

## اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی بر کاهش طلاق عاطفی و احساس تنهایی در زنان خیانت‌دیده

### The Effectiveness of Emotional Literacy Skills Training on Reducing Emotional Divorce and Loneliness in Betrayed Women

**Mehdi Shomialahmadabadi**

Master of Sciences, Payam Noor University of Ardakan, Yazd, Iran.

**Fatemeh Aghaee meybodi\***

Master of Sciences, Islamic Azad University of Ardakan branch, Yazd, Iran.

[iranba.98@gmail.com](mailto:iranba.98@gmail.com)

**Dr. Naser Mohamadiahmadabadi**

Assistant Professor, Payam Noor University of taft, Yazd, Iran.

**Atefeh Barkhordariahmadabadi**

Bachelor, Payam Noor University of Ardakan, Yazd, Iran.

مهدی شمالی احمدآبادی

کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور اردکان، یزد، ایران.

فاطمه آقایی میبیدی (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اردکان، یزد، ایران.

دکتر ناصر محمدی احمدآبادی

استادیار، دانشگاه پیام نور تفت، یزد، ایران.

عاطفه برخورداری احمدآبادی

کارشناسی، دانشگاه پیام نور اردکان، یزد، ایران.

#### Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of emotional literacy skills training on reducing emotional divorce and feeling lonely in betrayed women. This study was a quasi-experimental study with a pretest-posttest and follow-up with a control group. The statistical population of the study consisted of all betrayed women of Mahshahr. 24 persons were selected by convenience sampling method and were randomly assigned to experimental and control groups. Gutman's Emotional Divorce Questionnaire (1995) and Russell, Pilva, and Cortona's Emotional Loneliness Questionnaire (1980) were used for data collection. Repeated measures ANOVA was used to analyze the data. The results showed that emotional literacy skills training had a significant effect on decreasing emotional divorce and feeling lonely in betrayed women ( $P < 0.001$ ). As a result, Since betrayed women have high levels of emotional divorce and feelings of loneliness, utilizing different approaches to psychotherapy including emotional literacy training can be effective in improving the emotional divorce and feeling alone.

**Keywords:** *emotional literacy, emotional divorce, Loneliness, Betrayed Women*

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی بر کاهش طلاق عاطفی و احساس تنهایی در زنان خیانت‌دیده انجام شد. این مطالعه با روش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان خیانت‌دیده شهر ماهشهر بود که با استفاده از روش در دسترس تعداد ۲۴ نفر به عنوان نمونه انتخاب شده و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن (۱۹۹۵) و احساس تنهایی راسل، پیلوا و کورتونا (۱۹۸۰) استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی بر کاهش طلاق عاطفی و احساس تنهایی در زنان خیانت‌دیده تأثیر معناداری داشته است ( $P < 0.001$ ). با توجه به این که زنان خیانت‌دیده دارای سطوح بالایی از طلاق عاطفی و احساس تنهایی هستند، بهره‌گیری از رویکردهای مختلف روان‌درمانی از جمله آموزش سواد عاطفی می‌تواند در بهبود طلاق عاطفی و احساس تنهایی این افراد مؤثر باشد.

**واژه‌های کلیدی:** *سواد عاطفی، طلاق عاطفی، احساس تنهایی، زنان خیانت‌دیده.*

ویرایش نهایی: مرداد ۹۹

پذیرش: فروردین ۹۹

دریافت: اسفند ۹۸

نوع مقاله: پژوهشی

#### مقدمه

در سال‌های اخیر خیانت زناشویی به عنوان یکی از تهدیدهای بنیان خانواده، نگرانی‌های زیادی را به همراه داشته است (یوان و ویسر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). خیانت زناشویی به عنوان عمل جنسی و یا عاطفی خارج از چارچوب خانواده تعریف می‌شود (مولر و وسلر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵) که عاملی

1. Yuan & Weiser  
 2. Moller & Vossler

بالقوه در تخریب روابط زناشویی است (جانسون و بروباچر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶؛ پارکر و کمپبل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷) و می‌تواند ویران‌کننده‌ترین تجربه ازدواج باشد (یوان و ویسر، ۲۰۱۹). آمارهای به دست آمده نشان می‌دهد بیش از ۲۱ درصد از مردان و ۱۱ درصد از زنان در زندگی، به همسران خود خیانت می‌کنند (سودانی، کریمی، مهرابی‌زاده هنرمند و نیسی، ۱۳۹۱؛ شرین، اپالونز، آلد و واگنر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). اما به نظر می‌رسد که آمارها، بخصوص در جامعه زنان، بالاتر از آمار رسمی باشد (کریمی، زکی‌بی، محمدی و حق‌شناس، ۱۳۹۴). چراکه اغلب افراد به دلیل ترس از بی‌آبرویی، ترس از آسیب جسمی و یا مالی از پاسخ به سوالات مربوط به خیانت زناشویی امتناع می‌کنند (فتحی، آزاد، غفاری و بواله‌ری، ۱۳۹۲).

خیانت زناشویی پیامدهای روانشناختی زیادی همچون دلبستگی ناایمن، احساس حقارت و سرخوردگی (آزادی، ۱۳۹۷) و همچنین اضطراب، نشخوار فکری و بدبینی دارد (ولدارسکی منسیز و گرینبرگ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). یکی از پیامدهای خیانت، احساس تنهایی است (روکاچ و فیلبرت<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). احساس تنهایی با تجربه فقدان رابطه با دیگران، عواطف منفی ناشی از روابط از دست‌رفته و از دست‌دادن همدم همراه است (دی‌توماسو، برانن-مک‌نولی، رز و بورگس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳). لذا می‌تواند با پیامدهای منفی زیادی برای بهزیستی روانشناختی آنها همراه باشد (ویکتور و یانگ<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲). بر اساس نظر پرلمن و پیلاتو<sup>۸</sup> (۱۹۸۲)، احساس تنهایی، شکافی است بین آنچه فرد می‌خواسته و آنچه را به دست آورده است. هرچقدر این شکاف عمیق‌تر باشد، احساس تنهایی نیز بیشتر خواهد بود (صمدی کاشان، حاج حسینی، به‌پژوه و زمانی زارچی، ۱۳۹۸). خیانت زناشویی با توجه به عدم ارضای نیاز به محبت و صمیمیت، همراه با احساس تنهایی خواهد بود (آلن<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۵).

