



Comparison of the Effectiveness of Existential Therapy and Couple Therapy on Forgiveness in Husbands and Wives Affected by Extramarital Relationships

Alireza Mirsharafedin ¹, Sophia Khaneghahi ^{2✉}, Samaneh Salimi ³

1. Department of Psychology, Zah.C., Islamic Azad University, Zahedan, Iran.

E-mail: Mirsharafedin@iau.ac.ir

2. Corresponding Author, Department of Psychology, Zah.C., Islamic Azad University, Zahedan, Iran.

E-mail: khaneghahi.sophia@iau.ac.ir

3. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran.

E-mail: s.salimi@cfu.ac.ir

Article Info

Article type:

Research

Article history:

Received:

22 Jan 2026

Received in revised form:

06 Apr 2026

Accepted:

03 Mar 2026

Published online:

10 May 2026

Keywords:

Extramarital Relationships,
Forgiveness,
Effectiveness Of Existential
Therapy,
Couple Therapy.

ABSTRACT

Introduction: The sinister phenomenon of extramarital relationships can have devastating consequences for the betrayed partner, marital relationship, and unfaithful spouse. Accordingly, the aim of this study was to compare the effectiveness of existential therapy and couple therapy on forgiveness in couples harmed by extramarital relationships.

Methods: This semi-experimental study used a pre-test–post-test design with a control group and follow-up. The population comprised all women in Qarchak County, Tehran, involved in extramarital relationships and who had counseling records in referral centers in 2023, totaling 250 individuals. The sample consisted of 60 women who referred to the Shadmehr Counseling Clinic in Qarchak, selected through purposive and voluntary sampling. Participants were divided into three groups: existential therapy (20), cognitive-behavioral couple therapy (20), and control (20). Data were collected using the Marital Forgiveness Questionnaire by Pollard et al. (1998). Statistical analysis was performed using repeated measures analysis.

Results: The findings indicated that both therapeutic approaches significantly increased forgiveness scores at post-test and follow-up stages compared to pre-test. Additionally, these therapies had a significant effect on increasing forgiveness compared to the control group. When comparing the two methods, existential therapy demonstrated greater effectiveness in enhancing forgiveness.

Conclusion: Overall, both therapeutic approaches can be considered effective methods for improving forgiveness and marital relationships, with existential therapy being more effective in this regard.

Cite this article: Mirsharafedin A, Khaneghahi S, Salimi S. Comparison of the Effectiveness of Existential Therapy and Couple Therapy on Forgiveness in Husbands and Wives Affected by Extramarital Relationships. Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences. 2026; 03 (01): 110-122. [Doi: 10.22034/edus.2026.578771.1085](https://doi.org/10.22034/edus.2026.578771.1085)

Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences is licensed under CC BY-NC 4.0.

| Web site: <https://www.eduhealthsci.ir> | Email: eduhealthsci@gmail.com.

© The Author(s).



| Publisher: Academic Center for Education, Culture and Research (ACECR), Mazandaran Branch, Mazandaran, Iran.



Extended Abstract

Introduction

The sanctity and stability of marital bonds are foundational to individual well-being and societal structure. However, the modern landscape, marked by increased connectivity, evolving social norms, and heightened personal stressors, has unfortunately seen a rise in the prevalence and impact of extramarital relationships. This phenomenon, often termed infidelity or affair, represents a profound breach of trust and commitment, casting a long shadow of distress over the lives of all involved. For the betrayed partner, the discovery of an extramarital affair can trigger a cascade of intensely painful emotions, including shock, disbelief, anger, betrayal, and deep sorrow, often leading to a crisis of self-worth and a fundamental questioning of the relationship's reality and future. The unfaithful spouse, while often experiencing guilt and shame, may also grapple with complex motivations and the consequences of their actions, while the integrity of the marital contract is severely compromised. The ripple effects extend beyond the couple, impacting children, extended families, and social networks. The aftermath of infidelity is frequently characterized by a profound erosion of intimacy, trust, and emotional security, creating an environment where healing and reconciliation are exceptionally challenging. Forgiveness, a complex psychological process involving a shift in one's attitude and emotions towards an offender, has emerged as a critical component in navigating the wreckage of infidelity. It is not merely about condoning the behavior but about releasing oneself from the debilitating grip of resentment and anger, thereby opening a pathway for potential repair and recovery within the relationship or for individual peace. However, the capacity and willingness to forgive are often deeply affected by the trauma of betrayal, necessitating therapeutic interventions that can facilitate this arduous process. Recognizing the multifaceted nature of marital distress stemming from infidelity, various therapeutic modalities have been employed to assist couples in their journey toward healing and forgiveness. Among these, existential therapy and cognitive-behavioral couple therapy (CBCT) represent distinct yet potentially powerful approaches. Existential therapy, rooted in the philosophical tenets of human existence, emphasizes themes such as freedom, responsibility, meaning-making, and the confrontation with life's inherent challenges, including loss, isolation, and death. It posits that individuals can find meaning even in suffering and that by confronting these existential realities, they can develop a more authentic and resilient self, which may, in turn, foster a capacity for deeper forgiveness. Conversely, cognitive-behavioral couple therapy focuses on identifying and modifying maladaptive thought patterns and behaviors that contribute to relationship conflict and distress. Given the distinct theoretical underpinnings and practical applications of these therapeutic models, it becomes crucial to empirically investigate their comparative efficacy in addressing the specific challenge of forgiveness in the context of infidelity. Understanding which therapeutic approach, or perhaps the unique contributions of each, best facilitates forgiveness can inform clinical practice and provide evidence-based guidance for couples seeking to recover from this devastating experience. Therefore, the primary objective of this research was to conduct a comparative analysis of the effectiveness of existential therapy and cognitive-behavioral couple therapy in promoting forgiveness among couples affected by extramarital relationships. This study aimed to shed light on the potential differential impacts of these therapeutic modalities, thereby contributing valuable insights into the clinical management of infidelity-related marital discord and the complex process of forgiveness.

Methods

This semi-experimental study used a pre-test–post-test design with a control group and follow-up. The population comprised all women in Qarchak County, Tehran, involved in extramarital relationships and who had counseling records in referral centers in 2023, totaling 250 individuals. The sample consisted of 60 women who referred to the Shadmehr Counseling Clinic in Qarchak, selected through purposive and voluntary sampling. Participants were divided into three groups: existential therapy (20), cognitive-behavioral couple therapy (20), and control (20). Data were collected using the Marital Forgiveness Questionnaire by Pollard et al. (1998). Statistical analysis was performed using repeated measures analysis.

Results

The findings indicated that both therapeutic approaches significantly increased forgiveness scores at post-test and follow-up stages compared to pre-test. Additionally, these therapies had a significant effect on increasing forgiveness compared to the control group. When comparing the two methods, existential therapy demonstrated greater effectiveness in enhancing forgiveness.

