The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Couple Burnout and Emotional Divorce of Applied for Divorce Women

Farhad Asghari*: Assistant professor of counseling, faculty of literature and humanity sciences, university of Gilan, Rasht, Iran. farhad.asghari@gmail.com

Khadijeh Isapoor Haftkhani: M.A in general psychology, Rasht branch, Islamic Azad university, Rasht, Iran. drya1353@gmail.com

Reza Ghasemi Jobaneh: Ph.D student in counseling, faculty of educational sciences and psychology, Shahid Chamran university of Ahvaz, Ahvaz, Iran. rghasemi.jobaneh@yahoo.com

Abstract

Introduction: The aim of the current research was to investigate the effectiveness of emotion regulation training on couple burnout and emotional divorce of applied for divorce women.

Methods: This study is an experimental method one designed by the pretest-posttest. Statistical society of this research has consisted of women referred to the court in Rasht city in 2015 and applied for divorce. In this research, thirty people were selected through the available sampling method and randomly assigned to one of two experimental and control groups; fifteen person per group. The experimental group participated in ten sessions of emotion regulation training, the control group received no intervention. Pines couple burnout and Poorhosein and Bidast emotional divorce questionnaires were used. Data gathered and analyzed by univariate analysis of covariance.

Results: Results showed that emotion regulation training could significantly reduce couple burnout and emotional divorce of women who applied for divorce.($P<0.01$)

Conclusions: Due to the effectiveness of emotion regulation training, implementation of such educational programs in crisis intervention centers and social work clinics is recommended.

Keywords

Emotion Regulation

Couple Burnout

Emotional Divorce

*Corresponding Author

Study Type: Original
Received: 11 May 2017
Accepted: 31 Jul 2018

Please cite this article as follows: Asghari F, Isapoor Haftkhani K, Ghasemi Jobaneh R. The effectiveness of emotion regulation training on couple burnout and emotional divorce of applied for divorce women. Quarterly journal of social work. 2018; 7 (1); 14-21

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-05]

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زنان متقاضی طلاق

فرهاد اصغری*: استادیار مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران. farhad.asghari@gmail.com
خدیجه عیسی پور هفت‌خانی: کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران. drya1353@gmail.com
رضا قاسمی جوبنه: دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه شهیدچمران اهواز، اهواز، ایران. rghasemi.jobaneh@yahoo.com

چکیده

مقدمه: هدف از پژوهش بررسی تاثیر آموزش تنظیـــم هیجان بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زنان متقاضی طلاق بود.

روش: در این پژوهش نیمه‌آزمایشی از طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه‌آماری این پژوهش را زنان متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به دادگستری شهر رشت در سال ۱۳۹۴ تشکیل داده است. در این پژوهش سی نفر از زنان متقاضی طلاق که شرایط ورود به پژوهش را دارا بودند، با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند، پانزده نفر برای هر گروه. گروه آزمایش در دوره آموزش تنظیم هیجان شرکت داده شدند، اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. در این پژوهش از ابزار فـرسودگی زناشویی پاینز و پرسشنامه طلاق عاطفی پور حسین و بیدست استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره تجزیه وتحلیل شدند.

نتایج: نتایج نشان داد که آموزش تنظیم هیـجان به‌طور معناداری بر کاهش فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زنان متقاضی طلاق موثر بوده است.($P<۰/۰۱$)

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به اثربخشی آموزش تنظیم هیـجان بر کاهش فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زنان متقاضی طلاق، اجرای چنین جلساتی در مراکز مداخله در بحران و کلینیک‌های مددکاری اجتماعی توصیه می‌شود.

واژگان کلیدی

تنظیم هیجان

فرسودگی زناشویی

طلاق عاطفی

* نویسنده مسئول
نوع مطالعه: پژوهشی
تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۲/۲۱
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۵/۰۹

نحوه استناد به مقاله:
فرهاد اصغری، خدیجه عیسی پور هفت‌خانی و رضا قاسمی جوبنه. اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زنان متقاضی طلاق. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۷؛ ۷ (۱): ۱۴-۲۱

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-05]

