



## The Effectiveness of Practical Application of Intimate Relationship Skills on Communication Styles and Emotion Expression in Women with Marital Dissatisfaction

Nooshin Nabizadeh<sup>1</sup> , Maryam Gholamzadeh Jofreh<sup>2\*</sup>

1. M.Sc. Department of Family Counseling, Faculty of Humanities, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Humanities, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

**Citation:** Nabizadeh, N., & Gholamzadeh Jofreh, M. (2022). The effectiveness of practical application of intimate relationship skills on communication styles and emotion expression in women with marital dissatisfaction. *Journal of Woman and Culture*, 13(51), 71-85.

DOR: 20.1001.1.20088426.1401.13.51.6.4

### ARTICLE INFO

**Received:** 29.11.2021

**Accepted:** 06.03.2022

**Corresponding Author:**

Maryam Gholamzadeh Jofreh

**Email:**

maryam-jofreh@iauahvaz.ac.ir

**Keywords:**

Intimate relationship skills  
Emotion expression  
Communication styles  
Marital dissatisfaction

### Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of practical application of intimate relationship skills on communication styles and emotion expression of women with marital dissatisfaction. The statistical population included all women with marital dissatisfaction who referred to the consulting centers on 1399 in Ahvaz city. The study sample consisted of 30 women who were selected by purposive sampling and randomly assigned into two of experimental and control groups 15 subjects each. The study design was semi-experimental type with pretest-posttest and control group. Christens and Sullaway Communication Patterns Questionnaire (1984), Chong and Hudson (1982) Marital Satisfaction Index and King and Emmons (1990) Emotion Expression Questionnaire were implemented to collect data. The experimental group received the treatment protocol for 9 sessions, 120 minutes each. The control group received none. The results of covariance analysis showed that teaching the practical application of intimate relationship skills has led to the improvement of communication styles and expression of emotion in women with marital dissatisfaction.



## Extended abstract

**Introduction:** Many couples consider the marriage as a sacred covenant or covenant that leads to family formation. The stability of the family structure depends on the quality of the couple's relationship. The quality and manner of communication is one of the factors that can strongly affect and be affected by the marital relationship. Effective marital communication is a strong predictor of marital quality and, in contrast, dysfunctional marital communication is a major source of dissatisfaction. Therefore, the importance of communication patterns is so great that it has become the cornerstone of the overall well-being of the family. Also, when the relationship between the couple is dysfunctional, it is expected that the couple's emotions or feelings will not be well expressed or, if expressed, will not be understood and accepted; In such a situation, the relationship leads to dissatisfaction and instability. To improve the emotional and communication psychological components of the couple, various therapeutic and educational methods have been used, including methods to increase satisfaction and reduce the harm of interpersonal relationships. Used to teach intimate communication skills According to the topics discussed, the present study sought to answer the question of whether teaching intimate communication skills has an effect on improving communication patterns and emotion expression in women with marital dissatisfaction?

**Method:** The statistical population included all women with marital dissatisfaction who referred to the consulting centers on 1399 in Ahvaz city. The study sample consisted of 30 women who were selected by purposive sampling and randomly assigned into two of experimental and control groups 15 subjects each. The study design was semi-experimental type with pretest-posttest and control group. Christens and Sullaway Communication Patterns Questionnaire (1984), Chong and Hudson (1982) Marital Satisfaction Index and King and Emmons (1990) Emotion Expression Questionnaire were implemented to collect data. The experimental group received the training protocol of Harvey (2004) for 9 sessions, 120 minutes each. The control group received none. Participants in both groups, at the beginning and the end of the study, were tested for evaluating communication style and expression of emotion variables. To analyze data multivariate and univariate analysis of covariance was applied as main statistical procedures

**Results:** Before testing the research hypotheses using multivariate analysis of covariance, Kalmogorov-Smirnov test was used to test the data distribution normality. The results of this test confirmed the normality of the distribution of the studied variables. Levin test was used to test the hypothesis of equality of variances and the results of this test also confirmed the confirmation of this hypothesis. The box's M test confirmed the assumption of equality of covariance matrices with variance and the analysis of variance was used to test the assumption of homogeneity of regression slope. The results of this test confirmed the establishment of this assumption in all variables. The results of multivariate analysis of covariance showed that the differences between the experimental and control groups in 3 communication patterns and 3 subscales of emotion expression style were significant. That is, the effect of teaching the application of intimate relationship skills on the linear combination of communication patterns and emotion expression styles is significant. Also in univariate analysis of covariance, the values of adjusted mean scores of reciprocal construct, reciprocal avoidance and expectation / withdrawal show that the practical application of



intimate relationship skills program has been effective on communication styles of women with marital dissatisfaction and has been able to improve their communication styles. Also, for the adjusted scores of positive emotion expression, negative emotion expression and intimacy, it is observed that the practical application of intimate relationship skills program has been effective on women's emotion expression styles in marital dissatisfaction and has been able to improve their emotion expression style.

**Conclusions:** The results showed that the application program of intimate relationship skills was effective and was able to increase reciprocal constructive communication style and reduce reciprocal avoidance communication style and expectation / withdrawal. In the other section, The results showed that the practical application of intimate relationship skills could increase the style of emotion expression in the experimental group. Based on the findings, it can be concluded that teaching the application of intimate relationship skills can improve communication styles and express emotions in people. In other words, this model can provide the conditions for the couple to convey their messages clearly to each other by creating a constructive relationship and conditions with empathy and intimacy, and by creating a positive and sincere atmosphere without fear of expressing emotions, cause Increase your emotional expression.

**Authors Contributions:** Nooshin Nabizadeh: General planning of content framework, editing and analysis, explanation of conclusions, submission and correction. Dr. Maryam Gholamzadeh Jofreh: Collaboration in general framework planning, selection of approaches, final review and responsible author. All authors have reviewed and approved the final version of the article. The present article is taken from Nooshin Nabizadeh's master thesis under the guidance of Dr. Maryam Gholamzadeh Jofre.

**Acknowledgments:** The authors would like to thank all those who were effective in completing this research through critique and consultation.

