

بررسی اثربخشی آموزش همدلی در کاهش دل‌زدگی زناشویی و افزایش سازگاری در زنان

متأهل در شهر تهران

الهام احمدوند^{۱*}

۱. کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره سوم، شماره بیست و یکم، تیرماه ۱۳۹۷، صفحات ۴۰-۶۰

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش همدلی در کاهش دل‌زدگی زناشویی و افزایش سازگاری در زنان متأهل در شهر تهران می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان متأهلی بود که توسط فراخوان عمومی در سال ۱۳۹۲، در یکی از مناطق تهران (منطقه ۴) به‌صورت کاملاً تصادفی انتخاب شدند که شامل ۳۰ خانم متأهل بودند و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. افراد هر دو گروه پرسشنامه فرسودگی (دل‌زدگی) زناشویی پاییز و پارسشنامه سازگاری زناشویی را تکمیل کردند. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با گروه کنترل بود. گروه آزمایش ۸ جلسه‌ی آموزشی ۲ ساعته به شیوه‌ی گروهی و به‌صورت هفته ۲ بار آموزش مهارت همدلی را دریافت کردند. یک ماه پس از پایان جلسات نیز جلسه پیگیری جهت بررسی تداوم اثر آموزش انجام شد. تحلیل فرضیه‌ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس چندمتغیره بین گروهی و درون‌گروهی نشان داد که آموزش مهارت همدلی، دل‌زدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن (خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی) را در زنان متأهل کاهش داده و باعث افزایش سازگاری آنان نیز بوده است.

واژگان کلیدی: آموزش همدلی، دل‌زدگی زناشویی، سازگاری زناشویی

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره سوم، شماره بیست و یکم، تیرماه ۱۳۹۷

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی
روانشناسی

مقدمه

ازدواج معمولاً "در زمان‌ها و مکان‌های مختلف با دوران جوانی مصادف بوده است و عنصر اساسی آن احساس صمیمیت و نیاز به ایجاد یک رابطه صمیمی با جنس مخالف است شاید به همین جهت است که اریکسون دوره جوانی را با ویژگی صمیمیت در برابر انزوا مشخص کرده است. اگر شخصی به دلایلی چنین نیازی را احساس نکند و یا در ایجاد رابطه صمیمانه توانایی لازم را نداشته باشد به سختی می‌تواند سازگاری زناشویی و نهایتاً "سلامت خانواده را به دست آورد. خانواده با ازدواج دو نفر شروع می‌شود و به تدریج با تولد فرزندان گسترش می‌یابد، بنابراین اساس کارکرد خانواده با نحوه سازگاری زوجها شکل می‌گیرد. سازگاری زوجها نه تنها بر میزان رضایتمندی و احساس خوشبختی آن‌ها تأثیر گذاشته و پریشانی‌های زناشویی را کاهش می‌دهد بلکه جو مناسبی برای رشد فرزندان به وجود می‌آورد (برگر^۱، ۱۹۹۹). سازگاری زناشویی را می‌توان شامل رضایت زناشویی، توافق کلی، میزان مصاحبت و همراهی با یکدیگر و رضایت‌بخش بودن ارتباط جنسی زوجین دانست که دارای دو ویژگی "تداوم" و "خشنودی" است (مأمن زاده، مظاهری و حیدری، ۱۳۸۴). سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس ناشی از خوشبختی و رضایت دارند، سازگاری در ازدواج از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش و درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می‌شود (سین‌ها و ماکرجک، ۲۰۰۵) داشتن یا نداشتن مهارت‌های ارتباطی بر وضعیت سازگاری زناشویی مؤثر است (باقریان و بهشتی، ۱۳۹۰). درحالی‌که بعضی ازدواج‌ها موجب رشد و شکوفایی زوجین است، بسیاری از زن و شوهرها نیز می‌توانند آرامش یکدیگر را بر هم زنند، ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازی عاطفی و روانی در جریان ازدواج، هنر و مهارتی است که علاوه بر سلامت روان و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن و کسب نگرش‌های منطقی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های زندگی و انجام وظایف خاص خویش است (اعتمادی، نوایی نژاد، احمدی و فرزاد، ۱۳۸۵). درجایی که مهارت‌های ارتباطی وجود ندارد، عشق، میان همسران، عشاق، دوستان، والدین و فرزندان به مقدار زیادی کاهش می‌یابد. ارتباط نامؤثر موجب فاصله بین فردی عمیقی می‌گردد که در همه جنبه‌های زندگی و همه بخش‌های جامعه تجربه می‌شود. پیامد فروپاشی ارتباط در اغلب موارد تنهایی، مشکلات خانوادگی، عدم صلاحیت و نارضایتی شغلی، فشارهای روانی، بیماری‌های جسمی و حتی مرگ خواهد بود. بنابراین برای برقراری روابط رضایت‌بخش، باید روش‌هایی کشف شوند که به ما کمک کنند تا حداقل بر روی بخشی

