

پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس سبک‌های اسنادی و ابرازگری هیجانی در زنان متأهل

ابوالفضل بخشی‌پور^۱

آیدا نصرت طلب‌حقی^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس سبک‌های اسنادی و ابرازگری هیجانی در زنان متأهل انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه شامل، کلیه زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۸ شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود که تعداد ۲۱۰ نفر به عنوان نمونه تعیین و با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل، سه پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن (۱۹۹۴)، سبک‌های اسنادی سلیگمن و سینگ (۱۹۸۲) و ابرازگری هیجانی کینگ و امونز (۱۹۹۰) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. یافته‌ها نشان داد، طلاق عاطفی بر اساس سبک‌های اسنادی و ابرازگری هیجانی در زنان متأهل قابل پیش‌بینی است و سبک اسنادی منفی با طلاق عاطفی همبستگی مثبت و معنادار و سبک اسنادی مثبت و ابرازگری هیجانی با طلاق عاطفی همبستگی منفی و معنادار دارد.

واژه‌گان کلیدی: طلاق عاطفی، سبک‌های اسنادی، ابرازگری هیجانی.

۱- استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، بجنورد، ایران (نویسنده مسئول)

ab8boj@gmail.com

۲- دانشجوی دکتری گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، بجنورد، ایران

مقدمه

خانواده نهادی است که به اعضای خود احساس امنیت، آرامش و تسلی خاطر می‌دهد. زندگی مشترک مبتنی بر قرارداد بین زن و مرد برای ارضای نیازهای آن‌ها و به تبع آن انجام کارکردهایی مثل روحیه همکاری، تقسیم کار، تربیت، پرورش کودکان و ایجاد مهر و عطف در کانون خانواده است (کمپل^۱، ۲۰۱۳). ازدواج مبنای شکل‌گیری خانواده و قطب مقابل آن طلاق است که فروپاشی فردی، خانوادگی و اجتماعی را در پی دارد (موسای و همکاران^۲، ۲۰۱۱). طلاق رویدادی است که آغاز و پایان روشنی ندارد و در اکثر موارد بدون برنامه‌ریزی قبلی بوده و شامل یک سری تنش‌ها، تعارضات، استرس و برچسب است. این نوع جدایی بحران دردناکی است و شامل سوگ، عدم اطمینان، خشم و احساسات تحلیل‌رفتگی و از هم گسیختگی می‌شود (اورن و هدمومی^۳، ۲۰۱۹).

هیچ‌گاه مطالعه آسیب‌شناسی اجتماعی، انحرافات و بزهکاری اجتماعی، بدون شناسایی طلاق قانونی و عاطفی صورت‌پذیر نیست. به عبارتی، هر جامعه‌ای که در جستجوی سلامت و بهداشت روانی است، باید این پدیده را به درستی شناسایی و راه‌های پیشگیری از وقوع آن را شناخته تا رشد آن را مهار کند (رضایی، کوهشاهی و یعقوبی ترکی، ۱۳۹۶).

سه شاخص اصلی ارتباطی در خانواده‌ها وجود دارد که عبارتند از: الگوهای بین فردی زوجین با یکدیگر، الگوهای بین فردی والدین-فرزندان و الگوهای بین فردی فرزندان با یکدیگر. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ویژگی‌های ارتباطی بین اعضای خانواده در زنان مطلقه در مقایسه با زنان غیرمطلقه، ناکارآمد و غیر سازنده بوده و در نحوه ارتباطات و به دنبال آن رضایت زناشویی فرزندان این خانواده‌ها تأثیرگذار خواهد بود؛ لذا توجه ویژه به ویژگی‌های ارتباطی در خانواده‌های مبدأ زوجین از ضروریات داشتن جامعه سالم می‌باشد (امین‌الرعايا، کاظمیان، اسمعیلی، ۱۳۹۸).

¹ Campbell

² Musai

³ Oren and Hadomi

همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین طرحواره‌های هیجانی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تاب‌آوری زوجین در دو گروه زوجین در حال طلاق و در حال زندگی وجود دارد، طرح‌واره‌های هیجانی بر روشی که زوجین هیجانات خود را در تعاملات بین فردی مدیریت و ابراز می‌کنند تاثیر گذار است. همچنین این پژوهش نشان داد زوجین متقاضی طلاق نسبت به زوجین در حال زندگی از مدیریت تنظیم هیجان پایین‌تری برخوردار هستند که موجب شکست آنها در تنظیم هیجاناتشان شده و باعث تعارض و مشکلات زناشویی بین زوجین می‌شود (شالبافان، جواهری، ۱۴۰۰)

به طور کلی طلاق را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: طلاق آشکار که در آن زوجین با مراجعه به دادگاه به طور رسمی از یکدیگر جدا می‌شوند و طلاق پنهان که در این حالت زوج‌ها بنا به ضرورت و اجبار با همدیگر زندگی می‌کنند که به این نوع طلاق، طلاق خاموش یا طلاق عاطفی نیز گفته می‌شود (حسینی نیا و صحرانورد، ۱۳۹۵). در این مورد منابع گوناگون آمار مختلفی را ارائه می‌دهند که نمی‌توان به هیچ‌کدام به علت نبود امکان آمارگیری دقیق اطمینان کامل داشت، اما در برخی منابع گفته می‌شود میزان طلاق عاطفی دو برابر طلاق قانونی است (کفاشی و سرآبادانی، ۱۳۹۳). پیچیدگی طلاق عاطفی آن را در زمره دشوارترین پدیده‌های اجتماعی از دیدگاه پژوهشی قرار داده است. شاید فردی که طلاق عاطفی پایان بخش زندگی زناشویی اوست، دلیل واقعی و درست عمل خود را حتی با نزدیکترین افراد مطرح نسازد؛ بنابراین روش‌های متداول پژوهش در این زمینه با مشکلاتی بی‌سابقه مواجه‌اند.