مقدمه

طـــلاق پدیده‌ای است که اکثر کشورها به‌خصوص کشــورهای در حال گذار با آن مواجه می‌باشند که با پیامدهای منفی روانشــناختی و هیجانی همچون افســردگی و اضطراب برای زوج‌ها و فرزندان همراه است.(۱و۲) به‌عبارت دیگر طلاق پدیده‌ای اســت که نه‌تنها نهاد خانواده را با تهدید جدی مواجه می‌ســازد، بلکه ســلامت جامعه را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد.(۳و۴)

از نشانه‌های بارز آمادگی برای طلاق، بروز فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفـی است. زمانی که افراد احساس کنند که آنچه انجام می‌دهند مهم نیست و خودشان نیز افراد مهم و موثری در زندگی نیستند دچار حس فرسودگــی می‌شوند.(۵) یافته‌های یک بررسی نشان داده است که فرسودگی زناشویی در زنان متقاضی طلاق بیشتر از زنانی است که می‌خواهند به زندگی زناشویی ادامه دهند.(۶) عامل مهم دیگر در تبیین طــلاق، طلاق عاطفی است که در آن زن و شوهر ممکن اســت زیر یک سقف زندگی کنند بدون اینکه ارتباط صمیمانه و تعامل سازنده‌ای با یکدیگر داشته باشد که تاثیر منفی بر کیفیت زندگی آنان دارد.(۷) فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی دو آسیب جدی در روابط زوج‌ها محسوب می‌شود که زمینه‌ساز افزایش آسیب‌پذیری خانواده می‌باشند و موجب بی‌ثباتی ازدواج می‌شوند.

یکی از عوامل مهم در کاهش فرســودگی زناشــویی و به‌تبع آن کاهش طلاق عاطفی آموزش تنظیم هیجان به زوج‌ها می‌باشــد. تنظیم هیجان فرآیندی اســت که به افراد کمک می‌کند زمانی که با چالش‌های تهدیدکننده و فشــارزا مواجه می‌شــوند، بتوانند هیجان‌هایشان را به‌خوبی مدیریت و تنظیم کنند درنتیجه به‌احتمال کمتری تحت تاثیر منفی هیجانات ناخوشــایند قرار می‌گیرند و میزان بیشــتری از تسلط و کنترل بر هیجاناتشــان را تجربه می‌کنند.(۸) نتایج مطالعات متعدد نشــان داده‌اند که یادگیری مهارت‌های ســازنده تنظیم هیجانــی با عملکرد بهتر در زندگی روزمره همراه اســت و افراد برخوردار از مهارت‌های تنظیم هیجان از آسیب‌پذیری روان‌شناختی، هیجانی و بین فردی کمتری رنج می‌برند.(۹و۱۰) در تایید می‌توان به یافته‌های پژوهشی اشاره کرد که نشان داد راهبردهای سازش نایافته تنظیم هیجانی همچون سرکوب یا نشــخوار فکری می‌تواند موجب آســیب‌پذیری فرد در برابر اختلالات خلقی شود.(۱۰) پژوهشی دیگر نیز نشان داده است، عدم برخورداری از مهارت تنظیم هیجان آسیب‌پذیری افراد را در برابر اختلالات اضطرابی افزایش می‌دهد.(۹)

زندگی زناشــویی نیز یکی از حوزه‌های مهم در زندگی هر فرد متاهل محســوب می‌شود و ارتباط مثبت و معنادار بین تنظیم هیجان با افزایش رضایت‌مندی از زندگی زناشویی در زوج‌ها وجود دارد.(۱۱) همچنین با توجه به ارتباط منفی و معناداری که بین تنظیم هیجان با مولفه‌های درماندگی روان‌شــناختی همچون افسردگی، اضطراب و استرس مزمن وجود دارد، می‌توان گفت که برخورداری افراد متاهل از مهارت‌های تنظیم هیجانی با بهبود عملکرد روان‌شناختی و به‌تبع آن بهبود کیفیت زندگی زناشــویی همراه اســت.(۹و۱۰) در تایید می‌توان به یافته پژوهشی اشاره کرد که نشان داد آموزش تنظیم هیجان می‌تواند به‌طور معناداری بهزیســتی روان‌شناختی و رضایت زناشویی در زنان نابارور را افزایش دهد.(۱۲) مهارت‌های تنظیم هیجانی باعث می‌شــود که از شــدت اوضاع تنش‌زا که بر روابط زوج‌ها جاری است، کاسته شود و زوج‌ها در محیطی آرامتر به فکر حل مشکلات و اختلافات خود باشند.(۱۳)

