

تأثیر آموزش مهارت‌های ارتقای ارتباط بر کیفیت روابط بین‌فردی زوج‌های ایرانی

The Effect of Communication-Enhancement Skills Training on Interpersonal Relationship Quality among Iranian Couples

Azizollah Montaghami

Master's student in clinical family psychology, Arian
Science and Technology Institute, Babol, Iran.

Email: azizollah.montaghami@Gmail.com

عزیزاله منتقمی*

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی (خانواده)،
موسسه عالی علوم و فناوری آریان، بابل، ایران.

Abstract

The present study aimed to examine the effectiveness of communication enhancement training—including emotion regulation, empathy, and problem-solving skills—on the quality of interpersonal relationships among Iranian couples. The statistical population consisted of couples who attended counseling and psychotherapy centers in Tonekabon and Ramsar in 2025. A total of 32 participants were assigned to experimental and control groups. The research employed a quasi-experimental pretest–posttest design with a control group. Data were collected using the Interpersonal Relationship Quality Scale by Pierce et al. (1991), the Emotion Regulation Questionnaire by Garnefski et al. (1995), the Mehrabian and Epstein Empathy Scale (1972), and the Problem-Solving Inventory by Heppner and Peterson (1982). Following the pretest, the intervention was delivered to the experimental group in ten 90-minute sessions. Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) in SPSS version 23. The results indicated significant differences between the experimental and control groups across all study variables, suggesting that couples who participated in the training showed substantial improvements in communication components and overall relationship quality compared to those in the control group.

Keywords: Communication skills, Emotion regulation, Empathy, Problem-solving, Interpersonal relationship quality among couples.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتقای ارتباط (تنظیم هیجان، همدلی و حل مساله) بر کیفیت روابط بین‌فردی زوج‌های ایرانی انجام پذیرفت. جامعه آماری را زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره و روان درمانی در شهرستان تنکابن و رامسر در سال ۱۴۰۴ تشکیل داده اند. تعداد نمونه ۳۲ نفر در دو گروه آزمودنی و کنترل گمارده شدند. روش پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جهت گردآوری داده ها از مقیاس کیفیت روابط بین فردی پیرس و همکاران (۱۹۹۱)، تنظیم هیجان گارنفسکی و همکاران (۱۹۹۵)، همدلی مهربان و اپستین (۱۹۷۲) و در نهایت برای متغیر حل مسئله از پرسشنامه هپنر و پترسون (۱۹۸۲) استفاده شد. پس از انجام پیش آزمون، مداخله برای گروه آزمودنی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای صورت پذیرفت. آزمون تحلیل کوواریانس در نرم افزار SPSS23، صورت گرفت. نتایج بیانگر وجود تفاوت معنادار بین گروه‌های آزمایش و کنترل در تمامی متغیرهای تحقیق بود؛ به این معنا زوجینی که در جلسات آموزشی شرکت کردند، در مقایسه با گروه کنترل، ارتقای قابل توجهی در مؤلفه‌های ارتباطی و کیفیت کلی رابطه نشان دادند.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، تنظیم هیجان، همدلی، حل مساله، کیفیت روابط بین فردی زوجین.

مقدمه

ارتباط مؤثر یکی از پایه‌های اساسی پایداری و رضایت در روابط زناشویی محسوب می‌شود. زوجین با داشتن توانایی‌های ارتباطی مناسب می‌توانند نیازها، احساسات و انتظارات خود را به شکلی شفاف و سازنده منتقل کنند، تضادها را به فرصت‌هایی برای رشد تبدیل نموده و سطح همدلی و درک متقابل را افزایش دهند؛ که در نهایت به رضایت زناشویی ختم می‌گردد. «مهارت‌های ارتباطی»^۱ شامل توانایی بیان افکار و احساسات به شکل شفاف، گوش دادن فعال، پاسخ‌دهی همدلانه و مدیریت تعارض است. این مهارت‌ها نقش مهمی در تنظیم هیجانات، حل مسائل مشترک و ایجاد فضای امن روانی برای هر یک از زوجین دارند. علاوه بر این، آموزش و توسعه این مهارت‌ها باعث می‌شود که زوجین بتوانند در مواجهه با فشارها و چالش‌های زندگی مشترک، رفتارهایی سازگارانه و انعطاف‌پذیر از خود نشان دهند. مهارت‌های ارتباطی مؤثر، عامل کلیدی در حفظ رضایت و پایداری روابط زناشویی هستند. زوج‌هایی که توانایی بیان احساسات، گوش دادن فعال و مدیریت تعارض را دارند، می‌توانند تنش‌ها و اختلافات را به فرصت‌های رشد تبدیل کرده و همدلی و درک متقابل را افزایش دهند (گاتمن و گاتمن^۲، ۲۰۱۵). طبق نظر مارکمن و همکاران^۳ (۲۰۱۰)، فقدان مهارت‌های ارتباطی مناسب، با سوءتفاهم، کاهش صمیمیت و تعارض مکرر همراه است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند بهبود معناداری در کیفیت روابط بین‌فردی، رضایت زناشویی و توانایی حل مسئله زوجین ایجاد کند (فینچام و بیچ^۴، ۲۰۱۰). «تنظیم هیجان»^۵ به مجموعه فرایندهای شناختی، رفتاری و زیستی اطلاق می‌شود که فرد از طریق آن‌ها شدت، مدت و نوع تجربه هیجانی خود را تعدیل یا مدیریت می‌کند (گروس^۶، ۲۰۱۵). «همدلی»^۷ به عنوان یکی از عناصر مهارت‌های ارتباطی، مفهومی چندسطحی است که به توانایی فرد در درک، احساس و پاسخ‌دهی مناسب به حالات، هیجان‌ها و تجارب دیگران اشاره دارد (دیویس^۸، ۲۰۱۸). در همین راستا، «حل مسئله»^۹ به مجموعه مهارت‌ها و توانایی‌های شناختی، رفتاری و انگیزشی اشاره دارد که فرد برای شناسایی مسائل، تحلیل موقعیت، تولید راه‌حل‌های ممکن و انتخاب و ارزیابی راه‌حل‌های مناسب به کار می‌گیرد (هپنر و لی^{۱۰}، ۲۰۰۲). بنابراین، توسعه و تقویت این مهارت‌ها در قالب مداخلات آموزشی از اهمیت بالایی برای سلامت روان و ثبات خانواده برخوردار است. با توجه به اهمیت کیفیت تعاملات زوجین در سلامت روان و ثبات خانواده، شناسایی و به‌کارگیری مهارت‌های ارتباطی ضروری به نظر می‌رسد. از این رو پژوهش حاضر مداخله از نوع آموزش مهارت‌های ارتباطی نظیر تنظیم هیجان، همدلی و حل مسئله برای زوجین در دستور کار قرار داده و نتایج بررسی‌ها آن به صورت پس‌آزمون برای دو گروه آزمایش و کنترل در مقایسه با نمرات پیش از مداخله برای گروه‌ها مورد تحلیل قرار گرفته است. با عنایت به مطالب فوق، هدف اصلی تحقیق حاضر، پاسخ به این پرسش است که آیا «مداخله از نوع آموزش مهارت‌های ارتقای ارتباط بر کیفیت روابط بین‌فردی زوج‌های ایرانی اثربخش است یا خیر؟».