**Conflict of interest:** In this study, no conflict of interest has been reported by the authors.

**Funding:** This article had not been sponsored.

## اثربخشی آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های رابطه صمیمانه بر سبک‌های ارتباطی و ابرازگری هیجان زنان دارای نارضایت مندی زناشویی

نوشین نبی‌زاده<sup>۱</sup> ID، مریم غلامزاده جفره<sup>۲\*</sup> ID

۱. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم انسانی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.  
۲. استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین میزان اثربخشی آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های رابطه صمیمانه بر سبک‌های ارتباطی و ابرازگری هیجان زنان دارای نارضایت مندی زناشویی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل دارای نارضایتی زناشویی می‌باشد که در سال ۱۳۹۹ به مراکز مشاوره شهر اهواز مراجعه نمودند. در این پژوهش، ۳۰ زن متأهل به شیوه‌ی نمونه‌گیری هدفمند، انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. طرح پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. از پرسشنامه‌های الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالوای (۱۹۹۱)، شاخص رضایت زناشویی چونگ و هادسون (۱۹۸۲) و پرسشنامه ابرازگری هیجان کینگ و امونز (۱۹۹۰) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. گروه آزمایش، بسته آموزشی را طی ۹ جلسه‌ی ۱۲۰ دقیقه‌ای دریافت کرد و گروه کنترل مداخله‌ای را دریافت نکرد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری استفاده شد. نتایج نشان داد برنامه آموزش کاربرد عملی مهارت‌های رابطه صمیمانه بر بهبود سبک‌های ارتباطی و ابرازگری هیجان زنان دارای نارضایت مندی زناشویی اثربخش است.

کلیدواژگان: مهارت‌های رابطه صمیمانه، ابرازگری هیجان، سبک‌های ارتباطی، نارضایت مندی زناشویی

### مقدمه

بسیاری از زوجها، ازدواج را به‌عنوان میثاق یا پیمانی مقدس می‌دانند که منجر به تشکیل خانواده می‌شود. ثبات ساختار خانواده به کیفیت روابط زوج بستگی دارد (Sayehmiri, Kareem, Abdi & et al., 2020). یکی از متغیرهایی که تداوم زندگی زناشویی را تضمین و سلامت زندگی زناشویی و خانواده در گرو آن است، رضایت زناشویی (marital satisfaction) می‌باشد (Karney & Bradbury, 2020). از جمله فاکتورهای مهم رشد و بالندگی زنان، میزان موفقیت آنان در جهت تداوم زندگی مشترک و رضایت از رابطه زناشویی است (Logan, 2018). رضایت زناشویی می‌تواند بر اساس متغیرهای متعددی پیش‌بینی شود که یکی از مهم‌ترین آن‌ها الگوهای ارتباطی است (Jibeen, 2019). مهارت‌های ارتباطی سرمایه‌ای اجتماعی هستند که نقش اساسی در صمیمیت

زوجین دارند (Zarebaghbidi & Etemadifar, 2020). زن و شوهر از طریق ارتباط سعی می‌کنند نیازها، خواسته‌ها و احساسات خود را برای یکدیگر بیان کنند (Behdošt, Porshahriari & Hoseinian, 2021). ارتباط زناشویی کارآمد، پیش‌بینی کننده‌ی قوی کیفیت زناشویی و در مقابل، ارتباط زناشویی ناکارآمد، سرچشمه‌ی عمده‌ی ناراضی‌ت است (Karimi, Donyavi, Rahnedjat & et al., 2017). بنابراین، اهمیت الگوهای ارتباطی، به قدری است که سنگ زیربنای بهزیستی کلی خانواده عنوان شده است (Timmons, Arbel & Margolin, 2017).

الگوهای ارتباطی زناشویی به سه دسته عمده تقسیم می‌شوند: در الگوی سازنده‌ی متقابل (mutual constructive) زوج به نوعی برنده-برنده هستند. در این الگو زوج‌ها به راحتی در مورد مسائل و تعارضات خود گفت‌وگو می‌کنند و به دنبال حل آن هستند و از واکنش‌های غیرمنطقی و خشونت‌آمیز دوری می‌کنند. در الگوی اجتناب متقابل (mutual avoidance) تعارض بین زوجین شدید است و بحث و جدل بین آنها تبدیل به یک الگوی دائمی و مخرب در میان آنها می‌شود و در این الگو زوج‌ها از برقراری ارتباط با یکدیگر خودداری می‌کنند. در الگوی توقع/کناره‌گیر (demand/withdraw) که به شکل یک چرخه بوده، این گونه است که با افزایش مطالبات و ارتباط از سوی یکی، دیگری عقب‌نشینی و کناره‌گیری می‌کند و تشدید این الگو منجر به مشکلات دائم زناشویی می‌شود. در یک دیدگاه سیستمی وقتی زن نتواند احساسات و هیجانات مثبتی از سوی شوهر خود دریافت کند، الگوی اجتنابی به خود می‌گیرد و او نیز کمتر به بیان هیجانات مثبت می‌پردازد و در این حالت ممکن است باعث اجتناب بیشتر مرد شود و او یا حتی زن را به سمت رابطه خارج از ازدواج ببرد (Behdošt & et al., 2021).

بررسی‌ها نشان می‌دهد اساسی‌ترین حوزه‌های اختلاف زوجین به ترتیب ارتباطات، انتظارات، غیرواقعی از ازدواج و همسر، فقدان صمیمیت و نشان ندادن علاقه به همسر است. از سوی دیگر در دوران تعارض، فاصله عاطفی و جنسی زوجین از یکدیگر بیشتر می‌شود (Carter, Duncan, Stoilova & Philips, 2016). از سوی دیگر، ایجاد و حفظ روابط عاشقانه و رضایت‌بخش نیازمند توانایی تشخیص عواطف و هیجان‌ها و ابراز مناسب آن‌ها است (Navabifar, Atashpour & Golparvar, 2020). وقتی ارتباط بین زن و شوهر ناکارآمد باشد، انتظار می‌رود هیجان‌ها یا احساسات زوج به خوبی بیان نشود یا در صورت بیان، مورد درک و پذیرش واقع نشود؛ در چنین حالتی رابطه به سمت ناراضی‌ت و ناپایداری پیش می‌رود (Salimi, Javdan, Zarei & et al., 2019). از طرفی در ازدواج‌هایی که زنان ابراز هیجان کمتری به ویژه هیجان‌های مثبت دارند، رضایت زناشویی کمتری وجود دارد (Ahmadi Bajestani, Asghari Ebrahimabad, Kimiaee & et al., 2018). برای مواجهه موثر با چالش‌ها همسران باید مجموعه‌ای از مهارت‌های هیجانی مانند توانایی شناسایی و بیان مناسب هیجانات را داشته باشند (Riahi, Golzari & Mootabi, 2020).