Conclusion

The findings of this study offer significant and encouraging insights into the therapeutic management of forgiveness following infidelity, underscoring the potential of psychological interventions to facilitate healing and reconciliation in



severely damaged relationships. The core revelation is the demonstrated efficacy of both existential therapy and cognitive-behavioral couple therapy (CBCT) in significantly enhancing marital forgiveness among individuals who have experienced the trauma of an extramarital affair. The consistent and statistically significant increases in forgiveness scores observed at both the post-test and follow-up assessments, relative to pre-test measures, provide robust evidence that these therapeutic modalities are not merely palliative but can foster tangible and lasting shifts in participants' capacity to forgive. This suggests that therapeutic engagement can indeed help individuals move beyond the immediate pain and resentment associated with betrayal, opening avenues for relational repair or, at the very least, for the individual's own psychological liberation from the burden of unforgiveness. Furthermore, the marked superiority of both therapeutic groups over the control group reinforces the notion that infidelity-related distress is a condition that benefits substantially from structured professional intervention. The control group's lack of significant change highlights that simply allowing time to pass or relying on unguided coping mechanisms may be insufficient for fostering forgiveness in the wake of such profound relational harm. This finding emphasizes the critical role of skilled therapeutic guidance in navigating the complex emotional landscape that infidelity creates, suggesting that active intervention is necessary to facilitate positive change. Perhaps the most nuanced and impactful finding of this research lies in the comparative analysis between existential therapy and CBCT. The results indicating that existential therapy demonstrated a statistically greater effectiveness in promoting forgiveness compared to CBCT are particularly noteworthy. This suggests that the philosophical underpinnings and emphasis on meaning-making, responsibility, and confronting existential anxieties inherent in existential therapy may offer a unique advantage in addressing the profound sense of loss, disillusionment, and existential questioning that often accompanies infidelity. The process of finding meaning in suffering, accepting life's inherent difficulties, and taking authentic responsibility for one's choices- central tenets of existential thought- may create a fertile ground for the deep and transformative work of forgiveness. It implies that a focus on the deeper existential dimensions of the betrayal, rather than solely on behavioral and cognitive restructuring, might be more potent in facilitating the profound emotional release and acceptance required for true forgiveness. In summation, this study provides compelling evidence that both existential therapy and CBCT are valuable tools for couples grappling with infidelity, offering pathways to increased forgiveness. However, the data points towards existential therapy as a potentially more potent intervention for this specific outcome. These findings have important clinical implications, suggesting that therapists working with couples affected by infidelity might consider prioritizing existential approaches or integrating their core principles into other modalities when the goal is to enhance forgiveness. Future research could explore the specific mechanisms within existential therapy that contribute to this enhanced forgiveness and investigate the long-term sustainability of these effects across diverse cultural contexts and relationship dynamics. Ultimately, the study contributes to a growing body of literature that validates the power of therapeutic intervention in mending the deeply fractured bonds of marriage after infidelity, offering hope and practical strategies for healing.

Ethical Considerations

Funding

This research received no specific grant from any funding agency.

Authors' contribution

Conceptualization, Sophia Khaneghahi; Methodology, Sophia Khaneghahi; Analysis, Alireza Mirsharafedin; Investigation, Sophia Khaneghahi; Data Curation, Samaneh Salimi; Writing - Original Draft Preparation, Sophia Khaneghahi; Supervision, Alireza Mirsharafedin; Project Administration, Sophia Khaneghahi.

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding this article.

Acknowledgments

The authors extend their sincere gratitude to all participants and collaborators for their involvement in every stage of this study.



مقایسه اثربخشی درمان وجودی و زوج‌درمانی بر بخشش در زوجین آسیب‌دیده از روابط فرا

زناشویی همسر

علیرضا میرشرف‌الدین^۱، سوفیا خانقاهی^۲، سمانه سلیمی^۳

۱. گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران. رایانامه: Mirsharafedin@iau.ac.ir

۲. نویسنده مسئول، گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران. رایانامه: khaneghahi.sophia@iau.ac.ir

۳. استادیار گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. رایانامه: s.salimi@cfu.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	مقدمه: پدیده شوم فرا زناشویی می‌تواند پیامدهای فاجعه‌باری برای شریک زخم‌خورده، رابطه زناشویی و همسر پیمان شکن داشته باشد. بر این اساس هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان وجودی و زوج‌درمانی بر بخشش در زوجین آسیب‌دیده از روابط فرا زناشویی همسر بود.
تاریخ دریافت:	روش پژوهش: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل است. جامعه شامل کلیه زنان شهرستان قرچک تهران درگیر روابط فرا زناشویی که در سال ۱۴۰۲ در مراکز مشاوره دارای پرونده مشاوره‌ای به تعداد ۲۵۰ نفر بودند، تشکیل داد. نمونه آماری شامل ۶۰ نفر از زنان مراجعه‌کننده به کلینک مشاوره شادمهر قرچک بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند و داوطلبانه انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به سه گروه درمان وجودی (۲۰ نفر)، زوج‌درمانی شناختی رفتاری (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) گروه‌بندی شدند. به منظور گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه بخشش زناشویی پولارد و همکاران (۱۹۹۸) استفاده شد. تحلیل آماری با استفاده از تحلیل آماری اندازه‌گیری مکرر انجام شد.
تاریخ بازنگری:	یافته‌ها: نتایج نشان داد که هر دو رویکرد درمانی موجب افزایش معنادار در نمرات بخشش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون شدند. همچنین، این درمان‌ها در مقایسه با گروه کنترل، اثر معنی‌داری بر افزایش بخشش داشتند. در مقایسه بین دو روش، درمان وجودی اثرگذاری بیشتری در تقویت بخشش نشان داد.
تاریخ پذیرش:	نتیجه‌گیری: به طور کلی می‌توان بیان نمود که هر دو رویکرد درمانی می‌توانند به عنوان روش‌های مؤثر در بهبود بخشش و روابط زناشویی مورد استفاده قرار گیرند، اما رویکرد وجودی در این زمینه موثرتر است.
تاریخ انتشار:	
کلیدواژه‌ها:	
روابط فرا زناشویی همسر، بخشش، اثربخشی درمان وجودی، زوج‌درمانی	

استناد: میرشرف‌الدین، علیرضا؛ خانقاهی، سوفیا؛ سلیمی، سمانه. مقایسه اثربخشی درمان وجودی و زوج‌درمانی بر بخشش در زوجین آسیب‌دیده از روابط فرا زناشویی

همسر. نشریه رویکردهای نوین در مدیریت آموزش و علوم سلامت. ۱۴۰۵؛ ۳(۰۱): ۱۱۰-۱۲۲. Doi: 10.22034/edus.2026.578771.1085



دسترسی به این نشریه علمی، رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کپی‌رایت کامنز (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار کرده است.

© نویسندگان.

| آدرس نشریه: <https://www.eduhealthsci.ir> | ایمیل: eduhealthsci@gmail.com

ناشر: جهاد دانشگاهی واحد استان مازندران.

