

# The Effectiveness of Communication Skills Training on Forgiveness, Empathy, and Marital Burnout in Couples Applying for Divorce

1. Behnaz Ranjbar Kharmiani<sup>ORCID</sup>: M.Sc., Graduate in Family Counseling, Aryan Institute of Science and Technology, Babol, Iran.

\*Corresponding Author's Email Address: behnaz.ranjbar1299@gmail.com



## Abstract:

**Objective:** This study aimed to examine the effectiveness of communication skills training on forgiveness, empathy, and marital burnout in couples applying for divorce.

**Methods and Materials:** A semi-experimental pretest-posttest design with a control group was employed. The sample included 30 couples from Tehran, randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group participated in ten 90-minute communication skills training sessions, while the control group was placed on a waiting list. Data were collected at pretest, posttest, and two-month follow-up using standardized questionnaires for forgiveness, empathy, and marital burnout. Data analysis was conducted using descriptive statistics and repeated measures ANOVA.

**Findings:** Results indicated that communication skills training significantly increased forgiveness and empathy and significantly reduced marital burnout in the experimental group ( $P < 0.001$ ). These effects persisted at the two-month follow-up. Significant differences between the experimental and control groups over time were observed. Bonferroni post-hoc tests showed significant changes from pretest to posttest and from pretest to follow-up, while differences between posttest and follow-up were not significant, indicating the stability of intervention effects.

**Conclusion:** Communication skills training is an effective intervention to enhance forgiveness and empathy and reduce marital burnout among couples applying for divorce, with effects maintained up to two months post-intervention.

**Keywords:** *Communication skills, Forgiveness, Empathy, Marital burnout, Couples applying for divorce*

**How to Cite:** Ranjbar Kharmiani, B. (2024). The Effectiveness of Communication Skills Training on Forgiveness, Empathy, and Marital Burnout in Couples Applying for Divorce. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 1(2), 238-253.

Received: 24 March 2024

Revised: 17 July 2024

Accepted: 23 July 2024

Published: 22 August 2024



**Copyright:** © 2024 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

# اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بخشایش‌گری، همدلی و فرسودگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق

۱. بهناز رنجبر خرمیانی\*<sup>ID</sup>، دانش آموخته کارشناسی ارشد، رشته‌ی مشاوره خانواده، مؤسسه غیر انتفاعی علوم و فناوری آریان، بابل، ایران. (نویسنده مسئول)

\*پست الکترونیک نویسنده مسئول: behnaz.ranjbar1299@gmail.com

## چکیده

**هدف:** هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بخشایش‌گری، همدلی و فرسودگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق بود.

**مواد و روش:** این مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل انجام شد. نمونه شامل ۳۰ زوج متقاضی طلاق از شهر تهران بود که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های ارتباطی دریافت کرد و گروه کنترل در فهرست انتظار قرار گرفت. داده‌ها در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد بخشایش‌گری، همدلی و فرسودگی زناشویی جمع‌آوری شد و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش معنادار بخشایش‌گری و همدلی و کاهش معنادار فرسودگی زناشویی در گروه آزمایش شد ( $P < 0.001$ ). اثرات مداخله در مرحله پیگیری نیز حفظ شد و تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در طول زمان مشاهده گردید. نتایج آزمون بونفرونی نشان داد که تغییرات حاصل از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیش‌آزمون به پیگیری در متغیرهای مورد بررسی معنادار بود، در حالی که تفاوت میان پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود، که نشان‌دهنده پایداری اثرات مداخله است.

**نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر برای افزایش بخشایش‌گری و همدلی و کاهش فرسودگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق مورد استفاده قرار گیرد و اثرات آن در طول زمان تا دو ماه پس از پایان جلسات آموزشی حفظ شود.

**کلیدواژگان:** مهارت‌های ارتباطی، بخشایش‌گری، همدلی، فرسودگی زناشویی، زوجین متقاضی طلاق

نحوه استناددهی: فامیلی، اسم، فامیلی دو، اسم دو، و فامیلی سه، اسم سه. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بخشایش‌گری، همدلی و فرسودگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۱)، ۲۵۳-۲۳۸.



تاریخ دریافت: ۵ فروردین ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۲۷ تیر ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۲ مرداد ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۱ شهریور ۱۴۰۳



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

**Extended Abstract****Introduction**

Marital relationships form the foundation of family systems and play a crucial role in the psychological, emotional, and social well-being of individuals. The quality of spousal interactions significantly impacts marital satisfaction and stability, influencing both partners and, indirectly, their children and the broader society. In recent decades, rising rates of marital conflicts and divorce have become major concerns for mental health professionals and social institutions. Couples seeking divorce often exhibit deficiencies in communication, reduced emotional understanding, low empathy, heightened conflicts, and increased marital burnout. Communication difficulties are among the primary predictors of marital dissatisfaction, and many marital incompatibilities stem from ineffective communication patterns (Hosseini et al., 2024; Rahiman, 2024).

Communication skills encompass a set of cognitive, emotional, and behavioral abilities that enable individuals to express their thoughts, emotions, and needs effectively while accurately interpreting the messages of their partners. Effective communication fosters trust, intimacy, empathy, and conflict resolution within the marital dyad. Conversely, poor communication often leads to misunderstandings, criticism, blame, emotional withdrawal, and the intensification of conflicts. Research consistently demonstrates that communication quality is a strong predictor of marital satisfaction and family stability (Alizadeh-Navaei et al., 2023; Rahiman, 2024).

Forgiveness is a critical psychological process influenced by communication quality. In marital contexts, forgiveness involves reducing negative emotions, resentment, and desire for retaliation, while adopting more positive attitudes toward a partner who has caused harm. Couples with higher levels of forgiveness are better able to cope with conflicts, restore trust, and maintain emotional bonds. Effective communication provides a platform for fostering forgiveness

by reducing misunderstandings, enhancing mutual understanding, and encouraging empathetic perspectives (Pereira et al., 2022; Zandi et al., 2024). Prior studies have also demonstrated that therapeutic interventions targeting couple interactions can increase levels of forgiveness among spouses (Bakhipour, 2025; Imanizad et al., 2022).

Forgiveness is not merely about overlooking a partner's mistakes; it involves cognitive reframing, regulation of negative emotional reactions, and readiness to engage in constructive interactions. Couples lacking communication skills tend to accumulate unresolved conflicts, which reduce their willingness and capacity to forgive. Training in communication skills, including active listening, constructive feedback, and problem-solving, can facilitate forgiveness by helping partners reinterpret behaviors and respond with less negativity. Empirical evidence supports the mediating role of communication skills in enhancing forgiveness and improving marital well-being (Bakhipour, 2025; Pereira et al., 2022).

Empathy is another crucial factor in marital functioning. Defined as the capacity to understand and respond appropriately to the emotions and experiences of another, empathy fosters emotional closeness and relational satisfaction. Research indicates that couples with higher levels of empathy are better equipped to manage conflicts and experience greater marital satisfaction (Nasrullahzadeh Jamal, 2021; Nazemi et al., 2022). Recent studies have focused on the reciprocal relationship between communication skills and empathy, highlighting that effective communication enhances the ability to perceive and respond to a partner's emotional state. Nasrullahzadeh Jamal demonstrated that interventions improving couple interactions can significantly enhance empathy (Nasrullahzadeh Jamal, 2021), while Nazemi et al. confirmed that communication skills are predictive of empathy in divorce applicants (Nazemi et al., 2022). Furthermore, Yahyapour and colleagues showed that training programs based on communication mind-structures

significantly improve empathy among couples (Yahyapour et al., 2025).