پیشینه پژوهش

در بررسی پیشینه پژوهش‌های انجام شده چنین مشاهده می‌شود که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به شکل معناداری بر رضایت زناشویی، همدلی، مدیریت تعارض و کیفیت کلی روابط بین‌فردی تأثیر مثبت داشته باشد. در همین راستا، مطالعه گریس و همکاران^{۱۱} (۲۰۲۵) نشان داد که استراتژی‌های تنظیم هیجان بین‌فردی (مثل حمایت شناختی، حضور فیزیکی،

¹ Communication Skills

² Gottman & Gottman

³ Markman et al

⁴ Fincham & Beach

⁵ Emotion regulation

⁶ Gross

⁷ Empathy

⁸ Davis

⁹ Problem-Solving Ability

¹⁰ Heppner & Lee

¹¹ Grace A Wang

پاسخ‌دهی همدلانه) در روزهایی که زوجها تعارض دارند، با رضایت جنسی و کیفیت رابطه آنها ارتباط مثبت دارد. مطالعه کیبی و همکاران^{۱۲} (۲۰۰۷) که برای زوج‌ها ترکیب مهارت‌های تنظیم هیجان، ارتباط، و حل مسئله بر اساس دیالکتیک رفتار درمانی و درمان شناختی-رفتاری آموزش (مداخله) صورت گرفت، نتایج حاکی از بهبود در تنظیم هیجان، بهبود رضایت رابطه و کاهش پریشانی هیجانی در فرد بوده است. مطالعه چلون و روبیسون^{۱۳} (۲۰۱۹) نشان داد زوج‌هایی که مهارت بیشتری در تعریف مسئله، تصمیم‌گیری و یافتن راه‌حل‌های مشترک دارند، در مقایسه با زوج‌های دارای حل مسئله اجتنابی، رضایت زناشویی بالاتری تجربه می‌کنند. همچنین بودنمن^{۱۴} (۲۰۱۷) در الگوی حل مسئله زوجی، بیان کرد زوج‌هایی که در موقعیت‌های استرس‌زا به حل مسئله اشتراکی می‌پردازند، روابط سالم‌تر و پایدارتر دارند. تحقیقات انجام‌شده در ایران نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های ارتباطی، تنظیم هیجان و همدلی می‌تواند بهبود قابل توجهی در کیفیت روابط زناشویی ایجاد کند. جهانبخش و همکاران (۱۴۰۱) در یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با استفاده از ۱۰ جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی، دریافتند که این مداخله موجب بهبود تنظیم هیجان و کاهش تعارضات و دلزدگی زناشویی در زنان شرکت‌کننده شد. همچنین یحیی‌پور و همکاران (۱۴۰۴) با استفاده از بسته مداخله‌ای واکاوی ذهن‌سازهای ارتباطی نشان دادند که آموزش این مهارت‌ها می‌تواند همدلی و تنظیم هیجان زوجین را افزایش دهد. علاوه بر این، مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز در ایران مورد بررسی قرار گرفته‌اند. عاشوری (۱۴۰۱) نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد واقعیت‌گرا باعث بهبود تنظیم هیجان و شادکامی زوجین شد و اثرات مثبت آن در پیگیری سه‌ماهه نیز باقی ماند. زوج‌درمانی هیجان‌مدار^{۱۵} نیز به عنوان یکی دیگر از روش‌های مؤثر در مطالعات ایرانی بررسی شده است. شوشتری اکبرخیز و رمضانی (۱۴۰۱) گزارش دادند که ۱۲ جلسه EFT باعث بهبود تنظیم هیجان و نزدیکی عاطفی زوجها شد. فتحي و همکاران (۱۴۰۲) نیز اثر مثبت این مداخله را بر کاهش ناگویی هیجانی و استرس ادراک‌شده در زنان آسیب‌دیده از خیانت نشان دادند. در مداخلات مبتنی بر خودتنظیمی زوجی نیز نتایج مشابهی مشاهده شده است. قوتی (۱۴۰۳) نشان داد که درمان خودتنظیمی زوجی^{۱۶} باعث بهبود تنظیم شناختی هیجان و کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین درگیر تعارض شد. همچنین مداخلات مبتنی بر نظریه دلبستگی، همانند مطالعه اصفهانی و همکاران (۱۴۰۳)، نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی و افزایش امنیت هیجانی می‌تواند اعتماد و پذیرش عاطفی در روابط زناشویی را افزایش دهد.

