Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542

Journal of Family Counseling and Psychotherapy
Volume 15, Issue 2 - December 2025
10.22034/FCP.2026.146560.2330

Applying Gottman's and Attachment Theories to Predict Emotional Divorce Based on Anxiety Sensitivity, Emotional Reactivity, Emotional Exhaustion, and Marital Disaffection

Received: 2025-10-23 **Accepted:** 2025-12-02 **Published:** 2025-12-19

1. **Zahedeh Rahmanian*** Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling Education, Farhangian University, Tehran, Iran. P.O. Box: 14665-889. z.rahmanian@cfu.ac.ir

2. **Seyeh Fatemeh Shobeyri** Master's in General Psychology, Faculty of Humanities, Department of Psychology, Islamic Azad University of Yasuj, Yasuj, Kohgiluyeh and Boyer-Ahmad, Iran.

Abstract

Background: Based on Gottman's and attachment theories, emotional divorce results from the weakening of emotional bonds between spouses. This study examined a predictive model of emotional divorce based on anxiety sensitivity, emotional reactivity, and emotional exhaustion, with marital burnout as a mediator among couples with divorce tendencies in Yasuj, Iran. **Methods:** This applied study employed a descriptive-correlational design using path analysis. The statistical population comprised couples attending family counseling centers in Yasuj in 2023–2024, from whom 200 participants (100 couples) were selected through convenience sampling. Data were collected using questionnaires assessing anxiety sensitivity (Floyd et al., 2005), emotional reactivity (Larsen & Diener, 1987), emotional exhaustion (Maslach et al., 2018), marital burnout (Pines et al., 2020), and emotional divorce (Gottman, 2017), and were analyzed using path analysis. **Results:** The proposed model demonstrated good fit (RMSEA=0.05, CFI=0.93, GFI=0.96). Anxiety sensitivity (β=0.35, t=4.80), emotional reactivity (β=0.40, t=5.25), and emotional exhaustion (β=0.45, t=6.10) significantly and directly predicted marital burnout. Marital burnout significantly predicted emotional divorce (β=0.52, t=7.30). All three variables also had significant indirect effects on emotional divorce through marital burnout (β=0.182, 0.208, and 0.234, respectively; $p < 0.001$). Emotional exhaustion showed the strongest predictive effect, with a total effect of 0.61. **Conclusion:** Consistent with Gottman's and attachment theories, the findings indicate that anxiety sensitivity, emotional reactivity, and emotional exhaustion contribute to emotional divorce by increasing marital burnout. Improving emotion regulation and spousal interactions may help prevent emotional divorce.

Keywords: *Anxiety Sensitivity, Marital Burnout, Emotional Divorce, Emotional Exhaustion, Attachment Theory, Gottman's Theory.*

Introduction

Emotional divorce refers to the gradual breakdown of emotional intimacy, affection, responsiveness, and psychological connection between spouses despite the continuation of legal marriage. Unlike formal divorce, it develops through cumulative relational failures and declining positive interactions, as explained by Gottman's Sound Relationship House Theory, which emphasizes that criticism, contempt, defensiveness, and withdrawal weaken marital stability over time (Gottman, 2017). Attachment theory further suggests that insecure attachment patterns increase vulnerability to relational distress by affecting emotion regulation, threat perception, and conflict responses (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016). Psychological factors such as anxiety sensitivity may intensify negative interpretations of partner behaviors and marital conflicts (Floyd et al., 2005), while heightened emotional reactivity can disrupt communication and relationship repair processes (Larson & Diener, 1987; Li et al., 2022). These vulnerabilities may contribute to emotional exhaustion and marital burnout, characterized by depleted psychological resources, reduced emotional availability, and diminished motivation for relationship maintenance (Maslach, et.al., 2018; Pines et al., 2020). Thus, emotional burnout may serve as a key mechanism linking individual emotional difficulties to emotional divorce. Building on Gottman's relational framework and attachment theory, the present study examined an integrated model in which anxiety sensitivity, emotional reactivity, and emotional exhaustion predict emotional divorce directly and indirectly through marital burnout among distressed couples.

Methodology

This applied, cross-sectional, descriptive-correlational study employed path analysis to examine an integrated model of emotional divorce among 200 participants (100 couples) attending family counseling centers in Yasuj, Iran, during 2023–2024, selected through purposive sampling. Eligible participants were married for at least three years, receiving counseling services, and provided informed consent. Anxiety sensitivity was assessed using the Anxiety Sensitivity Questionnaire (Floyd et al., 2005), emotional reactivity using the Emotional Reactivity Scale (Larson & Diener, 1987), emotional exhaustion using the Maslach Burnout Inventory (Maslach, et.al., 2018), marital burnout

using Pines et al. 's (2020) Marital Burnout Questionnaire, and emotional divorce using Gottman's Emotional Divorce Questionnaire (Gottman, 2017). Data were analyzed through descriptive statistics and path analysis using LISREL.

Results

Descriptive analyses showed mean scores of 42.13 (SD = 9.85) for anxiety sensitivity, 72.45 (SD = 10.92) for emotional reactivity, 27.80 (SD = 6.32) for emotional exhaustion, 88.25 (SD = 18.47) for marital burnout, and 15.70 (SD = 5.11) for emotional divorce. Pearson correlations indicated significant positive associations among all variables ($p < .01$), with the strongest relationship between marital burnout and emotional divorce ($r = .69$). The structural equation model demonstrated excellent fit (RMSEA = .05, SRMR = .03, CFI = .93, NFI = .92, NNFI = .91, IFI = .91, GFI = .96, AGFI = .95, $\chi^2/df = 1.12$). Direct effects revealed that anxiety sensitivity ($\beta = .35$, $p < .001$), emotional reactivity ($\beta = .40$, $p < .001$), and emotional exhaustion ($\beta = .45$, $p < .001$) significantly predicted marital burnout, which in turn significantly predicted emotional divorce ($\beta = .52$, $p < .001$). Bootstrap mediation analyses confirmed significant indirect effects of anxiety sensitivity ($\beta = .182$, $p < .001$), emotional reactivity ($\beta = .208$, $p < .001$), and emotional exhaustion ($\beta = .234$, $p < .001$) on emotional divorce through marital burnout. Total effects indicated that emotional exhaustion had the strongest association with emotional divorce ($\beta = .61$), followed by emotional reactivity ($\beta = .49$) and anxiety sensitivity ($\beta = .40$), highlighting marital burnout as a key mechanism linking psychological vulnerabilities to emotional disengagement in marriage (Table 1).

Table1 Final results of discriminate subservient with stepwise method

Path	Direct Effect (β)	Indirect Effect (β)	Total Effect (β)	t	p
Anxiety Sensitivity → Marital Burnout	.35	—	.35	4.80	< .001
Emotional Reactivity → Marital Burnout	.40	—	.40	5.25	< .001
Emotional Exhaustion → Marital Burnout	.45	—	.45	6.10	< .001
Marital Burnout → Emotional Divorce	.52	—	.52	7.30	< .001
Anxiety Sensitivity → Emotional Divorce	.22	.18	.40	5.20	< .001
Emotional Reactivity → Emotional Divorce	.28	.21	.49	5.85	< .001
Emotional Exhaustion → Emotional Divorce	.38	.23	.61	6.95	< .001

Discussion

The present study supported an integrated structural model of emotional divorce based on Gottman's marital theory and attachment theory, demonstrating that anxiety sensitivity,

emotional reactivity, and emotional exhaustion significantly predicted marital burnout, which subsequently contributed to emotional divorce. These findings indicate that emotional disengagement develops gradually through the interaction of psychological vulnerability, impaired emotion regulation, and depletion of relational resources. Consistent with attachment theory, heightened anxiety sensitivity may increase perceptions of rejection, threat interpretation, and maladaptive relational responses (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016), while Gottman's framework explains how persistent negative interaction patterns, including criticism, defensiveness, and withdrawal, progressively weaken intimacy and marital stability (Gottman, 2017). Emotional reactivity also contributed to marital burnout by disrupting communication, conflict resolution, and partner responsiveness (Larson & Diener, 1987; Li et al., 2022). Among the predictors, emotional exhaustion showed the strongest effect, emphasizing that prolonged relational stress can diminish emotional availability, empathy, and commitment to relationship maintenance (Maslach, et.al., 2018; Pines et al., 2020). The mediating role of marital burnout suggests that emotional divorce emerges not from isolated vulnerabilities but from the cumulative erosion of emotional resources and relational engagement.

