رویش روان شناسی، سال۹ ، شماره ۱۰، شماره پیاپی ۵۵، دی ۱۳۹۹
Rooyesh-e-Ravanshenasi,9(10), 2021

پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی، تحمل پریشانی و الگوهای ارتباطی

Predicting Marital Burnout Based On Emotional Expression, Distress Tolerance and Communication Patterns

محبوبه وحدانی (نویسنده مسئول)
دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
مجتبی خضری
دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
عبدالباسط محمودپور
دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
کیومرث فرحبخش
دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

چکیده

دل‌زدگی زناشویی کاهش تدریجی دل‌بستگی عاطفی است که مواردی مانند کم شدن توجه به همسر، دوری عاطفی و افزایش احساس دلسردی و بی‌تفاوتی نسبت به همسر را در برمی‌گیرد. هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی، تحمل پریشانی و الگوهای ارتباطی دانشجویان زن متأهل بود. روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری دانشجویان زن متأهل دانشگاه علامه طباطبائی در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ بود. از میان آن‌ها ۲۸۰ نفر که ملاک‌های ورود را دارا بودند، به‌صورت در دسترس به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش حاضر پرسشنامه دل‌زدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶)، پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالاوی (۱۹۸۴)، مقیاس تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) و پرسشنامه ابراز هیجان کینگ و امونز (۱۹۹۰) بودند. داده‌های پژوهش با استفاده از تحلیل رگرسیون مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد عوامل ارتباط سازنده/ متقابل، ابراز صمیمیت، و دو مولفه تحمل پریشانی شامل ارزیابی و تنظیم، دل‌زدگی زناشویی را به طور منفی پیش‌بینی می‌کنند. همچنین ابراز هیجان منفی، به طور مثبت دل‌زدگی زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. با توجه به نتایج پژوهش می‌توان از طریق آموزش الگوهای ارتباطی سازنده، شیوه‌های ابراز هیجان مناسب، و افزایش تحمل پریشانی به کیفیت زندگی زناشویی زوجین و کاهش دل‌زدگی آن‌ها کمک کرد.

واژه‌های کلیدی: *دل‌زدگی زناشویی، ابرازگری هیجانی، تحمل پریشانی، الگوهای ارتباطی.*

Mahboobeh Vahdani* (Author)
PhD Student of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
vahdanimahboobeh@gmail.com
Mojtaba Khezri
M A Student of Family Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
Abdolbaset Mahmoudpour
PhD Student of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
Kiumars Farahbakhsh
Associate Professor, of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Abstract

Marital burnout is a gradual loss of emotional attachment that reduces attention to the spouse, emotional alienation, and increased feelings of discouragement and indifference toward the spouse. In this regard, the aim of the present study was to predict marital burnout based on emotional expression, distress tolerance, and communication patterns of married female students .The method of this research is descriptive-correlational. The statistical population was married female students of Allameh Tabatabai University in the academic year of 1998-99. Among them, 280 people who had entry criteria were selected using a convenience sampling method. The present research instruments were the Pines Marital Burnout Questionnaire (1996), the Christensen & sullaway Communication Pattern Questionnaire (1984), the Simons and Gaher Distress Tolerance Scale (2005), and King & Emmons emotional expression Scale (1990). The research data were analyzed using regression analysis. The results showed that constructive/reciprocal communication, expression of intimacy, and two components of stress tolerance include appraisal and regulation negatively predict the marital burnout. Also, the expression of negative emotion positively predicts marital burnout. according to the results of the research, it is possible to help the couple's marital quality of life and reduce their burnout by teaching constructive/reciprocal communication pattern and appropriate emotional expression methods and increasing stress tolerance

Keywords: *marital burnout, emotional expression, distress tolerance, communication patterns.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : شهریور ۹۹** **پذیرش: شهریور ۹۹** **ویرایش نهایی : دی ۹۹**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1399.9.10.9.0]

مقدمه

خانواده یک واحد عاطفی و شبکه‌ای از روابط درهم‌تنیده است که از پیوند زناشویی مرد و زن ایجاد می‌شود و رضایت یکی از آنان از زندگی زناشویی به‌منزله رضایت وی از کل خانواده است (آسپارا، ویتکوسکی و لو[۱]، ۲۰۱۸). کوچک‌ترین و مهم‌ترین واحد اجتماعی که نقش مؤثری در ارضای بسیاری از نیازهای جسمی و روانی اعضای خود دارد خانواده است (ژی، شی و ما[۲]، ۲۰۱۷). دانشجویان با ازدواج مسائل جدید و متفاوتی را تجربه می‌کنند که در زمان‌هایی احتمال دارد این تجارب منجر به بروز تعارضاتی بین زوجین شود و کیفیت ارتباط آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد (بیام، مارکوس، تورکیمر و اِمری[۳]، ۲۰۱۸). افراد رابطه زناشویی خود را با نگرش و احساس‌های مثبت آغاز می‌کنند، ولی به‌تدریج هنگامی‌که درمی‌یابند رفتار همسرشان آن‌گونه نیست که انتظارش را داشته‌اند، احساس‌های منفی در رابطه آن‌ها پدید می‌آیند (مک کارتی[۴]، ۲۰۰۶؛ حشمتی، قره داغی، جعفری و قلی زادگان، ۱۳۹۶). پس از افزایش سرخوردگی و تنش‌های برآمده از برآورده نشدن خواسته‌ها و نیازهای میان‌فردی، احساس سرخوردگی آشکارا به همسر نسبت داده می‌شود و این مایه از دست رفتن عشق و تعهد شده و دل‌زدگی جایگزین شور شیفتگی نخستین می‌گردد (پاینز، هامر، نیل و لکسون[۵]، ۲۰۱۱؛ پوکورسکا[۶]، ۲۰۱۶). درواقع دل‌زدگی دید منفی و نامطلوبی را شامل می‌شود که زوجین نسبت به زندگی و ارتباط زناشویی خود دارند (کوچکی امیرهنده، میگونی و ثابت، ۱۳۹۶). پاینز (۲۰۰۲) مؤلفه‌های دل‌زدگی زناشویی را در سه بعد جداگانه اما مرتبط با هم، شامل خستگی جسمانی، ازپاافتادگی روانی و ازپاافتادگی عاطفی مشخص کرده است. رضایت و دل‌زدگی زناشویی از مواردی مانند درگیری‌های مربوط به محل کار، تعارضات زوجین، سازش‌های اخلاقی و جنسی، بیماری‌های جسمانی و روانی زن و شوهر تأثیر می‌پذیرد (شعاع کاظمی، ۱۳۹۶). پژوهشگران پیش‌بینی‌کننده‌های مختلف دل‌زدگی زناشویی ازجمله تاب‌آوری (زارعی، ۱۳۹۸)، احقاق جنسی، جنبه‌های تاریک شخصیت و انعطاف‌پذیری شناختی (خورشیدی و دشت بزرگی، ۱۳۹۸)، نگرش جنسی و صفات شخصیت (میرزایی جاهد و صابری، ۱۳۹۸) را شناسایی کرده‌اند.

