

The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy Training on Alexithymia and Perceived Stress in Women Affected by Infidelity

1. Farokhleghe Fathi[✉]: MA, Department of Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran
 2. Ayatola Karimi Baghmalek^{✉*}: Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran
 3. Foroogh Mahigir[✉]: Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran
- *Corresponding Author's Email: ayat191@gmail.com

Received: 2025-01-29

Revised: 2025-03-10

Accepted: 2025-05-05

Published: 2025-09-22



Abstract

Introduction and Aim: The present study was conducted to examine the effectiveness of emotion-focused couple therapy training on alexithymia and perceived stress in women affected by infidelity.

Methodology: In terms of purpose, the research is applied, and in terms of method, it is a quasi-experimental study with a pretest-posttest design and a control group. The statistical population included all women affected by infidelity and experiencing marital betrayal who referred to counseling centers and psychological service clinics in District 1 of Tehran. Using a cluster sampling method, 3 centers were selected out of 16 counseling centers and psychological service clinics, and from each center, 10 women with the experience of infidelity were selected through purposive sampling. Participants were then randomly assigned into two groups of 15 (experimental and control, with 15 participants in each group). The data collection tools consisted of the Toronto Alexithymia Scale developed by Taylor, Bagby, and Parker (1994) and the Perceived Stress Scale developed by Cohen et al. (1983). The emotion-focused couple therapy intervention (Farhoudi Manesh, 2025) was implemented for the experimental group over a period of two months, comprising 8 sessions of 90 minutes each (one session per week). This educational-therapeutic plan was based on the protocols of emotion-focused couple therapy (Johnson, 2012). Data were analyzed using univariate and multivariate analysis of covariance with SPSS version 27.

Findings: The results indicated that emotion-focused couple therapy training was effective in reducing alexithymia and perceived stress in women affected by infidelity ($P < 0.01$).

Conclusion: Emotion-focused couple therapy can be employed by couple therapists to address problems related to alexithymia and perceived stress in women harmed by infidelity.

Keywords: Emotion-Focused Couple Therapy, Alexithymia, Perceived Stress, Infidelity.

How to Cite: Fathi, F., Karimi Baghmalek, A., & Mahigir, F. (2025). The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy Training on Alexithymia and Perceived Stress in Women Affected by Infidelity. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 3(1), 1-13.



Copyright: © 2025 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Marriage and family represent fundamental social institutions that contribute significantly to psychological well-being, social adjustment, and cultural continuity. Stability in marital life is deeply dependent on mutual trust, affection, and respect between spouses. When this trust is violated, particularly through marital infidelity, the consequences for both individuals and family structures can be severe (Cole & Cole, 2024). Infidelity, though culturally contextualized and defined differently across societies, is generally described as an emotional or sexual relationship outside the marital contract that breaches agreed boundaries and damages relational integrity (Rodriguez, 2024). Research consistently shows that infidelity leads to reduced marital satisfaction, increased conflict, and in many cases marital dissolution (Cheng et al., 2022).

For the partner who has been betrayed, infidelity often triggers intense psychological distress characterized by anger, sadness, feelings of rejection, and despair. When these emotional reactions are not adequately managed, they may escalate into maladaptive coping behaviors or vengeful responses, thereby deepening relational damage (Fooladvand, 2023). Even the unfaithful partner may suffer from anxiety, guilt, and chronic stress due to the secrecy and strain associated with concealing extramarital relations (Rahimi Kelishadi, 2024). These findings underscore the pervasive psychological burden of infidelity, which can destabilize both partners and compromise their overall psychological adjustment (Ogwuche et al., 2024).

One of the most critical psychological constructs in understanding the outcomes of infidelity is alexithymia. This condition, defined as a deficit in identifying, describing, and regulating emotions, is strongly linked to psychopathology including depression, anxiety, and interpersonal difficulties (Babaei et al., 2023). Individuals high in alexithymia are less able to process and articulate emotional experiences, making them vulnerable to maladaptive coping strategies such as withdrawal, avoidance, and suppression (Foran & O'Leary, 2013). Moreover, they may experience overwhelming and confusing affective states that exacerbate helplessness and increase susceptibility to disorders such as depression and suicidal ideation (Kim et al., 2016).

Another essential construct relevant to women affected by infidelity is perceived stress. Stress appraisal and perception are critical in determining

psychological responses to adverse life events. Elevated perceived stress is associated with maladaptive outcomes including emotional dysregulation, interpersonal problems, and diminished physical health (Scott, 2024). In marital contexts, high levels of perceived stress can aggravate conflict, reduce communication quality, and intensify negative affect, thereby worsening the relational strain initiated by infidelity (Razavi, 2022). Furthermore, evidence suggests that perceived stress interacts with alexithymia to magnify psychological difficulties in women exposed to betrayal (Chu & Jiang, 2024).

Given these psychological vulnerabilities, there is an urgent need for effective therapeutic interventions that can mitigate the impact of infidelity on women's mental health. One promising approach is Emotion-Focused Couple Therapy (EFT). Originating from attachment theory and experiential approaches, EFT seeks to restructure maladaptive interaction cycles, foster emotional openness, and establish secure attachment bonds (Şenol et al., 2023). Through this process, couples are encouraged to identify and express underlying emotions, transform negative relational patterns, and build positive cycles of intimacy and trust (Conroy et al., 2023).

Empirical evidence strongly supports the efficacy of EFT. Studies indicate that EFT enhances marital satisfaction, improves sexual functioning, and reduces relational burnout (Farhodi Manesh, 2025; Mahdigholi et al., 2023). Furthermore, EFT has been demonstrated to reduce tendencies toward marital betrayal, enhance tolerance of frustration, and increase resilience in couples (Malekzadeh & Nazari Far, 2020; Shabani Nia et al., 2022). Specifically for women affected by betrayal, EFT has been shown to alleviate depressive symptoms and restore relational intimacy (Ammari et al., 2022). Systematic reviews highlight that attachment insecurities significantly contribute to infidelity and that EFT provides an effective mechanism for repairing these disruptions (Ghiasi et al., 2024). Additionally, studies conducted in different cultural contexts confirm that EFT can be culturally adapted while retaining therapeutic effectiveness (Irvine et al., 2024; Wang, 2024).

