Investigating the Effect of Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) on Reducing Emotional Divorce

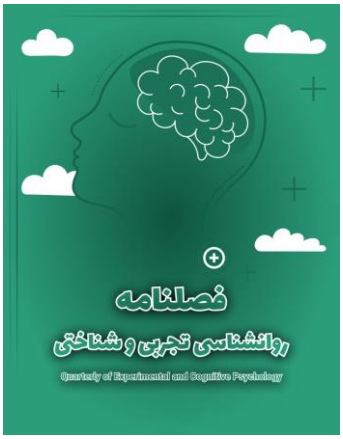
1. Fatemeh Najafi*:Master of Science in General Studies, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran

2. Rana Damouri : Master's degree in Personality Psychology, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

3. Elham Hashemi Hendokesh: Master of Science in Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

4. Amane Ashraf zadeh: Master's degree in Personality Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

***Corresponding Author's Email Address: fatemehnajafi203040@gmail.com**



Received: 21 April 2024
Revised: 05 June 2024
Accepted: 14 June 2024
Published: 21 June 2024

Copyright: © 2024 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: The aim of this study was to examine the effect of Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) on reducing emotional divorce.

Methods and Materials: This was a quasi-experimental study using a pretest-posttest design with a control group. A total of 30 married couples, where one partner showed symptoms of emotional divorce, were randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group received 10 sessions of EFT, while the control group received no intervention. Data collection instruments included the Emotional Divorce Questionnaire, the Dyadic Adjustment Scale (DAS) by Spanier, and the Quality of Life Questionnaire (SF-36). Data analysis was conducted using SPSS and appropriate statistical tests. Ethical principles such as informed consent and confidentiality were observed.

Findings: The results of the t-test indicated that, in the experimental group, marital satisfaction, emotional connection, and marital commitment significantly increased after the intervention, while communication problems decreased. Furthermore, on the Quality of Life scale, the experimental group experienced significant improvements in physical health, psychological well-being, social functioning, daily performance, and general satisfaction, along with notable reductions in pain, anxiety, and depression. Covariance analysis also showed that the intervention had a positive effect on various dimensions of marital adjustment and quality of life. These results indicate the positive and lasting impact of EFT on enhancing marital relationships and overall quality of life.

Conclusion: The results of this study demonstrated that Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) has a significant and positive effect on marital adjustment and individuals' quality of life. The therapeutic intervention led to increased marital satisfaction, commitment, and emotional intimacy in the experimental group, while significantly reducing communication issues.

Keywords: Couple therapy, emotional divorce, quality of life questionnaire, Dyadic Adjustment Scale (Spanier).

How to Cite: Najafi, F., Damouri, R., Hashemi Hendokesh, E., & Ashraf Zadeh, A. (2024). Investigating the Effect of Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) on Reducing Emotional Divorce. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology,* 1(1), 237-252.

بررسی تاثیر زوج درمانی هیجان محور (EFT) در کاهش طلاق عاطفی

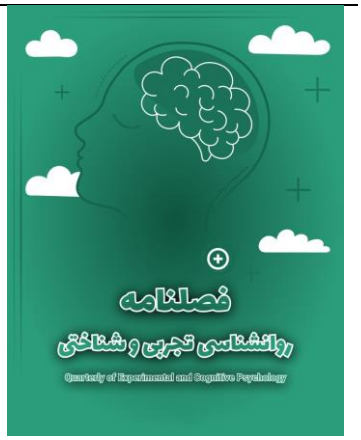
۱. فاطمه نجفی*: کارشناسی ارشد عمومی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران

۲. رعنا دموری: کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۳. الهام هاشمی هندوکش: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۴. آمنه اشرف زاده: کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: fatemehnajafi203040@gmail.com



تاریخ دریافت: ۱ اردیبهشت ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۵ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۲۴ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۳۱ خرداد ۱۴۰۳

مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

چکیده

هدف: هدف این تحقیق، بررسی تاثیر زوج درمانی هیجان محور (EFT) در کاهش طلاق عاطفی بوده است.

مواد و روش: این مطالعه نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل بود. ۳۰ زوج متأهل که یکی از طرفین علائم طلاق عاطفی داشتند، به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه درمانی EFT دریافت کردند، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای نداشت. ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه طلاق عاطفی، مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (DAS) و پرسشنامه کیفیت زندگی (SF-۳۶) بودند. تحلیل داده‌ها با استفاده از SPSS و آزمون‌های آماری مناسب انجام شد. اصول اخلاقی پژوهش شامل رضایت آگاهانه و حفظ محرمانگی رعایت شد.

یافته‌ها: نتایج آزمون تی نشان داد که در گروه آزمون، پس از مداخله، رضایت زناشویی، ارتباط عاطفی، تعهد زناشویی به طور معناداری افزایش و مشکلات ارتباطی کاهش یافته است. همچنین، در مقیاس کیفیت زندگی، گروه آزمون بهبودهای معناداری در سلامت جسمانی، سلامت روانشناختی، فعالیت اجتماعی، عملکرد روزانه و رضایت عمومی تجربه کرده و کاهش قابل توجهی در درد، اضطراب و افسردگی مشاهده شد. آزمون کواریانس نیز نشان داد که مداخله تأثیر مثبتی بر عوامل مختلف سازگاری زناشویی و کیفیت زندگی داشته است. این نتایج نشان‌دهنده تأثیر مثبت و پایدار EFTبر بهبود روابط زناشویی و کیفیت زندگی است.

نتیجه‌گیری: نتایج این تحقیق نشان‌دهنده تأثیر مثبت و معنادار زوج درمانی هیجان‌محور (EFT) بر سازگاری زناشویی و کیفیت زندگی افراد بود. مداخله درمانی باعث افزایش رضایت زناشویی، تعهد، و ارتباط عاطفی در گروه آزمون شد و مشکلات ارتباطی به طور قابل توجهی کاهش یافت.

کلیدواژگان: *زوج‌درمانی، طلاق عاطفی، پرسشنامه کیفیت زندگی، پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر.*

نحوه استناددهی: نجفی، فاطمه.، دموری، رعنا.، هاشمی هندوکش، الهام.، و اشرف زاده، آمنه. (۱۴۰۳). بررسی تاثیر زوج درمانی هیجان محور (**EFT**) در کاهش طلاق عاطفی. *فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی*، ۱(۱)، ۲۵۲-۲۳۷.

Extended Abstract

Introduction

Emotional divorce is increasingly recognized as one of the most complex and pressing challenges in modern marital relationships. Characterized by a significant reduction in emotional intimacy, connection, and meaningful communication between partners, this phenomenon can precipitate psychological distress, social dysfunction, and declining life satisfaction. The silent erosion of emotional bonds often leads to isolation, alienation, and mistrust within the marital dyad (Mosadegh et al., 2023; Navabinejad et al., 2024). Recent studies suggest that approximately 40% of couples experience emotional divorce at some point in their marital journey (Johnson, 2019; Johnson et al., 2013). These findings highlight the urgent need for effective therapeutic interventions that can restore emotional engagement and improve relational functioning.

Emotional divorce is not merely the absence of legal separation but refers to a relational state wherein couples continue to cohabit yet remain emotionally disengaged. This state is often sustained by societal, economic, or familial pressures that prevent formal divorce, leading to a functional but emotionally hollow partnership (Al-Shahrani & Hammad, 2023; Canbulat & Aladağ, 2024). The persistence of emotional divorce has been associated with increased psychological symptoms, including depression and anxiety (Mirzaei et al., 2021; Rastgar et al., 2025). Furthermore, this condition adversely affects the overall quality of life, undermines physical health, and diminishes the ability to maintain social and occupational roles (Fateminejad & Hasanvand, 2024).

