

The Relationship Between Experiential Avoidance and Emotional Divorce: The Mediating Role of Loneliness

1. Farnaz Rahbari Kharazi[✉]: MA, Department of General Psychology, Electronics Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: rrahbari654@gmail.com



Received: 2025-03-03

Revised: 2025-04-16

Accepted: 2025-04-23

Published: 2025-06-22



Copyright: © 2025 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 investigate the relationship between experiential avoidance and emotional divorce with the mediating role of loneliness among couples in Tehran.

Methods and Materials: This research employed a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of married individuals residing in Tehran in 2024. Based on Morgan's table, 380 participants were selected via convenience sampling. Data were collected using the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), UCLA Loneliness Scale, and Gottman Emotional Divorce Scale. The reliability and validity of these instruments were confirmed in prior studies. Data analysis was conducted using Pearson correlation in SPSS-27 and Structural Equation Modeling (SEM) in AMOS-21.

Findings: The results indicated significant positive correlations between experiential avoidance and emotional divorce ($r=0.48$, $p<0.001$), experiential avoidance and loneliness ($r=0.54$, $p<0.001$), and loneliness and emotional divorce ($r=0.62$, $p<0.001$). SEM results showed good model fit ($X^2/df=1.87$, $RMSEA=0.046$, $CFI=0.95$) and confirmed the mediating role of loneliness in the relationship between experiential avoidance and emotional divorce.

Conclusion: The findings suggest that experiential avoidance can significantly increase the likelihood of emotional divorce through heightened feelings of loneliness. Interventions aimed at reducing emotional avoidance and enhancing emotional bonds in couples' relationships may help prevent emotional divorce.

Keywords: Experiential avoidance, emotional divorce, loneliness, structural equation modeling, couple relationships

How to Cite: Rahbari Kharazi, F. (2025). The Relationship Between Experiential Avoidance and Emotional Divorce: The Mediating Role of Loneliness. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(1), 220-231.

رابطه بین اجتناب تجربی و طلاق عاطفی نقش میانجی احساس تنهایی

۱. فرناز رهبری خرازی*؛ کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی عمومی، واحد الکترونیک، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: rrahbari654@gmail.com

چکیده

هدف: هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین اجتناب تجربی و طلاق عاطفی با نقش میانجی احساس تنهایی در زوجین ساکن تهران بود.

مواد و روش: مطالعه حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل زوجین ساکن شهر تهران در سال ۲۰۲۴ بود و براساس جدول مورگان، ۳۸۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ-II)، مقیاس احساس تنهایی UCLA، و مقیاس طلاق عاطفی گاتمن استفاده شد. روایی و پایایی ابزارها در مطالعات پیشین تأیید شده بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون در SPSS-۲۷ و مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) در AMOS-۲۱ انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین اجتناب تجربی و طلاق عاطفی ($r=0.48$, $p<0.001$)، بین اجتناب تجربی و احساس تنهایی ($r=0.54$, $p<0.001$)، و بین احساس تنهایی و طلاق عاطفی ($r=0.62$, $p<0.001$) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج مدل معادلات ساختاری حاکی از برازش مناسب مدل ($CFI=0.95$, $RMSEA=0.046$, $X^2/df=1.87$) و تأیید نقش میانجی احساس تنهایی در رابطه بین اجتناب تجربی و طلاق عاطفی بود.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها بیانگر آن است که اجتناب تجربی از طریق افزایش احساس تنهایی می‌تواند به‌طور معناداری احتمال طلاق عاطفی را افزایش دهد. مداخلاتی که بر کاهش اجتناب هیجانی و تقویت پیوند عاطفی در روابط زوجی تمرکز دارند، می‌توانند به کاهش طلاق عاطفی کمک نمایند.

کلیدواژگان: اجتناب تجربی، طلاق عاطفی، احساس تنهایی، مدل‌یابی معادلات ساختاری، روابط زوجی.

نحوه استناددهی: رهبری خرازی، فرناز. (۱۴۰۴). رابطه بین اجتناب تجربی و طلاق عاطفی نقش میانجی احساس تنهایی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۱)، ۲۲۰-۲۳۱.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۴/۰۱



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ 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.

Extended Abstract

Introduction

Emotional divorce, a silent yet pervasive phenomenon in marital relationships, has garnered growing attention in psychological and relational research. Unlike legal divorce, which is a formal termination of marriage, emotional divorce refers to the deterioration of emotional intimacy, affection, and connection between spouses while they continue to live together. It is characterized by emotional detachment, lack of meaningful communication, and a sense of loneliness despite the presence of a partner. Recent studies have highlighted the role of psychological factors such as experiential avoidance and loneliness in the development of emotional disengagement among couples (Fatima, 2025; Sevinawati & Oriza, 2023). Experiential avoidance, defined as the tendency to avoid or suppress unwanted internal experiences such as emotions, thoughts, and memories, has been associated with numerous maladaptive relational outcomes, including withdrawal, conflict escalation, and reduced intimacy (Meneguzzo et al., 2024; Tang & Chou, 2024).

Loneliness, in this context, emerges not only as a consequence but also as a mediating mechanism between individual emotional regulation tendencies and relational outcomes. Numerous empirical findings have demonstrated the detrimental effects of loneliness on relationship quality and mental health (Lee, 2024; Luo & Hu, 2022). Loneliness has also been shown to mediate the association between psychological constructs such as emotional suppression, rejection sensitivity, and interpersonal dissatisfaction (He et al., 2024; Kim, 2024). For instance, in the study by (Akkuş, 2023), loneliness was found to mediate the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety, highlighting its central role in interpersonal dysfunction.