طلاق یکی از مخرب‌ترین پیامدهای خیانت زناشویی است (یوان و ویسر، ۲۰۱۹)، اما از آنجایی که به دلایل مختلفی از جمله مشکلات قانونی و پیامدهای منفی طلاق، زنان قربانی خیانت قادر به جدایی از همسر خود نیستند (صمدی کاشان و همکاران، ۱۳۹۸)، بنابراین احتمال طلاق عاطفی در روابط زناشویی آنها نیز افزایش خواهد یافت (شاکری، شعبانی، اقامحمدیان شهرباف و عقیلی، ۱۳۹۸). در طلاق عاطفی اگرچه زوجها به صورت قانونی از هم جدا نمی‌شوند، اما روابط عاطفی زیادی باهم ندارند (برزوکی، توکل و بورجی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۵). طلاق عاطفی اولین مرحله طلاق دائمی است (رضایی، میرزاده کوهشاهی و یعقوبی ترکی، ۱۳۹۶). از میزان شیوع آن آمار دقیقی در دست نیست (برزوکی، توکل و بورجی، ۲۰۱۵)؛ و منابع مختلف آمارهای متفاوتی از نرخ طلاق عاطفی ارائه می‌دهند، اما به نظر می‌رسد آمار واقعی طلاق عاطفی از آمارهای موجود بالاتر باشد، چراکه طلاق عاطفی به صورت رسمی ثبت نمی‌شود (لطیفیان، عرشی، علی‌پور و قائد امینی هارونی، ۱۳۹۶). در برخی منابع گفته شده که طلاق عاطفی بیش از دو برابر طلاق رسمی است (رشید و مرادی، ۱۳۹۶).

آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی از جمله روش‌های درمانی است که می‌تواند برای زنان خیانت‌دیده مورد استفاده قرار گیرد. بررسی‌ها نشان می‌دهد عواملی چون خیانت، فقدان عشق و مشکلات عاطفی و نداشتن سواد عاطفی، احساس تنهایی و طلاق عاطفی را افزایش می‌دهد (رضایی و همکاران، ۱۳۹۶؛ هاشمی، اصغری و ابراهیم‌آباد، ۱۳۹۵). سواد عاطفی به توانایی فرد در خصوص تفکر، تشخیص، اداره، دریافت و انتقال مناسب عواطف اشاره دارد (باستانی، گلزاری و روشنی، ۱۳۸۹). سواد عاطفی، ریشه در هوش هیجانی دارد (رحمانی، الهی‌شیروان، قنسولی و اکبری، ۱۳۹۶). هوش هیجانی برای نخستین بار توسط مایر و سالووی<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۰) مطرح شد که شامل توانایی کنترل احساسات و عواطف خود و دیگران، ایجاد تمایز بین آنها و بر پایه این داده‌ها، سمت و سو بخشیدن به رفتار و تفکر شخصی است (مایر و سالووی، ۱۹۹۰). باتوجه به اهمیت هوش هیجانی در زندگی، آموزش مهارت‌های مبتنی بر هوش هیجانی با عنوان جنبش سوادآموزی هوش هیجانی و یا سواد عاطفی مطرح شد (گلمن<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۵). آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی برگرفته از برنامه بردبری و

1. Johnson & Brubacher
2. Parker & Campbell
3. Scheeren, Apellániz, Alda & Wagner
4. Woldarsky Meneses & Greenberg
5. Rokach & Philibert
6. DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross & Burgess
7. Victor & Yang
8. Perlman & Pilao
9. Allen
10. Barzoki, Tavakoll & Burrage
11. Mayer & Salovey
12. Goleman

گریوز (۲۰۰۹) برای آموزش هوش هیجانی است (به نقل از گنجی، میرهاشمی و ثابت، ۱۳۸۵). آموزش سواد عاطفی شامل دو حیطه کلی آگاهی از خود و آگاهی از دیگران است (رحمانی و همکاران، ۱۳۹۶). این آموزش‌ها مبتنی بر آموزش چهار مؤلفه هوش هیجانی یعنی خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی از هیجان‌های دیگران یا آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه است (گنجی و همکاران، ۱۳۸۵). پژوهش‌های زیادی تأثیر سواد عاطفی را بر طلاق عاطفی و احساس تنهایی نشان می‌دهد. برای مثال علاقبند و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان دادند که سواد عاطفی در پیش‌بینی طلاق عاطفی نقش دارد. همچنین نتایج مطالعات اسلانبکوا<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۷)، پاتن و کمپیل<sup>۳</sup> (۲۰۱۷)، محمدی، بهادران باغبادرانی و وحیددستجردی (۱۳۹۷)، شمسی‌ثانی و شمسی‌ثانی (۱۳۹۵) نیز حاکی از تأثیر آشنایی با مهارت‌های عاطفی در کاهش طلاق است. همچنین نتایج مطالعه خالدیان، نعمتی سوگلی تیه و ارجمند کرمانی (۱۳۹۷) نشان می‌دهد که آموزش هوش هیجانی بر احساس تنهایی موثر است. نتایج تحقیقات ژائو، تان، گائو و وانگ<sup>۴</sup> (۲۰۱۹)، زیسبرگ<sup>۵</sup> (۲۰۱۲)، مشعل‌پورفرد و شویچی (۱۳۹۵) و صنعت‌نما و تجربه‌کار (۱۳۹۳) نیز نشان داد که هوش هیجانی بر احساس تنهایی موثر است. آنچه در خصوص پژوهش‌های عنوان شده حائز اهمیت بوده، این است که این پژوهش‌ها اغلب در جامعه متفاوت با پژوهش حاضر انجام شده و مرتبط با جامعه زنان خیانت‌دیده نیست. از سوی دیگر این پژوهش‌ها اهداف مطالعه حاضر را به طور کامل در بر نمی‌گیرد. لذا با توجه به خلاء پژوهشی موجود، این مطالعه با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی بر کاهش طلاق عاطفی و احساس تنهایی در زنان خیانت‌دیده انجام گرفت.

