

مقایسه اثربخشی آموزش گروهی بخشایش توأم با تئوری انتخاب و مدیریت هیجان بر خودافشاگری و پریشانی روان‌شناختی در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی

مشخصات نویسندگان:



© ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.
انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی ۴.۰ CC BY-NC صورت گرفته است.

۱. ناهید محمدعلی زاده: گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران
۲. مهریار عنصری*: گروه روانشناسی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران
۳. مریم قهرمانی: گروه روانشناسی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران
۳. مهناز عسگریان: گروه روانشناسی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: dr.anasseri1969@iau.ac.ir

شیوه استناددهی: محمدعلی زاده، ناهید، عنصری، مهریار، قهرمانی، مریم، و عسگریان، مهناز. (۱۴۰۵). مقایسه اثربخشی آموزش گروهی بخشایش توأم با تئوری انتخاب و مدیریت هیجان بر خودافشاگری و پریشانی روان‌شناختی در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۳ (۳)، ۱-۲۳.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش گروهی بخشایش توأم با تئوری انتخاب و آموزش مدیریت هیجان بر خودافشاگری و پریشانی روان‌شناختی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی زناشویی انجام شد. این پژوهش کاربردی با طرح نیمه‌آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه و مرحله پیگیری انجام شد. جامعه آماری شامل زنان متأهل آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی زناشویی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره منطقه ۵ استان تهران در سال ۱۴۰۴ بود. از میان افراد واجد شرایط، ۶۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۲۰ نفری شامل آموزش گروهی بخشایش توأم با تئوری انتخاب، آموزش مدیریت هیجان و گروه گواه گمارده شدند. مداخله بخشایش مبتنی بر تئوری انتخاب در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و آموزش مدیریت هیجان در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه خودافشاگری هیجانی اسنل و مقیاس پریشانی روان‌شناختی کسلر گردآوری و با تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی تحلیل شدند. نتایج تحلیل چندمتغیری نشان داد اثر مداخلات بر خودافشاگری ($Wilks' \lambda = 0.432$, $F = 14.62$, $p = 0.001$, $\eta^2 = 0.343$) و پریشانی روان‌شناختی ($Wilks' \lambda = 0.569$, $F = 9.11$, $p = 0.001$, $\eta^2 = 0.245$) معنادار بود. همچنین اثر تعاملی گروه×زمان برای خودافشاگری ($F = 18.54$, $p = 0.001$, $\eta^2 = 0.394$) و پریشانی روان‌شناختی ($F = 8.12$, $p = 0.001$, $\eta^2 = 0.223$) معنادار بود. آزمون تعقیبی بنفرونی نشان داد هر دو مداخله در مقایسه با گروه گواه موجب افزایش معنادار خودافشاگری و کاهش معنادار پریشانی روان‌شناختی شدند. افزون بر این، تفاوت میان دو مداخله برای خودافشاگری ($p = 0.001$) و پریشانی روان‌شناختی ($p = 0.011$) معنادار بود؛ به گونه‌ای که آموزش بخشایش توأم با تئوری انتخاب اثربخشی بیشتری داشت. آموزش گروهی بخشایش توأم با تئوری انتخاب در مقایسه با آموزش مدیریت هیجان، رویکرد مؤثرتری برای افزایش خودافشاگری و کاهش پریشانی روان‌شناختی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی زناشویی است و می‌تواند در برنامه‌های مشاوره‌ای و مداخلات روان‌شناختی این گروه مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: بخشایش، تئوری انتخاب، مدیریت هیجان، خودافشاگری، پریشانی روان‌شناختی، پیمان‌شکنی زناشویی.

Comparing the Effectiveness of Group Forgiveness Training Combined with Choice Theory and Emotion Management Training on Self-Disclosure and Psychological Distress in Women Affected by Marital Infidelity



© 2026 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

Authors' Information:

1. Nahid Mohammadalizadeh: Department of Psychology, Sav.C., Islamic Azad University, Saveh, Iran
2. Mehryar Anasseri*: Department of Psychology, Ash.C., Islamic Azad University, Ashtian, Iran
3. Margam Ghahremani: Department of Psychology, Ash.C., Islamic Azad University, Ashtian, Iran
4. Mahnaz Askarian: Department of Psychology, Ash.C., Islamic Azad University, Ashtian, Iran

Corresponding author's email: dr.anasseri1969@iau.ac.ir

How to cite: Mohammadalizadeh, N., Anasseri, M., Ghahremani, M., & Askarian, M. (2026). Comparing the Effectiveness of Group Forgiveness Training Combined with Choice Theory and Emotion Management Training on Self-Disclosure and Psychological Distress in Women Affected by Marital Infidelity. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 3(3), 1-23.

Abstract

This study aimed to compare the effectiveness of group forgiveness training combined with Choice Theory and emotion management training in improving self-disclosure and reducing psychological distress among women affected by marital infidelity. This applied study employed a quasi-experimental pretest–posttest design with a control group and follow-up assessment. The statistical population consisted of married women affected by marital infidelity who attended a counseling center in District 5 of Tehran Province during 2025–2026. Sixty eligible participants were selected and randomly assigned to three groups of 20: forgiveness training combined with Choice Theory, emotion management training, and a control group. The Choice Theory-based forgiveness intervention consisted of eight 90-minute group sessions, whereas emotion management training comprised ten 90-minute sessions. Data were collected using Snell's Emotional Self-Disclosure Scale and Kessler's Psychological Distress Scale and analyzed using repeated-measures analysis of variance and Bonferroni post-hoc comparisons. Multivariate analyses demonstrated significant intervention effects on self-disclosure (Wilks' $\lambda=0.432$, $F=14.62$, $p=0.001$, $\eta^2=0.343$) and psychological distress (Wilks' $\lambda=0.569$, $F=9.11$, $p=0.001$, $\eta^2=0.245$). Significant group $\times$ time interaction effects were also observed for self-disclosure ($F=18.54$, $p=0.001$, $\eta^2=0.394$) and psychological distress ($F=8.12$, $p=0.001$, $\eta^2=0.223$). Bonferroni post-hoc analyses indicated that both interventions significantly increased self-disclosure and reduced psychological distress compared with the control condition. Moreover, the effects of the two interventions differed significantly for both self-disclosure ($p=0.001$) and psychological distress ($p=0.011$), with forgiveness training combined with Choice Theory producing greater improvements than emotion management training. Group forgiveness training combined with Choice Theory appears to be more effective than emotion management training in enhancing self-disclosure and reducing psychological distress among women affected by marital infidelity. This intervention may therefore represent a useful therapeutic approach for counseling and psychological programs addressing the consequences of marital infidelity.

Keywords: Forgiveness, Choice Theory, Emotion Management, Self-Disclosure, Psychological Distress, Marital Infidelity.

پیمان شکنی زناشویی یکی از جدی ترین بحران هایی است که می تواند ساختار عاطفی، روان شناختی و ارتباطی خانواده را با اختلال مواجه سازد. ازدواج معمولاً با انتظاراتی نظیر صمیمیت، اعتماد، حمایت هیجانی، احساس تعلق و امنیت متقابل آغاز می شود و کیفیت استمرار آن تا حد زیادی به توانایی زوجین در حفظ این مؤلفه ها و مدیریت تعارض های اجتناب ناپذیر زندگی مشترک وابسته است (Chan & Tan, 2020; McKay et al., 2023). با این حال، پیمان شکنی می تواند این بنیان ها را به شدت تضعیف کرده و احساس امنیت و پیش بینی پذیری را در رابطه از بین ببرد. پیمان شکنی زناشویی به طور کلی به نقض توافق یا تعهد انحصاری در رابطه زوجی اشاره دارد که ممکن است در قالب روابط عاطفی، جنسی یا اشکال ترکیبی با فردی خارج از رابطه اصلی بروز یابد و پیامدهای آن محدود به رابطه زوجین باقی نماند، بلکه کل نظام خانوادگی را تحت تأثیر قرار دهد (Asadu & Egbuche, 2020). شواهد نشان می دهد که تجربه پیمان شکنی می تواند با تشدید تعارض، احساس ناامنی، خشم، حسادت، کاهش اعتماد، بی ثباتی رابطه، خشونت میان فردی و حتی تغییر در عملکردهای والدینی همراه باشد (Kyegombe et al., 2022; Olamijuwon et al., 2021). علاوه بر این، مواجهه با افشای پیمان شکنی ممکن است برای فرد آسیب دیده به صورت یک تجربه شدیداً تهدید کننده ادراک شود و واکنش هایی نظیر شوک، سردرگمی، ناامیدی، اضطراب، اندوه، افکار مزاحم، کاهش عزت نفس و دشواری در تنظیم هیجانات را در پی داشته باشد (Yokotani, 2018). از این منظر، پیمان شکنی تنها یک تخلف رفتاری یا بین فردی نیست، بلکه می تواند تجربه ای چندبعدی باشد که احساس ارزشمندی، هویت فردی، امنیت روانی و کیفیت ارتباط فرد آسیب دیده با همسر و محیط اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد.

یکی از پیامدهای مهم پیمان شکنی زناشویی، افزایش پریشانی روان شناختی است. پریشانی روان شناختی مفهومی کلی برای توصیف مجموعه ای از حالات ناخوشایند هیجانی و شناختی مانند اضطراب، افسردگی، بی قراری، احساس درماندگی، خستگی روانی و کاهش توانایی مقابله مؤثر با فشارهای زندگی است. هنگامی که پیمان شکنی آشکار می شود، فرد آسیب دیده ممکن است نه تنها با فقدان اعتماد در رابطه، بلکه با تهدیدی نسبت به تصویر خود، قضاوت درباره گذشته رابطه و نگرانی نسبت به آینده زندگی مشترک مواجه شود. در چنین شرایطی، ظرفیت تحمل پریشانی و انعطاف پذیری شناختی اهمیت ویژه ای پیدا می کند؛ زیرا نحوه تفسیر تجربه خیانت و توانایی فرد برای سازگار شدن با پیامدهای آن می تواند شدت پریشانی را تعیین کند (Zanganeh Parsa & Habbi, 2020). پژوهش های جدید نیز نشان داده اند که زنان آسیب دیده از پیمان شکنی ممکن است در معرض سطوح بالاتری از پریشانی روان شناختی قرار گیرند و متغیرهایی مانند بخشایش، اجتناب تجربه ای و باورهای مربوط به رابطه در شدت یا تداوم این پیامدها نقش داشته باشند (Hashemi Fesharaki & Salehi, 2026; Masoumirad et al., 2026). از سوی دیگر، اگر فرد نتواند هیجانات منفی ناشی از این تجربه را پردازش و مدیریت کند، احتمال تداوم چرخه نشخوار فکری، برانگیختگی هیجانی، خشم و اجتناب افزایش می یابد. بنابراین، مداخلاتی که تنها بر کاهش علائم متمرکز باشند، ممکن است برای مواجهه با

ماهیت پیچیده و چندسطحی پیامدهای پیمان‌شکنی کفایت نکنند و استفاده از رویکردهایی که علاوه بر تنظیم هیجان، بر بازسازی معنا، مسئولیت‌پذیری، انتخاب‌های رفتاری و بازتعریف رابطه با تجربه آسیب تمرکز دارند، ضرورت بیشتری پیدا می‌کند.