همچنین بخش قابل‌توجهی از رضایت زناشــویی زوج‌ها بســتگی به مهارت آنان در مدیریت تنش‌های زندگی روزمره و مقابله کارآمد با مســائل به‌وجود آمده در زندگی زناشویی دارد.(۱۴و۱۵) به‌طوری‌که یافته‌های بررسی نشان داده است حدودا چهل درصد از واریانس رضایت زناشــویی زوج‌ها توسط هوش هیجانی تبیین می‌گردد.(۱۴) یافته‌های پژوهشی دیگری مشــخص کرد مداخلاتی که راهبردهای سازش یافته‌های تنظیم هیجانی به زوج‌ها را آموزش می‌دهد، موجب افزایش بهزیســتی فردی و افزایش رضایت آن‌ها از رابطه زناشــویی می‌شود.(۱۶) نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که بین هوش هیجانی و سازگاری زناشویی رابطه مثبت وجود دارد و هوش هیجانی زوجین به‌عنوان سازه‌ای بنیادین و اثرگذار بر روند بهبود و تقویت روابط زناشویی به‌شمار می‌رود. همچنین تنظیم هیجان که یکی از مولفه‌های مهم هوش هیجانی محســوب می‌شود در بهسازی روابط بین فردی و زناشویی موثر است.(۱۷) یافته‌های پژوهشی دیگر بیانگر آن است که آموزش تنظیم هیجان موجب کاهش تعارضات زناشویی افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره می‌شود.(۱۸)

بنابراین با توجه به مطالب ذکرشــده فرســودگی زناشویی و طلاق عاطفی دو سازه مهم و تاثیرگذار در افزایش بی‌ثباتی

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-05]

ازدواج و کاهش عملکرد سازنده خانواده‌ها محسوب می‌شود. پیشینه پژوهش نشانگر آن است که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی با بهبود عملکرد افراد در حوزه‌های مختلف زندگی به‌خصوص در زندگی زناشویی همراه است.(۱۴،۱۵و۱۶) نظر به اینکه تحقیقات کمی در ارتباط با طلاق عاطفی علی‌رغم اهمیتی که دارد، انجام‌شده است، پژوهش حاضر به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زنان متقاضی طلاق اجرا گردید.

روش

در این پژوهش نیمه‌آزمایشی از طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه‌آماری پژوهش را کلیه زنان متقاضی طلاق شهر رشت که در نیمه دوم سال ۱۳۹۴ به دادگستری شهر رشت مراجعه کرده بودند تشکیل داده است. در این پژوهش بعد از انجام هماهنگی‌های اداری با مرکز مشاوره آرامش و دادگستری شهر رشت برای یک دوره آموزشی فراخوان داده شد. چهل و نه نفر ثبت‌نام کردند. از بین افراد ثبت‌نام‌شده که معیارهای ورود به پژوهش راداشتند، به پرسشنامه‌های فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی پاسخ دادند. از این میان سی نفر از زنانی که نمرات بالاتری کسب کرده بودند به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. لازم به ذکر است که افراد شرکت‌کننده در هر دو گروه به‌طور کامل تا پایان دوره درجلسات حاضر وهمکاری داشتند. برای افزایش مشارکت وحضور در جلسات پژوهش، شماره تماس از تمامی زنان متقاضی طلاق دریافت شد تا روز و ساعات جلسات باآنان هماهنگ شود.

معیارهای ورود به پژوهش: داوطلب شرکت در پژوهش و متقاضی طلاق باشند. دارای سواد خواندن و نوشتن. عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی و بیماری‌های مزمن جسمانی. عدم شرکت همزمان در سایر گروه‌های مشاوره‌ای و درمانی.

