

اثربخشی درمان هیجان مدار بر سازگاری و بخشودگی بین فردی زنان مطلقه

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۵/۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۱۷

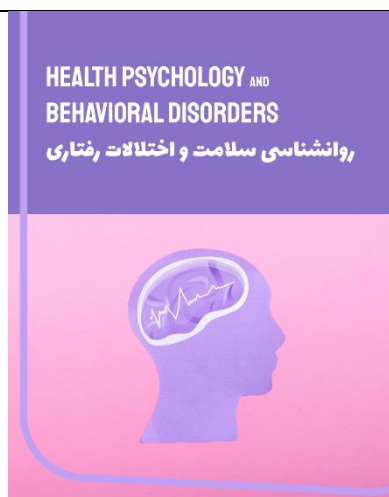
تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۱۰/۰۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان هیجان مدار در بهبود سازگاری و افزایش بخشودگی بین فردی در زنان مطلقه بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون — پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان مطلقه مراجعه کننده به کلینیک های روان شناسی و مشاوره شرق تهران در بهار ۱۴۰۴ بود. تعداد ۳۰ نفر با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش طی هشت جلسه دو ساعته هفتگی تحت درمان هیجان مدار جانسون و گرینبرگ قرار گرفت. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه بخشودگی بین فردی پولارد و همکاران و پرسشنامه سازگاری پس از طلاق فیشر و بیرهاوس بود. داده ها با نرم افزار SPSS 26 و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) و تحلیل کوواریانس (ANCOVA) تحلیل شد. نتایج نشان داد درمان هیجان مدار تأثیر معناداری بر هر دو متغیر مورد مطالعه دارد. آزمون مانکوا تفاوت معناداری بین دو گروه در متغیرهای بخشودگی و سازگاری نشان داد ($Wilks' \Lambda = 0.395, F = 19.16, p < 0.001$). آزمون انکوا نیز افزایش معنی دار در بخشودگی ($F = 17.23, p = 0.001, \eta^2 = 0.399$) و سازگاری ($F = 10.63, p = 0.003, \eta^2 = 0.290$) در گروه آزمایش نسبت به کنترل نشان داد. درمان هیجان مدار می تواند رویکردی مؤثر برای ارتقای بخشودگی بین فردی و تسهیل سازگاری عاطفی و اجتماعی زنان مطلقه باشد و به متخصصان در طراحی مداخلات روان شناختی هدفمند کمک کند.

کلیدواژه‌ها: درمان هیجان مدار، بخشودگی بین فردی، سازگاری پس از طلاق، زنان مطلقه، مداخله

روان شناختی



فاطمه سادات سیادت^۱، زهرا کمالی نسب^{۱*}، ویدا دهقان پور^۱

۱. گروه روانشناسی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: m.Kamalinassab@gmail.com

شیوه استناددهی: سیادت، فاطمه سادات، کمالی نسب، زهرا، و دهقان پور، ویدا. (۱۴۰۴). اثربخشی درمان هیجان مدار بر سازگاری و بخشودگی بین فردی زنان مطلقه. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۳ (۴)، ۱-۱۳.

Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Adaptation and Interpersonal Forgiveness among Divorced Women

Submit Date: 2025-07-24

Revise Date: 2025-10-07

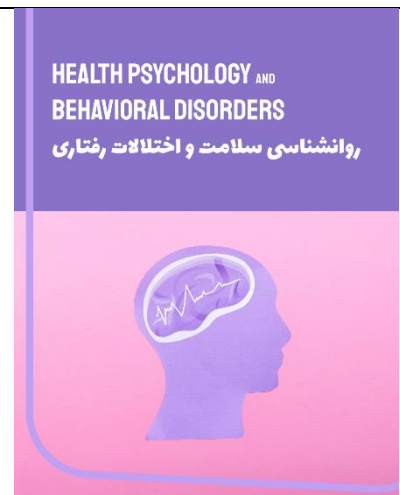
Accept Date: 2025-10-09

Publish Date: 2025-12-24

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of Emotion-Focused Therapy (EFT) in improving adaptation and enhancing interpersonal forgiveness among divorced women. This research employed a semi-experimental design with pre-test, post-test, and control groups. The statistical population consisted of divorced women attending licensed psychological and counseling clinics in eastern Tehran in spring 2025. Thirty participants were purposively selected and randomly assigned to experimental and control groups (15 each). The experimental group received eight weekly two-hour sessions of EFT based on the Johnson and Greenberg model. Data were collected using the Pollard Interpersonal Forgiveness Scale and the Fisher Divorce Adjustment Scale (short form). Data analysis was conducted using SPSS 26, applying Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) and Analysis of Covariance (ANCOVA). The results revealed a significant effect of EFT on both variables. MANCOVA indicated significant group differences in forgiveness and adjustment (Wilks' Lambda = 0.395, $F = 19.16$, $p < 0.001$). ANCOVA confirmed significant improvements in forgiveness ($F = 17.23$, $p = 0.001$, $\eta^2 = 0.399$) and adaptation ($F = 10.63$, $p = 0.003$, $\eta^2 = 0.290$) in the experimental group compared to the control group. Emotion-Focused Therapy is an effective approach to promote interpersonal forgiveness and facilitate emotional and social adaptation among divorced women. It can be integrated into clinical and community interventions to support post-divorce psychological recovery.

Keywords: *Emotion-Focused Therapy, Interpersonal Forgiveness, Post-Divorce Adaptation, Divorced Women, Psychological Intervention*

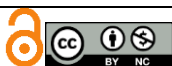


FatemeSadat Siadati¹, Zahra Kamalinasab^{1*}, Vida Dehghanpour¹

1. Department of Psychology, Isl.C., Islamic Azad University, Islam Shahr, Iran

*Corresponding Author's Email: m.Kamalinasab@gmail.com

How to cite: Siadati, F.S., Kamalinasab, Z., Dehghanpour, V. (2025). Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Adaptation and Interpersonal Forgiveness among Divorced Women. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 3(4), 1-13.



