رویش روان شناسی، سال۱۲، شماره۱۱، شماره پیاپی ۹۲، بهمن ۱۴۰۲
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),12(11), 2024

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر سبک‌های تبادل اجتماعی و آشفتگی روانشناختی زنان دچار دلزدگی زناشویی

The effectiveness of Communication Skills Training on Social Exchange Styles and Psychological Disturbance of Women Suffering from Marital Heartbreak

دکتر مجید صفاری نیا
استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
شهربانو مقدسی (نویسنده مسئول)
کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام نور، واحد تهران جنوب، ایران.

Dr. Majid Saffarinia
Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.
Shahrbanoo Moghaddasi*
Master of Psychology, Payam Noor University, South Tehran Branch, Iran. *mdisamira61@gmail.com*

چکیده

هدف از انجام این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سبک‌های تبادل اجتماعی و آشفتگی روانشناختی زنان دچار دلزدگی زناشویی بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون_پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، زنان متاهل دچار دلزدگی زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره "رکن" و "ره سلامت" شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بودند که به منظور انتخاب حجم نمونه، ۳۰ زن به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابزار پژوهش مقیاس سبک‌های‌تبادل‌اجتماعی لیبمن و همکاران ۲۰۱۱ (SES)، آشفتگی‌روانشناختی کسلر و همکاران ۲۰۰۳ (K-10) و دلزدگی زناشویی پاینز ۱۹۹۶ (CBM) بود. گروه آزمایش تحت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با تحلیل کوواریانس چندمتغیره انجام شد. نتایج نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون بین میانگین پس‌آزمون دو گروه آزمایش و گواه در متغیر سبک‌های تبادل اجتماعی (P=۰/۰۰۴) و آشفتگی روانشناختی (P=۰/۰۰۲) زنان دچار دلزدگی زناشویی تفاوت معنادار وجود دارد که نشان دهنده تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی در این زنان است (P<۰/۰۵). بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی با ایجاد ارتباط کلامی و غیرکلامی موثر، سازگاری و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید منجر به تقویت سبک‌های تبادل اجتماعی سازگارانه، کاهش آشفتگی روانشناختی زنان دچار دلزدگی زناشویی می‌شود.

واژه‌های کلیدی: *آشفتگی روانشناختی، دلزدگی زناشویی، سبک‌های تبادل اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی.*

Abstract

The purpose of this research was to determine the effectiveness of communication skills training on social exchange styles and psychological disturbance of women suffering from marital heartbreak. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the research was married women suffering from marital burnout who referred to "Rokn" and "Rah Salamat" counseling centers in Tehran in 2022. To select the sample size, 30 women were randomly selected by purposeful sampling and divided into two experimental groups. and witnesses (15 people in each group) were placed. The research tools were Liebman et al.'s Social Exchange Styles Scale 2011 (SES), Kessler et al.'s Psychological Disturbance 2003 (K-10), and Pines Marital Burnout 1996 (CBM). The experimental group underwent 10 90-minute communication skills training sessions. Data analysis was done by multivariate analysis of covariance. The results showed that by controlling the pre-test effect, there is a significant difference between the post-test average of the two experimental and control groups in the variables of social exchange styles (P=0.004) and psychological disturbance (P=0.002) of women suffering from marital heartbreak, which shows the effect of training skills There is a relationship in these women (P<0.05). Based on the findings of the research, it can be concluded that training communication skills by creating effective verbal and non-verbal communication, adaptability, and the formation of positive and useful behaviors leads to the strengthening of adaptive social exchange styles, reducing the psychological turmoil of women suffering from marital heartbreak.

Keywords: *psychological disturbance, marital heartbreak, social exchange styles, communication skills.*

نوع مقاله : کاربردی | **دریافت : تیر ۱۴۰۲** | **پذیرش: شهریور ۱۴۰۲** | **ویرایش نهایی: بهمن ۱۴۰۲**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30]

مقدمه

یکی از آشفتگی‌ها و نابهنجاری‌های روانشناختی که به مرور زمان عشق و علاقه بین زوجین را کمرنگ‌تر کرده و گاهی به طور کامل محو می‌کند و موجبات مشکلات روانی، ادامه سردی روابط، بی‌تفاوتی (طلاق عاطفی) و طلاق رسمی آنها را فراهم می‌کند، دلزدگی زناشویی[۱] است (دی‌اولیورا[۲] و همکاران، ۲۰۲۱). دلزدگی زناشویی با علائم کسالت جسمی، عاطفی و روانی مداوم و درنتیجه احساس دائمی تنیدگی، ناامیدی و به تله افتادن همراه با از دست دادن اشتیاق، انرژی و هدف در افراد مشخص می‌شود (فانگ[۳]و همکاران، ۲۰۲۱). سه عامل فقدان تعامل و تبادل، عدم ارضای نیاز به صمیمت و تعارض‌های حل نشده یا عدم مهارت در حل تعارض‌ها از دلایل مهم دلزدگی است که در صورت عدم درمان و پیشگیری، پیامدهایی نظیر از پا افتادن جسمی، کسالت‌روانی و سرخوردگی عاطفی_هیجانی را به دنبال خواهد داشت (کیم[۴]، ۲۰۲۱). نتایج پژوهش صفاری‌نیا، ادب‌دوست، شاهنده و زارع (۱۴۰۱) نشان داد که سبک غیرانطباقی تبادل زوجین، موجبات دلزدگی زناشویی آنها را فراهم می‌سازد.