Given these concerns, Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) has emerged as a prominent evidence-based intervention rooted in attachment theory and emotional processing models. EFT emphasizes the restoration of secure emotional bonds through structured therapeutic sessions that target negative interaction patterns and promote empathic engagement (Greenman & Johnson, 2022; Johnson, 2019). Prior research has affirmed the efficacy of EFT in enhancing marital satisfaction, emotional responsiveness, and overall relationship stability (Wiebe et al., 2023; Wiebe & Johnson, 2022). However, few empirical studies have examined its effectiveness in non-Western cultural contexts where marital norms and emotional expression may differ significantly (Hoseini et al., 2022). This study seeks to address this gap by evaluating the impact of EFT on reducing emotional divorce among Iranian couples, offering insights into its practical application and cultural adaptability.

Methods and Materials

This study employed a quasi-experimental design with pretest-posttest measurements and a control group. The statistical population comprised married couples, of whom at least one partner exhibited symptoms of emotional divorce. Using purposive sampling, 30 couples (60 individuals) were selected and randomly assigned to experimental and control groups. Inclusion criteria included voluntary participation, no history of severe psychiatric disorders, a minimum of two years of marital life, and a persistent experience of emotional disconnection for at least six months. Participants in the experimental group received ten weekly 90-minute EFT sessions based on the standard therapeutic protocol, while the control group received no intervention during the study period.

Three validated instruments were utilized: the Emotional Divorce Questionnaire, Spanier's Dyadic Adjustment Scale (DAS), and the SF-36 Quality of Life Questionnaire. The DAS measured dimensions such as marital satisfaction, dyadic cohesion, consensus, and emotional expression. The SF-36 assessed various quality-of-life domains, including physical health, psychological well-being, social function, and general vitality.

EFT sessions focused on enhancing emotional safety, identifying and restructuring negative interaction cycles, and fostering secure attachment through emotional vulnerability. Therapists used techniques such as emotional reflection, dialogue simulation, and corrective emotional experiences to facilitate relational change. Data analysis was conducted

using SPSS-29. T-tests, repeated measures ANOVA, ANCOVA, and effect size calculations (Cohen's d and η2) were used to evaluate intervention outcomes. All ethical standards, including informed consent and confidentiality, were rigorously observed.

Findings

The results showed no statistically significant change in the control group between pre- and post-test scores across the DAS subscales, as p-values for marital satisfaction, emotional connection, commitment, and communication problems were all above 0.05. Conversely, the experimental group exhibited substantial improvements. Marital satisfaction increased by 7 points ($p = 0.002$), emotional connection by 5 points ($p = 0.000$), and commitment by 6.5 points ($p = 0.000$). Communication problems significantly decreased by 4 points ($p = 0.001$).

In terms of quality of life, the control group showed minimal and statistically insignificant changes across all SF-36 subdomains. In contrast, the experimental group reported notable improvements: physical health rose by 12.5 points ($p = 0.000$), psychological health by 13.5 points ($p = 0.000$), and social activity by 13.5 points ($p = 0.000$). Daily functioning and general satisfaction also increased significantly, while pain and symptoms of anxiety and depression were reduced by 8.5 and 9 points respectively, both with p-values < 0.001.

ANCOVA results confirmed the effectiveness of the EFT intervention across marital adjustment and quality-of-life dimensions, with F-values indicating strong group differences. Cohen's d values revealed large effect sizes for improvements in marital satisfaction (2.12), emotional cohesion (2.78), spousal agreement (3.35), and emotional expression (3.87). Similarly, in the SF-36, post-test gains in physical functioning (3.23), role limitations (3.90), pain (4.71), general health (4.17), vitality (5.15), social functioning (4.68), emotional role (4.86), and mental health (4.20) further underscored the magnitude of therapeutic impact.

Discussion and Conclusion

The results of this study underscore the efficacy of Emotionally Focused Couple Therapy in reducing emotional divorce and enhancing both relationship quality and individual well-being. EFT sessions successfully improved key marital dimensions, including satisfaction, emotional responsiveness, and commitment, while reducing communication difficulties. Furthermore, participants in the experimental group reported significant gains in physical and psychological health, social functioning, and general satisfaction with life. These findings align with prior research confirming the broad-reaching effects of psychological interventions on quality-of-life outcomes.

The observed improvements in marital dynamics suggest that EFT effectively fosters emotional safety and encourages open expression of suppressed feelings, thereby enhancing empathy and rebuilding attachment bonds. This resonates with studies indicating that structured therapeutic interventions can substantially elevate emotional intimacy and communication in distressed couples. The enhancement of marital satisfaction and emotional closeness observed in this study supports the notion that attachment-based approaches are particularly potent in reestablishing mutual understanding and shared meaning in relationships.

Notably, this study also demonstrated significant reductions in physical pain, anxiety, and depression among EFT participants, suggesting that psychological interventions targeting relational repair can produce positive spillover effects on individual health. This corresponds with broader evidence linking emotional support in close relationships to better physiological regulation, stress resilience, and life satisfaction. The consistency of these findings across multiple well-being indicators emphasizes the systemic value of couple-based interventions for public mental health.

From a practical standpoint, this study contributes to the growing body of literature supporting EFT as a culturally adaptable and empirically grounded therapeutic method. By documenting its effectiveness in a non-Western context, the findings provide valuable guidance for clinicians and

policymakers seeking to integrate relational interventions into mental health and family services. The sustainability of positive changes observed over time further reinforces EFT's potential for long-term impact.

In conclusion, this study provides compelling evidence that Emotionally Focused Couple Therapy is a robust and multifaceted intervention capable of reducing emotional divorce and enhancing both relational and individual functioning. By addressing the emotional disconnection at the core of many distressed marriages, EFT offers couples a pathway to deeper connection, greater resilience, and improved life quality. These results advocate for the expanded use of EFT in therapeutic practice and highlight the importance of relational health as a cornerstone of psychological well-being.

مقدمه

طلاق عاطفی به‌عنوان یکی از پیچیده‌ترین و پرچالش‌ترین مسائل زندگی زناشویی در جوامع امروزی شناخته می‌شود. این پدیده که با کاهش شدید صمیمیت، ارتباط عاطفی و تعاملات مثبت بین زوجین همراه است، نه تنها می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات روانی و اجتماعی شود، بلکه ممکن است به کاهش رضایت از زندگی، افت کیفیت روابط خانوادگی و حتی بروز مشکلات جسمی منجر شود. کاهش صمیمیت و ارتباط عاطفی می‌تواند به تدریج احساس تنهایی، بیگانگی و بی‌اعتمادی را در روابط زوجین تقویت کرده و آن‌ها را از نظر عاطفی به هم بیگانه سازد (Mosadegh et al., 2023; Navabinejad et al., 2024). مطالعات اخیر نشان می‌دهند که حدود ۴۰ درصد از زوج‌ها در مرحله‌ای از زندگی مشترک خود طلاق عاطفی را تجربه می‌کنند (Johnson, 2019; Johnson et al., 2013; Mosadegh et al., 2023; Navabinejad et al., 2024). این آمار نگران‌کننده نشان می‌دهد که بسیاری از زوجین در طول زندگی مشترک خود با چالش‌های عاطفی جدی مواجه می‌شوند که بدون مداخلات مناسب، می‌تواند به طلاق رسمی یا جدایی دائمی منجر شود. در چنین شرایطی، توجه به روش‌های مداخله‌ای مؤثر که بتوانند پیوندهای عاطفی را ترمیم و کیفیت روابط را بازسازی کنند، اهمیت دوچندانی می‌یابد. در این میان، زوج‌درمانی هیجان‌محور (EFT) به‌عنوان یکی از رویکردهای نوین و مبتنی بر شواهد، توجه بسیاری از متخصصان را به خود جلب کرده است.