Other strands of research emphasize mediating factors such as mindfulness, cognitive emotion regulation, and social support, all of which have been shown to reduce the impact of alexithymia and stress (Asari, 2024; Cheng et al., 2022; Nasrollahi & Aghaei, 2022). This indicates that EFT not only addresses surface-level conflicts but also strengthens psychological protective factors within relationships. Moreover, EFT provides

a platform to cultivate emotional expression and mutual support, enhancing both intrapersonal and interpersonal resilience (Qasemi, 2025).

In sum, the literature underscores the dual importance of addressing alexithymia and perceived stress in women who have experienced infidelity, given their combined contribution to emotional suffering and relational dysfunction. This study, therefore, investigated the effectiveness of emotion-focused couple therapy on reducing alexithymia and perceived stress in women affected by marital infidelity.

Methodology

The research employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and a control group. The statistical population comprised women who had experienced marital infidelity and sought services at psychological counseling centers and clinics in District 1 of Tehran. Using a cluster sampling method, three centers were selected from 16 available, and from each center, 10 women with the experience of betrayal were chosen through purposive sampling. Participants were then randomly assigned into two groups of 15 each (experimental and control).

Instruments included the Toronto Alexithymia Scale (Taylor, Bagby & Parker, 1994) and the Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983). The experimental group participated in an Emotion-Focused Couple Therapy intervention structured according to Farhodi Manesh's (2025) protocol, conducted across eight 90-minute sessions over two months. Sessions focused on identifying and restructuring maladaptive interaction patterns, enhancing emotional awareness, and fostering secure attachment bonds. The control group did not receive this intervention during the study period.

Data were analyzed using descriptive statistics (means and standard deviations) and inferential statistics through multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and univariate analysis of covariance (ANCOVA) with SPSS version 27.

Findings

The results revealed significant improvements in the experimental group compared with the control group. Specifically, post-test scores indicated that participants who underwent EFT demonstrated a statistically significant reduction in alexithymia across all three subscales: difficulty identifying feelings, difficulty describing feelings, and externally oriented thinking. Similarly, levels of perceived stress

decreased markedly in the experimental group, while the control group showed no comparable improvement.

MANCOVA results confirmed that the differences between the experimental and control groups were significant ($P < 0.01$), with an effect size suggesting that approximately 79% of the variance in reduced alexithymia and perceived stress could be attributed to the intervention. These results support the hypothesis that EFT is an effective intervention for mitigating the psychological consequences of infidelity in women.

Discussion and Conclusion

The findings of this study provide strong evidence that Emotion-Focused Couple Therapy is effective in reducing alexithymia and perceived stress among women who have been affected by marital infidelity. These results align with prior research demonstrating the therapeutic power of EFT in promoting emotional awareness, improving communication, and strengthening attachment bonds (Farhodi Manesh, 2025; Mahdigholi et al., 2023). By creating a safe therapeutic environment, EFT enables women to process suppressed emotions, confront fears of abandonment, and rebuild secure relational connections (Şenol et al., 2023).

The reduction in alexithymia observed in this study resonates with previous findings that highlight EFT's role in enhancing emotional clarity and expression (Asari, 2024; Qasemi, 2025). This is especially crucial for betrayed women, who often face emotional suppression as a coping mechanism (Babaei et al., 2023). Similarly, the decline in perceived stress is consistent with studies that link EFT to improved emotional regulation and stress resilience (Chu & Jiang, 2024; Scott, 2024).

Furthermore, these findings corroborate meta-analytical evidence suggesting that EFT interventions help to restructure maladaptive attachment patterns, thereby directly addressing one of the root causes of infidelity (Ghiasi et al., 2024; Niknam, 2024). The improvement observed in the participants supports the cross-cultural adaptability of EFT as reported in Chinese and Western contexts (Irvine et al., 2024; Wang, 2024).

In conclusion, the present study highlights the therapeutic potential of Emotion-Focused Couple Therapy in reducing emotional alexithymia and perceived stress in women harmed by infidelity. The results emphasize the importance of adopting EFT as

a standard intervention in counseling centers to address the complex interplay of emotional suppression and psychological distress following

betrayal. This contributes not only to the healing of individuals but also to the preservation and strengthening of marital and family systems.

اثربخشی آموزش زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر ناگویی هیجانی و استرس ادراک شده در زنان آسیب‌دیده از خیانت

۱. فرخ‌لغا فتحي[✉]: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران
 ۲. آیت‌اله کریمی باغملک[✉]: گروه آموزشی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران
 ۳. فروغ ماهیگیر[✉]: گروه آموزشی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران
- *ایمیل نویسنده مسئول: ayat191@gmail.com

انتشار: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۵

بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰

دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۱۰

چکیده

مقدمه و هدف: پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر ناگویی هیجانی و استرس ادراک شده در زنان آسیب‌دیده از خیانت انجام شد.

روش‌شناسی: پژوهش از حیث هدف از نوع کاربردی و از حیث روش یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان آسیب‌دیده از خیانت و با تجربه خیانت زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و کلینیک‌های خدمات روانشناختی منطقه ۱ شهر تهران بود. با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از بین ۱۶ مرکز مشاوره و کلینیک‌های خدمات روانشناختی ۳ مرکز انتخاب شدند و از هر مرکز با روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۱۰ نفر با تجربه خیانت به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت انتساب تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (آزمایش و کنترل در هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزار گردآوری اطلاعات مقیاس ناگویی خلقی تیلور، بگبی و پارکر (۱۹۹۴) و پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و همکاران در (۱۹۸۳) بود. طرح زوج‌درمانی هیجان‌مدار (فروغی منش، ۱۴۰۴) به مدت دو ماه طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه)، برای گروه آزمایش اجرا شد. این طرح آموزشی-درمانی مبتنی بر پروتکل‌های زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد زوج‌درمانی هیجان‌مدار (جانسون، ۲۰۱۲) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون کواریانس تک متغیره و کواریانس چند متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر ناگویی هیجانی و استرس ادراک شده در زنان آسیب‌دیده از خیانت اثر بخش است ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: زوج‌درمانگران می‌توانند برای حل مشکلات مربوط به ناگویی هیجانی و استرس ادراک شده زنان آسیب‌دیده از خیانت از این رویکرد استفاده نمایند.

کلیدواژه‌گان: زوج‌درمانی هیجان‌مدار، ناگویی هیجانی، استرس ادراک شده، خیانت.



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



نحوه استناددهی: فتحي، فرخ‌لغا؛ کریمی باغملک، آیت‌اله و ماهیگیر، فروغ. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر ناگویی هیجانی و استرس ادراک شده در زنان آسیب‌دیده از خیانت. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۳(۱)، ۱-۱۳.

