

# Determining the Effectiveness of an Educational Program Based on Emotional Divorce on Reducing Marital Conflicts of Couples Referring to Counseling Centers

Ahmadi B<sup>1</sup>, \*Karimi K<sup>2</sup>, Moradi O<sup>3</sup>, Ahmadiyan H<sup>4</sup>

## Author Address

1. PhD Student, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran;
  2. Assistant Professor, Department of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran;
  3. Assistant Professor, Counseling Department, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran;
  4. Assistant Professor, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
- \*Corresponding Author Email: [g.karimi@iau-mahabad.ac.ir](mailto:g.karimi@iau-mahabad.ac.ir)

Received: 2022 January 23; Accepted: 2022 February 28

## Abstract

**Background & Objectives:** The family, as the first institution of society and the oldest natural nucleus, has existed in all human societies since the beginning of history, and human beings have not been able to find a replacement for it. This issue shows the constant presence of this social institution and its necessity. Marriage is the basis of family formation, and the opposite end is divorce. Divorce leads to personal, family, and social breakdown and negatively affects women more than men. Marital conflict is a continuous and significant disagreement between two spouses reported by at least one of them, and its continuation can cause problems in married life. Therefore, the present study was conducted to determine the effectiveness of an educational program based on emotional divorce in reducing marital conflict between couples referring to counseling centers.

**Methods:** The method of the present study was quasi-experimental with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population included all couples referred to counseling centers to receive counseling services in Tehran City, Iran, in 2019–2020. Among the eligible volunteers, 40 were selected and randomly placed in two groups of 20 experimental and control. The inclusion criteria were as follows: women applying for divorce with a file centered on marital conflict, volunteering to participate in the research, having a job, having at least three years of marriage, having a child, being literate in reading and writing, not suffering from psychological disorders and chronic physical diseases, and not participating in other counseling and therapy groups at the same time. The exclusion criteria were the absence of more than two sessions in the treatment protocol and the unwillingness to continue cooperation in training sessions. The experimental group received 10 sessions of a 1.5-hour training program based on emotional divorce, but no intervention was provided for the control group. Data were obtained using the Couples Conflict Questionnaire (Sanai Zaker, 2000) before and after the implementation of the educational program based on emotional divorce. The data were analyzed using descriptive statistics methods, including frequency, percentage, mean, and standard deviation, and inferential statistics, including t test of two independent samples to compare the age of two groups and multivariate analysis of covariance and univariate analysis of covariance in SPSS version 23. The significance level of the tests was 0.05.

**Results:** The results showed that the educational program based on emotional divorce was effective in reducing the components of marital conflicts, including reduction of cooperation ( $p < 0.001$ ), reduction of sexual relations ( $p < 0.001$ ), emotional reactions ( $p < 0.001$ ), getting children's support ( $p < 0.001$ ), individual relationship with relatives ( $p < 0.001$ ), family relationship with spouse's relatives and friends ( $p < 0.001$ ), and separating financial affairs from each other ( $p < 0.001$ ) in couples of the experimental group referring to counseling centers. According to the Eta square, 31%, 31.3%, 28.6%, 39.9%, 34.1%, 35%, and 43.8% of the changes in the components of cooperation reduction, sexual relationship reduction, emotional reactions, getting children's support, individual relationship with relatives, family relationship with spouse's relatives and friends, and separation of financial affairs from each other, respectively resulted from subjects' participation in the educational program based on emotional divorce.

**Conclusion:** According to the findings, using an emotional divorce program as an effective intervention effectively reduces marital conflict. Therefore, this program can empower couples who refer to counseling centers to reduce marital conflicts.

**Keywords:** Educational program, Emotional divorce, Marital conflicts.

## تعیین اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره

بهناز احمدی<sup>۱</sup>، \*کیومرث کریمی<sup>۲</sup>، امید مرادی<sup>۳</sup>، حمزه احمدیان<sup>۴</sup>

### توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران؛

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران؛

۳. استادیار، گروه مشاوره، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران؛

۴. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

\*ارایانه نویسنده مسئول: [g.karimi@iau-mahabad.ac.ir](mailto:g.karimi@iau-mahabad.ac.ir)

تاریخ دریافت: ۳ بهمن ۱۴۰۰؛ تاریخ پذیرش: ۹ اسفند ۱۴۰۰

### چکیده

**زمینه و هدف:** تعارض زناشویی نوعی نبود توافق مداوم و معنادار بین دو همسر است که حداقل توسط یکی از آن‌ها گزارش می‌شود و ادامه آن می‌تواند موجب بروز مشکلاتی در زندگی زناشویی شود؛ بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره انجام شد.

**روش بررسی:** روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری را همه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره به‌منظور دریافت خدمات مشاوره در شهر تهران در سال ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند. چهل نفر داوطلب که در پرسش‌نامه تعارض زناشویی نمره ۱۲۶ و بیشتر کسب کردند، به‌صورت هدفمند و براساس ملاک‌های ورود و خروج پژوهش انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه بیست‌نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش ده جلسه یک‌و‌نیم‌ساعته برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی را دریافت کرد؛ اما برای گروه گواه هیچ مداخله‌ای ارائه نشد. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه تعارضات زوجین (ثنایی ذاکر، ۱۳۷۹) قبل و بعد از اجرای برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی صورت گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تی دو نمونه مستقل و آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ بود.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد، برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی بر کاهش مؤلفه‌های تعارضات زناشویی شامل کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، واکنش‌های هیجانی، جلب حمایت فرزندان، رابطه فردی با خویشاوندان خود، رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جداکردن امور مالی از یکدیگر در زوجین گروه آزمایش مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره مؤثر بود ( $p < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** براساس نتایج پژوهش، برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی بر کاهش تعارضات زناشویی شامل کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، واکنش‌های هیجانی، جلب حمایت فرزندان، رابطه فردی با خویشاوندان خود، رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جداکردن امور مالی از یکدیگر در زوجین گروه آزمایش مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره مؤثر بود ( $p < 0/001$ ).

