	-۲/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۱۰	۱/۰۰
پذیرش	گروه درمانی مبتنی بر	-۴/۹۵	۰/۰۰۱	-۴/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۰۰	۱/۰۰
	گروه درمانی وجودی	-۴/۸۵	۰/۰۰۱	-۴/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۲۰	۱/۰۰
	گروه درمانی مبتنی بر	-۸/۴۰	۰/۰۰۱	-۸/۵۵	۰/۰۰۱	-۰/۱۵	۱/۰۰
ارزیابی مجدد	گروه درمانی وجودی	۲/۷۵	۰/۰۱	۳/۲۰	۰/۰۰۴	۰/۴۵	۱/۰۰
	گروه درمانی مبتنی بر	۶/۳۰	۰/۰۰۱	۶/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۱۰	۱/۰۰
	گروه درمانی وجودی	-۱/۷۵	۰/۰۰۳	-۱/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۱/۰۰
فرونشانی هیجانی	گروه درمانی مبتنی بر	-۳/۶۵	۰/۰۰۱	-۳/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۱۰	۱/۰۰
	گروه درمانی وجودی	۳/۴۵	۰/۰۰۱	۳/۳۰	۰/۰۰۱	-۰/۱۵	۱/۰۰
	گروه درمانی مبتنی بر	۵/۱۰	۰/۰۰۱	۵/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۵۵	۰/۲۸

جدول ۶ نشان می‌دهد که در هر دو گروه آزمایشی از پیش آزمون به پس آزمون و پیگیری اختلاف میانگین‌ها معنادار است ($P < ۰/۰۱$). سایر نتایج نشان می‌دهد که از پس آزمون به پیگیری تغییر معناداری مشاهده نمی‌شود ($P > ۰/۰۵$). بر اساس آنچه مورد بررسی قرار گرفت، فرضیه اصلی سوم پژوهش حاضر تأیید می‌شود. بدین معنی که بین اثربخشی گروه درمانی وجودی و گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان مجرد در شرف ازدواج تفاوت معناداری وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که هر دو رویکرد گروه‌درمانی وجودی و گروه‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد توانستند به طور معناداری دوسوگرایی نگرش نسبت به جنس مخالف و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را در دانشجویان مجرد در شرف ازدواج کاهش دهند. این نتایج بیانگر آن است که هر دو رویکرد با وجود تفاوت‌های مفهومی، در بهبود کیفیت روابط میان فردی و ارتقای مهارت‌های روان‌شناختی کارآمد بوده‌اند. از یک‌سو، گروه‌درمانی وجودی با تمرکز بر مفاهیمی مانند آزادی، مسئولیت، معنا و مواجهه با تنهایی، به افراد کمک می‌کند تا به سطح بالاتری از خودآگاهی برسند و روابطی اصیل‌تر با دیگران شکل دهند (Ratanashevorn R, 2021; Rouhani Farqani, 2023). از سوی دیگر، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با فراهم کردن راهکارهایی برای پذیرش تجربه‌های ناخوشایند، افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تعهد به ارزش‌های شخصی، توانست نقش پررنگی در بهبود تنظیم شناختی هیجان و کاهش اجتناب تجربی ایفا کند (Bai et al., 2020; Zhang C-Q & Hayes, 2018).

مقایسه میان دو رویکرد نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اثربخشی بیشتری نسبت به درمان وجودی بر کاهش دوسوگرایی نگرش نسبت به جنس مخالف داشت. این یافته با پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان می‌دهند ACT به واسطه استفاده از تکنیک‌هایی مانند

ذهن‌آگاهی و گسلش شناختی می‌تواند به سرعت بر فرایندهای شناختی-هیجانی تأثیر بگذارد (Clarke Lk, 2020; Serfaty et al., 2019). در واقع، تمرکز ACT بر پذیرش احساسات و افکار، بدون تلاش برای سرکوب یا اجتناب از آن‌ها، موجب می‌شود افراد بتوانند واکنش‌های هیجانی متناقض خود نسبت به روابط با جنس مخالف را بهتر مدیریت کنند (Haspert V, 2020). یافته‌های مشابهی نیز در پژوهش‌های باباپور و همکاران (Babapour et al., 2022, 2023) گزارش شده است که نشان می‌دهد مداخلات مبتنی بر پذیرش و هیجان‌مداری در درمان اختلالات شخصیت و بهبود انعطاف‌پذیری هیجانی مؤثر بوده‌اند.