طلاق عاطفی به وضعیتی اشاره دارد که در آن زوجین علی‌رغم زندگی مشترک و همزیستی در یک خانه، از نظر احساسی از یکدیگر جدا شده‌اند. در این شرایط، رابطه‌ای سرد، بدون تعامل عاطفی و حمایت هیجانی بین زوجین شکل می‌گیرد. این فاصله عاطفی ممکن است به دلایل مختلفی از جمله فشارهای اجتماعی، اقتصادی یا فرهنگی رخ دهد که مانع از جدایی رسمی می‌شوند. برای مثال، برخی زوجین ممکن است به دلیل حفظ ظاهر اجتماعی، نگرانی از واکنش‌های خانواده و دوستان، یا حتی مسائل اقتصادی، به زندگی مشترک ادامه دهند، در حالی که از نظر عاطفی و روانی از یکدیگر فاصله گرفته‌اند (Al-Shahrani & Hammad, 2023; Canbulat & Aladağ, 2024). در این وضعیت، روابط زوجین به جای صمیمیت و همدلی، بیشتر به یک قرارداد اجتماعی و اقتصادی تبدیل می‌شود که تنها بر اساس منافع مشترک و تعهدات قانونی ادامه دارد. این وضعیت می‌تواند به تدریج به کاهش اعتماد، کاهش رضایت از زندگی و حتی بروز مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب منجر شود (Canbulat & Aladağ, 2024; Mirzaei et al., 2021; Rastgar et al., 2025).

مطالعات اخیر نیز نشان داده‌اند که طلاق عاطفی می‌تواند تأثیرات منفی قابل توجهی بر سلامت روانی و جسمانی افراد داشته باشد. به عنوان مثال، پژوهشی در عربستان سعودی نشان داد که بین طلاق عاطفی و بروز افسردگی، اضطراب و احساس تنهایی در زنان متأهل رابطه مثبت وجود دارد. این مطالعه همچنین نشان داد که مشکلات سلامت روانی می‌توانند ۶۱٪ از واریانس طلاق عاطفی را پیش‌بینی کنند (Al-Shahrani & Hammad, 2023). این یافته‌ها نشان می‌دهد که طلاق عاطفی تنها به معنای پایان صمیمیت و تعامل عاطفی نیست، بلکه می‌تواند به کاهش کیفیت کلی زندگی و افزایش مشکلات روانی و جسمانی منجر شود.

علاوه بر این، طلاق عاطفی می‌تواند به مشکلات جدی‌تری در سطح خانواده منجر شود. به عنوان مثال، والدینی که از نظر عاطفی از یکدیگر جدا شده‌اند، ممکن است در تربیت فرزندان خود دچار مشکلاتی شوند، چرا که عدم تعامل مثبت بین والدین می‌تواند به کاهش احساس امنیت و اعتماد در کودکان منجر شود (Rastgar et al., 2025). این کودکان اغلب احساس می‌کنند که در محیطی پر از تنش و تعارض زندگی می‌کنند که می‌تواند بر

رشد عاطفی و اجتماعی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد. همچنین، طلاق عاطفی ممکن است به کاهش عملکرد شغلی، کاهش تعاملات اجتماعی و حتی بروز بیماری‌های جسمی مانند مشکلات قلبی، فشار خون بالا و ضعف سیستم ایمنی منجر شود (Fateminejad & Hasanvand, 2024).

با توجه به افزایش نرخ طلاق رسمی و غیررسمی در جوامع مختلف، شناخت بهتر از پدیده طلاق عاطفی و توسعه مداخلات مؤثر برای کاهش آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این راستا، زوج‌درمانی هیجان‌محور (EFT) به‌عنوان یکی از رویکردهای شناخته‌شده و مبتنی بر شواهد در درمان مشکلات زناشویی معرفی شده است. این روش بر پایه نظریه دلبستگی و تحقیقات مرتبط با هیجان‌های انسانی توسعه یافته است و به بازسازی پیوندهای عاطفی و بهبود ارتباطات زوجین کمک می‌کند (Greenman & Johnson, 2019; Johnson, 2022). تحقیقات نشان داده‌اند که EFT می‌تواند به‌طور مؤثری تعارضات زناشویی را کاهش دهد، سطح صمیمیت عاطفی را افزایش دهد و رضایت کلی از رابطه را بهبود بخشد (Wiebe et al., 2023; Wiebe & Johnson, 2022). این رویکرد از طریق ایجاد فضایی امن برای بیان احساسات و بازسازی اعتماد، به زوجین کمک می‌کند تا به شیوه‌ای سازنده‌تر با مشکلات خود مواجه شوند و رابطه‌ای عمیق‌تر و معنادارتر ایجاد کنند (Canbulat & Aladağ, 2024). در نهایت، شناخت بهتر از مکانیسم‌های تأثیر EFT بر کاهش طلاق عاطفی می‌تواند به توسعه مداخلات هدفمندتر و فرهنگ‌سازگارتر بینجامد. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که این روش نه تنها در کاهش تعارضات زناشویی مؤثر است، بلکه می‌تواند به بهبود سلامت روانی، افزایش خودکارآمدی و تقویت پیوندهای اجتماعی در زوجین کمک کند (Wiebe & Johnson, 2022). از این رو، بررسی تأثیر EFT بر کاهش طلاق عاطفی نه تنها از جنبه نظری حائز اهمیت است، بلکه کاربردهای عملی ارزشمندی در بهبود کیفیت زندگی زوج‌ها و سلامت روان جامعه دارد.

علاوه بر این، طلاق عاطفی می‌تواند بر کیفیت زندگی زوجین تأثیر منفی بگذارد و منجر به کاهش رضایت از زندگی، افزایش تعارضات خانوادگی و کاهش عملکرد اجتماعی شود. با توجه به افزایش نرخ طلاق رسمی و غیررسمی در جوامع مختلف، شناخت و درک بهتر از پدیده طلاق عاطفی برای پیشگیری و مداخله‌های مؤثر در حوزه سلامت روانی و روابط خانوادگی اهمیت دارد. علی‌رغم شیوع بالای طلاق عاطفی، بسیاری از زوج‌ها به دلایل مختلف از جمله ترس از انگ اجتماعی، مسائل اقتصادی یا ملاحظات خانوادگی، به دنبال طلاق رسمی نیستند. این وضعیت منجر به تداوم روابط ناسالم و آسیب‌زا می‌شود که نه تنها کیفیت زندگی زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه تأثیرات منفی قابل توجهی بر سلامت روان فرزندان و کارکرد خانواده به عنوان یک سیستم دارد (Dalgleish et al., 2023; Mirzaei et al., 2021; Najafi et al., 2015). تحقیقات نشان داده‌اند که طلاق عاطفی با افزایش سطح اضطراب، افسردگی و کاهش رضایت از زندگی همراه است (Dalgleish et al., 2023). در چنین شرایطی، شناسایی روش‌های مداخله‌ای مؤثر برای کاهش این پدیده و بهبود کیفیت روابط زناشویی به یک ضرورت تبدیل شده است.