¹ Berger

از شکاف‌های بین فردی ما و دیگران پل زده شود (بولتون و رابرت، ۱۳۸۶). ارتباط زناشویی به‌عنوان طولانی‌ترین و عمیق‌ترین نوع ارتباط همواره مورد توجه بوده است زیرا ازدواج رضایت‌بخش، برای سلامت جسمی و روانی همسران بسیار مفید است. ازدواج می‌تواند منبع احساسات خوشایند و عشق برای زوجین باشد. اگر همسران نیازهای خود را مطرح نکنند و یا در ارتباط با یکدیگر به نیازهای هم پی نبرند و به راه‌حل مثبتی برای دستیابی به نیازهایشان نرسند؛ استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و در نهایت دلزدگی بروز پیدا می‌کند (عطاری، حسین پور و راهنورد، ۱۳۸۸). دلزدگی زناشویی، حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است و زوج‌های متوقع را متأثر می‌سازد. این حالت زمانی بروز می‌کند که آن‌ها متوجه می‌شوند علی‌رغم تلاششان، رابطه‌ی آن‌ها به زندگی معنا نداده و نخواهد داد. دلزدگی زناشویی از عدم تناسب میان واقعیات و توقعات، ناشی می‌شود و میزان آن به میزان سازگاری زوجها و باورهایشان بستگی دارد. دلزدگی با فروپاشی رابطه و با رشد آگاهی و توجه به چیزهایی که به‌اندازه‌ی گذشته خوشایند نیستند، شروع می‌شود و اگر در این مرحله کاری برای جلوگیری از پیشرفت این روند صورت نگیرد، همه‌چیز از مرحله بد به بدتر می‌رسد (عطاری و همکاران، ۱۳۸۸). در واقع دلزدگی در زوجین یک‌روند تدریجی است که در طی آن صمیمیت و عشق به تدریج رنگ‌باخته و به همراه آن خستگی عمومی عارض می‌شود؛ بنابراین تعریف دلزدگی یک حالت خستگی و از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی است که نتیجه درگیری‌های طولانی‌مدت در موقعیت‌هایی است که افراد از نظر عاطفی و احساسی مطالبات زیادی دارند. چنین موقعیت‌هایی معمولاً به علت تفاوت زیاد بین توقعات و واقعیت بروز می‌کند و مهم‌ترین توقع آن‌ها این است که چیزی بیابند که به زندگی‌شان معنا بخشد (نیکویخت، کریمی و بهرامی، ۱۳۹۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهند همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری‌های زناشویی هستند، در زمینه‌ی مهارت‌های ارتباطی دچار نواقصی بوده‌اند و درگیر الگوهای ارتباطی بی‌حاصل هستند (مهرابی زاده هنرمند، حسین پور و مهدی زاده، ۱۳۸۹). ارتباط بیش از آنکه موضوعی مربوط به عشق و منطق باشد، موضوعی مربوط به اعتماد به دیگران و پذیرفتن آن‌هاست، پذیرفتن عقاید و احساسات آن‌هاست، پذیرفتن این حقیقت است که آن‌ها متفاوت از دیگران هستند و به‌زعم خود خودشان را برحق می‌دانند (عابدی، ۱۳۸۳). همدلی عبارت است از توانایی تجربه و درک آنچه دیگران احساس می‌کنند، بدون سردرگمی بین خویشتن و دیگران (تامپسون، ۲۰۰۱) دانستن آنچه دیگری احساس می‌کند در تعاملات میان فردی نقش بنیادین دارد (صادقیه، آقا بابایی، حاتمی و خرمی بنارکی، ۱۳۹۰).

¹ Thompson

آموزش مهارت‌هایی نظیر همدلی، مهارت‌های ارتباطی، خودباوری، مهارت‌های بیانی و ادراکی (گوش دادن فعال)، توانایی تصمیم‌گیری، توانایی حل مسئله به‌جای هیجان‌زدگی، شناخت هیجانات خود و طرف مقابل و مدیریت این هیجان‌ها به‌خوبی ممکن است با افزایش توانایی‌های افراد در تعامل با دیگری موجب افزایش سازگاری طرفین شود (محمدیان، بنکدارهاشمی و عسگری، ۱۳۹۰). با توجه به مطالب مطرح‌شده هدف اصلی پژوهشگر در این پژوهش شناسایی اثرات آموزش همدلی بر کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش سازگاری در زنان متأهل می‌باشد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر بر مبنای مفروضه‌ی پژوهش‌های نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه پژوهش حاضر، شامل زنان متأهل مراجعه‌کننده به خانه سلامت دردشت واقع در منطقه ۴ تهران بود که به علت مشکلات زناشویی در سال ۹۱-۹۲ به این مرکز مراجعه کرده بودند. پس از اجرای پرسشنامه فرسودگی (دلزدگی) پاینز و مقیاس سازگاری زناشویی (DAS)، خانم‌ها به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرارگرفته‌اند. تعداد خانم‌ها در هر یک از دو گروه ۱۵ نفر بود. سپس متغیر مستقل (آموزش مهارت همدلی) روی گروه آموزشی اعمال شد و گروه گواه در حالت انتظار باقی ماند و هیچ مداخله‌ای در مورد آن‌ها اعمال نشد. آموزش مهارت همدلی به خانم‌ها، طرح آموزش مشتمل بر ۸ جلسه آموزشی ۲ ساعته بود که به شیوه گروهی و به‌صورت هفته‌ای ۲ بار صورت گرفت. مفاد این جلسات بر اساس برنامه آموزش همدلی بود تنظیم گردید. در پایان برنامه آموزشی از افراد هر دو گروه (گواه و کنترل) به‌طور هم‌زمان در همان مرکز پس‌آزمون پرسشنامه فرسودگی (دلزدگی) و مقیاس سازگاری (DAS) گرفته شد. یک ماه بعد از پایان جلسات، یک جلسه به‌عنوان پیگیری بر روی هر دو گروه به عمل آمد و پس‌آزمون دلزدگی زناشویی و مقیاس سازگاری (DAS) و مؤلفه‌های آن گرفته شد.

پرسشنامه دلزدگی: پرسشنامه دلزدگی از ۲۱ کلمه که نشان‌دهنده‌ی دلزدگی زناشویی است تشکیل شده است. این پرسشنامه به‌وسیله پاینز در سال ۱۹۹۶ ساخته شده است. همسانی درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب آلفا سنجیده شده است که ۰/۹۱ می‌باشد. روایی این پرسشنامه به‌وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تأیید رسیده است مانند نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خودشکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی در آن‌ها (پاینز، ۱۹۹۶؛ ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). در ایران نویدی (۱۳۸۴) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۲۴۰

نمونه، ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم اندازه‌گیری کرد که ۰/۸۶ بوده است و ضریب پایایی به روش باز آزمایی را در فواصل یک، دو و چهار ماه ۰/۸۹ و ۰/۷۶ و ۰/۶۶ گزارش کرده است. این پرسشنامه دارای سه مؤلفه‌ی خستگی جسمی (احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب، از پا افتادگی جسمی، تهی و خالی شدن و پرانرژی بودن، مستعد بیماری شدن)، خستگی عاطفی (احساس افسردگی، لبریز شدن کاسه صبر، در دام افتادن، مطرود شدن از طرف همسر، ناراحتی، از نظر عاطفی از پا افتادن و خوشحال بودن) و خستگی روانی (احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم نسبت به همسر، بی‌چیز بودن، گرفتار مشکل شدن، ناامیدی، خوش‌بین بودن، اضطراب و روز خوب نداشتن) است. تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی لیکرت پاسخ داده می‌شود. پاسخ‌دهندگان تعیین می‌کنند که هر یک از این موارد را چند مرتبه در رابطه زناشویی خود تجربه کرده‌اند. از (۱) به معنای هرگز تا (۷) به معنای همیشه. سطح (۱) معرف عدم تجربه عبارت موردنظر و سطح (۷) معرف زیاد عبارت موردنظر است.