در مجموع، شواهد مطالعات تجربی خارجی و داخلی حاکی از آن است که مداخلات آموزشی و درمانی متمرکز بر مهارت‌های ارتباطی، همدلی و تنظیم هیجان، توانسته است تأثیرات مثبت و معناداری بر کیفیت روابط زناشویی داشته باشد و همچنین می‌تواند به عنوان یک پایه علمی برای طراحی برنامه‌های ارتقای مهارت‌های زوجین مورد استفاده قرار گیرند.

روش

روش پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و روان‌درمانی واقع در شهرستان تنکابن و رامسر در سال ۱۴۰۴ تشکیل داده‌اند که از بین آنها تعدادی به عنوان نمونه به روش هدفمند انتخاب و بطور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. تعداد کل آزمودنی ۳۲ نفر (۱۶ زوج) می‌باشد که به گروه‌های آزمایش و کنترل هر کدام تعداد ۱۶ نفر (۸ زوج) گمارده شدند. جهت گردآوری داده‌ها برای سنجش «کیفیت روابط بین‌فردی» از پرسشنامه پیرس و همکاران^{۱۷} (۱۹۹۱)، برای متغیر «تنظیم هیجان» از

¹² Kirby et al.

¹³ Chelune & Robison

¹⁴ Bodenmann

¹⁵ EFT

¹⁶ SRCT

¹⁷ Pierce et al. (1991)

پرسشنامه گارنفسکی و همکاران^{۱۸} (۱۹۹۵)، برای اندازه‌گیری «میزان همدلی» از پرسشنامه مهرابیان و اپستین^{۱۹} (۱۹۷۲) و در نهایت برای متغیر «حل مسئله» از پرسشنامه هپنر و پترسون^{۲۰} (۱۹۸۲) استفاده شد. پس از انجام پیش‌آزمون، مداخله برای گروه آزمودنی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (مطابق دستورالعمل جلسات که در ادامه آورده شده است) صورت پذیرفت. همانگونه که در سطور بالا اشاره شد، برای متغیر کیفیت روابط بین‌فردی از پرسشنامه پیرس و همکاران (۱۹۹۱) استفاده گردید. این پرسشنامه حاوی ۲۵ گویه، طبق طیف لیکرت ۴ درجه‌ای و به صورت هیچ (با امتیاز ۱) تا زیاد (با امتیاز ۴) نمره گذاری می‌شود و دارای سه زیر مقیاس شامل حمایت اجتماعی ادراک شده (۷ گویه)، تعارض‌های بین‌فردی (۱۲ گویه) و عمق روابط (۶ گویه) می‌باشد. پایایی این پرسشنامه طبق تحقیق ساراسون و همکاران^{۲۱} (۱۹۹۳) با روش آلفای کرونباخ به ترتیب به میزان ۰/۷۹، ۰/۷۹ و ۰/۸۳ برای کیفیت روابط بین‌فردی با والدین، همسر و دوستان گزارش کرده‌اند (براکت وارنر و بوسکو، ۲۰۰۵). در ایران نیز پایایی بازآزمایی این پرسشنامه به میزان ۰/۸۳ گزارش شده و برای خرده‌مقیاس‌ها بالای ۰/۷۰ بدست آمده است (حسینی قدمگاهی، ۱۳۷۶).

برای متغیر تنظیم هیجان از پرسشنامه گارنفسکی و همکاران (۱۹۹۵) استفاده گردید. در پژوهش حاضر از فرم کوتاه ۱۸ سؤالی استفاده شد. این ابزار، ۹ راهبرد شناختی شامل ملامت خود، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌پنداری و سرزنش دیگران را ارزیابی می‌کند. هر زیرمقیاس از دو ماده تشکیل می‌شود و نمره هر بُعد از جمع امتیازهای مربوط به آن دو ماده به دست می‌آید؛ افزایش نمره نشان‌دهنده استفاده بیشتر از آن راهبرد است. گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی از جمله همسانی درونی قابل قبول برای تمامی خرده‌مقیاس‌ها گزارش کرده‌اند. در ایران نیز یوسفی (۱۳۸۵) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ را برای نسخه فارسی به دست آورده است. علاوه بر این، روایی همگرایی پرسشنامه از طریق همبستگی راهبردهای منفی با نمرات افسردگی و اضطراب در مقیاس ۲۸ سؤالی سلامت عمومی بررسی شده که ضرایب ۰/۳۵ و ۰/۳۷ نشان‌دهنده کفایت روایی ابزار در فرهنگ ایرانی است. برای سنجش همدلی از پرسشنامه مهرابیان و اپستین (۱۹۷۲) بهره گرفته شد. این مقیاس شامل ۳۳ گویه است که پاسخ‌دهندگان به آن‌ها بر اساس یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم»: ۱ تا ۵) پاسخ می‌دهند. نمره بالاتر بیانگر سطح بالاتر همدلی عاطفی است. مهرابیان و اپستین اعتبار سازه ابزار را از طریق همبستگی با شاخص‌های رفتار اجتماعی تأیید کرده‌اند و گزارش کرده‌اند که مقیاس از پایایی مطلوب برخوردار است. در مطالعات مختلف، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس معمولاً بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۰ گزارش شده است.