اهمیت پرداختن به این مسئله در چند بعد قابل بررسی است. نخست آنکه، مطالعات محدودی به بررسی اثربخشی EFT بر کاهش طلاق عاطفی در بافت فرهنگی ایرانی پرداخته‌اند. در حالی که فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی نقش مهمی در شکل‌گیری و تداوم الگوهای ارتباطی زوجین ایفا می‌کنند (Hoseini et al., 2022). دوم آنکه، بیشتر پژوهش‌های موجود بر پیامدهای منفی طلاق عاطفی متمرکز بوده‌اند و کمتر به شناسایی راهکارهای عملی برای پیشگیری و کاهش آن توجه کرده‌اند. از سوی دیگر، EFT به عنوان یک

رویکرد کوتاه‌مدت و ساختاریافته، می‌تواند گزینه مناسبی برای مداخله در این حوزه باشد، چرا که بر ایجاد دلبستگی ایمن و تنظیم هیجانی تأکید دارد (Greenman & Johnson, 2022; Johnson et al., 2013). این در حالی است که مطالعات نظام‌مند نشان داده‌اند که EFT در بهبود صمیمیت عاطفی و کاهش تعارضات زناشویی مؤثر است (Wiebe et al., 2023; Wiebe & Johnson, 2022).

درک مکانیسم‌های تأثیر EFT بر کاهش طلاق عاطفی می‌تواند به توسعه مداخلات هدفمندتر و فرهنگ‌سازگارتر بینجامد. پژوهش حاضر با تمرکز بر این موضوع، درصدد است تا شکاف موجود در ادبیات پژوهشی را پر کند و شواهد تجربی لازم را برای استفاده از این رویکرد در مشاوره خانواده فراهم آورد. بنابراین، این پژوهش با هدف بررسی تاثیر زوج درمانی هیجان محور (EFT) در کاهش طلاق عاطفی انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش

این مطالعه از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل زوج‌های متأهلی بود که حداقل یکی از طرفین از علائم طلاق عاطفی رنج می‌بردند. برای انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد و ۳۰ زوج (۶۰ نفر) که معیارهای ورود به مطالعه را داشتند، به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) تقسیم شدند. معیارهای ورود شامل رضایت به شرکت در جلسات درمانی، نداشتن اختلالات روان‌پزشکی حاد، حداقل دو سال سابقه زندگی مشترک و تجربه احساس جدایی عاطفی حداقل به مدت شش ماه بود. زوج‌هایی که در حال دریافت سایر خدمات مشاوره‌ای یا درمانی بودند یا دچار اختلالات روانی شدید مانند اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی یا سوءمصرف مواد بودند، از مطالعه خارج شدند. گروه کنترل در طول مدت مطالعه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد و فقط پیش‌آزمون و پس‌آزمون را تکمیل کرد.

ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه طلاق عاطفی، مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (DAS) و پرسشنامه کیفیت زندگی (SF-۳۶) بود. پرسشنامه طلاق عاطفی شامل ۲۵ گویه بود که جنبه‌های مختلف فاصله عاطفی، کاهش ارتباط و کاهش دلبستگی را ارزیابی می‌کرد. این پرسشنامه با استفاده از مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شد. مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (DAS) شامل ۳۲ گویه بود که چهار بعد رضایت زناشویی، همبستگی زناشویی، توافق زناشویی و بیان عاطفی را اندازه‌گیری می‌کرد. همچنین، پرسشنامه کیفیت زندگی (SF-۳۶) برای ارزیابی ابعاد مختلف کیفیت زندگی شامل عملکرد جسمی، سلامت عمومی، عملکرد اجتماعی و سلامت روان استفاده شد. روایی و پایایی این ابزارها در پژوهش‌های بسیاری در ایران و خارج از کشور بررسی و تأیید شده است.

مداخله زوج‌درمانی هیجان‌محور (EFT) برای گروه آزمایش در قالب ۱۰ جلسه گروهی، به‌صورت هفتگی و با مدت زمان ۹۰ دقیقه برای هر جلسه اجرا شد. این جلسات بر اساس پروتکل استاندارد درمان هیجان‌محور برنامه‌ریزی شده بود و هدف اصلی آن، بازسازی دلبستگی عاطفی ایمن میان زوجین، شناسایی چرخه‌های منفی تعامل، و جایگزینی آن‌ها با الگوهای سازنده و پاسخ‌دهنده بود. در جلسات ابتدایی، بر ایجاد اتحاد درمانی، افزایش آگاهی نسبت به هیجانات خاموش و تقویت احساس امنیت تمرکز شد. شرکت‌کنندگان تشویق شدند هیجانات سرکوب‌شده خود را شناسایی و در فضای درمانی ابراز کنند. در مراحل میانی، تمرکز جلسات بر بازسازی تجربیات هیجانی، شناسایی نقش‌های منفی تکرارشونده در تعاملات، و برقراری ارتباط مبتنی بر آسیب‌پذیری هیجانی بود. درمانگران از تکنیک‌هایی مانند بازتاب هیجان، شبیه‌سازی دیالوگ هیجانی، و ایجاد لحظات اصلاحی

استفاده کردند تا زوجین بتوانند به احساسات و نیازهای عاطفی یکدیگر پاسخ دهند. در جلسات پایانی، به تقویت الگوهای ارتباطی مثبت، تثبیت تغییرات به‌دست‌آمده، و برنامه‌ریزی برای حفظ و انتقال این الگوها به زندگی روزمره پرداخته شد. کل فرایند درمان با هدف ارتقاء همدلی، تقویت پیوند عاطفی، و کاهش فاصله هیجانی میان زوجین طراحی شده بود تا در نهایت به کاهش طلاق عاطفی بینجامد.

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۹ استفاده شد. ابتدا برای ارزیابی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف–اسمیرنوف استفاده شد. سپس، برای مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل از آزمون تی زوجی و تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری (Repeated Measures ANOVA)استفاده شد. همچنین، برای بررسی اندازه اثر مداخلهEFT ، ۲ ماه پس از اجرای پیش آزمون و پس ازمون، با استفاده از شاخص اتا (η۲) میزان تأثیر این روش بر کاهش طلاق عاطفی و بهبود سازگاری زناشویی و کیفیت زندگی تعیین شود.

در تمامی مراحل پژوهش، اصول اخلاقی شامل رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان، حفظ محرمانگی اطلاعات و امکان خروج آزادانه از مطالعه رعایت شد. کد اخلاق از کمیته اخلاق پژوهش دانشگاه مربوطه دریافت شد و به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها به صورت محرمانه نگهداری شده و صرفاً برای اهداف پژوهشی استفاده خواهد شد. پس از پایان جلسات درمانی، به منظور قدردانی از مشارکت زوج‌ها، کارگاه آموزشی کوتاهی با موضوع بهبود روابط زناشویی برای هر دو گروه برگزار شد.