Empathy and forgiveness are closely linked. Individuals with higher empathy are more likely to forgive transgressions and engage in constructive relational behaviors. Multiple studies have confirmed a positive correlation between empathy and forgiveness, both of which are considered key factors in maintaining marital stability (Zandi et al., 2024; Zarabian & mansry, 2023). Zarabian and Mansry found that empathy and interpersonal forgiveness function as interconnected constructs that enhance relational outcomes (Zarabian & mansry, 2023).

Marital burnout represents a significant negative outcome in distressed relationships. It encompasses emotional, physical, and psychological exhaustion resulting from chronic marital conflict and dissatisfaction. Marital burnout is associated with feelings of hopelessness, reduced intimacy, disengagement from the partner, and diminished marital satisfaction. Couples experiencing burnout are more likely to seek counseling and consider divorce (Hosseini et al., 2024; Vaslehchi et al., 2024).

Research shows that ineffective communication and maladaptive beliefs about marital interaction are strong predictors of marital burnout. When couples cannot express needs and emotions effectively, conflicts escalate and persist, leading to increased emotional exhaustion and reduced relational satisfaction. Hosseini et al. demonstrated that marital conflicts and communication beliefs significantly predict marital burnout among couples seeking divorce (Hosseini et al., 2024). Alizadeh-Navaei et al. further highlighted that communication styles impact burnout through the mediation of psychological flexibility (Alizadeh-Navaei et al., 2023).

Given the centrality of communication in marital functioning, interventions focusing on communication skills have emerged as effective strategies to reduce relational problems. Training in communication skills typically includes active listening, constructive feedback, assertive

expression, problem-solving, emotion management, and conflict resolution, which collectively enhance marital interaction quality. Evidence indicates that communication skills training reduces marital burnout, increases intimacy, and improves relational quality (Korahng Behshti & Torkaman, 2023; Yousefi et al., 2024). Cross-cultural research also supports the effectiveness of communication-based interventions in improving interpersonal functioning and emotional regulation (Yang & Kim, 2021).

Recent studies indicate that communication-focused interventions can simultaneously influence multiple relational components. For example, Payamani et al. demonstrated that interventions targeting communication patterns and emotion regulation improved marital intimacy among women facing divorce (Payamani et al., 2024). Similarly, cognitive-behavioral couple therapy has been shown to modify maladaptive communication beliefs and reduce marital burnout (Vaslehchi et al., 2024). The cumulative evidence underscores the multifaceted impact of communication skill training on key relational outcomes, including empathy, forgiveness, and marital burnout.

Despite the growth of research in this area, prior studies have often examined single or dual variables, with few investigations assessing the combined effect of communication skill training on forgiveness, empathy, and marital burnout in divorce-seeking couples. Moreover, couples applying for divorce represent a particularly vulnerable population, making the identification of effective interventions crucial. Therefore, investigating communication skills training as a comprehensive intervention for enhancing positive relational outcomes and reducing marital strain in this population is warranted.

The present study aimed to examine the effectiveness of communication skills training on forgiveness, empathy, and marital burnout in couples applying for divorce.

### Methods and Materials

This study employed a semi-experimental pretest-posttest design with a control group. The sample consisted of 30 couples (60 participants) from Tehran who had applied for

divorce and were recruited from family counseling centers. Participants were selected through purposive sampling based on inclusion criteria, including at least one year of marital experience, willingness to participate, absence of severe psychiatric disorders, and no simultaneous participation in other psychological interventions. Participants were randomly assigned to experimental (15 couples) and control (15 couples) groups. The experimental group received 10 sessions of 90-minute communication skills training, while the control group was placed on a waiting list. Data were collected using standardized questionnaires for forgiveness, empathy, and marital burnout at pretest, posttest, and two-month follow-up. Data analysis was performed using SPSS version 27, employing descriptive statistics, repeated measures ANOVA, and Bonferroni post-hoc tests.

### Findings

Demographic analysis indicated that the mean age of participants in the experimental group was  $38.12 \pm 6.41$  years and  $37.56 \pm 5.98$  years in the control group. The mean duration of marriage was  $9.63 \pm 4.18$  years in the experimental group and  $9.41 \pm 4.35$  years in the control group. Education levels were distributed as follows: 31.7% high school diploma, 43.3% bachelor's degree, and 25% master's degree or higher. No significant differences were observed between groups in demographic variables, confirming baseline equivalence.

Descriptive statistics showed substantial improvements in the experimental group. Forgiveness increased from  $72.53 \pm 8.41$  at pretest to  $89.67 \pm 7.83$  at posttest and remained high at  $88.91 \pm 8.04$  during follow-up. Empathy improved from  $58.36 \pm 6.72$  to  $73.82 \pm 5.97$  post-intervention and remained at  $73.11 \pm 6.14$  at follow-up. Marital burnout decreased from  $67.42 \pm 7.15$  pre-intervention to  $48.19 \pm 6.43$  post-intervention and  $49.03 \pm 6.58$  at follow-up. No notable changes were observed in the control group.

Repeated measures ANOVA indicated significant main effects of time and group and significant time  $\times$  group

interactions for all variables. For forgiveness, F-values were 48.91 (time), 39.27 (group), and 43.56 (interaction), all  $P < 0.001$ , with  $\eta^2$  ranging 0.58–0.64. For empathy, F-values were 45.32, 35.84, and 41.76,  $P < 0.001$ ,  $\eta^2 = 0.56$ –0.62. For marital burnout, F-values were 57.63, 42.58, and 52.44,  $P < 0.001$ ,  $\eta^2 = 0.60$ –0.69. Bonferroni post-hoc analyses revealed significant differences between pretest and posttest and between pretest and follow-up for all variables in the experimental group, while differences between posttest and follow-up were not significant, indicating maintenance of effects over time.

### Discussion and Conclusion

The findings indicate that communication skills training significantly improves forgiveness and empathy and reduces marital burnout in couples applying for divorce. The increase in forgiveness can be attributed to enhanced ability to interpret partner behaviors, manage negative emotions, and adopt constructive interaction patterns. The improvement in empathy reflects the training's effectiveness in fostering active listening, perspective-taking, and emotional attunement, which collectively strengthen relational understanding. The reduction in marital burnout demonstrates that structured communication training can alleviate emotional and psychological exhaustion resulting from chronic relational conflicts.

The effects were maintained over the two-month follow-up, suggesting that participants were able to apply learned skills in daily interactions, supporting long-term relational benefits. These outcomes align with prior research demonstrating the utility of communication-based interventions in enhancing relational functioning, reducing conflict, and promoting positive relational behaviors. The results underscore the importance of targeting communication patterns as a core mechanism for fostering forgiveness, empathy, and relational resilience in couples at risk of divorce.

