

Determining the Effect of Body Language Training on Learning the Dimensions of Social Skills in Shy Couples Referring to Psychological Centers in Semnan City

1. Parisa Hekmatshar[✉]: MA Student, School Counseling Department, Payame Noor University, Semnan, Iran
2. Fatemeh Bayanfar^{*✉}: Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran.

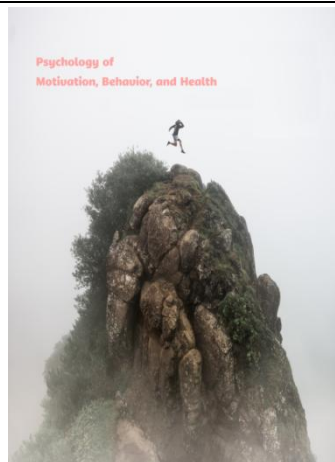
*Corresponding Author's Email: f.bayanfar@pnu.ac.ir

Received: 2024-01-24

Revised: 2024-04-22

Accepted: 2024-05-29

Published: 2024-05-21



Abstract

Introduction and Aim: Shyness is considered an inhibitory personality characteristic that may reduce the quality of interpersonal interactions, impair emotional expression, and weaken social skills among couples. The present study aimed to determine the effect of body language training on learning the dimensions of social skills in shy couples referring to psychological centers in Semnan city.

Methodology: This study employed a quasi-experimental method with a pretest–posttest control group design. The statistical population included all couples with shyness problems referring to psychological centers in Semnan city in 2020, from whom 30 participants were selected through purposive sampling and randomly assigned into experimental and control groups (15 participants in each group). Data were collected using the Riggio Social Skills Questionnaire (1989). The experimental group participated in nine 60-minute sessions of body language training based on the Mohammad Yousef et al. (2018) program, while the control group received no intervention. Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) in SPSS-26 software.

Findings: The results of ANCOVA demonstrated that body language training significantly improved emotional expressiveness ($F=102.085$, $P<0.001$), emotional sensitivity ($F=26.381$, $P<0.001$), emotional control ($F=37.641$, $P<0.001$), social expressiveness ($F=15.208$, $P<0.001$), social sensitivity ($F=136.297$, $P<0.001$), and social control ($F=130.741$, $P<0.001$) in the experimental group compared with the control group. The obtained effect sizes also indicated the strong effectiveness of the intervention on social skill dimensions.

Conclusion: Body language training can serve as an effective nonverbal intervention for improving various dimensions of social skills among shy couples. Implementing this educational program in counseling and psychological centers may contribute to enhancing interpersonal and marital relationships in couples experiencing shyness.

Keywords: Body Language, Social Skills, Shy Couples, Shyness, Nonverbal Communication

How to Cite: Hekmatshar, P. & Bayanfar, F. (2024). Determining the Effect of Body Language Training on Learning the Dimensions of Social Skills in Shy Couples Referring to Psychological Centers in Semnan City. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 2(1), 1-12.



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.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Shyness is considered one of the most important inhibitory personality traits affecting interpersonal relationships, emotional functioning, and social adjustment. Individuals with high levels of shyness often experience discomfort, anxiety, self-consciousness, and behavioral inhibition in social situations, which can negatively influence the quality of their interpersonal interactions and marital relationships (Jung et al., 2026). In close relationships, shyness may lead to emotional suppression, poor communication, fear of negative evaluation, and difficulty expressing needs and feelings, all of which can reduce intimacy and marital satisfaction (Mandal & Wierchoń, 2019). Contemporary studies in social neuroscience have also demonstrated that shyness is associated with altered activation patterns in social-processing regions of the brain and weakened communication among regulatory prefrontal networks (Li et al., 2025). Furthermore, shy individuals often display deficiencies in social expressiveness, emotional control, and interpretation of social signals, which may impair their ability to establish healthy emotional bonds with their partners (Apostolou et al., 2019). Research has indicated that women and men may exhibit different behavioral and emotional patterns associated with shyness, suggesting that social anxiety and communication difficulties are influenced by both psychological and neurobiological mechanisms (Poole & Willoughby, 2024). In marital contexts, communication quality is strongly influenced by verbal and nonverbal behaviors. A considerable proportion of emotional and relational information is transferred through nonverbal communication channels such as facial expressions, gestures, body posture, eye contact, tone of voice, and interpersonal distance (Ali et al., 2019). Body language therefore plays a critical role in expressing affection, empathy, trust, and emotional understanding between couples. Couples who demonstrate greater nonverbal synchrony and emotional coordination generally report stronger relational cohesion and intimacy (Pfänder & Pfänder, 2025). Researchers have emphasized that body language functions as a multidimensional communicative system capable of shaping perceptions, emotional interpretations, and interactional outcomes in social and relational contexts (Grebelsky-Lichtman & Gur-Dick, 2025). Given the communication deficits commonly observed among shy individuals, body language training may provide an effective intervention for improving social

and emotional functioning. Educational programs focused on nonverbal communication have shown promising results in enhancing social adjustment, emotional awareness, and interpersonal effectiveness across different populations (Mohammad Yousef et al., 2018; Zayer et al., 2020). Additionally, studies have reported that interventions targeting social interaction skills can reduce shyness and improve social competence (Arefi-Sheikh et al., 2021). Despite the growing importance of nonverbal communication in intimate relationships, relatively limited attention has been devoted to investigating the effectiveness of body language training among shy couples. Most previous studies have focused on children, adolescents, or individuals with developmental disorders, while few studies have examined body language interventions in marital relationships. Accordingly, the present study aimed to determine the effect of body language training on learning the dimensions of social skills among shy couples referring to psychological centers in Semnan city (Farahati et al., 2010; Simões Aelbrecht, 2019; Xu et al., 2018).