با وجود این، نقش درمان وجودی نیز نباید نادیده گرفته شود. این رویکرد توانست به طور قابل توجهی بر کاهش احساس خصومت و نگرش‌های منفی نسبت به جنس مخالف اثر بگذارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان داده‌اند درمان وجودی با افزایش خودآگاهی و مسئولیت‌پذیری فرد، موجب بهبود روابط و کاهش احساس تنهایی می‌شود (Bauerib et al., 2018; Zandkarimi et al., 2025). همچنین، نتایج مطالعه زارویان و هنرپروان (Zarrouyan & Honarparvaran, 2019) که بر کیفیت زندگی زنان با همسران معنادار تمرکز داشت، نیز مؤید اهمیت پرداختن به ابعاد وجودی در بهبود روابط و کاهش تعارضات میان‌فردی است.

از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه تنظیم شناختی هیجان نشان داد که هر دو رویکرد توانستند مهارت‌های هیجانی دانشجویان را بهبود بخشند. در این میان، کاهش نشخوار فکری و اجتناب و همچنین افزایش پذیرش و ارزیابی مجدد مثبت از مهم‌ترین پیامدهای مداخلات درمانی بود. این یافته با نتایج پژوهش‌های بین‌المللی همخوان است؛ برای مثال، بای و همکاران (Bai et al., 2020) در فراتحلیلی نشان دادند که ACT در کاهش افسردگی و بهبود راهبردهای مقابله‌ای مؤثر است. به همین ترتیب، پژوهش گرتزون-اورجوئلا (Garzón-Orjuela et al., 2021) نیز اثربخشی مداخلات آموزشی بر ارتقای مهارت‌های هیجانی و اجتماعی نوجوانان را تأیید کرده است.

بررسی یافته‌ها در بافت فرهنگی ایران نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که نگرش‌های جوانان نسبت به ازدواج و جنس مخالف تحت تأثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی متعددی قرار دارد (Ebrahimi & Mehdad, 2019; Ebrahimi et al., 2020). در این زمینه، استفاده از مداخلات روان‌شناختی مانند ACT و درمان وجودی می‌تواند با توجه به حساسیت‌های فرهنگی، به جوانان کمک کند تا با کاهش دوسوگرایی هیجانی و تقویت مهارت‌های شناختی، روابط سالم‌تری برقرار کنند. یافته‌های نخبخش اصفهانی و همکاران (Nejat bakhsh Isfahani et al., 2024) نیز نشان می‌دهد که تقویت شایستگی‌های حرفه‌ای مشاوران و روان‌شناسان در مدارس می‌تواند نقش مؤثری در آموزش و ارتقای مهارت‌های هیجانی دانشجویان ایفا کند.

از دیدگاه روان‌زیستی نیز، نتایج پژوهش حاضر با مطالعاتی همخوانی دارد که نقش عوامل زیستی و ایمنی-التهابی را در مشکلات روانی و هیجانی برجسته ساخته‌اند. به عنوان نمونه، موریس و همکاران (Morris et al., 2018) نشان دادند که مسیرهای استرس اکسیداتیو و التهابی می‌توانند با بروز افسردگی و مشکلات هیجانی در بیماری‌های مزمن مانند ام‌اس ارتباط داشته باشند. در چنین شرایطی، مداخلات روان‌شناختی که بر پذیرش هیجانات و تقویت انعطاف‌پذیری تمرکز دارند، می‌توانند به عنوان مکمل درمان‌های زیستی عمل کنند (Moeinzadeh et al., 2025).