These findings should be considered within the cultural context of Yasuj, Iran, where collectivistic values, family expectations, and social norms may influence marital stress and coping processes. Although extended family systems can provide support, they may also increase relational pressures. The results reinforce the value of integrating attachment and relational perspectives by showing that individual emotional vulnerabilities become translated into couple-level interaction patterns and marital outcomes (Bowlby, 1988; Gottman, 2017; Mikulincer & Shaver, 2016). Clinically, interventions should target anxiety regulation, emotional competence, communication skills, conflict management, and attachment security, with evidence-based approaches such as Gottman Method Couples Therapy and Emotionally Focused Couple Therapy offering relevant frameworks. However, the cross-sectional design, reliance on self-report measures, and recruitment from counseling centers in Yasuj limit causal conclusions and generalizability. Future longitudinal and cross-cultural research should incorporate multiple assessment methods and examine additional moderators, including socioeconomic factors, personality characteristics, parenting demands, and cultural beliefs. Overall, the findings highlight emotional exhaustion and marital burnout as central mechanisms in the progression toward

emotional divorce and underscore the need for integrated preventive and therapeutic approaches aimed at restoring emotional connection and marital resilience.

Acknowledgments

The researchers would like to express their sincere gratitude to all participants for their valuable contribution and participation in this study.

Authors' contributions

All authors contributed equally to all stages of this study, including the conception and design of the research, data collection, data analysis and interpretation, drafting the manuscript, critical revision of the manuscript, and approval of the final version for publication. All authors have read and approved the final manuscript and agree to be accountable for all aspects of the work.

Funding

This study was conducted entirely at the researchers' own expense. No financial support or funding was received at any stage of the research.

Availability of data and materials

No available

Ethics approval and consent to participate

In this study, in addition to writing a guide at the beginning of the questionnaire, the purpose of the study was explained to them in a research manner. Participants then completed a research consent form. In case of dissatisfaction of one of the couples, the questionnaire was not given to both couples.

Consent for publication

Participants were assured that their findings were confidential and would be published in an article without mentioning their personal information.

Competing interests

The author(s) declared no potential conflicts of interest.

References

Ahangar, T., Borjali, A., & Davaee, M. (2024). The role of personality traits in premarital counseling and sustainable marriage. *Counseling and Psychotherapy Culture, 15*(58), 29–68. https://doi.org/10.22054/qccpc.2023.70328.3024

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent–child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Floyd, M., Garfield, A., & LaSota, M. (2005). Anxiety sensitivity and worry. *Personality and Individual Differences, 38*(5), 1223–1229. https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.005

Gottman, J. M. (2017). *The science of trust: Emotional attunement for couples*. W. W. Norton & Company.

Kazemi, M., Namdarpour, F., Sharifdoost, M., & Samadi, A. (2023). A review of psychological interventions in marital boredom. *Women and Family Studies, 4*(2), 45–54.

Larson, R., & Diener, E. (1987). Affect intensity: Measurement and theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(1), 119–133. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.119

Li, Y., Wang, Y., & Zhang, X. (2022). The effect of emotional reactivity on marital quality in Chinese couples: The mediating role of perceived partner responsiveness. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 8806163. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.8806163

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2018). *Maslach burnout inventory manual* (4th ed.). Mind Garden.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

Pines, A. M., Neal, M. B., & Hammer, L. B. (2020). Job burnout, family burnout, and marital burnout: Domains, overlaps, and distinctions. *Journal of Career Development, 47*(5), 562–576. https://doi.org/10.1177/0894845319831906

Yarmohammadi Vasel, M., Yazdipanah, M., & Mohagheghi, H. (2023). The relationship between marital boredom and marital expectations and cognitive fusion in married women: The mediating role of emotional failure. *Journal of Modern Psychological Researches, 18*(69), 267–276.

Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542

Journal of Family Counseling and Psychotherapy
Volume 15, Issue 2 - December 2025
10.22034/FCP.2026.146560.2330

کاربست نظریه‌های گاتمن و دلبستگی در پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس حساسیت اضطرابی، واکنش‌پذیری هیجانی، فرسودگی عاطفی و دلزدگی زناشویی

دریافت: ۰۱-۰۸-۱۴۰۴ **پذیرش:** ۱۱-۰۹-۱۴۰۴ **انتشار:** ۲۸-۰۹-۱۴۰۴

زاهده رحمانیان* استادیار، گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. صندوق پستی ۸۸۹-۱۴۶۶۵ ایمیل: z.rahmanian@fu.ac.ir

سیده فاطمه شبیری کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد یاسوج، یاسوج، کهگیلویه وبویراحمد، ایران.

چکیده

مقدمه: بر مبنای نظریه‌های گاتمن و دلبستگی، طلاق عاطفی ناشی از تضعیف پیوندهای هیجانی زوجین است و این پژوهش مدل پیش‌بینی آن را بر اساس حساسیت اضطرابی، واکنش‌پذیری هیجانی و فرسودگی عاطفی با میانجی‌گری دلزدگی زناشویی در زوجین دارای گرایش به طلاق شهر یاسوج بررسی می‌کند. **روش:** این پژوهش کاربردی، توصیفی-همبستگی (طرح تحلیل مسیر) بود. جامعه آماری شامل زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر یاسوج در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که از میان آن‌ها ۲۰۰ نفر (۱۰۰ زوج) به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های حساسیت اضطرابی فلوید و همکاران (۲۰۰۵)، واکنش‌پذیری هیجانی لارسن و دینر (۱۹۸۷)، فرسودگی عاطفی مسلش و همکاران (۲۰۱۸)، دلزدگی زناشویی پاینز و همکاران (۲۰۲۰) و طلاق عاطفی گاتمن (۲۰۱۷) به روش تحلیل مسیر تحلیل شدند. **یافته‌ها:** مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بود (RMSEA=۰،۰۰۵، CFI=۰،۹۳، GFI=۰،۹۶). حساسیت اضطرابی (β=۰،۳۵، t=۴،۸۰)، واکنش‌پذیری هیجانی (β=۰،۴۰ ، t=۵،۲۵) و فرسودگی عاطفی (β=۰،۴۵، t=۶،۱۰) به‌طور مستقیم و معنادار دلزدگی زناشویی را پیش‌بینی کردند. همچنین، دلزدگی زناشویی پیش‌بین معنادار طلاق عاطفی بود (β=۰،۵۲، t=۷/۳۰). هر سه متغیر از طریق دلزدگی زناشویی نیز اثر غیرمستقیم معناداری بر طلاق عاطفی داشتند (۰،۱۸۲، ۰،۲۰۸ و β=۰،۲۳۴؛ p<۰،۰۰۱)، فرسودگی عاطفی با اثر کل ۰،۶۱، بیشترین قدرت پیش‌بینی را نشان داد. **نتیجه‌گیری:** یافته‌ها با تأیید نظریه‌های گاتمن و دلبستگی نشان دادند که حساسیت اضطرابی، واکنش‌پذیری هیجانی و فرسودگی عاطفی از طریق افزایش دلزدگی زناشویی، طلاق عاطفی را افزایش می‌دهند و بهبود تنظیم هیجان و تعاملات زوجین می‌تواند از آن پیشگیری کند.

کلیدواژه‌ها: حساسیت اضطرابی، دلزدگی زناشویی، طلاق عاطفی، فرسودگی عاطفی، نظریه دلبستگی، نظریه گاتمن.

مقدمه

ازدواج[1] و کیفیت روابط زناشویی[2] از عوامل مهم سلامت روان و اجتماعی‌اند؛ به‌گونه‌ای که اختلال در این روابط می‌تواند به دلزدگی[3]، اضطراب، افسردگی و طلاق عاطفی[4] منجر شود (Gotea, 2023). عواملی نظیر دشواری در درک هیجان‌ها، ضعف حل مسئله و کاهش همدلی نیز در تشدید تعارضات زناشویی نقش دارند (Ahangar, et.al., 2024). با وجود پژوهش‌های متعدد، تبیین یکپارچه سازوکارهای شکل‌گیری طلاق عاطفی همچنان نیازمند بررسی است؛ ازاین‌رو، تلفیق نظریه «خانه روابط پایدار» گاتمن (Gottman, 2017)، با تأکید بر فرسایش تدریجی تعاملات مثبت و افزایش کناره‌گیری عاطفی، و نظریه دلبستگی بالبی[5] (Bowlby, 1988)، با تأکید بر نقش دلبستگی[6] در تنظیم هیجان و حفظ صمیمیت، می‌تواند چارچوبی منسجم برای تبیین مسیر تبدیل آسیب‌پذیری‌های فردی به مشکلات رابطه‌ای و طلاق عاطفی فراهم سازد.

