

اثر بخشی آموزش مهارت همدلی به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زوجین

ژاله رفاهی

استادیار گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت

نازفر مقتدری^۱

کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت

دریافت مقاله: ۹۱/۴/۱۸ پذیرش مقاله: ۹۱/۱۰/۲۱

چکیده

هدف: ازدواج به عنوان مهمترین و عالی ترین رسم اجتماعی، رابطه ی انسانی، پیچیده، ظریف و پویا است که از ویژگی های خاصی برخوردار است. هدف از این پژوهش تبیین اثربخشی آموزش مهارت همدلی به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زوجین بود.

روش: این پژوهش از نوع آزمایشی به شیوه ی پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش، کلیه زوجینی بودند که به دلیل مشکلات مربوط به صمیمیت و نیاز به بهبود روابط صمیمانه به مرکز مشاوره رشد در شهر شیراز در سال ۱۳۹۰ مراجعه کرده بودند. نمونه این پژوهش ۲۰ زوج از زوجینی بودند که بطور هدفمند پس از کسب پایین ترین نمره در آزمون صمیمیت انتخاب شدند و به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۰ زوج) و گروه کنترل (۱۰ زوج) جایگزین شدند. سپس بعد از مداخله آموزشی بر روی گروه آزمایش، پرسشنامه مجدداً اجرا گردید. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون آماری کوواریانس آنالیز شدند.

یافته ها: داده های به دست آمده برای بررسی میزان تأثیر آموزش مهارت همدلی تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت در دو گروه آزمایش و کنترل از نظر میزان صمیمیت زوجین به سطح معنادار رسیده است. اندازه اثر آموزش ۵۰ درصد بوده است.

نتیجه گیری: بر اساس نتایج این مطالعه می توان عنوان کرد که آموزش مهارت همدلی به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زوجین تأثیر گذار است.

واژه های کلیدی: همدلی، صمیمیت، زوجین

مقدمه

خانواده را موسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل های سالم و سازنده میان انسان ها و برقرار بودن عشق به هم نوع و ابراز صمیمیت^۱ و همدلی به یکدیگر است. خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی و عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضاء آنها و تجهیز شدن به تکنیک های لازم، ضرورتی انکارناپذیر می باشد (عدالتی، ردزوان^۲، ۲۰۱۰).

دلایل اصلی ازدواج عمدتاً عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضاء انتظارات عاطفی - روانی و افزایش شادی و خشنودی است. تغییر اساسی و اهداف ازدواج مستلزم تغییر انتظارات، وظایف، نقش ها و افزایش مهارت همسران برای تحقق این اهداف و نیازهاست. مطالعات و تجارب بالینی نشان می دهد که در جامعه معاصر زوج ها مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه و ارضاء انتظارات و نیازهای یکدیگر تجربه می کنند. ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضاء نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج یک مهارت و هنر است که علاوه بر سلامت روانی و تجارب سالم اولیه نیازمند داشتن نگرش های منطقی و کسب مهارت ها و انجام وظایف خاصی است (باگاروزی^۳، ۲۰۰۱).

صمیمیت به عنوان توانایی ارتباط با دیگران یا حفظ فردیت تعریف می شود. اینگونه تعاریف مبتنی بر خویشتن حاکی از آن است که فرد به درجه ای از رشد فردی دست یابد تا بتواند با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند. صمیمیت را می توان به عنوان توانایی شناخت خود در حضور دیگران دانست که خودآگاهی و رشد هویت، برای ظرفیت قابلیت شخص در جهت صمیمیت، بسیار ضروری است، مفهوم پردازی رایج از صمیمیت، سطح نزدیکی به همسر، به اشتراک گذاری ارزش ها و ایده ها، فعالیت های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتار های عاطفی نظیر نوازش کردن است. فردی که میزان صمیمیت بالاتری را تجربه می کند قادر است خود را به شیوه مطلوب تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل موثرتری به شریک و همسر خود ابراز کند. رضایت زناشویی می تواند در زوج هایی که میزان صمیمیت بالاتری دارند، بیشتر باشد یا به عبارتی، زوج هایی که صمیمیت بالاتری دارند ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه

^۱.intimacy

^۲ -Edalati , Redzuan

^۳.Bagarozzi

خود، داشته باشند و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را تجربه کنند (پاتریک، سلز، گیوردانو، فولراد^۱، ۲۰۰۷).