به طور کلی، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که ترکیب مداخلات وجودی و ACT می‌تواند به کاهش دوسوگرایی نگرش نسبت به جنس مخالف و ارتقای تنظیم شناختی هیجان کمک کند. این امر همسوبا دیدگاه‌هایی است که بر تلفیق رویکردهای درمانی در بهبود کیفیت روابط و پیشگیری از مشکلات زناشویی تأکید دارند (Ali, 2021; Abreu-Afonso et al., 2021; et al., 2021). همچنین، نتایج با مطالعات مرتبط با کیفیت ازدواج و پیش‌بینی رضایت زناشویی آینده سازگار است (Derakhshan et al., 2018; Yekleh et al., 2018).

یکی از محدودیت‌های اصلی پژوهش حاضر، تمرکز آن بر جامعه‌ای محدود از دانشجویان مجرد در یک دانشگاه خاص بود که می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش دهد. همچنین، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ممکن است موجب بروز سوگیری انتخابی شود. از سوی دیگر، پیگیری پژوهش تنها در بازه یک‌ماهه انجام شد و بنابراین امکان ارزیابی ماندگاری بلندمدت اثرات درمانی وجود نداشت. افزون بر این،

متغیرهای فرهنگی و خانوادگی که می‌توانند نقش مؤثری در نگرش نسبت به جنس مخالف و تنظیم هیجان ایفا کنند، به طور مستقیم در این پژوهش بررسی نشدند.

برای پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود جامعه آماری گسترده‌تر و متنوع‌تری مورد مطالعه قرار گیرد تا امکان تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. همچنین، اجرای پیگیری‌های طولانی‌مدت‌تر (مثلاً شش ماهه یا یک ساله) می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره پایداری اثرات مداخلات درمانی فراهم آورد. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران به بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند حمایت اجتماعی، سبک‌های دلبستگی و ارزش‌های فرهنگی در اثربخشی این مداخلات بپردازند. انجام پژوهش‌های مقایسه‌ای میان رویکردهای ترکیبی (مثلاً ACT همراه با مداخلات وجودی) نیز می‌تواند مسیرهای تازه‌ای در درمان مسائل مرتبط با ازدواج و روابط عاطفی ارائه دهد.

نتایج پژوهش حاضر می‌تواند راهنمایی برای روان‌شناسان، مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران باشد. بهره‌گیری از رویکردهای وجودی و ACT در کارگاه‌ها و جلسات مشاوره می‌تواند به دانشجویان مجرد و زوج‌های جوان کمک کند تا با افزایش آگاهی، پذیرش هیجان‌ها و تعهد به ارزش‌های شخصی، روابط سالم‌تر و پایدارتری بسازند. همچنین، ادغام این مداخلات در برنامه‌های آموزشی دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره می‌تواند به ارتقای مهارت‌های هیجانی و کاهش تعارضات میان‌فردی کمک کند. توجه به آموزش این رویکردها در دوره‌های تخصصی مشاوره نیز می‌تواند زمینه‌ساز تربیت متخصصانی توانمند برای مواجهه با چالش‌های زناشویی و خانوادگی در جامعه باشد.

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.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

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

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Marriage is a vital social institution that influences psychological, social, and cultural well-being. The quality of marital and premarital relationships has been shown to affect mental health outcomes, life satisfaction, and individual adjustment (Abreu-Afonso et al., 2021; Ali et al., 2021). In recent years, changes in societal expectations, family dynamics, and cultural transitions have placed new pressures on young adults approaching marriage (Garzón-Orjuela et al., 2021; van Tilburg, 2020). Among the psychological dimensions shaping premarital attitudes, ambivalence toward the opposite gender and cognitive emotion regulation strategies have been recognized as critical variables influencing relationship stability (Vali Ashrafi, 2019; Zarrouyan & Honarparvaran, 2019).

