

اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی 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*

مائده محمودی پور**

چکیده

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 which 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-پس آزمون 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، به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و از همسران آن‌ها دعوت شدند. 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 ($F=۱۲۰/۹۵ P=0/000$) و مسئولیت‌پذیری ($F=۴۴/۸۳ P=0/000$) 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 درنتیجه کاهش مشکلات زناشویی، مؤثر باشد.

Keywords: education, empathy, responsibility, marital life

واژگان کلیدی: آموزش، همدلی، مسئولیت‌پذیری، زندگی زناشویی

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

تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۳۵۲۲ | ایمیل: jomepour@yahoo.com

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

مقدمه

ازدواج^۱ و تشکیل خانواده یکی از مهم‌ترین و برترین رسوم اجتماعی است که در صورت کارکرد بهنجار اعضاء، می‌تواند علاوه بر تأمین نیازهای مختلف افراد، موجب رشد همه‌جانبه آن‌ها می‌گردد (امینی و حیدری، ۱۳۹۵). خانواده^۲ به عنوان یک نهاد عاطفی که از پیوند زناشویی به وجود می‌آید، از روابط درهم‌تییدهای تشکیل شده است که به سمت رشد مادی و معنوی جامعه حرکت می‌کند (بهمنی، فلاح چای و زارعی، ۱۳۹۱). در این نهاد، روابط عاطفی، عشق، محبت و همدلی باعث تضمین سلامت روانی افراد و اعتلای انسان می‌گردد (کارگر، قاصد و کیمیایی، ۱۳۹۶).

عوامل متعددی می‌تواند زندگی مشترک را تحت تأثیر قرار دهد و باعث ایجاد اختلافات و حتی جدایی و طلاق گردد (اسکوکا، ۲۰۰۵). برخلاف شروع خوب اکثر ازدواج‌ها، درنهایت زوجین از رابطه خود ناراضی‌اند. درواقع متغیری که باعث ایجاد ثبات و رضایت در روابط می‌شود، خود زن و مرد هستند (اسدی شیشه گران، قمری و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۵). طبق تحقیقات، زوجینی که در روابط خود، انتظارات نا به جا و نگاه منفی نسبت به یکدیگر داشته‌اند، با مسائلی مثل دل‌زدگی و تعارضات زناشویی روبرو شده‌اند (تن هاتن، ۲۰۰۷). از دیگر عوامل به جود آورنده اختلافات میان زوجین، عدم وجود همدلی^۳ و مسئولیت‌پذیری^۴ است که این موضوع می‌تواند باعث بی‌تفاوتی زوج‌ها گردد. این در حالی است که افزایش همدلی و مسئولیت‌پذیری از طریق آموزش می‌تواند باعث ایجاد تمایل به دوستی و بهبود روابط گردد. در کل ایجاد حس همدلی، منجر به مسئولیت‌پذیری و اهمیت دادن فرد به دیگری بر پایه درک طرف مقابل می‌گردد (دشت بزرگی، ۱۳۹۶).

یکی از شرایط ازدواج سالم، وجود همدلی میان زوجین است، به‌طوری که در میان عوامل تکاملی خانواده، بیشترین تأثیر را بر استحکام روابط دارد. در همدلی فرد خودش را به‌جای شخص دیگری می‌گذارد تا بتواند احساسات او را درک کند. افراد با همدلی بالا، هیجانات مثبت و تعاملات سازنده‌ای با دیگران دارند. آن‌ها همچنین توانایی بالایی در گوش دادن، ابراز هیجانات و برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی از خود نشان می‌دهند (عبدی، نجاتی، ذیح زاده، محسنی و محمدی، ۱۳۹۱؛ مومنی، صیدی، رضایی و عزیزی، ۱۳۹۳). آموزش مهارت‌های همدلی می‌تواند باعث حل مسائل میان فردی و خود تنظیمی 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 اعتمادبه نفس و توانایی‌های شخصی بستگی دارد (اسکوکا، ۲۰۰۵). به طوری که از میان رفتن این اعتمادبه نفس در اثر عواملی مثل القای ترس از بی کفایتی یا نهادن مسئولیت سنگین بر دوش، ناتوانی در پذیرش مسئولیت را در پی دارد که این موضوع، خود تواند باعث به جود آمدن مشکلات زناشویی گردد (خوش نژاد، ۱۳۹۶).