پژوهشگران طلاق عاطفی را هرگز یک پدیده تک‌عاملی ندانسته و در تحقیقات خود نشان دادند که برهم‌خوردن تصورات و انتظارات افراد از یکدیگر بعد از ازدواج پیوندهای عاطفی بین زوج‌ها را دچار شکست می‌کند که به طلاق عاطفی منجر می‌شود (چارلز^۱، ۲۰۱۱). از نظر برخی پژوهشگران تضعیف رابطه عشقی بین همسران، عدم مهارت‌های ارتباطی، بیماری روحی، عدم بلوغ فکری و اعتیاد (هنریان و یونسی، ۱۳۹۰) از علل مهم طلاق عاطفی میان زوجین محسوب می‌شود. در حالیکه برخی دیگر ناپختگی روانی زوجین را علت این امر می‌دانند و گاه حتی گزارش شده است که زوج‌ها به جای حمایت از هم در جهت اذیت و آزار،

^۱ Charles

ناکامی و کاهش عزت نفس یکدیگر عمل می‌کنند و به دنبال یافتن دلیلی برای اثبات کوتاهی دیگری و طرد او هستند (براز، اسوارر و ویس،^۱ ۲۰۱۵).

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند تعارض‌های حل نشده بین زوجین و عدم رضایت زناشویی، زمینه طلاق عاطفی را فراهم می‌کند (کارتر،^۲ ۲۰۱۷) و زوجین بدون هیچ‌گونه احساس و عاطفه‌ای نسبت به هم، به طور کامل جدای از هم به زندگی خود ادامه می‌دهند (آتان و بولوس،^۳ ۲۰۱۹). ولی به دلیل عواملی از جمله محدودیت‌های فرهنگی، قومی و اجتماعی، ترس از واکنش اطرافیان، ترس از تنها ماندن، مشکلات اقتصادی و نگرانی از بزرگ کردن فرزندان (خدابخشی کولایی، فلسفی نژاد و صبوری، ۱۳۹۸)، ترجیح می‌دهند، به صورت هم‌خانه به زندگی خود ادامه دهند اما به طور رسمی از هم جدا نشوند (آتان و بولوس، ۲۰۱۹). در واقع طلاق عاطفی مربوط به خانواده‌هایی است که به دلایلی مانند نگرش‌های منفی، باورهای نادرست، مشکلات روان‌شناختی، ترس و نگرانی، ناتوانی در تأمین نیازهای زندگی تصمیم می‌گیرند به اجبار زیر یک سقف زندگی کنند (نعمتی و بخشی، ۱۳۹۹؛ کیمبرلی،^۴ ۲۰۱۹).

بررسی و شناسایی ریشه‌های طلاق چه به صورت عاطفی و یا قانونی راهکار مؤثر در حل تعارضات زناشویی و پیشگیری از وقوع آن می‌باشد. از جمله عواملی که بر عملکرد خانواده و سازگاری زوجین نسبت به مسائل و مشکلات پیش آمده تأثیر دارد، نحوه نگرش آنها نسبت به مسائل و مشکلات پیش آمده به خصوص در حیطه‌های مرتبط با عملکرد خانواده، مانند ارتباط بین همسران، حل مسأله، نحوه بروز نقش‌ها، چگونگی کنترل رفتار و شیوه ابراز علاقه است (شریفی و همکاران، ۱۳۹۰). استفاده از نظریه شناختی (سبک‌های اسنادی) می‌تواند در این زمینه به زوجین متقاضی طلاق کمک زیادی نماید (قاسمی، آب‌آذر و عبودی، ۱۳۹۹).

نظریه اسناد، نظریه‌ای مدون و واضح نمی‌باشد، بلکه شامل مجموعه گسترده‌ای از عقاید، قواعد و مفروضه‌هایی است که به چگونگی استنباط فرد از علل رفتار خود و دیگران مربوط

¹ Bruze & Svarer & Weiss

² Carter

³ Atan & Buluş

⁴ Kimberly

است (فوسترلینگ^۱، ۲۰۱۰). سبک اسناد، یک متغیر شناختی است که در چند دهه اخیر توجه بسیاری از روان‌شناسان را به خود جلب کرده است. فرض اساسی این نظریه این است که انسان می‌خواهد در مورد ساختارهای علی محیط خویش، هر چه بیشتر شناخت پیدا کند و بداند چرا وقایع اتفاق می‌افتد و این رویداد به چه انگیزه‌ای قابل اسناد است (خدایپناهی، ۱۳۹۵). هایدرا^۲، برای اولین بار پایه‌های تئوری اسنادی را ارائه کرد و علل را به خود افراد (درونی) و عوامل محیطی (بیرونی) تقسیم کرد. واینر^۳، با حمایت از بعد درونی- بیرونی، بعد ثبات را در مورد درجه ثبات زمانی از علت‌ها و مولفه سوم را با عنوان قابلیت کنترل به نظریه هایدرا اضافه کرد و در نهایت آبرامسون^۴، سلینگمن و تیزدل^۵ الگوی تبیینی افراد برای رویدادهای مثبت و منفی را در سه بعد درونی- بیرونی، کلی - اختصاصی، پایدار- ناپایدار تقسیم بندی کردند. هویت، فوکس رنت و مک دونالد^۶ معتقدند که سبک اسنادی می‌تواند جهت دهنده رفتار و حالت‌های عاطفی و هیجانی افراد باشد و با حوزه‌های گسترده‌ای از اختلالات روانی نظیر افسردگی، عملکرد در ورزش، سلامت جسمانی، عملکرد در تحصیل و شغل همراه است (آلوی، ابرامسون، وایتهاوس، هوگان و پانزارلا^۷، ۲۰۰۰، به نقل از قاسمی، فتحی آشتیانی و رئیس، ۱۳۸۸).