بنابراین، ابرازگری هیجانی (emotional expression) یک مولفه مهم تشکیل ساختار عاطفی خانواده است که روابط زناشویی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و میزان رضایت‌مندی زناشویی (marital satisfaction) زوجین را مشخص می‌کند (Konishi, Froyen, Skibbe & et al., 2018). هیجان‌ها و نحوه بیان آن می‌تواند رابطه را به سمت فروپاشی یا تقویت رضایت و ثبات آن پیش ببرد (Mazzuca, Kafetsios, Livi & et al., 2018). ابرازگری هیجان به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی هیجان، به نمایش بیرونی هیجان (بدون توجه به ارزش مثبت یا منفی) یا شیوه تجلی آن (چهره‌ای، کلامی، بدنی یا رفتاری) اطلاق می‌شود (Behdošt & et al., 2021). ابرازگری هیجانی توسط (King & Emmons, 1990) در سه بعد ابراز هیجان مثبت، ابراز هیجان منفی و ابراز صمیمیت مفهوم‌سازی شده است. 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 دوست‌داشتن در رفتار ابراز می‌شود و ابراز صمیمیت بیانگر داشتن رفتار صمیمانه با دیگران است (Farahmand & Fouladchang, 2017). بسته به اینکه احساسات مثبت باشند یا منفی رضایت زناشویی تغییر می‌کند به گونه‌ای که ابراز هیجانات مثبت با رضایت‌مندی زناشویی و ابراز هیجان منفی با ناراضی‌ت زناشویی مرتبط است (Teo, Cheng & Tewani, 2019).

Polenick, Zarit, Birditt & Bangerter (2017) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که ابراز فعالانه محبت و

هیجان‌های مثبت دیگر و مهارت‌های ارتباطی بالا در مقابل حوادث زندگی از جمله فرایندهای سازگارانۀ زوجین هستند که در رضایت زناشویی تاثیر می‌گذارند. در توانایی کلامی، همدلی، درک پیام‌های غیر کلامی و ارتباط‌ها به‌ویژه ارتباط‌های عاطفی، زنان قوی‌تر از مردان هستند. علاوه بر این، زنان نسبت به مردان در روابط زناشویی بیشتر به دنبال خدمات مشاوره‌ای بوده و در کلاس‌های آموزش خانواده شرکت دارند (Rahmanifar, Mohammad- (zadeh Ebrahimi & Soleimanian, 2018).

جهت بهبود مولفه‌های روان‌شناختی هیجانی و ارتباطی زوجین روش‌های درمانی و آموزشی مختلفی به کار گرفته شده است. از جمله روش‌هایی که برای افزایش رضایت‌مندی و کاهش آسیب‌های روابط بین‌فردی زوجین مورد استفاده قرار می‌گیرد، آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه (Practical Application of Intimate Relation-) است (Pashaei, Ahmadi, Fatehizade & et al., 2021). برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه که توسط Gordon & Durana (1999) معرفی و به‌صورت جامع طراحی شد تا خودآگاهی زوجها را رشد دهد و زوجین بتوانند روابط صمیمانه‌ی لذت‌بخشی ایجاد کنند.

پشتوانه تحقیقی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه حاکی از اثربخشی این مدل بر تعدیل الگوهای ارتباطی (Abbasi, Madani & Gholami Lavasani, 2014) و نقش الگوهای ارتباطی بر رضایت زناشویی (Moghadasa-Haj Hosseini, Zandi & Li, Mirhashemi & Bagheri, 2021)، افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی (Sanninejad, 2017)، افزایش سازگاری و مولفه‌های رضایت زناشویی (Rahmanifar & et al., 2018)، توانمندسازی افراد جهت شناسایی احساسات و نیازها (Eisenberg & Faliciglia, 2010) و افزایش شادمانی زناشویی (Khamse, Zaharakar & Mohsenzade, 2015) است. همچنین Eydelkhani, Heydari, Davoodi & et al. (2019) نشان دادند برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه می‌تواند موجب افزایش صمیمیت جنسی در بین زوجها شود. با توجه به مباحث مطرح‌شده و ضرورت وجود الگوهای ارتباطی کارآمد و امکان ابراز هیجان‌ها در زندگی زناشویی، هدف پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر الگوهای ارتباطی و ابرازگری هیجان در زنان دارای ناراضایت‌مندی زناشویی شهر اهواز می‌باشد.

## روش

### طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

طرح این پژوهش به‌صورت نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه زنان دارای ناراضایت‌مندی زناشویی و مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره شهر اهواز در سال ۱۳۹۹ بودند. از بین زنان دارای ناراضایت‌مندی زناشویی ۳۰ نفر بر اساس ملاک‌های ورود به شیوه‌ی نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی، ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. ملاک‌های ورود شامل تأهل، مؤنث بودن، سن بین ۲۵ تا ۴۵ سال، داشتن حداقل ۲ سال زندگی مشترک، داشتن نمرات بالا در شاخص رضایت زناشویی، سکونت در شهر اهواز و تمایل و تعهد به حضور در تمامی جلسات و عدم استفاده از دیگر خدمات روان‌درمانی و مشاوره در طول جلسات آموزش بودند.