حساسیت اضطرابی[7]، به‌عنوان گرایش به تفسیر فاجعه‌آمیز نشانه‌های اضطراب، و دلبستگی ناایمن، به‌ویژه دلبستگی اضطرابی، می‌توانند با تشدید نگرانی از طرد، سوءبرداشت از رفتار همسر و دشواری در تنظیم هیجان، زمینه‌ساز نارضایتی زناشویی شوند (Moghbeli Hanzaei, et.al., 2024؛ Ahangar, et.al., 2024). همچنین، واکنش‌پذیری هیجانی[8]، به معنای تجربه سریع، شدید و پایدار هیجان‌ها، در صورت تنظیم ناکافی می‌تواند تعاملات بین‌فردی را مختل کند (Swartz, et.al., 2022). بر اساس نظریه گاتمن (Gottman, 2017)، تشدید واکنش‌های هیجانی در تعارض‌های زوجی احتمال بروز الگوهای ارتباطی مخرب، شامل انتقاد، تحقیر، حالت تدافعی و سکوت دفاعی[9] (چهار سوار آخرالزمان[10]) را افزایش می‌دهد؛ بنابراین، حساسیت اضطرابی و واکنش‌پذیری هیجانی را می‌توان از عوامل مؤثر در فرسایش تدریجی کیفیت روابط زناشویی و شکل‌گیری طلاق عاطفی دانست.

بر اساس نظریه گاتمن (Gottman, 2017)، انباشت تعاملات منفی و کاهش تعاملات مثبت، با تضعیف اعتماد، امنیت و صمیمیت، زمینه‌ساز دلزدگی زناشویی[11] می‌شود؛ پدیده‌ای که با خستگی هیجانی،

1 . Marriage
2 . Marital Relationship Quality / Marital Quality
3. Marital heartbreak
4. Emotional divorce
5 . Bowlby Attachment Theory
6 . Attachment Bond
7. Anxiety sensitivity
8. Emotional reactivity
9 . Critical Behaviors, Contemptuous Behaviors, Defensiveness, Stonewalling
10 . The Four Horsemen
11 . Marital Burnout

بی‌علاقگی و نارضایتی همراه است و می‌تواند به فاصله عاطفی و طلاق منجر شود (Kazemi, et.al., 2023). همچنین، از منظر نظریه دلبستگی، راهبردهای اجتنابی تنظیم هیجان و تضعیف پیوند عاطفی می‌توانند فرسودگی عاطفی[1] را تشدید کنند؛ وضعیتی که با کاهش صمیمیت، افزایش تعارض و افت رضایت زناشویی[2] همراه است و ممکن است پیامدهای روان‌شناختی نامطلوبی به دنبال داشته باشد (Kazemi, et.al., 2023؛ Martin, et.al., 2024؛ Yarmohammadi Vasel, et.al., 2023). در مجموع، دلزدگی و فرسودگی عاطفی را می‌توان فرایندهای مرتبط با کاهش کیفیت روابط زناشویی و افزایش احتمال طلاق عاطفی دانست.

در پژوهش‌های اخیر، طلاق عاطفی به فرایند تدریجی فاصله‌گیری هیجانی زوجین، بدون جدایی قانونی، اطلاق می‌شود که با کاهش تعاملات مثبت، اعتماد، همدلی و رضایت زناشویی همراه است (Abbasi & Farahbakhsh, 2020). سبک‌های دلبستگی ناایمن، ارتباطات مخرب و الگوهای ناکارآمد خانوادگی می‌توانند با تشدید فرسودگی عاطفی و دلزدگی زناشویی، زمینه‌ساز این پدیده شوند (Gottman, 2017). بر این اساس، حساسیت اضطرابی و واکنش‌پذیری هیجانی می‌توانند از طریق افزایش دلزدگی زناشویی، به‌عنوان عوامل زمینه‌ساز طلاق عاطفی عمل کنند. پژوهش حاضر با تلفیق نظریه دلبستگی و نظریه گاتمن، مدلی زنجیره‌ای را پیشنهاد می‌کند که در آن حساسیت اضطرابی از طریق افزایش واکنش‌پذیری هیجانی و تشدید دلزدگی زناشویی، با تضعیف پیوند عاطفی و افزایش فرسودگی هیجانی، زمینه‌ساز طلاق عاطفی می‌شود .این مدل، تعامل آسیب‌پذیری‌های فردی و فرایندهای رابطه‌ای را در تبیین طلاق عاطفی بررسی می‌کند.

پژوهش Yarmohammadi Vasel, et.al. (2023) نشان داد که انتظارات زناشویی و همجوشی شناختی بر دلزدگی زناشویی اثر مستقیم دارند و این رابطه با میانجی‌گری فرسودگی عاطفی نیز به‌طور معناداری تأثیرگذار است. لرکی (۲۰۲۲) نشان داد که حساسیت بین فردی با دلزدگی زناشویی رابطه مثبت و معنادار دارد و می‌تواند دلزدگی زناشویی را پیش‌بینی کند. باقری و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که زوج‌درمانی هیجان‌مدار باعث کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش خودافشایی هیجانی در زوجین متقاضی طلاق می‌شود. مهدی‌زاده (۲۰۲۱) نشان داد که نارسایی هیجانی با طلاق عاطفی زنان متأهل رابطه مثبت و معنادار دارد و می‌تواند ۴۱٪ از واریانس طلاق عاطفی را پیش‌بینی کند. الشهرانی و حمد (۲۰۲۳) نشان دادند که افسردگی، اضطراب و تنهایی پیش‌بینی‌کننده‌های قوی طلاق عاطفی در زنان متأهل هستند و ۶۱٪ از واریانس آن را توضیح می‌دهند، که اهمیت توجه به سلامت روان و مداخلات به موقع را برجسته می‌کند. لی و همکاران

1. Emotional breakdown
2 . Marital Satisfaction

(۲۰۲۲) نشان دادند که واکنش‌پذیری هیجانی بالا با کاهش کیفیت زناشویی مرتبط است و پاسخ‌دهی ادراک‌شده شریک زندگی نقش میانجی این رابطه را ایفا می‌کند.

با وجود بررسی جداگانه حساسیت اضطرابی، واکنش‌پذیری هیجانی، دلزدگی زناشویی و فرسودگی عاطفی در پژوهش‌های پیشین، آزمون هم‌زمان این متغیرها در قالب مدلی تلفیقی مبتنی بر نظریه دلبستگی و نظریه گاتمن، به‌ویژه در میان زوجین ایرانی، محدود است .همچنین، ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی شهر یاسوج، ضرورت بررسی بومی این روابط را برجسته می‌سازد .بنابراین، پژوهش حاضر با هدف آزمون مدل یکپارچه پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس متغیرهای مذکور در زوجین دارای گرایش به طلاق در یاسوج انجام می‌شود تا ضمن توسعه دانش نظری، زمینه طراحی مداخلات متناسب با بافت فرهنگی منطقه را فراهم سازد. فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از :اثر معنادار حساسیت اضطرابی (فرضیه اول)، واکنش‌پذیری هیجانی (فرضیه دوم) و فرسودگی عاطفی (فرضیه سوم) بر دلزدگی زناشویی؛ اثر معنادار دلزدگی زناشویی (فرضیه چهارم)، حساسیت اضطرابی (فرضیه پنجم)، واکنش‌پذیری هیجانی (فرضیه ششم) و فرسودگی عاطفی (فرضیه هفتم) بر طلاق عاطفی؛ و اثر غیرمستقیم معنادار حساسیت اضطرابی (فرضیه هشتم)، واکنش‌پذیری هیجانی (فرضیه نهم) و فرسودگی عاطفی (فرضیه دهم) بر طلاق عاطفی از طریق دلزدگی زناشویی.

