

## اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر همدلی هیجانی متعادل و مسئولیت‌پذیری زوجین

## The effectiveness of marital life enrichment program education on balanced emotional empathy and responsibility of the couples

Mohammad Jomepour

Maedeh Mahmoudipour

محمد جمعه پور \*

مائه محمودی پور \*\*

## چکیده

## abstract

Marriage is one of the most important events in every person's life, which may also be associated with many conflicts among couples because of weakness in some skills. This study aimed to evaluate the effectiveness of marital life enrichment program education on balanced emotional empathy and responsibility of the couples. This is a quasi-experimental study with pre-test and post-test design with the control group. The statistical population of the study consisted of 100 couples referring to Torbat Heydariyeh Health Services Center during April to July 2017, of which 30 couples who had one of their wives received the lowest score in the questionnaires received, were randomly selected and invited from their husbands to attend the workshop. Fifteen subjects in the experimental group received marital Life Enrichment Program, and the control group did not receive any training. The data were collected using the Mehrabian and Epstein Emotional Empathy Questionnaire and California Responsibility Questionnaire and analyzed using analysis of variance and SPSS version 20. The results showed that after training, emotional empathy ( $P=0.000$ ,  $F=120.95$ ) and responsibility ( $P=0.000$ ,  $F=44.83$ ) in couples in the experimental group, compared with couples in the control group had increased significantly. The results of the study showed that the life enrichment program could be useful in increasing empathy and responsibility skills and thus reducing marital problems.

پیوند زناشویی یکی از مهم‌ترین رخداد‌های زندگی هر فرد است که در عین حال ممکن است به خاطر ضعف در برخی از مهارت‌ها، با تعارضات بسیاری در میان زوجین همراه باشد. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر همدلی هیجانی متعادل و مسئولیت‌پذیری زوجین انجام گردید. پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و با گروه کنترل است. جامعه آماری طرح شامل ۱۰۰ زوج مراجعه‌کننده به مرکز خدمات سلامت تربت‌حیدریه در چهار ماه نخست سال ۹۶ است که از میان آن‌ها، ۳۰ زوج که یکی از همسران آن‌ها پایین‌ترین نمره را در پرسشنامه‌های ارائه‌شده کسب کرده بود، به‌صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و از همسران آن‌ها دعوت شد در کارگاه آموزشی شرکت کنند. ۱۵ نفر در گروه آزمایش، برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی را دریافت کرده و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه همدلی هیجانی مهرابیان و آپستین و پرسش‌نامه مسئولیت‌پذیری کالیفرنیا جمع‌آوری و با استفاده از آزمون تحلیل واریانس و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ تجزیه و تحلیل شدند. نتایج حاکی از این بود که پس از دریافت آموزش، احساس همدلی هیجانی ( $F=120.95$ ,  $P=0.000$ ) و مسئولیت‌پذیری ( $F=44.83$ ,  $P=0.000$ ) در زوجین گروه آزمایش، نسبت به زوجین گروه کنترل، افزایش معناداری داشته است. نتایج مطالعه نشان داد که برنامه غنی‌سازی زندگی می‌تواند در افزایش مهارت‌های همدلی و مسئولیت‌پذیری و در نتیجه کاهش مشکلات زناشویی، مؤثر باشد.

**واژگان کلیدی:** آموزش، همدلی، مسئولیت‌پذیری، زندگی زناشویی

**Keywords:** education, empathy, responsibility, marital life

\*. نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی تربت‌حیدریه، تربت‌حیدریه، ایران.

ایمیل: [jomepourm@yahoo.com](mailto:jomepourm@yahoo.com)

تلفن: ۰۹۱۵۳۳۳۵۲۲

\*\*. کارشناس بهداشت خانواده، دانشگاه علوم پزشکی تربت‌حیدریه، تربت‌حیدریه، ایران

## مقدمه

ازدواج<sup>۱</sup> و تشکیل خانواده یکی از مهم ترین و برترین رسوم اجتماعی است که در صورت کارکرد بهنجار اعضا، می تواند علاوه بر تأمین نیازهای مختلف افراد، موجب رشد همه جانبه آن ها می گردد (امینی و حیدری، ۱۳۹۵). خانواده<sup>۲</sup> به عنوان یک نهاد عاطفی که از پیوند زناشویی به وجود می آید، از روابط درهم تنیده ای تشکیل شده است که به سمت رشد مادی و معنوی جامعه حرکت می کند (بهمانی، فلاح چای و زارعی، ۱۳۹۱). در این نهاد، روابط عاطفی، عشق، محبت و همدلی باعث تضمین سلامت روانی افراد و اعتلای انسان می گردد (کارگر، قاصد و کیمیایی، ۱۳۹۶).

عوامل متعددی می تواند زندگی مشترک را تحت تأثیر قرار دهد و باعث ایجاد اختلافات و حتی جدایی و طلاق گردد (اسکوکا، ۲۰۰۵). بر خلاف شروع خوب اکثر ازدواج ها، درنهایت زوجین از رابطه خود ناراضی اند. درواقع تغییری که باعث ایجاد ثبات و رضایت در روابط می شود، خود زن و مرد هستند (اسدی شیشه گران، قمری و شیخ الاسلامی، ۱۳۹۵). طبق تحقیقات، زوجینی که در روابط خود، انتظارات نا به جا و نگاه منفی نسبت به یکدیگر داشته اند، با مسائلی مثل دل زدگی و تعارضات زناشویی روبرو شده اند (تن هاتن، ۲۰۰۷). از دیگر عوامل به جود آورنده اختلافات میان زوجین، عدم وجود همدلی<sup>۳</sup> و مسئولیت پذیری<sup>۴</sup> است که این موضوع می تواند باعث بی تفاوتی زوج ها گردد. این در حالی است که افزایش همدلی و مسئولیت پذیری از طریق آموزش می تواند باعث ایجاد تمایل به دوستی و بهبود روابط گردد. در کل ایجاد حس همدلی، منجر به مسئولیت پذیری و اهمیت دادن فرد به دیگری بر پایه درک طرف مقابل می گردد (دشت بزرگی، ۱۳۹۶).

