



Predicting Marital Burnout in Married Female Police Officers Based on Emotional Expressiveness and Communication Skills: The Role of Family Culture

Rahim Badri Gargari

Professor of Psychology and Education of Exceptional Children, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
badri_rahim@yahoo.com

Nastaran Mansouriyeh

PhD, Assistant Professor, Department of clinical psychology, TaMS.C, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.
nastaran.mansourieh@iau.ac.ir

Fateme Hossein Pour

* MSc in Clinical Psychology, Department of clinical psychology, TaMS.C, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.
fatemehosseinpour56997@gmail.com

Received: 2025/04/29

Accepted: 2025/07/07

DOI:

10.22034/jpcs.2025.1283026.1398



ABSTRACT

Conflict is an inseparable issue in marital relationships, and failing to resolve it can lead to destructive effects on the family, one of which is marital burnout. This study aimed to predict marital burnout based on emotional expressiveness and communication skills, with a particular emphasis on family culture. The current research is of a descriptive-correlational type. The statistical population of the study consisted of married women working in the police force in Tabriz. Due to the confidentiality of the data, we did not have access to the research population, and approximately 100 individuals were selected through non-random convenience sampling. The research tools included the Pines Marital Burnout Questionnaire (1996), the King and Emmons Emotional Expressiveness Questionnaire (1990), and the Moradi Communication Skills Questionnaire (2000). The data were analyzed using regression analysis in SPSS. There was a significant relationship between emotional expressiveness, communication skills, and marital burnout ($P \leq 0.05$). Additionally, the regression results showed that emotional expressiveness and communication skills are capable of predicting marital burnout. Therefore, given the importance of marital burnout and the determining role of emotional expressiveness and communication skills in predicting it, it is essential to raise awareness among individuals about emotional expressiveness and communication skills.

Keywords: Marital burnout, emotional expressiveness, communication skills, family culture.

► **Citation (Vancouver):** Badri Gargari R, Mansouriyeh N, Hossein Pour F, Predicting Marital Burnout in Married Female Police Officers Based on Emotional Expressiveness and Communication Skills: The Role of Family Culture. *Police Cultural Studies*, 2025; 12(2): 1-14.

► **Citation (APA):** Badri Gargari, R., Mansouriyeh, S., Hossein Pour, F., (2025) Predicting Marital Burnout in Married Female Police Officers Based on Emotional Expressiveness and Communication Skills: The Role of Family Culture. *Police Cultural Studies*, 12(2), 1-14.

پیش‌بینی فرسودگی کارکنان زن فرماندهی انتظامی بر اساس ابرازگری هیجانی و مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر فرهنگ خانواده

چکیده

وجود تعارض از مسائل جدانشدنی در روابط زناشویی است و عدم حل کردن آن موجب پدید آمدن آثار مخرب روی خانواده می‌شود که یکی از آن‌ها فرسودگی زناشویی است این پژوهش باهدف پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی و مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر فرهنگ خانواده انجام گرفته‌شده است. پژوهش در حال حاضر از نوع توصیفی همبستگی بود جامعه آماری پژوهش زنان متأهل شاغل در فرماندهی انتظامی شهر تبریز تشکیل می‌دادند به علت محرمانه بودن داده‌ها به جامعه پژوهش دسترسی نداشتیم و حدود ۱۰۰ نفر با شیوه نمونه‌گیری از نوع غیر تصادفی در دسترس انتخاب شدند و ابزارهای پژوهش حاضر پرسشنامه‌های دل‌زدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶)، ابرازگری هیجانی کینگ آمونز (۱۹۹۰) و مهارت‌های ارتباطی مرادی (۲۰۰۰) بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون و با استفاده از برنامه SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. بین ابرازگری هیجانی، مهارت‌های ارتباطی با فرسودگی زناشویی رابطه معنی‌دار وجود دارد ($P \leq 0/05$). همچنین نتایج رگرسیون نشان داد که ابرازگری هیجانی و مهارت‌های ارتباطی قادر به پیش‌بینی فرسودگی زناشویی هستند. بنابراین با توجه به اهمیت دل‌زدگی زناشویی و نقش تعیین‌کننده ابرازگری هیجانی و مهارت‌های ارتباطی در پیش‌بینی آن، لزوم توجه به آگاه کردن افراد در رابطه با ابرازگری هیجانی و مهارت‌های ارتباطی ضرورت می‌یابد.

کلیدواژه‌ها: فرسودگی زناشویی، ابرازگری هیجانی، مهارت‌های ارتباطی، فرهنگ خانواده.

رحیم بدری گرگری

استاد روانشناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

badri_rahim@yahoo.com

نسترن منصوریه

استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم پزشکی تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

nastaran.mansourieh@iau.ac.ir

فاطمه حسین‌پور

* کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم پزشکی تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

fatemehosseinpour56997@gmail.com

(نویسنده مسئول)

نوع مقاله: پژوهشی

صص: ۱-۱۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶

شناسه دیجیتال (DOI):

10.22034/jpcs.2025.1283026.1398

◀ **استناد (ونکوور):** بدری گرگری، ر. منصوریه، ن. حسین‌پور، ف. پیش‌بینی فرسودگی زناشویی کارکنان زن فرماندهی انتظامی بر اساس ابرازگری هیجانی و مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر فرهنگ خانواده. **مطالعات فرهنگی پلیس**، ۱۴۰۴؛ ۱۲(۲): ۱-۱۴.

◀ **استناد (APA):** بدری گرگری، ر.، منصوریه، ن.، حسین‌پور، ف. (۱۴۰۴). پیش‌بینی فرسودگی زناشویی کارکنان زن فرماندهی انتظامی بر اساس ابرازگری هیجانی و مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر فرهنگ خانواده. **مطالعات فرهنگی پلیس**، ۱۲(۲)، ۱-۱۴.

در عصر کنون، گسترش فرهنگ مدرن موجب تغییرات قابل توجهی در فرهنگ خانواده شده است (جمشیدی‌ها، صادقی فسایی و لولآور، ۱۳۹۲). این تغییرات در فرهنگ خانواده، نقش زنان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد چراکه تحولات فرهنگی اجتماعی و اقتصادی بر منزلت زنان تأثیر می‌گذارند. با این وجود نقش زنان در خانواده همچنان به عنوان هسته پایدار جامعه و محور بنیادی تحولات فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی شناخته می‌شود (احسانی مقدم، ۱۳۸۹).

یکی از پدیده‌های پیچیده و حائز اهمیت در جوامع امروزی، اشتغال زنان است که آثار فردی، خانوادگی و اجتماعی متعددی دارد. ورود زنان به عرصه اشتغال همواره با چالش‌های خاص خود همراه بوده و بسیاری از این زنان در موقعیت‌هایی قرار دارند که باید میان ایفای نقش‌های سنتی خانوادگی و مسئولیت‌های شغلی خود تعادل برقرار کنند (دلداده و داودی، ۱۴۰۰). همین‌طور با پیشرفت‌های علمی و فناوری، زنان توانسته‌اند علاوه بر انجام مسئولیت‌های خانوادگی، فعالیت‌های شغلی خود را گسترش بدهند و به‌طور جد وارد عرصه‌های مختلف کاری شوند (شمسی، ۱۳۹۸). با این حال زنان پلیس به‌عنوان نیروهای توانمند و مؤثر، در طیف گسترده‌ای از مأموریت‌های عملیاتی و انتظامی حضور فعالی دارند. از این رو اشتغال در عرصه‌های حساس و پرتنش مثل شغل شریف پلیسی، به دلیل مواجهه مستقیم و مستمر با ناهنجاری‌های اجتماعی، مجرمان و آسیب‌های جامعه می‌تواند فشارهای روحی به همراه داشته باشد. همین‌طور این زنان پرصلابت علاوه بر مسئولیت‌های حرفه‌ای، موظف به ایفای نقش‌های خانوادگی نیز هستند (شایگان، شعاعی و پیرمادی، ۱۴۰۲).