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

مقدمه

طلاق یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین رویدادهای زندگی است که پیامدهای روان‌شناختی، اجتماعی و هیجانی گسترده‌ای را برای افراد به‌ویژه زنان به همراه دارد. فرایند جدایی، نه تنها به از بین رفتن پیوندهای عاطفی و ساختار خانواده منجر می‌شود، بلکه احساساتی چون خشم، رنجش، غم، شرم، تنهایی و بی‌اعتمادی را برمی‌انگیزد و می‌تواند کارکردهای فردی و اجتماعی را به شدت مختل کند (Záhorcová et al., 2023). زنان مطلقه در مواجهه با شرایط جدید زندگی، علاوه بر مدیریت استرس‌های روانی و اجتماعی، نیازمند بازسازی هویت فردی و روابط عاطفی خود هستند و ناتوانی در پردازش هیجانات منفی می‌تواند مانعی بزرگ برای انطباق مجدد و ایجاد روابط سالم باشد (Zohrabniya et al., 2022). در چنین شرایطی، بازسازی هیجانی و بخشودگی بین‌فردی به عنوان دو عامل کلیدی برای بهبود سلامت روان و سازگاری پس از طلاق شناخته می‌شوند (Zaeimi et al., 2023).

بخشودگی بین‌فردی فرایندی عمیق و چندبعدی است که فرد در آن از احساسات منفی مانند کینه، خشم و رنجش رها می‌شود و جایگزین آن‌ها را احساس همدلی، درک و پذیرش می‌کند (Greenberg et al., 2020; Greenberg & Meneses, 2019). این فرایند با کاهش نشخوار فکری و بازسازی معانی درونی مرتبط است و می‌تواند به بازگرداندن تعادل روان‌شناختی پس از رویدادهای آسیب‌زا مانند طلاق کمک کند (Gerayeli et al., 2020; Rahimi & Mousavi, 2020). مطالعات نشان داده‌اند افرادی که توانایی بخشودن شریک عاطفی سابق خود را پیدا می‌کنند، در مقایسه با کسانی که در رنجش و خشم باقی می‌مانند، کیفیت زندگی بالاتر و سلامت روان بهتری را تجربه می‌کنند (Behrang et al., 2022; Najibzadegan et al., 2024). با وجود این، بخشودگی به‌طور طبیعی و خودبه‌خودی اتفاق نمی‌افتد و اغلب نیازمند مداخلات روان‌درمانی هدفمند است تا افراد بتوانند هیجانات منفی را بازشناسند و پردازش کنند (Andozi, 2023; Torani & Fard, 2024).

در میان رویکردهای درمانی، درمان هیجان‌مدار (Emotion-Focused Therapy: EFT) به عنوان رویکردی مبتنی بر شواهد علمی در ارتقای بخشودگی و تنظیم هیجان نقش مهمی ایفا می‌کند (Greenberg et al., 2020; Torani & Fard, 2024). EFT بر این باور استوار است که هیجان‌ها نقش مرکزی در تجربه و بازسازی روابط دارند و پردازش سالم هیجان‌ها می‌تواند منجر به تغییر در طرحواره‌های ناکارآمد و کاهش واکنش‌های هیجانی آسیب‌زا شود (Greenberg & Meneses, 2019). جانسون و گرینبرگ در توسعه EFT تأکید کرده‌اند که ایجاد امنیت عاطفی و پردازش هیجانات اولیه و ثانویه مسیر بخشودگی و پذیرش را تسهیل می‌کند و افراد را قادر می‌سازد تا از چرخه معیوب سرزنش و اجتناب خارج شوند (Asvadi et al., 2023; Parham, 2022).

پژوهش‌های متعددی کارآمدی EFT را در حوزه‌های مرتبط با روابط عاطفی و زناشویی تأیید کرده‌اند. برای مثال، نتایج مطالعه‌ای نشان داد که اجرای EFT می‌تواند به طور قابل توجهی بخشودگی و صمیمیت زناشویی را در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر افزایش دهد و احساس بی‌اعتمادی را کاهش دهد (Asvadi et al., 2023; Najibzadegan et al., 2024). همچنین یافته‌ها نشان داده‌اند EFT توانسته است در بهبود تنظیم هیجانی، پذیرش احساسات و کاهش نشخوار منفی در افرادی که شکست عاطفی یا طلاق را تجربه کرده‌اند، تأثیر مثبت داشته باشد (Andozi, 2023; Ertezaee et al., 2023). در ایران نیز پژوهش‌هایی اثربخشی این رویکرد را در کاهش درد روانی، اجتناب تجربی و ارتقای امید و بخشودگی بین‌فردی در زنان و مردان آسیب‌دیده تأیید کرده‌اند (Gerayeli et al., 2020; Moieni et al., 2022; Rahimi & Mousavi, 2020).

از سوی دیگر، یکی از پیامدهای رایج طلاق، اختلال در سازگاری اجتماعی و روانی است. سازگاری پس از طلاق شامل توانایی فرد برای مواجهه با چالش‌های زندگی جدید، بازیابی استقلال، مدیریت هیجانات و بازسازی روابط اجتماعی است (Záhorcová et al., 2023; Zohrabniya et al., 2022). افرادی که نمی‌توانند به خوبی با تغییرات پس از طلاق کنار بیایند، در معرض مشکلاتی همچون افسردگی، اضطراب، انزوای اجتماعی و کاهش عزت‌نفس قرار می‌گیرند (Eimani Rad et al., 2021; Imanirad et al., 2021). شواهد حاکی از آن است که EFT

با تمرکز بر بازشناسی هیجان‌های بنیادی و ایجاد معنا از تجربه‌های دردناک، می‌تواند به افزایش تاب‌آوری و ارتقای توانایی سازگاری کمک کند (Rezapour Mir Saleh et al., 2021; Shokri et al., 2022).

مداخلات EFT در زمینه طلاق و شکست عاطفی، چارچوبی فراهم می‌کنند که طی آن درمان‌جویان می‌توانند چرخه‌های منفی ناشی از هیجان‌های حل‌نشده مانند خشم و شرم را شناسایی کنند، هیجانات اولیه خود مانند غم و ترس را درک و ابراز کنند و در نتیجه فرایند بخشودگی و پذیرش را تجربه کنند (Behrang et al., 2022; Ghanifar & Ahi, 2022). افزون بر این، این رویکرد با تقویت همدلی نسبت به خود و دیگری، مسیر بازسازی معنا و هویت فردی را پس از شکست عاطفی هموار می‌کند (Eimani Rad et al., 2021; Moieni et al., 2022).