فینچام، هارولد و گانو- فیلیپس^۸ (۲۰۰۸)، در پژوهش خود که روی ۱۵۰ زوج انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که اسناد با افسردگی و ناراحتی در زوجها همبسته است و اسناد مطلوب با رضایت زناشویی و اسناد نامطلوب با افسردگی همبسته است. شواهد ناشی از مطالعات طولی نشان می‌دهد سبک اسنادی موجب خشنودی زوجها می‌شود و موجب ناراحتی، یعنی دلیل سازگاری و ناسازگاری زوج‌ها سبک اسناد آنهاست (برانجی، وان لیشوت و گریس^۹، ۲۰۰۷).

¹ Fosterling

² Heider

³ Weiner

⁴ Abramson

⁵ Teasdale

⁶ Hewit, Fox Rennet & McDonald's

⁷ Alloy, Abramson, Whitehouse, Hogan & Panzarella

⁸ Fincham, FHarold & Gano-Phillips

⁹ Branji, Van Lieshout & Gerris

یکی دیگر از عواملی که ممکن است در زندگی زناشویی نقش داشته باشد، ابرازگری هیجانی است. امروزه در بررسی‌های مختلف روان‌شناختی بر نقش هیجان و شیوه‌های صحیح ابراز آن در روابط زناشویی تاکید شده است. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه بر اهمیت نقش ابراز هیجان در افراد تاکید دارند و سه شیوه ابراز هیجان را متمایز می‌کنند. برخی از افراد هیجان‌ات خود را آزادانه و بدون نگرانی از پیامدهای آن ابراز می‌کنند. این افراد دارای شیوه ابراز هیجان از نوع ابرازگری هیجان هستند. ابرازگری هیجانی به نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا روش (چهره ای، کلامی و حالت بدنی) اطلاق می‌شود (میرزایی، ۱۳۸۹). افراد توانمند از نظر هیجانی احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به گونه موثرتری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که توانایی درک و بیان حالت‌های هیجانی را ندارند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند. در ارتباط با زوجین به نظر می‌رسد که زن و مرد به جای ابراز هیجان‌ات قوی، هیجان‌ات را بیان می‌کنند که برایشان کمتر تهدید کننده باشد. بنابراین زوجین آشفته در یک سری الگوهای خشک و چرخه‌های تعاملی که توسط خود آنها تقویت می‌گردد و بارها و بارها تکرار می‌شود، گیر می‌افتند و عدم توانایی آنها برای تحمل هیجان‌ات که در آن گیر افتاده‌اند، منجر به باقی ماندن آنها در آشفتگی و ناسازگاری بیشتر مسائل غیرقابل حل می‌شود (ولدارسکی^۱، ۲۰۰۶). که شکل‌گیری این شرایط نامناسب از لحاظ هیجانی در زوجین، در مسئله دلزدگی زناشویی و به دنبال آن طلاق عاطفی، نیز قابل بررسی می‌باشد. در این راستا پژوهش‌های کیانی و همکارانش (۱۳۹۵)، با هدف پیش‌بینی دلزدگی زناشویی براساس ابرازگری هیجانی و اسنادهای زناشویی در افراد متأهل مراجعه‌کننده به مراکز بهزیستی شهر اردبیل انجام شده است، یافته‌ها نشان داد که بین ابعاد اسنادهای زناشویی و ابرازگری منفی با دلزدگی زناشویی همبستگی منفی معنی‌داری وجود دارد. همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد

¹ Woldarsky

که اسنادهای ارتباطی و ابرازگری هیجانی قادر به پیش بینی معنی دار دلزدگی زناشویی هستند. میرجیان و کوردوا^۱ (۲۰۰۷) رابطه میان مهارت های هیجانی، صمیمیت و رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که مهارت های هیجانی می تواند به طور پایا در روابط میان همسران و رضایت زناشویی موثر باشد. همچنین مهارت های هیجانی رابطه معنی داری با صمیمیت و رضایت زناشویی دارد. جی فام^۲ (۲۰۰۷) رابطه میان ابراز احساسات (هیجانان) در تعاملات زوجین و کیفیت ازدواج و پایداری آن را مورد بررسی قرار داد. محور مرکزی ابراز احساسات در تعاملات زوجین با یافته های ساده توسط چند داور رتبه دهنده مشخص شد. داوران با ارائه ۴۷ مبحث ازدواج، علاوه بر ۱۵ توصیف احساساتی، به کار خود مشغول شدند که از آن میان چهار احساس نسبت به دیگر احساسات پیشی داشت: خصومت، پریشانی، همدلی و مهربانی. این ۴ احساس به صورت همزمان نسبت به رضایت زناشویی علاوه بر پایداری ۵ ساله ازدواج زوجین همراه شد. کوردوا، کایی و وارن^۳ (۲۰۰۵) توانایی تشخیص و ابراز هیجان ها، صمیمت و رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج حاکی از آن بود که توانایی تشخیص و توانایی ابراز هیجان ها با سازگاری زناشویی خود و همسر مرتبط بود. علاوه رابطه میان مهارت های هیجانی و رضایت زناشویی توسط صمیمیت تعدیل شد. لاوی و بن آری^۴ (۲۰۰۴) به بررسی ارتباط میان ابراز هیجان و روان رنجور خویی با کیفیت روابط زناشویی پرداختند. اطلاعات از ۱۹۷ زوج جمع آوری شد. زن ها نسبت به شوهران عملکرد بیشتری در ابراز هیجان نشان دادند، اما هیچ یک از آنها در کیفیت روابط زناشویی موثر نبودند. رضایت زنان از زندگی زناشویی با ابراز احساسات همسرانشان وابسته بود. ولی بر خلاف آن رضایت شوهرانشان به هیچ یک از ابراز احساسات خود یا همسر وابسته نبود.