یکی از آثار فشارهای روانی زنان شاغل، فرسودگی زناشویی^۱ است که می‌تواند باعث شکل گرفتن دید منفی نسبت به زندگی زناشویی شود. در واقع پس از زمانی که

زوجین نتوانسته‌اند نیازها و خواسته‌های یکدیگر را برآورده کنند، نسبت به یکدیگر حس سرخوردگی پیدا می‌کنند و متأسفانه این حس منفی منجر به کم‌تر شدن شورونشاط و عشق و تعهد اولیه می‌شود (وحدانی، خزری، محمد پور و فرح‌بخش، ۱۳۹۹).

فرسودگی زناشویی نوعی خستگی روانی، بدنی و هیجانی ناشی از فقدان توقعات با واقعیت است (محمودپور و همکاران، ۱۴۰۰). در واقع به تدریج عشق و صمیمیت کم‌رنگ می‌شود و جای خود را به خستگی عمومی می‌دهد و زمانی آشکار می‌شود که زوجین متوجه می‌شوند با وجود تلاشی که کرده‌اند این رابطه هیچ معنا و مفهوم خاصی به زندگی‌شان نداده و هیچ‌گاه نخواهد داد (باغبیدی و اعتمادی فرد، ۱۳۹۹). در حقیقت برخی از زوجینی هم که تقاضای طلاق قانونی نمی‌کنند تبدیل به ازدواج‌های توخالی و فاقد عشق و دوستی و مصاحبت می‌شوند که فقط با اتفاقات زندگی پیش می‌روند و زمان را می‌گذرانند در واقع اگرچه یک گروه اجتماعی هستند اما فاقد جاذبه و اعتماد نسبت به یکدیگرند (فرجی، نامور و ثنایی، ۱۴۰۰).

مسائلی مهم‌تر از دوست داشتن نیز وجود دارد و داشتن تنها معیار عشق در زندگی کافی نیست زیرا انتظارات محقق نشده و استرس‌های محیطی می‌تواند منجر به سرخوردگی و فرسودگی شود (پاییز، ۱۹۹۶).

والر^۲ بر این عقیده بود که در آغاز آشنایی‌ها، تمایلات شهوانی منجر به این می‌شود که زوجین یکدیگر را بی‌نقص ببینند اما با گذشت زمان، تفاوت‌ها آشکار می‌شوند و آن زمان است که فرد متوجه می‌شود همسرش با تصوراتش تفاوت دارد (ستاری، ۱۳۹۹). چراکه فرد بر روی نقاط منفی همسرش متمرکز می‌شود و آن‌ها را جزئی از شخصیت همسرش می‌پندارد در صورتی که قبلاً بر این باور بود که رفتارهای منفی او به خاطر محیط و موقعیت همسرش است و این طرز فکر باعث آسیب به رابطه و هم‌چنین خشم و ناامیدی می‌شود (ستاری، ۱۳۹۹).

1- marital burnout

2- Waller

جمع شدن خشم‌ها و ناراحتی‌ها استرس‌ها منجر به فرسایش روانی و خستگی می‌شود (پاینز، ۱۹۹۶).

یکی از عواملی که به نظر می‌رسد با فرسودگی زناشویی ارتباط دارد ابرازگری هیجانی^۱ است که تأثیر زیادی بر روی کاهش تنیدگی و بیماری را دارد (وحدانی و همکاران، ۱۳۹۹). ابرازگری هیجان به معنای نمایش بیرونی هیجان بدون نظر گرفتن ارزش (مثبت یا منفی) آن یا روش (کلامی، چهره‌ای، حالت‌ها بدنی) گفته می‌شود (ناعمی و محمدی آریا، ۱۳۹۹). همچنین، ابراز هیجان با رفتارهایی به همراه هیجان مثل صدا، حرکات بدن، ژست‌ها و تغییرات چهره شناخته می‌شود اخم کردن، گریه کردن، لبخند زدن و گریز مثال‌هایی از ابرازگری هیجان است (کیانی و همکاران، ۱۳۹۵). با توجه به اینکه هیجان‌ها در رفتار نمود پیدا می‌کنند آن‌ها تحت تأثیر ارتباطات اجتماعی و بین فردی با دیگران و خانواده قرار می‌گیرند اگر هیجان به صورت نادرست ابراز یا دریافت گردد مشکل‌آفرین خواهد بود (بهرامی مشعوف، احمدی و رسولی، ۱۴۰۱). ابرازگری هیجانی در سه بعد ابراز هیجان‌ات مثبت و ابراز هیجان‌ات منفی و ابراز صمیمیت مفهوم‌سازی شده است و این متغیر نقش مهمی در کاهش تنیدگی‌ها و بیماری‌ها دارد. همچنین لازم به ذکر است که ابرازگری در تعاملات میان فردی نقش اساسی را دارد (وحدانی و همکاران، ۱۳۹۹). افرادی که چنین توانمندی را دارند زمانی که با رویدادی آزردهنده مواجهه بشوند، احساسات خود را شناسایی و مفهوم ضمنی آن را درک کرده و آن حالات هیجانی را به شیوه‌ی مناسب به دیگران ابراز می‌کنند همین‌طور بهتر می‌توانند با تجارب منفی خود کنار آمده و با محیط و با دیگران سازگار شوند (صفری، ۱۳۹۷). کسی که در ابراز احساساتش ناکام بماند، جزئیات بی‌ارزش که عمدتاً باعث بروز هیجان نمی‌شود، برایش مهم تلقی می‌شود (لین، سکرست، ریدل، ولدون، کازنیک، شوارتز، ۱۹۹۶). در واقع ابرازگری هیجان یک توانمندی است و کسی که این ویژگی را داشته باشد،

مشکلات زندگی برایش آسان می‌شود (کینگ و آمونز، ۱۹۹۰).

نتایج تحقیقات مختلف (زنگنه، رسولی واکبری، ۱۴۰۲؛ محمود پور، امینان، نوذری و نعیمی، ۱۴۰۰؛ شریفی‌نیا و رشیدی، ۱۳۹۹؛ فحد و حنیف^۲، ۲۰۱۹ و دانکن^۳، فوتریس^۴، برابانت^۵، ۲۰۱۸) بیانگر آن است که ابرازگری هیجانی بر فرسودگی زناشویی اثرگذار است.

به نظر می‌رسد یکی دیگر از عواملی که می‌تواند روی تعاملات میان فردی و فرسودگی زناشویی تأثیرگذار باشد مهارت‌های ارتباطی^۶ است که این مهارت‌ها از کهن‌ترین دستاوردهای انسان برای برقراری ارتباط هستند و علاوه بر حفظ حیات و کمک گرفتن از دیگران، زمینه‌ای را برای زندگی اجتماعی و فعالیت‌های اجتماعی را می‌سازند (بخت‌آزما، صفری جهانگیر و اصغر نژادعلی، ۱۳۹۱).

