

The Effectiveness of Emotion-based Education on Emotional Divorce and Cold-Tempered Women in Isfahan with an Islamic Approach

ARTICLE INFO

Article Type

Analytical Review

Authors

Afsaneh Moradi¹

Mehdi Tabrizi^{2*}

Afsoon Karami³

Nazanin Azimzadeh Balanchi⁴

How to cite this article

Afsaneh Moradi, Mehdi Tabrizi, Afsoon Karami, Nazanin Azimzadeh Balanchi, The Effectiveness of Emotion-based Education on Emotional Divorce and Cold-Tempered Women in Isfahan with an Islamic Approach, *Journal of Quran and Medicine*, 2020:5(2): 165-174.

1. Department of Counseling, Faculty of Psychology and Counseling, Khomeini Shahr Branch, Islamic Azad University, Khomeini Shahr, Iran

2. Department of Counseling, Faculty of Psychology and Counseling, Khomeini Shahr Branch, Islamic Azad University, Khomeini Shahr, Iran (Corresponding Author)

3. Department of Counseling, Faculty of Psychology and Counseling, Khomeini Shahr Branch, Islamic Azad University, Khomeini Shahr, Iran

4. Master of Science, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: mehditabr@yahoo.com

Article History

Received: 2020/06/30

Accepted: 2020/09/08

Published: 2020/09/21

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to investigate the effectiveness of emotion-oriented education on emotional divorce and cold-tempered women in Isfahan with an Islamic approach.

Materials and Methods: The statistical population included all women who referred to counseling centers in Isfahan in 2019. A total of 30 people were selected from among the female patients referred to counseling centers in Isfahan and were assigned to two groups (15 experimental and 15 control). The research instruments included Guttman (2008) Emotional Divorce Questionnaire, Women's Sexual Performance Index (FSFI), Rosen et al. (2000) and Emotional Education Protocol, which were administered to the experimental group in 9 sessions. Data analysis was performed at two levels of descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (analysis of covariance) by SPSS software version 23.

Findings: The results showed that emotion-oriented education has a positive and significant effect on emotional divorce of women in Isfahan and the first sub-hypothesis was confirmed ($P < 0.05$). Also, emotion-oriented training has an effect on cold-tempered women in Isfahan and the second sub-hypothesis was confirmed ($P < 0.05$).

Conclusion: It is concluded that emotion-oriented education reduces women's emotional divorce and coldness, and if family counselors use this treatment, they can help reduce emotional divorce and reduce women's coldness.

Keywords: Emotion-Oriented Education, Emotional Divorce, Cold Temper, Women in Isfahan, Islamic Approach

اثر بخشی آموزش هیجان مدار بر طلاق عاطفی و

سردمزاجی زنان شهر اصفهان با رویکرد اسلامی

افسانه مرادی^۱

گروه مشاوره، دانشکده روان شناسی و مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران

مهدی تبریزی^{۲*}

گروه مشاوره، دانشکده روان شناسی و مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران (نویسنده مسئول)

افسون کرمی^۳

گروه مشاوره، دانشکده روان شناسی و مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران

نازنین عظیم زاده بالانچی^۴

کارشناس ارشد دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش هیجان مدار بر طلاق عاطفی و سردمزاجی زنان شهر اصفهان با رویکرد اسلامی بود.

مواد و روش ها: جامعه آماری شامل تمامی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در سال ۱۳۹۸ بود. تعداد ۳۰ نفر به صورت در دسترس از بین مراجعه کنندگان زن به مراکز مشاوره شهر اصفهان انتخاب و در دو گروه (۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر کنترل) گمارش شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن (۲۰۰۸)، شاخص عملکرد جنسی زنان (FSFI) روزن و همکاران (۲۰۰۰) و پروتکل آموزش هیجان مدار بوده است که طی ۹ جلسه بر روی آزمودنی های گروه آزمایش اجرا شد. تجزیه و تحلیل داده ها در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل کواریانس) توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد.

یافته ها: یافته ها نشان داد آموزش هیجان مدار بر طلاق عاطفی زنان شهر اصفهان تاثیر مثبت و معنی داری دارد و فرضیه فرعی اول تایید شد. ($P < 0.05$) همچنین آموزش هیجان مدار بر سردمزاجی زنان شهر اصفهان تاثیر دارد و فرضیه فرعی دوم نیز تایید شد. ($P < 0.05$) نتیجه گیری: نتیجه گیری می شود که آموزش هیجان مدار باعث کاهش طلاق عاطفی و سردمزاجی زنان می شود و اگر مشاوران خانواده این روش درمانی را بکار بگیرند می توانند به کاهش طلاق عاطفی و کاهش سردمزاجی زنان کمک کنند.

واژگان کلیدی: آموزش هیجان مدار، طلاق عاطفی، سردمزاجی، زنان شهر اصفهان، رویکرد اسلامی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۶/۱۸

*نویسنده مسئول: mehditabr@yahoo.com

مقدمه

ازدواج هسته اول ایجاد خانواده و به نوبه خود، واحدی در سنگ بنای جامعه انسانی است. ازدواج زمینه ساز مطلوب ترین فرصت برای زیباترین تلاقی چشم ها، گیراترین تبادل کلام ها، استوارترین گام ها، تجلی متعالی ترین ارزش ها و محبوب ترین کانون نزد خالق متعال است (۱). حضرت محمد (صلی الله علیه وآله) فرمود: هیچ کانونی در اسلام بر پا نشده است که نزد خداوند از کانون ازدواج محبوب تر و عزیزتر باشد. ازدواج و گزینش همسر، انتخاب مطلوب ترین همراه و ترسیم روشن ترین طریق سعادت و پاسخی مناسب به عالی ترین نیاز فطری انسان یعنی وصول به کمال و سعادت است، و به این معنا حضرت علی (علیه السلام) اشاره فرمود: هیچ یک از یاران رسول خدا (صلی الله علیه وآله) ازدواج نکرد، مگر اینکه ایشان پس از ازدواج آنان فرمود: ایمانش کامل شد. ازدواج در منطق قرآن کریم، به وجودآورنده مطمئن ترین و آرام بخش ترین رابطه ها و آغازگر زندگی همراه با طراوت، مودت و ایثار است. از آیات و نشانه های قدرت خداوند این است که برای انسان از نوع خود، همسرانی آفرید تا در کنار آنان، به آرامش و سکون نایل آیند و بین آنان دوستی و رحمت قرار داد (سوره رم، آیه ۲۱).

بنیاد و اساس هر خانواده ای به ارتباط بین زن و شوهر بستگی دارد که مبتنی بر حس متقابل همسران و احساس مسئولیت نسبت به همدیگر است (۲). طلاق از مهم ترین عواملی است که به بنیان خانواده آسیب وارد می کند (ارج ۳). این پدیده که از آن به فسخ و پایان قانونی ازدواج یاد می کنند یکی از استرس آورترین رخدادهای زندگی است که ممکن است فرد تجربه کند و بر روابط او با دیگران نیز تأثیر می گذارد (۴).