Ambivalence toward the opposite gender is defined as the coexistence of positive and negative feelings toward individuals of the opposite sex. Such contradictions can hinder intimacy, trust, and marital readiness (Ebrahimi & Mehdad, 2019; Zargari Nejad, 2018). Similarly, cognitive emotion regulation refers to the ability to cognitively manage emotional responses through strategies such as reappraisal, acceptance, suppression, or rumination (Haspert V, 2020; Nikooyeh E & Mohammadi Aria, 2025). Effective regulation strategies have been associated with positive adaptation, while maladaptive strategies often predict depression, anxiety, and relational conflict (Morris et al., 2018; Yaghoubi Sangani, 2022).

To address these psychological challenges, researchers have examined the effectiveness of therapeutic interventions. Two notable approaches are Existential Group Therapy (EGT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT). EGT emphasizes freedom, responsibility, meaning, and authentic relationships, aiming to reduce feelings of alienation and enhance relational depth (Ratanashevorn R, 2021; Rouhani Farqani, 2023). Prior studies confirm that existential interventions improve psychological and relational well-being in different populations (Bauerib et al., 2018; Zandkarimi et al., 2025). In contrast, ACT integrates mindfulness, acceptance, and commitment to values, focusing on reducing experiential avoidance and enhancing psychological flexibility (Bai et al., 2020; Zhang C-Q & Hayes, 2018). ACT has demonstrated effectiveness in treating depression, anxiety, and relational distress (Clarke Lk, 2020; Serfaty et al., 2019).

In the Iranian context, several studies highlight the role of psychological interventions in shaping attitudes toward marriage and emotional regulation. For instance, Babapour and colleagues compared emotion-focused and mindfulness-based interventions on borderline personality disorder, confirming the importance of emotional regulation skills (Babapour et al., 2022, 2023). Shafiei and colleagues also found that dialectical behavior therapy enhanced psychological flexibility in parents of children with learning difficulties (Shafiei Z, 2023). Other studies suggest that enhancing social intelligence, professional competences, and resilience in educational and organizational settings positively influences adaptive behaviors and relational skills (Hadiyan et al., 2025; Tammeh et al., 2025; Zelli et al., 2024).

Considering these findings, the present study examined and compared the effectiveness of existential group therapy and acceptance and commitment therapy on ambivalence toward the opposite gender and cognitive emotion regulation strategies in single students on the verge of marriage.

Methods and Materials

The study employed a quasi-experimental design with a pre-test–post-test–follow-up structure including a control group. The participants consisted of 60 students from Islamic Azad University, Mashhad Branch, selected through convenience sampling and randomly assigned to three groups: existential therapy, ACT, and control. Data collection tools included the Ambivalence Toward the Opposite Gender Scale and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. The interventions lasted 10 sessions of 45 minutes for the existential group

and 8 sessions of 45 minutes for the ACT group, conducted weekly. Data were analyzed using univariate analysis of covariance (ANCOVA) and multivariate analysis of variance (MANOVA).

Findings

The results revealed that both interventions significantly reduced ambivalence toward the opposite gender compared to the control group. Specifically, hostile and benevolent ambivalence scores decreased significantly in the experimental groups at post-test and one-month follow-up. The ACT group showed a stronger reduction in ambivalence compared to the existential therapy group.

For cognitive emotion regulation, both interventions led to significant improvements. Rumination and avoidance decreased, while acceptance and positive reappraisal increased in the experimental groups. Suppression of emotional states and experiences also declined significantly, suggesting improved adaptability. No significant changes were observed in the control group.

Between-group comparisons indicated that ACT was more effective than existential therapy in enhancing adaptive regulation strategies such as acceptance and reappraisal, while existential therapy showed a stronger influence in reducing hostile ambivalence and fostering more balanced attitudes toward the opposite gender.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that both existential group therapy and acceptance and commitment therapy effectively enhance emotional and relational competencies in students preparing for marriage. These results are consistent with international research confirming the role of ACT in improving psychological flexibility and emotional regulation (Bai et al., 2020; Zhang C-Q & Hayes, 2018). They also align with studies emphasizing the existential approach in addressing loneliness, meaninglessness, and relational alienation (Bauerib et al., 2018; Ratanashevorn R, 2021).