مهارت‌های ارتباطی مهارت‌هایی هستند که افراد به‌وسیله آن تعاملات بین فردی و فرایندهای ارتباطی را انجام می‌دهند این فرایندها شامل در میان گذاشتن افکار، احساسات و اطلاعات از طریق مبادلات کلامی و غیرکلامی است (جابری، اعتمادی و احمدی، ۱۳۹۴).

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد یکی از عوامل اساسی که در افزایش طلاق نقش دارد فقدان مهارت‌های لازم برای زندگی سالم است زمانی که این مهارت‌ها آموزش داده می‌شود کیفیت سازگاری و الگوهای ارتباطی سالم بهبود پیدا می‌کند و در نتیجه طلاق کاهش می‌یابد و در کل عدم مهارت‌های لازم یکی از عوامل ازم‌پاشیدگی ازدواج است و آموزش این مهارت‌های ارتباطی تلاشی در راستای اصلاح ارتباطات مشکل‌زا تبیین می‌شود (امینی خویی، شفیع آبادی، دلاور و نورانی پور، ۱۳۹۳). به‌طوری‌که ۹۰ درصد از زوجین، ناتوانی در برقراری ارتباط را عامل اصلی مسئله‌ساز در روابطشان مطرح می‌کنند (شمشیرگران و همائی، ۱۳۹۷)؛ بنابراین مهارت‌های ارتباطی به زوجین کمک می‌کند که برای حل مشکلات ایجادشده به گفت‌وگو

4- Futris
5- Bryant
6- communication Skills

1- emotional expressiveness
2- Fahd & Hanif
3- Duncan

به‌طور مؤثر در گسترش دانش موجود در این حوزه تأثیرگذار باشد. همچنین، این تحقیق می‌تواند به‌عنوان راهنمایی مفید برای مشاورین و روان‌شناسان فعال در حوزه خانواده مطرح شود. نتایج این پژوهش می‌تواند در برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی و ابرازگری هیجانی به‌منظور ارتقاء کیفیت روابط زناشویی به‌کار رود. همین‌طور می‌توان از این نتایج در راستای برنامه‌های آگاهی‌بخش پیش از ازدواج استفاده کرد تا افراد بتوانند در مواجهه با چالش‌های زندگی زناشویی، آن‌ها را مدیریت کرده و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند و از آنجایی که جامعه سالم درگرو پرورش خانواده‌های سالم است و زنان توانمند جامعه علی‌الخصوص زنان عرصه‌گذار در فرماندهی انتظامی به‌عنوان پرورش‌دهندگان نسل‌های بعدی می‌توانند سطح فکری و فرهنگی جامعه را بالا ببرند، بسیار مهم و ضروری به نظر می‌رسد که زوجین به‌عنوان صاحبان نسل آینده این مهارت‌ها را یاد بگیرند و بتوانند هیجانات خود را ابراز کنند تا یک زندگی به‌دوراز دل‌زدگی را تجربه کرده و نسل سالمی را پروراندند. با توجه به اینکه در ادبیات پژوهشی ایران کمتر به رابطه فرسودگی زناشویی با متغیرهای ابرازگری هیجانی و مهارت‌های ارتباطی پرداخته شده است، مسئله‌ی اساسی در این پژوهش این است که آیا ابرازگری هیجانی و مهارت‌های ارتباطی فرسودگی زناشویی را پیش‌بینی می‌کند؟

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی همبستگی است. این پژوهش میزان رابطه بین متغیرها را پیش‌بینی می‌کند. جامعه آماری پژوهش مورد اشاره را، زنان متأهل شاغل در فرماندهی انتظامی شهر تبریز تشکیل می‌دهد که با توجه به اینکه پژوهش موردنظر محرمانه است فلذا محققان به تعداد دقیق افراد جامعه دسترسی نداشتند. باملاحظه اینکه کمترین میزان نمونه موردنیاز در پژوهش‌های همبستگی ۵۰ نفر است (دلاور، ۱۳۸۸) محققان تلاش کردند پس از هماهنگی

بپردازند اما اگر با یکدیگر ارتباط مناسب برقرار نکنند در شرایط نامساعدی قرار می‌گیرند (اولیایی و قاسمی پور، ۱۴۰۱). در کل فقدان شناخت مهارت‌های ارتباطی مؤثر، ابراز عواطف، حل مسائل مرتبط با خود و تقبل نقش‌های خانوادگی تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای در شکل‌گیری طلاق دارد (آذرنیک، رفیعی پور، حاتمی و موسوی، ۱۴۰۰). درنهایت مهارت‌های ارتباطی ستون فقرات یک رابطه موفق است و در مقابل، ارتباط زناشویی ناکارآمد از عوامل مؤثر بر نارضایتی زناشویی است (وحدانی و همکاران، ۱۳۹۹).

نتایج تحقیقات مختلف (کورنگ بهشتی و ترکمان، ۱۴۰۱؛ آذر نیک و همکاران، ۱۴۰۰؛ جعفری، عالمی، چاروقیان، دلشاد و نجاتیان، ۱۴۰۰؛ نیلاشی و صالحی، ۱۴۰۰؛ نجاتیان، عالمی، مومنیان، دلشاد و جعفری، ۱۴۰۰؛ رضانی‌فر، کلدی و قدیمی، ۱۴۰۰؛ احراری، میری، رضانی، دستجردی و حسینی، ۱۳۹۹؛ بیگدلی مجرد، فومنی و حجازی، ۱۳۹۹؛ باغبیدی، اعتمادی فرد، ۱۳۹۹؛ معینی، کریمی شاهنجرینی، سلطانیان و ولی پور مطلبی، ۱۳۹۵؛ هریس، کومار، ۲۰۱۸) نیز بیانگر آن است که مهارت‌های ارتباطی بر فرسودگی زناشویی اثرگذار است. با عنایت به اینکه فرسودگی زناشویی یکی از معضلات مهم جامعه بشری است و آثار مخربی بر روی سیستم خانوادگی دارد و باملاحظه به اینکه فقدان چاره‌اندیشی منجر به فروپاشی نظام خانوادگی و کاهش مشهود کیفیت روابط زناشویی زوجین می‌شود و امکان این را دارد که یک وصلت را به طلاق سوق دهد و همچنین به علت روند روزافزون فروپاشی روابط زناشویی و بروز آشفتگی‌ها در میان زوجین، اکثر پژوهش‌ها این سمت جمع شده‌اند و از آنجایی که جامعه ایران نیز از این معضل جهانی جدا نبوده و در سه دهه اخیر فروپاشی خانواده‌ها رشد چشمگیری داشته است (وحدانی و همکاران، ۱۳۹۹)، نیاز شد رابطه متغیرهای مذکور با فرسودگی زناشویی سنجیده شود. این پژوهش که در زمینه مهارت‌های ارتباطی و ابرازگری هیجانی به تحلیل فرسودگی زناشویی می‌پردازد، می‌تواند

با مسئولین محترم دفتر تحقیقات فرماندهی انتظامی استان آذربایجان شرقی تعداد ۱۰۰ نفر از کارکنان را با رعایت اصول اخلاقی و با شروط محرمانگی به روش نمونه‌گیری غیر تصادفی در دسترس انتخاب کنند و پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌های مربوطه، به تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداختند به این صورت که فرضیه‌ها از طریق رگرسیون چندگانه هم‌زمان تحلیل شدند. تمامی این داده‌ها به وسیله نرم‌افزار تحلیل آماری SPSS-20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

— **مقیاس فرسودگی زناشویی:** پرسشنامه فرسودگی زناشویی توسط پاینز (به نقل از کورنگ بهشتی و ترکمان، ۱۴۰۱) ساخته شد و شامل ۲۱ عبارت بیانگر نشانه‌های فرسودگی و دارای سه مؤلفه جنسی روانی و عاطفی است. این پرسشنامه دارای یک لیکرت ۷ درجه‌ای است و سطح ۱ به معنای عدم تجربه عبارت موردنظر و سطح ۷ به معنای تجربی زیاد عبارت موردنظر است. عددی که بزرگ‌تر باشد به معنای فرسودگی بالاتر است. پایایی آن برای دوره یک‌ماهه ۰/۸۹، برای دوره دو ماهه ۰/۷۶ و برای دوره چهارماهه ۰/۶۶ محاسبه شد. پایایی ابزار در ایران توسط کورنگ بهشتی و ترکمان (۱۴۰۱) برای ۲۴۰ نفر که متشکل از ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم بودند، اندازه‌گیری شد و با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ بدست آمد.