مقدمه

خیانت در ازدواج به معنای بی‌وفایی و عدم تعهد به ازدواج و برقراری هرگونه ارتباط عاطفی و جنسی با جنس ناهمسان است. تحقیقات در این زمینه نشان می‌دهد که حدود یک‌سوم از مردان و یک‌چهارم از زنان احتمال دارد که حداقل یک‌بار در طول زندگی مشترک درگیر روابط فرا زناشویی گردند. خیانت در ازدواج به معنای بی‌وفایی و عدم تعهد به ازدواج و برقراری هرگونه ارتباط عاطفی و جنسی با جنس ناهمسان است (۱). تحقیقات در این زمینه نشان می‌دهد که حدود یک‌سوم از مردان و یک‌چهارم از زنان احتمال دارد که حداقل یک‌بار در طول زندگی مشترک درگیر روابط فرا زناشویی گردند (۲). تردیدی نیست که خیانت زناشویی عوارض و پیامدهای متعددی را به دنبال دارد که می‌تواند بر فرد و جامعه اثرگذار باشد. زندگی مشترک زوج با آسیب جدی مواجه می‌شود و روابط صمیمانه تخریب گشته و وفاداری بین زوجین از بین می‌رود. این در حالی است که همسر آسیب‌دیده، دچار فشارهای روحی و روانی شدیدی شده و از لحاظ عاطفی دچار مشکل می‌شود و اضطراب، افسردگی، تحلیل اعتماد به نفس و کاهش خودکارآمدی را تجربه می‌کند (۳). خیانت زناشویی، ارتباط زوجین را به پرخاشگری و خشونت کشانده و فرد مقابل را وادار به انجام رفتار تلافی جویانه می‌کشد که گاهی به قتل همسر ختم می‌گردد و هیجانات منفی چون سرزنش، نایمنی، ناامیدی، حقارت و افسردگی را تجربه می‌کند (۴).

بخشش، فرآیندی درون فردی است که طی آن جنبه‌های شناختی، احساسی و رفتاری فرد در برابر خطا و خطاکار تغییر می‌کند. تعریفی که بیشتر در مورد آن توافق دارند؛ عبارت است از انگیزشی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌گردد؛ احساسات مثبت را افزایش داده و جایگزین احساسات منفی می‌شود (۵). محققان معتقدند بخشش با ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی، روابط میان فردی و بین فردی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب رفتارهای بین شخصی بهتر، از جمله راهبردهایی می‌شود که در کاهش تعارضات خانوادگی مؤثرند (۶). به عبارتی دیگر، بخشش می‌تواند اهمیت و کاربرد اساسی در نتایج روابط بلندمدت و حتی کوتاه‌مدت داشته باشد؛ چراکه وقتی یکی از طرفین از حلقه تعامل منفی خارج می‌شود بعید به نظر می‌رسد که طرف دیگر به رفتارهای منفی خود ادامه دهد؛ چراکه در چنین مواقعی بخشودن فرد خاطی به خاطر تخطی‌هایی که انجام داده، یک وسیله قوی و توانمند برای پایان دادن به یک رابطه مختل شده و دردناک است و شرایط را برای آشتی و مصالحه با فرد خطاکار به وجود می‌آورد (۷). محققان در بررسی تأثیرات و پیامدهای خیانت زناشویی، نشان داده‌اند که آسیب‌های به وقوع پیوسته از خیانت زناشویی می‌تواند به مضطرب شدن بیشتر فرد آسیب‌دیده از خیانت زناشویی، نشخوار فکری راجع به صحنه‌های پیمان‌شکنی و درنهایت به عدم بخشش و جدایی زوجها از یکدیگر ختم شود (۸). همچنین نتایج تحقیقات محققان نشان داد کاهش تمایل به بخشش در زوجین آسیب‌دیده از خیانت زناشویی وجود دارد (۹). از مهم‌ترین تغییراتی که در زندگی زوجین با مشکل روابط فرا زناشویی می‌توان ایجاد کرد، بهبود عوامل روان‌شناختی همچون بخشش در آنان است (۱۰). در این راستا، مداخلات روان‌شناختی نقش مؤثری در کنترل یا کاهش نشانگان روان‌شناختی و یا افزایش توانمندی‌های روانی آنان دارند که درمان وجودی و زوج‌درمانی شناختی رفتاری، از جمله این مداخلات است (۱۱). در رویکرد وجودی، وضعیتی مشترک برای همه افراد بدون توجه به فرهنگ، مذهب، قومیت و نژاد، به مسائل عمیق و محوری همچون: تنهایی، بی‌معنایی، مرگ و آزادی پرداخته می‌شود (۱۲). این رویکرد، به جای تأکید بر بهبود بیماری یا به‌کارگیری مطلق تکنیک‌های حل مسئله برای تکلیف دشوار زندگی اصیل، بر درک آزادی، مسئولیت و ابراز صادقانه خویش تمرکز دارد (۱۳). این رویکرد گروهی رویکرد پویایی است که بر چهار نگرانی اساسی؛ یعنی مرگ، آزادی، تنهایی و بی‌معنایی که در وجود انسان ریشه‌دارند، تأکید دارد (۱۴). هدف اصلی گروه‌درمانی وجودی کمک به حضور واقعی در هستی است؛ یعنی به اعضا کمک می‌کند تا با زندگی و پدیده‌های آن ارتباطی واقعی و صادقانه برقرار کنند و درواقع، به‌جای تمرکز بر مشکلات بیرونی، بر روابط فعلی اعضا با یکدیگر تأکید دارد (۱۵). به عبارتی دیگر، درمان وجودی، سؤال‌های عمیقی را درباره ماهیت

وجودی انسان، اضطراب، ناامیدی، تنهایی و انزوا مطرح می‌کند و به‌جای سلب اختیار فرد، بر رابطه مراجع و درمانگر، مواجهه صادقانه و تغییر به‌عنوان یک عمل شجاعانه از سوی مراجع تأکید می‌کند (۱۶).

یکی دیگر از درمان‌های مؤثر در زمینه حل مشکلات زوجین، زوج‌درمانی شناختی رفتاری است. در زوج‌درمانی شناختی- رفتاری، به زوجها درباره خطاهای شناختی همچون ذهن‌خوانی و تعمیم افراطی هشدار داده می‌شود. رویکرد زوج‌درمانی شناختی رفتاری علاوه بر بازسازی شناختی، از انواع مداخله‌های رفتاری برای تقویت مهارت‌های مقابله‌ای استفاده می‌کند (۱۷). تمرکز زوج‌درمانی شناختی رفتاری بر تغییرات رفتاری و تعاملات زوجین است و توجه زوجین را به تبیین‌هایی که در مورد رفتار یکدیگر دارند و به استانداردها و انتظاراتی که از رابطه زناشویی و از رابطه به‌طور کلی دارند معطوف می‌کند (۱۸). به دلیل اینکه کشف و برملا شدن خیانت معمولاً منجر به آشفتگی‌های هیجانی و تعاملات منفی میان زوجین می‌شود، راهبردهای با ساختار و مستقیم که در زوج‌درمانی شناختی رفتاری وجود دارد به زوجین کمک می‌کند تا آشفتگی‌های هیجانی کمتری را تجربه کنند و از شدت تعاملات منفی‌شان کاسته شود (۱۹).