برای متغیر توان حل مسئله از پرسشنامه هپنر و پترسون (۱۹۸۲) استفاده شد. این مقیاس شامل ۳۵ گویه است که پاسخ‌دهندگان آن را بر اساس یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم»: ۱ تا ۵) تکمیل می‌کنند. نمره‌گذاری پرسشنامه شامل چند آیتم معکوس نیز هست و نمره بالاتر نشان‌دهنده ادراک ضعیف‌تر فرد از توانایی حل مسئله تلقی می‌شود؛ به عبارت دیگر، نمره پایین‌تر بیانگر کفایت بیشتر در حل مسئله است. پرسشنامه حل مسئله با چندین نمونه از آزمودنی‌ها تنظیم و آزمایش شده است. همسانی درونی نسبتاً بالایی با مقادیر آلفایی بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ در خرده‌مقیاس‌ها PC ۰/۷۲، AA ۰/۸۴ و PSC ۰/۸۵ و ۰/۹۰ برای مقیاس کلی دارد. (هپنر و پترسون ۱۹۸۲). روایی آزمون نشان داد که ابزار سازه‌هایی را اندازه‌گیری می‌کنند که مربوط به متغیرهای شخصیتی و به طور قابل ملاحظه‌ای مرکز کنترل هستند (هپنر و پترسون ۱۹۸۲). پایایی بازآزمایی نمره کل پرسشنامه در فاصله دو هفته در دامنه‌ای از ۰/۸۳ تا ۰/۸۹ گزارش شده که بیانگر این است که پرسشنامه حل مسئله ابزاری پایا برای سنجش توانایی حل مسئله است.

¹⁸ Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), Garnefski et al

¹⁹ Mehrabian and Epstein (1972) Empathy Questionnaire

²⁰ Heppner and Petersen (1982) Problem-Solving Inventory (PSI)

²¹ Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., & Pierce, G. R. (1993)

مداخله (پروتکل آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، همدلی و حل مسئله)

پروتکل مورد استفاده در این پژوهش بر اساس چارچوب‌های نظری و تجربی مرتبط با تنظیم هیجان (گروس، ۲۰۱۵)، همدلی (دیویس، ۱۹۸۳؛ و مهربان و اپستین، ۱۹۷۲)، و حل مسئله (هپنر و پترسون، ۱۹۸۲؛ و گولدفرد و همکاران، ۱۹۷۱) طراحی و اجرا شده است. مخاطبان این مداخله، زوج‌های بزرگسال دارای حداقل یک سال زندگی مشترک هستند که تمایل دارند مهارت‌های ارتباطی خود را برای بهبود روابط میان‌فردی تقویت کنند. این پروتکل جنبه درمانی تخصصی ندارد و برای جمعیت غیربالینی یا زوج‌هایی با تعارضات خفیف تا متوسط مناسب است. هدف اصلی این مداخله، آموزش مجموعه‌ای از مهارت‌های هیجانی-اجتماعی است که بنا بر شواهد تجربی، نقش مهمی در ارتقای کیفیت رابطه، همکاری زوجین و کاهش تعارضات ایفا می‌کنند (فینچمن و بیچ، ۲۰۱۰). این سه مهارت هسته‌ای (تنظیم هیجان، همدلی و حل مسئله) به صورت یک بسته آموزشی تلفیقی طراحی شده‌اند تا شرکت‌کنندگان بتوانند در موقعیت‌های ارتباطی واقعی، از آن‌ها به‌طور هماهنگ استفاده کنند.

معیارهای ورود به پژوهش شامل (۱) زوجین دارای حداقل یک سال زندگی مشترک، (۲) سن در بازه ۲۰ تا ۵۰ سال، (۳) رضایت و تمایل به شرکت در برنامه آموزشی، (۴) عدم استفاده از داروهای روانپزشکی؛ و معیارهای خروج از پژوهش شامل (۱) وجود اختلال روانی شدید در یکی از زوجین، (۲) شرکت در دوره‌های مشابه آموزشی در شش ماه گذشته، (۳) طلاق یا جدایی قریب‌الوقوع، (۴) عدم تمایل به همکاری و ادامه جلسات در نظر گرفته شد.

ساختار مداخله شامل ۱۰ جلسه گروهی است که هر جلسه حدود ۹۰ دقیقه زمان نیاز دارد. هر جلسه شامل بخش‌های زیر است: مرور جلسه قبل، ارائه آموزش نظری کوتاه، فعالیت‌های عملی زوجی، تمرین‌های گروهی، بازخورد و تکلیف خانگی. محتوای جلسات در زیر خلاصه شده است.