— **مقیاس ابرازگری هیجان:** پرسشنامه ابرازگری هیجانی توسط کینگ آمونز (۱۹۹۰) برای سنجش ابراز هیجان طراحی شد. این پرسشنامه دارای سه زیر مقیاس و ۱۶ ماده است که ماده ۱ تا ۷ مربوط به زیر مقیاس بیان هیجان مثبت و موارد ۸ تا ۱۲ مربوط به مقیاس صمیمیت و سوال‌های ۱۳ تا ۱۶ مربوط به زیر مقیاس ابراز هیجان منفی است و این نمره‌گذاری به صورت لیکرت است که از کاملاً موافق به سمت کاملاً مخالف و به ترتیب از نمره ۵ به نمره ۱ است سؤال ۶، ۸، ۹ به صورت نمره‌گذاری معکوس است و نمره کل از ۱۹ تا ۸۰ متغیر خواهد

بود که نمره بالا نشانه ابرازگری هیجانی بالاتر است. کینگ و آمونز (۱۹۹۰) پایایی این پرسشنامه را ۰/۷۰ بدست آوردند. رفیعی نیا، رسول‌زاده و آزادفلاح (۱۳۸۵) پایایی پرسشنامه را با روش همسانی درونی و با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۶۸ و پایایی زیر مقیاس‌های ابراز هیجان مثبت ابراز صمیمیت ابراز هیجان منفی آلفای کرونباخ را به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۵۹، ۰/۶۸ بدست آورد و در پژوهش حسنی وبمائی یزدی (۱۳۹۴) نیز پایایی برای زیر مقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت، ابراز هیجان منفی و کل به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۴، ۰/۸۲، ۰/۷۸ بدست آمد.

— **مقیاس مهارت‌های ارتباطی:** این پرسشنامه حاوی ۳۶ سؤال هست و توسط مرادی (ماوردی، ۱۳۸۸) ساخته شده است و مهارت‌های ارتباطی زناشویی را با نظر گرفتن مهارت‌های گوش دادن و صحبت کردن اجتناب از قضاوت و گمان، صبر، احترام گذاشتن به عقاید و باورهای همسر، بازگو کردن شنیده‌ها، برخورد غیر دفاعی، توجه به احساس‌ها، دانستن معنی‌های مختلف واژه‌ها، درک احساس خود در مقابله با ارتباط با دیگران، گوش دادن به خود، بیان کردن خواسته‌های خود، بیان کردن دیدگاه‌ها و احساسات به صورت توصیف خود نه به صورت انتقاد و سرزنش دیگران، واضح سخن گفتن، بی‌اثر کردن انتقاد و خشم، خود آشکارسازی می‌سنجد. این پرسشنامه در اوایل ۴۷ سؤال داشت و بعد از بررسی نهایی به ۳۶ سؤال کاهش یافت. نمره‌گذاری این مقیاس به روش لیکرت ۵ درجه‌ای است که از (هرگز، به ندرت، نیمی از اوقات، بیشتر وقت‌ها و همیشه) تشکیل شده است به پاسخ‌های هرگز یک نمره و به پاسخ‌های همیشه ۵ نمره تعلق می‌گیرد و برعکس در سوالاتی که فرد مهارت‌های ارتباطی ضعیف دارد به پاسخ‌های هرگز نمره ۵ به پاسخ‌های همیشه نمره ۱ تعلق می‌گیرد. بدین وسیله

۳۴ ساله و ۱۲٪ (۱۲ نفر) ۳۴-۳۸ ساله و ۱۰ درصد (۱۰ نفر) ۳۸-۴۲ ساله بودند؛ و حداقل پنج سال از شروع زندگی مشترکشان می‌گذشت. جدول ۱ شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) مربوط به متغیرها را نشان می‌دهد که بر اساس این یافته‌ها میانگین و انحراف معیار ابراز گری هیجانی مثبت به ترتیب برابر با $M=23/59$ و $S=4/43$ و میانگین و انحراف معیار ابراز صمیمیت برابر با $M=15/76$ و $S=4/37$ و میانگین و انحراف معیار ابراز گری هیجانی منفی برابر با $M=12/49$ و $S=4/30$ و میانگین و انحراف معیار مهارت‌های ارتباطی برابر با $M=10/51$ و $S=10/61$ و میانگین و انحراف معیار فرسودگی زناشویی برابر با $M: 71/59$ و $S: 14/98$ است.

دامنه نمرات از ۳۶ تا ۱۸۰ می‌باشند نمره بالاتر بیانگر مهارت‌های ارتباطی بالایی است (ماوردی، ۱۳۸۸). مرادی (به نقل از ماوردی، ۱۳۸۸) — پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش باز آزمایی ۰/۸۷ به دست آورد و روایی و محتوا نیز توسط دو متخصص مورد تأیید قرار گرفت.

قبل از تجزیه و تحلیل داده‌ها، به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و نتایج نشان داد توزیع داده‌های این پژوهش نرمال هستند.

یافته‌های پژوهش

نمونه آماری پژوهش نشان می‌دهد ۴۶٪ (۴۶ نفر) از کارکنان فرماندهی انتظامی زن ۲۶ الی ۳۰ سال، ۳۲٪ (۳۲ نفر) ۳۰-

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی و نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	خرده‌مقیاس	M	SD	K-S	P
ابرازگری هیجانی	ابراز هیجان مثبت	۲۳/۵۹	۴/۴۳	۰/۱۲۰	۰/۰۷۵
	ابراز صمیمیت	۱۵/۷۶	۴/۳۷	۰/۱۳۲	۰/۰۶۹
	ابراز هیجان منفی	۱۲/۴۹	۴/۳۰	۰/۱۲۱	۰/۰۷۲
	مهارت‌های ارتباطی	۱۰/۵۱	۱۰/۶۱	۰/۱۸۵	۰/۰۶۵
	فرسودگی زناشویی	۷۱/۵۹	۱۴/۹۸	۰/۱۸۰	۰/۰۶۱

برای بررسی این فرضیه از رگرسیون چندگانه بهره گرفته شد به این ترتیب که ابراز هیجان مثبت (X^1)، ابراز صمیمیت (X^2)، ابراز هیجان منفی (X^3) به عنوان متغیرهای پیش‌بین و فرسودگی زناشویی (Y) به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شد.

