The Islamic Journal of Women and the Family
Print ISSN: 2538-6190 Online ISSN: 2717-4085
Homepage: https://pzk.journals.miu.ac.ir

The Effectiveness of Empathy Skill Training for Mothers on Improving Intimacy and Reducing Conflict between Mothers and Adolescent Daughters

Akram Kasirikhah[1], and **Jafar Houshyari** [2]

1. Department of Psychology, Hazrat Qasim ibn al-Hassan Hawzah Educational Complex, Tehran, Iran.
Email: akram.kasirekah111@gmail.com 0009-0008-5008-187X
2. Corresponding Author, Department of Psychology, Islamic Humanities Higher Education Complex, Al-Mustafa International University, Qom, Iran. Email: j.houshyari@yahoo.com 0000-0002-3397-515X

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:
Received 20 August 2025
Received in revised form 12 October 2025
Accepted 13 November 2025
Available online 22 December 2025

Keywords:
empathy,
mother-daughter conflict,
mother-daughter intimacy,
adolescent daughters,
educational intervention.

ABSTRACT

Objective: To investigate the effectiveness of empathy skill training on improving intimacy and reducing conflicts between mothers and adolescent daughters.

Method: This quasi-experimental study with a pretest-posttest and control group design was conducted in the first half of 2023. The population included all mothers with adolescent daughters in the mosques of District 4 of Tehran. 50 individuals were conveniently selected and divided into two groups: experimental and control (25 individuals per group). The research instruments were the Parent-Adolescent Conflict Questionnaire and Child-Parent Relations Scale (CPRS). The experimental group received 8 sessions of empathy skill training. Data were analyzed using ANOVA with repeated measures and Bonferroni post-hoc test in SPSS-24 software.

Results: ANOVA with repeated measures showed that empathy skill training had a significant effect on reducing conflict (η^2=0.68) and increasing intimacy (η^2=0.75) (P<0.001). Group effects were also significant for conflict (η^2=0.62) and intimacy (η^2=0.69). The time×group interaction was significant for both variables (conflict, η^2=0.66; intimacy, η^2=0.71). The Bonferroni test showed a significant reduction in conflict in the posttest and follow-up (P=0.032) and a significant increase in intimacy in the posttest and follow-up (P=0.028). The effect sizes (η^2>0.60) indicated a strong effectiveness of the intervention (P<0.001).

Conclusions: Empathy skill training had a positive and significant effect on reducing conflicts and increasing intimacy between mothers and daughters, and this effect remained stable during the follow-up phase.

Cite this article: Kasirikhah, A., & Houshyari, J. (2026). The Effectiveness of Empathy Skill Training for Mothers on Improving Intimacy and Reducing Conflict between Mothers and Adolescent Daughters. *The Islamic Journal of Women and the Family,* 13(4), 53- 70. https://doi.org/10.22034/ijwf.2025.19306.2312

© Author(s) retain the copyright and full publishing rights. **Publisher**: Al-Mustafa International University.
DOI: https://doi.org/10.22034/ijwf.2025.19306.2312

Introduction

Adolescence is a critical stage in human life, occurring between the ages of 12 and 18, and is accompanied by specific challenges, especially for adolescent girls. During this period, girls face physical, emotional, and social changes that can affect their mental and social health (Sundari., & et al, 2022). These challenges include social pressures, cultural expectations, and the search for individual identity, which can lead to complex emotions such as anxiety and depression (Smith & Miller, 2021). Social and family interactions are severely affected during this period as girls seek independence and a separate identity from their families (Manoukian, 2022), and these changes can lead to conflicts in family relationships, particularly with mothers. In this regard, intimacy between mothers and adolescent daughters is recognized as a key factor in supporting girls' mental and emotional health (Zarein., & et al, 2024).

Intimacy refers to emotional closeness and effective communication between individuals, which can manifest as the exchange of feelings, experiences, and emotional support (Doang., & et al, 2023). This intimacy allows mothers and daughters to communicate in a safe and supportive environment, share their feelings and concerns, and enables mothers to act as counselors and emotional supporters (Deontri, 2023). Studies show that higher intimacy between mothers and daughters helps strengthen girls' self-esteem and self-confidence, prevents the onset of mental health problems, and is effective in identity formation and reducing feelings of isolation and despair (Magaji, 2024; Kheildar & Fathi Ashtiani, 2023). Conflict between mothers and adolescent daughters is a common reality stemming from differences in expectations, values, and attitudes, which reduces the quality of relationships and increases emotional tension (Cho., & et al, 2022). Research indicates that family conflicts have negative effects on girls' mental health, leading to depression and anxiety (Nemati, 2024), and undermining their social and academic performance (Hass, 2022).

Empathy skill training for mothers is an effective solution for improving relationships and reducing conflicts (Chenbuk., & et al, 2023). Empathy is the ability to understand and feel the experiences of others, which helps mothers better understand their daughters' needs and feelings (Beverly., & et al, 2021). Studies show that mothers who have strengthened their empathy skills establish more intimate relationships with their daughters (Panahi & Zare'an, 2012). Empathy skill training helps in effectively responding to emotional needs and providing appropriate reactions during emotional difficulties (Chenbuk., & et al, 2023). Chenbuk et al. (2023) showed that mothers who participated in empathy training courses reported a significant increase in the quality of their relationships with their daughters, and empathy training was effective for adolescents and mothers in their relationship and overall life satisfaction. Marshall and et al. (2023) showed that differences in perceptions between mothers and adolescents regarding maternal psychological control affect the quality of conflict discussions, and a high adolescent perception of maternal psychological control is associated with lower quality discussions.

Islamic texts also emphasize empathy in improving parent-child interactions. The tenth verse of Surah Fatir indicates good intentions and good deeds for the realization of empathy, and the Quran emphasizes optimism and avoiding pessimism (cf., Hujurat: 12). Good character, justice, and fairness strengthen society and reduce tensions (cf., Ma'idah: 8; An'am: 152; Nahl: 90; Hadid: 25). The recommendation for respect and affection in family relationships and avoiding even saying "Uff" to parents (cf., Isra: 23) demonstrates the importance of correct emotional communication. Given the research gap in examining the effect of empathy skill training on mother-adolescent daughter relationships, the present study was conducted with the aim of investigating the effects of empathy skill training on improving intimacy and reducing conflicts. The main research question was: Can empathy skill training for mothers help improve intimacy and reduce conflicts between mothers and adolescent daughters?

Method

The present study was conducted using a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group and a two-month follow-up period. Data were collected at pretest, posttest, and follow-up stages (two months after the last training session) and analyzed using ANOVA with repeated measures. The population included mothers with adolescent daughters in District 4 of Tehran who were active in mosques and local Basij centers. From this population, 50 mothers were selected using convenience sampling and randomly assigned to two groups: experimental (25 participants) and control (25 participants). Inclusion criteria included having daughters aged 12 to 20, consenting to participate in the research, and not having serious psychological problems or disorders. Exclusion criteria included incomplete questionnaires and absence from more than two training sessions.

Research instruments included Asadi et al.'s (2011) Parent-Adolescent Conflict Questionnaire, Pianta's (2011) Child-Parent Relations Scale translated by Tahmasian and Khoramabadi (2007), and Vaziri and Lotfi Kashani's (2011) Empathy Skill Training Package. The reliability of the conflict instrument in the present study was reported as 0.90 using Cronbach's alpha, and the reliability of Pianta's scale was 0.65. The empathy training package consisted of eight 90-minute sessions covering concepts of empathy, effective communication techniques, and conflict management strategies, and the sessions were conducted in a group format. After the training, the questionnaires were re-administered at posttest and follow-up. To adhere to ethical principles, the educational content was also provided to the control group.