**کلیدواژه‌ها:** برنامه آموزشی، طلاق عاطفی، تعارضات زناشویی.

بهبود می‌بخشد (۸). زوجین در شرایط وجود تعارض به مدت طولانی معمولاً از لحاظ عاطفی و روانی و جسمانی احساس خستگی می‌کنند و در پی آن احساسات منفی غالب خواهد شد. به تدریج احساسات عاشقانه کاهش می‌یابد و در نهایت منجر به فرسودگی می‌شود (۹). در مطالعه‌ای رازقی و همکاران نشان دادند، بین رضایت جنسی با تعارضات زناشویی رابطه منفی و معناداری وجود دارد و توجه به داشتن رضایت جنسی در رابطه زناشویی در مداخله‌های درمانی و آموزش‌های خانواده، ضروری به نظر می‌رسد (۱۰). در پژوهش حقانی و همکاران مشخص شد، بسته زوج درمانی تلفیقی سیستمی-هیجان‌مدار و بسته زوج درمانی یکپارچه سبب کاهش پرخاشگری و ترس از خیانت زناشویی در زوج‌های با تجربه روابط فرازناشویی می‌شود؛ اما بسته زوج درمانی تلفیقی سیستمی-هیجان‌مدار در کاهش پرخاشگری و ترس از خیانت زناشویی این زوجین موفق‌تر از بسته زوج درمانی یکپارچه عمل می‌کند (۱۱). در واقع تعارضات زناشویی، تهدیدهایی جدی برای زندگی زناشویی به‌شمار می‌روند که ثبات ازدواج را به چالش می‌کشند و سبب بروز پیامدهای منفی روانی، جسمانی، اجتماعی و اقتصادی می‌شوند (۵).

طلاق عاطفی یکی از پدیده‌هایی است که در پژوهش‌های علمی کمتر مدنظر قرار گرفته و در مجموع پژوهش‌های کمی درباره آن انجام شده است. طلاق عاطفی را به‌عنوان نخستین مرحله در فرایند طلاق تصور می‌کنند و آن را نشان‌دهنده روابط رو به زوال می‌دانند که نوعی بیگانگی جایگزین آن می‌شود (۱۲)؛ بنابراین، با توجه به پیشینه پژوهش، موضوعی که در این پژوهش به آن پرداخته شد، ابتدا تدوین بسته آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی و سپس اجرای آن بر زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بود.

روند روبه‌رشد تعارضات زناشویی در بین زوجین و نیز پیامدهای زیان‌بار آن مانند آسیب به نهاد خانواده و افزایش هزینه‌های فردی و اجتماعی ناشی از این آسیب‌ها می‌تواند بار سنگینی برای جامعه به‌همراه آورد؛ بنابراین، با توجه به نقش اساسی خانواده و کارکرد آن در اجتماع و وجود روابط حسنه و پایدار برای بقای نسل، وجود تعارضات زناشویی زوجین باعث بروز مشکلات زیادی در ساختار خانواده و به‌تبع آن در جامعه می‌شود و چالش‌ها می‌تواند افزایش احتمال طلاق و بروز بیماری‌های زمینه‌ساز افسردگی را برای خانواده و نیز برای جامعه به‌دنبال داشته باشد؛ از این‌رو کاهش این تعارضات ضروری و مهم به‌نظر می‌رسد؛ پس با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی مشابه با عنوان این تحقیق در داخل و خارج از کشور انجام نشده است، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین بود.

## ۲ روش بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره به‌منظور دریافت خدمات مشاوره

خانواده به‌عنوان اولین واحد اجتماعی و جامعه‌پذیری، در همه جوامع انسانی از ابتدای تاریخ وجود داشته و بشر تا به حال نتوانسته است برای آن جایگزین مناسبی پیدا کند. این موضوع ضرورت زیربنایی این نهاد اجتماعی را بیشتر نشان می‌دهد. ازدواج<sup>۱</sup> پایه و اساس شکل‌گیری خانواده و نقطه مقابل آن طلاق<sup>۲</sup> است. طلاق سبب گسیختگی فردی و خانوادگی و اجتماعی می‌شود و برای زنان در مقایسه با مردان اثرات منفی بیشتری به‌همراه دارد (۱). یکی از عوامل مؤثر در تجربه رضایتمندی از روابط زناشویی، وجود یا نبود تعارضات زناشویی<sup>۳</sup> است. تعارضات زناشویی ناشی از ناهماهنگی زوجین در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، تفاوت در درخواست‌ها و رفتارهای غیرمسئولانه در قبال روابط زناشویی و ازدواج است (۲). همچنین تعارضات زناشویی ناشی از واکنش زوجین به مسئله تفاوت‌های فردی است و زمانی که شدت آن باعث ایجاد احساس خشم، خصومت، کینه، نفرت و سوءرفتار کلامی و فیزیکی در روابط شود، حالتی غیرطبیعی محسوب می‌شود (۳). در حال حاضر در بافت خانواده پدیده تعارضات زناشویی از آسیب‌های بسیار مهم زندگی زناشویی به‌شمار می‌آید. زمانی که یکی از زوجین احساس نبود تساوی کند یا در دریافت دستاورد، نبود تعادل را تجربه کند، سبب بروز تعارض می‌شود (۴). این تعارضات با دامنه وسیعی از پیامدهای جسمی و روانی و اجتماعی مانند افزایش احتمال طلاق و بروز افسردگی در هریک از زوجین بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد و کارکرد نهاد خانواده را تضعیف می‌کند. برای رویارویی با این پدیده لازم است به بررسی ریشه‌های آن پرداخته شود (۵). اگر این تعارضات کاهش نیابد می‌توان آثار سوء آن را در تمامی زمینه‌های زندگی مشاهده کرد. پژوهش‌ها حاکی از تأثیر مداخلات درمانی بر تعارضات زناشویی است (۸-۶).