یکی از متغیرهای مهمی که تحت تأثیر کیفیت ارتباطات زناشویی قرار می‌گیرد، بخشایش‌گری است. بخشایش‌گری فرآیندی روان‌شناختی است که طی آن فرد هیجانات منفی، خشم، کینه و تمایل به انتقام را کاهش داده و نگرش‌های مثبت‌تری نسبت به فرد خطاکار اتخاذ می‌کند. در روابط زناشویی، بخشایش‌گری نقش مهمی در ترمیم آسیب‌های هیجانی، بازسازی اعتماد و حفظ پیوندهای عاطفی دارد. زوج‌هایی که از سطح بالاتری از بخشایش‌گری برخوردارند، توانایی بیشتری در مقابله با تعارض‌ها و حفظ ثبات رابطه نشان می‌دهند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ارتباطات سالم و سازنده می‌تواند زمینه رشد بخشایش‌گری را فراهم کند و از طریق کاهش سوءتفاهم‌ها و افزایش درک متقابل، احتمال تداوم روابط را افزایش دهد (Pereira et al., 2022; Zandi et al., 2024). همچنین نتایج برخی مطالعات حاکی از آن است که مداخلات درمانی مبتنی بر بهبود تعاملات زوجین می‌توانند سطح بخشایش‌گری را در میان همسران افزایش دهند (Bakhipour, 2025; Imanizad et al., 2022).

بخشایش‌گری در روابط زناشویی تنها به معنای چشم‌پوشی از خطاهای همسر نیست، بلکه شامل بازسازی نگرش‌ها، کاهش واکنش‌های هیجانی منفی و ایجاد آمادگی برای ادامه تعاملات سازنده است. زمانی که زوجین فاقد مهارت‌های ارتباطی مؤثر باشند، احتمال انباشت تعارضات حل‌نشده و کاهش تمایل به بخشش افزایش می‌یابد. در چنین شرایطی، هیجانات منفی پایدار می‌شوند و زمینه برای تشدید اختلافات فراهم می‌شود. در مقابل، آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند از طریق ارتقای توانایی بیان احساسات، گوش دادن فعال و حل مسئله مشترک، فرآیند بخشایش‌گری را تسهیل کند (Bakhipour, 2025; Pereira et al., 2022).

متغیر مهم دیگری که در روابط زناشویی نقش اساسی دارد، همدلی است. همدلی به توانایی فرد در درک افکار، احساسات و تجارب دیگران و

زوجین به‌عنوان بنیادی‌ترین واحد اجتماعی، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روانی، عاطفی و اجتماعی اعضای خانواده ایفا می‌کند. کیفیت روابط زناشویی نه تنها بر رضایت و بهزیستی همسران اثر می‌گذارد، بلکه پیامدهای گسترده‌ای برای فرزندان و جامعه نیز به همراه دارد. در سال‌های اخیر افزایش تعارضات زناشویی و نرخ فزاینده طلاق به یکی از دغدغه‌های مهم نظام‌های سلامت روان و نهادهای اجتماعی تبدیل شده است. زوجینی که در آستانه طلاق قرار دارند معمولاً با مشکلاتی نظیر ضعف در ارتباطات بین‌فردی، کاهش درک متقابل، کاهش صمیمیت عاطفی، ناتوانی در مدیریت تعارض‌ها و فرسودگی ناشی از تنش‌های مزمن مواجه هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نقص در مهارت‌های ارتباطی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر شکل‌گیری و تداوم مشکلات زناشویی محسوب می‌شود و بسیاری از ناسازگاری‌های زوجین ریشه در الگوهای ناکارآمد ارتباطی دارد (Hosseini et al., 2024; Rahiman, 2024).

مهارت‌های ارتباطی مجموعه‌ای از توانایی‌های شناختی، هیجانی و رفتاری هستند که به افراد کمک می‌کنند افکار، احساسات و نیازهای خود را به شیوه‌ای مؤثر و سازنده بیان کنند و در عین حال پیام‌های دیگران را به‌درستی دریافت و درک نمایند. ارتباط مؤثر زمینه‌ساز شکل‌گیری اعتماد، صمیمیت و همدلی در روابط زناشویی است و به زوجین امکان می‌دهد تعارض‌های خود را با کمترین آسیب مدیریت کنند. در مقابل، ضعف در ارتباطات بین‌فردی اغلب با سوءبرداشت، انتقادگری، سرزنش، کناره‌گیری هیجانی و تشدید تعارضات همراه است. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که کیفیت ارتباطات زوجین یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت زناشویی و پایداری خانواده است (Alizadeh-Navaei et al., 2023; Rahiman, 2024).

(mansry, 2023). همچنین پژوهش زرابیان و منصری نشان داد که همدلی و بخشایش‌گری بین‌فردی در قالب یک شبکه ارتباطی مشترک عمل کرده و موجب بهبود تعاملات انسانی می‌شوند (Zarabian & mansry, 2023).

در کنار بخشایش‌گری و همدلی، فرسودگی زناشویی نیز یکی از مهم‌ترین شاخص‌های آسیب در روابط زوجی محسوب می‌شود. فرسودگی زناشویی به حالت خستگی جسمانی، هیجانی و روان‌شناختی ناشی از تداوم تعارضات و نارضایتی‌های زناشویی اشاره دارد. این پدیده معمولاً با احساس ناامیدی، کاهش صمیمیت، بی‌تفاوتی نسبت به همسر و کاهش رضایت از زندگی مشترک همراه است. فرسودگی زناشویی یکی از عوامل اصلی مراجعه زوجین به مراکز مشاوره و درخواست طلاق محسوب می‌شود و می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای برای سلامت روانی افراد داشته باشد (Hosseini et al., 2024; Vaslehchi et al., 2024).

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که الگوهای ارتباطی ناکارآمد و باورهای ارتباطی منفی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده فرسودگی زناشویی هستند. زمانی که زوجین قادر به بیان مؤثر نیازها و احساسات خود نباشند، تعارضات به‌صورت مزمن ادامه یافته و زمینه فرسودگی رابطه فراهم می‌شود. مطالعه حسینی و همکاران نشان داد که تعارضات زناشویی و باورهای ارتباطی می‌توانند فرسودگی زناشویی زوجین متقاضی طلاق را به‌طور معناداری پیش‌بینی کنند (Hosseini et al., 2024). همچنین پژوهش علیزاده‌نوازی و همکاران نشان داد که سبک‌های ارتباطی زوجین از طریق انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با فرسودگی زناشویی ارتباط دارند (Alizadeh-Navaei et al., 2023).

با توجه به نقش اساسی ارتباطات در شکل‌گیری و تداوم روابط زناشویی، مداخلات آموزشی مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان یکی از راهبردهای مؤثر در کاهش مشکلات زوجین مورد توجه قرار گرفته‌اند. این آموزش‌ها با

پاسخ‌دهی مناسب به آنها اشاره دارد. همدلی یکی از ارکان اصلی روابط بین‌فردی سالم محسوب می‌شود و در روابط زوجی اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا موجب افزایش درک متقابل، حمایت هیجانی و صمیمیت می‌شود. پژوهشگران بر این باورند که زوجینی که از سطح بالاتری از همدلی برخوردارند، در مدیریت تعارضات موفق‌تر عمل می‌کنند و رضایت زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند (Nasrullahzadeh Jamal, 2021; Nazemi et al., 2022).