با توجه به یافته‌های جدول ۱ سطح معناداری تمامی داده‌ها در آزمون کولموگوف-اسمیرنوف بیشتر از ۰/۰۵ است بنابراین توزیع داده‌ها به صورت نرمال هستند.

فرضیه اول: ابعاد ابرازگری هیجانی، فرسودگی زناشویی در زنان متأهل شاغل در فرماندهی انتظامی را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۲: ماتریس همبستگی ابعاد ابرازگری هیجانی و فرسودگی زناشویی

شماره	متغیرها	۱	۲	۳
۱	ابراز هیجان مثبت	۱		
۲	ابراز صمیمیت	۰/۳۹۶	۱	
۳	ابراز هیجان منفی	-۰/۴۳۸	-۰/۲۳	۱
۴	فرسودگی زناشویی	-۰/۲۷۷	-۰/۳۹۲	۰/۲۹۸

یافته‌های دیگر جدول ۲ بیانگر آن است که بین ابراز گری هیجان مثبت و ابراز صمیمیت و فرسودگی زناشویی همبستگی منفی معنادار ($P \leq 0/01$) و ابراز هیجان منفی و

فرسودگی زناشویی ($P \leq 0/01$) همبستگی مثبت معنادار وجود دارد.

جدول ۳: خلاصه نتایج مقدار واریانس تبیین شده و معناداری مدل

شاخص آماری مدل رگرسیون	ضریب همبستگی (R)	مجذور R^2	تعدیل شده R^2	F	سطح معنی داری
۱	۰/۴۵	۰/۲۰	۰/۱۷	۷/۶۹	۰/۰۰۱

بر اساس جدول ۳ نسبت F و سطح معناداری آن بیانگر اثر معنادار متغیرها در معادله رگرسیون است. در این مرحله اثر رگرسیون $F=7/69$ به دست آمد که در سطح $0/001$ با درجه آزادی (۳ و ۸۹) معنادار می‌باشد و R^2 تعدیل شده بر

اساس مؤلفه‌های ابرازگری هیجانی $0/20$ است؛ یعنی این ۳ متغیر باهم ۲۰ درصد از واریانس متغیر ملاک (فرسودگی زناشویی) را تبیین می‌کنند.

جدول ۴: ضرایب استاندارد و استاندارد نشده پیش‌بینی فرسودگی زناشویی براساس مؤلفه‌های ابرازگری هیجانی

مدل	ضریب استاندارد نشده b	خطای استاندارد	ضریب استاندارد شده Beta	t	سطح معنی داری
ثابت	۱۱۱/۵۴	۸/۸۹		۱۲/۵۴	۰/۰۰۱
ابراز هیجان مثبت	-۰/۷۹۸	-۰/۳۲۵	-۰/۲۳۶	-۲/۴۵	۰/۰۱۶
ابراز صمیمیت	-۰/۶۹۸	۰/۳۴۱	-۰/۲۰۴	-۲/۰۴	۰/۰۴۴
ابراز هیجان منفی	۰/۸۱۴	۰/۳۴۳	۰/۲۳۲	۲/۳۶	۰/۰۲۰

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که از بین مؤلفه‌های ابراز هیجان مثبت ($0/016$) $P(-0/236)$ β و ابراز صمیمیت ($0/044$) $P(-0/204)$ β توانایی پیش فرسودگی زناشویی به صورت منفی و معنی دار را دارد و هراندازه ابراز هیجان مثبت و ابراز صمیمیت بالا باشد فرسودگی زناشویی پایین تر خواهد بود. همچنین ابراز هیجان منفی ($0/020$) $P(0/232)$ β توانایی پیش فرسودگی زناشویی به صورت مثبت و معنی دار را دارد و هراندازه ابراز هیجان منفی بالا باشد

فرسودگی زناشویی نیز بالا خواهد بود. فرضیه دوم: مهارت‌های ارتباطی فرسودگی زناشویی در زنان متأهل شاغل در فرماندهی انتظامی را پیش‌بینی می‌کند. برای بررسی این فرضیه از رگرسیون خطی ساده بهره گرفته شد به این ترتیب که مهارت‌های ارتباطی (X^1) به عنوان متغیر پیش‌بین و فرسودگی زناشویی (Y) به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شد.

جدول ۵: خلاصه نتایج مقدار واریانس تبیین شده و معناداری مدل

شاخص آماری مدل رگرسیون	ضریب همبستگی (R)	مجذور R^2	تعدیل شده R^2	F	سطح معنی داری
۱	۰/۲۳	۰/۰۵	۰/۰۴	۵/۱۱	۰/۰۰۱

بر اساس جدول ۵ نسبت F و سطح معناداری آن بیانگر اثر معنادار متغیرها در معادله رگرسیون است. در این مرحله اثر رگرسیون $F=5/11$ به دست آمد که در سطح $0/001$ با درجه آزادی (۱ و ۹۱) معنادار می‌باشد و R^2 تعدیل شده بر

اساس مهارت‌های ارتباطی $0/04$ است؛ یعنی این متغیر ۴ درصد از واریانس متغیر ملاک (فرسودگی زناشویی) را تبیین می‌کنند.

جدول ۶: ضرایب استاندارد و استاندارد نشده پیش‌بینی فرسودگی زناشویی براساس مهارت‌های ارتباطی

مدل	ضریب استاندارد نشده b	خطای استاندارد	ضریب استاندارد شده Beta	t	سطح معنی‌داری
ثابت	۹۷/۹۶	۱۱/۷۶		۸/۳۲	۰/۰۰۱
مهارت‌های ارتباطی	-۰/۲۵۰	۰/۱۱۱	-۰/۲۳۱	-۲/۲۶	۰/۰۲۶

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که مهارت‌های ارتباطی توانایی پیش‌بینی فرسودگی زناشویی به‌صورت منفی و معنی‌دار را دارد و هراندازه مهارت‌های ارتباطی بالا باشد فرسودگی زناشویی پایین‌تر خواهد بود.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش باهدف پیش‌بینی فرسودگی زناشویی کارکنان زن فرماندهی انتظامی بر اساس ابرازگری هیجانی و مهارت‌های ارتباطی انجام گرفت و باتوجه به دگرگونی‌های فرهنگی خانواده ایرانی در سال‌های اخیر که تحت تأثیر عواملی مانند مدرنیته، افزایش سطح تحصیلات زنان، اشتغال آنان در مشاغل نوین و بهره‌گیری از فناوری‌های مدرن رخ داده، تلاش شد نقش این دو مؤلفه روان‌شناختی در فرسودگی زناشویی، در بستر تحولات فرهنگی معاصر، موردبررسی قرار گیرد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ابرازگری هیجانی به‌طور معناداری فرسودگی زناشویی را پیش‌بینی می‌کند بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود. تحلیل‌های رگرسیونی حاکی از آن بود که ابرازگری هیجانی مثبت و ابرازگری صمیمیت پیش‌بینی‌کننده‌های منفی و معنادار فرسودگی زناشویی است، درحالی‌که ابرازگری هیجانی منفی پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار فرسودگی زناشویی است. به‌طوری‌که ابراز هیجان‌ات مثبت باعث کاهش فرسودگی زناشویی می‌شود. این یافته به این معناست که زنانی که ابرازگری مثبت و ابرازگری صمیمیت بیشتری دارند، فرسودگی زناشویی کمتری را تجربه می‌کنند؛ و زنانی که ابرازگری منفی بیشتری دارند فرسودگی زناشویی بیشتری را نیز تجربه می‌کنند این نتیجه با نتایج پژوهش‌های مشابه قبلی مانند پژوهش زنگنه، رسولی و اکبری (۱۴۰۲)، محمود پور و همکارانش (۱۴۰۰)، شریفی‌نیا و رشیدی (۱۳۹۹)، باغبیدی و اعتمادی فرد

(۱۳۹۹)، فحد و حنیف (۲۰۱۹)، دانکن و همکاران (۲۰۱۸) هم‌راستا است. پژوهش زنگنه، رسولی و اکبری (۱۴۰۲) نشان داد درمان فراتشخیصی یکپارچه بر صمیمیت زناشویی و سرزندگی ذهنی و ابرازگری هیجانی در زنان دارای فرسودگی زناشویی تأثیر معناداری دارد و پژوهش فحد و حنیف (۲۰۱۹) نشان داد ابرازگری هیجانی مثبت باعث بالا رفتن رضایتمندی زناشویی و کیفیت روابط می‌شود و نیز ابراز هیجان منفی منجر به کمتر شدن رضایت زناشویی شود (زنگنه، رسولی و اکبری، ۱۴۰۲).