## روش اجرا

از میان افرادی که مایل به شرکت در این پژوهش بودند، با انجام مصاحبه و آزمون و بررسی ملاک‌های ورود به پژوهش، زنان دارای ناراضایت‌مندی زناشویی و واجد شرایط انتخاب شدند. پس از نمونه‌گیری و جایگزین کردن نمونه‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل، نمونه‌هایی که در گروه آزمایش قرار گرفتند آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های رابطه صمیمانه را طی ۹ جلسه آموزش ۱۲۰ دقیقه‌ای بر اساس بسته آموزشی (Harvey 2004) دریافت کردند.

**Table 1.**
**Summary of training sessions on the practical application of intimate relationship skills**

جلسه	هدف
اول	خوشامدگویی، مشخص‌سازی اهداف و انتظارات فردی، بیان قواعد و اهداف دوره، توضیح مختصر در مورد آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه
دوم	آموزش ارتباط و آشنایی با سبک‌های ارتباطی موثر و ناموثر
سوم	آموزش مهارت‌های گفتگوی سازنده و حل مسئله
چهارم	شفاف‌سازی تصورات ذهنی، باورها و عقاید به‌منظور اجتناب از برداشت‌های نادرست
پنجم	بررسی تاریخچه شخصی و بیان نحوه تأثیر یادگیری‌های گذشته بر رفتار کنونی
ششم	بازآموزی عاطفی و پیوند عاطفی: آموزش مهارت‌های ابراز وجود و آزادسازی عاطفی
هفتم	لذت، احساس جنسی و عملکرد جنسی: آشنایی با کارکرد اندام‌های جنسی و تکنیک‌های کسب لذت جنسی در رابطه
هشتم	عقد قرارداد و شفاف‌سازی انتظارات: چگونگی نیل به یک توافق برد-برد
نهم	بررسی آموخته‌ها و دیدگاه‌ها و اختتام جلسات

**ابزار سنجش**

**الف) شاخص رضایت زناشویی (Index of Marital Satisfaction: IMS):** این شاخص توسط Cheung & Hudson (1982) طراحی شد. شاخص رضایت زناشویی ۲۵ سؤال دارد که برای اندازه‌گیری میزان شدت یا دامنه مشکلات زن و شوهر در رابطه زناشویی به کار می‌رود. نحوه نمره‌گذاری این پرسشنامه لیکرته‌ای ۷ درجه‌ای از هیچ‌گاه (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۷) است و نمرات بالاتر نشانگر رضایت زناشویی کمتر و رابطه ناکارآمد است. این شاخص دارای دو نمره برش است. اولین نمره برش  $(\pm 5)$  است که نمرات کمتر از آن نشانه عدم مشکلات مهم بالینی رابطه یا در واقع نشانه رضایت زناشویی است. نمرات بیشتر از ۳۰ دلالت بر وجود مشکلات بالینی قابل ملاحظه است. نمرات بالاتر از ۷۰ تقریباً همیشه نشانه آن است که مراجع در رابطه زناشویی مشکل دارد و خیلی از این رابطه راضی نیست. روایی محتوایی و افتراقی و ساختار عاملی ابزار مناسب ارزیابی و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ  $0/90$  گزارش شد (Sanaie Zaker & Bagheriannejad, 2003). در پژوهش Alaie & Karami (2008) روایی و آگرایی این ابزار با مقیاس رضایت زناشویی انریچ (Enrich Marital Satisfaction Scale: Enrich MSS) برای مردان و زنان به ترتیب  $0/67$  و  $0/72$  گزارش کردند که در سطح کوچک‌تر از  $0/1$  معنی‌دار بود و پایایی را با روش آلفای کرونباخ در مردان و زنان به ترتیب  $0/88$  و  $0/90$  و با روش بازآزمایی دوهفته‌ای در مردان و زنان به ترتیب  $0/70$  و  $0/87$  گزارش کردند. در پژوهش حاضر میزان ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه  $0/87$  به دست آمد.

**ب) پرسشنامه الگوهای ارتباطی (Communication Patterns Questionnaire: CPQ):** پرسشنامه الگوی ارتباطی توسط Christensen & Sullaway (1984) و به‌منظور بررسی الگوهای ارتباطی متقابل زوج‌ها ساخته شد. پرسشنامه الگوهای ارتباطی ۳۵ سؤال دارد و در یک مقیاس ۹ درجه‌ای لیکرته‌ای از اصلاً امکان ندارد (نمره ۱) تا خیلی امکان دارد (نمره ۹) درجه‌بندی شده است. پرسشنامه الگوهای ارتباطی سه زیرمقیاس دارد: (۱) ارتباط سازنده متقابل (۲) ارتباط اجتناب متقابل (۳) ارتباط توقع / کناره‌گیری است. زیرمقیاس سوم شامل دو قسمت مرد متوقع/ زن کناره‌گیر و زن متوقع/ مرد کناره‌گیر است (Zarei, & Ahm, 2012). در ایران، Ebadatpour (2000) پرسشنامه الگوهای ارتباطی را هنجاریابی کرده و به‌منظور برآورد روایی آن، همبستگی این پرسشنامه و پرسشنامه رضایت زناشویی را به دست آورده که نشان داد همه زیرمقیاس‌های پرسشنامه الگوهای ارتباطی با مقیاس رضایت زناشویی انریچ (Enrich Marital Satisfaction Scale: Enrich MSS) همبستگی دارد و ضریب آلفای کرونباخ را برای الگوی ارتباط سازنده متقابل  $0/70$ ، ارتباط اجتناب متقابل  $0/71$ ، ارتباط توقع/کناره‌گیری  $0/66$  زن توقع/مرد

کناره‌گیری ۰/۵۱؛ و مرد توقع / زن کناره‌گیری ۰/۵۲ گزارش کرده است. در پژوهش Bahrani, Nazari & Zaharakar (2014) پایایی پرسشنامه الگوهای ارتباطی به شیوه آلفای کرونباخ برای ابعاد ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتنابی متقابل، ارتباط توقع زن/کناره‌گیر مرد، ارتباط توقع مرد/کناره‌گیر زن و ارتباط توقع/کناره‌گیر به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۶۲، ۰/۷۸، ۰/۸۰، ۰/۸۷ بود. در پژوهش حاضر میزان ضریب آلفای کرونباخ سازنده متقابل، اجتناب متقابل و توقع/کناره‌گیر به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۶ و ۰/۸۶ به دست آمد.