در کنار پریشانی روان‌شناختی، خودافشاگری از دیگر متغیرهای مهم در سازگاری زوجی و بازسازی روابط آسیب‌دیده محسوب می‌شود. خودافشاگری به فرایند بیان اطلاعات، افکار، احساسات، نگرانی‌ها، نیازها و تجارب شخصی برای دیگری اشاره دارد و یکی از مؤلفه‌های اساسی شکل‌گیری صمیمیت، اعتماد و ارتباط عاطفی پایدار است (Towner et al., 2022). در روابط زناشویی، توانایی فرد برای بیان آشکار و محترمانه هیجانات و نیازهای خود می‌تواند فرصت درک متقابل و حل‌سازنده تعارض را فراهم کند. در مقابل، اجتناب از بیان هیجان، پنهان‌سازی احساسات و ناتوانی در انتقال تجربیات درونی ممکن است به افزایش فاصله عاطفی، سوءبرداشت و تداوم تعارض منجر شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودافشاگری و ابراز هیجان با شاخص‌های مطلوب‌تر سلامت روان ارتباط دارند و افرادی که قادرند هیجانات خود را به‌صورت مناسب بیان کنند، از ظرفیت بیشتری برای دریافت حمایت اجتماعی، تنظیم هیجانات و سازگاری با فشارهای روان‌شناختی برخوردارند (Poursajjadi & Jarareh, 2023). همچنین آموزش مهارت خودافشاگری می‌تواند در کاهش برخی مشکلات هیجانی از جمله افسردگی مؤثر باشد و زمینه تعامل سالم‌تر را فراهم کند (Orek & Kouti, 2020). با این حال، در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی، خودافشاگری ممکن است به دلیل ترس از قضاوت، احساس شرم، نگرانی از آسیب مجدد، بی‌اعتمادی و حساسیت نسبت به طردشدگی کاهش یابد. بنابراین، افزایش خودافشاگری سالم در این افراد مستلزم ایجاد احساس امنیت، توانایی تنظیم هیجانات و بازسازی باور فرد نسبت به کنترل و مسئولیت در روابط است.

یکی از مفاهیمی که در مداخلات مرتبط با پیمان‌شکنی مورد توجه قرار گرفته، بخشایش است. بخشایش را نمی‌توان مترادف با فراموش کردن خطا، توجیه رفتار آسیب‌زا یا چشم‌پوشی از مسئولیت فرد خطاکار دانست، بلکه فرایندی روان‌شناختی است که طی آن فرد تلاش می‌کند از شدت خشم، خصومت، میل به انتقام و اشتغال ذهنی با آسیب بکاهد و رابطه خود با تجربه رخ داده را بازسازی کند. مطالعات نشان داده‌اند که بخشایش می‌تواند با کیفیت بهتر روابط زناشویی، کاهش تعارض و بهبود سازگاری روانی همراه باشد (Barzgaran et al., 2021). در زنان مواجهه‌شده با خیانت همسر، مداخلات مبتنی بر بخشایش می‌توانند به کاهش تعارض زناشویی و پردازش مؤثرتر پیامدهای عاطفی کمک کنند (Khosravi & Ghejavand, 2026). همچنین یافته‌های مربوط به نقش بخشایش در ارتباط میان همدلی، رضایت زناشویی و آگاهی زناشویی نشان می‌دهد که بخشایش در فرایند حفظ و ترمیم رابطه می‌تواند نقشی فراتر از کاهش خشم داشته باشد و به شکل‌گیری درک متقابل و بازتعریف رابطه کمک کند (Sahin & Sirin, 2025). در همین راستا، شواهد جدید نشان داده‌اند که بخشایش می‌تواند به‌عنوان یک متغیر میانجی در رابطه میان اجتناب تجربه‌ای، باورهای رابطه‌ای و فرسودگی زناشویی عمل کند؛ موضوعی که اهمیت پرداختن مستقیم به فرایند بخشایش در مداخلات مربوط به زنان درگیر مشکلات زناشویی را برجسته می‌سازد (Masoumirad et al., 2026). با این حال، انتظار نمی‌رود که بخشایش به‌تنهایی و بدون چارچوبی منسجم برای بازسازی انتخاب‌ها، مسئولیت‌پذیری و رفتارهای ارتباطی بتواند تمامی ابعاد آسیب ناشی از پیمان‌شکنی را پوشش دهد.

از رویکردهایی که ظرفیت ترکیب با آموزش بخشایش را دارد، نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی است. در نظریه انتخاب، رفتار انسان در پیوند با تلاش برای ارضای نیازهای اساسی و انتخاب شیوه‌هایی برای رسیدن به خواسته‌ها تبیین می‌شود و بر این اصل تأکید می‌شود که افراد اگرچه همواره قادر به کنترل رفتار دیگران یا تغییر گذشته نیستند، می‌توانند بر انتخاب‌های فعلی، رفتارهای خود و نحوه پاسخ به شرایط تمرکز کنند (Glasser, 2021). این رویکرد بر مسئولیت‌پذیری شخصی، کنترل درونی، ارزیابی رفتار و طراحی برنامه‌های عملی برای تغییر تأکید دارد و می‌کوشد فرد را از تمرکز افراطی بر کنترل دیگران به سوی ارزیابی انتخاب‌های شخصی هدایت کند (Corey, 2022). در مواجهه با پیمان‌شکنی، این منطق می‌تواند اهمیت ویژه‌ای داشته باشد؛ زیرا فرد آسیب‌دیده ممکن است بخش عمده انرژی روانی خود را صرف پرسش‌های حل‌ناشدنی درباره رفتار همسر یا گذشته کند. نظریه انتخاب به او کمک می‌کند میان آنچه در کنترل اوست و آنچه خارج از کنترل قرار دارد تمایز ایجاد کرده و بر تصمیم‌های فعلی، ارزش‌ها و نیازهای اساسی خود تمرکز کند. همچنین در واقعیت‌درمانی، خودارزیابی جایگاه محوری دارد؛ بدین معنا که فرد بررسی می‌کند آیا رفتار فعلی او را به خواسته‌های مطلوب و روابط رضایت‌بخش نزدیک می‌کند یا خیر، و در صورت ناکارآمد بودن، گزینه‌های رفتاری جدید را طراحی می‌کند (Wiederhold & Riva, 2019). این تأکید بر انتخاب، مسئولیت و برنامه‌ریزی می‌تواند آموزش بخشایش را از سطح یک توصیه اخلاقی فراتر برده و آن را به فرایندی فعال برای بازسازی روانی و ارتباطی تبدیل کند.

شواهد تجربی نیز کاربرد نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی را در حوزه روابط زوجی مورد حمایت قرار داده‌اند. استفاده از مشاوره گروهی مبتنی بر واقعیت‌درمانی با افزایش سازگاری زناشویی و شادکامی زوجین همراه بوده است (Mollaei, 2019). همچنین زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی توانسته است تعارضات زناشویی را در زوج‌های متقاضی طلاق کاهش دهد (Bahmani et al., 2022). یافته‌های جدیدتر نیز نشان داده‌اند که آموزش واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب می‌تواند رضایت زناشویی و کیفیت روابط زوجین را بهبود بخشد (Heshmati et al., 2024). این یافته‌ها نشان می‌دهند که نظریه انتخاب نه‌فقط برای اصلاح رفتار فردی، بلکه برای بازسازی کیفیت رابطه و کاهش الگوهای ناکارآمد تعاملی نیز قابل استفاده است. از منظر نظری، تلفیق این رویکرد با آموزش بخشایش می‌تواند دو فرایند مکمل را فعال کند: از یک سو کاهش خصومت، رنج و تمرکز بر رفتار آسیب‌زای همسر از طریق بخشایش، و از سوی دیگر تقویت مسئولیت‌پذیری، خودارزیابی و انتخاب رفتارهای سازنده از طریق نظریه انتخاب. چنین تلفیقی به‌ویژه برای زنانی که پس از پیمان‌شکنی با کاهش خودافشاگری و افزایش پریشانی روان‌شناختی مواجه شده‌اند، می‌تواند زمینه بازسازی احساس کنترل و افزایش توانایی برای بیان سالم هیجانات را فراهم کند.

در کنار این رویکرد، آموزش مدیریت هیجان نیز به‌عنوان یکی از مداخلات مهم برای کاهش پیامدهای روان‌شناختی تعارضات و بحران‌های زناشویی مطرح است. تنظیم یا مدیریت هیجان به مجموعه فرایندهایی اشاره دارد که افراد از طریق آنها شدت، مدت، نوع یا شیوه ابراز هیجان را تعدیل می‌کنند و از راهبردهای مختلف برای سازگاری با شرایط استرس‌زا بهره می‌گیرند (Wittenborn et al., 2019). در مواجهه با رویدادهای تهدیدکننده، افراد پیش از آنکه واکنش رفتاری نشان دهند، از راهبردهای شناختی و هیجانی برای تفسیر و کنترل تجربه خود استفاده می‌کنند و کیفیت این راهبردها می‌تواند پیامدهای روانی و ارتباطی بعدی را تحت تأثیر قرار دهد (Ganz et al., 2022). مدیریت هیجان همچنین با بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است و توانایی فرد برای شناخت، پذیرش و تعدیل هیجانات می‌تواند نقش محافظتی در برابر

واکنش‌های شدید و ناسازگارانه ایفا کند (Moghimi, 2023). از سوی دیگر، تنظیم هیجان تنها به مهار یا کاهش هیجان محدود نمی‌شود، بلکه شامل توانایی شناخت هیجان، فهم پیام آن، تعدیل شدت واکنش و انتخاب شیوه بیان متناسب با موقعیت است (Meshaghati, 2020). در چارچوب روابط زناشویی، این مهارت می‌تواند به کاهش واکنش‌های تکانشی، خشم، سرزنش، اجتناب و رفتارهای ارتباطی مخرب منجر شود.

مطالعات حوزه زوج‌درمانی نیز اثربخشی رویکردهای مبتنی بر هیجان را در بهبود روابط نشان داده‌اند. درمان هیجان‌مدار از طریق تمرکز بر هیجانات بنیادین، نیازهای دلبستگی و الگوهای تعاملی، تلاش می‌کند چرخه‌های ناسازگار رابطه را شناسایی و بازسازی کند. یافته‌ها نشان داده‌اند که زوج‌درمانی هیجان‌مدار می‌تواند پریشانی رابطه‌ای و نشانه‌های افسردگی را کاهش دهد و از طریق تغییر در فرایندهای عاطفی و دلبستگی به بهبود رابطه کمک کند (Ganz et al., 2022; Wittenborn et al., 2019). در مطالعات داخلی نیز آموزش راهبردهای مدیریت هیجان بر اساس رویکردهای مبتنی بر طرحواره و زوج‌درمانی هیجان‌مدار توانسته است الگوهای ارتباطی زوجین را بازسازی کند (Darvishnejad Sikaroudi et al., 2024). چنین یافته‌هایی نشان می‌دهند که آموزش مدیریت هیجان می‌تواند برای زنانی که پس از پیمان‌شکنی با خشم، اضطراب، غم، افکار مزاحم و دشواری در ابراز هیجان مواجه‌اند، یک گزینه درمانی مناسب باشد. از این منظر، آموزش مهارت‌هایی مانند شناسایی هیجانات اولیه و ثانویه، مشاهده غیرقضاوتی هیجان، شناخت نیازهای نهفته، اصلاح چرخه‌های هیجانی، تنفس دیافراگمی، خودگویی مثبت، بیان سازنده هیجانات و بازتعریف تجربه‌های منفی می‌تواند به کاهش پریشانی و تقویت ارتباط مؤثر کمک کند. با وجود این، بخشایش مبتنی بر نظریه انتخاب و مدیریت هیجان بر سازوکارهای یکسانی استوار نیستند. آموزش مدیریت هیجان عمدتاً بر شناسایی، پذیرش، تنظیم و بیان سازگارانه هیجانات تمرکز دارد، در حالی که آموزش بخشایش توأم با نظریه انتخاب، افزون بر مدیریت برخی هیجانات منفی، بر بازتعریف تجربه آسیب، رهایی از اشتغال ذهنی نسبت به خطا، مسئولیت‌پذیری شخصی، تمرکز بر انتخاب‌های فعلی، بازسازی دنیای مطلوب و تعیین اهداف جدید تأکید می‌کند. این تفاوت نظری می‌تواند سبب شود که دو مداخله آثار متفاوتی بر متغیرهایی مانند خودافشاگری و پریشانی روان‌شناختی داشته باشند. پژوهش‌های مقایسه‌ای اخیر در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی نیز نشان داده‌اند که رویکردهای درمانی مختلف ممکن است در کاهش پریشانی روان‌شناختی و افزایش بخشایش، اندازه اثر متفاوتی داشته باشند (Hashemi, 2026; Fesharaki & Salehi, 2026). از سوی دیگر، تأثیر درمان‌های بخشایش‌محور بر تعارض زناشویی و نقش بخشایش در تنظیم پیامدهای روابط آسیب‌دیده، ضرورت بررسی دقیق‌تر این سازه را در کنار سایر مداخلات روان‌شناختی تقویت کرده است (Khosravi & Ghejavand, 2026; Sahin & Sirin, 2025). بنابراین، صرف اثبات اثربخشی هر مداخله به‌صورت جداگانه برای تصمیم‌گیری بالینی کافی نیست و مقایسه مستقیم آنها می‌تواند مشخص کند کدام رویکرد در مواجهه با نیازهای خاص زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی ظرفیت بیشتری دارد. بررسی پیشینه همچنین نشان می‌دهد که بسیاری از مطالعات پیشین بر متغیرهایی مانند تعارض زناشویی، رضایت زناشویی، کیفیت رابطه، بخشایش، سازگاری، الگوهای ارتباطی یا نشانه‌های هیجانی تمرکز داشته‌اند، اما مقایسه مستقیم آموزش گروهی بخشایش توأم با نظریه انتخاب و آموزش مدیریت هیجان از نظر اثرگذاری بر خودافشاگری و پریشانی روان‌شناختی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این خلأ اهمیت دارد،