در سال‌های اخیر توجه گسترده‌ای به نقش مهارت‌های ارتباطی در ارتقای همدلی صورت گرفته است. ارتباط مؤثر مستلزم توانایی گوش دادن فعال، درک دیدگاه طرف مقابل و پاسخ‌دهی مناسب به نیازهای هیجانی او است. از این رو، مهارت‌های ارتباطی و همدلی رابطه‌ای دوسویه و تقویت‌کننده دارند. پژوهش نصرالله‌زاده جمال نشان داد که مداخلات مبتنی بر بهبود تعاملات زوجین می‌توانند سطح همدلی و کیفیت روابط عاطفی را افزایش دهند (Nasrullahzadeh Jamal, 2021). همچنین مطالعه ناظمی و همکاران نشان داد که مهارت‌های ارتباطی نقش مهمی در تبیین همدلی زوجین متقاضی طلاق ایفا می‌کنند (Nazemi et al., 2022). افزون بر این، پژوهش یحیی‌پور و همکاران نشان داد که آموزش‌های مبتنی بر ساختارهای ذهنی ارتباطی موجب ارتقای قابل توجه همدلی در میان زوجین می‌شود (Yahyapour et al., 2025).

از سوی دیگر، همدلی ارتباط نزدیکی با بخشایش‌گری دارد. افرادی که توانایی بیشتری در درک احساسات و دیدگاه‌های دیگران دارند، معمولاً آمادگی بیشتری برای بخشیدن خطاها و کاهش واکنش‌های خصمانه از خود نشان می‌دهند. مطالعات مختلف وجود رابطه مثبت میان همدلی و بخشایش‌گری را تأیید کرده‌اند و این دو متغیر را از عوامل کلیدی حفظ روابط زناشویی پایدار معرفی نموده‌اند (Zandi et al., 2024; Zarabian &

مهارت‌های ارتباطی در ارتقای بخشایش‌گری، افزایش همدلی و کاهش فرسودگی زناشویی و همچنین ضرورت ارائه مداخلات مؤثر برای زوجین در معرض فروپاشی خانواده، انجام پژوهش حاضر ضروری به نظر می‌رسد. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بخشایش‌گری، همدلی و فرسودگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق بود.

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و مرحله پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده و کاهش طلاق شهر تهران در سال ۱۴۰۵ تشکیل دادند. پس از هماهنگی با مراکز مربوطه و اجرای غربالگری اولیه، ۳۰ زوج (۶۰ نفر) که ملاک‌های ورود به پژوهش را دارا بودند، به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل داشتن حداقل یک سال سابقه زندگی مشترک، ثبت درخواست طلاق یا مراجعه به مراکز مشاوره طلاق، نداشتن اختلالات شدید روان‌پزشکی تشخیص‌داده‌شده، عدم دریافت همزمان سایر مداخلات روان‌شناختی و تمایل به مشارکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه در برنامه آموزشی، انصراف از ادامه همکاری و بروز شرایط بحرانی خانوادگی در طول اجرای پژوهش بود. شرکت‌کنندگان پس از تکمیل پرسشنامه‌های پیش‌آزمون، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ زوج) جایگزین شدند. گروه آزمایش آموزش مهارت‌های ارتباطی را دریافت کرد، در حالی که گروه کنترل در فهرست انتظار قرار گرفت و هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان جلسات آموزشی و همچنین در مرحله پیگیری دوماهه، هر دو گروه مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای سنجش بخشایش‌گری از مقیاس بخشایش‌گری خانوادگی پولارد، اندرسون و اندرسون (۱۹۹۸) استفاده شد. این ابزار دارای ۴۰ گویه است که

تمرکز بر مهارت‌هایی نظیر گوش دادن فعال، بازخورد سازنده، جرأت‌ورزی، حل مسئله، مدیریت تعارض و ابراز هیجانات، زمینه بهبود تعاملات زوجی را فراهم می‌کنند. شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند موجب کاهش فرسودگی زناشویی، افزایش صمیمیت و ارتقای کیفیت روابط همسران شود (Korahng Behshti & Torkaman, 2023; Yousefi et al., 2024). همچنین پژوهش‌های مبتنی بر رویکردهای ارتباطی در فرهنگ‌های مختلف نیز اثربخشی این مداخلات را در بهبود روابط بین‌فردی و تنظیم هیجانی تأیید کرده‌اند (Yang & Kim, 2021).

مطالعات اخیر در حوزه زوج‌درمانی نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر بهبود ارتباطات می‌توانند همزمان چندین مؤلفه مهم روابط زناشویی را تحت تأثیر قرار دهند. برای مثال، آموزش تنظیم هیجان و الگوهای ارتباطی در زنان متقاضی طلاق موجب بهبود صمیمیت و تعاملات زناشویی شده است (Payamani et al., 2024). همچنین درمان شناختی-رفتاری زوجین توانسته است باورهای ارتباطی ناکارآمد و فرسودگی زناشویی را به طور معناداری کاهش دهد (Vaslehchi et al., 2024). از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش یوسفی و همکاران نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به طور مستقیم موجب بهبود فرسودگی زناشویی شود (Yousefi et al., 2024).

با وجود گسترش مطالعات در زمینه ارتباطات زوجی، بخش عمده پژوهش‌های پیشین بر یک یا دو متغیر محدود تمرکز داشته‌اند و کمتر مطالعه‌ای به بررسی همزمان تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بخشایش‌گری، همدلی و فرسودگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق پرداخته است. از سوی دیگر، زوجین متقاضی طلاق یکی از آسیب‌پذیرترین گروه‌های اجتماعی محسوب می‌شوند و شناسایی مداخلات مؤثر برای بهبود کیفیت روابط آنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با توجه به نقش کلیدی

خانواده و زوج‌درمانی مورد استفاده قرار گرفته و از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است. پژوهش‌های انجام‌شده در ایران نیز ضرایب آلفای کرونباخ مطلوبی برای این پرسشنامه گزارش کرده‌اند که بیانگر ثبات و همسانی درونی مناسب آن است.

مداخله پژوهش شامل برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر رویکردهای نوین زوج‌درمانی بود که در قالب ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی برای زوجین گروه آزمایش اجرا شد. محتوای جلسات شامل آشنایی با اصول ارتباط مؤثر، آموزش مهارت گوش دادن فعال، بازخورددهی سازنده، بیان احساسات و نیازها به شیوه جرأت‌مندانه، مهارت‌های همدلی و درک متقابل، مدیریت تعارض‌های زناشویی، کنترل هیجان‌های منفی در تعاملات زوجی، حل مسئله مشترک، افزایش احترام و حمایت متقابل و تمرین مهارت‌های ارتباطی در موقعیت‌های واقعی زندگی مشترک بود. در طول جلسات از روش‌های آموزشی متنوعی نظیر سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، تمرین‌های عملی و ارائه تکالیف خانگی استفاده شد. هدف اصلی برنامه، بهبود کیفیت ارتباط زوجین، افزایش توانایی همدلی و بخشایش‌گری و کاهش فرسودگی ناشی از تعارض‌های مزمن زناشویی بود.