عوامل زیادی در بروز دلزدگی زناشویی نقش دارند و دلزدگی نیز مانند سایر مسائل روانشناختی، معمولا ماهیتی چند علیتی دارد. یکی از این عوامل سبک‌های تبادل اجتماعی[۵] است. نظریه تبادل اجتماعی مبتنی بر این مفروضه است که افراد با دیدگاهی اقتصادی به روابط خود می‌نگرند، هزینه‌هایی آن را برآورد کرده و با منافع و پاداش‌های حاصل از آن مقایسه می‌کنند (راپوسو[۶] و همکاران، ۲۰۲۰). تبادل اجتماعی دارای پنج خرده مقیاس پیگیری (پایش مکرر سود و هزینه)، انصاف، فردگرایی، منفعت‌طلبی و سرمایه‌گذاری افراطی است (کاتلر و کمبل[۷]، ۲۰۱۸). بر اساس نظریه تبادل اجتماعی افراد برای تعیین ارزش یک رابطه دو محاسبه انجام می‌دهند: (۱) سطح مقایسه، یعنی ارزیابی مستقیم هزینه‌های تلاش و منابع در مقابل منافع حاصل از آن (۲) سطح مقایسه برای جایگزین‌ها، یعنی ارزیابی پیچیده‌تر نسبت هزینه - سود رابطه در مقابل نسبت هزینه – سود جایگزین‌های دیگری که در دسترس فرد قرار دارد (شجاع‌فرد و صفاری‌نیا، ۱۳۹۹). زمانی که یک فرد هزینه‌های یک رابطه را بیشتر از منافعش درک می‌کند، نظریه تبادل اجتماعی پیشبینی می‌کند که این شخص احتمالا تصمیم به ترک این رابطه می‌گیرد (صفاری‌نیا و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین نتایج مطالعات صفاری‌نیا و شریفیان (۱۳۹۹) نشان داد که سبک‌های تبادل اجتماعی به خصوص سبک انصاف در اختلال ازدواج به وصال نرسیده موثر است.

دلزدگی زناشویی منجر به از بین رفتن صمیمیت و جدایی عاطفی زوجین می‌شود. این موضوع سبب می‌شود تا زوجین نتوانند پاسخ مناسبی برای حل اختلاف‌هایشان بیابند و یکی از عوامل مؤثر در چگونگی پاسخگویی زوجین به حل اختلاف‌هایشان مقدار ظرفیت آنها در تحمل آشفتگی[۸] می‌باشد (مرادی و صادقی، ۱۳۹۹). آشفتگی روانشناختی[9] ناراحتی خاص و حالت‌هیجانی است که توسط افراد به طور موقت یا دائم در پاسخ به عوامل تنیدگی‌زا و مزمن تجربه می‌شود (سونگ[۱۰] و همکارن، ۲۰۲۲). افزون بر این، آشفتگی روانشناختی حالات ذهنی ناخوشایند افسردگی و اضطراب است که هر دو علائم هیجانی و فیزیولوژیکی را دارد (دانش‌نیا و همکاران، ۱۳۹۹). بر این اساس پژوهشگران بر این باورند که آشفتگی روانشناختی از یک منظر همان میزان اضطراب، افسردگی و استرسی است که فرد تجربه می‌کند (یو و همکاران[۱۱]، ۲۰۲۲). در این شرایط شور و شوق زندگی کاهش یافته، احساس دلشکستگی و ناامیدی به حاکمیتی غالب تبدیل می‌گردد آشفتگی روانی شدید یک پیش‌بینی کننده برای بیماری‌های روانی جدی مثل اختلالات شدید افسردگی و اضطراب است (احمدی و همکاران، ۱۴۰۰).

نیمی از تنش‌های بین زوجین به دلیل عدم آشنایی با الگوهای ارتباطی مناسب و فقدان آموزش مهارت‌های ارتباطی[12] است (بیگدلی مجرد و همکاران، ۱۳۹۹). گاتمن[13] یکی از روانشناسان حوزه زناشویی است که برنامه‌های آموزشی متنوعی برای تقویت روابط زوجین

1 . Marital heartbreak
2 De Oliveira
3 Fang
4 Kim
5 Social exchange styles
6 Raposo
7 Cutler and Campbell
8 Confusion tolerance
9 Psychological disturbance
10. Song
11. Yu
12 Communication skills
13 Gottman

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30]

ابداع کرده است. نظریه وی از مبانی و اصول اعتقادی نظریه‌های مختلف درمانی یاری جسته است؛ وی خاطر نشان کرد که وجه ممیزه روابط سالم زوجی با روابط ناسالم در الگوهای ارتباطی آنها می‌باشد (هریس و کومار[1]، ۲۰۱۸). این رویکرد با تمرکز بر صمیمیت و علاقه‌مندی زوجین نسبت به همدیگر و جایگزین کردن فضای انتقاد و تحریک‌پذیری با قدردانی و احترام و همچنین اصلاح و بهبود نقشه عشقی، افزایش احساس دلبستگی و تحسین، افزایش پاسخ‌ها و واکنش‌های هیجانی مثبت (گاتمن، ۲۰۱۸)، نفوذپذیری از همسر، پذیرش تفاوت‌های یکدیگر، مدیریت و پذیرش مشکلات غیرقابل حل و یکی کردن امور مالی به بهسازی روابط زناشویی می‌پردازد (گارانزینی[2] و همکاران، ۲۰۱۹). در این راستا نتایج مطالعات سجادی و روشن (۱۳۹۴) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود نگرش به عشق و در عین حال کاهش دلزدگی زناشویی شده است. امانی و لطافتی (۱۳۹۲) نشان دادند که آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن در زوجین تاثیر معناداری دارد. نتایج پژوهش بیگلدی‌مجرد و همکاران (۱۳۹۹) بیانگر تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش کیفیت زناشویی بود. مطالعه آذرنیک و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی توانسته منجر به کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سطح رضایت زناشویی زنان شود. کریمی و همکاران (۱۳۹۹) دریافتند که آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر مدل گاتمن باعث بهبود الگوهای ارتباطی زنان می‌گردد. تیموری و میرزاوندی (۱۳۹۹) نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی به‌طور معنی‌داری باعث بهبود مسئولیت‌پذیری، کارکرد اجتماعی و حل مساله در زنان سرپرست خانوار شد. یالسین و کاراهان[3] (۲۰۱۸)، هانسون و همکاران (۲۰۱۹) در مطالعات خود بدین نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر متغیرهای خانوادگی از جمله تعارضات خانوادگی، سازگاری و دلزدگی زناشویی تاثیر معنادار دارد. دیپلوی و دیبر[4](۲۰۱۸) دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی برای بهبود تعارضات زناشویی نیز کاربردی و مؤثر بوده است، چراکه این راهبرد میزان منطق در تعارض و گفت‌وگوی مسالمت‌آمیز در زوجین را تبیین می‌نماید.

ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی ازجمله طلاق به‌طور مستقیم و غیرمستقیم از دلزدگی زناشویی نشأت می‌گیرد. دلزدگی می‌تواند منجر به نتایج منفی مانند اضطراب، افسردگی، احساس شکست، کاهش عزت‌نفس درماندگی و کاهش انگیزه شود، به همین دلیل بخش زیادی از پژوهش‌های روانشناختی کوشش در جهت بهبود وجه‌های مختلف رابطه زوجین دارند. همچنین پیشینه پژوهش به خوبی بیانگر نقش اساسی مهارت‌های ارتباطی در بهبود کیفیت روابط زناشویی و انسجام خانوادگی بوده و متقابلاً نقص در مهارت‌های ارتباطی نیز عاملی اساسی در عدم تأمین نیاز اعضای خانواده به ویژه زنان است. سطوح ناتوانی مرتبط با تعارض‌های زناشویی به دلیل ضعف در مهارت‌های ارتباطی دامنه گسترده‌ای از مشکلات حوزه سلامت را در برگرفته و در صورت حل نشدن بحران دامنه مشکلات گسترده شده و مانند یک ویژگی ثابت، مسیر رشد و تعالی فرد اعضای خانواده را تحت‌الشعاع قرار خواهد داد. بنابراین این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر سبک‌های تبادل اجتماعی و آشفتگی روانشناختی زنان دچار دلزدگی زناشویی انجام شد.

روش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون_پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زنان متاهل دچار دلزدگی زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره "رکن" و "ره سلامت" شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بودند که به منظور انتخاب حجم نمونه، ۳۰ زن به روش نمونه‌گیری هدفمند مبتنی بر ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند و به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه گواه و ۱۵ نفر در گروه آزمایش قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: رضایت‌آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، حداقل تحصیلات دیپلم، گذشت حداقل ۵ سال از زندگی مشترک؛ کسب نمره بالاتر از خط برش (۷۰) در پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) و ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش و مخدوش بودن پرسشنامه و غیبت بیش از دو جلسه بود. جهت رعایت ملاحظات اخلاقی در پژوهش، داوطلبانه و اختیاری بودن شرکت افراد در پژوهش، تشریح حقوق و وظایف طرفین و محرمانه نگه داشتن اطلاعات به دست آمده در طی اجرای پژوهش و خروج آزادانه از پژوهش مد نظر قرار گرفت و در پایان کار، گروه گواه جزء شرکت‌کنندگان طرح قرار

1 Harris and Kumar
2 Garanzini
3 Yalsin and Karahan
4 Diploi and Diber

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30]

گرفتند و مداخله آموزشی نیز بر آنان اجرا شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چند متغیره) به کمک نرم‌افزار spss نسخه ۲۶ انجام شد.

ابزار سنجش

مقیاس سبک‌های تبادل اجتماعی (SES)[1]: مقیاس تبادل اجتماعی توسط لیبمن[2] و همکاران (۲۰۱۱) طراحی شده و مشتمل بر ۵۴ گویه و پنج خرده‌مقیاس پیگیری، انصاف، فردگرایی، منفعت‌طلبی و سرمایه‌گذاری افراطی است. گویه‌ها در طیف لیکرت پنج درجه‌ای (کاملا مخالفم=۱ تا کاملا موافقم=۵) نمره‌گذاری می‌شوند؛ بنابراین حداقل و حداکثر نمره برابر با ۵۴ و ۲۷۰ خواهد بود. لیبمن و همکاران (۲۰۱۱)، پایایی مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۳ گزارش کردند که میزان رضایت‌بخشی است و آلفای کرونباخ را پیگیری، انصاف، فردگرایی، منفعت طلبی و سرمایه‌گذاری افراطی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۱، ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۶۸ گزارش کردند و روایی بر اساس تحلیل عامل تاییدی برای کل مقیاس ۰/۷۹ را گزار کردند که نشان‌دهنده برازش خوب مدل بوده است (لیبمن و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین در پژوهش افسیه‌زاده و همکاران (۱۴۰۰) روایی سازه‌ای تاییدی برای کل مقیاس ۰/۷۳ و پایایی مقیاس بر اساس آلفای کرونباخ، برای سبک‌های تبادل اجتماعی از ۰/۶۰ تا ۰/۷۸ متغیر بود. پایایی مقیاس در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

پرسشنامه آشفتگی روانشناختی (K-10)[3]: پرسشنامه آشفتگی روانشناختی توسط کسلر[4] و همکاران در سال ۲۰۰۳ به صورت ۱۰ سوالی تنظیم شد. پاسخ سوالات به صورت ۵ گزینه‌ای تمام اوقات=۴، بیشتر اوقات=۳، بعضی اوقات=۲، به ندرت=۱ و هیچ وقت=۰ است که بین ۴-۰ نمره‌گذاری می‌شود. بر این اساس حداقل نمره در این پرسشنامه صفر و حداکثر نمره برابر ۴۰ است. کسب نمره بالاتر نشان‌دهنده آشفتگی روانشناختی بیشتر است. نتایج پژوهش اندرسون و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد که پرسشنامه آشفتگی روانشناختی کسلر از روایی سازه‌ای تاییدی ۰/۸۷ برخوردار است و پایایی کل پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شد. یعقوبی (۱۳۹۴) هم روایی سازه‌ای تاییدی پرسشنامه را مطلوب و همبستگی سوالات با کل آزمون را ۰/۷۴ گزارش کرده است؛ همچنین پایایی تصنیف و اسپیرمن_براون ۰/۹۱ به دست آمد. در پژوهش رمضانی و بختیاری (۱۳۹۷) نیز پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسشنامه دلزدگی زناشویی (CBM)[5]: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۶ توسط پاینز[6] تدوین و دارای ۲۰ سوال با ۳ زیر مقیاس خستگی جسمی (احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب)، از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می‌باشد. نمره‌گذاری سوالات پرسشنامه به صورت لیکرت ۷ درجه‌ای (هرگز با نمره ۱ تا همیشه با نمره ۷) انجام می‌شود. نمره بالاتر در این پرسشنامه نشانه دلزدگی بیشتر می‌باشد. پاینز (۱۹۹۶) در پژوهش خود روایی ملاک پرسشنامه را ۰/۷۲ گزارش کرد، همچنین ضریب پایایی پرسشنامه را با روش بازآزمایی در یک دوره یک ماهه برابر ۰/۷۶و با استفاده از روش آلفای کرونباخ در دامنه ای بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ گزارش کرده است. پایایی پرسشنامه در پژوهش رفیعی سویری و همکاران (۱۴۰۱) برای کل پرسشنامه با روش ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ و زیرمقیاس‌های آن در دامنه‌ای بین ۰/۷۲ الی ۰/۷۸ برآورد شده است، و روایی ملاک پرسشنامه ۰/۷۹ گزارش شده است. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد.