خزایی و همکاران در مطالعه‌ای با بررسی اثربخشی زوج‌درمانی بومی‌سازی شده مبتنی بر واقعیت‌درمانی<sup>۴</sup> بر تعارضات زناشویی به این نتیجه رسیدند که بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و نیز پیش‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد که بیانگر اثربخشی آموزش مبتنی بر واقعیت‌درمانی در بهبود تعارضات زناشویی زوجین است (۹). ذال و همکاران نشان دادند، آموزش شفقت به خود<sup>۵</sup> به‌منزله رویکردی کارآمد و مداخله‌ای متمرکز بر خودپذیری، بیشتر از آموزش بخشایش می‌تواند در کاهش تعارضات زناشویی زنان زخم‌خورده از خیانت که مایل به بهبود روابط با همسر خود هستند، تأثیرگذار باشد (۶). در این زمینه برقراری ارتباط مؤثر<sup>۶</sup> از مهارت‌های اصلی زندگی به‌شمار می‌رود و کمبود این مهارت‌ها تعارضات زناشویی را افزایش می‌دهد و منجر به خشونت‌های بین زوجین می‌شود (۸). حاجی‌نیا اسبو و همکاران دریافتند، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد<sup>۷</sup> می‌تواند اضطراب ناشی از تعارضات زناشویی را به‌طور معناداری کاهش دهد (۷). غضنفری و همکاران به این نتیجه رسیدند که مداخله‌های زوج‌درمانی هیجان‌مدار و مبتنی بر نظریه انتخاب، روابط زوجین دارای تعارضات زناشویی را

۵. Self-Compassion Training  
۶. Effective relationship  
۷. Acceptance and Commitment Therapy

۱. Marriage  
۲. Divorce  
۳. Marital conflicts  
۴. Reality Therapy

در شهر تهران در سال ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند. در روش‌های آزمایشی حداقل پانزده نفر برای هر گروه توصیه شده است (۱۳)؛ از این رو از بین داوطلبان واجد شرایط (کسب نمره ۱۲۶ و بیشتر از آن در پرسش‌نامه تعارضات زناشویی)، چهل نفر وارد مطالعه شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه بیست نفر) قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش، آموزش برنامه آموزشی طلاق عاطفی را دریافت کرد و برای گروه گواه هیچ مداخله‌ای ارائه نشد. ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها به پژوهش عبارت بود از: زنان متقاضی طلاق دارای پرونده با محوریت تعارضات زناشویی؛ داوطلب شرکت در پژوهش؛ شاغل بودن؛ گذشتن حداقل سه سال از ازدواج؛ داشتن فرزند؛ داشتن سواد خواندن و نوشتن؛ مبتلانی بودن به اختلالات روان‌شناختی و

بیماری‌های مزمن جسمانی؛ شرکت نکردن هم‌زمان در سایر گروه‌های مشاوره‌ای و درمانی. ملاک‌های خروج، غیبت بیش از دو جلسه در پروتکل درمانی و مایل نبودن به ادامه همکاری در جلسات آموزشی بود. در آخر این اطمینان به افراد داده شد که تمامی اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ همچنین به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد. با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش و کسب اجازه از زوجین شرکت‌کننده در پژوهش، رضایت آن‌ها برای شرکت در پژوهش اخذ شد. در این پژوهش به‌منظور گردآوری داده‌ها، ابزار و جلسات آموزشی زیر به‌کار رفت.