مقیاس سازگاری زناشویی (DAS): این مقیاس توسط گراهام بی. اسپینر طراحی شد و هدف از این آزمون ارزیابی رابطه‌ی زناشویی یا روابط دونفری مشابه آن است. این مقیاس یک ابزار ۳۲ سؤالی برای ارزیابی کیفیت رابطه‌ی زناشویی از نظر زن و شوهر یا هر دونفری است که باهم زندگی می‌کنند. این ابزار برای چند هدف ساخته شده است. می‌توان با به دست آوردن کل نمرات، از این ابزار برای اندازه‌گیری رضایت کلی در یک رابطه‌ی صمیمانه استفاده کرد. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس چهار بعد رابطه را می‌سنجد. این چهار بعد از این قرار است: رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت.

{مقیاس سازگاری زن و شوهر} سه نوع مقیاس متفاوت رتبه‌بندی به دست می‌دهد. نمره‌ی کل مجموع تمام سؤالات بین ۰ تا ۱۵۱ است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده‌ی رابطه‌ی بهتر است. نمره‌ی کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس‌ها بین خوب تا عالی است. این آزمون در پژوهش‌های داخلی زیادی مورد استفاده قرار گرفته است. در پژوهش ملازاده و همکاران (۱۳۷۷)، با اجرا در فاصله زمانی ۳۷ روز بر روی ۹۲ نفر از نمونه موردبررسی ضریب پایایی به روش باز آزمایی ۰/۸۹ به دست آمد و ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۹ تعیین شد. همچنین در پژوهش حسن شاهی و همکاران (۱۳۸۲)، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲، در پژوهش برازنده و همکاران (۱۳۸۵)، ۰/۹۶، در بررسی ابوالقاسمی و کیامرثی (۱۳۸۵) ۰/۹۲ به دست آمد. در پژوهش ملازاده و همکاران (۱۳۷۷)، به منظور برآورد روایی، با اجرای هم‌زمان این

پرسشنامه و پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک - والاس ضریب همبستگی برای ۷۶ نفر از زوج‌های مشابه با زوج‌های نمونه، ۰/۹۰ به دست آمد.

طرح کلی از پکیج آموزش همدلی

اهداف	محتوا	عنوان	جلسات
<p>۱- ایجاد ارتباط محکم بین مراجع و درمانگر (در نقش آموزش دهنده)</p> <p>۲- مروری بر ساختار جلسات و قوانین مربوطه و ایجاد یک برداشت مثبت از عضویت در گروه</p> <p>۳- آشنایی با اصول ارتباطات</p>	<p>معرفی شرکت‌کنندگان به هم ایجاد یک ارتباط محکم و مثبت بین مراجع درمانگر و بیان انتظارات شرکت‌کنندگان از عضویت در گروه و صحبت راجع به مسائلی که شرکت‌کنندگان علاقه‌مند به دانستن آن هستند و باعث افزایش تفاهم در زندگی زناشویی آن‌ها می‌شود و پرسیدن نظر اعضا راجع به نحوه‌ی ارتباطشان با همسرشان.</p>	<p>خوشامدگویی و معارفه شرکت‌کنندگان با پژوهشگر و ایجاد ارتباط محکم بین مراجع و درمانگر</p>	جلسه اول
<p>۱- آگاهی از شناخت خویشتن (خودآگاهی) به‌عنوان پیش‌نیاز روابط همدلانه با ارائه تمرین</p> <p>۲- شناخت چهارچوب ذهنی و اخذ چشم‌انداز دیگران به‌عنوان پیش‌نیاز روابط همدلانه</p>	<p>آگاهی شرکت‌کنندگان از داشتن همدلی به‌عنوان یک مهارت و توانایی در زندگی توضیح شروط اصلی و لازم برای رسیدن به همدلی، و از شرکت‌کنندگان خواسته شد انواع احساساتشان را شناسایی و آن را توصیف کنند و همچنین توضیح تفاوت‌های فردی به آن‌ها برای درک بهتر چشم‌انداز ذهنی دیگران.</p>	<p>تعریف همدلی و شروط لازم برای رسیدن به همدلی (مانند خودآگاهی و اخذ چشم‌انداز دیگران) و توضیح آن‌ها</p>	جلسه دوم
<p>۱- توجه به احساسات و کنترل احساسات و هیجانات به‌عنوان پیش‌نیازی برای روابط همدلانه</p>	<p>تکالیف خانگی جلسه قبل را چک می‌کنیم و مطالب جلسه قبل را به‌طور خلاصه بازگو می‌کنیم. مقدمات و پیش‌نیازهایی را که برای داشتن مهارت همدلی حائز اهمیت است را</p>	<p>عوامل زمینه‌ساز و پیش‌نیازهای رسیدن به همدلی</p>	جلسه سوم

<p>۲- توضیحاتی راجع به اعتماد متقابل و تفاوت‌های فردی به‌عنوان پیش‌نیاز برای روابط همدلانه</p>	<p>توضیح می‌دهیم و بحث گروهی را در این موارد آغاز کرده و نظرات خانم‌ها را نیز در این موارد می‌پرسیم.</p>		
<p>۱- آگاهی از نحوه‌ی بیان همدلی و تعریف آن همراه با ارائه مثال‌های مختلف. ۲- ارائه توضیحاتی راجع به آیت‌های همدلی مثل گوش کردن و توجه به رفتارهای غیرکلامی</p>	<p>مرور تکالیف جلسه قبل و توضیح خلاصه‌ای از جلسه قبل. تعریف گوش کردن و تفاوت گوش کردن و شنیدن به‌عنوان مهم‌ترین راه‌کارهای رسیدن به همدلی.</p>	<p>راه‌کارهای رسیدن به مهارت همدلی و تعریف آن و اهمیت رفتارهای غیرکلامی در یک ارتباط مؤثر و همدلانه</p>	<p>جلسه چهارم</p>
<p>۱- آموزش مهارت گوش دادن و توجه کردن ۲- مطرح کردن تفاوت گوش دادن و شنیدن و ایجاد موقعیت‌هایی برای تمرین مهارت‌های یاد گرفته‌شده در جلسه آموزشی</p>	<p>توضیحاتی کامل راجع به ایجاد شرایط مناسب برای گوش دادن و همچنین مراحل آن را توضیح دادن و اراده مثل‌های متفاوت و دعوت به همکاری افراد به ارائه مثال‌ها و یا تجربیاتشان در مورد درست گوش دادن به صحبت‌های همسرشان.</p>	<p>راه‌کارهای رسیدن به همدلی (درست گوش کردن) ادامه مبحث جلسه قبل و ارائه اصول درست گوش کردن</p>	<p>جلسه پنجم</p>
<p>۱- آگاهی از اثرات مفید همدلی در روابط و زندگی زناشویی ۲- آگاهی از مواردی که باعث ناتوانی و ضعف در همدلی می‌شود، با ارائه مثال‌های مختلف</p>	<p>مروری بر تمرین‌های جلسه قبل و پرسیدن سؤال درباره تأثیر خوب گوش کردن در خانواده. مطرح کردن اشتباهاتی که باعث ضعف و ناتوانی افراد در بیان و ارتباط همدلانه‌ی آن‌ها می‌شود. و دادن تمرین کلاسی و با همکاری خانم‌ها بحث گروهی کردن.</p>	<p>مطرح کردن فواید همدلی و موانعی که باعث ناتوانی و ضعف در رسیدن به مهارت همدلی می‌شود.</p>	<p>جلسه ششم</p>