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش گردآوری و تحلیل داده‌ها، پژوهشی توصیفی[1] از نوع همبستگی[2] و طرح تحلیل مسیر[3] بود. .

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجینی بود که طی سال‌های ۱۴۰۲ تا ۱۴۰۳ به مراکز مشاوره خانواده شهر یاسوج مراجعه کرده و حداقل سه سال از ازدواج آنان گذشته بود. انتخاب این جامعه با توجه به هدف پژوهش و تمرکز بر زوجین دارای مشکلات زناشویی انجام شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل: گذشت حداقل سه سال از ازدواج، تمایل به شرکت داوطلبانه در پژوهش، توانایی خواندن و پاسخ‌گویی به پرسشنامه‌ها و رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه بود. معیارهای خروج از مطالعه نیز شامل تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها، انصراف از ادامه همکاری و عدم احراز ملاک‌های ورود به مطالعه بود. همچنین، در

1 . Descriptive Study
2 . Correlational Study
3 . Path Analysis

صورت وجود شرایطی که توانایی مشارکت‌کننده برای درک سؤالات یا ارائه پاسخ‌های معتبر به ابزارهای پژوهش را مختل می‌کرد، فرد از مطالعه خارج می‌شد.

نمونه پژوهش با توجه به ماهیت پژوهش و ضرورت دسترسی به زوجینی که تجربه مشکلات زناشویی و نشانه‌های مرتبط با طلاق عاطفی داشتند، با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شد. بدین منظور، ابتدا مراکز مشاوره خانواده فعال در شهر یاسوج که جامعه هدف پژوهش در آن‌ها حضور داشتند، شناسایی و پس از هماهنگی‌های لازم، زوجین واجد شرایط معرفی‌شده از سوی این مراکز بررسی شدند. پرسشنامه‌ها پس از ارائه توضیحات لازم درباره اهداف پژوهش، نحوه پاسخ‌گویی و رعایت اصول محرمانگی، در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. پرسشنامه‌های ناقص از فرایند تحلیل حذف و داده‌های کامل برای تحلیل آماری استفاده شد.

به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات فردی و پاسخ‌های آنان محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج صرفاً در راستای اهداف علمی پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین شرکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بود و افراد پس از آگاهی از اهداف مطالعه، رضایت خود را برای مشارکت اعلام کردند.

ابزارها

پرسشنامه استاندارد حساسیت اضطرابی فلوید و همکاران ۲۰۰۵ [1]:

شاخص حساسیت اضطرابی (ASI-3) شامل ۱۶ گویه در سه مؤلفه جسمانی، شناختی و اجتماعی است که با طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (۱ تا ۵) نمره‌گذاری می‌شود؛ دامنه نمرات ۱۶ تا ۸۰ است و نمرات بالاتر بیانگر حساسیت اضطرابی بیشتر هستند. فلوید و همکاران (Floyd, et.al., 2005) آلفای کرونباخ ۰،۸۰ را گزارش کردند .در نسخه فارسی، سهرابی و همکاران (Sohrabi, et.al., 2026) در ۳۶۴ فرد از جمعیت بالینی، آلفای کل ۰،۹۲ و ضرایب مؤلفه‌ها را به‌ترتیب ۰،۸۶، ۰،۸۸ و ۰،۸۲ گزارش کردندو شواهد ساختار سه‌عاملی و روایی همگرا، از روایی ابزار حمایت می‌کند. آلفای کرونباخ ۰،۸۵ در پژوهش حاضر نیز نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب آن است.

پرسشنامه فرسودگی عاطفی [2] *مسلش و همکاران (۲۰۱۸):*

1 . Anxiety Sensitivity questionnaire (ASIQ)
2 . Maslach Burnout Inventory – Emotional Exhaustion Subscale (MBI-EE)

این پرسشنامه که بخشی از نسخه کامل و کوتاه‌شده MBI است، به منظور سنجش فرسودگی عاطفی طراحی شده و شامل ۸ سوال با طیف لیکرت می‌باشد، به طوری که جمع نمرات آن دامنه‌ای بین ۸ تا ۴۰ دارد و امتیاز بالاتر نشان‌دهنده فرسودگی عاطفی بیشتر است. این ابزار در پژوهش‌های بین‌المللی دارای روایی محتوایی و ملاکی مناسب و پایایی بالایی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰– ۰/۹۰ است و روایی سازه و همگرایی آن در زمینه‌های شغلی و فرهنگی مختلف تأیید شده است (Maslach, et.al., 2018). در مطالعه معلمی و همکاران (Moalemi, et.al., 2018) نسخه فارسی این پرسشنامه از روایی سازه قابل‌قبول (بارهای عاملی ۰،۴ <و پایایی مطلوب با آلفای کرونباخ ۰،۸۵ برای فرسودگی عاطفی، ۰،۷۶ برای مسخ شخصیت و ۰،۷۱ برای کاهش موفقیت فردی برخوردار بود. در پژوهش حاضر میزان پایایی آلفای کرونباخ آن ۰/۸۷ برآورد شد.

مقیاس دلزدگی زناشویی (CBM)[1] پاینز و همکاران (۲۰۲۰):

این مقیاس خودگزارشی ۲۱ گویه‌ای، دلزدگی زناشویی زوجین را در سه مؤلفه خستگی جسمانی، فرسودگی عاطفی و روانی، بر اساس طیف هفت‌درجه‌ای لیکرت ا از ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) می‌سنجد؛ گویه‌های ۳، ۶، ۱۹ و ۲۰ به‌صورت معکوس نمره می‌گیرند و میانگین نمرات اصلاح‌شده با تقسیم مجموع بر ۲۱ محاسبه می‌شود؛ نمره بالاتر نشان‌دهنده دلزدگی بیشتر است. نتایج نشان می‌دهد این مقیاس از همسانی درونی ۰،۸۴ تا ۰،۹۰، پایایی بازآزمایی ۰،۸۹، ۰،۷۶ و ۰،۶۶ به‌ترتیب در فواصل یک، دو و چهارماهه، و ضریب آلفای کرونباخ ۰،۹۱ تا ۰،۹۳ برخوردار است (Pines, et.al., 2020). آلفای کرونباخ آن در مطالعه نویدی (5Navidi, 200) روی ۲۴۰ نفر (۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم) برابر با ۰،۸۶ گزارش شده است. در پژوهش حاضر پایایی ضریب آلفای آن ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن (۲۰۱۷):[2]

این پرسشنامه شامل ۲۴ سؤال بله/خیر است که جنبه‌های مختلف طلاق عاطفی را در روابط زناشویی می‌سنجد؛ پاسخ «بله» امتیاز ۱ و پاسخ «خیر» امتیاز ۰ دارد و جمع امتیازات بین ۰ تا ۲۴ میزان احتمال جدایی را نشان می‌دهد (۰–۸: احتمال ضعیف، ۸–۱۶: احتمال متوسط، بالای ۱۶: احتمال قوی). پاسخ مثبت به ۸ سؤال یا بیشتر نشانه وجود خطر طلاق عاطفی است. این ابزار از پایایی ضریب آلفای کرونباخ ۰،۸۰–۰،۸۵ و

1 . Couple Burnout Measure (CBM)
2 . Gottman Emotional Divorce Questionnaire (EDQ)

روایی بالایی برخوردار است (Gottman, 2017). سماری و نخعی (Samari & Nakhaee, 2018) در مطالعه‌ای بر روی ۴۶۶ نفر، پایایی مطلوب پرسشنامه را با آلفای کرونباخ ۰٫۹۴، روایی همگرا با رضایت زناشویی ۰٫۷۴- و ساختار تک‌عاملی تأیید کردند. در پژوهش حاضر پایایی ضریب آلفا ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسشنامه واکنش پذیری هیجانی[1] لارسن و دینر (۱۹۸۷):

این پرسشنامه شامل ۲۱ گویه است و شدت، مدت و فراوانی پاسخ‌های هیجانی افراد را ارزیابی می‌کند. گویه‌ها بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. مطالعات بین‌المللی نشان داده‌اند که این ابزار ساختار عاملی مناسبی دارد و سه مؤلفه اصلی را به‌خوبی تفکیک می‌کند و پایایی آن با ضریب آلفای کرونباخ ۰٫۸۵–۰٫۹۱ تأیید شده است (Larson & Diener, 1987). در پژوهشی توسط Moghbeli Hanzaei, et.al., (2020) روایی سازه پرسشنامه (ساختار چهار عاملی سرعت واکنش هیجانی، شدت هیجان، پایداری هیجانی، حساسیت هیجانی) تایید شد، پایایی آلفای کرونباخ ۰/۹۲، پایایی بازآزمایی ۰/۷۲ و اعتبار همگرای مناسب با اضطراب سلامت و حساسیت اضطرابی به دست آمد و اعتبار واگرای آن با BAS/BIS نیز تأیید شد (p).=۰/۱ در پژوهش حاضر نیز پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه و تأیید شد.