دستورالعمل جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی

جلسات	محتوا
اول معرفی برنامه و پیمایش اولیه	اهداف: آشنایی افراد با هدف و ساختار برنامه، ایجاد قرارداد گروهی، سنجش پیش‌فرض‌ها و انگیزه. فعالیت‌ها: آشنایی زوج‌ها، توضیح قواعد جلسات، تکمیل پیش‌آزمون. تکلیف: نگارش دو موقعیت تعارضی اخیر و احساسی که تجربه کردند (شرح موقعیت و واکنش‌ها).
دوم پایه‌های تنظیم هیجان: شناخت هیجان‌ها	اهداف: آموزش مفاهیم پایه (هیجان، شدت، پیش‌ران‌ها) و خودآگاهی هیجانی. فعالیت: تمرین شناسایی هیجان‌ها (لیست، نمره‌گذاری شدت)، تمرین مشاهده بدون قضاوت. تکلیف: دفترچه ثبت هیجان (روزانه ۳ ثبت: موقعیت، هیجان، شدت).
سوم تنظیم هیجان: ابزارهای عملی	اهداف: آموزش تکنیک‌های سازگار تنظیم هیجان (تنفس، توقف فکر، بازچینش شناختی). فعالیت: تمرین تنفس آگاهانه، تمرین بازسازی افکار در زوج‌ها. تکلیف: تمرین تکنیک‌ها هنگام بروز خشم/اضطراب و ثبت نتایج.
چهارم همدلی: گوش دادن فعال و انعکاس	اهداف: معرفی همدلی، تمرین مهارت‌های گوش دادن فعال، بازتاب احساسات طرف مقابل. فعالیت: تمرین‌های نقش‌محور «گوش دادن بدون حکم»؛ تمرین بازتاب احساس. تکلیف: هر زوج برای یک روز «گوش دادن فعال» را اعمال کند و گزارش بنویسد.
پنجم همدلی: درک دیدگاه و پاسخ دلسوزانه	اهداف: تعمیق مهارت همدلی، تفکیک همدلی از همدردی و قضاوت. فعالیت: تمرین «دید از منظر دیگری»، نوشتن نامه فرضی از منظر همسر. تکلیف: یک موقعیت حل‌نشده را با استفاده از تکنیک دید از منظر شریک تحلیل کنند.
ششم حل مسئله: چارچوب و مراحل	اهداف: معرفی مدل حل مسئله (تعریف مسئله، تولید گزینه‌ها، ارزیابی و انتخاب، اجرا، بازنگری). فعالیت: کار گروهی روی یک مسئله زناشویی رایج؛ تولید راه‌حل‌های متعدد.

تأثیر آموزش مهارت‌های ارتقای ارتباط بر کیفیت روابط بین فردی زوج‌های ایرانی

تکلیف: زوج‌ها یک مسئله واقعی را با چارچوب حل مسئله پیاده کنند و نتایج را ثبت کنند.	
اهداف: تمرین هم‌زمان تنظیم هیجان، همدلی و حل مسئله در اختلافات واقعی. فعالیت: تمرین‌های ساختاریافته «گفتگوی مشکل‌محور» با زمان‌بندی و قواعد. تکلیف: اجرای یک گفتگوی ساختاریافته در خانه و ثبت مشاهدات.	هفتم ترکیب مهارت‌ها: ارتباط در شرایط تنش
اهداف: تثبیت آموخته‌ها، تدوین برنامه عملی زوج برای ماه‌های آتی. فعالیت: طراحی قرارداد عملی زوج (قواعد عنداللزوم، فناوری‌های خودتنظیمی، گام‌های حل مسئله). تکلیف: اجرای قرارداد برای ۴ هفته و آماده‌سازی گزارش برای پیگیری.	هشتم برنامه‌ریزی برای تداوم: نقشه رفتاری زوج
اهداف: بازنگری، حل موارد باقی‌مانده، تقویت نقاط ضعف هر زوج. فعالیت: تمرین‌های شخصی‌سازی‌شده، بازخورد گروهی، آموزش مدیریت بازگشت مشکلات. تکلیف: آماده‌سازی برای پس‌آزمون و تکمیل فرم رضایت.	نهم مرور، تمرین تکمیلی و موارد ویژه
اهداف: پس‌آزمون، تعیین اهداف پیگیری، تکمیل پرسشنامه رضایت و اعتبارسنجی برنامه. فعالیت: اجرای پرسشنامه پس‌آزمون، جلسه جمع‌بندی، اعلام زمان پیگیری.	دهم ارزیابی پایانی و پیگیری

یافته‌ها

در این قسمت نتیجه تجزیه و تحلیل آماری در توصیف عددی داده‌های تحقیق در قالب جدول ۱، برای میانگین و انحراف معیار متغیرها به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون به نمایش گذاشته شده است. همانگونه که مشاهده می‌شود، میانگین متغیرهای پس‌آزمون (پس از مداخله) به مراتب بیشتر از نمرات پیش‌آزمون می‌باشد؛ اما برای گروه کنترل آنجایی که روی آنها هیچگونه مداخله‌ای صورت نگرفته بدون تغییر چشمگیری باقی مانده است.

جدول ۱ - میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تحقیق

متغیر	آزمون	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
کیفیت روابط بین فردی	پیش-آزمون	۷۵/۳۷	۱۳/۷۵	۷۶/۹۳	۱۴/۳۹
	پس-آزمون	۸۱/۱۲	۱۳/۹۴	۷۷/۰۶	۱۴/۴۵
راهبردهای سازگار تنظیم هیجان	پیش-آزمون	۴۱/۸۷	۲/۰۶	۴۳/۸۸	۲/۱۵
	پس-آزمون	۴۷/۴۳	۲/۵۳	۴۴/۱۲	۲/۳۰
راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان	پیش-آزمون	۲۰/۷۴	۲/۸۴	۱۹/۲۵	۳/۶۲
	پس-آزمون	۱۹/۳۷	۲/۸۲	۱۹/۰۶	۳/۹۶
همدلی	پیش-آزمون	۵۲/۱۹	۳/۳۷	۴۹/۱۸	۳/۳۰
	پس-آزمون	۵۶/۴۴	۴/۰۵	۴۹/۳۷	۳/۶۷
حل مساله	پیش-آزمون	۹۰/۱۹	۳/۶۵	۸۷/۱۹	۳/۰۰
	پس-آزمون	۹۶/۸۷	۳/۶۸	۸۷/۳۷	۴/۱۴

