

## بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر هیجان (EFT) بر طلاق عاطفی در زنان متأهل

فدیه زارع

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، ایران

### چکیده

طلاق عاطفی یکی از مسائل شایع در جامعه امروزی است که می‌تواند برای همسران و خانواده‌ها آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد. هدف این مطالعه بررسی تأثیر زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان (EFT) بر طلاق عاطفی زنان متأهل شهر تبریز بود. طرح پژوهش شامل آزمایش پیش و پس آزمایش و گروه کنترل و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری این مطالعه شامل تمام زنان متأهل شهر تبریز در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود و نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از این زنان بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه طلاق عاطفی (محمدی و همکاران، ۱۳۹۴) استفاده شد و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که رویکرد EFT بر طلاق عاطفی اثربخش است و باعث کاهش طلاق عاطفی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است ( $P < 0/001$ ). با توجه به نتایج به دست آمده، می‌توان نتیجه گرفت که رویکرد EFT یک درمان مؤثر برای کاهش طلاق عاطفی و به‌طور کلی بهبود سلامت روان افراد است..

کلیدواژه‌ها: ق عاطفی، زوج‌درمانی، درمان مبتنی بر هیجان.

## مقدمه

خانواده را مؤسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده‌اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل سالم و سازنده میان انسان‌ها و برقرار بودن عشق به هم نوع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است. خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی و عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضاء آن‌ها و تجهیز شدن به فن‌های شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکارناپذیر هست (صالحی، ۱۳۹۷). شکست در برقراری ارتباط یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که از سوی همسران ناراضی ابراز می‌شود تعاملات و ارتباط‌های نامناسب که زوجین درگیر آن می‌شوند در همان چند سال نخست ازدواج منجر به افزایش پرخاشگری زبانی و بدنی می‌گردد (کاچلین، ۲۰۰۶).

یکی از متغیرهای مهم در زندگی زناشویی طلاق عاطفی است که وجود آن در زندگی پیامدهای سهمگینی بر پیکره خانواده خواهد داشت. طلاق عاطفی یک مسئله اجتماعی و آسیبی جدی در جامعه امروز است که اگرچه در رشد طلاق در شهرهای بزرگ، با ارقام نگران‌کننده‌ای از حد طبیعی فراتر رفته است. با توجه به اهمیت انکارناپذیر نهاد خانواده در هر جامعه، بررسی چرایی، آسیب‌ها و شرایطی که فرد پس از طلاق تجربه می‌کند، مهم به نظر می‌رسد. پس از وقوع طلاق، زنان در مقایسه با مردان، با تغییرات و چالش‌های مضاعفی در زندگی روبه‌رو خواهند شد. این پیامدها گاه بلافاصله پس از طلاق، و گاه بافاصله زمانی طولانی‌تری بر زندگی فرد تأثیر خواهد گذاشت. در اینجا پس از مروری بر علل طلاق، به این مسئله خواهیم پرداخت که طلاق غیر از متزلزل کردن ساختار فیزیکی و عاطفی نهاد خانواده، چه تأثیرات بیرونی و درونی در زندگی زنان دارد؟ (هرمزی، ۱۳۹۵).

یکی از رویکردهای درمانی مؤثر در بهبود تعارضات و سازگاری زناشویی، زوج‌درمانی هیجان‌مدار جانسون است. این رویکرد باهدف کمک به زوجها برای سازگاری مناسب با مشکلات جاری و یادگیری روش‌های مؤثر ارتباط است (رستمی، طاهری، عبدی و کرمانی ۲۰۱۴). تمرکز عمده این رویکرد درمانی بر ماهیت هیجان‌به‌عنوان یکی از عوامل تغییر کلیدی و قدرتمند در زوج‌درمانی است (جانسون، ۲۰۰۴) زوج‌درمانی هیجان‌مدار، تحت تأثیر درمان‌های سیستمی است؛ چراکه معتقد است مشکلات و تعارضات زناشویی به دلیل الگوها یا چرخه‌های تعاملی بین اعضای خانواده یا زوجین شکل می‌گیرد. همچنین این درمان رویکرد تجربی معتبری در زوج‌درمانی است که بر پایه نظریه دلبستگی نیز استوار است و بر اساس فهم نیازهای زوجین نسبت به یکدیگر پایه‌ریزی شده و از جمله اهداف درمانی آن ایجاد پیوند امن و قوی در روابط زوجین است (دنتون، ویتنبورن و گلدن، ۲۰۱۲).