مطالعه علمی درباره روابط صمیمانه به عنوان یک جنبه مهم از زندگی زناشویی از دهه ۱۹۶۰ با بررسیهای میلر و همکاران آغاز شده است. از نظر نظریه پردازان خانواده، روابط صمیمانه میان همسران موجب ایجاد هویت خانوادگی، تأمین بهداشت روانی اعضای خانواده و عاملی محافظت کننده و نیرومند در برابر مشکلات فردی و اجتماعی است. از نظر درمانگران خانواده، شناخت صمیمیت به معنای آگاهی از تنوع در ساختارهای خانوادگی است و از این روست که درمانگران خانواده سعی می کنند تا با در نظر گرفتن فرد در متن روابط صمیمانه ای که در خانواده دارد مشکلات او را حل نمایند و موقعیتی ایجاد کنند که زوجها، صمیمیت خود را در جو درمانی افزایش دهند (ابراهیمی، ثنایی ذاکر، نظری، ۱۳۹۰).

در مورد شیوه های متفاوت ابراز صمیمیت در زنان و مردان هاگک، گریستین، دتریچ، گریدلی^۲ (۲۰۰۳) طی تحقیقی چنین اظهار داشتند که زنان صمیمیت را به صورت عشقی، عاطفه و ابراز احساسات گرم نشان می دهند در حالیکه مردان صمیمیت را بیشتر مشارکت در فعالیت ها، نزدیکی بدنی، صمیمیت در گذراندن وقت و رفتار جنسی می دانند.

با توجه به آنچه گفته شد، می توان مولفه های صمیمیت را به نه مولفه یا بعد جداگانه، اما به هم مرتبط تقسیم کرد:

صمیمیت هیجانی^۳، صمیمیت روانشناختی^۴، صمیمیت عقلانی^۵، صمیمیت جنسی^۶، صمیمیت بدنی^۷، صمیمیت زیبا شناختی^۸، صمیمیت اجتماعی و تفریحی^۹، صمیمیت زمانی^{۱۰} و صمیمیت معنوی^{۱۱} (باگاروزی، ترجمه آتش پور و اعتمادی، ۱۳۸۵).

^۱.Patrick, Sells, Giordano, Tollerud

^۲.Hook, Gerstein, Detterich, Gridley

^۳.emotional

^۴.psychological

^۵.intellectual

^۶.sexual

^۷.physical

^۸.aesthetic

^۹.social & Recreational

^{۱۰}.temporal

^{۱۱}.spiritual

بنابراین می‌توان دریافت که صمیمیت واقعی فرآیندی تعاملی است که شامل مولفه‌هایی است که به یکدیگر ارتباط دارند. مرکز این فرآیند، آگاهی، فهمیدن و قبول شخص دیگر، به علاوه همدلی برای درک احساسات و فهم دیدگاه بی‌همتای او از جهان است (با گاروزی، ترجمه رضا زاده و پورنقاش تهرانی، ۱۳۸۶).

یک جزء مهم صمیمیت، توانایی فرد در نقش گرفتن است. نقش گرفتن عبارت از این توانایی است که فرد بتواند جهان را از چشم همسرش ببیند، آنچه را که همسرش از دیدگاه منحصر به فرد ادراک می‌کند، ادراک کند و نظرگاهها را برعکس کند، به گونه‌ای که شخص بتواند خودش را آن چنانکه توسط همسرش دیده می‌شود، ببیند. همتای احساسی نقش گرفتن، همدلی است. همدلی عبارت از این توانایی است که شخص خودش را به جای دیگری بگذارد، تا احساس کند که آن شخص دیگر چه چیزی را باید احساس کند. هر زمان که در یک رابطه همدلی احساس شده و ابراز شود، مبادله یا اضافه شدن بعد صمیمیت احساس غنی‌تر می‌شود. همدلی و نقش گرفتن برای رشد صمیمیت واقعی، اساسی است (با گاروزی، ترجمه رضا زاده و پورنقاش تهرانی، ۱۳۸۶).