یکی از راه‌های پیشگیری از مشکلات زناشویی، برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی^۱ است (سپهوند، رسول زاده، طباطبایی، بشارت و الهیاری، ۱۳۹۳). برنامه غنی‌سازی زناشویی اتریج 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 به وجود آمدن مسائل و مشکلات تأکید کرده و کمک می‌کند تا افراد بتوانند از طریق فرآگیری مهارت‌های لازم، به حل مشکلات خود پردازند (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 (کیانی پور، محسن زاده و زهراءکار، 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 (کیانی پور، محسن زاده و زهراءکار، 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 (عیسی نژاد، احمدی و اعتمادی، ۱۳۸۹؛ میری، علیزاده، 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 به سزاگی 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 غنی‌سازی زندگی زناشویی بر همدلی هیجانی متعادل و مسئولیت‌پذیری زوجین انجام گردید.

روش

پژوهش حاضر از نوع شبه تجربی با طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه آماری طرح را ۱۰۰ زوج مراجعه کننده به مرکز جامع خدمات سلامت امام خمینی شهرستان تربت‌حیدریه طی ۴ ماه نخست سال ۱۳۹۶ که دارای معیارهای ورود به مطالعه بودند (قرار داشتن در اولین سال زندگی متنهای، 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 پایین‌ترین نمره را در همدلی هیجانی و مسئولیت‌پذیری در مقایسه با سایر اعضای گروه کسب کردند و در اولین تجربه ازدواج قرار داشتند، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی به دو گروه آموزش و کنترل تقسیم‌بندی شدند.

ابزارها

پرسشنامه همدلی محراجیان و اپستین: برای ارزیابی میزان همدلی افراد از مقیاس همدلی محراجیان و آپستین (۱۹۷۲) استفاده گردید. این مقیاس دارای ۳۳ پرسش است که به صورت خرده مقیاس همدلی واکنشی (۶ سؤال)، همدلی یانی (۵ سؤال)، همدلی مشارکتی (۶ سؤال)، اثربذیری 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 شده‌اند. پرسش‌های شماره ۳، ۴، ۶، ۱۱، ۱۲، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۴، ۲۶، ۲۸، ۳۰ و ۳۲ پرسش‌های منفی مقیاس را تشکیل داده و بقیه پرسش‌ها، مثبت هستند. پرسش‌ها به صورت ۵ گزینه‌ای طرح شده است (کاملاً موافق، موافق، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم) که به ترتیب امتیازهای ۱-۵ را کسب می‌کنند. امتیازات بالاتر نشان‌دهنده همدلی بیشتر است و بالعکس. اعتبار این پرسش‌نامه 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 محراجیان و اپستین، سنجیده شد که ضریب پایایی مقیاس برابر ۰/۸۴ بود (محراجیان و پستین، ۱۹۷۲).

پرسشنامه روان‌شناختی کالیفرنیا: برای سنجش مسئولیت‌پذیری از خرد مقياس سنجش مسئولیت‌پذیری گرفته شده از پرسش‌نامه روان‌شناختی کالیفرنیا استفاده گردید. تعداد ۴۲ سؤال مربوط به مقياس مسئولیت‌پذیری از میان ۴۶۲ سؤال پرسشنامه اصلی استخراج شده و مورداستفاده قرار گرفت. مقياس مسئولیت‌پذیری ۴۲ سؤالی به منظور سنجش ویژگی‌هایی از قبیل وظیفه‌شناسی، احساس تعهد، سخت‌کوشی، جدیت، قابلیت اعتماد، رفتار مبنی بر نظم و مقررات، منطق و احساس مسئولیت مورداستفاده 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، فتح الله‌ی و شجاعی، ۱۳۸۴).