Results

The mean age of the intervention group was 33.18 years, and the control group was 32.20 years. Descriptive statistics indicated that the experimental group reported a significant decrease in conflict and a significant increase in intimacy at the posttest stage, whereas the control group showed no change. The trend for conflict was decreasing, and for intimacy,

it was increasing and stable. The results of the Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests confirmed the normality of the data distribution. The results of ANOVA with repeated measures showed that the main effect of time, the main effect of group, and the time×group interaction effect were significant for mother-daughter conflict (η^2=0.685, F=104.277, P<0.001; η^2=0.627, F=80.854, P<0.001; η^2=0.661, F=93.625, P<0.001). For intimacy, the main effect of time (η^2=0.752, F=145.786, P<0.001), the main effect of group (η^2=0.690, F=106.811, P<0.001), and the time×group interaction (η^2=0.718, F=94.632, P<0.001) were also significant. The large effect sizes indicated the strong effectiveness of the intervention. The Bonferroni post-hoc test revealed a significant decrease of 12.40 units in the conflict variable at posttest (P<0.001) and a decrease of 9.25 units at follow-up (P=0.032). For the intimacy variable, an increase of 12.45 units at posttest (P<0.001) and a stabilization of 5.17 units at follow-up (P=0.028) were observed, confirming the persistence of the intervention's effects.

Conclusions

The research results showed that empathy skill training for mothers improves intimacy and reduces conflict between mothers and adolescent daughters. These findings are consistent with the results of Shakeri and et al (2020), Latifi (2019), and Boele and et al (2019). The effectiveness of empathy training is linked to a deeper understanding of daughters' feelings and needs, strengthening communication skills, reducing emotional tensions, and creating a supportive environment (Davis, 2022; Goleman, 2021). Furthermore, the results indicated that empathy training reduces conflict, aligning with research by Zarei and et al (2022), Shakeri and et al. (2020), and Schreier and et al (2024). Empathy training enables mothers to have empathetic and rational responses, and to seek constructive solutions instead of creating tension (Katz & McCallum, 2020; Holt & Pomerantz, 2021).

The findings suggest that practicing empathy skills, recognizing interpretive errors, and avoiding dehumanization in relationships help improve communication and reduce conflicts (Smith & Kessler, 2022). These trainings create a positive and supportive environment and can act as an effective intervention in enhancing the quality of family relationships and adolescents' mental health. Limitations included confining the statistical population to District 4 of Tehran, using a passive control group, and the absence of comprehensive criteria for evaluating psychological problems. It is suggested that future studies be conducted with a broader statistical population and protocols adapted to different cultural contexts, and that this intervention be used in girls' schools and counseling centers.

Author Contributions

All authors participated equally in the design of the study, writing the article, and editing the final versions.

Data Availability Statement

Data available on request from the authors.

Acknowledgements

The authors would like to express their gratitude to all individuals who participated in this study.

Ethical Considerations

Cases such as falsification of data, distortion of results, plagiarism, and any other unethical behavior have been strictly avoided in this study. The authors emphasize that all ethical principles have been observed in conducting and publishing this research. This has been confirmed by all authors.

Funding

This study was conducted without receiving any financial support from government, commercial, or non-profit organizations.

Conflict of Interest

The authors declare that there are no conflicts of interest in connection with this study. In other words, there were no financial or personal interests that could affect the results of the study.

پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده
شاپا چاپی: ۶۱۹۰-۲۵۳۸ شاپا الکترونیکی: ۴۰۸۵-۲۷۱۷
Homepage: https://pzk.journals.miu.ac.ir

اثربخشی آموزش مهارت همدلی به مادران در بهبود صمیمیت و کاهش تعارض مادران و دختران نوجوان

اکرم کثیری‌خواه[۱] و جعفر هوشیاری[۲]

۱. دانش‌آموخته سطح سه مشاوره خانواده با رویکرد اسلامی، مجتمع آموزشی حوزوی حضرت قاسم بن الحسن علیه‌السلام، تهران، ایران.

رایانامه: kram.kasirekah111@gmail.com

۲.نویسنده مسئول، استادیار گروه روان‌شناسی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه‌المصطفی، قم، ایران.

رایانامه: j.houshyari@yahoo.com

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:
مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۲۹
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۲
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

کلیدواژه‌ها:
بزه حدی،
بزه حدی نوجوان،
مشارکت خانواده در بزه حدی،
بزه حدی در فقه امامیه.

چکیده

هدف: بررسی اثربخشی آموزش مهارت همدلی بر بهبود صمیمیت و کاهش تعارضات میان مادران و دختران نوجوان.

روش پژوهش: پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه گواه در شش‌ماهه اول سال ۱۴۰۲ انجام شد. جامعه آماری شامل تمام مادران دارای دختران نوجوان در مساجد منطقه چهار تهران بود که ۵۰ نفر به‌صورت در دسترس انتخاب و به دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۵ نفر) تقسیم شدند. ابزار پژوهش، پرسش‌نامه تعارض والد-نوجوان و روابط والد-فرزند (CPRS) بود. گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش مهارت همدلی دریافت کرد. داده‌ها با استفاده از آزمون اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-24 تحلیل شد.

یافته‌ها: تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد آموزش مهارت‌های همدلی بر کاهش تعارض (η^2=0.68) و افزایش صمیمیت (η^2=0.75) تأثیر معنادار دارد (p<۰/۰۰۱). اثرات گروهی نیز برای تعارض (η^2=0.62) و صمیمیت (η^2=0.69) معنادار بود. تعامل زمان×گروه برای هر دو متغیر تعارض (η^2=0.66)؛ صمیمیت (η^2=0.71) معنادار شد. آزمون بونفرونی کاهش معنادار تعارض در پس‌آزمون و پیگیری (p=۰/۰۳۲) و افزایش معنادار صمیمیت در پس‌آزمون و پیگیری (p=۰/۰۲۸) را نشان داد. اندازه اثرها (η^2>0.60) حاکی از اثربخشی قوی مداخله بود (p<۰/۰۰۱).

نتیجه‌گیری: آموزش مهارت همدلی در کاهش تعارضات و افزایش صمیمیت مادران و دختران اثر مثبت و معنادار داشته و این اثر در مرحله پیگیری پایدار باقی مانده است.

استناد: کثیری‌خواه، اکرم؛ و هوشیاری، جعفر (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش مهارت همدلی به مادران در بهبود صمیمیت و کاهش تعارض مادران و دختران نوجوان. *پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده*، ۱۳ (۴)، ۵۳-۷۰. https://doi.org/10.22034/ijwf.2025.19306.2312

ناشر: جامعه المصطفی العالمیه.
© نویسندگان.

مقدمه

نوجوانی، مرحله‌ای بحرانی در زندگی انسان است که بین سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی رخ می‌دهد و به‌ویژه برای دختران نوجوان با چالش‌های خاصی همراه است. در این دوره، دختران با تغییرات جسمانی، عاطفی و اجتماعی مواجه می‌شوند که می‌تواند بر سلامت روانی و اجتماعی آنها تأثیر بگذارد. (سانداری.، و همکاران،[1] ۲۰۲۲) این چالش‌ها فشارهای اجتماعی، انتظارات فرهنگی و جست‌وجوی هویت فردی را شامل می‌شود که ممکن است احساسات پیچیده‌ای مانند اضطراب و افسردگی را به‌دنبال داشته باشد (اسمیت و میلر،[2] ۲۰۲۱). در این دوره، تعاملات اجتماعی و خانوادگی به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد و دختران به‌دنبال کسب استقلال و هویت مجزا از خانواده هستند (مانوکیان،[3] ۲۰۲۲). این تغییرات می‌تواند به بروز تعارضات در روابط خانوادگی، به‌ویژه با مادران منجر شود. در این راستا، صمیمیت بین مادران و دختران نوجوان، عاملی کلیدی در حمایت از سلامت روانی و عاطفی دختران شناخته می‌شود (زارعین.، و همکاران، ۱۴۰۳).