Methodology

The present study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group structure. The statistical population included all shy couples referring to psychological centers in Semnan city during 2020. From this population, 30 participants were selected using purposive sampling and randomly assigned into experimental and control groups, with 15 participants in each group. Inclusion criteria consisted of willingness to participate in the study, obtaining a score lower than 270 on the Social Skills Questionnaire, having at least basic literacy skills, and residing in Semnan city. Exclusion criteria included absence from more than two training sessions, unwillingness to continue participation, and failure to complete more than 5% of questionnaire items. Data were collected using the Riggio Social Skills Questionnaire, which contains 90 items scored on a five-point Likert scale and assesses six dimensions of social skills including emotional expressiveness, emotional sensitivity, emotional control, social expressiveness, social sensitivity, and social control. The intervention consisted of a body language training program implemented in nine 60-minute sessions. The sessions included training in nonverbal communication concepts, facial expressions, body posture, gestures, head movements, hand and arm movements, sitting styles, tone of voice, clothing effects, and interpersonal positioning. Practical

exercises, role-playing activities, feedback techniques, and homework assignments were used to reinforce participants' communication skills. The control group received no intervention during the study period. Descriptive statistics including means and standard deviations were calculated for all variables. Prior to inferential analysis, assumptions of normality and homogeneity of variances were examined using Shapiro-Wilk, Levene's test, and Box's M test. Data analysis was conducted using analysis of covariance (ANCOVA) through SPSS-26 software, and the significance level for all statistical analyses was set at 0.05.

Findings

The inferential findings showed that, after controlling for pretest scores, body language training had a statistically significant effect on all dimensions of social skills. The intervention significantly improved emotional expressiveness ($F=102.085$, $P<0.001$, $\eta^2=0.791$), emotional sensitivity ($F=26.381$, $P<0.001$, $\eta^2=0.494$), emotional control ($F=37.641$, $P<0.001$, $\eta^2=0.582$), social expressiveness ($F=15.208$, $P=0.001$,

$\eta^2=0.360$), social sensitivity ($F=136.297$, $P<0.001$, $\eta^2=0.835$), and social control ($F=130.741$, $P<0.001$, $\eta^2=0.829$). These results indicate that the body language training program produced meaningful improvements in the social skills of shy couples, with the strongest effects observed for social sensitivity and social control.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrated that body language training can improve social skills among shy couples by strengthening their ability to express emotions, interpret nonverbal cues, regulate emotional reactions, and manage social behavior more effectively. The intervention appears to reduce the communication limitations associated with shyness by helping couples use facial expressions, eye contact, posture, gestures, and tone of voice more consciously and appropriately. Therefore, body language training can be considered an effective complementary intervention in counseling and psychological centers for improving interpersonal and marital communication among shy couples.

تعیین تأثیر آموزش زبان بدن بر یادگیری ابعاد مهارت‌های اجتماعی در زوجین کمرو مراجعة‌کننده به مراکز روانشناختی شهر سمنان

۱. پریسا حکمت‌شعار^۱: دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه پیام نور مرکز سمنان، سمنان، ایران

۲. فاطمه بیان‌فر^۲: دانشیار، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: f.bayanfar@pnu.ac.ir

انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۰۱

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۱۰

بازنگری: ۱۴۰۳/۰۲/۰۳

دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۰۴

چکیده

مقدمه و هدف: کمرویی به عنوان یکی از ویژگی‌های بازدارنده شخصیتی می‌تواند موجب کاهش کیفیت تعاملات بین فردی، ضعف در بیان هیجانات و اختلال در مهارت‌های اجتماعی زوجین شود. پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش زبان بدن بر یادگیری ابعاد مهارت‌های اجتماعی در زوجین کمرو مراجعه‌کننده به مراکز روانشناختی شهر سمنان انجام شد.

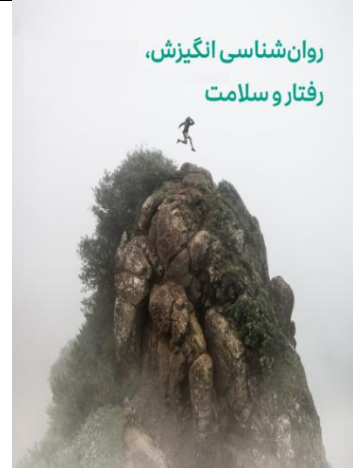
روش‌شناسی: روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی زوجین دارای مشکلات کمرویی مراجعه‌کننده به مراکز روانشناختی شهر سمنان در سال ۲۰۲۰ بود که از میان آنان ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ریجیو (۱۹۸۹) بود. گروه آزمایش طی ۹ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش برنامه زبان بدن محمدیوسف و همکاران (۲۰۱۸) قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس در نرم‌افزار SPSS-۲۶ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش زبان بدن موجب افزایش معنادار ابعاد مهارت‌های اجتماعی شامل بیانگری هیجانی ($F=10.2085, P<0.001$)، حساسیت هیجانی ($F=26.381, P<0.001$)، کنترل هیجانی ($F=37.641, P<0.001$)، بیانگری اجتماعی ($F=15.208, P<0.001$)، حساسیت اجتماعی ($F=136.297, P<0.001$) و کنترل اجتماعی ($F=130.741, P<0.001$) در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. همچنین اندازه اثرهای به‌دست‌آمده نشان‌دهنده اثربخشی بالای مداخله بر مؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی بود.

نتیجه‌گیری: آموزش زبان بدن به عنوان یک مداخله غیرکلامی مؤثر می‌تواند موجب بهبود ابعاد مختلف مهارت‌های اجتماعی در زوجین کمرو شود. استفاده از این برنامه آموزشی در مراکز مشاوره و روانشناختی می‌تواند به ارتقای کیفیت روابط بین فردی و زناشویی زوجین دارای کمرویی کمک کند.

کلیدواژه‌گان: زبان بدن، مهارت‌های اجتماعی، زوجین کمرو، کمرویی، ارتباط غیرکلامی

روان‌شناسی انگیزش،
رفتار و سلامت



نحوه استناددهی: حکمت‌شعار، پریسا، و بیان‌فر، فاطمه. (۱۴۰۳). تعیین تأثیر آموزش زبان بدن بر یادگیری ابعاد مهارت‌های اجتماعی در زوجین کمرو مراجعه‌کننده به مراکز روانشناختی شهر سمنان. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۲(۱)، ۱-۱۲.