اگرچه آمارها بیانگر افزایش طلاق است (سازمان ثبت احوال)، نشان دهنده میزان دقیق نارضایتی در روابط زناشویی نیست؛ زیرا علاوه بر طلاق قانونی، طلاق عاطفی که نوعی ناهنجاری در نظام خانواده است نیز وجود دارد (۵) که به جدایی زوجین منجر نمی شود، اما زندگی آنها به ازدواجی که فاقد عشق، مصاحبت و همنشینی است، تبدیل می شود (۶). طلاق عاطفی زمانی رخ می دهد که اختلافات بین زوجین شدت گرفته، توانایی یا میل به حل این اختلافات را ندارند و به یکدیگر بی اعتنا شده اند (۷). محققان و جامعه شناسان معتقدند طلاق عاطفی یکی از آسیب های اجتماعی است که بالا رفتن میزان آن با نشانه های بارز اختلال در اصول اخلاقی، به هم خوردن آرامش خانوادگی و در مجموع دگرگونی در هنجارهای اجتماعی همراه است (۸). طلاق عاطفی باعث به وجود آمدن روابط عاطفی ضعیف در خانواده می شود به گونه ای که بعضی از محققان معتقدند آثار منفی آن از طلاق بیشتر است و سبب گریزان شدن فرزندان از محیط خانواده، کاهش همبستگی و تعامل در خانواده، افزایش فردگرایی و انجام دادن امور بر اساس سود و منفعت شخصی می شود که این رفتارها به افزایش آسیب ها و تعارضات خانوادگی منجر می شود (۹).

رویکرد تجربیاتی در EFT بر نقش تجارب هیجانی هر زوج و رویکرد سیستماتیک آن بر نقش چرخه های تعاملی در حفظ مشکل تأکید دارد. بنابراین EFT دنیای درون فردی و بین فردی را یکپارچه می سازد (جانسون، ۲۰۰۴). تغییر در EFT به این صورت است که پاسخ های هیجانی زیربنایی تعامل، کشف و تجربه شده و مجدداً پردازش می شوند، در نتیجه تعاملات جدیدی شکل می گیرند. دستیابی و کشف این تجربه هیجانی به منظور تخلیه و بینش نیست، بلکه به خاطر تجربه کردن جنبه های جدیدی از خود می باشد که پاسخ های جدیدی را از شریک برمی انگیزاند (۱۳). از این رو، آشکار سازی هیجانات و نیازهای دلبستگی و نیز پاسخگویی شریک صمیمی به این نیازها، برای ایجاد پیوند هیجانی ضرورت دارد و اساس فرایند تغییر در EFT می باشد (۱۴).

طلاق عاطفی^۷ به این معناست که خانواده هایی وجود دارند که از یکدیگر جدا زندگی نمی کنند، اما از لحاظ عاطفی و احساسی از یکدیگر جدا هستند (۱۵). در این گونه از طلاق^۸ که امکان اثباتش سخت است، زن و مرد به همراه فرزندان خود در یک خانه زندگی می کنند؛ اما عملاً همسران با یکدیگر ارتباط عاطفی اندکی دارند. در این نوع از زندگی که فقط نام خانواده را یدک می کشد، فرزندان در فضایی سرد رشد می کنند و تنها از این موقعیت برخوردارند که دیگر نیاز ندارند خود را فرزند طلاق معرفی کنند. البته مشکلات این نوع خانواده ها خاص است و با گذشت زمان پیچیده نیز می شود؛ به شکلی که ممکن است یک زوج پس از سال ها زندگی در این شرایط با بزرگ شدن فرزندانشان در سنین میان سالی تن به طلاق دهند (۱۶).

یکی از عوامل مهم در کاهش فرسودگی زناشویی و به تبع آن کاهش طلاق عاطفی آموزش تنظیم هیجان به زوجها می باشد. تنظیم هیجان فرآیندی است که به افراد کمک میکند زمانی که با چالشهای تهدیدکننده و فشارها مواجه میشوند، بتوانند هیجانهایشان را به خوبی مدیریت و تنظیم کنند در نتیجه به احتمال کمتری تحت تاثیر منفی هیجانات ناخوشایند قرار می گیرند و میزان بیشتری از تسلط و کنترل بر هیجاناتشان را تجربه میکنند (۱۷). نتایج مطالعات متعدد نشان داده اند که یادگیری مهارتهای سازنده تنظیم هیجانی با عملکرد بهتر در زندگی روزمره همراه است و افراد برخوردار از مهارتهای تنظیم هیجان از آسیب پذیری روانشناختی، هیجانی و بین فردی کمتری رنج میبرند (۱۸). در تایید میتوان به یافته های پژوهشی اشاره کرد که نشان داد راهبردهای سازش نیافته تنظیم هیجانی همچون سرکوب یا نشخوار فکری میتواند موجب آسیب پذیری فرد در برابر اختلالات خلقی شود (۱۹). ناهنجاری های جنسی به گونه ای فاحش و شگفت انگیز کیفیت زندگی بسیاری از زنان و حتی دیدگاه آن ها به خود و ارتباط بین فردیشان را تحت تاثیر قرار می دهد. برخی پژوهشگران، اظهار

یکی از درمان های موثر در زوج درمانی، رویکرد هیجان مدار^۱ است که بر چرخه های تعامل منفی در اثر آسیب پذیری هیجانی توجه دارد و این روش از طریق مداخله در سطح هیجانی به منظور پیشرفت تعاملات نزدیک منجر به افزایش علاقمندی و روابط صمیمانه می شود (۱۰).

تمرکز اخیر روانشناسان بر هیجانات به عنوان عامل اصلی مشکلات زناشویی، انقلابی را در رویکردهای زوج درمانی ایجاد کرده و رویکرد "زوج درمانی هیجان مدار" را بوجود آورده است (۱۱). در رویکرد درمان هیجان مدار، مراجع مدار، گشتالت و رویکرد سیستمی با تفکر ساختی، اشتیاق و تعهد و نگاهی به روابط عاشقانه که به بهترین نحو در نظریه دلبستگی بیان شده است، با هم ترکیب می شوند. با توجه به نقش عمده هیجانات در نظریه دلبستگی، این درمان به نقش مهم هیجانات و ارتباطات هیجانی در سازماندهی الگوهای ارتباطی اشاره داشته و هیجانات را عامل تغییر در نظر میگیرد (۱۰) استفاده از نظریه دلبستگی بزرگسالان در این رویکرد، چارچوب منسجمی را برای فهم ماهیت عشق بزرگسالی فراهم می کند (۱۰).