۱- آگاهی از مواردی که باعث ناتوانی و ضعف در همدلی می‌شود با ارائه‌ی مثال‌های مختلف ۲- ایجاد موقعیت‌هایی برای تمرین مهارت‌های یاد گرفته‌شده در جلسه آموزشی	مروری بر جلسه قبل و ادامه توضیحات موانع همدلی که باعث ضعف و ناتوانی در رسیدن به این مهارت می‌شود، و دادن تمرین و همچنین تشکیل بحث گروهی و دادن مثال‌های متفاوت	فواید و موانع همدلی (ادامه جلسه قبل)	جلسه هفتم
۱- مرور جلسات قبل ۲- معرفی کتاب در مورد آموزش مهارت همدلی ۳- گرفتن پس‌آزمون از شرکت‌کنندگان	تکالیف قبلی مرور می‌شود و با همکاری شرکت‌کنندگان تمام مطالب برای رسیدن به مهارت همدلی به‌طور خلاصه تکرار می‌شود. گرفتن پس‌آزمون و معرفی کتاب‌های آموزش همدلی و درنهایت تشکر از شرکت‌کنندگان.	مرور جلسات قبلی تجمع بندی	جلسه هشتم

یافته‌ها

در ابتدا داده‌های به‌دست آمده از اندازه‌گیری متغیرهای مختلف، حسب مورد (با توجه به نوع متغیرها) با استفاده از روش‌های مناسب آمار توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار و شاخص‌های توزیع نمره‌ها توصیف شده‌اند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمره‌های عملکرد شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل در آزمون دلزدگی زناشویی و سازگاری زناشویی

گروه‌ها	مراحل	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	k-s	Sig
آزمایش	پیش‌آزمون دلزدگی زناشویی	۱۴	۴/۹۸	۰/۷۰۳	-۰/۳۲۶	-۰/۱۳۸	۰/۱۱۳	۰/۲۰۰
	پس‌آزمون دلزدگی زناشویی	۱۴	۴/۲۲	۰/۵۵۴	-۱/۱۲۷	۱/۴۶۶	۰/۱۹۲	۰/۱۷۳
	پیگیری دلزدگی زناشویی	۱۴	۳/۹۴	۰/۷۱۷	-۰/۱۷۴	-۰/۲۷۹	۰/۱۱۴	۰/۲۰۰

۰/۰۷۴	۰/۲۲۴	۱/۶۹۹	۱/۴۴۰	۰/۴۸۶	۳/۱۰	۱۵	پیش آزمون دلزدگی زناشویی	کنترل
۰/۰۰۳	۰/۲۹۴	-۱/۴۷۱	۰/۶۵۵	۰/۴۴۸	۳/۴۰	۱۵	پس آزمون دلزدگی زناشویی	
۰/۲۰۰	۰/۱۶۲	-۱/۴۰۳	-۰/۰۸۲	۰/۴۷۳	۳/۵۸	۱۵	پیگیری دلزدگی زناشویی	
۰/۰۰۶	۰/۲۶۳	-۰/۷۷۰	-۰/۷۳۹	۲۳/۹۰	۲۰/۹۷	۱۵	پیش آزمون سازگاری زناشویی	آزمایش
۰/۱۰۵	۰/۲۰۱	۰/۰۵۸	-۰/۹۱۸	۲۱/۴۱	۷۳/۱۰۴	۱۵	پس آزمون سازگاری زناشویی	
۰/۱۹۶	۰/۱۸۲	۰/۱۵۲	-۰/۹۷۰	۲۱/۱۶	۲۰/۱۰۶	۱۵	پیگیری سازگاری زناشویی	
۰/۲۰۰	۰/۱۱۴	۰/۵۸۵	-۰/۸۰۲	۲۷/۲۲	۳۶/۱۲۱	۱۵	پیش آزمون سازگاری زناشویی	کنترل
۰/۲۰۰	۰/۱۱۱	۰/۴۲۷	-۰/۶۸۸	۲۵/۶۳	۶۰/۱۱۵	۱۵	پس آزمون سازگاری زناشویی	
۰/۲۰۰	۰/۱۰۷	۰/۵۷۸	-۰/۷۱۷	۲۵/۷۸	۸۶/۱۱۵	۱۵	پیگیری سازگاری زناشویی	

بر اساس اطلاعات جدول بالا در خصوص توزیع نمره‌های مراحل پیش و پس‌آزمون شرکت‌کنندگان گروه‌های تحت آموزش همدلی و گروه کنترل در متغیر دلزدگی زناشویی و سازگاری زناشویی (نمره کل)، شاخص‌های مختلف گرایش مرکزی و پراکندگی و نتایج آزمون نرمالیتی نشان داد که توزیع نمره‌های شرکت‌کنندگان در متغیرهای اندازه‌گیری شده به توزیع نرمال نزدیک

است. سپس به منظور بررسی فرضیه اصلی اول که آموزش همدلی بر کاهش دلزدگی زناشویی زنان مؤثر است از آزمون تحلیل کوواریانس یک متغیری استفاده شد.

جدول ۲. نتایج آزمون‌های اثرهای بین آزمودنی‌ها (متغیر وابسته: دلزدگی زناشویی)

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذور ایتا
پیش آزمون	۴/۷۷۵	۱	۴/۷۷۵	۷۰/۱۰۵	۰/۰۰۱	۰/۷۴۵
گروه‌ها	۰/۵۳۳	۱	۰/۵۳۳	۷/۸۲۴	۰/۰۱۰	۰/۲۴۶
خطا	۱/۶۳۵	۲۴	۰/۰۶۸			

