

## اثربخشی برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی زوجین بر سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در زنان قربانی خشونت خانگی

### The Effectiveness of a Couples Communication Skills Training Program on Marital Disaffection and Covert Communication Aggression in Women Victims of Domestic Violence

Avin Amini

MA student, Department of Psychology, Mah.C, Islamic Azad University, Mahabad, Iran.

**Kumarth Karimi \***

Associate Professor, Department of Psychology, Mah.C, Islamic Azad University, Mahabad, Iran.

[Qumarth@iaui.ac.ir](mailto:Qumarth@iaui.ac.ir)

اوین امینی

دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران.

کیومرث کریمی  
(نویسنده مسئول)

دانشیار، گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران.

#### Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of a couples communication skills training program on marital disaffection and covert communicative aggression in women victims of domestic violence. The research method was a semi-experimental one with a pre-test-post-test design and a control group with a one-month follow-up period. The statistical population included women victims of domestic violence referring to counseling centers in Mahabad in 2024. Thirty of these individuals were selected using convenience sampling, considering the inclusion and exclusion criteria, and were randomly assigned to the experimental and control groups (15 people in each group). The experimental group underwent 10 90-minute sessions of a couples communication skills training program based on the Gottman model. The measurement tools in this study were the Marital Disappointment Scale (MDS, Kaiser, 1993) and the Covert Communicative Aggression Scale (CRAS, Carroll & Nelson, 2006). Data analysis was performed using repeated measures analysis of variance. The findings showed that there was a significant difference at the 0.001 level between the pre-test and post-test of marital frustration and latent communicative aggression in the experimental and control groups, and there was also no significant difference at the 0.001 level between the post-test and follow-up means in the experimental group, and the results were maintained during the follow-up period. Based on the results of the study, it can be said that the couples' communication skills training program based on the Gottman model is an appropriate intervention method for improving marital frustration and latent communicative aggression in women victims of domestic violence.

**Keywords:** Couples' Communication Skills, Marital Disaffection, Covert Communicative Aggression, Domestic Violence.

#### چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی زوجین بر سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در زنان قربانی خشونت خانگی بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری شامل زنان قربانی خشونت خانگی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر مهاباد در سال ۱۴۰۴ بود که تعداد ۳۰ نفر از این افراد با در نظر گرفتن ملاک ورود و خروج به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین مبتنی بر مدل گاتمن قرار گرفت. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش مقیاس سرخوردگی زناشویی (MDS، کایزر، ۱۹۹۳) و پرخاشگری ارتباطی پنهان (CRAS، کارول و نلسون، ۲۰۰۶) بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر صورت گرفت. یافته‌ها نشان داد که بین پیش آزمون و پس آزمون سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود داشت و همچنین بین میانگین پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود نداشت و نتایج در دوره پیگیری حفظ شد. بر اساس نتایج پژوهش می‌توان گفت برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین مبتنی بر مدل گاتمن روش مداخله‌ای مناسبی جهت بهبود سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در زنان قربانی خشونت خانگی است.

**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های ارتباطی زوجین، سرخوردگی زناشویی، پرخاشگری ارتباطی پنهان، خشونت خانگی.

## مقدمه

خشونت خانگی<sup>۱</sup> علیه زنان، به عنوان یکی از شایع‌ترین و پیچیده‌ترین اشکال خشونت جنسیتی، نه تنها یک مسئله فردی بلکه یک بحران اجتماعی-روانی جهانی است که ریشه در نابرابری‌های ساختاری، هنجارهای فرهنگی و عوامل اقتصادی دارد (ماهاتو<sup>۲</sup>، ۲۰۲۵؛ ماهفود و ریزانیزاری<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱). بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیش از یک سوم زنان جهان (حدود ۳۵ درصد) در طول زندگی خود خشونت فیزیکی<sup>۴</sup>، جنسی<sup>۵</sup> یا روانی<sup>۶</sup> از سوی شریک صمیمی را تجربه می‌کنند، که این آمار در مناطق خاورمیانه و شمال آفریقا به ۳۷ درصد می‌رسد و اغلب با عواقب بلندمدت مانند اختلالات روانی، آسیب‌های جسمانی و حتی مرگ همراه است (سازمان بهداشت جهانی<sup>۷</sup>، ۲۰۲۱). در ایران نیز، شیوع این پدیده بر اساس مرور سیستماتیک و فراتحلیل بر روی ۴۷ مطالعه با بیش از ۳۰ هزار شرکت‌کننده، حدود ۶۶/۲ درصد گزارش شده است، که خشونت روانی با ۶۱/۸ درصد، فیزیکی با ۴۰/۴ درصد و جنسی با ۲۸/۹ درصد شایع‌ترین اشکال آن به شمار می‌روند؛ این آمار نشان‌دهنده تأثیر عوامل فرهنگی مانند هنجارهای سنتی جنسیتی و محدودیت‌های اجتماعی بر زنان است که گزارش‌دهی و جستجوی کمک را دشوار می‌سازد (حسن پور دکوردی و حیدری، ۲۰۲۴). همچنین از جنبه اجتماعی، خشونت خانگی چرخه‌ای از سوءاستفاده را ایجاد می‌کند که نه تنها قربانیان را در موقعیت بی‌قدرتی قرار می‌دهد، بلکه بر ساختار خانواده، نسل‌های آینده و حتی اقتصاد جامعه تأثیر می‌گذارد، زیرا زنان قربانی اغلب از کاهش بهره‌وری شغلی، هزینه‌های درمانی بالا و وابستگی اقتصادی رنج می‌برند (ساراک و اوداباس<sup>۸</sup>، ۲۰۲۵؛ وهاب<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۳) و از منظر روانی، این خشونت منجر به طیف وسیعی از اختلالات می‌شود؛ برای مثال، مطالعات نشان می‌دهند که زنان قربانی با خطر سه برابری افسردگی، دو برابری اضطراب و اختلال استرس پس از سانحه<sup>۱۰</sup> مواجه هستند، که این عواقب اغلب با سرخوردگی زناشویی<sup>۱۱</sup> همراه است. پدیده‌ای که به عنوان فرسودگی عاطفی، شناختی و رفتاری در رابطه زناشویی تعریف می‌شود و با نشانه‌هایی مانند بی‌تفاوتی، احساس ناتوانی و تمایل به انزوا مشخص می‌گردد (وایت<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۴؛ ریسکا<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۴).