اصطلاح همدلی را برای اولین بار لیز در اوایل قرن بیستم، در پژوهشهای روانشناسی به کار برده است. از آن زمان تاکنون تلاشهایی برای تعریف مناسب از همدلی انجام شده است که دامنه‌ای از بینش اجتماعی تا توانایی برای فهم حالات عاطفی و شناختی و تجربه هیجانات مشابه یا دیگران را شامل می‌شود (ایکز، ۲۰۰۳؛ اینزبرگ و میلر، ۱۹۸۷؛ به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۸). همدلی نیروی برانگیزنده رفتارهای اجتماعی و رفتارهایی است که انسجام گروهی را در پی دارد (جولیفی، فارینگتون، ۲۰۰۴). همچنین پاسخ عاطفی فرد به واکنش‌های عاطفی دیگران است (علی، آموریم، چامورو. پریموزیک، ۲۰۰۹).

دیویس^۵ (۱۹۸۳) همدلی را سازه‌ای چند بعدی می‌داند که عبارتند از:

- ۱- دیدگاه گیری: توانایی برای در نظر گرفتن دیدگاه دیگران
- ۲- خیال: جایگزینی خود به صورت خیالی در قالب احساسات و اعمال شخصیت‌های تخیلی کتب و فیلم‌ها
۳. توجه همدلانه: میزان احساسات همدلانه دیگر محور و نگرانی برای افراد درمانده

^۱.Ickes

^۲.Eisenberg, Miller

^۳.Jolliffe, Farrington

^۴.Ali, Amorim, Chamorro-Premuzic

^۵.Davis

۴- درماندگی شخصی: احساسات خومحوری، نگرانی و تنش در شرایط بین فردی (دیویس، ۱۹۹۶؛ به نقل از فیض آبادی، فرزاد، شهرآرای، ۱۳۸۶).

به رغم تفاوت در تعاریف همدلی، این اعتقاد کلی وجود دارد که زنان نسبت به مردان بیشتر همدلی می‌کنند (من استید^۱، ۱۹۹۲؛ به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۸).

برای افزایش و درمان مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین رویکردهای متعددی نظیر روان تحلیلی، شناختی - رفتاری، ارتباط درمانی، متمرکز بر عواطف و روانی - آموزشی وجود دارد. هر رویکردی براساس تبیین های خاص خود از روابط صمیمانه همسران روش های درمانی و آموزشی ویژه ای برای افزایش صمیمیت و حل مشکلات مربوط به صمیمیت ارائه می کند. اعتمادی، فاتحی زاده، احمدی (۱۳۸۵) در پژوهشی با عنوان بررسی اثربخشی زوج درمانی شناختی - رفتاری بر صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان نشان دادند که کاربرد تکنیک مبتنی بر نظریه ی شناختی - رفتاری میزان صمیمیت و صمیمیت هیجانی و جنسی زوجین را افزایش داده است.

ذوالفقاری، فاتحی زاده، عابدی (۱۳۸۷) در پژوهشی با عنوان تعیین رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه با ابعاد صمیمیت زناشویی زوجین شهر اصفهان نشان دادند که بین طرحواره های ناسازگار اولیه با ابعاد صمیمیت زناشویی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد، یعنی هرچه طرحواره ها ناسازگارتر می شوند صمیمیت زناشویی کاهش می یابد.

لوکیت و هانا^۲ (۱۹۹۶) دریافتند که رضایت زناشویی بطور معناداری در یک گروه شامل ۶ زوج افزایش یافته است. این ۶ زوج آموزش و درمان را به روش ایماگوتراپی در جهت اصلاح روابط شان تجربه کردند (به نقل از اعتمادی و همکاران، ۱۳۸۵).

جاکوبوسکی، مایلن، برونر، میلر^۳ (۲۰۰۴) دریافتند که ۰/۹۹ از شرکت کنندگان در کارگاه بدست آوردن عشقی که می خواهید، آن را لذت بخش مطرح کردند. در یک طرح گروه کنترل غیرتصادفی، اصلاح سازگاری متقابل به تعهد، پختگی رابطه، افزایش صمیمیت و تمرین مهارت های ایماگوتراپی مشاهده شد.