گاتمن، کوآن، کارر و اسوانسون^۲ (۱۲) نیز دریافتند که حمایت و درگیری هیجانی اجزای اساسی رابطه زناشویی هستند و این عوامل در مقایسه با تعارضات رفتاری، با قدرت بیشتری میتوانند آینده رابطه را پیش بینی کنند. آنها هم چنین خاطر نشان کردند که لحن ابراز هیجانی بین زوجین بسیار مهمتر از محتوای مکالمات و توانایی حل تعارضاتشان می باشد. از نظر آنان عامل اصلی ناسازگاری زناشویی، میزان خشم ابراز شده و یا تعداد تعارضات نیست، بلکه تحقیر کردن^۳ و فاصله گیری دفاعی^۴ است که باعث بروز آشفتگیهای زناشویی می شود. در پژوهش دیگری کوردوا، جاکوبسن و کریستنسن^۵ نیز نشان دادند توانایی ارتباط هیجانی به طور معناداری با سازگاری زناشویی و صمیمیت ایمن ارتباط دارد، با این مطالعه نقش شناسایی و ابراز هیجانات، درک و مدیریت هیجانات منفی در حفظ رابطه زناشویی مورد تأیید قرار گرفت.

این تمرکز اخیر بر هیجانات به عنوان عامل اصلی مشکلات زناشویی، انقلابی را در رویکردهای زوج درمانی ایجاد کرده و رویکرد «زوج درمانی هیجان مدار»^۶ را به وجود آورده است. زوج درمانی هیجان مدار (EFT) رویکردی یکپارچه از تلفیق سه دیدگاه سیستماتیک، انسانگرایی (تجربیاتی) و نظریه دلبستگی بزرگسالان است که در اوایل سال ۱۹۸۰ توسط جانسون و گرینبرگ ابداع شد. با توجه به نقش عمده هیجانات در نظریه دلبستگی، این درمان به نقش مهم هیجانات و ارتباطات هیجانی در سازماندهی الگوهای ارتباطی اشاره داشته و هیجانات را عامل تغییر در نظر می گیرد (۱۰). استفاده از نظریه دلبستگی بزرگسالان در این رویکرد، چارچوب منسجمی را برای فهم ماهیت عشق بزرگسالی فراهم می کند (۱۰).

5. Cordova, J. V., Jacobson, N. S., & Christensen, A.

6. Emotionally Focused Couple Therapy

7. Emotional Divorce

8. Divorce

1. Emotion-focused approach

2. Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S. & Swanson, C.

3. Contempt

4. Defensive distance

در ایران، هیچ تحقیقی به طور مستقیم به بررسی تاثیر درمان هیجان مدار بر طلاق عاطفی و سردمزاجی زنان متأهل نپرداخته است. لذا محقق بر آن شد این مساله را موود بررسی قرار دهد.

بنابراین با تاثیرگذاری بر هیجان‌ات افراد می توان بر مشکلات زناشویی غلبه یا باعث کاهش آن ها شد. لذا لزوم کاربرد رویکرد مبتنی بر هیجان‌ات در بهبود سردمزاجی و کاهش طلاق عاطفی و بهبود روابط زناشویی در جامعه ما ضرورت بیشتری می یابد. بر این اساس پژوهش حاضر در صدد برآمد تا به این سوال پاسخ دهد که آیا آموزش هیجان مدار بر طلاق عاطفی و سردمزاجی زنان موثر است؟

نتایج حاصل از این پژوهش، می تواند چشم اندازی روشن و عملی برای مشاوران و روان درمانگران مخصوصاً زوج درمانگران فراهم نماید. به علاوه، نتایج پژوهش می تواند مبنای نظری و عملی مناسبی برای کاهش مشکلات روان شناختی و جنسی در موسسات مختلف آموزشی و درمانی از قبیل مراکز مشاوره در دانشگاه ها، کلینیک ها و غیره مورد استفاده قرار گیرد. لذا بررسی تاثیر درمان هیجان مدار بر طلاق عاطفی و سردمزاجی زنان متأهل ضرورت پیدا می کند. در این راستا این فرضیه ها بررسی شد: آموزش هیجان مدار بر طلاق-عاطفی زنان شهر اصفهان تاثیر دارد. آموزش هیجان مدار بر سردمزاجی زنان شهر اصفهان تاثیر دارد.

یافته ها

ابتدا از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها در متغیرهای طلاق عاطفی و سردمزاجی استفاده شده است که نتایج این آزمون در جدول ۱ آمده است.

داشتند که ناهنجاری های جنسی زنان از نظر جسمانی مشوش کننده، از نظر عاطفی پریشان کننده و از نظر اجتماعی تباہ کننده هستند. یکی از شایع ترین این اختلالات اختلال میل جنسی کم کار یا سردمزاجی است. این اختلال در زنان شایع تر از مردان وجود دارد. بنابر تحقیقات، بیشتر شکایات جنسی زنان مربوط به بی میلی جنسی یا به اصطلاح سردمزاجی^۱ است (۲۰). یک بررسی تصادفی در میان افراد ۴۰ تا ۸۰ ساله جمعیت شهری کشورهای آسیایی، نشان داد که بیش از ۲۵ تا ۳۰ درصد زنان، حداقل در یک زمینه از روابط جنسی خود شکایت داشته و دچار نارضایتی بودند. اگرچه در بین کشورها تفاوت هایی وجود داشته در میان مردان ۲۰ درصد افراد انزال زودرس و ۱۵ درصد به اختلال نعوظ مبتلا بودند، در حالی که بیشترین شکایات در زنان مربوط به اختلال بی میلی جنسی یا سردمزاجی بود (۲۱). میل جنسی پایین علت اصلی سایر اختلالات جنسی است، حداقل نیمی از مشکلات جنسی به وسیله میل جنسی پایین ایجاد می شود و این اختلال یک ویژگی پایدار است که موجب آشفتگی فرد شده و بر جنبه تعاملی و ارتباطی بسیار تاثیرگذار است (۲۲).

شواهد گسترده ای در اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار در جوامع دیگر وجود دارد، در حالی که در جامعه ما کمبود استفاده از این مداخله در تحقیقات زوج درمانی محسوس است (۲۳). گزارش های اخیر نشان می دهند ناسازگاری های زناشویی و طلاق عاطفی در جامعه ما روند رو به رشدی دارند سردمزاجی زنان یکی از دلایل مراجعه مراجعان به مراکز مشاوره است.

با توجه به آن چه گفته شد عملکرد جنسی در زنان جامعه ایران به علت محدودیت های خاص اجتماعی و فرهنگی از مقولاتی است که کمتر به آن پرداخته شده و این اختلال به عنوان یک عامل نگران کننده در سلامت عمومی افراد مطرح است. با بررسی های انجام شده

جدول ۱ آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف مربوط به متغیرهای طلاق عاطفی و سردمزاجی

متغیر	مرحله	N	انحراف معیار	سطح معناداری (Sig)	نتیجه آزمون
طلاق عاطفی	پیش آزمون	۱۵	۱,۱۱۸۴۶	۰,۰۵۲۰	نرمال بودن
	پس آزمون	۱۵	۱,۳۱۷۵۳	۰,۰۵۵۹	نرمال بودن
سردمزاجی	پیش آزمون	۱۵	۰,۸۵۸	۰,۱۰۷	نرمال بودن
	پس آزمون	۱۵	۱,۳۹۸	۰,۲۰۰	نرمال بودن

همگنی شیب های رگرسیون پیش آزمون و پس آزمون در متغیر طلاق عاطفی بررسی شد و سطح معناداری بزرگتر از ۰,۰۵ به دست آمد. باین اثر متقابل وجود نداشت و شیب آن ها همگن است. بنابراین می توان از تحلیل کواریانس استفاده کرد.