یافته‌ها

در مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر ۴ (DAS) عامل شامل رضایت زناشویی، ارتباط عاطفی، تعهد زناشویی و مشکلات ارتباطی مورد بررسی قرار گرفت. همچنین در مقیاس کیفیت زندگی (SF-۳۶) نیز ۸ عامل شامل سلامت جسمانی، سلامت روانشناختی، فعالیت اجتماعی، عملکرد روزانه، احساس درد، اضطراب و افسردگی، بهبود عمومی و رضایت عمومی مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج پیش آزمون و پس ازمون پس از ارائه ۱۰ جلسه مداخله به گروه کنترل با استفاده از مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر در جدول ۱ قید شده است. نتایج آزمون تی (t-test) نشان می‌دهد که در گروه کنترل، تغییرات میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هیچ یک از عوامل سازگاری زناشویی (رضایت زناشویی، ارتباط عاطفی، تعهد زناشویی و مشکلات ارتباطی) معنادار نبوده است، چرا که مقادیر p-value همگی بیشتر از ۰/۰۵ هستند (به ترتیب ۰/۶۵۳، ۰/۷۶۴، ۰/۹۰۴ و ۰/۸۱۶). این به این معناست که در گروه کنترل، در دوره مداخله تغییرات قابل توجهی در این عوامل مشاهده نشده است (جدول ۱).

در مقابل، در گروه آزمون، تغییرات میانگین‌ها برای هر چهار عامل به طور قابل توجهی معنادار بوده است. به طور مشخص، رضایت زناشویی با افزایش ۷/۰ امتیاز (t = ۳.۵۲, p = ۰.۰۰۲)، ارتباط عاطفی با افزایش ۵/۰ امتیاز (t = ۴.۲۵, p = ۰.۰۰۰) و تعهد زناشویی با افزایش ۶/۵ امتیاز (t = ۴.۷۳, p = ۰.۰۰۰) بهبود قابل توجهی نشان داده‌اند. همچنین، مشکلات ارتباطی با کاهش ۴/۰ امتیاز (t = −۳.۸۰, p = ۰.۰۰۱) کاهش معناداری داشته است که نشان‌دهنده کاهش در مشکلات ارتباطی بین زوجین است.

جدول ۱. نتایج آزمون تی (t-test) برای مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر(DAS)

عامل	پیش‌آزمون میانگین	پس‌آزمون میانگین	تغییرات میانگین	انحراف پیش‌آزمون	معیار	انحراف پس‌آزمون	معیار	t-value	p-value
گروه کنترل									
رضایت زناشویی	۲۸.۵	۲۹.۰	۰.۵	۵.۵		۵.۴		۰.۴۵	۰.۶۵۳
ارتباط عاطفی	۱۸.۰	۱۸.۲	۰.۲	۳.۳		۳.۲		۰.۳۱	۰.۷۶۴
تعهد زناشویی	۲۵.۰	۲۴.۹	-۰.۱	۴.۲		۴.۱		-۰.۱۲	۰.۹۰۴
مشکلات ارتباطی	۱۴.۵	۱۴.۷	۰.۲	۳.۱		۳.۰		۰.۲۴	۰.۸۱۶
گروه آزمون									
رضایت زناشویی	۲۷.۰	۳۴.۰	۷.۰	۵.۰		۴.۲		۳.۵۲	۰.۰۰۲
ارتباط عاطفی	۱۷.۰	۲۲.۰	۵.۰	۳.۰		۲.۹		۴.۲۵	۰.۰۰۰
تعهد زناشویی	۲۳.۵	۳۰.۰	۶.۵	۴.۳		۳.۸		۴.۷۳	۰.۰۰۰
مشکلات ارتباطی	۱۳.۵	۹.۵	-۴.۰	۳.۱		۳.۰		-۳.۸۰	۰.۰۰۱

نتایج آزمون تی در این جدول تغییرات قابل توجهی بین گروه‌های آزمون و کنترل در عوامل مقیاس کیفیت زندگی SF-۳۶ را نشان می‌دهد. در گروه کنترل، تغییرات میانگین بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در همه عوامل بسیار کم و از نظر آماری غیرمعنی‌دار بوده است ($p > ۰.۰۵$)، به این معنا که بدون مداخله اثری بر بهبود کیفیت زندگی مشاهده نشده است (جدول ۲). به عنوان مثال، سلامت جسمانی تنها ۰.۷ واحد افزایش یافته است ($t=۰.۶۲, p=۰.۵۴۰$) و سلامت روان¬شناختی نیز فقط ۰/۵ واحد بهبود یافته است ($t=۰.۴۴, p=۰.۶۶۳$).

در مقابل، گروه آزمون که مداخله EFT را دریافت کرده است، بهبودهای بسیار معناداری در همه عوامل تجربه کرده است. به عنوان مثال، سلامت جسمانی از ۴۵/۰ به ۵۷/۵ (افزایش ۱۲/۵ واحد، ($t= ۷.۲۶, p= ۰.۰۰۰$) و سلامت روانشناختی از ۴۱/۰ به ۵۴/۵ (افزایش ۱۳/۵ واحد)، ($t= ۸.۱۴, p=۰.۰۰۰$) افزایش یافته‌اند. همچنین، کاهش قابل توجهی در احساس درد (کاهش ۸/۵ واحد)، ($t=-۶.۳۴, p=۰.۰۰۰$) و اضطراب و افسردگی (کاهش ۹/۰ واحد)، ($t=-۵.۷۷, p= ۰.۰۰۰$) مشاهده شد (جدول ۲).

این نتایج به وضوح نشان می‌دهند که مداخله EFT تأثیر مثبت و معناداری بر بهبود کیفیت زندگی افراد در گروه آزمون داشته است، در حالی که گروه کنترل تغییرات قابل توجهی را تجربه نکرده است.

جدول ۲. نتایج آزمون تی (t-test) برای مقیاس کیفیت زندگی۳۶-SF

عامل	پیش‌آزمون میانگین	پس‌آزمون میانگین	تغییرات میانگین	انحراف معیار پیش‌آزمون	انحراف معیار پس‌آزمون	t-value	p-value
گروه کنترل							
سلامت جسمانی	۴۵.۵	۴۶.۲	۰.۷	۶.۵	۶.۴	۰.۶۲	۰.۵۴۰
سلامت روانشناختی	۴۰.۵	۴۱.۰	۰.۵	۷.۲	۷.۰	۰.۴۴	۰.۶۶۳
فعالیت اجتماعی	۳۵.۰	۳۵.۵	۰.۵	۶.۰	۵.۹	۰.۴۹	۰.۶۲۵
عملکرد روزانه	۳۸.۵	۳۹.۰	۰.۵	۷.۳	۷.۰	۰.۴۹	۰.۶۲۹
احساس درد	۳۵.۵	۳۵.۹	۰.۴	۶.۲	۶.۱	۰.۳۲	۰.۷۵۰
اضطراب و افسردگی	۴۲.۰	۴۲.۱	۰.۱	۷.۴	۷.۳	۰.۱۶	۰.۸۷۶
بهبود عمومی	۴۳.۰	۴۴.۲	۱.۲	۶.۸	۶.۷	۱.۱۲	۰.۲۷۹
رضایت عمومی	۴۱.۵	۴۱.۸	۰.۳	۶.۵	۶.۴	۰.۲۷	۰.۷۸۷
گروه آزمون							
سلامت جسمانی	۴۵.۰	۵۷.۵	۱۲.۵	۶.۰	۵.۵	۷.۲۶	۰.۰۰۰
سلامت روانشناختی	۴۱.۰	۵۴.۵	۱۳.۵	۶.۸	۶.۰	۸.۱۴	۰.۰۰۰
فعالیت اجتماعی	۳۴.۵	۴۸.۰	۱۳.۵	۵.۷	۵.۰	۹.۰۲	۰.۰۰۰
عملکرد روزانه	۳۸.۰	۵۱.۰	۱۳.۰	۶.۵	۵.۵	۷.۹۲	۰.۰۰۰
احساس درد	۳۴.۰	۲۵.۵	-۸.۵	۶.۰	۵.۴	-۶.۳۴	۰.۰۰۰
اضطراب و افسردگی	۴۱.۵	۳۲.۵	-۹.۰	۷.۳	۶.۵	-۵.۷۷	۰.۰۰۰
بهبود عمومی	۴۲.۰	۵۵.۰	۱۳.۰	۶.۴	۵.۸	۷.۴۴	۰.۰۰۰
رضایت عمومی	۴۰.۵	۵۳.۰	۱۲.۵	۶.۱	۵.۷	۷.۸۴	۰.۰۰۰