The role of loneliness as a mediator has also been emphasized in studies on adolescents and older adults. Research indicates that individuals who are emotionally inflexible and prone to experiential avoidance often find

themselves isolated and emotionally disconnected from their social and familial environments (Alaviani et al., 2025; Li et al., 2025). This disconnection can lead to a reinforcing cycle where avoidance leads to loneliness, which in turn exacerbates relational problems such as emotional divorce (Stephens & Phillips, 2022; Zhan et al., 2022). Additionally, studies such as (Samuels & Jeong, 2024) have suggested that fostering a sense of community and emotional support can mitigate the effects of loneliness and reduce the likelihood of emotional withdrawal in relationships.

Despite the growing body of literature on emotional divorce, few studies have systematically examined the triadic relationship among experiential avoidance, loneliness, and emotional disengagement in marital contexts. Most existing research has focused either on clinical populations or on specific age groups such as adolescents or older adults (Jokić et al., 2024; Y. Liu et al., 2022). This study aims to fill this gap by examining the mediating role of loneliness in the relationship between experiential avoidance and emotional divorce in a general population sample of married individuals. Building on established findings in the domains of emotion regulation and relational dynamics (Lee & Bae, 2025; Ren & Ferraro, 2024), the present study hypothesizes that experiential avoidance will be positively associated with emotional divorce and that this relationship will be mediated by increased feelings of loneliness.

Methods and Materials

The present research employed a descriptive-correlational design. The target population included married individuals residing in Tehran in 2024. Using Morgan and Krejcie's table for determining sample size, a total of 380 participants were selected via convenience sampling. Inclusion criteria consisted of being legally married, residing in Tehran, and willingness to participate in the study voluntarily. Participants completed three standardized instruments: the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) to assess experiential avoidance, the UCLA Loneliness Scale to measure perceived loneliness, and the

Gottman Emotional Divorce Scale to assess the degree of emotional disengagement. All instruments had previously demonstrated acceptable psychometric properties in Persian-speaking samples. Data were analyzed using SPSS-27 for descriptive and Pearson correlation analyses and AMOS-21 for Structural Equation Modeling (SEM).

Findings

Descriptive statistics revealed that the mean score for experiential avoidance was 26.47 (SD = 6.32), for loneliness was 47.83 (SD = 8.14), and for emotional divorce was 68.29 (SD = 9.26). Pearson correlation coefficients indicated significant positive relationships between experiential avoidance and loneliness ($r = 0.54, p < 0.001$), experiential avoidance and emotional divorce ($r = 0.48, p < 0.001$), and loneliness and emotional divorce ($r = 0.62, p < 0.001$). These results provided preliminary support for the hypothesized associations among the variables.

Structural Equation Modeling confirmed the overall fit of the hypothesized model. Fit indices indicated a good model fit ($\chi^2 = 162.47, df = 87, \chi^2/df = 1.87, RMSEA = 0.046, CFI = 0.95, TLI = 0.94, GFI = 0.93, AGFI = 0.91$). Path analysis showed that experiential avoidance had a significant direct effect on loneliness ($\beta = 0.54$) and a significant direct effect on emotional divorce ($\beta = 0.31$). Loneliness also significantly predicted emotional divorce ($\beta = 0.58$). Additionally, the indirect effect of experiential avoidance on emotional divorce through loneliness was significant ($\beta = 0.30$), confirming the mediating role of loneliness.

Discussion and Conclusion

The findings of this study support the proposed model linking experiential avoidance and emotional divorce through the mediating role of loneliness. Individuals who tend to avoid internal experiences, such as unpleasant emotions or distressing memories, are more likely to experience heightened levels of loneliness. This, in turn, contributes to emotional detachment and disengagement

from their spouses, ultimately culminating in emotional divorce. The results are consistent with contemporary models of emotional regulation and interpersonal dysfunction, which underscore the maladaptive consequences of experiential avoidance on social and relational outcomes.

Importantly, this study extends the literature by empirically demonstrating the mediating role of loneliness in a non-clinical, married adult population. It provides evidence that loneliness is not merely a byproduct of relational strain but a crucial psychological mechanism that explains how internal avoidance tendencies can erode the emotional foundation of marriage. This supports prior research that highlights the importance of addressing loneliness in therapeutic interventions aimed at improving marital satisfaction and relational resilience.

Moreover, the findings underscore the need for relational counseling programs to integrate modules that reduce experiential avoidance and foster emotional expression. Helping couples recognize and tolerate their internal emotional states can enhance their capacity for vulnerability, empathy, and mutual responsiveness—qualities essential for sustaining emotional intimacy. Interventions such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT), which explicitly targets experiential avoidance, may be particularly effective in this regard.

Finally, the structural model confirmed in this study offers a robust framework for understanding the psychological processes underlying emotional divorce. It emphasizes the dynamic interplay between individual emotion regulation strategies and perceived social disconnection. Future research could expand on these findings by exploring additional mediators and moderators, such as attachment style, communication patterns, or cultural expectations.

با توجه به نقش مهم تنهایی در تضعیف پیوندهای بین فردی، برخی محققان این متغیر را به عنوان میانجی در ارتباط بین عوامل روان شناختی و پیامدهای اجتماعی و هیجانی بررسی کرده اند. برای نمونه، پژوهش (Lee, 2024) نشان داد که احساس تنهایی نقش میانجی مهمی در رابطه بین اضطراب و وابستگی بیش از حد به گوشی هوشمند در نوجوانان دارد. همچنین در پژوهشی دیگر، رابطه معناداری بین تنهایی و استفاده از مواد مخدر از طریق افسردگی در نوجوانان مشاهده شد که نشان می دهد تنهایی به عنوان پل ارتباطی میان عوامل خطر و پیامدهای رفتاری عمل می کند (Kim, 2024). در همین راستا، تنهایی می تواند به عنوان یک متغیر میانجی در ارتباط بین اجتناب تجربی و طلاق عاطفی عمل کند؛ به ویژه زمانی که افراد در مواجهه با هیجانات منفی، به جای گفت و گو و حل مسئله، به اجتناب متوسل می شوند و همین امر سبب می شود که ارتباط هیجانی با شریک زندگی از بین برود و احساس انزوا و طرد افزایش یابد (Alaviani et al., 2025).