#### جدول ۱. پروتکل جلسات آموزش برنامه مبتنی بر طلاق عاطفی بر کاهش تعارضات زناشویی

جلسه اول: معارفه، اجرای پیش‌آزمون، معرفی و ایجاد رابطه حسنه و خوشامدگویی، توضیح کلی راجع به اهداف درمان، بیان مقررات و اصول جلسات، توصیف پیامدهای مکرر تعاملات مسبب آشفتگی در زوجین.
جلسه دوم: مدیریت هیجان (بحث درباره تفاوت واکنش هیجانی با عقلانی) در برابر تعارضات زناشویی، مدیریت‌کردن هیجان‌ها در مواقع مشاجره و اضطراب با فونونی مثل گوش دادن فعال، فکرکردن به پیامدهای رفتارها، پذیرفتن تفاوت‌ها با همسر و خانواده همسر و ارتباط برقرارکردن با آن‌ها بدون واکنش‌های هیجانی.
جلسه سوم: مثلث‌سازی و فاصله عاطفی از همسر و خانواده به‌عنوان مقدمه طلاق عاطفی، توضیح به زوج‌ها درباره چرایی و چگونگی ساختن روابط مثلی، چطور اضطراب و تعارض باعث فرارکردن از یک رابطه و چسبیدن به یک رابطه دیگر می‌شود، روابط مثلی چطور باعث ایجاد فاصله عاطفی ما از همسرمان می‌شوند.
جلسه چهارم: مثلث‌زدایی و کم‌کردن فاصله عاطفی، آموزش درباره تفاوت مثلث‌سازی‌های بی‌فایده به‌وجودآمده برای دلسوزی و جلب طرفدار با مثلث‌سازی با شخص بی‌طرفی مثل درمانگر برای حل مشکلات، مثلث‌زدایی با خانواده‌های مبدأ و همسر از طریق دوباره ارتباط برقرارکردن با آن‌ها ولی بدون واکنش هیجانی.
جلسه پنجم: مقصربایی، بازشناسی و بازتعریف تعارضات، آموزش به زوج‌ها درباره ویژگی‌های رابطه بلوغ‌یافته و نقش مسئولیت‌پذیری در رابطه و علیت حلقوی نقش خود فرد در تعاملات، کمک به اعضا برای مشاهده فرایند رابطه و مسئولیت و نقش خود در رابطه با دیگران.
جلسه ششم: تمرین برای افزایش مسئولیت‌پذیری و تلاش برای تغییر دادن خود به‌جای دیگران، کم‌کردن سرزنش و انتقاد و نحوه درست بیان احساسات و باورهای شخصی، فکرکردن به پیامد رفتارهای خود و پذیرفتن مسئولیت آن‌ها، گوش دادن به نظرات دیگران بدون واکنش نشان دادن.
جلسه هفتم: تشدید تجربه هیجانی، ابراز هیجانی، افزایش پذیرش پاسخ‌گویی، تأکید بر روابط بین‌فردی، شناسایی نیازهای دلبستگی، بررسی خود اصیل و کاذب و تمایز میان آن‌ها، آموزش به افراد برای تمیز خود از دیگران، رسیدن به هویت شخصی و موقعیت من، رسم شجره‌نگار خانوادگی، آشناسدن زوجین با الگوهای تکراری منتقل شده به آنان از نسل‌های گذشته.
جلسه هشتم: تأکید بر اهمیت بیان درخواست‌ها و نیازها، شناسایی افکار غیرمنطقی هریک از زوجین، قاب‌گیری مجدد و آموزش روابط شخص با شخص به زوجین، تمرین گوش دادن به یکدیگر، بحث و گفت‌وگو درباره مسائل مربوط به چگونگی پذیرش دیگران و درعین‌حال ارائه عقاید خود در تصمیم‌گیری‌ها.
جلسه نهم: تشویق زوجین به گوش دادن فعال، انعکاس احساسات از سوی همسر، ایجاد همدلی/شنیدن و درک اهمیت رویداد آسیب‌رسان مطرح شده از سوی همسر، آغاز بازسازی تعاملات، بررسی فرافکنی‌های خانوادگی در روابط زوجین، مثلث‌زدایی بین فرد و خانواده و اجتناب از ایجاد مثلث‌های معیوب.
جلسه دهم: تسهیل بروز راه‌حل‌های جدید برای مشکلات قدیمی، بازتعریف رابطه، پرورش جوی امن و خلق اعتماد، شناسایی و حمایت از الگوهای تعاملی سالم، جمع‌بندی نهایی، اجرای پس‌آزمون.

دوستان؛ جداکردن امور مالی از یکدیگر. حداقل نمره پرسش‌نامه ۴۲ و حداکثر نمره آن ۲۱۰ است (۱۴). برای تعیین روایی محتوا و صورتی پرسش‌نامه، این مقیاس روی گروه ۱۱۱ نفری متشکل از ۵۳ مرد و ۵۸ زن مراجعه‌کننده به مراجع قضایی و مراکز مشاوره برای رفع تعارضات زناشویی و نیز بر یک گروه گواه ۱۰۸ نفری از زوج‌های عادی متشکل از ۵۳ مرد و ۵۵ زن اجرا شد. مقایسه میانگین دو گروه سازگار و ناسازگار در مردان و زنان و در ابعاد مختلف تعارضات زناشویی تفاوت معناداری را نشان داد که می‌تواند دال بر قدرت تمیز آزمون در تشخیص

پرسش‌نامه تعارضات زناشویی<sup>۱</sup> (ثنایی ذاکر، ۱۳۷۹): این پرسش‌نامه حاوی ۴۲ سؤال است که با هدف اندازه‌گیری تعارضات زناشویی تدوین شده است. پاسخ‌های آزمودنی در مقیاس پنج‌درجه‌ای طیف لیکرت از همیشه=۵ تا هرگز=۱ تنظیم شده است که هفت بُعد یا زمینه تعارضات زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند. این ابعاد عبارت است از: کاهش همکاری؛ کاهش رابطه جنسی؛ افزایش واکنش‌های هیجانی؛ افزایش جلب حمایت فرزند؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود؛ کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و

<sup>۱</sup>. Couples Conflict Questionnaire

زوج‌های متعارض و نامتعارض باشد. پایایی پرسش‌نامه از طریق روش آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۵۳ و برای خرده‌مقیاس‌های کاهش همکاری ۰/۳۰، کاهش رابطه جنسی ۰/۵۰، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۳، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۶۰، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۴، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۶۴ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۵۱ گزارش شد (۱۴). حیدری و همکاران در نمونه‌ای ۳۸ نفری مراجعه‌کننده به خدمات مراکز مشاوره، ضریب آلفای کرونباخ را برای کل پرسش‌نامه ۰/۶۶ و ضریب پایایی خرده‌مقیاس‌ها را از ۰/۵۶ تا ۰/۸۱ با بدست آوردند (۱۵).