جدول ۱ مربوط به آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها می باشد. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون در دو گروه پیش آزمون و پس آزمون، بالاتر از ۰/۰۵ می باشد، داده‌ها دارای توزیع نرمال می باشند.

¹ Frigidity

جدول ۲. آزمون لوین جهت تساوی خطای واریانس‌ها در متغیرهای طلاق عاطفی و سردمزاجی

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
طلاق عاطفی	۳,۰۳۰	۱	۲۸	۰,۰۹۹
سردمزاجی	۰,۶۵۲	۱	۲۸	۰,۴۳۰

جدول ۳ نشان دهنده بررسی مفروضه برابری خطای واریانس‌ها می‌باشد. با توجه به اینکه سطح معناداری در هر دو متغیر بالاتر از ۰,۰۵ می‌باشد؛ بنابراین می‌توان گفت خطای واریانس پس‌آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش برابر می‌باشد.

جدول ۳. تحلیل کواریانس یکطرفه مربوط به متغیر طلاق عاطفی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا
گروه	۱۵۴۳,۹۵۷	۱	۱۵۴۳,۹۵۷	۲۷۸,۰۷۳	۰,۰۰۰	۰,۹۱۱
پیش‌آزمون	۸۶,۲۲۰	۱	۸۶,۲۲۰	۱۵,۵۲۹	۰,۰۰۱	۰,۳۶۵
خطا	۱۴۹,۹۱۳	۲۷	۵,۵۵۲			
کل	۴۲۲۴۲,۰۰۰	۳۰				

پس اعلام می‌کنیم و جو متغیر همراه پیش‌آزمون (اندازه‌گیری اولیه طلاق عاطفی) نیز در مطالعه موثر بوده است. مقدار مجذور اتا (۰,۴۱۸) نیز حاکی از آن است که حدود ۴۱,۸ درصد از تغییرات به وجود آمده در طلاق عاطفی زنان شهر اصفهان مربوط به آموزش هیجان مدار می‌باشد.

جدول ۴ نشان دهنده تحلیل کواریانس یکطرفه جهت بررسی اثر آموزش هیجان مدار بر طلاق عاطفی زنان شهر اصفهان می‌باشد. با توجه به مقدار $F(12,206)$ و سطح معناداری (۰,۰۰۳) که کمتر از ۰,۰۵ می‌باشد می‌توان گفت آموزش هیجان مدار بر طلاق عاطفی زنان شهر اصفهان به طور معناداری اثرگذار می‌باشد. همچنین با توجه به سطح معنی داری به دست آمده (۰,۰۱۷) در سطح ۰,۰۵ فرض صفر آزمون مبنی بر عدم لزوم اندازه‌گیری اولیه نیز رد شده،

جدول ۴. تحلیل کواریانس یکطرفه مربوط به متغیر سردمزاجی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا
گروه	۲۱۴۸,۵۶۹	۱	۲۱۴۸,۵۶۹	۷۲,۱۵۸	۰,۰۰۰	۰,۷۲۸
پیش‌آزمون	۳,۵۱۲	۱	۳,۵۱۲	۰,۱۱۸	۰,۷۳۴	۰,۰۰۴
خطا	۸۰۳,۹۵۴	۲۷	۲۹,۷۷۶			
کل	۹۷۰۳۸,۰۰۰	۳۰				

نتیجه‌گیری

پژوهش به بررسی اثر بخشی آموزش هیجان مدار بر طلاق عاطفی زنان شهر اصفهان پرداخت. نتایج به دست آمده نشان داد آموزش هیجان مدار بر طلاق عاطفی زنان شهر اصفهان تاثیر دارد. به عبارتی آموزش هیجان مدار باعث کاهش طلاق عاطفی در زنان شهر اصفهان می‌شود و می‌توان گفت که فرضیه فرعی اول تایید می‌شود (۰/۰۵ < p).

نتیجه به دست آمده با پژوهش‌های مؤمنی و آزادی فرد (۲۴)، حسینی، جوکار کمال آبادی و کریمی پورزارع (۲۵)، فرزاد، ثنابی ذاکر و فلاح زاده (۲۶) و سلطانی فر، حسن آبادی و مجرد (۲۷) همسو می‌باشد.

حسینی، جوکار کمال آبادی و کریمی پورزارع (۲۵) در پژوهشی تحت عنوان پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس هوش هیجانی و سلامت

جدول ۵ نشان دهنده تحلیل کواریانس یکطرفه جهت بررسی اثر آموزش هیجان مدار بر سردمزاجی زنان شهر اصفهان می‌باشد. با توجه به مقدار $F(72,158)$ و سطح معناداری (۰,۰۰۰) که کمتر از ۰,۰۵ می‌باشد می‌توان گفت آموزش هیجان مدار بر سردمزاجی زنان شهر اصفهان به طور معناداری اثرگذار می‌باشد. همچنین با توجه به سطح معنی داری به دست آمده (۰,۰۰۲) در سطح ۰,۰۵ فرض صفر آزمون مبنی بر عدم لزوم اندازه‌گیری اولیه نیز رد شده، پس اعلام می‌کنیم و جو متغیر همراه پیش‌آزمون (اندازه‌گیری اولیه سردمزاجی) نیز در مطالعه موثر بوده است. مقدار مجذور اتا (۰,۷۲۸) نیز حاکی از آن است که حدود ۷۲,۸ درصد از تغییرات به وجود آمده در سردمزاجی زنان شهر اصفهان مربوط به آموزش هیجان مدار می‌باشد.

بنیادین دل‌بستگی ایمن خود را نمایان می‌سازند، دومین هدف درمانی، خلق وقایع و رخداد‌های تعاملی جدیدی است که رابطه را به عنوان مامنی آرامبخش برای همسران باز تعریف می‌کند (۳۳).