زیرا خودافشاگری و پریشانی روان‌شناختی دو بعد مکمل از پیامدهای پیمان‌شکنی را بازنمایی می‌کنند؛ خودافشاگری بیشتر به ظرفیت فرد برای بازگشت به تعامل باز، صمیمانه و سالم مربوط است، در حالی که پریشانی روان‌شناختی شدت فشار درونی و بار هیجانی تجربه را نشان می‌دهد. بنابراین، مداخله‌ای که بتواند هم‌زمان موجب افزایش توانایی بیان هیجانات و کاهش آشفتگی روان‌شناختی شود، از ارزش بالینی بیشتری برخوردار خواهد بود. یافته‌های مربوط به ارتباط خودافشاگری با سلامت روان (Poursajjadi & Jarareh, 2023; Towner et al., 2022)، اثربخشی واقعیت‌درمانی در بهبود روابط زوجی (Bahmani et al., 2022; Heshmati et al., 2024)، نقش تنظیم هیجان در سازگاری روان‌شناختی (Darvishnejad Sikaroudi et al., 2024; Moghimi, 2023) و اهمیت بخشایش در روابط زناشویی آسیب‌دیده (Barzgaran et al., 2021; Khosravi & Ghejavand, 2026) همگی نشان می‌دهند که مقایسه این دو رویکرد می‌تواند به انتخاب مداخلات هدفمندتر در مراکز مشاوره و درمان زوجین کمک کند.

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش گروهی بخشایش توأم با نظریه انتخاب و آموزش مدیریت هیجان بر خودافشاگری و پریشانی روان‌شناختی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی زناشویی بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون، گروه گواه و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان متأهل آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی زناشویی بود که در سال ۱۴۰۴ به مرکز مشاوره منطقه ۵ استان تهران مراجعه کرده بودند. با توجه به ماهیت مداخله‌ای پژوهش، تعداد پیشنهادی برای مطالعات نیمه‌آزمایشی و نیز احتمال ریزش آزمودنی‌ها، ۶۰ زن واجد شرایط به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. فرایند انتخاب نمونه به این صورت بود که ابتدا زنان مراجعه‌کننده‌ای که تجربه پیمان‌شکنی زناشویی آنان تأیید شده بود از نظر معیارهای ورود و خروج بررسی شدند و سپس از میان افراد واجد شرایط، ۶۰ نفر انتخاب و با انتساب تصادفی در سه گروه ۲۰ نفری شامل گروه آزمایشی آموزش گروهی بخشایش توأم با نظریه انتخاب، گروه آزمایشی آموزش مدیریت هیجان و گروه گواه قرار گرفتند. گروه گواه در طول دوره پژوهش هیچ‌یک از مداخلات مورد بررسی را دریافت نکرد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل ۴ سال زندگی مشترک، تأیید وقوع پیمان‌شکنی زناشویی، ادامه زندگی مشترک با همسر پس از آشکار شدن پیمان‌شکنی، گذشت حداقل ۳ ماه و حداکثر ۶ ماه از زمان افشای پیمان‌شکنی، قرار داشتن در دامنه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال، داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم و عدم شرکت در مداخلات روان‌شناختی مشابه طی ۶ ماه پیش از ورود به پژوهش بود. همچنین داشتن بیماری جسمانی یا روان‌شناختی مشهود، سوءمصرف مواد بر اساس خوداظهاری، قرار داشتن در خارج از دامنه سنی تعیین‌شده، قطع رابطه زناشویی در طول دوره آموزش، غیبت در بیش از دو جلسه مداخله، بی‌میلی به ادامه حضور در مطالعه، مقاومت در برابر فرایند آموزشی یا عدم همکاری با گروه به‌عنوان ملاک‌های خروج در نظر گرفته شدند. پس از بررسی معیارهای ورود و اخذ رضایت برای شرکت در پژوهش، هر سه گروه در مرحله پیش‌آزمون با ابزارهای پژوهش ارزیابی شدند؛ سپس مداخلات در دو گروه آزمایشی اجرا شد و پس از پایان دوره، پس‌آزمون و متعاقب آن مرحله پیگیری انجام گرفت.

مقیاس خودافشایی هیجانی: برای سنجش خودافشاگری هیجانی از مقیاس خودافشایی هیجانی اسنل استفاده شد. این ابزار با هدف ارزیابی میزان تمایل افراد به افشای حالات و تجربه‌های هیجانی طراحی شده و شامل ۴۰ ماده در هشت خرده‌مقیاس افسردگی، شادی، حسادت، اضطراب، عصبانیت، آرامش، خونسردی و ترس است؛ هر خرده‌مقیاس نیز از ۵ ماده تشکیل شده است. پاسخ‌ها بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «هرگز به کسی نمی‌گویم» با نمره ۱ تا «همیشه به کسی می‌گویم» با نمره ۵ نمره‌گذاری می‌شوند؛ بنابراین دامنه نمره کل پرسشنامه از ۴۰ تا ۲۰۰ است و کسب نمره بالاتر نشان‌دهنده تمایل بیشتر فرد به خودافشایی هیجانی است. در بررسی‌های روان‌سنجی اولیه، ثبات زمانی و همسانی درونی خرده‌مقیاس‌ها مطلوب گزارش شده و ضرایب آلفای کرونباخ در خرده‌مقیاس‌های مختلف در دامنه ۰.۸۱ تا ۰.۹۵ قرار داشته است. در مطالعات داخلی نیز روایی محتوایی ابزار با استفاده از نظر متخصصان روان‌شناسی مورد تأیید قرار گرفته است. این مقیاس در پژوهش حاضر برای سنجش تغییرات خودافشاگری هیجانی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مورد استفاده قرار گرفت.

پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی: برای ارزیابی پریشانی روان‌شناختی از پرسشنامه ۱۰ ماده‌ای پریشانی روان‌شناختی کسلر استفاده شد. این ابزار شامل ۱۰ سؤال است که مؤلفه‌های خستگی، عصبی بودن، بی‌قراری و افسردگی را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌دهندگان هر سؤال را بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از «هیچ‌وقت» با نمره صفر تا «همیشه» با نمره ۴ پاسخ می‌دهند و افزایش نمره کل نشان‌دهنده سطح بالاتر پریشانی روان‌شناختی است. در ساختار محتوایی ابزار، خستگی با سؤالات ۱ و ۹، عصبی بودن با سؤالات ۲ و ۳، بی‌قراری با سؤالات ۵ و ۶ و افسردگی با سؤالات ۴، ۷، ۸ و ۱۰ سنجیده می‌شود. نتایج بررسی‌های روان‌سنجی پیشین، ساختار عاملی مناسب این ابزار را نشان داده‌اند و بارهای عاملی گزارش شده برای عامل اصلی در محدوده ۰.۶۵ تا ۰.۸۴ قرار داشته‌اند. همچنین برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰.۹۳ و ضریب پایایی اسپیرمن-براون ۰.۹۱ گزارش شده و در مطالعات ایرانی نیز ضرایب آلفای کرونباخ در محدوده مطلوب، از جمله ۰.۸۳ و ۰.۹۲، به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز این پرسشنامه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برای تعیین تغییرات سطح پریشانی روان‌شناختی شرکت‌کنندگان به کار رفت.

پروتکل آموزش گروهی بخشایش توأم با نظریه انتخاب در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و با بهره‌گیری از اصول نظریه انتخاب گلاسرو محتوای بسته آموزشی نظریه انتخاب اجرا شد. در جلسه نخست، پیش‌آزمون اجرا و پس از معرفی رهبر گروه و اعضا، اهداف، منطق زیربنایی برنامه، قواعد گروه و انتظارات شرکت‌کنندگان تشریح شد و بحث گروهی درباره تجربه پیمان‌شکنی و احساسات مرتبط با آن صورت گرفت؛ تمرین خانگی این جلسه نوشتن نامه‌ای بدون ارسال برای همسر، صرفاً با هدف بیان احساسات بود. در جلسه دوم، اصول اساسی نظریه انتخاب، مفهوم دنیای مطلوب و پنج نیاز اساسی شامل عشق و تعلق، قدرت، آزادی، تفریح و بقا معرفی شد و شرکت‌کنندگان تأثیر پیمان‌شکنی بر نیازهای اساسی خود و میزان ارضای آنها را بررسی کردند. در جلسه سوم، بخشایش به‌عنوان فرایندی درونی، آگاهانه و اختیاری معرفی شد و ابعاد عاطفی، شناختی و رفتاری آن، تفاوت بخشایش با فراموش کردن، توجیه رفتار نادرست یا سلب مسئولیت از فرد خطاکار و نیز موانع درون‌فردی و بین‌فردی بخشایش بررسی شد؛ شرکت‌کنندگان نیز مزایا و معایب بخشایش را از دیدگاه خود ثبت کردند. جلسه چهارم به بازتعریف هویت پس از آسیب، تقویت خودپذیری و عزت نفس اختصاص داشت و شرکت‌کنندگان با بازسازی دنیای مطلوب، بررسی اثر پیمان‌شکنی بر تصویر ذهنی

خود و تفکیک رفتار نادرست همسر از ارزش و هویت شخصی خویش آشنا شدند. در جلسه پنجم، مدیریت خشم و هیجانات منفی با تأکید بر شناسایی محرکها، بازسازی شناختی، مسئولیت‌پذیری در قبال انتخاب‌های هیجانی، جایگزینی رفتارهای سازنده و تمرین‌های تنفسی و تجسمی آموزش داده شد. در جلسه ششم، مفهوم رشد پس از سانحه، یافتن معنا در تجربه آسیب و هدف‌گذاری کوتاه‌مدت و بلندمدت بر اساس الگوی SMART مطرح شد و بر همسویی اهداف جدید با ارزش‌های فردی و نیازهای اساسی تأکید گردید. در جلسه هفتم، مهارت‌های ارتباطی مؤثر، گوش دادن فعال، استفاده از پیام‌های «من»، مدیریت تعارض و خودافشاگری کنترل‌شده و سالم آموزش داده شد و شرکت‌کنندگان از طریق ایفای نقش و بازخورد گروهی، موانع خودافشاگری از جمله ترس از قضاوت و آسیب‌پذیری را شناسایی کردند. در جلسه هشتم، محتوای جلسات پیشین مرور شد، دستاوردهای فردی مورد ارزیابی قرار گرفت و هر شرکت‌کننده با راهنمایی پژوهشگر برنامه‌ای شخصی برای تداوم تغییرات، شناسایی عوامل خطر بازگشت، تعیین شاخص‌های پیشرفت و مقابله با چالش‌های آینده تدوین کرد؛ در پایان این جلسه پس‌آزمون اجرا شد.