یکی از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی و افسردگی زوجین، الگوهای ارتباطی[۷] زوجین است (لی و جانسون[۸]، ۲۰۱۸). ارتباط مؤثر ستون فقرات هر رابطه موفقی است و در مقابل، ارتباط زناشویی ناکارآمد عامل اصلی نارضایتی است (مانینگ و کوهن[۹]، ۲۰۱۲). وقتی زوج‌ها بتوانند افکار و احساسات خود را برای هم بیان کنند نه فقط صمیمی‌تر می‌شوند، بلکه از ایجاد سوءتفاهم هم جلوگیری می‌شود و قادر خواهند بود به دنیای هم وارد شوند (هال ترجمه رسولی، ۱۳۹۲). گاتمن در بین زوجین دارای روابط شاد پایدار سه الگوی دوری‌کننده از درگیری[۱۰]، ارج گذار[۱۱] و جنجالی[۱۲] و در بین زوجین ناشاد دو الگوی دشمنی‌ورز[۱۳] و دشمنی‌ورز- دل‌گسسته[۱۴] را شناسایی و معرفی کرده است. وی همچنین چهار ویژگی در بین زوجین زیر عنوان چهار سوار ویرانگر مطرح کرده است: عیب‌جویی، تحقیر کردن، جبهه‌گیری و سکوت و کناره‌گیری (گاتمن ترجمه پوریامهر، ۱۳۹۷). حسنی‌مقدم، گنجی، شریف‌نیا، اعرابی و خانی (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای مروری عوامل تأثیرگذار بر الگوهای ارتباطی زوجین را در چهار طبقه قرار دادند که شامل سلامت معنوی و معنویت‌گرایی، رضایتمندی زناشویی و رضایت جنسی، سازگاری زناشویی و سبک‌های عشق‌ورزی است. در همین راستا پژوهشگران ارتباط الگوهای مثبت ارتباطی زوجین را با سازه‌هایی ازجمله دل‌زدگی زناشویی (اسمعیلی، درخشان، محمودپور، خسروانی و قاسمی نیایی، ۱۳۹۹؛ بابایی گرمخانی، مدنی و لواسانی، ۱۳۹۳)، صمیمیت زناشویی (لطفی و رسولی، ۱۳۹۸)، سازگاری زوجی (نامدارپور و بلقان‌آبادی، ۱۳۹۷)، رضایت جنسی (سیدی و شاه نظری، ۱۳۹۸؛ معصومی، رضاییان و حسینیان، ۱۳۹۶)، کنترل عواطف زوجین (ملکی‌زاده، مرادخواه، ملکی و حبیب، ۱۳۹۵)، رضایت زناشویی (پرویزی، سرابی، سالمی و کلهری، ۱۳۹۵) و ساختار قدرت در خانواده (خواهانی پور و چیناوه، ۱۳۹۵) شناسایی کرده‌اند.

---

[1] Aspara, Wittkowski & Luo
[2] Xie, Shi & Ma
[3] Beam, Marcus, Turkheimer & Emery
[4] McCarthy
[5] Pines, Neal, Hammer & Icekson
[6] Pokorska
[7] communication patterns
[8] Li & Johnson
9 Manning & Cohen
[10] Conflict- avoiding
[11] Validating
[12] Volatile
[13] hostile
[14] hostile- detached

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1399.9.10.9.0]

یکی دیگر از متغیرهایی که به نظر می‌رسد با دل‌زدگی زناشویی در ارتباط است، تحمل پریشانی[1] است. تحمل پریشانی به‌عنوان ظرفیت تجربه و تحمل کردن حالات روان‌شناختی منفی تعریف می‌شود (ویلیامز، تامسون و اندرو[2]، ۲۰۱۳). تحمل پریشانی مهارتی مبتنی بر پذیرش واقعیت، بدون تلاش برای تغییر آن است (محمود علیلو و شریفی، ۱۳۹۱). پژوهش تاوارز و اسیو[3] (۲۰۱۳) نشان داد که کاهش توانمندی‌های روان‌شناختی یکی از عوامل اصلی پریشانی و تعارض در روابط صمیمانه و زناشویی است. توان پایین تحمل پریشانی زوجین، از دلایل گرایش به طلاق به شمار می‌رود (محمودپور، شیری، فرح‌بخش و ذوالفقاری، ۱۳۹۹؛ امین الرعایا، کاظمیان و اسمعیلی، ۱۳۹۵). همچنین، تحمل پریشانی با تعهد زناشویی (محمودپور، فرح‌بخش، حسینی و بلوچ زاده، ۱۳۹۷)، سازگاری زناشویی (طاهری و محوی شیرازی، ۱۳۹۸) و کیفیت زندگی (علی محمدی، ستوده اصل و کرمی، ۱۳۹۸) مرتبط است.

ابرازگری هیجانی[4] متغیر دیگری است که به نظر می‌رسد با دل‌زدگی زناشویی ارتباط دارد و به‌عنوان یک متغیر واسطه‌ای مهم، نقش مؤثری در کاهش تنیدگی و بیماری دارد (نیکولیوا[5]، ۲۰۱۴). ابرازگری هیجانی به نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا روش (چهره‌ای، کلامی یا حالت بدنی) اطلاق می‌شود (برسابه زرین بخش، زارع و مهدویان، ۱۳۹۲). کینگ و امونز[6] (۱۹۹۰) ابرازگری هیجانی را در سه بعد ابراز هیجان مثبت، ابراز هیجان منفی و ابراز صمیمیت مفهوم‌سازی کردند. به نظر آن‌ها ابرازگری به‌خودی‌خود عاملی برای سلامتی نیست بلکه احساس زیربنایی شخص درباره ابرازگری خویشتن است که می‌تواند سودمندی یا زیان‌آوری آن را مشخص کند. منظور از ابرازگری منفی، درجه‌ای است که گرایش به پاسخ‌های هیجانی منفی مثل نفرت، خشم، بیزاری و شرمساری در رفتار ابراز می‌شود. ابرازگری مثبت بیانگر درجه‌ای است که گرایش به پاسخ‌های هیجانی مثبت مثل شادمانی، خشنودی، علاقه‌مندی و دوست داشتن در رفتار ابراز می‌شود و ابراز صمیمیت، بیانگر داشتن رفتار صمیمانه با دیگران است (هاسکت، استلتر، پروفیت و نایس[7]، ۲۰۱۲؛ سالوینسکینی و زارکیتی-ماتئولیتن[8]، ۲۰۱۴). ابرازگری هیجانی در روابط میان‌فردی تأثیر زیادی دارد (ریام[9]، ۲۰۱۷). افرادی که هیجانات خود را بروز می‌دهند، خیلی کمتر دچار اختلالات روان‌شناختی می‌شوند (هسی، هسی و هسیائو[10]، ۲۰۱۴). پژوهشگران ارتباط ابرازگری هیجانی را با کیفیت روابط زناشویی (دانکن، فوتریس و برایانت[11]، ۲۰۱۸؛ فحد و حنیف[12]، ۲۰۱۹؛ داویلا، ودارزیک و باتیا[13]، ۲۰۱۷)، اسناد زناشویی و دل‌زدگی زناشویی (لونی و ملازاده، ۱۳۹۹؛ کیانی چلمردی، اسدی و زوار، ۱۳۹۵)، رضایت زناشویی (کشاورز افشار، عابدینی، قهوه‌چی الحسینی، اسدی و جهان بخشی، ۱۳۹۴) و کیفیت روابط بین‌فردی (شفیعی، صالح زاده، دهقانی و مرتضوی زاده، ۱۳۹۸) نشان داده‌اند.