مرور برخی از پژوهش‌ها به خوبی اهمیت متغیرهای شخصیتی و اختلالات روانی را در تعاملات زوجی و تعارضات و تنش‌ها و احتمال بروز طلاق نشان می‌دهد (شاهمرادی، ۱۳۹۵). اما به نبود پژوهشی که در قالب یک مدل، رابطه دو عامل مستقیم سبک‌های اسنادی و

¹ Mirgain & Cordova

² Fam

³ Cordova, Caee & Warren

⁴ Lavee & ben ari

ابرازگری هیجانی بر طلاق عاطفی را بسنجد، حاکی از خلاء پژوهشی است که در این پژوهش بدان پرداخته می‌شود. علاوه بر این در ایران به دلیل پیامدهای طلاق قانونی برای زوج‌ها به خصوص برای زنان و مطرح شدن طلاق به عنوان انحراف از ارزش‌های جامعه، ادامه زندگی بدون عشق و همدلی بر طلاق ترجیح داده می‌شود. بدون شک حاصل چنین روابطی (طلاق عاطفی) محیطی نایمن برای زوج‌ها و فرزندان، سبک فرزندپروری نادرست و مثلث سازی والدین با فرزندان می‌باشد که پژوهش‌های مختلف بر اثرات مخرب و پایدار آن تأکید می‌کنند (دهقانی، تفتی، محمدی و حقیقتیان، ۱۳۹۸). سرانجام این ارتباط منجر به شکل‌گیری شخصیت ناسالم در فرزندان و انتقال بین نسلی می‌شود. با توجه به نقش مهم طلاق چه عاطفی و چه قانونی در به خطر انداختن سلامت خانواده و جامعه (اکبری، عظیمی، طالبی و فهیمی، ۱۳۹۹) و نظر به این نکته که در مطالعات علمی و دانشگاهی ایران، طلاق عاطفی کمتر مورد توجه قرار گرفته است، خلاء این‌گونه پژوهش‌های بنیادی علمی، جدی به نظر می‌رسد. بر همین اساس پژوهش حاضر، با هدف شناخت عوامل موثر بر طلاق عاطفی، درصدد پاسخ به این سوال اساسی است: آیا طلاق عاطفی براساس سبک‌های اسنادی و ابرازگری هیجانی در زنان متأهل قابل پیش‌بینی است؟

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه شامل، کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره منطقه ۸ شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود. حجم نمونه براساس فرمول هویت و کرامر، ۲۰۰ نفر برآورد که با بیش برآورد ۲۳۰ نفر تعیین شد و با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند که تعداد ۲۰ پرسشنامه مخدوش و ۲۱۰ پرسشنامه سالم وارد تحلیل شد. ابزار پژوهش شامل، سه پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن (۱۹۹۴)، سبک‌های اسنادی سلیگمن و سینگ (۱۹۸۲) و ابرازگری هیجانی کینگ و امونز (۱۹۹۰) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد.

مقیاس طلاق عاطفی: این مقیاس توسط گاتمن در سال ۱۹۹۴ تهیه شده که دارای ۲۴ سؤال می‌باشد. سؤالات به صورت «بلی و خیر» جواب داده می‌شوند، بعد از جمع کردن

پاسخ‌های بله و خیر، اگر تعداد پاسخ‌های «بله» را با هشت (۸) یا بالاتر از هشت بود نشان دهنده نارضایتی زندگی زناشویی و طلاق عاطفی است (گاتمن، ترجمه جزایری، ۱۳۸۷). به این معنا که زندگی زناشویی فرد در معرض جدایی قرار داشته و علائمی از طلاق عاطفی در او مشهود می‌باشد. پایایی آن در ایران ۰/۹۳ گزارش شده است. برای به دست آوردن روایی سازه از تحلیل عاملی به روش چرخشی واریماکس و آزمون اسکری استفاده شد و بدین صورت چهار عامل شناسایی شد: جدایی و فاصله از یکدیگر، احساس تنهایی و انزوا، نیاز به همراه و هم صحبت و احساس بی‌حوصلگی و بی‌قراری. بار عاملی همه سؤالات در دامنه ۰/۴۹ تا ۰/۸۱ قرار داشته و بار عاملی مقبولی دارند. روایی صوری آن نیز توسط متخصصان تأیید شده است (موسوی و رضازاده، ۱۳۹۳). پایایی این مقیاس در پژوهش اکبری و همکارانش (۱۳۹۵) با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسش‌نامه سبک‌های اسنادی^۱ (ASQ): معروف‌ترین پرسشنامه برای سنجش سبک‌های اسنادی پرسشنامه سبک‌های اسنادی (ASQ) است. آخرین فرم تجدید نظر شده پرسشنامه سبک‌های اسنادی (ASQ) در سال ۱۹۸۲ توسط سلیگمن و سینگ ارائه شد. این پرسشنامه شامل ۱۲ موقعیت فرضی (شش موقعیت مثبت و شش موقعیت منفی) است و ۴۸ سوال دارد (برای هر موقعیت ۴ سوال). در راهنمای این آزمون از فرد خواسته می‌شود که تصور کند در آن موقعیت قرار دارد و در باره علت اصلی آن موقعیت تصمیم بگیرد و سپس به سؤالات در یک طیف هفت درجه‌ای پاسخ دهد (پترسون و همکاران^۲، ۱۹۸۲، به نقل از قربانی، ۱۳۹۵). روایی و پایایی: در یک مطالعه در خارج از ایران، بریجز (۲۰۰۱) ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را ۰/۸۰ گزارش داد. اسلامی شهر اسلامی شهر بابکی (۱۳۶۹) نیز طی پژوهشی در ایران آلفای کرونباخ را برای این پرسشنامه به ترتیب زیر مقایسه نمود: موقعیت شکست درونی: ۰/۷۵، موقعیت شکست پایدار: ۰/۴۳، موقعیت شکست کلی: ۰/۷۳، موقعیت موفقیت درونی: ۰/۷۴، موقعیت موفقیت پایدار: ۰/۵۶، موقعیت موفقیت کلی: ۰/۷۶. سلیمانی نژاد (۱۳۸۱) نیز آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه را ۰/۷۴ گزارش کرد. رجبی (۱۳۸۲)، به نقل

^۱ Attributional Style Questionnaire

^۲ Peterson et al

از حیدری و همکاران، ۱۳۹۱). روایی پرسش‌نامه را با استفاده از تحلیل عاملی به دست آورد که در عامل اول یعنی سبک اسنادی مثبت بارهای عاملی ماده‌ها بین ۰/۵۵ تا ۰/۶۷ و در عامل دوم یعنی سبک‌های اسنادی منفی از ۰/۴۰ تا ۰/۶۷ نوسان داشتند.