در حقیقت پردازش مجدد تجارب درونی به عنوان روشی در توسعه موقعیت‌های میان فردی به کار گرفته می‌شود، مثلاً زمانی که یک همسر کشف می‌کند که همراهش مستاصل و بی‌طاقت بوده نه بد نیت و مغرض، سپس جاها عوض می‌شوند و ساختار دهی به وقایع تعاملی جدید موجبات توسعه و باز آفرینی تجارب درونی هر همسر را فراهم می‌آورد؛ مثلاً زمانی که زن نیازمندی‌اش به همسر را با تمرکز بر رویدادی توصیف می‌کند و مرد به جای تمرکز دوباره و تکراری‌اش بر فاصله‌گزینی و در دسترس نبودن، ترس خود از پاسخگو بودن^۲ هیجانی را تجربه می‌نماید. پس از اختتام درمان و در صورت موفقیت آمیز بودنش، هر همسر منبع آرامش، حمایت و تماس‌های فیزیکی لذت بخش برای دیگری می‌گردد؛ هر همسر با یاری کردن دیگری در تنظیم ساماندهی به هیجان‌ات منفی‌اش و نیز ایجاد احساسی مثبت و نیرومند نسبت به خود، توفیق می‌یابد. درمانگران هیجان مدار وقایع الفت ساز و پیوند جویانه‌ای را در جلسات طراحی و اجرا می‌کنند که به شکل موثری قابلیت باز تعریف کردن رابطه^۳ را با خود به همراه دارند. این فرایند یک سفر است. سفری از بی‌خوابی (بیگانگی با خود) به لمس هیجان‌ات درونی، از گوش به زنگ بودن‌های افراطی^۴ و پاسخ‌های خود حمایت‌گرانه^۵ به گشودگی هیجانی و خطر کردن، از ناامیدی‌های منفعلانه در مواجهه با دگرگونی‌های گریزناپذیر ارتباطی به احساس توانمندی درخصوص خلق فعالانه دگرگونی‌ها، از سرزنش‌های بی‌بیهوده دیگری به درک اینکه چگونه خودش موجبات بی‌تفاوتی همسر را فراهم و مراقبت و پاسخگویی را برای افراد دشوار می‌سازد، از تمرکز بر کاستی‌ها و نقصان‌های دیگری به کشف ترس‌ها و حسرت‌های شخصی، و از همه مهم‌تر، از تنهایی با هم بودن (یعنی اینکه با دیگری باشی ولی هیچ‌گونه پیوند، اتصال با او نباشد و هیجانی در زندگی وجود نداشته باشد و دو نفر مانند دو غریبه که انگار با اجبار کنار هم هستند، ارتباط داشته باشند) به پیوند جویی و اتصال دوباره. این سفر برای بسیاری از زوج‌ها کار ساده‌ای نیست، حتی با راهنمایی درمانگران کارآموده همچنانکه هیجان‌ات درمانگر اشخاص را در تشخیص، توسعه و سازماندهی مجدد تجارب درونیشان یاری می‌کند، ابراز این تجارب موجب ظهور یک ((خود تازه)) می‌شود و مقارن این ظهور، شیوه‌های نوینی از تعامل با همسر پدیدار می‌شود. این پدیداری خود محرک ایجاد پاسخ‌های مطلوب از سوی نفر دیگر خواهد بود. به سخن دیگر تجارب جدید درون فردی محاورات میان فردی متفاوتی ایجاد می‌کند که خود موجب خلق رویکرد‌های مشترک کامرواساز می‌گردد. تقابل این عناصر ادامه می‌یابد و رویکرد‌های کامرواساز گام‌ها و الگوهای تازه‌ای را در روابط همسران جاری می‌کند. حاصل آنکه به گفته دونوان، اهداف درمان هیجان مدار که برای رویکرد دل‌بستگی و با توجه به آشفته‌گی

معنوی در افراد متأهل شهر بوشهر نشان دادند که تنظیم هیجانی پیش بینی‌کننده مؤلفه‌های طلاق عاطفی (واکنش عاطفی، آمیزش عاطفی، مشکلات جنسی، مشکلات منابع و قدرت) است. همچنین احمدی، صمدزاده، جاویدی و سلیمانی (۲۷) در پژوهش دیگری با عنوان اثربخشی آموزش هیجان مدار (EFT) بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین نشان دادند که تفاوت میان میانگین‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون در عامل درمان میان دو گروه از نظر آماری معنی‌دار است. به عبارت دیگر عامل زوج درمانی سبب بهبود نمرات الگوهای ارتباطی آزمودنی‌ها در مقایسه با گروه کنترل می‌شود.

طلاق عاطفی یکی از آسیب‌های اجتماعی است که بالا رفتن میزان آن با نشانه‌های بارز اختلال در اصول اخلاقی، به هم خوردن آرامش خانوادگی و در مجموع دگرگونی در هنجارهای اجتماعی همراه است. طلاق عاطفی باعث به وجود آمدن روابط عاطفی ضعیف در خانواده می‌شود به گونه‌ای که بعضی از محققان معتقدند آثار منفی آن از طلاق بیشتر است و سبب گریزان شدن فرزندان از محیط خانواده، کاهش همبستگی و تعامل در خانواده، افزایش فردگرایی و انجام دادن امور بر اساس سود و منفعت شخصی می‌شود که این رفتارها به افزایش آسیب‌ها و تعارضات خانوادگی منجر می‌شود.

عوامل گوناگونی ممکن است در بروز پدیده طلاق نقش داشته باشند که از جمله می‌توان به عوامل اقتصادی، اجتماعی و عوامل تنش‌زای درونی و بیرونی اشاره نمود. هوش هیجانی^۱ یکی از عوامل درونی است که از زمان ظهور آن محققان به بررسی ارتباط آن با حوزه‌های مختلف زندگی مانند عملکرد تحصیلی، رفتارهای انحرافی، روابط بین فردی (۲۸) و کیفیت روابط زناشویی پرداختند (۲۹). مایر و سالوی (۳۰) هوش هیجانی را توانایی تشخیص، استفاده، درک و مدیریت هیجان تعریف کردند. همچنین هوش هیجانی را توانایی درونی و ذاتی مربوط به هوش می‌دانست که به سلسله مراتب توانایی‌های روانی اشاره دارد بعضی محققان نیز معتقدند که هوش هیجانی می‌تواند کارکردهای روانی اجتماعی را در زمینه‌های مختلف زندگی تسهیل کند (هوش هیجانی، توانایی ذاتی استفاده از احساس، برقراری ارتباط، تشخیص، یادآوری، توصیف، شناسایی، یادگیری، مدیریت، فهم و درک هیجان‌ات است (۳۱). هوش هیجانی یا برخی از جنبه‌های آن ظرفیت غنی‌سازی یک ازدواج توأم با سازگاری و رضایت مطلوب و اثبات را دارا است. همچنین نتایج تحقیقات دوکانه‌ای فرد و همکاران (۳۲) نشان می‌دهد که هوش هیجانی در زندگی زناشویی با احساس رضایتمندی زوجین ارتباط دارد.