همان‌طور که در جدول بالا ملاحظه می‌شود، احتمال پذیرش فرض صفر برای مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون متغیر دلزدگی زناشویی از ۰/۰۵ کوچک‌تر است ($F=7/824, P<0/001$)؛ به عبارت دیگر، پس از تعدیل نمره‌های پیش آزمون، عامل بین آزمودنی‌های دو گروه اثر معنادار دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین عملکرد اعضای دو گروه در پس آزمون متغیر دلزدگی زناشویی تفاوت معنادار وجود دارد. در نتیجه، شواهد برای پذیرش فرضیه اصلی اول تحقیق کافی است. آخرین ستون این جدول، یعنی مجذور ایتا ضریب تبیین را نشان می‌دهد. ملاحظه می‌شود که ۲۴/۶ درصد (۰/۲۴۶) واریانس دلزدگی زناشویی به وسیله متغیر مستقل یعنی، آموزش همدلی تبیین می‌شود. در نهایت، با توجه به شواهد جمع‌آوری شده در این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که به‌طور کلی، آموزش همدلی می‌تواند دلزدگی زناشویی زنان متأهل (گروه آزمایش) را کاهش دهد. مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که میانگین متغیر دلزدگی زناشویی در پس آزمون در گروه آزمایش پایین‌تر از گروه کنترل بوده است. به منظور بررسی فرضیه اصلی دوم که آموزش همدلی بر افزایش سازگاری زناشویی زنان مؤثر است. از آزمون تحلیل کوواریانس یک متغیری استفاده شد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

جدول ۳. نتایج آزمون‌های اثرهای بین آزمودنی‌ها (متغیر وابسته: سازگاری زناشویی)

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذور ایتا
پیش‌آزمون	۱۴۴۳۳/۹۷۴	۱	۱۴۴۳۳/۹۷۴	۳۲۷/۸۹۰	۰/۰۰۱	۰/۹۲۴
گروه‌ها	۶۶۳/۵۷۹	۱	۶۶۳/۵۷۹	۱۵/۰۷۴	۰/۰۰۱	۰/۳۵۸
خطا	۱۱۸۸/۵۵۹	۲۷	۴۴/۰۲۱			

همان‌طور که در جدول بالا ملاحظه می‌شود، احتمال پذیرش فرض صفر برای مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون متغیر سازگاری زناشویی از ۰/۰۵ کوچک‌تر است ($F=۴۵/۸۲۸, P<۰/۰۰۱$). به عبارت دیگر، پس از تعدیل نمره‌های پیش‌آزمون، عامل بین آزمودنی‌های دو گروه اثر معنادار دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین عملکرد اعضای دو گروه در پس‌آزمون متغیر سازگاری زناشویی تفاوت معنادار وجود دارد. در نتیجه، شواهد برای پذیرش فرضیه اصلی دوم تحقیق کافی است. آخرین ستون این جدول، یعنی مجذور ایتا ضریب تبیین را نشان می‌دهد. ملاحظه می‌شود که ۶۲/۹ درصد (۰/۶۲۹) واریانس سازگاری زناشویی به وسیله متغیر مستقل یعنی، آموزش همدلی تبیین می‌شود. در نهایت، با توجه به شواهد جمع‌آوری‌شده در این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که به‌طور کلی، آموزش همدلی می‌تواند سازگاری زناشویی زنان متأهل (گروه آزمایش) را افزایش دهد. مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که میانگین متغیر سازگاری زناشویی در پس‌آزمون در گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل بوده است. با توجه به هدف دیگر این مطالعه که مبنی بر بررسی نمره‌های دلزدگی زناشویی و سازگاری زناشویی دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیگیری بود. از این‌رو، برای آزمون فرضیه‌های مطرح‌شده مشروط به برآورده شدن مفروضه‌ها از روش تحلیل واریانس مختلط استفاده شد.

فرضیه اختصاصی اول: بین آموزش همدلی و عامل درون آزمودنی‌ها (سه بار اندازه‌گیری) در تبیین واریانس دلزدگی زناشویی تعامل وجود دارد.

جدول ۴. خلاصه شاخص‌های توصیفی گروه‌ها در سه بار اندازه‌گیری

مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
پیش‌آزمون	آزمایش	۴/۹۸	۰/۷۰۳	۱۴
	کنترل	۳/۱۰	۰/۴۸۶	۱۳
	کل	۴/۰۷	۱/۱۲۴	۲۷
پس‌آزمون	آزمایش	۴/۲۲	۰/۵۵۴	۱۴
	کنترل	۳/۴۰	۰/۴۴۸	۱۳
	کل	۳/۸۳	۰/۶۴۶	۲۷
پیگیری	آزمایش	۳/۹۴	۰/۷۱۷	۱۴
	کنترل	۳/۵۸	۰/۴۷۳	۱۳
	کل	۳/۷۶	۰/۶۲۸	۲۷

جدول ۵. خلاصه نتایج آزمون‌های چند متغیری

اثرات	آزمون‌ها	مقادیر	F	Df1	Df2	sig
مراحل	اثر پیلای	۰/۴۶۸	۱۰/۵۶۶	۲	۲۴	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلک	۰/۵۳۲	۱۰/۵۶۶	۲	۲۴	۰/۰۰۱
	اثر هاتلینگ	۰/۸۸۱	۱۰/۵۶۶	۲	۲۴	۰/۰۰۱
	بزرگترین ریشه روی	۰/۸۸۱	۱۰/۵۶۶	۲	۲۴	۰/۰۰۱
تعامل مراحل* گروه	اثر پیلای	۰/۸۴۲	۶۴/۰۵۹	۲	۲۴	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلک	۰/۱۵۸	۶۴/۰۵۹	۲	۲۴	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	۲۴	۲	۶۴/۰۵۹	۵/۳۳۸	اثر هاتلینگ
۰/۰۰۱	۲۴	۲	۶۴/۰۵۹	۵/۳۳۸	بزرگترین ریشه روی

با توجه به مقادیر همه آزمون‌های چند متغیری سطح معناداری آن‌ها با درجه آزادی ۲۴ و ۲ می‌توان فرض صفر را رد کرد. به عبارت دیگر، تفاوت میانگین نمره‌های گروه‌ها در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری معنادار است و همچنین، تعامل گروه‌ها و مراحل اندازه‌گیری نیز معنادار است.

جدول ۶. نتایج آزمون‌های اثرهای درون آزمودنی‌ها

منابع تغییر	آزمون	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	مجذور ای‌تا
مراحل	کرویت	۱/۲۱۶	۲	۰/۶۰۸	۶/۸۴۵	۰/۰۰۲	۰/۲۱۵
خطا		۴/۴۴۱	۵۰				
تعامل مراحل* گروه	کرویت	۸/۰۹۲	۲	۴/۰۴۶	۴۵/۵۵۶	۰/۰۰۱	۰/۶۴۶
خطا		۴/۴۴۱	۵۰				

همان‌طور که در جدول بالا ملاحظه می‌شود، احتمال پذیرش فرض صفر برای مقایسه عملکرد در سه بار اندازه‌گیری متغیر دلزدگی زناشویی از ۰/۰۵ کوچک‌تر است ($Sig=0/001$). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که عامل درون آزمودنی‌ها اثر معنادار دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین عملکرد اعضا در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیر دلزدگی زناشویی تفاوت معنادار وجود دارد. در خصوص تعامل عامل درون آزمودنی‌ها با گروه‌ها احتمال پذیرش فرض صفر از ۰/۰۵ کوچک‌تر است ($Sig=0/001$). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که عامل درون آزمودنی‌ها با عامل بین آزمودنی‌ها (گروه‌ها) تعامل معنادار دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین عملکرد اعضای دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیر دلزدگی زناشویی تفاوت معنادار وجود دارد.