سرخوردگی زناشویی در زنان قربانی خشونت خانگی از جنبه‌های مختلف تشدید می‌شود: از یک سو، خشونت مداوم اعتماد به رابطه را از بین می‌برد و از سوی دیگر، الگوهای ارتباطی ناسازگار مانند سکوت تحمیلی یا بیان غیرمستقیم نیازها، احساس فرسودگی را افزایش می‌دهد (شفیق<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۵؛ وینک<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۴)؛ مطالعات نشان می‌دهد که بین شدت خشونت روانی و سطح سرخوردگی همبستگی مثبت و قوی وجود دارد (یوکایا<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۵؛ آلام<sup>۱۷</sup>، ۲۰۲۳)؛ که این امر به دلیل چرخه خشونت<sup>۱۸</sup> توضیح داده می‌شود، جایی که دوره‌های تنش، انفجار و آرامش موقت، قربانیان را در حالت خستگی دائمی نگه می‌دارد (راشد و راشید<sup>۱۹</sup>، ۲۰۲۴). علاوه بر این، از جنبه شناختی-رفتاری، زنان قربانی اغلب به پرخاشگری پنهان<sup>۲۰</sup> روی می‌آورند، که شامل رفتارهایی مانند بی‌اعتنایی عمدی، سرزنش غیرمستقیم، انتقام‌جویی ظریف و سکوت مخرب است و به عنوان مکانیسمی دفاعی در برابر بی‌قدرتی مزمن عمل می‌کند (کاتی و همکاران<sup>۲۱</sup>، ۲۰۲۰؛ آذرنیک و همکاران، ۱۴۰۳). این نوع پرخاشگری، که در بر اساس مطالعه باس و پری<sup>۲۲</sup> (۱۹۹۲) تحت زیر مقیاس‌های «خشم» و «دشمنی» سنجیده می‌شود، در زنان قربانی خشونت خانگی نمرات بالاتری نشان می‌دهد، زیرا خشونت مداوم احساس خصومت درونی را

1. Domestic Violence

2. Mahato

3. Mahfud &amp; Rizanizari

4. Physical violence

5. Sexual violence

6. Psychological violence

7. World Health Organization

8. Sarac &amp; Odabas

9. Wahhab

10. Post-traumatic stress disorder (PTSD)

11. marital burnout

12. White

13. riska

14. Shafiq

15. Vink

16. Yücekaya

17. Alam

18. cycle of violence

19. Rashed &amp; Rasheed

20. covert aggression

21. Cotti

22. Buss &amp; Perry

تقویت می‌کند و می‌تواند چرخه خشونت را تداوم بخشد (کونا<sup>۱</sup>، ۲۰۲۴). از جنبه فرهنگی در ایران، هنجارهای سنتی که بیان مستقیم احساسات را برای زنان نامناسب می‌دانند، پرخاشگری پنهان را به عنوان تنها راه ابراز نارضایتی تقویت می‌کند، که این امر نه تنها سلامت روان فرد را تهدید می‌کند، بلکه روابط خانوادگی را مختل می‌سازد (اسماعیلی و همکاران، ۱۴۰۲). ضعف در مهارت‌های ارتباطی زوجین، به عنوان عامل کلیدی در حفظ این الگوهای مخرب، از جنبه‌های مختلف برجسته است: از منظر بین‌فردی، زنان قربانی اغلب از الگوهای اجتنابی یا سرزنش‌گر استفاده می‌کنند که تعارضات را تشدید می‌کند (هیمن<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های ارتباطی، مانند گوش‌دادن فعال، بیان احساسات و حل تعارض سازنده، می‌تواند این الگوها را تغییر دهد و مرزهای سالم‌تری ایجاد کند (وینر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۵؛ مسوتر و چینوه<sup>۴</sup>، ۲۰۲۴). همچنین از جنبه اقتصادی، زنان قربانی اغلب به دلیل وابستگی مالی نمی‌توانند رابطه را ترک کنند، که این امر سرخورده‌گی و پرخاشگری را طولانی می‌سازد (هیرون<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

بر همین اساس آموزش مهارت‌های ارتباطی به زنان قربانی پرخاشگری می‌تواند توانمندی روانی را افزایش دهد و گزینه‌های جایگزین مانند مذاکره برای حمایت فراهم کند (شولیکاه و کوشارتاتی<sup>۶</sup>، ۲۰۲۳؛ کاراکورت<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آنها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین‌فردی و فرایند ارتباط شوند؛ فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (دوشکینا<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). صفاری نیا و مقدسی (۱۴۰۲) در مطالعه‌ای با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر سبک‌های تبادل اجتماعی و آشفتگی روانشناختی زنان دچار دلزدگی زناشویی دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی با ایجاد ارتباط کلامی و غیرکلامی موثر، سازگاری و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید منجر به تقویت سبک‌های تبادل اجتماعی سازگاران، کاهش آشفتگی روانشناختی زنان دچار دلزدگی زناشویی می‌شود. باب‌سور و کریمی (۱۴۰۴) در مطالعه‌ای با عنوان اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر خود شفقت‌ورزی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری زناشویی زنان آسیب دیده از خشونت خانگی دریافتند که بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری زناشویی در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت و درمان گروهی مبتنی بر خود شفقت‌ورزی روش مداخله‌ای مناسبی جهت ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری زناشویی زنان آسیب دیده از خشونت خانگی است.

در مجموع با وجود این و بر اساس مطالب ذکر شده، شکاف پژوهشی قابل توجهی وجود دارد: مطالعات ایرانی اغلب سرخورده‌گی یا پرخاشگری را جداگانه بررسی کرده‌اند، بدون تمرکز همزمان بر زنان قربانی خشونت خانگی و اثربخشی برنامه‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی زوجین (آذرینیک و همکاران، ۱۴۰۳؛ دلسوزخاکی و همکاران، ۱۴۰۱). این شکاف، به ویژه در زمینه فرهنگی ایران که روابط زوجین تحت تأثیر هنجارهای سنتی است، ضرورت بررسی دقیق را برجسته می‌سازد. بنابراین بر اساس موارد مطرح شده و تأثیرات منفی قابل ملاحظه‌ای که خشونت خانگی در زنان قربانی بر روابط زناشویی و سلامت روان آن‌ها در همه مراحل زندگی دارد و همچنین از آنجا که خشونت خانگی، پایداری و تحکیم خانواده را در معرض خطر و بی‌ثباتی قرار می‌دهد؛ پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی زوجین بر سرخورده‌گی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در زنان قربانی خشونت خانگی انجام شد.