مقدمه

خانواده به‌عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقشی اساسی در سلامت روانی، اجتماعی و فرهنگی جامعه ایفا می‌کند. پایداری و انسجام خانواده زمانی تضمین می‌شود که روابط زناشویی بر اساس تعهد، عشق و احترام متقابل بنا شود. هرگونه تهدید نسبت به این چارچوب، به‌ویژه پدیده خیانت زناشویی، می‌تواند پیامدهای ویرانگری بر ساختار خانواده و سلامت روانی افراد داشته باشد (Cole & Cole, 2024). خیانت، بسته به بافت فرهنگی و فردی، تعاریف گوناگونی دارد اما به‌طور کلی شامل هرگونه رابطه عاطفی یا جنسی خارج از چارچوب ازدواج و توافق زناشویی است (Rodriguez, 2024). در اغلب موارد، خیانت به کاهش رضایت و سازگاری زناشویی، ایجاد تعارض‌های شدید و حتی فروپاشی زندگی مشترک منجر می‌شود (Cheng et al., 2022).

از منظر روان‌شناختی، خیانت علاوه بر پیامدهای بین‌فردی، می‌تواند برای فرد قربانی منجر به بروز احساسات منفی شدید همچون خشم، غم و ناامیدی شود که اگر مدیریت نشوند، به رفتارهای پرخطر یا حتی افکار انتقام‌جویانه می‌انجامد (Fooladvand, 2023). همچنین فردی که مرتکب خیانت شده است، اغلب با احساس گناه، استرس و اضطراب درگیر است، زیرا تلاش برای پنهان نگه داشتن این روابط، فشار روانی مضاعفی ایجاد می‌کند (Rahimi Kelishadi, 2024). این مسئله نشان می‌دهد که خیانت نه تنها روابط زوجی را متزلزل می‌سازد بلکه سلامت روان هر دو طرف را نیز تهدید می‌کند (Ogwuche et al., 2024).

یکی از متغیرهای مهم در درک پیامدهای خیانت، ناگویی هیجانی است. ناگویی هیجانی به ناتوانی در شناسایی و بیان احساسات اشاره دارد و به‌عنوان یک عامل خطر برای بروز مشکلات روان‌شناختی از جمله افسردگی و اضطراب شناخته می‌شود (Babaei et al., 2023). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با سطح بالای ناگویی هیجانی، بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد مانند اجتناب و سرکوب هیجانی استفاده می‌کنند که این امر می‌تواند چرخه مشکلات روانی را تداوم بخشد (Foran & O'Leary, 2013). در واقع، نقص در پردازش

شناختی و تنظیم هیجان، افراد را در معرض خطر آسیب‌های روان‌شناختی و حتی خودکشی قرار می‌دهد (Kim et al., 2016). با توجه به چنین زمینه‌هایی، ضرورت مداخلات درمانی مؤثر بیش از پیش آشکار می‌شود. یکی از رویکردهای نوین و کارآمد در حوزه درمان‌های زوجی، زوج‌درمانی هیجان‌مدار است. این رویکرد که بر اساس نظریه دلبستگی و تجربه‌گرایی شکل گرفته است، به زوجین کمک می‌کند تا هیجانات سرکوب‌شده یا ابرازنشده خود را شناسایی کرده و به شیوه‌ای سالم آن‌ها را بیان کنند (Şenol et al., 2023). هدف اصلی این درمان، بازسازی چرخه‌های تعاملی منفی و ایجاد دلبستگی ایمن میان زوجین است (Conroy et al., 2023).

استرس ادراک‌شده نیز از دیگر سازه‌های روان‌شناختی مرتبط با خیانت و ناگویی هیجانی است. ادراک افراد از فشارهای روانی می‌تواند شدت واکنش‌های هیجانی آن‌ها را افزایش دهد و به بروز علائم روان‌تنی یا مشکلات رفتاری منجر شود (Scott, 2024). پژوهش‌ها بیانگر آن است که استرس‌های شدید و طولانی‌مدت اثرات آسیب‌زای جدی بر عملکرد روانی و جسمانی افراد دارند و بر کیفیت روابط زناشویی نیز تأثیر منفی می‌گذارند (Razavi, 2022). علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که استرس ادراک‌شده در تعامل با عوامل فردی همچون ناگویی هیجانی می‌تواند به تشدید مشکلات روان‌شناختی در زنان قربانی خیانت منجر شود (Chu & Jiang, 2024).

شواهد پژوهشی متعدد، اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار را در حوزه‌های مختلف تأیید کرده‌اند. برای نمونه، در پژوهشی نشان داده شد که این مداخله موجب بهبود عملکرد جنسی و تحمل ناکامی زنان شاغل شده است (Farhoudi Manesh, 2025). همچنین، اثربخشی آن در کاهش فرسودگی زناشویی و ارتقای تاب‌آوری زوجین جوان گزارش شده است (Mahdigholi et al., 2023). نتایج دیگر مطالعات نیز حاکی از تأثیر مثبت این رویکرد بر بهبود رضایت زناشویی و کاهش میل به پیمان‌شکنی است (Shabani Nia et al., 2022). افزون بر این، یافته‌ها نشان داده‌اند که این درمان توانسته است بر بهبود کیفیت زندگی زنان ناباور و کاهش افسردگی و

اضطراب در زنان آسیب‌دیده از خیانت مؤثر باشد (Ammari et al., 2022).

پژوهش‌های جدیدتر نیز اهمیت این مداخله را برجسته کرده‌اند. بررسی‌های فراتحلیلی نشان می‌دهند که سبک‌های دلبستگی در بروز خیانت زناشویی نقش میانجی دارند و درمان‌های مبتنی بر هیجان می‌توانند این الگوها را اصلاح کنند (Ghiasi et al., 2024). همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد زوج‌درمانی هیجان‌مدار با بازسازی تعاملات، به کاهش نشانه‌های استرس و بهبود دلبستگی میان زوجین کمک می‌کند (Wang, 2024). مطالعات انجام‌شده در بافت‌های فرهنگی مختلف، از جمله چین و ایران، نشان داده‌اند که این درمان از انعطاف‌پذیری لازم برای سازگاری با شرایط فرهنگی متنوع برخوردار است (Irvine et al., 2024).