فرضیه اختصاصی دوم: بین آموزش همدلی و عامل درون آزمودنی‌ها (سه بار اندازه‌گیری) در تبیین واریانس سازگاری زناشویی تعامل وجود دارد.

جدول ۷. خلاصه شاخص‌های توصیفی گروه‌ها در سه بار اندازه‌گیری

مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
پیش‌آزمون	آزمایش	۹۷/۲۰	۲۳/۹۱	۱۵
	کنترل	۱۲۱/۲۶	۲۷/۲۲	۱۵
	کل	۱۰۹/۲۳	۲۷/۹۹	۳۰
پس‌آزمون	آزمایش	۱۰۴/۷۳	۲۱/۴۱	۱۵
	کنترل	۱۱۵/۶۰	۲۵/۶۳	۱۵
	کل	۱۱۰/۱۶	۲۳/۸۵	۳۰
پیگیری	آزمایش	۱۰۶/۲۰	۲۱/۲۶	۱۵
	کنترل	۱۱۵/۵۶	۲۵/۷۸	۱۵
	کل	۱۱۱/۰۳	۲۳/۶۹	۳۰

جدول ۸. خلاصه نتایج آزمون‌های چند متغیری

اثرات	آزمون‌ها	مقادیر	F	Df1	Df2	sig
مراحل	اثر پیلای	۰/۴۹۹	۱۳/۴۳۳	۲	۲۷	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلک	۰/۵۰۱	۱۳/۴۳۳	۲	۲۷	۰/۰۰۱
	اثر هاتلینگ	۰/۹۹۵	۱۳/۴۳۳	۲	۲۷	۰/۰۰۱
	بزرگترین ریشه روی	۰/۹۹۵	۱۳/۴۳۳	۲	۲۷	۰/۰۰۱
تعامل مراحل* گروه	اثر پیلای	۰/۵۵۹	۱۷/۱۰۷	۲	۲۷	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلک	۰/۴۴۱	۱۷/۱۰۷	۲	۲۷	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	۲۷	۲	۱۷/۱۰۷	۱/۲۶۷	اثر هاتلینگ
۰/۰۰۱	۲۷	۲	۱۷/۱۰۷	۱/۲۶۷	بزرگترین ریشه روی

با توجه به مقادیر همه آزمون‌های چند متغیری سطح معناداری آن‌ها با درجه آزادی ۲۷ و ۲ می‌توان فرض صفر را رد کرد. به عبارت دیگر، تفاوت میانگین نمره‌های گروه‌ها در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری معنادار است و همچنین، تعامل گروه‌ها و مراحل اندازه‌گیری نیز معنادار است.

جدول ۹. نتایج آزمون‌های اثرهای درون آزمودنی‌ها

منابع تغییر	آزمون	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذور ای‌تا
مراحل	کرویت	۴۸/۶۲۲	۲	۲۴/۳۱۱	۱/۳۹۰	۰/۲۵۷	۰/۰۴۷
خطا		۹۷۹/۱۱۱	۵۶				
تعامل مراحل* گروه	کرویت	۹۵۷/۶۰۰	۲	۲۷/۳۸۵	۲۷/۳۸۵	۰/۰۰۱	۰/۴۹۴
خطا		۹۷۹/۱۱۱	۵۶				

همان‌طور که در جدول بالا ملاحظه می‌شود، احتمال پذیرش فرض صفر برای مقایسه عملکرد در سه بار اندازه‌گیری متغیر سازگاری زناشویی از ۰/۰۵ بزرگ‌تر است ($Sig=0/257$). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که عامل درون آزمودنی‌ها اثر معنادار ندارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین عملکرد اعضا در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیر سازگاری زناشویی تفاوت معنادار وجود ندارد. در خصوص تعامل عامل درون آزمودنی‌ها با گروه‌ها احتمال پذیرش فرض صفر از ۰/۰۵ کوچک‌تر است ($Sig=0/001$). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که عامل درون آزمودنی‌ها با عامل بین آزمودنی‌ها (گروه‌ها) تعامل معنادار دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین عملکرد اعضای دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیر سازگاری زناشویی تفاوت معنادار وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست‌آمده حاکی از آن بود که آموزش همدلی منجر به افزایش سازگاری زناشویی و کاهش دلزدگی زناشویی می‌شود؛ و با توجه به این‌که بین عملکرد اعضا در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیر سازگاری زناشویی تفاوت معنادار وجود نداشت نتیجه گرفته شد که اثر درمان پس از یک ماه از پایان جلسات آموزشی تداوم دارد. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های تحقیق باقریان (۱۳۹۰) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر سازگاری زناشویی زوجین هم‌سو است. در پژوهش هنرپروران، تبریزی، نوابی نژاد و شفیع‌آبادی (۱۳۸۹) نتایج نشان‌دهنده‌ی آن بود که مداخله‌ی هیجان‌مدار برافزایش مؤلفه‌های رضایت جنسی زوجین مؤثر بوده و این اثربخشی در زنان بیش از مردان مشاهده شد. هم‌چنین در پژوهش مهرابی زاده هنرمند (۱۳۸۹) نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش اضطراب و پرخاشگری همسران شه‌دا گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه شده است که با نتایج حاصل از این پژوهش هم‌خوان است. هم‌چنین دانش (۱۳۸۹) حاصل نتایج آزمون آن‌ها رابطه معناداری بین ارتباط محاوره‌ای در افزایش سازگاری زناشویی را نشان داد که با نتایج به‌دست‌آمده در این تحقیق هم‌سو بود. نتایج این تحقیق را می‌توان با پژوهش‌های زیر هم‌سو دانست. یافته‌های پژوهش محبی کیا (۱۳۸۷)، شاه‌محمدی (۱۳۸۶)، دانش (۱۳۸۲)، حیدری (۱۳۸۲)، فقیرپور (۱۳۸۱)، حاج ابول‌زاده (۱۳۸۱)، یالسین^۱ (۲۰۰۷)، باکم و اپستین^۲ (۱۹۹۳)، بورنستین^۳ (۱۹۸۶)، سالیوان و سوبیل^۴ (۱۹۹۵)، پاینز^۵ (۲۰۰۳)، نیز با این پژوهش هم‌سو است. نتایج تمام این پژوهش‌ها نشان‌دهنده‌ی این است که مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های همدلی در افزایش صمیمیت و رضایت جنسی زوجین تأثیرگذار است، بنابراین همدلی نیز که یکی از مهارت‌های مهم می‌باشد می‌تواند در افزایش صمیمیت و رضایت جنسی تأثیرگذار باشد، که نتایج پژوهش حاضر تأیید‌کننده‌ی این مطلب می‌باشد. به نظر می‌رسد آموزش همدلی می‌تواند به تقویت مهارت‌های ارتباطی، تمرین گفتگوی سازنده و روشن و عاری از سرزنش بین همسران، کاهش پریشانی و تعارضات آنان منجر شود. یار محمدیان و همکاران (۱۳۹۰) اذعان می‌دارند که گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسئله تأثیر قابل‌توجهی بر بهبود زندگی