صمیمیت به‌معنای نزدیکی عاطفی و ارتباط مؤثر بین افراد تعریف شده است که می‌تواند به‌شکل تبادل احساسات، تجربیات و حمایت‌های عاطفی بروز کند. (دوآنگ.، و همکاران،[4] ۲۰۲۳) این صمیمیت به مادران و دختران این امکان را می‌دهد که در فضایی امن و حمایتی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و احساسات و نگرانی‌های خود را به‌اشتراک بگذارند. در این رابطه، مادران می‌توانند مانند مشاوران و حامیان عاطفی عمل کنند و به دختران کمک کنند تا با چالش‌های زندگی خود به بهترین شکل ممکن کنار بیایند (دئونتری[5]، ۲۰۲۳). مطالعات نشان می‌دهد که صمیمیت بالاتر بین مادران و دختران به تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس دختران کمک کرده و از بروز مشکلات روانی جلوگیری می‌کند. این صمیمیت نه‌تنها به دختران احساس امنیت می‌دهد، بلکه می‌تواند در شکل‌گیری هویت و کاهش احساس انزوا و ناامیدی نیز مؤثر باشد (ماگاجی[6]، ۲۰۲۴؛ خیلدار و فتحی آشتیانی، ۱۴۰۲). تعارض بین مادران و دختران نوجوان واقعیتی رایج بوده که بیشتر ناشی از تفاوت در انتظارات، ارزش‌ها و نگرش‌هاست و می‌تواند باعث کاهش کیفیت روابط و افزایش تنش‌های عاطفی شود (خو.، و همکاران،[7] ۲۰۲۲).

تحقیقات نشان می‌دهند که تعارضات خانوادگی تأثیرات منفی بر سلامت روانی دختران دارد و باعث بروز مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب می‌شود. (نعمتی، ۱۴۰۳) برای مثال، دخترانی که در روابط خود با مادرانشان در تعارض هستند، ممکن است به احساس انزوا و عدم پذیرش دچار شوند. این موضوع می‌تواند بر روی عملکرد اجتماعی و تحصیلی آنها تأثیر منفی بگذارد (حس[8]، ۲۰۲۲). بنابراین، توجه به مدیریت تعارضات و بهبود روابط خانوادگی در این سنین بسیار مهم است. آموزش مهارت همدلی به مادران، راهکار مؤثری برای بهبود این روابط و کاهش تعارضات است (چنبوک.، و همکاران،[9] ۲۰۲۳). همدلی یعنی، توانایی درک و احساس کردن تجربیات دیگران که به مادران کمک می‌کند نیازها و احساسات دختران خود را بهتر درک کنند و در نتیجه فضایی حمایتی و صمیمی‌تر ایجاد کنند (بورلی.، و همکاران،[10] ۲۰۲۱).

تحقیقات نشان می‌دهد مادرانی که توانایی‌های همدلی خود را تقویت کرده‌اند، بهتر می‌توانند با چالش‌های عاطفی دختران خود کنار بیایند و روابط صمیمانه‌تری با آنها برقرار کنند. (پناهی و زارعان، ۱۳۹۱) آموزش مهارت همدلی به مادران

1. Sundari, T., & et la
2. Smith, J., & Miller, A.
3. Manukyan, V. R.
4. Dong, X., & et al
5. D' Ontri, A. C.
6. Magaji, P. R.
7. Kho, C., & et al
8. Hess, S.
9. Chen-Bouck, L., & et al
10. Borelli, J. L., & et al

کمک می‌کند تا به‌طور مؤثرتری به نیازهای عاطفی دختران خود پاسخ دهند و از بروز تعارضات جلوگیری کنند. این مهارت به مادران امکان می‌دهد که با درک بهتر احساسات دختران، واکنش‌های مناسب‌تری را در زمان بروز مشکلات عاطفی ارائه دهند (چنبوک.، و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات اخیر نشان می‌دهد که آموزش مهارت همدلی به مادران به‌طور قابل توجهی کیفیت روابط بین مادران و دختران را بهبود می‌بخشد و تعارضات را کاهش می‌دهد. چنبوک و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعات خود نشان دادند مادرانی که در دوره‌های آموزشی همدلی شرکت کرده بودند نسبت به مادرانی که در این دوره‌ها شرکت نکرده بودند افزایش قابل توجهی در کیفیت روابط خود با دخترانشان گزارش کردند. آموزش همدلی برای نوجوانان و مادران آنها هم در رابطه و هم در رضایت عمومی از زندگی آنها اثربخش بود.

مارشال و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعه خود نشان دادند که ناهماهنگی در ادراک مادران و نوجوانان از کنترل روان‌شناختی مادر، بر کیفیت گفت‌وگوهای تعارض‌آمیز آنان تأثیر می‌گذارد. یافته‌های پژوهش آنان حاکی از آن است که ادراک بالاتر نوجوان از کنترل روان‌شناختی مادر، با کیفیت پایین‌تر گفت‌وگو و کاهش رضایت از آن مرتبط است. به‌ویژه، هنگامی که نوجوانان رفتارهای مادر را کنترل‌گرانه تفسیر می‌کنند، کیفیت تعامل به‌طور محسوسی کاهش می‌یابد. این یافته‌ها بر اهمیت درک نوجوانان از رفتار والدین تأکید کرده و نیاز به مداخلات هدفمند با محوریت آموزش همدلی برای بهبود تعاملات والدین و نوجوانان در شرایط تعارض را برجسته می‌کند.

با نگاه تطبیقی می‌توان گفت که در متون اسلامی و *قرآن کریم* برای بهبود تعاملات بین والد-فرزند و صمیمیت آنها به همدلی با عناوین مختلف به‌وضوح تأکید شده است. آیه دهم سوره فاطر به این نکته اشاره می‌کند که تحقق واقعی همدلی، نیازمند نیت خیر و انجام عمل نیک است؛ یعنی همدلی باید از دایره ذهنی به حوزه عملی و رفتاری منتقل شود تا نتایج مطلوبی به‌دست آید. این موضوع نشان می‌دهد که با ایجاد فضای مثبت و نیکو در روابط خانوادگی، مادران می‌توانند به دختران خود کمک کنند تا احساس نزدیکی و ارتباط عمیق‌تری را تجربه کنند. *قرآن* بر اهمیت خوش‌بینی و پرهیز از بدبینی تأکید دارد. (ر.ک.، حجرات: ۱۲) این خود می‌تواند به تقویت همدلی و کاهش تعارضات منجر شود. از دیگر عوامل مؤثر در همدلی، خلق نیکو و رعایت عدل و انصاف است که از دیدگاه اسلامی موجب قوام جامعه و کاهش تنش‌ها می‌شود (ر.ک.، مائده: ۸؛ انعام: ۱۵۲؛ نحل: ۹۰؛ حدید: ۲۵). اولیای دین نیز بر اهمیت ارتباطات عاطفی درست میان والدین و فرزندان تأکید دارند و توصیه‌هایی مانند گفت‌وگوی مهربانانه، احترام به فرزندان و دوری از ابراز خشم را مطرح کرده‌اند. در *قرآن* به فرزندان توصیه شده است که از گفتن حتی لفظ «اُف» به والدین خود پرهیز کنند (ر.ک.، اسراء: ۲۳). این موضوع نشان‌دهنده اهمیت احترام و محبت در روابط خانوادگی است. براساس این آموزه‌ها می‌توان گفت که آموزش مهارت همدلی به مادران نه‌تنها به بهبود صمیمیت میان مادر و دختران نوجوان کمک می‌کند، بلکه کاهش تعارضات و تقویت روابط عاطفی در خانواده‌ها را به‌دنبال دارد.