شیوه‌ی اجرا پژوهش

پس از هماهنگی با مراکز مشاوره خانواده شهر یاسوج، زوجین واجد شرایط بر اساس معیارهای ورود به پژوهش شناسایی شدند. سپس پرسشنامه‌های استاندارد پژوهش در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و هر یک از زوجین به‌صورت انفرادی، در محیطی آرام و بدون حضور همسر، به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. پژوهشگران نیز در طول فرایند تکمیل پرسشنامه‌ها برای پاسخ‌گویی به پرسش‌های احتمالی و رفع ابهامات در دسترس بودند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، پاسخ‌ها از نظر کامل بودن بررسی شد و پرسشنامه‌های ناقص، مطابق معیارهای تعیین‌شده برای ورود داده‌ها، کنار گذاشته شدند. در نهایت، داده‌های مربوط به ۲۰۰ نفر (۱۰۰ زوج) کدگذاری و برای ورود به نرم‌افزار آماری آماده شد. با توجه به ماهیت زوجی داده‌ها، نمرات مربوط به هر یک از زوجین به‌صورت جداگانه ثبت و تحلیل شد.

به منظور بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش و آزمون مدل مفهومی پیشنهادی، از تحلیل مسیر استفاده شد. داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و LISREL تحلیل شدند.

1 . Emotional Reactivity Scale (Larson & Diener, 1987) (ERS)

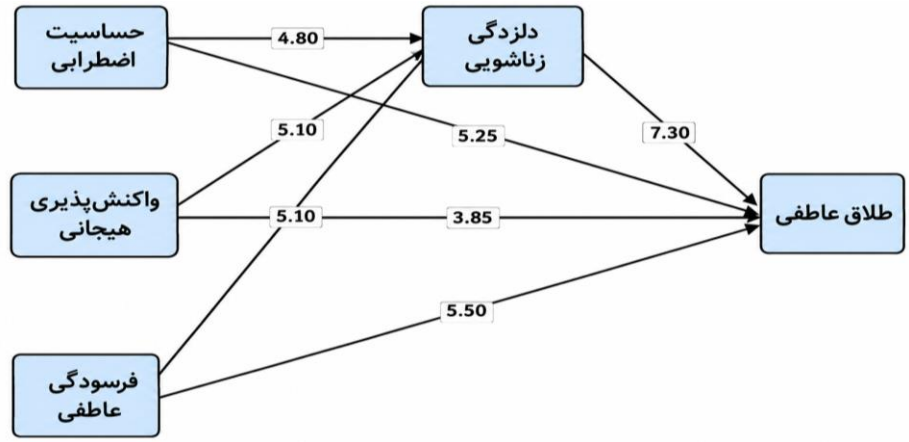
یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه گردیده است.

جدول ۱- شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	دامنه نمرات
حساسیت اضطرابی	۴۲/۱۳	۹/۸۵	۲۱-۶۸
واکنش پذیری هیجانی	۷۲/۴۵	۱۰/۹۲	۴۵-۱۰۱
فرسودگی عاطفی	۲۷/۸۰	۶/۳۲	۱۴-۴۰
دلزدگی زناشویی	۸۸/۲۵	۱۸/۴۷	۴۱-۱۳۵
طلاق عاطفی	۱۵/۷۰	۵/۱۱	۲۴-۳

در جدول ۱، شاخص‌های توصیفی نشان داد که میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای حساسیت اضطرابی (۴۲/۱۳±۸۵/۹؛ دامنه ۲۱—۶۸)، واکنش‌پذیری هیجانی (۷۲/۴۵±۹۲/۱۰؛ دامنه ۴۵—۱۰۱)، فرسودگی عاطفی (۸۰/۲۷±۳۲/۶؛ دامنه ۱۴—۴۰)، دلزدگی زناشویی (۲۵/۸۸±۴۷/۱۸؛ دامنه ۴۱—۱۳۵) و طلاق عاطفی (۷۰/۱۵±۱۱/۵؛ دامنه ۳—۲۴) به دست آمد. پیش‌فرض‌های تحلیل معادلات ساختاری تأیید شد؛ به‌طوری‌که داده پرت مشاهده نشد ($MD=16/71<\chi^2=18/46$)، چولگی و کشیدگی متغیرها در دامنه ±۲ (مانند چولگی حساسیت اضطرابی=۴۲/۰ و کشیدگی=-۳۵/۰)، همخطی وجود نداشت (Tolerance=۰/۰۶۲-۰/۴۹ ؛ VIF=۲/۰۴-۱/۰۴)، استقلال پسماندها تأیید شد (DW=۱/۸۵) و همبستگی بین تمامی متغیرها مثبت و معنادار بود (p<۰/۰۱)، به‌ویژه همبستگی دلزدگی زناشویی و طلاق عاطفی (r=۰/۶۹) که جهت اختصار از آوردن جداول مربوطه خودداری شد. مدل غیربازگشتی با سه متغیر پیش‌بین، میانجی دلزدگی زناشویی و پیامد طلاق عاطفی با روش LISREL آزمون شد.



شکل ۱- مدل تحلیل مسیر در حالت بارهای عاملی آماره t-value

داده‌های شکل ۱ بارهای عاملی شاخص تی را نشان می‌دهد. شاخص‌های برازش کلی مدل در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲- شاخص‌های نیکویی برازش مدل ساختاری پژوهش

شاخص	RMSEA	SRMR	NFI	NNFI	CFI	IFI	AGFI	GFI	X^2/df
مقدار	۰/۰۵	۰/۰۳	۰/۹۲	۰/۹۱	۰/۹۳	۰/۹۱	۰/۹۵	۰/۹۶	۱/۱۲

شاخص‌های برازش مدل نشان می‌دهند که مقادیر RMSEA و SRMR مساوی یا کوچکتر از ۰/۰۵ و مقادیرNFI ، NNFI، CFI، IFI، AGFIو GFI مساوی یا بزرگتر از ۰/۹۰ بودند و نسبت χ^2/df (۱/۱۲) نشان‌دهنده برازش بسیار مناسب مدل بود. نتایج تحلیل مسیر در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳- نتایج آزمون بوت‌استروپ برای تعیین اثر مستقیم، غیرمستقیم و کل فرضیه‌های مدل پژوهشی

مسیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	مقدار t در اثر کل	P
حساسیت اضطرابی←دلزدگی زناشوئی	۰/۳۵	---	۰/۳۵	۴/۸۰	۰/۰۰۱
واکنش پذیری هیجانی←دلزدگی زناشوئی	۰/۴۰	---	۰/۴۰	۵/۲۵	۰/۰۰۱
فرسودگی عاطفی←دلزدگی زناشوئی	۰/۴۵	---	۰/۴۵	۶/۱۰	۰/۰۰۱
دلزدگی زناشویی←طلاق عاطفی	۰/۵۲	---	۰/۵۲	۷/۳۰	۰/۰۰۱
حساسیت اضطرابی←طلاق عاطفی	۰/۲۲	۰/۱۸	۰/۴۰	۵/۲۰	۰/۰۰۱
واکنش پذیری هیجانی←طلاق عاطفی	۰/۲۸	۰/۲۱	۰/۴۹	۵/۸۵	۰/۰۰۱
فرسودگی عاطفی←طلاق عاطفی	۰/۳۸	۰/۲۳	۰/۶۱	۶/۹۵	۰/۰۰۱

نتایج آزمون بوت‌استروپ در جدول ۳ نشان داد که حساسیت اضطرابی (β=۰/۳۵ ، t=۴/۸۰)، واکنش‌پذیری هیجانی (β=۰/۴۰ ، t=۵/۲۵) و فرسودگی عاطفی (β=۰/۴۵ ، t=۶/۱۰) اثر مستقیم و مثبت بر دلزدگی زناشویی داشتند (p<۰/۰۰۱)؛ همچنین دلزدگی زناشویی (β=۰/۵۲ ، t=۷/۳۰) پیش‌بینی‌کننده معنادار طلاق عاطفی بود (p<۰/۰۰۱). اثرات کل حساسیت اضطرابی (β=۰/۴۰ ، t=۵/۲۰)، واکنش‌پذیری هیجانی (β=۰/۴۹ ، t=۵/۸۵) و فرسودگی عاطفی (β=۰/۶۱ ، t=۶/۹۵) بر طلاق عاطفی نیز معنادار بود که نشان‌دهنده نقش میانجی دلزدگی زناشویی در این روابط است. در مجموع، فرسودگی عاطفی با بالاترین ضریب اثر کل (β=۰/۶۱) قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده طلاق عاطفی گزارش شد. در جدول ۴ به بررسی اثرات غیرمستقیم در این مدل ساختاری پرداخته می شود.