مقیاس ابرازگری هیجانی: این پرسشنامه توسط کینگ و امونز (۱۹۹۰) برای بررسی ابراز هیجان طراحی شده است. پرسشنامه ابرازگری هیجانی سه زیرمقیاس و شانزده ماده دارد. مواد ۱-۷ آن مربوط به زیرمقیاس ابراز هیجان مثبت، مواد ۸-۱۲ آن مربوط به مقیاس صمیمیت و مواد ۱۳-۱۶ آن مربوط به زیرمقیاس ابراز هیجان منفی است. دامنه پاسخ به هر ماده ۵ درجه می‌باشد که از کاملاً "موافق تا کاملاً" مخالف متغیر است. روش نمونه‌گذاری به شیوه لیکرت است که به پاسخ کاملاً "موافق نمره ۵ و به پاسخ کاملاً" مخالف نمره ۱ تعلق می‌گیرد. البته در مورد پاسخ ۷، ۸، ۹ روش نمره‌گذاری معکوس است، یعنی به پاسخ کاملاً "موافق نمره ۱ و به پاسخ کاملاً" مخالف نمره ۵ تعلق می‌گیرد که بر اساس این شیوه نمره‌گذاری، نمره کل فرد از ۱۶ تا ۸۰ متغیر خواهد بود. نمره بالاتر بیانگر ابرازگری هیجانی بالاتر است. پایایی این مقیاس از طریق روش همسانی درونی و با استفاده از ضریب آلفای کرانباخ توسط رفیعی نیا بررسی شد و مقدار آن برای کل مقیاسها و زیرمقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۵۹/۶۵، ۰/۶۸/۰، ۰/۶۸ است که بسیار رضایت‌بخش و در سطح ۰/۰۵ معنادار است. به منظور بررسی روایی همگرا، بین پرسشنامه ابرازگری هیجانی و اندازه (پرسشنامه شخصیت چندبعدی *MPQ*، ۱۹۸۲) و (مقیاس عاطفه مثبت برادبرن) همبستگی مثبتی با یکدیگر داشتند (میرزایی، ۱۳۸۹).

یافته‌ها

بر اساس اطلاعات جدول ۱، مربوط به ویژگی‌های جمعیت شناختی افراد نمونه شامل سن، تحصیلات و وضعیت اشتغال گروه نمونه، بیشترین فراوانی در طبقه سنی ۳۰ تا ۴۰ سال با فراوانی ۴۷/۱۵ درصد و کمترین در طبقه بالای ۵۰ سال با ۱۰/۴۸ درصد، و در ادامه از لحاظ تحصیلات بیشترین تحصیلات در طبقه کارشناسی در حد ۴۴/۲۹ درصد و کمترین در طبقه زیر

دیپلم و دیپلم با ۱۰ درصد بودند، همچنین از لحاظ وضعیت اشتغال اکثراً خانه دار شامل ۴۹/۰۵ درصد و کمترین درصد معادل ۵/۷۲ درصد کارمند بودند.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه نمونه (N=۲۱۰)

درصد	تعداد	سن
۲۳/۸	۵۰	۲۰ تا ۳۰ سال
۴۷/۱۵	۹۹	۳۰ تا ۴۰ سال
۱۲/۳۸	۲۶	۴۰ تا ۵۰ سال
۱۰/۴۸	۲۲	۵۰ به بالا
۶/۱۹	۱۳	بی پاسخ
تحصیلات		
۱۰	۲۱	زیر دیپلم و دیپلم
۲۰/۴۷	۴۳	فوق دیپلم
۴۴/۲۹	۹۳	کارشناسی
۱۹/۵۳	۴۱	کارشناسی ارشد و بالاتر
۵/۷۱	۱۲	بی پاسخ
وضعیت اشتغال		
۴۹/۰۵	۱۰۳	خانه دار
۱۳/۳۳	۲۸	فرهنگی
۵/۷۲	۱۲	کارمند
۲۴/۷۶	۵۲	آزاد
۷/۱۴	۱۵	بی پاسخ

جدول ۲، شاخص‌های توصیفی مربوط به هریک از متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. براساس اطلاعات جدول ۲ مقادیر کجی، کشیدگی و مقادیر کولموگروف - اسمرینوف و سطوح معنی‌داری آن‌ها همگی حاکی از آن است که توزیع داده‌ها نرمال بوده و می‌توان از میانگین به عنوان شاخص در آمار پارامتریک استفاده به عمل آورد.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی نمره‌های شرکت‌کنندگان در متغیرهای طلاق عاطفی، سبک‌های اسنادی و ابرازگری هیجانی

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	سهم	پس‌بینی	اسهت‌بندی	کلیموگروژ	سطح معنی‌داری
سبک اسنادی مثبت	۷۲/۳۲	۹/۶۶	۰/۲۰۲	-۰/۳۲۵	۰/۰۸۴	۰/۲	
سبک اسنادی منفی	۷۶/۰۵	۹/۴۳	-۰/۱۴۸	-۰/۶۷۴	۰/۱۰۶	۰/۹۷	
ابرازگری هیجانی	۵۱/۱۱	۴/۵۴	۰/۱۰۱	-۰/۱۹۵	۰/۷۳۶	۰/۶۵	
طلاق عاطفی	۸/۳۹	۶/۹۶	۰/۳۰۸	-۱/۲۴۹	۰/۷۹۵	۰/۵۵	

برای آزمون فرضیه پژوهش یعنی پیش‌بینی طلاق عاطفی براساس سبک‌های اسنادی و ابرازگری هیجانی در زنان متأهل از آزمون رگرسیون خطی چندگانه استفاده گردید. به همین منظور ابتدا همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین (سبک‌های اسنادی و ابرازگری هیجانی) با متغیر ملاک (طلاق عاطفی) در جدول ۳ مورد آزمون قرار گرفت.