با توجه به مطالبی که بیان شد، مشخص می‌شود که در حوزه روابط مادر و دختران نوجوان خلأ پژوهشی قابل توجهی وجود دارد. تحقیقات بسیاری، چالش‌های روانی-اجتماعی دختران نوجوان را از منظر *قرآن کریم* بررسی کرده‌اند، اما در این پژوهش‌ها تأثیر آموزش مهارت‌های همدلی بر بهبود روابط میان مادران و دختران و کاهش تعارضات اشاره نشده است. مطالعه حاضر با هدف بررسی اثرات آموزش مهارت همدلی بر روابط مادر و دختران نوجوان به‌دنبال جبران این خلأ پژوهشی است. اهمیت پژوهش حاضر ازاین‌روست که درک بهتری از پویایی‌های روابط خانوادگی بین مادران و دختران نوجوان ارائه می‌دهد و می‌تواند به سیاست‌گذاران و مشاوران خانواده کمک کند تا برنامه‌های آموزشی مؤثری را طراحی و اجرا کنند که به بهبود سلامت روانی و عاطفی دختران نوجوان در قالب الگوهای اسلامی- ایرانی منجر شود. هدف اصلی پژوهش حاضر، پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش مهارت همدلی به مادران می‌تواند به بهبود صمیمیت و کاهش تعارضات بین مادران و دختران نوجوان کمک کند؟

شیوه اجرای پژوهش

۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر به‌روش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه همراه با دوره پیگیری دو ماهه است. داده‌های پژوهش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و نیز در مرحله پیگیری یعنی، ۲ ماه بعد از آخرین جلسه آموزشی از گروه نمونه جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها با آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر انجام شد.

۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل مادران دارای دختران نوجوان منطقه چهار تهران که در مساجد و پایگاه بسیج محلات فعال بودند، است. از میان ایشان تعداد۵۰ مادر با روش نمونه‌گیری در دسترس جهت ورود به پژوهش انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۵ نفر) و کنترل (۲۵ نفر) گمارده شدند. معیارهای ورود این مادران به پژوهش عبارت بود از: داشتن دختران نوجوان در سنین ۱۲ تا ۲۰ سال، تمایل و رضایت کامل برای شرکت در پژوهش و عدم داشتن مشکلات روان‌شناختی یا اختلالات جدی بود. معیارهای خروج نیز عبارت بود از: عدم تکمیل کامل پرسش‌نامه‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون و عدم شرکت در بیش از دو جلسه آموزشی.

۳. ابزار پژوهش

در پژوهش حاضر از ابزارهای سنجش تعارض والد-نوجوان و سنجش روابط والد- فرزند و همچنین بسته آموزش مهارت همدلی استفاده شده است.

۳-۱. پرسش‌نامه سنجش تعارض والد- نوجوان

این پرسش‌نامه توسط اسدی و همکاران (۱۳۹۰) با هدف سنجش میزان تعارض‌های بین والدین و نوجوانان در طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت ساخته شد که نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از تعارض میان والدین و نوجوانان است. اسدی یونسی و همکاران (۱۳۹۰) ضریب آلفای ۰/۹۶ را برای همسانی درونی بخش فراوانی تعارض و ضریب آلفای ۰/۹۸ را برای بخش شدت تعارض به‌دست آوردند. ضریب بازآزمایی این مقیاس نیز برای بخش فراوانی تعارض ۰/۷۲ و برای بخش شدت تعارض ۰/۷۴ به‌دست آمد. روایی هم‌زمان این مقیاس با اجرای هم‌زمان آن با مقیاس سنجش تعارض نوجوان- والد (رابین و فاستر، ۱۹۸۹، به نقل از برانجی.، و همکاران، ۲۰۱۹) با دو بخش فروانی تعارض(r=۰/۳۱) و شدت تعارض (r=۰/۳۹) همبستگی معنادار داشت. در مطالعه حاضر نیز پایایی ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شد.

۳-۲. پرسش‌نامه سنجش روابط والد-فرزند پیانتا (cprs)

این پرسش‌نامه توسط پیانتا[1](۲۰۱۱) تدوین شده و ۳۳ ماده دارد که به زبان فارسی توسط طهماسیان و خرم‌آبادی (۱۳۸۶) ترجمه و اعتباریابی شد. این مقیاس، چهار حوزه اصلی تعارض (۱۸ ماده)، صمیمیت (۹ ماده)، وابستگی (۶ ماده) و رابطه مثبت کلی (مجموع تمامی حوزه‌ها) را شامل می‌شود که توسط والدین تکمیل میگردد. در پژوهش حاضر از خرده‌مقیاس صمیمیت استفاده شد. این پرسش‌نامه به‌صورت خودگزارش‌دهی طراحی شده و نمره‌گذاری آن براساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت انجام می‌شود. در پژوهش‌های قبلی، آلفای کرونباخ برای حوزه‌های تعارض، صمیمیت، وابستگی و رابطه مثبت کلی به‌ترتیب ۰/۸۴، ۰/۶۹، ۰/۴۶ و ۰/۸۰ گزارش شده است. در پژوهش دریسکول و پیانتا[2](۲۰۱۱) آلفای کرونباخ برای هر یک از مؤلفه‌های مذکور به‌ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۶۹ و ۰/۸۰ بوده است. در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۶۵ گزارش شد.

1. Pianta, R. C.
2. Driscoll, K., & Pianta, R. C.

۳- ۳. بسته آموزش مهارت همدلی

بسته آموزش مهارت همدلی (وزیری و لطفی کاشانی ۱۳۹۰) که توسط وزیری و لطفی کاشانی در سال ۱۳۹۰ طراحی شد بر مبنای رویکرد چهار عاملی روان‌درمانی، برنامه‌ای جامع برای آموزش همدلی ارائه می‌دهد که به اصول یادگیری استوار است. هدف این برنامه، افزایش احتمال بروز همدلی در افراد با نمایش وجوه مختلف همدلی، تمرین و تشویق رفتارهای همدلانه از سوی دیگران و ایجاد بازخورد مثبت درونی در افراد است. در این برنامه، شرکت‌کنندگان با یادگیری و درک احساسات خود و دیگران و همچنین تفسیر موقعیت‌های اجتماعی، توانایی کسب رفتارهای همدلانه مناسب را پیدا می‌کنند. این رویکرد به توسعه مهارت‌های همدلی و بهبود روابط بین‌فردی کمک می‌کند و می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روانی و اجتماعی افراد داشته باشد.

در پژوهش حاضر در مرحله پیش‌آزمون، هر دو گروه به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند و سپس به گروه آزمایش، بسته مهارت همدلی آموزش داده شد. این آموزش، هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با محتوای آموزش مفاهیم همدلی، تکنیک‌های ارتباط مؤثر و استراتژی‌های مدیریت تعارض را شامل و توسط پژوهشگر هدایت شد. پس از اتمام جلسات در مرحله پس‌آزمون، پرسش‌نامه‌ها دوباره به هر دو گروه ارائه و برای بررسی ماندگاری اثر برنامه آموزشی، دو ماه پس از آخرین جلسه برای ارزیابی نتایج اجرا شد. در نهایت، محتوای برنامه آموزشی به‌طور فشرده به گروه گواه نیز آموزش داده شد تا اصول اخلاقی پژوهش رعایت شود و تمام شرکت‌کنندگان از نتایج پژوهش بهره‌مند شوند.