The superior effect of ACT in reducing ambivalence reflects its emphasis on acceptance and mindfulness, which directly target contradictory emotional responses (Clarke Lk, 2020; Serfaty et al., 2019). Conversely, the strength of existential therapy in reshaping hostile attitudes underscores the power of meaning-making and authentic dialogue in reducing relational negativity (Rouhani Farqani, 2023; Zandkarimi et al., 2025). This dual pattern suggests that integrating ACT and existential approaches could offer a comprehensive framework for premarital counseling.

The improvement in cognitive emotion regulation strategies corroborates earlier findings that maladaptive strategies like rumination and suppression are closely linked to emotional distress (Morris et al., 2018; Yaghoubi Sangani, 2022), while adaptive strategies like reappraisal promote resilience (Haspert V, 2020). The reductions observed in the present study confirm that both interventions fostered healthier cognitive-emotional processes, contributing to better interpersonal functioning.

In the Iranian cultural context, where attitudes toward marriage are influenced by family expectations, religious values, and societal norms, enhancing emotional regulation and reducing ambivalence are crucial for relational stability (Ebrahimi & Mehdad, 2019; Nejat bakhsh Isfahani et al., 2024). By equipping young adults with skills to manage conflicting emotions and build authentic connections, these interventions can help mitigate relational conflicts and foster more resilient marriages (Babapour et al., 2022; Moeinzadeh et al., 2025).

Overall, this study provides empirical evidence supporting the use of existential and acceptance-based group therapies in premarital contexts. These approaches not only reduce negative attitudes toward the opposite gender but also enhance emotional regulation, thereby preparing individuals for healthier, more satisfying marital relationships (Abreu-Afonso et al., 2021; Ali et al., 2021).