در آمار استنباطی، شرط اصلی برای انواع آزمون‌های آماری به نوع توزیع داده‌ها بستگی دارد. اگر توزیع داده‌ها نرمال باشد در اینصورت می‌توان از روش‌های پارامتریک بهره جست. در تحقیق حاضر، آزمون نرمالیتی بر داده‌های هر یک از متغیرها از

آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتایج نشان داد سطوح معناداری تمامی متغیرهای مورد مطالعه (۰/۱۷۱، ۰/۲۵۱، ۰/۲۰۰، ۰/۶۱۷، ۰/۶۳۲) بزرگتر از سطح آلفا (۰/۰۵) می باشد. بنابراین فرض صفر مبنی بر نرمال بودن داده ها مورد تایید قرار می گیرد. با هدف بررسی پیش فرض برابری ماتریس های کوواریانس، آزمون ام باکس اجرا گردید. این آزمون فرض می کند که ماتریس های کوواریانس در بین گروه ها برابر هستند یا به عبارت دیگر، بررسی می کند که آیا پراکندگی داده ها در هر گروه یکسان است یا خیر. نتایج آزمون ام باکس در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲ - باکس همگنی ماتریس های واریانس کوواریانس (Bax's M test)

آزمون باکس	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	معناداری
۱۶/۷۳۶	۰/۹۱۳	۱۵	۳۶۲۳/۶۸۴	۰/۵۴۹

نتایج حاصل از آزمون ام باکس ($P = ۰/۵۴۹$, $F = ۰/۹۱۳$, $p-value > 0.05$) نشان می دهد، ماتریس های کوواریانس بین گروه ها همگن بوده و فرض برابری کوواریانس نقض نمی گردد. برای سنجش برابری واریانس ها در چند جامعه مستقل، از آماره لون استفاده می شود. نتایج حاصل از انجام آزمون یاد شده در جدول ۳ به نمایش درآمده است.

جدول ۳ - نتایج حاصل از آزمون برابری واریانس ها (Levene's Test)

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معناداری
کیفیت روابط بین فردی	۰/۶۰۴	۱	۳۰	۰/۱۲۰
راهنمایی سازگار تنظیم هیجان	۰/۱۹۶	۱	۳۰	۰/۶۶۱
راهنمایی ناسازگار تنظیم هیجان	۰/۱۳۸	۱	۳۰	۰/۳۲۰
همدلی	۰/۴۸۱	۱	۳۰	۰/۴۹۳
حل مساله	۰/۳۴۷	۱	۳۰	۰/۵۶۰

از آنجایی که سطوح معناداری آزمون لون بزرگتر از میزان آلفا (۰/۰۵) می باشد، بنابراین فرض برابری واریانس های متغیرهای تحقیق رعایت شده است از این رو می توان از آزمون تحلیل کوواریانس بهره جست. در این بخش با هدف آزمون فرضیه تحقیق مبنی بر اینکه «مداخله از نوع آموزش مهارت های ارتقای ارتباط بر کیفیت روابط بین فردی زوج های ایرانی اثربخش است»، آزمون تحلیل کوواریانس (مانکوا) اجرا گردید. در جدول زیر نتایج حاصل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس برای متغیرهای تحقیق در قالب دو گروه پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل به نمایش درآمده است.

جدول ۴ - نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره در متغیرهای تحقیق

نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر (اتا)	توان آزمون
اثر پلائی	۰/۸۲۸	۲۴/۱۳۱	۵	۲۵	۰/۰۰۰	۰/۸۲۸	۱
لامبدایی ویلکز	۰/۱۷۲	۲۴/۱۳۱	۵	۲۵	۰/۰۰۰	۰/۸۲۸	۱
اثر هتلینگ	۴/۸۲۶	۲۴/۱۳۱	۵	۲۵	۰/۰۰۰	۰/۸۲۸	۱
بزرگترین ریشه خطا	۴/۸۲۶	۲۴/۱۳۱	۵	۲۵	۰/۰۰۰	۰/۸۲۸	۱

جدول فوق، نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) بر روی نمرات متغیرهای مستقل در دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج یادشده، تمامی آزمون‌های مانکوا (اثر پلایی، لامبدایی و یلکز، اثرهتلینگ، بزرگترین ریشه خطا) در سطح آلفا معنی دار می‌باشند، بر این اساس می‌توان بیان داشت حداقل در یکی از متغیرهای مستقل شامل راهبردهای سازگار تنظیم هیجان، راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان، همدلی و حل مساله در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد.

در جدول ۵، نتایج حاصل از آزمون مانکوا روی متغیرهای تحقیق خلاصه شد. نتایج حاکی از آن است که در مجموع بین متغیرهای مورد مطالعه در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معنی داری در سطح $0/01$ وجود دارد ($P\text{-value} < 0/01$).

نتایج ارائه شده به طور کلی نشان می‌دهند که مداخله از نوع آموزش مهارت‌های ارتقای ارتباط بر کیفیت روابط بین‌فردی زوج‌های ایرانی اثربخش بوده است. از این رو فرضیه محقق با اطمینان $0/99$ مورد پذیرش قرار می‌گیرد.