گوردون و دورانا^۴ (۱۹۹۹) یک روش روانی-آموزشی جامع برای افزایش خودآگاهی و توسعه توانایی برای حفظ روابط صمیمانه تحت عنوان کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه طراحی کردند. یافته ها

^۱.Manstead

^۲.Ioquat & Hannah

^۳.Jakubowski, Milne, Brunner, Miller

^۴.Gordon& Durana

نشان می دهد که این برنامه باعث اضطراب کمتر، افزایش سازگاری، رضایت و افزایش صمیمیت زوجین می شود (به نقل از اعتمادی و همکاران، ۱۳۸۵).

صمیمیت در ازدواج با ارزش است زیرا تعهد زوجین نسبت به ثبات ارتباط را محکم می کند و به طور مثبتی با سازگاری و رضایت زناشویی همراه است. افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای پر بار سازی و بهبود در روابط زناشویی از سوی دیگر نشان دهنده نیاز همسران به مداخلات و آموزش های تخصصی در این زمینه است. لذا پژوهش حاضر درصدد آن است که اثربخشی آموزش مهارت همدلی به شیوه گروهی را بر افزایش صمیمیت زوجین بررسی نماید.

روش

روش مورد استفاده در این پژوهش، آزمایشی با طرح پیش آزمون. پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش، کلیه زوجینی بودند که به دلیل مشکلات مربوط به صمیمیت و نیاز به بهبود روابط صمیمانه به مرکز مشاوره رشد در شهر شیراز در سال ۱۳۹۰ مراجعه کرده بودند.

زوج های جامعه آماری با این شرایط اینتخاب شدند: داشتن حداقل مدرک تحصیلی سیکل، داشتن حداقل سه سال سابقه زندگی مشترک، نداشتن اختلال حاد روانی - شخصیتی. برای انتخاب نمونه ابتدا اطلاعیه تشکیل جلسات و شرایط ثبت نام به اطلاع کلیه مراجعین رسانده شد. سپس پس از ثبت نام مقدماتی از داوطلبان مصاحبه بالینی به عمل آمد و توسط زوجین واجد صلاحیت، پرسشنامه صمیمیت زوجین تکمیل گردید. با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند ۲۰ زوج (۴۰ نفر)، از بین زوج هایی که پایین ترین نمره صمیمیت را کسب کرده بودند به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. این افراد به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (در هر گروه ۱۰ زوج) جایگزین شدند. سپس به گروه آزمایش آموزش های مهارت همدلی طی ۱۰ جلسه ۲ ساعته ارائه شد. بعد از اتمام دوره آموزشی مجدداً پرسشنامه اجرا گردید. ساختار جلسات آموزش مهارت همدلی در جدول ۱ ذکر شده است.

جدول ۱. ساختار جلسات آموزش مهارت همدلی

اهداف و برنامه ها	جلسات
آشنایی اعضا با یکدیگر و بارهبر گروه، کاهش اضطراب اولیه ی اعضا، رازداری گروه، مشارکت اعضا، روشن کردن نقاط ضعف رابطه ها، مشخص کردن اهداف، چهارچوب و قوانین اساسی کار	جلسه اول
آموزش مفهوم برابری نیازها و ارتباط متقابل به عنوان زیر بنایی برای ایجاد ارتباط صمیمانه	جلسه دوم
اهمیت نشان دادن اهمیت زبان بدن در گوش دادن و آموزش گوش دادن فعال، احساس تأیید و شنیده شدن، رشد اظهارات مثبت و توانایی انتقال افکار و احساسات درست، آموختن روشهای مؤثر برای برقراری ارتباط	جلسه سوم
ابراز وجود و بیان احساسات زوجین، کمک به زوجین جهت اینکه تا چه اندازه توانایی ابراز وجود دارند، آموزش چگونگی درخواست نیازها و انتظارات به گونه ای که امکان دریافت آنها بیشتر شود	جلسه چهارم
ابراز وجود و بیان احساسات زوجین، آموزش چگونگی رد درخواست کردن از دیگران	جلسه پنجم
استفاده از کشمکش ها به عنوان راهی برای صمیمیت بیشتر، آموزش به زوجها جهت تشخیص نیازها و احساسات پنهانی که ریشه در کشمکش های آنها دارد و همدلی با آنها، آموزش حل مشکل و کشمکش بوسیله درک نیازها و احساسات پنهان همسر، آموزش مهارت همدلی	جلسه ششم
آموزش چگونگی رد درخواست نیازها و انتظارات به گونه ای که امکان دریافت آنها بیشتر شود	جلسه هفتم
شناسایی تأثیر باورها و انتظارات زوج ها در ایجاد تعارض و کاهش صمیمیت	جلسه هشتم
آموزش چگونگی برخورد متقابل همسر و خانواده اولیه به صورتی که انسجام خانواده حفظ شود، نشان دادن تأثیر مثلث سازی هادر روابط و شکستن مثلث های ارتباطی بوسیله همدلی	جلسه نهم
جمع بندی جلسات، تعیین جلسه پیگیری به عنوان راهکارهایی جهت تداوم صمیمیت	جلسه دهم