یکی از شرایط ازدواج سالم، وجود همدلی میان زوجین است، به طوری که در میان عوامل تکاملی خانواده، بیشترین تأثیر را بر استحکام روابط دارد. در همدلی فرد خودش را به جای شخص دیگری می گذارد تا بتواند احساسات او را درک کند. افراد با همدلی بالا، هیجانات مثبت و تعاملات سازنده ای با دیگران دارند. آن ها همچنین توانایی بالایی در گوش دادن، ابراز هیجانات و برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی از خود نشان می دهند (عبدی، نجاتی، ذبیح زاده، محسنی و محمدی، ۱۳۹۱؛ مومنی، صیدی، رضایی و عزیزی، ۱۳۹۳). آموزش مهارت های همدلی می تواند باعث حل مسائل میان فردی و خودتنظیمی عاطفی گردد (مرادی، ۱۳۹۷).

1. Marriage
2. Family
3. Empathy
4. Responsibility

یکی دیگر از عوامل مؤثر بر سلامت روابط زناشویی، مسئولیت‌پذیری است. کلمز و میان مسئولیت‌پذیری را به معنی تصمیم‌گیری مناسب تعریف کرده‌اند که به فرد این امکان را می‌دهد تا در چهارچوب انتظارات و هنجارهای اجتماعی دست به انتخاب بزند. نتیجه این فرآیند فراهم آوری زمینه برقراری روابط میان فردی مثبت و امنیت و آسایش خاطر است (خواجه نوری، مساوات و ریاحی، ۱۳۹۴). مسئولیت‌پذیری که یکی از عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی است، به برداشت افراد از نقش جنسیتی خود و شریک زندگی‌شان و همچنین اعتماد به نفس و توانایی‌های شخصی بستگی دارد (اسکوکا، ۲۰۰۵). به‌طوری‌که از میان رفتن این اعتماد به نفس در اثر عواملی مثل القای ترس از بی‌کفایتی یا نهادن مسئولیت سنگین بر دوش، ناتوانی در پذیرش مسئولیت را در پی دارد که این موضوع، خود تواند باعث به‌جود آمدن مشکلات زناشویی گردد (خوش‌نژاد، ۱۳۹۶).

یکی از راه‌های پیشگیری از مشکلات زناشویی، برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی<sup>۱</sup> است (سپهوند، رسول‌زاده، طباطبایی، بشارت و الهیاری، ۱۳۹۳). برنامه غنی‌سازی زناشویی انریچ که برای اولین بار توسط اولسون طراحی شد، بر شش هدف کشف نیرومندی‌های رابطه، تقویت مهارت‌های ارتباطی، حل تعارضات زوج‌ها، کشف مسائل اصلی خانواده، تحول در بودجه و طرح مالی و درنهایت، تحول اهداف تمرکز دارد (اولسون و اولسون، ۱۹۹۹). این برنامه به شناخت باورها درباره علت به‌وجود آمدن مسائل و مشکلات تأکید کرده و کمک می‌کند تا افراد بتوانند از طریق فراگیری مهارت‌های لازم، به حل مشکلات خود بپردازند (موسوی، سماواتیان و نوری، ۱۳۹۸). هدف از این برنامه، ایجاد صمیمیت در ابعاد مختلف عاطفی، عقلانی، روانی، مذهبی، جنسی، جسمی، ارتباطی، اجتماعی و تفریحی است (کیانی‌پور، محسن‌زاده و زهراکار، ۱۳۹۷). افرادی که این آموزش‌ها را دریافت می‌کنند درنهایت می‌توانند علاوه بر رفع نیازهای خود، به نیازهای همسر نیز توجه کنند و از این طریق، به رضایت از زندگی زناشویی برسند (کیانی‌پور، محسن‌زاده و زهراکار، ۱۳۹۷). همان‌طور که نتایج تحقیقات مختلف نشان‌دهنده تأثیر مثبت برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر ارتباطات میان فردی، سازگاری زناشویی، رضایتمندی، استقلال و درنهایت صمیمیت میان زوجین است (عیسی‌نژاد، احمدی و اعتمادی، ۱۳۸۹؛ میری، عزیززاده، معاشری، عطایی و مودی، ۱۳۹۵؛ نظری، طاهری راد و اسدی، ۱۳۹۳).

درنهایت با توجه به اهمیت ازدواج، خانواده و مشکلات پیش روی زوجین در مسیر زندگی و تأثیر به‌سزایی که مهارت‌هایی مثل همدلی و مسئولیت‌پذیری بر عبور موفق از این مشکلات دارد، این مطالعه با

1. Marital Life Enrichment Program

هدف بررسی اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی بر همدلی هیجانی متعادل و مسئولیت پذیری زوجین انجام گردید.