با وجود تأیید اثربخشی EFT در مطالعات بین‌المللی، پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهد که با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی خاص زنان ایرانی، بررسی دوباره این رویکرد در گروه‌های متفاوت از جمله زنان مطلقه اهمیت دارد (Najibzadegan et al., 2024; Torani & Fard, 2024). ساختار خانواده، باورهای اجتماعی درباره طلاق و هنجارهای فرهنگی می‌تواند تجربه هیجانی زنان مطلقه را پیچیده‌تر کرده و نیازمند رویکردهای حساس به زمینه فرهنگی باشند (Ghanifar & Ahi, 2022; Zohrabniya et al., 2022). بنابراین بومی‌سازی و ارزیابی دقیق EFT در جمعیت زنان مطلقه ایرانی می‌تواند گامی مهم در ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی آنان باشد. علاوه بر این، بخشودگی و سازگاری پس از طلاق نه تنها پیامدهای فردی دارند، بلکه نقش اجتماعی مهمی نیز ایفا می‌کنند. زنانی که موفق به بازسازی هیجانی و بخشودگی می‌شوند، توانایی بیشتری برای ورود به روابط سالم، ایفای نقش‌های اجتماعی مؤثر و پرورش فرزندان با سلامت روانی بالا پیدا می‌کنند (Parham, 2022; Rahimi & Mousavi, 2020). این امر اهمیت اجرای مداخلات علمی و مبتنی بر شواهد مانند EFT را دوچندان می‌کند.

بر اساس شواهد موجود، EFT توانسته است در زمینه‌های مختلفی از جمله بهبود روابط صمیمانه، کاهش فرسودگی زناشویی، افزایش تحمل هیجانی و ارتقای شاخص‌های سلامت روان اثربخش باشد (Behrang et al., 2022; Moieni et al., 2022; Shokri et al., 2022). این دستاوردها ضرورت استفاده از EFT را به عنوان رویکردی کارآمد در ارتقای بخشودگی بین‌فردی و سازگاری پس از طلاق در زنان ایرانی نشان می‌دهد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی درمان هیجان‌مدار بر سازگاری و بخشودگی بین‌فردی زنان مطلقه انجام شده است.

روش‌شناسی

در این پژوهش، به‌منظور بررسی اثر بخشی درمان هیجان‌مدار بر سازگاری و بخشودگی بین‌فردی زنان مطلقه، از طرح نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل استفاده شد. این طرح به دلیل ماهیت کاربردی پژوهش و ضرورت کنترل نسبی متغیرهای مزاحم و در عین حال رعایت شرایط طبیعی محیط درمانی، انتخاب گردید. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان مطلقه‌ای بود که در ماه‌های فروردین، اردیبهشت و خرداد سال ۱۴۰۴ به کلینیک‌های مشاوره و روان‌شناسی دارای مجوز سازمان نظام مشاوره و روان‌شناسی در شرق استان تهران مراجعه کرده بودند. معیارهای ورود شامل داشتن حداقل مدرک دیپلم، گذشت حداقل سه ماه از زمان طلاق، تکمیل فرم رضایت‌نامه درمان، عدم استفاده همزمان از خدمات مشاوره فردی، و نداشتن اختلال روان‌پزشکی تشخیص داده‌شده یا مشکلات شدید سلامت روان بود. همچنین افرادی که بیش از دو جلسه غیبت داشتند یا تمایلی به ادامه شرکت در جلسات نشان نمی‌دادند، از مطالعه خارج شدند. با توجه به توصیه‌های کوهن (۱۹۸۱) برای حداقل حجم نمونه و نیز با لحاظ احتمال ریزش آزمودنی‌ها، در مجموع ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و سپس به‌طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین گردیدند. این فرایند به‌گونه‌ای طراحی شد تا هم دقت علمی رعایت شود و هم امکان اجرای عملی مداخله فراهم آید.

برای جمع‌آوری داده‌ها از دو منبع اصلی بهره گرفته شد. نخست، منابع کتابخانه‌ای شامل مقالات علمی، کتاب‌ها و پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر به‌منظور تدوین چارچوب نظری و شناسایی پیشینه پژوهش استفاده شدند. دوم، داده‌های میدانی با استفاده از ابزارهای روان‌سنجی گردآوری شدند. جهت سنجش بخشودگی بین‌فردی از مقیاس بخشش در خانواده پولارد و همکاران (۱۹۸۸) که در ایران توسط سیف و بهاری (۱۳۷۹) بررسی و روایی و پایایی آن تأیید شده است، استفاده شد. این مقیاس در فرم کوتاه شامل ۲۰ گویه درباره رنجش‌ها، دلخوری‌ها و بخشش در روابط خانوادگی است و پاسخ‌ها در طیف چهاردرجه‌ای از «تقریباً همیشه این‌طور است» تا «اصلاً این‌طور نیست» ارائه می‌شوند. ضریب آلفای کرونباخ این ابزار در مطالعات خارجی ۷۳/۰ و در نسخه ایرانی ۸۹/۰ گزارش شده است که نشان‌دهنده انسجام درونی بسیار خوب آن است. برای سنجش سازگاری پس از طلاق از نسخه کوتاه ۱۵ سؤالی پرسشنامه فیشر و بیرهاوس (۲۰۰۷) استفاده گردید. این پرسشنامه میزان سازگاری هیجانی، اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی پس از طلاق را ارزیابی می‌کند. فرم کوتاه آن پایایی مطلوبی دارد و ضریب آلفای کرونباخ در مطالعات بین‌المللی بین ۸۴/۰ تا ۹۲/۰ و در پژوهش‌های ایرانی حدود ۸۸/۰ گزارش شده است. روایی سازه این ابزار نیز در پژوهش‌های مختلف با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی تأیید شده و شاخص‌های برازندگی مدل در محدوده مطلوب قرار داشته‌اند.