از سوی دیگر، برخی پژوهش‌ها به نقش میانجی متغیرهایی همچون ذهن‌آگاهی، تنظیم شناختی هیجان و حمایت اجتماعی در تعامل میان ناگویی هیجانی و مشکلات روان‌شناختی اشاره کرده‌اند (Asari, 2022; Cheng et al., 2022; Nasrollahi & Aghaei, 2022). این یافته‌ها نشان می‌دهند که زوج‌درمانی هیجان‌مدار می‌تواند به‌عنوان بستری برای تقویت این عوامل حمایتی نیز عمل کند. در واقع، با ارتقای توانایی زوجین در شناسایی و ابراز هیجان، احساس امنیت عاطفی افزایش یافته و روابط زناشویی مستحکم‌تر می‌شود (Qasemi, 2025).

اهمیت توجه به این رویکرد درمانی زمانی بیشتر نمایان می‌شود که پیامدهای ناگویی هیجانی و استرس ادراک‌شده در زنان قربانی خیانت بررسی گردد. این افراد غالباً در چرخه‌ای از انزوای عاطفی و فشار روانی گرفتار می‌شوند که بدون مداخله درمانی، امکان بهبود چندانی ندارد (Mohammadi Begi, 2023). همچنین، فقدان بیان هیجانات نه تنها سلامت روان فرد را تضعیف می‌کند، بلکه موجب تعمیق تعارض‌های زناشویی و افزایش خطر جدایی می‌شود (Hatami et al., 2021). بنابراین، تمرکز بر درمان‌های مبتنی بر هیجان می‌تواند نقش پیشگیرانه و درمانی مهمی در کاهش آسیب‌های ناشی از خیانت ایفا کند (Hashemi & Ghahramani, 2021).

با توجه به مباحث فوق، روشن است که زوج‌درمانی هیجان‌مدار ابزاری توانمند در کاهش ناگویی هیجانی و استرس ادراک‌شده و در نتیجه ارتقای سلامت روانی و کیفیت روابط زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت است. از این‌رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی این رویکرد در کاهش ناگویی هیجانی و استرس ادراک‌شده زنان قربانی خیانت زناشویی انجام شده است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از حیث هدف از نوع کاربردی و از حیث روش یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان آسیب‌دیده از خیانت و با تجربه خیانت زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و کلینیک‌های خدمات روانشناختی منطقه ۱ شهر تهران بود. با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از بین ۱۶ مرکز مشاوره و کلینیک‌های خدمات روانشناختی ۳ مرکز انتخاب شدند و از هر مرکز با روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۱۰ نفر با تجربه خیانت به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت انتساب تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (آزمایش و کنترل در هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل ۱- گذشت حداقل ۳ سال از زندگی مشترک ۲- تجربه اول خیانت زناشویی ۳- رضایت داشتن برای شرکت در پژوهش، بود. ملاک‌های خروج نیز شامل ۱- غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمانی ۲- داشتن سابقه ابتلا به بیماری‌های اعصاب و روان ۳- شرکت همزمان در سایر جلسات روان درمانی و روانشناختی بود.

مقیاس ناگویی هیجانی: مقیاس ناگویی خلقی تورنتو توسط Taylor et al در سال ۱۹۹۴ ساخته شد. این مقیاس یک آزمون ۲۰ سوالی است که سه بعد دشواری در شناسایی احساسات (۷ گویه)، دشواری در توصیف احساسات (۵ گویه) و تفکر عینی (۸ گویه) را در اندازه‌های ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد یک نمره کل نیز از جمع نمره‌های ۳ زیر مقیاس برای ناگویی خلقی کل محاسبه می‌شود. حداقل نمره در این پرسشنامه ۲۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ می‌باشد. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو در پژوهش‌های متعدد خارجی توسط

تیلور و همکاران (۱۹۹۷) بررسی و تایید شده است. در پژوهش تیلور و همکاران (۱۹۹۷) ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۷۴/۰ و همسانی درونی زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات ۷۳/۰، دشواری در توصیف احساسات ۷۵/۰ و برای تفکر عینی ۷۲/۰ گزارش شده است و همچنین روایی سازه ی مقیاس ناگویی هیجانی را بر اساس تحلیل عاملی بررسی نمودند که سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی شناسایی شدند و همبستگی تمامی سوالات باهم معنادار بود. در نسخه فارسی این مقیاس ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل ۸۵/۰ و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات ۸۲/۰، دشواری در توصیف احساسات ۷۵/۰ و برای تفکر عینی ۷۲/۰ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. بشارت (۱۳۸۸) مقیاس ناگویی خلقی تورنتو را هنجاریابی و ضرایب آلفای کرونباخ را برای ناگویی هیجانی کل و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی، هیجانها دشواری در توصیف هیجانها و جهت گیری بیرونی در تفکر را به ترتیب ۸۵/۰، ۸۲/۰ و ۷۵/۰ و ۷۲/۰ گزارش کرد همچنین روایی همزمان این مقیاس بر حسب همبستگی بین زیر مقیاس های این آزمون و مقیاس های هوش هیجانی بهزیستی روانشناختی و درماندگی روانشناختی بررسی و مورد تایید قرار گرفت (حاتمی، حسنی، کوچک انتظار، گلشنی، ۱۴۰۰). در پژوهش نصراللهی و آقای (۱۴۰۱) پایایی مقیاس ناگویی هیجانی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن: پرسشنامه استرس ادراک شده که توسط کوهن و همکاران در سال ۱۹۸۳ طراحی گردید برای سنجش استرس عمومی درک شده در یک ماه گذشته به کار می رود، این پرسشنامه شامل سوالاتی در زمینه افکار و احساسات درباره حوادث استرس زا و نحوه کنترل، غلبه و کنار آمدن با فشار روانی و استرس های تجربه شده است (لازاروس و فلکمن، ۱۹۸۴). این پرسشنامه دارای سه نسخه ۴، ۱۰ و ۱۴ سوالی است. لیکن نسخه ۱۴ سوالی از محبوبیت و کاربرد بیشتری برخوردار