پروتکل آموزش مهارت‌های ارتباطی مدل گاتمن (۲۰۱۰) که بر اساس کتاب هفت اصل ازدواج موفق تدوین شده است به گروه آزمایش در ۱۰ جلسه، به صورت هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش داده شد اما گروه گواه تحت مداخله نبودند. یک هفته پس از اتمام جلسات، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا گردید. خلاصه محتوای جلسات آموزشی در جدول ۱ مطرح شده است.

1 Questionnaire of social exchange styles (SES)
2 Liebman
3. Psychological distress questionnaire (K-10)
4. Kessler
5 Marital depression questionnaire (CBM)
6 pines

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30]

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس مدل گاتمن

جلسات	محتوای جلسات
اول	مشخص کردن اهداف و منطق جلسات، برقراری رابطه حسنه و عاطفی، آشنایی با طرح کلی جلسات، پی‌بردن به اهمیت رابطه زناشویی و مفاهیم سازگاری و صمیمیت زوج‌ها، بیان انتظار از مراجعان و تعهد آنان به شرکت در جلسات، لزوم یادگیری مطالب و سعی در به‌کارگیری آن در زندگی واقعی و درنهایت بیان اهمیت انجام تکالیف.
دوم	هدف: اصل اول؛ اصلاح و تقویت نقشه عشق خود. تکلیف: تمرین نقشه راه عشق برای کمک به تقویت شناخت و درک بهتر شریک زندگی.
سوم	هدف: اصل دوم؛ تقویت حس دلبستگی و تمجید، مفاهیم دلبستگی و تمجید، نشانه‌های وجود دلبستگی و چگونگی ایجاد دلبستگی در رابطه. تکلیف: دادن تکلیف دوره آموزشی هفت هفته‌ای برای تمجید و دلبستگی.
چهارم	هدف: اصل سوم؛ قدم برداشتن به سوی هم به جای پشت کردن به یکدیگر؛ عشق و احساسات عاطفی بین زوجین، چگونگی ایجاد آن و حفظ رابطه زناشویی از سردی و یکنواختی. تکلیف: وقتی همسرتان به شما تمایلی نشان نمی‌دهد، چه باید کنید؟
پنجم	هدف: اصل چهارم؛ اجازه دادن به همسر جهت نفوذ بر شما؛ چگونگی مقابله با همسر قدرت‌طلب. تکلیف: تسلیم برای پیروزی و بازی تنازع بقا در جزیره گاتمن
ششم	هدف: اصل پنجم؛ حل‌کردن مشکلات حل‌شدنی. تکلیف: پیداکردن نمونه‌ای از تعارض‌های خود؛ بدون بحث درباره آن.
هفتم	ادامه کار بر حل تعارض‌ها در زمینه رفع موانع و مشکلات.
هشتم	هدف: اصل ششم؛ غلبه‌کردن بر موانع مفهوم بن‌بست در روابط زناشویی، شناسایی علل بن‌بست. تکلیف: اجرای این تمرین‌ها در محیط طبیعی و تهیه گزارش.
نهم	هدف: اصل هفتم؛ تحقق مفهوم مشترک، ایجاد فرهنگ جدید در خانواده. تکلیف: اجرای قوانین در منزل، مطالعه و بررسی مطالب در جلسات و تهیه نمونه‌هایی از ابهامات پیش‌آمده.
دهم	بحث‌های پایانی در زمینه جلسات و اجرای پس‌آزمون.

یافته ها

یافته‌های جمعیت شناختی نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ۳۶/۲۶±۷/۸۹ و در گروه گواه ۴۱/۲۰±۵/۳۵ بود. از میان شرکت کنندگان در گروه آزمایش ۱۳/۳ تحصیلات دیپلم، ۴۶/۷ لیسانس، ۲۶/۷ کارشناس ارشد و ۱۳/۳ دکتری داشتند و در گروه گواه ۲۰ درصد تحصیلات دیپلم، ۶۰ درصد لیسانس، ۱۳/۳ درصد کارشناس ارشد و ۶/۷ درصد دکتری داشتند. همچنین در گروه آزمایش ۲۰ درصد بدون فرزند، ۴۰ درصد دارای یک فرزند، ۳۳/۳ درصد دو فرزند و ۶/۷ درصد دارای سه فرزند و بیشتر بودند و در گروه گواه ۲۶/۷ درصد بدون فرزند، ۳۳/۳ درصد دارای یک فرزند، ۳۳/۳ درصد دو فرزند و ۶/۷ درصد دارای سه فرزند و بیشتر بودند. توصیف متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: شاخص آماری متغیرهای سبک‌های تبادل اجتماعی و آشفتگی روانشناختی

متغیر	گروه آزمایش	میانگین	انحراف معیار	گروه گواه	میانگین	انحراف معیار	کولموگروف اسمیرنف	
							Z	معنی‌داری
سبک‌های تبادل اجتماعی	پیش‌آزمون	۵۰/۲۰	۴/۱۴	پیش‌آزمون	۵۰/۹۳	۵/۲۴	۰/۹۶۰	۰/۷۰
	پس‌آزمون	۵۳/۴۷	۴/۲۴	پس‌آزمون	۵۰/۴۷	۴/۹۴	۰/۸۹۱	۰/۰۷
	پیش‌آزمون	۳۲/۶۰	۵/۵۷	پیش‌آزمون	۳۲/۴۰	۹/۱۳	۰/۹۱۷	۰/۲۶