در سطح نظری، مدل های روان شناختی مبتنی بر تنظیم هیجان، اجتناب تجربی را عاملی مخرب در سازوکارهای سازگاری فردی و بین فردی معرفی کرده اند (Tang & Chou, 2024). این سازوکار باعث می شود فرد از پذیرش موقعیت های دشوار اجتناب کرده و از درگیر شدن در فرایندهای رابطه ای خودداری نماید، که این امر می تواند در بلندمدت زمینه ساز تنهایی عاطفی و در نهایت طلاق عاطفی شود (Meneguzzo et al., 2024; Ren & Ferraro, 2024). پژوهش (Y. Liu et al., 2022) نیز نشان داد که کیفیت روابط بین نسلی و احساس تنهایی، تأثیر مستقیمی بر نگرش نسبت به زندگی در دوران سالمندی دارند و به طور مشابه می توان این اثر را در روابط زناشویی نیز تعمیم داد.

نقش میانجی احساس تنهایی همچنین در تعامل با متغیرهایی همچون خودکارآمدی اجتماعی، هوش هیجانی و سرمایه اجتماعی مورد تأیید قرار

یکی از مسائل نگران کننده در روابط زوجین که در دهه های اخیر به ویژه در جوامع شهری نمود بیشتری یافته، پدیده طلاق عاطفی است؛ حالتی که در آن پیوندهای عاطفی میان همسران از بین رفته و رابطه ای سرد، مکانیکی و خالی از احساسات شکل می گیرد. برخلاف طلاق رسمی که به جدایی قانونی ختم می شود، طلاق عاطفی غالباً در چارچوب زندگی مشترک ادامه دارد، اما پیوند روانی و صمیمیت بین زوجین از هم گسسته شده است. پژوهش های پیشین نشان داده اند که عوامل متعددی در بروز طلاق عاطفی نقش دارند که یکی از آنها اجتناب تجربی است. اجتناب تجربی نوعی تمایل به دوری از افکار، احساسات، خاطرات و تجربیات ناخوشایند است که افراد در مواجهه با آنها، به جای پذیرش و مقابله، از راهکارهای اجتنابی بهره می گیرند (Sevinawati & Oriza, 2023). این اجتناب می تواند توانایی فرد برای حضور مؤثر در روابط عاطفی و تعاملی را کاهش داده و به تدریج به سردی و گسست در ارتباط با شریک زندگی منجر شود.

از سوی دیگر، احساس تنهایی نیز یکی از متغیرهایی است که در ارتباط نزدیک با طلاق عاطفی قرار دارد. تنهایی حالتی ذهنی و روانی است که در آن فرد شکاف بین روابط اجتماعی مطلوب و واقعی را تجربه می کند. مطالعات متعدد به رابطه مستقیم بین تنهایی و کاهش کیفیت روابط زناشویی اشاره کرده اند (Fatima, 2025; Luo & Hu, 2022). تنهایی نه تنها موجب کاهش حمایت اجتماعی و افزایش افسردگی می شود، بلکه می تواند تعاملات زوجی را به شدت مختل کند (Akkuş, 2023; Kim, 2024). یافته های پژوهش های اخیر نشان می دهد که افرادی که در روابط عاطفی خود احساس حمایت و نزدیکی نمی کنند، احتمال بیشتری برای تجربه طلاق عاطفی دارند (Rachubińska et al., 2022; Wang et al., 2024).

گرفته است (He et al., 2024; Samuels & Jeong, 2024). بر این اساس، افرادی که از مهارت‌های هیجانی مناسبی برخوردار نیستند، در مواجهه با تضادها و هیجانات منفی به جای حل مسئله، به رفتارهای اجتنابی روی می‌آورند که این امر به افزایش احساس انزوا و کاهش ارتباط مؤثر با شریک زندگی منتهی می‌شود (Jokić et al., 2024; Zhan et al., 2022). مطالعات همچنین بیان می‌کنند که پیوندهای اجتماعی معنادار نقش محافظتی در برابر احساس تنهایی ایفا می‌کنند، در حالی که گسست در روابط زناشویی می‌تواند این پیوندها را تضعیف کرده و احساس طرد و انزوا را افزایش دهد (Stephens & Phillips, 2022).

همچنین، تحقیقات مرتبط با جمعیت سالمندان نیز حاکی از آن است که تنهایی می‌تواند پیامدهای روانی گسترده‌ای داشته باشد و بر کیفیت زندگی، نگرش به پیری و حتی عملکرد شناختی در سنین بالا تأثیرگذار باشد (Li et al., 2022; Lim & Burr, 2022; C. Liu et al., 2022). اگرچه بیشتر این پژوهش‌ها بر جمعیت‌های خاص متمرکز بوده‌اند، اما سازوکارهای روان‌شناختی مربوط به تنهایی و اجتناب در همه گروه‌های سنی از جمله زوجین نیز کاربرد دارد. به‌طور خاص، پژوهش (Lee & Bae, 2025) نشان داد که بی‌لذتی، به‌عنوان یکی از پیامدهای تجربه تنهایی، با افکار خودکشی رابطه معنادار دارد و در چارچوب زندگی مشترک می‌تواند به گسست‌های عاطفی جدی بین همسران منجر شود.