است (Huang et al., 2020). ویژگی های روان سنجی این پرسشنامه قبلا در ایران ارزیابی و روایی و پایایی آن تأیید شده است (معروفی زاده و همکاران، ۲۰۱۴). این پرسشنامه شامل ۱۴ سوال ۵ گزینه ای با طیف لیکرت ۰ تا ۴ امتیاز است. سوال های ۱۳، ۱۰، ۹، ۷، ۶، ۵، ۴ به طور معکوس امتیازدهی می شوند. کمترین امتیاز کسب شده صفر و بیشترین نمره ۵۶ است. نمره بالاتر نشان دهنده استرس ادراک شده بیشتر است (هانگ و همکاران، ۲۰۲۰). در مطالعه کوهن و همکاران (۱۹۸۳) همسانی درونی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۸۴/۰ و همچنین پایایی آن با استفاده از روش بازآزمایی ۵۵/۰ گزارش شد. همچنین Cranford (2004) مطالعه ای بر روی ۱۸۱ تن آزمودنی داوطلب متاهل ایالات میسینگان آمریکا انجام داد. روایی سازه به روش روایی همگرا مقیاس استرس ادراک شده با سیاهه افسردگی بک ۶۲ و پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ با تعداد نمونه فوق ۰/۸۹ گزارش نمودند. در ایران نیز بهروزی، شهنی ییلاق و پور سید (۱۳۹۱) در مطالعه ای بر روی ۲۰۰ دانشجو، روایی سازه این مقیاس با استفاده از محاسبه همبستگی با یک سوال ملاک پژوهشگر ساخته ۰/۶۳ و پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ با نمونه فوق را ۰/۷۴ گزارش نمودند. در پژوهش کمالی تبریزی، بلاشور، محمدی و کمندلو (۱۴۰۲) آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

پروتکل مداخله زوج درمانی هیجان مدار فرهودی منش (۱۴۰۴) در قالب هشت جلسه طراحی شده و طی دو ماه اجرا می شود. در جلسه نخست، هدف بر ایجاد آشنایی بین اعضا، تشریح اهداف و انتظارات، معرفی مفاهیم کلیدی هیجان، مدیریت، رضایت، ارتباط عاطفی و جنسی و نیز مفهوم خانواده است و به زوجین تکلیف توجه آگاهانه به حالات هیجانی خوشایند و ناخوشایند داده می شود. در جلسه دوم، تکالیف مرور شده و سپس پذیرش و انعکاس تجربیات مشترک زوجین، شناسایی تعاملات مشکل دار و چرخه های تعاملی منفی، ارزیابی موانع دلبستگی و ایجاد توافق درمانی دنبال می شود. جلسه سوم بر کشف و ابراز احساسات زیربنایی و بیان هیجانات خالص متمرکز است و با حذف حواشی، تصدیق احساسات، بازشناسی تفاوت بین هیجان خالص و واکنش های جانبی، ترس ها و ناایمنی های بنیادین زوجین آشکار می شود و تجربه عاطفی مستقیم در جلسه درمان تسهیل می گردد. در جلسه چهارم، چرخه منفی تعامل بازسازی

می‌شود. در نهایت، جلسه هشتم به تحکیم چرخه جدید، پرداختن به صمیمیت زوجی، پذیرش وضعیت‌های نو، ایجاد دلبستگی ایمن، ساخت روایت مثبت از رابطه و مرور آموخته‌های کلیدی درمان اختصاص یافته و با دریافت بازخورد از زوجین در مورد نقاط قوت و ضعف فرایند خاتمه می‌یابد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی با آزمون کوواریانس چند متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام شد.

یافته‌ها

با توجه به جدول زیر به لحاظ توصیفی میانگین پس آزمون گروه آزمایش به نسبت پیش آزمون تغییر نموده و بهبود یافته است.

شده، پاسخ‌های هیجانی کلیدی روشن می‌شود و هماهنگی بین تشخیص درمانگر و زوج برقرار می‌گردد و در نهایت زوجین به پذیرش چرخه و نیازهای دلبستگی خود تشویق می‌شوند. جلسه پنجم بر شناسایی ترس‌های ارتباطی، عمق‌بخشی به تعامل عاطفی، تمرکز بر خود و ابراز خواسته‌ها و آرزوها در حضور همسر تأکید دارد و به بازتعریف الگوی دلبستگی می‌انجامد. در جلسه ششم، پذیرش تجربه‌شده توسط هر شریک تقویت می‌شود، زوجین پرسش‌های خود را برای بحث در جلسه بعد آماده می‌کنند و بازسازی تعاملات، نمادگذاری و بازشناسی آرزوهای سرکوب‌شده مورد توجه قرار می‌گیرد. جلسه هفتم به تسهیل ابراز نیازها و خواسته‌ها برای بازسازی تعاملات بر پایه ادراک‌های جدید اختصاص دارد و تغییر رفتارهای آسیب‌رسان و یافتن راه‌حل‌های نو برای مشکلات قدیمی دنبال

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	مرحله	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گروه کنترل	دشواری در تشخیص احساسات	۲۸/۰۶	۴/۴۷	۲۷/۷۳	۵/۴۵
	دشواری توصیف احساسات	۱۶/۲۶	۳/۶۳	۱۷/۲۶	۲/۹۸
	تفکر با جهت‌گیری خارجی	۲۸/۸۶	۴/۲۲	۲۹/۷۳	۴/۰۲
	نمره کل	۷۳/۲۰	۸/۵۶	۷۴/۷۳	۷/۸۳
گروه آزمایش	دشواری در تشخیص احساسات	۲۶/۷۳	۵/۵۵	۲۱/۴۰	۶/۸۸
	دشواری توصیف احساسات	۱۷/۶۰	۳/۹۶	۱۵/۴۰	۳/۶۶
	تفکر با جهت‌گیری خارجی	۲۷/۰۶	۶/۱۶	۲۳/۲۶	۴/۶۸
	نمره کل	۷۱/۴۰	۱۰/۶۷	۶۰/۰۶	۱۱/۳۷
گروه کنترل	استرس ادراک‌شده	۵۷/۲۰	۵/۰۳	۵۸/۷۳	۴/۶۳
گروه آزمایش	استرس ادراک‌شده	۶۱/۸۶	۷/۱۸	۴۷/۷۳	۱۱/۸۷

($P < ۰/۰۱$). نتایج نشان داده است که نزدیک به ۷۹/۶ درصد از تفاوت‌های فردی در کاهش استرس ادراک شده و ناگویی هیجانی در دو مرحله پژوهش به تفاوت بین دو گروه مربوط است. به عبارت دیگر آموزش زوج درمانی هیجان‌مدار باعث بهبود استرس ادراک شده و ناگویی هیجانی در گروه آزمایش شده است.