پروتکل آموزش مدیریت هیجان در ۱۰ جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای بر اساس چارچوب درمان هیجان‌مدار گرینبرگ اجرا شد. جلسه نخست با ایجاد فضای ایمن، آشنایی اعضا، بیان انتظارات، تنظیم قواعد گروه شامل رازداری، احترام متقابل و مشارکت فعال، معرفی مبانی نظری مدیریت هیجان و تشریح ساختار جلسات آغاز شد و شرکت‌کنندگان موظف شدند هیجانات روزانه خود را در دفترچه خودآگاهی ثبت کنند. در جلسه دوم، هیجانات اولیه و ثانویه معرفی و تفاوت آنها بررسی شد و شرکت‌کنندگان از طریق تحلیل موقعیت‌های واقعی و ایفای نقش، شناسایی، نام‌گذاری و بیان دقیق‌تر هیجانات را تمرین کردند. جلسه سوم بر مشاهده هیجانات بدون قضاوت، ذهن‌آگاهی هیجانی و حضور در لحظه متمرکز بود و تکنیک «ناظر بودن بر هیجانات» شامل شناسایی، توصیف غیرقضاوتی و رهاسازی هیجان آموزش داده شد. در جلسه چهارم، ارتباط میان هیجانات و نیازهای برآورده‌نشده بررسی شد و نیازهای بنیادین امنیت، احترام و صمیمیت مورد توجه قرار گرفت؛ شرکت‌کنندگان با استفاده از پرسشگری هدایت‌شده، نیازهای پنهان در پس هیجانات آشکار خود را کاوش کردند. جلسه پنجم به شناسایی الگوهای تکرارشونده ناسازگار، از جمله چرخه خشم-گناه و ترس-اجتناب، و اصلاح آنها با استفاده از بازسازی شناختی، توقف فکر، مواجهه تدریجی، ایفای نقش و شبیه‌سازی موقعیت‌ها اختصاص یافت. در جلسه ششم، تکنیک‌های فوری تنظیم هیجان از جمله تنفس دیافراگمی، توقف فکر، خودگویی مثبت، تغییر کانون توجه و کاربرد این مهارت‌ها در موقعیت‌های استرس‌زا آموزش داده شد. جلسه هفتم بر بیان سالم هیجان و تقویت مهارت‌های ارتباطی متمرکز بود و ساختار پیام‌های «من»، بیان هیجان بدون سرزنش و شناسایی هیجانات زیربنایی در موقعیت‌های تعارض آموزش داده شد. در جلسه هشتم، شرکت‌کنندگان آموختند چگونه هیجانات منفی را به اشکال سازنده‌تر تبدیل کنند؛ از جمله تبدیل خشم به جسارت، غم به همدلی و ترس به احتیاط هوشمندانه، و سپس یک تجربه منفی گذشته را با تمرکز بر معانی و هیجانات سازنده بازتعریف کردند. جلسه نهم به بازتعریف خود بر مبنای هیجانات اصیل و تقویت هویت هیجانی سالم اختصاص داشت و با استفاده از تمرین‌های تجسمی، کاوش ارزش‌های هیجانی و ترسیم «نقشه هیجانی هویت»، ارتباط میان هیجانات غالب، ارزش‌ها، نیازهای اساسی و الگوهای رفتاری بررسی شد. در جلسه دهم، محتوای کل دوره مرور شد، پیشرفت‌های شرکت‌کنندگان ارزیابی گردید، عوامل خطر بازگشت به الگوهای قبلی شناسایی شد و هر شرکت‌کننده

یک برنامه شخصی شش ماهه شامل اهداف، شاخص‌های پیشرفت، راهبردهای مرور و شیوه مقابله با لغزش‌های احتمالی تدوین کرد؛ در پایان جلسه نیز پس‌آزمون اجرا شد.

داده‌های حاصل از سه مرحله اندازه‌گیری پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پس از بررسی اولیه و کنترل مفروضه‌های آماری، با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر تحلیل شدند. پیش از اجرای تحلیل اصلی، مفروضه‌های مرتبط با این روش از جمله همگنی ماتریس‌های کوواریانس و مفروضه کرویت بررسی شد و بر اساس نتایج آزمون‌های مربوط، شرایط لازم برای استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر فراهم بود. در تحلیل اصلی، تغییرات نمرات خودافشاگری و پریشانی روان‌شناختی در طول زمان، تفاوت میان سه گروه و اثر تعاملی گروه×زمان بررسی شد تا مشخص شود الگوی تغییر متغیرهای وابسته در مراحل مختلف اندازه‌گیری میان گروه آموزش بخشایش توأم با نظریه انتخاب، گروه آموزش مدیریت هیجان و گروه گواه متفاوت است یا خیر. همچنین پس از مشاهده تفاوت‌های معنادار، از آزمون تعقیبی بنفرونی برای انجام مقایسه‌های زوجی میان گروه‌ها و تعیین محل دقیق تفاوت‌ها استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌های آماری ۰.۰۵ در نظر گرفته شد و اندازه اثر نیز برای تفسیر شدت تأثیر مداخلات گزارش گردید.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، ۶۰ زن آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی زناشویی در سه گروه آموزش گروهی بخشایش توأم با نظریه انتخاب، آموزش مدیریت هیجان و گروه کنترل، هر یک شامل ۲۰ نفر، شرکت داشتند. میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان در گروه بخشایش توأم با نظریه انتخاب به‌ترتیب ۳۴.۷۰ و ۴.۴۱ سال، در گروه مدیریت هیجان ۳۴.۰۰ و ۴.۸۳ سال و در گروه کنترل ۳۵.۹۰ و ۴.۹۱ سال بود. از نظر تحصیلات، در گروه بخشایش توأم با نظریه انتخاب ۳ نفر دارای مدرک دیپلم یا فوق‌دیپلم، ۱۴ نفر دارای مدرک کارشناسی و ۳ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد یا بالاتر بودند؛ در گروه مدیریت هیجان این تعداد به‌ترتیب ۵، ۱۰ و ۵ نفر و در گروه کنترل به‌ترتیب ۵، ۱۳ و ۲ نفر بود. از نظر تعداد فرزندان، در گروه بخشایش توأم با نظریه انتخاب ۲ نفر فاقد فرزند، ۸ نفر دارای یک فرزند و ۱۰ نفر دارای بیش از یک فرزند بودند؛ در گروه مدیریت هیجان به‌ترتیب ۳، ۹ و ۸ نفر و در گروه کنترل به‌ترتیب ۱، ۸ و ۱۱ نفر در این طبقات قرار داشتند. همچنین میانگین و انحراف استاندارد مدت زمان سپری‌شده از ازدواج در گروه بخشایش توأم با نظریه انتخاب به‌ترتیب ۹.۶۸ و ۴.۴۱ سال، در گروه مدیریت هیجان ۱۰.۸۵ و ۴.۹۷ سال و در گروه کنترل ۱۱.۳۰ و ۴.۰۵ سال بود.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد خودافشاگری و پریشانی روان‌شناختی در سه گروه و سه مرحله اندازه‌گیری

متغیر	گروه	پیش‌آزمون، میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	پس‌آزمون، میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	پیگیری، میانگین $\pm$ انحراف استاندارد
خودافشاگری	بخشایش توأم با نظریه انتخاب	۸۷.۵۵ $\pm$ ۱۰.۴۲	۱۲۸.۰۰ $\pm$ ۱۱.۸۱	۱۲۴.۶۰ $\pm$ ۱۵.۲۷
	مدیریت هیجان	۹۱.۰۰ $\pm$ ۱۳.۷۷	۱۱۰.۴۰ $\pm$ ۱۰.۹۱	۱۰۷.۴۵ $\pm$ ۱۲.۲۳
	کنترل	۸۸.۹۰ $\pm$ ۱۱.۴۳	۹۲.۶۰ $\pm$ ۱۰.۵۹	۹۴.۷۵ $\pm$ ۱۳.۰۱

پیشانی روان شناختی	بخشایش توأم با نظریه انتخاب	28.85 ± 5.37	17.60 ± 3.57	19.50 ± 3.14
مدیریت هیجان		29.35 ± 4.53	20.95 ± 3.40	23.30 ± 3.29
کنترل		30.20 ± 4.65	28.85 ± 4.86	27.40 ± 4.98

مطابق جدول ۱، الگوی تغییر میانگین‌ها نشان داد که در هر دو گروه آزمایشی، نمرات خودافشاگری از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون افزایش یافت و این افزایش تا مرحله پیگیری تا حد زیادی حفظ شد، در حالی که تغییرات گروه کنترل محدود بود. بیشترین افزایش خودافشاگری در گروه آموزش بخشایش توأم با نظریه انتخاب مشاهده شد، به‌طوری‌که میانگین این متغیر از ۸۷.۵۵ در پیش‌آزمون به ۱۲۸.۰۰ در پس‌آزمون و ۱۲۴.۶۰ در پیگیری رسید. در مورد پیشانی روان شناختی نیز در هر دو گروه آزمایشی کاهش مشخصی از پیش‌آزمون به پس‌آزمون مشاهده شد که در مرحله پیگیری همچنان نسبت به خط پایه حفظ شده بود. این کاهش نیز در گروه بخشایش توأم با نظریه انتخاب بیشتر بود؛ به‌گونه‌ای که میانگین پیشانی روان شناختی از ۲۸.۸۵ در پیش‌آزمون به ۱۷.۶۰ در پس‌آزمون و ۱۹.۵۰ در پیگیری کاهش یافت. در مقابل، تغییرات میانگین‌های گروه کنترل در هر دو متغیر به‌مراتب محدودتر بود.