پژوهش‌های مختلف به اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان در بافت زناشویی و خانوادگی و کاهش آشفتگی‌های ارتباطی اشاره کرده‌اند (مککینون و گرینبرگ، ۲۰۱۷). جانسون و همکاران (۱۹۹۹)؛ به نقل از برگز ماسر، جانسون، داگلیش، ویب و تاسکا (۲۰۱۶) در مروری بر پژوهش‌های درمان متمرکز بر هیجان بهبودی بالاتر از ۰/۸۶ رضایت ارتباطی زوجین را گزارش کردند. نتایج مطالعه ویب، جانسون، برگز ماسر، داگلیش و تاسکا (۲۰۱۷) نشان داد که درمان متمرکز بر هیجان به زوجین در جهت تسهیل ایجاد پیوندهای دلبستگی ایمن و رشد صمیمیت کمک می‌کند. پژوهش تی و پولسن (۲۰۱۳) نیز نشان داد که درمان متمرکز بر هیجان در بهبود نحوه ارتباط زوجین با یکدیگر و کاهش تعارض‌های زناشویی و افزایش سازگاری زناشویی اثربخش بوده است.

امروزه در عرصه روان‌شناسی رشد شاهد گسترش اهمیت مفهوم طلاق عاطفی و اثرات آن بر شخصیت و زندگی افراد هستیم. اهمیت و ضرورت این موضوع، زمانی دوچندان می‌گردد که تلاش عمده بر این مهم متمرکز گردیده و علل شیوع طلاق عاطفی در خانواده‌ها، مورد مطالعه قرار گرفته شود. همچنین با توجه به موارد ذکر شده در طرح مسئله، این واقعیت وجود داشته که دیگر نمی‌توان بی‌توجه به شیوع طلاق عاطفی در جامعه باشیم. بنابراین این پژوهش از آنجاکه تلاش می‌نماید به شکل علمی، در قالب اثربخشی رویکرد مبتنی بر هیجان بر طلاق عاطفی، تنظیم هیجان و انسجام خانواده در زنان متأهل شهر تبریز بپردازد. بنابراین این پژوهش، از نظر افزایشی به دانش روان‌شناسی می‌افزاید و در زمینه کاربردی نیز اطلاعات ارزشمندی را در اختیار

مشاوران و درمانگرانی که با زوجین کار می‌کنند، می‌گذارند. در راستای این هدف پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این پرسش اساسی است که آیا اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر هیجان بر طلاق عاطفی در زنان متأهل شهر تبریز مؤثر است؟

### روش

طرح پژوهش آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ابتدا از دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل پیش‌آزمون گرفته شد سپس گروه آزمایش در معرض مداخله قرار گرفت و پس‌آزمون از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان متأهل شهر تبریز است که تعداد ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. هر گروه ۱۵ نفر بود.

### ابزار

#### پرسشنامه طلاق عاطفی

پرسشنامه طلاق عاطفی، توسط محمدی، جوکار کمال‌آبادی و گلستانه (۱۳۹۴) طراحی شده است. این مقیاس دارای ۳۶ گوی و دارای ابعاد انتقاد و سرزنش، سکوت و جبهه‌گیری، واکنش عاطفی، آمیزش عاطفی، قدرت و منابع، فقدان و افسردگی و سرخوردگی، زاویه سوم، محدود کردن و مشکلات جنسی هست. هر کدام از ابعاد دارای ۴ سؤال می‌باشند که با یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (هرگز تا همیشه) و هر ماده دارای ارزشی بین ۱ تا ۴ است. با سؤالاتی مانند: (من / همسرم یکدیگر را مقصر اصلی مشکلات زندگی‌مان میدانیم) طلاق عاطفی را می‌سنجد. در پژوهش (محمدی و همکاران، ۱۳۹۵) روایی پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این حوزه تأیید شده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه طلاق عاطفی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ به دست آمد.