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

مقدمه

ارتباطات انسانی یکی از بنیادی‌ترین ابعاد زندگی اجتماعی و زناشویی محسوب می‌شود و کیفیت آن نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان، رضایت زناشویی و سازگاری اجتماعی افراد دارد. بخش قابل توجهی از این ارتباطات نه از طریق کلمات، بلکه از طریق نشانه‌های غیرکلامی همچون حالات چهره، تماس چشمی، ژست‌ها، وضعیت بدن، فاصله فیزیکی، لحن صدا و حرکات دست منتقل می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رفتارهای غیرکلامی می‌توانند اطلاعات هیجانی، نگرشی و بین‌فردی را با دقتی بسیار بالا انتقال دهند و در بسیاری از موقعیت‌ها حتی تأثیر بیشتری نسبت به پیام‌های کلامی داشته باشند (Ali et al., 2019). در روابط زوجین، زبان بدن به عنوان یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های تعامل عاطفی، نقش مهمی در انتقال محبت، درک متقابل، همدلی، کنترل تعارض و ایجاد احساس امنیت روانی ایفا می‌کند. در واقع، کیفیت ارتباط غیرکلامی زوجین می‌تواند تعیین‌کننده میزان صمیمیت و رضایت آنان از زندگی مشترک باشد (Pfänder & Pfänder, 2025).

در میان عواملی که کیفیت ارتباطات بین‌فردی را تضعیف می‌کنند، کمرویی یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های شخصیتی بازدارنده محسوب می‌شود. کمرویی با احساس ناراحتی، بازداری رفتاری، اضطراب اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی در موقعیت‌های اجتماعی همراه است و می‌تواند توانایی فرد در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران را محدود سازد (Jung et al., 2026). افراد کمرو معمولاً در ابراز هیجانات، آغاز تعاملات اجتماعی، حفظ تماس چشمی، بیان خواسته‌ها و مشارکت فعال در روابط بین‌فردی با مشکل مواجه هستند. این محدودیت‌ها به‌ویژه در روابط زناشویی می‌توانند موجب کاهش کیفیت تعاملات عاطفی، افزایش سوء تفاهم‌ها و شکل‌گیری فاصله هیجانی میان زوجین شوند (Mandal & Wierzchoń, 2019). زوجین کمرو اغلب هیجانات خود را به شکل ناقص یا سرکوب‌شده ابراز می‌کنند و همین امر موجب می‌شود نیازها و احساسات آنان به‌درستی توسط همسر درک نشود.

پژوهش‌های جدید در حوزه علوم اعصاب اجتماعی نشان داده‌اند که کمرویی تنها یک ویژگی رفتاری ساده نیست، بلکه دارای زیربنای عصب‌روان‌شناختی پیچیده‌ای است. یافته‌های حاصل از

تصویربرداری مغزی نشان داده است که افراد کمرو در موقعیت‌های اجتماعی، فعالیت بیشتری در نواحی پردازش اجتماعی مغز نشان می‌دهند، در حالی که ارتباط میان نواحی تنظیم‌کننده شناختی در آنان کاهش می‌یابد (Li et al., 2025). این الگو سبب می‌شود افراد کمرو حساسیت بیشتری نسبت به ارزیابی اجتماعی داشته باشند و در تنظیم پاسخ‌های هیجانی خود با دشواری مواجه شوند. همچنین پژوهش‌های جمعیت‌شناختی نشان داده‌اند که کمرویی در زنان شیوع بیشتری داشته و تفاوت‌های جنسیتی معناداری در الگوهای رفتاری مرتبط با آن مشاهده می‌شود (Poole & Willoughby, 2024). افزون بر این، نقش هوش هیجانی در تعدیل رفتارهای اجتنابی و گرایشی مرتبط با کمرویی مورد تأیید قرار گرفته و پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که از مهارت‌های هیجانی بالاتری برخوردارند، بهتر می‌توانند اثرات منفی کمرویی را مدیریت کنند (Jung et al., 2026).

کمرویی در بستر روابط زناشویی پیامدهای گسترده‌ای به همراه دارد. افراد کمرو در روابط عاطفی معمولاً از ابراز مستقیم علاقه، بیان خواسته‌ها و مدیریت تعارض اجتناب می‌کنند و همین مسئله می‌تواند زمینه‌ساز کاهش صمیمیت، نارضایتی زناشویی و ضعف در حل مسئله شود (Apostolou et al., 2019). در بسیاری از موارد، زوجین کمرو در تفسیر نشانه‌های هیجانی همسر نیز دچار خطا می‌شوند و به دلیل نگرانی‌های درونی و حساسیت نسبت به قضاوت اجتماعی، واکنش‌های هیجانی نامتناسبی از خود نشان می‌دهند. چنین شرايطی می‌تواند چرخه‌ای از سوءبرداشت، فاصله عاطفی و کاهش اعتماد متقابل را در روابط زوجین ایجاد کند (Farahati et al., 2010). از سوی دیگر، کمرویی نه تنها بر تعاملات زناشویی بلکه بر سازگاری اجتماعی کلی فرد نیز تأثیر می‌گذارد و موجب کاهش مشارکت اجتماعی، ضعف در ارتباطات بین‌فردی و محدود شدن شبکه‌های حمایتی می‌شود (Xu et al., 2018).

مهارت‌های اجتماعی از جمله مهم‌ترین توانایی‌هایی هستند که افراد را قادر می‌سازند در موقعیت‌های مختلف اجتماعی رفتار مؤثر، سازگارانه و هدفمند داشته باشند. این مهارت‌ها شامل توانایی درک احساسات دیگران، ابراز مناسب هیجانات، تنظیم رفتار، کنترل هیجان، برقراری ارتباط مؤثر و مدیریت تعاملات اجتماعی هستند. ضعف در مهارت‌های اجتماعی می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات متعددی در روابط

در مدیریت تعاملات انسانی تأکید کرده‌اند (Grebelsky-Lichtman & Gur-Dick, 2025).

در داخل کشور نیز پژوهش‌های متعددی اثربخشی آموزش زبان بدن و مهارت‌های اجتماعی را مورد بررسی قرار داده‌اند. محمدیوسف و همکاران نشان دادند که آموزش زبان بدن و مهارت‌های اجتماعی موجب بهبود سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان دارای آسیب بینایی می‌شود (Mohammad Yousef et al., 2018). همچنین زایر و همکاران گزارش کردند که برنامه آموزش زبان بدن توانسته است مهارت‌های اجتماعی کودکان مبتلا به اوتیسم با عملکرد بالا را بهبود بخشد (Zayer et al., 2020). در پژوهشی دیگر، عارفی‌شیخ و همکاران نیز اثربخشی مداخلات مبتنی بر تعاملات اجتماعی را در کاهش کمرویی و ارتقای مهارت‌های اجتماعی کودکان تأیید کردند (Arefi-Sheikh et al., 2021). این یافته‌ها نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های غیرکلامی و ارتباطی می‌تواند در گروه‌های مختلف جمعیتی اثربخش باشد، اما هنوز پژوهش‌های محدودی به بررسی این نوع مداخلات در زوجین کمرو پرداخته‌اند.