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت ابرازگری هیجان یک توانمندی است و کسی که این ویژگی را داشته باشد، مشکلات زندگی برایش آسان می‌شود. همچنین ما را یاری می‌دهد که از پس مشکلات زندگی بریابیم و منعطف‌تر و اجتماعی‌تر شویم (کینگ و آمونز، ۱۹۹۰). سلامت روانی دارای ابعادی است که یکی از این ابعاد سلامت هیجانی است سلامت هیجانی نیازمند درک هیجانی و روبه‌رو شدن با مسائل زندگی است و کسی که این سلامتی را داشته باشد می‌تواند احساسات خود را تشخیص دهد و برای مقابله شدن با نیازهای هیجانی کوشش کند مسئولیت رفتارش را بر عهده بگیرد و هیجان‌اتش را به شیوه درست ابراز کند. افرادی که چنین توانمندی را دارد زمانی که با رویدادی آزردهنده مواجه بشوند، احساسات خود را شناسایی و مفهوم ضمنی آن را درک کرده و آن حالات هیجانی را به شیوه‌ی مناسب به دیگران ابراز می‌کنند. کسانی که چنین توانمندی را دارند نسبت به کسانی که این ویژگی را ندارند بهتر می‌توانند با تجارب منفی خود کنار آمده و با محیط و با دیگران سازگار شوند (صفری، ۱۳۹۷) کسی که در ابراز احساساتش ناکام بماند، جزئیات بی‌ارزش که عمدتاً باعث بروز هیجان نمی‌شود، برایش مهم تلقی می‌شود، اما کارکرد بی‌فایده بدن، میل به رفتار تکانشی، دوری از ارتباطات

اجتماعی و ناتوانی در مراقبت می‌تواند اثرگذار باشد (لین و همکاران، ۱۹۹۶)؛ بنابراین تلاش برای ابراز هیجانات برای پیشگیری از فرسودگی زناشویی اهمیت زیادی دارد لذا هرچه ابرازگری هیجانی بیشتری صورت پذیرد به همان اندازه روابط زناشویی آن‌ها قوی‌تر شده و فرسودگی زناشویی کم‌تری تجربه خواهند کرد؛ که بر نقش ابراز هیجانات مثبت در تقویت روابط عاطفی و افزایش رضایت زناشویی تأکید دارند.

نتایج دیگر این پژوهش نشان داد، مهارت‌های ارتباطی توانایی پیش‌بینی فرسودگی زناشویی را به صورت منفی و معنی‌دار دارد. بدین معنا که زنان مورد پژوهش مهارت‌های ارتباطی بالایی داشتند در نتیجه از فرسودگی زناشویی کمتری برخوردار بودند. این یافته با پژوهش‌های پیشین مشابه مانند پژوهش کورنگ بهشتی و ترکمان (۱۴۰۱)، آذر نیک و همکاران (۱۴۰۰)، جعفری و همکاران (۱۴۰۰)، نیلاشی و صالحی (۱۴۰۰)، نجاتیان و همکاران (۱۴۰۰)، احراری و همکاران (۱۳۹۹)، بیگدلی و همکاران (۱۳۹۹)، باغبیدی و اعتمادی فرد (۱۳۹۹) همسو است.

کورنگ بهشتی و ترکمان (۱۴۰۱) در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش معناداری در میانگین نمرات و فرسودگی گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه گردید (کورنگ بهشتی و ترکمان، ۱۴۰۱).

در تبیین این فرضیه می‌توان اشاره کرد اینکه که همواره در حال تداوم و استمرار تبادل با افرادی که دوستانشان داریم به سر می‌بریم نشان‌دهنده توانایی ارتباطی ماست. افرادی که مهارت کمتری در زمینه ارتباطی دارند کم‌تر مورد مقبول اطرافیان قرار می‌گیرند و این موضوع می‌تواند ریشه در ارتباط درون خانوادگی را داشته باشد انسان‌ها به وسیله ارتباط صمیمانه داشتن با یکدیگر می‌توانند احساسات خود را به دوستان و نزدیکان خود ابراز کنند و بتوانند یک ارتباط قدرتمند با آن‌ها داشته باشند و این زمانی است که فرد دیگر در مشکلات و مسائل از قبیل آن دیگر احساس تنهایی نخواهد کرد و به وسیله کمک گرفتن از دیگران می‌تواند در بهترین حالت با مشکلات مقابله کرده و راه‌حل‌های

جدیدتری یابد. در ضمن ارتباط به معنای تکلم کردن با دیگران نیست بلکه خوب گوش دادن و احترام و مشارکت و ابراز وجود از جمله ارتباطات هستند. در عصر کنون داشتن ارتباط صمیمی مستلزم وجود روش‌ها و فنون‌های ارتباطی است و روابط بین فردی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است (بخت‌آزما و همکاران، ۱۳۹۱).

ارتباط یک فرآیندی است که در آن احساسات و اطلاعات خویش را از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی به اشتراک می‌گذاریم و در این جریان فرد می‌تواند عقاید و خواسته‌ها و نیازها و هیجان‌های خود را در میان بگذارد و به حس رضایتمندی دست پیدا کند و این توانایی‌ها سبب قوی‌تر شدن رابطه و صمیمیت با دیگران به خصوص اعضای خانواده می‌شود و سلامت روانی و اجتماعی را بیشتر کرده و همچنین منجر به قطع شدن روابط ناسالم نیز می‌شود (نوری و پیروی، ۱۳۸۵).

به‌طور خلاصه مهارت‌های ارتباطی در جهت پیشگیری از فرسودگی زناشویی اهمیت زیادی دارد لذا هرچه مهارت ارتباطی زیادی را داشته باشیم به همان اندازه روابط زناشویی قوی‌تر شده و فرسودگی زناشویی کم‌تری تجربه خواهیم کرد در مجموع، نتایج پژوهش حاضر بیانگر آن است که ابراز هیجانات مثبت و مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌توانند به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های مهم در کاهش فرسودگی زناشویی عمل کنند؛ بنابراین، آموزش و تقویت مهارت‌های ارتباطی و مدیریت هیجانات می‌تواند به‌عنوان راهکاری مؤثر در پیشگیری از فرسودگی زناشویی در نظر گرفته شود.