جدول ۱. فرایند آموزش بسته مهارت همدلی در جلسه‌های گروهی

شماره جلسه	شرح محتوای جلسات
جلسه اول	بی‌تفاوتی چیست؟ وقتی بی‌تفاوت هستیم چه می‌کنیم؟ دیگران وقتی بی‌تفاوت هستند، چه می‌کنند؟ وقتی بی‌تفاوت هستیم چه احساسی داریم؟ وقتی دیگران نسبت به ما بی‌تفاوت هستند چه احساسی پیدا می‌کنیم؟ آیا لازم است بی‌تفاوت باشیم؟ کجا باید بی‌تفاوت باشیم؟
جلسه دوم	همدردی چیست؟ وقتی همدردی می‌کنیم چه می‌کنیم؟ دیگران وقتی همدردی می‌کنند چه می‌کنند؟ وقتی همدردی می‌کنیم چه احساسی داریم؟ وقتی دیگران با ما همدردی می‌کنند چه احساسی پیدا می‌کنیم؟ آیا لازم است که همدردی کنیم؟ کجا باید همدردی کنیم؟
جلسه سوم	همدلی چیست؟ وقتی همدلی می‌کنیم چه می‌کنیم؟ دیگران وقتی همدلی می‌کنند چه می‌کنند؟ وقتی همدلی می‌کنیم چه احساسی داریم؟ وقتی دیگران با ما همدلی می‌کنند چه احساسی پیدا می‌کنیم؟ آیا لازم است که همدلی کنیم؟ کجا باید همدلی کنیم؟ فرق بی‌تفاوتی، همدردی و همدلی کدام است؟
جلسه چهارم	موانع همدلی کدام هستند؟ با گفته‌های دوستانتان همدلی کنید؟ همدلی دوستانتان را ارزشیابی کنید؟ چه مهارت‌هایی به همدلی کمک می‌کنند؟ چه مواردی از همدلی جلوگیری می‌کنند؟ برای همدلی چه مهارت‌هایی نیاز داریم؟
جلسه پنجم	برای همدلی چه مهارت‌هایی نیاز داریم؟ خطاهای تفسیری یعنی چه؟ انسانیت‌زدایی در روابط یعنی چه؟ دو مورد خطاهای تفسیری خودتان و دخترانتان را نام ببرید دو مثال از انسانیت زدایی خودتان و دخترتان را نام ببرید. چرا باید همدلی را یاد بگیریم؟ آیا نداشتن مهارت و تفسیرهای ناروا در روابط ما با دیگران تأثیر می‌گذارد؟ برای جلوگیری از تفسیرهای ناروا چه مهارت‌هایی احتیاج داریم؟
جلسه ششم	خطاهای تفسیری کدامند؟ (نام‌گذاری، برچسب زدن، تشخیص‌گذاری، انسانیت‌زدایی، پاسخ رفلکسی) هریک از خطاهای تفسیری خودتان و دخترتان را نام ببرید؟ این خطاها چه نقشی در روابط ما دارند؟ برای جلوگیری از خطاهای تفسیری چه‌کار کنیم؟ نتیجه خطاهای تفسیری در روابط ما با دیگران چیست؟

جلسه هفتم	همدلی به چه مهارت‌هایی احتیاج دارد؟ (مهارت گوش دادن، انعکاس، توجه به زبان بدن، پرهیز از نام‌گذاری، برچسب زدن، تشخیص‌گذاری، انسانیت‌زدایی، پاسخ رفلکسی). این مهارت‌ها را در رفتارهای خود و دخترتان دنبال کنید. نتیجه کاربرد این مهارت‌ها را در رفتارهای خود و دخترتان نام ببرید. ترکیب مهارت در همدلی خود و دخترتان چگونه رخ می‌دهد؟
جلسه هشتم	همدلی چگونه تقویت می‌شود؟ به همدلی خود و گروه، بازخورد بدهید. احساس خود را در قبال توانایی همدلی خودتان ارزیابی کنید. برای اینکه همدلی خودتان را ادامه دهید باید چگونه عمل کنید؟ همدلی را در قالب یک مهارت کلی در خودتان توصیف کنید.

یافته‌های پژوهش

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مهارت همدلی به مادران در بهبود صمیمیت و کاهش تعارض میان مادران با دختران نوجوان بود. نمونه مطالعه شامل ۵۰ مادر دارای دختر نوجوان بودند که به دو گروه کنترل (۲۵ نفر) و آزمایش (۲۵ نفر) تقسیم شدند. میانگین سنی گروه مداخله ۱۸/۳۳ سال با انحراف معیار ۸/۷۷ و میانگین سنی گروه گواه ۲۰/۳۲ سال با انحراف معیار ۸/۲۳ بود. از نظر تحصیلات، ۳۰٪ از مادران گروه گواه و ۲۶٪ از مادران گروه آزمایش، تحصیلات بالای دیپلم داشتند، درحالی‌که ۷۰٪ از گروه گواه و ۷۴٪ از گروه آزمایش، تحصیلات زیر دیپلم داشتند. ۴۵٪ از دختران گروه گواه و ۵۵٪ از دختران گروه آزمایش در دوره اول نوجوانی (سنین ۱۲ تا ۱۶ سال) قرار داشتند، درحالی‌که ۵۵٪ از دختران گروه کنترل و ۴۵٪ از دختران گروه آزمایش در دوره دوم نوجوانی (سنین ۱۷ تا ۲۰ سال) بودند.

جدول۲. شاخص‌های توصیفی نمرات تعارض مادر و دختر و صمیمیت دو گروه

متغیر	شاخص	آزمایش (n=۲۵)			کنترل (n=۲۵)		
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
تعارض مادر و دختر	میانگین	۲۷۰/۹۶۰	۱۵۸/۵۶۰	۱۴۹/۳۱	۲۷۶/۷۲۰	۲۷۳/۰۴۰	۲۷۳/۶۸۰
	انحراف استاندارد	۴۰/۱۳۰	۳۰/۴۵۳	۳۰/۱۶۷	۳۷/۵۷۳	۴۱/۲۷۸	۴۱/۵۹۱
	حداقل	۲۱۵	۱۰۷	۱۰۵	۲۳۱	۱۸۸	۱۸۷
	حداکثر	۳۵۴	۲۲۸	۲۲۰	۳۴۹	۳۵۱	۳۵۵
صمیمیت	میانگین	۲۶/۲۸۰	۳۹/۱۶۰	۴۴/۷۷	۲۴/۲۴۰	۲۴/۳۶۰	۲۳/۶۴۰
	انحراف استاندارد	۴/۸۵۲	۳/۵۹۰	۳/۶۳۴	۴/۵۹۴	۳/۷۸۴	۳/۷۰۶
	حداقل	۱۸	۳۲	۳۲	۱۵/۰۰	۱۷/۰۰	۱۵
	حداکثر	۳۷	۴۷	۴۷	۳۶/۰۰	۳۰/۰۰	۲۸

در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش گزارش شده است. براساس نتایج ارائه شده در این جدول، تفاوت معناداری در میانگین متغیر تعارض مادر و دختر و صمیمیت بین گروه‌های آزمایش و کنترل مشاهده می‌شود. گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، کاهش قابل توجهی در سطح تعارض و افزایش قابل توجهی در سطح صمیمیت گزارش کرده است، درحالی‌که گروه کنترل در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری، تغییری نداشته است. در پرسش‌نامه تعارض مادر و دختر، کسب نمره پایین‌تر به‌معنای کاهش تعارض میان مادر و دختر است و بالعکس. در پرسش‌نامه صمیمیت نیز کسب نمره بالاتر به‌معنای افزایش صمیمیت میان مادر و دختر است و بالعکس. روند تعارض میان مادر و دختر در طی سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) کاهشی و در مؤلفه صمیمیت، افزایشی را نشان می‌دهد و پایداری و ثبات دارد. این

نتایج نشان‌دهنده اثربخشی مثبت آموزش مهارت همدلی بر کاهش تعارض و افزایش صمیمیت در روابط مادر و دختر است.

جدول ۳. آزمون‌های پیش‌فرض تحلیل واریانس

متغیر	کالموگروف اسمیرنوف		شاپیرو-ویلک		کشیدگی	چولگی
	آماره z	P	w	P		
تعارض مادر و دختر	۰/۰۷۲	۰/۲۰۰	۱۲۱/۳۴	۰/۶۵۱	-۰/۴۱۵	۰/۴۵۲
صمیمیت	۰/۰۶۸	۰/۱۶۷	۸۴۰/۱۴	۰/۳۱۲	-۰/۵۲۶	۰/۲۵۵

برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت همدلی به مادران در بهبود صمیمیت و کاهش تعارض مادران و دختران نوجوان از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد که پیش از تحلیل پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. برای ارزیابی برقراری/ عدم برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها از از دو آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک به‌همراه چولگی و کشیدگی استفاده شد که در جدول ۳ گزارش شده است. مطابق اطلاعات این جدول، برای هر دو متغیر تعارض مادر و دختر و صمیمیت، مقدار p-value در هر دو آزمون، بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است (۰/۲۰۰ و ۰/۱۶۷ برای تعارض؛ ۰/۶۵۱ و ۰/۳۱۲ برای صمیمیت). این نتایج تأیید می‌کند که توزیع داده‌ها نرمال و مفروضه نرمال بودن برقرار است. همچنین مقادیر چولگی و کشیدگی در محدوده ۲± قرار دارند که نشان‌دهنده توزیع داده‌ها تقریباً متقارن و نزدیک به نرمال است. این یافته با نتایج آزمون‌های نرمال بودن داده‌ها همسوست. بنابراین، پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برآورده می‌باشد.