¹ Yalcin² Baucom, Epstein³ Bornstein⁴ Sullivan, Shwebel⁵ Pienes

زناشویی دارد (یار محمدیان و همکاران، ۱۳۹۰). ضعف در مهارت‌های پرورش عشق و علاقه و ناکامی زوج‌ها در حل اختلافات زناشویی و ناپختگی و ضعف زوج‌ها در مهارت‌های ارتباطی، آغاز تدریجی اختلافات در زمینه‌های مختلف است (سلطانی، ۱۳۸۸). توجه به تفاوت‌های فردی موجود بین زن و مرد و همسانی دو فرد هنگام ازدواج باعث بروز تعارضات کمتر میان آنهاست (عسگری، ۱۳۸۰). بر همین اساس می‌توان گفت که آموزش همدلی با تأکید بر آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به پرورش عشق کمک کند و زمینه یک ارتباط سازنده و سالم را فراهم کرده و به افزایش سازگاری زناشویی و کاهش دلزدگی زناشویی بیانجامد. برطرف نشدن نیازهای زوجین و پیدا نشدن راه مثبت جهت دستیابی به نیازها باعث سرخوردگی، خشم، ناکامی و در آخر منجر به دلزدگی می‌شود (دهکردی، ۱۳۸۹). پاینز (۱۹۹۶) معتقد بود که بار مسئولیت اضافی، مطالبات متناقض و تعهدات خانوادگی، باعث تشدید دلزدگی می‌شوند. داشتن تنوع، موقعیت‌هایی برای خودشکوفایی و قدردانی، تأکید بر مثبت‌ها، صحبت کردن با یکدیگر در زندگی مشترک از بروز دلزدگی پیش‌گیری می‌کند. تلاش مثبت برای رابطه زناشویی، کیفیت و کمیت ارتباط، قدرشناسی و امنیت و حمایت، سهیم شدن در کارهای خانه، عوامل مهمی در پیشگیری از بروز دلزدگی است (پاینز و گوهری راد، ۱۳۸۳). یک عامل مهم که نقش عمده‌ای در سازگاری زناشویی دارد پذیرش اجتماعی می‌باشد (عابدی، ۱۳۸۳). سازگاری در ازدواج شامل احساس شادمانی و احساس رضایت در نیازهایی است که به‌طور متقابل برآورده می‌شود (راجرز، ۱۹۷۲). عواملی که بر کیفیت زناشویی تأثیرگذار است شامل عواملی مانند، ابراز محبت و عشق همسران، احترام متقابل، روابط جنسی، تشابه نگرش، چگونگی ارتباط و حل مسئله است (ملازاده، ۱۳۸۱). عدم توافق اخلاقی، عدم توافق در تصمیم‌گیری مسائل مشترک، عدم توافق در امور مالی، عدم توافق در گذراندن اوقات فراغت، عدم توافق در امور جنسی، ارتباط روانی نامناسب، عوامل مؤثری در ایجاد ناسازگاری می‌باشند (جاکوبسن^۱، ۱۹۸۲). روابط همدلانه یعنی فرد خود را جای دیگران بگذارد، امور را از دیدگاه آنان ببیند و از خود بپرسد که اگر جای او و در شرایط او بودم، چه احساسی داشتم؟ شرط لازم برای رسیدن به همدلی داشتن خودآگاهی و بعد ایجاد اعتماد متقابل است و شناخت تفاوت‌های فردی می‌باشد. توجه به تفاوت‌های فردی، پذیرش آن‌ها و احترام متقابل به تفاوت‌ها، یکی از اصول پایه‌ای در برقراری روابط همدلانه است (امامی نائینی، ۱۳۹۰). خود افشایی نقش مهمی در رشد رابطه دارد و ما برای کسانی خود افشایی می‌کنیم که همدلی بیشتری دارند (میلر و همکاران، ۱۳۸۹). عوامل مؤثر در همدلی، خودآگاهی، گوش دادن همدلانه، هم‌کلامی و همدردی، اخذ

^۱ Jacobson

چشم‌انداز دیگران، ایجاد اعتماد متقابل، می‌باشد (عابدی، ۱۳۸۳). تحقیق حاضر به بررسی اثربخشی آموزش مهارت همدلی برافزایش سازگاری زناشویی و کاهش دلزدگی زناشویی در زنان متأهل بوده است. بر اساس نتایج این تحقیق این فرضیه که بیان می‌کند، آموزش مهارت همدلی باعث افزایش سازگاری زناشویی و کاهش دلزدگی در زنان متأهل می‌گردد، تأیید شد. آموزش مهارت همدلی باعث افزایش سازگاری زناشویی و مؤلفه‌های آن که شامل رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت و عواطف زناشویی است می‌گردد و همچنین آموزش مهارت همدلی با کاهش دلزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن که شامل از پا افتادگی جسمی، از پا در افتادگی عاطفی و از پا در افتادگی روانی است را کاهش می‌دهد. در نهایت به مشاورین و روان‌شناسان پیشنهاد می‌شود، که از آموزش همدلی، برای افزایش سازگاری و کاهش دلزدگی قبل از ازدواج زوجین بپردازند تا از مشکلات بعدی جلوگیری کنند و به کلیه مشاوران و روان‌شناسان توصیه می‌شود از مصاحبه‌ی کیفی برای بررسی میزان همدلی در افراد استفاده کنند.