پس از جمع‌آوری داده‌ها، اطلاعات با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌هایی نظیر میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل‌های استنباطی، مفروضه‌های نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و همگنی ماتریس کوواریانس‌ها مورد بررسی قرار گرفت. به منظور بررسی اثربخشی مداخله در طول زمان و مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل، از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. همچنین برای مقایسه تفاوت‌های زوجی بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری از آزمون

میزان تمایل افراد به بخشش خود، همسر و سایر اعضای خانواده را ارزیابی می‌کند. گویه‌ها بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شوند و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر بخشایش‌گری است. این پرسشنامه دارای ابعاد مختلفی از جمله بخشایش‌گری هیجانی، شناختی و رفتاری بوده و در پژوهش‌های متعدد از روایی محتوایی، سازه‌ای و همگرایی مطلوبی برخوردار بوده است. همچنین ضرایب پایایی گزارش‌شده برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های آن در مطالعات داخلی و خارجی رضایت‌بخش بوده و قابلیت استفاده از آن در پژوهش‌های مرتبط با روابط زوجین تأیید شده است.

برای ارزیابی همدلی از پرسشنامه همدلی بین‌فردی دیویس (۱۹۸۳) استفاده شد. این ابزار یکی از شناخته‌شده‌ترین مقیاس‌های سنجش همدلی است و از ۲۸ گویه تشکیل شده است که در چهار خرده‌مقیاس دیدگاه‌گیری، نگرانی همدلانه، خیال‌پردازی و پریشانی شخصی سازمان یافته‌اند. پاسخ‌دهندگان هر عبارت را بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم ارزیابی می‌کنند. نمره بالاتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده سطح بالاتر همدلی و توانایی درک و تجربه احساسات دیگران است. مطالعات متعدد، روایی و پایایی مطلوب این ابزار را در جمعیت‌های مختلف از جمله زوجین گزارش کرده‌اند و نسخه فارسی آن نیز از ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی برخوردار است.

برای سنجش فرسودگی زناشویی از پرسشنامه فرسودگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) استفاده شد. این مقیاس شامل ۲۱ گویه است که میزان خستگی جسمانی، عاطفی و روان‌شناختی افراد در روابط زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف هفت‌درجه‌ای از هرگز تا همیشه نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر بیانگر سطح بیشتر فرسودگی زناشویی و کاهش رضایت از رابطه هستند. این ابزار به‌طور گسترده در پژوهش‌های حوزه

مدت زندگی مشترک در گروه آزمایش ۹.۶۳ سال با انحراف معیار ۴.۱۸ و در گروه کنترل ۹.۴۱ سال با انحراف معیار ۴.۳۵ گزارش شد. از نظر سطح تحصیلات، ۳۱.۷ درصد دارای تحصیلات دیپلم، ۴۳.۳ درصد دارای تحصیلات کارشناسی و ۲۵ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. نتایج آزمون‌های مقدماتی نشان داد که دو گروه از نظر متغیرهای جمعیت‌شناختی تفاوت معناداری نداشتند ( $P > 0.05$ ) و در نتیجه از همگنی لازم برای مقایسه برخوردار بودند.

تعقیبی بونفرونی استفاده گردید. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

در این پژوهش ۳۰ زوج (۶۰ نفر) متقاضی طلاق شرکت داشتند که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ زوج) جایگزین شدند. میانگین سنی افراد در گروه آزمایش ۳۸.۱۲ سال با انحراف معیار ۶.۴۱ و در گروه کنترل ۳۷.۵۶ سال با انحراف معیار ۵.۹۸ بود. همچنین میانگین

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات بخشایش‌گری، همدلی و فرسودگی زناشویی در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

### پیگیری

متغیر	مرحله	گروه آزمایش (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	گروه کنترل (میانگین $\pm$ انحراف معیار)
بخشایش‌گری	پیش‌آزمون	۷۲.۵۳ $\pm$ ۸.۴۱	۷۳.۱۲ $\pm$ ۷.۹۵
	پس‌آزمون	۸۹.۶۷ $\pm$ ۷.۸۳	۷۳.۸۴ $\pm$ ۸.۱۲
	پیگیری	۸۸.۹۱ $\pm$ ۸.۰۴	۷۳.۴۶ $\pm$ ۸.۲۱
همدلی	پیش‌آزمون	۵۸.۳۶ $\pm$ ۶.۷۲	۵۷.۹۱ $\pm$ ۶.۴۸
	پس‌آزمون	۷۳.۸۲ $\pm$ ۵.۹۷	۵۸.۱۴ $\pm$ ۶.۳۱
	پیگیری	۷۳.۱۱ $\pm$ ۶.۱۴	۵۷.۸۳ $\pm$ ۶.۵۷
فرسودگی زناشویی	پیش‌آزمون	۶۷.۴۲ $\pm$ ۷.۱۵	۶۶.۸۸ $\pm$ ۷.۳۹
	پس‌آزمون	۴۸.۱۹ $\pm$ ۶.۴۳	۶۶.۲۷ $\pm$ ۷.۰۲
	پیگیری	۴۹.۰۳ $\pm$ ۶.۵۸	۶۶.۵۱ $\pm$ ۷.۲۴

در پس‌آزمون افزایش یافته و در مرحله پیگیری با مقدار ۷۳.۱۱ تداوم یافته است، در حالی که میانگین نمرات گروه کنترل در طول زمان تقریباً بدون تغییر باقی مانده است. در خصوص فرسودگی زناشویی، میانگین نمرات گروه آزمایش از ۶۷.۴۲ در پیش‌آزمون به ۴۸.۱۹ در پس‌آزمون کاهش یافته و در مرحله پیگیری نیز با مقدار ۴۹.۰۳ حفظ شده است. این در حالی است که در گروه کنترل نمرات فرسودگی زناشویی در سه مرحله تفاوت قابل توجهی نشان نمی‌دهد. به طور کلی، یافته‌های توصیفی حاکی از آن است که آموزش

بررسی شاخص‌های توصیفی ارائه‌شده در جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات بخشایش‌گری در گروه آزمایش از ۷۲.۵۳ در مرحله پیش‌آزمون به ۸۹.۶۷ در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته و در مرحله پیگیری نیز با میانگین ۸۸.۹۱ تقریباً حفظ شده است. در مقابل، در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود و میانگین نمرات در سه مرحله اندازه‌گیری تقریباً ثابت باقی مانده است. در متغیر همدلی نیز الگوی مشابهی مشاهده می‌شود؛ به طوری که میانگین نمرات گروه آزمایش از ۵۸.۳۶ در پیش‌آزمون به ۷۳.۸۲

## دوره اول، شماره دوم

است. ( $P > 0.05$ ) همچنین آزمون لوین نشان داد که همگنی واریانس‌ها برای متغیرهای پژوهش برقرار است. ( $P > 0.05$ ) علاوه بر این، نتایج آزمون موجهی بیانگر آن بود که مفروضه کرویت برای متغیرهای مورد مطالعه برقرار است. ( $P > 0.05$ )، بنابراین استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بلامانع بود.