یکی از نکات مهم در زمینه کمرویی زوجین آن است که بسیاری از مداخلات رایج حوزه زوج‌درمانی عمدتاً بر مهارت‌های کلامی، حل تعارض و بازسازی شناختی تمرکز دارند و کمتر به ابعاد غیرکلامی ارتباط توجه می‌شود. این در حالی است که بخش مهمی از سوء تفاهم‌ها و مشکلات عاطفی زوجین از طریق نشانه‌های غیرکلامی شکل می‌گیرد. زوجین کمرو معمولاً در تفسیر حالات چهره، لحن صدا، تماس چشمی و ژست‌های همسر دچار مشکل می‌شوند و همین مسئله می‌تواند موجب کاهش درک متقابل و افزایش تعارضات شود (Farahati et al., 2010). آموزش زبان بدن با افزایش آگاهی نسبت به نشانه‌های غیرکلامی و تمرین مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به زوجین کمک کند تا هیجانات و نیازهای خود را به شیوه‌ای مؤثرتر منتقل کنند و حساسیت بیشتری نسبت به پیام‌های هیجانی همسر داشته باشند.

با وجود اهمیت روزافزون ارتباطات غیرکلامی در روابط زناشویی، بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که مطالعات اندکی به صورت مستقیم تأثیر آموزش زبان بدن بر ابعاد مهارت‌های اجتماعی زوجین کمرو را مورد بررسی قرار داده‌اند. بیشتر پژوهش‌های پیشین بر

بین‌فردی و خانوادگی شود (Mandal & Wierchoń, 2019). در زوجین کمرو، بسیاری از مؤلفه‌های مهارت اجتماعی نظیر بیانگری هیجانی، حساسیت اجتماعی و کنترل اجتماعی تحت تأثیر اضطراب اجتماعی و بازداری رفتاری قرار می‌گیرند. این افراد اغلب در ابراز هیجانات مثبت، شروع گفتگو، دفاع از حقوق خود و پاسخ‌دهی مناسب به نیازهای هیجانی همسر با مشکل مواجه هستند (Arefi-Sheikh et al., 2021).

با توجه به نقش برجسته ارتباطات غیرکلامی در تعاملات انسانی، آموزش زبان بدن می‌تواند به عنوان یکی از مداخلات مؤثر برای بهبود مهارت‌های اجتماعی مطرح شود. زبان بدن مجموعه‌ای از رفتارهای غیرکلامی است که افراد از طریق آن احساسات، نگرش‌ها و مقاصد خود را انتقال می‌دهند. این رفتارها شامل حرکات بدن، ژست‌ها، حالت چهره، نحوه نشستن، تماس چشمی و کیفیت صدا هستند (Ali et al., 2019). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بخش عمده‌ای از پیام‌های هیجانی و اجتماعی از طریق این کانال‌های غیرکلامی منتقل می‌شوند و توانایی استفاده صحیح از آنها می‌تواند کیفیت تعاملات بین‌فردی را به طور قابل توجهی افزایش دهد (Adams et al., 2025). در حقیقت، افرادی که توانایی بیشتری در استفاده و تفسیر زبان بدن دارند، معمولاً در برقراری روابط اجتماعی موفق‌تر بوده و از سطح بالاتری از سازگاری اجتماعی برخوردارند.

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که آموزش زبان بدن می‌تواند در ارتقای مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی افراد مؤثر باشد. پژوهش Simões Aelbrecht نشان داد که استفاده از روش‌های مبتنی بر زبان بدن می‌تواند ظرفیت تعاملات اجتماعی و ارتباطات بین‌فردی را به شکل چشمگیری افزایش دهد (Simões Aelbrecht, 2019). همچنین Adams و همکاران نشان دادند که حرکات بدنی و ژست‌های هیجانی نقش مهمی در انتقال احساسات و شکل‌گیری تعاملات اجتماعی ایفا می‌کنند (Adams et al., 2025). در حوزه روابط زوجین نیز پژوهش Pfänder و همکاران نشان داد که زوج‌ها از طریق هماهنگی در رفتارهای غیرکلامی و روایت‌های مشترک، احساس تعلق و همدلی را در روابط خود تقویت می‌کنند (Pfänder & Pfänder, 2025). افزون بر این، Grebelsky-Lichtman و Gur-Dick بر اهمیت چارچوب‌های ارتباط چندوجهی و غیرکلامی

کودکان، نوجوانان یا گروه‌های خاص تمرکز داشته‌اند و خلأ قابل توجهی در زمینه مداخلات غیرکلامی ویژه زوجین کمرو مشاهده می‌شود. همچنین با توجه به ویژگی‌های فرهنگی روابط زناشویی در جامعه ایرانی، ضرورت بررسی اثربخشی چنین مداخلاتی در بافت فرهنگی ایران بیش از پیش احساس می‌شود. بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش زبان بدن بر یادگیری ابعاد مهارت‌های اجتماعی در زوجین کمرو مراجعه‌کننده به مراکز روانشناختی شهر سمنان انجام شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی زوجین دارای مشکلات کمرویی مراجعه‌کننده به مراکز روانشناختی شهر سمنان در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. از میان جامعه آماری، تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و سپس به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، هر گروه شامل ۱۵ نفر، گمارده شدند. با توجه به ماهیت پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی، حجم نمونه ۱۵ نفر برای هر گروه مناسب در نظر گرفته شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل تمایل به شرکت در مطالعه، کسب نمره کمتر از ۲۷۰ در پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی، داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن و سکونت در شهر سمنان بود. همچنین معیارهای خروج شامل عدم تمایل به ادامه همکاری، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی و بی‌پاسخ گذاشتن بیش از ۵ درصد سؤالات پرسشنامه بود. پس از توضیح اهداف پژوهش و اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان، فرایند اجرای پژوهش آغاز شد.

برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ریجیو (۱۹۸۹) استفاده شد. این ابزار شامل ۹۰ گویه است که بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه مذکور دارای شش خرده‌مقیاس شامل بیانگری هیجانی، حساسیت هیجانی، کنترل هیجانی، بیانگری اجتماعی، حساسیت اجتماعی و کنترل اجتماعی است. دامنه نمرات این ابزار بین ۹۰ تا ۴۵۰ بوده و نقطه برش آن ۲۷۰ در نظر گرفته می‌شود. ریجیو روایی سازه پرسشنامه را از طریق تحلیل عاملی ۰.۶۱ و پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰.۷۲ گزارش کرده است. همچنین

در پژوهش خجسته‌مهر و همکاران، روایی صوری ابزار توسط متخصصان روانشناسی تأیید و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰.۷۳ محاسبه شد. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰.۷۷ به‌دست آمد که نشان‌دهنده هماهنگی درونی مطلوب ابزار بود.

مداخله مورد استفاده در این پژوهش، برنامه آموزش زبان بدن طراحی‌شده توسط محمدیوسف و همکاران (۱۳۹۷) بود. این برنامه در قالب ۹ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای اجرا شد و هدف اصلی آن ارتقای مهارت‌های ارتباط غیرکلامی و بهبود ابعاد مختلف مهارت‌های اجتماعی در زوجین کمرو بود. محتوای جلسات شامل آموزش مفاهیم پایه زبان بدن، نحوه انتقال پیام‌های غیرکلامی، تأثیر حالات چهره، حرکات سر، وضعیت بدن، حرکات دست و بازو، انواع ژست‌ها، نحوه نشستن، نقش صوت و لحن، تأثیر پوشش و ویژگی‌های ظاهری در ارتباطات بین‌فردی و همچنین جمع‌بندی و تمرین مهارت‌های آموخته‌شده بود. در طول جلسات، شرکت‌کنندگان با استفاده از تمرین‌های عملی، ایفای نقش، بازخورد درمانگر و تکالیف خانگی، مهارت‌های غیرکلامی مرتبط با اعتماد به نفس، ابراز هیجان، برقراری ارتباط مؤثر، کاهش رفتارهای تدافعی و افزایش حساسیت اجتماعی را فرا گرفتند.

در بخش آمار توصیفی، از شاخص‌های میانگین و انحراف معیار برای توصیف داده‌ها استفاده شد. در بخش آمار استنباطی، ابتدا مفروضه‌های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس بررسی گردید. به‌منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. همچنین برای بررسی همگنی واریانس‌ها آزمون لوین و برای بررسی برابری ماتریس‌های کوواریانس از آزمون ام‌باکس استفاده گردید. پس از تأیید مفروضه‌ها، داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تحلیل قرار گرفتند. سطح معناداری در تمامی آزمون‌ها ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این پژوهش ۳۰ نفر از زوجین دارای مشکلات کمرویی مراجعه‌کننده به مراکز روانشناختی شهر سمنان شرکت داشتند. از بین

تعیین تأثیر آموزش زبان بدن بر یادگیری ابعاد مهارت‌های... (حکمت‌شعار و بیان‌فر)

جمعیت نمونه گروه آزمایش، تعداد ۲ نفر (۱۳/۳ درصد) کمتر از ۳۰ سال، ۱۱ نفر (۷۳/۳ درصد) بین ۳۱ تا ۴۰ سال، ۳ نفر (۲۰ درصد) ۴۱ سال و بیشتر سن داشتند. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱. محاسبه میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

گروه	متغیر	میانگین		انحراف معیار	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
کنترل	بیانگری هیجانی	۴۶/۶۰۰	۴۴/۲۶۶	۳/۳۹۷	۲/۸۶۵
	حساسیت هیجانی	۴۴/۲۶۶	۴۳/۸۰۰	۴/۵۸۹	۳/۹۴۹
	کنترل هیجانی	۵۲/۳۳۳	۵۴/۱۳۳	۳/۱۷۷	۶/۵۶۶
	بیانگری اجتماعی	۵۵/۰۰۰	۵۸/۰۶۶	۳/۷۷۹	۴/۹۹۲
	حساسیت اجتماعی	۵۵/۴۰۰	۵۳/۸۰۰	۳/۴۳۹	۲/۸۳۳
	کنترل اجتماعی	۵۳/۰۶۶	۵۲/۴۶۶	۲/۷۳۶	۳/۸۵۲
آزمایش	بیانگری هیجانی	۴۶/۲۰۰	۵۷/۴۶۶	۳/۸۳۹	۴/۲۷۳
	حساسیت هیجانی	۴۱/۸۶۶	۵۵/۹۳۳	۴/۷۷۸	۷/۸۹۶
	کنترل هیجانی	۴۹/۹۳۳	۶۴/۶۶۶	۲/۷۲۷	۴/۶۷۰
	بیانگری اجتماعی	۵۳/۳۳۳	۶۴/۷۳۳	۳/۴۳۶	۴/۵۷۴
	حساسیت اجتماعی	۵۵/۸۰۰	۶۶/۹۳۳	۲/۷۸۲	۳/۵۱۴
	کنترل اجتماعی	۵۰/۶۰۰	۶۷/۶۶۶	۳/۵۲۱	۳/۳۹۴

وابسته در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل نرمال بود ($p > ۰/۰۵$). برای تعیین همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج به‌دست آمده نشان داد که F آزمون لوین برای متغیر مورد مطالعه ($p > ۰/۰۵$ و $F = ۰/۸۶$) معنادار نبود. همچنین برای بررسی فرض صفر تساوی واریانس در گروه‌ها از آزمون ام‌پاکس استفاده شد و نتایج نشان داد که پیش فرض برابری ماتریس‌های واریانس مشاهده شده متغیر وابسته در گروه‌ها برقرار است ($p = ۰/۸۴۳$ و $F = ۱/۹۶۷$). بنابراین آزمون تحلیل کوواریانس قابل اجرا بود.

نتایج جدول ۱ میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون را در گروه‌های آزمایش و کنترل برای متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد. همانطوری ملاحظه می‌شود نمره مؤلفه‌های متغیر مهارت‌های اجتماعی در پس‌آزمون گروه‌های آزمایش افزایش پیدا کرده است. در حالی که این تغییرات در گروه کنترل چشمگیر نیست.