## روش

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌آزمایشی<sup>۶</sup> با گروه گواه و پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری متشکل از تمام زنان خیانت‌دیده شهر ماهشهر در سال ۱۳۹۸ بود. جهت انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس با گمارش تصادفی استفاده شد. بدین صورت که با مراجعه به مراکز مشاوره و درمانی شهر ماهشهر، زنان خیانت‌دیده مورد شناسایی قرار گرفتند. در مرحله بعد با اعلام فراخوانی از این زنان درخواست شد تا در پژوهش حاضر شرکت نمایند که تعداد ۳۹ نفر جهت حضور در پژوهش اعلام آمادگی نمودند. پس از توجیه اولیه در خصوص اهداف پژوهش، پرسشنامه‌های طلاق عاطفی و احساس تنهایی توسط این افراد تکمیل شد. پس از جمع‌آوری و نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها، تعداد ۲۴ نفر که در پرسشنامه‌های پژوهش نمرات بالاتر از میانگین کسب کرده بودند و سایر معیارهای ورود به پژوهش را داشتند، انتخاب و پس از دعوت جهت شرکت در پژوهش، به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۲ نفر در گروه آزمایش و ۱۲ نفر در گروه گواه). ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن تجربه خیانت جنسی همسر، نداشتن بیماری جسمی و روانی حاد، عدم شرکت در پژوهش همزمان و همچنین ملاک خروج نمونه از پژوهش هم غیبت بیش از دو جلسه، بیماری، عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش و عدم پایبندی به قوانین گروه بود. همچنین در ابتدای مداخله از هر دو گروه رضایت کتبی اخذ شد. ملاحظات اخلاقی نیز شامل نداشتن بار مالی و قانونی، عدم تضاد مفاهیم مورد آموزش با نظام ارزشی مراجعان، بی‌نام بودن پرسشنامه‌ها، محرمانه ماندن اطلاعات و حق انصراف در هر مرحله از پژوهش در هر دو گروه آزمایش و گواه بود.

## ابزار سنجش

**مقیاس طلاق عاطفی<sup>۷</sup> گاتمن:** مقیاس طلاق عاطفی دارای ۲۴ گویه است که توسط گاتمن<sup>۸</sup> (۱۹۹۵) تدوین شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت بله/خیر است. پس از جمع عبارات با یکدیگر، نمره فرد در کل مقیاس بدست می‌آید. نمرات بالا در این مقیاس نشان می‌دهد که احتمال طلاق عاطفی بیشتر است (گاتمن، ۱۹۹۵). گاتمن (۱۹۹۵) روایی صوری و سازه ابزار را تأیید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ را ۰/۹۱ گزارش کرد. در ایران موسوی و رحیمی‌نژاد (۱۳۹۴) روایی صوری و محتوایی ابزار را با نظر متخصصان تأیید و پایایی آن

1. Bradberry- Greaves
2. Slanbekova
3. Patten & Campbell
4. Zhao, Tan, Gao & Wang
5. Zysberg
6. Semi-Experimental
7. Emotional Divorce Scale (EDS)
8. Gotman

را با روش آلفای کرونباخ  $0/93$  گزارش کردند. در پژوهش (محنایی، گلستانه، ریشه‌ری پولادی و کیخسروانی،  $1398$ ) پایایی پرسشنامه طلاق عاطفی با روش آلفای کرونباخ  $0/87$  محاسبه شد.

**پرسشنامه احساس تنهایی:** پرسشنامه احساس تنهایی توسط راسل و پیلوا و کورتونا<sup>۲</sup> ( $1980$ ) ساخته شد که شامل  $20$  سوال به صورت  $4$  گزینه‌ای،  $10$  جمله منفی و  $10$  جمله مثبت است. در این پرسشنامه هرگز امتیاز  $(1)$ ، بندرت امتیاز  $(2)$ ، گاهی امتیاز  $(3)$  و همیشه امتیاز  $(4)$  دارد. امتیاز سوالات  $1$ ،  $5$ ،  $6$ ،  $9$ ،  $10$ ،  $15$ ،  $16$ ،  $19$ ،  $20$  به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره‌ها بین  $20$  تا  $80$  و میانگین نمرات هر آزمودنی نیز  $50$  است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است. راسل، پیلوا و فرگوسن ( $1978$ ) روایی پرسشنامه را مطلوب ارزیابی کردند. همچنین پایایی آزمون به روش بازآزمایی توسط راسل، پیلوا و فرگوسن ( $1978$ )  $89\%$  گزارش شده است. کانام<sup>۳</sup> ( $2015$ ) نیز پایایی این آزمون را با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و  $0/78$  گزارش کرد. در پژوهش بحیرایی، دلاور و احدی ( $1385$ ) برای سنجش اعتبار سوالات، ضرایب همبستگی بین هر یک از مواد پرسشنامه با نمره کل محاسبه شد و محاسبات در سطح معنادار به دست آمد و اعتبار سوالات قابل قبول گزارش شد. همچنین در پژوهش بحیرایی، دلاور و احدی ( $1385$ ) پایایی آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه و  $0/89$  گزارش شده است.