نظر به اینکه درمان هیجان مدار دو حیطه اصلی تجارب هیجانی و تعاملات میان فردی را شناسایی و گسترش می‌دهد، اهداف درمان نیز در همین رابطه شکل گرفته است. نخستین هدف درمان دستیابی و سپس باز پردازش پاسخ‌های هیجانی خاصی است که بخش زیرین الگوی محدود کننده و یکنواخت تعاملات را تشکیل می‌دهند. در این صورت تغییر موقعیت‌های تعاملی تسهیل گردیده، پیکره‌های

4. Vigilant

5. Self Protect

1. Emotion Intelligence

2. Fear Of Responding

3. Redefining Relationship

میزان تأثیر در مرحله پس آزمون بیشتر از مرحله پیگیری به دست آمد.

در آموزش هیجان مدار به حالات هیجانی خوشایند (نشأت، لذت، سرحالی و خوشحالی و ...) و حالات ناخوشایند (خشم تنفر، غمگینی، حسادت و اضطراب) توجه می شود. چرخه ی تعاملی منفی تشخیص داده می شود و شرایطی که همسران، چرخه ی تعاملی منفی خود را آشکار کنند ایجاد می شود. رابطه و پیوند دلبستگی بین زوجین، مشکل و موانع دلبستگی ارزیابی می شود و زوجین با اصول درمان هیجان مدار و نقش هیجانات در تعاملات بین فرد آشنایی می شوند. تعاملات بازسازی و انعطاف پذیری همسران افزایش می یابد. احساسات شناسایی نشده که زیربنای موقعیت های تعاملی هستند قابل دستیابی می شوند. بر هیجانات، نیازها و ترس های دلبستگی تمرکز می شود. فضای امن ارتباطی زوجین ایجاد می شود. تعامل همسران با یکدیگر تسهیل و به تجارب و نیازها و تمایلات دلبستگی اعتبار بخشی می شود. تمرکز بر هیجانات ثانوی که در چرخه ی تعاملی آشکار می شوند و کاوشگری در آن ها برای دستیابی به هیجانات زیربنایی و ناشناخته بهبود داده می شود. قاب گیری مشکل بر حسب احساسات زیربنایی و نیازهای دلبستگی از نو انجام می شود. بر توانایی مراجع در بیان هیجانات و نشان دادن رفتارهای دلبستگی به همسر تأکید می شود. به زوج ها در مورد تأثیر ترس و مکانیزم های دفاعی خود بر فرایندهای شناختی و هیجانی آگاهی داده می شود. شناسایی نیازهای طرد شده و جنبه هایی از خود که انکار شده اند ترغیب می شوند. توجه زوجین به شیوه ی تعامل با یکدیگر و انعکاس الگوهای تعاملی آن ها با احترام و همدلی جلب می شود. نیازهای دلبستگی و شناسایی نیازهای انکار شده بیان می شوند و پذیرش تجربه ی تصحیحی افزایش داده می شود. افراد از هیجانات زیربنایی آگاه و جایگاه هر همسر در رابطه آشکارسازی، بر پذیرش تجربیات همسر و راه های جدید تعامل تأکید می شود. هیجانات شناخته شده ردگیری، نیازهای دلبستگی برجسته سازی و شرح مجدد داده می شوند و به سالم و طبیعی بودن آنها اشاره می شود. رابطه براساس یک پیوند ایمن به گونه ای که بحث درباره مشکلات و جستجوی راه حل ها آسیبی به آنها وارد نسازد شکل می گیرند. نیازهای ذاتی و جهانشمول چون صمیمیت، روابط جنسی، دوست داشتن و دوست داشته شدن، سر سپردگی، کسب امنیت از طریق توجه و حضور یک همراه و... انسان های بالغ را به یافتن یک همراه مناسب دعوت می کند. به استثنای موارد معدودی پیوند جویی با دیگران به طور عام (در روابط اجتماعی) و با یک همراه غالباً مادام العمر به طور خاص (در روابط زناشویی) گرایش ذاتی همه انسان ها است حضور دو فرد در یک رابطه عاطفی مشترک را تحت عنوان یک زوج تلقی می کنیم. زوج ها پیکره خانواده ها به شمار می آیند و سلامت، ساخت، تعادل، مرزها و زیر سیستم های یک خانواده بستگی تام دارد به میزان استحکام و پویایی این پیکره. یک رابطه زوجی ویژگی هایی دارد که مهم ترین آنها عبارتند از: ۱- رابطه زوجی داوطلبانه است. یعنی هر دو عنصر می دانند که مجبور نیستند با هم ازدواج کنند یا حتی به رابطه پس از ازدواج ادامه دهند، ۲-

های زناشویی تدوین گردیده عبارتند از: ایجاد وسعت بخشی به هیجانات دلبسته خاست و سپس بسط الگوی تعاملی (۳۳).

در زوج درمانی هیجان مدار همواره تلاشی برای دغدغه های دلبستگی یعنی: امنیت، اعتماد، تماس و موانع موجود بر سر راه این موارد است. در زوج درمانی هیجان مدار تلاشی برای آموزش دادن صرف مهارت های ارتباطی به زوج ها صورت نمی پذیرد. از چشم انداز زوج درمانی هیجان مدار، زمانی که هر دو زوج ها آشفته و آسیب پذیر هستند احتمال استفاده آنها از این قبیل مهارتها بعید خواهد بود. تصور می شود آشفتهگی و آسیب پذیری زوج ها ناشی از نقص تشخیصی می باشد. تأکیدی هم بر دست یابی نقش های جدید درباره تعارضات درون روانی نمی شود. در واقع بیش برای ایجاد یک تغییر با دوام در الگوهای تعاملی هیجانی پر فشار، کافی به نظر می رسد. در این میان استفاده از تکنیک های آموزش هیجان مدار میزان طلاق عاطفی را برای زنان کاهش می داد. اگرچه این درمان فراوانی و محتوای فکر فرد را مستقیماً مورد هدف قرار نمی دهد اما کاهش طلاق عاطفی در نتیجه استفاده از تکنیک های آموزش هیجان مدار می شود. از آنجایی که رابطه به عنوان یک پیوند شناخته می شود تا یک چانه زنی ارتباطی، تلاشی هم برای کمک به زوج ها برای مذاکره مجدد برسر معامله های تعاملی جدید یا حل و فصل موضوعات عملی با مطرح کردن توافق ها یا قرار دادهای جدید به عمل می آورند. بر اساس مشاهدات یک زوج داری پیوند ایمن، قادر به استفاده از مهارتهای فردی گفتگو خواهند شد.

فرضیه فرعی دوم پژوهش این بود که آموزش هیجان مدار بر سردمزاجی زنان شهر اصفهان تأثیر دارد. نتایج نشان داد که این درمان تأثیر معناداری بر کاهش سردمزاجی زنان شهر اصفهان داشته است. بنابراین فرضیه فرعی دوم پژوهش تأیید گردید ($p < 0.05$).