پروتکل مداخله درمان هیجان‌مدار در این پژوهش بر اساس رویکرد متمرکز بر هیجان جانسون و گرینبرگ (۲۰۰۷) طراحی و در قالب هشت جلسه گروهی، هر جلسه به مدت دو ساعت و با فواصل هفتگی برای گروه آزمایش اجرا شد. در جلسه نخست، معارفه، توضیح اهداف و ساختار برنامه، ایجاد انگیزه برای مشارکت فعال اعضا و آشنایی کلی با رویکرد تجربه‌نگر و مبانی درمان هیجان‌مدار انجام شد. جلسه دوم با تمرکز بر معرفی مفهوم مربیگری هیجانی (کوچینگ) و تمرین فنون آموزشی متمرکز بر هیجان، شامل ترک موقعیت‌های هیجانی منفی و دسترسی ایمن به هیجانات، همراه بود. در جلسه سوم، شرکت‌کنندگان به کشف و شناسایی هیجانات کلیدی و تجربه‌های دردناک خود پرداخته و با استفاده از استعاره‌ها، تکنیک‌های جداسازی شناختی، آگاهی روانی و خودتجسمی را تمرین کردند. جلسه چهارم بر درک عمیق معانی جدید از هیجانات و تمرکز بدون قضاوت بر افکار، رفتار و تجربه هیجانی لحظه‌ای برای تقویت هیجانات مثبت اختصاص یافت. در جلسه پنجم، شناسایی و پردازش هیجانات ثانویه، اعتباردهی به تجربه‌های هیجانی و یادگیری پذیرش هیجان‌های منفی با فنون آموزش‌دیده انجام شد. جلسه ششم به آشکارسازی هیجانات اولیه، تقویت مالکیت تجربه هیجانی بنیادی، شناسایی ارزش‌های شخصی و طراحی اهداف مبتنی بر ارزش‌ها پرداخت و شرکت‌کنندگان موانع تحقق این ارزش‌ها را شناسایی کردند. در جلسه هفتم، آموزش الگوها و چرخه‌های ارتباطی ناسازگار، ابراز نیازهای دلبستگی و برنامه‌ریزی برای تعهد نسبت به ارزش‌ها و ایجاد معنا در زندگی تمرین شد. در نهایت، جلسه هشتم با اجرای پس‌آزمون، مرور کلی مباحث، دریافت بازخورد از اعضا و هدایت آنها برای به‌کارگیری آموخته‌ها در زندگی روزمره به پایان رسید و زمان‌بندی یک جلسه پیگیری چهار ماه بعد هماهنگ شد. این فرایند به‌طور پیوسته و تعاملی با بهره‌گیری از روش‌های سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش و استفاده از وسایل کمک‌آموزشی چندرسانه‌ای انجام گرفت.

داده‌های گردآوری‌شده پس از کدگذاری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تحلیل قرار گرفتند. در مرحله نخست از آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، درصد و نمودار برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه و نمرات متغیرهای پژوهش استفاده شد. سپس برای آزمون فرضیه‌های اصلی و مقایسه تغییرات در دو گروه آزمایش و کنترل از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده گردید.

یافته‌ها

در این بخش نتایج حاصل از تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده از اجرای درمان هیجان‌مدار بر متغیر بخشودگی بین‌فردی زنان مطلقه ارائه می‌شود. ابتدا به شاخص‌های توصیفی از جمله میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل پرداخته شده است تا تصویری کلی از تغییرات ایجادشده در متغیر مورد مطالعه ارائه گردد. این شاخص‌ها می‌توانند نشان‌دهنده تفاوت‌های اولیه بین گروه‌ها و همچنین تغییرات احتمالی در نتیجه اجرای مداخله باشند و زمینه‌ای برای تحلیل‌های استنباطی بعدی فراهم کنند.

جدول ۱. محاسبه شاخص‌های توصیفی متغیر بخشودگی بین‌فردی در گروه‌های مورد مطالعه

انحراف معیار	میانگین	مرحله	گروه	متغیر
۷.۵۷	۲۶.۳۴	پیش‌آزمون	آزمایش	بخشودگی بین‌فردی
۸.۸۲	۳۹.۵۳	پس‌آزمون	آزمایش	بخشودگی بین‌فردی
۷.۱۲	۳۴.۴۶	پیش‌آزمون	کنترل	بخشودگی بین‌فردی
۷.۲۸	۳۵.۶۰	پس‌آزمون	کنترل	بخشودگی بین‌فردی

بر اساس داده‌های جدول فوق، میانگین نمرات بخشودگی بین‌فردی در گروه آزمایش از ۲۶,۳۴ در پیش‌آزمون به ۳۹,۵۳ در پس‌آزمون افزایش یافته است که نشان‌دهنده بهبود قابل توجهی در این متغیر پس از اجرای درمان هیجان‌مدار است. در مقابل، گروه کنترل تغییر معناداری را نشان نداده و میانگین نمرات آن از ۳۴,۴۶ در پیش‌آزمون به ۳۵,۶۰ در پس‌آزمون رسیده است که افزایش اندک و غیرقابل توجهی محسوب می‌شود. همچنین انحراف معیارها بیانگر ثبات نسبی نمرات در هر دو مرحله بوده و تغییرات عمدتاً در سطح میانگین‌ها اتفاق افتاده است. این یافته‌ها حاکی از اثربخشی مداخله هیجان‌مدار در ارتقای بخشودگی بین‌فردی زنان مطلقه است و می‌تواند مبنایی برای تحلیل‌های استنباطی در ادامه قرار گیرد.

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) برای فرضیه کلی

سطح معناداری	درجه آزادی خطا	درجه آزادی گروه	آماره F	مقدار	آزمون
۰.۰۰۱	۲۵	۲	۱۹.۱۶	۰.۶۰۵	اثر پیلای
۰.۰۰۱	۲۵	۲	۱۹.۱۶	۰.۳۹۵	لامبدای ویلکز
۰.۰۰۱	۲۵	۲	۱۹.۱۶	۱.۵۳	اثر هتلینگ
۰.۰۰۱	۲۵	۲	۱۹.۱۶	۱.۵۳	بزرگترین ریشه روی

بر اساس نتایج جدول فوق، تمام شاخص‌های آزمون مانکوا (اثر پیلای، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی) در سطح معناداری ۰,۰۰۱ معنی‌دار شده‌اند. این یافته نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته سازگاری و بخشودگی بین‌فردی، پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت چندمتغیره معنادار وجود دارد و درمان هیجان‌مدار توانسته است تغییرات هم‌زمان در این دو متغیر را به شکل معناداری ایجاد کند.