ابزار سنجش: پرسشنامه صمیمیت زوجین در سال ۱۳۸۵ توسط اولیا ساخته شده است. در این پرسشنامه نمره فرد از طریق جمع نمرات گزینه‌ها بدست می‌آید. گزینه‌های او ۸ و ۱۰ و ۲۲ و ۲۳ و ۲۴ و ۲۸ و ۳۲ و ۳۳ و ۳۵ و ۳۷ و ۳۹ و ۴۳ و ۴۶ و ۵۱ و ۵۲ و ۵۴ و ۵۵ و ۵۸ و ۶۰ و ۶۱ و ۶۲ و ۶۳ و ۶۴ و ۷۳ و ۷۵ و ۷۶ و ۷۷ معکوس نمره می‌گیرند. حداقل نمره در این آزمون ۸۵ و حداکثر نمره ۳۴۰ می‌باشد. فرد هرچه نمره بیشتری کسب کند، نشانگر صمیمیت زناشویی بیشتر است. این آزمون دارای ۹ مولفه صمیمیت هیجانی، صمیمیت روانشناختی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت جنسی، صمیمیت بدنی، صمیمیت زیباشناختی، صمیمیت معنوی، صمیمیت اجتماعی تفریحی، صمیمیت زمانی می‌باشد.

در مطالعه ای مقدماتی که توسط اعتمادی بر روی ۳۰ نفر از والدین دانش آموزان یکی از دبستان‌های دخترانه اصفهان انجام شد، به منظور بررسی روایی همزمان پرسشنامه صمیمیت زناشویی از مقیاس صمیمیت واکر و تامپسون (۱۹۸۳) استفاده گردید. نتایج نشان داد که همبستگی بین آزمون صمیمیت زناشویی محقق ساخته و مقیاس صمیمیت واکر و تامپسون^۱ (۱۹۸۳) برابر ۰/۹۲ است، که در سطح ۰/۱ معنادار می‌باشد. میانگین و انحراف استاندارد صمیمیت زناشویی به ترتیب ۳۰۷/۸۰ و ۵۸/۷۵ در مقیاس صمیمیت تامپسون و واکر (۱۹۸۳، به نقل از ثنایی، ۱۳۸۷) به ترتیب ۵/۲۴ و ۱/۰۵ بدست آمد. برای تعیین پایایی آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ۹۸/۵۸ محاسبه شد.

یافته‌ها

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات صمیمیت زوجین در پیش آزمون و پس

آزمون				
متغیر	گروه	نوع آزمون	میانگین	انحراف معیار
صمیمیت	آزمایش	پیش آزمون	۱۱۶/۳۵	۱۵/۲۳
		پس آزمون	۱۳۴/۱۷	۹/۷۷
کنترل		پیش آزمون	۱۲۳/۱	۱۶/۰۶
		پس آزمون	۱۱۹/۷۸	۱۶/۱۶

همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود نمرات صمیمیت در گروه آزمایش بین پیش آزمون و پس آزمون افزایش محسوسی نشان داده شده، در حالیکه در گروه کنترل چنین نیست.