– برنامه آموزشی طلاق عاطفی: در پژوهش حاضر برنامه آموزشی طلاق عاطفی به‌شکلی اجرا شد که آزمودنی‌های گروه آزمایش در هر هفته دو جلسه درمانی یک‌و نیم‌ساعته داشتند. هم‌زمان هر دو گروه آزمایش و گواه به پرسش‌نامه تعارضات زناشویی (۱۴) پاسخ دادند و گروه آزمایش برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی را دریافت کرد. برای گروه گواه هیچ روش درمانی ارائه نشد. برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی، براساس رویکرد زوج‌درمانی تلفیقی سیستمی بوئن (۱۶) و الگوی تنظیم هیجان گراس و تامپسون (۱۷) و بسته آموزشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار حسینی (۱۸)، توسط پژوهشگر با نظارت و راهنمایی افراد متخصص تدوین شد. روایی محتوایی آن توسط متخصصان حوزه روان‌شناسی به‌تأیید رسید و پنج نفر از متخصصان روان‌شناسی دانشگاه آزاد واحد مهاباد و سندج با مدرک دکتری تخصصی روان‌شناسی و مشاوره و سابقه کار حداقل ده سال در مراکز مشاوره آن را تأیید کردند.

شیوه ارائه مطالب در این برنامه به‌صورت مشارکتی بود. رئوس و

محتوای اصلی هر جلسه توسط درمانگر ارائه شد و آن‌گاه افراد گروه آزمایش فعالانه وارد بحث شدند. فرایند هر جلسه شامل مرور مباحث قبلی، آموزش مستقیم به‌صورت سخنرانی، بحث گروهی، بارش فکری، انجام تکالیف و ایفای نقش بود. خلاصه محتوای جلسات آموزش مبتنی بر طلاق عاطفی و فعالیت‌های انجام‌شده در گروه آزمایش در جدول ۱ ارائه شده است.

داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل آزمون تی دو نمونه مستقل برای مقایسه سن دو گروه و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ تجزیه و تحلیل شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ بود.

### ۳ یافته‌ها

یافته‌های به‌دست‌آمده در دو بخش توصیفی و استنباطی ارائه شدند. براساس اطلاعات جمعیت‌شناختی، در گروه آزمایش ۳ نفر (۱۵ درصد) دارای مدرک دیپلم و فوق‌دیپلم، ۱۳ نفر (۶۵ درصد) دارای مدرک کارشناسی، ۴ نفر (۲۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و در گروه گواه ۲ نفر (۱۰ درصد) دارای مدرک دیپلم و فوق‌دیپلم، ۱۵ نفر (۷۵ درصد) دارای مدرک کارشناسی، ۳ نفر (۱۵ درصد) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد بودند. میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش ۳۵±۴/۱۷ سال و میانگین و انحراف معیار سن گروه گواه ۳۴±۳/۷۲ سال به‌دست آمد. نتایج آزمون تی مستقل نشان داد، از لحاظ سن بین گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود نداشت ( $p=0/085$ ). در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی به‌همراه نتایج تحلیل کوواریانس آورده شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیر تعارضات زناشویی و خرده‌مقیاس‌های آن در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌تفکیک دو گروه آزمایش و گواه به‌همراه نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسه پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدار f	مقدار p
کاهش همکاری	آزمایش	۲۰/۴۲	۳/۲۸	۱۸/۹۸	۳/۱۸	۱۳/۸۹	< ۰/۰۰۱
	گواه	۱۹/۹۲	۳/۸۵	۱۹/۴۰	۳/۸۴		
کاهش رابطه جنسی	آزمایش	۲۳/۵۲	۳/۵۱	۲۱/۹۴	۳/۴۰	۱۴/۱۰	< ۰/۰۰۱
	گواه	۲۲/۴۰	۳/۲۵	۲۱/۸۱	۳/۰۰		
واکنش‌های هیجانی	آزمایش	۱۵/۹۶	۲/۷۲	۱۴/۵۹	۳/۱۳	۱۲/۴۲	< ۰/۰۰۱
	گواه	۱۶/۶۱	۲/۴۱	۱۶/۳۳	۲/۵۵		
جلب حمایت فرزندان	آزمایش	۱۸/۵۴	۲/۶۴	۱۷/۴۱	۲/۶۱	۲۰/۵۶	< ۰/۰۰۱
	گواه	۱۷/۹۳	۲/۸۳	۱۷/۳۰	۲/۸۲		
رابطه فردی با خویشاوندان خود	آزمایش	۲۰/۱۷	۲/۹۰	۱۸/۶۵	۲/۷۸	۱۶/۰۰	< ۰/۰۰۱
	گواه	۲۰/۵۳	۳/۲۷	۲۰/۳۹	۳/۷۱		
رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر	آزمایش	۱۷/۶۷	۳/۰۹	۱۶/۲۵	۲/۹۹	۱۶/۷۱	< ۰/۰۰۱
	گواه	۱۶/۹۴	۳/۳۰	۱۶/۴۵	۳/۰۱		
جدا کردن امور مالی از یکدیگر	آزمایش	۱۳/۴۰	۳/۲۱	۱۰/۶۰	۲/۴۰	۲۴/۱۷	< ۰/۰۰۱
	گواه	۱۳/۱۴	۴/۷۲	۱۳/۳۸	۳/۸۷		

در جدول ۲ میانگین نمره‌های کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، واکنش‌های هیجانی، جلب حمایت فرزندان، رابطه فردی با خویشاوندان خود، رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر پیش از مداخله و پس از مداخله گزارش