برای اجرای آزمون تحلیل واریانس، ابتدا تمامی مفروضات آن بررسی شد. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد و نتایج به دست آمده نشان داد که توزیع نمرات متغیر

جدول ۲. نتایج تحلیل جهت تعیین اثربخشی آموزش زبان بدن بر یادگیری ابعاد مهارت‌های اجتماعی در زوجین کمرو

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
بیانگری هیجانی	پیش آزمون	۱	۱/۶۳۳	۰/۲۱۲	۰/۰۵۷
	گروه	۱	۱۰۲/۰۸۵	۰/۰۰۰	۰/۷۹۱
حساسیت هیجانی	پیش آزمون	۱	۰/۰۸۸	۰/۷۶۹	۰/۰۰۳
	گروه	۱	۲۶/۳۸۱	۰/۰۰۰	۰/۴۹۴
کنترل هیجانی	پیش آزمون	۱	۶/۷۸۲	۰/۰۱۵	۰/۲۰۱
	گروه	۱	۳۷/۶۴۱	۰/۰۰۰	۰/۵۸۲
بیانگری اجتماعی	پیش آزمون	۱	۳/۷۶۱	۰/۰۶۳	۰/۱۲۲
	گروه	۱	۱۵/۲۰۸	۰/۰۰۱	۰/۳۶۰
حساسیت اجتماعی	پیش آزمون	۱	۳/۸۷۰	۰/۰۶۰	۰/۱۲۵
	گروه	۱	۱۳۶/۲۹۷	۰/۰۰۰	۰/۸۳۵
کنترل اجتماعی	پیش آزمون	۱	۲/۲۶۶	۰/۱۴۴	۰/۰۷۷
	گروه	۱	۱۳۰/۷۴۱	۰/۰۰۰	۰/۸۲۹

همان‌طوری که داده‌های جدول ۲ نشان می‌دهد با کنترل نمرات پیش‌آزمون، بین نمره متغیرهای بیانگری هیجانی ($P < ۰/۰۰۱$)، حساسیت هیجانی ($F = ۱۰۲/۰۸۵$ و $۰/۷۹۱ =$ اندازه اثر)، حساسیت هیجانی ($P < ۰/۰۰۱$)، کنترل هیجانی ($F = ۲۶/۳۸۱$ و $۰/۴۹۴ =$ اندازه اثر)، کنترل هیجانی ($P < ۰/۰۰۱$)، بیانگری اجتماعی ($F = ۳۷/۶۴۱$ و $۰/۵۸۲ =$ اندازه اثر)، حساسیت اجتماعی ($P < ۰/۰۰۱$)، حساسیت اجتماعی ($F = ۱۵/۲۰۸$ و $۰/۳۶۰ =$ اندازه اثر)، کنترل اجتماعی ($P < ۰/۰۰۱$)، کنترل اجتماعی ($F = ۱۳۶/۲۹۷$ و $۰/۸۳۵ =$ اندازه اثر) و کنترل اجتماعی ($P < ۰/۰۰۱$)، اندازه اثر) در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. یعنی آموزش زبان بدن باعث افزایش نمره مؤلفه‌های متغیر مهارت‌های اجتماعی در پس‌آزمون گروه آزمایش شد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش زبان بدن بر یادگیری ابعاد مهارت‌های اجتماعی در زوجین کمرو مراجعه‌کننده به مراکز روانشناختی شهر سمنان انجام شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش زبان بدن موجب افزایش معنادار ابعاد مختلف مهارت‌های اجتماعی شامل بیانگری هیجانی، حساسیت هیجانی، کنترل هیجانی، بیانگری اجتماعی، حساسیت اجتماعی و کنترل اجتماعی در زوجین کمرو شد. این یافته نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های غیرکلامی می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در بهبود کیفیت تعاملات

اجتماعی و عاطفی زوجین کمرو مورد استفاده قرار گیرد. در واقع، نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که تقویت توانایی استفاده و تفسیر نشانه‌های غیرکلامی، می‌تواند محدودیت‌های ناشی از بازداری اجتماعی و اضطراب ارتباطی را کاهش داده و زمینه‌ساز شکل‌گیری روابط بین‌فردی مؤثرتر شود. یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعات پیشین همسو است که نقش اساسی ارتباطات غیرکلامی را در کیفیت تعاملات اجتماعی و عاطفی مورد تأکید قرار داده‌اند (Ali et al., 2019; Pfänder & Pfänder, 2025).

در تبیین اثربخشی آموزش زبان بدن بر بیانگری هیجانی می‌توان بیان کرد که افراد کمرو معمولاً در ابراز مستقیم احساسات و هیجانات خود دچار بازداری هستند و از ترس قضاوت منفی یا ایجاد تعارض، هیجانانشان را سرکوب می‌کنند. این مسئله در روابط زناشویی می‌تواند منجر به سوء تفاهم، کاهش صمیمیت و فاصله عاطفی شود. آموزش زبان بدن با تمرکز بر مؤلفه‌هایی همچون تماس چشمی، حالت چهره، ژست‌های بدنی و نحوه استفاده از حرکات دست، به افراد کمک می‌کند تا بتوانند احساسات خود را به شکل واضح‌تر و مؤثرتری منتقل کنند. از سوی دیگر، تمرین مهارت‌های غیرکلامی موجب افزایش خودآگاهی هیجانی و کاهش اضطراب ناشی از تعاملات اجتماعی می‌شود. این یافته با پژوهش Adams و همکاران همسو است که نشان دادند ژست‌ها و رفتارهای بدنی نقش تعیین‌کننده‌ای در انتقال هیجانات دارند (Adams et al., 2025).

کاهش اضطراب اجتماعی، زمینه را برای کنترل بهتر هیجانات در زوجین کمرو فراهم می‌سازد.

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش حاضر، افزایش بیانگری اجتماعی در زوجین کمرو پس از آموزش زبان بدن بود. بیانگری اجتماعی به توانایی فرد در آغاز، حفظ و هدایت تعاملات اجتماعی اشاره دارد. افراد کمرو اغلب در موقعیت‌های اجتماعی رفتار منفعلانه و اجتنابی از خود نشان می‌دهند و همین امر موجب محدود شدن تعاملات اجتماعی آنان می‌شود. آموزش زبان بدن با تمرکز بر نشانه‌های غیرکلامی مرتبط با اعتماد به نفس، نظیر حفظ وضعیت بدنی باز، لبخند اجتماعی، تماس چشمی مناسب و استفاده از ژست‌های دعوت‌کننده، می‌تواند موجب افزایش جرئت‌ورزی و حضور فعال‌تر افراد در تعاملات اجتماعی شود. این یافته با پژوهش Simões Aelbrecht همسو است که بر نقش روش‌های مبتنی بر زبان بدن در افزایش ظرفیت تعاملات اجتماعی تأکید داشت (Simões Aelbrecht, 2019). همچنین نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های Ali و همکاران درباره اهمیت رفتارهای غیرکلامی در کیفیت ارتباطات اجتماعی هماهنگ است (Ali et al., 2019).