جدول ۳: خلاصه نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها

متغیرها	
طلاق عاطفی (N=۲۱۰)	
سبک اسنادی منفی	۰/۳۱۷**
سبک اسنادی مثبت	-۰/۳۰۷**
ابرازگری هیجانی	-۰/۳۲۸**

** معنادار در سطح ۰/۰۱؛ * معنادار در سطح ۰/۰۵

براساس اطلاعات جدول ۳، با توجه به ضرایب همبستگی به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که سبک اسنادی منفی با طلاق عاطفی همبستگی مثبت و معنادار دارد ($p < ۰/۰۱$). حال آن‌که، سبک اسنادی مثبت و ابرازگری هیجانی با طلاق عاطفی همبستگی منفی و معنادار دارند ($p < ۰/۰۱$).

جدول ۴: خلاصه ضرایب رگرسیون برای پیش بینی طلاق عاطفی براساس سبک های اسنادی و

ابرازگری هیجانی

<i>Sig</i>	<i>t</i>	β	<i>B</i>	پیش بینی کننده ها
۰/۰۰۱	۱۰/۱۸۰		۶۱/۸۵۸	عدد ثابت
۰/۰۱۲	۲/۵۳۱	۰/۱۷۹	۰/۴۵۸	سبک اسنادی منفی
۰/۰۱۲	-۲/۵۴۸	-۰/۱۷۷	-۰/۵۸۵	سبک اسنادی مثبت
۰/۰۰۵	-۲/۸۴۸	-۰/۲۰۱	-۰/۶۵۹	ابرازگری هیجانی

$R^2 = ۰/۱۶۵$ ؛ $F = ۱۴/۶۹۳^{**}$ ؛ R^2 تعدیل شده؛ $R^2 = ۰/۱۷۷$ ؛ $R = ۰/۴۲۱^{**}$ معنادار در سطح ۰/۰۱

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می شود، مقدار R^2 به دست آمده (۰/۱۶۵) بدین معنی است که ۱۶/۵ درصد از واریانس متغیر طلاق عاطفی توسط سبک های اسنادی و ابرازگری هیجانی زنان متأهل تبیین می شود. علاوه بر این، نسبت F محاسبه شده (۱۴/۶۹۳) در سطح اطمینان حداقل ۹۹ درصد معنادار است. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که بین متغیرهای مورد مطالعه و متغیر طلاق عاطفی همبستگی معنادار وجود دارد. در نتیجه، شواهد برای پذیرش فرضیه کافی است. با مراجعه به آماره t و سطوح معناداری می توان قضاوت کرد که سبک‌های اسنادی مثبت و منفی و ابرازگری هیجانی با متغیر طلاق عاطفی همبستگی معنادار دارند. علامت ضرایب بتای به دست آمده نشان داد که سبک اسنادی منفی با طلاق عاطفی همبستگی مثبت و معنادار و سبک اسنادی مثبت و ابرازگری هیجانی با طلاق عاطفی همبستگی منفی و معنادار دارد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی طلاق عاطفی براساس سبک های اسنادی و ابرازگری هیجانی در بین زنان متأهل منطقه ۸ شهر تهران انجام شد. یافته ها نشان داد، سبک اسنادی منفی به طور مثبت و معنادار و سبک اسنادی منفی به طور مثبت و معنادار قادر به پیش بینی طلاق عاطفی است. یافته حاصل با نتایج پژوهش قاسمی و همکاران (۱۳۹۹)، همسوئی دارد.

نتایج تحلیلی این تحقیق نشان داد که سبک اسنادی مثبت می‌توانند پیش‌بینی‌کننده قوی طلاق عاطفی زوجین باشد.

پژوهش‌های مربوط به اسنادهای زناشویی، الگوهای اسنادی را که هر زوج برای همسرش می‌سازد، بررسی می‌نماید. براساس این الگوها، استنباط افراد از رفتار همسرشان به طور جدی بر رفتار آنها تأثیر دارد که بر کیفیت روابط زناشویی نیز موثر می‌باشد. زوجینی که اسنادهای زناشویی منفی دارند، نشان داده‌اند توانایی کمتری در حفظ کیفیت و رضایت زناشویی در رویا رویی با جنبه‌های منفی روابط دارند (مک‌نالتی و کارنی، ۲۰۰۱). دوا (۱۹۹۵)، در پژوهش خود این نظریه را مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که سبک اسنادی در روابط زناشویی نقش موثری ایفا می‌نماید.

به اعتقاد واینر (۱۹۷۲)، ما بین شیوه‌های انسانی، عواطف و رفتار یک توالی منطقی وجود دارد. به این معنا که اسنادهاتعیین‌کننده عواطف می‌باشند و عواطف نیز بر رفتار فرد تأثیر می‌گذارند. در واقع اسنادها به ما می‌گویند چه چیزی احساس می‌کنیم و احساسات به ما می‌گویند چه واکنشی انجام دهیم (واینر، ۱۹۸۳). بنابراین به نظر می‌رسد، سبک اسناد تأثیر خود را بر رضایت زناشویی از طریق عواطف اعمال می‌کند از آنجا که برخی نظریه پردازان رفتارگرای شناختی مطرح می‌کنند عواطف مثبت و منفی به وسیله شناخت به وجود می‌آیند (واتسون و کلارک، ۱۹۸۴). و به همین صورت شناخت‌های مثبت منجر به عاطفه مثبت و عواطف مثبت نیز احساس خوب بودن را در فرد ایجاد می‌کنند (دوا، ۱۹۹۵). براین اساس شناخت منفی منجر به آشفتگی عاطفی می‌شود و آشفتگی عاطفی نیز به نوبه خود مشکلاتی را ایجاد می‌کند (مسترز و همکاران، ۱۹۸۷). در واقع سبک اسنادی منفی در زوجین موجب می‌شود، ضعف‌های موجود در روابط را به عوامل خاص و موقت ربط می‌دهند و جنبه‌های مثبت در روابط را به ویژگی‌های پایدار و کلی نسبت می‌دهند، اما در سبک‌های اسنادی مثبت، زوجین جنبه‌های منفی موجود در روابط را به ویژگی‌های کلی و پایدار و جنبه‌های مثبت را به ویژگی‌های خاص و پایدار نسبت می‌دهند.