جدول۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر آموزش مهارت‌های همدلی در تعارض مادر و دختر و صمیمیت

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر
تعارض مادر و دختر	زمان	۸۳۹۸۴/۰۴۰	۱	۸۳۹۸۴/۰۴۰	۱۰۴/۲۷۷	۰/۰۰۱	۰/۶۸۵
	گروه‌ها	۲۴۸۵۵۴/۹۰۷	۱	۲۴۸۵۵۴/۹۰۷	۸۰/۸۵۴	۰/۰۰۱	۰/۶۲۷
	تعامل گروه‌ها با زمان	۷۵۴۰۵/۱۶۰	۱	۷۵۴۰۵/۱۶۰	۹۳/۶۲۵	۰/۰۰۱	۰/۶۶۱
صمیمیت	زمان	۹۲۴/۱۶۰	۱	۹۲۴/۱۶۰	۱۴۵/۷۸۶	۰/۰۰۱	۰/۷۵۲
	گروه‌ها	۴۳۳۰/۹۰۷	۱	۴۳۳۰/۹۰۷	۱۰۶/۸۱۱	۰/۰۰۱	۰/۶۹۰
	تعامل گروه‌ها با زمان	۱۱۱۵/۵۶۰	۱	۱۱۱۵/۵۶۰	۹۴/۶۳۲	۰/۰۰۱	۰/۷۱۸

تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر (Mixed ANOVA) انجام شده است. این تحلیل شامل سه مؤلفه اصلی است: اثر اصلی زمان (مقایسه مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری)؛ اثر اصلی گروه (مقایسه گروه آزمایش و گواه)؛ و اثر تعاملی زمان ضربدر گروه.

مطابق نتایج درج شده در جدول ۴، تفاوت معنادار در نمرات تعارض در مراحل مختلف اندازه‌گیری (در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) است (η^2= ۰/۶۸۵، F =۱۰۴/۲۷۷، p <۰/۰۰۱). این یافته نشانه اثربخشی مداخله آموزشی بر کاهش تعارض در طول زمان است. اثر اصلی گروه نیز بیانگر تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گروه گواه است (η^2= ۰/۶۲۷، F =۸۰/۸۵۴، p <۰/۰۰۱) که نشان‌دهنده اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی بر کاهش تعارض در گروه آزمایش است. تعامل معنادار بین زمان و گروه (η^2 = ۰/۶۶۱، F =۹۳/۶۲۵، p <۰/۰۰۱) بیانگر آن است که روند تغییرات تعارض در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه متفاوت بوده و مداخله آموزشی تأثیر پایداری داشته است. در مورد مؤلفه صمیمیت نیز اثر اصلی زمان

نشان داد که تغییرات نمرات صمیمیت در مراحل مختلف اندازه‌گیری معنادار بود (η^2 =۰٫۷۵۲، F =۱۴۵٫۷۸۶، p <۰٫۰۰۱) که نشان‌دهنده افزایش صمیمیت پس از مداخله است. در مورد صمیمیت نیز تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و گروه گواه وجود داشت (η^2 =۰٫۶۹۰، F =۱۰۶٫۸۱۱، p <۰٫۰۰۱) که مؤید اثربخشی مثبت آموزش همدلی بر افزایش صمیمیت است.

اثر تعاملی زمان × گروه (η^2 =۰٫۷۱۸، F =۹۴٫۶۳۲، p <۰٫۰۰۱) نشان می‌دهد که بهبود صمیمیت نیز در گروه آزمایش در طول زمان پایدار بوده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های همدلی به‌صورت معناداری باعث کاهش تعارض و افزایش صمیمیت بین مادران و دختران شده است. اندازه اثرهای بزرگ (η^2 >۰/۶) نشان‌دهنده اثربخشی معنادار مداخله است.

جدول ۵. جدول نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی

متغیر	مقایسه	میانگین تفاوت	خطای استاندارد	p-value
تعارض	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۱۲/۴۰	۳/۴۵	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون-پیگیری	-۹/۲۵	۲/۱۸	۰/۰۳۲
صمیمیت	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۱۲/۴۵	۱/۲۳	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون-پیگیری	۵/۱۷	۱/۰۲	۰/۰۲۸

پایداری نتایج در مرحله پیگیری، اثربخشی بلندمدت این آموزش را تأیید می‌کند. برای تکمیل تحلیل، آزمون‌های تعقیبی بونفرونی برای مقایسه‌های زوجی بین مراحل زمانی انجام شده که در جدول ۵ گزارش شده است. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی حاکی از اثربخشی پایدار و معنادار آموزش مهارت‌های همدلی بر بهبود روابط مادر-دختر است. در متغیر تعارض، کاهش چشمگیر ۱۲٫۴۰ واحدی در مرحله پس‌آزمون (p <۰/۰۰۱) و کاهش ۹٫۲۵ واحدی در مرحله پیگیری (p =۰٫۰۳۲) مشاهده شد که نشان‌دهنده تداوم اثرات مداخله است. به‌طور مشابه در متغیر صمیمیت، افزایش ۱۲٫۴۵ واحدی در پس‌آزمون (p <۰/۰۰۱) وحفظ ۵٫۱۷ واحد از این بهبود در مرحله پیگیری (p =۰٫۰۲۸) ثبت شد. این الگوی نتایج نه‌تنها اثربخشی مداخله، بلکه پایداری آن را در بلندمدت تأیید می‌کند.

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اجرای آموزش مهارت همدلی در مادران باعث بهبود صمیمیت بین مادران و دختران نوجوان شده است. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات شاکری و همکاران (۱۳۹۹)، لطیفی (۱۳۹۸)، بوئل و همکاران[1] (۲۰۱۹) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان این‌گونه مطرح کرد که اثربخشی آموزش مهارت همدلی به چندین فرایند کلیدی مرتبط است. اول، آموزش مهارت همدلی به مادران این امکان را می‌دهد که احساسات و نیازهای دختران خود را به‌طور عمیق‌تری درک کنند. این درک متقابل نه‌تنها می‌تواند به کاهش تعارضات بین نسل‌ها کمک کند، بلکه احساس حمایت و امنیت عاطفی را در دختران تقویت می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند که درک عاطفی و پاسخ‌گویی به نیازهای عاطفی می‌تواند به ایجاد فضایی مثبت برای ارتباطات سالم منجر شود (داویس[2]، ۲۰۲۲). دوم، تقویت مهارت‌های ارتباطی از دیگر نتایج آموزش همدلی است. مهارت‌هایی مانند شنیدن فعال، بیان احساسات به‌شیوه‌ای مناسب و ایجاد فضای گفت‌وگو به مادران این امکان را می‌دهد که کیفیت ارتباطات خود را بهبود بخشند. این ارتباطات مثبت، افزایش تبادل نظر و احساسات مثبت بین مادران و دختران را به‌دنبال داشته و به تقویت صمیمیت کمک می‌کند (گلیمان[3]، ۲۰۲۱)، به‌ویژه در