^۱.walker & Thompson

جدول ۲. نتایج آزمون کوواریانس نمرات صمیمیت زوجین در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع درجه میانگین	نسبت F	سطح مجذور توان	معناداری	اتا آماری
جنسیت	۶۶/۵	۱	۶۶/۵	۰/۷۴	۰/۳۹
پیش آزمون	۴۷۰۲/۷۱	۱	۴۷۰۲/۷۱	۵۲/۹۴	۰/۰۰۰
سن	۱۶۹	۱	۱۶۹	۱/۹	۰/۱۷
طول مدت ازدواج	۱۴۵/۳۲	۱	۱۴۵/۳۲	۱/۶۳	۰/۲
گروه	۴۴۱۲/۹۱	۱	۴۴۱۲/۹۱	۴۹/۶۸	۰/۰۰۰
گروه و جنسیت	۳۱۵/۰۸	۱	۳۱۵/۰۸	۳/۵۴	۰/۰۶

همانطور که در جدول شماره دو مشهود است، فرضیه پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش مهارت همدلی بر افزایش صمیمیت زوجین تأیید می‌گردد. اندازه اثر آموزش ۵۰ درصد بوده است.

نتیجه گیری

در دنیای پیچیده و متحول کنونی شاید حیاتی ترین نیاز برای زندگی مشترک زوجین آموزش مهارت هایی باشد که زندگی آنان را تداوم بخشد لذا هدف از پژوهش حاضر تبیین اثربخشی آموزش مهارت همدلی به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زوجین بود.

فرضیه پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد آزمون قرار گرفت. نتایج تحلیل نشان داد که آموزش مهارت های همدلی بر افزایش صمیمیت زوجین موثر است. تفاوت میانگین نمرات صمیمیت زوجین در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل معنادار بوده است. بنابراین آموزش مهارت همدلی باعث افزایش صمیمیت زوجین شده است. این نتیجه با نتایج پژوهش های مارکمن^۱ (۱۹۹۳)؛ به نقل از مندنهال، گروتیونت، مک روی^۲، ریچ و همکاران (۱۹۹۳)؛ به نقل از ریچ، هنری کویس، چان چونگ^۳،

1. Markman

2. Mendenhall, Grotevant, McRoy

3. Riesch, Henriques, Chanchong

۲۰۰۳)، نظری (۱۳۸۳)، اعتمادی، نوایی نژاد، احمدی، فرزاد (۱۳۸۵)، ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۰) همسو بوده است.

به طور کلی در تبیین این یافته ها و پژوهش های مطرح شده می توان عنوان کرد خانواده به عنوان یک سیستم، موجودی است که اعضای آن با هم تغییر می کنند و با انحراف، برای حفظ تعادل خود فعال می شود و عملکرد آن از طریق الگوهای مراوده ای صورت می گیرد. ازدواج به عنوان مهم ترین و عالیترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد توجه بوده است. یکی از نیازهای عاطفی زوجها، روابط توأم با صمیمیت است که منبع مهمی برای شادی، احساس معنا و رضایت زناشویی در زندگی می باشد.

در این برنامه به زوجین مهارت های گفتگو، گوش دادن، حل تعارض و سبک ارتباط صریح و جرعتمندانه آموزش داده شد. زوجین با این آموزش ها یاد گرفتند احساساتشان را افشا کنند و ضمیر من در جملات استفاده کنند، از جنبه قضاوتی و ارزیابی جملات بکاهند و همچنین حالت دفاعی بودن را در طرف مقابل کاهش دهند. این مهارت باعث افزایش همدلی و تقویت ارتباط و در نتیجه افزایش صمیمیت و نزدیکی زوجین خواهد شد. در واقع بیان افکار و احساسات باعث افزایش صمیمیت و تفاهم بین زوجین می گردد. در آموزش همدلی، زوجین یاد گرفتند نسبت به یکدیگر نگرش توجه آمیز داشته باشند و به گفته های همسر خود اعتبار دهند و این امر باعث افزایش احترام و ارزش دهی به همسر می شود و این مورد خود می تواند باعث کاهش مقاومت در زوجین و بهبود ارتباط آنان شود. در نتیجه سوء تفاهم در بین زوجین کاهش یافته و به جای آن حس همدلی موجب افزایش صمیمیت زوجین می شود.

بطور کلی با آموزش مهارت همدلی در این برنامه آموزش گروهی و بوسیله تبادل نظر اعضاء با یکدیگر و کاربرد آن، زوجین، حس همکاری، حمایت و همدلی بیشتری به دست آوردند و همین موضوع می تواند از عوامل موثر بر افزایش صمیمیت زوجین باشد.