این پدیده شوم (فرا زناشویی) می‌تواند پیامدهای فاجعه‌باری برای شریک زخم‌خورده، رابطه زناشویی و همسر پیمان‌شکن داشته باشد. خیانت زناشویی به پیوندهای صمیمانه زوجها آسیب وارد کرده و با افشای آن تنش‌های همسران بالا می‌گیرد و سازگاری زناشویی همسران دست‌خوش آسیب می‌گردد (۲۰). همسر زخم‌خورده، اعتمادش را نسبت به شریک پیمان‌شکنش از دست‌داده و دیگر وی را پاسخگوی مناسبی برای رفع نیازهایش به حساب نمی‌آورد (۵). اجرای پژوهش حاضر از دو جنبه نظری و کاربردی دارای اهمیت است: در بعد نظری، پژوهش حاضر می‌تواند نقص و کمبودی را که در زمینه بررسی و مقایسه اثربخشی درمان وجودی و زوج‌درمانی شناختی- رفتاری در فاکتور بخشش در زوجین آسیب‌دیده از روابط فرا زناشویی همسر به‌صورت هم‌زمان و در قالب یک پژوهش علمی وجود دارد تا حدودی مرتفع سازد و با توجه به اینکه نتیجه هر تحقیق راهگشای تحقیقات آینده است، امید می‌رود که یافته‌های این تحقیق نیز بتواند با ارائه راهبردهایی مبنی بر بهبود جنبه‌های ذکرشده در زمینه کاهش روابط فرا زناشویی و افزایش دانش در این زمینه مثمر ثمر باشد. در بعد عملی نیز مهم‌ترین فایده این پژوهش این است که با توجه به پیامدهای مداخله‌های روان‌درمانی و سطوح پایین سازگاری بین زوجین از یک‌سو و عدم تمایل به بخشش در زوجین آسیب‌دیده از روابط فرا زناشویی همسر از سوی دیگر، با کاربردی مناسب و دقیق مداخله درمانی دو روش درمان وجودی و زوج‌درمانی شناختی رفتاری، سعی در بهبود این پیامدهای روان‌شناختی دارد. لذا نتایج حاصل از این پژوهش می‌تواند مورد استفاده کلینیک‌های درمانی، روان‌شناسان و خانواده درمانگران مورد استفاده قرار گیرد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون به همراه پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه‌ی موردنظر پژوهش حاضر را کلیه زنان شهرستان قرچک تهران درگیر روابط فرا زناشویی که در سال ۱۴۰۲ در مراکز مشاوره دارای پرونده مشاوره‌ای به تعداد ۲۵۰ نفر بودند، تشکیل داد. نمونه آماری پژوهش حاضر ۶۰ نفر از زنان مراجعه‌کننده به کلینک مشاوره شادمهر قرچک بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند و داوطلبانه انتخاب شدند. از این ۶۰ نفر، پس از اجرای پیش‌آزمون سه گروه به‌صورت تصادفی انتخاب شدند بدین‌صورت که یک گروه آزمایش درمان وجودی که بیست نفر بوده؛ یک گروه آزمایش زوج‌درمانی شناختی رفتاری که بیست نفر بوده و یک گروه کنترل بیست‌نفره تشکیل شده است. در این طرح، آزمودنی‌ها به صورت تصادفی انتخاب شدند. تمامی افراد شرکت‌کننده در پژوهش به عنوان نمونه به سوالات پیش‌آزمون پاسخ دادند و بعد از کسب نمره‌ها در مرحله پیش‌آزمون به سه گروه در درمان وجودی، زوج‌درمانی شناختی- رفتاری و گروه گواه تقسیم شدند.

سپس یکی از گروه‌های آزمایشی در معرض درمان وجودی در هشت جلسه و گروه دوم در معرض زوج‌درمانی شناختی- رفتاری در ده جلسه قرار گرفتند. جلسات درمانی گروهی طی ۸ جلسه و هفته‌ای یک بار (به مدت ۸ هفته) و در زمان ۲ ساعته برگزار شد. هدف از برگزاری این کارگاه در راستای هدف پژوهش و بررسی تأثیر درمان‌های مختلف بر روی زوجین آسیب دیده از روابط فرزندناشویی همسر بود. در این مطالعه گروه گواه یا لیست انتظار هیچ گونه مداخله آزمایشی دریافت نکردند، اما جهت رعایت اخلاق پژوهش و حذف اثرات غیر اختصاصی درمان (مثل شرکت در گروه و مواجهه با درمانگر و شکل گیری انتظار درمان) در این مرحله برای اعضای این گروه یک کارگاه آموزشی ۲ ساعته برگزار شد که در آن اطلاعات اولیه‌ای راجع به روابط فرزندناشویی و آسیب‌های آن ارائه شد، اما هیچ راهبردی ارائه نشد. پس از گذشت ۲ جلسه مداخلات برای گروه‌های آزمایشی، از هر ۳ گروه (اعم از گروه‌های آزمایشی و گروه گواه) پس از آزمون به عمل آمد. در فاصله بین مرحله پس از آزمون تا اجرای مرحله پیگیری، جلسات نگهدارنده ماهیانه برای حفظ اثرات درمانی برای گروه‌های آزمایشی برگزار شد. سپس پس از گذشت ۲ ماه، آزمون پیگیری در هر ۳ گروه اجرا شد. محتوای جلسات درمان وجودی در [جدول شماره ۱](#) ارائه گردید

جدول ۱- جلسات درمان وجودی

جلسه	شرح جلسه
اول	آشنایی با فرآیند گروه درمانی، آشنایی با قواعد و هنجارها، ایجاد زمینه برای همبستگی گروه و ارتباط اعضا، اصل رازداری و محرمانه بودن
دوم	ایجاد ارتباط و همبستگی گروهی، افزایش خودآگاهی، حضور در زمان حال، افزایش مشارکت اعضای گروه
سوم	تعمیق بخشیدن به خودآگاهی، افزایش جرات ابراز وجود و باز بودن، افزایش تحمل اعضا نسبت به یکدیگر
چهارم	آشنایی با مفاهیم روانشناختی آزادی و انتخاب، آگاهی از جایگاه پیامدهای آزادی و انتخاب
پنجم	آشنایی با مفهوم مسئولیت پذیری، افزایش حس مسئولیت پذیری نسبت به خود و دیگران، درک رابطه فرار از آزادی و انتخاب با ناتوانی در مسئولیت پذیری
ششم	تجربه اصالت خود در برقراری رابطه با دیگران، درک و پذیرش تنهایی و مرگ به عنوان واقعیت‌های غیرقابل اجتناب، درک اهمیت واقعیت مرگ برای پربار شدن زندگی
هفتم	درک معنا و هدف زندگی، کشف معناهای پنهان و آشکار زندگی اعضا، متعهد شدن به هدفی خاص در زندگی آینده
هشتم	یکپارچه سازی و تبیین هماهنگ مطالب جلسات قبل، تبیین گروه درمانی به عنوان آغاز ارتباطی جدید و سالم با دیگران، پایان دادن به فرآیند گروه

محتوای جلسات زوج درمانی شناختی رفتاری در [جدول شماره ۲](#) ارائه گردید.