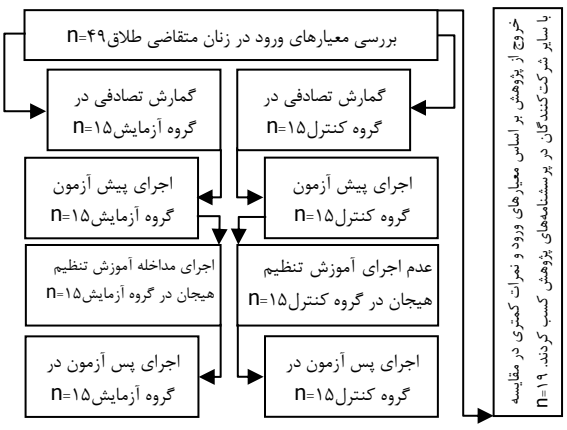
ملاحظات اخلاقی: به شرکت‌کنندگان درباره جلسات آموزشی توضیح داده شد که به‌منظور کمک به تدارک گردیده و یک کار پژوهشی است. به‌منظور حفظ حریم خصوصی نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشدن و رضایت آنان در مورد پژوهش جلب گردید. به گروه کنترل نیز اطلاع داده شد که در صورت موثر بودن جلسات آموزشی به آنان نیزآموزش داده خواهد شد. بنابراین پس از اجرای پس‌آزمون، آموزش تنظیم هیجان برای گروه کنترل نیز ارائه گردید.

ابزارپژوهش

پرسشنامه فرسودگی زناشویی پاینز: در پژوهش حاضر به‌منظور بررسی میزان فرسودگی زناشویی از ابزار فرسودگی زناشویی پانیز(۱۹۶۶) استفاده شد. این ابزار شامل سه خرده مقیاس خستگی جسمانی، خستگی روانی و خستگی هیجانی می‌باشد، و با جمع این خرده مقیاس‌ها نمره کلی فرسودگی زناشویی به‌دست می‌آید. تمامی امتیازات بر روی یک مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای از یک تا هفت پاسخ داده می‌شود. حد بالای نمره ۱۴۷ و حد پایین نمره بیست و یک می‌باشد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده فرسودگی زناشویی بیشتر است. یافته‌های پژوهشی که توسط نویدی در سال ۱۳۸۴ در ایران انجام شده است، نشان داد که مقیاس اندازه‌گیری فرسودگی زناشویی، از روایی و پایایی قابل قبولی برخوردار است. میزان پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شد.(۱۹)

مقیاس طلاق عاطفی: مقیاس طلاق عاطفی توسط پور حسین و بیدست(۱۳۹۳) طراحی‌شده است و میزان طلاق عاطفی زوج‌ها که در هیچ جایی ثبت نمی‌شود را اندازه‌گیری می‌کند. این مقیاس شامل سی و دو گویه است و به‌صورت طیف لیکرت از بیشترین توافق (پنج) تا کمترین توافق (یک) نمره‌گذاری می‌شود. نمره بیشتر در این مقیاس نشانگر طلاق عاطفی ادراک‌شده بیشتر است. روایی این مقیاس با استفاده از روش

نمودار(۱) نمودار CONSORT



wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-05]