با توجه به مبانی نظری و پژوهشی ذکرشده و همچنین نظر به اینکه دل‌زدگی زناشویی در کاهش عواطف و روابط مثبت بین زوجین و ادامه مؤثر روابط بین زوجین نقش مهمی ایفا می‌کند و همچنین تأثیر زیادی در کیفیت زندگی زناشویی و دوام آن دارد، انجام اقداماتی برای کاهش میزان دل‌زدگی زناشویی ضرورت دارد. لذا هدف از انجام این پژوهش، پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی، الگوهای ارتباطی زوجین و تحمل پریشانی در دانشجویان زن متأهل است.

روش

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری دانشجویان زن متأهل دانشگاه علامه طباطبائی در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بود. با توجه به اینکه کمترین میزان نمونه موردنیاز در پژوهش‌های همبستگی ۵۰ نفر است (دلاور، ۱۳۹۸)، تلاش شد ۳۰۰ نفر در پژوهش شرکت کنند تا به بالا بردن قدرت تعمیم نتایج کمک کند. شیوه نمونه‌گیری از نوع در دسترس بود و پرسشنامه‌های دل‌زدگی

[1] Distress tolerance
[2] Williams, Thompson & Andrews
[3] Tavares & Aassve
4 Emotional Expressiveness
[5] Nikolaeva
[6] King & Emmons
[7] Haskett, Stelter, Proffit & Nice
[8] Slavinskienė & Žardeckaitė-Matulaitienė
[9] Rimé
[10] Hsieh, Hsieh & Hsiao
[11] Duncan, Futris & Bryant
[12] Fahd & Hanif
[13] Davila, Wodarczyk & Bhatia

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1399.9.10.9.0]

زناشویی، ابرازگری هیجانی، الگوهای ارتباطی و تحمل پریشانی بین اعضای نمونه توزیع شد. شرط ورود به پژوهش عبارت بودند از: دانشجو بودن، حداقل ۱ سال از زندگی مشترکشان گذشته باشد و در حال حاضر باهم زندگی کنند. ملاک‌های خروج شامل تصمیم مراجع برای قطع همکاری و ناقص بودن پرسشنامه‌ها بود. بعد از مشخص شدن نمونه پژوهش، قبل از اینکه پرسشنامه‌ها توزیع شود، در حدی که در نتایج پژوهش مؤثر نباشد اطلاعاتی در رابطه با محتوای پژوهش، به شرکت‌کنندگان داده شد، در رابطه با داوطلبانه بودن شرکت در پژوهش با شرکت‌کنندگان صحبت شد و ضمن ارائه توضیحات موردنیاز، شرکت‌کنندگان در پژوهش به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. تعداد ۲۰ پرسشنامه به دلیل کامل نبودن حذف شدند و داده‌های ۲۸۰ پرسشنامه کامل وارد spss25 شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه دل‌زدگی زناشویی[1]: این مقیاس توسط پاینز (۱۹۹۶) ابداع گردید. این پرسشنامه ۲۰ ماده دارد که شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی (مثلاً احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب)، از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) است. تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می‌شوند. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت موردنظر و سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارت موردنظر است (پاینز ترجمه شاداب، ۱۳۸۶). ارزیابی ضریب اعتبار این مقیاس نشان داد که همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. ضریب اعتبار آزمون-باز آزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک‌ماهه، ۰/۷۶ برای دوره ۲ ماهه و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه بود. روایی این مقیاس به‌وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تأیید رسیده است، مانند نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خود شکوفایی و کیفیت رابطه جنسی و عاطفی نسبت به همسر. نسخه‌های ترجمه‌شده این مقیاس به‌طور موفقیت‌آمیزی در مطالعات بین فرهنگی در نروژ، مجارستان، مکزیک، اسپانیا، پرتغال، فنلاند و اسراییل استفاده‌شده است (پاینز و نانز[2]، ۲۰۰۳). در ایران نیز نادری، افتخار، آملازاده (۱۳۸۸) پایایی این مقیاس را با روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۱ به دست آوردند. همچنین روایی واگرای این مقیاس با پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ را ۰/۴۰- محاسبه کردند.

پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالاوی[3] (CPQ): این پرسشنامه را کریستنسن و سالاوی[4] (۱۹۸۴) در دانشگاه کالیفرنیا به‌منظور بررسی الگوهای ارتباطی متقابل زوجین طراحی نمودند. این پرسشنامه ۳۵ سؤال دارد و در یک مقیاس نه درجه‌ای از اصلاً امکان ندارد (۱) تا خیلی امکان دارد (۹) درجه‌بندی‌شده است. این پرسشنامه از سه خرده‌مقیاس تشکیل شده است که عبارت‌اند از ارتباط سازنده متقابل[5]، ارتباط اجتنابی متقابل[6]، ارتباط توقع/کناره‌گیری[7] (شامل دو بخش مرد متوقع/زن کناره‌گیر، زن متوقع/مرد کناره-گیر). هیوی، لاین و کریستنسن[8] (۱۹۹۳) پایایی این پرسشنامه را با ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها از ۰/۵۰ تا ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. هیوی، لارسن، زامتوبل و کریستین سن[9] (۱۹۹۶) میزان همسانی درونی این مقیاس را برای زنان و مردان به ترتیب برابر با ۰/۸۴ و ۰/۸۱ گزارش کردند. در ایران صمد زاده، شعیری و جاویدی (۱۳۹۲) نشان دادند که این پرسشنامه از اعتبار مناسبی (آلفای کرونباخ ۰/۷۶) برخوردار است. علاوه بر این، روایی همگرای پرسشنامه با مقیاس‌های پرخاشگری، مقیاس زوجی انریچ، عاطفه مثبت-منفی، سازگاری زناشویی، عزت‌نفس و رضایت‌مندی از ۰/۳۰ تا ۰/۹۵ به دست آمد.

[1] Couple Burnout Measure (CBM)
[2] Pines & Nunes
[3] Communication Patterns Questionnaire (CPQ)
[4] Christensen & Sullaway
[5] Mutual -Constructive
[6] Mutual-Avoidance
[7] Demand-Withdraw
[8] Heavey, Layne & Christensen
[9] Heavey, Larson, Zumtobel & Christensen

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1399.9.10.9.0]

مقیاس تحمل پریشانی[1]: این مقیاس، یک شاخص خودسنجی تحمل پریشانی هیجانی است که توسط سیمونز و گاهر[2] (۲۰۰۵) ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۵ سؤال و چهار زیرمقیاس تحمل[3]، جذب[4]، ارزیابی[5] و تنظیم[6] است. تحمل پریشانی را بر اساس توانمندی فرد برای تحمل پریشانی هیجانی، ارزیابی ذهنی پریشانی، میزان توجه به هیجانات منفی در صورت وقوع و اقدام‌های تنظیم‌کننده برای تسکین حالت پریشانی مورد سنجش قرار می‌دهند. گزینه‌های این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند، نمره یک بله معنای توافق کامل با گزینه موردنظر و نمره ۵ بله معنای عدم توافق کامل با گزینه موردنظر است. ضرایب آلفا برای این خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸، ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ به‌دست آمده است. همچنین همبستگی درون طبقه‌ای پس از گذشت شش ماه، ۰/۶۱ بود (سیمونز و همکاران، ۲۰۰۵). علوی، غروی، یزدی و فدردی (۱۳۹۰) ضریب آلفا را برای کل مقیاس ۰/۷۱ و برای خرده مقیاس تحمل ۰/۵۴، خرده مقیاس جذب ۰/۴۲، خرده مقیاس ارزیابی ۰/۵۶ و برای خرده مقیاس تنظیم ۰/۵۸ به دست آوردند.