جدول ۲- جلسات زوج درمانی شناختی رفتاری

جلسه	شرح جلسه
اول	معارفه، برقراری ارتباط با اعضا، آشنا کردن شرکت کنندگان با اصول و مقررات و اهداف جلسات، آشنایی با مدل شناختی- رفتاری و اهداف درمانی
دوم	تعریف مشکل، آموزش قرارداد مشروط، معرفی توافقی‌های تبادل رفتاری، آموزش فن نقش معکوس
سوم	مرور مباحث مطرح شده در جلسه قبل، معرفی مفهوم ارتباط، معرفی اصطلاح «چهارسوارکار و برانگر»، اصلاح مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های مناسب برای گوینده و شنونده
چهارم	مرور مباحث مطرح شده در جلسه قبل، معرفی مفهوم انتقال همدلی، معرفی مفهوم اعتباربخشی، آموزش فن مداد و کاغذ
پنجم	مرور تکالیف جلسه قبل، توضیح درباره ارتباط افکار، احساس و رفتار، بیان تفاوت افکار، احساسات و رفتار، شناسایی افکار خودکار و رفتار و هیجانهای مرتبط
ششم	مرور تکالیف جلسه قبل، پرداختن به طرحواره‌های ذهنی، بررسی طرحواره‌ها و ایجاد طرحواره مثبت، اجرای نمایش از طریق چارچوب بندی مجدد و تمرین
هفتم	مرور تکالیف جلسه قبل، معرفی خطاهای شناختی و انواع آن، بررسی ارتباط افکار خودکار و خطاهای شناختی

هشتم	مرور تکالیف جلسه قبل، تعریف تکانه و بحث در مورد مدیریت تکانش‌ها و راهکارهایی برای خود کنترلی بیشتر، راهکارهایی در مورد بالا بردن خلق و افزایش رویدادهای خوشایند
نهم	مرور تکالیف جلسه قبل، توضیح در مورد استرس و استرسور، مدیریت استرس، راهکارهایی برای حل مساله، آموزش آرامش عضلانی
دهم	مرور و تلخیص آموزش‌های ارائه شده، جمع بندی جلسات، ارزیابی و نتیجه گیری درباره جلسات، تعیین اینکه آیا اعضا به اهداف خود رسیده اند، تشکر و خداحافظی

شرایط ورود به پژوهش نیز عبارت بودند از عدم مشکل و ممانعت از طرف خانواده و ... برای حضور در دوره‌های آموزشی، تجربه و درگیر بودن در روابط فرا زناشویی، عدم ابتلا به اختلالات روانی، قرار داشتن در دامنه سنی بین ۲۰ - ۴۰ سال، دارای سواد حداقلی دیپلم، داشتن سابقه ازدواج حداقل ۳ سال و شرایط خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از غیبت بیش از دو جلسه، ممانعت خانوادگی یا قانونی برای شرکت در دوره آموزشی، دریافت هم زمان آموزش و مداخله روان شناختی دیگر، ابتلا به اختلالات روانشناختی دیگر. پرسشنامه مورد استفاده در پژوهش حاضر شامل پرسشنامه بخشش زناشویی بود. برای سنجش بخشش زناشویی از پرسشنامه بخشش زناشویی پولارد و همکاران (۱۹۹۸) استفاده شد که دارای ۲۰ گویه است و براساس مقیاس ۴ گزینه‌ای لیکرت اصلا تا تقریباً همیشه تنظیم شده است. در پژوهش هیل (۲۰۰۱) روایی و پایایی این پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت و ضریب همسانی ۰/۷۲ برای این پرسشنامه گزارش شد و همچنین ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ برای پایایی این پرسشنامه گزارش شد. آزادی و خسروی نیا (۱۳۹۶)، ضریب پایایی آزمون را برای کل پرسشنامه بالای ۰/۷ گزارش کردند. همچنین آنها از طریق روایی سازی و روایی همگرا روایی پرسشنامه را مورد تأیید قرار دادند. آلفای کرونباخ به دست آمده از این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۲ بوده است و مورد تأیید است.

تحلیل آماری داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۶ برای محاسبات آماری صورت گرفت و جهت بررسی تفاوت معنی‌دار بین گروه‌های آزمایش و گروه گواه پس از تعدیل نمره‌های پیش آزمون، از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد.

یافته‌ها

در [جدول شماره ۳](#) آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات بخشش به تفکیک برای افراد گروه‌های کنترل، درمان وجودی و گروه زوج‌درمانی شناختی رفتاری، در سه مرحله سنجش (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌گردد در گروه کنترل میانگین نمرات در پیش‌آزمون نسبت به مراحل پس‌آزمون و پیگیری تغییر چندانی را نشان نمی‌دهد، ولی در گروه‌های آزمایش، شاهد افزایش بخشش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون هستیم.

جدول ۳- توصیف آماری نمرات بخشش در سه مرحله اندازه‌گیری به تفکیک گروه

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد
بخشش	کنترل	پیش‌آزمون	۲۶/۵	۳/۰۳
		پس‌آزمون	۲۶/۷۵	۳/۱
		پیگیری	۲۷/۳	۴/۶۱
	درمان وجودی	پیش‌آزمون	۲۶/۴	۳/۱۰
		پس‌آزمون	۷۲/۶۵	۲/۲۷
		پیگیری	۷۲/۰۵	۴/۴
		پیش‌آزمون	۲۶/۸۵	۲/۳۴

زوج‌درمانی	پس‌آزمون	۶۶/۶	۲/۶۲
شناختی رفتاری	پیگیری	۶۸/۲۵	۴/۲۷

در **جدول ۴** نتایج آزمون‌های چند متغیری جهت بررسی تفاوت میانگین نمرات بخشش گروه‌های کنترل، درمان وجودی و زوج درمانی شناختی رفتاری در طی مراحل درمان، ارائه شده است و نتایج نشان می‌دهد که تمامی آزمون‌های چندمتغیری معنی‌دار هستند که این موضوع بیانگر وجود اثر اصلی مربوط به عامل تکرار (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و همین‌طور اثر تعاملی بین گروه‌ها و تکرار (یعنی وجود تفاوت بین گروه‌ها در طی مراحل اندازه‌گیری) است.