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30]

آشفتگی روانشناختی	پس‌آزمون	۲۸/۲۷	۷/۱۳	پس‌آزمون	۳۲/۳۳	۹/۱۸	۰/۹۲۹	۰/۳۴

جدول ۲، نشان می دهد که میانگین و انحراف‌معیار سبک‌های تبادل اجتماعی و آشفتگی روانشناختی در گروه آزمایش تغییرات محسوسی داشته است. جهت بررسی اثر مداخله آموزشی، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد؛ بنابراین ابتدا پیش‌فرض‌هایی که برای آزمون فوق نیاز بود بررسی گردید. برای بررسی توزیع نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد که نتایج نشان داد سطح معناداری به دست آمده متغیرهای سبک‌های تبادل اجتماعی و آشفتگی روانشناختی بیشتر از ۰/۰۵ و در نتیجه توزیع نمرات نرمال است. برای بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد؛ نتایج آزمون لوین نشان داد که فرض همگنی واریانس نیز برای متغیرهای سبک‌های تبادل اجتماعی (F=۱/۶۱۰) و آشفتگی‌روانشناختی(F=۳/۴۱۱) برقرار است (p<۰/۰۵). پیش‌شرط لازم دیگر جهت بررسی نبودن تعامل بین گروه‌ها و نمرات پیش‌آزمون بررسی پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون است که میزان F محاسبه شده در سطح ۰/۰۵ معنادار نبود (P>۰/۰۵). و بین گروه‌ها و پیش آزمون تعامل وجود نداشت. به منظور شرط همگنی ماتریس‌های واریانس_کوواریانس از آزمون باکس استفاده گردید باتوجه به سطح Sig=۰/۰۹۵ برای متغیرهای تحقیق، فرض برابری ماتریس کوواریانس برای متغیرهای تحقیق تأیید نشد. در این حالت، برای آزمون فرض کلی در جدول ۳، از اثر پیلایی استفاده نمی‌شود و سه سطر دیگر مورد توجه قرار می‌گیرند.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره

آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
اثر پیلایی	۰/۶۷	۷/۷۳	۵/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۳۲	۷/۷۳	۵/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۲/۰۳	۷/۷۳	۵/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه‌روی	۲/۰۳	۷/۷۳	۵/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، سطوح معناداری آزمون‌ها بیانگر آن است که بین دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای سبک‌های تبادل اجتماعی و آشفتگی روانشناختی در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد (F=۷/۷۳، P=۰/۰۰۱). در ادامه برای درک دقیق‌تر و بررسی تاثیر جداگانه متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته، از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده می‌شود.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری متغیرهای وابسته در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه‌آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	ضریب اتا
سبک های تبادل	پیش‌آزمون	۱۴۷۹/۲۸	۱	۱۴۷۹/۲۸	۴۲/۱۹	۰/۰۰۲	۰/۲۳
اجتماعی	گروه	۱۵۴/۳۳	۱	۱۵۴/۳۳	۱۰/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۳۱
	خطا	۱۱۸/۴۹	۲۷	۴/۳۸			
آشفتگی	پیش‌آزمون	۱۳۵۹/۹۹	۱	۱۳۵۹/۹۹	۶۸/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۷۱
روانشناختی	گروه	۱۱۵/۳۱	۱	۱۱۵/۳۱	۵/۸۲	۰/۰۰۲	۰/۱۷
	خطا	۵۳۴/۲۶	۲۷	۱۹/۷۸			

نتایج جدول ۴، نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای سبک های تبادل اجتماعی و آشفتگی روانشناختی، تفاوت معنی‌داری وجود دارد (p<۰/۰۰۱). ضریب اتا به دست آمده بیانگر این است که واریانس مربوط به تفاوت دو گروه در پس‌آزمون، ناشی از اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌باشد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30]