جدول ۳. خلاصه تحلیل واریانس چندمتغیره سازگاری و بخشودگی بین‌فردی در گروه‌های آزمایش و کنترل با حذف اثر متقابل (n=30)

اندازه اثر	سطح معناداری	F	میانگین مجزورات	درجه آزادی	مجموع مجزورات	متغیر	منبع
۰.۲۹۰	۰.۰۰۳	۱۰.۶۳	۵۰.۲۱	۱	۵۰.۲۱	سازگاری	بین گروه‌ها
۰.۳۹۹	۰.۰۰۱	۱۷.۲۳	۱۲۶.۹۹	۱	۱۲۶.۹۹	بخشودگی بین‌فردی	بین گروه‌ها
		۴.۷۲		۲۶	۱۲۲.۷۷	سازگاری	خطا
		۷.۳۶		۲۶	۱۹۱.۶۰	بخشودگی بین‌فردی	خطا
				۳۰	۸۲۷۸	سازگاری	کل
				۳۰	۴۴۲۸۷	بخشودگی بین‌فردی	کل

یافته‌های جدول فوق نشان می‌دهد که اثر گروه (آزمایش و کنترل) بر هر دو متغیر سازگاری و بخشودگی بین‌فردی پس از کنترل پیش‌آزمون معنادار است. برای متغیر سازگاری، مقدار F برابر با ۱۰,۶۳ و سطح معناداری ۰,۰۰۳ به دست آمده که نشان می‌دهد درمان هیجان‌مدار منجر به افزایش معنادار سازگاری در زنان مطلقه شده است. همچنین برای متغیر بخشودگی بین‌فردی مقدار F برابر با ۱۷,۲۳ و سطح معناداری ۰,۰۰۱ به دست آمده که بیانگر تأثیر قوی و معنادار این درمان در ارتقای بخشودگی بین‌فردی است. مقادیر اندازه اثر (۰,۲۹۰ برای سازگاری

و ۰,۳۹۹ برای بخشودگی بین فردی) نیز نشان می‌دهند که این مداخله سهم قابل توجهی در تغییر این متغیرها داشته و تأثیر آن از نظر آماری و عملی قابل توجه است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که اجرای درمان هیجان‌مدار توانست به طور معناداری موجب افزایش بخشودگی بین فردی و ارتقای سازگاری در زنان مطلقه شود. این نتایج بیانگر آن است که EFT با تمرکز بر پردازش هیجان‌های سرکوب‌شده و کمک به افراد در شناسایی و ابراز احساسات واقعی خود، می‌تواند فرایندهای عاطفی پیچیده پس از طلاق را تسهیل کند و به بازسازی هیجانی و بهبود سلامت روان منجر شود (Greenberg et al., 2020; Greenberg & Meneses, 2019). بررسی داده‌های این مطالعه نشان می‌دهد شرکت‌کنندگانی که تحت EFT قرار گرفتند، توانستند احساسات خشم و رنجش ناشی از تجربه طلاق را بازشناسی و تنظیم کنند و با پذیرش این احساسات، به مرحله‌ای از گذشت و بخشش نسبت به خود و همسر سابق رسیدند که زمینه‌ساز بهبود روابط اجتماعی و بازسازی اعتماد به خود و دیگران شد (Gerayeli et al., 2020; Rahimi & Mousavi, 2020).

یافته‌های این پژوهش با ادبیات پژوهشی موجود هم‌خوانی دارد. نتایج مطالعه اندوزی (Andozi, 2023) نشان داد که EFT با تمرکز بر تجربه عاطفی و بازسازی معنایی هیجان‌ات منفی، نقش مهمی در ارتقای سازگاری پس از طلاق دارد. همچنین پژوهش زهراب‌نیا و همکاران (Zohrabniya et al., 2022) بیان کرده است که EFT در زنان مطلقه موجب افزایش عزت‌نفس و انطباق با شرایط جدید زندگی می‌شود. از سوی دیگر، نتایج حاضر با یافته‌های زائی و همکاران (Zaeimi et al., 2023) هم‌راستا است که نشان دادند EFT به طور مؤثر موجب افزایش بخشودگی زناشویی و کاهش هیجان‌ات منفی در زوج‌های ناسازگار می‌شود. این هم‌سویی شواهد، قدرت تعمیم نتایج به گروه‌های مشابه و اهمیت EFT در شرایط پس از فروپاشی رابطه را تأیید می‌کند.

علاوه بر این، یافته‌ها با پژوهش‌هایی که بر تأثیر EFT بر فرایند بخشودگی و بازسازی عاطفی تأکید دارند، هم‌خوان است. برای مثال، بهرنگ و همکاران (Behrang et al., 2022) گزارش کرده‌اند که EFT موجب افزایش بخشودگی و کاهش خصومت زناشویی می‌شود و این نتیجه در زنان تجربه‌کرده خیانت یا طلاق بسیار پررنگ است. همچنین ایمانی‌راد و همکاران (Eimani Rad et al., 2021; Imanirad et al., 2021) نشان دادند که EFT با کاهش باورهای ناکارآمد و تسهیل پردازش هیجانی، امکان بخشودگی و بازسازی روابط درونی را فراهم می‌کند. مطالعه شُکری و همکاران (Shokri et al., 2022) نیز حاکی از آن است که EFT توانسته فرسودگی زناشویی و مشکلات تنظیم هیجان را در زوج‌های در آستانه طلاق کاهش دهد. این شواهد نشان می‌دهد EFT نه تنها در روابط موجود بلکه پس از فروپاشی رابطه نیز کاربرد دارد. از منظر نظری، نتایج این پژوهش با چارچوب نظری EFT هم‌راستا است. بر اساس دیدگاه گرینبرگ، هیجان به عنوان منبعی راهبردی برای شناخت نیازها و بازسازی هویت پس از تجربه رویدادهای آسیب‌زا مطرح می‌شود (Greenberg et al., 2020; Greenberg & Meneses, 2019). زمانی که زنان مطلقه بتوانند به هیجان‌ات اولیه خود دسترسی پیدا کنند، رنجش‌ها و احساس بی‌ارزشی را پردازش نمایند و با پذیرش این تجربه‌ها، معنای جدیدی برای خود و گذشته تعریف کنند، ظرفیت بخشودگی و انطباق با شرایط جدید در آن‌ها افزایش می‌یابد (Moieni et al., 2022). این فرایند در کاهش اجتناب تجربی و بازگشت به تعادل روانی بسیار مؤثر است (Ertezaee et al., 2023).

مطالعات متعددی از جمله تحقیق معینی و همکاران (Moieni et al., 2022) نشان داده‌اند که EFT از طریق ایجاد امنیت عاطفی و دسترسی به هیجان‌ات اولیه، می‌تواند احساس طردشدگی و ناتوانی هیجانی را در زنان قربانی خشونت یا طلاق کاهش دهد و مسیر رشد روانی را هموار کند. این یافته با نتایج حاضر هم‌خوانی دارد، زیرا مشاهده شد که درمان هیجان‌مدار توانسته است احساس پذیرش و کنترل بر هیجان‌ها را در زنان مطلقه تقویت کرده و تاب‌آوری عاطفی آنان را افزایش دهد. همچنین پژوهش رحیمی و موسوی (Rahimi & Mousavi, 2020)

و جرایلی و همکاران (Gerayeli et al., 2020) نشان داده‌اند که EFT باعث ارتقای امید، کاهش نشخوار فکری و افزایش گذشت بین فردی می‌شود که دقیقاً با نتایج این تحقیق مطابقت دارد.