مهارت‌های ارتباطی با افزایش بخشایش‌گری و همدلی و کاهش فرسودگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق همراه بوده است. پیش از اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، مفروضه‌های آماری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که توزیع نمرات تمامی متغیرها در مراحل مختلف اندازه‌گیری از نرمال بودن برخوردار

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بخشایش‌گری، همدلی و فرسودگی زناشویی

متغیر	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P	$\eta^2$
بخشایش‌گری	زمان	۳۱۸۷.۴۶	۲	۱۵۹۳.۷۳	۴۸.۹۱	<۰.۰۰۱	۰.۶۴
	گروه	۲۲۶۸.۱۱	۱	۲۲۶۸.۱۱	۳۹.۲۷	<۰.۰۰۱	۰.۵۸
	زمان × گروه	۲۸۵۴.۳۷	۲	۱۴۲۷.۱۸	۴۳.۵۶	<۰.۰۰۱	۰.۶۱
همدلی	زمان	۲۶۷۵.۸۸	۲	۱۳۳۷.۹۴	۴۵.۳۲	<۰.۰۰۱	۰.۶۲
	گروه	۱۹۴۸.۲۶	۱	۱۹۴۸.۲۶	۳۵.۸۴	<۰.۰۰۱	۰.۵۶
	زمان × گروه	۲۳۸۷.۱۴	۲	۱۱۹۳.۵۷	۴۱.۷۶	<۰.۰۰۱	۰.۶۰
فرسودگی زناشویی	زمان	۳۵۲۶.۱۹	۲	۱۷۶۳.۰۹	۵۷.۶۳	<۰.۰۰۱	۰.۶۹
	گروه	۲۴۱۷.۴۳	۱	۲۴۱۷.۴۳	۴۲.۵۸	<۰.۰۰۱	۰.۶۰
	زمان × گروه	۳۱۶۴.۸۲	۲	۱۵۸۲.۴۱	۵۲.۴۴	<۰.۰۰۱	۰.۶۶

گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش معنادار همدلی در زوجین متقاضی طلاق شده است.

همچنین برای متغیر فرسودگی زناشویی، اثر زمان ( $F=57.63, P<0.001$ ) و اثر گروه ( $F=42.58, P<0.001, \eta^2=0.60$ ) و اثر تعاملی زمان و گروه ( $F=52.44, P<0.001, \eta^2=0.66$ ) معنادار بود. این نتایج نشان می‌دهد که روند تغییرات فرسودگی زناشویی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تفاوت معناداری داشته و آموزش مهارت‌های ارتباطی توانسته است به طور مؤثری فرسودگی زناشویی زوجین را کاهش دهد. مقادیر بالای اندازه اثر نیز بیانگر قدرت عملی قابل توجه مداخله در متغیرهای مورد مطالعه است.

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در جدول ۲ نشان داد که اثر زمان برای متغیر بخشایش‌گری معنادار است ( $F=48.91, P<0.001$ )، و اثر تعاملی ( $\eta^2=0.64$ ). همچنین اثر گروه ( $F=39.27, P<0.001, \eta^2=0.58$ ) و اثر تعاملی زمان و گروه ( $F=43.56, P<0.001, \eta^2=0.61$ ) نیز معنادار بود. این یافته نشان می‌دهد که تغییرات بخشایش‌گری در طول زمان در دو گروه یکسان نبوده و آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش معنادار بخشایش‌گری در گروه آزمایش شده است. در خصوص متغیر همدلی نیز اثر زمان ( $F=45.32, P<0.001, \eta^2=0.62$ )، اثر گروه ( $F=35.84, P<0.001, \eta^2=0.56$ ) و اثر تعاملی زمان و گروه ( $F=41.76, P<0.001, \eta^2=0.60$ ) معنادار به دست آمد. بنابراین می‌توان نتیجه

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه مراحل اندازه‌گیری در گروه آزمایش

متغیر	مقایسه مراحل	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	P
بخشایش‌گری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۱۷.۱۴	۱.۹۸	<۰.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۱۶.۳۸	۲.۰۴	<۰.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۰.۷۶	۱.۶۱	۰.۷۸۴
همدلی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۱۵.۴۶	۱.۷۴	<۰.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۱۴.۷۵	۱.۸۳	<۰.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۰.۷۱	۱.۴۵	۰.۷۳۶
فرسودگی زناشویی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۱۹.۲۳	۲.۱۱	<۰.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۱۸.۳۹	۲.۱۶	<۰.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۰.۸۴	۱.۵۲	۰.۶۸۱

که آموزش مهارت‌های ارتباطی تأثیر پایداری بر افزایش بخشایش‌گری و همدلی و کاهش فرسودگی زناشویی زوجین متقاضی طلاق داشته و این تأثیرات تا دو ماه پس از پایان جلسات آموزشی حفظ شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بخشایش‌گری، همدلی و فرسودگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی توانست به‌طور معناداری موجب افزایش بخشایش‌گری و همدلی و همچنین کاهش فرسودگی زناشویی در گروه آزمایش شود و این تغییرات در مرحله پیگیری نیز پایدار باقی ماند. این یافته‌ها بیانگر آن است که تقویت مهارت‌های ارتباطی می‌تواند یکی از راهکارهای مؤثر برای بهبود کیفیت روابط زوجین و کاهش عوامل خطر ساز مرتبط با طلاق باشد.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش حاضر، افزایش معنادار بخشایش‌گری در زوجین متقاضی طلاق پس از دریافت آموزش مهارت‌های ارتباطی بود. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است. برای مثال، ایمانی‌زاد و همکاران گزارش کردند که مداخلات زوج‌درمانی می‌توانند موجب افزایش

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که در متغیر بخشایش‌گری، تفاوت میانگین بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و نیز پیش‌آزمون و پیگیری معنادار است ( $P < 0.001$ )، اما تفاوت میانگین بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری معنادار نیست ( $P = 0.784$ ). این یافته بیانگر آن است که افزایش بخشایش‌گری حاصل از آموزش مهارت‌های ارتباطی پس از پایان مداخله همچنان در مرحله پیگیری حفظ شده است.

در متغیر همدلی نیز تفاوت میانگین بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین پیش‌آزمون و پیگیری معنادار بود ( $P < 0.001$ )، در حالی که تفاوت بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود ( $P = 0.736$ ). بنابراین، افزایش همدلی ایجادشده در اثر مداخله از ثبات و پایداری مناسبی برخوردار بوده است.

در خصوص فرسودگی زناشویی نیز تفاوت میانگین بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و بین پیش‌آزمون و پیگیری معنادار بود ( $P < 0.001$ )، اما تفاوت میانگین بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری معنادار نشد ( $P = 0.681$ ). این نتیجه نشان می‌دهد که کاهش فرسودگی زناشویی حاصل از آموزش مهارت‌های ارتباطی نه تنها در پایان مداخله مشاهده شده، بلکه در دوره پیگیری نیز تداوم یافته است. در مجموع، نتایج آزمون بونفرونی مؤید آن است

که مداخله ایماگوتراپی با تأکید بر تعاملات زوجی موجب بهبود همدلی و روابط عاطفی میان همسران می‌شود (Nasrullahzadeh Jamal, 2021). نتایج مطالعه ناظمی و همکاران نیز بیانگر آن بود که مهارت‌های ارتباطی از مهم‌ترین عوامل مرتبط با همدلی در زوجین متقاضی طلاق محسوب می‌شوند (Nazemi et al., 2022).