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سبک‌های تبادل اجتماعی و آشفتگی روانشناختی زنان دچار دلزدگی زناشویی انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی منجر به بهبود سبک‌های تبادل اجتماعی زنان دچار دلزدگی زناشویی می‌شود. این یافته با نتایج مطالعات آذرنیک و همکاران (۱۴۰۰)، کریمی و همکاران (۱۳۹۹)، تیموری و میرزاوندی (۱۳۹۹)، و دیپلوی و دیبر (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که رویکرد گاتمن با تاکید بر آموزش نحوه ابراز خواسته‌های خود (به عنوان مثال خواسته‌ها باید روشن و واضح بیان شوند، کلی نباشند و عاری از سرزنش و تحقیر باشند) و نحوه‌ی پاسخ به خواسته‌های همسر از طریق آموزش تفاوت سه سبک پاسخدهی یعنی بی‌اعتنایی به خواسته‌ها، درگیر شدن و مخالفت با خواسته و برآورده کردن یا پاسخ مثبت به خواسته‌ها منجر به بهبود الگویی ارتباطی سازنده می‌شود (علیزاده، ۱۳۹۶). آموزش مهارت‌های ارتباطی با ایجاد یک امنیت هیجانی؛ بدون احساس انزوا و همانندسازی افراطی با افکار و هیجانات، امکان درون پویایی را فراهم می‌کند تا فرد فرصت پیدا کند با دقت بیشتری الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری خود را درک و اصلاح نموده و در مواجهه با تعارضات ساده روزمره واکنش‌های غیرانطباقی و تبادلات منفی رفتاری کمتری نشان دهد. تبیین دیگر این نتیجه است که اعتماد و تعهد کلیدی‌ترین مفاهیم در رویکرد تبادل اجتماعی است؛ اعتماد اجازه می‌دهد افراد منصفانه رفتار و برخورد کنند و در درازمدت انتظار انصاف داشته باشند. تعهد هم شامل ایجاد ثبات در ارتباط از طریق سطح بالایی از پاداش متقابل است (صفاری‌نیا و همکاران، ۱۴۰۱). در روابط رمانتیک دو شکل تبادل دیده می‌شود: تقابلی (انجام اقداماتی سودمند به نفع طرف مقابل بدون اطلاع از زمان یا نحوه تلافی او) و مذاکره‌ای (چانه‌زنی صریح برای رسیدن به توافق در راستای منافع دوجانبه باارزش برابر یا نابرابر). تبادل تقابلی در ایجاد اعتماد مؤثرتر از تبادل مذاکره‌ای است، چون قبول ضرر احتمالی رابطه، عامل مهمی در شکل‌گیری اطمینان و فرصتی برای اثبات قابل اعتماد بودن شریک هست. بنابراین تعهد اندک و عدم اعتماد در نارضایی زناشویی تعیین کننده است. همچنین می‌توان گفت آموزش مهارت‌های ارتباطی از طریق تقویت نگرش مشارکتی زوجین در مقابل جهت‌گیری مبادله‌ای، می‌تواند باعث شود فرد از تفکر «این به خاطر آن» فاصله گرفته و بر «ما بودن» تاکید نماید (آنچه برای تو خوب است، برای من هم خوب است) و بدون پیش بینی مقدار پاداشی که در رابطه دریافت می‌کند، سرمایه‌گذاری هیجانی کند. فردی با جهت‌گیری مشارکتی ممکن است به پاداش‌ها و هزینه‌ها نیز توجه نماید اما کمک کردن به طرف مقابل برای ارضای نیازها را بیش از آنکه هزینه بر بداند، پاداش دهنده می‌داند. برای وی سود و زیان در عشق و احساس بی اهمیت هستند. سود و زیان رابطه با چیزهای جایگزین مقایسه نمی‌شود چراکه بدون عشق و حس ما بودن، بی معنا هستند (یالسین و کاراهان، ۲۰۱۸). به علاوه در این رویکرد از تکنیک‌های افزایش حساب بانکی عاطفی مانند امتیازدهی به خود بخاطر انجام کار مثبت در قبال همسر و تکنیک مکالمه‌ی کاهش استرس استفاده شد، لذا کاربرد موارد مطرح شده باعث تقویت سبک‌های تبادل اجتماعی سازنده گشت.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی منجر به کاهش آشفتگی روانشناختی زنان دچار دلزدگی زناشویی می‌شود. این یافته با نتایج مطالعات بیگلدی مجرد و همکاران (۱۳۹۹)، سجادی و روشن (۱۳۹۴)، امانی و لطافتی بریس (۱۳۹۲) هانسون و همکاران (۲۰۱۹)، یالسین و کاراهان (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین این یافته باید خاطر نشان کرد که آموزش مهارت‌های ارتباطی شامل مهارت‌های خودآگاهی، گوش دادن فعال، آشنایی با سبک‌های ارتباط و مهارت‌های حل تعارض و غیره است که باعث می شوند افراد از روش های ناسازگار حل تعارض دست بکشند و به جای آن از روش‌های سازنده که شامل روش مصاحبه و یکپارچگی است در روابط خود بیشتر استفاده کنند. مهارت‌های ارتباطی با هدف شناخت بیشتر افراد از یکدیگر، حل مشکلات، رسیدن به یک راه حل عملی مورد توافق و ایجاد جو مشارکتی میان افراد، افراد را متعهد می سازد تا مشکلات را به شکلی حل نمایند که نیاز نباشد یک نفر به خاطر دیگری از دست برود و نهایتا باعث می شود افراد احساس رضایت و برابری (هم در شادی و هم در غم‌های زندگی) کنند. همچنین آموزش مهارتهای ارتباطی با آموزش گام به گام روبرو شدن با مشکل و چگونگی حل آن به افراد یاد می دهد هنگام مواجهه با مشکل به جای درگیری و اجتناب سعی کنند با روش‌های سازنده به حل آن بپردازند که این عوامل از طریق کاهش تعارض ها و مشکلات اجتماعی باعث بهبود کارکردهای اجتماعی و کاهش آشفتگی روانشناختی می شوند (تیموری و میرزاوندی، ۱۳۹۹). همچنین در این رویکرد تأکید می‌شود افراد بتواند موفقیت‌ها را به خودشان نسبت دهند و معتقد شوند که تفکر، رفتار و احساسی که تجربه می‌کنند تحت کنترل خودشان است و چنانچه به این نتیجه رسیدند که رفتارشان، آنها را در جهت ارضاء نیازهایشان سوق نمی‌دهد رفتار دیگری را انتخاب و پذیرای مسئولیت پیامد انتخاب خود باشند. این فرآیند منجر به احساس توانمندی در زنان دچار دلزدگی شده و در نتیجه آنها می‌توانند بر پایه ادراک خودکارآمدی

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30]

بالاتر، پردازش‌های شناختی تصحیح شده‌تری را تجربه نمایند. نتیجه این فرآیند کاهش افکار خودآیند منفی در زنان دچار دلزدگی و در نتیجه کاهش پریشانی روانشناختی در این افراد است (دیپلوی و دیبر، ۲۰۱۸).

به طور خلاصه این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به زنان دچار دلزدگی زناشویی در برقراری یک رابطه حسنه در جهت رشد و شکوفایی کمک نماید و از ایجاد یا تداوم احساسات مخرب و منفی در طول رابطه زناشویی بکاهد. علاوه بر آن این شیوه آموزشی به زنان متأهل در حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، پرهیز از روابطی که منجر به شکست می‌شوند، کاهش ناامیدی، خشم، احساس بی‌ارزش بودن، افسردگی و ناکامی و افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات همدیگر و افزایش رغبت جهت تداوم رابطه زناشویی و بهبود رابطه‌ای توأم با رضایت کمک می‌کند. لذا لازم است مشاوران و درمانگران خانواده نگاه ویژه‌ای به مقوله‌ی دلزدگی زناشویی جهت جلوگیری از بروز پیامدهای نامطلوب داشته باشد.