جدول ۴- نتایج آزمون بوت‌استروپ برای تعیین اثرات اختصاصی غیرمستقیم مدل پژوهشی

مسیر	پارامتر استاندارد شده	آماره T	P
حساسیت اضطرابی←دلزدگی زناشویی←طلاق عاطفی	۰/۱۸۲	۳/۹۵	۰/۰۰۱
واکنش‌پذیری هیجانی←دلزدگی زناشویی←طلاق عاطفی	۰/۲۰۸	۴/۴۰	۰/۰۰۱
فرسودگی عاطفی←دلزدگی زناشویی←طلاق عاطفی	۰/۲۳۴	۴/۸۵	۰/۰۰۱

نتایج آزمون بوت‌استروپ در جدول ۴ نشان داد که اثرات غیرمستقیم حساسیت اضطرابی (β=۰/۱۸۲ ، t=۳/۹۵)، واکنش‌پذیری هیجانی (β=۰/۲۰۸ ، t=۴/۴۰) و فرسودگی عاطفی (β=۰/۲۳۴ ، t=۴/۸۵) بر طلاق عاطفی با میانجی‌گری دلزدگی زناشویی معنادار است (p<۰/۰۰۱). بنابراین، نقش میانجی دلزدگی زناشویی در رابطه بین متغیرهای هیجانی و طلاق عاطفی تأیید شد و فرسودگی عاطفی با بیشترین اثر غیرمستقیم (β=۰/۲۳۴) قوی‌ترین مسیر میانجی را نشان داد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین الگوی روان‌شناختی مؤثر بر طلاق عاطفی در زوجین دارای گرایش به طلاق و با بهره‌گیری تلفیقی از نظریه تعادل زناشویی گاتمن و نظریه دلبستگی انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که طلاق عاطفی در زوجین حاصل تعامل عوامل فردی و زناشویی مانند حساسیت اضطرابی، واکنش‌پذیری هیجانی، فرسودگی عاطفی و دلزدگی زناشویی است، نه یک عامل منفرد. این فرایند تدریجی با تضعیف دلبستگی، کاهش تعاملات مثبت و تثبیت الگوهای ارتباطی منفی، زمینه فروپاشی عاطفی رابطه را فراهم می‌کند. یافته حاضر با دیدگاه گاتمن (۲۰۱۷) همخوان است که بر اساس آن، روابط زناشویی زمانی در معرض فروپاشی قرار می‌گیرند که چرخه‌های منفی ارتباطی بر تعاملات مثبت غلبه کرده و الگوهایی مانند انتقاد، حالت دفاعی، تحقیر و کناره‌گیری هیجانی در رابطه تثبیت شوند (Gottman, 2017).

بر اساس مدل تعادل زناشویی گاتمن (۲۰۱۷)، کیفیت رابطه تنها به میزان وجود تعارض وابسته نیست، بلکه نحوه مدیریت هیجانات، توانایی ترمیم آسیب‌های ارتباطی و حفظ احساس امنیت در رابطه تعیین‌کننده تداوم پیوند زناشویی است. در این چارچوب، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که حساسیت اضطرابی و واکنش‌پذیری هیجانی بالا می‌توانند به عنوان عوامل آغازگر چرخه‌های مخرب ارتباطی عمل کنند؛ زیرا افرادی که نشانه‌های اضطراب یا تعارض‌های معمول زناشویی را تهدیدآمیز و غیرقابل کنترل ادراک می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که به شیوه‌های ناکارآمد مانند واکنش‌های شدید هیجانی، اجتناب، دفاع‌مندی

یا قطع ارتباط پاسخ دهند (Swartz, et.al., 2022؛ Ahangar, et.al., 2024). از منظر نظریه دلبستگی، یافته‌های حاضر را می‌توان بر اساس مفهوم امنیت هیجانی در روابط نزدیک تبیین کرد. بر اساس این دیدگاه، کیفیت رابطه زوجی به توانایی افراد برای تجربه حمایت، اعتماد و دسترسی هیجانی به همسر وابسته است. هنگامی که فرد دارای حساسیت اضطرابی بالا یا واکنش‌پذیری هیجانی شدید باشد، ممکن است رفتارهای خنثی یا حتی مثبت همسر را به صورت نشانه‌ای از طرد، بی‌توجهی یا تهدید تفسیر کند. چنین برداشت‌هایی موجب فعال شدن الگوهای دلبستگی ناایمن و افزایش رفتارهای جستجوی اطمینان، کناره‌گیری یا فاصله‌گیری هیجانی می‌شود (Moghbeli Hanzaei, et.al., 2024).

در تبیین نقش حساسیت اضطرابی در شکل‌گیری دلزدگی زناشویی می‌توان گفت که این سازه تنها بیانگر تجربه اضطراب نیست، بلکه شامل ترس از پیامدهای اضطراب و تفسیر فاجعه‌آمیز نشانه‌های هیجانی و جسمانی است. چنین الگویی سبب می‌شود فرد در موقعیت‌های تعارضی به جای پردازش سازنده مسئله، به تهدید ادراک‌شده پاسخ دهد و منابع روانی بیشتری را صرف کنترل اضطراب کند. در نتیجه، انرژی لازم برای برقراری تعاملات مثبت، همدلی و تجربه صمیمیت کاهش می‌یابد و به تدریج دلزدگی زناشویی شکل می‌گیرد (Kazemi, et.al., 2023؛ Yarmohammadi Vasel, et.al., 2023).

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که واکنش‌پذیری هیجانی از عوامل مؤثر در تبیین طلاق عاطفی است؛ یافته‌ای که با نتایج پژوهش‌های Niafar, et.al. (2024) ، Li, et.al. (2022) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد دارای واکنش‌پذیری هیجانی بالا در مواجهه با تعارض‌های زناشویی، هیجانات منفی را شدیدتر تجربه کرده و به دلیل ضعف در تنظیم هیجان، تعاملات سازنده و حل مسئله مؤثر را از دست می‌دهند (Niafar et al., 2024؛ Ahangar, et.al., 2024). بر اساس مدل گاتمن (۲۰۱۷)، تداوم این الگو موجب غلبه تعاملات منفی، کاهش صمیمیت و شکل‌گیری فاصله هیجانی می‌شود و از منظر نظریه دلبستگی نیز، با فعال شدن راهبردهای دلبستگی ناایمن و کاهش احساس امنیت در رابطه، پیوند عاطفی زوجین تضعیف می‌گردد (Moghbeli Hanzaei, et.al., 2024). در نتیجه، استمرار این فرایند، دلزدگی زناشویی و در نهایت طلاق عاطفی را تقویت می‌کند (Li et al., 2022؛ Hernandez & Cooper, 2025).

از دیدگاه گاتمن (۲۰۱۷)، واکنش‌های هیجانی شدید زمانی برای رابطه مخرب می‌شوند که به چرخه‌های پایدار ارتباطی منفی تبدیل شوند. به عبارت دیگر، مسئله اصلی صرفاً تجربه هیجان منفی نیست، بلکه ناتوانی زوجین در تنظیم و ترمیم این هیجانات است. هنگامی که زوجین توانایی بازگشت به تعامل

مثبت پس از تعارض را از دست می‌دهند، به تدریج احساس نزدیکی و تعلق خاطر کاهش یافته و زمینه برای فرسودگی عاطفی و سپس طلاق عاطفی فراهم می‌شود. بنابراین، یافته پژوهش حاضر از این دیدگاه حمایت می‌کند که واکنش‌پذیری هیجانی از طریق اختلال در فرایندهای تنظیم مشترک هیجان، یکی از مسیرهای اصلی فرسایش رابطه زناشویی است.