**ج) پرسشنامه ابرازگری هیجان (Emotional Expressiveness Questionnaire: EEQ):** پرسشنامه ابرازگری هیجان توسط King & Emmons (1990) به منظور بررسی اهمیت نقش ابراز هیجان در سلامت ابرازگری هیجان طراحی شد. پرسشنامه ابرازگری هیجان سه زیرمقیاس و ۱۶ ماده دارد. دامنه‌ی پاسخ ۵ درجه‌ای لیکرت و از کاملاً موافق (نمره ۵) تا کاملاً مخالف (نمره ۱) متغیر است. براساس این شیوه‌ی نمره‌گذاری، نمره‌ی کل یک فرد از ۱۶ تا ۸۰ متغیر خواهد بود. نمره‌ی بالاتر بیانگر ابراز هیجانی بالاتر است. King & Emmons (1990) ضریب آلفای کرونباخ را برای مقیاس و زیرمقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۴، ۰/۶۳ و ۰/۶۷ عنوان کردند و به منظور بررسی روایی همگرا بین پرسشنامه ابرازگری هیجانی و اندازه پرسشنامه شخصیت چندبعدی (Multidimensional Personality Questionnaire: MPQ) و مقیاس مثبت برادبرن (Braudburn Positive Affect Scale) همبستگی مثبت یافتند. (Rafieinia, Rasoulzadeh Tabatabaei & Azad Falah (2006) در پژوهش خود و بعد از تأیید روایی محتوایی، اعتبار پرسشنامه ابرازگری هیجان را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل و زیرمقیاس‌های ذکر شده به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۶۵، ۰/۵۹ و ۰/۶۸ گزارش نمودند. هم‌چنین در پژوهشی Hasani & Bemani Yazdi (2014) میزان ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس کل و زیرمقیاس‌های ذکر شده به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۴، ۰/۸۲ و ۰/۷۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر میزان ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۴ به دست آمد.

#### یافته‌ها

در این بخش یافته‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و یافته‌های استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیری) گزارش شده است. از تحلیل کوواریانس چندمتغیری به منظور کنترل آماری اختلافات اولیه استفاده شده است.

**Table 2.**

### Mean and standard deviation of communication styles and expression of emotion in two groups of control and experiment

Variables	Component	Test	Group			
			Experimental		Control	
			M	SD	M	SD
Communication styles	Mutual constructive	Pre Test	10.86	3.68	12.13	3.39
		Post Test	17.20	4.39	11.53	4.15
	Mutual avoidance	Pre Test	9.13	5.30	11.66	5.40
		Post Test	5.93	3.05	10.13	4.27
	Demand /withdraw	Pre Test	22.26	6.79	24.53	8.28
		Post Test	14.73	4.31	20.33	4.41
Emotional expressiveness	Express positive emotion	Pre Test	15.80	4.29	16.73	4.51
		Post Test	18.33	4.68	16.74	4.27
	Express negative emotion	Pre Test	8.26	2.15	7.40	2.09
		Post Test	6.46	1.77	7.73	1.98
	Express intimacy	Pre Test	9.93	2.56	10.60	2.56
		Post Test	11.73	2.66	10.13	2.66





همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌گردد، میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون در سبک سازنده متقابل برابر ۱۷/۲۰ و ۴/۳۹، در سبک اجتناب متقابل برابر ۵/۹۳ و ۳/۰۵، در سبک توقع/کناره‌گیر برابر ۱۴/۷۳ و ۴/۳۱، در ابرازگری هیجانی مثبت برابر ۱۸/۳۳ و ۴/۶۸، در ابرازگری هیجانی منفی برابر ۶/۴۶ و ۱/۷۷ و در ابراز صمیمیت برابر ۱۱/۷۳ و ۲/۶۶ به‌دست آمده است.

**Table 3.**

**Investigation of assumptions of normality, parity of error variances, homogeneity of regression slope, parity of covariance matrix**

Variable	Component	Test	Group	Kolmogorov-Smirnov		Levene's Test	Variance Test	Box's Test		
				Statistic	sig	$F_{(1,28)}$	$F_{(2,20)}$	$F_{(21,2889,55)}$		
Communication styles	Mutual constructive	Pre	Experimental	0.16	0.20	0.12	0.93			
			Control	0.11	0.20					
		Post	Experimental	0.19	0.15				(P>0.05)	(P>0.05)
			Control	0.09	0.20					
	Mutual avoidance	Pre	Experimental	0.11	0.20	1.68	1.71			
			Control	0.13	0.20					
		Post	Experimental	0.13	0.20				(P>0.05)	(P>0.05)
			Control	0.12	0.20					
	Demand /withdraw	Pre	Experimental	0.14	0.20	0.02	0.30			
			Control	0.16	0.20					
		Post	Experimental	0.19	0.15				(P>0.05)	(P>0.05)
			Control	0.13	0.20					
Emotional expressiveness	Express positive emotion	Pre	Experimental	0.17	0.20	0.37	1.72	Box's M= 10.28		
			Control	0.17	0.20					
		Post	Experimental	0.20	0.11				(P>0.05)	(P>0.05)
			Control	0.14	0.20					
	Express negative emotion	Pre	Experimental	0.15	0.20	0.40	0.004			
			Control	0.13	0.20					
		Post	Experimental	0.18	0.19				(P>0.05)	(P>0.05)
			Control	0.20	0.12					
	Express intimacy	Pre	Experimental	0.18	0.20	1.43	1.13			
			Control	0.19	0.16					
		Post	Experimental	0.14	0.20				(P>0.05)	(P>0.05)
			Control	0.18	0.20					