براساس نتایج جدول ۲ پس از کنترل اثر پیش آزمون، دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله‌ی پس آزمون در تحلیل کوواریانس چندمتغیره تفاوت معنادار ($P < ۰/۰۱$) وجود داشت. به عبارتی دیگر، میانگین نمرات استرس ادراک شده و ناگویی هیجانی در مرحله پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری دارد

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای متغیرهای استرس ادراک شده و ناگویی هیجانی

متغیر	منبع اثر	آماره	F	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح	اندازه اثر	توان آماری
-------	----------	-------	---	------------	------------	-----	------------	------------

فرض	خطا	معناداری					
۳	۲۳	۰/۰۴۷	۰/۲۸۰	۰/۵۰۳	۳/۴۷	۰/۱۰۱	اثربخشی
۳	۲۳	۰/۰۴۷	۰/۲۸۰	۰/۵۰۳	۳/۴۷	۰/۸۹۹	پیش آزمون استرس
۳	۲۳	۰/۰۴۷	۰/۲۸۰	۰/۵۰۳	۳/۴۷	۰/۱۱۳	ادراک شده
۳	۲۳	۰/۰۴۷	۰/۲۸۰	۰/۵۰۳	۳/۴۷	۰/۱۱۳	بزرگترین ریشه روی
۳	۲۳	۰/۰۴۷	۰/۲۸۰	۰/۵۰۳	۳/۴۷	۰/۱۱۳	اثربخشی
۳	۲۳	۰/۰۴۷	۰/۲۸۰	۰/۵۰۳	۳/۴۷	۰/۶۸۰	پیش آزمون ناگویی
۳	۲۳	۰/۰۴۷	۰/۲۸۰	۰/۵۰۳	۳/۴۷	۰/۴۷۲	هیجانی
۳	۲۳	۰/۰۴۷	۰/۲۸۰	۰/۵۰۳	۳/۴۷	۰/۴۷۲	بزرگترین ریشه روی
۳	۲۳	۰/۰۴۷	۰/۲۸۰	۰/۵۰۳	۳/۴۷	۰/۷۹۶	اثربخشی
۳	۲۳	۰/۰۴۷	۰/۲۸۰	۰/۵۰۳	۳/۴۷	۰/۲۰۴	لامبدای ویلکز
۳	۲۳	۰/۰۴۷	۰/۲۸۰	۰/۵۰۳	۳/۴۷	۳/۸۹	اثربخشی
۳	۲۳	۰/۰۴۷	۰/۲۸۰	۰/۵۰۳	۳/۴۷	۳/۸۹	بزرگترین ریشه روی

هیجان مدار بر استرس ادراک شده و ناگویی هیجانی، زنان آسیب دیده از خیانت در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون را بهبود داده است. توان آماری ۷۴ درصدی برای استرس ادراک شده و توان آماری ۹۰ درصدی برای ناگویی هیجانی نشان می دهد دقت آماری این آزمون خوب است علاوه بر این، حجم نمونه برای آزمایش این فرضیه کافی بوده است.

براساس نتایج به دست آمده در جدول ۳، پس از کنترل اثر پیش آزمون، دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله ی پس آزمون در نمره ی استرس ادراک و ناگویی هیجانی شده تفاوت معنادار ($P < 0/01$) داشته اند یعنی گروه آزمایش در مرحله پس آزمون به طور معناداری نمره استرس ادراک شده و ناگویی هیجانی، پایین تری را کسب کرده است؛ به عبارت دیگر می توان گفت تأثیر آموزش زوج درمانی

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره برای استرس ادراک شده و ناگویی هیجانی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
استرس ادراک شده	۳۸۴/۱۴۳	۱	۳۸۴/۱۴۳	۷/۹۶۴	۰/۰۰۹	۰/۲۴۲	۰/۷۴۴
ناگویی هیجانی	۷۸۸/۵۲۹	۱	۷۸۸/۵۲۹	۱۱/۵۹۹	۰/۰۰۲	۰/۳۱۷	۰/۹۰۵

; Hosseinzadeh et al., 2020; Mahdigholi Ghahramani, 2021

(et al., 2023). همچنین یافته های این تحقیق با مطالعاتی که بر نقش

بازسازی تعاملات و ایجاد چرخه های مثبت هیجانی در کاهش فشار

روانی و ارتقای تاب آوری تأکید داشته اند، همسو است (Conroy et

al., 2023; Şenol et al., 2023).

نتایج این پژوهش به ویژه در ارتباط با کاهش ناگویی هیجانی اهمیت دارد. ناگویی هیجانی به عنوان ناتوانی در شناسایی و ابراز احساسات، یک عامل خطر برای افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی محسوب می شود (Kim et al., 2016; Foran & O'Leary, 2013).

یافته حاضر که نشان دهنده کاهش این مؤلفه در زنان قربانی خیانت است، با پژوهش هایی همخوانی دارد که اثربخشی آموزش زوج درمانی هیجان مدار را در بهبود مهارت های هیجانی و افزایش توانایی ابراز

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش زوج درمانی هیجان مدار به شکل معناداری بر کاهش ناگویی هیجانی و استرس ادراک شده زنان آسیب دیده از خیانت تأثیر داشته است. این نتیجه مؤید این دیدگاه است که مداخلات مبتنی بر هیجان با بازسازی چرخه های تعاملی منفی و تقویت دلبستگی ایمن، می توانند سازوکارهای ناکارآمد تنظیم هیجان را اصلاح کرده و بر کیفیت زندگی روانی و روابط زناشویی افراد اثرگذار باشند (Farhodi, 2025; Manesh, 2025). در همین راستا، پژوهش های متعدد نشان داده اند که آموزش زوج درمانی هیجان مدار موجب ارتقای رضایت زناشویی، بهبود عملکرد جنسی و کاهش تعارضات بین فردی می شود (Hashemi &

احساسات تأیید کرده‌اند (Qasemi, 2025Asari, 2024). این امر نشان می‌دهد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار نه تنها مشکلات ارتباطی زوجین را کاهش می‌دهد بلکه بر پردازش شناختی و هیجانی افراد نیز اثر مثبت دارد (Mohammadi Begi, 2023Hatami et al., 2021).