## روش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری شامل زنان قربانی خشونت خانگی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر مهاباد در سال ۱۴۰۴ بود که تعداد ۳۰ نفر از این افراد با در نظر گرفتن ملاک ورود و خروج به پژوهش به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین مبتنی بر مدل گاتمن<sup>۹</sup> (۱۹۹۸) قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ملاک‌های ورود به پژوهش زنان دارای پرونده با محوریت خشونت خانگی در مرکز مشاوره و

1. Cunha

2. Heyman

3. Winer

4. Mslugter &amp; Chinwe

5. Heron

6. Sholichah &amp; Kushartati

7. Karakurt

8. Dushechkina

9. Gottman

خدمات روان‌شناختی ژيرو شهر مهاباد، حداقل سواد خواندن و نوشتن جهت پاسخگویی به سوالات پرسشنامه، گذشتن حداقل ۳ سال از ازدواج، دامنه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال، شرکت در جلسات آموزشی مهارت‌های ارتباطی زوجین، تمایل شرکت‌کنندگان و رضایت کتبی، عدم مصرف داروی‌های اعصاب و روان بر اساس فرم خود اظهاری و ملاک‌های خروج از پژوهش غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی و عدم انجام تکالیف گنجانده شده در جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بود. ملاحظات اخلاقی مورد توجه در این مطالعه شامل: دریافت رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان در پژوهش، محرمانه ماندن تمامی اطلاعات افراد شرکت‌کننده در مطالعه، حق انتخاب برای خروج از پژوهش، مطلع شدن شرکت‌کنندگان از نتایج مطالعه و اجرای روش درمانی بصورت فشرده برای گروه کنترل بود. همچنین در این مطالعه جهت تحلیل داده‌ها آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر با سطح معناداری ۰/۰۵ به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

### ابزار سنجش

**مقیاس سرخوردگی زناشویی<sup>۱</sup> (MDS):** مقیاس سرخوردگی زناشویی ۲۱ سؤالی توسط کایزر در سال ۱۹۹۳ با هدف ارزیابی سطح سرخوردگی یا نبود عواطف نسبت به همسر ساخته شده و شامل سه بعد است. بُعد دلبستگی<sup>۲</sup> با سؤال‌های ۱۶، ۸، ۷، ۵، ۳ و ۲۱؛ بُعد بیگانگی هیجانی<sup>۳</sup> با سؤال‌های ۱۹، ۱۸، ۱۵، ۱۳، ۱۲، ۱۰ و ۲۰ و بُعد حمایت هیجانی<sup>۴</sup> با سؤال‌های ۱۴، ۱۱، ۴، ۲ و ۱۷ سنجیده می‌شود. دامنه نمره‌های این مقیاس از ۲۱ تا ۸۴ متغیر است و نمره گذاری به شیوه طیف لیکرت چند گزینه‌ای نادرست= ۱، نه خیلی درست= ۲، تا حدی درست= ۳ و بسیار درست= ۴ است. میانگین نمرات ۴۴/۷ و انحراف استاندارد آن ۹/۲۱ بوده است. نمرات بالاتر از میانگین به عنوان سرخوردگی بالا در نظر گرفته شده است. گزینه‌های ۲۱، ۱۶، ۱۴، ۱۱، ۹، ۸، ۷، ۵، ۳، ۱ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در مطالعه کایزر روایی ملاکی پرسشنامه از طریق همبستگی مثبت با مقیاس ناپایداری زناشویی (۲=۰/۵۴) و همبستگی منفی با سیاهه سنجش فردی صمیمت (۲= -۰/۵۶) مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن از طریق روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۶۶ بدست آمده است (کایزر، ۱۹۹۳). در ایران در پژوهشی که توسط کوهی و همکاران (۱۳۹۳) آلفای کرونباخ کل سؤال‌ها ۰/۸۸ به‌دست آمده و روایی محتوایی آن نیز توسط پنج نفر از متخصصان گروه مشاوره دانشگاه اصفهان تأیید شده است. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۰، دلبستگی ۰/۷۵، بیگانگی هیجانی ۰/۸۴ و حمایت هیجانی ۰/۷۷، به دست آمد.

**مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان<sup>۵</sup> (CRAS):** این مقیاس توسط نلسون و کارول در سال ۲۰۰۶ ساخته شده است که دارای ۱۲ سؤال و دو خرده مقیاس کناره‌گیری عاطفی<sup>۶</sup> (۱ تا ۶) و خراب کردن وجهه اجتماعی<sup>۷</sup> (۷ تا ۱۲) است. نمره گذاری در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از (۱= خیلی کم تا ۷= خیلی زیاد) انجام می‌شود. دامنه نمرات این مقیاس از ۱۲ تا ۸۴ متغیر است. کارول و همکاران (۲۰۱۰) ضریب آلفای کرونباخ نمرات کناره‌گیری عاطفی برای شوهران را ۰/۹۰ و برای همسران ۰/۸۶ گزارش کردند. گیلفورد (۲۰۱۳) ضریب آلفای کرونباخ را برای خراب کردن وجهه اجتماعی و کناره‌گیری عاطفی به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۹۰ در مردان و ۰/۸۶ و ۰/۹۰ در زنان گزارش کرد. همچنین روایی سازه بدست آمده این مقیاس بر اساس روش همبستگی بین کل آزمون و خرده مقیاس‌های آن مانند کناره‌گیری عاطفی ۰/۵۶ و خراب کردن وجهه اجتماعی ۰/۴۹ است (نلسون و کارول، ۲۰۰۶). در ایران این پرسشنامه توسط خزاعی و همکاران اعتباریابی و دو عامل (کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی) را در نمونه ایرانی تأیید شده است. نتایج تحلیل عامل تأییدی نشان داد ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵، روایی همگرا با تعارضات زناشویی ثنائی ۰/۴۷ و روایی واگرا با سازگاری زناشویی بی اسپینر ۰/۴۲- است و از روایی خوبی جهت سنجش میزان پرخاشگری ارتباطی پنهان زوجها برخوردار است (خزاعی و همکاران، ۱۳۹۶). در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای خراب کردن وجهه اجتماعی و کناره‌گیری عاطفی به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۸۰ و همچنین برای کل مقیاس ۰/۷۸ بدست آمد.

در پژوهش حاضر از برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین مبتنی بر مدل گاتمن (۱۹۹۸) استفاده شد که گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای ۲ جلسه) توسط متخصص آموزش‌دیده زیر نظر استاد راهنما در مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی ژيرو شهر مهاباد

1. Marital Disaffection Scale

2. Attachment

3. Emotional estrangement

4. Emotional support

5. Covert Relational Aggression Scale

6. Emotional withdrawal

7. Ruining social image

در روزهای یکشنبه و چهارشنبه و زمان‌های توافق شده ارائه شد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. در ادامه محتوای جلسات به تفکیک در جدول ۱ ارائه شده است.