احمدی، صمدزاده، جاویدی و سلیمانی در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان مبتنی بر رویکرد زوج درمانی هیجان مدار (EFT) بر افزایش رضایت جنسی زوجین نشان دادند که تفاوت میان میانگین های پیش آزمون، پس آزمون در عامل آموزش و عامل گروه از نظر آماری معنادار است. به عبارت دیگر عامل آموزش سبب افزایش نمرات مولفه رضایت جنسی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. همچنین تأثیر این آموزش در گروه مردان بیشتر از گروه زنان بوده است و عامل آموزش باعث ایجاد تفاوت نمرات رضایت جنسی زوجین در گروه کنترل و آزمایش شده و به عبارتی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان باعث افزایش رضایت جنسی زوجین شده است.

نوایی نژاد، باقر ثنایی، ذاکر و اخوان بی تقصیر نیز پژوهش دیگری با عنوان اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر رضایت و سازگاری زناشویی زوج ها انجام دادند. گروه آزمایش به مدت ۱۴ جلسه در برنامه زوج درمانی هیجان محور که توسط متخصص مشاوره خانواده و زوج درمانگر اجرا شد، شرکت نمودند؛ در حالی که آزمودنی های گروه شاهد هیچ گونه مداخله ای دریافت نکردند. یافته ها نشان داد زوج درمانی هیجان مدار بر افزایش رضایت و سازگاری زناشویی در مرحله پس آزمون و پیگیری مؤثر بود و

تعمیم پذیری یافته‌ها پژوهشی مشابه، در شهرهای مختلف ایران انجام شود. محققان آتی از رویکردهای درمانی دیگر برای بهبود سردمزاجی و کاهش طلاق عاطفی زنان استفاده کنند. مشاوره‌های قبل از ازدواج مربوط به سردی یا گرمی افراد انجام شود و راهکارهای درمانی به زنان داده شود. در صورت احساس کاهش میل جنسی خود به مشاور مراجعه کنند. برای تقویت میل جنسی خود به روانپزشک مراجعه کنند. برای تقویت میل جنسی خود از داروهای مکمل تحت نظر پزشک استفاده کنند. در کارگاه‌های هیجان مدار شرکت کنند. کتاب‌های آموزش هیجان مدار مطالعه کنند. با توجه به تأثیر این روش درمانی در کاهش طلاق عاطفی و سردمزاجی، پیشنهاد می‌گردد مشاوران خانواده از این روش درمانی در کنار دیگر روشهای درمانی در جهت کاهش میزان طلاق عاطفی و سردمزاجی بهره‌گیرند. پیشنهاد می‌شود این پژوهش بر روی مردان نیز انجام شود. روانپزشکان و مشاوران قبل از ازدواج از این روش استفاده کنند و افراد برای شرکت در کارگاه‌های هیجان مدار تشویق و ترغیب کنند.

References

1. Afrooz, Ghulam Ali (1381). Psychological foundations of marriage in the context of Islamic culture and values, Tehran, University of Tehran.
2. Bolkan, A. (2015). The Effects of Life Skills Psycho-education Program on Divorced Women's Level of Inner Directed Support and Analysis of this Effect Based on Types of Marriage and Various Demographic Features. *Journal of ProcediaSocial and Behavioral Sciences*, 205, 655-663.
3. Arjmand Siahpoosh Ishaq, Piramon Neda (1393). Pathological study of emotional divorce from the perspective of women (20 to 39 years old) and its consequences on children living in Besat town of Mahshahr city. *Sociology of Youth Studies: Summer 2014, Volume 5, Number 14: 22-9*
4. Wilder, S. E (2012). Risks and benefits of seeking and receiving emotional support during the divorce process: An examination of divorcee individual adjustment, closeness, and relational satisfaction with multiple partners from a social network. *Lincoln Communication Studies Theses, Dissertations, and Student Research*

رابطه زوج مستلزم ایجاد تعادل میان ثبات و پویایی است، بدین معنا که جهت حفظ سلامت در رابطه زوجی گاهی به ثبات و قابلیت‌های پیش‌بینی‌پذیری نیازمندیم تا احساس امنیت کنیم و این در حالی است که عدم سرسپردگی به یکنواختی و تکرار موجبات حفظ روح تازگی و پویایی میان یک زوج را فراهم خواهد آورد. ۳- رابطه زوج گذشته، حال و آینده دارد که تمرکز افراطی بر هیچ یک از مقاطع زندگی صحیح نیست. رابطه سالم میان زوج رابطه ای است که در آن، زمان حال و آینده فدای گذشته نمیشود. ۴- قرار گرفتن در رابطه زوجی مستلزم حمایت شدن و حمایت کردن است به این معنا که هر دو نفر قبل از تشکیل یک رابطه جدید باید توانایی کاستن از خودمحوری هایشان را به نفع تداوم رابطه کسب نموده باشند و قادر باشند نیازهای همسر را در کنار نیازهای خود ادراک کنند. آشکار است که حمایت عاطفی در صورتی تداوم خواهد داشت که متقابل و دو سویه باشد. ۵- رابطه زوج مستلزم این است که هر عضو بتواند ضمن حفظ فردیت، مکملیت نسبت به همدیگر را نیز به رابطه هدیه کند، به دیگر سخن هر عضو لازم است که ضمن حفظ هویت شخصی توانایی داشته باشد که در لحظاتی، این فردیت را فدای رابطه کند (۳۴).

همه زوج‌ها در جریان روابطشان با مسائل و مشکلاتی روبرو می‌شوند. این مسائل می‌توانند شدید یا خفیف، کوتاه مدت یا دراز مدت باشد و از علل مختلفی سرچشمه بگیرد. برخی از مسائل به راحتی قابل حل هستند. در حالی که برخی دیگر را علی‌رغم صرف وقت و تلاشی که برای حل آنها گذارده می‌شود، نمی‌توان حل کرد. زوج‌ها لازم است توانایی برطرف کردن موانع را داشته باشند و عدم توافق‌ها را حل کنند و تفاوت‌های خود را بپذیرند.

نظر به اینکه درمان هیجان مدار دو حیطة اصلی تجارب هیجانی و تعاملات میان فردی را شناسایی و گسترش می‌دهد، اهداف درمان نیز در همین رابطه شکل گرفته است. نخستین هدف درمان دستیابی و سپس باز پردازش پاسخ‌های هیجانی خاصی است که بخش زیرین الگوی محدود کننده و یکنواخت تعاملات را تشکیل می‌دهند. در این صورت تغییر موقعیت‌های تعاملی تسهیل گردیده، پیکره‌های بنیادین دل‌بستگی‌ایمن خود را نمایان می‌سازند، دومین هدف درمانی، خلق وقایع و رخداد‌های تعاملی جدیدی است که رابطه را به عنوان مامنی آرامبخش برای همسران باز تعریف می‌کند (۳۳). لذا این روش درمان آموزش هیجان مدار باعث کاهش سردمزاجی در زوجین می‌شود. بنابراین روش درمان آموزش هیجان مدار بر درمان سردمزاجی تأثیر دارد.