بر همین اساس، مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه بین اجتناب تجربی و طلاق عاطفی با نقش میانجی احساس تنهایی در میان زوجین ساکن شهر تهران انجام شده است.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است که به منظور بررسی رابطه بین اجتناب تجربی و طلاق عاطفی با نقش میانجی احساس تنهایی در میان

زوجین ساکن شهر تهران انجام شده است. جامعه آماری شامل کلیه مردان و زنان متأهل ساکن تهران در سال ۲۰۲۴ میلادی بود. براساس جدول مورگان و کرجسی، حجم نمونه مورد نیاز برای جامعه‌های بزرگ، ۳۸۰ نفر تعیین گردید و از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس از مراکز مشاوره و نهادهای اجتماعی گردآوری شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل تأهل، سکونت در تهران، و تمایل به شرکت در پژوهش بود.

مقیاس طلاق عاطفی توسط گاتمن طراحی شده است و یکی از ابزارهای استاندارد و رایج برای سنجش میزان طلاق عاطفی میان زوجین محسوب می‌شود. این مقیاس شامل ۲۴ گویه است که در قالب یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه ابعاد مختلف طلاق عاطفی از جمله سردی هیجانی، کاهش ارتباطات مثبت، کاهش صمیمیت، افزایش تعارضات پنهان و دوری‌گزینی را ارزیابی می‌کند. نمره‌گذاری به گونه‌ای است که نمره بالاتر بیانگر میزان بیشتر طلاق عاطفی است. اعتبار صوری، محتوایی و سازه‌ای این ابزار در مطالعات متعدد داخلی مورد تأیید قرار گرفته است و پایایی آن از طریق ضریب آلفای کرونباخ نیز در حدود ۰٫۸۵ گزارش شده است که نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب ابزار می‌باشد.

پرسشنامه پذیرش و عمل نسخه دوم (AAQ-II) که برای سنجش اجتناب تجربی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی طراحی شده، توسط باند و همکاران (Bond et al., ۲۰۱۱) تهیه گردیده است. این ابزار شامل ۷ گویه است که با مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای (از ۱ = هرگز تا ۷ = همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده میزان بالاتری از اجتناب تجربی و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی است. ابزار مذکور دارای ساختار تک‌عاملی است و در پژوهش‌های بین‌المللی و داخلی روایی سازه‌ای، همگرا و تمایزی آن تأیید شده است. ضریب پایایی آلفای کرونباخ آن در مطالعات

مختلف بین ۰,۸۴ تا ۰,۹۰ گزارش شده است که نشان‌دهنده ثبات درونی مطلوب آن می‌باشد.

مقیاس احساس تنهایی UCLA که توسط راسل، پیلوا و فرگوسون در سال ۱۹۷۸ توسعه یافت و در نسخه سوم خود (نسخه بازنگری‌شده توسط Russell, ۱۹۹۶) بیشترین کاربرد را دارد، یکی از ابزارهای معتبر برای سنجش احساس تنهایی به شمار می‌آید. این ابزار شامل ۲۰ گویه است که در یک طیف لیکرت چهاردرجه‌ای (هیچ‌گاه، به‌ندرت، گاهی، اغلب) نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر احساس تنهایی هستند. این مقیاس از ساختار تک‌بعدی برخوردار است و در مطالعات متعدد بین‌المللی و ایرانی روایی و پایایی آن تأیید شده است. ضریب آلفای کرونباخ در تحقیقات مختلف معمولاً بالاتر از ۰,۸۵ گزارش شده و همچنین روایی همگرای آن با سایر ابزارهای مرتبط با سلامت روان تأیید شده است.

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۱ استفاده شد. در مرحله نخست، شاخص‌های آمار توصیفی و ضریب همبستگی

پیرسون جهت بررسی رابطه میان متغیر وابسته (طلاق عاطفی) و متغیرهای مستقل (اجتناب تجربی و احساس تنهایی) استفاده شد. سپس به‌منظور آزمون مدل مفهومی پژوهش و نقش میانجی احساس تنهایی، از مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) بهره گرفته شد. سطح معناداری در تمامی تحلیل‌ها ۰,۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در مجموع، ۳۸۰ نفر در این مطالعه شرکت کردند که از این میان، ۲۱۱ نفر زن (۵۵,۵ درصد) و ۱۶۹ نفر مرد (۴۴,۵ درصد) بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۳۴,۷۲ سال با انحراف معیار ۶,۴۵ گزارش شد. از نظر سطح تحصیلات، ۲۷,۴ درصد دارای مدرک دیپلم، ۳۹,۲ درصد کارشناسی، ۲۵,۵ درصد کارشناسی ارشد و ۷,۹ درصد دکتری بودند. همچنین از نظر مدت زمان ازدواج، ۲۲,۱ درصد کمتر از ۵ سال، ۴۱,۳ درصد بین ۵ تا ۱۰ سال و ۳۶,۶ درصد بیش از ۱۰ سال سابقه ازدواج داشتند.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش (میانگین و انحراف معیار)

متغیر	میانگین (Mean)	انحراف معیار (SD)
اجتناب تجربی	۲۶,۴۷	۶,۳۲
احساس تنهایی	۴۷,۸۳	۸,۱۴
طلاق عاطفی	۶۸,۲۹	۹,۲۶

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمره اجتناب تجربی در نمونه مورد مطالعه برابر با ۲۶,۴۷ با انحراف معیار ۶,۳۲ بوده است. همچنین، میانگین احساس تنهایی ۴۷,۸۳ با انحراف معیار ۸,۱۴ و میانگین نمره طلاق عاطفی ۶۸,۲۹ با انحراف معیار ۹,۲۶ گزارش شده است.