**جدول ۱: جلسات برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین مبتنی بر مدل گاتمن**

| جلسه | محتوای جلسات                                                                                                                                                                          |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱    | آشنایی با اعضاء، بیان اهداف، بیان قواعد جلسات، اجرای پیش آزمون                                                                                                                        |
| ۲    | پر کردن پرسشنامه نقشه عشق جهت فهم بهتر از کیفیت نقشه عشق. ارائه تکلیف                                                                                                                 |
| ۳    | خلاصه سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، بیان طرق بهبود علاقه و احترام، بیان اهمیت توجه به جنبه های مثبت هم برای تعمیق رابطه، تکمیل پرسشنامه علاقه و احترام، دریافت باز خورد و ارائه تکلیف |
| ۴    | خلاصه سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، بیان طرق بهبود حساب بانکی عاطفی، آموزش روش صحیح گفتگو، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف                                                               |
| ۵    | خلاصه سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، بیان تمایل به سهمیم شدن در قدرت و احترام گذاشتن به نقطه نظرهای همسر، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف                                                 |
| ۶    | خلاصه سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش در خصوص تضادهای قابل حل و غیرقابل حل و تفکیک این دو از یکدیگر، آموزش علائم سرشاخ شدن هنگام بحث، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف                |
| ۷    | خلاصه سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش فنونی برای رفع مشکلات قابل حل، بازخورد و ارائه تکلیف                                                                                        |
| ۸    | خلاصه سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش فنونی برای مدیریت مشکلات دائمی، بازخورد و ارائه تکلیف                                                                                       |
| ۹    | خلاصه سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش آداب ارتباط با همسر، نقش های زوجین و آیین های خانوادگی                                                                                      |
| ۱۰   | برنامه: خلاصه سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، دریافت بازخورد، اجرای پس آزمون                                                                                                            |

## یافته ها

اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به گروه نمونه نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن برای گروه کنترل و آزمایش به ترتیب  $27/80 \pm 3/76$  و  $28/06 \pm 3/76$  سال بود. نتایج آزمون  $t$  مستقل نشان داد که از لحاظ سن بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ( $p=0/727$ ). در گروه کنترل از لحاظ سطح تحصیلات ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) زیر دیپلم، ۳ نفر (۲۰ درصد) دیپلم و فوق دیپلم، ۶ نفر (۴۰ درصد) کارشناسی و ۱ نفر کارشناسی ارشد (۶/۶۶ درصد) و در گروه آزمایش ۴ نفر (۲۶/۶۶ درصد) زیر دیپلم، ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) دیپلم و فوق دیپلم، ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) کارشناسی و ۱ نفر کارشناسی ارشد (۶/۶۶ درصد) بودند. همچنین از لحاظ مدت زمان ازدواج ۹ نفر (۶۰ درصد) بین ۳ تا ۵ سال، ۴ نفر (۲۶/۶۶ درصد) ۶ تا ۸ سال و ۲ نفر (۱۳/۳۳ درصد) بالای ۹ سال و در گروه آزمایش ۸ نفر (۵۳/۳۳ درصد) بین ۳ تا ۵ سال، ۴ نفر (۲۶/۶۶ درصد) ۶ تا ۸ سال و ۳ نفر (۲۰ درصد) بالای ۹ سال از ازدواج آنها گذشته بود. همچنین از لحاظ رتبه تولد در گروه کنترل ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) فرزند اول خانواده، ۷ نفر (۴۶/۶۶ درصد) فرزند دوم خانواده و ۳ نفر (۲۰ درصد) فرزند سوم و بعد و در گروه آزمایش ۶ نفر (۴۰ درصد) فرزند اول خانواده، ۷ نفر (۴۶/۶۶ درصد) فرزند دوم خانواده و ۲ نفر (۱۳/۳۳ درصد) فرزند سوم و به بعد خانواده بودند. نتایج آزمون  $\chi^2$  دو جهت مقایسه یافته های جمعیت شناختی دو گروه نشان داد که از لحاظ سطح تحصیلات، مدت زمان ازدواج و رتبه تولد در خانواده بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ( $p>0/05$ ).

**جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌ها و مراحل اندازه‌گیری**

| متغیر          | گروه   | پیش آزمون | پس آزمون     | پیش‌گیری | پس‌گیری      |
|----------------|--------|-----------|--------------|----------|--------------|
|                |        | میانگین   | انحراف معیار | میانگین  | انحراف معیار |
| دلبستگی        | کنترل  | ۲۷/۳۱     | ۵/۴۳         | ۲۷/۵۰    | ۵/۳۶         |
|                | آزمایش | ۲۷/۹۴     | ۵/۱۲         | ۲۵/۱۲    | ۴/۹۴         |
| بیگانگی هیجانی | کنترل  | ۱۹/۶۱     | ۳/۵۶         | ۱۸/۹۰    | ۳/۲۷         |
|                | آزمایش | ۱۹/۸۳     | ۳/۶۱         | ۱۹/۸۳    | ۳/۶۱         |

|                        |       |       |       |       |       |      |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| آزمایش                 | ۱۹/۸۰ | ۳/۴۲  | ۱۷/۰۵ | ۴/۰۲  | ۱۷/۰۴ | ۴/۰۸ |
| حمایت هیجانی           | کنترل | ۱۴/۳۲ | ۲/۸۹  | ۱۴/۸۰ | ۲/۳۵  | ۳/۰۷ |
| آزمایش                 | ۱۴/۹۵ | ۲/۴۰  | ۱۶/۲۹ | ۳/۹۶  | ۱۶/۹۰ | ۳/۸۲ |
| کناره گیری عاطفی       | کنترل | ۲۰/۶۶ | ۴/۲۸  | ۲۰/۸۴ | ۴/۲۲  | ۴/۹۷ |
| آزمایش                 | ۲۰/۰۴ | ۴/۷۶  | ۱۸/۱۲ | ۳/۶۶  | ۱۸/۳۰ | ۳/۷۸ |
| خراب کردن وجهه اجتماعی | کنترل | ۱۶/۲۷ | ۳/۱۸  | ۱۶/۵۷ | ۳/۶۱  | ۳/۸۴ |
| آزمایش                 | ۱۶/۹۱ | ۳/۵۷  | ۱۴/۲۰ | ۲/۴۳  | ۱۴/۷۲ | ۳/۲۲ |

همانطور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین و انحراف معیار گروه‌های کنترل و آزمایش در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به تفکیک ارائه شده است. بر اساس نتایج جدول میانگین مولفه‌های سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون بعد از مداخله برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین مبتنی بر مدل گاتمن تفاوت معنادار داشته یافته است. قبل از تحلیل استنباطی، ابتدا نرمال بودن داده‌ها در متغیرهای سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان توسط آزمون شاپیرو-ویلکز تأیید شد ( $p > 0.05$ ). همچنین با توجه به نتایج تحلیل واریانس آزمون لوین، سطح معناداری بدست آمده بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین می‌توان گفت پیش‌فرض همگونی واریانس در گروه‌ها از تجانس برخوردار بود ( $p > 0.05$ ). نتایج آزمون فرض همگنی شیب رگرسیون نشان داد که پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون مبنی بر معنی‌دار نبودن تعامل گروه پیش‌آزمون تأیید شد ( $p > 0.05$ ). نتایج آزمون ام‌باکس جهت بررسی همگنی ماتریس کوواریانس در دو گروه از لحاظ آماری معنی‌دار نبود ( $p > 0.05$ ). از این رو می‌توان گفت که در هر دو متغیر وابسته پژوهش، فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده رعایت شده است. همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون کرؤیت ماچلی برای متغیر سرخوردگی زناشویی ( $p = 0.380$ ) و پرخاشگری ارتباطی پنهان ( $p = 0.098$ ) مورد تأیید واقع گردید. به طور کلی مفروضات (پیش‌فرض‌های نرمال بودن و همگونی واریانس‌ها) از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر رعایت شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان

| متغیر            | منبع             | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | F      | معناداری | مجذور اتا |
|------------------|------------------|---------------|------------|-----------------|--------|----------|-----------|
| دلبستگی          | گروه             | ۴۱۵/۲۰۹       | ۱          | ۴۱۵/۲۰۹         | ۲۳/۷۰۹ | ۰/۰۰۱    | ۰/۳۹۸     |
|                  | خطا              | ۶۳۳/۱۱۰       | ۲۸         | ۲۲/۶۱۱          |        |          |           |
|                  | زمان * گروه زمان | ۱۹۸/۷۵۶       | ۲          | ۹۹/۳۷۸          | ۱۰/۲۲۳ | ۰/۰۰۱    | ۰/۲۶۷     |
|                  | خطا              | ۲۱۵/۵۵۶       | ۵۶         | ۹/۷۲۱           | ۱۱/۰۸۸ | ۰/۰۰۱    | ۰/۲۸۴     |
| بیگانگی هیجانی   | گروه             | ۳۱۵/۲۷۳       | ۱          | ۳۱۵/۲۷۳         | ۱۸/۴۹۰ | ۰/۰۰۱    | ۰/۴۲۲     |
|                  | خطا              | ۷۳۹/۶۰۰       | ۲۸         | ۲۶/۷۷۰          |        |          |           |
|                  | زمان * گروه زمان | ۱۷۴/۰۶۷       | ۲          | ۸۷/۰۳۳          | ۹/۸۸۷  | ۰/۰۰۱    | ۰/۲۶۱     |
|                  | خطا              | ۴۹۲/۹۷۸       | ۵۶         | ۸/۸۰۳           | ۱۴/۸۴۰ | ۰/۰۰۱    | ۰/۳۴۷     |
| حمایت هیجانی     | گروه             | ۶۱۲/۷۰۸       | ۱          | ۶۱۲/۷۰۸         | ۱۷/۹۱۰ | ۰/۰۰۱    | ۰/۳۶۰     |
|                  | خطا              | ۷۰۵/۷۹۰       | ۲۸         | ۲۵/۲۰۶          |        |          |           |
|                  | زمان * گروه زمان | ۵۳۴/۱۵۶       | ۲          | ۲۶۷/۰۷۸         | ۲۰/۷۱۳ | ۰/۰۰۱    | ۰/۴۲۵     |
|                  | خطا              | ۸۲۷/۰۸۹       | ۵۶         | ۱۴/۵۴۴          | ۳۲/۰۷۲ | ۰/۰۰۱    | ۰/۵۳۴     |
| کناره گیری عاطفی | گروه             | ۵۴۷/۶۰۰       | ۱          | ۵۴۷/۶۰۰         | ۴/۶۸۲  | ۰/۰۳۹    | ۰/۱۴۳     |
|                  | خطا              | ۳۲۷۴/۶۲۲      | ۲۸         | ۱۱۶/۹۵۱         |        |          |           |
|                  | زمان * گروه زمان | ۴۲۳/۸۰۰       | ۲          | ۲۱۱/۹۰۰         | ۱۰/۳۳۰ | ۰/۰۰۱    | ۰/۲۷۰     |
|                  | خطا              | ۵۶۰/۸۲۲       | ۵۶         | ۲۸۰/۴۱۱         | ۱۳/۶۷۰ | ۰/۰۰۱    | ۰/۳۲۸     |

|                |                  |    |         |        |       |       |
|----------------|------------------|----|---------|--------|-------|-------|
| خطا            | ۱۱۴۸/۷۱۱         | ۵۶ | ۲۰/۵۱۳  |        |       |       |
| گروه           | ۳۸۲/۷۱۵          | ۱  | ۳۸۲/۷۱۵ | ۱۱/۰۱۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۰۱ |
| خطا            | ۲۸۷۱/۴۲۲         | ۲۸ | ۱۰۲/۵۵۱ |        |       |       |
| خراب کردن وجهه | زمان * گروه زمان | ۲  | ۱۰۲/۰۱۱ | ۵/۶۶۲  | ۰/۰۰۶ | ۰/۱۶۸ |
| اجتماعی        |                  | ۲  | ۱۸۲/۵۰۰ | ۱۰/۱۲۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۲۶۶ |
| خطا            | ۱۰۰۸/۹۷۸         | ۵۶ | ۱۸/۰۱۷  |        |       |       |

با توجه به جدول ۴ نتایج این آزمون حاکی از آن است که در مجموع بین متغیرهای سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در گروه آزمایش و کنترل در مراحل آموزش شامل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین اندازه اثر بدست آمده جلسات برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین مبتنی بر مدل گاتمن به ترتیب بر دل‌بستگی ( $F=10/233, p<0/001$ )، بیگانگی هیجانی ( $F=9/887, p<0/001$ )، حمایت هیجانی ( $F=20/713, p<0/001$ )، کناره‌گیری عاطفی ( $F=10/330, p<0/001$ ) و خراب کردن وجهه اجتماعی ( $F=5/662, p<0/006$ ) معنادار است. با توجه به مقدار مجذور اتا  $26/7$  درصد تغییرات نمره دل‌بستگی،  $26/1$  درصد تغییرات نمره بیگانگی هیجانی،  $42/5$  درصد تغییرات نمره حمایت هیجانی،  $27$  درصد تغییرات نمره کناره‌گیری عاطفی و  $16/8$  درصد از تغییرات نمره خراب کردن وجهه اجتماعی در طی مراحل ناشی از شرکت در جلسات برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین مبتنی بر مدل گاتمن بوده است.

جدول ۴: نتایج حاصل از آزمون تعقیبی بونفرونی در تعیین تفاوت بین پیش آزمون، پس آزمون پیگیری