جدول ۵ - نتایج حاصل از آزمون مانکوا روی متغیرهای تحقیق

منبع	متغیرها	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
گروه	کیفیت روابط بین فردی	۷۹۸/۱۶۶	۱	۷۹۸/۱۶۶	۱۷/۹۱۶	۰/۰۰۰	۰/۳۸۲	۰/۹۸۳
	راهبردهای سازگار تنظیم هیجان	۳۵/۸۹۰	۱	۳۵/۸۹۰	۶/۳۲۸	۰/۰۰۱	۰/۱۷۹	۰/۶۸۱
	راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان	۶۵/۱۶۸	۱	۶۵/۱۶۸	۱۰/۷۲۰	۰/۰۰۳	۰/۲۷۰	۰/۸۸۶
	همدلی	۴۵/۱۱۴	۱	۴۵/۱۱۴	۱۱/۱۳۷	۰/۰۰۲	۰/۲۷۷	۰/۸۹۷
	حل مساله	۱۹۵/۶۹۱	۱	۱۹۵/۶۹۱	۲۵/۳۷۱	۰/۰۰۰	۰/۴۶۷	۰/۹۹۸

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتقای ارتباط (تنظیم هیجان، همدلی و حل مساله) بر کیفیت روابط بین‌فردی زوج‌های ایرانی انجام پذیرفت. جامعه آماری پژوهش حاضر را زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره و روان درمانی در شهرستان تنکابن و رامسر در سال ۱۴۰۴ تشکیل داده اند که از بین آنها تعدادی به عنوان نمونه به روش هدفمند انتخاب و بطور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. تعداد کل گروه ها ۳۲ نفر که برای گروه های آزمودنی و کنترل هر کدام تعداد ۱۶ نفر (۸ زوج) در نظر گرفته شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتقای ارتباط - شامل تنظیم هیجان، همدلی و حل مسئله - تأثیر معناداری بر کیفیت روابط بین‌فردی زوجین دارد. بر اساس نتایج آزمون مانکوا، تفاوت گروه‌های آزمایش و کنترل در تمامی متغیرهای وابسته معنادار بود؛ به این معنا که زوجینی که در جلسات آموزشی شرکت کردند، در مقایسه با گروه کنترل، ارتقای قابل توجهی در مؤلفه‌های ارتباطی و کیفیت کلی رابطه نشان دادند. این نتایج بیانگر آن است که مجموعه مهارت‌های آموزش داده شده توانسته‌اند در سطوح هیجانی، شناختی و رفتاری روابط زوجین تغییرات مثبت و پایداری ایجاد کنند. نتایج پیشگفته با یافته‌های فینچام و بیچ (۲۰۱۰)، گریس و همکاران (۲۰۲۵)، کیبی و همکاران (۲۰۰۷)، چلون و روبیسون (۲۰۱۹)، بونمن (۲۰۱۷)، جهانبخش و همکاران (۱۴۰۱)، یحیی‌پور و همکاران (۱۴۰۴) و اصفهانی و همکاران (۱۴۰۳) همسو می‌باشد.

با هدف تبیین نتایج چنین می‌توان بیان داشت که از منظر تنظیم هیجان، شرکت‌کنندگان پس از آموزش توانستند شیوه‌های مؤثرتری برای شناسایی، تعدیل و ابراز هیجان‌های خود به کار گیرند. در چارچوب نظری گارنفسکی و همکاران، تنظیم هیجان

کارآمد نقش بنیادینی در حل تعارضات زناشویی و کاهش واکنش‌های تکانشی دارد؛ بنابراین یافته‌های پژوهش حاضر تأیید می‌کند که تقویت مهارت‌های هیجانی زمینه‌ساز تعاملات آرام‌تر و سازنده‌تر میان زوجین می‌شود. بهبود تنظیم هیجان همچنین موجب کاهش سوءبرداشت‌های هیجانی و کاهش چرخه‌های منفی ارتباطی شده و امکان ایجاد گفت‌وگویی سالم‌تر را فراهم می‌کند. در همین راستا، در حوزه همدلی، نتایج نشان داد زوجین پس از مداخله توانستند درک بهتری از تجربیات هیجانی یکدیگر به دست آورند و پاسخی سازگارانه‌تر ارائه دهند. پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که همدلی یکی از اساسی‌ترین بنیان‌های حفظ و تقویت روابط است، زیرا افزایش توانایی در «دیدن از چشم دیگری» تعارضات را کاهش داده، احساس نزدیکی و اعتماد را افزایش می‌دهد و موجب بالا رفتن رضایت و حمایت متقابل در رابطه می‌شود. بدین ترتیب یافته‌های کنونی همسو با ادبیات نظری، نشان می‌دهد که آموزش همدلی می‌تواند کیفیت رابطه زوجین را در سطحی پایدار ارتقا دهد. مهارت حل مسئله نیز در این مطالعه نقش مهمی در بهبود تعاملات زوجین ایفا کرد. زوجینی که در برنامه آموزشی شرکت کردند توانستند راهبردهای سازنده‌تری برای تشخیص مسئله، تولید راه‌حل، ارزیابی پیامدها و اتخاذ تصمیم‌های مشترک به کار گیرند. از منظر نظریه‌های ارتباطی، حل مسئله مؤثر یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی رضایت رابطه است.

مجموعه این نتایج نشان می‌دهد که آموزش یکپارچه مهارت‌های تنظیم هیجان، همدلی و حل مسئله می‌تواند به عنوان یک مداخله چندبعدی مؤثر برای ارتقای کیفیت روابط زوجین مورد استفاده قرار گیرد. ماهیت کاربردی و قابل‌انتقال این مهارت‌ها سبب می‌شود زوجین بتوانند فراتر از جلسات آموزشی، آن‌ها را در موقعیت‌های واقعی زندگی روزمره به کار گیرند. در نتیجه، تغییرات مشاهده‌شده تنها محدود به زمان کوتاه پس از آموزش نیست و می‌تواند به شکل الگوهای ارتباطی پایدار در رابطه باقی بماند. با توجه به اثرات مثبت مشاهده‌شده، به نظر می‌رسد استفاده از این برنامه آموزشی در مراکز مشاوره خانواده، کارگاه‌های مهارت‌آموزی زوجین و حتی پیش از ازدواج می‌تواند به ارتقای سلامت خانواده کمک کند. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده، پایداری اثرات این مداخله را در دوره‌های پیگیری طولانی‌تر بررسی نمایند.