پیش از انجام تحلیل مدل معادلات ساختاری، مفروضه‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همخطی چندگانه، و کفایت نمونه بررسی شد. نتایج آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف نشان داد که توزیع نمرات متغیرها در سطح

معناداری بالاتر از ۰,۰۵ قرار داشت (برای مثال: $p=0.127$ برای متغیر طلاق عاطفی)، که نشان‌دهنده نرمال بودن داده‌ها بود. شاخص‌های همخطی چندگانه نظیر VIF نیز کمتر از ۲,۵ گزارش شدند که نشان‌دهنده نبود هم‌خطی شدید میان متغیرها است. همچنین مقدار KMO برابر با ۰,۸۸۴ و آزمون بارتلت معنادار بود ($\chi^2=1932.74$, $df=136$, $p<0.001$) که کفایت نمونه برای تحلیل عاملی تأیید شد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳
۱. اجتناب تجربی	۱		
۲. احساس تنهایی	$0.54^{***} (p<0.001)$	۱	
۳. طلاق عاطفی	$0.48^{***} (p<0.001)$	$0.62^{***} (p<0.001)$	۱

طبق جدول ۲، بین اجتناب تجربی و احساس تنهایی همبستگی مثبت و معناداری با ضریب $r=0.54$ وجود دارد ($p<0.001$). همچنین، بین اجتناب تجربی و طلاق عاطفی رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد ($r=0.48$ ؛ $p<0.001$) و نیز بین احساس تنهایی و طلاق عاطفی نیز همبستگی قوی تری گزارش گردید ($r=0.62$ ؛ $p<0.001$).

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل معادلات ساختاری

شاخص	مقدار به دست آمده
Chi-Square (X^2)	۱۶۲.۴۷
Degrees of Freedom	۸۷
X^2/df	۱.۸۷
GFI	۰.۹۳
AGFI	۰.۹۱
CFI	۰.۹۵
TLI	۰.۹۴
RMSEA	۰.۰۴۶

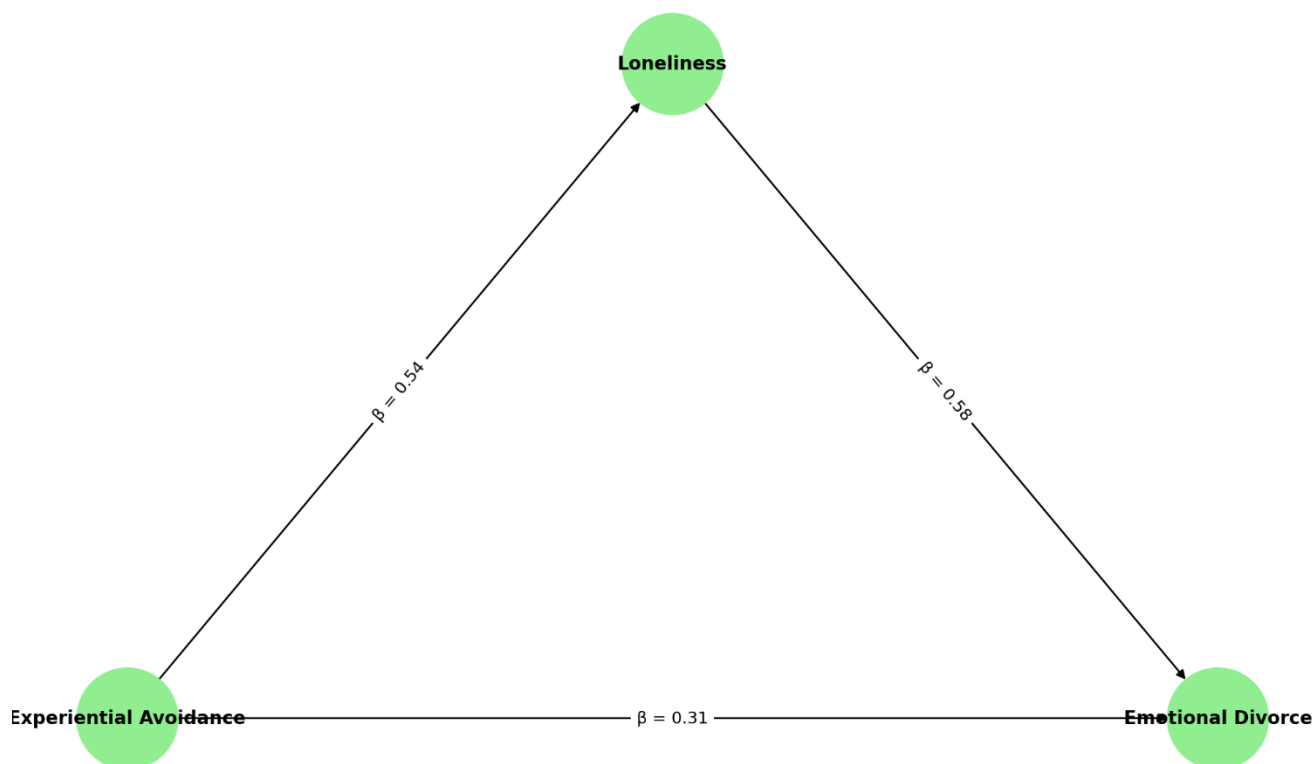
یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که مدل ساختاری پژوهش از برازش مناسبی برخوردار است. نسبت X^2/df برابر با ۱.۸۷ است که کمتر از ۳ بوده و نشان‌دهنده برازش خوب است. شاخص‌های GFI و AGFI به ترتیب برابر با ۰.۹۳ و ۰.۹۱، شاخص‌های CFI و TLI نیز به ترتیب برابر با ۰.۹۵ و ۰.۹۴ بودند که همگی بیش از ۰.۹۰ و در محدوده مناسب ارزیابی می‌شوند. همچنین مقدار RMSEA برابر با ۰.۰۴۶ به دست آمد که نشان‌دهنده خطای تقریب پایین و برازش مطلوب مدل است.