این پژوهش به مانند پژوهش‌های دیگر دارای محدودیت‌هایی می‌باشد. مهم‌ترین محدودیت پژوهش، استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی است. با توجه به اینکه پژوهش حاضر بر روی نمونه زنان دچار دلزدگی شهر تهران انجام گرفته است بنابراین بهتر است در تعمیم یافته‌ها احتیاط لازم به عمل آید. از دیگر محدودیت‌های پژوهش می‌توان به بُعد جنسیت اشاره کرد که به دلیل تک جنسیتی بودن اعضاء (زنان) امکان اثرگذاری آموزش در هر دو طرف رابطه میسر نبود، به علاوه نبود مرحله پیگیری نیز از جمله محدودیت‌های دیگر این پژوهش است که باید به آن توجه نمود. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی به منظور دستیابی به اطلاعات دقیق‌تر، کامل‌تر و بررسی تداوم تاثیرات آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر رویکرد گاتمن مرحله پیگیری نیز انجام گیرد. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های بیشتری در خصوص اثربخشی مهارت‌های ارتباطی در جهت شفاف شدن اثرات این رویکرد به جهت افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها انجام پذیرد و همچنین با توجه به نتایج حاصل از پژوهش حاضر مبنی بر اثربخش بودن مهارتهای ارتباطی سبک‌های تبادل اجتماعی و آشفتگی روانشناختی پیشنهاد می‌گردد مشاوران زوج و خانواده در کلاس‌های آموزشی و جلسات مشاوره‌ای به منظور ترمیم و غنی‌سازی روابط زناشویی از آموزش مهارت‌های ارتباطی استفاده نمایند.

سپاسگزاری: این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه پیام‌نور واحد تهران جنوب است. بدین وسیله از کلیه شرکت‌کنندگان که در انجام این مطالعه همکاری نمودند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

منابع

آذرنیک، م.، رفیعی‌پور، ا.، حاتمی، م.، موسوی، م. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی دانشجویان زن دانشگاه علوم پزشکی. *زن و مطالعات خانواده*، ۱۴(۵۴): ۱۵۹-۱۴۹. ۱۰.۳۰۴۹۵.۱۸۱/JWSF.2021.1923537.1540

احمدی، ع.، وزیری، ش.، آهی، ق.، لطفی کاشانی، ف.، اکبری، م. (۱۴۰۰). مقایسه تأثیر مداخله مبتنی‌بر پذیرش و تعهد و معنویت‌درمانی بر کاهش پریشانی روان‌شناختی (اضطراب، افسردگی و استرس) بیماران مبتلا به سرطان پستان. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۱(۱): ۴۶-۳۶. http://jdisabilstud.org/article-1-2500-fa.html

افسیه زاده، م.، فرقدانی، آ.، شاطریان‌محمدی، ف. (۱۴۰۰). بررسی نقش میانجی سبک های تبادل اجتماعی در روابط فعال‌سازی-بازداری رفتاری و احقاق جنسی در زنان متاهل. *پژوهش های روانشناسی اجتماعی*، ۱۱(۴۳): ۸۸-۶۷. https://doi.org/10.22034/spr.2021.287257.1651

امانی، ا.، لطافتی‌بریس، ر. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی مهارت های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین. *مشاوره کاربردی*، ۳(۲): ۳۶-۱۷. https://jac.scu.ac.ir/article_10670.html

بیگدلی‌مجرد، ف.، انتصار فومنی، غ.، حجازی، م. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش کیفیت زناشویی پرستاران زن متاهل. *نشریه پژوهش پرستاری ایران*، ۱۵(۴): ۲۳-۱۵. URL: http://ijnr.ir/article-1-2366-fa.html

تیموری، ز.، میرزاوندی، ج. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مسئولیت‌پذیری، کارکرد اجتماعی و حل مساله در زنان سرپرست خانوار بهزیستی شهر اهواز. *نشریه علمی روانشناسی اجتماعی*، ۷(۵۴): ۱۱۴-۱۰۳. https://journals.iau.ir/article_673395.html

دانش نیا، ف.، داودی، ح.، تقوایی، د.، حیدری، ح. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پریشانی روان‌شناختی و مشکلات خواب در زنان مبتلا به سرطان پستان. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۳(۶): ۳۰۷۷-۳۰۶۶. ۱۰.۲۲۰۳۸/MJMS.2021.17773

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30]

رفیعی‌سویری، م.، چهری، آ.، حسینی، س.، امیری، ح. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد با زوج درمانی شناختی-رفتاری بر تعارض زناشویی و انعطاف‌پذیری شناختی در زنان متأهل دارای دلزدگی زناشویی. *خانواده درمانی کاربردی*، ۳(۲): ۳۳۹-۳۱۷. AFTJ.2022.323087.1335/۱۰.۲۲۰۳۴

رمضانی، ب.، بختیاری، ف. (۱۳۹۷). اثربخشی معنویت درمانی بر اجتناب شناختی و پریشانی روان شناختی سالمندان حاضر در خانه سالمندان. *سالمندشناسی*، ۳(۴): ۴۱-۳۲.URL: http://joge.ir/article-1-276-fa.html

سجادی، ف.، روشن، ر. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود نگرش به عشق و کاهش دلزدگی زناشویی. *پژوهش های مشاوره*، ۱۴(۵۳): ۹۱-۱۱۱.http://irancounseling.ir/journal/article-۱۲۲-۱-fa.html

شجاع فرد، ش.، صفاری نیا، م. (۱۳۹۹). بررسی و مقایسه‌ی ناهماهنگی شناختی و سبک‌های تبادل اجتماعی در بیماران زن مبتلا به اختلال افسردگی اساسی و زنان سالم. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۷(۳): ۱۳۵-۱۲۴. 10.52547/shenakht.7.3.124

صفاری‌نیا، م.، خلیلی، م. (۱۳۹۹). مقایسه سبک‌های تبادل اجتماعی و جامعه پسندی در میان بیماران مبتلا به سرطان گوارش و قلبی وگروه عادی. *نشریه علمی روانشناسی اجتماعی*، ۸(۵۵): ۲۷-۱۵. https://psychology.ahvaz.iau.ir/article_674840.html