1. Boele, S., & et al
2. Davis, M. H.
3. Goleman, D.

دوران نوجوانی که دختران به‌دنبال هویت خود و استقلال عاطفی هستند وجود ارتباطات مثبت و همدلانه نقش بسزایی در سلامت روانی آنها ایفا می‌کند. آموزش مهارت همدلی به کاهش تنش‌های عاطفی کمک می‌کند. درک احساسات دختران توسط مادران و اهمیت به آنها باعث کاهش تنش‌های عاطفی و افزایش احساس امنیت در روابط می‌شود. احساس امنیت عاطفی به دختران کمک می‌کند تا به مادران خود نزدیک‌تر شوند و صمیمیت بین آنها افزایش یابد. آموزش مهارت همدلی، رفتارهای مثبت مادران را تقویت و آنها را به‌سمت ایجاد فضایی حمایت‌کننده و محبت‌آمیز هدایت می‌کند. (گلیمان، ۲۰۲۱). این رفتارها شامل تشویق، حمایت و ایجاد فضای عاطفی مثبت است که به افزایش صمیمیت و کاهش تعارضات کمک می‌کند. (میکولینسر و شاور،[1] ۲۰۱۹)

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش مهارت همدلی به مادران موجب کاهش تعارض در مادران و دختران نوجوان شده است. این نتایج با تحقیقات زارعی و همکاران (۱۴۰۱)، شاکری و همکاران (۱۳۹۹)، شاکری و همکاران (۱۳۹۹)، چن بوک و همکاران[2] (۲۰۲۳) همسو است. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش مهارت همدلی به مادران نه‌تنها باعث افزایش صمیمیت میان آنها و دختران نوجوان شده، بلکه موجب کاهش تعارضات نیز شده است. این کاهش تعارض به چندین عامل کلیدی مرتبط است؛ اول اینکه، مهارت همدلی به مادران این امکان را می‌دهد که احساسات و نظرات دختران خود را بهتر درک کنند و به آنها پاسخ دهند. این درک عاطفی می‌تواند به کاهش سوءتفاهم‌ها و تنش‌های ارتباطی منجر شود. وقتی مادران قادر به درک نیازها و احساسات دختران خود باشند احتمال بروز تعارضات به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد (کاتز و مک‌کالن،[3] ۲۰۲۰)؛ دوم، آموزش همدلی به مادران کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشند. این مهارت‌ها شامل شنیدن فعال، بیان احساسات به‌صورت صریح و محترمانه و توانایی حل مشکلات به‌شیوه‌ای همدلانه است، به‌ویژه در دوران نوجوانی که دختران به‌دنبال استقلال و هویت خود هستند وجود فضای ارتباطی مثبت و همدلانه می‌تواند به کاهش تنش‌ها و درگیری‌ها کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباطات مثبت و مؤثر باعث کاهش تعارضات و افزایش همکاری میان اعضای خانواده می‌شود (کاتز و مک‌کالن، ۲۰۲۰). آموزش مهارت همدلی به مادران این امکان را می‌دهد که به‌جای واکنش‌های احساسی و گاهی تند، واکنش‌های همدلانه و منطقی از خود نشان دهند. این تغییر رویکرد باعث کاهش تنش‌های عاطفی در زمان بروز مشکلات و چالش‌ها می‌شود. مادرانی که مهارت همدلی را یاد گرفته‌اند، تمایل دارند به‌جای ایجاد تنش، به‌دنبال راه‌حل‌هایی سازنده باشند که کاهش تعارضات را به‌دنبال داشته باشد (هولت و پومرانتز،[4] ۲۰۲۱).

وجود همدلی در روابط خانوادگی می‌تواند به تقویت احساس امنیت و اعتماد در بین اعضای خانواده منجر شود. توجه مادران به احساسات و نیازهای دختران، فضایی امن و حمایتی ایجاد می‌کند که دختران در آن احساس راحتی بیشتری می‌کنند و نظرات و احساسات خود را بهتر بیان می‌کنند. این نوع ارتباطات می‌تواند به‌طور طبیعی به کاهش تعارضات و درگیری‌ها منجر شود. از دیگر جنبه‌های مؤثر در این آموزش، تمرین مهارت‌های همدلی، شناخت خطاهای تفسیری و انسانیت‌زدایی در روابط است. آموزش خطاهای تفسیری مانند برچسب‌زدن، نام‌گذاری، تشخیص‌گذاری و تأکید بر اهمیت توجه به زبان بدن و ابراز وجود به مادران و دختران کمک می‌کند تا مشکلات ارتباطی را شناسایی و برطرف کنند. کاهش خطای رفتاری، سرزنش کردن و مقایسه کردن میان فرزندان، به‌ویژه در موضوعات مرتبط با جنسیت آنها از نتایج مثبت این آموزش‌هاست. (اسمیت و کسلر،[5] ۲۰۲۲) آموزش همدلی به مادران در مسائل ارزشی مانند گوش دادن به موسیقی، شیوه

1. Mikulincer, M., & Shaver, P. R.
2 . Chen-Bouck, L., & et al
3. Katz, L. F., & McClellan, M. J.
4. Holt, L. J., & Pomerantz, E. M.
5. Schmitt, M. T., & Kessler, T.

رفتار با نامحرم و رعایت نظم و انضباط در خانه نیز تأثیرات مثبت خود را نشان داده است.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش مهارت همدلی می‌تواند مانند یک مداخله مؤثر در کاهش تعارضات بین مادران و دختران نوجوان عمل کند و روابط خانوادگی را بهبود بخشد. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش مهارت همدلی به مادران به‌طور قابل توجهی موجب بهبود صمیمیت و کاهش تعارضات در روابط بین مادران و دختران نوجوان می‌شود. این آموزش‌ها با ایجاد درک عمیق‌تر از احساسات و نیازهای یکدیگر، تقویت مهارت‌های ارتباطی و کاهش سوءتفاهم‌ها، فضایی مثبت و حمایتی را فراهم می‌کند. تمرین مهارت‌های همدلی و شناخت خطاهای تفسیری در ارتباطات به مادران و دختران کمک می‌کند تا روابط خود را بهبود بخشند و تنش‌های عاطفی را کاهش دهند. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش همدلی می‌تواند مانند مداخله‌ای مؤثر در ارتقای کیفیت روابط خانوادگی و سلامت روانی نوجوانان عمل کند.

محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل چندین جنبه مهم است که بر تعمیم‌پذیری نتایج تأثیر می‌گذارد. نخست، جامعه آماری پژوهش حاضر به مادران فعال در مساجد منطقه چهار تهران محدود بود. این موضوع ممکن است قابلیت تعمیم نتایج به سایر مناطق یا شهرهای دیگر را کاهش دهد. برنامه آموزشی خاص مورد استفاده در مطالعه حاضر ممکن است برای گروه‌ها با زمینه‌های فرهنگی یا اجتماعی متفاوت مناسب نباشد و بر نتایج تأثیر بگذارد. همچنین، عدم وجود معیارهای جامع برای ارزیابی مشکلات روان‌شناختی یا اختلالات جدی می‌تواند بر صحت نتایج تأثیر بگذارد، به‌ویژه اگر بخشی از شرکت‌کنندگان، مشکلات پنهان داشته باشند که در معیارهای ورود لحاظ نشده باشد.

با توجه به محدودیت‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده، جامعه آماری گسترده‌تری شامل مادران و خانواده‌ها از مناطق مختلف جغرافیایی و با زمینه‌های فرهنگی متنوع بررسی شوند تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین، طراحی برنامه‌های آموزشی متناسب با ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی مختلف می‌تواند به بهبود اثربخشی برنامه‌های آموزشی کمک کند. با توجه به نتایج به‌دست آمده پیشنهاد می‌شود از این مداخله آموزشی در مدارس دخترانه برای مادران و در مراکز مشاوره و روان‌شناسی برای مراجعین استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر بر روی دیگر دوره‌های سنی نیز انجام شود و پژوهش‌هایی نیز بر روی جامعه پسران انجام شود و تعارض و صمیمیت بین فرزندان و پدر نیز بررسی شود تا بتوان یافته‌های زوج‌های مختلف (والد-فرزند) را با یکدیگر مقایسه کرد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

مواردی مانند جعل داده‌ها، تحریف نتایج، سرقت ادبی (پلجیاریسم) و هرگونه رفتار غیراخلاقی دیگر در این پژوهش به‌طور جدی پرهیز شده است.