قبل از آزمون فرضیه‌های پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری از آزمون Kolmogorov-Smirnov برای بررسی مفروضه نرمال بودن استفاده شد که نتایج این آزمون با سطح معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵ نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد مطالعه را تأیید کرد. برای بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها از آزمون Leven استفاده

شد و نتایج این آزمون نیز در هر ۶ متغیر با سطح معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵ برقراری این مفروضه را تأیید کرد. آزمون Box's M مفروضه برابری ماتریس‌های واریانس کوواریانس را با سطح معنی‌داری ۰/۹۹ تأیید کرد و از آزمون Variance برای بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون استفاده شد که نتایج این آزمون در همه متغیرها با سطح معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵ برقراری این مفروضه را تأیید کرد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) نشان داد که تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل در ۳ الگوی ارتباطی و ۳ زیر مقیاس سبک ابراز هیجان معنی‌دار است. یعنی اثر آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های رابطه صمیمانه بر ترکیب خطی الگوهای ارتباطی و سبک‌های ابراز هیجان معنی‌دار است (Pillai's Trace= 0.13, F(6,17) = 19.16, P<0.01).

**Table 4.****Results of univariate analysis of covariance in the text of multivariate analysis of covariance to evaluate the effect of treatment on post-test communication styles and emotion expression**

Source	Variables	Type III Sum of Squares	Df	F	Sig	Partial Eta Squared	Observed Power	Marginal Means	
								Experimental	Control
Group	Mutual constructive	182.89	1	10.73	0.003	0.33	0.88	17.10	11.63
	Mutual avoidance	104.41	1	9.08	0.006	0.29	0.82	6.20	10.33
	Demand /withdraw	221.03	1	13.10	0.002	0.37	0.93	14.53	20.54
	Express negative emotion	39.22	1	52.29	0.001	0.70	1.00	18.80	16.27
	Express negative emotion	15.43	1	19.40	0.001	0.47	0.99	6.30	7.89
	Express intimacy	30.89	1	33.23	0.001	0.60	1.00	12.05	9.81

با توجه به مقادیر F برای نمرات تعدیل شده سازنده متقابل (۱۰/۷۳)، اجتناب متقابل (۹/۰۸) و توقع/کناره‌گیری (۱۳/۱۰) و سطح معنی‌داری آن‌ها که کوچک‌تر از ۰/۰۰۸ است ( $P < 0.008$ ) و نیز نمرات میانگین تعدیل شده آن‌ها مشاهده می‌شود که برنامه کاربرد عملی مهارت‌های رابطه صمیمانه بر سبک‌های ارتباطی زنان دارای ناراضی‌مندی زناشویی اثربخش بوده و توانسته است سبک‌های ارتباطی آن‌ها را بهبود دهد. بدین معنی که میزان استفاده از سبک سازنده متقابل افزایش داشته و شاهد کاهش سبک اجتناب متقابل و توقع/کناره‌گیر بودیم.

با توجه به مقادیر F برای نمرات تعدیل شده ابراز هیجان مثبت (۵۲/۲۹)، ابراز هیجان منفی (۱۹/۴۰) و ابراز صمیمیت (۳۳/۲۳) و سطح معنی‌داری آن‌ها که کوچک‌تر از ۰/۰۰۸ است ( $P < 0.008$ ) و نیز نمرات میانگین تعدیل شده آن‌ها مشاهده می‌شود که برنامه کاربرد عملی مهارت‌های رابطه صمیمانه بر مولفه‌های ابراز هیجان زنان دارای ناراضی‌مندی زناشویی اثربخش بوده و توانسته است ابراز‌گری مثبت هیجان و ابراز صمیمیت آن‌ها را بهبود و ابراز منفی هیجان را کاهش دهد.

**بحث و نتیجه‌گیری**

با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر بین گروه کنترل و آزمایش، در پس آزمون سبک ارتباطی سازنده متقابل، اجتناب متقابل و توقع/کناره‌گیری تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این یافته بیان‌گر این بود که برنامه کاربرد عملی

مهارت‌های رابطه صمیمانه اثربخش بوده و توانسته سبک ارتباطی سازنده متقابل را افزایش و سبک ارتباطی اجتناب متقابل و توقع/کناره‌گیری را کاهش دهد. در واقع می‌توان گفت زنانی که تکنیک‌های برنامه کاربرد عملی مهارت‌های رابطه صمیمانه را آموخته و در روابط خود از آن‌ها بهره بردند، سبک ارتباطی موثرتری داشته و از الگوهای مخربی که رابطه را به سمت نارضایت‌مندی زناشویی سوق می‌دهند، اجتناب نمودند. این یافته با پژوهش‌های (Haj Hosseini & et al. (2014), Abbasi & et al. (2017), و Rezaeian & et al. (2021) همسو بود. از آن‌جا که مشکل در ارتباطات باعث آشوب در روابط می‌شود و در نتیجه، پرداختن به الگوهای ارتباطی بین همسران و افزایش مهارت‌های ارتباطی آنها امری مهم تلقی می‌شود (Moghadasali & et al., 2021).

در بخش دیگر، تحلیل داده‌ها نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل در ابرازگری هیجان تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج نشان داد که برنامه کاربرد عملی مهارت‌های رابطه صمیمانه توانسته است مولفه‌های ابرازگری هیجان را در گروه آزمایش افزایش دهد. این یافته بدین معنی است که زنان شرکت‌کننده در گروه آزمایش، مدیریت بیشتری بر عواطف منفی داشته و با ابراز هیجانات خود، رابطه خود را به شکل مثبتی ارزیابی نموده و نگاه مثبتی به آن داشتند و براین اساس رضایت‌مندی بالاتری از رابطه زناشویی داشتند. این نتیجه همسو با پژوهش‌های (Khamseh & et al. (2010), Eisenberg & Faliciglia (2015), و Rahmanifar & et al. (2018) بود.