از منظر نظری، همدلی یکی از مؤلفه‌های اصلی ارتباط مؤثر است. فردی که توانایی گوش دادن فعال، توجه به پیام‌های کلامی و غیرکلامی و درک دیدگاه دیگران را فرا می‌گیرد، به تدریج قادر می‌شود احساسات و نیازهای طرف مقابل را بهتر درک کند. در آموزش مهارت‌های ارتباطی، افراد تشویق می‌شوند به جای تمرکز صرف بر خواسته‌های خود، به تجربه هیجانی همسر نیز توجه کنند. این تغییر نگرش موجب افزایش درک متقابل، پذیرش تفاوت‌ها و کاهش واکنش‌های دفاعی می‌شود. از سوی دیگر، همدلی به زوجین کمک می‌کند در موقعیت‌های تعارض‌آمیز، هیجان‌های همسر را بهتر درک کنند و از رفتارهای مخرب مانند سرزنش، تحقیر و کناره‌گیری اجتناب نمایند. بنابراین، ارتقای همدلی یکی از پیامدهای طبیعی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شمار می‌آید.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب کاهش معنادار فرسودگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق شده است. این یافته با نتایج مطالعات متعددی همسو است. برای مثال، کرانگ بهشتی و ترکمان گزارش کردند که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند فرسودگی زناشویی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره را کاهش دهد (Korahng Behshti & Torkaman, 2023). همچنین یوسفی و همکاران اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر بهبود فرسودگی زناشویی تأیید کردند (Yousefi et al., 2024). علاوه بر این، واسله‌چی و همکاران نشان دادند که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری با تمرکز بر اصلاح باورهای ارتباطی،

بخشایش‌گری در روابط زناشویی شوند (Imanizad et al., 2022). همچنین بخی‌پور نشان داد که درمان سیستمی خانواده مبتنی بر رویکرد بوئن موجب ارتقای بخشایش‌گری بین‌فردی در زوجین دارای ناسازگاری زناشویی می‌شود (Bakhipour, 2025). افزون بر این، پریرا و همکاران در مطالعه خود رابطه مثبت میان ارتباط مؤثر و بخشایش‌گری را تأیید کردند و نشان دادند که کیفیت تعاملات زوجین می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری نگرش‌های بخشاینده داشته باشد (Pereira et al., 2022).

تبیین این یافته را می‌توان در ماهیت مهارت‌های ارتباطی جست‌وجو کرد. بسیاری از تعارضات زناشویی ناشی از سوءبرداشت‌ها، تفسیرهای نادرست و ناتوانی در بیان صحیح هیجان‌ها و نیازها است. زمانی که زوجین می‌آموزند به شیوه‌ای مؤثرتر با یکدیگر گفت‌وگو کنند، توانایی بیشتری برای درک انگیزه‌ها و شرایط طرف مقابل پیدا می‌کنند. این فرایند موجب کاهش خشم، کینه و نگرش‌های منفی شده و زمینه را برای بخشش و ترمیم روابط فراهم می‌کند. آموزش مهارت‌هایی نظیر گوش دادن فعال، بازخورد سازنده و حل مسئله مشترک به افراد کمک می‌کند رفتارهای همسر را کمتر به ویژگی‌های منفی شخصیتی نسبت دهند و بیشتر در قالب شرایط و موقعیت‌ها تفسیر کنند. در نتیجه، احتمال بروز بخشایش‌گری افزایش می‌یابد. در همین راستا، زندگی و همکاران نشان دادند که بخشایش‌گری نقش واسطه‌ای مهمی در ارتباط میان متغیرهای ارتباطی و بهزیستی روانی زوجین ایفا می‌کند (Zandi et al., 2024).

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش معنادار همدلی در زوجین متقاضی طلاق شده است. این نتیجه با یافته‌های یحیی‌پور و همکاران همسو است که نشان دادند آموزش مبتنی بر تحلیل ساختارهای ذهنی ارتباطی موجب ارتقای همدلی زوجین می‌شود (Yahyapour et al., 2025). همچنین پژوهش نصرالله‌زاده جمال نشان داد

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان داد که اثرات آموزش مهارت‌های ارتباطی در مرحله پیگیری حفظ شده است. عدم وجود تفاوت معنادار بین نمرات پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای پژوهش بیانگر پایداری تأثیر مداخله است. این نتیجه نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان توانسته‌اند مهارت‌های آموخته‌شده را در زندگی روزمره خود به کار گیرند و از آنها برای مدیریت تعاملات زناشویی استفاده کنند. پایداری اثرات مداخله از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا نشان می‌دهد تغییرات ایجادشده صرفاً کوتاه‌مدت نبوده و قابلیت تداوم در طول زمان را دارند. نتایج برخی مطالعات نیز حاکی از آن است که مداخلات مبتنی بر ارتباط مؤثر می‌تواند آثار بلندمدتی بر کیفیت روابط بین‌فردی و تنظیم هیجان داشته باشند (Payamani et al., 2024; Yang & Kim, 2021).

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر برای زوجین متقاضی طلاق مورد استفاده قرار گیرد. این آموزش از طریق افزایش توانایی درک متقابل، بهبود بیان هیجان‌ها، ارتقای همدلی، تسهیل بخشایش‌گری و کاهش تنش‌های مزمن زناشویی، زمینه بهبود روابط زوجین را فراهم می‌کند. از این رو، توجه به مهارت‌های ارتباطی نه تنها در فرایندهای درمانی و مشاوره‌ای، بلکه در برنامه‌های پیشگیرانه حوزه خانواده نیز ضروری به نظر می‌رسد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از نمونه‌ای محدود از زوجین متقاضی طلاق شهر تهران اشاره کرد که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر شهرها و فرهنگ‌ها محدود کند. همچنین داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شدند و احتمال تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی وجود داشت. محدودیت دیگر، عدم بررسی متغیرهای مداخله‌گر نظیر ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت اقتصادی و مدت‌زمان تعارضات زناشویی بود که می‌تواند بر نتایج اثرگذار باشند. علاوه بر این، دوره پیگیری

موجب کاهش فرسودگی زناشویی زوجین در آستانه طلاق می‌شود (Vaslehchi et al., 2024).