جدول(۱) خلاصه جلسات آموزش تنظیم هیجان به شیوه گروهی

جلسه	شرح جلسه	هدف جلسه	زمان
۱	معارفه، ارائه توضیحات درباره ماهیت آموزش و نحوه برگزاری جلسات و قوانین، آشنایی آزمودنی‌ها با مفهوم هیجان و تنظیم هیجان.	معارفه و آشنایی مقدماتی با تنظیم هیجان	۹۰
۲	تصاویر و مثال‌هایی از چهره‌های با حالت هیجانی مثبت مثل شادی ارائه شد، سپس سوالاتی درباره هر تصویر ارائه شد. این شخص چه احساسی دارد؟ چرا ممکن است چنین احساسی داشته باشد؟ آیا هیچ‌وقت چنین احساسی داشته‌اید؟	شناسایی و توصیف هیجان‌های مثبت در خود و دیگران	۹۰
۳	تصاویر و مثال‌هایی از چهره‌های با حالت هیجانی منفی مثل اندوه ارائه شد، سپس سوالاتی درباره هر تصویر ارائه شد. این شخص چه احساسی دارد؟ چرا ممکن است چنین احساسی داشته باشد؟ آیا هیچ‌وقت چنین احساسی داشته اید؟	شناسایی و توصیف هیجان‌های منفی در خود و دیگران	۹۰
۴	موقعیت‌هایی مختلف ارائه شد و از شرکت‌کنندگان خواسته شد که بیان کنند با انجام دادن چه کارهایی می‌توانند دیگران را شاد کنید تا آنها احساس بهتری پیدا کنند و وقتی این کار را انجام می دهند، خودشان چه احساسی دارند.	کابرد هیجان‌های مثبت و منفی در روابط بین فردی با تاکید بر هیجان‌های گوناگون در موقعیت‌های مختلف	۹۰
۵	تاکید بر متفاوت بودن شدت هیجان ها در موقعیت های متفاوت و عوامل ایجادکننده هیجان‌ها در محیط و انواع ابراز هیجان بود. درباره راهبردهای سازنده و غیرسازنده ابراز هیجان و پیامدهای هر کدام بحث شد.	متفاوت بودن شدت هیجان‌ها و انواع ابراز هیجان	۹۰
۶	راهبردهای تنظیم هیجان سازنده همچون به تاخیر انداختن واکنش، تغییر جهت توجه، استفاده از ارزیابی مجدد شناختی آموزش داده شد.	آموزش راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	۹۰
۷	راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان برای مقابله موثر باخشم و خصومت آموزش داده شد.	آموزش راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	۹۰
۸	سایر راهبردهای موثر تنظیم هیجانی همچون روش‌های تنفس عمیق و آرمیدگی آموزش داده شد.	آموزش راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	۹۰
۹	تنظیم هیجان دیگران از طریق گوش دادن فعال؛ قدم برداشتن به‌سوی طرف مقابل؛ استفاده از طنز و شوخی آموزش داده شد.	آموزش تنظیم هیجان دیگران	۹۰
۱۰	جمع‌بندی جلسات آموزشی و اجرای پس‌آزمون.	جمع‌بندی	۹۰

صوری مورد تائید واقع شد. همچنین پایایی این مقیاس نیز با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به‌دست آمد.(۲۰)

روش اجرای پژوهش: برای گروه آزمایش ده جلسه آموزش تنظیم هیجانی برگزار شد اما گروه کنترل هیچ نوع مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان از هر دو گروه پس‌آزمون به‌عمل آمد. دراین پژوهش از پروتکل آموزش تنظیم هیجان استفاده شده است. این پروتکل براساس نظریه هوش هیجانی سالوی و مایر(۱۹۹۰) و الگوی تنظیم هیجان گراس(۲۰۰۲) پایه‌گذاری شده است.(۲۱) داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS18 و به شیوه تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) تجزیه‌وتحلیل شدند.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر سی زن متقاضی طلاق با میانگین سنی ۲۸/۶۰ و انحراف معیار ۲/۹۹ شرکت کردند. در جدول شماره دو اطلاعات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان درج شده است.

جدول(۲) مشخصات دموگرافیک شرکت‌کنندگان

مشخصات دموگرافیک		فراوانی	درصد
سطح تحصیلات	سیکل	۱۱	۳۶/۷
	دیپلم	۱۵	۵۰
	بالاتر از دیپلم	۴	۱۳/۳
سطح تحصیلات همسر	سیکل	۶	۲۰
	دیپلم	۱۵	۵۰
	بالاتر از دیپلم	۹	۳۰
وضعیت اشتغال	خانه دار	۱۹	۶۳/۳
	شاغل	۱۱	۳۶/۷

اکثریت افراد شرکت‌کننده دارای سطح تحصیلات دیپلم پنجاه درصد، و بقیه دارای سطح تحصیلات سیکل ۳۶/۷٪، و بالاتر از دیپلم ۱۳/۳٪ بودند. اکثریت همسران افراد شرکت‌کننده نیز دارای سطح تحصیلات دیپلم پنجاه درصد، و بقیه دارای سطح تحصیلات سیکل بیست درصد و بالاتر از دیپلم سی درصد بودند. همچنین اکثریت افراد شرکت‌کننده خانه‌دار۶۳/۳٪، و بقیه شاغل ۳۶/۷٪ بودند. جدول شماره سه، اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. جدول شماره سه نشان می‌دهد بین نمرات پیش‌آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت چشم‌گیری وجود ندارد. همچنین کاهش در نمرات پس‌آزمون فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بیشتر است. قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها، در مورد متغیرهای پژوهش در هر دو نوبت آزمون برقراراست.(P>۰/۰۵) برای بررسی فرض برابری واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شد. با توجه عدم معناداری آزمون لون، پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در مورد متغیرهای پژوهش نیز برقرار است.(P>۰/۰۵) در ادامه به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش فرسودگی زناشویی، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. همان‌گونه که جدول شماره چهار نشان می‌دهد، تفاوت بین میانگین نمرات فرسودگی زناشویی در مرحله پس‌آزمون بعد از کنترل نمرات پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل، معنی‌دار است. بدین معنی که آموزش تنظیم هیجان بر کاهش فرسودگی زناشویی (F=۴۸/۴۴، P<۰/۰۰۱) موثر بوده است. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره، اندازه اثر را پنجاه و سه درصد نشان داد. همان‌گونه که در جدول شماره پنج دیده می‌شود، تفاوت بین میانگین نمرات طلاق عاطفی در مرحله پس‌آزمون بعد از کنترل نمرات پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل، معنی‌دار است. بدین معنی که آموزش تنظیم