مداخله

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

جدول ۱. عنوان جلسات و اهداف برنامه توامندسازی زناشویی (السون و السون، ۱۹۹۹، نسخه ۲۰۰۰)

| جلسه | عنوان جلسه | اهداف کلی |
|-------|---------------------------|--|
| اول | آشنایی اعضا و معرفی قواعد | آشنایی اعضا با اهداف برنامه توامندسازی، شرکت منظم زوجین در تمامی جلسات، انجام تکالیف هفتگی و ارائه آن در جلسات بعدی |
| دوم | بازسازی شناختی | افزایش آگاهی زوجین نسبت به تغركات غیرمنطقی و خودانگیخته، آموزش اصول A-B-C روش‌های مقابله با باورهای غیرمنطقی، آموزش روش مجادله برای اصلاح باورهای غیرمنطقی |
| سوم | آموزش صميميت | تعريف صميميت و بعد آن، آموزش تكنيك‌های جهت افزایش صميميت جنسی، جسمی، عاطفي، عقلاني و ارتباطي زوجين |
| چهارم | آموزش بهبود رابطه جنسی | افزایش آگاهی جنسی زوجین، بيان چرخه رابطه جنسی، شناساني و اصلاح اسطوره‌ها و باورهای جنسی نادرست |
| پنجم | آموزش حل تعارض و حل مسئله | تعريف مفهوم تعارض زناشویی و طبعی 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 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 نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

از میان ۳۰ نفر نمونه پژوهش، ۲۳ نفر (۷۶/۶ درصد) میان ۱۷-۲۵ 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 (فوق‌دیپلم 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 آزمون نسبت به پیش‌آزمون، کاهش چشم‌گیری داشته است. این تغییر در گروه کنترل مشاهده نمی‌شود.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی داده‌های حاصل از اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون احساس مسئولیت

| گروه | متغیر | تعداد | پیش‌آزمون | پس‌آزمون | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | پیش‌آزمون | پس‌آزمون |
|--------|---------------|-------|-----------|----------|--------------|---------|--------------|-----------|----------|
| آزمایش | احساس مسئولیت | ۱۵ | ۶۷/۲۶ | ۴/۷۲ | ۷۰/۷۳ | ۴/۹۳ | | | |
| کنترل | احساس مسئولیت | ۱۵ | ۶۵/۹۳ | ۴/۹۶ | ۶۶/۱۳ | ۴/۹۴ | | | |
| آزمایش | همدلی هیجانی | ۱۵ | ۱۷/۲۶ | ۲/۲۵ | ۲۵/۸۰ | ۳/۶۲ | | | |
| کنترل | همدلی هیجانی | ۱۵ | ۱۷/۴۰ | ۱/۸۴ | ۱۷/۰۰ | ۲/۳۸ | | | |

همان‌طور که در جدول شماره ۳ دیده می‌شود، نتایج به دست آمده از مقایسه پس‌آزمون احساس همدلی هیجانی در دو گروه با کنترل کردن اثر پیش‌آزمون، 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 غنی‌سازی زناشویی بر همدلی هیجانی زوجین در سال اول زندگی

| منبع اثر | مجموع مجذورات آزادی | درجه مجذورات | میانگین مجذورات | F معناداری | سطح | ضریب اثر | توان آماری |
|-----------|---------------------|--------------|-----------------|------------|------|----------|------------|
| پیش‌آزمون | ۱۴۷/۴۴ | ۱ | ۱۴۷/۴۴ | ۲۴/۱۵ | 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 غنی‌سازی زناشویی بر مسئولیت‌پذیری زوجین در سال اول زندگی

| منبع اثر | مجموع مجذورات آزادی | درجه مجذورات | میانگین مجذورات | F معناداری | سطح | ضریب اثر | توان آماری |
|-----------|---------------------|--------------|-----------------|------------|-------|----------|------------|
| پیش‌آزمون | 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 | | | | | |

همان‌طور که در جدول شماره ۴ دیده می‌شود، نتایج به دست آمده از مقایسه پس‌آزمون احساس مسئولیت در دو گروه با کنترل اثر پیش‌آزمون 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 ($F=۴۴/۸۳$, $P=۰/۰۰۰$).