برای تبیین این یافته می‌توان گفت که فرسودگی زناشویی معمولاً حاصل انباشت طولانی‌مدت تعارضات حل‌نشده، ناکامی‌های هیجانی و نارضایتی از تعاملات زوجی است. هنگامی که زوجین فاقد مهارت‌های ارتباطی مؤثر هستند، مشکلات روزمره به‌تدریج به تعارضات مزمن تبدیل می‌شوند و احساس درماندگی و خستگی روانی را افزایش می‌دهند. آموزش مهارت‌های ارتباطی با فراهم کردن راهبردهای مؤثر برای حل تعارضات، ابراز احساسات و مدیریت هیجان‌ها، از شدت تنش‌های بین‌فردی می‌کاهد. در نتیجه، سطح فرسودگی هیجانی و روان‌شناختی کاهش می‌یابد. یافته‌های حسینی و همکاران نیز نشان داد که تعارضات زناشویی و باورهای ارتباطی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های فرسودگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق هستند (Hosseini et al., 2024). بنابراین، منطقی است که بهبود مهارت‌های ارتباطی بتواند از طریق کاهش تعارضات و اصلاح باورهای ناکارآمد، فرسودگی زناشویی را کاهش دهد.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر را می‌توان در چارچوب مدل‌های ارتباطی خانواده نیز تبیین کرد. بر اساس این دیدگاه‌ها، کیفیت تعاملات زوجین هسته اصلی سلامت روابط زناشویی را تشکیل می‌دهد. ارتباطات سالم نه تنها موجب انتقال مؤثر پیام‌ها می‌شود، بلکه بستری برای شکل‌گیری حمایت عاطفی، اعتماد، همدلی و بخشایش‌گری فراهم می‌آورد. در مقابل، ارتباطات ناکارآمد به سوءبرداشت، تشدید تعارضات و کاهش رضایت زناشویی منجر می‌شود (Alizadeh-Navaei et al., 2023; Rahiman, 2024). بنابراین، آموزش مهارت‌های ارتباطی از طریق تغییر الگوهای تعاملی ناسازگار و جایگزینی آنها با الگوهای سازنده، می‌تواند همزمان بر چندین شاخص مهم سلامت زناشویی اثرگذار باشد.

### موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

### مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

### تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

### References

- Alizadeh-Navaei, N., Rostampour, K., Rabie-Nataj Divkolaei, S. R., Mohamadjampour Kalebasti, K., & Shabani, V. (2023). The relationship between couples' communication styles and marital burnout through the mediation of psychological flexibility. The 4th International Conference on Health, Educational Sciences, and Psychology, <https://civilica.com/doc/2059931>
- Bakhipour, A. (2025). Examining the effectiveness of Bowen's systemic family therapy on self-differentiation, interpersonal forgiveness, and communication patterns of spouses experiencing incompatibility. *Journal of North Khorasan Police Sciences*, 12(47), 1-26. <https://magiran.com/p2925633>
- Hosseini, S. Z., Esmailpour, K., & Heshmati, R. (2024). Prediction of marital burnout based on marital conflicts and communication beliefs in couples applying for divorce. *Razi J*(84). <https://doi.org/10.47176/rjms.31.84>
- Imanizad, A., Golmohammadian, M., Moradi, O., & Goudarzi, M. (2022). Comparison of the effectiveness of solution-oriented couple therapy with emotion-oriented couple therapy on forgiveness, sexual function and communication beliefs of couples with marital infidelity. *frooyesh*, 10(10), 145-160. <http://frooyesh.ir/article-1-2970-en.html>
- Korahng Behshti, 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>
- Nasrullahzadeh Jamal, M. (2021). The Effect of Imago Therapy on Empathy, Romantic Relationship, and Communication Skills of Couples. *Journal of Applied Psychology Research*, 12(1), 89-104.
- Nazemi, Z., Sepahmansour, M., Mohammadkhani, P., & Tagiloo, S. (2022). Examining the Mediating Role of Self-Compassion between Communication Skills and Emotional Expression with the Empathy of Divorce Applicants. *Practice in Clinical Psychology*, 10(4), 279-286. <https://doi.org/10.32598/jpcp.10.4.776.1>

نسبتاً کوتاه بود و امکان بررسی ماندگاری اثرات در بازه‌های زمانی طولانی‌تر فراهم نشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی را در گروه‌های مختلفی از زوجین، از جمله زوجین تازه ازدواج کرده، زوجین دارای فرزند و زوجین با سطوح مختلف تعارض زناشویی بررسی کنند. همچنین انجام مطالعات با حجم نمونه بزرگ‌تر و پیگیری‌های طولانی‌مدت می‌تواند به درک بهتر پایداری اثرات این مداخله کمک کند. بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌کننده مانند هوش هیجانی، سبک‌های دلبستگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و ویژگی‌های شخصیتی نیز می‌تواند در تبیین سازوکارهای اثرگذاری آموزش مهارت‌های ارتباطی سودمند باشد.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره خانواده، دادگاه‌های خانواده و مراکز کاهش طلاق از برنامه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان بخشی از خدمات استاندارد خود استفاده کنند. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای زوجین در معرض تعارض می‌تواند به پیشگیری از تشدید مشکلات زناشویی کمک کند. آموزش مهارت‌هایی مانند گوش دادن فعال، همدلی، حل مسئله و مدیریت تعارض در قالب برنامه‌های آموزشی عمومی نیز می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت خانواده و کاهش نرخ طلاق ایفا کند.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

### حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

- Payamani, S., Alipour, A., Doliskani, M. M., & Saffarinia, M. (2024). Comparing the effectiveness of Gottman's model and emotion regulation training on communication patterns and marital intimacy of married women facing divorce in Tehran. *Psychological Achievements*.  
<https://doi.org/10.22055/psy.2025.48080.3319>
- Pereira, M. G., Fontes, L. M. C., Vilaça, M., Fincham, F., Costa, E., Machado, J. C., & Taysi, E. (2022). Communication, forgiveness and morbidity in young adults involved in a romantic relationship. *International journal of psychology and psychological therapy*, 22(2), 367-380.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8471317.pdf>
- Rahiman, R. (2024). Development of a Structural Model With a Mediating Role of Maladaptive Schema in Relation to Personality Dimensions and Attachment Styles With Communication Skills and Marital Conflicts Among Couples Facing Divorce. *PST*, 48(2), 842-857.  
<https://doi.org/10.52783/pst.599>
- Vaslehchi, T., Moghaddam, A. A., Ehsanfar, M., Hajiyousefi, E., & Abbasi, N. (2024). The Efficacy of Cognitive-Behavioral Couple Therapy on Communication Beliefs and Marital Burnout Among Couples on the Verge of Divorce. *Jarac*, 6(1), 64-71.  
<https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.1.7>
- Yahyapour, M., Davoudi, H., & Jahangiri, M. (2025). The Effectiveness of a Package Based on the Analysis of Communication Mind-Structures in Iranian Couples on Emotion Regulation and Couples' Empathy. *Scientific Quarterly of Health Psychology and Behavioral Disorders*, 3(3).
- Yang, J., & Kim, S. (2021). Effects of a nonviolent communication-based training program for inpatient alcoholics in South Korea. *Perspectives in psychiatric care*, 57(3), 1187-1194.  
<https://doi.org/10.1111/ppc.12673>
- Yousefi, V., Samani, S., & Goudarzi, M. (2024). Effectiveness of a Communication Skills Training Protocol on Improving Marital Burnout. *Aftj*, 5(3), 151-158.  
<https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.3.16>
- Zandi, N., Ahmadian, H., & Goodarzi, M. (2024). Structural Modeling of the Relationships Between Family of Origin Health, Alexithymia, and Communication Beliefs with Couples' Mental Well-being: The Mediating Role of Forgiveness. *Disability Studies Journal*(14), 1-11.  
<https://www.magiran.com/paper/2781137/modeling-the-structural-relationships-between-the-original-family-health-alexithymia-and-communication-beliefs-with-the-mental-wellbeing-of-couples-the-mediating-role-of-forgiveness?lang=en>
- 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](https://jmp.ihu.ac.ir/article_207956_890a80e9822b42e02f3cf0e4c6b8fc2e.pdf)