پس از انتخاب گروه‌های آزمایش و گواه، توضیحاتی در خصوص محل، زمان و نحوه برگزاری جلسات ارائه شد. در جلسه توجیهی به گروه گواه این اطمینان داده شد که پس از اتمام جلسات گروه آزمایش، آن‌ها نیز در جلسات آموزشی شرکت خواهند کرد. گروه آزمایش، مداخله آموزش سواد عاطفی را در  $8$  جلسه و هر هفته سه جلسه  $1/5$  ساعته دریافت کردند، اما گروه گواه در طول این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نمود. پس از پایان جلسات هر دو گروه مجدداً به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند. به منظور بررسی پایداری نتایج نیز مجدداً هر دو گروه، پس از دو ماه به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-24 و آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تحلیل آماری قرار گرفت. پروتکل درمانی مبتنی بر سواد عاطفی توسط محقق و بر اساس برنامه برادبری و گریوز برای آموزش هوش هیجانی و همچنین کتاب دوزبانه داستان‌محور، مبتنی بر تقویت سواد عاطفی رحمانی و همکاران ( $1396$ ) طراحی شد. پروتکل آموزشی طراحی شده، قبل از اجرا، در اختیار چهار نفر از اساتید دانشگاه قرار گرفت و پس از اعمال نظر این متخصصین، مورد استفاده قرار گرفت. در جدول  $1$ ، خلاصه جلسات آموزش سواد عاطفی ارائه شده است.

#### جدول ۱ - خلاصه جلسات آموزش سواد عاطفی

جلسه	شرح جلسات
اول	معرفی، بیان اهداف، تعیین قوانین گروه با کمک اعضا، گفتگو در خصوص عواطف و نقش آن در زندگی، اجرای پیش‌آزمون
دوم	معرفی انواع احساسات، گفتگو در خصوص تجربه‌های احساسات اعضا، ارائه تکلیف حلقه‌های احساسی برای درک عمیق‌تر احساسات، و دریافت بازخورد در خصوص جلسه ارائه تکلیف
سوم	بررسی تکالیف، معرفی عواطف همانند، بررسی پیامدهای متفاوت عواطف همانند، ارائه تکلیف و بیان جمله‌هایی که در ظاهر مشابه ولی معانی متفاوتی دارند، گرفتن بازخورد ارائه تکلیف
چهارم	بررسی تکالیف، گفتگو در خصوص تجارب اعضا از عواطف خود، میزان توانایی در شناسایی و پیامدهای برخورد با آن، ارائه تکلیف نام بردن احساسات با نشان دادن تصاویر مختلف، گرفتن بازخورد، ارائه تکلیف
پنجم	بررسی تکالیف، بررسی تجربه‌های خوشایند و ناخوشایند عاطفی در خصوص رفتار سایرین، گفتگو در خصوص انتظارشان در مورد رفتار سایرین، پیامدهای رفتار اطرافیان در برخورد با احساسات، ارائه تکلیف اگر تو جای دیگری بودی چگونه با احساسات طرف مقابل برخورد میکردی؟، ارائه تکلیف
ششم و هفتم	بررسی تکالیف، مرور مطالب جلسه قبل، بررسی انتظارات اعضا از اطرافیان در خصوص نحوه برخورد با احساساتشان، آموزش همدلی، تمرین همدلی از طریق ایفای نقش، تمرین بازگو کردن احساسات، همدلی و ابزار عواطف به صورت صحیح، ایجاد آمادگی برای اتمام جلسات، ارائه تکلیف

1. University of California at Los Angeles Loneliness Scale (UCLA)  
 2. Russell, Peplau & Cutrona  
 3. Canham

هشتم بررسی تکالیف، جمع بندی مطالب، دریافت بازخورد در خصوص جلسات، ارزیابی تغییرات در اعضا و جويا شدن نظر آنها در خصوص تأثیر جلسات بر آنها و زندگی شان، اجرای پس آزمون

### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی نشان داد که میانگین سنی و انحراف معیار اعضای گروه آزمایش  $30/83 \pm 4/08$  و گروه گواه  $31/08 \pm 4/69$  بود. در گروه آزمایش  $8/3$  درصد تحصیلات راهنمایی،  $33/3$  درصد دبیرستان و  $58/3$  درصد نیز تحصیلات دانشگاهی داشتند. در گروه گواه نیز  $16/7$  درصد تحصیلات راهنمایی،  $41/7$  درصد دبیرستان و  $41/7$  درصد نیز تحصیلات دانشگاهی داشتند. میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای طلاق عاطفی و احساس تنهایی به تفکیک مراحل آزمون و گروه، در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک مراحل آزمون و گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
طلاق عاطفی	آزمایش	۱۵/۳۳	۲/۱۰	۱۱/۷۶	۲/۵۶	۱/۹۷
	گواه	۱۴/۴۱	۲/۱۵	۱۴/۳۳	۱/۵۶	۱۲/۴۱
احساس تنهایی	آزمایش	۶۱/۱۷	۴/۷۲	۵۴/۶۷	۵/۷۸	۶/۰۹
	گواه	۵۹/۸۳	۴/۲۶	۶۱/۰۸	۵/۷۴	۶۱/۲۵

یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار نمرات شرکت‌کنندگان پژوهش در گروه‌های آزمایش و گواه در مرحله پیش آزمون در متغیرهای طلاق عاطفی و احساس تنهایی اختلاف زیادی ندارند اما نمرات دو گروه در مرحله پس آزمون و پیگیری متفاوت شده است. پیش فرض‌های روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. پیش فرض‌های آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر

متغیر	گروه	آزمون شاپیروویلیک		آزمون لوین		آزمون ام باکس		کرویت محلی
		درجه آزادی	آماره	درجه آزادی	آماره	سطح معناداری	سطح معناداری	
طلاق عاطفی	آزمایش	۱۲	۰/۹۷۳	۱	۰/۰۵۱	۰/۱۵۴	۱/۵۶۲	۰/۳۷
	گواه	۱۲	۰/۹۶۰	۲	۰/۰۲۶	۰/۸۷۲	۱/۴۶۶	۰/۹۰
احساس تنهایی	آزمایش	۱۲	۰/۹۸۲	۱	۰/۰۲۶	۰/۸۷۲	۱/۴۶۶	۰/۰۰۷
	گواه	۱۲	۰/۹۴۲	۲	۰/۰۲۶	۰/۸۷۲	۱/۴۶۶	۰/۶۲۷

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که تمامی مقادیر آزمون شاپیروویلیک، آزمون باکس و لوین برای متغیرهای طلاق عاطفی و احساس تنهایی در گروه‌های آزمایش و گواه غیرمعنی‌دار هستند ( $P > 0/05$ ). لذا پیش فرض‌های آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر رعایت شده است. همچنین پیش فرض کرویت در خصوص متغیر طلاق عاطفی رعایت شده بود ( $p > 0/01$ ). اما در خصوص احساس تنهایی این پیش فرض رعایت نشده بود ( $p < 0/01$ ). از اینرو در متغیر طلاق عاطفی از درجه آزادی مفروضه کرویت و در متغیر احساس تنهایی با توجه به اینکه مقدار اپسیلون کمتر از  $0/75$  بود، درجات آزادی گرینهاوس-گیسر مبنای گزارش F قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل اندازه‌گیری مکرر در مورد تأثیر متغیر مستقل بر دو گروه آزمایش و گواه در سه مرحله اندازه‌گیری

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذورات
طلاق عاطفی × گروه	مفروضه کرویت	۲	۲۲/۸۷	۳۲/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۶۰
	گرینهاوس-گیسر	۱/۸۲	۲۵/۱۲	۳۲/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۶۰
طلاق عاطفی × گروه	مفروضه کرویت	۲	۱۲۲/۷۹	۳۱/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۵۸
	گرینهاوس-گیسر	۱/۴۶	۱۶۸/۵۹	۳۱/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۵۸

در جدول ۴، نتایج آزمون تحلیل واریانس همراه با اندازه‌گیری مکرر ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، تمامی مقادیر F در مقایسه مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری، معنی‌دار هستند ( $p < 0/01$ ). این یافته‌ها نشان می‌دهد که نمرات طلاق عاطفی و احساس تنهایی در مراحل مختلف آزمون در گروه آزمایش، کاهش معنی‌داری داشته است. بنابراین، فرضیه‌های پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان گفت آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی بر طلاق عاطفی و احساس تنهایی در زنان خیانت‌دیده موثر بوده و باعث کاهش معنی‌دار نمره‌های این متغیرها شده است. به منظور تعیین تفاوت نمرات متغیرهای وابسته در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به منظور مشخص کردن پایداری اثر متغیر مستقل، از آزمون تعقیبی بن‌فرونی استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی برای تعیین پایداری اثر مداخله بر متغیرهای وابسته به تفکیک گروه

متغیر	پیش‌آزمون-پس‌آزمون			پیش‌آزمون-پیگیری			پس‌آزمون-پیگیری		
	تفاوت میانگین	انحراف معیار	معنی داری	تفاوت میانگین	انحراف معیار	معنی داری	تفاوت میانگین	انحراف معیار	معنی داری
طلاق عاطفی	۳/۵۸۳	۰/۳۳۶	۰/۰۰۱	۲/۹۱۷	۰/۱۹۳	۰/۰۰۱	۰/۶۶۷	۰/۴۱۴	۰/۴۰۸
گواه	۰/۰۸۳	۰/۴۱۷	۰/۹۹	۰/۳۳۳	۰/۳۵۵	۰/۹۹	۰/۴۱۷	۰/۲۸۸	۰/۵۲۶
احساس تنهایی	۷/۱۶۷	۰/۹۲۰	۰/۰۰۱	۵/۶۶۷	۰/۹۴۸	۰/۰۰۱	۱/۵۰۰	۰/۶۰۹	۰/۰۹۵
گواه	۱/۲۵۰	۱/۰۵۳	۰/۷۸۰	۱/۴۱۷	۰/۶۹۰	۰/۱۹۴	۰/۱۶۷	۰/۴۵۸	۰/۹۹

بر اساس یافته‌های جدول ۵، در گروه گواه تفاوت بین مراحل آموزش در هیچ‌کدام از متغیرهای پژوهش معنی‌دار نیست ( $p > 0/05$ ). اما در گروه آزمایش، تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین تفاوت بین پیش‌آزمون و پیگیری در متغیرهای پژوهش معنی‌دار است ( $p < 0/01$ ) که نشان‌دهنده تأثیر آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی بر این متغیرها است. اما عدم تفاوت معنی‌دار بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری در همه متغیرها ( $p > 0/05$ ) نشان می‌دهد که تأثیر آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی در کاهش طلاق عاطفی و احساس تنهایی در زنان خیانت‌دیده که در مرحله پس‌آزمون ایجاد شده است، در مرحله پیگیری نیز حفظ شده و از این رو ماندگاری اثر درمان نیز تأیید می‌شود.

## بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی بر کاهش طلاق عاطفی و احساس تنهایی در زنان خیانت‌دیده انجام شد. نخستین نتیجه پژوهش نشان داد اجرای مداخله آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی باعث کاهش معناداری در نمرات طلاق عاطفی زنان خیانت‌دیده شده است و در مرحله پیگیری نیز پایدار بوده است. نتیجه بدست آمده با نتایج سایر پژوهش‌ها از جمله پژوهش علاقبند و همکاران (۱۳۹۹)، محمدی، بهادران باغبادرانی و وحیددستجردی (۱۳۹۷)، شمسی‌ثانی و شمسی‌ثانی (۱۳۹۵) همسوست. نتیجه دیگر پژوهش نیز نشان داد مداخله آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی، در کاهش معنادار نمرات احساس تنهایی

زنان خیانت‌دیده، موثر بوده و این کاهش نیز در مرحله پیگیری ماندگار مانده است. نتیجه بدست آمده با نتایج سایر پژوهش‌ها از جمله پژوهش خالدیان، نعمتی سوگلی تپه و ارجمند کرمانی (۱۳۹۷)، مشعل‌پورفرد و شویچی (۱۳۹۵) و صنعت‌نما و تجربه‌کار (۱۳۹۳) همسوست. در تبیین نتیجه اول پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی بر کاهش طلاق عاطفی در زنان خیانت‌دیده می‌توان گفت که در طلاق عاطفی روابط زوج‌ها با سردی همراه بوده و زن و شوهر در روابط خود با ضعف ارتباط احساسی و عاطفی مواجه هستند. از این رو یکی از ابعاد مهم در طلاق عاطفی عدم ارتباط صحیح عاطفی بین زوج‌هاست. افرادی که از لحاظ عاطفی سواد پایینی دارند، در شناخت و ابراز صحیح عواطف خود و همچنین شریک زندگی‌شان توانمندی لازم را ندارند (مومنی جاوید و شعاع کاظمی، ۱۳۹۰). در جلسات آموزش در مرحله نخست اعضا با عواطف، شباهت‌ها و تفاوت‌ها و همچنین نحوه صحیح ابراز آن آشنا شدند. در مرحله بعد با تمرین شناسایی و ابراز عواطف، توانمندی آن‌ها در ابراز عواطف تقویت شد. همچنین اعضای گروه این مساله را نیز درک کردند که شریک زندگی آن‌ها نیز عواطف مختلفی را تجربه می‌کند که نیازمند توجه است. لذا یکی دیگر از تمرینات دیگر گروه، پاسخ صحیح به شریک زندگی و تمرین آن در موقعیت‌های عملی بود. از این رو با ارتباط احساسی و عاطفی و افزایش سواد عاطفی، از میزان طلاق عاطفی نیز کاسته شد.

در تبیین نتیجه دوم پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی بر کاهش احساس تنهایی در زنان خیانت‌دیده می‌توان گفت که احساس تنهایی به دلیل فقدان روابط موثر با دیگران (دی‌توماسو و همکاران، ۲۰۰۳) که در نتیجه شکاف بین آرمان‌ها و دستاوردهای فرد ایجاد شده، بوجود می‌آید (پرلمن و پیلانو، ۱۹۸۱). احساس تنهایی با احساس نامطلوب فقدان یا از دست دادن همدم، جنبه‌های ناخوشایند و منفی روابط از دست‌رفته و از دست دادن سطح کیفی روابط با دیگری همراه است (دی‌توماسو و همکاران، ۲۰۰۳). یکی از عواملی که بر روابط زوج‌ها اثر دارد عدم ابراز صحیح احساسات و عواطف و یا احساس عدم درک مناسب آن از سوی طرف مقابل است (مومنی جاوید و شعاع کاظمی، ۱۳۹۰). این مساله می‌تواند با تلبار شدن عواطف منفی نیز همراه باشد. یکی از دستاوردهای مهم جلسات گفتگو در خصوص این عواطف سرکوب‌شده بود که منجر به تخلیه اعضا از عواطف منفی‌شان شد. همچنین اعضای گروه درک کردند که این مشکل منحصر با آن‌ها نبوده و افرادی دیگری نیز با آن‌ها هم‌مشکل هستند. همچنین محور آموزش به گونه‌ای تنظیم شد که اعضای گروه بتوانند مهارت‌های مرتبط با ابراز صحیح عواطف را بیاموزند. تمرین مهارت‌هایی بازگو کردن صحیح عواطف، همدلی، درک احساسات دیگران و همچنین پرهیز از انتخاب رفتارهای مخرب در مقابل عواطف و خود و دیگری توانست به بهبود روابط آن‌ها با اعضای گروه، جامعه و همسر منجر شود. لذا احساس تنهایی در آن‌ها کاهش یافت.

به طور کلی نتایج این مطالعه نشان داد آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی بر کاهش طلاق عاطفی و احساس تنهایی در زنان خیانت‌دیده موثر است. این نتایج، ضمن ایجاد افق روشن و عملی برای درمانگران و مشاوران در بهبود مشکلات زنان خیانت‌دیده، می‌تواند راهنمایی مؤثری جهت بهبود فرایندهای درمان‌های روانشناختی این افراد باشد. پژوهش حاضر همچون سایر پژوهش‌ها از محدودیت‌هایی برخوردار بود. از مهمترین محدودیت‌های پژوهش می‌توان به حجم کم نمونه و همچنین نمونه‌گیری در دسترس اشاره کرد، که تعمیم نتایج را با محدودیت مواجه خواهد کرد. امتناع برای حضور در جلسات نیز از دیگر مشکلاتی بود که انتخاب نمونه را با سختی مواجه کرد. دشواری در انتخاب محل مناسب و مورد توافق همه اعضا برای ارائه مداخله نیز از محدودیت‌های مهم پژوهش بود. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود برنامه مداخله‌ای مبتنی بر مهارت‌های سواد عاطفی به عنوان یکی از درمان‌های موثر برای بهبود مشکلات روانشناختی زنان خیانت‌دیده از سوی مراکز درمانی و روان‌درمانی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، تأثیر آموزش سواد عاطفی بر متغیرهای دیگری چون احساس حقارت، عفو و گذشت، بخشش و شفقت به خود نیز در زنان خیانت‌دیده بررسی شود.