نتایج آزمون کواریانس (جدول ۳) برای مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (DAS) و کیفیت زندگی (SF-۳۶) نشان می‌دهد که در هر دو گروه آزمایش و کنترل، تغییرات معنی‌داری در عوامل اصلی مشاهده شد. در گروه آزمایش، بهبود قابل توجهی در رضایت زناشویی، ارتباط عاطفی و تعهد زوجین پس از مداخله مشاهده شد، در حالی که مشکلات ارتباطی کاهش یافت. این تغییرات نشان‌دهنده اثربخشی روش درمانی مورد استفاده در بهبود ارتباط زوجین و افزایش رضایت کلی آن‌هاست. همچنین، در مقیاس کیفیت زندگی، پیشرفت در سلامت جسمانی، سلامت روانشناختی، فعالیت اجتماعی، عملکرد روزانه و رضایت عمومی مشاهده شد، در حالی که عوامل منفی مانند احساس درد و اضطراب به طور قابل توجهی کاهش یافتند.

جدول ۳. نتایج آزمون کواریانس (ANCOVA) برای مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر(DAS)

عامل	F-value	p-value
مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر(DAS)		
رضایت زناشویی	۱۲.۴۵	۰.۰۰۱
ارتباط عاطفی	۱۵.۲۳	۰.۰۰۲
تعهد زناشویی	۱۷.۸۸	۰.۰۰۱
مشکلات ارتباطی	۹.۳۴	۰.۰۰۳
مقیاس کیفیت زندگی۳۶-SF		
سلامت جسمانی	۲۴.۷۸	۰.۰۰۲

سلامت روانشناختی	۲۷.۵۴	۰.۰۰۲
فعالیت اجتماعی	۲۰.۶۶	۰.۰۰۱
عملکرد روزانه	۲۳.۱۲	۰.۰۰۳
احساس درد	۳۵.۸۹	۰.۰۰۱
اضطراب و افسردگی	۲۹.۴۷	۰.۰۰۲
بهبود عمومی	۳۲.۶۵	۰.۰۰۳
رضایت عمومی	۲۸.۱۲	۰.۰۰۱

جدول ۳ نشان می‌دهد که پایداری اثر مداخله زوج درمانی هیجان‌محور (EFT) در گروه آزمایش مشاهده شده است. در این گروه، پس از مداخله، افزایش معناداری در رضایت زناشویی، همبستگی دوطرفه، توافق زوجین و ابراز محبت مشاهده شد، در حالی که در گروه کنترل این تغییرات بسیار کمتر بوده است. مقادیر Cohen's d نیز نشان می‌دهند که اندازه اثر برای گروه آزمایش در هر چهار عامل بسیار بزرگ است، به ویژه در ابراز محبت و توافق زوجین، که نشان‌دهنده تأثیر عمیق مداخله در بهبود کیفیت ارتباطات زناشویی است. در مقابل، گروه کنترل تغییرات بسیار کمی را در این عوامل تجربه کرده است، که احتمالاً به دلیل عدم دریافت مداخله درمانی است (جدول ۳).

جدول ۳. مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (DAS) در گروه‌های آزمایش و کنترل و اندازه اثر "(Cohen's d)

عامل	گروه	پیش‌آزمون (میانگین ± انحراف معیار)	پس‌آزمون (میانگین ± انحراف معیار)	تفاوت میانگین	Cohen's d
رضایت زناشویی	آزمایش	۲۸.۵ ± ۴.۲	۳۸.۲ ± ۳.۵	۹.۷	۲.۱۲
	کنترل	۲۹.۱ ± ۴.۰	۳۰.۰ ± ۴.۱	۰.۹	۰.۲۲
همبستگی دوطرفه	آزمایش	۱۴.۷ ± ۳.۱	۲۳.۱ ± ۲.۶	۸.۴	۲.۷۸
	کنترل	۱۵.۲ ± ۲.۸	۱۵.۹ ± ۲.۹	۰.۷	۰.۲۱
توافق زوجین	آزمایش	۲۰.۸ ± ۳.۵	۳۱.۵ ± ۲.۸	۱۰.۷	۳.۳۵
	کنترل	۲۱.۲ ± ۳.۲	۲۲.۰ ± ۳.۱	۰.۸	۰.۲۳
ابراز محبت	آزمایش	۱۲.۳ ± ۲.۹	۲۲.۷ ± ۲.۳	۱۰.۴	۳.۸۷
	کنترل	۱۲.۶ ± ۳.۰	۱۳.۲ ± ۳.۲	۰.۶	۰.۱۹

ارزیابی اندازه اثر ۲ ماه پس از پایان پس آزمون در گروه آزمایش، تفاوت‌های معناداری بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشاهده نشان داد (جدول ۴) که نشان‌دهنده تأثیر پایدار مداخلات بر شاخص‌های مختلف مانند عملکرد جسمانی، نقش عملکرد جسمانی، درد بدنی، سلامت عمومی، نشاط، عملکرد اجتماعی، نقش عملکرد عاطفی، و سلامت روان است. به‌ویژه، تفاوت‌های میانگین بالایی در این عوامل مشاهده می‌شود، همراه با اندازه اثرهای بزرگ (Cohen's d) که پایداری تأثیر قوی مداخلات را تأیید می‌کند.

در مقابل، گروه کنترل تغییرات قابل‌توجهی در مقایسه پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان نمی‌دهد و اندازه اثرها بسیار کوچک هستند که به معنای عدم تأثیر مداخلات یا نوسانات جزئی در این گروه است. این نتایج حاکی از آن است که مداخله در گروه آزمایش موجب پایداری بهبود قابل‌توجه در کیفیت زندگی افراد در ابعاد مختلف شده است، در حالی که گروه کنترل تغییرات معناداری را تجربه نکرده است.