فرسودگی عاطفی نیز در مدل حاضر به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل نزدیک به طلاق عاطفی شناسایی شد. یافته پژوهش حاضر با نتایج مطالعات Kazemi, et.al. 2023، Martin, et.al. 2024، Ahangar, et.al., 2024 و Hernandez & Cooper, 2025 همسو است که فرسودگی عاطفی را یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های تضعیف پیوند عاطفی و طلاق عاطفی معرفی کرده‌اند. این سازه بیانگر حالتی از خستگی هیجانی، کاهش علاقه، بی‌تفاوتی و افت سرمایه‌گذاری عاطفی در رابطه است که با کاهش صمیمیت و رضایت زناشویی همراه می‌شود (Kazemi, et.al., 2023؛ Martin, et.al., 2024). بر اساس نظریه دلبستگی، هنگامی که رابطه در بلندمدت نتواند احساس امنیت، حمایت و پاسخ‌دهی هیجانی متقابل را فراهم کند، پیوند دلبستگی تضعیف شده و زوجین به‌ویژه افراد دارای دلبستگی ناایمن، به جای تلاش برای ترمیم رابطه، راهبردهای اجتنابی و فاصله‌گیری هیجانی را به کار می‌گیرند (Moghbeli Hanzaei, et.al., 2024). این فرایند با کاهش همدلی، افزایش فاصله روانی و خاموشی تعاملات مثبت همراه است و به تدریج احتمال شکل‌گیری طلاق عاطفی را افزایش می‌دهد (Hernandez & Cooper, 2025).

یافته مهم دیگر پژوهش، نقش میانجی دلزدگی زناشویی در رابطه بین حساسیت اضطرابی، واکنش‌پذیری هیجانی، فرسودگی عاطفی و طلاق عاطفی بود. این یافته نشان می‌دهد که آسیب‌پذیری‌های هیجانی، به‌طور مستقیم به گسست عاطفی منجر نمی‌شوند، بلکه ابتدا با کاهش صمیمیت، افزایش خستگی و بی‌علاقگی نسبت به رابطه و افت مشارکت هیجانی، زمینه شکل‌گیری دلزدگی زناشویی را فراهم می‌کنند (Kazemi, et.al., 2023؛ Yarmohammadi Vasel, et.al., 2023). از منظر مدل گاتمن (۲۰۱۷)، تداوم تعاملات منفی و ناتوانی زوجین در ترمیم تعارض‌ها، به کاهش سرمایه عاطفی رابطه و غلبه چرخه‌های مخرب ارتباطی می‌انجامد؛ همچنین، بر اساس نظریه دلبستگی، کاهش احساس امنیت و پاسخ‌دهی هیجانی متقابل، پیوند دلبستگی را تضعیف کرده و فاصله هیجانی میان زوجین را افزایش می‌دهد (Moghbeli Hanzaei, et.al., 2024). در نتیجه، دلزدگی زناشویی به‌عنوان حلقه واسط، آسیب‌پذیری‌های هیجانی فرد را به پیامدهای رابطه‌ای تبدیل کرده و

مسیر شکل‌گیری طلاق عاطفی را تسهیل می‌کند؛ تبیینی که با یافته‌های (Kazemi, et.al. (2023، Yarmohammadi (Vasel, et.al. (2023 و (Martin, et.al. (2024 همسو است.

در مجموع، الگوی نهایی پژوهش حاضر نشان می‌دهد که طلاق عاطفی حاصل تعامل سه سطح از عوامل است: نخست، سطح فردی شامل حساسیت اضطرابی و واکنش‌پذیری هیجانی؛ دوم، سطح رابطه‌ای شامل کاهش تنظیم مشترک هیجان، افزایش تعارض و شکل‌گیری دلزدگی زناشویی؛ و سوم، سطح پیوندی شامل فرسودگی عاطفی و از دست رفتن احساس امنیت و تعلق در رابطه. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که پیشگیری از طلاق عاطفی نیازمند تمرکز هم‌زمان بر اصلاح الگوهای هیجانی فردی، ارتقای مهارت‌های ارتباطی زوجین و بازسازی امنیت دلبستگی در رابطه است. در نتیجه، طلاق عاطفی فرایندی تدریجی و حاصل تعامل آسیب‌پذیری‌های فردی، الگوهای تنظیم هیجان و کیفیت دلبستگی زوجین است، نه صرفاً پیامد تعارض یا نارضایتی زناشویی. بر اساس تلفیق نظریه تعادل زناشویی گاتمن (۲۰۱۷) و نظریه دلبستگی، حساسیت اضطرابی و واکنش‌پذیری هیجانی با افزایش ادراک تهدید، تشدید هیجان‌های منفی و تضعیف مدیریت تعارض، زمینه‌ساز کاهش امنیت هیجانی، دلزدگی زناشویی، فرسودگی عاطفی و در نهایت طلاق عاطفی می‌شوند. ازاین‌رو، پیشگیری مؤثر مستلزم تمرکز بر فرایندهای زیربنایی مانند تنظیم هیجان، کاهش اضطراب، بهبود الگوهای پاسخ‌دهی هیجانی و تقویت دلبستگی ایمن، همراه با شناسایی زودهنگام نشانه‌هایی همچون فاصله هیجانی، کاهش تعاملات مثبت و خستگی عاطفی است.

محدودیت‌های پژوهش

با وجود ارزش تبیینی مدل حاضر، یافته‌های پژوهش باید با توجه به برخی محدودیت‌ها تفسیر شوند؛ از جمله استفاده از طرح همبستگی و داده‌های خودگزارشی که استنباط روابط علّی را محدود می‌کند، نمونه‌گیری در دسترس و تمرکز بر زوجین دارای گرایش به طلاق که قابلیت تعمیم نتایج را کاهش می‌دهد، و نیز تمرکز بر متغیرهای روان‌شناختی که بررسی عوامل دیگری مانند وضعیت اقتصادی، حمایت اجتماعی، مدت ازدواج و ویژگی‌های فرهنگی را محدود ساخته است. همچنین، استفاده صرف از روش کمی امکان درک عمیق تجربه زیسته زوجین را فراهم نمی‌کند.

پیشنهادهای پژوهشی و کاربردی

ازاین‌رو، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با بهره‌گیری از طرح‌های طولی، نمونه‌های متنوع‌تر و روش‌های ترکیبی (کمی–کیفی)، ضمن بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌کننده و میانجی، اثربخشی مداخلات مبتنی بر

تنظیم هیجان، بازسازی دلبستگی و آموزش مهارت‌های ارتباطی را در پیشگیری از دلزدگی زناشویی و طلاق عاطفی ارزیابی کنند. با توجه به نقش مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای هیجانی در شکل‌گیری طلاق عاطفی، پیشنهاد می‌شود مداخلات زوج‌درمانی به‌صورت هدفمند بر تنظیم هیجان، دلبستگی و الگوهای ارتباطی متمرکز شوند. بهره‌گیری از رویکردهایی مانند زوج‌درمانی هیجان‌مدار، همراه با آموزش مهارت‌های مدیریت تعارض بر اساس مدل گاتمن، می‌تواند با کاهش چرخه‌های منفی تعامل، تقویت همدلی، بهبود بیان نیازهای هیجانی و افزایش تعاملات حمایتی، از گسترش فاصله عاطفی میان زوجین پیشگیری کند. همچنین، اجرای غربالگری روان‌شناختی پیش از مداخلات زوجی با ارزیابی متغیرهایی مانند حساسیت اضطرابی، مشکلات تنظیم هیجان، سبک دلبستگی و فرسودگی عاطفی، امکان شناسایی زوجین در معرض خطر و مداخله زودهنگام را فراهم می‌سازد. افزون بر این، گنجاندن آموزش‌های مرتبط با تنظیم هیجان، سبک‌های دلبستگی، شناخت تفاوت‌های فردی و مدیریت تعارض در برنامه‌های آمادگی و مشاوره پیش از ازدواج می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از دلزدگی زناشویی و طلاق عاطفی داشته باشد.

