مقاله پژوهشی
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۲۱، مرداد ۱۴۰۱، ۴۹۶-۴۸۳

رابطه ساده و چندگانه اجتناب تجربه‌ای و مهارت‌های ارتباطی با ابرازگری هیجانی در زنان متأهل شهر بندرعباس در سال ۱۴۰۱: یک مطالعه توصیفی

محمد رضا فرشاد[۱]، سید عبدالوهاب سماوی[۲]

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۰۱ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۱۴۰۱/۰۴/۰۸ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۱۴۰۱/۰۴/۲۹ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۵/۰۱

چکیده

زمینه و هدف: ابرازگری هیجانی رکن مهمی از یک رابطه سالم و پویا می‌باشد. بنابراین شناخت عوامل مؤثر بر ابرازگری هیجانی در زنان متأهل امری ضروری است. در نتیجه پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه ساده و چندگانه اجتناب تجربه‌ای و مهارت‌های ارتباطی با ابرازگری هیجانی در زنان متأهل شهر بندرعباس در سال ۱۴۰۱ انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه از نوع توصیفی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زنان متأهل شهر بندرعباس در سال ۱۴۰۱ بودند که حداقل ۳ سال از مدت ازدواج آنان سپری شده است که از میان آن‌ها ۲۰۵ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی، پرسش‌نامه اجتناب تجربه‌ای و پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی بود. اطلاعات حاصل با استفاده از آزمون‌های ضریب همبستگی Pearson و رگرسیون خطی چندگانه به شیوه هم‌زمان تجزیه‌وتحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که ابرازگری هیجانی با اجتناب تجربه‌ای (r=-۰/۱۹، P<۰/۰۰۱) همبستگی منفی و معنی دارد. اما ابرازگری هیجانی با مهارت‌های ارتباطی گوش دادن (r=۰/۱۸، P<۰/۰۰۱) و بینش نسبت به فرآیند ارتباط (r=۰/۲۱، P<۰/۰۰۱) همبستگی مثبت و معنی‌داری دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد ۳۴ درصد از کل واریانس ابرازگری هیجانی به‌وسیله اجتناب تجربه‌ای و مهارت‌های ارتباطی گوش دادن و بینش نسبت به فرآیند ارتباط تبیین می‌شود.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که عوامل اجتناب تجربه‌ای کم‌تر و مهارت‌های ارتباطی گوش دادن فعال و بینش نسبت به فرآیند نقش مهم و تأثیرگذاری بر میزان ابرازگری هیجانی در زنان متأهل دارد. لذا بررسی دقیق تأثیرات ناشی از این عوامل احتمالاً به متخصصان مشاوره و روان‌شناسی کمک کاربردی در برنامه‌های مداخله و مشاوره خواهد کرد.

واژه‌های کلیدی: هیجانات، ابرازگری هیجانی، اجتناب تجربه‌ای، مهارت‌های ارتباطی، زنان متأهل

۱- (نویسنده مسئول) دکتری تخصصی مشاوره، گروه روانشناسی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران
تلفن: ۳۳۷۱۱۰۱۸-۰۷۶، دورنگار: تلفن: ۳۳۷۱۱۰۱۸-۰۷۶، پست الکترونیکی: mohamadfarshad70@gmail.com
۲- دانشیار روانشناسی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]
[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]

مقدمه

زن عضو مهمی از سیستم خانواده می‌باشد [۱]، و در نقش همسر توان ایجاد خانه‌ای گرم و با محبت را دارا است و این موارد زمانی امکان‌پذیر است که زن دارای سلامت روان و آسایش خیال باشد [۲]، و این سلامت روان و آسایش خیال سلامت سایر اعضای خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد [۱]. Gilbert و همکاران در پژوهش خود نشان داد عملکرد موفق آمیز زن در دل خانواده به راهبردهایی که در ارتباط با همسر خود و سایر اعضای خانواده به کار می‌گیرد، ارتباط زیادی دارد و یکی از تعیین کننده‌های میزان موفقیت زنان در خانواده مجموعه‌ای از تعاملات و هیجانات و ابرازگری‌های مختلف بین زوجین در رابطه زناشویی می‌باشد [۳].

ابرازگری هیجانی (Emotional expressiveness) از متغیرهای تأثیرگذار بر عملکرد زوجین و محرک واکنش‌های مختلف در روابط زوجی می‌باشد که بر کم و کیف رابطه زوجی تأثیرگذار است [۵-۴]. Akkuş Çutuk ابرازگری هیجانی را به معنای تغییرات رفتاری مختلف (مانند حالت چهره و وضعیت بدن)، خنده، اخم کردن، گریه کردن می‌داند [۶]. Rime در پژوهش خود نشان داد افراد ابرازگری هیجانی را برای دست یابی به احساس بهتر و تسلی دادن و نزدیک شدن به همدیگر در رابطه زوجی انجام می‌دهند [۷]. ابرازگری هیجانی نامناسب با میزان به کارگری رفتارهای ایمنی طلبی از قبیل اجتناب و سرکوب و رفتارهای مطیعانه رابطه اساسی دارد که بر مجموعه‌ای از فرآیندهای جسمی، روان‌شناختی، اجتماعی و بهزیستی افراد تأثیرگذار می‌باشد [۸].

رویکرد پذیرش و تعهد از جمله جدیدترین رویکردهای ساخته و پرداخته شده در درمان‌های موج سومی می‌باشد [۹]. این رویکرد به دنبال ایجاد زندگی غنی و همه جانبه و ارزش مدار و با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالا برای افراد می‌باشد [۱۰]. در این رویکرد اعتقاد بر این است رفتارهای غیر منطعف و شکل گرفته به صورت سفت و سخت، توسط واکنش‌های روان‌شناختی از قبیل اجتناب تجربه‌ای هدایت می‌شود [۱۱]. اجتناب تجربه‌ای (Experiential avoidance) به معنای تلاش بیمار برای خلاص شدن از شر اجتناب یا سرکوب تجربیات شخصی ناخواسته می‌باشد [۱۱]. احاطه کارکرد نادرست اجتناب تجربه‌ای بر تعاملات انسانی نوعی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی را در پی‌دارد که بر شکل‌گیری ابرازگری‌های هیجانی ناصحیح در رابطه تأثیرگذار است [۱۲]. پژوهش‌های مختلف نیز نشان داده‌اند به‌کارگیری اجتناب‌تجربه‌ای از مؤلفه های مهم در شکل‌دهی و نگه‌داری بسیاری از اختلال‌های روان‌شناختی و مشکلات ابرازگری هیجانی در افراد درگیر این اختلال های روان‌شناختی می‌باشد [۱۴-۱۳، ۱۱]. بنابراین از سازه‌هایی که اخیراً در تبیین ابرازگری هیجانی مد نظر پژوهش‌گران بوده است، اجتناب تجربه‌ای است [۱۲].

عامل دیگری که در کنار اجتناب تجربه‌ای نقش مؤثری در ابرازگری هیجانی ایفاء می‌کند، نوع تعاملات و مهارت‌های ارتباطی که افراد در رابطه به کار می‌گیرند، است [۳]. در پیشینه نظری تعاریف مختلفی از مهارت‌های ارتباط وجود دارد [۱۵]. در تعریفی، مهارت‌های ارتباطی (Communication skills) مهارت‌هایی هستند که به واسطه

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]
[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]

آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعاملات بین فردی و فرآیند ارتباط شوند؛ فرآیندی که افراد در طی آن اطلاعات، افکار و احساس های خود را از طریق مبادله پیام‌های کلامی و غیر کلامی با یک‌دیگر در میان می‌گذارند [۱۶]، و برای روابط و به دست آوردن اطلاعات بین فردی مهارتی ضروری می‌باشد [۱۵]. داشتن مهارت‌های ارتباطی به زوجین به طور کلی و به زنان به طور اخص کمک می‌کند، احساسات و ابرازگری‌های خود را در رابطه داشته باشند [۱۷]. Yarinasab و Amini در پژوهش خود نشان دادند برخورداری زنان از مهارت‌های ارتباطی باعث استفاده مؤثر از نمادها و بیان شفاف پیام می‌گردد و مشکلات ارتباطی را کاهش می‌دهد [۱۸]. بنابراین تا بدان‌جا که پژوهش‌گر بررسی‌هایی انجام داده است، تعیین کننده‌های ابرازگری هیجانی از قبیل اجتناب تجربه‌ای و مهارت‌های ارتباطی در پژوهش‌های پیشین بررسی نشده‌اند. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه ساده و چندگانه اجتناب تجربه‌ای و مهارت‌های ارتباطی با ابرازگری هیجانی در زنان متأهل شهر بندرعباس انجام شد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع توصیفی است که با کد اخلاق شناسه IR.HUMS.REC.1401.010 در کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس تصویب شده است. هدف از این پژوهش تعیین رابطه ساده و چندگانه اجتناب تجربه‌ای و مهارت‌های ارتباطی با ابرازگری هیجانی در زنان متأهل شهر بندرعباس بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زنان متأهل شهر بندرعباس در سال ۱۴۰۱ بودند که دامنه سنی آن‌ها ۱۸ تا ۶۰ سال بود و حداقل ۳ سال از مدت ازدواج آنان سپری شده بود.

حجم نمونه براساس فرمول Tabachnich و همکاران [۱۹] برای حداقل حجم نمونه در مطالعات همبستگی ($n \geq 50+8m$) محاسبه شد. در این فرمول m، تعداد متغیرهای پیش‌بین است. با توجه به این که تعداد متغیرهای پیش‌بین در مطالعه حاضر ۲ متغیر بوده، حداقل تعداد نمونه مورد نیاز ۶۶ نفر بود که برای اطمینان از کفایت نمونه ۲۱۲ نفر زن متأهل که واجد معیارهای ورود به پژوهش بودند در نظر گرفته شد و نمونه گیری به شیوه در دسترس صورت گرفت. به خاطر شرایط کرونا، افرادی که تمایل به همکاری داشتند و واجد شرایط بودند از طریق فضای مجازی (لینک پرسش‌نامه طراحی شده در پرس‌لاین، در واتساپ و تلگرام قرار داده شد) به سؤالات پژوهش که در بستر اول فرم (سایت طراحی و جمع‌آوری داده-های پژوهش) طراحی شده بودند پاسخ دادند.

معیارهای ورود به پژوهش شامل متأهل بودن، اهل بندرعباس بودن، تمایل به تکمیل پرسش‌نامه‌ها و داشتن سواد در حد خواندن و نوشتن و معیارهای خروج از پژوهش، شامل تکمیل ناقص و نادرست پرسش‌نامه‌ها، مصرف داروی روان پزشکی (ضدافسردگی‌ها و ضداضطراب‌ها) هنگام اجرای مطالعه (گزارش فرد در پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت شناختی) بود. پژوهش‌گر پس از تصویب طرح و اخذ رضایت از شرکت کنندگان، جمع‌آوری داده‌ها را شروع کرد. پرسش نامه‌ها جهت جمع‌آوری داده‌ها شامل قسمت اطلاعات دموگرافیک (سن، سطح تحصیلات و مدت زمان ازدواج)،

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]
[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]

پرسش‌نامه اجتناب تجربه‌ای، پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی و پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی بود. قبل از تکمیل پرسش‌نامه ها توضیحات لازم در زمینه اهداف و چگونگی انجام پژوهش و نحوه تکمیل پرسش‌نامه‌ها در فضای مجازی (واتساپ و تلگرام) به زنان متأهل ارائه شد. هم‌چنین، به آن‌ها توضیح داده شد که تمام اطلاعات بدون نام و محرمانه باقی می‌ماند. فرصت لازم جهت تکمیل پرسش‌نامه‌ها به صورت آنلاین در سامانه اول فرم (سامانه ساخت پرسش‌نامه و جمع‌آوری داده‌ها) به زنان متأهل اختصاص داده شد و نمره پرسش‌نامه‌ها در صورت تمایل در اختیارشان قرار گرفت. در نهایت بعد از حذف موارد ناقصی داده‌های ۲۰۵ نفر زن متأهل مورد تحلیل قرار گرفت. توضیحات مرتبط با سه پرسش‌نامه استفاده شده در پژوهش حاضر به شرح زیر می‌باشد.

پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی (Emotional expressiveness questionnaire) این پرسش‌نامه توسط king و Emmons در سال ۱۹۹۰، برای بررسی ابراز هیجان طراحی شده است [۲۰]. پرسش‌نامه ابراز گری هیجانی سه زیر مقیاس و ۱۶ سؤال دارد. سؤالات ۱-۷ مربوط به زیر مقیاس ابراز هیجان مثبت، سؤالات ۸-۱۲ آن مربوط به مقیاس صمیمیت و سؤالات ۱۶-۱۳ آن مربوط به زیر مقیاس ابراز هیجان منفی است. دامنه پاسخ در این پرسش‌نامه از "کاملاً مخالم=۰"، "تا حدی مخالفم=۱"، نه مخالف و نه موافق=۲"، "تا حدی موافقم=۳"، "کاملاً موافقم=۴" و در طیف لیکرتی می‌باشد و نمره بالاتر بیانگر ابراز گری هیجانی بالاتر است. نمره کل فرد از ۱۶ تا ۸۰ متغیر خواهد بود [۲۰]. پایایی این مقیاس از طریق روش همسانی درونی و با استفاده از ضریب آلفای کرانباخ توسط Rafieinia و همکارانش، بررسی شد و مقدار آن برای کل پرسش‌نامه و زیر مقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۶۵، ۰/۶۸ و ۰/۵۹ محاسبه گردید که مطلوب می‌باشند [۲۱]. King و Emmons (۱۹۹۰) جهت تعیین روایی سازه مقیاس، از روش میزان همبستگی مقیاس با آزمون تنظیم هیجانی Garnefski همسانی درونی و تمایز مجرد و متأهل بودن و تحلیل عاملی استفاده کردند [۲۰]. در پژوهش حاضر همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه و زیر مقیاس های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۷۳، ۰/۷۱ و ۰/۷۴ محاسبه شد.

پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی (Communication skills questionnaire) در پژوهش حاضر برای سنجش مهارت‌های ارتباطی از پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی Quinn Dam (۲۰۰۴) استفاده شد [۲۲]. این آزمون دارای ۳۴ گویه می باشد. سؤالات بر روی یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ برای "هرگز" تا ۵ برای "همیشه" نمره‌گذاری می‌شوند. البته باید خاطر نشان شود که برخی از عبارات به دلیل ماهیت و محتوای آن‌ها، در محاسبه نمره به صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند. به این معنا که اگر انتخاب گزینه یا پاسخ «همیشه» برای سایر گویه‌ها حداکثر نمره یعنی ۵ را برای فرد به دنبال داشته باشد، در گویه‌های وارونه انتخاب همین پاسخ، منتهی به کسب حداقل نمره یعنی ۱ می‌گردد و در پرسش‌نامه با علامت ستاره مشخص شده‌اند. دامنه نمره محتمل برای هر فرد از ۳۴ تا

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]
[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]

۱۷۰ خواهد بود. این پرسش‌نامه پنج مهارت گوش‌دادن فعال، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرآیند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت را مورد بررسی قرار می‌دهد [۲۳]. ثبات اندازه گیری، پایایی بازآزمایی و روایی این آزمون توسط مؤسسه کوئین دام در حد بالا و قابل قبول گزارش شده است [۲۲]. اعتبار این آزمون در ایران در پژوهش Hosseinchari و Fadakar با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۶۹ گزارش شد [۲۴]. در پژوهش Rahmatzadeh و Rezakhani نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد [۲۳]. در مطالعه حاضر همسانی درونی این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۶ به‌دست آمد. دو نمونه از سؤالات این پرسش‌نامه عبارت است از "۱- سعی می کنم نظراتم را به روشنی بیان کنم." و "۲- وقتی که اشتباه کردم، از اینکه اشتباه خود را بپذیرم، می‌ترسم."

پرسش‌نامه اجتناب تجربه‌ای (questionnaire Experiential avoidance) در مطالعه حاضر برای سنجش اجتناب تجربه‌ای از پرسش‌نامه پذیرش و عمل- نسخه دوم که توسط Bond و همکاران تدوین شده و دارای ۱۰ سؤال است استفاده شد [۲۵]. پرسش‌نامه پذیرش و عمل- نسخه دوم، همسو با نظریه زیربنایی‌اش، برای سنجش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، به‌ویژه در ارتباط با اجتناب تجربه‌ای و تمایل به درگیری در عمل با وجود افکار و احساس‌های ناخواسته تدوین شده و براساس میزان توافق در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱ برای "هرگز درست نیست" تا ۷ برای "همیشه درست است" نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات این پرسش‌نامه از ۱۰ تا ۷۰ است و نمرات بالاتر در این مقیاس نشان دهنده انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایین‌تر و اجتناب تجربه‌ای بالاتر است [۲۶]. در پژوهش Bond و همکاران پایایی پرسش‌نامه پذیرش و عمل-نسخه دوم از پایایی پرسش‌نامه پذیرش و عمل-نسخه اول به طور مداوم بالاتر و برابر با ۰/۸۴ و در پایایی بازآزمایی در یک دوره ۳ و ۱۲ ماهه به ترتیب برابر با ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به‌دست آمد [۲۵]. یافته‌های پژوهشی پایایی، روایی و اعتبار سازه رضایت بخشی را برای این ابزار گزارش داده‌اند: در پژوهش Reshadat و همکاران پایایی پرسش‌نامه اجتناب تجربه‌ای مورد بررسی قرار گرفت که آلفای کرونباخ آن ۰/۷۹ به دست آمد [۲۷]. در پژوهش Shomaliahmadabadi و همکاران پایایی پرسش‌نامه مذکور با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه و برابر ۰/۸۱ به‌دست آمد [۲۸]. در مطالعه حاضر همسانی درونی این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۰ به‌دست آمد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. متغیرهای کمی به صورت میانگین و انحراف معیار و متغیرهای کیفی به صورت فراوانی و درصد گزارش شدند. روش‌های آماری به کار گرفته شده در این پژوهش شامل آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد فراوانی) و آمار استنباطی شامل (ضریب همبستگی Pearson و رگرسیون خطی چندگانه به شیوه هم‌زمان) بود. روابط بین اجتناب تجربه‌ای و مهارت‌های ارتباطی با ابرازگری هیجانی با استفاده از آزمون همبستگی Pearson تجزیه و تحلیل شدند. مدل‌های رگرسیون خطی چندگانه برای ارزیابی تأثیر

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]
[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]

متغیرهای پژوهش بر ابرازگری هیجانی انجام شد. سطح معنی داری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

نتایج

در نهایت پس از حذف داده‌های ناقص، داده‌های به دست آمده از ۲۰۵ نفر شرکت‌کننده مورد تحلیل قرار گرفت که از این تعداد ۲ نفر (۱/۰۰ درصد) کمتر از ۲۰ سال، ۴۶ نفر (۲۲/۴۰ درصد) در سن ۲۰ تا ۳۰ سال، ۹۹ نفر (۴۸/۳۰ درصد) در سن ۳۰ تا ۴۰ سال و ۵۸ نفر (۲۸/۳۰ درصد) در سن بیشتر از ۴۰ سال بودند. هم‌چنین، از این تعداد، ۳۳ نفر (۱۶/۱۰ درصد) زیر دیپلم، ۶۴ نفر (۳۱/۲۰ درصد) دیپلم و فوق دیپلم، ۸۳ نفر (۴۰/۵۰ درصد) لیسانس و ۲۵ نفر (۱۲/۲۰ درصد) فوق لیسانس و بالاتر بودند. داده‌های جمعیت شناختی مرتبط با مدت ازدواج نیز نشان داد ۲۵ نفر (۱۲/۲۰ درصد) مدت ازدواجشان کم‌تر از ۵ سال، ۴۳ نفر (۲۱/۰۰ درصد) مدت ازدواجشان ۵ تا ۱۰ سال و ۱۳۷ نفر (۶۶/۸۰ درصد) مدت ازدواجشان بیش‌تر از ۱۰ سال بود.

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش و خرده مقیاس های آن‌ها در جدول ۱ گزارش شده است. هم‌چنین، با توجه به جدول ۱، چولگی و کشیدگی تمامی متغیرها و خرده مقیاس‌های آن در محدوده ۲+ تا ۲- می‌باشد و نشان دهنده نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش می‌باشد.

برای بررسی رابطه بین اجتناب تجربه‌ای و مهارت‌های ارتباطی با ابرازگری هیجانی از آزمون همبستگی Pearson استفاده شد. براساس نتایج آزمون Pearson، همبستگی مثبت و معنی داری بین گوش‌دادن فعال (r=۰/۱۸، P<۰/۰۰۱) و بینش نسبت به فرآیند ارتباط (r=۰/۲۱، P<۰/۰۰۱) با ابرازگری هیجانی وجود داشت. اما بین دریافت و ارسال پیام (r=۰/۱۲، P=۰/۰۰۸)، کنترل عاطفی (r=۰/۱۲، P=۰/۰۰۷) و ارتباط توأم با قاطعیت (r=۰/۰۱، P=۰/۹۹۰) به عنوان سایر مهارت‌های ارتباط با ابرازگری هیجانی ارتباط معناداری یافت نشد. هم‌چنین، این همبستگی بین اجتناب تجربه‌ای (r=-۰/۱۹، P<۰/۰۰۱) با ابرازگری هیجانی نیز منفی و معنی دار مشاهده شد.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]
[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]

جدول ۱- یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در زنان متأهل شهر بندرعباس در سال ۱۴۰۱ (n=۲۰۵)

متغیرهای پژوهش		میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه	چولگی	کشیدگی
اجتناب تجربه‌ای		۲۵/۶۰	۹/۱۸	۶	۵۸	۰/۲۵	۰/۰۵
مهارت‌های ارتباطی	گوش‌دادن فعال	۲۰/۹۸	۵/۳۵	۸	۵۴	۱/۳۳	۱/۱۰
	دریافت و ارسال پیام	۳۰/۸۴	۳/۸۸	۲۲	۴۰	۰/۱۸	۰/۲۲
	بینش نسبت به فرآیند ارتباط	۱۶/۵۶	۲/۵۷	۷	۲۳	-۰/۴۶	۰/۸۱
	کنترل عاطفی	۲۸/۰۲	۴/۲۰	۱۰	۴۲	-۰/۴۲	۱/۸۶
	برای ارتباط توأم با قاطعیت	۱۴/۷۰	۳/۰۰	۶	۳۵	۱/۴۹	۱/۶۷
خرده‌مقیاس های ابرازگری هیجانی	ابراز هیجان مثبت	۲۴/۳۸	۴/۶۳	۱۰	۳۴	-۰/۵۵	۰/۰۰۷
	ابراز صمیمیت	۱۶/۷۰	۳/۰۵	۸	۲۵	۰/۲۶	۰/۵۶
	ابراز هیجان منفی	۱۳/۸۰	۲/۸۵	۶	۲۰	-۰/۱۸	-۰/۱۴
نمره کل ابرازگری هیجانی		۵۳/۹۷	۸/۸۶	۱۶	۷۲	۹/۱۸	۱/۵۸

جهت بررسی این‌که کدام متغیر مفروض (اجتناب تجربه‌ای و مهارت‌های ارتباطی) و به چه میزان می‌تواند متغیر ملاک را پیش بینی کند، از روش آماری رگرسیون چندگانه به شیوه هم‌زمان (Enter) استفاده شد. در ابتدا مفروضه‌های تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه هم‌زمان مورد بررسی قرار گرفت. مفروضه نرمال بودن توزیع فراوانی متغیرها با استفاده از آزمون Kolmogorov-Smirnov تأیید شد (P>۰/۰۵). برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره Durbin-Watson استفاده شد. اگر مقدار این آماره بین ۱/۵۰ تا ۲/۵۰ باشد جای نگرانی نیست [۲۹]. مقدار آماره به دست آمده برای متغیرهای پیش بین در پژوهش حاضر برابر با ۱/۸۳ بود و این نتیجه نشان داد که پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شده است. علاوه بر آن لازم است بین متغیرهای پیش‌بین اثر هم‌خطی وجود نداشته باشد که با بررسی شاخص‌های عامل تورم واریانس (Variance inflation factor; VIF) هم‌خطی چندگانه کم‌تر از ۲ به‌دست آمد که نشان‌گر عدم وجود اثر هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین بود. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که مدل پیش‌بینی ابرازگری هیجانی براساس اجتناب تجربه‌ای و گوش‌دادن فعال و بینش نسبت به فرآیند ارتباط معنادار است (P=۰/۰۰۱)، و ۳۴ درصد واریانس ابرازگری هیجانی را تبیین می‌کنند (جدول ۲). دیگر مهارت‌های ارتباطی از قبیل دریافت و ارسال پیام، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت نیز از ابتدا ارتباط معناداری با ابرازگری هیجانی نداشتند، لذا در مدل رگرسیون چندگانه وارد نشدند.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]
[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]

جدول ۲- نتایج تحلیل رگرسیون خطی چندگانه برای پیش‌بینی ابرازگری هیجانی براساس اجتناب تجربه‌ای و مهارت‌های ارتباطی در زنان متأهل شهر بندرعباس در سال ۱۴۰۱ (n=۲۰۵)

متغیرهای پیش‌بین	ضریب استاندارد نشده	بتا استاندارد شده	خطای معیار	مقدار شاخص آماری آزمون	مقدار P
اجتناب تجربه‌ای	-۰/۲۰	-۰/۲۰	۰/۰۶	-۳/۱۲	۰/۰۰۱
گوش دادن فعال	۰/۲۸	۰/۱۷	۰/۱۱	۲/۵۶	۰/۰۰۱
بینش نسبت به فرآیند ارتباط	۰/۷۳	۰/۲۱	۰/۲۲	۳/۱۹	۰/۰۰۱

بحث

زنان رکن اساسی از ساختار خانواده می‌باشند و ابرازگری های آنان در ابعاد مختلف عاطفی و هیجانی و بیان صحیح آن می‌تواند بر کیفیت زندگی کلیه اعضای خانواده تأثیرگذار باشد. با توجه به اهمیت تعیین عوامل تأثیرگذار بر ابرازگری هیجانی زنان متأهل، پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه ساده و چندگانه اجتناب تجربه‌ای و مهارت‌های ارتباطی با ابرازگری هیجانی در زنان متأهل شهر بندرعباس انجام گرفت. نتایج ضرایب همبستگی نشان داد که ابرازگری هیجانی با نمره کلی اجتناب تجربه‌ای ارتباط منفی و معناداری دارد، به این معنا که هرچه اجتناب تجربه‌ای زنان متأهل بالاتر باشد میزان ابرازگری هیجانی در آن‌ها پایین‌تر است. هم‌چنین، نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد تغییرات ابرازگری هیجانی براساس اجتناب تجربه‌ای قابل پیش‌بینی است. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های [۱۳-۱۱] همسو می‌باشد. در راستای پژوهش حاضر، Afari و همکاران در پژوهش خود نشان دادند افرادی که اجتناب‌تجربه‌ای بیش‌تری را تجربه می‌کنند، ابرازگری هیجانی پایینی دارند [۱۴]. نتایج پژوهش Ebrahimi و همکاران نیز نشان داد بین فعل و انفعالات ابرازگری هیجانی با اجتناب تجربه‌ای ارتباط معناداری وجود دارد و تغییرات مثبت در چرخه هیجان با کاهش اجتناب تجربه‌ای همراه می باشد [۳۰].

در تبیین یافته پژوهش حاضر می‌توان اظهار داشت اجتناب تجربه‌ای درک درست احساسات و هیجانات و ابرازگری به موقع را در افراد دچار مشکل می‌کند و هرچه افراد نتوانند هیجانات خود را خوب بشناسند و در موقعیت‌های مختلف آن را حس و تجربه کنند ابراز آن نیز برای آنان مشکل است. به عبارتی، اجتناب از تجربیات یک راه غیر مؤثر برای فرار از افکار و هیجانات درونی است [۲۵]، و این مسأله بر ابرازگری هیجانی در افراد تأثیر منفی دارد. زنانی که در رابطه زناشویی یادگرفته اند هیجانات منفی خود را سرکوب کنند یا از فکر کردن در باب آن فرار کنند به مرور درک درستی از هیجانات در رابطه و ابراز آن به‌دست نمی‌آورند و این مسأله به کاهش ابرازگری هیجانی در رابطه منجر می‌گردد که زوجین را دچار مشکلات عدیده‌ای می‌کند. لذا آموزش صحیح حل تعارضات و مشکلات در زوجین و افزایش آگاهی آنان در باب گفتگوی سازنده در رابطه زوجی باعث می‌گردد زوجین اجتناب‌های تجربه‌ای را راه حل مناسبی در جهت حل تعارضات ندادند و به تجربه

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]
[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]

مهارت‌های ابرازگری در رابطه‌ای امن با همسر خود بپردازند و در مورد این مهارت‌ها و ابراز آن‌ها با همسر خود به گفتگو بپردازند و این مسأله نوعی شناخت نسبت به هم‌دیگر در رابطه زوجی ایجاد می‌کند که سطح سلامت‌روان زوجین را افزایش می‌دهد.

هم‌چنین، نتایج این پژوهش نشان داد که بین ابرازگری هیجانی با مهارت‌های ارتباطی گوش دادن فعال و بینش نسبت به فرآیند ارتباط بین زنان متأهل همبستگی معنادار و مثبت وجود دارد. به این معنا که با افزایش نمره مهارت‌های ارتباطی گوش‌دادن فعال و بینش نسبت به فرآیند میزان ابرازگری هیجانی در زنان متأهل افزایش پیدا می‌کند. نتایج پژوهش Yarinasab و Amini در این زمینه نشان داد برخورداری زنان از مهارت‌های ارتباطی باعث استفاده مؤثر از نمادها و بیان شفاف پیام می‌گردد و ابرازگری هیجانی در افراد را افزایش می‌دهد [۱۸]. نتایج پژوهش Zare Baghbidi و همکارش نیز نشان داد ارتباطات میان فردی، مبنای اولیه پیوند با دیگران را تشکیل می‌دهد، اما در این میان ارتباطات مؤثر که نیاز به کسب مهارت‌های لازم دارد موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت زندگی و ابزاری برای آرامش روان انسان خواهد شد و باعث افزایش سازگاری و رضایت آن‌ها می‌شود [۳۱]. نتایج پژوهش Yildirim و همکاران نیز نشان داد برخورداری از مهارت‌های ارتباطی در افراد بر ابرازگری هیجانی آنان تأثیر قابل توجهی دارد [۳۲]، که با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد.

در تبیین یافته فوق می‌توان این‌گونه اظهار داشت گوش دادن فعال، فرد مقابل را به ابرازگری کلامی و هیجانی بیش‌تر سوق می‌دهد و اولویت داده به گوش دادن فعال در رابطه زناشویی درک خیلی از مسائل را بیش‌تر می‌کند و بازخورد بهتری را در رابطه زناشویی در پی دارد و این خود تقویتی بر ادامه ابرازگری‌های هیجانی در ادامه رابطه می‌باشد. هم‌چنین، بینش نسبت به فرآیند ارتباط بر فراهم کردن شرایطی برای درک طرف مقابل فراهم می‌کند و فرد با خیال آسوده‌تری خود را در رابطه ابراز می‌کند و بازخورد می‌گیرد و از سویی فرد مقابل در فرآیند رابطه دست به تغییرات بیش‌تری برای درک همسر خود می‌زند که این نیز به نوبه خود بر کم و کیف ابرازگری هیجانی در زنان متأهل تأثیرگذار است.

البته لازم به ذکر است که این مطالعه از نوع توصیفی و استفاده از ابزارهای خودگزارشی بود، لذا در صورت انجام مطالعات کیفی و استفاده از فرم‌های مصاحبه کیفی در این زمینه می‌توان نتایج دقیق‌تری را به دست آورد. از دیگر محدودیت‌های این مطالعه، محدود بودن جامعه و نمونه مطالعه به شهر بندرعباس و هم‌چنین افرادی که امکان استفاده از اینترنت و شرکت آنلاین در مطالعه را نداشتند. برای ارائه نتایجی کامل‌تر در زمینه موضوع پیشنهاد می‌شود محققان دامنه پژوهش را به سایر استان‌ها و شهرها گسترش دهند و با نمونه‌هایی با حجم بالاتر انجام دهند. هم‌چنین، از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر با توجه به این‌که پژوهش حاضر بر روی زنان متأهلی انجام شده که سبک زندگی،

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]
[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]

تجارب، فرهنگ، عوامل فرهنگی، اجتماعی متفاوتی دارند که احتمالاً در تفسیر یافته‌ها و علت‌شناسی متغیرهای مورد بررسی محدودیت‌هایی ایجاد کرده است که باید به آن‌ها توجه شود و پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی مد نظر قرار گیرد و به این عوامل پرداخته شود.

نتیجه‌گیری

به طور کلی نتایج این مطالعه نشان داد اجتناب تجربه‌ای و مهارت‌های ارتباطی از قبیل گوش دادن فعال و بینش نسبت به فرآیند ارتباط توان پیش‌بینی ابرازگری هیجانی در زنان متأهل را دارند. در راستای نتایج به دست آمده، توصیه می گردد متخصصان مشاوره و روان‌شناسی در برنامه‌های مداخله و مشاوره خود به آموزش مهارت‌هایی جهت ارتباط افراد با شرایط زیسته فعلی خود و تجربه کردن فرآیندهای ارتباطی به صورت تجربی و دوری از اجتناب تجربه‌ای بپردازند و هم-چنین به آموزش‌هایی جهت تقویت مهارت‌های ارتباطی و ابراز آن در رابطه زوجی بپردازند تا ابرازگری هیجانی در زوجین تسهیل گردد و کیفیت زندگی زناشویی زوجین افزایش یابد.

تشکر و قدردانی

از زنان متأهل شهر بندرعباس که در پژوهش حاضر مشارکت کردند و صادقانه به سؤالات پژوهش پاسخ دادند و هم‌چنین معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان به دلیل تصویب این طرح تحقیقاتی کمال تشکر و قدردانی را داریم.

References

[1] Deveci ŞH, Deniz ME. The effect of the Family Training Program on married women's couple-burnout levels. Educational Sciences: *Theory & Practice* 2016; 16(5): 1563–85.

[2] Ghanbari Baghestan A, Farahmand, E, Mohamadnor M. The Impact of "Intimacy", "Belonging" and "Forgiveness" on Marital Satisfaction: A Case Study of Married Women in Mashhad, Iran. *Cultural Studies & Communication* 2021; 17(64): 163-83. [Farsi]

[3] Gilbert M, Demarchi S, Urdapilleta I. FACSHuman, a software program for creating experimental material by modeling 3D facial expressions. *Behavior Research Methods* 2021; 53(5): 2252-72.

[4] Naemi A, Mohammadiarya A. The relationship among emotional expressiveness, marital adjustment, and burnout, and its comparison between blinded and sighted couples. *Psychology of Exceptional Individuals* 2020; 10(38): 97-16. [Farsi]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]
[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]

[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]

[5] Moshtaghi M, Asghari Ebrahimabad MJ, Salayani F. Associations between Resilience and Quality of Life in Nurses: The Mediating Role of Emotional Expressivity. *J Mazandaran Univ Med Sci* 2020; 30 (191): 53-65. [Farsi]

[6] Akkuş Çutuk Z. Emotional Expressivity, Loneliness and Hopelessness Relationship in Adolescents. *IJPES* 2021; 8(2): 51-60.

[7] Rime B. Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. 2009. 60-85.

[8] Cameron LD, Overall NC. Suppression and Expression as Distinct Emotion-Regulation Processes in Daily Interactions: Longitudinal and Meta-Analyses. *Emotion* 2018; 18(4): 465–80.

[9] Hayes SC. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy* 2004; 35(4): 639-65.

[10] Barati A, Ebrahimi M, Zanganeh F. Comparison of the effectiveness of gestalt coaching training and acceptance and commitment-based therapy on controlling. *Iran J Basic Med Sci* 2021; 64(3). [Farsi]

[11] Xiong A, Lai X, Wu S, Yuan X, Tang J, Chen J, et al. Relationship Between Cognitive Fusion, Experiential Avoidance, and Obsessive–Compulsive Symptoms in Patients With Obsessive–Compulsive Disorder. *Frontiers in Psychology* 2021; 12(12): 655154.

[12] Otared N, Narimani M, Sadeghi G, Mahmood Aliloo M, Atadokht A. Comparison of Components of Psychological Inflexibility in Students with Major Depressive Disorder, Generalized Anxiety Disorder, Social Anxiety Disorder and Normal Students of Tabriz University of Medical Sciences in the 2017-2018. *JRUMS* 2019; 18(2): 121-32. [Farsi]

[13] Bohlmeijer ET, Fledderus M, Rokx T, Pieterse ME. Efficacy of an early intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with depressive symptomatology: evaluation in a randomized controlled trial. *Behav Res Ther* 2011; 49(1): 62–7.

[14] Afari N, Herbert M, Godfrey K, Cuneo J, Salamat J, Mostoufi S, et al. Acceptance and commitment therapy as an adjunct to the MOVE! programme: a randomized controlled trial. *Obes Sci Pract* 2019; 5(5): 397–407.

[15] Demirdag S. The Mediating Role of Life Satisfaction in the Relationship between Time Management and Communication Skills. Educational Administration: *Theory & Practice* 2021; 27(1): 967-84.

[16] Ghaemi F, Soltaninejad M, Khaje F. The Prediction of Quality of life Based on Cognitive Emotion Regulation Strategies and Communication Skills in Female Nurses. *IJPN* 2018; 6(5): 50-6. [Farsi]

[17] Siaha A, Banisi P, Mohammadiariya A. Comparison of parenting styles, loneliness and communication skills in homeless and normal women. *Journal of Applied Family Therapy* 2021; 2(2): 306-23. [Farsi]

[18] Yarinasab F, Amini K. Investigating the Relationship Between Communication Skills and Domestic Violence Against Women. *Iran J Forensic Med* 2022; 27(4): 246-53. [Farsi]

[19] Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB. Using multivariate statistics. Vol. 5, Boston, MA: Pearson; 2007; 481-98.