## روش

پژوهش حاضر از نوع شبه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه آماری طرح را ۱۰۰ زوج مراجعه کننده به مرکز جامع خدمات سلامت امام خمینی شهرستان تربت حیدریه طی ۴ ماه نخست سال ۱۳۹۶ که دارای معیارهای ورود به مطالعه بودند (قرار داشتن در اولین سال زندگی متأهلی، سواد خواندن و نوشتن، عدم اعتیاد و تمایل به شرکت در کارگاه آموزشی) تشکیل دادند که از میان آنها، تعداد ۳۰ زوجی که یکی از همسران آنها پایین ترین نمره را در همدلی هیجانی و مسئولیت پذیری در مقایسه با سایر اعضای گروه کسب کردند و در اولین تجربه ازدواج قرار داشتند، به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی به دو گروه آموزش و کنترل تقسیم بندی شدند.

## ابزارها

**پرسشنامه همدلی محرابیان و اپستین:** برای ارزیابی میزان همدلی افراد از مقیاس همدلی محرابیان و اپستین (۱۹۷۲) استفاده گردید. این مقیاس دارای ۳۳ پرسش است که به صورت خرده مقیاس همدلی واکنشی (۶ سؤال)، همدلی بیانی (۵ سؤال)، همدلی مشارکتی (۶ سؤال)، اثرپذیری عاطفی (۶ سؤال)، ثبات عاطفی (۴ سؤال)، همدلی نسبت به دیگران (۴ سؤال) و کنترل (۲ سؤال) است که ۱۷ پرسش آن به صورت مثبت و ۱۶ پرسش دیگر به صورت معکوس طرح شده اند. پرسش های شماره ۳، ۴، ۶، ۱۱، ۱۳، ۱۲، ۲۰، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۶، ۲۸، ۳۰، ۳۲ و ۳۳ پرسش های منفی مقیاس را تشکیل داده و بقیه پرسش ها، مثبت هستند. پرسش ها به صورت ۵ گزینه ای طرح شده است (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم) که به ترتیب امتیازهای ۵-۱ را کسب می کنند. امتیازات بالاتر نشان دهنده همدلی بیشتر است و بالعکس. اعتبار این پرسش نامه در ایران توسط زرشقایی و همکاران به اثبات رسیده که در این مطالعه نتایج حاکی از کفایت نسبتاً مناسب مقیاس همدلی هیجانی متعادل برای استفاده در ایران بود (زرشقایی، نوری و عزیزی، ۱۳۸۹). پایایی آن نیز در مطالعه محرابیان و اپستین، سنجیده شد که ضریب پایایی مقیاس برابر ۰/۸۴ بود (محرابیان و پستین، ۱۹۷۲).

پرسشنامه روان‌شناختی کالیفرنیا: برای سنجش مسئولیت‌پذیری از خرده‌مقیاس سنجش مسئولیت‌پذیری گرفته‌شده از پرسش‌نامه روان‌شناختی کالیفرنیا استفاده گردید. تعداد ۴۲ سؤال مربوط به مقیاس مسئولیت‌پذیری از میان ۴۶۲ سؤال پرسشنامه اصلی استخراج‌شده و مورد استفاده قرار گرفت. مقیاس مسئولیت‌پذیری ۴۲ سؤالی به‌منظور سنجش ویژگی‌هایی از قبیل وظیفه‌شناسی، احساس تعهد، سخت‌کوشی، جدیت، قابلیت اعتماد، رفتار مبتنی بر نظم و مقررات، منطق و احساس مسئولیت مورد استفاده قرار گرفت (مارنات، ترجمه نیکخو، ۱۳۸۴). روایی و پایایی این پرسشنامه توسط عاطف وحید و همکاران بررسی شد که نتیجه حاصل نشان داد که این پرسشنامه از روایی و پایایی قابل قبولی برای جمعیت ایران برخوردار است (عاطف وحید، نصر، فتح‌اللهی و شجاعی، ۱۳۸۴).

## مداخله

محتوی جلسات آموزشی به شیوه اولسون (اولسون و السون، ۱۹۹۹) در جدول شماره ۱ ذکر شده است.

| جدول ۱. عناوین جلسات و اهداف برنامه توانمندسازی زناشویی (السون و السون ۱۹۹۹، نسخه ۲۰۰۰) |                           |                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| جلسه                                                                                    | عنوان جلسه                | اهداف کلی                                                                                                                                                             |
| اول                                                                                     | آشنایی اعضا و معرفی قواعد | آشنایی اعضا با اهداف برنامه توانمندسازی، شرکت منظم زوجین در تمامی جلسات، انجام تکالیف هفتگی و ارائه آن در جلسات بعدی                                                  |
| دوم                                                                                     | بازسازی شناختی            | افزایش آگاهی زوجین نسبت به تفکرات غیرمنطقی و خودانگیخته، آموزش اصول A-B-C روش‌های مقابله با باورهای غیرمنطقی، آموزش روش مجادله برای اصلاح باورهای غیرمنطقی            |
| سوم                                                                                     | آموزش صمیمیت              | تعریف صمیمیت و ابعاد آن، آموزش تکنیک‌های جهت افزایش صمیمیت جنسی، جسمی، عاطفی، عقلانی و ارتباطی زوجین                                                                  |
| چهارم                                                                                   | آموزش بهبود رابطه جنسی    | افزایش آگاهی جنسی زوجین، بیان چرخه رابطه جنسی، شناسایی و اصلاح اسطوره‌ها و باورهای جنسی نادرست                                                                        |
| پنجم                                                                                    | آموزش حل تعارض و حل مسئله | تعریف مفهوم تعارض زناشویی و طبیعی بودن وجود تعارض میان زوجین، آشنایی با شیوه‌های متداول برخورد با تعارض زناشویی در زوجین، آموزش قواعد و شیوه صحیح حل تعارض و حل مسئله |
| ششم                                                                                     | مدیریت منزل               | آموزش نحوه ارتباط صحیح با فرزندان، نحوه ارتباط با خانواده اصلی، نحوه برخورد با مسائل و مشکلات مالی                                                                    |