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تبیین اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر همدلی هیجانی متعادل و مسئولیت‌پذیری زوجین انجام شد. نتایج به دست آمده از مقایسه پس‌آزمون احساس همدلی هیجانی در دو گروه با کنترل اثر پیش‌آزمون 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 نظری آلن و همکاران (آلن، پتنون ووک، موریسون، گرالوفسکی و کمپل، 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 می‌توان 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 می‌شود پاسخ عاطفی و هیجانی نشان می‌دهند و متعاقب آن در صدد رفع آن مشکل بر می‌آیند. فرد همدل در قبال احساسات و زندگی دیگران نوع دوستی و همیاری نشان می‌دهد. در زندگی زوجین از همان روزهای آغازین رابطه زناشویی عدم توافق‌های جدی و مکرری به وجود می‌آید که اگر حل نگردد، می‌تواند رضایت و ثبات زناشویی را تهدیدی جدی مواجه کند؛ بنابراین زن و شوهر باید یاد بگیرند که تعارض‌های خود را حل کنند تا خوشبخت شوند. رفاهی و مقتدری (۱۳۹۱) در تحقیقی اثربخشی آموزش مهارت همدلی به شیوه گروهی را بر افزایش 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 موردنبررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی روابط می‌تواند از طریق افزایش رضایت زناشویی دانشجویان متأهل، نشان داد که برنامه غنی‌سازی روابط می‌تواند از طریق افزایش کیفیت زندگی و رضایت زناشویی، باعث رضایت زوجین از زندگی خود شود (امینی و حیدری، ۱۳۹۵).

در تبیین کلی این فرضیه می‌توان گفت همدلی از به وجود آمدن بسیاری از رفتارهای ناخوشایند جلوگیری می‌کند، فرد را از احساس تنها نجات می‌دهد موجب تعديل و اصلاح شناخت، احساس و رفتار و اخذ تصمیم‌های صحیح تر می‌شود، احساس آرامش و قوه ادراک فرد را افزایش می‌دهد، موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود، روابط خانوادگی و اجتماعی را بهبود می‌بخشد، امنیت روانی و آسایش خاطر را تقویت می‌کند و بیان احساسات خود و درک احساسات دیگران را آسان‌تر می‌کند. به طور کلی آموزش مهارت همدلی در برنامه‌های آموزشی گروهی زوجین، حس همکاری، حمایت و همدلی بیشتری در میان زوجین ایجاد می‌کند (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 (السون، 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). به طوری که در مناسبات اجتماعی یا به صورت 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 نظرارت 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 میان بری 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 به عنوان 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 به نوبه خود باعث

افزایش مسؤولیت پذیری آن‌ها می‌شود. غنی‌سازی زناشویی نیز رویکردی است آموزشی، برای بهبود روابط زوج‌ها که هدف آن گسترش همدلی و مسؤولیت‌پذیری، 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 زوجین را انتخاب کند که حداقل 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 گردد. در پژوهش حاضر افراد با تحصیلات دیپلم، فوق دیپلم و لیسانس حضور داشتند و تقریباً نیم بیشتری از زنان شرکت کننده 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 مسؤولیت‌پذیری 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 راه حلی 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

هیچ گونه تضاد منافعی گزارش نشد.