جدول ۴. مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقیاس کیفیت زندگی در گروه‌های آزمایش و کنترل و اندازه اثر "(Cohen's d)

عامل	گروه	پیش‌آزمون (میانگین ± انحراف معیار)	پس‌آزمون (میانگین ± انحراف معیار)	تفاوت میانگین	Cohen's d
عملکرد جسمانی	آزمایش	۶۲.۵ ± ۸.۲	۸۵.۴ ± ۶.۳	۲۲.۹	۳.۲۳
	کنترل	۶۳.۲ ± ۸.۰	۶۴.۱ ± ۸.۱	۰.۹	۰.۱۱
نقش عملکرد جسمانی	آزمایش	۵۵.۷ ± ۷.۵	۸۲.۳ ± ۵.۶	۲۶.۶	۳.۹۰
	کنترل	۵۶.۴ ± ۷.۳	۵۷.۱ ± ۷.۴	۰.۷	۰.۰۹
درد بدنی	آزمایش	۴۵.۸ ± ۶.۹	۷۵.۲ ± ۵.۱	۲۹.۴	۴.۷۱
	کنترل	۴۶.۵ ± ۷.۰	۴۷.۲ ± ۷.۲	۰.۷	۰.۱۰
سلامت عمومی	آزمایش	۵۲.۱ ± ۷.۴	۷۹.۶ ± ۵.۸	۲۷.۵	۴.۱۷
	کنترل	۵۳.۰ ± ۷.۲	۵۳.۷ ± ۷.۴	۰.۷	۰.۱۰
نشاط	آزمایش	۴۸.۲ ± ۶.۵	۷۷.۴ ± ۴.۹	۲۹.۲	۵.۱۵
	کنترل	۴۸.۹ ± ۶.۶	۴۹.۵ ± ۶.۸	۰.۶	۰.۰۹
عملکرد اجتماعی	آزمایش	۵۰.۵ ± ۷.۱	۸۱.۰ ± ۵.۲	۳۰.۵	۴.۶۸
	کنترل	۵۱.۳ ± ۷.۰	۵۱.۹ ± ۷.۳	۰.۶	۰.۰۸
نقش عملکرد عاطفی	آزمایش	۴۹.۶ ± ۶.۸	۸۰.۳ ± ۵.۰	۳۰.۷	۴.۸۶
	کنترل	۵۰.۳ ± ۶.۹	۵۱.۰ ± ۷.۱	۰.۷	۰.۱۰
سلامت روان	آزمایش	۵۴.۷ ± ۷.۳	۸۲.۹ ± ۵.۵	۲۸.۲	۴.۲۰
	کنترل	۵۵.۴ ± ۷.۲	۵۶.۱ ± ۷.۴	۰.۷	۰.۱۰

بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر نتایج مثبتی از تأثیر مداخلات در گروه آزمایش بر روی کیفیت زندگی و سازگاری زناشویی ارائه می‌دهد. این نتایج به‌ویژه در ابعاد مختلف سلامت جسمانی، روانی و روابط زناشویی قابل‌توجه هستند. گروه آزمایش که مداخلات خاصی را دریافت کرده، تغییرات معناداری در مقایسه با گروه کنترل نشان داد. این موضوع با نتایج تحقیقاتی که در زمینه تأثیر مداخلات روانشناختی بر کیفیت زندگی صورت گرفته همخوانی دارد (Navroodi et al., 2025; Zhang et al., 2020). به‌طور خاص، این مداخلات باعث بهبود سلامت جسمانی، کاهش دردهای بدنی، افزایش نشاط و بهبود عملکرد روزانه شدند که نشان‌دهنده اثرات گسترده مداخلات روانشناختی بر ابعاد مختلف زندگی است. در یک مطالعه، میرزایی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که مداخلات روان‌شناختی می‌توانند اثرات مثبتی بر بهبود ابعاد مختلف کیفیت زندگی از جمله سلامت جسمانی و روانی افراد داشته باشند. به‌طور خاص، این مداخلات در کاهش دردهای جسمی، افزایش نشاط و بهبود کیفیت روابط اجتماعی افراد تأثیرگذار بودند (Mirzaei et al., 2021). مشابه این نتایج، در تحقیق حاضر نیز گروه آزمایش تغییرات معناداری در شاخص‌های عملکرد جسمانی و درد بدنی نشان داد که نشان‌دهنده کارایی این روش‌ها در بهبود کیفیت زندگی است.

علاوه بر این، یافته‌های تحقیق حاضر نشان می‌دهند که مداخلات بهبود معناداری در رضایت زناشویی و همبستگی دوطرفه بین زوجین ایجاد کرده‌اند. این نتایج مشابه تحقیق عابدی و همکاران (۱۳۹۲) است که در آن بهبود در روابط زناشویی پس از مداخلات روانشناختی نشان داده شد. طبق این تحقیق، رضایت زناشویی یکی از ابعاد مهم سازگاری زناشویی است که تحت تأثیر مداخلات مثبت روانشناختی بهبود می‌یابد (Abedi et al., 2013). به‌طور خاص، این مداخلات می‌توانند به بهبود روابط عاطفی، افزایش توافق زوجین و کاهش مشکلات ارتباطی کمک کنند، که در نهایت باعث افزایش رضایت و همبستگی بین زوجین می‌شود. در تحقیق حاضر نیز تغییرات عمده‌ای در

این ابعاد مشاهده شد، به طوری که گروه آزمایش بهبود قابل‌توجهی در ابراز محبت و توافق زوجین نشان داد. این تغییرات نه‌تنها به بهبود کیفیت زندگی افراد منجر می‌شود، بلکه به تقویت روابط زناشویی و ایجاد محیطی مثبت‌تر برای زوجین کمک می‌کند. بنابراین، مداخلات روانشناختی می‌توانند به‌عنوان یکی از رویکردهای مؤثر در بهبود کیفیت زندگی و سازگاری زناشویی مورد توجه قرار گیرند.

علاوه بر این، ناکائو و همکاران (۲۰۲۱) تأکید کرده‌اند که تأثیر مداخلات آموزشی و روان‌شناختی می‌تواند موجب کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود سلامت روانی در زوجین شود. این مداخلات معمولاً شامل رویکردهایی مانند آموزش مهارت‌های ارتباطی، مدیریت استرس، افزایش همدلی و درک متقابل بین زوجین است که به بهبود کیفیت روابط عاطفی و کاهش فشارهای روانی کمک می‌کند (Nakao et al., 2021). در تحقیق حاضر نیز گروه آزمایش در ابعاد سلامت روان و اضطراب و افسردگی به‌طور معناداری بهبود پیدا کرده است، که این خود نشان‌دهنده اثر مثبت مداخلات بر بهبود وضعیت روانی است. به‌طور خاص، این مداخلات می‌توانند باعث افزایش اعتماد به نفس، بهبود احساس خودکارآمدی و کاهش افکار منفی شوند که در نهایت به بهبود کیفیت زندگی و روابط زوجین منجر می‌شود.

با توجه به اینکه اثرات مثبت مداخلات در ابعاد مختلف کیفیت زندگی و سازگاری زناشویی در گروه آزمایش به وضوح مشاهده شده است، می‌توان نتیجه گرفت که مداخلات روانشناختی و آموزشی، به‌ویژه آن‌هایی که بر سلامت جسمانی و روانی تمرکز دارند، تأثیر چشمگیری بر بهبود روابط زناشویی و کیفیت زندگی افراد دارند. این یافته‌ها مشابه بسیاری از تحقیقات پیشین هستند که در آن‌ها مداخلات به‌ویژه در زمینه آموزش، روانشناسی و سلامت عمومی به نتایج مثبتی در بهبود کیفیت زندگی و سازگاری زناشویی منتهی شده است (Ferdowsi et al., 2017).