شده است. ابتدا نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون آماری کولموگوروف-اسمیرنوف بررسی و تأیید شد ( $p > 0/05$ ). نتایج آزمون باکس نیز مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس-کواریانس را نشان داد ( $p > 0/05$ ). همچنین آزمون کرویت بارتلت حاکی از وجود همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته بود. مفروضه همگنی واریانس‌ها در متغیرهای پژوهش با استفاده از آزمون لون تأیید شد ( $p > 0/05$ ); بنابراین تمام مفروضه‌های آزمون آماری تحلیل کواریانس چندمتغیری (مانکوا) برقرار بود و امکان استفاده از این آزمون برای تحلیل داده‌ها وجود داشت. باتوجه به نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری ملاحظه شد که گروه آزمایش با گروه گواه حداقل در یکی از ابعاد تعارضات زناشویی تفاوت معناداری داشت ( $p < 0/001$ ). به‌منظور پی‌بردن به اینکه تفاوت در کدام‌یک از متغیرها وجود داشت، از آزمون آماری تحلیل کواریانس تک‌متغیری استفاده شد. براساس یافته‌ها در جدول ۲، با در نظر گرفتن نمره‌های پیش‌آزمون به‌عنوان متغیرهای هم‌پراش و با حذف اثر پیش‌آزمون، تفاوت نمرات بین متغیرهای مذکور در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در گروه آزمایش با گروه گواه در مرحله پس‌آزمون معنادار بود ( $p < 0/001$ ). در واقع برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی سبب کاهش تعارضات زناشویی در افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شد. باتوجه به مجذور اتا می‌توان بیان کرد که به‌ترتیب ۳۱، ۳۱/۳، ۲۸/۶، ۳۹/۹، ۳۴/۱، ۳۵ و ۴۳/۸ درصد از تغییرات هریک از مؤلفه‌های کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، واکنش‌های هیجانی، جلب حمایت فرزندان، رابطه فردی با خویشاوندان خود، رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جداکردن امور مالی از یکدیگر از شرکت آزمودنی‌ها در برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی ناشی شده است.

#### ۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد، برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی سبب کاهش تعارضات زناشویی در زوجین شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های ذال و همکاران در خصوص اثربخشی آموزش شفقت به خود بر بهبود تعارضات زناشویی (۶)، حاجی‌نیا اسبو و همکاران مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تعارضات زناشویی (۷)، غضنفری و همکاران در خصوص اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و مبتنی بر نظریه انتخاب بر بهبود روابط زوجین دارای تعارض زناشویی (۸)، خزائی و همکاران مبنی بر اثربخشی واقعیت‌درمانی بر کاهش تعارضات زناشویی (۹) و رازقی و همکاران در خصوص تأثیر رضایت جنسی بر کاهش تعارضات زناشویی (۱۰) همسوست.

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان اظهار کرد، زوجینی که در بُعد بین‌فردی می‌توانند روابط صمیمانه و عمیقی با دیگران برقرار سازند و در عین حال استقلال خود را حفظ کنند، زندگی این افراد توسط خودشان اداره می‌شود، نه توسط هیجانان یا اشخاص دیگر (۱۷). زوجینی که تعارضات زناشویی را تجربه کردند و در جلسات پروتکل آموزشی شرکت داشتند، دانش خود را در ارتباط ماهیت هیجانان و

انواع هیجانان خوشایند و ناخوشایند ابراز شده گسترش دادند و یاد گرفتند که هرکدام از این هیجانان دارای کارکردی مفید است و مهم‌تر از همه یاد گرفتند که در مواجهه با این هیجانان چگونه رفتار کنند. در طلاق عاطفی احساس بیگانگی میان زوجین حاکم می‌شود. در این حالت زن و شوهر اگرچه ممکن است باهم بودن را ادامه دهند، جاذبه و اعتماد آن‌ها به یکدیگر از بین رفته است؛ اما زوجین با شرکت در جلسات آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی از اثرات منفی بیان‌نکردن هیجانان (ناگویی خُلقی) و شناسایی صحیح هیجان‌ها از چهره دیگران که لازمه برقراری روابط بین‌فردی است، آگاه می‌شوند و سطوح بالاتری از همدلی را با همسرانشان نشان می‌دهند؛ این امر به آنان در جهت حل تعارضاتشان یاری می‌رساند (۱۹). زوجین شرکت‌کننده از وجود هیجانان مثبت و منفی خویش آگاهی ندارند و هنگام قرارگرفتن در موقعیت‌های زندگی نمی‌توانند به‌خوبی از هیجانان خود در زندگی زناشویی استفاده کنند؛ زیرا مشکلات روانی آن‌ها باعث می‌شود که زوجین در حال طلاق خود را به‌صورت منفی ارزیابی کنند و کمتر خود را در مسائل زناشویی مقصر بدانند (۱۸).