با توجه به اهمیت بنیاد خانواده، پژوهش حاضر می‌تواند به مشاوران خانواده و دیگر متخصصان کمک‌کننده باشد و همین‌طور می‌تواند در جهت برگزاری کارگاه‌های آموزشی و همایش‌ها از سوی دانشگاه‌ها و دیگر سازمان‌ها از جمله معاونت فرهنگی و اجتماعی فراجا با موضوعیت اهمیت مهارت‌های ارتباطی و ابرازگری هیجان به‌منظور بهبود روابط زوجین بهره‌گرفت و اهمیت متغیرهای مذکور را در قالب چند جمله بر روی بروشورها تنظیم کرد و در مراکز مربوطه قرارداد. در محدودیت پژوهش حاضر

می‌توان گفت پژوهش حاضر در جامعه کارکنان فرماندهی انتظامی زن تبریز انجام گرفته است با توجه به بافت فرهنگی این کارکنان در تعمیم یافته‌ها به سایر کارکنان فرماندهی‌های انتظامی به‌ویژه کارکنان زن انتظامی کشور جوانب احتیاط را رعایت کرد.

تقدیر و تشکر

بدون تردید، تحقق اهداف علمی هر پژوهش، مرهون همراهی و حمایت نهادها و افرادی است که با نگاهی مسئولانه در مسیر ارتقای دانش گام برمی‌دارند. ما نویسندگان این مقاله، بر خود فرض می‌دانیم از کلیه اساتید، همکاران و همراهان علمی که با ارشاد و پشتیبانی خود ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، صمیمانه قدردانی نماییم. به‌ویژه از دفتر تحقیقات فرماندهی انتظامی استان آذربایجان شرقی که با ایجاد بستر مناسب پژوهشی و حمایت‌های سازنده، سهمی شایسته در شکل‌گیری این تحقیق داشته‌اند، مراتب سپاس و امتنان خود را ابراز می‌داریم.

منابع

- آذرینیک، مینا، رفیعی‌پور، امین، حاتمی، محمد و موسوی، مهسا سادات. (۱۴۰۰). بررسی و مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و زناشویی بر تعارضات زناشویی و عملکرد جنسی زنان دانشجوی. <https://doi.org/10.30495/jwsf.2021.1923537.1540>
- احسانی مقدم، ندا. (۱۳۸۹). مروری بر اشتغال زنان. *ماهنامه کار و جامعه*، ۱۲۵-۱۲۶، ۴۴-۵۳.
- امینی خویی، ناصر، شفیع‌آبادی، عبدالله، دلاور، علی و نورانی‌پور، رحمت‌الله. (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی دو رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی و ایماگوترپی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین جوان شهر بوشهر. پژوهش‌های مشاوره، ۱۳(۵۰)، صص ۵۴-۷۹.

- <http://iran-counseling.ir/journal/article-1-94-fa.html>. ۴. اولیایی، سیده سیما و قاسمی‌پور، یداله. (۱۴۰۱). بررسی نقش میانجی مهارت‌های ارتباطی در رابطه میان سبک‌های دلبستگی با بی‌رمقی زناشویی. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱۲(۱)، صص ۱۶۰-۱۳۷. <https://doi.org/10.22034/fcp.2022.62344>
۵. زارع باغبیدی، محبوبه، اعتمادی فرد، اعظم. (۱۳۹۹). تعیین نقش واسطه‌ای مهارت ارتباطی در رابطه بین ناگویی هیجانی و دلزدگی زناشویی زوجین متقاضی طلاق. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۰(۳۸)، صص ۱۳۵-۱۵۰. <https://doi.org/10.22034/spr.2020.114700>
۶. بخت‌آزما، صفری، جهانگیر و اصغرنژاد، علی. (۱۳۹۱). آموزش مهارت‌های زندگی. تهران: انتشارات دانژه. <https://danjehpub.com>
۷. بهرامی مشعوف، راضیه، احمدی، صدیقه و رسولی، محسن. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی در رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی در معلمان زن. *مطالعات زن و خانواده*، ۱۰(۳)، صص ۳۲-۵۲.
۸. بیگدلی مجرد، فریبا، انتصار فومنی، غلامحسین و حجازی، مسعود. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش کیفیت زناشویی پرستاران زن متأهل. *پژوهش پرستاری ایران*، ۱۵(۴)، صص ۲۳-۱۵. <http://ijnr.ir/article-1-2366-fa.html>
۹. پاینز، آیالا مالاچ. (۱۳۸۱). چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد (ف. شاداب، مترجم). تهران: انتشارات ققنوس. <https://www.ghoghnoos.ir>
۱۰. حسنی، جعفر و بمانی یزدی، بیتا. (۱۳۹۴). رابطه سبک‌های ابراز هیجان با ریخت شخصیتی D. *فصلنامه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۲۵(۲)، صص ۱۵۰-۱۴۱. <http://tmuj.iautmu.ac.ir/article-1-943-fa.html>

<https://sanad.iau.ir/Journal/iifsj/Article/921429>

۱۸. ستاری، پریسا. (۱۳۹۹). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر اساس جو عاطفی خانواده و تمایز یافتگی زوجین دارای تعارض زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی و تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز.

۱۹. شایگان، فریبا؛ شعاعی، مرتضی و پیرمرادی، محرم. (۱۴۰۲). چالش‌های فردی و خانوادگی به‌کارگیری پلیس زن. فصلنامه نظارت و بازرسی، ۱۷(۶۶)، صص ۳۶-۱.

<https://www.doi.org/10.22034/si.2023.101890>

۲۰. شریفی‌نیا، محمدعلی و هارون رشیدی، همایون. (۱۳۹۹). رابطه صفات تاریک شخصیت و ابرازگری هیجانی با رضایت از زندگی نظامیان. *روان‌شناسی نظامی*، ۱۱(۴۱)، صص ۴۱-۴۹.

<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.25885162.1399.11.41.4.8>

۲۱. شمشیرگران، مرضیه و همایی، رضوان. (۱۳۹۷). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مؤلفه‌های آن با دلزدگی زناشویی در کارکنان متأهل شرکت ملی حفاری استان خوزستان. *رویش روان‌شناسی*، ۷(۱)، صص ۱۱۱-۱۳۴.

<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1397.7.1.8.7>

۲۲. شمسی، معصومه. (۱۳۹۸). بررسی رابطه توانایی حل مسئله اجتماعی بر اساس هوش هیجانی و هوش اجتماعی زنان پلیس، دو فصلنامه علمی مطالعات پلیس زن. ۱۳(۳۱)، صص ۵۴-۶۸.

<http://noo.rs/MO6mj>

۲۳. صفری، امید. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان دیالکتیکی بر هیجان ابرازشده، استرس والدگری و تاب‌آوری مادران کودکان دارای ناتوانی ذهنی. پایان‌نامه جهت گرفتن درجه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، دانشکده علوم انسانی و تربیتی.

۱۱. جابری، سمیه؛ اعتمادی، عذرا و احمدی، سیداحمد. (۱۳۹۴). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با صمیمیت زناشویی. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۵(۲)، صص ۱۸۲-۱۷۳.

https://cbs.ui.ac.ir/article_20749.html

۱۲. جمشیدی‌ها، غلامرضا، صادقی فسایی، سهیلا و لولآور، منصوره. (۱۳۹۲). نگرش جامعه‌شناختی بر تأثیر فرهنگ مدرن از منظر جنسیتی بر تحولات خانواده در تهران. *زن در فرهنگ و هنر (پژوهش زنان)*، ۵(۲)، صص ۱۸۳-۱۹۸.