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-05]

جدول(۳) میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش

متغیر	آزمایش				کنترل			
	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
فرسودگی زناشویی	۸۱/۱۳	۵/۱۵	۶۳/۴۷	۵/۰۶	۷۹/۹۳	۴/۴۳	۷۶/۷۳	۵/۷۶
طلاق عاطفی	۱۰۱/۹۳	۹/۷۵	۸۲/۰۰	۴/۸۱	۱۰۲/۴۰	۹/۱۲	۹۸/۰۷	۷/۲۹

جدول(٤) تحلیل کوواریانس تک متغیره جهت بررسی فرسودگی زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر
گروه	۱۳۷۱/۱۸	۱	۱۳۷۱/۱۸	۴۸/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۵۳
خطا	۷۶۴/۱۶	۲۷	۲۸/۳۰			
کل	۱۴۹۵۶۵	۳۰				

جدول(۵) تحلیل کوواریانس تک متغیره جهت بررسی طلاق عاطفی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر
گروه	۱۹۲۷/۹۴	۱	۱۹۲۷/۹۴	۴۹/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۵۴
خطا	۱۰۵۹/۷۲	۲۷	۳۹/۲۴			
کل	۲۴۶۱۸۵	۳۰				

هیجان بر کاهش طلاق عاطفی(P<۰/۰۰۱ F=۴۹/۱۲) موثر بوده است. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره، اندازه اثر را پنجاه و چهار درصد نشان داد.

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر کاهش فرسودگی زناشویی زنان متقاضی طلاق موثر است. این یافته را می‌توان همسو با نتایج سایر مطالعاتی در نظر گرفت که نشان داده‌اند یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجانی نقش مهمی در افزایش صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی و درنتیجه کاهش فرسودگی زناشویی زوج‌ها دارد.(۱۱،۱۲،۱۴،۱۵،۱۶و۱۷) یافته‌های پژوهش بلاچ و همکاران،(۱۱) امیدی و تلیقی،(۱۵) نصیری و همکاران(۱۴) و تیرگری و همکاران،(۱۷) همسو با پژوهش حاضر بودند و نشان داده‌اند که تنظیم هیجانی یکی از سازه‌های موثر در تبیین رضایت‌مندی و سازگاری در زندگی زناشویی است. همچنین یافته‌های عباسی و همکاران(۱۲) و کربای،(۱۶) که همسو با پژوهش حاضر بودند، نشان داده‌اند که آموزش تنظیم هیجان موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی، بهبود کیفیت زندگی زناشویی و افزایش رضایت از رابطه زناشویی می‌شود. یافته‌های پژوهش ملاجعفر(۱۸) نیز نشان داده است آموزش تنظیم هیجان موجب کاهش تعارضات زناشویی می‌شود.