پرسشنامه ابرازگری هیجانی (EEQ)[7]: این پرسشنامه را کینگ و امونز (۱۶۶۲) به‌منظور بررسی اهمیت نقش ابراز هیجان در سلامت، طراحی نمودند. دارای سه مقیاس فرعی ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی در ۱۶ ماده است. شیوه پاسخ‌دهی به سؤالات به‌صورت انتخاب یک گزینه از یک طیف پنج گزینه‌ای است (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق). کینگ و امونز (۱۹۹۰) ضریب آلفای کرونباخ را برای این پرسشنامه ۰/۷۰ به دست آوردند و اعتبار همزمان معناداری میان پرسشنامه‌های ابرازگری هیجان، شخصیت چندبعدی و مقیاس عاطفه مثبت یافتند. رفیعی نیا (۱۳۸۵) پایایی کل پرسشنامه با استفاده از روش همسانی درونی و محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۶۸ و پایایی مقیاس‌های ابراز هیجان‌های مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی آلفای کرونباخ را به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۵۹، ۰/۶۸ گزارش نموده است. در پژوهش حسنی و بمانی یزدی (۱۳۹۴)، ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت، ابراز هیجان منفی و کل به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۴، ۰/۸۲، ۰/۷۸ به دست آمد.

یافته‌ها

در جدول ۱ یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ذکر شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

شاخص آماری / مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
ارتباط سازنده متقابل	۲۸.۷۹	۱۳.۲۰	۰.۷۴	-۰.۰۵
اجتناب متقابل	۴۴.۸۰	۸.۸۲	-۰.۱۴	-۰.۵۸
ارتباط توقع / کناره‌گیری	۵۱.۸۳	۱۳.۶۱	-۰.۴۲	-۰.۲۳
تحمل	۹.۶۰	۳.۲۹	-۰.۲۲	-۱.۰۴
جذب	۸.۶۰	۳.۵۰	۰.۱۳	-۱.۰۰
ارزیابی	۱۷.۱۱	۳.۷۰	۰.۰۹	-۰.۴۵
تنظیم	۱۰.۰۰	۳.۰۵	-۰.۱۴	-۱.۰۴
تحمل پریشانی	۴۵.۵۹	۱۰.۳۳	۰.۱۸	-۰.۳۷
ابراز هیجان مثبت	۲۲.۰۷	۴.۴۴	۰.۰۵	۰.۰۴
ابراز صمیمیت	۱۶.۱۱	۳.۷۳	۰.۷۴	۰.۸۲
ابراز هیجان منفی	۱۱.۹۹	۲.۹۹	۰.۳۲	۰.۵۷
دل‌زدگی زناشویی	۹۵.۴۰	۱۵.۴۸	-۱.۴۸	۲.۲۱

[1] Distress tolerance scale (DTS)
2 Simons & Gaher
[3] tolerance
[4] absorption
[5] appraisal
[6] regulation
[7] Emotional Expressiveness Questionnaire(EEQ)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1399.9.10.9.0]

برای برر سی نرمال بودن تک متغیری یک معیار کلی تو صیه می‌کند که چنانچه کجی و ک شیدگی در بازه (۳، ۳-) نبا شند داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار نیستند (کولیکن، ۲۰۰۹). بر ا ساس داده‌های جدول ۱ م شخص می شود که شاخص کجی و ک شیدگی هیچ‌یک از مؤلفه‌ها خارج از بازه (۳، ۳-) نیست و بنابراین می‌توان آن‌ها را نرمال یا تقریب نرمال در نظر گرفت.

در جدول ۲، ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک (دل‌زدگی زناشویی) گزارش می‌شود.

جدول ۲. همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین با دل‌زدگی زناشویی

شاخص آماری / مقیاس	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
ارتباط سازنده متقابل	۵۱.۰-	۰۰۱.۰
اجتناب متقابل	۲۷.۰	۰۰۱.۰
ارتباط توقع / کناره‌گیری	۳۳.۰	۰۰۱.۰
تحمل	۴۲.۰-	۰۰۱.۰
جذب	۴۸.۰-	۰۰۱.۰
ارزیابی	۴۴.۰-	۰۰۱.۰
تنظیم	۱۳.۰-	۰۲۵.۰
تحمل پریشانی	۴۶.۰-	۰۰۱.۰
ابراز هیجان مثبت	۲۹.۰-	۰۰۱.۰
ابراز صمیمیت	۳۴.۰-	۰۰۱.۰
ابراز هیجان منفی	۴۱.۰	۰۰۱.۰

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد بین تحمل پریشانی و مؤلفه‌های آن (تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم) با دل‌زدگی زناشویی رابطه منفی معنادار وجود دارد (P<۰/۰۱). رابطه ابراز هیجان مثبت و صمیمیت با دل‌زدگی زناشویی منفی معنی‌دار است؛ درحالی‌که ابراز هیجان منفی با دل‌زدگی زناشویی رابطه مثبت معنادار دارد (P<۰/۰۱). همچنین بین الگوی ارتباط سازنده متقابل و دل‌زدگی زناشویی رابطه منفی معنادار وجود دارد (P<۰/۰۱)؛ اما بین الگوهای اجتناب متقابل و ارتباط توقع / کناره‌گیری با دل‌زدگی زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد (P<۰/۰۱).

در پژوهش حاضر، شاخص‌های تحمل واریانس و تورم واریانس[1] (VIF) برای بررسی پیش‌فرض عدم هم‌خطی چندگانه استفاده شد و نتایج در جدول ۴ گزارش شده است. شاخص تورم واریانس کمتر از ۲ و شاخص تحمل واریانس کمتر از ۰/۰۵ است که حاکی از نبودن اثر هم‌خطی شدید بین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده است. برای بررسی پیش‌فرض استقلال خطاها از آماره دوربین واتسون استفاده شد. در این پژوهش این آماره برابر ۲/۱۷ است و ازآنجاکه در بازه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد حاکی از تائید شدن این پیش‌فرض است.