در مورد پژوهش حاضر باید توجه داشت همه محدودیت‌هایی که تحقیقات در عرصه علوم انسانی و اجتماعی را در بر می‌گیرد این تحقیق را نیز شامل می‌شوند محدودیت‌های عمده این تحقیق عبارتند از: از آنجایی که این پژوهش بر روی زنان شهر اصفهان صورت گرفته است می‌تواند تحت تأثیر ویژگی‌های خاص فرهنگی قرار گرفته باشد بنابراین، این پژوهش در تعمیم نتایج به عمل آمده به مناطق دیگر محدودیت دارد. با توجه به اینکه در این پژوهش، درمانگر خود محقق بوده امکان سوءگیری در نتایج جزء محدودیت‌های این پژوهش می‌باشد. پیشنهاد می‌شود برای افزایش

- Impact on session outcome. Dissertation Abstracts International [On-line]. Available: http://books.google.com/books/about/Revealing_Underlying_Vulnerable_Emotion.
14. Goldman, A., & Greenberg, L. (2007). Comparison of integrated systemic and emotionally focused approaches to couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (16) 60, 962-969.
 15. Sadeghi, Masoumeh (2010). Social Factors Affecting Divorce Request in Tehran, Master Thesis in Sociology, Allameh Tabatabai University.
 16. Shahni Yilagh, Manijeh; Payndan, Tayebeh; Alipour, Siruso Behrozi, Nasser (2009). Comparison of resilience, general health, aggression and academic performance of female high school students in divorced and normal families in Ahvaz with socio-economic status control, *Journal of Applied Counseling*, Shahid Chamran University of Ahvaz, Spring and Summer 2011, First Year, No. 1, pp. : 79-104.
 17. Ochsner K, Silvers J, Buhle J. (2012). Functional imaging studies of emotion regulation: A synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion. *Ann NY Acad Sci*. 1251: 1-24.
 18. Joormann J, Stanton C. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behav Res Ther*. 86: 35-49.
 19. Cisler J, Olatunji B. (2012). Emotion Regulation and Anxiety Disorders. *Curr Psychiatry Rep*. 14 (3): 182-7.
 20. Nicolosi, A., Laumann, E. O., Glasser, D. B., Moreira, E. D., Paik, A., & Gingell, C., for the GSSAB Investigators 'Group. (2004). Sexual behavior and sexual dysfunctions after age 40: The Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Urology*, 64, 991-997.
 - Communication Studies. University of Nebraska
 5. Bastani, Susan et al. (1389). Emotional Divorce: Mediating Causes and Conditions, Social Issues of Iran, Faculty of Social Sciences, University of Tehran.
 6. Lalzadeh Kandakoli, Ensieh, Mohammad Javad Asghari Ebrahimabad, Robabeh Hesarsorkhi (2015). Investigating the role of early maladaptive schemas in predicting emotional divorce. *Clinical Psychology*, Volume (7), Number (2), Year (2015-9), Pages 9-19
 7. Razzaqi, Reza Sex education. Tehran: Danjeh, 2013.
 8. Azad, Shahdakht; Co., Susan; Ghahramani, Zahra and Gholipour, Golnaz. (2010). Evaluation of social factors underlying emotional divorce among female employees of Gachsaran Oil Exploitation Company "Women and Health Quarterly. Sh, 3, pp. 101-117
 9. Haghghatian, Mansour; Yazdani, Abbas; And Keshavarz, Hamid (1392). An Analysis of the Quality of Life of Women with Emotional Divorce (Case Study: Shahrekord). *Socio-cultural strategy of the second year of spring 2013*, number 6
 10. Johnson, S. M. (2004). *Creating connection: The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner-Routledge.
 11. Zia-ul-Haq, Maryam Sadat; Hassanabadi, Hossein; Ghanbari Hashemabadi, Bahramali; Modarres Gharavi, Morteza (1391). The effect of emotion-focused couple therapy on marital adjustment. *Family Studies*, Year 8, No. 29 pp. 66-49.
 12. Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S. & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5-22.
 13. Mckinan, J. M. (2008). *Revealing vulnerable emotion in couple therapy:*

- couples with extramarital relationships. *Clinical Psychology Research and Counseling in the First Year of Fall and Winter 2011* No. 2
28. Nastas, L. E., & Sala, K (2012). Adolescents' emotional intelligence and parental styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 478-482.
29. Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47 (1), 36-41.
30. Mayer J, Salovey P. (1997). *What is emotional intelligence?* New York, Basic Books, 1997;
31. Kaur, J., & Singh, G (2015). Alienation among urban adolescents in relation to emotional intelligence. *International Journal of Allied Practice, Research and Review*, 2 (1), 32-36.
32. Dupaneei Fard, Farideh; Abbasi, Farideh; Somayeh; Sultan Tabar, Muhaddatha; Siddiqui, Faezeh and Norouzi, Azam. (1394). The Relationship between Emotional Intelligence and Marital Satisfaction among Married Students of Islamic Azad University, South Tehran Branch 74 / *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy / Fourth Year, Issue 14 Summer 2015*
33. Hosseini, Bita (1389). *Course of couple therapy*. Tehran: Jangal
34. Pines AM, Neal MB, Hammer LB, Ickson T. Job burnout and couple burnout in dual- earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly* 2011; 74: 361-86.
21. Mercer, C. H., Fenton, K. A., Johnson, A. M., Wellings, K., Macdowall, W., McManus, S., Nanchahal, K., & Erens, B. (2003). Sexual function problems and help-seeking behavior in Britain: National probability sample survey. *British Medical Journal*, 327, 426-427.
22. Joubert Natacha, Guy Kathleen (2000). *Because Life Goes On: Helping Children and Youth Live With Separation and Divorce*. Page 96
23. Rasouli, R., Etemadi, A., Shafi Abadi, A., and Delavar, A. (1386). Comparison of the effectiveness of emotion-focused intervention in a couple and individual style on reducing the helplessness of a relationship between a couple with a child and a chronic illness. *Family Research Quarterly* 11 (9), 689-683.
24. Mo'meni, Khodamrad; And Azadi Fard, Sedigheh (1394). Relationship between sexual knowledge and attitude and communication beliefs with emotional divorce. *Pathology, counseling and family enrichment in the first year of autumn and winter 2015* No. 2
25. Hosseini, Farideh Sadat; Jokar Kamalabadi, Mahnaz; And Karimi Pourzare, Farzad (1396). Predicting emotional divorce based on emotional intelligence and spiritual health in married people in Bushehr. *Islamic Journal of Women and Family*, fifth year, autumn and winter 2017, number 9
26. Farzad, Wali Allah; Sanaei Zakir, Baqir; And Fallahzadeh, Hajar (1391). Evaluation of the effectiveness of emotion-focused couple therapy and integrated couple therapy on reducing couples' intimacy anxiety. *Family Research Eight Year Winter 2012* No. 32
27. Soltanifar, Atefeh; Hassanabadi, Hossein; And Mojarad, Saeed (1390). Evaluation of the effectiveness of emotion-focused therapy (EFT) on marital adjustment and positive emotions of