اخلاق پژوهش

در این پژوهش، اصول اخلاق در پژوهش شامل تبیین شفاف هدف و شیوه اجرای پژوهش، تضمین محرمانگی و حفظ حریم خصوصی شرکت‌کنندگان، اخذ رضایت آگاهانه و داوطلبانه زوجین، رعایت حق عدم مشارکت در صورت نارضایتی هر یک از همسران، انتشار یافته‌ها بدون افشای هویت افراد و رعایت امانت‌داری علمی و دقت در استناددهی به منابع داخلی و خارجی مورد توجه قرار گرفت.

منابع مالی

این مطالعه با هزینه شخصی پژوهشگران انجام گرفته و در هیچ‌یک از مراحل انجام این پژوهش هیچ‌گونه منابع مالی دریافت نشده است.

دسترسی به مواد و داده‌ها

داده‌ها محرمانه بوده و نتایج آن در اختیار هیچ‌کسی قرار نخواهد گرفت.

تائید اخلاقی و رضایت مشارکت‌کنندگان

در این مطالعه، علاوه بر نوشتن راهنما در ابتدای پرسشنامه، هدف از پژوهش برای شرکت‌کنندگان در پژوهش توضیح داده‌شده است. سپس آن‌ها فرم رضایت از شرکت در پژوهش را تکمیل کردند.

رضایت برای انتشار

نویسنده برای انتشار این مقاله رضایت کامل دارد.

تصریح درباره تعارض منافع

این پژوهش با منافع شخص یا سازمانی منافات ندارد.

سپاسگزاری

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند که از تمامی شرکت‌کنندگان جهت شرکت در پژوهش تشکر و قدردانی نمایند.

References

Abbasi, M., & Farahbakhsh, K. (2020). The role of communication skills and emotional intelligence in predicting emotional divorce among married employees. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61(8), 565-581. https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1761887

Ahangar, T., Borjali, A., & Davaee, M. (2024). The role of personality traits in premarital counseling and sustainable marriage. *Counseling and Psychotherapy Culture,* 15(58), 29-68. https://doi.org/10.22054/qccpc.2023.70328.3024 [In Persian]

Al-Shahrani, H. F., & Hammad, M. A. (2023). Impact of emotional divorce on the mental health of married women in Saudi Arabia. *PLoS ONE*, 18(11), e0293285. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293285

Bagheri, S., Khajevand Khoshli, A., & Asadi, J. (2022). The effectiveness of emotion-focused couple therapy approach on improving marital burnout and emotional self-disclosure of couples applying for divorce. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 12, 243. https://doi.org/10.29252/mejds.0.0.157 [In Persian]

Bowlby, J. (1988). A secure base: Clinical applications of attachment theory. Routledge. https://www.routledge.com/A-Secure-Base/Bowlby/p/book/9780415355278

Floyd, M., Garfield, A., & LaSota, M. (2005). Anxiety sensitivity and worry. *Personality and Individual Differences*, 38(5), 1223-1229. https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.005

Gotea, M. (2023). Configuration of couple relationships and marital conflict. *Social Sciences and Law*, 15(64), 153-164. https://doi.org/10.31926/but.ssl.2022.15.64.2.4

Gottman, J. M. (2017). The science of trust: Emotional attunement for couples. W. W. Norton & Company.

https://www.tgroupsforleaders.com/uploads/1/2/0/7/120775390/gottman_emotional_attunement_ch6.pdf

Hernandez, R. J., & Cooper, L. (2025). Emotional detachment and marital burnout: Evidence from longitudinal dyadic analyses. *Journal of Social and Personal Relationships*. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/02654075251348273

Kazemi, M., Namdarpour, F., Sharifdoost, M., & Samadi, A. (2023). A review of psychological interventions in marital boredom. *Women and Family Studies*, 4(2), 45-54. https://psjournal.ir/fa/paper.php?pid=157 [In Persian]

Larson, R., & Diener, E. (1987). Affect intensity: Measurement and theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 119-133. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.119

Li, Y., Wang, Y., & Zhang, X. (2022). The effect of emotional reactivity on marital quality in Chinese couples: The mediating role of perceived partner responsiveness. *Frontiers in Psychology*, 13, 8806163. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.8806163

Mahdizadeh, S. (2021). The relationship between emotional deficiency and emotional divorce in married women of Tehran. *In Proceedings of the 7th International Conference on Knowledge and Technology of Educational Sciences, Social Studies, and Psychology of Iran.* Civilica. https://civilica.com/doc/1998888/ [In Persian]

Martin, A. T., Ordonez, C. J. S., Mendoza, G. A. C., De Jesus, S. I. T., & De Luna, M. F. O. (2024). Understanding the emotional detachment of adolescents from their parents: A qualitative study. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8(4), 2401-2423. https://doi.org/10.47772/IJRISS.2024.804157

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2018). *Maslach burnout inventory manual* (4th ed.). Mind Garden, Inc. https://www.mindgarden.com/117-maslach-burnout-inventory

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.). Guilford Press. https://cms.guilford.com/books/Attachment-in-Adulthood/Mikulincer-Shaver/9781462533817

Moalemi, S., Kavosi, Z., Beygi, N., Deghan, A., Karimi, A., & Parvizi, M. M. (2018). Evaluation of the Persian version of Maslach Burnout Inventory–Human Services Survey among Iranian nurses: Validity and reliability. *Galen Medical Journal*, 7, Article e995. https://doi.org/10.22086/gmj.v0i0.995

Moghbeli Hanzaei, M., Zanjani, Z., & Omidi, A. (2020). Psychometric properties of the Persian version of the emotional reaction scale (ERS) in students. *Journal of Jiroft University of Medical Sciences,* 7(1), 302-312. http://journal.jmu.ac.ir/article-1-297-fa.html [In Persian]

Moghbeli Hanzaei, M., Zanjani, Z., & Khalili Sefat, M. (2024). Comparison of distress tolerance, anxiety sensitivity, and emotional reactivity in individuals with illness anxiety (IAD) and general anxiety disorder (GAD). *Clinical Psychology and Personality*, 22(1), 65-76. https://doi.org/10.22070/cpap.2024.17821.1374 [In Persian]

Navidi, F. (2005). Investigating and comparing the relationship between marital dissatisfaction and organizational climate factors in employees of education departments and nurses in Tehran hospitals [Master's thesis, Shahid Beheshti University]. https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/422463fcfaf69581c71f2a6197339a0f [In Persian]

Niafar, G. H., Moghtader, L., Asadi Majareh, S., & Mehrgan, B. (2024). The mediating role of emotional reactivity between self-compassion and body image concern with bulimia nervosa in female students. JHPM, 13(4), 14-26. https://doi.org/10.22034/JHPM.13.4.14 [In Persian]

Pines, A. M., Neal, M. B., & Hammer, L. B. (2020). Job burnout, family burnout, and marital burnout: Domains, overlaps, and distinctions. *Journal of Career Development*, 47(5), 562-576. https://doi.org/10.1177/0894845319831906

Samari, M., & Nakhaee, N. (2018). Psychometric properties of two questionnaires measuring emotional divorce in Iranian context. Journal of Family Medicine, 5(3), Article 1137. https://austinpublishinggroup.com/family-medicine/fulltext/jfm-v5-id1137.php

Sohrabi, F., Kianimoghadam, A. S., Sarani Yaztappeh, J., Masjedi-Arani, A., Heykali, S., & Khan-Payeh, M. (2026). Psychometric evaluation of the Persian version of the

Anxiety Sensitivity Index-3 in participants with high and low anxiety. Medical Journal of Tabriz University of Medical Sciences, 48(3), 254–265. https://doi.org/10.34172/mj.026.35168 [In Persian]

Swartz, J. R., Carranza, C., & Knodt, A. R. (2022). Resting-state connectivity and emotional reactivity: A developmental neuroimaging study. *NeuroImage*, 253, 119077. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2022.119077

Yarmohammadi Vasel, M., Yazdipanah, M., & Mohagheghi, H. (2023). The relationship between marital boredom and marital expectations and cognitive fusion in married women: The mediating role of emotional failure. *Journal of Modern Psychological Researches*, 18(69), 267-276. https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.16241 [In Persian]