در خصوص استرس ادراک‌شده نیز یافته‌ها نشان دادند که مداخله درمانی توانسته است سطح استرس زنان آسیب‌دیده از خیانت را به‌طور معناداری کاهش دهد. این یافته با پژوهش‌های پیشین همخوان است که نشان داده‌اند مداخلات مبتنی بر هیجان و دلبستگی با بهبود خودتنظیمی هیجانی، کاهش فشارهای روانی و افزایش حمایت اجتماعی ادراک‌شده همراه است (Scott, Chu & Jiang, 2024; 2024). همچنین پژوهش‌هایی بیانگر آن بوده‌اند که زوج‌درمانی هیجان‌مدار با ایجاد تغییر در الگوهای تعاملی منفی، استرس‌های بین‌فردی را تعدیل کرده و منجر به بهبود سلامت روان زوجین می‌شود (Wang, 2024Irvine et al., 2024). از این منظر، یافته‌های تحقیق حاضر در امتداد شواهدی قرار می‌گیرد که بر نقش محوری زوج‌درمانی هیجان‌مدار در کاهش فشارهای روانی و بهبود کیفیت روابط زناشویی تأکید دارند (Rahimi Ammari et al., 2022; Kelishadi, 2024).

از منظر تبیینی، می‌توان گفت زوج‌درمانی هیجان‌مدار با ایجاد بستری امن برای ابراز هیجان، به زنان آسیب‌دیده از خیانت این امکان را می‌دهد که احساسات سرکوب‌شده یا بیان‌نشده خود را در فضای درمانی آشکار کنند. این امر موجب کاهش تعارضات درونی و افزایش احساس حمایت عاطفی می‌شود (Babaei et al., 2023). افزون بر آن، با توجه به اینکه سبک‌های دلبستگی ناایمن یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده اصلی خیانت محسوب می‌شوند (Ghiasi et al., 2024Niknam, 2024al., 2024)، این مداخله با تقویت دلبستگی ایمن می‌تواند به بازسازی روابط آسیب‌دیده کمک کند. بنابراین، نتایج پژوهش حاضر با بدنه علمی موجود در این حوزه همسو بوده و اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار را در کاهش پیامدهای روان‌شناختی خیانت تأیید می‌کند (Shabani Nia et Salimi, 2023; al., 2022).

همچنین باید توجه داشت که یافته‌ها نشان می‌دهند استرس‌های اجتماعی و روانی، اگر مدیریت نشوند، می‌توانند پیامدهای آسیب‌زایی بر سلامت روانی و جسمانی افراد داشته باشند (Razavi, 2022Nasrollahi & Aghaei, 2022). زوج‌درمانی هیجان‌مدار با آموزش مهارت‌های شناسایی و تنظیم هیجان، ابزارهایی برای مقابله سالم با استرس فراهم می‌آورد و این موضوع نشان‌دهنده ظرفیت این مداخله برای پیشگیری از مشکلات روانی ثانویه است (Rodriguez, 2024Ogwuche et al., 2024). بر همین اساس، می‌توان نتیجه گرفت که زوج‌درمانی هیجان‌مدار نه تنها در کاهش اثرات مستقیم خیانت مؤثر است بلکه نقش پیشگیرانه در کاهش سایر مشکلات روانی ناشی از ناگویی هیجانی و استرس ادراک‌شده دارد (Malekzadeh & Nazari Far, 2020Cole & Cole, 2024).

این پژوهش با وجود یافته‌های ارزشمند، محدودیت‌هایی نیز داشت. نخست اینکه نمونه مورد مطالعه تنها شامل زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در منطقه خاصی از شهر تهران بود که این موضوع می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر جوامع محدود کند. دوم، ابزارهای سنجش مورد استفاده مانند مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو و پرسشنامه استرس ادراک‌شده، هرچند از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار بودند، اما همچنان بر پایه خودگزارشی آزمودنی‌ها استوار بوده و احتمال سوگیری پاسخ‌دهی وجود دارد. سوم، مدت زمان مداخله نسبتاً کوتاه (هشت جلسه) بود و امکان بررسی اثرات بلندمدت درمان وجود نداشت. چهارم، متغیرهای دیگری همچون حمایت اجتماعی، سبک‌های مقابله‌ای و ویژگی‌های شخصیتی نیز می‌توانند در تعامل با ناگویی هیجانی و استرس ادراک‌شده نقش داشته باشند که در این مطالعه کنترل نشدند.

با توجه به محدودیت‌های ذکرشده، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر از نظر فرهنگی و اجتماعی انجام گیرند تا تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. همچنین توصیه می‌شود اثرات طولانی‌مدت زوج‌درمانی هیجان‌مدار از طریق طرح‌های پیگیری طولانی‌مدت بررسی شود. پژوهش‌های آتی می‌توانند به مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار با سایر رویکردهای درمانی نظیر درمان شناختی-رفتاری یا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بپردازند. افزون بر این، بررسی نقش متغیرهای میانجی

- Cheng, B., Roberts, N., Zhou, Y., & Wang, X. (2022). Social support mediates the influence of cerebellum functional connectivity strength on postpartum depression and postpartum depression with anxiety. *Translational psychiatry*, 25(2). <https://doi.org/10.1038/s41398-022-01781-9>
- Chu, T. H., & Jiang, L. C. (2024). Examining the link between distressing life events, social media distress disclosure, and perceived stress: A moderated mediation model. *Computers in human Behavior*, 151, 108018. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108018>
- Cole, D. L., & Cole, C. U. (2024). *Treating Infidelity: A Gottman Method Couples Therapy Approach*. <https://doi.org/10.4324/9781003314776-11>
- Conroy, J., Perryman, K., Robinson, S., Rana, R., Blisard, P., & Gray, M. (2023). The coregulatory effects of emotionally focused therapy. *Journal of Counseling & Development*, 101(1), 46-55. <https://doi.org/10.1002/jcad.12453>
- Farhodi Manesh, A. A.-S. (2025). *The impact of emotion-focused couples therapy on sexual function and frustration tolerance in working women*
- Fooladvand, K. (2023). Comparing the difficulty in emotion regulation and distress tolerance in students with depressed and non-depressed symptoms. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 12(8), 57-64. https://frooyesh.ir/browse.php?a_id=4760&sid=1&slc_lang=en
- Foran, H. M., & O'Leary, K. D. (2013). The role of relationships in understanding the alexithymia-depression link. *European Journal of Personality*, 27(5), 470-480. <https://doi.org/10.1002/per.1887>
- Ghiassi, N., Rasool, D., Haseli, A., & Feli, R. (2024). The interplay of attachment styles and marital infidelity: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23261>
- Hashemi, M., & Ghahramani, M. (2021). The effectiveness of emotion-focused couples therapy on improving sexual dysfunction and anxiety during sexual intercourse in women with vaginismus. *Disability Studies*, 11(1), 0-0. <https://www.sid.ir/paper/1029149/fa>
- Hatami, Z., Hasani, F., Kochak Entezar, R., & Golshani, F. (2021). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between alexithymia and parenting behavior based on eating attitudes in female students. *Scientific Quarterly Journal of Psychological Methods and Models*, 12(45), 137-146. https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_5000.html?lang=fa
- Hossein-zadeh, Z., Qorban Shiroodi, S., Khalatbari, J., & Rahmani, M. A. (2020). The effectiveness of emotion-focused couples therapy on action flexibility and distress tolerance in couples. *Applied Family Therapy*, 1(3), 23-38. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.1.3.3>
- Irvine, T. J., Peluso, P. R., Benson, K., Cole, C., Cole, D., Gottman, J. M., & Schwartz Gottman, J. (2024). A Pilot Study Examining the Effectiveness of Gottman Method Couples Therapy Over Treatment-as-Usual