## منابع

- آزادی، ش. (۱۳۹۷). اثربخشی زوج‌درمانی سیستمی-سازه‌گرا بر بخشش خیانت فرضی همسر در زنان متأهل شهر شیراز. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۱، ۱۳۳-۱۴۲.
- باستانی، س.، گلزاری، م.، و روشنی، ش. (۱۳۸۹). طلاق عاطفی: علل و شرایط میانجی. *بررسی مسائل اجتماعی ایران*، ۳(۱)، ۴۳-۳۱.
- بحیرایی، ه.، دلاور، ع.، و احدی، ح. (۱۳۸۵). هنجاریابی مقیاس احساس تنهایی UCLA (نسخه ی سوم) در جامعه دانشجویان مستقر در تهران. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۲(۱)، ۶-۱۸.

اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر سواد عاطفی بر کاهش طلاق عاطفی و احساس تنهایی در زنان خیانت‌دیده  
The Effectiveness of Emotional Literacy Skills Training on Reducing Emotional Divorce and Loneliness ...

- خالدیان، م.، نعمتی سوگلی تپه، ف.، و ارجمند کرمانی، ر. (۱۳۹۷). کارآمدی آموزش هوش هیجانی بر احساس تنهایی، تاب‌آوری و سلامت روان افراد معتاد. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۸ (۲)، ۴۸-۴۸.
- رحمانی، س.، الهی‌شیروان، م.، قنسولی، ب.، و اکبری، ا. (۱۳۹۶). تهیه و تدوین کتاب‌های دوزبانه داستان محور، مبتنی بر تقویت سواد عاطفی دانش‌آموزان ۸ تا ۱۴ سال. *پژوهش‌های زبان‌شناختی در زبان‌های خارجی*، ۷ (۲)، ۴۵۲-۴۲۵.
- رشید، خ.، مرادی، آ. (۱۳۹۶). تعیین نقش متغیرهای ارتباطی در پیش‌بینی طلاق عاطفی. *پژوهش‌های جامعه‌شناسی*، ۶ (۱۰)، ۱۵۱-۱۳۳.
- رضایی، ع.، میرزاده کوهشاهی، ف.، یعقوبی ترکی، ا. (۱۳۹۶). تعاملات عاطفی زوجین و نقش آن در طلاق عاطفی و اقدام به طلاق: یک پژوهش کیفی. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۵۲ (۱۳)، ۴۴-۵۵.
- سودانی، م.، کریمی، ج.، مهرابی‌زاده هنرمند، م.، و نیسی، ع. (۱۳۹۱). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش آسیب‌های ناشی از خیانت همسر. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۰ (۴)، ۲۵۸-۲۸۶.
- شاکری، س.، شعبانی، ج.، اقامحمدیان شهرباف، ح.، و عقیلی، م. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای نگرش به خیانت و تعارضات زناشویی در رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و طلاق عاطفی در معلمان متاهل شهر مشهد. *تحقیقات سلامت*، ۸ (۴)، ۲۲۷-۲۲۰.
- شمسی ثانی، م.، و شمسی ثانی، م. (۱۳۹۵). رابطه طلاق با هوش هیجانی در زنان باردار. *کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و رفتاری، کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و رفتاری، تهران*.
- صمدی کاشان، س.، حاج حسینی، م.، به‌پژوه، ا.، و زمانی زارچی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر احساس تنهایی زنان آسیب‌دیده از خیانت. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۱۰ (۱)، ۸۲-۷۳.
- صنعت‌نما، م.، و تجربه کار، مهشید. (۱۳۹۳). بررسی رابطه‌ی هوش هیجانی و احساس تنهایی در دانشجویان دانشگاه. *اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار*.
- علاقبند، ل.، شریفی، ح.، فرزاد، و.، و آقاییوسفی، ع. (۱۳۹۹). پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس سواد عاطفی، سبک‌های مقابله‌ای، کیفیت زندگی، هیجان‌خواهی با میانجی‌گری تاب‌آوری. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۹ (۹۰)، ۳۳-۲۸.
- فتحی، م.، فکر آزاد، ح.، غفاری، غ.، و بوالهروی، ج. (۱۳۹۲). شناسایی عوامل زمینه‌ساز بی‌وفایی زناشویی مردان. *رفاه اجتماعی*، ۱۳ (۵۱)، ۱۳۱-۱۰۹.
- کریمی، ج.، زکی‌بی، ع.، محمدی، ا.، و حق‌شناس، ش. (۱۳۹۴). نقش عوامل روانی و اجتماعی در پیش‌بینی نگرش به روابط خارج از چهارچوب زناشویی در زنان متأهل و ارائه یک مدل بر اساس عوامل مرتبط. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱۳ (۳)، ۱۵۲-۱۲۹.
- گاتمن، ج. (۱۹۹۵). *موفقیت یا شکست در ازدواج*. ترجمه ارمغان جزایری (۱۳۸۷). تهران: انتشارات خجسته.
- گنجی، ح.، میرهاشمی، م.، و ثابت، م. (۱۳۸۵). *هنجاریابی مقدماتی آزمون هوش هیجانی برادبری - گریوز*. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۲ (۳)، ۳۵-۲۳.
- لطیفیان، م.، عرشی، م.، علی‌پور، ف.، و قائد امینی هارونی، غ. (۱۳۹۵). بررسی رابطه خشونت خانگی و طلاق عاطفی در میان زنان متاهل شهر تهران در سال ۱۳۹۵. *فصلنامه مددکاری اجتماعی*، ۵ (۲)، ۱۲-۵.
- محمدی، ب.، بهادران باغبادرانی، ش.، و وحیددستجردی، م. (۱۳۹۷). بررسی رابطه هوش هیجانی بر طلاق عاطفی زوجین کارمند. *چهارمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران، موسسه پژوهشی مدیریت مدبر*.
- محنایی، س.، گلستانه، م.، ریشه‌ری پولادی، ع.، و کیخسروانی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی زوج‌درمانی به روش طرحواره‌درمانی یانگ بر سازگاری زناشویی و طلاق عاطفی در زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر. *روانشناسی اجتماعی*، ۱۷ (۵۱)، ۱۱۸-۱۰۹.
- مشعل پورفرد، مرضیه، و شویچی، جعفر. (۱۳۹۵). رابطه بین مولفه‌های هوش هیجانی با احساس تنهایی در دانشجویان دختر. *پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، همایشگران مهر اشراق*.
- موسوی، ف.، و رحیمی‌نژاد، ع. (۱۳۹۴). مقایسه منزلت‌های هویت بین‌فردی زنان و مردان متاهل با توجه به وضعیت طلاق عاطفی. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۶ (۱)، ۲۳-۱۱.
- مومنی جاوید، م.، شعاع کاظمی، م. (۱۳۹۰). تاثیر روان‌درمانی زوجینی بر کیفیت زندگی زوجین آسیب‌دیده از خیانت‌های زناشویی در تهران. *پژوهش و سلامت*، ۱۱ (۱)، ۵۳-۶۳.
- هاشمی، ف.، و اصغری ابراهیم آباد، م. (۱۳۹۵). نقش سواد عاطفی در پیش‌بینی طلاق عاطفی با میانجیگری حل تعارض. *فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی*، ۵ (۱۷)، ۷۲-۵۹.
- Allen, E. S., Atkins, D. C., Baucom, D. H., Snyder, D. K., Gordon, K. C., & Glass, S.P. (2005). Intrapersonal, interpersonal, and contextual factors in engaging in and responding to extramarital involvement. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(2), 101-130.
- Barzoki, M. H., Tavakoli, M., & Burrage, H. (2015). Rational-Emotional 'Divorce' in Iran. *Applied Research in Quality of Life*, 10(1), 107-122.
- Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). *Emotional Intelligence 2.0*. Hardcover: TalentSmart.