جدول ۴. ضرایب مسیر مستقیم، غیرمستقیم و کل در مدل ساختاری

مسیر	B	S.E	Beta	p
اجتناب تجربی به احساس تنهایی	۰.۴۷	۰.۰۶	۰.۵۴	<0.001
احساس تنهایی به طلاق عاطفی	۰.۶۳	۰.۰۷	۰.۵۸	<0.001
اجتناب تجربی به طلاق عاطفی (مستقیم)	۰.۲۹	۰.۰۸	۰.۳۱	<0.001
اجتناب تجربی به طلاق عاطفی (غیرمستقیم)	۰.۳۰	۰.۰۵	—	<0.001
اجتناب تجربی به طلاق عاطفی (کل)	۰.۵۹	۰.۰۷	—	<0.001

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که اجتناب تجربی به طور مستقیم و غیرمستقیم از طریق احساس تنهایی بر طلاق عاطفی تأثیر معنادار دارد. مسیر مستقیم اجتناب تجربی به طلاق عاطفی با ضریب $B=0.29$ و مسیر غیرمستقیم از طریق احساس تنهایی با ضریب $B=0.30$ گزارش شد که در مجموع اثر کل

برابر با ۰,۵۹ بود ($p < ۰.۰۰۱$). همچنین، احساس تنهایی تأثیر معناداری بر طلاق عاطفی داشت ($p < ۰.۰۰۱$, $B = ۰.۶۳$), که نشان‌دهنده نقش میانجی قوی این متغیر در مدل ساختاری پژوهش است.



شکل ۱. مدل معادلات ساختاری پژوهش

بحث و نتیجه‌گیری

روانشناختی باعث تضعیف ارتباطات بین فردی و افزایش شکاف عاطفی میان زوجین می‌شود (Sevinawati & Oriza, 2023).

مطابق با نتایج پژوهش حاضر، اجتناب تجربی با افزایش احساس تنهایی همراه است. این یافته با مطالعه (Luo & Hu, 2022) همسوست که نشان داد دانشجویانی که سطح بالاتری از وابستگی به رسانه‌های اجتماعی دارند، در صورت داشتن اضطراب دل‌بستگی و اجتناب هیجانی، احساس تنهایی بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین مطالعه (Lee, 2024) به‌روشنی نشان می‌دهد که تنهایی نقش میانجی بین اضطراب و وابستگی به فناوری در نوجوانان ایفا می‌کند که به‌صورت مشابه می‌توان این سازوکار را در زمینه روابط زناشویی و طلاق عاطفی نیز در نظر گرفت. در واقع، افراد دارای سبک اجتنابی، تمایلی

نتایج این پژوهش نشان داد که بین اجتناب تجربی و طلاق عاطفی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، به‌طوری‌که افرادی که در مواجهه با هیجانات منفی و تجارب ناخوشایند از راهکارهای اجتنابی استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض تجربه طلاق عاطفی قرار دارند. همچنین تحلیل مدل معادلات ساختاری حاکی از آن بود که احساس تنهایی نقش میانجی معناداری در این رابطه ایفا می‌کند. به عبارت دیگر، اجتناب تجربی به‌واسطه افزایش احساس تنهایی می‌تواند منجر به بروز طلاق عاطفی شود. این یافته‌ها به‌خوبی با ادبیات پیشین هم‌راستا است که تأکید دارند اجتناب هیجانی و عدم انعطاف‌پذیری

به ورود به گفت‌وگوی سازنده درباره تعارضات ندارند و از تماس هیجانی عمیق با شریک زندگی خود اجتناب می‌کنند؛ امری که در درازمدت منجر به احساس طرد، دوری عاطفی و تنهایی می‌شود (Akkuş, 2023).

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که احساس تنهایی به‌طور مستقیم با طلاق عاطفی رابطه مثبت دارد. این نتیجه با پژوهش‌های گسترده‌ای در این حوزه هم‌راستا است. برای مثال، (Fatima, 2025) در بررسی رابطه میان اعتیاد به سریال‌های درام و سلامت روان در دانشجویان، نشان داد که تنهایی و ناامیدی دو عامل کلیدی در کاهش کیفیت روابط بین‌فردی هستند. همچنین در مطالعه (Meneguzzo et al., 2024)، تنهایی به‌عنوان پیامد روانی آسیب‌های هیجانی شناسایی شد که می‌تواند منجر به اختلال در تنظیم هیجانی و ایجاد فاصله در روابط صمیمانه گردد. پژوهش حاضر نیز این فرض را تأیید می‌کند که تنهایی نه تنها یک پیامد منفعلانه است، بلکه عاملی فعال در فروپاشی عاطفی روابط محسوب می‌شود.