سپاسگزاری

بدین‌وسیله 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). آثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شبکهای حل تعارض سازنده و غیر سازنده در نامزدها. *مشاوره کاربردی*، ۶(۱)، ۸۸-۷۷.
- بهمانی، محمود؛ فلاح چای، سید رضا؛ اقبال، زراعی. (۱۳۹۱). مقایسه عدالت میان زوج‌های راضی و متضاد. *مجله مشاوره خانواده و روان درمانی*، ۳(۱)، ۳۹۵-۳۸۲.
- 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، ۱۰۸-۹۷.
- خواجه‌نوری، بیژن؛ مساوات، ابراهیم؛ ریاحی، زهرا. (۱۳۹۴). مدرنیسم توسعه نیافتگی و بیگانگی طبقه متوسط در ایران پس از انقلاب. *جامعه‌پژوهی فرهنگی*، ۵(۴)، ۳۶-۱۹.
- خوش نژاد، زهرا؛ فرج‌اللهی، فرزانه. (۱۳۹۶). مقایسه مسئولیت‌پذیری، خودکارآمدی و عزت‌نفس در زنان شاغل و غیر شاغل کودکان مراکز پیش‌دبستانی شهر رشت، ۳(۳)، ۱۱-۱.
- 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). اثاث اثربخشی آموزش مهارت همدلی به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زوجین. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۳(۱)، ۵۶-۴۴.
- زرشقایی، مسعود؛ نوری، ابوالقاسم؛ عریضی، حمیدرضا. (۱۳۸۹). کفايت شاخص‌های روان سنجی نسخه‌ی فارسی مقیاس همدلی هیجانی متعادل. *فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روانشناسی*، ۱(۱)، ۵۰-۳۹.
- سپهوند، تورج؛ رسول‌زاده، سید کاظم؛ بشارت، محمد علی؛ الهیاری، عباسعلی. (۱۳۹۳). مقایسه مدل زوج درمانگری تلفیقی مبتنی بر خود تنظیمگری - دلستگی با مدل غنی‌سازی زناشویی انتیچ در افزایش رضایت زناشویی و بهزیستی روانشناسی زوجین. *روانشناسی معاصر*، ۹(۱)، ۷۵-۷۰.
- عاطف وحید، محمد کاظم؛ نصر اصفهانی، مهدی؛ فتح‌اللهی، پریدخت؛ شجاعی، سید محمد رضا. (۱۳۸۴). استانداردسازی پرسشنامه روانشناسی کالیفرنیا. *محله روانپژوهی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۱(۴)، ۳۷۸-۳۷۱.
- عبدی، محمد رضا؛ نجاتی، وحید؛ ذبیح‌زاده، عباس؛ محسنی، مصطفی؛ محمدی روح‌الله. (۱۳۹۱). مقایسه توانایی‌های همدلی و ذهن خوانی در زوج‌های متقاضی طلاق و گروه نرمال. *روانشناسی عملی*، ۷(۲۵)، ۷۶-۶۷.

عیسی نژاد، امید؛ احمدی، سید احمد؛ اعتمادی، عذرای. (۱۳۸۹). عنوان مقاله: اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین. *مجله سنجش رفتاری*, ۴(۱)، ۹-۱۶.

کارگر، مونا؛ فاطمه، قاصد؛ کیمیابی، سیدعلی. (۱۳۹۶). اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر کیفیت زندگی و رضایتمندی زناشویی زوج‌های متعارض. *فرهنگی-تریتی زنان و خانواده*, ۱۱(۳۶)، ۱۲۳-۱۴۱.

کیانی پور، عمر؛ محسن زاده، فرشاد؛ زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۶). هم سنجی اثربخشی طرح واره درمانی و روایت درمانی هنگام به هم پیوستن هر یک از آن‌ها با برنامه غنی‌سازی زناشویی بر گرایش به پیمان‌شکنی زناشویی و رضایت زناشویی. *مشاوره و روان درمانی خانواده*, ۷(۲)، ۵۴-۷۷.

کردنوقابی، رسول؛ مرادی، شهریار؛ دلفان، آرزو. (۱۳۹۶). خشونت در مدرسه: نقش توانایی همدلی، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض در کاهش رفتارهای خشونت‌آمیز نوجوانان. *روانشناسی معاصر، انجمان روانشناسی ایران*, ۱۲(۲)، ۱۸۵-۱۷۲.

موسوی، سید محمد؛ سماواتیان، حسین؛ نوری، ابوالقاسم. (۱۳۹۷). اثر بخشی همزمان کیفیت بخشی زندگی کاری و غنی‌سازی زندگی زناشویی بر تعارضات زناشویی و بی ثباتی زناشویی در میان زوج‌های شاغل با توجه به نقش سرریزش‌گری. *مجله دست آوردهای روان‌شناسی*, 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 غنی‌سازی روابط بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین نابارور. *فصلنامه سعادت سلامت*, ۱۱(۱)، ۶۰-۵۳.

نظری، علی محمد؛ طاهری راد، محسن؛ اسدی، مسعود. (۱۳۹۲). برنامه غنی‌سازی 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., Gralewski, 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 emotons 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, Fathollli P, Shojaei SM (2005). Standardization of the California Psychological Questionnaire. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 11(4), 371–378.
- Bahmani M, Fallahchiae 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, Kimiaeい 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., Moasher, 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 regulationattachment 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.