### روش اجرا

در پژوهش حاضر، گروه‌های آزمایش و کنترل به صورت تصادفی گمارش شدند و قبل از مداخله‌های تجربی در مورد گروه‌های آزمایش، ابتدا مرحله پیش‌آزمون با تکمیل پرسشنامه‌های ذکر شده توسط افراد دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تبریز که با نظر مشاور خانواده دارای مشکلات زناشویی تشخیص داده شدند، اجرا گردید. پس‌آزمون برای زوجین گروه‌های آزمایشی جلسات زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان جانسون توسط پژوهشگر که آموزش دوره‌های مذکور را به صورت تخصصی دریافت کرده است، در محل مرکز مشاوره انجام پذیرفت در حالی که برای گروه کنترل مداخله‌ای صورت نگرفت. اجرای جلسات مداخله زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان جانسون در ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای و به صورت هفته‌ای دو بار اجرا گردید. پس از انجام مداخلات، پس‌آزمون از دو گروه گرفته شد. در پایان از همکاری مسئولان مراکز مشاوره و آزمودنی‌های پژوهش تقدیر و تشکر به عمل آمد.

سپس داده‌های جمع‌آوری شده مورد تحلیل قرار گرفتند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری مانند میانگین و انحراف معیار و... استفاده شد. همچنین از آمار استنباطی برای پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل واریانس مانند آزمون لوین و شیب رگرسیون و ... لحاظ شد. علاوه بر آن از تحلیل کواریانس تک متغیره برای آزمون فرضیه پژوهش استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS ویرایش ۲۶ استفاده شد. جدول محتوا و ساختار جلسات رویکرد زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان جانسون را نشان می‌دهد.

جدول ۱- محتوا و ساختار جلسات رویکرد زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان جانسون

جلسات	محتوا
۱	آشنایی، برقراری اتحاد درمانی میان زوج و درمانگر و ایجاد فضایی امن برای مطرح شدن مشکلات زوج. همچنین، بررسی انگیزه درمان، اهداف درمانی و چگونگی اجرای درمان.