اولین آزمون، آزمودن مدل کلی است. برای تائید مدل پژوهشگر لازم است حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین تأثیر معناداری روی متغیر ملاک داشته باشد. نتایج در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج رگرسیون عوامل الگوهای ارتباطی، تحمل پریشانی و ابرازگری هیجان بر دل‌زدگی زناشویی

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R^2	R^2_{adj}	sig
رگرسیون	۱۷.۳۶۹۰۱	۰۰.۱۰	۱۲.۳۶۹۰	۱۷.۳۳	۷۴.۰	۵۵.۰	۵۴.۰	۰۰۱.۰
باقیمانده	۰۳.۲۹۹۲۶	۰۰.۲۶۹	۲۵.۱۱۱					
کل	۲۰.۶۶۸۲۷	۰۰.۲۷۹						

[1] - variance inflation factor

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1399.9.10.9.0]

اطلاعات جدول ۳ نشان می‌دهد مقدار sig کمتر از ۰/۰۱ شده است که نشان‌دهنده این است که مدل رگرسیون معنادار است، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین تأثیر معناداری بر متغیر ملاک دارد. شاخص R^2 (ضریب تعیین چندگانه) نشان می‌دهد که عوامل الگوهای ارتباطی، تحمل پریشانی و ابرازگری هیجان ۵۵ درصد توانایی پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی را دارند.

با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام‌یک از ضرایب صفر نیست و یا به‌عبارت‌دیگر کدام متغیر یا متغیرها تأثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آماره t استفاده می‌شود. نتایج در جدول ۴ گزارش می‌شود.

جدول ۴. ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره t متغیرهای واردشده در معادله رگرسیون

متغیر پیش‌بین	ضرایب رگرسیون		t آماره	sig	VIF	Tolerance
	استاندارد نشده	استانداردشده				
مقدار ثابت	۹۵.۱۵۳		۸۸.۱۸	۰۰۱.۰		
ارتباط سازنده متقابل	۳۹.۰-	۳۳.۰-	۴۵.۵-	۰۰۱.۰	۴۵.۱	۷۳.۰
اجتناب متقابل	۰۹.۰	۰۵.۰	۰۰.۱	۳۲.۰	۴۳.۱	۷۴.۰
ارتباط توقع / کناره‌گیری	۰۱.۰	۰۱.۰	۱۳.۰	۹۰.۰	۱۳.۱	۹۲.۰
تحمل	۴۴.۰-	۰۹.۰-	۴۵.۱-	۱۵.۰	۵۶.۱	۶۱.۰
جذب	۴۲.۰-	۰۹.۰-	۳۵.۱-	۱۸.۰	۳۵.۱	۷۸.۰
ارزیابی	۲۵.۱-	۲۵.۰-	۵۲.۳-	۰۰۱.۰	۵۲.۱	۵۹.۰
تنظیم	۸۹.۰-	۲۱.۰-	۲۴.۵-	۰۰۱.۰	۲۴.۱	۸۰.۰
ابراز هیجان مثبت	۲۵.۰-	۰۷.۰-	۵۸.۱-	۱۲.۰	۵۸.۱	۶۰.۰
ابراز صمیمیت	۹۵.۰-	۲۳.۰-	۱۸.۵-	۰۰۱.۰	۱۸.۱	۸۹.۰
ابراز هیجان منفی	۰۷.۱	۲۱.۰	۲۰.۴	۰۰۱.۰	۲۰.۱	۹۰.۰

همان‌طور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد عوامل ارتباط سازنده متقابل، ارزیابی، تنظیم و ابراز صمیمیت دل‌زدگی زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند و منفی بودن این ضرایب درواقع نشان‌دهنده این است که با افزایش این عوامل، میزان دل‌زدگی زناشویی کاهش می‌یابد. همچنین با افزایش ابراز هیجان منفی، دل‌زدگی زناشویی نیز بالا می‌رود. دیگر عوامل یعنی اجتناب متقابل، ارتباط توقع/ کناره‌گیری، تحمل، جذب و ابراز هیجان مثبت توانایی پیش‌بینی معنادار دل‌زدگی زناشویی را ندارند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی، تحمل پریشانی و الگوهای ارتباطی زوجین در دانشجویان زن متأهل بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد از بین مولفه‌های ابرازگری هیجان، دو مولفه صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب به شکل منفی و مثبت می‌توانند دل‌زدگی زناشویی را پیش‌بینی کنند. این نتایج همسو با پژوهش کیانی چلمردی و همکاران (۱۳۹۵) و لونی و همکاران (۱۳۹۹) بود. در پژوهش حاضر، ابراز هیجان مثبت، دل‌زدگی زناشویی را به طور معنادار پیش‌بینی نمی‌کند که این یافته با پژوهش کیانی چلمرادی (۱۳۹۵) که عامل ابراز هیجان مثبت را هم پیش‌بینی‌کننده دل‌زدگی شناسایی کرده است ناهمسو است. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که دو مولفه تحمل پریشانی شامل ارزیابی و تنظیم دل‌زدگی زناشویی را به طور منفی پیش‌بینی می‌کنند. این یافته همسو با مطالعات طاهری و همکاران (۱۳۹۸) و محمودپور و همکاران (۱۳۹۷) بود. دو عامل دیگر تحمل پریشانی یعنی تحمل و جذب، دل‌زدگی را به طور معنادار پیش‌بینی نمی‌کنند. در نهایت، طبق نتایج پژوهش حاضر، الگوی ارتباطی سازنده متقابل در زوجین به طور منفی دلزدگی زناشویی را پیش‌بینی کرد، که همسو با پژوهش‌های اسمعیلی و همکاران (۱۳۹۹)، پرویزی و همکاران

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1399.9.10.9.0]

(۱۳۹۵) و بابایی گرمخانی و همکاران (۱۳۹۳) است. الگوی دیگر یعنی اجتناب متقابل و ارتباط توقع/ کناره‌گیری به طور معنادار دل‌زدگی زناشویی را پیش‌بینی نکردند، که این یافته همسو با یافته‌ی اسمعیلی (۱۳۹۹) است که رابطه‌ی معناداری بین الگوی اجتناب متقابل و دل‌زدگی زناشویی نیافت.

طبق نتایج پژوهش حاضر دل‌زدگی زناشویی از طریق دو ابرازگری هیجان شامل صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب به شکل منفی و مثبت پیش‌بینی می‌شود. می‌توان گفت که وقتی فرد احساس می‌کند همسرش در مقابل او پاسخگو نیست و در مواقع موردنیاز در دسترس او قرار ندارد یا اینکه مدام از او انتقاد کرده، او را طرد می‌کند و درواقع صمیمیت کافی بین آن‌ها وجود ندارد؛ در بیشتر موارد استراتژی‌های هیجانی‌ای را استفاده می‌کند که خواسته یا ناخواسته موجب ایجاد مشکل در رابطه یا مداومت آن می‌شود و آن را تشدید می‌کند. این استراتژی‌ها موارد مختلفی را شامل می‌شود که از بین آن‌ها می‌توان به بی‌توجهی و بی‌محلی به همسر، سرزنشگری مضطربانه و متوقع بودن یا کناره‌گیری کردن اشاره کرد (داورنیا و همکاران، ۱۳۹۴). هیجانات مختلف در عمیق‌ترین شکل آن در خانواده تجربه می‌شوند و درواقع ازدواج زمینه‌ساز بروز احساساتی مانند خشم، عشق، غم، یاس، نفرت و لذت است. میزان فهم درک این احساسات توسط زوجین، گفتگو درباره آن‌ها و مدیریت این هیجانات، می‌تواند نقش بسیار مهمی را در رضایت زوجین و به دنبال آن کاهش دل‌زدگی زناشویی آن‌ها داشته باشد. طبق یافته‌های پژوهش حاضر، ابراز هیجان مثبت دل‌زدگی زناشویی را پیش‌بینی نمی‌کند. شاید این یافته به آن دلیل باشد که در فرهنگ کشور ما به نحوه ابراز هیجان مثبت کمتر پرداخته می‌شود و ممکن است زوجین از ابراز هیجان مثبت به‌صورت مقطعی و برای رسیدن به اهداف خاص استفاده کنند؛ بنابراین پایین بودن ابراز هیجان مثبت لزوما دلزدگی زناشویی را پیش‌بینی نخواهد کرد.