جدول ۴- نتایج آزمون اثرات درون آزمودنی چند متغیری برای مقایسه نمرات بخشش گروه‌های کنترل و آزمایش

اثر	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
اثر پیلایی	۰/۹۹۸	۳۴۷۴/۲۳۱	۶	۵۲	۰/۰۰۱	۰/۹۹۸
لامبدای ویلکز	۰/۰۰۲	۳۴۷۴/۲۳۱	۶	۵۲	۰/۰۰۱	۰/۹۹۸
اثر هتلینگ	۴۰۰/۸۷۳	۳۴۷۴/۲۳۱	۶	۵۲	۰/۰۰۱	۰/۹۹۸
بزرگترین ریشه روی	۴۰۰/۸۷۳	۳۴۷۴/۲۳۱	۶	۵۲	۰/۰۰۱	۰/۹۹۸
اثر پیلایی	۱/۲۰۰	۱۳/۲۳۶	۱۲	۱۰۶	۰/۰۰۱	۰/۶۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۰۴	۱۳۲/۲۶۵	۱۲	۱۰۴	۰/۰۰۱	۰/۹۳۹
اثر هتلینگ	۲۰۹/۶۷۴	۸۹۱/۱۱۳	۱۲	۱۰۲	۰/۰۰۱	۰/۹۹۱
بزرگترین ریشه روی	۲۰۹/۴۱۷	۱۸۴۹/۸۵۰	۶	۵۳	۰/۰۰۱	۰/۹۹۵

در **جدول ۵** نتایج آزمون اثرات درون آزمودنی تک متغیری برای مقایسه نمرات بخشش گروه‌های کنترل، درمان وجودی و زوج درمانی شناختی رفتاری، نشان داده شده است و با توجه به نتایج ارائه شده، مقادیر F مربوط به اثرات تعاملی بین گروه‌ها و تکرار (یعنی وجود تفاوت بین گروه‌ها در طی مراحل اندازه‌گیری)، برای تمامی متغیرها در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد ($p < 0.01$). معنی‌داری اثرات تعاملی نشان دهنده وجود تفاوت بین روند تغییرات نمرات بخشش گروه‌های کنترل، درمان وجودی و زوج درمانی شناختی رفتاری در طی مراحل اندازه‌گیری است.

جدول ۵- نتایج آزمون اثرات درون آزمودنی تک متغیری برای مقایسه نمرات بخشش گروه‌های کنترل و آزمایش

منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
به فرض کرویت	۳۳۶۸۷/۲۱۱	۲	۱۶۸۴۳/۶۰۶	۱۶۸۹/۲۸۴	۰/۰۰۰	۰/۹۶۷
گرین هوس-گیزر	۳۳۶۸۷/۲۱۱	۱/۵۷۹	۲۱۳۳۸/۴۱۷	۱۶۸۹/۲۸۴	۰/۰۰۰	۰/۹۶۷
هین-فلت	۳۳۶۸۷/۲۱۱	۱/۶۷۳	۲۰۱۳۵/۱۸۲	۱۶۸۹/۲۸۴	۰/۰۰۰	۰/۹۶۷
کران پایین	۳۳۶۸۷/۲۱۱	۱	۳۳۶۸۷/۲۱۱	۱۶۸۹/۲۸۴	۰/۰۰۰	۰/۹۶۷
به فرض کرویت	۱۶۴۵۳/۴۲۲	۴	۴۱۱۳/۳۵۶	۴۱۱/۸۰۵	۰/۰۰۰	۰/۹۳۵
گرین هوس-گیزر	۱۶۴۵۳/۴۲۲	۳/۱۵۷	۵۲۱۱/۰۲۸	۴۱۱/۸۰۵	۰/۰۰۰	۰/۹۳۵
هین-فلت	۱۶۴۵۳/۴۲۲	۳/۳۴۶	۴۹۱۷/۱۸۷	۴۱۱/۸۰۵	۰/۰۰۰	۰/۹۳۵
کران پایین	۱۶۴۵۳/۴۲۲	۲	۸۲۲۶/۷۱۱	۴۱۱/۸۰۵	۰/۰۰۰	۰/۹۳۵
به فرض کرویت	۱۱۳۸/۷۰۰	۱۱۴	۹/۹۸۹			
گرین هوس-گیزر	۱۱۳۸/۷۰۰	۸۹/۹۸۷	۱۲/۶۵۴			
هین-فلت	۱۱۳۸/۷۰۰	۹۵/۳۶۴	۱۱/۹۴۱			
کران پایین	۱۱۳۸/۷۰۰	۵۷	۱۹/۹۷۷			

به منظور مقایسه زوجی میانگین نمرات در طی مراحل اندازه‌گیری، از آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده شد که نتایج حاصل در **جدول شماره ۶** نشان می‌دهد که در درمان وجودی و زوج درمانی شناختی رفتاری تفاوت بین میانگین نمرات مرحله

پیش‌آزمون با مراحل پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار می‌باشد ($p < 0/05$) با مقایسه میانگین نمرات بخشش در سه مرحله مشاهده می‌شود که میانگین نمرات بخشش، در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون به طور معنی‌داری افزایش یافته است و تفاوت بین نمرات مرحله پس‌آزمون با نمرات مرحله پیگیری متغیر بخشش معنی‌دار نیست ($p > 0/05$).

جدول ۶- آزمون تعقیبی بن‌فرونی

متغیر وابسته	مرحله	مرحله	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی‌داری
بخشش	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۲۸/۷۵۰	۰/۴۰۴	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	-۲۹/۲۸۳	۰/۶۶۴	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۵۳۳	۰/۶۲۹	۱

در جدول ۷ نتایج آزمون اثرات بین‌آزمودنی جهت بررسی میانگین بخشش گروه‌های کنترل، درمان وجودی و زوج‌درمانی شناختی رفتاری، ارائه شده است و بر اساس نتایج بدست آمده مقادیر F مربوط به تمامی متغیرها معنی‌دار هستند ($P < 0/01$).

جدول ۷- نتایج آزمون اثرات بین‌آزمودنی برای مقایسه میانگین طرح‌واره هیجانی، سازگاری و بخشش در گروه‌ها

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مجذورات درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه	بخشش	۳۳۰۵۱/۰۷۸	۲	۱۶۵۲۵/۵۳۹	۰/۰۰۱
خطا	بخشش	۸۳۱/۶۵۰	۵۷	۱۴/۵۹۰	۱۱۳۲/۶۳۵

در جدول ۸ مقایسه‌های زوجی جهت بررسی میانگین نمرات بخشش گروه‌های کنترل، درمان وجودی و زوج‌درمانی شناختی رفتاری آورده شده است. بر اساس نتایج بدست آمده میانگین نمرات بخشش گروه‌های درمان وجودی و زوج‌درمانی شناختی رفتاری به طور معنی‌داری از افراد گروه کنترل بالاتر است ($p < 0/05$). برای متغیر بخشش میانگین نمرات گروه درمان وجودی به طور معنی‌داری بیشتر از افراد گروه زوج‌درمانی شناختی رفتاری است ($p < 0/05$).