<https://doi.org/10.22059/jwica.2013.35100>

۱۳. دلاور، علی. (۱۳۹۹). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. انتشارات رشد.

<https://www.roshdpub.com>

۱۴. دلداده آرانی فاطمه و داودی سید محمدرضا. (۱۴۰۰). شناسایی چالش‌های پیش روی زنان شاغل در حوزه صنعت؛ مطالعه موردی زنان شاغل در شهرک‌های صنعتی شهرستان آران و بیدگل. *تعالی منابع انسانی*. ۲(۲)، صص ۶۵-۴۱.

<https://sanad.iau.ir/Journal/ehr/Article/926890>

۱۵. رفیعی‌نیا، پروین؛ رسول‌زاده طباطبایی، سیدکاظم و آزادفلاح، پرویز. (۱۳۸۵). رابطه سبک‌های ابراز هیجان با سلامت عمومی در دانشجویان. *مجله روان‌شناسی*، ۱۰(۳۷)، صص ۲۶۳-۲۵۲.

<https://sid.ir/paper/54587/fa>

۱۶. رمضان‌فر، حدیثه؛ کلدی، علیرضا و قدیمی، بهرام. (۱۴۰۰). تحلیل عوامل مؤثر بر طلاق عاطفی در زنان متأهل شهرستان تنکابن. *زن در توسعه و سیاست*، ۱۹(۲)، صص ۱۶۷-۱۹۱.

<https://doi.org/10.22059/jwdp.2021.316823.1007940>

۱۷. زنگنه، پروانه؛ رسولی، محسن و اکبری، مریم. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان فرا تشخیص یکپارچه بر صمیمیت زناشویی، سرزندگی ذهنی و ابرازگری هیجانی در زنان دارای فرسودگی زناشویی. *مطالعات اسلامی ایرانی خانواده*، ۳(۳)، صص ۸۸-۷۶.

تعارض با دلزدگی زناشویی. مجله پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، ۴(۴۳)، صص ۹۴-۱۱۰.

<https://jonapte.ir/fa/showart-f1bcdc819eec7a086d887df0bcbe9db5>

31. Ahrari, A., Miri, M. R., Ramezani, A. A., Dastjerdi, R., & Hosseini, T. (2020). Efficacy of communication skills training in marital disturbance. *Journal of Research & Health*, 10(6), pp 351-358. <https://doi.org/10.32598/JRH.10.6.1547.2>

32. Amiri Khoy, N., Shafie Abadi, A., Delavar, A., & Noorani Pour, R. (2014). Comparison of the effectiveness of two approaches: Life skills training and Imago therapy on improving couples' communication patterns. *Journal of Counseling Research*, 13(50), pp54-79.

<http://irancounseling.ir/journal/article-1-94-fa.html>

33. Duncan, J. C., Futris, T. G., & Bryant, C. M. (2018). Association between depressive symptoms, perceived partner emotional expression, and marital quality. *Marriage & Family Review*, 54(5), pp507-520. <https://doi.org/10.1080/01494929.2017.1414726>

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

<https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1543629>

35. Faraji, J., Namvar, H., & Sanai, B. (2021). Investigating the factors affecting marital burnout of couples in Tehran. *Islamic Life Style*, 5(1), pp 47-60.

https://www.islamiilife.com/article_187212.html

36. Haris, F., & Kumar, A. (2018). Marital satisfaction and communication skills among married couples. *Indian Journal of Social Research*, 59(1), pp 35-44. https://www.researchgate.net/publication/324680369_Marital_Satisfaction_and_Communication_Skills_among_Married_Couples

37. Jafari, A., Alami, A., Charoghchian, E., Delshad Noghabi, A., & Nejatian, M. (2021). The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women. *BMC Women's Health*, 21(231), pp1-10. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01372-8>

۲۴. کورنگ بهشتی، فرشته و ترکمان، سمیه. (۱۴۰۱).

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت‌نفس، کمال‌گرایی و فرسودگی زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۳(۵۰)، صص ۱۵۱-۱۶۲.

<https://doi.org/10.30495/jpmm.2023.29899.3581>

۲۵. کیانی، احمدرضا؛ اسدی شیشه‌گران، سارا، اسماعیلی

قاضی‌ولویی، فریبا و زوار، مجید. (۱۳۹۵). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی و اسنادهای زناشویی در افراد متأهل مراجعه‌کننده به مراکز بهزیستی شهر اردبیل. پژوهش‌های مشاوره، ۱۵(۵۹)، صص ۷۵-۵۸.

<http://irancounseling.ir/journal/article-1-254-fa.html>

۲۶. ماوردی جاغرق، معصومه. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی

آموزش مهارت‌های ارتباطی برافزایش رضایتمندی زناشویی همسران نابینا. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. <https://noordoc.ir/thesis/14198>

۲۷. معینی، بابک؛ کریمی شاهنجری، اکرم؛ سلطانیان،

علیرضا و ولی‌پور مطلبی، زهرا. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر بهار با استفاده از تئوری حمایت اجتماعی در افزایش رضایتمندی زناشویی زوجین. مجله آموزش و سلامت جامعه، ۳(۳)، صص ۲۲-۹. <https://civilica.com/doc/1139703>

۲۸. ناعمی، ایوب و محمدی آریا، علیرضا. (۲۰۲۰). رابطه

ابرازگری هیجان با سازگاری و دلزدگی زناشویی و مقایسه آن میان زوج‌های نابینا و بینا. روان‌شناسی افراد استثنایی، ۱۰(۳۸)، صص ۹۷-۱۱۶.

<https://doi.org/10.22054/jpe.2020.49358.2099>

۲۹. نوری، ربابه و پیروی، حمید. (۱۳۸۵). راهنمایی برای

سازگاری با زندگی دانشجویی. تهران: انتشارات پارسا.

۳۰. نیلاشی، زهرا و صالحی، سمیه. (۱۴۰۰). نقش

مهارت‌های ارتباطی در رابطه بین سبک‌های حل

38. King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), pp 864–877. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.864>
39. Lane, R. D., Sechrest, L., Reidel, R., Weldon, V., Kaszniak, A., & Schwartz, G. E. (1996). Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 58(3), pp 203–210. <https://doi.org/10.1097/00006842-199605000-00002>
40. Mahmoudpour, A., Aminian, A., Nowzari, M., & Naeimi, E. (2021). The role of cognitive avoidance and emotional expression in predicting marital conflict in women in Tehran. *Journal of Psychological Science*, 20(98), pp 209–218. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.17357462.1400.20.98.8.7>
41. Mahmoudpour, A., Shiri, T., Ahmadbokani, S., & Naeimi, E. (2021). Prediction of marital burnout based on differentiation of self and communication beliefs with mediation role of emotional regulation in female applicants for divorce. *Family Counseling and Psychotherapy*, 10(2), pp 361–390. <https://doi.org/10.22034/fcp.2021.61957>
42. Nejatian, M., Alami, A., Momeniyan, V., Delshad Noghabi, A., & Jafari, A. (2021). Investigating the status of marital burnout and related factors in married women referred to health centers. *BMC Women's Health*, 21(25), pp 2–9. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01172-0>
43. Vahdani, M., Khezri, M., Mahmoudpour, A., & Farahbakhsh, K. (2020). Predicting marital burnout based on emotional expression, distress tolerance, and communication patterns. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 9(10), pp 47–58. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1399.9.10.9.0>