| متغیر                  | مراحل                | اختلاف میانگین | خطای معیار | سطح معناداری |
|------------------------|----------------------|----------------|------------|--------------|
| دل‌بستگی               | پیش آزمون - پس آزمون | ۲/۶۳۱          | ۰/۳۶۶      | ۰/۰۰۱        |
|                        | پیش آزمون - پیگیری   | ۲/۷۱۹          | ۰/۳۸۲      | ۰/۰۰۱        |
|                        | پس آزمون - پیگیری    | ۰/۳۷۷          | ۰/۲۱۲      | ۰/۶۳۵        |
| بیگانگی هیجانی         | پیش آزمون - پس آزمون | ۳/۱۲۰          | ۰/۴۱۱      | ۰/۰۰۱        |
|                        | پیش آزمون - پیگیری   | ۳/۲۳۴          | ۰/۴۲۵      | ۰/۰۱۱        |
|                        | پس آزمون - پیگیری    | ۰/۱۰۲          | ۰/۱۳۴      | ۱/۰۰۰        |
| حمایت هیجانی           | پیش آزمون - پس آزمون | ۱/۸۱۹          | ۰/۷۱۶      | ۰/۰۰۱        |
|                        | پیش آزمون - پیگیری   | ۱/۹۰۳          | ۰/۷۳۳      | ۰/۰۰۱        |
|                        | پس آزمون - پیگیری    | ۰/۰۸۲          | ۰/۱۰۰      | ۱/۰۰۰        |
| کناره‌گیری عاطفی       | پیش آزمون - پس آزمون | ۲/۰۸۹          | ۱/۰۱۲      | ۰/۰۰۱        |
|                        | پیش آزمون - پیگیری   | ۱/۷۱۸          | ۱/۰۳۵      | ۰/۰۱۱        |
|                        | پس آزمون - پیگیری    | ۰/۲۱۷          | ۰/۰۸۷      | ۱/۰۰۰        |
| خراب کردن وجهه اجتماعی | پیش آزمون - پس آزمون | ۳/۱۳۴          | ۱/۱۱۵      | ۰/۰۰۱        |
|                        | پیش آزمون - پیگیری   | ۲/۷۰۰          | ۱/۲۱۰      | ۰/۰۱۱        |
|                        | پس آزمون - پیگیری    | ۰/۳۳۲          | ۰/۱۱۸      | ۱/۰۰۰        |

بررسی میانگین‌ها در جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت بین میانگین مولفه‌های متغیر سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در مرحله‌ی پیش آزمون پیگیری معنی‌دار است ( $p<0/001$ ) و همچنین میانگین نمرات مولفه‌های متغیر سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در مرحله‌ی پس آزمون، در مرحله پیگیری نیز حفظ شده است؛ که این امر نشان‌دهنده ثبات تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین مبتنی بر مدل گاتمن در طول زمان است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی زوجین بر کاهش سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در زنان قربانی خشونت خانگی انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی زوجین بر کاهش سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در زنان قربانی خشونت خانگی مؤثر بود.

اولین یافته پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی زوجین بر کاهش سرخوردگی زناشویی بود که بر اساس جستجوهای انجام شده در زمینه مطالعات ناهمسو پژوهشی یافت نشد؛ اما از نظر کلی این یافته با نتایج طیبی و همکاران (۱۴۰۳) و قنبری و همکاران (۱۴۰۲) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که هر دو طرف در روابط زناشویی ممکن است احساس سرخوردگی را تجربه کنند یا یکی از آن‌ها احساس سرخوردگی کند؛ در حالی که طرف دیگر همچنان به او علاقه دارد. معمولاً در ازدواج‌های سرخورده، احساسات منفی مانند آسیب و خشم رو به افزایش هستند و در نهایت به یک رابطه سرد منتهی می‌شوند (باهرطاهاری و همکاران، ۱۴۰۳). بر همین اساس از عوامل مؤثر بر سرخوردگی زناشویی، خشونت فیزیکی همسر، جدایی فیزیکی و بحث در مورد جدایی از همسر است و در واقع زنان در معرض خشونت نسبت به هم‌تایان خود سرخوردگی بیشتری را تجربه خواهند کرد (شفیق و همکاران، ۲۰۲۵). در این راستا برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی در زوجین بر بهبود مهارت در سه زمینه متمرکز است: دانش عملی، هوش هیجانی برای نشان دادن و حفظ صمیمیت و سواد رابطه. علاوه بر این، تمرکز این برنامه بر توسعه نگرشها و تکنیک‌هایی برای حفظ یک ازدواج شاد و زندگی خانوادگی است تا زوج‌ها را تشویق به ایجاد ارتباطاتی کند که به آنها اجازه می‌دهد تا همیشه شاد زندگی کنند (حاجی زاده و همکاران، ۱۴۰۴) و برقراری ارتباط صحیح جهت بهبود تنش‌ها و مسائل زناشویی برای برآورده کردن نیازهای یکدیگر امری ضروری است که باعث می‌شود، مشکلات زناشویی را حل کنند، بدون اینکه حالت تدافعی به خود بگیرند، به حرفهای یکدیگر گوش دهند، ابراز ناراحتی کنند، تفاوت‌ها را بپذیرند و سوءتفاهم‌ها را برطرف کنند؛ در نتیجه آگاهی و توانایی لازم جهت برقراری ارتباط حل مصائب زندگی در آنان تقویت خواهد شد که این امر خود منجر به بهبود سرخوردگی زناشویی که شامل کاهش توجه نسبت به همسر است، می‌شود (مسوتر و چینوه، ۲۰۲۴).

یافته بعدی مطالعه مبنی بر اثربخشی برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی زوجین بر کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان بود که بر اساس جستجوهای انجام شده در زمینه مطالعات ناهمسو پژوهشی یافت نشد؛ اما از نظر کلی این یافته با نتایج درویش زاده و همکاران (۲۰۲۵)، سادات و همکاران (۲۰۲۵) و یوسفی و همکاران (۲۰۲۴) همسو است. در تبیین این یافته نیز می‌توان اظهار کرد که پرخاشگری ارتباطی در بزرگسالی برجسته می‌ماند و همبستگی‌های نامطلوبی شامل اضطراب، افسردگی، تنهایی، استرس، فرسودگی تحصیلی، سوء مصرف الکل، کنترل تکانه ضعیف، عصبانیت ناکارآمد، اختلال خوردن و طرد از گروه همسالان را به وجود می‌آورد. در واقع پرخاشگری ارتباطی پنهان در روابط زوجین زمینه و بستری برای رشد و توسعه رفتارهای اجتماعی سازش نیافته، درک پایین از موقعیت‌های بین فردی و عدم پذیرش توسط همسر در زندگی زناشویی ایجاد می‌کند (مارون و مندل، ۲۰۲۱) که در پروتکل آموزشی گاتمن، آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌تواند به زوج‌ها در برقراری یک رابطه کارآمد و مناسب که در جهت رشد و شکوفایی آنان باشد، کمک کند و مانع ایجاد یا تداوم احساسات مخرب و منفی در طول جریان رابطه زناشویی شود. همچنین آموزش این برنامه به زوج‌ها باعث حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، کاهش ناامیدی، خشم، افسردگی و ناکامی و همچنین افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات همدیگر، افزایش رغبت جهت تداوم رابطه زناشویی شده و در نهایت منجر به کاهش خشم و پرخاشگری می‌گردد و در جلسات آموزشی آشنایی اعضا با مهارت‌های حل تعارض و مهارت‌های ارتباط مؤثر به آنها کمک خواهد کرد تا تعارضات بوجود آمده در رابطه زناشویی را به نحو مناسبی حل و مدیریت کنند و با برقراری یک ارتباط مثبت و مؤثر با همسر به فهم درست تری از نیازها و خواسته‌های یکدیگر برسند و به شکل مناسبی خواسته‌های خود را ابراز کنند (وینر و همکاران، ۲۰۲۵).