جدول ۸- آزمون تعقیبی بن‌فرونی

متغیر وابسته	گروه ۱	گروه ۲	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی‌داری
بخشش	کنترل	درمان وجودی	-۳۰/۱۸۳	۰/۶۹۷	۰/۰۰۱
	کنترل	زوج‌درمانی	-۲۷/۰۵۰	۰/۶۹۷	۰/۰۰۱
	درمان وجودی	زوج‌درمانی	۳/۱۳۳	۰/۶۹۷	۰/۰۰۱

بحث

نتایج اثرات تعاملی نشان‌دهنده وجود تفاوت بین روند تغییرات بخشش گروه‌های کنترل، درمان وجودی در طی مراحل اندازه‌گیری است. نتایج به دست آمده با نتایج مطالعات مونسون (Monson) و همکاران (۲۰۱۲) (۷) و لی (Li) و همکاران (۲۰۲۲) (۵) همسو و همراستا بود. در تبیین نتایج می‌توان گفت مداخلات درمانی در درمان وجودی به منظور افزایش درک و آگاهی خود فرد صورت می‌گیرد. درمانگران در این رویکرد تلاش می‌کنند تا نشانه‌های بیماری‌هایی مانند اضطراب مفرط، خشونت، بی‌تفاوتی، پوچی، تنهایی، خجالت، اعتیاد، بیگانگی، ناامیدی، گناه، خشم، رنجش و... را در افراد کاهش دهند (۱۸). در این نوع درمان به فرد کمک می‌شود تا تجربیات خود را افزایش دهد و به نوعی انعطاف‌پذیری در عشق، تعهد، قدرت، روابط، بخشش، خلاقیت، معنویت، اصالت، خودشکوفایی و اراده دست یابد (۲). درمان وجودی شامل شناختن خیانت، درک و در نظر گرفتن برخی از اهداف در این تجربه بخشش بزرگی از موفقیت در بازسازی روابط شکست‌خورده و پیش‌رفتن به سوی بخشش است. هنگامی که افراد در یک تجربه خیانت یا رابطه فرا زناشویی، به هدف یا درک درستی دست می‌یابند، سطح بالاتری از بخشش اتفاق می‌افتد (۷). در جلسات درمانی در این پژوهش سعی شد که با معنا بخشیدن و کنار آمدن با پوچی زندگی و

آموزش تصویرسازی ارتباطی به زنان کمک شود تا با درک فرآیندهای ناخودآگاه خود، مهارت‌هایی را برای التیام زخم‌های گذشته و جداسازی روابط زناشویی از تأثیرات گذشته به دست آورند (۴).

نتایج اثرات تعاملی بین گروه‌ها و تکرار (یعنی وجود تفاوت بین گروه‌ها در طی مراحل اندازه‌گیری) نشان داد در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد. معنی‌داری اثرات تعاملی نشان‌دهنده وجود تفاوت بین روند تغییرات بخشش گروه‌های کنترل و زوج‌درمانی شناختی رفتاری در طی مراحل اندازه‌گیری است. نتایج به‌دست‌آمده در مورد این فرضیه با نتایج پژوهش‌های مختلف به‌طور مستقیم و غیرمستقیم همخوانی دارد. از جمله این پژوهش‌ها می‌توان به سیگران (Sigrun) و همکاران (۲۰۱۸) (۳)، لودیگا (Ludyga) و همکاران (۲۰۲۲) (۱۵) و براوو (Bravo) و همکاران (۲۰۱۵) (۱۱) اشاره کرد. در تبیین نتایج می‌توان گفت در فرآیند بخشش که فرد آسیب‌دیده تصمیم به عدم انتقام گرفتن از فرد خاطی می‌گیرد و با بخشیدن هیجان خشم او فروکش می‌کند، سبب از بین رفتن احساسات منفی فرد می‌شود؛ و همین‌طور تصمیم فرد به محبت کردن به فرد خاطی، ایجاد احساسات مثبت را در فرد آسیب‌دیده سبب می‌شود (۱۶). افراد عادت کرده‌اند که همیشه از همسرشان انتقاد کنند و همیشه در شرایطی که مشکلی وجود داشته باشد او را مقصر بدانند. زوج‌درمانی با روش تبادل مثبت رفتار و ایجاد الگوهای مثبت تعامل، بروز دادن بیشتر و مستقیم محبت و علاقه و توانایی رویارویی با عواطف مثبت زوجین و توانمند کردن افراد در جهت شناختن نقش خود در مسائل و مشکلاتشان موجب تقویت کیفیت رابطه شده و صمیمیت آن‌ها را بیشتر می‌کند که در نتیجه افراد می‌توانند توانایی ابراز احساسات مثبت خود را افزایش دهند (۱۱). این ابراز احساسات و رفتارهای مثبت سبب ارتقا سازگاری زوجین می‌شود و زوجین با شکل دادن عواطف مثبت بیشتر در یکدیگر، از بودن با همدیگر احساس رضایت می‌کنند و سازگاری بیشتری را تجربه می‌کنند (۸).

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی نتایج تحقیق، نشان داد هر دو رویکرد درمانی وجودی و زوج‌درمانی شناختی رفتاری در افزایش میزان بخشش در زوجین آسیب‌دیده از روابط فرا زناشویی موثر بوده‌اند، به گونه‌ای که در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، نمرات بخشش به‌طور معناداری نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش یافته بود. همچنین، این افزایش در نمرات بخشش در هر دو گروه درمانی نسبت به گروه کنترل معنادار بود، که نشان می‌دهد این درمان‌ها اثر مثبت و قابل توجهی بر بخشش دارند. در نتیجه‌گیری کلی، می‌توان گفت که هر دو مداخله درمانی به عنوان رویکردهای مؤثر در بهبود بخشش در زوج‌های آسیب‌دیده از روابط فرا زناشویی محسوب می‌شوند، اما در مقایسه مستقیم، درمان وجودی نسبت به زوج‌درمانی شناختی رفتاری، اثرگذاری بیشتری بر بخشش دارد. این نتایج نشان می‌دهد که رویکردهای فلسفی و معنوی درمان وجودی، ممکن است در فرآیند بخشش و بازیابی اعتماد و صلح در روابط زناشویی بسیار موثرتر باشند. در نهایت، به نظر می‌رسد که مداخلات درمانی چه از نوع وجودی و چه شناختی-رفتاری، نقش مهمی در تسهیل فرآیند بخشش و بهبود روابط زناشویی دارند، اما انتخاب نوع درمان باید بر اساس نیازها و ویژگی‌های خاص هر زوج صورت گیرد.