در طلاق عاطفی در واقع رابطه سالم و صحیح زوجین از بین می‌رود و اختلافات زناشویی میان آنان که نیازمند ارتباط صحیح است، افزایش خواهد یافت (۲۰)؛ اما آموزش مبتنی بر طلاق عاطفی در جلسه پنجم (مقصریابی و بازشناسی و بازتعریف تعارضات) باعث شد که زوجین از وجود هیجانان منفی و تأثیر منفی آن‌ها بر خویش آگاهی پیدا کنند و با بازاریابی هیجانان در موقعیت‌های مختلف برای سالم نگه‌داشتن هیجانان تلاش کنند و از این طریق میزان تعارضات زناشویی کاهش می‌یابد (۲۱). در واقع طلاق عاطفی به‌عنوان انتخابی نفرت‌انگیز بین تسلیم و نفرت از خود و تسلط و نفرت از خود تجربه می‌شود که در آن هریک از زوجین به دلیل احساس غمگینی و ناامیدی، دیگری را آزار می‌دهد (۲۲). در این میان مصاحبت و برقراری روابط صمیمی با همسر، مستلزم توانایی شناخت هیجان‌ها و عواطف خود و همسر است. نقص و ناتوانی در شناخت هیجان‌ها و عواطف باعث به‌وجودآمدن مشکلات بین‌شخصی در زمینه روابط صمیمی می‌شود. براین اساس، می‌توان این احتمال را مطرح کرد که ناگویی خُلقی از طریق نقص و ناتوانی در شناخت هیجان‌ها و عواطف در به‌وجودآمدن طلاق عاطفی نقش دارد (۲۳). توانایی برای مدیریت و حل تعارضات به‌صورت سازنده‌ای می‌تواند ارتباطی قوی را در رابطه زوجین شکل دهد و زوجین را برای برقراری رابطه‌ای گرم و صمیمی کمک کند (۲۴). اگر زوج‌ها بتوانند به‌شیوه مثبت تعارضات را مدیریت کنند و توانایی حل آن‌ها را داشته باشند، وجود تعارض فراوان آسیب‌زا نیست (۲۵). به‌تبع آن از تعارضات زناشویی به‌طورکلی و در هریک از سازه‌های تعارض زناشویی یعنی جداکردن امور مالی، افزایش رابطه با خویشاوندان خود، کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی و افزایش جلب حمایت فرزندان کاسته می‌شود؛ بنابراین در این وضعیت، قدرت تعارض ساز خانواده کاهش می‌یابد و زوج‌ها به‌جای تعارض به‌سمت تعاملات مثبت‌تر و کارسازتر حرکت می‌کنند (۱۸). همچنین زوجینی که بیش‌ازحد درگیر واکنش‌پذیری خود در قبال هیجانان منفی مانند خشم و شرم هستند، به یادگیری مهارت‌هایی برای مدیریت صحیح این

مشکلات و تعارضات زناشویی زوجین شود.

## ۶ تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت‌کنندگان در این مطالعه (زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره) که در انجام پژوهش یاری کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

## ۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

فرم کلی رضایت آگاهانه توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد که نزد محقق محفوظ است.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

دردسترس بودن داده‌ها و مواد

تمامی نسخه‌های دست‌نوشته، داده‌ها و اطلاعات مربوط به پژوهش حاضر به آدرس اینترنتی [behnaz5981@gmail.com](mailto:behnaz5981@gmail.com) دردسترس است.

تضاد منافع

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری رشته روان‌شناسی عمومی با کد رهگیری ۱۶۲۲۸۹۲۱۱ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنجید است. نویسندگان اعلام می‌کنند که تضاد منافع ندارند.

منابع مالی

این پژوهش حاصل رساله دکتری نویسنده اول بوده که بدون حمایت مالی سازمان خاصی صورت گرفته است.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان مقاله در تدوین و تحلیل و تفسیر داده‌های نسخه پیش‌نویس و دست‌نویس مقاله همکاری داشتند و آن را خواندند و تأیید کردند.

هیجانان نیاز دارند. درمانگر در این راستا تلاش کرد تا زوجین بتوانند هیجانان منفی مانند ناامیدی، خشم، ناامنی و اضطراب را کاهش داده و هیجانان مثبتی مانند شادی، امید و محبت را در رابطه افزایش دهند (۲۳). درنهایت در این پژوهش، زوجین با یادگیری مهارت‌های مدیریت هیجان، مثلث‌سازی و کم‌کردن فاصله عاطفی، مسئولیت‌پذیری و خودپیزی، افزایش تمایزیافتگی و کاهش رفتارهای مبتنی بر ناگویی خلقی توانستند تعارضات زناشویی خود را کم کنند.

مطالعه حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بود؛ ازجمله اینکه به سبب استفاده از پرسش‌نامه و ماهیت خودگزارشی پرسش‌نامه‌ها، شرکت‌کنندگان در مطالعه می‌توانند معمولاً تصویر مطلوبی با تحریف اطلاعات و افشای اطلاعات غلط از خود نشان دهند. همچنین احتمال دارد که ارائه پاسخ‌های غیرواقعی به دلیل درک نادرست از سؤال‌ها رخ دهد و نتایج مخدوش شود. جامعه آماری پژوهش حاضر زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران بودند. به همین دلیل در تعمیم نتایج به سایر مناطق جغرافیایی و فرهنگی باید جوانب احتیاط را رعایت کرد. پیشنهاد می‌شود، پژوهش‌های مشابهی در شهرها و فرهنگ‌های آماری دیگر انجام شود تا نتایج حاصل از آنها با یافته‌های این پژوهش مقایسه شود. همچنین توصیه می‌شود در مطالعات بعدی مرحله پیگیری لحاظ شود تا بتوان روند تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی را در طول زمان مشاهده کرد.

## ۵ نتیجه‌گیری

استفاده از برنامه مبتنی بر طلاق عاطفی به عنوان رویکردی کارآمد و مداخله‌ای اثربخش در کاهش تعارضات زناشویی مؤثر است؛ به‌طورکلی نتایج نشان داد، بین تعارضات زناشویی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد؛ بنابراین به‌کارگیری برنامه آموزشی مبتنی بر طلاق عاطفی به‌تنهایی یا در ترکیب با سایر درمان‌ها می‌تواند موجب کاهش