نتایج نشان داد که بین ابرازگری هیجانی و طلاق عاطفی در زنان متأهل رابطه مثبت معناداری وجود دارد و ابرازگری هیجانی به طور منفی و معنادار قادر به پیش‌بینی طلاق عاطفی

در زنان متأهل می‌باشد. یافته حاصل با نتایج پژوهش نوری اصطهباناتی و ناصری (۱۴۰۰)، که نشان داد بین ابعاد دوسوگرایی در ابراز هیجان و طلاق عاطفی در زنان متأهل رابطه مثبت معناداری وجود دارد و ابعاد دوسوگرایی در ابراز هیجان قادر به پیش‌بینی طلاق عاطفی در زنان متأهل می‌باشد، همسوئی دارد. همچنین نتایج پژوهش میرجیان و کوردوا (۲۰۰۷) نیز نشان داد که مهارت‌های هیجانی می‌تواند به طور پایا در روابط میان همسران و رضایت زناشویی موثر باشد. در پژوهش فام (۲۰۰۷)، رابطه بین ابراز احساسات (هیجان‌ات) در تعاملات زوجین و کیفیت ازدواج و پایداری آن مورد تایید قرار گرفت. در پژوهش کوردوا، گایی و وارن (۲۰۰۵)، نیز نتایج حاکی از آن بود که توانایی تشخیص و توانایی ابراز هیجان‌ها با سازگاری زناشویی خود و همسر مرتبط بود. بعلاوه رابطه میان مهارت‌های هیجانی و رضایت زناشویی توسط صمیمیت تعدیل شد.

در ارتباط با تاثیرگذاری ابرازگری هیجانی بر طلاق عاطفی می‌بایست اشاره نمود که عدم توانایی در ابراز هیجان‌ات مانع رضایت زناشویی می‌شود، به علاوه، عدم مدیریت هیجان‌ها با توانایی ذهنی کمتر برای پردازش اطلاعات محیطی، بین فردی و اجتماعی همراه می‌شود. زوجین آشفته در یک سری الگوهای خشک و چرخه‌های تعاملی که توسط خود آنها تقویت می‌گردد و بارها و بارها تکرار می‌شود، گیر می‌افتند و عدم توانایی آنها برای تحمل هیجان‌اتی که در آن گیر افتاده‌اند، منجر به باقی ماندن آنها در آشفتگی و ناسازگاری بیشتر مسائل غیرقابل حل می‌شود (ولدارسکی، ۲۰۰۶). که شکل‌گیری این شرایط نامناسب از لحاظ هیجانی در زوجین می‌تواند منجر به بروز اختلافات زناشویی، دلزدگی شود. به طوری که زوجین بدون هیچ‌گونه احساس و عاطفه‌ای نسبت به هم، به طور کامل جدای از هم به زندگی خود ادامه می‌دهند و دچار طلاق عاطفی می‌شوند. در حالی که افراد توانمند از نظر هیجانی احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به گونه موثرتری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که توانایی درک و بیان حالت‌های هیجانی را ندارند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند. به‌طور کلی می‌توان گفت، شناخت و درک هیجان‌ات خود و دیگران و ابرازگری

هیجانی مثبت توسط زنان متأهل در موقعیت‌های مختلف زندگی به طور معناداری میزان آشفتگی‌های هیجانی و فرسودگی زناشویی و به تبع آن طلاق عاطفی را کاهش داده و موجب می‌شود که زوجها روابط زناشویی مطلوب‌تری را برقرار نمایند.

منابع

- ۱) اکبری، ابراهیم؛ عظیمی، زینب؛ طالبی، سعیده و فهیمی، صمد (۱۳۹۹). «پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن». روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۴(۲): ۷۹-۹۲.
- ۲) حسینی نیا، سارا و صحرانورد، مریم (۱۳۹۵). «مقایسه کیفیت زندگی در زوج‌های متقاضی و غیر متقاضی طلاق». همایش: کنفرانس بین‌المللی رویکردهای نوین در علوم انسانی.
- ۳) خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ فلسفی نژاد، محمدرضا و صبوری، زهره. (۱۳۹۸). «بررسی میزان و مؤلفه‌های طلاق عاطفی در پرستاران متأهل بیمارستانهای شهر تهران». فصلنامه پژوهش توانبخشی در پرستاری، ۵(۳): ۴۰-۴۰.
- ۴) خدایپناهی، محمدکریم (۱۳۹۵). انگیزش و هیجان، تهران: انتشارات سمت.
- ۵) رضایی، علی محمد؛ میرزاده کوهشاهی، فرشته و یعقوبی ترکی، الهام (۱۳۹۶). «تعاملات عاطفی زوجین و نقش آن در طلاق عاطفی و اقدام به طلاق: یک پژوهش کیفی». خانواده پژوهی، ۱۳(۴)، ۵۸۵-۶۰۴.
- ۶) امین الرعايا، رضوان؛ کاظمیان، سمیه و اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۸). «بررسی و مقایسه‌ی کیفی ویژگی‌های ارتباطی خانواده‌ی مبدأ در زنان مطلقه و غیر مطلقه». فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره، ۱(۲)، ۴۳-۸۵.
- ۷) شالبافان، مریم و جواهری، محمدحسین (۱۴۰۰). «مقایسه طرح‌واره‌های هیجانی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تاب‌آوری در زوجین در حال طلاق و زوجین در حال زندگی». فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره، ۲(۴)، ۹۴-۷۹.
- ۸) ساروخانی، باقر (۱۳۸۵). طلاق: پژوهشی در شناخت واقعیت و عوامل آن، چاپ دوم، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ۹) شاهمرادی، سمیه (۱۳۹۵). «پیش‌بینی طلاق بر اساس صفات شخصیتی، اختلالات روانی و ویژگیهای جمعیت‌شناختی». فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۱(۳۵): ۸۰-۶۱.