۲	کشف تعامل‌های مشکل‌دار، ارزیابی مشکل، ردگیری و توصیف چرخه‌های تکرارشونده که موجب ماندگاری آشفتگی زناشویی شده، یافتن موانع دلبستگی و آشنایی زوجها با چرخه‌های منفی تعاملی.
۳	روشن کردن تجربه‌های برجسته مربوط به دلبستگی و پذیرش احساسات تصدیق نشده بنیادی، از راه اعتباربخشی، واگوش و انعکاس هیجان‌های ثانویه، گذار از هیجان‌های ثانویه برای دستیابی به هیجان‌های بنیادی اولی.
۴	روشن کردن پاسخ‌های هیجانی کلیدی: چارچوب دهی دوباره به مشکل از راه توجه به چرخه منفی تعاملی، هیجان‌های بنیادی و نیازهای دلبستگی با استفاده از روش‌های تشدید تجربه هیجانی، واگوش، افزایش گرایش به درگیری و رویارویی هیجانی، افزایش پاسخگویی به همسر به این صورت که دوباره مشکل با توجه به احساسات نهفته و نیازهای دلبستگی شکل داده می‌شود و چرخه‌های تعاملی توسط زوجها شناسایی و پذیرفته می‌شوند.
۵	ابراز هیجان‌ها، افزایش شناسایی نیازهای دلبستگی، پذیرش هیجان‌ها، عمق بخشیدن به درگیری باتجربه هیجانی (گسترش و بازسازی تجربه هیجانی) و یکپارچه‌سازی این عناصر با تعاملات ارتباطی: کمک به زوجها برای افزایش آگاهی، درگیر شدن با هم و پذیرش مالکیت آسیب‌پذیری‌ها، صدمه‌ها و بهار خواب‌های دلبستگی و کمک به طرف مقابل برای شنیدن و پذیرش آن‌ها.
۶	عمق بخشیدن به درگیری هیجانی، ارتقاء روش‌های تعاملی، تمرکز روی خود نه دیگری، تعریف دوباره دلبستگی (گسترده کردن خود در ارتباط با دیگران): ایجاد و افزایش پذیرش نسبت به تجربه پدیدار شونده هر یک از همسرها توسط دیگری و ابراز پاسخ‌های جدید هیجانی، پذیرش نقش خود.
	در رابطه توسط هر یک از همسرها، بیان انتظارات خود از همسر از راه واگوش تجربه هیجانی به همسر و تسهیل پذیرش فرد توسط همسرش.
۷	بازسازی تعامل‌ها در جهت این که هر یک از زوجها پاسخگوتر باشند: تسهیل ابراز نیازها و خواسته‌ها به شیوه جدید، در نتیجه ایجاد ادراکات تازه از یکدیگر و خلق پیوند ایمن، نرم شدن همسر سرزنشگر، ایجاد رویدادهای دلبستگی مدار و آغاز چرخه جدید تعاملی در روابط همسرها.
۸	بازسازی تعامل‌ها، کشف راه‌حل‌های جدید برای مشکلات قدیمی: تسهیل کشف راه‌حل‌های جدید برای مشکلات قدیمی، تعریف دوباره رابطه توسط هر یک از همسرها و ایجاد فضایی امن در روابط همسرها.
۹	تشبیت و تقویت مواضع تازه و چرخه‌های جدید تعاملی، درگیری صمیمانه همسرها با یکدیگر و پذیرش وضعیت‌های جدید تعاملی؛ از راه برجسته کردن چرخه‌های تعاملی مثبت و جدید و مقایسه آن با چرخه ناکارآمد قبلی، افزایش در دسترس بودن، پاسخگو بودن و درگیری هیجانی همسرها نسبت به یکدیگر.
۱۰	ایجاد دلبستگی ایمن، تشبیت و یکپارچه سازی موقعیتهای تعاملی جدید و خاتمه درمان.

## یافته‌ها

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، میانگین (انحراف معیار) نمره طلاق عاطفی برای گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون به ترتیب ۵۸/۱۳ (۷/۰۹) و ۵۷/۴۷ (۸/۲۱) و در پس‌آزمون به ترتیب ۵۰/۰۷ (۷/۰۵) و ۵۷/۲۰ (۸/۴۸) است.

جدول ۲ - میانگین و انحراف معیار طلاق عاطفی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیرها	مرحله	مبتنی بر هیجان (آزمایش)		کنترل	
		SD	M	SD	M
طلاق عاطفی	پیش‌آزمون	۰۹/۷	۴۷/۵۷	۲۱/۸	
	پس‌آزمون	۰۵/۷	۲۰/۵۷	۴۸/۸	

با توجه به طرح پژوهشی حاضر از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا) برای تجزیه نتایج اصلی استفاده شد. در همین راستا ابتدا برای بررسی همگونی واریانس دو گروه در مرحله پس‌آزمون، از آزمون همگونی واریانس‌های لوین استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده در مورد طلاق عاطفی [ $F(1, 28) = 0.157 > 0.05$ ]، به لحاظ آماری معنی‌دار نبود، بنابراین مفروضه همگونی واریانس‌ها تأیید شد. همچنین مفروضه مهم تحلیل کوواریانس یعنی همگونی ضرایب رگرسیون از طریق بررسی اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون هر متغیر وابسته بر پس‌آزمون آن انجام شد که نتایج حاکی از معنادار نبودن میزان  $F$  در سطح  $0.05$  در طلاق عاطفی [ $F(1, 28) = 1.97 > 0.05$ ] بود. علاوه بر این، جهت بررسی پیش‌فرض توزیع نرمال متغیرهای وابسته از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد.