پیش از اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر، مفروضه‌های آماری مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که توزیع نمرات خودافشاگری و پیشانی روان شناختی در هر سه گروه و در هر سه مرحله اندازه‌گیری از توزیع نرمال انحراف معناداری نداشت؛ به‌طوری‌که تمامی مقادیر احتمال آزمون شاپیرو-ویلک بزرگ‌تر از ۰.۰۵ بود. همچنین نتایج آزمون لون نشان داد که تفاوت واریانس خطای نمرات خودافشاگری و پیشانی روان شناختی بین گروه‌ها در مراحل مختلف معنادار نبود و در نتیجه مفروضه همگنی واریانس‌های خطا برقرار بود. آزمون Box's M نیز برای خودافشاگری، $F=1.11$ ، $M=14.45$ ، $p=0.345$ و برای پیشانی روان شناختی، $F=0.85$ ، $M=11.03$ ، $p=0.602$ به دست آمد که نشان‌دهنده برقراری مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بود. افزون بر این، آزمون موخلی برای خودافشاگری، $\chi^2=0.07$ ، $p=0.968$ و برای پیشانی روان شناختی، $\chi^2=5.52$ ، $p=0.063$ بود؛ بنابراین مفروضه کرویت نیز برای هر دو متغیر برقرار بود و استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر بدون اعمال تصحیح درجات آزادی امکان‌پذیر بود.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای خودافشاگری و پیشانی روان شناختی

متغیر	اثر	مجموع مجذورات	مجموع مجذورات خطا	F	p	η^2
خودافشاگری	گروه	۱۳۶۱۲.۵۸	۱۳۳۶۲.۹۵	۲۹.۰۳	۰.۰۰۱	۰.۵۰۵
	زمان	۱۱۷۴۱.۴۱	۵۹۵۴.۲۳	۱۱۲.۴۰	۰.۰۰۱	۰.۶۶۴
	گروه × زمان	۸۰۱۶.۲۹	۱۲۳۲۰.۹۰	۱۸.۵۴	۰.۰۰۱	۰.۳۹۴
پیشانی روان شناختی	گروه	۱۴۳۰.۸۸	۱۲۰۶.۲۳	۳۳.۸۱	۰.۰۰۱	۰.۵۴۳
	زمان	۱۱۰۴.۱۳	۱۲۲۱.۳۵	۵۱.۵۳	۰.۰۰۱	۰.۴۷۵
	گروه × زمان	۵۴۶.۷۹	۱۹۲۰.۳۷	۸.۱۲	۰.۰۰۱	۰.۲۲۳

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در جدول ۲ نشان داد که اثر اصلی گروه بر خودافشاگری معنادار بود، $F=29.03$ ، $p=0.001$ ، $\eta^2=0.505$ ؛ به این معنا که میانگین کلی خودافشاگری در سه گروه تفاوت معناداری داشت. اثر اصلی زمان نیز برای خودافشاگری معنادار بود، $F=112.40$ ، $p=0.001$ ، $\eta^2=0.664$ ، که نشان می‌دهد نمرات خودافشاگری در طول سه مرحله اندازه‌گیری به‌طور معناداری تغییر کرده است. مهم‌تر از آن، اثر تعاملی گروه $\times$ زمان نیز معنادار بود، $F=18.54$ ، $p=0.001$ ، $\eta^2=0.394$ ؛ بنابراین الگوی تغییرات خودافشاگری در طول زمان در سه گروه یکسان نبود. در مورد پریشانی روان‌شناختی نیز اثر اصلی گروه، $F=33.81$ ، $p=0.001$ ، $\eta^2=0.543$ ، اثر اصلی زمان، $F=51.53$ ، $p=0.001$ ، $\eta^2=0.475$ ، و اثر تعاملی گروه $\times$ زمان، $F=8.12$ ، $p=0.001$ ، $\eta^2=0.223$ ، همگی معنادار بودند. در مجموع، نتایج نشان داد که هر دو مداخله موجب تغییر معنادار متغیرهای وابسته شدند، اما اندازه و روند این تغییرات در دو گروه آزمایشی و گروه کنترل متفاوت بود. اندازه اثر تعامل گروه و زمان نیز نشان داد که بخش قابل‌توجهی از تغییرات خودافشاگری و پریشانی روان‌شناختی به تفاوت در الگوی پاسخ گروه‌ها در طول زمان مربوط بوده است.

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه مراحل اندازه‌گیری و گروه‌های پژوهش

متغیر	مقایسه	تفاوت میانگین	خطای معیار	p
خودافشاگری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۲۱.۱۸	۱.۹۲	۰.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۱۹.۷۸	۱.۸۷	۰.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۱.۴۰	۱.۹۱	۱.۰۰۰
پریشانی روان‌شناختی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۷.۰۰	۰.۶۵	۰.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۶.۰۷	۰.۸۴	۰.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	-۰.۹۳	۰.۷۴	۰.۶۴۴
خودافشاگری	بخشایش توأم با نظریه انتخاب - مدیریت هیجان	۱۰.۴۳	۲.۸۰	۰.۰۰۱
	بخشایش توأم با نظریه انتخاب - کنترل	۲۱.۳۰	۲.۸۰	۰.۰۰۱
	مدیریت هیجان - کنترل	۱۰.۸۷	۲.۸۰	۰.۰۰۱
پریشانی روان‌شناختی	بخشایش توأم با نظریه انتخاب - مدیریت هیجان	-۲.۵۵	۰.۸۴	۰.۰۱۱
	بخشایش توأم با نظریه انتخاب - کنترل	-۶.۸۳	۰.۸۴	۰.۰۰۱
	مدیریت هیجان - کنترل	-۴.۲۸	۰.۸۴	۰.۰۰۱

نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در جدول ۳ نشان داد که برای خودافشاگری، تفاوت میانگین بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون برابر با -۲۱.۱۸ و بین پیش‌آزمون و پیگیری برابر با -۱۹.۷۸ بود و هر دو تفاوت از نظر آماری معنادار بودند ($p=0.001$). با این حال، تفاوت میان پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود ($p=1.000$)، که نشان‌دهنده حفظ نسبی افزایش خودافشاگری در مرحله پیگیری است. برای پریشانی روان‌شناختی نیز تفاوت میان پیش‌آزمون و پس‌آزمون برابر با ۷.۰۰ و میان پیش‌آزمون و پیگیری برابر با ۶.۰۷ بود و هر دو مقایسه معنادار بودند ($p=0.001$)، در حالی که تفاوت پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود ($p=0.644$)؛ بنابراین کاهش پریشانی روان‌شناختی ایجادشده پس از مداخله تا مرحله پیگیری به‌طور کلی حفظ شد. در مقایسه بین گروه‌ها، میانگین خودافشاگری در گروه بخشایش توأم با نظریه انتخاب به‌طور معناداری از گروه مدیریت هیجان بیشتر بود (تفاوت میانگین = ۱۰.۴۳، $p=0.001$) و هر دو گروه بخشایش توأم با نظریه انتخاب و مدیریت هیجان نیز در مقایسه با گروه

کنترل نمرات خودافشاگری بالاتری داشتند (به ترتیب تفاوت میانگین = ۲۱.۳۰ و ۱۰.۸۷، هر دو $p=0.001$). در مورد پریشانی روان‌شناختی، میانگین گروه بخشایش توأم با نظریه انتخاب به‌طور معناداری کمتر از گروه مدیریت هیجان بود (تفاوت میانگین = -۲.۵۵، $p=0.011$) و هر دو گروه آزمایشی نیز نسبت به گروه کنترل پریشانی روان‌شناختی کمتری نشان دادند (به ترتیب تفاوت میانگین = -۶.۸۳ و -۴.۲۸، هر دو $p=0.001$). در مجموع، این یافته‌ها نشان داد که هر دو مداخله در افزایش خودافشاگری و کاهش پریشانی روان‌شناختی مؤثر بودند، اما آموزش گروهی بخشایش توأم با نظریه انتخاب در مقایسه با آموزش مدیریت هیجان اثر قوی‌تری بر هر دو پیامد داشت و تغییرات حاصل نیز تا مرحله پیگیری حفظ شد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش گروهی بخشایش توأم با نظریه انتخاب و آموزش مدیریت هیجان بر خودافشاگری و پریشانی روان‌شناختی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی زناشویی انجام شد. یافته‌ها نشان داد هر دو مداخله در مقایسه با گروه کنترل موجب افزایش معنادار خودافشاگری و کاهش معنادار پریشانی روان‌شناختی شدند و این تغییرات در مرحله پیگیری نیز تا حد زیادی پایدار باقی ماند. با این حال، مقایسه دو گروه آزمایشی نشان داد که آموزش گروهی بخشایش توأم با نظریه انتخاب نسبت به آموزش مدیریت هیجان، اثربخشی بیشتری هم در افزایش خودافشاگری و هم در کاهش پریشانی روان‌شناختی داشت. همچنین معنادار بودن اثر تعاملی گروه $\times$ زمان برای هر دو متغیر نشان داد که الگوی تغییر نمرات در طول مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری میان سه گروه یکسان نبوده و مداخلات انجام‌شده توانسته‌اند روند متفاوتی از تغییر را نسبت به گروه کنترل ایجاد کنند. از سوی دیگر، نبود تفاوت معنادار بین پس‌آزمون و پیگیری در خودافشاگری و پریشانی روان‌شناختی نشان می‌دهد که تغییرات حاصل از مداخلات صرفاً محدود به پایان دوره آموزشی نبوده و بخش مهمی از آثار آنها در دوره پیگیری نیز حفظ شده است.

نخستین یافته مهم پژوهش حاضر نشان داد که آموزش گروهی بخشایش توأم با نظریه انتخاب موجب افزایش معنادار خودافشاگری در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی شد. این نتیجه را می‌توان از منظر ماهیت ارتباطی خودافشاگری و نقش احساس امنیت، اعتماد و کنترل ادراک‌شده در بیان هیجانات تبیین کرد. خودافشاگری زمانی تسهیل می‌شود که فرد بتواند تجربه‌های هیجانی، نگرانی‌ها و نیازهای خود را بدون ترس شدید از قضاوت یا آسیب مجدد بیان کند. پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که خودافشاگری با سلامت روانی، صمیمیت و توانایی ایجاد روابط حمایتی ارتباط دارد و افرادی که هیجانات خود را به شیوه‌ای سالم بیان می‌کنند، معمولاً سازگاری روان‌شناختی بهتری را تجربه می‌کنند (Poursajjadi & Jarareh, 2023; Towner et al., 2022). از سوی دیگر، آموزش مستقیم مهارت‌های خودافشاگری نیز می‌تواند به کاهش مشکلات هیجانی و افزایش توانایی بیان تجربیات درونی کمک کند (Orek & Kouti, 2020). در پژوهش حاضر، مداخله بخشایش توأم با نظریه انتخاب نه تنها به شرکت‌کنندگان کمک کرد تا نسبت به تجربه آسیب‌زا نگرش متفاوتی پیدا کنند، بلکه از طریق تأکید بر

مسئولیت‌پذیری، بازسازی دنیای مطلوب، تفکیک رفتار همسر از هویت شخصی، استفاده از پیام‌های «من»، تقویت مهارت‌های ارتباطی و خودافشاگری کنترل‌شده، زمینه‌ای برای بیان سالم‌تر هیجانات و کاهش اجتناب ارتباطی فراهم کرد.

این یافته با مبانی نظریه انتخاب نیز همخوانی دارد. نظریه انتخاب بر این فرض استوار است که افراد نمی‌توانند رفتار دیگران یا گذشته را کنترل کنند، اما قادرند نحوه پاسخ، انتخاب‌های جاری و رفتارهای خود را مدیریت کنند (Glasser, 2021). چنین نگرشی برای زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی اهمیت زیادی دارد؛ زیرا بخش مهمی از پریشانی این افراد می‌تواند ناشی از تمرکز مستمر بر رفتار همسر، تلاش برای یافتن پاسخ قطعی درباره چرایی خیانت و ناتوانی در تغییر گذشته باشد. هدایت توجه از کنترل بیرونی به کنترل درونی می‌تواند به فرد کمک کند به جای اجتناب از بیان احساسات یا پنهان کردن آنها، رفتارهای ارتباطی خود را مورد ارزیابی قرار دهد و شیوه‌های سالم‌تری برای بیان نیازهایش انتخاب کند. در واقعیت‌درمانی نیز خودارزیابی و بررسی اینکه آیا رفتار فعلی فرد او را به روابط مطلوب نزدیک می‌کند یا خیر، بخش مهمی از فرایند تغییر محسوب می‌شود (Corey, 2022; Wubbolding, 2019). بنابراین، افزایش خودافشاگری در گروه بخشایش توأم با نظریه انتخاب را می‌توان حاصل ترکیب کاهش بار هیجانی ناشی از رنجش با افزایش احساس کنترل، مسئولیت‌پذیری و یادگیری رفتارهای ارتباطی مؤثر دانست.