## شیوه اجرای پژوهش

قبل از تشکیل جلسات آموزش، پیش‌آزمون برای هر دو گروه انجام شد و سپس گروه آموزش در شش جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون (اولسون و السون، ۱۹۹۹)

شرکت کرده و در طی این مدت گروه کنترل، هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. سپس هر دو گروه پس از آزمون شدند. در انتها با توجه به اینکه اثربخشی کلی برنامه مداخله مورد تأیید قرار گرفت، به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی از آزمودنی‌های عضو گروه کنترل نیز دعوت شد تا در برنامه‌ای مشابه شرکت کنند. داده‌ها نیز با استفاده از آمار توصیفی، آزمون تحلیل کوواریانس و نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### یافته‌ها

از میان ۳۰ نفر نمونه پژوهش، ۲۳ نفر (۷۶/۶ درصد) میان ۲۵-۱۷ سال و هفت نفر (۲۳/۳ درصد) میان ۲۵-۳۰ سال سن داشتند. بیشتر اعضای نمونه را نیز زنان (۱۶ نفر معادل ۵۳/۳ درصد) و با تحصیلات دانشگاهی (فوق دیپلم نه نفر معادل ۳۰ درصد، کارشناسی هشت نفر معادل ۲۶/۶ درصد) تشکیل می‌دادند.

همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات همدلی هیجانی و احساس مسئولیت اعضای گروه آزمایش، در مرحله پس از آزمون نسبت به پیش از آزمون، کاهش چشم‌گیری داشته است. این تغییر در گروه کنترل مشاهده نمی‌شود.

### جدول ۲. شاخص‌های توصیفی داده‌های حاصل از اجرای پیش از آزمون و پس از آزمون احساس مسئولیت

| گروه   | متغیر         | تعداد | پیش از آزمون | پس از آزمون  |
|--------|---------------|-------|--------------|--------------|
|        |               |       | میانگین      | انحراف معیار |
| آزمایش | احساس مسئولیت | ۱۵    | ۶۷/۲۶        | ۴/۷۲         |
| کنترل  | احساس مسئولیت | ۱۵    | ۶۵/۹۳        | ۴/۹۶         |
| آزمایش | همدلی هیجانی  | ۱۵    | ۱۷/۲۶        | ۲/۲۵         |
| کنترل  | همدلی هیجانی  | ۱۵    | ۱۷/۴۰        | ۱/۸۴         |

همان‌طور که در جدول شماره ۳ دیده می‌شود، نتایج به دست آمده از مقایسه پس از آزمون احساس همدلی هیجانی در دو گروه با کنترل کردن اثر پیش از آزمون، حاکی از این است که پس از شرکت در جلسات آموزشی مبتنی بر برنامه توانمندسازی زناشویی بر احساس همدلی هیجانی زوجین که در سال اول زندگی هستند، در گروه آزمایش شرکت داشتند، نسبت به زوجینی که در گروه کنترل جایگزین شده بودند، افزایش معناداری داشته است ( $F=120/95$ ,  $P=0/000$ ).

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس برای اثربخشی آموزشی مبتنی بر برنامه غنی سازی زناشویی بر همدلی هیجانی زوجین در سال اول زندگی

| منبع اثر  | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F      | سطح معناداری | ضریب اثر | توان آماری |
|-----------|---------------|------------|-----------------|--------|--------------|----------|------------|
| پیش آزمون | ۱۴۷/۴۴        | ۱          | ۱۴۷/۴۴          | ۳۴/۱۵  | ۰/۰۰         | ۰/۵۵     | ۱/۰۰       |
| گروه      | ۵۲۲/۱۶        | ۱          | ۵۲۲/۱۶          | ۱۲۰/۹۵ | ۰/۰۰         | ۰/۸۱     | ۱/۰۰       |
| خطا       | ۱۴۸۹۵/۰۰      | ۲۷         |                 |        |              |          |            |
| کل        | ۷۶۸/۳۰        | ۲۹         |                 |        |              |          |            |

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس برای اثربخشی آموزشی مبتنی بر برنامه غنی سازی زناشویی بر مسئولیت پذیری زوجین در سال اول زندگی

| منبع اثر  | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F      | سطح معناداری | ضریب اثر | توان آماری |
|-----------|---------------|------------|-----------------|--------|--------------|----------|------------|
| پیش آزمون | ۶۳۴/۷۴        | ۱          | ۶۳۴/۷۴          | ۳۵۷/۵۸ | ۰/۰۰۰        | ۰/۹۳     | ۱/۰۰       |
| گروه      | ۷۹/۵۸         | ۱          | ۷۹/۵۸           | ۴۴/۸۳  | ۰/۰۰۰        | ۰/۶۲     | ۱/۰۰       |
| خطا       | ۱۴۱۳۳۵/۰۰     | ۲۷         |                 |        |              |          |            |
| کل        | ۸۴۱/۳۶        | ۲۹         |                 |        |              |          |            |

همان طور که در جدول شماره ۴ دیده می شود، نتایج به دست آمده از مقایسه پس آزمون احساس مسئولیت در دو گروه با کنترل کردن اثر پیش آزمون حاکی از این است که پس از شرکت در جلسات آموزشی مبتنی بر برنامه توانمندسازی زناشویی بر احساس مسئولیت زوجین که در سال اول زندگی هستند و در گروه آزمایش شرکت داشتند، نسبت به زوجینی که در گروه کنترل جایگزین شده بودند، افزایش معناداری داشته اند ( $F=44/83, P=0/000$ ).

### بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف تبیین اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی بر همدلی هیجانی متعادل و مسئولیت پذیری زوجین انجام شد. نتایج به دست آمده از مقایسه پس آزمون احساس همدلی هیجانی در دو گروه با کنترل کردن اثر پیش آزمون حاکی از این است که پس از شرکت در جلسات آموزشی مبتنی بر برنامه توانمندسازی زناشویی بر احساس همدلی هیجانی زوجین که در سال اول زندگی هستند و در گروه آزمایش شرکت داشتند، نسبت به زوجینی که در گروه کنترل جایگزین شده بودند، افزایش

معناداری داشته است. نتیجه این فرضیه با تحقیقاتی نظیر آلن و همکاران (آلن، پنتون و وک، موریسون، گرافسکی و کمپبل، ۲۰۰۷)، سپهوند (سپهوند، رسول زاده، طباطبایی، بشارت و الهیاری، ۱۳۹۳) و نظری (نظری راد، طاهری و اسدی، ۱۳۹۳) همسو است.

در بحث و تبیین این فرضیه با توجه به تحقیقات پیشین می توان گفت: در یک ازدواج سالم مقداری درک و همدلی میان زن و شوهر وجود دارد. افرادی که از همدلی برخوردار دارند وقتی فردی در اطراف آنها دچار مشکل می شود پاسخ عاطفی و هیجانی نشان می دهند و متعاقب آن درصدد رفع آن مشکل برمی آیند. فرد همدل در قبال احساسات و زندگی دیگران نوع دوستی و همیاری نشان می دهد. در زندگی زوجین از همان روزهای آغازین رابطه زناشویی عدم توافقی های جدی و مکرری به وجود می آید که اگر حل نگردد، می تواند رضایت و ثبات زناشویی را تهدید جدی مواجه کند؛ بنابراین زن و شوهر باید یاد بگیرند که تعارض های خود را حل کنند تا خوشبخت شوند. رفاهی و مقتدری (۱۳۹۱) در تحقیقی اثربخشی آموزش مهارت همدلی به شیوه گروهی را برافزایش صمیمیت زوجین بر روی ۲۰ زوج در شهر شیراز انجام دادند که نتایج حاکی از تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل از نظر صمیمیت زوجین در سطح معنی داری را گزارش کردند (رفاهی و مقتدری، ۱۳۹۱). همچنین در پژوهش انجام شده توسط امینی و حیدری (۱۳۹۵) در مورد بررسی تأثیر آموزش غنی سازی روابط بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دانشجویان متأهل، نشان داد که برنامه غنی سازی روابط می تواند از طریق افزایش کیفیت زندگی و رضایت زناشویی، باعث رضایت زوجین از زندگی خود شود (امینی و حیدری، ۱۳۹۵).

در تبیین کلی این فرضیه می توان گفت همدلی از به وجود آمدن بسیاری از رفتارهای ناخوشایند جلوگیری می کند، فرد را از احساس تنهایی نجات می دهد موجب تعدیل و اصلاح شناخت، احساس و رفتار و اخذ تصمیم های صحیح تر می شود، احساس آرامش و قوه ادراک فرد را افزایش می دهد، موجب افزایش اعتماد به نفس می شود، روابط خانوادگی و اجتماعی را بهبود می بخشد، امنیت روانی و آسایش خاطر را تقویت می کند و بیان احساسات خود و درک احساسات دیگران را آسان تر می کند. به طور کلی آموزش مهارت همدلی در برنامه های آموزشی گروهی زوجین، حس همکاری، حمایت و همدلی بیشتری در میان زوجین ایجاد می کند (رفاهی و مقتدری، ۱۳۹۱).

نتایج حاصل از فرضیه دوم نیز حاکی از این است که پس از شرکت در جلسات آموزشی مبتنی بر برنامه توانمندسازی زناشویی بر احساس مسئولیت زوجین که در سال اول زندگی هستند و در گروه آزمایش شرکت داشتند، نسبت به زوجینی که در گروه کنترل جایگزین شده بودند، افزایش معناداری داشته‌اند. نتیجه این فرضیه نیز با تحقیقاتی نظیر مک دونالد (مک دونالد و یانگ، ۲۰۱۲)، آرنولد و مین (آرنولد و مین، ۲۰۰۴)، دشت بزرگی و صفرزاده (دشت بزرگی، ۱۳۹۶) و السون (اولسون، اولسون و لارسون، ۲۰۱۲) همسو بود.

در بحث و تبیین این فرضیه با توجه به تحقیقات پیشین می‌توان گفت مسئولیت‌پذیری یعنی قابلیت پذیرش، پاسخگویی و یا به عهده گرفتن کاری که از فردی خواسته می‌شود و او قدرت پذیرفتن یا رد کردن آن را دارد. مک دونالد (۲۰۱۲) در تحقیقی نشان داد زنانی که مسئولیت‌پذیری اجتماعی کمتری دارند، در برقراری ارتباط با دیگران دشواری‌های زیادی دارند (مک دونالد و یانگ، ۲۰۱۲). به‌طوری‌که در مناسبات اجتماعی یا به‌صورت پرخاشگرانه رفتار می‌کنند و یا اینکه از ابراز رفتارهای درست اجتماعی ترس دارند (ترخان، ۱۳۹۴).