طبق نتایج پژوهش حاضر دل‌زدگی زناشویی از طریق دو مولفه تحمل پریشانی شامل ارزیابی و تنظیم به طور منفی پیش‌بینی می‌شود. پایین بودن توانمندی‌های روان‌شناختی یکی از عوامل اصلی شکست در روابط عاطفی و زناشویی است (تاوارز و همکاران، ۲۰۱۳). افرادی که میزان تحمل پریشانی در آن‌ها بالا است می‌توانند در شرایط سخت عکس‌العمل مناسبی از خود نشان دهند و آن را به‌عنوان یک واقعیت قبول کنند، برای رفع آن به شیوه‌ای مناسب تلاش کنند و بدون آنکه بیش‌ازحد مضطرب و نگران شوند، آن را مدیریت کنند. زوجینی که این توانمندی را دارند، در برابر چالش‌ها و نگرانی‌های زندگی تحمل بیشتری از خود نشان می‌دهند و همین صبوری باعث سازگاری بیشتر و دل‌زدگی کمتر در زندگی زناشویی آنان می‌شود. در پژوهش حاضر عوامل تحمل و جذب دل‌زدگی را پیش‌بینی نمی‌کنند. احتمالاً این یافته به این دلیل باشد که افرادی که تحمل بالایی دارند در مقابل دل‌زدگی زناشویی هم واکنش خاصی از خود نشان نداده و صرفاً به تحمل آن بسنده می‌کنند. همچنین افرادی که تحمل پایینی دارند ممکن به دلیل همین تحمل پایین اقداماتی را برای رفع پریشانی خود انجام دهند.

طبق نتایج پژوهش حاضر دل‌زدگی زناشویی از طریق الگوی ارتباطی سازنده/متقابل به طور منفی پیش‌بینی می‌شود. الگوهای ارتباطی سالم و سازنده یکی از عوامل رضایتمندی زناشویی به شمار می‌آید (ثناگویی، جان بزرگی، مهدویان، ۱۳۹۰). در الگوی ارتباطی سازنده / متقابل، زوجین تلاش می‌کنند در مورد تعاملاتشان و چالش‌ها و مشکلاتشان با یکدیگر صحبت کنند و به شیوه‌ای مناسب آن‌ها را حل کنند، در این الگو زوجین برای مسائلی که در زندگی‌شان پیش می‌آید به پیشنهاد راه‌حل و همفکری می‌پردازند و نسبت به یکدیگر احساساتشان را بیان می‌کنند و درنتیجه احساس نزدیکی و صمیمیت می‌کنند. زوجینی که از الگوی ارتباطی سازنده برخوردارند و به شیوه‌ای منطقی و مناسب با یکدیگر به حل مسائلشان می‌پردازند و از یکدیگر توقعات زیاده از حد ندارند، کیفیت زندگی زناشویی بالاتر و دل‌زدگی زناشویی پایین‌تری را نشان دهند. در پژوهش حاضر، الگوهای اجتناب متقابل و توقع / کناره‌گیری نتوانسته‌اند دل‌زدگی را پیش‌بینی کنند. ممکن است عواملی مانند جنسیت، سن، فرهنگ و سایر عوامل دیگری که در کنترل پژوهشگر نبوده در نتایج پژوهش مداخله کرده باشند. مثلاً اگر فرد شخصیت اجتنابی و کناره‌گیر داشته باشد و الگوی ارتباطی هر دو نفر اجتنابی باشد در مقایسه با زمانی که فرد شخصیت وابسته دارد مطمئناً از این نوع سبک ارتباطی کمتر اذیت خواهد شد و دل‌زدگی زناشویی کمتری را تجربه خواهد کرد.

پژوهش حاضر مانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی روبرو بود. با توجه به اینکه پژوهش در دانشگاه علامه طباطبائی انجام شده است و در آن از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد و بافت فرهنگی در این زمینه می‌تواند تأثیرگذار باشد باید در تعمیم نتایج جانب احتیاط را رعایت کرد. پژوهش حاضر می‌تواند به مشاوران خانواده و دیگر متخصصان اثرگذاری متغیرهای مختلف روان‌شناختی را در ارتباط زناشویی زوجین برای کاهش دل‌زدگی زناشویی آن‌ها نشان دهد و کیفیت زندگی زناشویی آن‌ها را به‌وسیله افزایش مهارت‌های زوجین بالا

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1399.9.10.9.0]

ببرد. همچنین می‌توان از نتایج این پژوهش در مشاوره پیش از ازدواج یاری جست، میزان این متغیرها را در آن‌ها بررسی کرده و متناسب با آن پیشنهادها و راهنمایی‌هایی را به ایشان ارائه داد.

منابع

اسمعیلی، معصومه؛ درخشان، نفیسه؛ محمودپور، عبدالباسط؛ خسروانی، فرخنده و قاسمی نیایی، فاطمه (۱۳۹۹). پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی براساس تحریف‌های شناختی و الگوهای ارتباطی در معلمان زن متأهل مقطع ابتدایی شهر اصفهان. *روان‌شناسی تحلیلی شناختی، ۱۱(۴۰)، ۲۵- ۳۴.*

امین الرعایا، رضوان؛ کاظمیان، سمیه و اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۵). پیش‌بینی تحمل پریشانی بر اساس مؤلفه‌های ارتباطی خانواده مبدأ در زنان مطلقه و غیر مطلقه. *زن و جامعه*، ۷(۲۸)، ۱۰۶-۹۱.

بابایی گرمخانی، محسن؛ مدنی، یاسر و غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۳۹۳). بررسی رابطه معیارهای ارتباطی غیرواقعی با الگوهای ارتباطی و نقش آن‌ها در پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی زنان متقاضی طلاق. *مشاوره کاربردی*، ۴(۱)، ۸۶-۶۷.

برسابه زرین بخش، زهرا؛ زارع، حسین و مهدویان، علیرضا (۱۳۹۲). تأثیر سبک‌های ابراز هیجان بر سوگیری حافظه در یادآوری و بازشناسی. *روانشناسی*، ۱۷(۱)، ۵۳- ۶۶.

پاینز، آیالامالاچ (۱۳۸۱). *چه کنیم تا عشق رؤیایی به دل‌زدگی نینجامد*، ترجمه فاطمه شاداب، تهران: انتشارات ققنوس.