- ۱۰) قاسمی، نظام‌الدین؛ آب‌آذر، زینب و عبودی، مهسا (۱۳۹۹). «پیش‌بینی احتمال وقوع طلاق زودهنگام براساس نیرومندی ایگو و سبک اسناددهی در زوجین شهر بوشهر»، دومین همایش ملی روانشناسی و سلامت با محوریت سبک زندگی، شیراز.
- ۱۱) کفاشی، مجید و سرآبادانی، سمیه (۱۳۹۳). «عوامل اقتصادی-اجتماعی مؤثر بر طلاق عاطفی دو گروه زنان متأهل خانه‌دار و شاغل شهر قم». پژوهش‌های جامعه‌شناسی معاصر (علمی-پژوهشی)، ۳(۵)، ۱۲۵-۱۵۳.
- ۱۲) کیانی چلمردی، احمدرضا؛ اسدی شیشه‌گران، سارا، اسماعیلی قاضی ولویی، فریبا و زوار، مجید (۱۳۹۵). «پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی و اسنادهای زناشویی در افراد متأهل مراجعه‌کننده به مراکز بهزیستی شهر اردبیل». پژوهش‌های مشاوره، ۱۵(۵۹): ۷۵-۵۸.
- ۱۳) میرزایی، بهشته (۱۳۸۹). «رابطه‌ی سبک‌های ابراز هیجان و سلامت عمومی». اندیشه و رفتار دوره‌ی چهارم، شماره‌ی ۱۵ بهار، صص ۵۱-۴۱.
- ۱۴) نعمتی، لیلا و بخشی، علی (۱۳۹۹). «مطالعه نقش بهزیستی اخلاقی بر کاهش میزان طلاق عاطفی (مطالعه موردی: دانشجویان متأهل دانشگاه پیام نور ملایر)». قانون یار، ۴(۱۴): ۳۶۵-۳۷۷.
- ۱۵) نوری اصطهباناتی، الهام و نصری، علی (۱۴۰۰). «پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس دوسوگرایی در ابراز هیجان در زنان متأهل»، اولین کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی، ساری.
- ۱۶) هنریان، مسعوده و یونسی، سیدجلال (۱۳۹۰). «بررسی علل طلاق در دادگاه‌های خانواده تهران». مطالعات روانشناسی بالینی، ۱(۳): ۱۲۵-۱۵۳.
- 17) Atan, A., & Buluş, M. (2019). The Effect of Family Communication Skills Psycho-Educational Program on Couples Marital Satisfaction. *Elementary Education Online*, 18(1), 226-240.
- 18) Bagley, L. A., Kimberly, C., Marino, A., Clark, P., & Pomeroy, C. (2020). Beliefs about premarital cohabitation: Do individuals believe living together helps divorce-proof marriage?. *Contemporary Family Therapy*, 42, 284-290.
- 19) Branji, T., Van Lieshout, C.M., & Gerris, J.M. (2007). Big five personality development in adolescence and adulthood. *European Journal of Personality*, 21, 45-62.

- 20) Bruze, G., Svarer, M., & Weiss, Y. (2015). The dynamics of marriage and divorce. *Journal of Labor Economics*, 33(1), 123-170.
- 21) Campbell, J. L., Quincy, C., Osserman, J., & Pedersen, O. K. (2013). Coding in-depth semistructured interviews: Problems of unitization and intercoder reliability and agreement. *Sociological methods & research*, 42(3), 294-320.
- 22) Carter, M. D. (2017). A Quantitative Study of the Role of Divorce and Remarriage on Female African American Millennials' Perceptions of Marriage (Doctoral dissertation, Capella University).
- 23) Charles, K. (2011). Job displacement, disability, and divorce. *Journal of Labor Economics*, 22(2), 489-522.
- 24) Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage; Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction, *Journal of Social and Clinical Psychology*, (24): 218-235.
- 25) Emmons, R.A. & Colby, P.M. (1995). Emotional conflict and well being, relation to perceived availability, Daily utilization, and observed reports of social support. *Journal of personality and social psychology*, 68, (5), 947 – 959.
- 26) Fam, J. (2007). The role of intuitive judgments in predicting marital satisfaction, quality, and stability. *Medline Pubmed*, 18(1):58-71.
- 27) Fincham, F.D., Harold, G., & Gano-Phillips, S. (2008). The longitudinal relation between attributions marital satisfaction: direction of and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology*, 14(2), 267-285.
- 28) Forsterling, F. (2010). Attribution retraining. A review psychological Bulletin. 495-685.
- 29) Gottman, J. M. (1994). Influence of age and gender on affect, physiology, and their interrelations: A study of long-term marriages. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 56.
- 30) Lavee, Y., & Ben-Ari, A. (2004). Emotional expressiveness and neuroticism: Do they predict marital quality? *Journal of Family Psychology*, 18, 620-627.
- 31) Mirgain, S., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 941-967.
- 32) Musai M, al e. The Relationship between Divorce and Economic-Social Variables in Iran. *British Journal of Arts and Social Sciences*. 2011;1(2).

- 33) Oren, D., & Hadomi, E. (2020). Let's talk divorce-an innovative way of dealing with the long-term effects of divorce through parent-child relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61(2), 148-167.
- 34) Seligman, M. E. P., & Csikzentmihalyi, M.. Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, (2000) 55, 5-14.
- 35) Simons, J.S. & Gaher, R.M. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self report measure. *Motivation and Emotional*, 20(9), 83-102
- 36) Woldarsky, C. (2006). A task analysis of forgiveness in emotion-focused couple therapy. Thesis for degree of master of arts of York university, Toronto.
- 37) Zvolensky, M. J., Bernstein, A., Vujanovic, A. A. (2011). *Distress tolerance: Theory, Research, and Clinical Application*, New York: Guilford Press