عدم سوء رفتار علمی

نویسندگان تأکید می‌کنند که کلیه اصول اخلاقی در انجام و انتشار این پژوهش رعایت شده است. این موضوع توسط تمامی نویسندگان تأیید شده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان به‌صورت مساوی در طراحی پژوهش، نگارش مقاله، و ویرایش نسخه‌های نهایی مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

نویسندگان عدم وجود تعارض منافع (Conflict of Interest) را در ارتباط با این پژوهش اعلام می‌کنند. به عبارت دیگر، هیچگونه منافع مالی یا شخصی که بر نتایج تحقیق تأثیرگذار باشد، وجود نداشته است.

حامی مالی

این پژوهش بدون دریافت هرگونه حمایت مالی از سازمان‌های دولتی، تجاری یا غیرانتفاعی انجام شده است.

سپاسگزاری

نویسندگان مقاله از کلیه کسانی که در انجام طرح پژوهشی مقاله حاضر شرکت داشتند، تشکر و قدردانی می‌نمایند.

منابع

اسدی یونسی، محمدرضا.، مظاهری، محمدعلی.، شهیدی، شهریار.، طهماسیان، کارینه.، و فیاض‌بخش، محمدعلی (۱۳۹۰). تدوین و اعتبار یابی پرسش‌نامه سنجش تعارض والد-نوجوان. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۸(۱۲)، ۷۰-۴۷.

پناهی، محمدحسین.، و زارعان، منصوره (۱۳۹۱). سلامت خانواده و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن. *نشریه علوم اجتماعی (علامه طباطبایی)*، ۱۹(۵۹)، ۱-۴۰.

خیلدار، ریحانه.، و فتحی‌آشتیانی، مینا (۱۴۰۲). رابطه بین صمیمیت خانواده و عزت نفس نوجوانان: نقش میانجی‌گری اعتیاد به اینترنت. *مجله روان‌شناسی*، ۲۸(۱)، ۱۲۳-۱۳۱

زارعی، عادل.، مکوندی، بهنام.، احتشام‌زاده، پروین.، و باوی، ساسان (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی بر سازگاری اجتماعی و امنیت روانی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم. *نشریه مطالعات ناتوانی*، ۱۲(۸۸)، ۱-۶.

زارعین، فاطمه.، سدرپوشان، نجمه.، بیدکی، رضا.، و فلاح یخدانی، محمدحسین (۱۴۰۳). واکاوی تجارب زیسته نوجوانان دختر با تجربه طلاق والدینی: یک پژوهش پدیدارشناسی. *نشریه دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۲۳(۶)، ۵۲۴- ۵۴۰.

شاکری، محسن.، جعفری ندوشن، اکرم.، و کهدویی، سمیه (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش همدلی بر پرخاشگری و کیفیت روابط با همسالان دانش‌آموزان پسر. *نشریه روان‌شناسی مدرسه*، ۹(۳)، ۱۲۰- ۱۳۸.

لطیفی، بنفشه.، صادقی، مریم.، کیادربندسری، فائزه.، وکیلی، سمیرا.، و هاشمی رزینی، هادی (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت همدلی بر صمیمیت، سازگاری زناشویی و گرایش به معنویت در زنان دارای همسر معتاد. *نشریه سبک زندگی با محوریت سلامت*، ۳(۵)، ۹۵- ۱۰۳.

نعمتی، زهرا. (۱۴۰۳). *ارتباط بین خانواده ناکارآمد و سلامت روان کودکان*. ششمین کنفرانس بین المللی و هفتمین همایش ملی یافته های نوین در مدیریت، روان‌شناسی و حسابداری. تهران. https://sid.ir/paper/1148350/fa

References

Boele, S., Van der Graaff, J., De Wied, M., Van der Valk, I. E., Crocetti, E., & Branje, S. (2019). Linking parent –child and peer relationship quality to empathy in adolescence: A multilevel meta-analysis. *J Youth Adolesc,* 48, 1033- 1055.

Borelli, J. L., Stern, J. A., Marvin, M. J., Smiley, P. A., Pettit, C., & Samudio, M. (2021). Reflective functioning and empathy among mothers of school-aged children: Charting the space between. *Emotion*, 21(4), 783- 800.

Branje, S. J., Van Doorn, M., Van Der Valk, I., & Meeus, W. (2009). Parent–adolescent conflicts, conflict resolution types, and adolescent adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(2), 195- 204.

Chen-Bouck, L., Patterson, M. M., Qiao, B., & Peng, A. (2023). Evaluation of the effectiveness of an empathy training on empathy skills, life satisfaction, and relationship quality for Chinese adolescents and their mothers: A mixed methods study. *Journal of Adolescent Research,* 38(4), 591- 631.

Chen-Bouck, L., Patterson, M. M., Qiao, B., & Peng, A. (2023). Evaluation of the effectiveness of an empathy training on empathy skills, life satisfaction, and relationship quality for Chinese adolescents and their mothers: A mixed methods study. *Journal of Adolescent Research,* 38(4), 591- 631.

Davis, M. H. (2022). *Empathy: A Social Psychological Perspective.* New York: Psychology Press.

Dong, X., Chang, Y., Liao, J., Hao, X., & Yu, X. (2023). The impact of virtual interaction on consumers› pro-environmental behaviors: the mediating role of platform intimacy and love for nature. *Information Technology*

& People, 37(1), 201- 222.

D'Ontri, A. C. (2023). *The Lived Experiences of Black Mothers Whose Daughters Have Experienced Intimate Partner Violence.* Doctoral dissertation, University of Holy Cross.

Driscoll, K., & Pianta, R. C. (2011). Mothers' and Fathers' Perceptions of Conflict and Closeness in Parent-Child Relationships during Early Childhood. *Journal of Early Childhood & Infant Psychology,* 3(7).1.22-

Goleman, D. (2021). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.* New York, NY: Bantam Books.

Hess, S. (2022). Effects of inter-parental conflict on children's social well-being and the mediation role of parenting behavior. *Applied Research in Quality of Life,* 17(4), 2059- 2085.

Holt, L. J., & Pomerantz, E. M. (2021). The Importance of Empathy in Parent-Adolescent Relationships: Implications for Conflict Resolution. *Journal of Adolescence,* 84, 120- 130.

Katz, L. F., & McClellan, M. J. (2020). The Role of Parental Empathy in Reducing Conflict and Improving Family Relationships. *Journal of Family Psychology*, 34(3), 345- 355.

Kho, C., Main, A., & Rote, W. M. (2022). Maternal psychological control and mother–adolescent conflict discussion quality: Different perceptions are key. *Journal of Family Psychology,* 36(6), 896- 906.

Magaji, P. R. (2024). *The influence of family communication patterns and parenting styles on relationship intimacy: The mediating role of self-esteem.* Master›s thesis. Near East University. Institute of Graduate Studies. Department of Psychology.

Manukyan, V. R. (2022). Growing Up of Youth: Separation from Parents, Subjective Adulthood and Psychological Well-being at the Age of 18-27. *Psychological Science and Education*, 27(3), 129-140.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* .Guilford Press.

Pianta, R. C. (2011). *Child-Parent Relationship Scale (CPRS).* Unpublished measure. University of Virginia.

Schmitt, M. T., & Kessler, T. (2022). Empathy and Conflict Resolution: A Pathway to Stronger Family Bonds. *Family Relations,* 71(2), 300- 315

Smith, J., & Miller, A. (2021). Adolescent development and family dynamics. *Journal of Adolescent Research,* 36(2), 123- 145

Sundari, T., George, A. J., & Sinu, E. (2022). Psychosocial problems of adolescent girls during menstruation. *Journal of mental health education*, 3(2), 47- 63