به طور کلی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که EFT می‌تواند شکاف‌های هیجانی ایجاد شده پس از طلاق را ترمیم کند. زنان مطلقه معمولاً با احساس ناکامی، بی‌اعتمادی و بی‌ثباتی هیجانی روبه‌رو هستند که مانع شکل‌گیری مجدد هویت و روابط سالم می‌شود (Najibzadegan et al., 2024; Torani & Fard, 2024). EFT با استفاده از تکنیک‌هایی مانند شناسایی هیجان‌های اولیه و ثانویه، بازسازی معنایی رویدادهای آسیب‌زا و تقویت توان همدلی، به این افراد کمک می‌کند تا از خشم و اجتناب عبور کرده و به مرحله پذیرش و بخشش برسند (Asvadi et al., 2023; Parham, 2022). همین امر، ارتقای توانایی مقابله با مشکلات زندگی پس از طلاق و ایجاد تعادل عاطفی را تسهیل می‌کند.

در عین حال، یافته‌ها نشان می‌دهد که فرهنگ و بافت اجتماعی نقش مهمی در اثرگذاری EFT دارد. هنجارهای اجتماعی و باورهای فرهنگی درباره طلاق می‌تواند بر فرایند هیجانی زنان مطلقه تأثیر بگذارد و احساس گناه یا شرم را تشدید کند (Ghanifar & Ahi, 2022; Zohrabniya et al., 2022). این موضوع لزوم بومی‌سازی و سازگار کردن پروتکل EFT با ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه ایران را تقویت می‌کند تا زنان بتوانند با امنیت و پذیرش بیشتری در جلسات درمانی حضور یابند و هیجان‌های خود را پردازش کنند (Torani & Fard, 2024).

با وجود نتایج ارزشمند، این مطالعه محدودیت‌هایی دارد که باید در تفسیر یافته‌ها در نظر گرفته شود. نخست، حجم نمونه نسبتاً کوچک و محدود بودن شرکت‌کنندگان به زنان مطلقه مراجعه‌کننده به کلینیک‌های خاص در شرق تهران، تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش می‌دهد. دوم، استفاده از روش نیمه‌آزمایشی و نبود امکان کنترل کامل بر تمام متغیرهای مداخله‌گر ممکن است بر نتایج اثر گذاشته باشد. همچنین، داده‌ها بر اساس پرسشنامه‌های خودگزارشی جمع‌آوری شده‌اند که احتمال سوگیری پاسخ‌دهندگان را به همراه دارد. از سوی دیگر، پیگیری طولانی‌مدت برای ارزیابی ماندگاری اثرات درمان انجام نشد و نمی‌توان با قطعیت درباره پایداری نتایج در بلندمدت اظهار نظر کرد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر از نظر موقعیت جغرافیایی، اقتصادی و اجتماعی استفاده شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین اجرای مطالعات با طراحی‌های تجربی دقیق‌تر، مانند کارآزمایی‌های تصادفی کنترل‌شده (RCT)، می‌تواند اعتبار یافته‌ها را بالا ببرد. بررسی اثرات درمان هیجان‌مدار در بازه‌های زمانی طولانی‌مدت برای ارزیابی پایداری تغییرات رفتاری و هیجانی ضروری است. پژوهش‌های آینده می‌توانند متغیرهای میانجی همچون تاب‌آوری، خودشفقت‌ورزی و تنظیم هیجان را نیز بررسی کنند تا درک عمیق‌تری از مکانیزم‌های اثرگذاری EFT حاصل شود.

متخصصان روان‌شناسی و مشاوران خانواده می‌توانند از پروتکل درمان هیجان‌مدار به عنوان یک رویکرد مؤثر برای کمک به زنان مطلقه استفاده کنند و آن را در مراکز مشاوره و برنامه‌های بازتوانی عاطفی ادغام کنند. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی ویژه درمانگران برای افزایش مهارت در اجرای EFT با حساسیت فرهنگی توصیه می‌شود. سیاست‌گذاران و نهادهای اجتماعی می‌توانند از نتایج این تحقیق برای توسعه برنامه‌های حمایتی و خدمات روان‌شناختی ویژه زنان مطلقه بهره بگیرند تا فرایند بازگشت آنان به زندگی اجتماعی و ارتقای سلامت روانی‌شان تسهیل شود.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازين اخلاقي

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافع 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

Divorce is one of the most stressful and life-altering events that can profoundly affect psychological well-being, social functioning, and emotional regulation, especially for women. The end of a marital relationship often brings feelings of grief, anger, shame, rejection, and loneliness, which can lead to long-term mental health issues and difficulty rebuilding life after separation (Záhorcová et al., 2023). Successful post-divorce adjustment requires not only coping with external changes but also deep internal emotional processing to rebuild self-esteem, interpersonal trust, and the capacity to form meaningful relationships (Zohrabniya et al., 2022). One crucial aspect of this process is interpersonal forgiveness, which involves letting go of resentment and negative emotions toward the ex-partner and reconstructing a sense of personal agency and peace (Greenberg et al., 2020; Greenberg & Meneses, 2019). Interpersonal forgiveness has been linked to improved psychological health, lower rumination, and better relational outcomes following divorce (Gerayeli et al., 2020; Rahimi & Mousavi, 2020). However, forgiveness does not typically occur spontaneously and often requires structured interventions that help individuals reprocess negative emotions and restructure maladaptive meaning systems (Andozi, 2023; Torani & Fard, 2024).

Emotion-Focused Therapy (EFT) is a scientifically validated psychotherapeutic approach that aims to transform maladaptive emotional responses into adaptive ones through experiential and relational processes (Greenberg et al., 2020; Greenberg & Meneses, 2019). Rooted in humanistic and attachment-based frameworks, EFT facilitates the identification, expression, and regulation of primary emotions, providing a corrective emotional experience that supports psychological healing (Asvadi et al., 2023; Parham, 2022). EFT's emphasis on accessing and reframing painful core emotions has proven particularly valuable for individuals experiencing relationship trauma and emotional wounds, enabling them to move from anger and avoidance toward acceptance and forgiveness (Behrang et al., 2022; Najibzadegan et al., 2024). Research

has demonstrated its effectiveness across various populations, including couples dealing with infidelity (Eimani Rad et al., 2021; Imanirad et al., 2021), individuals with romantic relationship breakups (Ertezaee et al., 2023), and women exposed to domestic violence (Moieni et al., 2022).