مطابق نتایج این آزمون توزیع نرمال در متغیرها وجود دارد چراکه  $Z$  به دست آمده در سطح  $0.05$  معنی‌دار نیست. از آنجایی که پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس محقق شده است. برای بررسی تأثیر زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان بر نمره کل طلاق عاطفی از تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا) استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳ - نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری نمرات طلاق عاطفی دو گروه با کنترل پیش‌آزمون

متغیر وابسته	منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	سطح معنی‌داری	اندازه تأثیر
طلاق عاطفی	پیش‌آزمون	۸۳/۴۲	۱	۸۳/۴۲	۷۶/۲	۰۰۱/۰	۶۵۳/۰
	گروه	۹۵/۵۲	۱	۹۵/۵۲	۱۲/۵	۰۰۱/۰	۵۲۳/۰
	خطا	۸۲/۲۰	۲۷	۰۳/۶			
	کل	۰۰/۲۳	۳۰	۴۵			

همان‌طوری که در جدول ۳ نشان داده شده است بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ طلاق عاطفی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان با توجه به میانگین طلاق عاطفی گروه آزمایش نسبت به میانگین طلاق عاطفی گروه کنترل، موجب کاهش معنادار طلاق عاطفی در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با  $0.523$  است یعنی  $52\%$  درصد تفاوت‌های فردی در نمرات طلاق عاطفی مربوط به تأثیر زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان است. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید شد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان بر طلاق عاطفی در زنان متأهل شهر تبریز بود. یافته‌ها نشان داد با کنترل پیش‌آزمون، بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ طلاق عاطفی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر،

زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان موجب کاهش معنادار طلاق عاطفی در گروه آزمایش شده است. این یافته با پژوهش‌های اصغری و همکاران (۱۳۹۷)، عسگری و همکاران (۱۳۹۷)، علوی لوانسانی و همکاران (۱۳۹۶)، سلیمانی احمدی و همکاران (۲۰۱۲) همسو و هماهنگ است. در تبیین این فرضیه از پژوهش باید گفت رویکرد مبتنی بر هیجان باعث کاهش طلاق عاطفی در زنان می‌شود به عبارتی می‌توان گفت، رویکرد مبتنی بر هیجان باعث کاهش طلاق عاطفی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. در تبیین نتایج می‌توان گفت زوجینی که مشکلاتی در زندگی دارند، به مراتب ارتباط کمتری در زندگی زناشویی تجربه می‌کنند، آن‌ها نسبت به هم بیگانه می‌شوند و به مراتب از هم فاصله می‌گیرند. کاهش بروز هیجان در زندگی آن‌ها منجر به فاصله از هم و صدمه در دل‌بستگی آن‌ها نسبت به شریک زندگی خود می‌شود. الگوهای ارتباطی آن‌ها کاهش می‌یابد، به مراتب افزایش انتظارات غیرواقع‌بینانه از هم افزایش تعارضات و کاهش رضایتمندی زناشویی را به دنبال داشته و باعث عدم خشنودی در زندگی گردد و نهایتاً منجر به طلاق عاطفی می‌شود. نظر به تأکید رویکرد متمرکز بر هیجان بر اهمیت پیوندهای هیجانی، این رویکرد در مورد برون‌ریزی نیازهای نگفته شده تدابیر ویژه‌ای دارد. لذا زمانی که زوجین علاوه بر تعارض زناشویی به نشانه‌هایی همچون نگرش‌های منفی همچون طلاق عاطفی نیز دچار باشد، مداخلات درمان هیجان‌مدار در هر دو زمینه مفید واقع می‌شود. یکی از نگرانی‌های شدیدی که زوجین آشفته‌ی دارای علائم طلاق عاطفی گزارش می‌دهند این است که عشق در رابطه‌ی آن‌ها از بین رفته است یا حداقل هیجانات مثبت را نسبت به همسرانشان تجربه می‌کنند، در درمان متمرکز بر هیجان برای کمک به زوج‌ها، ضمن آگاهی دادن به آن‌ها مبنی بر اینکه نداشتن احساس عشق، بخش طبیعی طلاق عاطفی است، در روند درمان به آن‌ها کمک می‌شود تا با برآورده کردن نیازهای روان‌شناختی یکدیگر به حمایت، امنیت، مشارکت، دلجویی و صمیمیت جنسی، کارکردهای زوجی خود را بهبود ببخشند. انتظار می‌رود در روند افزایش تجارب مثبت زوجین با یکدیگر، احساسات مثبت نیز به رابطه‌ی آن‌ها برگردد. همچنین امید آن‌ها به داشتن تعاملات مثبت در آینده افزایش یافته و خطرات مثبت گذشته را نیز راحت‌تر به یاد می‌آورند (جانسون، ۲۰۰۸). زن و شوهر اگرچه ممکن است باهم بودن را مانند گروه اجتماعی ادامه دهند، اما جاذبه و اعتماد آن‌ها نسبت به یکدیگر از بین رفته است. طلاق عاطفی به سردی رابطه میان زن و شوهر گفته می‌شود در واقع در این رابطه ضعف ارتباط عاطفی زن و شوهر منجر می‌شود به سردی تمامی روابطی که یک زوج می‌توانند باهم داشته باشند مانند رابطه روحی، جسمی، عاطفی و حتی گفتاری. وجود این مشکل در یک رابطه باعث بی‌مهری و کم شدن انرژی مثبت در خانواده می‌شود زوج‌ها در بیگانگی دنیای یکدیگر گم شده‌اند و فقط برای هم حکم یک همخانه یا یک مصاحب که به او عادت کرده‌اند را دارند. این افراد بافاصله‌ای که از لحاظ روحی و جسمی با یکدیگر دارند خط قرمزهایی را برای همدیگر مشخص کرده‌اند و هرکدام در خلوت خود دیگری را متهم می‌کند. هیچ آمار دقیقی از میزان وجود طلاق عاطفی در دست نیست ولی می‌توان به جرأت گفت آمار طلاق عاطفی در کشور ما از طلاق قانونی بیشتر است (اشرفی، ۱۳۹۲). از آنجاکه طلاق عاطفی معمولاً از شکایت و گله گذاری زوج‌ها نسبت به هم شروع می‌شود. انتظاراتی که گفته می‌شود ولی برآورده نمی‌شود در واقع نیازهای دو طرف از یکدیگر تأمین نمی‌شود و از سویی رویکردهای مبتنی بر هیجان راه‌حلی برای کاهش اختلافات زناشویی و بهبود روابط زوجین می‌شود و همسو با پژوهش اصغری و همکاران (۱۳۹۷)، می‌توان گفت رویکرد مبتنی بر هیجان باعث کاهش طلاق عاطفی در زنان می‌شود.

بدون شک هر پژوهشی با محدودیت‌هایی روبرو است که این محدودیت‌ها روی نتایج اثر منفی دارند به همین دلیل توجه به این محدودیت‌ها به پژوهشگران دیگر کمک کند تا با شناخت دقیق‌تری کار خود را انجام دهند و تحقیق حاضر نیز با محدودیت‌های روبرو بوده که به آن‌ها اشاره می‌شود: محدود بودن جامعه‌ی آماری به زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ی شهر تبریز امکان تعمیم نتایج به سایر مناطق را با محدودیت مواجه می‌کند. توجه به اینکه نمونه موردپژوهش در مطالعه حاضر، زنان متأهل دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و روانشناسی شهر تبریز بودند، لذا تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر باید با احتیاط صورت گیرد. به دلیل اینکه شیوه ارزیابی به صورت پرسشنامه‌ای انجام شد، محدودیت‌هایی در استفاده از افراد بی‌سواد در پژوهش به وجود آمد به این دلیل نمی‌توان نتایج را به همه اقشار تعمیم داد.