- Canham, S. L. (2015). What's loneliness got to do with it? Older women who use benzodiazepines. *Australasian journal on ageing*, 34(1), 7-12.
- DiTommaso, E.; Brannen-McNulty, C.; Ross, L. & Burgess, M. (2003). "attachment styles, social skills and loneliness in young adults". *Personality Measurement*, 35(2), 303-312.
- Goleman, D. P. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, *health and lifelong achievement*, 4(4), 17-36.
- Johnson, S., & Brubacher, L. (2016). Deepening attachment emotion in emotionally focused couple therapy (EFT). Techniques for the couple therapist: *Essential interventions from the experts*, 55(3), 155-160.
- Moller, N. P., & Vossler, A. (2015). Defining infidelity in research and couple counseling: A qualitative study. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(5), 487-497.
- Parker, M. L., & Campbell, K. (2017). Infidelity and attachment: The moderating role of race/ethnicity. *Contemporary Family Therapy*, 39(3), 172-183.
- Patten, K., & Campbell, S. (2017). Neuro emotional literacy program: Does teaching the function of affect and affect regulation strategies improve affect management and well-being?. *Themes in Science and Technology Education*, 9(2), 93-108.
- Perlman, D, Peplau, L. (1981). *Toward a social Psychology of loneliness*. New york: Academic press.
- Rokach, A., & Philibert-Lignières, G. (2015). Intimacy, Loneliness & Infidelity. *The Open Psychology Journal*, 8(1), 71-77.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 461-472.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Scheeren, P., de Apellániz, M., de Alda, I., & Wagner, A. (2018). Infidelidade conjugal: a experiência de homens e mulheres. *Temas em psicologia. São Paulo*, 13(4), 355-369.
- Slanbekova, G., Chung, M. C., Abildina, S., Sabirova, R., Kapbasova, G., & Karipbaev, B. (2017). The impact of coping and emotional intelligence on the relationship between posttraumatic stress disorder from past trauma, adjustment difficulty, and psychological distress following divorce. *Journal of Mental Health*, 26(4), 334-341.
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 85-104.
- Woldarsky Meneses, C., & Greenberg, L. S. (2014). Interpersonal Forgiveness in E motion-Focused Couples' Therapy: Relating Process to Outcome. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40(1), 49-67.
- Yuan, S., & Weiser, D. A. (2019). Relationship dissolution following marital infidelity: comparing European Americans and Asian Americans. *Marriage & Family Review*, 55(7), 631-650.
- Zhao, J., Tan, M., Gao, L., & Wang, Y. (2019). Shyness and loneliness: Contributions of emotional intelligence and social support. *Current Psychology*, 38(2), 556-562.
- Zysberg, L. (2012). Loneliness and emotional intelligence. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 37-46.



شپوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی