

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی بر همدلی و ابراز وجود همسران جانباز

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۳/۲۲

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۳۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۰۶

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۶/۱۰

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی بر همدلی و ابراز وجود همسران جانبازان شهرستان خمینی‌شهر بود. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه همسران جانباز شهرستان خمینی‌شهر (حدود ۱۱۰۰ نفر) بود که از میان آنان ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت هفتگی تحت آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه ابراز وجود گمبیل و ریچی و پرسشنامه همدلی جولیف و فارینگتون بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های توصیفی، آزمون‌های پیش‌فرض و تحلیل کوواریانس چندمتغیره انجام شد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی تأثیر معناداری بر همدلی کلی و ابعاد همدلی عاطفی-هیجانی و شناختی دارد ($p < 0.001$). همچنین این آموزش تأثیر معناداری بر ابراز وجود کلی و تمامی مؤلفه‌های آن شامل آغاز تعاملات، مواجهه با دیگران، بازخورد منفی، پاسخ به انتقادات، رد کردن تقاضا، توانایی خدمت در موقعیت‌ها، بیداری وجدان دیگران، مشارکت در گفت‌وگوی شاد، تعریف از دیگران، پذیرش نقص‌های فردی و مدیریت موقعیت‌های پردردسر داشت ($p < 0.001$). آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی مداخله‌ای مؤثر برای ارتقای همدلی و ابراز وجود همسران جانبازان است و می‌تواند کیفیت روابط زوجی و سلامت روان خانواده‌های ایثارگران را به‌طور معناداری بهبود بخشد.

کلیدواژه‌گان: مهارت‌های ارتباط بین فردی، همدلی، ابراز وجود، همسران جانبازان

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری

مهری نصیری^۱، کاظم قجاوند^{۱*}

۱. گروه مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی،
اصفهان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

kazem.ghojavand@iau.ac.ir

شیوه استناددهی: نصیری، مهری، و قجاوند، کاظم، (۱۴۰۳).
اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی بر همدلی و ابراز
وجود همسران جانباز. روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری،
۳(۲)، ۱-۱۴.

The Effectiveness of Interpersonal Communication Skills Training on Empathy and Assertiveness of Veterans' Wives

Submit Date: 2024-06-11

Revise Date: 2024-08-20

Accept Date: 2024-08-27

Publish Date: 2024-08-31

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of interpersonal communication skills training on empathy and assertiveness among veterans' wives in Khomeini Shahr. This semi-experimental study employed a pretest–posttest design with a control group. The population consisted of approximately 1,100 veterans' wives in Khomeini Shahr, from whom 30 participants were purposively selected and randomly assigned to experimental and control groups (15 each). The experimental group received eight weekly 90-minute sessions of interpersonal communication skills training, while the control group received no intervention. Data were collected using the Gambrill and Richey Assertiveness Questionnaire and the Jolliffe and Farrington Empathy Scale. Multivariate analysis of covariance was used for data analysis. Results of MANCOVA revealed a significant effect of the intervention on overall empathy and its emotional–affective and cognitive dimensions ($p < 0.001$). The training also had a significant effect on overall assertiveness and all its components including initiating interactions, confronting others, providing negative feedback, responding to criticism, refusing unreasonable requests, helping in difficult situations, awakening others' conscience, participating in joyful conversations, praising others, accepting personal limitations, and managing troublesome situations ($p < 0.001$). Interpersonal communication skills training is an effective intervention for enhancing empathy and assertiveness among veterans' wives and can substantially improve marital relationships and family mental health.

Keywords: *Interpersonal communication skills, empathy, assertiveness, veterans' wives*

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

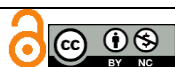
روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری

**Mehri Nasiri¹, Kazem Ghojavand^{2*}**

1. Department of Counseling , Khomeini Shahr Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

*Corresponding Author's Email:
kazem.ghojavand@iau.ac.ir

How to cite: Nasiri, M., & Ghojavand, K. (2024). The Effectiveness of Interpersonal Communication Skills Training on Empathy and Assertiveness of Veterans' Wives in Khomeini Shahr. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(2), 1-14.



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

در دهه‌های اخیر، تغییرات گسترده اجتماعی، فرهنگی و فناورانه سبب شده است الگوهای ارتباطی افراد در روابط خانوادگی و زناشویی دستخوش تحول‌های اساسی گردد. در این میان، مهارت‌های ارتباطی به عنوان یکی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های سلامت روانی، رضایت زناشویی و سازگاری بین‌فردی شناخته می‌شوند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که کیفیت تعاملات ارتباطی زوجین به طور مستقیم با شاخص‌هایی چون همدلی، ابراز وجود، رضایت زناشویی، ثبات خانوادگی و بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است (Abedini et al., 2022; Nazarpour, 2020). ضعف در مهارت‌های ارتباطی نه تنها روابط عاطفی را تضعیف می‌کند، بلکه زمینه‌ساز تعارض‌های مزمن، فرسودگی زناشویی و اختلال در کارکرد خانواده می‌شود (Korahng Behshti & Torkaman, 2023; Safariania & Moqaddasi, 2023).

از منظر نظری، ارتباط مؤثر فرایندی دوسویه است که شامل انتقال، دریافت و پردازش پیام‌های کلامی و غیرکلامی می‌شود و در صورت کارآمدی، موجب شکل‌گیری اعتماد، همدلی و امنیت هیجانی در روابط صمیمانه خواهد شد. یافته‌های پژوهشی تأکید می‌کنند که همدلی به عنوان هسته عاطفی ارتباط سالم عمل می‌کند و توانایی درک و تجربه هیجانی متقابل زوجین را افزایش می‌دهد (Morow et al., 2016; Pirhadi Tavandashti et al., 2024). در غیاب همدلی، ارتباط به تعامل‌های سطحی، مکانیکی و گاه خصمانه تقلیل می‌یابد و مسیر بروز سوءتفاهم، کناره‌گیری هیجانی و تعارض هموار می‌شود (Zarabian & mansry, 2023).

همدلی نه تنها پیامد ارتباط مؤثر است بلکه خود پیش‌بینی‌کننده ثبات و کیفیت روابط زناشویی محسوب می‌شود. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های ارتباطی به شکل معناداری سطح همدلی زوجین را ارتقا می‌دهد و موجب افزایش رضایت و انسجام خانوادگی می‌شود (Boostani-Kashani et al., 2021; Boostani Kashani et al., 2020; Pirhadi Tavandashti et al., 2024). همچنین آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ توانسته است همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای نشانه‌های پرخاشگری را به طور معناداری افزایش دهد (Pirhadi Tavandashti et al., 2024). این یافته‌ها نشان می‌دهد که همدلی مهارتی آموختنی و قابل ارتقا است و آموزش ارتباط نقش اساسی در پرورش آن دارد.

در کنار همدلی، ابراز وجود به عنوان مؤلفه‌ای بنیادین از مهارت‌های ارتباطی سالم مطرح است. ابراز وجود به معنای توانایی بیان مستقیم، صریح و محترمانه احساسات، افکار و نیازها بدون نقض حقوق دیگران تعریف می‌شود. افراد با سطح بالای ابراز وجود قادرند تعارض‌ها را سازنده مدیریت کرده، از حقوق خود دفاع کنند و در عین حال روابط صمیمانه و احترام متقابل را حفظ نمایند (Haroon Rashidi & Kazemian, 2016; Moghadam, 2017; Kuntze et al., 2016). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که بین الگوهای ارتباطی خانواده، انعطاف‌پذیری خانوادگی و سطح ابراز وجود رابطه‌ای معنادار وجود دارد (Haroon Rashidi & Kazemian Moghadam, 2017).

شواهد پژوهشی حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های ارتباطی تأثیر چشمگیری بر افزایش ابراز وجود و همدلی دارد. مطالعه Morow و همکاران نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود معنادار همدلی و ابراز وجود شرکت‌کنندگان می‌شود (Morow et al., 2016). همچنین یافته‌های Azarnik و همکاران نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش رضایت زناشویی زنان می‌شود که این افزایش تا حد زیادی از طریق بهبود همدلی و جرأت‌مندی تبیین می‌گردد (Azarnik et al., 2022). از سوی دیگر، آموزش مبتنی بر الگوی ارتباطی ساتیر همراه با روایت‌درمانی نیز توانسته است همدلی و ابراز هیجانی را در زوج‌های جوان به طور معناداری افزایش دهد (Boostani-Kashani et al., 2021; Boostani Kashani et al., 2020).

در سطح اجتماعی، پژوهش‌ها تأیید می‌کنند که آموزش مهارت‌های ارتباطی نه تنها کارکرد زوجین، بلکه سلامت روانی و اجتماعی خانواده را به طور کلی ارتقا می‌دهد. آموزش ارتباط مؤثر موجب کاهش آشفتگی روان‌شناختی زنان دارای نارضایتی زناشویی شده و الگوهای مبادله اجتماعی آنان را بهبود می‌بخشد (Safariania & Moqaddasi, 2023). همچنین آموزش ارتباط مؤثر توانسته است سبک‌های دلبستگی ایمن، سرزندگی اجتماعی و نگرش مثبت به عشق را در زوجین تقویت نماید (Tahai & Banisi, 2022).

در گروه‌های آسیب‌پذیر اجتماعی، اهمیت این آموزش‌ها دوچندان می‌شود. پژوهش Yousefirad نشان داد که ارتقای مهارت‌های ارتباطی و همدلی نقش واسطه‌ای مهمی در بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی زنان در آستانه طلاق ایفا می‌کند (Yousefirad & Zoghi, 2021). همچنین آموزش‌های قدردانی موجب افزایش همدلی و مهارت‌های ارتباطی در دختران نوجوان شده است (Omidpour et al., 2020). این یافته‌ها بیانگر آن است که مداخلات ارتباطی می‌توانند در شرایط بحرانی زندگی، اثرات محافظتی مهمی بر سلامت روان داشته باشند. در جامعه ایران، با توجه به تحولات فرهنگی، فشارهای اقتصادی، تغییر نقش‌های جنسیتی و افزایش تنش‌های خانوادگی، تقویت مهارت‌های ارتباطی زوجین ضرورتی انکارناپذیر است. پژوهش‌های داخلی نیز همسو با مطالعات بین‌المللی بر نقش اساسی مهارت‌های ارتباطی در افزایش رضایت زناشویی، کاهش تعارض و بهبود همدلی و ابراز وجود تأکید دارند (Nazarpour, 2020; Zarabian & mansry, 2023; Zia, 2023). به طور خاص، آموزش تحلیل رفتار متقابل موجب بهبود الگوهای ارتباطی و سازگاری زناشویی زوج‌های پیش از ازدواج در شهر اصفهان شده است (Zia Jahromi, 2023).

از سوی دیگر، یافته‌های Korahng Behshti نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به شکل معناداری عزت‌نفس زنان را افزایش داده، کمال‌گرایی ناسازگار را کاهش داده و فرسودگی زناشویی را بهبود می‌بخشد (Korahng Behshti & Torkaman, 2023). این نتایج بیانگر آن است که اثرات آموزش ارتباط تنها محدود به حوزه تعامل نیست بلکه ساختارهای شناختی، هیجانی و شخصیتی فرد را نیز متحول می‌سازد.

با وجود شواهد گسترده درباره کارآمدی آموزش مهارت‌های ارتباطی، هنوز شکاف‌های پژوهشی مهمی در خصوص بررسی همزمان همدلی و ابراز وجود در گروه‌های خاص اجتماعی، به‌ویژه زنان متأهل، وجود دارد. بیشتر مطالعات به یکی از این دو مؤلفه پرداخته‌اند و بررسی جامع اثر آموزش ارتباط بر هر دو سازه به صورت همزمان کمتر مورد توجه قرار گرفته است (Abedini et al., 2022; Aqili & Beizai, 2022; Morow et al., 2016). از سوی دیگر، بررسی‌ها نشان می‌دهد که متغیرهای فرهنگی، مذهبی و اجتماعی می‌توانند نقش تعدیل‌کننده مهمی در اثربخشی مداخلات ارتباطی ایفا کنند (Zarabian & mansry, 2023)، امری که ضرورت انجام پژوهش‌های بومی‌سازی شده را دوچندان می‌سازد.

بر این اساس، پژوهش حاضر با تمرکز بر آموزش مهارت‌های ارتباط بین‌فردی و با هدف بررسی اثر این آموزش بر همدلی و ابراز وجود زنان متأهل طراحی شده است تا با پر کردن بخشی از خلأهای موجود، شواهد تجربی دقیق‌تری در زمینه کارآمدی این مداخلات فراهم آورد و زمینه توسعه برنامه‌های آموزشی و درمانی مؤثرتر در حوزه خانواده و زوج‌درمانی را فراهم سازد. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط بین‌فردی بر همدلی و ابراز وجود زنان متأهل است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های نیمه‌تجربی است که با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید. متغیر مستقل در این پژوهش آموزش مهارت‌های ارتباط بین‌فردی بود که به گروه آزمایش ارائه شد و تأثیر آن در نمرات پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری شامل کلیه همسران جانباز شهرستان خمینی‌شهر با تعداد تقریبی ۱۱۰۰ نفر بود. نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد؛ ابتدا با همکاری بنیاد شهید و بنیاد جانبازان، از میان ۲۰۰ نفر مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بنیاد، پرسشنامه‌های همدلی و پرسشنامه ابراز وجود توزیع گردید. سپس ۳۰ نفر از کسانی که نمرات پایین‌تر از حد تعیین‌شده در این پرسشنامه‌ها داشتند انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش طی هشت جلسه هفتگی، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه، آموزش مهارت‌های ارتباطی را دریافت کرد و گروه کنترل هیچ برنامه آموزشی دریافت نکرد و در فهرست انتظار باقی ماند.

پرسشنامه ابراز وجود گمبریل ریچی: پرسشنامه ابراز وجود توسط گمبریل و ریچی در سال (۱۹۴۵)، تدوین شد و شامل ۴۰ آیتم است که هر آیتم یک موقعیت اجتماعی یا ارتباطی را مطرح می کند و آزمودنی باید میزان نگرانی و احتمال پاسخ خود را در آن موقعیت مشخص کند. نمره گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه ای از خیلی زیاد تا خیلی کم انجام می شود و دامنه نمرات آن بین ۴۰ تا ۲۰۰ است. گمبریل و ریچی گزارش کرده اند که بین ماده های مختلف آزمون همبستگی بالایی وجود دارد و اعتبار عاملی ماده ها بین ۰.۳۹ تا ۰.۷۰ و ضریب پایایی آزمون ۰.۸۱ برآورد شده است. در ایران، روایی محتوایی این پرسشنامه توسط متخصصان دانشگاه علوم تربیتی و روان شناسی علامه طباطبایی و دانشگاه اصفهان در سال های ۱۳۷۴-۱۳۷۵ بررسی و تأیید گردیده است و در پژوهش کاظمی (۱۳۹۳) پایایی آن با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که میزان آن ۰.۸۰ گزارش گردید.

پرسشنامه همدلی جولیف و فارینگتون: پرسشنامه همدلی توسط جولیف و فارینگتون در سال (۲۰۰۶)، طراحی شد و شامل ۲۰ آیتم است که پاسخ ها بر اساس مقیاس لیکرت پنج گزینه ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم داده می شود. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۱۰۰ است. جولیف و فارینگتون گزارش کرده اند که بین ماده های مختلف آزمون همبستگی بالایی وجود دارد و اعتبار عاملی ماده ها بین ۰.۴۱ تا ۰.۷۰ و ضریب پایایی آزمون ۰.۸۲ برآورد شده است. در ایران، در پژوهش سعیدنیا (۱۳۹۳) ضرایب همبستگی برابر با ۰.۹۰ گزارش شد که نشان دهنده اعتبار بالای پرسشنامه است و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که میزان آن ۰.۸۷ به دست آمد.

مداخله پژوهش بر اساس پروتکل آموزش مهارت های ارتباط بین فردی مرادیان (۱۳۹۴) طراحی و اجرا شد. این آموزش در قالب هشت جلسه گروهی، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه و به صورت هفتگی برگزار گردید. محتوای جلسات شامل معارفه و آشنایی با اصول جلسات، تعریف ارتباط و رابطه و رفع موانع ارتباطی، آموزش مهارت خودآگاهی و زبان غیرکلامی، آموزش مهارت های گوش دادن و همدلی، معرفی انواع ابراز وجود و کارکردهای آن، معرفی برنامه آموزش مهارت های ارتباطی، آموزش فرایندهای حل تعارض و برنامه ریزی برای پیشگیری از آن، و در نهایت آموزش روش حل مشارکت آمیز مسئله همراه با جمع بندی و اجرای پس آزمون بود. این جلسات با هدف ارتقای توانایی های ارتباطی همسران جانباز و بهبود مهارت های بین فردی آنان طراحی شده بود و گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد و در فهرست انتظار باقی ماند. برای تحلیل داده ها از روش های آماری توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار و درصد فراوانی استفاده شد. همچنین آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات، آزمون لوین برای همگنی واریانس ها، آزمون باکس برای همسانی ماتریس کوواریانس ها و در نهایت تحلیل کوواریانس تک متغیره برای آزمون فرضیه ها به کار رفت. تمامی تحلیل ها در نرم افزار SPSS-26 انجام شد.

یافته ها

در این بخش به ارائه و بررسی نتایج بدست آمده از اجرای آموزش مهارت های ارتباط بین فردی بر همدلی و ابراز وجود همسران جانبازان شهرستان خمینی شهر پرداخته شده است. براین اساس در ابتدا با روش های آمار توصیفی، اقدام به بررسی ویژگی های جمعیت شناختی و توصیف دقیق داده های پژوهشی گردیده است و بعد از آن پیش فرض های آماری لازم بررسی شده اند و در قالب توصیفی و به صورت متنی گزارش شده اند در خاتمه نیز از روش های آمار استنباطی برای تجزیه و تحلیل فرضیات استفاده شده است.

در بررسی ویژگی های جمعیت شناختی نمونه های پژوهش، نتایج نشان داد که بیشترین تعداد شرکت کنندگان در گروه آزمایش در بازه سنی ۳۶ تا ۴۰ سال قرار داشتند (حدود دو سوم افراد)، در حالی که کمترین تعداد مربوط به افراد بالای ۵۰ سال بود. در گروه کنترل نیز بیشترین فراوانی در همین بازه سنی مشاهده شد و هیچ یک از افراد در این گروه در سنین بالای ۵۰ سال قرار نداشتند. از نظر مدت ازدواج، اکثریت شرکت کنندگان گروه آزمایش در پنج و اوایل نخست زندگی مشترک بودند و تعداد کمتری سابقه ازدواج بیش از ده سال داشتند. در گروه کنترل نیز بیشترین فراوانی مربوط به زوج هایی بود که مدت ازدواجشان بین یک تا پنج سال بود و تعداد اندکی سابقه ازدواج بیش از پانزده سال داشتند. بررسی سطح تحصیلات نشان داد که بیشترین تعداد افراد در هر دو گروه دارای مدرک دیپلم بودند. در گروه آزمایش تعداد کمی

از شرکت کنندگان تحصیلات زیر دیپلم داشتند و حدود یک سوم دارای مدرک کارشناسی بودند، در حالی که تنها یک نفر تحصیلات بالاتر از کارشناسی داشت. در گروه کنترل نیز بیشترین فراوانی مربوط به افراد دارای دیپلم بود، تعداد کمی تحصیلات زیر دیپلم داشتند و تنها دو نفر دارای مدرک کارشناسی بودند، در حالی که تعداد افراد با تحصیلات فوق لیسانس و بالاتر بسیار محدود بود.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد همدلی و ابعاد آن در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه

متغیر پژوهش	گروه	تعداد	پیش آزمون میانگین	انحراف استاندارد	پس آزمون میانگین	انحراف استاندارد
همدلی عاطفی-هیجانی	آزمایش	۱۵	۱۷/۲۶	۲/۲۶	۲۳/۲۰	۱/۹۶
	کنترل	۱۵	۱۷/۵۳	۲/۶۳	۱۷/۶۸	۲/۲۵
همدلی شناختی	آزمایش	۱۵	۱۶/۹۶	۲/۷۷	۲۱/۳۳	۲/۳۷
	کنترل	۱۵	۱۷/۲۰	۲/۰۶	۱۷/۹۸	۲/۲۴
همدلی کلی	آزمایش	۱۵	۳۴/۲۲	۴/۷۳	۴۴/۵۳	۴/۰۱
	کنترل	۱۵	۳۴/۷۳	۴/۹۳	۳۵/۶۶	۴/۸۹

همانطور که در جدول مشاهده می گردد، میانگین ($\pm$ انحراف معیار) نمره همدلی کلی آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون (۳۴/۲۲) و در مرحله پس آزمون (۴۴/۵۳ $\pm$ ۴/۰۱) است (افزایش داشته) و میانگین ($\pm$ انحراف معیار) این متغیر در آزمودنی های گروه کنترل تغییر محسوسی نشان نداده است (به ترتیب ۳۴/۷۳ در برابر ۳۵/۶۶). همچنین قابل مشاهده است که میانگین همدلی عاطفی-هیجانی و همدلی شناختی گروه آزمایش نیز با افزایش رو به رو بوده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد ابراز وجود و ابعاد آن در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه

متغیر پژوهش	گروه	تعداد	پیش آزمون میانگین	انحراف استاندارد	پس آزمون میانگین	انحراف استاندارد
آغاز تعاملات	آزمایش	۱۵	۸/۹۰	۲/۹۱	۱۱/۶۶	۲/۲۲
	کنترل	۱۵	۹/۳۶	۲/۶۵	۹/۵۱	۲/۷۳
مواجهه با دیگران	آزمایش	۱۵	۱۵/۲۶	۲/۰۱	۱۸/۲۰	۳/۱۲
	کنترل	۱۵	۱۵/۵۳	۲/۱۳	۱۵/۰۲	۲/۰۲
بازخورد منفی	آزمایش	۱۵	۱۲/۸۰	۲/۹۹	۱۰/۳۳	۲/۳۰
	کنترل	۱۵	۱۲/۸۶	۲/۷۹	۱۲/۹۸	۲/۵۵
پاسخ به انتقادات	آزمایش	۱۵	۱۳/۹۶	۳/۷۳	۱۶/۱۹	۳/۰۱
	کنترل	۱۵	۱۳/۳۲	۲/۸۳	۱۳/۵۵	۲/۸۹
رد کردن تقاضا	آزمایش	۱۵	۸/۹۲	۱/۰۳	۱۱/۳۸	۱/۱۲
	کنترل	۱۵	۹/۰۷	۱/۱۲	۹/۲۶	۱/۰۶
توانایی دادن خدمت در موقعیت ها	آزمایش	۱۵	۹/۹۰	۱/۱۷	۱۲/۶۶	۱/۱۹
	کنترل	۱۵	۹/۳۶	۱/۲۷	۹/۵۱	۱/۴۱
بیداری وجدان دیگران	آزمایش	۱۵	۵/۲۶	۱/۰۱	۷/۲۰	۱/۱۰
	کنترل	۱۵	۵/۵۳	۱/۱۳	۵/۰۲	۱/۰۳
مشارکت در گفتگوی شاد	آزمایش	۱۵	۶/۸۰	۱/۰۲	۸/۹۱	۱/۰۴
	کنترل	۱۵	۶/۸۶	۱/۰۳	۶/۹۸	۱/۱۱
تعریف از دیگران	آزمایش	۱۵	۶/۱۳	۱/۰۷	۸/۵۹	۱/۲۱
	کنترل	۱۵	۶/۳۲	۱/۰۸	۶/۳۹	۱/۱۸
پذیرش نقص های فردی	آزمایش	۱۵	۷/۱۱	۱/۱۵	۹/۳۸	۱/۲۹
	کنترل	۱۵	۷/۹۱	۱/۳۲	۸/۰۶	۱/۵۵
توانایی اداره موقعیت پردر دسر	آزمایش	۱۵	۴/۹۶	۱/۴۱	۶/۲۷	۱/۶۶
	کنترل	۱۵	۵/۰۷	۱/۸۳	۵/۰۴	۱/۸۹
ابراز وجود کلی	آزمایش	۱۵	۱۰۰/۰۰	۱۵/۷۳	۱۲۰/۷۷	۱۶/۰۱
	کنترل	۱۵	۱۰۱/۱۹	۱۵/۱۸	۱۰۱/۳۲	۱۵/۹۲

همانطور که در جدول مشاهده می‌گردد، میانگین ($\pm$ انحراف معیار) نمره کلی ابراز وجود آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون $100/00$ ($\pm 15/73$) و در مرحله پس آزمون $120/77$ ($\pm 16/01$) است (افزایش داشته) و میانگین ($\pm$ انحراف معیار) این متغیر در آزمودنی‌های گروه کنترل تغییر محسوسی نشان نداده است (به ترتیب $101/19$ در برابر $101/32$). همچنین قابل مشاهده است که تمامی ابعاد ابراز وجود در مرحله پس آزمون گروه آزمایش با تغییر رو به رو بوده اند.

برای اجرای تحلیل کوواریانس مجموعه‌ای از پیش‌فرض‌های آماری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نشان داد که توزیع نمرات در هر دو گروه از نرمال بودن برخوردار است. آزمون لوین نیز بیانگر همگنی واریانس‌ها بود. علاوه بر این، بررسی شیب خط رگرسیون نشان داد که روابط در گروه‌های آزمایش و کنترل همسان هستند و آزمون باکس نیز همسانی ماتریس کوواریانس‌ها را تأیید کرد. بنابراین می‌توان گفت تمامی پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس رعایت شده و شرایط لازم برای استفاده از این آزمون فراهم بوده است.

برای تأیید یا رد فرضیه پژوهش از تحلیل کوواریانس چند متغیره یا (MANCOVA) استفاده شد که اطلاعات آن در جداول زیر ارائه شده است:

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی بر همدلی (عاطفی و شناختی)

اثر	آزمون‌ها	مقادیر	F	اثر	خطا	معناداری	ضریب اتا	توان آماری
گروه	اثر پیلایی	۰/۹۹	۸۹/۳۹	۳	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۵۱	۰/۵۴
	اثرویلکز	۰/۹۹	۸۹/۳۹	۳	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۵۱	۰/۵۴
	اثر هتلینگ	۹/۵۱	۸۹/۳۹	۳	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۵۱	۰/۵۴
	ریشه روی	۹/۵۱	۸۹/۳۹	۳	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۵۱	۰/۵۴

همانطور که در جدول مشاهده می‌گردد سطح معنی داری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، برابر با $0/001$ است ($p < 0/05$)، همچنین مشاهده می‌گردد که ضریب اثر هر چهار آماره چند متغیری برابر با $0/51$ می‌باشد. بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می‌گردد که بین دو گروه در نمرات برای مقایسه نمرات کلی تفاوت معناداری وجود دارد. لذا برای تعیین اثر پس آزمون از تحلیل آزمون مقایسه بین گروهی در متن مانکوا استفاده شده است که اطلاعات آن به تفکیک در زیر ارائه شده است:

جدول ۴. نتایج آزمون مقایسه بین گروهی برای مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون

متغیر	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
همدلی عاطفی-هیجانی	۶۲۱/۳۱۲	۱	۶۲۱/۳۱۲	۹۱/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۵۶
همدلی شناختی	۵۹۲/۳۳	۱	۵۹۲/۳۳	۸۶/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۴۸
همدلی کلی	۱۴۰۵/۵۸۹	۱	۸۲۴/۲۳۶	۹۱/۳۱۸	۰/۰۰۱	۰/۵۴

یافته‌های تحلیل کوواریانس در جدول حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمرات همدلی و ابعاد آن در مرحله پس آزمون معنادار بوده است ($P < 0/05$). بنابراین، آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی در مرحله پس آزمون گروه آزمایش تأثیر معناداری بر نمرات نمره کلی و هردو بعد همدلی (عاطفی و شناختی) همسران جانباز شهرستان خمینی شهر داشته است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره آموزش مهارت ارتباط بین فردی بر ابراز وجود

اثر	آزمون‌ها	مقادیر	F	اثر	خطا	معناداری	ضریب اتا
گروه	اثر پیلایی	۰/۶۸	۹۱/۳۱۸	۱۲	۵۳	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	اثرویلکز	۰/۶۸	۹۱/۳۱۸	۱۲	۵۳	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	اثر هتلینگ	۹/۱۲	۹۱/۳۱۸	۱۲	۵۳	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	ریشه روی	۹/۱۲	۹۱/۳۱۸	۱۲	۵۳	۰/۰۰۱	۰/۵۴

همانطور که مشاهده می‌گردد سطح معنی داری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، برابر با ۰/۰۰۱ است ($p < ۰/۰۵$)، همچنین مشاهده می‌گردد که ضریب اثر هر چهار آماره چند متغیری برابر با ۰/۵۴ می‌باشد. بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می‌گردد که بین دو گروه در نمرات برای مقایسه نمرات کلی تفاوت معناداری وجود دارد. لذا برای تعیین اثر پس آزمون از تحلیل مقایسه بین گروهی در متن مانکوا استفاده شده است که اطلاعات آن به تفکیک در زیر ارائه شده است:

جدول ۶. نتایج تحلیل مقایسه بین گروهی برای مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون

متغیر	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
آغاز تعاملات	۶۲۵/۳۳	۱	۱۲۴۵/۶۶	۹۳/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۵۸
مواجهه با دیگران	۴۱۶/۷۸۹	۱	۸۳۲/۵۲۴	۸۵/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۵۱
دادن بازخورد منفی	۵۱۸/۷۱۲	۱	۱۲۱۰/۱۲۲	۷۹/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۴۶
پاسخ به انتقادات	۷۱/۹۳	۱	۷۱/۹۳	۸۹/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۵۰
رد کردن تقاضا	۸۹/۴۶	۱	۸۹/۴۶	۹۶/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۵۸
توانایی خدمت در موقعیت‌ها	۳۱۷/۷۹	۱	۳۱۷/۷۹	۹۸/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۶۳
بیداری وجدان دیگران	۱۱۳/۴۶	۱	۱۱۳/۴۶	۱۰۱/۰۴	۰/۰۰۳	۰/۶۵
مشارکت در گفتگوهای شاد	۱۳۳/۷۹	۱	۱۳۳/۷۹	۶۶/۱۰	۰/۰۰۰	۰/۴۸
تعریف از دیگران	۹۲۱/۳۱۲	۱	۱۸۵۸/۴۸۹	۵۱/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۴۴
پذیرش نقص‌های فردی	۶۲۵/۳۳	۱	۱۲۴۵/۶۶	۳۵/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۴۱
توانایی اداره موقعیت پر دردسر	۴۱۶/۷۸۹	۱	۸۳۲/۵۲۴	۸۴/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۴۸
ابراز وجود کلی	۱۰۵۷/۷۱۴	۱	۶۱۲/۳۹۶	۸۹/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۵۱

یافته‌های تحلیل کواریانس در جدول حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمرات ابراز وجود و ابعاد آن در مرحله پس آزمون معنادار بوده است ($P < ۰/۰۵$). بنابراین، آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی در مرحله پس آزمون گروه آزمایش تأثیر معناداری بر نمره کلی و همه ابعاد ابراز وجود (آغاز تعاملات، مواجهه با دیگران، بازخورد منفی، پاسخ به انتقادات، رد کردن تقاضا، توانایی دادن خدمت در موقعیت‌ها، بیداری وجدان دیگران، مشارکت در گفتگوهای شاد، تعریف کردن از دیگران، پذیرش نقص‌های فردی، توانایی اداره موقعیت‌های پردردسر) در همسران جانباز شهرستان خمینی شهر داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی تأثیر معناداری بر افزایش همدلی و ابراز وجود زنان متأهل داشته است. نتایج تحلیل‌های آماری حاکی از آن بود که شرکت‌کنندگان گروه آزمایش پس از دریافت مداخله آموزشی، در مقایسه با گروه کنترل، سطوح بالاتری از همدلی هیجانی، همدلی شناختی و همچنین ابراز وجود را تجربه کردند. این یافته به روشنی نشان می‌دهد که مهارت‌های ارتباطی نه تنها رفتارهای بیرونی تعامل را بهبود می‌بخشند، بلکه ساختارهای عاطفی و شناختی زیربنای روابط زوجین را نیز متحول می‌سازند. این نتیجه با بدنه وسیعی از پژوهش‌ها که بر نقش محوری ارتباط مؤثر در سلامت روانی و ثبات روابط تأکید دارند همسو است (Abedini et al., 2022; Morow et al., 2016; Nazarpour, 2020).

در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی با فراهم ساختن چارچوبی نظام‌مند برای بیان هیجان‌ها، افکار و نیازها، زمینه‌ساز افزایش همدلی متقابل در روابط زناشویی می‌شود. همدلی، به‌ویژه همدلی هیجانی، هنگامی تقویت می‌گردد که افراد قادر باشند پیام‌های عاطفی همسر خود را بدون تحریف دریافت کرده و پاسخ‌هایی همسو و حمایت‌گراانه ارائه دهند. پژوهش Pirhadi Tavandashti و همکاران نشان داد آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ موجب افزایش معنادار همدلی و معنای زندگی در افراد می‌شود (Pirhadi Tavandashti et al., 2024). همچنین یافته‌های Boostani Kashani و همکاران نشان داد که آموزش مبتنی بر الگوی ارتباطی ساتیر همراه با روایت‌درمانی موجب افزایش همدلی و بیان هیجانی در زوج‌های جوان می‌شود (Boostani-Kashani et al., 2020; Boostani Kashani et al., 2021). این همسویی نتایج نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی، مستقل از چارچوب نظری مورد استفاده، قادر است ظرفیت همدلانه افراد را به طور پایدار ارتقا دهد.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی تأثیر معناداری بر افزایش ابراز وجود دارد. ابراز وجود یکی از بنیادی‌ترین شاخص‌های سلامت ارتباطی است که امکان دفاع سالم از حقوق فردی، مدیریت تعارض و حفظ احترام متقابل را فراهم می‌سازد. یافته‌های پژوهش حاضر همسو با نتایج Morow و همکاران است که نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش همدلی و ابراز وجود می‌شود (Morow et al., 2016). همچنین پژوهش Haroon Rashidi نشان داد بین الگوهای ارتباطی خانواده و سطح ابراز وجود رابطه معنادار وجود دارد (Haroon Rashidi & Kazemian Moghadam, 2017). از منظر تحولی نیز Kuntze و همکاران گزارش کردند که جرأت‌مندی، علی‌رغم تفاوت‌های شخصیتی، مهارتی آموختنی است و تحت تأثیر آموزش ارتباطی ارتقا می‌یابد (Kuntze et al., 2016) که این امر با یافته‌های پژوهش حاضر همخوانی کامل دارد.

تحلیل عمیق‌تر نتایج نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی از طریق ارتقای خودآگاهی هیجانی، اصلاح الگوهای شناختی ناکارآمد و تقویت راهبردهای رفتاری سالم، منجر به افزایش توانایی ابراز وجود می‌شود. این سازوکار در پژوهش‌های Azarnik و همکاران نیز مشاهده شده است؛ به‌گونه‌ای که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش رضایت زناشویی زنان شد که بخش قابل توجهی از آن از طریق بهبود همدلی و جرأت‌مندی تبیین می‌شود (Azarnik et al., 2022). همچنین Korahng Behshti و همکاران نشان دادند آموزش ارتباط موجب افزایش عزت‌نفس، کاهش کمال‌گرایی ناسازگار و کاهش فرسودگی زناشویی می‌شود (Korahng Behshti & Torkaman, 2023) که این تغییرات با تقویت جرأت‌مندی و همدلی رابطه‌ای مستقیم دارد.

در سطح کلان‌تر، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج Safariania و همکاران همخوان است که نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود سبک‌های مبادله اجتماعی و کاهش آشفتگی روان‌شناختی زنان دارای ناراضی زناشویی می‌شود (Safariania & Moqaddasi, 2023). این همگرایی نشان می‌دهد که مهارت‌های ارتباطی نقشی فراتر از بهبود تعامل زوجین دارند و مستقیماً در ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی ایفای نقش می‌کنند. همچنین پژوهش Tahai و همکاران نشان داد آموزش ارتباط مؤثر موجب بهبود سبک‌های دلبستگی، افزایش سرزندگی اجتماعی و اصلاح نگرش نسبت به عشق می‌شود (Tahai & Banisi, 2022) که همگی پیامدهای مستقیم تقویت همدلی و ابراز وجود هستند.

از منظر پیشگیری اجتماعی، یافته‌های Yousefirad و همکاران حائز اهمیت است که نشان داد ارتقای مهارت‌های ارتباطی و همدلی نقش واسطه‌ای مهمی در بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی زنان در آستانه طلاق ایفا می‌کند (Yousefirad & Zoghi, 2021). همچنین Omidpour و همکاران نشان دادند آموزش قدردانی موجب افزایش همدلی و مهارت‌های ارتباطی در دختران نوجوان می‌شود (Omidpour et al., 2020). این نتایج بیانگر آن است که مداخلات ارتباطی می‌توانند به عنوان ابزار پیشگیرانه مؤثر در مراحل مختلف چرخه زندگی عمل کنند.

در بافت فرهنگی ایران، نتایج پژوهش حاضر از اهمیت دوجندانی برخوردار است. پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که الگوهای ارتباطی خانواده ایرانی به شدت تحت تأثیر باورهای فرهنگی، مذهبی و نقش‌های جنسیتی است (Zarabian & mansry, 2023). از این رو، آموزش مهارت‌های ارتباطی که بافت فرهنگی را در نظر بگیرد، می‌تواند اثربخشی بالاتری داشته باشد. یافته‌های Zia Jahromi نشان داد آموزش تحلیل رفتار متقابل موجب بهبود الگوهای ارتباطی و سازگاری زناشویی زوج‌های پیش از ازدواج می‌شود (Zia Jahromi, 2023). این نتیجه با یافته‌های پژوهش حاضر همخوان است و نشان می‌دهد آموزش نظام‌مند مهارت‌های ارتباطی، فارغ از چارچوب نظری مورد استفاده، اثرات سازنده‌ای بر کیفیت روابط زوجین دارد.

در مجموع، نتایج این پژوهش به روشنی نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباط بین‌فردی از طریق تقویت همدلی و ابراز وجود، ساختار هیجانی، شناختی و رفتاری روابط زوجین را بازسازی کرده و بهبود می‌بخشد. این یافته‌ها ضمن همسویی با پژوهش‌های پیشین، خلأ موجود در بررسی همزمان این دو متغیر بنیادین را تا حد زیادی پوشش می‌دهد و شواهد تجربی قدرتمندی برای کاربرد مداخلات ارتباطی در ارتقای سلامت خانواده فراهم می‌سازد.

از مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از نمونه محدود و تمرکز بر یک جامعه خاص اشاره کرد که تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش می‌دهد. همچنین بهره‌گیری از ابزارهای خودگزارشی احتمال سوگیری پاسخ‌ها را افزایش می‌دهد. عدم اجرای مرحله پیگیری نیز مانع بررسی پایداری اثرات آموزش در بلندمدت شد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر انجام گیرد و اثرات آموزش مهارت‌های ارتباطی در بازه‌های زمانی بلندمدت مورد بررسی قرار گیرد. همچنین بررسی نقش متغیرهای میانجی نظیر سبک دلبستگی، تنظیم هیجان و باورهای ارتباطی می‌تواند به غنای مدل‌های تبیینی کمک نماید.

یافته‌های این پژوهش می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات مشاوره‌ای در مراکز خانواده، مراکز مشاوره ازدواج و نهادهای آموزشی باشد. آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین، به‌ویژه در مراحل اولیه زندگی مشترک، می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از تعارضات زناشویی و ارتقای سلامت روان خانواده ایفا کند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازين اخلاقي

در انجام این پژوهش تمامی موازين و اصول اخلاقي رعايت گرديده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هيچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

تشكر و قدرداني

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

In recent decades, rapid social, cultural, and technological transformations have profoundly reshaped interpersonal relationships and marital dynamics. Within this evolving context, communication skills have emerged as one of the most critical determinants of marital quality, psychological well-being, and relational stability. Empirical evidence consistently demonstrates that deficiencies in communication patterns are closely associated with marital dissatisfaction, emotional disengagement, and relational conflict (Abedini et al., 2022; Nazarpour, 2020). Conversely, effective communication fosters emotional security, mutual understanding, empathy, and assertive expression, which collectively form the foundation of healthy marital functioning (Morow et al., 2016; Safariania & Moqaddasi, 2023).

Among the core components of effective communication, empathy and assertiveness represent two pivotal interpersonal capacities. Empathy allows individuals to accurately perceive and resonate with their partner's emotional experiences, while assertiveness enables the respectful and confident expression of personal needs, thoughts, and boundaries. The interaction of these capacities facilitates constructive conflict resolution, emotional intimacy, and mutual respect within intimate relationships (Haroon Rashidi & Kazemian Moghadam, 2017; Kuntze et al., 2016). Research has further demonstrated that empathy is not a fixed trait but a learnable skill that can be systematically cultivated through targeted training programs (Boostani Kashani et al., 2020; Pirhadi Tavandashti et al., 2024).

A growing body of intervention research confirms the effectiveness of communication skills training in enhancing empathy and assertiveness. Studies have shown that structured communication programs significantly improve marital satisfaction, emotional expression, and interpersonal functioning among couples (Azarnik et al., 2022; Boostani-Kashani et al., 2021; Morow et al., 2016). In the Iranian cultural context, where marital roles, religious values, and social expectations strongly influence relationship dynamics, communication interventions have demonstrated particularly strong effects on relational adjustment and emotional bonding (Zarabian & mansry, 2023; Zia Jahromi, 2023).

Moreover, communication training plays a crucial preventive role for vulnerable populations. For example, enhancing communication and empathy skills significantly improves psychological well-being and quality of life among women on the verge of divorce (Yousefirad & Zoghi, 2021). Similar benefits have been observed in adolescents, young adults, and individuals experiencing marital dissatisfaction (Korahng Behshti & Torkaman, 2023; Omidpour et al., 2020; Safariania & Moqaddasi, 2023). These findings highlight communication skills as a powerful mechanism for strengthening relational resilience across the lifespan.

Despite extensive evidence on the effectiveness of communication training, few studies have simultaneously examined its impact on both empathy and assertiveness within married women, particularly in a culturally

grounded Iranian context. Most prior research has focused on one construct in isolation or investigated mixed samples without addressing gender-specific relational challenges (Abedini et al., 2022; Aqili & Beizai, 2022; Morow et al., 2016). Given the central role women often play in maintaining emotional cohesion within families, understanding how communication training influences their empathic capacity and assertive behavior is of both theoretical and applied significance.

Accordingly, the present study aimed to evaluate the effectiveness of interpersonal communication skills training on empathy and assertiveness among married women.

Methods and Materials

The present study employed a semi-experimental design with pretest–posttest and a control group. The statistical population consisted of married women who referred to counseling centers. Using purposive sampling, participants who met inclusion criteria were selected and randomly assigned to either the experimental group or the control group. Each group consisted of an equal number of participants.

The experimental group received a structured interpersonal communication skills training program delivered in multiple weekly sessions. The training protocol emphasized emotional awareness, active listening, assertive communication, conflict management, empathy development, and constructive emotional expression. Sessions were conducted in group format and facilitated by trained professionals. The control group did not receive any intervention during the study period.

Data were collected using standardized measures assessing empathy and assertiveness. Both groups completed the instruments at baseline and after the intervention. The collected data were analyzed using descriptive statistics and multivariate analysis of covariance to control for pretest differences and evaluate the effectiveness of the training program.

Findings

Descriptive results indicated that, at posttest, the experimental group demonstrated higher mean scores on both empathy and assertiveness compared to the control group. Multivariate analysis of covariance revealed statistically significant differences between the experimental and control groups on overall empathy and its emotional and cognitive dimensions. Similarly, significant improvements were observed in overall assertiveness and its subcomponents, including initiating interactions, expressing needs, managing criticism, refusing unreasonable requests, maintaining personal boundaries, and engaging in positive social exchanges. Effect sizes indicated that the communication training produced a strong and meaningful impact on both empathy and assertiveness. The control group showed no significant change across the measurement points. These results confirm the effectiveness of the intervention in strengthening core interpersonal competencies among married women.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that interpersonal communication skills training constitutes a powerful intervention for enhancing both emotional and behavioral dimensions of marital functioning. By strengthening empathy, participants became more capable of understanding their partners' emotions, responding with sensitivity, and maintaining emotional attunement. The parallel increase in assertiveness enabled participants to express needs and boundaries clearly while preserving respect and relational harmony.

These combined changes reflect a structural transformation of interpersonal functioning, whereby emotional awareness, cognitive understanding, and behavioral competence become integrated into everyday marital interactions. Such integration supports the development of trust, emotional security, and constructive conflict management, which are fundamental to long-term marital stability.

The results further suggest that communication training does not merely modify surface behaviors but produces deep changes in emotional processing and self-regulation. Participants developed improved emotional insight,

greater confidence in self-expression, and increased resilience when confronting relational stressors. These outcomes collectively promote psychological well-being and relational satisfaction.

From an applied perspective, the findings underscore the importance of implementing communication skills training in marital counseling, premarital education, and family intervention programs. Equipping women with empathic and assertive competencies may yield cascading benefits for marital quality, family cohesion, and overall community mental health.

In conclusion, interpersonal communication skills training is a highly effective, culturally adaptable, and psychologically robust intervention for strengthening empathy and assertiveness among married women. Its integration into counseling and educational services represents a promising pathway for enhancing marital health and fostering emotionally sustainable family systems.

فهرست منابع

References

- Abedini, M., Asadi, S., Avarideh, S., & Mirblouk Bozorgi, A. (2022). Predicting Intimate Attitudes and Marital Happiness Based on self-Compassion and Communication Skills in Married female Students. *Psychological Research*, 2(23), 17-95. <http://rimag.ricest.ac.ir/fa/Article/39534>
- Aqili, S. M., & Beizai, M. (2022). Effectiveness of Mindfulness Training on Improving Communication Patterns in Couples Requesting Divorce. https://jacp.scu.ac.ir/article_17978.html
- Azarnik, M., Rafiepoor, A., Hatami, M., & Mousavi, M. S. (2022). The Effectiveness of Communication Skills Training on Marital Satisfaction of Female Students of Isfahan University of Medical Sciences, Iran [Research]. *Health System Research*, 18(2), 154-160. <https://doi.org/10.48305/jhsr.v18i2.1459>
- Boostani-Kashani, A.-A., Khodabakhshi-Koolaee, A., Davoodi, H., & Heidari, H. (2021). The Effect of Narrative Therapy on Communication Skills, Emotional Expression and Empathy among Couples Intending to Marry. *SALĀMAT-I IJTIMĀ' (Community Health)*, 8(2), 232-246. <https://doi.org/10.22037/ch.v8i2.28959>
- Boostani Kashani, A. A., Khodabakhshi-Koolaee, A., Davoodi, H., & Heidari, H. (2020). Effects of Marriage Preparation Per Satir's Communication Model and Narrative Therapy on Empathy and Emotional Expression in Single Young Adults. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 6(3), 145-156. <https://doi.org/10.32598/JCCNC.6.3.33.10>
- Haroon Rashidi, H., & Kazemian Moghadam, K. (2017). The Relationship Between Communication Patterns, Flexibility, and Family Cohesion with Assertiveness in Female Students. *Cultural-Educational Journal of Women and Family*, 13(44), 183-165. <http://ensani.ir/fa/article/386551/>
- Korahng Behшти, F., & Torkaman, S. (2023). Effectiveness of communication skills training on self-esteem, perfectionism and marital burnout in women referring to Isfahan counseling centers. *Psychological Models and Methods*, 13(50), 151-162. <https://doi.org/10.30495/jpmm.2023.29899.3581>
- Kuntze, J., Vander Molen, H. T., & Born, M. P. (2016). Big five personality traits and assertiveness do not affect mastery of communication skills. *Health Professions Education*, 2(1), 33-43. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2016.01.009>
- Morow, S. H., Holiman, A., & Loquat, R. (2016). The efficacy of communication skills training on empathy and assertiveness. *Journal of counseling psychology*, 63(2), 201-212. https://www.magnanimitas.cz/ADALTA/070101/papers/A_008.pdf
- Nazarpour, F. (2020). *The relationship between couples' communication skills and marital satisfaction mediated by marital empathy and marital adjustment* Payame Noor University, Semnan Province, Semnan Center].
- Omidpour, A., Baradaran, M., & Ranjbar Noushari, F. (2020). Effectiveness of Gratitude Training on Empathy and Communication Skills in Adolescents Girls. *Social Psychology Research*, 10(38), 151-166. <https://doi.org/10.22034/spr.2020.114706>
- Pirhadi Tavandashti, R., Arefi, M., & Sajjadian, I. (2024). Efficacy of Nonviolent Communication Training Based on Marshall Rosenberg Theory on the Empathy and Life Meaning in the Students with the Signs of Violence. *Journal of Modern Psychological Researches*, 19(73), 194-203. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.54836.5355>
- Safariania, M., & Moqaddasi, S. (2023). Effectiveness of Communication Skills Training for Couples on Social Exchange Styles and Psychological Disturbance in Women with Marital Dissatisfaction. *Psychology Growth*, 12(11), 109-118. <http://frooyesh.ir/article-1-4700-fa.html>

- Tahai, S. S., & Banisi, P. (2022). The effectiveness of effective communication training on attachment styles, social vitality, and attitudes toward love in couples. *A New Approach to Education for Children and Schools*, 4(2), 103-114. https://journal.iocv.ir/article_144775.html?lang=en
- Yousefirad, E., & Zoghi, Z. (2021). Improving the Quality of Life and Psychological Well-being of Women on the Verge of Divorce with Regard to Communication and Empathy Skills: The Mediating Role of Mindfulness. *Journal of Policing & Social Studies of Women & Family*, 9(2), Autumn and Winter 2021. https://www.academia.edu/72752200/Improving_the_Quality_of_Life_and_Psychological_Well_being_of_Women_on_the_Verge_of_Divorce_with_Regard_to_Communication_and_Empathy_Skills_The_Mediating_Role_of_Mindfulness_1
- Zarabian, F., & mansry, m. (2023). The communication model of religious orientation, moral intelligence, responsibility, empathy, altruism and interpersonal forgiveness of virtual students in military-occupied areas of Tehran. *Military Psychology*, 14(1), 51-76. https://jmp.ihu.ac.ir/article_207956_890a80e9822b42e02f3cf0e4c6b8fc2e.pdf
- Zia Jahromi, B. (2023). The Effectiveness of Transactional Analysis Training on Communication Patterns and Marital Adjustment of Pre-Marital Couples in Isfahan. The First International Conference on Psychology, Social Sciences, Educational Sciences, and Philosophy, Tehran. <https://en.civilica.com/doc/1697732/>