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان داد آموزش زبان بدن موجب افزایش حساسیت اجتماعی در زوجین کمرو شده است. حساسیت اجتماعی به معنای توانایی درک هنجارها، انتظارات و نشانه‌های موقعیتی در تعاملات اجتماعی است. افراد کمرو به دلیل تمرکز بیش از حد بر نگرانی‌های درونی و ترس از اشتباه، اغلب در تشخیص نشانه‌های ظریف اجتماعی دچار مشکل می‌شوند. آموزش زبان بدن با افزایش توجه به رفتارهای غیرکلامی و زمینه اجتماعی تعاملات، به زوجین کمک می‌کند موقعیت‌های اجتماعی را بهتر تحلیل کرده و واکنش‌های مناسب‌تری نشان دهند. این یافته با نتایج پژوهش Grebelsky-Lichtman و Gur-Dick همسو است که بر اهمیت چارچوب‌های ارتباط چندوجهی و غیرکلامی در تعاملات انسانی تأکید کرده‌اند (Grebelsky-Lichtman & Gur-Dick, 2025). همچنین پژوهش Mandal و Wierzchoń نشان داد که کمرویی می‌تواند تاکتیک‌های نفوذ اجتماعی و خودارائه‌گری را تحت تأثیر قرار دهد و آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند این محدودیت‌ها را کاهش دهد (Mandal & Wierzchoń, 2019).

همچنین نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های Mohammad Yousef و همکاران مبنی بر اثربخشی آموزش زبان بدن بر بهبود سازگاری اجتماعی هماهنگ است (Mohammad Yousef et al., 2018).

نتایج پژوهش نشان داد آموزش زبان بدن موجب افزایش حساسیت هیجانی در زوجین کمرو شده است. حساسیت هیجانی به معنای توانایی درک و تفسیر احساسات دیگران از طریق نشانه‌های کلامی و غیرکلامی است. زوجین کمرو معمولاً به دلیل اشتغال ذهنی با نگرانی‌های درونی و ترس از ارزیابی اجتماعی، در تشخیص صحیح هیجانات همسر دچار خطا می‌شوند. آموزش زبان بدن با آموزش نحوه تفسیر حالات چهره، لحن صدا و رفتارهای غیرکلامی، حساسیت افراد نسبت به پیام‌های هیجانی دیگران را افزایش می‌دهد. در نتیجه، زوجین می‌توانند نیازها و احساسات یکدیگر را بهتر درک کرده و پاسخ‌های همدلانه‌تری ارائه دهند. این یافته با نتایج پژوهش Poole و Willoughby همسو است که نشان دادند پردازش چهره‌های هیجانی و حساسیت نسبت به نشانه‌های هیجانی با کمرویی ارتباط مستقیم دارد (Poole & Willoughby, 2024). همچنین یافته حاضر با دیدگاه‌های مطرح‌شده در پژوهش Pfänder و همکاران درباره نقش هماهنگی غیرکلامی در شکل‌گیری احساس تعلق و همدلی میان زوجین همخوانی دارد (Pfänder & Pfänder, 2025).

در تبیین بهبود کنترل هیجانی می‌توان بیان کرد که افراد کمرو در موقعیت‌های تنش‌زا معمولاً یا دچار بازداری شدید هیجانی می‌شوند یا واکنش‌های انفجاری و کنترل‌نشده از خود نشان می‌دهند. آموزش زبان بدن با افزایش آگاهی افراد نسبت به نشانه‌های بدنی مرتبط با هیجان، به آنان کمک می‌کند پیش از تشدید تنش، وضعیت هیجانی خود را مدیریت کنند. تمرین‌هایی همچون کنترل وضعیت بدن، تنظیم تماس چشمی، مدیریت تن صدا و کاهش رفتارهای تدافعی می‌تواند در افزایش خودتنظیمی هیجانی مؤثر باشد. یافته حاضر با نتایج پژوهش Li و همکاران همسو است که نشان دادند افراد کمرو در تنظیم شناختی و هیجانی با محدودیت‌هایی مواجه‌اند (Li et al., 2025). همچنین Jung و همکاران تأکید کردند که مهارت‌های هیجانی می‌تواند اثرات منفی کمرویی را تعدیل کنند و موجب بهبود رفتارهای اجتماعی شوند (Jung et al., 2026). بنابراین می‌توان گفت آموزش زبان بدن از طریق تقویت خودآگاهی هیجانی و

دیگر، نبود مرحله پیگیری موجب شد امکان بررسی ماندگاری اثرات مداخله در طول زمان فراهم نشود.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با حجم نمونه بیشتر و در شهرها و فرهنگ‌های مختلف انجام شوند تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین استفاده از روش‌های ترکیبی شامل مشاهده رفتاری، مصاحبه و ارزیابی همسر می‌تواند به افزایش دقت داده‌ها کمک کند. بررسی اثربخشی آموزش زبان بدن در مقایسه با سایر مداخلات ارتباطی و زوج‌درمانی نیز می‌تواند زمینه‌های جدیدی برای پژوهش فراهم سازد. به درمانگران و مشاوران خانواده پیشنهاد می‌شود از آموزش زبان بدن به عنوان یک مداخله مکمل در کنار سایر روش‌های زوج‌درمانی استفاده کنند. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های غیرکلامی در مراکز مشاوره و آموزش خانواده می‌تواند به ارتقای کیفیت روابط زناشویی و کاهش مشکلات ارتباطی زوجین کمرو کمک کند. استفاده از برنامه‌های آموزشی مبتنی بر تمرین عملی و بازخورد مستقیم نیز می‌تواند اثربخشی این مداخلات را افزایش دهد.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در مراحل پژوهش همکاری و یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