در مجموع استفاده از برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی زوجین به عنوان رویکردی مؤثر و مداخله‌ای اثربخش می‌تواند بر کاهش و بهبود میانگین سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در زنان قربانی خشونت خانگی مؤثر باشد. بنابراین بکارگیری این روش مداخله‌ای به تنهایی یا در ترکیب با سایر بسته‌ها و برنامه‌های درمانی و آموزشی می‌تواند موجب بهبود سرخوردگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در زنان قربانی خشونت خانگی شود.

انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز همراه بود که از جمله تمرکز بر روی زنان قربانی خشونت خانگی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر مهاباد که تممیم یافته‌ها را به بقیه‌ی جوامع آماری با محدودیت همراه می‌کند. استفاده از پرسشنامه و ماهیت خودگزارشی آن که شرکت‌کنندگان در مطالعه می‌توانند معمولاً تصویر مطلوبی با تحریف اطلاعات و افشای اطلاعات غلط از خودشان نشان دهند و همچنین احتمال ارائه پاسخ‌های غیر واقعی به دلیل درک نادرست از سؤال‌ها رخ دهد و نتایج مخدوش شود. همچنین، حجم نمونه پایین و بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری در دسترس از محدودیت‌های اصلی پژوهش بود. بر همین اساس پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از روش‌های تحقیقاتی مانند مصاحبه و مشاهده نیز برای بررسی دقیق‌تر استفاده شود و پژوهشی مشابه در جامعه‌های آماری دیگر انجام شود تا نتایج

حاصل از آن در مقایسه با یافته‌های این پژوهش قرار گیرد و همچنین برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی زوجین برای بهبود دیگر متغیرهای روانشناختی زنان قربانی خشونت خانگی مورد استفاده قرار گیرد.

## منابع

- آذرینیک، م؛ رفیعی‌پور، الف؛ حاتمی، م و موسوی، م. س. (۱۴۰۰). بررسی و مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و زناشویی بر تعارضات زناشویی و عملکرد جنسی زنان دانشجو. *مجله تحقیقات نظام سلامت*. ۱۷(۳)، ۱۵۹-۱۶۶. <http://dx.doi.org/10.22122/jhsr.v17i3.1421>
- اسماعیلی، م؛ ماردپور، ع. ر و زاده باقری، ق. (۱۴۰۲). تعیین تفاوت زوج درمانی هیجان‌مدار و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پرخاشگری ارتباطی پنهان زنان دارای تعارضات زناشویی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۸(۷۲)، ۴۹-۶۰.
- باب سور، پ و کریمی، ک. (۱۴۰۴). اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر خود شفقت‌ورزی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری زناشویی زنان آسیب دیده از خشونت خانگی. *رویش روان شناسی*، ۱۴(۱)، ۱۳۵-۱۴۴. <http://frooyesh.ir/article-1-5739-fa.html>
- باهر طالاری، م؛ میکائیلی، ن؛ آقاجانی، س و حبیبی، ن. (۱۴۰۳). پیش‌بینی سرخوردگی زناشویی بر اساس تحریف شناختی، بخشودگی بین فردی و راهبردهای تنظیم هیجان‌ها در افراد متأهل. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۴(۵۳)، ۱-۱۶. <https://doi.org/10.22034/spr.2024.392643.1829>
- خزاعی، س؛ نوابی نژاد، ش؛ فرزاد، والف و زهراکار، ک. (۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس پرخاشگری پنهان ارتباطی در زوجین ایرانی. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱۰(۲)، ۷۵-۸۸. <http://rph.khu.ac.ir/article-1-2590-fa.html>
- دلسوز خاکی، ه؛ کافی ماسوله، م؛ معظمی، ش و طهماسبی، ج. (۱۴۰۱). اثربخشی مهارت‌های ارتباطی به منظور پیشگیری از خشونت جسمی و جنسی در زنان قربانی خشونت خانگی. *نشریه پژوهش‌های انتظامی - اجتماعی زنان و خانواده*، ۱۷(۶۵)، ۱۵۱-۱۷۴. <https://www.sid.ir/paper/968382/fa>
- صفاری نیا، م و مقدسی، ش. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر سبک‌های تبادلی اجتماعی و آشفتگی روانشناختی زنان دچار دلزدگی زناشویی. *رویش روان شناسی*، ۱۲(۱۱)، ۱۰۹-۱۱۸. <http://frooyesh.ir/article-1-4700-fa.html>
- طیبری، ز؛ جدیدی، م و قدسی، پ. (۱۴۰۳). اثر بخشی زوج درمانی هیجان‌مدار بر دلزدگی زناشویی در زنان آسیب دیده از خیانت همسر. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱۸(۱)، ۱۶-۲۷. <http://rph.khu.ac.ir/article-1-4449-fa.html>
- قنبری، ز؛ محسنی نسب، ز؛ طاعتی، م؛ محبی آریا، م و ترابی، الف. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ناگویی هیجانی، خودکنترلی و بهزیستی روان‌شناختی در زنان قربانی خشونت خانگی. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱۷(۴)، ۵۰-۶۵. <http://rph.khu.ac.ir/article-1-4417-fa.html>
- Alam, Q.A. (2023). Frustration-aggression: Revisited. *International Journal of Scientific Research in Modern Science and Technology*, 2(12), 48-53. <https://doi.org/10.59828/ijrmst.v2i12.168>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Cardoso, B. L. A., & Costa, N. (2019). Marital social skills and marital satisfaction of women in situations of violence. *Psico-USF*, 24, 299-310. <https://doi.org/10.1590/1413-82712019240207>
- Carroll, J. S., Nelson, D. A., Yorgason, J. B., Harper, J. M., Ashton, R. H., & Jensen, A. C. (2010). Relational aggression in marriage. *Aggressive Behavior*, 36(5), 315-329. <https://doi.org/10.1002/ab.20349>
- Cotti, C., Foster, J., Haley, M. R., & Rawski, S. L. (2020). Duluth versus cognitive behavioral therapy: A natural field experiment on intimate partner violence diversion programs. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 26(2), 384. [https://doi.org/10.1037/xap0000249?urlappend=%3Futm\\_source%3Dresearchgate.net%26utm\\_medium%3Darticle](https://doi.org/10.1037/xap0000249?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle)
- Cunha, O., Cruz, A. R., de Castro Rodrigues, A., Gonçalves, R. A., & Peixoto, M. M. (2024). Exposure to intimate partner violence in childhood and partner violence perpetration in adulthood: The mediating role of aggression. *Deviant Behavior*, 45(7), 1028-1046. [https://doi.org/10.1080/01639625.2023.2270127?urlappend=%3Futm\\_source%3Dresearchgate.net%26utm\\_medium%3Darticle](https://doi.org/10.1080/01639625.2023.2270127?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle)
- Darvishi Zade M, Bahador S, Shaveysizad S. (2025). The Effect of Effective Interpersonal Communication Training on Psychological Symptoms (Stress, Anxiety, Anger, and Depression) In Incompatible Couples. *Shahroud Journal of Medical Sciences*, 11(1), 1-6. [doi:10.22100/ijhs.v11i1.1159](https://doi.org/10.22100/ijhs.v11i1.1159)
- Dushechkina, N., Yatsyna, S., Malys, Y., Shayner, H., Tyshkovets, M., & Nykytenko, O. (2024). Interpersonal interaction strategies for the development of communication skills in university education. *Revista Eduweb*, 18(4), 68-88. <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2024.18.04.5>
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual review of psychology*, 49(1), 169-197. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.49.1.169>
- Hasanpour Dehkordi, A., & Heydari, H. (2024). The Prevalence of Domestic Violence in Iran: A Systematic Review and Meta-analysis. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*. 14(1):e138870. <https://doi.org/10.5812/jjcdc-138870>