در تبیین کلی این فرضیه می‌توان گفت که تحقیقات متعدد نشان دادند، رفتار مسئولانه در روابط میان فردی باعث انعطاف‌پذیری و سازگاری اجتماعی و رفتار غیرمسئولانه موجبات رفتار خودخواهانه و اغتشاش در مناسبات میان فردی را فراهم می‌سازد. ابعاد گوناگون مسئولیت‌پذیری از جنبه‌های گوناگونی مفیدند و به سطح عمومی زندگی فردی و اجتماعی کمک می‌کنند که از جمله آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد: پاسخ‌گویی در قبال وظایف خود، افزایش پویایی در میان افراد جامعه، بالاتر رفتن اعتماد به نفس افراد، افزایش نظارت اجتماعی، تقویت سرمایه انسانی، گسترش روحیه همکاری و تعاون در جامعه، افزایش مشارکت اجتماعی، ارتقای سرمایه اجتماعی، فراهم شدن امنیت روانی افراد و جامعه، روابط اجتماعی بهتر با دیگران، بیش‌تر شدن اعتماد اجتماعی در جامعه و افزایش رضایت درونی افراد (خواجه نوری، مساوات و ریاحی، ۱۳۹۴).

در کل همدلی راه میان‌بری برای ایجاد ارتباط با دیگران برای ما فراهم می‌کند و افزون بر آن، کیفیت رابطه ما با آن‌ها را نیز بهبود می‌بخشد. با همدلی کردن، دیگران با سرعت و رضایت بیشتری با ما ارتباط برقرار می‌کنند. مسئولیت‌پذیری نیز به‌عنوان یک مهارت زندگی نقش مهمی در تنظیم روابط اجتماعی افراد دارد. افراد مسئولیت‌پذیر، جایگاه ویژه‌ای در نظام خانوادگی خود برخوردارند و به سبب بازخوردهای مثبتی که از اطرافیان می‌گیرند، عزت نفس آن‌ها افزایش یافته و این مهم به‌نوبه خود باعث

افزایش مسئولیت‌پذیری آن‌ها می‌شود. غنی‌سازی زناشویی نیز رویکردی است آموزشی، برای بهبود روابط زوج‌ها که هدف آن گسترش همدلی و مسئولیت‌پذیری، صمیمیت و ارتباط مؤثر زوجین است.

### محدودیت‌ها و پیشنهادها

پژوهشگر در روند تحقیق حاضر با محدودیت‌ها و مشکلاتی روبرو بود که ممکن است بر کیفیت پژوهش تأثیر گذاشته باشد. تأکید پژوهشگر بر آن بود که تا حد ممکن زوجینی را انتخاب کند که حداکثر یک سال از زندگی مشترکشان گذشته باشد و لزوماً نه بیشتر، چون این مسئله برای پژوهشگر مهم بود که آموزش این مهارت‌ها از همان شروع زندگی صورت گیرد نه اینکه آموزش بعد بروز اختلافات و تعارضات زناشویی انجام شود. خود این مسئله باعث شد در انتخاب نمونه آماری محدودیت بیشتری ایجاد گردد. همچنین بودن زوج‌ها با هم در جلسات درمان اهمیت دارد که عدم انجام این مسئله منجر به حجم نمونه کمتر و دسترسی‌های محدودتر گردید. در پژوهش حاضر افراد با تحصیلات دیپلم، فوق‌دیپلم و لیسانس حضور داشتند و تقریباً نیم بیشتری از زنان شرکت‌کننده در این پژوهش خانه‌دار بودند؛ به همین دلیل تعمیم نتایج به زنان شاغل و همچنین زنان و مردانی که از تحصیلات پایینی برخوردارند، مشکل است. نظر به این که در نتایج مطالعه حاضر آموزش برنامه غنی‌سازی ازدواج، روش مؤثری بر افزایش همدلی و مسئولیت‌پذیری زناشویی است و افزایش این دو مهارت با افزایش سازگاری زناشویی و کاهش طلاق ارتباط دارد، بنابراین پیشنهاد می‌شود با صرف وقت بیشتر و پیگیری‌های لازم، آموزش غنی‌سازی زناشویی در همان سال نخست زندگی و قبل از اینکه زوجین با اختلافات و تعارضات زناشویی روبرو شوند و یا حتی به راه‌حلی مثل جدایی و طلاق برای حل مشکلات فکر کنند، توسط مراکز جامع سلامت خانواده و آن‌هم به دلیل این که این مراکز، دسترسی بهتری به زوجین دارند، به صورت کاملاً رایگان انجام شود.

### تضاد منافع

هیچ‌گونه تضاد منفعی گزارش نشد.

### سپاسگزاری

بدین وسیله از تمامی کارکنان مرکز خدمات جامع سلامت امام خمینی شهرستان تربت‌حیدریه و همچنین زوج‌هایی که با همکاری صمیمانه خود، ما را در انجام این مطالعه یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