در خصوص افزایش کنترل اجتماعی نیز می‌توان بیان کرد که افراد کمرو معمولاً در تنظیم رفتار خود متناسب با نقش‌ها و موقعیت‌های اجتماعی مختلف با مشکل مواجه هستند. آموزش زبان بدن با ارائه الگوهای رفتاری مناسب در موقعیت‌های گوناگون، به زوجین کمک می‌کند رفتارهای اجتماعی خود را متناسب با شرایط تنظیم کنند. این مسئله موجب افزایش انعطاف‌پذیری رفتاری، کاهش اضطراب اجتماعی و بهبود عملکرد بین‌فردی می‌شود. یافته حاضر با پژوهش Apostolou و همکاران همسو است که نشان دادند کمرویی می‌تواند عملکرد افراد در روابط عاطفی و تعاملات اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد (Apostolou et al., 2019). همچنین Xu و همکاران تأکید کردند که مهارت‌های اجتماعی و سازگاری اجتماعی افراد کمرو تحت تأثیر کیفیت تعاملات بین‌فردی و محیط اجتماعی قرار دارد (Xu et al., 2018). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش زبان بدن با تقویت مهارت‌های ارتباط غیرکلامی، موجب بهبود توانایی زوجین کمرو در مدیریت نقش‌ها و تعاملات اجتماعی می‌شود.

به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش زبان بدن می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در بهبود ابعاد مختلف مهارت‌های اجتماعی زوجین کمرو مورد استفاده قرار گیرد. از آنجا که بخش مهمی از مشکلات ارتباطی زوجین ریشه در ضعف در انتقال و تفسیر پیام‌های غیرکلامی دارد، تقویت این مهارت‌ها می‌تواند زمینه‌ساز افزایش صمیمیت، کاهش سوء تفاهم‌ها و بهبود کیفیت روابط زناشویی شود. یافته‌های پژوهش حاضر علاوه بر تأیید اهمیت مهارت‌های غیرکلامی در تعاملات انسانی، نشان می‌دهد که آموزش هدفمند زبان بدن می‌تواند محدودیت‌های ناشی از کمرویی را کاهش داده و موجب ارتقای سلامت روان و اجتماعی زوجین شود (Farahati et al., 2010; Zayer et al., 2020).

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به حجم نسبتاً محدود نمونه، استفاده از نمونه‌گیری هدفمند و اجرای پژوهش در یک شهر اشاره کرد که تعمیم‌پذیری نتایج را با محدودیت مواجه می‌سازد. همچنین استفاده از ابزار خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی مطلوب اجتماعی قرار گرفته باشد. از سوی

References

Social Skills of Children with High-Functioning Autism.
Razi Journal of Medical Sciences, 27(3), 60-74.

- Adams, Y., Augenstein, M., Furley, P., Krieg, A., Born, P., & Helmich, I. (2025). Female Athletes Explicitly Gesture in Emotional Situations. *Frontiers in psychology*, 15, 1526542. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1526542>
- Ali, A., Nasreen, S., & Wajdi, M. A. (2019). An Observational Study of Verbal and Nonverbal Communication in Female and Male University Students. *Pakistan Journal of Gender Studies*, 19(1), 1-18. <https://doi.org/10.46568/pjgs.v19i1.72>
- Apostolou, M., Papadopoulou, I., Christofi, M., & Vrontis, D. (2019). Mating Performance: Assessing Flirting Skills, Mate Signal-Detection Ability, and Shyness Effects. *Evolutionary Psychology*, 17(3), 1-9. <https://doi.org/10.1177/1474704919872416>
- Arefi-Sheikh, B., Asghari, A., & Veisi, A. (2021). Effectiveness of Drama Therapy on Social Skills and Shyness in 9- to 11-Year-Old Girls in Marivan. *Social psychology quarterly*, 16(62), 117-128.
- Farahati, M., Fathi Ashtiani, A., & Moradi, A. (2010). Relationship between Family Communication Patterns and Shyness in Adolescents. *Research in Psychological Health*, 4(1), 45-52.
- Grebelsky-Lichtman, T., & Gur-Dick, M. (2025). Female Physicians in Senior Management Positions during a Crisis: A Constructive Multimodal Communication Framework of Feminine Leadership. *Gender in Management*, 40(2), 234-255. <https://doi.org/10.1108/GM-09-2023-0331>
- Jung, S., Brook, C. A., & Schmidt, L. A. (2026). Shyness Associations with Approach/Avoidance Behaviors in Emerging Adulthood: The Moderating Role of Emotional Intelligence Differs for Women and Men. *Scandinavian journal of psychology*, 67(2), 570-584. <https://doi.org/10.1111/sjop.70052>
- Li, L., Zhang, Y., Becker, B., & Li, H. (2025). State Shyness Enhances Recruitment of Social Processing Regions while Reducing Communication of Prefrontal Regulatory Regions. *Cerebral Cortex*, 35(7), bhaf142. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhaf142>
- Mandal, E., & Wierchoń, A. (2019). Shyness, Self-Presentation, Adonization, and Influence Tactics in Close Relationships. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(3), 189-202. <https://doi.org/10.5114/cipp.2019.88276>
- Mohammad Yousef, B., Sharifi Daramadi, P., & Aghaei, H. (2018). Effect of Body Language and Social Skills Training on Social Adjustment of Students with Visual Impairment. *Journal of Child Mental Health*, 5(2), 59-72.
- Pfänder, S., & Pfänder, C. (2025). Embodying Togetherness while Taking Divergent Stances: Romantic Couples' Multimodal Positioning Practices while Performing We-Stories. *Frontiers in psychology*, 16, 1452460. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1452460>
- Poole, K. L., & Willoughby, T. (2024). Children's Shyness and Early Stages of Emotional Face Processing. *Biological Psychology*, 187, 108771. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2024.108771>
- Simões Aelbrecht, P. (2019). Introducing Body-Language Methods into Urban Design to Research the Social and Interactional Potential of Public Space. *Journal of Urban Design*, 24(3), 443-468. <https://doi.org/10.1080/13574809.2018.1537712>
- Xu, Y., Chen, X., & Wang, L. (2018). Shyness and Social Adjustment in Chinese Children: The Moderating Role of Maternal Warmth. *Journal of Child and Family Studies*, 27(8), 2574-2583.
- Zayer, M., Aghaei, H., & Sharifi Daramadi, P. (2020). Effectiveness of a Body Language Educational Program on