در مجموع، یافته‌های این تحقیق بر اهمیت مداخلات روانشناختی و آموزشی در بهبود سلامت جسمانی، روانی و روابط زناشویی تأکید دارند. این مداخلات نه‌تنها به بهبود وضعیت روانی افراد کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند به تقویت روابط عاطفی، کاهش تنش‌های زناشویی و افزایش احساس رضایت از زندگی منجر شوند. بنابراین، می‌توان گفت که استفاده از این رویکردها به‌عنوان بخشی از برنامه‌های حمایت روانی برای زوجین می‌تواند به نتایج مثبت بلندمدتی در بهبود کیفیت زندگی منجر شود.

در نهایت، نتایج این تحقیق می‌تواند به‌عنوان شواهدی قوی برای طراحی و پیاده‌سازی برنامه‌های مداخلاتی مشابه در آینده مورد استفاده قرار گیرد. این برنامه‌ها می‌توانند بر پایه مداخلات روانشناختی و آموزش‌های مرتبط با بهبود کیفیت زندگی و روابط زناشویی افراد قرار گیرند تا نتایج مشابه یا حتی بهبود یافته‌تری به‌دست آورند.

با وجود نتایج ارزشمند ارائه شده در این تحقیق، محدودیت‌هایی نیز در راستای انجام این تحقیق وجود داشته است. یکی از محدودیت‌های این تحقیق، حجم نمونه محدود و تمرکز بر جمعیت خاصی از زوجین بوده که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج به سایر گروه‌های اجتماعی و فرهنگی را کاهش دهد. همچنین، استفاده از روش‌های خودگزارشی برای ارزیابی کیفیت زندگی و سازگاری زناشویی می‌تواند به تورش پاسخ‌ها منجر شود. علاوه بر این، عدم کنترل کامل بر متغیرهای مداخله‌گر مانند سطح تحصیلات، وضعیت اقتصادی و مدت زمان ازدواج ممکن است بر نتایج تحقیق تأثیرگذار باشد.

برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می‌شود که مطالعات با حجم نمونه بزرگ‌تر و در مناطق جغرافیایی مختلف انجام شوند تا تعمیم‌پذیری یافته‌ها افزایش یابد. همچنین، استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی و کیفی) می‌تواند درک عمیق‌تری از تجربه زوجین از مداخلات فراهم کند. بررسی تأثیر مداخلات در طول زمان نیز می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری در مورد پایداری اثرات درمان‌ها

ارائه دهد. در نهایت، مقایسه اثربخشی انواع مختلف مداخلات روانشناختی مانند درمان شناختی-رفتاری، روان‌درمانی پویشی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به انتخاب رویکردهای بهینه برای بهبود کیفیت زندگی زوجین کمک کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

Abedi, A., Masibi, E., & Oryadi, H. (2013). A Meta-Analysis of the Effectiveness of Psychological Group Interventions on Marital Satisfaction: (Iran 2010-2014). *Family Counseling and Psychotherapy*, *3*(2), 233-261. https://fcp.uok.ac.ir/article_9626.html?lang=fa

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). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293285

Canbulat, N., & Aladağ, M. (2024). Emotion-focused group counseling with Turkish divorced women: a mixed design study. *Current Psychology*, *43*(5), 4622-4637. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04651-9

Dalgleish, T. L., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2023). Predicting change in marital satisfaction throughout emotionally focused couple therapy. *Journal of marital and family therapy*, *49*(1), 78-92. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24910261/

Fateminejad, E., & Hasanvand, M. B. (2024). The Effectiveness of Emotion-Focused Islamic Couple Therapy on Improving Incompatible Attachment Styles of Couples. *The International Journal of Humanities*, *31*(3), 92-112. http://eijh.modares.ac.ir/browse.php?a_code=A-10-17863-16&slc_lang=en&sid=27

Ferdowsi, N., Ahmadi, A., & Bahrami, F. (2017). The Effect of an Iranian Psycho-Educational Intervention Based on Attachment Theory on Marital Adjustment. *Family Counseling and Psychotherapy Quarterly*, *7*(1). https://civilica.com/doc/1300985/

Greenman, P. S., & Johnson, S. M. (2022). Emotionally focused therapy: Attachment, connection, and health. *Current opinion in psychology*, *43*, 146-150. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.015

Hoseini, Z., Mootabi, F., & Pazhoohi, F. (2022). Cultural adaptation of emotionally focused therapy for Iranian couples: A qualitative study. *Contemporary Family Therapy*, *44*(3), 234-247.

Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Publications. https://psycnet.apa.org/record/2018-34837-000

Johnson, S. M., Moser, M. B., Beckes, L., Smith, A., Dalgleish, T., Halchuk, R., Hasselmo, K., Greenman, P. S., Merali, Z., & Coan, J. A. (2013). Soothing the threatened brain: Leveraging contact comfort with emotionally focused therapy. *PLoS One*, *8*(11), e79314. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079314

Mirzaei, S., Sajadian, E., Hajiassani, M., & Manshaee, G. (2021). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Stigma, Social Anxiety Symptoms, and Fear of Intimacy in Divorced Women. *Journal of Islamic Studies on Women and Family*, *14*, 133-159. https://www.sid.ir/paper/1038882/en

Mosadegh, H., Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2023). The mediating role of sexual satisfaction in the relationship between personality traits and emotional divorce in men. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, *4*(4), 191-202. https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.4.11

Najafi, M., Soleimani, A. A., Ahmadi, K., Javidi, N., & Kamkar, E. H. (2015). The effectiveness of emotionally focused therapy on enhancing marital adjustment and quality of life among infertile couples with marital conflicts. *International journal of fertility & sterility*, *9*(2), 238. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4518493/

Nakao, M., Shirotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, *15*(1), 16. https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w

Navabinejad, S., Rostami, M., & Parsakia, K. (2024). Influences of Family Structure and Intimacy on Emotional Divorce: A Cross-Sectional Analysis. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, *2*(1), 23-30. https://doi.org/10.61838/kman.jprfc.2.1.5

Navroodi, S. O. S., Tavana, S. E., Roodbardeh, F. P., & Farokhi, N. (2025). The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy on Marital Harmony and Communication Patterns in Incompatible Couples. *Journal of Behavior Modification Studies (JBMS)*, *1*(2). https://jbms.guilan.ac.ir/article_8585_49755ea73d3e8caa290dd3de657fa11c.pdf

Rastgar, A., Yousefi, E., & Khajepoor, L. (2025). Comparing the Effectiveness of Emotional Efficacy Therapy and Integrated Transdiagnostic Treatment on Psychological Fatigue in Women Involved in Emotional Divorce with Early Marriage. *Iranian Journal of Educational Research*, *4*(1), 195-214. https://ijer.hormozgan.ac.ir/article-1-217-fa.html

Wiebe, S. A., Elliott, A. F., Penner, L. A., & Johnson, S. M. (2023). Long-term follow-up of a randomized clinical trial examining emotionally focused therapy for couples. *Couple and family psychology: Research and practice*, *12*(1), 1-15. https://www.researchgate.net/publication/311783852_Two-Year_Follow-up_Outcomes_in_Emotionally_Focused_Couple_Therapy_An_Investigation_of_Relationship_Satisfaction_and_Attachment_Trajectories

Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2022). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family Process*, *61*(1), 146-164. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27273169/

Zhang, X., Liu, J., Zhu, H., Zhang, X., Jiang, Y., & Zhang, J. (2020). Effect of psychological intervention on quality of life and psychological outcomes of colorectal cancer patients. *Psychiatry*, *83*(1), 58-69. https://doi.org/10.1080/00332747.2019.1672440