در بخش تحلیل واسطه‌ای، داده‌ها نشان داد که احساس تنهایی می‌تواند رابطه بین اجتناب تجربی و طلاق عاطفی را به‌طور معناداری تبیین کند. این بدان معناست که افرادی که از مواجهه با هیجانات منفی دوری می‌کنند، احساس تنهایی بیشتری را تجربه می‌کنند و در نتیجه بیشتر در معرض طلاق عاطفی قرار می‌گیرند. این سازوکار با یافته‌های پژوهش (Kim, 2024) همسوست که نشان داد تنهایی واسطه‌ای قوی در رابطه بین احساس افسردگی و استفاده از مواد در نوجوانان است. همچنین، (Alaviani et al., 2025) بیان کرده‌اند که تنهایی در سالمندان نقش میانجی بین عزت‌نفس و سلامت روان ایفا می‌کند، که بیانگر نقش کلیدی این متغیر در سطوح مختلف سنی و موقعیتی است.

پژوهش (He et al., 2024) نیز نشان داد که طرد اجتماعی و تجربه فوبینگ والدین می‌تواند منجر به افزایش احساس تنهایی و در نهایت آسیب‌های روان‌شناختی مانند اضطراب و گوشه‌گیری شود. این یافته‌ها نشان

می‌دهند که تنهایی نه تنها نتیجه فقدان تعامل اجتماعی است، بلکه می‌تواند عامل تقویت‌کننده چرخه‌ای از کناره‌گیری، عدم حل تعارض، و کاهش کیفیت رابطه زناشویی نیز باشد. از طرفی، در مطالعه (Stephens & Phillips, 2022) مشخص شد که ادراک افراد از محیط اجتماعی و نوع شبکه‌های ارتباطی‌شان بر میزان تنهایی و در نتیجه رضایت از زندگی تأثیرگذار است؛ که این نیز می‌تواند در روابط زناشویی تعمیم یابد.

در همین راستا، (Samuels & Jeong, 2024) نشان داده‌اند که حس تعلق و اجتماع می‌تواند اثرات منفی تنهایی را کاهش دهد و بهبود در پیوندهای اجتماعی را به‌دنبال داشته باشد. در زمینه روابط زناشویی، این یافته بیانگر آن است که تقویت حس تعلق عاطفی و گفت‌وگوی هیجانی می‌تواند نقش مؤثری در جلوگیری از طلاق عاطفی ایفا کند. همچنین یافته‌های (Jokić et al., 2024) و (Zhan et al., 2022) تأکید دارند که احساس تنهایی، در تعامل با سایر عوامل روان‌شناختی مانند سرکوب هیجانی یا عدم همدلی، می‌تواند تجربه رضایت عاطفی را تضعیف کند و به سردی روابط منجر شود. از منظر نظری، نتایج پژوهش حاضر به تقویت مدل‌های شناختی-هیجانی از جمله چارچوب‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) کمک می‌کند که تأکید دارند اجتناب از تجربه‌های درونی، زمینه‌ساز افزایش مشکلات هیجانی و بین‌فردی است. پژوهش (Tang & Chou, 2024) نیز رابطه متقابل بین احساس تنهایی و رضایت از زندگی را تأیید می‌کند، که بر اهمیت مداخله‌های روان‌شناختی برای تقویت تعاملات معنادار و کاهش مکانیزم‌های اجتنابی تأکید دارد.

در نهایت، پژوهش (Li et al., 2025) نشان داد که فعالیت‌هایی نظیر رقص می‌تواند از طریق کاهش احساس تنهایی به بهبود کیفیت زندگی منجر شود، و این نشان می‌دهد که مداخلات روانی-اجتماعی می‌توانند از مسیر کاهش تنهایی، اثرات مثبتی بر روابط عاطفی نیز داشته باشند. یافته‌های پژوهش حاضر نیز در این چارچوب قرار گرفته و تأکید می‌کند که کاهش تنهایی از

طریق تقویت حضور هیجانی در روابط می‌تواند در کاهش طلاق عاطفی مؤثر باشد.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و تمرکز بر جامعه محدود شهر تهران بود که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج به سایر جمعیت‌ها و بافت‌های فرهنگی را کاهش دهد. همچنین استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی قرار گرفته باشد. به علاوه، ماهیت همبستگی و مقطعی پژوهش، امکان استنباط روابط علی را محدود می‌سازد.

پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از طرح‌های طولی و تجربی برای بررسی نقش علی متغیرها استفاده شود. همچنین انجام پژوهش‌های کیفی با رویکرد پدیدارشناسی می‌تواند به درک عمیق‌تری از تجربه طلاق عاطفی و مکانیزم‌های درونی آن کمک کند. بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر دیگر مانند خودکارآمدی هیجانی، سبک‌های دلبستگی، یا حمایت اجتماعی نیز می‌تواند مدل نظری پژوهش را توسعه دهد. همچنین انجام پژوهش‌های مقایسه‌ای در بافت‌های فرهنگی مختلف می‌تواند بر تنوع تبیین‌های روان‌شناختی بیفزاید.

با توجه به نتایج این پژوهش، توصیه می‌شود که متخصصان سلامت روان در مداخلات مشاوره‌ای با زوجین، به شناسایی و کاهش سبک‌های اجتنابی توجه ویژه داشته باشند. طراحی برنامه‌های آموزشی برای بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تقویت مهارت‌های پذیرش هیجانی می‌تواند به پیشگیری از شکل‌گیری طلاق عاطفی کمک کند. همچنین ایجاد فرصت‌هایی برای تعاملات اجتماعی معنادار، به‌ویژه در زوجینی که احساس تنهایی را تجربه می‌کنند، می‌تواند نقش مهمی در بهبود پیوندهای هیجانی و جلوگیری از فروپاشی روابط ایفا نماید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن 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