## References

1. Miri N, Najafi M. The role of intimacy, loneliness, and Alexithymia in marital satisfaction prediction. Qom Univ Med Sci J. 2017;11(3):66–74. [Persian] <http://journal.muq.ac.ir/article-1-765-en.html>
2. Pines AM, Nunes R. the relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. Journal of Employment Counseling. 2003;40(2):50–64. <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x>
3. Enright RD, Fitzgibbons RP. Empirical validation of the process model of forgiveness. In: Enright RD, Fitzgibbons RP; editors. Forgiveness therapy: an empirical guide for resolving anger and restoring hope. American Psychological Association; 2014.
4. Young ME, Long LL. Counseling and therapy for couples. Second edition. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole; 2006.
5. Hooshmandi R, Ahmadi K, Kiamanesh A. Analysis of the causes of marital conflict in the last two decades (a systematic review). Journal of Psychological Sciences. 2019;18(79):819–28. [Persian] <http://psychologicalscience.ir/article-1-365-en.html>
6. Zaal B, Arab A, Sanagouye-Moharer GR. Comparing the effects of forgiveness and self-compassion training on marital conflicts in females facing marital infidelity. Middle Eastern Journal of Disability Studies. 2020;10:192. [Persian] <http://jdisabilstud.org/article-1-2181-en.html>
7. Hajinia Esbo A, Khalatbari J, Mirzamani SM, Ghorban Shirodi S, Abolghasemi S. Effects of acceptance and commitment therapy on anxiety induced by marital conflict in women affected by domestic violence. Middle Eastern Journal of Disability Studies. 2020;10:130. [Persian] <http://jdisabilstud.org/article-1-1321-en.html>

8. Ghazanfari B, Keshavarzi Arshadi F, Hassani F, Emamipour S. Comparing the effects of emotion-focused couple therapy and choice theory-based couple therapy on relationship quality in couples with marital conflicts. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2021;11:38. [Persian] <http://jdisabilstud.org/article-1-1812-en.html>
9. Khazaei F, Hamid Pour R, Taghvaei D, Pirani Z. Effectiveness of localized reality therapy based on reality therapy on marital conflicts. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*. 2021;64(2):2826–34. [Persian] [https://mjms.mums.ac.ir/article\\_19205.html?lang=en](https://mjms.mums.ac.ir/article_19205.html?lang=en)
10. Razeghi N, Pour Houssin M, Babaie E, Entezari S. Evaluating relation between sexual satisfaction with marital conflicts in women. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2020;10:60. [Persian] <http://jdisabilstud.org/article-1-1106-en.html>
11. Haghani M, Abedi A, Fatehi Zade M, Aghaei A. Comparing the effects of emotionally focused couple therapy and integrated couple therapy on aggression and fear of marital infidelity in couples with extramarital relations. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2021;11:108. [Persian] <http://jdisabilstud.org/article-1-1872-en.html>
12. Rashid K, Hasanvand F, Nabizadeh S, Rashti A. Exploring effective external factors on emotional divorce among women. *Journal of Woman and Family Studies*. 2019;7(1):117–37. [Persian] <https://doi.org/10.22051/jwfs.2019.16402.1507>
13. Delavar A. Educational and psychological research. Tehran: Virayesh Pub; 2009. [Persian]
14. Sanai Zaker B. Family & marriage scales. Tehran: Besat Pub; 2000. [Persian]
15. Heidari H, Sanai Zaker B, Navabi Nezhad Sh, Delavar A. Asar bakhshiye goftegooye mo'aser (barnameye erteбат zoj ha CCP) bar kaheshe ta'arozat zanashooei [Effectiveness of effective dialogue (CCP couples communication program) on reducing marital conflicts]. *Andishe va Raftar*. 2010;4(14):4–15. [Persian]
16. Bowen M. Family therapy in clinical practice. New York: Aronson; 1978.
17. Gross JJ, Thompson RA. Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press; 2007.
18. Hoseini B. Moghayeseye asar bakhshi darman hayajan mehvar va rahe hal mehvar bar behood mo'allefe haye samimiati va sazegari zanashooei zojeyn va sakhtan model pishnahadi [Comparing the effectiveness of emotion-oriented and solution-oriented therapy on improving the intimacy and marital compatibility of couples and building the proposed model] [PhD dissertation]. [Tehran, Iran]: Allameh Tabatabaei University; 2011. [Persian]
19. Nikoogoftar M. Marital conflicts with emotional divorce by mediating the role of intimacy in married women: examining a causal model. *Islamic Life Style*. 2021;5(1):117–25. [Persian] <http://islamiclifej.com/article-1-721-en.html>
20. Shakeri SS, Shabani J, Aghamohammadian Sharbaf H, Aghili SM. Mediating role of attitude towards betrayal and marital conflict in relation between using virtual social networks and emotional divorce. *Journal of Community Health Research*. 2019;8(4):220–7. [Persian] <http://dx.doi.org/10.18502/jchr.v8i4.2077>
21. Rezvani H, Saemi H. Correlation between self-differentiation and neuroticism with emotional divorce in married students of Azad Shahr Azad university. *Journal of Health Promotion Management*. 2019;8(2):23–30. [Persian] <http://jhpm.ir/article-1-912-en.html>
22. Quah SEL. Transnational divorces in Singapore: experiences of low-income divorced marriage migrant women. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2020;46(14):3040–58. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2019.1585023>
23. Riahi F, Golzari M, Mootabi F. The relationship between emotion regulation and marital satisfaction using the actor-partner interdependence model. *Iran J Psychiatr Clin Psychol*. 2020;26(1):44–63. [Persian] <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.26.1.3038.1>
24. Azimi N, Hosseini SS, Arefi M, Parandin S. Identifying the role of cognitive stubbornness interface in conflict and emotional divorce control methods for couples. *Journal of Psychological Science*. 2020;18(84):2319–28. [Persian] <http://psychologicalscience.ir/article-1-562-en.html>
25. Horn R, Puffer ES, Roesch E, Lehmann H. Women's perceptions of effects of war on intimate partner violence and gender roles in two post-conflict West African countries: consequences and unexpected opportunities. *Confl Health*. 2014;8(1):12. <https://doi.org/10.1186/1752-1505-8-12>