نتیجه حاضر با یافته‌های مطالعاتی که اثربخشی واقعیت‌درمانی و نظریه انتخاب را بر کیفیت روابط زوجین نشان داده‌اند نیز همسو است. نتایج مطالعات پیشین حاکی از آن است که مداخلات مبتنی بر واقعیت‌درمانی می‌توانند تعارضات زناشویی را کاهش داده، سازگاری و شادکامی زوجین را افزایش دهند و کیفیت ارتباط زوجی را بهبود بخشند (Bahmani et al., 2022; Mollaei, 2019). همچنین گزارش شده است که آموزش واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب می‌تواند رضایت زناشویی و کیفیت رابطه را افزایش دهد (Heshmati et al., 2024). بهبود کیفیت رابطه معمولاً مستلزم افزایش ارتباط مستقیم، بیان نیازها و کاهش الگوهای اجتنابی یا دفاعی است و از این رو، افزایش خودافشاگری مشاهده‌شده در پژوهش حاضر با مسیرهای اثرگذاری گزارش‌شده در این مطالعات هم‌جهت است. علاوه بر این، در فرایند بخشایش نیز فرد به تدریج از چرخه خصومت، خشم و اشتغال ذهنی فاصله می‌گیرد و ظرفیت بیشتری برای مواجهه مستقیم با احساسات و برقراری ارتباط پیدا می‌کند (Barzgaran et al., 2021; Khosravi & Ghejavand, 2026). از این منظر، ترکیب نظریه انتخاب با آموزش بخشایش می‌تواند از دو مسیر مکمل، یعنی کاهش موانع هیجانی و تقویت رفتارهای ارتباطی سازگارانه، موجب افزایش خودافشاگری شود.

دومین یافته پژوهش نشان داد که آموزش گروهی بخشایش توأم با نظریه انتخاب موجب کاهش معنادار پریشانی روان‌شناختی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی شد و این کاهش در مرحله پیگیری نیز حفظ شد. این یافته با ماهیت چندبعدی پریشانی پس از پیمان‌شکنی قابل توضیح است. فرد آسیب‌دیده ممکن است هم‌زمان با احساس خشم، اضطراب، افسردگی، ناامیدی، کاهش احساس ارزشمندی و نگرانی نسبت به آینده رابطه روبه‌رو شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پیمان‌شکنی می‌تواند با تعارض، خشونت، اختلال در روابط خانوادگی و فشار روان‌شناختی همراه باشد (Asadu & Egbuche, 2020; Kyegombe et al., 2022; Olamijuwon et al., 2021). همچنین در زنان مواجهه‌شده با پیمان‌شکنی، متغیرهایی مانند انعطاف‌پذیری شناختی، تحمل پریشانی، باورهای رابطه‌ای و بخشایش می‌توانند در میزان آسیب روان‌شناختی

نقش داشته باشند (Masoumirad et al., 2026; Zanganeh Parsa & Habbi, 2020). بنابراین، مداخله‌ای که هم بر کاهش هیجانات منفی و هم بر بازسازی نگرش نسبت به تجربه آسیب تمرکز داشته باشد، می‌تواند بر پریشانی روان‌شناختی اثر قابل‌توجهی ایجاد کند. از منظر نظری، بخشایش یکی از سازوکارهای مهم در کاهش پریشانی ناشی از آسیب‌های بین‌فردی است. بخشایش به معنای انکار یا توجیه رفتار آسیب‌زا نیست، بلکه می‌تواند به کاهش اشتغال ذهنی با رفتار فرد خطاکار، کاهش تمایل به انتقام و رهاسازی تدریجی خشم و خصومت کمک کند. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که مداخلات مرتبط با بخشایش در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی می‌توانند کیفیت رابطه را بهبود بخشد و نشانه‌های منفی روانی را کاهش دهند (Barzgaran et al., 2021; Khosravi & Ghejavand, 2026). همچنین نقش بخشایش در ارتباط میان همدلی، آگاهی زناشویی و رضایت از رابطه مورد تأکید قرار گرفته است (Sahin & Sirin, 2025). از سوی دیگر، شواهد جدید نشان داده‌اند که بخشایش می‌تواند در کاهش پیامدهای منفی مرتبط با فرسودگی زناشویی و اجتناب تجربه‌ای نقش واسطه‌ای داشته باشد (Masoumirad et al., 2026). در پژوهش حاضر، آموزش بخشایش در کنار عناصر نظریه انتخاب احتمالاً موجب شد شرکت‌کنندگان علاوه بر کاهش خشم و رنجش، نگاه فعال‌تری به آینده، انتخاب‌های شخصی و نیازهای اساسی خود پیدا کنند؛ ترکیبی که می‌تواند شدت پریشانی روان‌شناختی را بیشتر از آموزش صرف مهارت‌های تنظیم هیجان کاهش دهد.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مدیریت هیجان نیز به‌طور معناداری موجب افزایش خودافشاکاری و کاهش پریشانی روان‌شناختی شد. این نتیجه با مطالعاتی همسو است که نقش تنظیم و مدیریت هیجان را در بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت روابط زوجی تأیید کرده‌اند. مدیریت هیجان شامل شناسایی، درک، پذیرش و تنظیم هیجان است و به فرد کمک می‌کند به جای واکنش تکانشی یا اجتنابی، پاسخ‌های سازگارانه‌تری انتخاب کند (Meshaghati Kandari, 2020; Moghimi, 2023). در شرایطی مانند پیمان‌شکنی زناشویی که هیجانات شدید و چندلایه تجربه می‌شوند، توانایی تشخیص تفاوت بین خشم، ترس، شرم، غم و نیازهای زیربنایی می‌تواند از شدت آشفتگی روانی بکاهد. همچنین یادگیری تکنیک‌هایی مانند ذهن‌آگاهی هیجانی، تنفس دیافراگمی، توقف فکر، خودگویی مثبت و بیان سالم هیجان می‌تواند فرد را قادر سازد هیجانات خود را بدون سرکوب یا انفجار هیجانی مدیریت کند.

این یافته با پژوهش‌های مرتبط با رویکردهای هیجان‌محور نیز همخوان است. زوج‌درمانی هیجان‌مدار از طریق تمرکز بر هیجانات بنیادین، نیازهای دلبستگی و چرخه‌های ناسازگار ارتباطی می‌تواند پریشانی رابطه‌ای و علائم افسردگی را کاهش دهد (Ganz et al., 2022; Wittenborn et al., 2019). همچنین آموزش راهبردهای مدیریت هیجان در زوجین می‌تواند به بازسازی الگوهای ارتباطی کمک کند (Darvishnejad Sikaroudi et al., 2024). در پژوهش حاضر نیز آموزش مدیریت هیجان با افزایش خودآگاهی هیجانی، گسترش دامنه واژگان هیجانی، شناسایی نیازهای پنهان، اصلاح چرخه‌های ناسازگار، تقویت بیان سالم و بازتعریف تجربه‌های منفی، زمینه کاهش پریشانی و افزایش خودافشاکاری را فراهم کرد. از آنجا که خودافشاکاری تا حد زیادی به توانایی فرد برای شناسایی و نام‌گذاری دقیق حالت‌های درونی وابسته است، افزایش سواد هیجانی ناشی از این مداخله می‌تواند یکی از توضیحات افزایش خودافشاکاری در این گروه باشد.

با این حال، یافته اصلی پژوهش نشان داد که آموزش بخشایش توأم با نظریه انتخاب نسبت به آموزش مدیریت هیجان، اثر بیشتری بر هر دو متغیر وابسته داشت. این تفاوت را می‌توان به گستره وسیع‌تر سازوکارهای تغییر در مداخله ترکیبی نسبت داد. آموزش مدیریت هیجان عمدتاً بر هیجان و نحوه مواجهه با آن متمرکز است، در حالی که مداخله بخشایش توأم با نظریه انتخاب علاوه بر مدیریت هیجان، مؤلفه‌هایی مانند پذیرش آسیب، بخشایش، مسئولیت‌پذیری، کنترل درونی، بازتعریف هویت، نیازهای اساسی، دنیای مطلوب، هدف‌گذاری و رفتارهای ارتباطی را نیز در بر می‌گیرد. بنابراین، این مداخله ممکن است نه تنها شدت هیجانات منفی را کاهش دهد، بلکه شیوه تفسیر فرد از تجربه خیانت و جایگاه خود در رابطه را نیز تغییر دهد. چنین بازسازی شناختی و معنایی می‌تواند به کاهش عمیق‌تر پریشانی و افزایش بیشتر تمایل به ارتباط و خودافشاگری منجر شود. یافته‌های پژوهش‌های مقایسه‌ای نیز نشان داده‌اند که رویکردهای مختلف درمانی ممکن است در کاهش پریشانی و افزایش بخشایش در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی اثربخشی متفاوتی داشته باشند (Hashemi Fesharaki & Salehi, 2026).

برتری مداخله بخشایش توأم با نظریه انتخاب را همچنین می‌توان با توجه به ماهیت تجربه پیمان‌شکنی توضیح داد. پیمان‌شکنی فقط یک رویداد هیجانی نیست، بلکه می‌تواند نظام باورهای فرد درباره اعتماد، عشق، هویت، ارزش شخصی و آینده رابطه را به چالش بکشد. در چنین شرایطی، تنظیم هیجان هرچند ضروری است، اما ممکن است برای بازسازی کامل تجربه کافی نباشد. نظریه انتخاب به فرد کمک می‌کند تمرکز خود را از رفتار غیرقابل کنترل همسر به انتخاب‌ها، اهداف و ارزش‌های شخصی منتقل کند (Glasser, 2021). در همین حال، فرایند بخشایش می‌تواند شدت پیوند روان‌شناختی با رنجش را کاهش دهد و زمینه حرکت از گذشته به سمت آینده را فراهم سازد. این ترکیب می‌تواند به شکل‌گیری احساس عاملیت، بازسازی عزت نفس و کاهش درماندگی کمک کند. از این منظر، نتایج حاضر با شواهدی که نقش واقعیت‌درمانی را در کاهش تعارض و افزایش کیفیت رابطه تأیید کرده‌اند (Bahmani et al., 2022; Heshmati et al., 2024) و نیز مطالعاتی که بخشایش را عاملی مهم در بهبود روابط آسیب‌دیده می‌دانند (Barzgaran et al., 2021; Sahin & Sirin, 2025) سازگار است.

پایداری تغییرات از پس‌آزمون تا مرحله پیگیری نیز یکی دیگر از یافته‌های قابل توجه پژوهش بود. غیرمعنادار بودن تفاوت پس‌آزمون و پیگیری برای هر دو متغیر نشان می‌دهد که دستاوردهای ایجادشده در طول مداخلات در فاصله پیگیری تا حد زیادی حفظ شدند. این امر ممکن است ناشی از ماهیت مهارت‌محور هر دو برنامه باشد؛ به‌گونه‌ای که شرکت‌کنندگان تنها دریافت‌کننده اطلاعات نبودند، بلکه مهارت‌هایی مانند خودارزیابی، مدیریت خشم، هدف‌گذاری، تنظیم هیجان، بیان نیازها، خودافشاگری سالم و برنامه‌ریزی برای تداوم تغییر را تمرین کردند. در مداخله بخشایش توأم با نظریه انتخاب، تدوین برنامه شخصی برای ادامه مسیر و در مداخله مدیریت هیجان، طراحی قرارداد خودمدیریتی می‌تواند به انتقال آموخته‌ها به زندگی روزمره کمک کرده باشد. این نتیجه با دیدگاه‌هایی همسو است که تأکید می‌کنند مداخلات مبتنی بر مهارت و خودتنظیمی، زمانی پایدارترند که فرد بتواند آنها را در موقعیت‌های واقعی به‌طور مستمر به کار گیرد (Corey, 2022; Glasser, 2021).