محدودیت‌ها

یکی از محدودیت‌های پژوهش این است که اجرای این پژوهش و شرکت‌کنندگان در این پژوهش صرفاً مربوط به شهرستان قرچک تهران بوده‌اند. همچنین نمونه آماری این پژوهش صرفاً زنان بوده‌اند. پیشنهاد می‌شود زوج‌درمانی در مدارس، مراکز مشاوره خانواده، فرهنگسراها و ... اجرا شود.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ بودجه‌ای دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

مفهوم‌سازی، سوفیا خانقاهی؛ روش‌شناسی، سوفیا خانقاهی؛ تحلیل، علیرضا میرشرف‌الدین؛ تحقیق، سوفیا خانقاهی؛ گردآوری داده‌ها، سمانه سلیمی؛ نگارش - تهیه پیش‌نویس اصلی، سوفیا خانقاهی؛ نظارت، علیرضا میرشرف‌الدین؛ مدیریت پروژه، سوفیا خانقاهی.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسنده، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

در این تحقیق، نویسندگان مراتب سپاس و قدردانی خود را به تمامی شرکت‌کنندگان و همکاران در تمامی مراحل مطالعه اعلام می‌دارند.

References

1. Ammari A., Deyreh E., Keykhosrovani M., Ganji K. The Effect of Schema-Based Couple Therapy on the Level of Depression in Women Affected by Spousal Infidelity. *Educational Management - Health Sciences*, 2025; 2(2): 13-19. doi: [10.22034/edus.2025.545183.1006](https://doi.org/10.22034/edus.2025.545183.1006)
2. Malekzadeh, A., Pourmaveddat, K., Aslami, E., Mirmotahar, M. The Digital Dilemma: Extramarital Relationships in Social Networks and the Mediating Role of Spirituality and Religious Attitudes. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 2025; 16(2): 165-178. doi: [10.30476/ijvlms.2025.102858.1306](https://doi.org/10.30476/ijvlms.2025.102858.1306)
3. Sigrun, V., & Rebecca, P. Existential distress and meaning-focused interventions in cancer survivorship. *Curr Opin Supp Palliat Care*, 12(1). 2018; 46-51. doi: [10.1186/s40359-020-0383-z](https://doi.org/10.1186/s40359-020-0383-z)
4. Shi Y, Whisman MA. Marital satisfaction as a potential moderator of the association between stress and depression. *J Affect Disord*. 2023;327:155-158. doi: [10.1016/j.jad.2023.01.093](https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.093)
5. Li L, Huang X, Xiao J, Zheng Q, Shan X, He C, et al. Neural synchronization predicts marital satisfaction. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2022 ;119(34):e2202515119. doi: [10.1073/pnas.2202515119](https://doi.org/10.1073/pnas.2202515119)
6. Koleshtajani EJ, Zabihi R, Yekta MA. The effectiveness of reality therapy on sexual satisfaction and marital intimacy of infertile women. *J Educ Health Promot*. 2022 ;11:275. doi: [10.4103/jehp.jehp_1106_21](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1106_21)
7. Monson, C. M., Fredman, S. J., Macdonald, A., Pukay-Martin, N. D., Resick, P. A., & Schnurr, P.. Effect of cognitive-behavioral couple therapy for PTSD: A randomized controlled trial. *Jama*. 2012; 308(7), 700-709. doi: [10.1111/ecc.13760](https://doi.org/10.1111/ecc.13760)
8. Li PWC, Yu DSF, Wong CWY. An empowerment-based cognitive behavioural therapy for persons with mild cognitive impairment and insomnia: Protocol for a mixed-method pilot study. *J Adv Nurs*. 2021;77(4):2054-2063. doi: [10.1111/jan.14740](https://doi.org/10.1111/jan.14740)
9. Kimpah J, Rothmann S, Ibrahim HI, Jaaffar AH, Vinahapsari CA, Wider W, et al. Individual cognitive empowerment and in-role performance: a matched-pair study. *Front Psychol*. 2024;15:1402029. doi: [10.3389/fpsyg.2024.1402029](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1402029)

10. Oh W, Park H, Hallett M, You JSH. The Effectiveness of a Multimodal Brain Empowerment Program in Mild Cognitive Impairment: A Single-Blind, Quasi-Randomized Experimental Study. *J Clin Med*. 2023;12(15):4895. doi: [10.3390/jcm12154895](https://doi.org/10.3390/jcm12154895)
11. Bravo P, Edwards A, Barr PJ, Scholl I, Elwyn G, McAllister M; Cochrane Healthcare Quality Research Group, Cardiff University. Conceptualising patient empowerment: a mixed methods study. *BMC Health Serv Res*. 2015;15:252. doi: [10.1186/s12913-015-0907-z](https://doi.org/10.1186/s12913-015-0907-z)
12. van Ede F, Nobre AC. Turning Attention Inside Out: How Working Memory Serves Behavior. *Annu Rev Psychol*. 2023;74:137-165. doi: [10.1146/annurev-psych-021422-041757](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-021422-041757)
13. Hemmati F., Heydari S. Comparing the Effectiveness of Reality Therapy and Compassion-Focused Therapy on Self-Concept in Gifted Female Students. *Educational Management - Health Sciences*, 2025; 2(1): 1-12. doi: [10.22034/edus.2025.225895](https://doi.org/10.22034/edus.2025.225895)
14. Scheinkman M. Graduate student marriages: an organizational/interactional view. *Fam Process*. 1988;27(3):351-68. doi: [10.1111/j.1545-5300.1988.00351.x](https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1988.00351.x)
15. Ludyga S, Gerber M, Kamijo K. Exercise types and working memory components during development. *Trends Cogn Sci*. 2022;26(3):191-203. doi: [10.1016/j.tics.2021.12.004](https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.12.004)
16. Buschman TJ. Balancing Flexibility and Interference in Working Memory. *Annu Rev Vis Sci*. 2021;7:367-388. doi: [10.1146/annurev-vision-100419-104831](https://doi.org/10.1146/annurev-vision-100419-104831)
17. Ravizza SM, Conn KM. Gotcha: Working memory prioritization from automatic attentional biases. *Psychon Bull Rev*. 2022;29(2):415-429. doi: [10.3758/s13423-021-01958-1](https://doi.org/10.3758/s13423-021-01958-1)
18. Rezaei N. S., Saeidi M., Panahi A. Predicting Marital Intimacy Based on Marital Satisfaction in Married Individuals. *Educational Management - Health Sciences*, 2024; 1(3): 46-54. doi: [10.22034/edus.2025.546892.1030](https://doi.org/10.22034/edus.2025.546892.1030)
19. Hosseini Talari S. D., Farnia S., Hendouei N., Yazdani Charati J. Evaluation of the Effect of Adding Donepezil to Sertraline in the Treatment of Major Depressive Disorder: A Double-Blind Randomized Clinical Trial. *Educational Management - Health Sciences*, 2026; 3(1): 12-23. doi: [10.22034/edus.2025.236564](https://doi.org/10.22034/edus.2025.236564)
20. Beukers AO, Buschman TJ, Cohen JD, Norman KA. Is Activity Silent Working Memory Simply Episodic Memory? *Trends Cogn Sci*. 2021;25(4):284-293. doi: [10.1016/j.tics.2021.01.003](https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.003).