پرویزی، فردین؛ سرابی، پیام؛ سالمی، حمزه و کلهری، نسرین (۱۳۹۵). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس نقش عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین. *پژوهش ملل*، ۲(۱۴)، ۱۱۱- ۱۲۵.

ثناگویی، محمد؛ جان بزرگی، مسعود و مهدویان، علیرضا (۱۳۹۰). رابطه الگوهای ارتباطی زوجین با رضامندی زناشویی. *مطالعات اسلام و روانشناسی*. ۵(۹)، ۵۷ – ۷۷.

حسنی مقدم، صدیقه؛ گنجی، ژیلا؛ شریف نیا، سید حمید؛ اعرابی، محسن و خانی، صغرا (۱۳۹۸). بررسی عوامل مرتبط با الگوهای ارتباطی زوجین ایرانی: مطالعه مروری مفهومی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۹ (۱۷۷)، ۲۳۹-۲۲۲.

حسنی، جعفر و بمانی یزدی، بیتا (۱۳۹۴). رابطه سبک‌های ابراز هیجان با ریخت شخصیتی D. *علوم پزشکی دانشگاه آزاد تهران*، ۲۵(۲)، ۱۵۰-۱۴۱.

حشمتی، رسول؛ قره داغی، علی؛ جعفری، عیسی و قلی زادگان، مریم (۱۳۹۶). پیش‌بینی بی‌رمقی زناشویی زوجین خواهان جدایی با آگاهی از شناسه‌های جمعیت شناختی، ذهن تمام‌عیار و تاب‌آوری هیجانی. مشاوره *و روان‌درمانی خانواده*، ۷(۱)، ۱- ۲۲.

خواهانی پور، مجید و چیناوه، محبوبه (۱۳۹۵). پیش‌بینی روابط صمیمانه بر اساس الگوهای ارتباطی خانواده و ساختار قدرت در خانواده در زوجین. *نهمین کنگره بین‌المللی روان‌درمانی (اجلاس آسیایی در بستر ارزش‌های فرهنگی)*، تهران، ایران.

خورشیدی، غزال و دشت‌بزرگی، زهرا (۱۳۹۸). رابطه جنبه‌های تاریک شخصیت، احقاق جنسی و انعطاف‌پذیری شناختی با دل‌زدگی زناشویی در پرستاران زن. *پژوهش پرستاری*، ۱۴(۱)، ۷۱-۶۵.

داورنیا، رضا؛ زهراکار، کیانوش؛ معیری، نسیم و شاکرمی، محمد (۱۳۹۴). بررسی کارایی زوج‌درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی بر کاهش فرسودگی زناشویی زنان. علوم پزشکی دانشگاه آزاد تهران، ۲۵(۲)، ۱۴۰-۱۳۲.

دلاور، علی (۱۳۹۸). *روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی*، تهران: ویرایش

رفیعی نیا، پروین؛ رسول‌زاده طباطبائی، کاظم و آزادفلاح، پرویز (۱۳۸۵). رابطه سبک‌های ابراز هیجان با سلامت عمومی در دانشجویان. *روانشناسی*، ۱۰(۱)، ۸۴- ۱۰۵.

زارعی، سلمان (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای خود تمایزیافتگی در رابطه بین تاب‌آوری با دل‌زدگی زناشویی در زنان متأهل. *روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۶ (۲)، ۷۳-۶۲.

سیدی، سیده زهرا و شاه نظری، مهدی (۱۳۹۸). پیش‌بینی رضایت جنسی زنان متأهل بر اساس سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی و تنظیم هیجانی. *رویش روان‌شناسی*، ۸(۹)، ۱۸۸-۱۷۹.

شعاع کاظمی، مهرانگیز (۱۳۹۶). خشونت خانوادگی، دل‌زدگی زناشویی و احساس ارزشمندی در زنان عادی و مراجعه‌کننده دادگاه خانواده شهر تهران. *مطالعات زن و خانواده*، ۵(۱)، ۵۲-۳۵.

شفیعی، رضوان؛ صالح زاده، مریم؛ دهقانی، فهیمه و مرتضوی زاده، محمدرضا (۱۳۹۸). نقش ابرازگری هیجانی و ترس از صمیمیت بر کیفیت روابط بین فردی بیماران مبتلا به سرطان. *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۱۳(۲)، ۵۲-۳۱.

صمد زاده، منا؛ شعیری، محمدرضا و جاویدی، نصیرالدین (۱۳۹۲). پرسشنامه الگوهای ارتباطی: اعتبار و روایی. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳(۱)، ۱۲۴- ۱۵۰.

طاهری، زهرا و محوی شیرازی، مجید (۱۳۹۸). رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان. *پژوهش‌نامه زنان*، ۱۰(۱)، ۱۱۵-۹۸.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1399.9.10.9.0]

علوی، خدیجه؛ مدرس، مرتضی؛ غروی، امین؛ یزدی، سیدامیر و صالحی، فدردی (۱۳۹۰). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی به شیوه‌ی گروهی (با تکیه‌بر مؤلفه‌های هوشیاری فراگیر بنیادین، تحمل پریشانی و تنظیم هیجانی) بر نشانه‌های افسردگی در دانشجویان. *اصول بهداشت روانی*، ۱۳(۲)، ۱۲۴-۱۳۵.

علی محمدی، فاطمه؛ ستوده اصل، نعمت و کرمی، ابوالفضل (۱۳۹۸). طراحی الگوی کیفیت زندگی سالمندان بر پایه استرس ادراک‌شده و تحمل پریشانی. *سلامت و مراقبت*، ۲۱(۱)، ۶۵-۵۳.

کشاورز افشار، حسین؛ عابدینی، فاطمه؛ قهوه‌چی الحسینی، فهیمه؛ اسدی، مسعود و جهان بخشی، زهرا (۱۳۹۴). نقش ابرازگری هیجانی و عوامل جمعیت شناختی در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۱(۱)، ۶۶-۵۹.

کوچکی امیرهنده، مونا؛ میگونی، محمد و ثابت، مهرداد (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای نشخوار خشم و نشخوار خودسرزنش گری در رابطه بین دل‌زدگی و خشونت زناشویی. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، ۱۲(۴۳)، ۵۶-۴۷.

کیانی چلمردی، احمدرضا؛ اسدی شیشه گران، سارا؛ اسماعیلی قاضی ولویی، فریبا و زوار، مجید (۱۳۹۵). پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی و اسنادهای زناشویی در افراد متأهل مراجعه‌کننده به مراکز بهزیستی شهر اردبیل. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۵(۵۹)، ۷۵-۵۸.

گاتمن، جان (۱۳۹۷). *علم عشق*. ترجمه هاشم پوریامهر، تهران: نشر دانژه.

لطفی، کیوان و رسولی، آراس (۱۳۹۸). رابطه کیفیت زناشویی و ارضای نیازهای روان‌شناختی با الگوهای ارتباطی زناشویی: نقش واسطه‌ای صمیمت زناشویی. رویش روان‌شناسی، ۸(۹)، ۷۶-۶۹.