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان دادند که هم آموزش گروهی بخشایش توأم با نظریه انتخاب و هم آموزش مدیریت هیجان می‌توانند در بهبود وضعیت روان‌شناختی و ارتباطی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی مؤثر باشند، اما مداخله بخشایش توأم با نظریه انتخاب اثربخشی

بیشتری نشان داد. این نتیجه از این دیدگاه حمایت می‌کند که در مواجهه با پیامدهای پیچیده پیمان‌شکنی، مداخلات چندبعدی که هم‌زمان به هیجان، معنا، انتخاب، مسئولیت‌پذیری، هویت و ارتباط می‌پردازند ممکن است نسبت به مداخلاتی که دامنه محدودتری دارند اثربخشی بیشتری ایجاد کنند. یافته‌های پژوهش حاضر همچنین بر اهمیت توجه هم‌زمان به کاهش نشانه‌های منفی مانند پریشانی روان‌شناختی و تقویت ظرفیت‌های مثبت ارتباطی مانند خودافشاگری تأکید دارند و نشان می‌دهند که ارزیابی موفقیت مداخلات در حوزه پیمان‌شکنی نباید صرفاً به کاهش علائم محدود شود، بلکه باید توانایی فرد برای برقراری ارتباط سالم‌تر و بازسازی کارکرد روانی و بین‌فردی نیز مدنظر قرار گیرد.

پژوهش حاضر با برخی محدودیت‌ها همراه بود که باید در تفسیر و تعمیم نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخست، نمونه پژوهش صرفاً شامل زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی زناشویی مراجعه‌کننده به یک مرکز مشاوره در منطقه ۵ استان تهران بود؛ از این‌رو، تعمیم یافته‌ها به زنان سایر مناطق جغرافیایی، گروه‌های فرهنگی و اجتماعی متفاوت، مردان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی یا افرادی که برای دریافت خدمات تخصصی مراجعه نمی‌کنند باید با احتیاط انجام شود. دوم، حجم نمونه در هر گروه محدود بود و اگرچه برای اجرای طرح نیمه‌آزمایشی کفایت داشت، استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر می‌تواند قدرت آماری و قابلیت تعمیم نتایج را افزایش دهد. سوم، متغیرهای پژوهش با ابزارهای خودگزارشی اندازه‌گیری شدند و احتمال تأثیر تمایل به پاسخ‌دهی اجتماعی، سبک پاسخ‌دهی یا وضعیت هیجانی لحظه‌ای شرکت‌کنندگان وجود دارد. چهارم، امکان کنترل کامل متغیرهایی مانند شدت و نوع پیمان‌شکنی، میزان تعارض فعلی زوجین، حمایت اجتماعی، ویژگی‌های شخصیتی، سابقه مداخلات روان‌شناختی و کیفیت رابطه پیش از وقوع پیمان‌شکنی وجود نداشت. همچنین دوره پیگیری نسبتاً محدود بود و بنابراین درباره پایداری بلندمدت آثار مداخلات نمی‌توان با قطعیت نتیجه‌گیری کرد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با نمونه‌های بزرگ‌تر و در مناطق جغرافیایی، فرهنگی و اجتماعی متفاوت انجام شوند و مردان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی نیز در طرح‌های مشابه مورد بررسی قرار گیرند. استفاده از طرح‌های کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده، دوره‌های پیگیری طولانی‌تر و ارزیابی در چند مقطع پس از پایان مداخله می‌تواند شواهد دقیق‌تری درباره پایداری اثرات فراهم کند. همچنین پیشنهاد می‌شود در کنار ابزارهای خودگزارشی از مصاحبه بالینی، گزارش همسر، ارزیابی رفتاری یا شاخص‌های مشاهده‌ای ارتباط زوجین استفاده شود. بررسی متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند بخشایش، کنترل درونی، انعطاف‌پذیری شناختی، تحمل پریشانی، تنظیم هیجان، سبک دلبستگی، حمایت اجتماعی و شدت آسیب ادراک‌شده نیز می‌تواند سازوکارهای دقیق اثرگذاری مداخلات را روشن کند. مقایسه آموزش بخشایش توأم با نظریه انتخاب با سایر رویکردهای درمانی مانند درمان شناختی-رفتاری، طرحواره‌درمانی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا درمان هیجان‌مدار نیز می‌تواند در تعیین اثربخش‌ترین روش برای گروه‌های مختلف کمک‌کننده باشد.

با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره خانواده و متخصصان حوزه زوج‌درمانی از آموزش گروهی بخشایش توأم با نظریه انتخاب به‌عنوان یکی از گزینه‌های مداخله‌ای برای زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی استفاده کنند، به‌ویژه در مواردی که کاهش پریشانی روان‌شناختی و بازسازی توانایی بیان احساسات و نیازها به‌صورت هم‌زمان مدنظر است. همچنین می‌توان مؤلفه‌های این برنامه از جمله آموزش کنترل درونی، مسئولیت‌پذیری، بازتعریف هویت، بخشایش، هدف‌گذاری، مدیریت خشم و خودافشاگری سالم را در قالب برنامه‌های مشاوره‌ای

فردی یا گروهی به کار گرفت. برای زنانی که شدت بالایی از آشفتگی هیجانی، خشم یا دشواری در شناسایی و بیان هیجانات دارند، آموزش مدیریت هیجان نیز می‌تواند به صورت مستقل یا به عنوان مرحله مقدماتی پیش از مداخلات عمیق‌تر مورد استفاده قرار گیرد. آموزش درمانگران در زمینه اجرای ساختاریافته این پروتکل‌ها، پایش مستمر پیشرفت مراجعان و طراحی جلسات تقویتی پس از پایان دوره نیز می‌تواند به حفظ و تثبیت دستاوردهای درمانی کمک کند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازین اخلاقی

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

چکیده گسترش یافته انگلیسی

Introduction

Marital infidelity is among the most destabilizing interpersonal experiences within intimate relationships because it can undermine trust, emotional security, attachment, self-worth, and the perceived continuity of the marital bond. Marriage is generally formed around expectations of mutual understanding, emotional support, belonging, intimacy, and commitment; however, infidelity can disrupt these expectations and produce consequences extending beyond the couple relationship to individual psychological functioning and the wider family system (Chan & Tan, 2020; McKay et al., 2023). Marital infidelity may involve emotional, sexual, or combined involvement with a person outside the committed relationship and has been associated with interpersonal conflict, jealousy, violence, instability in family functioning, and disruption of parental and relational roles (Asadu & Egbuche, 2020; Kyegombe et al., 2022; Olamijuwon et al., 2021). Women exposed to a partner's infidelity may experience anger, grief, anxiety, intrusive thoughts, diminished self-esteem, loss of emotional safety, and considerable psychological distress. Psychological distress in this context can include depressive affect, nervousness, restlessness, fatigue, emotional instability, and difficulty coping with the consequences of betrayal. Previous evidence has also emphasized the importance of cognitive flexibility, distress tolerance, forgiveness, and relationship-related beliefs in determining how individuals adapt to marital infidelity (Hashemi Fesharaki &

Salehi, 2026; Masoumirad et al., 2026; Zanganeh Parsa & Habbi, 2020). Another important consequence is impaired self-disclosure. Self-disclosure refers to communicating personal thoughts, emotions, experiences, needs, and concerns to others and constitutes a central process in the development of intimacy and supportive interpersonal relationships (Towner et al., 2022). Healthy emotional disclosure is associated with psychological well-being and adaptive interpersonal functioning, whereas fear of judgment, vulnerability, or renewed rejection may lead betrayed women to suppress emotions and withdraw from intimate communication (Orek & Kouti, 2020; Poursajjadi & Jarareh, 2023). Accordingly, interventions that can simultaneously reduce psychological distress and enhance healthy self-disclosure may be especially valuable. Forgiveness has received considerable attention in this context because it can help individuals reduce resentment, hostility, and preoccupation with the offending partner without necessarily denying the wrongdoing or eliminating personal boundaries. Previous studies have linked forgiveness-oriented approaches to improvements in marital functioning, reduced conflict, and better psychological adjustment following infidelity (Barzgaran et al., 2021; Khosravi & Ghejavand, 2026; Sahin & Sirin, 2025). Choice Theory provides a potentially complementary framework because it emphasizes internal control, responsibility, need satisfaction, self-evaluation, and present-focused behavioral choices rather than continued attempts to control another person or change the past (Corey, 2022; Glasser, 2021). Reality therapy and Choice Theory-based interventions have also demonstrated beneficial effects on marital adjustment, conflict, satisfaction, and relationship quality (Bahmani et al., 2022; Heshmati et al., 2024; Mollaei, 2019). In parallel, emotion management interventions focus on recognizing, accepting, regulating, and constructively expressing emotional experiences. Emotion regulation is particularly relevant after infidelity because intense anger, fear, sadness, and shame can reinforce maladaptive interpersonal cycles if they are not effectively processed (Meshaghati Kandari, 2020; Moghimi, 2023). Emotion-focused interventions have been associated with reductions in relationship distress and depressive symptoms and with improvements in couples' communication patterns (Darvishnejad Sikaroudi et al., 2024; Ganz et al., 2022; Wittenborn et al., 2019). Despite the theoretical and empirical relevance of both approaches, limited research has directly compared Choice Theory-integrated forgiveness training with emotion management training in women affected by marital infidelity. Therefore, the present study aimed to compare the effectiveness of group forgiveness training combined with Choice Theory and emotion management training on self-disclosure and psychological distress among women affected by marital infidelity.

Methods and Materials

This applied study used a quasi-experimental pretest–posttest design with a control group and a follow-up assessment. The statistical population consisted of married women affected by marital infidelity who had attended a counseling center in District 5 of Tehran Province during 2025–2026. Sixty eligible women were selected and randomly assigned to three groups of 20 participants: group forgiveness training combined with Choice Theory, emotion management training, and a control group. Eligibility criteria included at least four years of marital life, confirmed marital infidelity, continuation of marital cohabitation, an interval of three to six months since disclosure of the infidelity, age between 25 and 45 years, at least a high-school diploma, and no participation in similar psychological interventions during the previous six months. Exclusion criteria included evident physical or

psychological disorders, self-reported substance abuse, termination of the marital relationship during the intervention, absence from more than two sessions, unwillingness to continue, or inadequate participation in the group process. Self-disclosure was measured using Snell's 40-item Emotional Self-Disclosure Scale, which assesses willingness to disclose emotional experiences across eight dimensions, while psychological distress was assessed using the 10-item Kessler Psychological Distress Scale. The forgiveness intervention was delivered in eight 90-minute group sessions integrating forgiveness processes with Choice Theory principles. Sessions addressed group preparation, basic psychological needs, the quality world, the meaning and barriers of forgiveness, identity reconstruction after betrayal, anger management, meaning-making, goal setting, effective communication, healthy self-disclosure, relapse prevention, and maintenance planning. The emotion management program consisted of ten 90-minute group sessions based on an emotion-focused framework and included emotional awareness, differentiation of primary and secondary emotions, mindful observation of emotional states, identification of underlying emotional needs, modification of maladaptive emotional cycles, immediate emotion-regulation techniques, constructive emotional expression, transformation of negative emotional states, reconstruction of emotional identity, and long-term self-management planning. The control group received no intervention during the study period. Data were collected at pretest, posttest, and follow-up and analyzed using repeated-measures analysis of variance after examination of the relevant statistical assumptions. Bonferroni post-hoc tests were used for pairwise comparisons, and statistical significance was set at 0.05.