بر اساس یافته‌های به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های رابطه صمیمانه می‌تواند موجب بهبود سبک‌های ارتباطی و ابراز هیجان در افراد شود. به عبارتی دیگر، این برنامه آموزشی می‌تواند شرایطی را فراهم سازد که زوج‌ها با ایجاد یک ارتباط سازنده و شرایطی توأم با همدلی و صمیمیت، پیام‌های خود را به روشنی به دیگری انتقال دهند و با ایجاد فضای مثبت و صمیمانه و بدون ترس از بیان احساسات، به ابرازگری هیجانی بپردازند و همان‌گونه که پژوهش (Darba & Shahmoradi (2020) نشان می‌دهد مدیریت عواطف منفی در روابط زناشویی مؤثر بوده و باعث می‌شود زنان، روابط خود را به صورت مثبت ارزیابی کنند و رضایت‌مندی بیشتری از زندگی زناشویی خود داشته باشند.

**سهام مشارکت نویسندگان:** نوشین نبی‌زاده: برنامه‌ریزی کلی چارچوب محتوا، ویرایش و تجزیه و تحلیل، توضیح نتیجه‌گیری، ارسال و تصحیح. دکتر مریم غلامزاده جفره: همکاری در برنامه‌ریزی چارچوب کلی، انتخاب رویکردها، بررسی نهایی و نویسنده مسئول. همه نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مورد بررسی قرار داده و تایید نموده‌اند. مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نوشین نبی‌زاده به راهنمایی دکتر مریم غلامزاده جفره می‌باشد.

**سپاسگزاری:** نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه کسانی که با نقد و مشورت در تکمیل این پژوهش مؤثر بودند اعلام می‌دارند.

**تعارض منافع:** در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان گزارش نشده است.

**منابع مالی:** این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

## References

- Abbasi, M., Madani, Y., & Gholamali Lavasani, M. (2014). Teaching “practical application of intimacy relationship skills” in a group format and its effectiveness on couple’s communication patterns in marriage threshold couples. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*, 4(2), 227-247. [Persian] URL: <http://ensani.ir/fa/article/367869>



- Ahmadi Bajestani, B., Asghari Ebrahimabad, M., Kimiaee, S., & Salayani, F. (2019). The effectiveness of emotionally-focused group therapy on improving emotional expressiveness and sexual functioning of women with type 2 diabetes. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 13(50), 47-56. [Persian] URL: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=689073>
- Alaie, P., & Karami, A. (2008). The construction and normalization of the love story scale and its relation with marital satisfaction. *Journal of Contemporary Psychology*, 2(2), 37-49. [Persian]. URL: [https://bjcp.ir/browse.php?a\\_id=967&sid=1&slc\\_lang=en](https://bjcp.ir/browse.php?a_id=967&sid=1&slc_lang=en)
- Bahrami, M., Nazari, A., & Zaharakar, K. (2014). Prediction of couple's communication patterns by spiritual health and psychological well-being. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(33), 7-16. [Persian] DOI: 20.1001.1.20088566.1400.12.45.1.0
- Behdost, P., Porshahariari, M., & Hoseinian, S. (2021). A comparison of communication patterns, emotional expression styles, and intimacy among betrayed and normal women. *Quarterly Journal of Women and Society*. 12(45), 1-13. [Persian] URL: [http://jzvj.miau.ac.ir/article\\_4560\\_17b0aa4927f37d5ca9f8c5b2d42cb5d7.pdf?lang=en](http://jzvj.miau.ac.ir/article_4560_17b0aa4927f37d5ca9f8c5b2d42cb5d7.pdf?lang=en)
- Carter, J., Duncan, S., Stoilova, M., & Phillips, M. (2016). Sex, love and security: Accounts of distance and commitment in living apart together relationships. *Sociology*, 50(3), 576-593. URL: <https://doi.org/10.1177%2F0038038515573689>
- Cheung, P. P., & Hudson, W. W. (1982). Assessment of marital discord in social work practice: A revalidation of the index of marital satisfaction. *Journal of Social Service Research*, 5(1-2), 101-118. URL: [https://psycnet.apa.org/doi/10.1300/J079v05n01\\_07](https://psycnet.apa.org/doi/10.1300/J079v05n01_07)
- Christensen, A., & Sullaway, M. (1984). *Communication patterns questionnaire*. Unpublished manuscript, University of California, Los Angeles. URL: <https://doi.org/10.2307/353737>
- Darba, M., & Shahmoradi, S. (2020). Predicting marital satisfaction based on assertiveness and emotional expressiveness considering the mediating role of quality of life in athletes and non-athletes women. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 18(3), 75-106. [Persian] URL: <https://dx.doi.org/10.22051/jwsp.2021.33325.2306>
- Ebadatpour, B. (2000). *Standardization of marital communication patterns questionnaire in Tehran*. Teacher Training University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. [Persian] URL: <https://lib.wrc.ir/scholar/view/3/159>
- Eisenberg, S., & Falciglia, A. (2010). PAIRS relationship skills training helps men succeed as husbands and fathers. *Journal of Marital Family Therapy*, 20(1), 140-170. URL: <http://evaluation.pairs.com/reports/pairs012010.pdf>
- Eydelkhani, S., Heydari, H., Davoodi, H., & Zare BaharmAbadi, M. (2019). Comparison of the effectiveness of Feldman multivariate approach and intimate skills (PAIRS) on the sexual intimacy in women have marital distress. *Journal of Psychological Science*, 17(72), 937-944. [Persian] URL: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=689509>
- Farahmand, S., & Fouladchang, M. (2017). A causal explanation of academic buoyancy based on the family communication patterns: The mediating role of emotional expressiveness. *Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists)*, 13(51), 257-269. [Persian]