پیشنهاد می‌شود اثرات مثبت دیگر رویکرد مبتنی بر هیجان در زندگی زنان متأهل در کاهش طلاق عاطفی مورد شناسایی قرار گیرند. با توجه به اثربخشی رویکرد درمانی مبتنی بر هیجان بر طلاق عاطفی پیشنهاد می‌شود این روش‌های درمانی به مشاوران و متخصصانی که در زمینه‌ی خانواده و ازدواج مشغول به فعالیت هستند آموزش داده شود.

#### منابع

- اشرفی، فریفته. (۱۳۹۲). بررسی جامعه‌شناختی طلاق عاطفی (مطالعه موردی منطقه ۶ تهران). پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم و تحقیقات تهران.
- جانسون، سوزان (۲۰۰۴). زوج‌درمانی هیجان مدار، درمان گام‌به‌گام جراحتهای عاطفی. ترجمه حسینی، بیتا، ۱۳۹۳؛ چاپ دوم، تهران: انتشارات جنگل.
- صالحی، سمیرا (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین هماهنگی کار- خانواده، هوش هیجانی و ادراک همسر با رضایت زناشویی در افراد دارای مشاغل آزاد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- عسگری، فرهاد؛ عیسی پو هفت‌خانی، خدیجه و قاسمی جونبه، رضا (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زنان متقاضی طلاق. فصلنامه مددکاری اجتماعی ۷، (۱)، ۲۱-۱۴.
- علوی لواسانی، اکرم السادات و احمدی طهور سلطانی، محسن (۱۳۹۶). همبستگی بدرفتاری در کودکی با طلاق عاطفی: نقش واسطه‌ای سبک‌های دلبستگی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان. نشریه مدیریت ارتقای سلامت، ۷ (۲)، ۴۹-۵۷.
- هرمزی، مریم (۱۳۹۵). مقایسه رضایت زناشویی، طلاق عاطفی و تعهد مذهبی در میان پرستاران و کارمندان بیمارستان نفت شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- Aneesa, A., Najma, I. M., & Noreen, A. K. (2013). Family communication and family system as the predictors of family satisfaction in adolescents. *Journal of Psychology*; 10(6): 258- 264.
- Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dalglish, T. L., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2016). Changes in relationship-specific attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(2), 231-245.
- Cuperman, O. S. Lckes, T. (2009). The effect of religiousness on marital satisfaction: testing the mediator role marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship. *Contemporary Family Therapy*, 27, 1, 123-136.
- Denton, W. H., Wittenborn, A. K., & Golden, R. N. (2012). Augmenting antidepressant medication treatment of depressed women with emotionally focused therapy for couples: A randomized pilot study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38 (s1), 23-38.
- Johnson, S. (2011). *Hold Me Tight: Your Guide to the Most Successful Approach to Building Loving Relationships*. Piatkus Books.
- Johnson, S. M., & Greenman, P. S. (2006). The path of Secure Bond: emotionally focused therapy. *Journal of Clinical Psychology: IN Session*, 62(5), 597-609.
- Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A meditational analysis. *Behavior Modification* 34(2), 145-63.
- McKinnon, J. M., & Greenberg, L. S. (2017). Vulnerable emotional expression in emotion focused couples therapy: Relating interactional processes to outcome. *Journal of marital and family therapy*, 43(2), ۱۹۸-۲۱۲.
- Tie, S., & Poulsen, S. (2013). Emotionally focused couple therapy with couples facing terminal illness. *Contemporary Family Therapy*, 35(3), 557-567.
- Tie, S., & Poulsen, S. (2013). Emotionally focused couple therapy with couples facing terminal illness. *Contemporary Family Therapy*, 35(3), 557-567.
- Wiebe, S. A., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Dalglish, T. L., & Tasca, G. A. (2017). Predicting follow up outcomes in emotionally focused couple therapy: The role of change in trust, relationship specific attachment, and emotional engagement. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 213-226.

Wiebe, S. A., Johnson, S.M., Burgess Moser, M., Dagleish, T. L., Tasca, G. A. (2016). Predicting Follow-up Outcomes in Emotionally Focused Couples Therapy: The Role of Change in Trust, Relationship-Specific Attachment, and Emotional Engagement. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 213-226.