Findings

The study included 60 women equally distributed across the three groups. Mean age was 34.70 ± 4.41 years in the forgiveness plus Choice Theory group, 34.00 ± 4.83 years in the emotion management group, and 35.90 ± 4.91 years in the control group. Descriptive findings showed substantial improvement in both experimental groups. In the forgiveness plus Choice Theory group, mean self-disclosure increased from 87.55 ± 10.42 at pretest to 128.00 ± 11.81 at posttest and remained at 124.60 ± 15.27 at follow-up. In the emotion management group, corresponding values were 91.00 ± 13.77 , 110.40 ± 10.91 , and 107.45 ± 12.23 , whereas the control group showed only limited change from 88.90 ± 11.43 to 92.60 ± 10.59 and 94.75 ± 13.01 . Psychological distress in the forgiveness plus Choice Theory group decreased from 28.85 ± 5.37 at pretest to 17.60 ± 3.57 at posttest and 19.50 ± 3.14 at follow-up. In the emotion management group, psychological distress decreased from 29.35 ± 4.53 to 20.95 ± 3.40 and 23.30 ± 3.29 , respectively, whereas scores in the control group changed from 30.20 ± 4.65 to 28.85 ± 4.86 and 27.40 ± 4.98 . Tests of normality, homogeneity of error variances, homogeneity of covariance matrices, and sphericity supported the assumptions required for repeated-measures analysis. Repeated-measures ANOVA revealed a significant main effect of group on self-disclosure, $F=29.03$, $p=0.001$, $\eta^2=0.505$, and a significant main effect of time, $F=112.40$, $p=0.001$, $\eta^2=0.664$. The group $\times$ time interaction was also significant, $F=18.54$, $p=0.001$, $\eta^2=0.394$. For psychological distress, the main effect of group was significant, $F=33.81$, $p=0.001$, $\eta^2=0.543$, as was the main effect of time, $F=51.53$, $p=0.001$, $\eta^2=0.475$. The group $\times$ time interaction was likewise significant, $F=8.12$, $p=0.001$, $\eta^2=0.223$. Bonferroni comparisons showed significant differences between pretest and posttest and between pretest and follow-up for both outcomes, while posttest–follow-up differences were not significant. For self-disclosure, the forgiveness plus

Choice Theory group significantly outperformed the emotion management group (mean difference=10.43, $p=0.001$) and the control group (mean difference=21.30, $p=0.001$), while the emotion management group also differed significantly from the control group (mean difference=10.87, $p=0.001$). For psychological distress, the forgiveness plus Choice Theory group showed significantly lower scores than the emotion management group (mean difference=-2.55, $p=0.011$) and the control group (mean difference=-6.83, $p=0.001$). The emotion management group also showed significantly lower distress than the control group (mean difference=-4.28, $p=0.001$).

Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that both group forgiveness training combined with Choice Theory and emotion management training were effective in improving psychological and interpersonal functioning among women affected by marital infidelity. Both interventions increased self-disclosure and reduced psychological distress, and the absence of significant differences between posttest and follow-up indicates that these improvements were largely maintained beyond the immediate intervention period. The findings suggest that structured psychological interventions can help women move beyond emotional withdrawal and persistent distress following betrayal by equipping them with adaptive ways of understanding, regulating, and communicating their experiences. Emotion management training likely exerted its effects by increasing emotional awareness, helping participants differentiate between primary and secondary emotional responses, and teaching strategies for reducing impulsive or avoidant reactions. Improved ability to identify and express emotions may have facilitated greater self-disclosure, while regulation skills such as mindful observation, breathing, attentional shifting, and constructive expression may have contributed to reduced psychological distress.

Nevertheless, the forgiveness plus Choice Theory intervention produced significantly greater improvements in both outcomes. This stronger effect may be related to its broader therapeutic scope. Whereas emotion management primarily targets emotional processes, the integrated forgiveness intervention addressed emotional, cognitive, motivational, interpersonal, and existential dimensions simultaneously. Participants were encouraged not only to regulate distressing emotions but also to reconsider the meaning of betrayal, distinguish the partner's behavior from their own personal worth, identify basic psychological needs, evaluate current choices, reconstruct a preferred future, and develop concrete plans for healthier functioning. Forgiveness may have reduced the burden of persistent resentment and preoccupation with the offending partner, while Choice Theory may have redirected attention toward internal control, responsibility, and actionable choices. Together, these processes could increase perceived agency and reduce helplessness, two factors that are particularly important after an interpersonal trauma characterized by loss of trust and control.

The greater improvement in self-disclosure can also be interpreted through this integrated mechanism. Healthy disclosure requires both emotional awareness and a sufficient sense of interpersonal safety and personal autonomy. By combining forgiveness, identity reconstruction, communication training, and personal responsibility, the intervention may have reduced fear of judgment and emotional avoidance while strengthening participants' ability to communicate needs and feelings in a controlled and purposeful manner. Similarly, the greater reduction in psychological distress may reflect the intervention's capacity to address not only emotional arousal but also

persistent cognitive and relational processes that maintain distress, including resentment, rumination, perceived loss of control, and uncertainty about future goals.

Overall, the present findings indicate that both interventions can be considered useful psychological approaches for women affected by marital infidelity, but group forgiveness training combined with Choice Theory appears to provide a more comprehensive and effective framework for simultaneously enhancing self-disclosure and reducing psychological distress. The maintenance of treatment gains at follow-up further suggests that the acquired skills were sufficiently internalized to continue influencing participants after completion of the programs. These results support the use of multidimensional interventions that combine emotional processing with forgiveness, responsibility, meaning reconstruction, communication skills, and future-oriented behavioral planning. In conclusion, group forgiveness training integrated with Choice Theory was more effective than emotion management training in increasing self-disclosure and decreasing psychological distress among women affected by marital infidelity and may therefore represent a particularly useful intervention for counseling and therapeutic settings serving this population.

References

- Asadu, N., & Egbuche, M. (2020). Effect of marital infidelity on the family: A perception study of Ihe/Owerre in Nsukka Local Government Area of Enugu State. *Renaissance University Journal of Management and Social Sciences*, 6(1), 21-31.
- Bahmani, B., Hosseini, S., & Afsharnia, K. (2022). Effectiveness of reality therapy-based couple therapy on marital conflicts among military couples seeking divorce. *Military Caring Sciences*, 9(4), 383-390.
- Barzgaran, S., Haroun Rashidi, H., & Kazemian Moghaddam, K. (2021). The effect of emotional schema therapy on forgiveness, marital relationship quality, and differentiation in women experiencing spousal infidelity. *Journal of Applied Psychological Research*, 12(1), 315-332.
- Chan, E. W. L., & Tan, H. J. R. (2020). Positive Psychology Couple Schema Therapy: A new model of couple therapy focusing on reigniting couple attraction via schema therapy & positive psychology. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 2(2), 61-69. <https://doi.org/10.26407/2019jrtdd.1.24>
- Corey, G. (2022). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (Y. Seyedmohammadi, Trans.; 10 ed.).
- Darvishnejad Sikaroudi, A., Asghari, F., Zarbakhsh Bahri, M., & Ghasemzadeh, A. (2024). Comparing the effectiveness of emotion management strategies training based on schema therapy and emotionally focused couple therapy on restructuring couples' communication patterns. *Education Strategies in Medical Sciences*, 17(4), 419-432.
- Ganz, M. B., Rasmussen, H. F., McDougall, T. V., Corner, G. W., Black, T. T., & De Los Santos, H. F. (2022). Emotionally focused couple therapy within VA healthcare: Reductions in relationship distress, PTSD, and depressive symptoms as a function of attachment-based couple treatment. *Couple and family psychology: Research and practice*, 11(1), 15-32. <https://doi.org/10.1037/cfp0000210>
- Glasser, W. (2021). *Choice theory and life management* (A. Sahebi, Trans.; 4 ed.). Sayeh Sokhan.
- Hashemi Fesharaki, S. S., & Salehi, M. (2026). Comparing Schema Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy on Psychological Distress and Forgiveness in Divorced Women Affected by Marital Infidelity. *Quarterly Journal of New Psychological Research*, 21(81), 148-165.
- Heshmati, A., Fakhræin, F., Karimi Majd, T., & Ghaderi, H. (2024). *Effectiveness of choice theory-based reality therapy training on marital satisfaction and couples' relationship quality* Fifth International Conference on Health, Educational Sciences and Psychology, <https://civilica.com/doc/2103135> <https://civilica.com/doc/2103135>
- Khosravi, S., & Ghejavand, K. (2026). Effectiveness of Forgiveness Therapy on Marital Conflicts among Betrayed Women Referring to Counseling Centers in Isfahan. Khomeini Shahr.
- Kyegombe, N., Stern, E., & Buller, A. M. (2022). "We saw that jealousy can also bring violence": A qualitative exploration of the intersections between jealousy, infidelity and intimate partner violence in Rwanda and Uganda. *Social Science & Medicine*, 292, 114593. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114593>
- Masoumirad, H., Jahangir, P., & Rezakhani, S. (2026). Presenting a Model for Predicting Marital Burnout Based on Experiential Avoidance and Relationship Beliefs with the Mediation of Forgiveness in Married Women Referring to Counseling Centers in Tehran. *Applied Family Therapy Journal*, 7(1), 1-12. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.127>
- McKay, M., Fanning, P., & Paleg, K. (2023). *Marital life skills* (S. Mohammadkhani & G. Abedi, Trans.; 7 ed.). Ibn Sina Publications.
- Meshaghati Kandari, F. (2020). *The relationship of cognitive emotion regulation and academic help-seeking with academic adjustment among university students* [Master's thesis, Islamic Azad University, Central Tehran Branch].
- Moghimi, R. S. (2023). *The relationship of cognitive emotion regulation and mindfulness with psychological well-being among education teachers* [Master's thesis, Islamic Azad University, Karaj Branch].

- Mollaei, M. (2019). *The effect of reality therapy-based group counseling on increasing marital adjustment and happiness among couples* [Master's thesis, Islamic Azad University, Science and Research Branch].
- Olamijuwon, E., Odimegwu, C., & Chemhaka, G. (2021). Involuntary childlessness and marital infidelity among women in sub-Saharan African countries: An assessment of the moderating role of women's education. *Archives of Sexual Behavior*, 50(2), 601-614. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01770-3>
- Orek, J., & Kouti, H. (2020). The effect of self-disclosure skills training on reducing depression among female lower secondary school students. *New Advances in Psychology, Educational Sciences and Education*, 26(1), 165-175.
- Poursajjadi, F., & Jarareh, J. (2023). Examining the relationship between emotional expression and its components and mental health among upper secondary school students. *New Advances in Behavioral Sciences*, 8(56), 588-602.
- Sahin, Y., & Sirin, A. (2025). The Mediating Role of Marital Awareness in the Relationship between Empathy, Satisfaction and Forgiveness in Marriage. *Harran Maarif Dergisi*, 10(1), 90-107. <https://doi.org/10.31464/harranmaarif.1472036>
- Towner, E., Grint, J., Levy, T., Blakemore, S. J., & Tomova, L. (2022). Revealing the self in a digital world: A systematic review of adolescent online and offline self-disclosure. *Current opinion in psychology*, 101309. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101309>
- Wiederhold, B. K., & Riva, G. (2019). Virtual reality therapy: Emerging topics and future challenges. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(1), 3-6. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.29136.bkw>
- Wittenborn, A. K., Liu, T., Ridenour, T. A., Lachmar, E. M., Mitchell, E. A., & Seedall, R. B. (2019). Randomized controlled trial of emotionally focused couple therapy compared to treatment as usual for depression: Outcomes and mechanisms of change. *Journal of marital and family therapy*, 45(3), 395-409. <https://doi.org/10.1111/jmft.12350>
- Wubbolding, R. W. (2019). The relationship between professional diversity/multicultural guidelines and choice theory/reality therapy. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 38(2), 36-42.
- Yokotani, K. (2018). Advantage of empty-chair dialogue over emotion-focused couples therapy for a Japanese couple with marital infidelity: A case study. *International Journal of Brief Therapy and Family Science*, 8(1), 34-48. https://doi.org/10.35783/ijbf.8.1_34
- Zanganeh Parsa, F., & Habbi, M. (2020). Testing the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between psychological capital and distress tolerance among couples experiencing marital infidelity. *Women and Family: Scientific, Cultural and Educational Journal*, 15(53), 105-123.