In the Iranian context, cultural and social norms surrounding divorce can intensify emotional pain, heighten feelings of stigma, and complicate the post-divorce adjustment process (Ghanifar & Ahi, 2022; Zohrabniya et al., 2022). Thus, culturally sensitive interventions that can address these deep emotional struggles are essential. Previous studies in Iran have shown that EFT can reduce emotional pain, avoidance, and negative self-beliefs while fostering forgiveness and emotional resilience (Gerayeli et al., 2020; Moieni et al., 2022; Rahimi & Mousavi, 2020). However, despite these promising findings, more research is needed to understand how EFT can support divorced women specifically, considering their unique psychosocial and cultural challenges (Najibzadegan et al., 2024; Torani & Fard, 2024).

Given these considerations, the present study was conducted to investigate the effectiveness of Emotion-Focused Therapy on interpersonal forgiveness and post-divorce adjustment among divorced women. By targeting the emotional core of post-divorce distress, this research aimed to provide evidence for a culturally relevant therapeutic approach that can help women rebuild their emotional lives, improve relational well-being, and foster healthier social reintegration after divorce.

Methods and Materials

This study employed a semi-experimental design with pre-test and post-test assessments and a control group. The statistical population included divorced women who attended licensed counseling and psychological clinics in eastern Tehran during the spring of 2025. Inclusion criteria were: having at least a high school diploma, passing a minimum of three months since divorce, signing informed consent, not receiving simultaneous individual psychotherapy, and no diagnosed severe psychiatric disorders. Exclusion criteria included missing more than two therapy sessions or withdrawing from participation.

Based on Cohen's table and accounting for potential dropout, 30 participants were selected purposively and randomly assigned to two groups of 15 (experimental and control). The experimental group underwent eight weekly two-hour sessions of EFT conducted in small groups following Johnson and Greenberg's (2007) model. The sessions covered establishing group cohesion, exploring and accessing primary emotions, working through secondary reactive emotions, restructuring meaning, and fostering self-compassion and forgiveness.

Data were collected using two standardized tools. Interpersonal forgiveness was assessed with the Pollard Family Forgiveness Scale, which measures forgiveness within close relationships and has strong psychometric properties in Iranian populations. Post-divorce adjustment was measured using the Fisher Divorce Adjustment Scale (short 15-item version), which evaluates emotional, social, economic, and family adaptation to post-divorce life. Both instruments have demonstrated strong internal consistency and construct validity in previous Iranian and international studies.

Data analysis was performed using SPSS 26. Descriptive statistics (means and standard deviations) were calculated, and inferential statistics were applied, including multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and analysis of covariance (ANCOVA), to determine the effect of EFT on post-test scores while controlling for pre-test values.

Findings

Descriptive results showed an increase in mean interpersonal forgiveness scores in the experimental group from 26.34 at pre-test to 39.53 at post-test, while the control group showed only a slight increase from 34.46 to 35.60. Similarly, post-divorce adjustment improved notably in the experimental group compared to the control group.

MANCOVA results indicated a significant multivariate effect of the intervention on the combined dependent variables of forgiveness and adjustment (Wilks' Lambda = 0.395, Pillai's Trace = 0.605, $F = 19.16$, $p < 0.001$).

Univariate ANCOVA analyses confirmed these results: for forgiveness, $F = 17.23$, $p = 0.001$, with an effect size of 0.399; and for adjustment, $F = 10.63$, $p = 0.003$, with an effect size of 0.290. These findings show that EFT had a strong and statistically significant impact on improving both forgiveness and post-divorce adaptation among participants.

Discussion and Conclusion

The results of this study provide compelling evidence for the effectiveness of Emotion-Focused Therapy in enhancing interpersonal forgiveness and post-divorce adjustment among divorced women. EFT's central focus on helping individuals access and process underlying primary emotions appears crucial in transforming maladaptive anger, resentment, and avoidance into acceptance, self-compassion, and openness to future relationships (Greenberg et al., 2020; Greenberg & Meneses, 2019). These findings align with previous research demonstrating that EFT facilitates forgiveness by reframing negative emotional experiences and promoting new, adaptive emotional meanings (Behrang et al., 2022; Najibzadegan et al., 2024).

Consistent with Andozi's work (Andozi, 2023), the present results highlight EFT's ability to promote psychological flexibility and resilience after divorce. Participants who completed the EFT sessions reported greater emotional awareness and acceptance, which are essential for navigating post-divorce life. Similarly, this study corroborates the findings of Zohrabniya and colleagues (Zohrabniya et al., 2022), who noted significant gains in self-esteem and social adaptation among divorced women undergoing EFT.

The observed improvements in interpersonal forgiveness reflect EFT's theoretical model, which emphasizes accessing core pain, reprocessing attachment injuries, and fostering empathy toward self and others (Asvadi et al., 2023; Parham, 2022). When clients are supported to experience and articulate their vulnerable emotions safely, they can reconstruct their internal narrative from one of betrayal and inadequacy to one of strength and acceptance (Eimani Rad et al., 2021; Imanirad et al., 2021). This transformation appears particularly important in collectivist cultures, where stigma surrounding divorce can intensify guilt and self-blame (Ghanifar & Ahi, 2022). By creating a compassionate, emotion-focused therapeutic environment, EFT may reduce cultural shame and empower women to reclaim agency over their emotional recovery (Torani & Fard, 2024).

The findings also confirm earlier Iranian research demonstrating EFT's effectiveness in reducing psychological pain and avoidance while fostering hope and forgiveness (Gerayeli et al., 2020; Moieni et al., 2022; Rahimi & Mousavi, 2020). Such evidence suggests that EFT can be successfully adapted to culturally specific needs and used to support vulnerable populations like divorced women who may face compounded emotional and social stressors.

In conclusion, this study highlights EFT as a powerful, culturally adaptable intervention for improving emotional well-being and facilitating healthy post-divorce adjustment among women. By enabling clients to explore, validate, and transform their most painful emotions, EFT helps them release resentment, rebuild self-worth, and open pathways to new, fulfilling relational and personal experiences. This research contributes to the growing body of evidence supporting EFT's applicability beyond couples therapy and into individual interventions for those dealing with relational trauma and loss.