منابع

- [۱] اصفهانی، ع.، فلیحی، م.، جعفری‌پور، س.، و روستاپیشه، ن. (۱۴۰۳). ارزیابی تأثیر مداخله زوج‌درمانی بر مبنای نظریه دلبستگی بر افزایش امنیت هیجانی در روابط زناشویی. *مجله پژوهش‌های روان‌شناسی خانواده*، ۸(۲)، ۷۵-۹۰.
- [۲] اکبرخیز شوشتری، ح. و رمضانی، س. (۱۴۰۱). زوج‌درمانی هیجان‌مدار و تأثیر آن بر تنظیم هیجان و نزدیکی عاطفی زوج‌ها. *مجله فرهنگ مشاوره*، ۱۵(۴)، ۲۳-۴۵.
- [۳] جهانبخش، ف.، مقصدی، ع. و رمضانی مبارکه، س. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تنظیم هیجان و کاهش تعارضات و دلزدگی زناشویی. *مجله روان‌شناسی خانواده*، ۹(۱)، ۵۵-۷۰.
- [۴] حسینی قدمگاهی، م. (۱۳۷۴). مطالعه اعتبار و روایی پرسشنامه حمایت اجتماعی (پیرس و همکاران، ۱۹۹۱) در نمونه ایرانی.
- [۵] عاشوری، م. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد واقعیت‌گرا بر تنظیم هیجان و شادکامی زوجین. *مجله روان‌شناسی کاربردی و مداخلات درمانی*، ۵(۲)، ۱۲۰-۱۳۵.
- [۶] فتحی، م.، کریمی باغملک، ف. و ماهیگیر، س. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر ناگویی هیجانی و استرس ادراک‌شده در زنان آسیب‌دیده از خیانت. *مجله روان‌شناسی/تغییرش، رفتار و سلامت*، ۷(۳)، ۴۰-۵۵.
- [۷] قوتی، م. (۱۴۰۳). اثربخشی زوج‌درمانی خودتنظیمی بر تنظیم شناختی هیجان و دلزدگی زناشویی. *مجله روان‌شناسی کاربردی خانواده*، ۱۰(۲)، ۱۱۰-۱۲۵.
- [۸] یحیی‌پور، ف.، داودی، ع. و جهانگیری، م. (۱۴۰۴). اثربخشی بسته مبتنی بر واکاوی ذهن‌سازهای ارتباط در زوج‌های ایرانی بر تنظیم هیجان و همدلی. *مجله سلامت روان خانواده*، ۱۲(۱)، ۸۰-۹۵.
- [9] Bodenmann, G., Hilpert, P., Nussbeck, F. W., و Bradbury, T. N. (2016). Improving personal happiness through couple intervention: A randomized controlled trial of a self-directed couple enhancement program. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 213–237. [https://doi.org/10.1007/s10902-014-9591-7]([pub.uni-bielefeld.de][1])
- [10] Chelune, G. J., Robison, J. T., و Kommor, M. J. A cognitive interactional model of intimate relationships. In V. J. Derlega (Ed.), *Communication, intimacy, and close relationships*.
- [11] Davis, M. H. (2018). *Empathy: A social psychological approach*. Routledge.
- [12] Fincham, F. D., و Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649. [https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00710.x]
- [13] Garnefski, N., و Kraaij, V. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053.
- [14] Gottman, J. M., و Gottman, J. S. (2015). 10 principles for doing effective couples therapy. W. W. Norton.
- [15] Grace A Wang ., Charlene F Belu ., David B Allsop., Natalie O Rosen (2025). Interpersonal emotion regulation during relationship conflict: Daily and longitudinal associations with couples' sexual well-being. 2025 Mar;25(2):397-409. doi: 10.1037/emo0001400. Epub 2024 Aug 15.
- [16] Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- [17] Gross, J. J., و Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- [18] Heppner P.P... و Baker .C.E. (1997) .Applications of the problem solving inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* .29.229-241.
- [19] Heppner .P.P. Baum Gardner; A...Larson. L... و Petty; R (1988). The utility of problem solving training that emphasizes self- management principles *Counseling Psychology Quarterly*. 1.129-143.
- [20] Heppner .p.p. و Anderson.W.P (1985). The relationship between problem solving self- appraisal and psychological adjustment. *Cognitive Therapy and Research*.9 (4). 415-427.

- [21] Heppner, P. P., و Lee, D. G. (2002). Problem-solving appraisal and psychological adjustment. In D. J. Snyder و C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 288–298). Oxford University Press.
- [22] Heppner, P. P. (1988). *The Problem-Solving Inventory .Manual .Palo Alto, CA: Consulting Psychologies Press.*
- [23] Kirby, Jennifer S., Donald H Baucom., (2007). Treating emotion dysregulation in a couples context: a pilot study of a couples skills group intervention., PMID: 17598784 DOI: 10.1111/j.1752-0606.2007.00037.x
- [24] Markman, H. J., Stanley, S. M., و Blumberg, S. L. (2010). *Fighting for your marriage: Positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love.* Jossey-Bass.
- [25] Mehrabian, A., و Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40(4), 525–543. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x>
- [26] Pierce, G. R., Sarason, B. R., & Sarason, I. G. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 1028-1039.
- [27] Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., & Pierce, G. R. (1993). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4(4), 497-510.