## منابع

- امینی، مهسا و حیدری، حسین. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دانشجویان متأهل. *مجله آموزش و بهداشت جامعه*، ۳ (۲)، ۳۱-۲۳.
- اسدی شیشه گران، سارا؛ قمری، حسین؛ شیخ‌السلامی، علی. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سبک‌های حل تعارض سازنده و غیر سازنده در نامزدها. *مشاوره کاربردی*، ۶ (۱)، ۷۷-۸۸.
- بهمانی، محمود؛ فلاح چای، سید رضا؛ اقبال، زراعی. (۱۳۹۱). مقایسه عدالت میان زوج‌های راضی و متضاد. *مجله مشاوره خانواده و روان درمانی*، ۳ (۱)، ۳۸۲-۳۹۵.
- ترخان، مرتضی و احمدی لاشکی، قاسم. (۱۳۹۳). رابطه میان سوگیری شناختی متمرکز بر خود و مسئولیت‌پذیری با سازگاری اجتماعی زنان. *مقالات تحقیقات علوم تربیتی و روانشناسی*، ۳، ۹۷-۱۰۸.
- خواجانه‌نوری، بیژن؛ مساوات، ابراهیم؛ ریاحی، زهرا. (۱۳۹۴). مدرنیسم توسعه نیافتگی و بیگانگی طبقه متوسط در ایران پس از انقلاب. *جامعه‌پژوهی فرهنگی*، ۵ (۴)، ۱۹-۳۶.
- خوش نژاد، زهرا؛ فرج‌اللهی، فرزانه. (۱۳۹۶). مقایسه مسئولیت‌پذیری، خودکارآمدی و عزت‌نفس در زنان شاغل و غیر شاغل کودکان مراکز پیش دبستانی شهر رشت، ۳ (۳)، ۱-۱۱.
- دشت بزرگی، زهرا و صفرزاده، سحر. (۱۳۹۶). مقایسه نوع دوستی، حس همدلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی میان مشاوران زن و مرد. *روانشناسی اجتماعی*، ۲ (۳۱)، ۱۱۶-۱۰۵.
- رفاهی، ژاله و مقتدری، نازفر. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت همدلی به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زوجین. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۳ (۱)، ۴۴-۵۶.
- زرشقای، مسعود؛ نوری، ابوالقاسم؛ عریضی، حمیدرضا. (۱۳۸۹). کفایت شاخص‌های روان‌سنجی نسخه‌ی فارسی مقیاس همدلی هیجانی متعادل. *فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۱ (۱)، ۵۰-۳۹.
- سپهوند، تورج؛ رسول‌زاده، سید کاظم؛ بشارت، محمد علی؛ الهیاری، عباسعلی. (۱۳۹۳). مقایسه مدل زوج درمانگری تلفیقی مبتنی بر خود تنظیم‌گری - دلبستگی با مدل غنی‌سازی زناشویی اثربخش در افزایش رضایت زناشویی و بهزیستی روانشناختی زوجین. *روانشناسی معاصر*، ۹ (۱)، ۷۵-۷۰.
- عاطف وحید، محمد کاظم؛ نصر اصفهانی، مهدی؛ فتح‌اللهی، پریدخت؛ شجاعی، سید محمد رضا. (۱۳۸۴). استانداردسازی پرسشنامه روانشناختی کالیفرنیا. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۱ (۴)، ۳۷۸-۳۷۱.
- عبدی، محمد رضا؛ نجاتی، وحید؛ ذبیح‌زاده، عباس؛ محسنی، مصطفی؛ محمدی روح‌الله. (۱۳۹۱). مقایسه توانایی‌های همدلی و ذهن‌خوانی در زوج‌های متقاضی طلاق و گروه نرمال. *روانشناسی عملی*، ۷ (۲۵)، ۶۷-۶۷.

- عیسی نژاد، امید؛ احمدی، سید احمد؛ اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۹). عنوان مقاله: اثربخشی غنی سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین. مجله سنجش رفتاری، ۴ (۱)، ۹-۱۶.
- کارگر، مونا؛ فاطمه، قاصد؛ کیمیایی، سیدعلی. (۱۳۹۶). اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر کیفیت زندگی و رضایتمندی زناشویی زوج‌های متعارض. فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده. ۱۱ (۳۶)، ۱۴۱-۱۲۳.
- کیانی پور، عمر؛ محسن زاده، فرشاد؛ زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۶). هم سنجی اثربخشی طرح‌واره درمانی و روایت درمانی هنگام به هم پیوستن هر یک از آن‌ها با برنامه غنی سازی زناشویی بر گرایش به پیمان شکنی زناشویی و رضایت زناشویی. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۷ (۲)، ۵۴-۲۷.
- کردنوقایی، رسول؛ مرادی، شهریار؛ دلفان، آرزو. (۱۳۹۶). خشونت در مدرسه: نقش توانایی همدلی، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض در کاهش رفتارهای خشونت آمیز نوجوانان. روانشناسی معاصر، انجمن روانشناسی ایران، ۱۲ (۲)، ۱۸۵-۱۷۲.
- موسوی، سید محمد؛ سماواتیان، حسین؛ نوری، ابوالقاسم. (۱۳۹۷). اثربخشی همزمان کیفیت بخشی زندگی کاری و غنی سازی زندگی زناشویی بر تعارضات زناشویی و بی ثباتی زناشویی در میان زوج‌های شاغل با توجه به نقش سرریز شدگی. مجله دست آوردهای روان شناختی، ۲۵ (۲)، ۲۰-۱.
- مومنی، خدامراد؛ صیدی، محمد سجاد؛ رضایی، خدیجه؛ عزیزی، آرزو؛ انصاری، سمیرا. (۱۳۹۳). نقش الگوهای فراغتی در ثبات ازدواج با واسطه گری راهبردهای حفظ رابطه و شادکامی زناشویی. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۴ (۲)، ۳۶۶-۳۳۹.
- میری، محمد رضا؛ علی زاده، مریم؛ معاشری، نرگس؛ عطایی، مرضیه؛ مودی، میترا. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر برنامه آموزشی غنی سازی روابط بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین ناباور. فصلنامه سواد سلامت، ۱۱ (۱)، ۶۰-۵۳.
- نظری، علی محمد؛ طاهری راد، محسن؛ اسدی، مسعود. (۱۳۹۲). برنامه غنی سازی رابطه اثر بر زوجین سازگاری زناشویی. مجله مشاوره و روان درمانی، ۳ (۴)، ۵۴۰-۵۲۷.

## References

- Arnold, R. W.V., & Min, D. (2004). Empowering couples program for married couples. *Marriage and Family*, 7, 237-253.
- McDonald, S., & Young, S. (2012). Cross-sector collaboration shaping corporate social responsibility best practice within the mining industry. *Journal of Cleaner Production*, 37, 54-67.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy 1. *Journal of personality*, 40(4), 525-543.