- Akkuş, K. (2023). Fear of Positive Evaluation and Loneliness: Mediating Role of Social Anxiety and Suppression. *Psychological Reports*, 128(3), 1736-1749. <https://doi.org/10.1177/00332941231197154>
- Alaviani, M., Parizad, N., Maslakpak, M. H., & Alinejad, V. (2025). The Relationship of Self-Esteem and Mental Health Among Older Adults With the Mediating Role of Loneliness. *BMC Geriatrics*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05810-2>
- Fatima, A. (2025). Addiction of Watching Korean Drama Series, Loneliness, Frustration and Mental Health Problems in University Students. *Ijhr*, 3(1 (Health & Allied)), 741-750. <https://doi.org/10.71000/h7cq5202>
- He, D., Niu, G., Hu, Y., Song, K., Lan, P., Zhang, Y., & Zhou, Z. (2024). Parental Phubbing and Cyberloafing in Chinese Adolescent: The Mediating Roles of Rejection Sensitivity and Loneliness. *Child & Family Social Work*. <https://doi.org/10.1111/cfs.13222>
- Jokić, B., Dedić, Z. R., & Šimon, J. (2024). Time Spent Using Digital Technology, Loneliness and Well-Being Among Three Cohorts of Adolescent Girls and Boys – A Moderated Mediation Analysis. *Psihologijske teme*, 33(1), 25-46. <https://doi.org/10.31820/pt.33.1.2>
- Kim, H. (2024). The Mediating Effect of Depression on the Relationship Between Loneliness and Substance Use in Korean Adolescents. *Behavioral Sciences*, 14(3), 241. <https://doi.org/10.3390/bs14030241>

- Wang, Y., Zheng, F., & Zhang, X. (2024). The Impact of Social Participation on Frailty Among Older Adults: The Mediating Role of Loneliness and Sleep Quality. *Healthcare*, 12(20), 2085. <https://doi.org/10.3390/healthcare12202085>
- Zhan, S., Shrestha, S., & Zhong, N. (2022). Romantic Relationship Satisfaction and Phubbing: The Role of Loneliness and Empathy. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.967339>
- Lee, J. (2024). Mediating Effect of Loneliness on Anxiety and Smartphone Overdependence Among Korean Adolescents: Based on the 16th Korea Youth Risk Behavior Survey. *Korean Journal of Health Promotion*, 24(1), 29-36. <https://doi.org/10.15384/kjhp.2024.00038>
- Lee, S.-H., & Bae, S. M. (2025). The Effect of Anhedonia on Suicidal Ideation: The Moderated Mediation Effect of Emotional Intelligence Through Loneliness. *Psychiatry Investigation*, 22(5), 591-601. <https://doi.org/10.30773/pi.2024.0388>
- Li, R., Yan, Q., Qu, Y., & Wang, Y. (2025). Square Dance, Loneliness, Quality of Life, and Attitude Toward Aging in Middle-Aged and Older Women in China. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1508556>
- Lim, E., & Burr, J. A. (2022). Personality and Loneliness in Later Life: The Mediating Role of Friendship. *Innovation in Aging*, 6(Supplement_1), 724-724. <https://doi.org/10.1093/geroni/igac059.2641>
- Liu, C., Zhou, S., & Bai, X. (2022). Intergenerational Relationship Quality, Sense of Loneliness, and Attitude Toward Later Life Among Aging Chinese Adults in Hong Kong. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.930857>
- Liu, Y., Jiao, D., Yang, M., Cui, M., Li, X., Zhu, Z., Sawada, Y., Miura, K. W., Watanabe, T., Tanaka, E., & Anme, T. (2022). Role of Multifaceted Social Relationships on the Association of Loneliness With Depression Symptoms: A Moderated Mediation Analysis. *Healthcare*, 11(1), 124. <https://doi.org/10.3390/healthcare11010124>
- Luo, X., & Hu, C. (2022). Loneliness and Sleep Disturbance Among First-year College Students: The Sequential Mediating Effect of Attachment Anxiety and Mobile Social Media Dependence. *Psychology in the Schools*, 59(9), 1776-1789. <https://doi.org/10.1002/pits.22721>
- Meneguzzo, P., Marzotto, A., Mezzani, B., Conti, F., Maggi, L., & Todisco, P. (2024). Bridging Trauma and Eating Disorders: The Role of Loneliness. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1500740>
- Rachubińska, K., Cybulska, A. M., Kupcewicz, E., Jurewicz, A., Pańczyk, M., Cymbaluk-Płoska, A., Jurczak, J., & Grochans, E. (2022). Loneliness and the Degree of Addiction to Shopping and Work Among Polish Women: The Mediating Role of Depression. *Journal of clinical medicine*, 11(21), 6288. <https://doi.org/10.3390/jcm11216288>
- Ren, J., & Ferraro, K. F. (2024). Does Loneliness Mediate the Relationship Between Early-Life Adversity and Cognitive Function in Later Life? *Innovation in Aging*, 8(Supplement_1), 1304-1304. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.4166>
- Samuels, H. C., & Jeong, A. (2024). Protecting Against Loneliness: The Mediating Role of Sense of Community. *Journal of Community Psychology*, 53(1). <https://doi.org/10.1002/jcop.23167>
- Sevinawati, E., & Oriza, I. I. D. (2023). Psychological Inflexibility and Loneliness in Young Adults: The Role of Hope as a Mediator. *Analitika*, 15(2), 78-88. <https://doi.org/10.31289/analitika.v15i2.10364>
- Stephens, C., & Phillips, H. (2022). Older People's Neighborhood Perceptions Are Related to Social and Emotional Loneliness and Mediated by Social Network Type. *The Gerontologist*, 62(9), 1336-1346. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac087>
- Tang, F., & Chou, K. L. (2024). Reciprocal Relationship Between Loneliness and Life Satisfaction in Hong Kong Older Adults. *Innovation in Aging*, 8(Supplement_1), 1214-1214. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.3886>