بر اساس نتایج مطالعات، زنان متقاضی طلاق به دلیل شرایط دشواری که در آن قرار دارند، ازلحاظ کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی در وضعیت مطلوبی قرار ندارند و میزان بیشتری از آشفتگی‌های هیجانی همچون افسردگی و اضطراب را گزارش می‌کنند که با افزایش فرسودگی زناشویی همراه است.(۶) از سوی دیگر آموزش راهبردهای سازنده تنظیم هیجان همچون به تاخیر انداختن واکنش، تغییر جهت توجه، استفاده از ارزیابی مجدد شناختی باعث می‌شود که زنان متقاضی طلاق در ارتباط با مدیریت هیجانات خود به‌خصوص آن دسته از هیجانات ناخوشایند که به‌دلیل تنش‌های زندگی زناشویی ایجادشده‌اند، موفق‌تر عمل کنند، درنتیجه این مدل از بار منفی هیجانات کاسته می‌شود و آن‌ها می‌توانند در ارتباط با خود و دیگران منطقی‌تر و به‌صورت کارآمدتر مقابله کنند.(۹و۱۰)

زنان متقاضی طلاق که در جلسات آموزش تنظیم هیجان شرکت کردند، دانش خود را در ارتباط ماهیت هیجانات و انواع هیجانات خوشایند و ناخوشایند گسترش دادند و یاد گرفتند که هرکدام از این هیجانات دارای کارکردی مفید می‌باشند و مهمتر از همه یاد گرفتند که در مواجه با این هیجانات چگونه رفتار کنند. فرسودگی زناشویی نیز یکی از آسیب‌های زندگی زناشویی محسوب می‌شود که به‌دلیل آشفتگی‌های هیجانی مزمن شکل می‌گیرد و تداوم پیدا می‌کند، درحالی‌که یادگیری تنظیم هیجان با مدیریت و تعدیل به‌موقع هیجان مرتبط است و از تشدید آشفتگی و تداوم آن جلوگیری می‌کند. همچنین تنظیم هیجان شامل آموزه‌هایی می‌باشد که یادگیری آن با بهبود عملکرد بین فردی به‌خصوص در ارتباطات زناشویی همراه است. به‌طور مثال گوش دادن فعال باعث می‌شود که فرد بتواند حتی بر تنظیم هیجان دیگران نیز تاثیرگذار باشد. بنابراین یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند روابط زنان متقاضی طلاق را نسبت به اطرافیان به‌ویژه همسر بهبود بخشد.(۲۱)

یافته‌های پژوهش نشان دادند، آموزش تنظیم هیجان به‌طور معناداری میزان طلاق عاطفی را در زنان متقاضی طلاق کاهش می‌دهد. در ارتباط با نقش تنظیم هیجان در طلاق عاطفی و مداخلات موثر بر کاهش طلاق عاطفی تحقیقات کمی انجام‌شده است به‌طوریکه مقایسه مستقیم یافته‌های این پژوهش را با یافته دیگر پژوهش‌ها با دشواری مواجه ساخته است. لذا یافته‌های این پژوهش را می‌توان با مطالعاتی همسو دانست که نشان داده‌اند یادگیری و برخورداری از

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-05]

مهارت‌های تنظیم هیجانی نقش مهمی در کاهش بی‌ثباتی ازدواج، افزایش سازگاری ازدواج و درنتیجه کاهش طلاق عاطفی زوج‌ها دارند.(۱۷و۱۸)

به‌طور کلی می‌توان گفت، شناخت و درک هیجانات خود و دیگران و استفاده از راهبردهای سازنده تنظیم هیجانی در موقعیت‌های مختلف زندگی به‌طور معناداری میزان آشفتگی‌های هیجانی و فرسودگی زناشویی و به‌تبع آن طلاق عاطفی زنان متقاضی طلاق را کاهش داده و موجب می‌شود که زوج‌ها روابط زناشویی مطلوبتری را برقرار نمایند.

محدودیت‌ها

پژوهش حاضر بر روی زنان متقاضی طلاق شهر رشت در سال ۱۳۹۴ صورت گرفته است و باید در تعمیم این یافته‌ها به سایر جمعیت‌های آماری همچون مردان متقاضی طلاق احتیاط کرد.

پیشنهادات

پیشنهاد می‌شود، پژوهش‌هایی مشابه، بر روی جمعیت آماری مردان نیز صورت گیرد. همچنین با توجه یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود که با برگزاری دوره‌هایی مبتنی بر یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجان در مراکز مشاوره خانواده و سایر مراکزی که زوج‌ها برای دریافت خدمات مشاوره زناشویی به آن مراجعه می‌کنند، گام موثری درزمینه توانمندسازی روابط زوج‌ها برداشت و میزان عملکرد زوج‌ها و به‌تبع آن عملکرد خانواده را افزایش داد.

تشکر و قدردانی

از شرکت‌کنندگان و همکاران پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

References:

1. Kalantar A, Roshanfekr P, Javaheri J. Consequences of Divorce, A systematic review of studies done in Iran with emphasis on gender considerations. Women in Development & Politics. 2012;9(3):111-31. [Persian].
2. Leopold T, Kalmijn M. Is Divorce More Painful When Couples Have Children? Evidence From Long-Term Panel Data on Multiple Domains of Well-being. Demography. 2016;53(6):1717-42.
3. Sbarra D. Divorce and Health: Current Trends and Future Directions. Psychosom Med. 2015;77 (3):227–36.
4. Abdol Rahimi S, Shakarbigi A, Naderi G. Phenomena Effects of Divorce on Families and Society. J Basic Appl Sci Res. 2012;2(5):4639- 47.
5. Pines A, Leslie B. Job Burnout and Couple Burnout in Dual - Earner Couples in the Sandwiched Generation. Sociology Psychology Quarterly. 2011;74(4):361-86.
6. Koolaee A, Adibrad N, SedghPoor B. The Comparison of Relationship Beliefs and Couples Burnout in women who apply for Divorce and Women Who Want to continue their Marital Life. Iran J Psychiatry. 2009;5:35-9.
7. Yazdani A, Haghighatian M, Keshavarz M. An analysis of quality of life of Women with emotional divorce. Journal of Social strategy of culture. 2013;2(6):159-85. [Persian].
8. Ochsner K, Silvers J, Buhle J. Functional imaging studies of emotion regulation: A synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion. Ann NY Acad Sci. 2012;1251:1-24.
9. Cisler J, Olatunji B. Emotion Regulation and Anxiety Disorders. Curr Psychiatry Rep. 2012;14(3):182-7.
10. Joormann J, Stanton C. Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. Behav Res Ther. 2016;86:35-49.
11. Bloch L, Haase C, Levenson R. Emotion regulation predicts marital satisfaction: more than a wives' tale. Emotion. 2014;14(1):130-44.
12. Abbasi M, Dargahi S, Ghasemi Jobaneh R, Ashtari Mehrjardi A. Effective of emotional regulation on psychological wellbeing and marital satisfaction of Iranian infertile couples. Journal of Research & Health. 2016;5(4):60-9.
13. Mahibni S, Teymoori S, Sahimi S. Compare of cognitive emotion regulation strategies and Thought-action fusion in couple who apply for divorce and normal couples: With the mediation role of gender. Family Counseling and Psychotherapy. 2014;3(30):355- 77. [Persian].
14. Nasiri Zarch Z, Marashi S, Raji H. the Relationship between Emotional Intelligence and Marital Satisfaction: 10-Year Outcome of Partners from Three Different Economic Levels. Iran J Psychiatry. 2014;9(4):188-96.
15. Omidi A, Talighi E. rediction couple's marital satisfaction based on emotion regulation. international Journal of Educational and Psychological Researches. 2017;3(3):157-62.

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-05]

16. Kirby J. Treating emotion Dysregulation in a couple's context: a Pilot study of a couple's skills Group intervention. Journal of marital and family Therapy. 2007;33(3):375-91.
17. Tirgari A, Fraid A, Bayanzadeh S, Abedin A. A comparison between emotional intelligence and marital satisfaction, and their structural relation among discordant and well-adjusted couples in Sari, Iran. The Journal of Mazandaran University of Medical Sciences. 2006;16(55):78-86. [Persian].
18. Molajafar H, Mousavi S, Lotfi R, Ghasemnejad S, Falah M. Comparing the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training in reduction of marital conflicts J Med Life. 2015;8(2):111-6.
19. Navidi F. Surveying and comparison the relationship between couple burnout with organizational climate factors in staffs of education offices and the nurses of hospitals in Tehran. iran: Shahid Beheshti University of Tehran; 2006.
20. Poorhosein R, Bidast F. estimation the Verifying of Emotional Divorce test. Rooyesh-e-Ravanshenasi. 2015;8:1-10. [Persian].
21. Khoshravesh S. The effect of emotion regulation training on social acceptance and empathy of Students with Dyslexia. iran University of Guilan; 2016.

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-05]