- Olson, D. H., & Olson, A. K. (1999). PREPARE/ENRICH program: Version 2000. *Preventive approaches in couple's therapy*, 196–216.
- Olson, D. H., Olson, A. K., & Larson, P. J. (2012). Prepare-Enrich program: Overview and new discoveries about couples. *Journal of Family & Community Ministries*, 25, 30–44.
- Penton-Voak, I. S., Allen, T., Morrison, E. R., Grolewski, L., & Campbell, N. (2007). Performance on a face perception task is associated with empathy quotient scores, but not systemizing scores or participant sex. *Personality and individual differences*, 43(8), 2229–2236.
- Scuka, R. F. (2005). *Relationship enhancement therapy healing through deep empathy and intimate dialogue*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- TenHouten, W. D. (2007). A general therapy of emotions and social life. *London, UK: Rutledge*, 119–131.
- Torkhan M, A. G. (2015). The Relationship between Self-focus Cognitive Bias and Responsibility with Social Adjustment of Women. *Sociological Cognitive Science Research Papers*, 3, 97–108.

### References (in Persian)

- Abdi MR, Nejati V, Zabihzadeh A, Mohseni M, Mohammadi R (2012). Comparison of empathy and mind-reading abilities in couples applying for divorce and normal group. *Practical Psychology*, 7(25), 67–76.
- Amini, M., & Heydari, H. (2016). Effectiveness of relationships enrichment education on improvement of life quality and marital satisfaction in married female students. *Journal of Education Community Health*, 3(2), 23–31.
- Asadi Shishehgaran S, Ghamari H, Sheikhol eslamy A (2016). Effect of communication skills training on constructive and non-constructive conflict resolution styles in candidates. *Practical Advice*, 6(1), 77–88.
- Atef Vahid M, Nasr M, Fathollahi P, Shojaei SM (2005). Standardization of the California Psychological Questionnaire. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 11(4), 371–378.
- Bahmani M, Fallahchaie SR, Zareie E (2012). Comparison of equity between satisfied and conflicting couples. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 3(1), 382–395.
- Dashtbozorgi Z, S. S. (2017). Comparison of friendship, empathy and social responsibility among male and female counselors. *Social Psychology*, 2(31), 105–116.
- Isanezhad O, Ahmadi SA, Etemadi A (2010). Effectiveness of relationship enhancement on marital quality of couples. *Journal of behavioral sciences*, 4(1), 9–16.
- Kargar M, Ghased F, Kimiaei SA (2017). The Effectiveness of Marital Communication Skills Training on Quality of Life and Marital Satisfaction of Contradictory Couples. *Journal of Cultural-Educational Women and Family*, 11(36), 123–141.

- Khajehnoori B, Mosavat SE, Riahi Z (2015). Modernism of underdevelopment and alienation of the middle class in post-revolutionary Iran. *Cultural Community Studies*, 5(4), 19–36.
- Khoshnejad Z, F. F. (2016). Comparison of responsibility, self-efficacy and self-esteem of working and non-working mothers of preschool centers in Rasht. *Psychology and Educational Sciences*, 13(3), 1–11.
- Kianipour O, Mohsenzadeh F, Zahrakar K (2018). Comparison of schema therapy and narrative therapy when combined each of them with marital enrichment program on marital infidelity tendency and marital satisfaction. *Family Counseling & Psychotherapy*, 7(2), 27–42.
- Miri, M., Alizadeh, M., Moasheri, N., Ataee, M., & Moodi, M. (2016). The effects of relationship enrichment program on compatibility and marital satisfaction of infertile couples. *Journal of Health Literacy*, 1(1), 53–60.
- Momeni Kh, Seydi S, Rezaei M, Azizi A (2014). The Role of Leisure Patterns in Marital Stability with Mediating Role of Relationship Maintenance Strategies and Marital Happiness. *Family counseling and psychotherapy*, 4(2), 339–366.
- Moosavi M, Samavatian H, Noori A (2019). The simultaneous effectiveness of work life quality and marital life enrichment on marital conflicts and marital instability among working couples with regard to the role of overflow. *Journal of Psychological Achievements*, 25(2), 1–20.
- Moradi Sh, B. A. (2018). School violence: The role of empathy, communication and conflict resolution in reducing juvenile abusive behaviors. *Contemporary Psychology, the Iranian Psychological Association*, 12(2), 172–185.
- Nazari A, Taheri Rad M, Asadi M (2014). Effect relationship enrichment program on marital adjustment couples. *Journal of Counseling and Psychotherapy*, 3(4), 527–540.
- Refahi J, M. N. (2013). The Effectiveness of Empathy Skill Training to the Group on Increasing Intimacy Couples. *Family Counseling & Psychotherapy*, 3(1), 44–56.
- Sepahvand, T., Rasoulzade Tabatabaei, S. K., Besharat, M. A., & Allahyari, A. A. (2014). Comparison of integrated model of self regulation attachment couple therapy and marital enrichment program in marital satisfaction and psychological wellbeing of couples. *Contemporary Psychology*, 9(1), 70–75.
- Torkhan M, A. G. (2015). The Relationship between Self-focus Cognitive Bias and Responsibility with Social Adjustment of Women. *Sociological Cognitive Science Research Papers*, 3, 97–108.
- Zarashghaei M, Noori A, Arizi H (2010). Sufficiency of psychometric indices Persian version of balanced emotional empathy. *Quarterly Journal of Psychological Methods and Models*, 1(1), 39–50.