منابع

ابراهیمی، پاینازه؛ تنایی ذاکر، باقر؛ نظری، علی محمد. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج های هر دو شاغل. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۱۶،

اعتمادی، عدرا؛ نوایی نژاد، شکوه؛ احمدی، سید احمد و فرزاد، ولی اله. (۱۳۸۵). بررسی تاثیر زوج درمانی به شیوه ایماگوتراپی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. تازه ها و پژوهشهای مشاوره، ۵(۱۹)، ۹-۲۲.

اعتمادی، عدرا؛ فاتحی زاده، مریم؛ احمدی، سید احمد. (۱۳۸۵). بررسی تاثیر زوج درمانی به شیوه رفتاری - شناختی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. تازه ها و پژوهشهای مشاوره، ۴(۱۷)، ۶۹-۸۸.

اولیاء، نرگس. (۱۳۸۵). ساخت و اعتباریابی آزمون سنجش صمیمیت زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان.

ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۸۸). اعتباریابی و روایی مقیاس بهره همدلی برای دانش آموزان دبیرستانی. مطالعات روانشناختی، ۵(۴)، ۹-۲۸.

یاگاروزی، دنیس. (۲۰۰۱). افزایش صمیمیت در ازدواج. ترجمه حمید آتش پور و عدرا اعتمادی(۱۳۸۵). اصفهان: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان .

یاگاروزی، دنیس. (۲۰۰۱). بهبود بخشی صمیمیت در ازدواج. ترجمه سید محمد رضا رضازاده و سید سعید پورنقاش تهرانی (۱۳۸۶). تهران: انتشارات دانشگاه الزهراء .

ثنائی، باقر. (۱۳۸۷). مقیاس سنجش ازدواج و خانواده. تهران: انتشارات رشد.

ذوالفقاری، مریم؛ فاتحی زاده، مریم؛ عابدی، محمد رضا. (۱۳۸۷). تعیین رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه با ابعاد صمیمیت زناشویی زوجین شهر اصفهان، خانواده پژوهی، ۴(۱۶)، ۲۴۷-۲۶۱.

فیض آبادی، زهرا؛ فرزاد، ولی اله؛ شهرآرای، مهرناز. (۱۳۸۶). بررسی رابطه همدلی با سبک های هویت و تعهد در دانشجویان رشته های فنی و علوم انسانی، مطالعات زنان، ۳(۲)، ۶۵-۹۰.

نظری، علی محمد. (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه تاثیر برنامه غنی سازی ارتباط و مشاوره راه حل محور بر رضایت زناشویی زوجین هردو شاغل. پایان نامه دکتری، دانشگاه تربیت معلم تهران.

Ali, F., Amorim, I. S., & Chamorro-Premuzic, T. (2009). Empathy deficits and trait emotional intelligence in psychopathy and Machiavellianism. *Personality and Individual Differences*, 47: 758-762.

Bagaroz, D.A. (2001). *Enhancing intimacy in marriage*. Branner-Rouledye. U.S.A: Taylor & Francis Group.

- Edalati ,A.&Redzuan,M.(2010).Perception of women towards family values and their marital satisfaction .*Journal of American Science*, 6(4):132-137.
- Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L., & Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counseling & Development*, 81, 462-473.
- Jakubowski, S. F., Milne, E. P., Brunner, H., & Miller, R. B. (2004). A review of empirically supported marital enrichment programs. *Family Relations*, 53(5), 528-536.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2004). Empathy and offending: A systematic review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9: 441-476.
- Mendenhall,T.J. Grotevant, H.D. & McRoy , R.H. (1996). Adoptive couples. Communication and changes made in openness levels. *Family Relations*, 45 (2), 223- 229.
- Patrick,S.,Sells,J.N.,Giordano,F.G.and Tollerud ,T.R.(2007).Intimacy ,differentiation ,and personality variables as predictors of marital satisfaction . *The Family Journal*, 15:359-367.
- Riesch , S. K. Henriques , J., Chanchong , W.(2003). Effect of communication skills training on parents and young adolescents from extreme family types. *Journal of Child and Adolescents Psychiatric Nursing*, 16 (4), 162- 175.