References

- Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2021). How Couple's Relationship Lasts Over Time? A Model for Marital Satisfaction. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941211000651>
- Ali, M. A., Mahmood, Z., & Saleem, S. (2021). Satisfying Marital Relationship among Dual-Career Couples: A Validation Study. *Journal of Family Issues*. <https://doi.org/10.1177/0192513X21994131>
- Babapour, S., Shafiabadi, A., Seadatee Shamir, A., & Fattahi Andbil, A. (2022). Comparing the effectiveness of emotion-focused therapy with the effectiveness of mindfulness therapy on the treatment of people with borderline personality disorder. *Islamic Life Journal Ministry of Health and Medical Education*. https://www.islamiilife.com/article_185708.html
- Babapour, S., Shafiabadi, A., Seadatee Shamir, A., & Fattahi Andbil, A. (2023). The effectiveness of emotion-oriented therapy on the treatment of patients with borderline personality disorder. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(9), 117-127. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.9.13>
- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2020). Acceptance and commitment therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 260, 728-737. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040>
- Bauerib, N., Obermaier, S., Ozunal, S. E., & Baumeister, H. (2018). Effects of existential interventions on spiritual, psychological, and physical well-being in adult patients with cancer: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psycho-Oncol.*, 27, 2531-2545. <https://doi.org/10.1002/pon.4829>
- Blumenstock, S. M., & Papp, L. M. (2020). Momentary sexual enjoyment: the dyadic roles of relationship satisfaction and contraception among mixed-gender dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(3), 932-941. <https://doi.org/10.1177/0265407519878266>
- Clarke Lk, O. M. S. B. J. A. (2020). Examining a Group Acceptance and Commitment Therapy Intervention for Music Performance Anxiety in Student Vocalists. *Front Psychol.*, 11, 31. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01127>
- Derakhshan, A., Aslani, K., & Karai, A. (2018). Identifying Factors of Successful Marriage: A Qualitative Study, Grounded Theory. *Strategic Studies of Sports and Youth*, 17(42), 271-301. https://fasname.msy.gov.ir/article_291.html
- Drouin, M., & McDaniel, B. T. (2021). Technology use during couples' bedtime routines 'bedtime satisfaction' and associations with individual and relational well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(4), 1329-1349. <https://doi.org/10.1177/0265407521991925>
- Ebrahimi, M., & Mehdad, F. (2019). A Qualitative Study of the Social Contexts of Girls' Tendency Towards Pre-Marital Relationships (Case Study: Female dormitory students in Urmia). *Social Studies and Research in Iran*, 8(2), 353-378. https://jisr.ut.ac.ir/article_71976.html
- Ebrahimi, N., Karai, A., Abbaspour, Z., & Shahbazi, M. (2020). Examining the Impact of Individual Identity Dimensions on Attitudes Towards Marriage Mediated by Marriage Horizon Components in Single Female Postgraduate Students. *Women's Research Journal*, 11(31), 1-24. https://www.socialpsychology.ir/article_120660.html
- Garzón-Orjuela, N., Samacá-Samacá, D., Moreno-Chaparro, J., Ballesteros- Cabrera, M. D. P., & Eslava-Schmalbach, J. (2021). Effectiveness of sex education interventions in adolescents: An overview. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 44(1), 15-48. <https://doi.org/10.1080/24694193.2020.1713251>
- Hadiyan, S., Abolmaali Alhasani, K., Rafiepoor, A., & Seadatee Shamir, A. (2025). The effect of psychological capital and social capital in the organizational citizenship behaviors mediated by perception management. *Journal of Psychological Science*, 24(146), 81-98. <https://doi.org/10.52547/JPS.24.146.81>
- Haspert V, W. M. J. P. P. R. P. (2020). Acceptance-Based Emotion Regulation Reduces Subjective and Physiological Pain Responses. *Front Psychol.*, 11, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01514>
- Khaleghi Tabar, S., Kashani Vahid, L., Seadatee Shamir, A., & Abolmaali Al-Hosseini, K. (2022). The effect of successful intelligence model training on tolerance of ambiguity, self-regulatory learning strategies and social adjustment of female students. https://mjms.mums.ac.ir/article_21702.html
- Moeinzadeh, N., Souri, A., & Seadatee Shamir, A. (2025). Comparison of the Effectiveness of Compassion-Based and Mindfulness-Based Therapies on Dysfunctional Communication Beliefs in Women with Multiple Sclerosis. *Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 4(2), 1-10.
- Morris, G., Reiche, E. M. V., Murru, A., Carvalho, A. F., Maes, M., Berk, M., & Puri, B. K. (2018). Multiple immune-inflammatory and oxidative and nitrosative stress pathways explain the frequent presence of depression in multiple sclerosis. *Molecular Neurobiology*, 55(8), 6282-6306. <https://doi.org/10.1007/s12035-017-0843-5>
- Nejat bakhsh Isfahani, L., Seadatee Shamir, A., & Ghamari, M. (2024). Analysis of the Components of Need Professional competences of School Psychologists and Counselors: Using Qualitative Approach. *Cognitive and Behavioral Science Research*. <https://sanad.iau.ir/Journal/sbq/Article/1207371>
- Nikooyeh E, S. S. A., & Mohammadi Aria, A. (2025). The Mediating Role of Cyberbullying, Self-Efficacy, and Parenting Styles in the Relationship Between Trait Emotional Intelligence and School Adjustment in