صفاری‌نیا، م.، ادب‌دوست، ف.، شاهنده، م.، زارع، ح. (۱۴۰۱). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی براساس مقایسه اجتماعی و سبک تبادل زوجین. *رویش روان شناسی*، ۱۱(۲): ۹۴-۸۵. https://doi.org/10.30473/sc.2020.44845.2328

صفاری‌نیا، م.، شریفیان، م.، علیزاده‌فرد، س. (۱۳۹۹). نقش تئوری تبادل اجتماعی در پیش بینی ازدواج به وصال نرسیده. *شناخت اجتماعی*، ۹(۱): ۴۶-۲۹. ۲۰.۱۰۰۱.۱.۲۳۸۳۳۵۳.۱۴۰۱.۱۱.۲.۴.۳

کریمی، ا.، احمدی، ص.، زهراکار، ک. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت های زناشویی به روش گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۱۱(۴۴): ۲۷۸-۲۵۳. https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.49279.2296

گاتمن، ج.، گاتمن، ج. (۲۰۱۸). *۱۰ اصل اساسی زوج درمانی اثربخش*؛ ترجمه زهراکار، لواف‌پور، ایزدی اجیرلو. تهران: نشر تمدن علم.

گاتمن، ج. (۱۹۹۹). *کتاب هفت اصل موفقیت در ازدواج و زناشویی*. ترجمه: سید مرتضی نظری (۱۳۹۳). انتشارات اندیشه معاصر.

گاتمن، ج. (۲۰۰۱). *به‌سازی رابطه‌ها*، ترجمه مصطفی، علیزاده (۱۳۹۶). نشره قطره.

مرادی، ز.، صادقی، م. (۱۳۹۹). *رابطه دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی در دانشجویان متأهل*، چهارمین همایش ملی روانشناسی دانشگاه پیام نور، رشت.https://civilica.com/doc/1126700

یعقوبی، ح. (۱۳۹۴). ویژگی‌های روانسنجی نسخه ۱۰ سوالی پرسشنامه پریشانی روانشناختی کسلر (K-10). *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۶(۴): ۴۵-۵۷.10.22059/JAPR.2016.57963

Anderson, L. S., Grimsrud, A., Myer, L., Williams, D. R., Stien, D. J., & Seedat S. (2011). The psychometric properties of the K10 and K6 scales in screening for mood and anxiety disorders in the South African Stress and Health study. *International Journal Methods Psychiatr Research*, 20(4), 215-223. DOI: 10.1002/mpr.351

Cutler, J., & Campbell-Meiklejohn, D. (2018). A comparative Fmri meta-analysis of altruistic and strategic decisions to give. *NeuroImage*, 184(1), 227-241.A comparative Fmri meta-analysis of altruistic and strategic decisions to give. NeuroImage

De Oliveira, L. Carvalho, J. & Nobre, P. (2021). A systematic review on sexual boredom. *The Journal of Sexual Medicine*, 12(1), 42-53.DOI: 10.1016/j.jsxm.2020.12.019

Du Plooy, K., & De Beer, R. (2018). Effective interactions: Communication and high levels of marital satisfaction. *Journal of Psychology in Africa*, 28(2), 161-167.https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1435041

Fung, J. Lin, C. Joo, S. & Wong, M. S. (2021). Factors Associated with Burnout, Marital Conflict, and Life Satisfaction among Chinese American Church Leaders. *Journal of Psychology and Theology*, 21(2), 115-127.https://doi.org/10.1177/0091647121101159

Falahati, F., & Mohammadi, M. (2020). Prediction of Marital Burnout Based on Automatic Negative Thoughts and Alexithymia among Couples. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 8(2), 2218-2226.10.22038/JMRH.2020.43917.1522

Garanzini, S., Yee, A., Gottman, J., Gottman, J., Cole, C., Preciado, M., & Jasculca, C. (2019). *Results of Gottman method couples therapy with gay and lesbian couples. Journal of Marital Family Therapy, 43*(4), 674-684.DOI: 10.1111/jmft.12276

Haris, F., & Kumar, A. (2018). Marital satisfaction and communication skills among married couples. *Indian journal of social research*, 59(1), 35-44.https://www.researchgate.net/publication/324680369_

Hansson, K., & Lund Bland, B. (2019). Effectiveness couple therapy of treatment and long term follow up. *Jounal of family therapy*, 32(12), 98- 106.https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2006.00343.x

Kim, Y. J. (2021). Panel analysis on the changes in the quality of life of the divorced elderly. *Ilkogretim Online*, 20(3), 114-126. doi: 10.17051/ilkonline.2021.03.112

Kessler, R.C., Andrews, G., Colpe, L.J., Hiripi, E., Mroczek, D.K., Normand, SL. T., Walters, E.E. & Zaslavsky, A.M. (2003). Short screening scales to monitor population prevalence's and trends in nonspecific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959-976.DOI: 10.1017/s0033291702006074

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30]

Leybman, M., Zuroff, D., & Fournier, M. (2011). Social exchange styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of Personality*, 25(3), 198-210.https://doi.org/10.1002/per.785

Pinse, A., Neal, M., Hammer, L., & Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74(4), 361-385. https://doi.org/10.1177/0190272511422452

Raposo, S., Rosen, N., & Muise A. (2019). Self expansion in associated with greater relationship and sexual well-being for couples coping with low sexual desire. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 91-103. DOI:10.1177/0265407519875217

Song, Q., Liu, C., Wang, J., & Yin, G. (2022). Course and predictors of psychological distress among colorectal cancer survivors with ostomies: A longitudinal study. *European Journal of Oncology Nursing*, 59(9), 21-29.DOI: 10.1016/j.ejon.2022.102170

Yu, H., Li, H., Zuo, T., & Cao, L. (2022). Financial toxicity and psychological distress in adults with cancer: A treatment-based analysis. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 9(9), 69-78.https://doi.org/10.1016/j.apjon.2022.04.008

Yalcin, B., & Karahan, F. (2018). Effects of a Couple Communication Program on Marital Adjustment. *JABFM*, 20(1), 52-74. DOI: 10.3122/jabfm.2007.01.060053

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-30]