همچون ذهن آگاهی، خودشفقت‌ورزی و حمایت اجتماعی می‌تواند درک عمیق‌تری از سازوکارهای اثربخشی این درمان فراهم آورد.

یافته‌های این پژوهش می‌تواند راهنمایی عملی برای درمانگران و مشاوران خانواده باشد. توصیه می‌شود زوج‌درمانی هیجان‌مدار به‌عنوان یکی از مداخلات استاندارد در مراکز مشاوره برای زنان آسیب‌دیده از خیانت به کار گرفته شود. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای روانشناسان و مشاوران در زمینه این رویکرد می‌تواند موجب ارتقای کیفیت خدمات درمانی شود. افزون بر آن، سیاست‌گذاران حوزه سلامت روان می‌توانند با گنجاندن این درمان در بسته‌های حمایتی و بیمه‌ای، دسترسی گروه‌های بیشتری از زنان آسیب‌دیده به این نوع مداخلات را فراهم کنند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حامی مالی

این پژوهش هیچ حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

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

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله، از همه کسانی که سهمی در انجام پژوهش حاضر داشتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

References

- Ammari, S., Dira, E., Kikhusrovani, M., & Ganjii, K. (2022). The effectiveness of emotion-focused couples therapy on depressive symptoms and sexual function in women affected by partner infidelity. *Women and Family Studies*, 15(55), 100-118. <https://www.noormags.ir/view/ar/articlepage/2007789/>
- Asari, S. (2024). *The effectiveness of commitment and acceptance training on emotional stability and alexithymia in gifted female high school students*
- Babaei, S., Manesh, M. N., Abouzari, F., & Karami, S. (2023). The role of traumatic childhood experiences, mentalization, and alexithymia in predicting depression and suicidal thoughts in women suffering from the trauma of marital betrayal. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN)*, 10(6). <https://ijpn.ir/article-1-2117-en.pdf>

- https://frooyesh.ir/browse.php?a_id=4612&slc_lang=f&a&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1
- Scott, J. P. (2024). *Perceived Stress, Social Media Usage, and Sleep Quality in United States Adults* <https://search.proquest.com/openview/6de9cb4edf8829a8e63401133e94246d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Şenol, A., Gürbüz, F., & Tuzgöl Dost, M. (2023). Emotion-Focused Couple Therapy: A Review of Theory and Practice. *Review Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 15(1), 146-160. <https://doi.org/10.18863/pgy.1090793>
- Shabani Nia, S., Golpour, M., & Aghaei, A. (2022). The effectiveness of emotion-focused therapy on the tendency towards infidelity and marital quality of life in women with low sexual desire. *Behavioral Science Research*, 20(3), 483-492. <https://doi.org/10.52547/rbs.20.3.483>
- Wang, Y. (2024). *Effectiveness of Emotionally Focused Therapy (EFT) with Chinese Couple Clients: From the Chinese EFT Therapists' Cultural Lens* <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/5153/>
- Approaches for Treating Couples Dealing with Infidelity. *The Family Journal*, 32(1), 81-94. <https://doi.org/10.1177/10664807231210123>
- Kim, H., Seo, J., Namkoong, K., Hwang, E. H., Sohn, S. Y., Kim, S. J., & Kang, J. I. (2016). Alexithymia and perfectionism traits are associated with suicidal risk in patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of affective disorders*, 192, 50-55. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.12.018>
- Mahdigholi, M. R., Dokanehifar, F., & Jahangir, P. (2023). The effectiveness of emotion-focused couples therapy on marital burnout and resilience in young couples. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(2), 47-59. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.2.3>
- Malekzadeh, M., & Nazari Far, M. (2020). The effectiveness of emotion-focused couples therapy on frustration tolerance and marital intimacy in couples visiting counseling centers in Ahvaz.
- Mohammadi Begi, M. (2023). *A structural model predicting somatic symptoms based on childhood trauma, emotional alexithymia, and perceived social support with the mediating role of depression/anxiety/stress in patients with epilepsy*
- Nasrollahi, B., & Aghaei, V. (2022). A comparison of emotional alexithymia and cognitive emotion regulation strategies in individuals with generalized and social anxiety disorder, substance abuse, and healthy individuals. *Psychology Growth*, 11(4), 217-228. <https://frooyesh.ir/article-1-3602-en.html>
- Niknam, M. (2024). *Structural modeling for determining marital infidelity based on self-compassion with mediating role of emotional maturity*
- Ogwuche, C. H., Tyav-Tersoo, K. I., Caleb, O. N. A. H., & Orafa, D. T. (2024). Marital Infidelity among Married Couples: Roles of Emotional Intelligence and Narcissistic Personality Traits in Makurdi, Benue State. *Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics*, 28(1), 27-36. <https://doi.org/10.29081/JIPED.2024.28.1.03>
- Qasemi, M. H. (2025). *Investigating the effectiveness of parent communication skills training on emotional expression, emotional alexithymia, and emotional safety in families of students in Falavarjan County*
- Rahimi Kelishadi, H. (2024). *The effectiveness of imago therapy-based couples therapy on positive emotions towards spouses, alexithymia, and marital burnout in couples experiencing infidelity*
- Razavi, M. S. (2022). *The relationship between perceived stress and sexual satisfaction and marital adjustment in couples undergoing infertility treatment in Tehran in 2021*
- Rodriguez, K. (2024). *Intimate Partner Relationships and Infidelity Among Female Adult Survivors of Child Sexual Abuse*
- Salimi, L. (2023). The effectiveness of emotion-focused couples therapy on positive feelings towards spouses and frustration due to indecision in infertile couples seeking divorce. *Psychology Growth*, 12(8), 201-210.