- URL: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=549944>
- Gordon, L. H., & Durana, C. (1999). *The PAIRS program*. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), Preventative approaches in couples therapy. Philadelphia: Routledge. URL: <https://books.google.com/books?id...>
- Harway, M. (2004). *Handbook of couples therapy*. New York: John Wiley & Sons. URL: <http://www.al-edu.com/wp-content/uploads/2014/05/Harway-ed-Handbook-of-Couples-Therapy.pdf>
- Hasani, J., & Bemani Yazdi, B. (2015). The relationship between emotional expression styles and type D personality. *Medical Sciences*, 25(2), 141-150. [Persian] URL: <http://tmuj.iutmu.ac.ir/article-1-943-fa.htm>
- Haj Hosseini, M., Zandi, S., & Saninejad, S. (2017). Efficacy of PAIRS group psycho-education on marital satisfaction of pregnant women. *Rooyesh e Ravanshenasi Journal*, 6(2), 221-238. [Persian] URL: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=555540>
- Jibeen, T. (2019). Influence of acculturative stress on marital satisfaction: Moderation effect of gender role and communication styles in Pakistani immigrants. *Community Development*, 50(5), 1-21. URL: <https://doi.org/10.1080/15575330.2019.1656659>
- Karimi, M., Donyavi, V., Rahnedjat, A., & Kianimoghaddam, A. (2017). Relationship spirituality with loving style and couple's communication pattern. *Journal of Nurse and Physician within War*, 5(15), 44-52. [Persian] URL: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=593297>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100-116. URL: <https://doi.org/10.1111/jomf.12635>
- Khamse, F., Zaharakar, K., Mohsenzade, F. (2015). The effect of practical application of intimate relationship skills (PAIRS) on enhancing sexual satisfaction and marital happiness in married wives. *Positive Psychology Research*, 1(2), 52-41. [Persian] DOR: [20.1001.1.24764248.1394.1.2.4.0](https://doi.org/10.1001.1.24764248.1394.1.2.4.0)
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877. DOI: [10.1037//0022-3514.58.5.864](https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.864)
- Konishi, H., Froyen, L. C., Skibbe, L. E., & Bowles, R. P. (2018). Family context and children's early literacy skills: the role of marriage quality and emotional expressiveness of mothers and fathers. *Early Childhood Research Quarterly*, 42(1), 183-192. URL: <https://www.researchgate.net/publication/322180654>
- Logan, M. A. (2018). Relationship between male athletic identity and romantic relationship satisfaction. Master of Arts, Masters Theses & Specialist Projects, Western Kentucky University, Kentucky. URL: <https://digitalcommons.wku.edu/theses/2569>
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2018). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880-2895. URL: <https://doi.org/10.1177%2F0265407518804452>
- Moghadassali, S., Mirhashemi, M., & Bagheri, N. (2021). The role communication patterns

- and identity styles on prediction marital satisfaction: A discrimination study. *Journal of Applied Psychology*, 15(1), 168-141. [Persian] URL: <https://dx.doi.org/10.52547/apsy.2021.216298.0>
- Navabifar, F., Atashpour, H., & Golparvar, M. (2020). The effect of a premarital educational program based on 9-type personalities types (Enneagram) on emotional expressiveness of couples preparing for marriage. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 26(1), 2-15. [Persian] URL: <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-3036-en.html>
- Pashaei, Z., Ahmadi, S., Fatehizade, M., & Khayatan, F. (2021). Efficacy of intimate relationship skills combined package and training marriage enrichment on the couples' interpersonal interactive damages. *Women Studies*, 12(35), 3-19. [Persian] URL: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?ID=549944>
- Polenick, C. A. Zarit, S. H., Birditt, K. S., & Bangerter, L. R. (2017). Intergenerational support and marital satisfaction: Implications of beliefs about helping aging parents. *Journal of Marriage and Family*, 79(1), 131- 146. DOI: 10.1111/jomf.12334
- Rafieinia, P., Rasoulzadeh Tabatabaei, S., & Azad Falah, P. (2006). Relationship between emotional expression styles and general health in college students. *Journal of Psychology*, 10(1), 84-105. [Persian] URL: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=50172>.
- Rahmanifar, R., Mohammadzadeh Ebrahimi, A., & Soleimani, A. A. (2018). The effect of intimate communication skills on marital adjustment. *Armaghane Danesh*, 23(2), 175-187. [Persian] URL: <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-1975-fa.html>
- Riahi, F., Golzari, M., & Mootabi, F. (2020). The relationship between emotion regulation and marital satisfaction using the actor-partner interdependence model. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 26(1), 44-63. [Persian] URL: <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-2965-en.html>
- Salimi, H., Javdan, M., Zarei, E., & Najarpourian, S. (2019). The health of marital relationship in the light of factors affecting the stability and satisfaction of the relationship: A review study. *Journal of Education and Community Health*, 6(3), 183-192. [Persian] URL: <http://jech.umsha.ac.ir/article-1-681-fa.html>
- Sanaie Zaker, B., & Bagheriannejad, Z. (2003). Investigating the dimensions of marital dissatisfaction of men and women seeking divorce in Isfahan. *Journal of Knowledge & Research in Applied Psychology*, 15(1), 61-78. [Persian] URL: <http://ensani.ir/fa/article/18066>
- Sayehmiri, K., Kareem, K. I., Abdi, K., Dalvand, S., & Gheshlagh, R. G. (2020). The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 8(15), 1-8. [Persian] URL: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-020-0383-z>
- Teo, I., Cheng, G. H., & Tewani, K. (2019). Relationship satisfaction mediates the association between emotional expressiveness and depressive symptoms among Asian women. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 48(12), 396-402. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32112064/>
- Timmons, A. C., Arbel, R., & Margolin, G. (2017). Daily patterns of stress and conflict in couples:



- Associations with marital aggression and family-of-origin aggression. *Journal of Family Psychology*, 31(1), 93-104. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0000227>
- Zarebaghbidi, M., & Etemadifard, A. (2020). Determining the mediating role of Communication Skills in the Relationship between alexithymia and marital burnout of divorce client couples in Yazd. *Quarterly Social Psychology Research*, 10(38), 135-150. [Persian] URL: [https://www.socialpsychology.ir/article\\_114700.html](https://www.socialpsychology.ir/article_114700.html)
- Zarei, E., & Ahmadisarkhooni, T. (2012). Spiritual intelligence quotient and communication patterns as predictors of marital satisfaction among the couples at Bandar Abbas city. *Clinical Psychology Research and Counseling*, 2(2), 101-116. [Persian] DOI: [10.22067/IJAP.V2I2.10915](https://doi.org/10.22067/IJAP.V2I2.10915)