لونی، سودابه و ملازاده، علیرضا (۱۳۹۹). رابطه تاب‌آوری و ابراز گری هیجانی با دل‌زدگی زناشویی در زنان مبتلا به سرطان سینه. *پنجمین همایش بین‌المللی افق‌های نوین در علوم تربیتی، روانشناسی و آسیب‌های اجتماعی*، تهران، ایران.

محمود علیلو، مجید و شریفی، محمدامین (۱۳۹۱). *رفتاردرمانی دیالکتیکی برای شخصیت مرزی*. تهران: انتشارات ناردیس.

محمودپور، عبدالباسط؛ شیری، طاهره؛ فرح‌بخش، کیومرث و ذوالفقاری، شادی (۱۳۹۹). پیش‌بینی گرایش به طلاق بر اساس دل‌زدگی زناشویی و تحمل پریشانی با میانجیگری احساس تنهایی در زنان متقاضی طلاق. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱(۲)، ۱۴۱-۱۲۱.

محمودپور، عبدالباسط؛ فرح‌بخش، کیومرث؛ حسینی، به رزان و بلوچ زاده، الهام (۱۳۹۷). پیش‌بینی تعهد زناشویی زنان بر اساس شیوه‌های دل‌بستگی، خود شفقتی و تحمل پریشانی. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۸(۱)، ۸۴-۶۵.

ملکی زاده، علی‌اصغر؛ مرادخواه، وحید؛ ملکی، حیدر و حبیب، حبیب (۱۳۹۵). *بررسی رابطه الگوهای ارتباطی خانواده با کنترل عواطف در زوجین*. اولین اجلاس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، ایران.

معصومی، سمیرا؛ رضاییان، حمید و حسینیان، سیمین (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت جنسی بر اساس الگوهای ارتباطی زوجین. *مطالعات زن و خانواده*، ۵(۱)، ۷۹- ۱۰۱.

میرزایی جاهد، عاطفه و صابری، هایده (۱۳۹۸). پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی زنان بر مبنای نگرش جنسی آن‌ها و گرایش همسرانشان به شخصیت تاریک. *روانشناسی کاربردی*، ۱۳(۳)، ۳۷۱- ۳۸۹.

نادری، فرح؛ افتخار، زهرا و آملازاده، صغرا (۱۳۸۸). رابطه ویژگی‌های شخصیت و روابط صمیمی همسر با دل‌زدگی زناشویی در همسران معتادان مرد اهواز. *یافته های نو در روان شناسی*، ۴(۱۱)، ۶۱- ۷۸.

نامدارپور، فهیمه و بلقان‌آبادی، مصطفی (۱۳۹۷). بررسی نقش پرخاشگری، الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی با سازگاری زوجی. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۶(۳)، ۲۶۳-۲۵۵.

نویدی، فاطمه (۱۳۸۴). *بررسی و مقایسه رابطه دل‌زدگی زناشویی با عوامل جوسازمانی در کارکنان ادارات آموزش‌وپرورش و پرستاران بیمارستان‌های شهر تهران در سال ۱۳۸۴*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید بهشتی.

هال، پائولا (۱۳۹۲). *بهبود روابط زناشویی به زبان آدمیزاد*. ترجمه لیلا رسولی، چاپ اول، تهران: هیرمند.

Aspara, J., Wittkowski, K., & Luo, X. (2018). Types of intelligence predict likelihood to get married and stay married: Large-scale empirical evidence for evolutionary theory. *Personality and Individual Differences*, *122*, 1-6.

Beam, C. R., Marcus, K., Turkheimer, E., & Emery, R. E. (2018). Gender differences in the structure of marital quality. *Behavior genetics*, *48*(3), 209-223.

Christensen, A., & Sullaway, M. (1984). Communication patterns questionnaire. Unpublished manuscript, University of California, los angeles.

Davila, J., Wodarczyk, H., & Bhatia, V. (2017). Positive emotional expression among couples: The role of romantic competence. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, *6*(2), 94.

Duncan, J. C., Futris, T. G., & Bryant, C. M. (2018). Association between Depressive Symptoms, Perceived Partner Emotional Expression, and Marital Quality. *Marriage & Family Review*, *54*(5), 507-520.

Fahd, S., & Hanif, R. (2019). Emotion expressivity and psychological flourishing of married individuals: Gender and type of marriage as moderators. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, *29*(3), 415-429.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1399.9.10.9.0]

Haskett, M. E., Stelter, R., Proffit, K., & Nice, R. (2012). Parent emotional expressiveness and children's self-regulation: Associations with abused children's school functioning. *Child abuse & neglect*, *36*(4), 296-307.

Heavey, C. L., Larson, B. M., Zumtobel, D. C., & Christensen, A. (1996). The Communication Patterns Questionnaire: The reliability and validity of a constructive communication subscale. *Journal of Marriage and the Family*, 3(58), 796-800.

Heavey, C. L., Layne, C., & Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of consulting and clinical psychology*, *61*(1), 16.

Hsieh, S. C., Hsieh, D. L., & Hsiao, T. C. (2014). Dynamic Analysis of Facial Expression on Internet Addiction People. *Advanced Science, Engineering and Medicine*, *6*(8), 909-912.

King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, *58*(5), 864.

Li, P. F., & Johnson, L. N. (2018). Couples' depression and relationship satisfaction: Examining the moderating effects of demand/withdraw communication patterns. *Journal of Family Therapy*, *40*, S63-S85.

Manning, W. D., & Cohen, J. A. (2012). Premarital cohabitation and marital dissolution: An examination of recent marriages. *Journal of Marriage and Family*, 74(2), 377-387.

McCarthy, L. A. (2006). *Influences of couple conflict type, division of labor, and violated expectations on first-time parents' individual and marital well-being*. University of Florida.

Nikolaeva, A. (2014). Realization of the category of expressivity in communicative situations. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *158*, 12-17.

Pines, A. M. (2002). Teacher burnout: A psychodynamic existential perspective. *Teachers and Teaching*, *8*(2), 121-140.

Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*, *40*(2), 50-64.

Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, *74*(4), 361-386.

Pokorska, J. (2016). *Relationship fading in business-to-consumer context* (Doctoral dissertation, Aston University).

Rimé, B. (2017). The social sharing of emotion in interpersonal and in collective situations. In *Cyberemotions* (pp. 53-69). Springer, Cham.

Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, *29*(2), 83-102.

Slavinskienė, J., & Žardeckaitė-Matulaitienė, K. (2014). Importance of alcohol-related expectations and emotional expressivity for prediction of motivation to refuse alcohol in alcohol-dependent patients. *Medicina*, *50*(3), 169-174.

Tavares, L. P., & Aassve, A. (2013). Psychological distress of marital and cohabitation breakups. *Social science research*, *42*(6), 1599-1611.

Williams, A. D., Thompson, J., & Andrews, G. (2013). The impact of psychological distress tolerance in the treatment of depression. *Behaviour research and therapy*, *51*(8), 469-475.

Xie, J., Shi, Y., & Ma, H. (2017). Relationship between similarity in work-family centrality and marital satisfaction among dual-earner couples. *Personality and Individual Differences*, *113*, 103-108.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1399.9.10.9.0]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1399.9.10.9.0]