- Heron, R. L., Eisma, M., & Browne, K. (2022). Why do female domestic violence victims remain in or leave abusive relationships? A qualitative study. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 31(5), 677-694. [https://doi.org/10.1080/10926771.2021.2019154?urlappend=%3Futm\\_source%3Dresearchgate.net%26utm\\_medium%3Darticle](https://doi.org/10.1080/10926771.2021.2019154?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle)
- Heyman, R. E., Slep, A. M. S., Giresi, J., & Baucom, K. J. (2023). Revisiting "ill will versus poor skill": Relationship dissatisfaction, intimate partner violence, and observed "communication skills deficits". *Family process*, 62(3), 1233-1252. <https://doi.org/10.1111/famp.12834>
- Karakurt, G., Koç, E., Katta, P., Jones, N., & Bolen, S. D. (2022). Treatments for female victims of intimate partner violence: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 793021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.793021>
- Kersten, K. K. (1990). The process of marital disaffection: Interventions at various stages. *Fam Relat*, 39(3), 257 -65. <https://doi.org/10.2307/584869>
- Mahato, S.K. (2025). Domestic Violence Against Women in Nepal. *SMC Journal of Sociology*. 2(2), 71-99. <https://doi.org/10.3126/sjs.v2i2.74841>
- Mahfud, M., & Rizanizarli, R. (2021). Domestic Violence against Women in Indonesia: The Recent Domestic Violence Elimination Law Analysis. *Fiat Justisia: Jurnal Ilmu Hukum*, 15(4), 387-400. <https://doi.org/10.25041/fiatjustisia.v15no4.2276>
- Moron, M., & Mandal, E. (2021). Reinforcement sensitivity, approach and avoidance goals and relational aggression in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 168, 110381. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110381>
- Msughter, J. G., & Chinwe, J. E. N. P. E. (2024). Managing Conflict in Marriage: Techniques and Interventions for Addressing and Resolving Disagreements in a Healthy and Productive Manner. *Journal of Arts Humanities and Social Sciences*, 12(2), 519-524. <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230204>
- Nelson, D. A., & Carroll, J. S. (2006). Couples relational aggression and victimization scale (CRAViS). Provo, UT: RELATE Institute.
- Rashed, M. K. M., & Rasheed, L. A. (2024). The Submissive Wife: A Study of Stockholm Syndrome and Abuse-Cycle in Meena Kandasamy's When I Hit You Or, A Portrait Of The Writer As A Young Wife. *Journal of Language Studies*, 8(1), 279-259. <https://doi.org/10.25130/lang.8.1.17>
- Riska, H., Widaryanti, R., Yuliani, I., & Ratnaningsih, E. (2024). Understanding the effect of virtual reality on anxiety and pain due to intrauterine device insertion. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 29(1), 140-142. [https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr\\_120\\_21](https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_120_21)
- Sadat, S., Taghvaei, D., & Jahangiri, M. (2025). Comparison of the Effectiveness of Gottman Couples Therapy and Emotion-Focused Therapy on Relational Covert Aggression in Couples with Emotional Divorce. *KMAN Counseling and Psychology Nexus*. 3, 1-10. <https://doi.org/10.61838/kman.fct.psyxenus.3.6>
- Sarac, E., & Odabas, D. (2025). Gender-based economic violence and the exploitation of women: A deep dive. *World Journal of Psychiatry*, 15(3), 103725. <https://doi.org/10.5498/wjp.v15.i3.103725>
- Shafiq, T., Noreen, N., Iftikhar, A., & Ali, U. (2025). Exploring factors causing marital conflict among married women: a qualitative study of women seeking legal support. *International Journal of Social Sciences Bulletin*, 3(8), 1231-1258. <https://socialsciencesbulletin.com/index.php/IJSSB/article/view/1138>
- Sholichah, M., & Kushartati, S. (2023). Empathic Communication Training to Increase Family Resilience. *Journal of Educational, Health & Community Psychology (JEHCP)*, 12(1). 10-21. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v1i1.17085>
- Vink, D., Abbas, T., Veilleux-Lepage, Y., & McNeil-Willson, R. (2024). "Because They Are Women in a Man's World": A Critical Discourse Analysis of Incel Violent Extremists and the Stories They Tell. *Terrorism and Political Violence*, 36(6), 723-739. <https://doi.org/10.1080/09546553.2023.2189970>
- Wahhab, H. S. A., Almudhafar, S. M., Alalaq, A. S., & Almayahi, B. A. (2023). Social environment and its effects on domestic violence. *Revista de Gestao Social e Ambiental*, 17(7), 1-14. <https://rgsa.openaccesspublications.org/rgsa/article/view/3536#:~:text=https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.24857%2Frgsa.v17n7-006>
- White, S. J., Sin, J., Sweeney, A., Salisbury, T., Wahlich, C., Montesinos Guevara, C. M., ... & Mantovani, N. (2024). Global prevalence and mental health outcomes of intimate partner violence among women: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 494-511. [https://doi.org/10.1177/15248380231155529?urlappend=%3Futm\\_source%3Dresearchgate.net%26utm\\_medium%3Darticle](https://doi.org/10.1177/15248380231155529?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle)
- Winer, S., Salazar, L. R., Glowacki, Z. R., Howe, W. T., Quirarte, B., Anderson, A. M., & Macpherson, I. D. (2025). Resolving Conflict in Interpersonal Relationships using Passive, Aggressive, and Assertive Listening Statements. *Negotiation & Conflict Management Research*, 18(3). 1-10. <https://doi.org/10.34891/5zch-1z88>
- World Health Organization. (2021). Violence against women prevalence estimates, 2018: Global, regional and national prevalence estimates for intimate partner violence against women and global and regional prevalence estimates for non-partner sexual violence against women. World Health Organization.
- Yousefi, V., Samani, S., & Goudarzi, M. (2024). Effectiveness of a Communication Skills Training Protocol on Improving Marital Burnout. *Applied Family Therapy Journal*. 5(3), 151-158. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.3.16>
- Yücekaya, M. A., Uğraş, S., Sağın, A. E., Mergan, B., Temel, C., & Aslan, M. (2025). The effect of pessimism on mental health and tendency to physical violence: The mediating role of psychological strain. *Acta Psychologica*, 261, 105844. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105844>