[20] King LA, Emmons R. Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *J Pers Soc Psychol* 1990; 58(5): 864-77. [Farsi]

[21] Rafieinia P, Rasoulzadeh Tabatabaei SK, Azad Falah P. Relationship between emotional expression styles and general health in college students. *J Psychol* 2006; 10(1): 84-105. [Farsi]

[22] Queendom B. online test repository. In Handbook of research on electronic surveys and measurements 2007 (pp. 352-354). IGI Global.

[23] Rahmatzadeh E, Rezakhani S. The prediction of communicational skills based on personality traits and self-concept in female students. *Knowledge & Research in Applied Psychology* 2020; 21(3): 111-21. [Farsi]

[24] Hosseinchari M. Fadakar MM. The effect of university on communication skills by comparing students and school pupils. *Journal of Daneshvar Behavior* 2005; 12(15): 21-32. [Farsi]

[25] Bond FW, Hayes SC, Baer RA, Carpenter KM, Guenole N, Orcutt HK, et al. Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure OF Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy* 2011; 42(4): 676-88.

[26] Yarollahi NA, Shairi MR. Investigation the role of experiential avoidance on anticipation general health in non-clinical samples. *Sh of Psychol and Psych* 2018; 5(3): 1-11. [Farsi]

[27] Reshadat S, Morovati F, Zakiei A, Rajabi Gilan N. Predicting Social Anxiety based on Mindfulness, Experiential Avoidance, and Metacognitive Beliefs in Adolescents. *J Mazandaran Univ Med Sci* 2019; 29 (176): 92-04. [Farsi]

[28] Shomaliahmadabadi M, Poorjanebollahi M, Behjat A, Barkhordari A. The role of experience avoidance and orientations to seeking professional help in predicting covid-19 anxiety. *J Ex Counsel Psycho* 2021; 9(36): 67-78. [Farsi]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]
[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]

[29] Habibi A. SPSS software application training. Fifth Ed, Electronic Publishing, 2018; 125: 9 200. [Farsi] Available from: https://parsmodir.com/db/spss.php

[30] Ebrahimi M, Shahabizadeh F, Esmaeili AA, Ahi Q. The Effects of Emotion Efficiency Therapy on Intolerance of Uncertainty, Experiential Avoidance, and Distress Tolerance in Anxious Nurses. *MEJDS* 2021; 11: 77-81. [Farsi]

[31] Zare Baghbidi M, Etemadifard A. 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* 2020; 10(38): 135-50. [Farsi]

[32] Yildirim S, Durgu N, Büşra Özdeş A, Özdemir N. The correlation of communication skills and emotional expressions among nursing students in Turkey: A public university sample. *Nursing Practice Today* 2020; 7(3): 190-7.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]

[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]

The Simple and Multiple Relationships between Experiential Avoidance, Communication Skills, and Emotional Expressiveness among Married Women in Bandar Abbas City in 2022: A Descriptive Study

Mohammad Reza Farshad[1], Seyed Abdolvahab Samavi[2]

Received: 22/05/22 Sent for Revision: 29/06/22 Received Revised Manuscript: 20/07/22 Accepted: 23/07/22

Background and Objectives: Emotional expression is an important element of a normal and dynamic relationship. Therefore, it is essential to identify effective factors on emotional expressiveness in married women. As a result, the present study was conducted with the aim of determining the simple and multiple relationships between experiential avoidance, communication skills, and emotional expression in married women of Bandar Abbas City in 2022.

Materials and Methods: This study is a descriptive one. The statistical population of the present study included all married women in Bandar Abbas City in 2022, who have been married for at least 3 years, and 205 of them were selected by convenience sampling. Data collection tools included emotional expression questionnaire, experiential avoidance questionnaire, and communication skills questionnaire. The obtained data were analyzed simultaneously by using Pearson's correlation coefficient and multiple linear regression.

Results: The results showed that emotional expression has a significant and negative correlation with experiential avoidance ($r=-0.19$; $p<0.001$). But emotional expression has a positive and significant correlation with listening communication skills ($r=0.18$; $p<0.001$) and insight into the communication process ($r=0.21$; $p<0.001$). The results of regression also showed that 34 percent of the total variance of emotional expression is explained by experiential avoidance, communication skills of listening, and insight into the communication process.

Conclusion: The results of regression analysis showed that experiential avoidance factors, communication skills of active listening, and insight into the process play an important role in influencing the level of emotional expression in married women. Therefore, a detailed examination of the effects of these factors will probably help counseling and psychology professionals in a practical way in intervention and counseling programs.

Key words: Emotions, Emotional expressiveness, Experiential avoidance, Communication skills, Married women

Funding: This study did not have any funds.

Conflict of interest: None declared.

Ethical approval: The Ethics Committee of Hormozgan University of Medical Sciences approved the study (IR.HUMS.REC.1401.010).

How to cite this article: Farshad Mohammad Reza, Samavi Seyed Abdolvahab. The Simple and Multiple Relationships between Experiential Avoidance, Communication Skills, and Emotional Expressiveness among Married Women in Bandar Abbas City in 2022: A Descriptive Study. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2022; 21 (05): 483-96. [Farsi]

1- PhD in Counseling, Dept. of Psychology and Counseling, Faculty of Humanities, University of Hormozgan, Bandar Abbas, Iran
ORCID: 0000-0001-7242-3000
(Corresponding Author) Tel: (076) 33711018, Fax: (076) 33711018, E-mail: mohamadfarshad70@gmail.com
2- Associate Prof., Dept. of Educational Sciences, Faculty of Humanities, University of Hormozgan, Bandar Abbas, Iran

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1401.21.5.3.8]
[DOI: 10.52547/jrums.21.5.483]