- Adolescents. *Journal of Cognition, Behavior, Learning*, 2(2), 11.
<https://journalcbl.com/index.php/jcbl/article/view/192>
- Ratanashevorn R, B. E. C. (2021). "Alone in the Rain (bow)": Existential Therapy for Loneliness in LGBTQ+ Clients. *Journal of LGBTQ Issues in Counseling*, 15(1), 110-127. <https://doi.org/10.1080/15538605.2021.1868375>
- Rostaei Rad, S., Zadeh Mohammadi, A., Habibi Askarabad, M., & Qanbari, N. (2018). Predicting Adolescent Behavioral Problems Based on Life Satisfaction, Parent-Adolescent Conflict, and Adolescent Positive Development. *Psychology Growth*, 7(12), 27-48. <https://frooyesh.ir/article-1-653-fa.html>
- Rouhani Farqani, S. (2023). *The Effectiveness of Existential Therapy on Flourishing and Organizational Loyalty of Employees in Tehran's Education Department*
- Rouzbeh, R. (2018). Examining the Causes of Crime Commission in the Criminal Justice System. *Law Yar*, 2(7), 97-110. <https://sid.ir/paper/259705/fa>
- Serfaty, M., Armstrong, M., Vickerstaff, V., Davis, S., Gola, A., McNamee, P., & Low, J. T. (2019). Acceptance and commitment therapy for adults with advanced cancer (CanACT): A feasibility randomised controlled trial. *Psycho-Oncology*, 28(3), 488-496. <https://doi.org/10.1002/pon.4960>
- Shafiei Z, G. M. S. S. A. (2023). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy Training on Psychological Flexibility and Emotional Self-Regulation in Mothers with Children with Specific Learning Disorders. *RJMS*, 30(7), 1-10. https://rjms.iuims.ac.ir/browse.php?a_id=8408&sid=1&slc_lang=fa&ftxt=1
- Shaterdalal Yazdi, A., Seadatee Shamir, A., Asadzadeh, H., & Abolmaali, K. H. (2022). Determining the Effectiveness of Positive Intelligence Training on Emotional Intelligence and Flow Experience of the Elementary School Teachers. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*---. <https://www.sid.ir/paper/1123960/fa>
- Tammeh, B., Dortaj, F., Seadatee Shamir, A., & Farokhi, N. (2025). Developing a Structural Model for Academic Buoyancy based on Motivational Factors and Mediator Roles of Grit, Mental Toughness, and Control. *Educational Psychology*, 20(74), 7-32. https://journals.atu.ac.ir/article_18473.html
- Vali Ashrafi, R. (2019). *Examining Adolescent Girls' Schemas Regarding Family, Marriage, and Sexual Issues*
- van Tilburg, T. G. (2020). Social, emotional, and existential loneliness: a test of the multidimensional concept. *The Gerontologist*. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa082>
- Yaghoubi Sangani, S. (2022). *Loneliness in the Relationship Between Inferiority Feeling and Subjective Happiness in Students*
- Yekleh, M., Mohsenzadeh, F., & Zehrakaar, K. (2018). A Grounded Theory Approach Study of Remarriage Quality After Divorce. *Quarterly Journal of Social Work*, 7(3), 17-31. <https://sid.ir/paper/125969/fa>
- Zandkarimi, G., Farhadi, F., & Seadatee Shamir, A. (2025). Treatment of emotional conflicts of couples based on the criteria of the field of research (RDoC). <http://iranapsy.ir/Article/48335/FullText>
- Zargari Nejad, G. H. (2018). Examining the Validity and Rationality of the Marriage of the Prophet Muhammad (PBUH) with Zainab bint Jahsh. *Bimonthly Journal of Ahl al-Bayt Biography Studies*, 4(6). <https://ensani.ir/fa/article/417334/>
- Zarrouyan, A., & Honarparvaran, N. (2019). Phenomenology of Quality of Life for Women with Addicted Husbands. *New Strategies in Psychology and Educational Sciences*, 1(3), 11-35. <https://andisheeslam.monster/fa/article/412682/>
- Zelli, M. H., Seadatee Shamir, A., & Kazemi, A. (2024). Effectiveness of Psycho-Educational Intervention of Maher Crystallized intelligence on Increasing Socio-Cultural Intelligence in Elementary Second Period Students of Tehran City. *Sociology of Education*., 10(3), 275-288. <https://www.iase-jrn.ir/index.php/se/article/view/506>
- Zelli, M. H., Seadatee Shamir, A., & Kazemi, A. (2025). The Effectiveness of the Maher Crystallized Intelligence Educational-Psychological Intervention on Enhancing Fluid Intelligence and Socio-Cultural Intelligence. *Mental Health and Lifestyle Journal*, 3(1), 1-14. <https://www.iase-jrn.ir/index.php/se/article/view/506>
- Zhang C-Q, L. E. S. P. C. P. K. H. M. S., & Hayes, S. C. (2018). Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change: A Contextually-Driven Approach. *Front. Psychol.*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02350>