فهرست منابع

References

- Andozi, H. (2023). The effectiveness of emotion-focused therapy (EFT) on post-divorce adjustment in divorced women under welfare support in Kamyaran. Regional Conference on Divorce Pathology, Saqqez, <https://en.civilica.com/doc/279517/>

- Asvadi, M., Bakhshipoor, A., & Razavizadeh Tabadkan, Z. (2023). Comparing the Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy and Cognitive-Behavioral Couple Therapy on Forgiveness and Marital Intimacy of Women Affected by Infidelity in Mashhad. *Journal of Community Health Research*, 11(4), 277-286. <https://doi.org/10.18502/jchr.v11i4.11644>
- Behrang, K., Koraei, A., Shahbazi, M., & Abbaspour, Z. (2022). Effects of Emotionally Focused Therapy on Sexual Assertiveness, Marital Forgiveness, and Marital Harmony in Maladjusted Couples. *Journal of Research and Health*, 12(3), 177-184. <https://doi.org/10.32598/JRH.12.3.1986.1>
- Eimani Rad, A., Golmohamadian, M., Moradi, A., & Goodarzi, M. (2021). Effectiveness of Emotion-Focused Couples Therapy on Forgiveness and Relational Beliefs of Couples Involved in Marital InfidelityJO - Psychological Sciences. 20(100), 665-653. <http://psychologicalscience.ir/article-1-966-fa.html>
- Ertezaee, B., Neissi, A., Hamid, N., & Davoudi, I. (2023). The effectiveness of emotion focused therapy on mental pain, experiential avoidance, and forgiveness in women with depression, who experienced a romantic relationship breakup [Research]. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 9(6), 64-77. <https://doi.org/10.32598/shenakht.9.6.64>
- Gerayeli, M., Aghamohammadian Sharbaaf, H., & Asghari Ebrahim Abad, M. J. (2020). Effectiveness of emotion-focused group therapy in increasing hope and interpersonal forgiveness in the love Trauma Syndrome. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 9(2), 87-100. <https://doi.org/10.22067/ijap.v9i2.68223>
- Ghanifar, M., & Ahi, Q. (2022). Comparison of the effectiveness of emotion-focused couples therapy and acceptance and commitment-based couples therapy on spiritual indicators (patience and forgiveness) in couples affected by extramarital affairs. *Applied Family Therapy*, 3(3), 20-34. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.3.3.2>
- Greenberg, L., Warwar, S., & Malcolm, W. (2020). Emotion-focused couples' therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of marital and family therapy*, 36(1), 28-42. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00185.x>
- Greenberg, L. S., & Meneses, C. W. (2019). Forgiveness and letting go in emotion-focused therapy. (No Title). <https://cir.nii.ac.jp/crid/1130003902299854592>
- Imanirad, A., Golmohammadian, M., Moradi, A., & Goodarzi, M. (2021). Effectiveness of Emotionally Focused Couples Therapy on forgiveness and relationship beliefs in couples involved in marital infidelity. *Psychological Science Research Journal*, 20(100), 653-665. http://psychologicalscience.ir/browse.php?a_id=966&sid=1&slc_lang=fa
- Moieni, F., Hosseini, A., Karabasi, T., Tozandeh Jani, H., Rah-e-Najat, A.-H., & Danavi, V. (2022). The effectiveness of emotion-focused therapy on feelings of rejection, marital adjustment, and emotional regulation in women affected by domestic violence. *Journal of Nurse and Physician in Combat*, 10(36), 15-16. <https://www.sid.ir/paper/1134078/en>
- Najibzadegan, A., Bahrainian, S. A., & Shahabizadeh, F. (2024). Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on Intimacy, Marital Forgiveness, and Marital Burnout in Women Affected by Extramarital Affairs. *Jays*, 5(7), 23-32. <https://doi.org/10.61838/kman.jays.5.7.3>
- Parham, R. (2022). The Effectiveness of Emotionally-Focused Couple Therapy on Happiness and Quality of Married Life of Both Working Couples [Research]. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*, 11(7), 209-220. <http://frooyesh.ir/article-1-3938-en.html>
- Rahimi, P., & Mousavi, A. S. (2020). The effectiveness of emotion focused education on sexual intimacy and interpersonal forgiveness of conflicting couples. *Journal of psychologicalscience*, 19(86), 229-236. http://psychologicalscience.ir/browse.php?a_id=373&sid=1&slc_lang=en
- Rezapour Mir Saleh, Y., Shafizadeh, R., & Amin, F. (2021). The Effect of Emotion-Focused Therapy Based on Interpersonal Forgiveness Concepts on Decreasing Divorce Tendency and Increasing Family Cohesion in Women Who Affected by Marital Infidelity. *The Women and Families Cultural-Educational*, 16(56), 193-220. <https://www.sid.ir/fileservers/jf/1369-263799-fa-1069402.pdf>
- Shokri, M., Rahmani, M. A., & Abolghasemi, S. (2022). The effect of Emotionally Focused Couple Therapy (EFCT) on forgiveness, emotional self-regulation, and marital burnout in divorce-seeking couples referred to family social emergency centers. *Islamic Lifestyle Centered on Health*, 6(1), 145-155. https://www.islamiilife.com/article_185336.html?lang=en
- Torani, R. A., & Fard, M. S. (2024). Efficacy of Emotion-Focused Couple Therapy on Intimacy, Marital Adjustment, and Forgiveness among Couples with a History of Extramarital Affairs. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 5(2), 95-102. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.2.11>
- Zaeimi, H., Rajaei, A., Saffaran Tousi, M., & Nejat, H. (2023). Comparison the effectiveness of Emotion-Focused Couple and Acceptance and Commitment Therapies on Marital Forgiveness in Incompatible Couples. *Social Determinants of Health*, 9, 1-9. <https://journals.sbm.ac.ir/sdh/article/view/39057>

- Záhorcová, L., Dršťáková, Ž., & Masaryková, M. (2023). Forgiveness, its factors, and unforgivable acts in romantic relationships: A mixed-methods study. *Personal Relationships*, 30(2), 471-500. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/per.12471>
- Zohrabniya, E., Sanaei Zaker, B., Kiyamanesh, A., & Zaharakar, K. (2022). Comparison of the efficacy of emotion-focused therapy and cognitive-behavior therapy on post-divorce adjustment and self-esteem of divorced women. *Journal of Psychological Science*, 21(109), 207-227. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.109.207>