منابع

- ادیب راد، ن. ادیب راد، م (۱۳۸۴). رابطه بین باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان متمایل به ادامه زندگی مشترک. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، جلد ۴، شماره ۱۳، ۹۹-۱۱۰.
- اعتمادی، ع؛ نوابی نژاد، ش؛ احمدی، ا؛ فرزاد، و (۱۳۸۵). بررسی تأثیر زوج‌درمانی به شیوه‌ی ایماگوتراپی برافزایش صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره در شهر اصفهان. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. جلد ۵، شماره ۱۹، ۹-۲۲.
- امامی نائینی، ن (۱۳۹۰). همدلی. تهران: انتشارات هنر آبی.
- برازنده، ه. صاحبی، ع. امین زاده، ا. مهram، ب (۱۳۸۵). رابطه معیارهای ارتباطی با سازگاری زناشویی. فصلنامه روانشناسان ایرانی، سال دوم، شماره ۸.
- باقریان، م. بهشتی، س (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر سازگاری زناشویی زوجین. فصلنامه سال دوم، شماره ۶.
- پاینز، آیالامالاج (۱۳۸۱). چه کنیم تا عشق رؤیایی به دلزدگی نینجامد. ترجمه فاطمه شاداب. تهران: انتشارات ققنوس.

- پاینز، آیالامالاج (۱۳۸۴). دلزدگی از روابط زناشویی. ترجمه حبیب گوهری راد. تهران: انتشارات راد مهر.
- حاج ابول زاده، ن؛ (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی-رفتاری بر میزان سازگاری زوجین شهرستان کرج. پایان‌نامه چاپ‌نشده کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهرا.
- دانش، ع (۱۳۸۹). افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار با مشاوره از چشم‌انداز اسلامی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء (س)، دوره ۶، شماره ۲.
- راهنورد، س؛ عطاری، ی؛ حسین پور، م (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین. مجله روانشناسی بالینی اندیشه و رفتار، دوره ۴، شماره ۱۴.
- صادقیه، ه. آقا بابائی، ن. حاتمی، ج. خرمی بنارکی، آ (۱۳۹۰). مقایسه همدلی موقعیتی و خصیصه ایی با توجه به نقش جنسیت. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، دوره ۱، شماره ۲.
- عابدی، ن (۱۳۸۳). بررسی تأثیر همدلی در توفیق ارتباطات انسانی بین دبیران و همسران آن‌ها در آموزش و پرورش متوسطه شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تحقیق در علوم ارتباطات اجتماعی.
- عسگری، ح (۱۳۸۰). نقش بهداشت روان در ازدواج، ازدواج زناشویی، طلاق، چاپ اول، تهران: انتشارات گفتگو.
- علی‌اکبری دهکردی، م (۱۳۸۹). رابطه عملکرد جنسی زنان با سازگاری زناشویی. مجله علوم رفتاری. دوره ۴، شماره ۳، صص ۱۹۹-۲۰۶.
- فقیرپور، م (۱۳۸۱). نقش مهارت‌های ارتباطی در سازگاری زناشویی و طراحی یک مدل آموزشی و ارزشیابی آن، رساله دکترا. دانشگاه علامه طباطبائی.
- مؤمن زاده، ف. مظاهری، م. حیدری، م (۱۳۸۴). ارتباط تفکرات غیرمنطقی و الگوهای دل‌بستگی با سازگاری زناشویی. فصلنامه، خانواده پژوهی، سال اول، شماره ۴.
- مهرابی زاده هنرمند، م. حسین پور، م. مهدی زاده، ل (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۲۰-۴۰. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، دوره دوم، شماره اول. پیاپی (۵۸/۲).

- ملازاده، ج. (۱۳۸۱). بررسی ویژگی‌های شخصیتی در رابطه با عوامل تنیدگی زای زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی. تهران دانشگاه تربیت مدرس.
- ملازاده، ج. منصور، م. اژه ای، ج. کیامنش، ع (۱۳۷۷). سبک‌های رویارویی و سازگاری زناشویی در فرزندان شاهد. مجله روان‌شناسی، ۶، ۸(۳). ۲۷۵-۲۵۵.
- میلر، ش؛ میلر، ف؛ نانالی، ا؛ اکمن، د (۱۳۸۹). آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی، حرف زدن و گوش دادن به همدیگر. ترجمه فرشاد بهاری. تهران: انتشارات رشد.
- نوابی نژاد، ش (۱۳۷۷). ویژگی‌ها و شرایط لازم دختر و پسر برای ازدواج، جوان و تشکیل خانواده. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- نویدی، ف (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جوسازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستان‌های شهر تهران. پایان‌نامه چاپ‌نشده کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه شهید بهشتی.
- نیکو بخت، ن؛ کریمی، ی؛ بهرامی، ه (۱۳۹۰). بررسی دلزدگی زناشویی در زنان نابارور و بارور مراجعه‌کننده به درمانگاه‌های زنان و ناباروری بیمارستان‌های ولیعصر مجتمع امام خمینی (ره): یک مطالعه مقطعی. مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران. دوره ۷، شماره ۱، ۳۷-۳۲.
- یار محمدیان، ا. بنکدار هاشمی، ن. عسگری، ک (۱۳۹۰). تأثیر آموزش هوش هیجانی مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌های جوان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال دوازدهم، شماره ۲، پیاپی (۴۴).

- Baucom, D. H., Epstein, N. B., Rankin, L. A., & Burnett, ch. k.(1993). Assessing relationship standard: The inventory of specific relationship standards. *Journal of family psychology*, 10(1), 72-88.
- Berger, R. (1999). *Couples Theory*. Printed By Edwards Brothers. Lillington.Nc.
- Bornstein, P. H., Bornstein, M. T. (1986). *Marital therapy: a behavioral _Cimunications approach*. University if Montana. Pergamon Press.
- Jacobson, N. S., Waldron, H. & Moore, D. (1982). Toward a behavioral profile of marital distress. *Journal of Counseling and Clinical psychology*, 49, pp. 69-277.

- Thompson, E. (2001). Empathy and consciousness. *Journal of consciousness studies*, 8, 1-32.
- Pienes, A. M. (1996). *Couple Burnout: Causes and cures*. London Routledge.
- Pienes, A. M., Nunes, S. R. (2003). The relationship Between Career and Couple burnout. Implications For Career and Couple Counseling. *Journal of Employment Counseling*, 740(2), 50-64.
- Sullivan, B., Shwebel, A. (1995). *Relationship beliefs & expectations of satisfaction in marital relationship, implication for Family Journal*. Vol.3, P. 298.
- Yalcin, M. B. (2007). Effects of a Couple Communication Program on marital adjustment. *Journal of American Board of Family Medicine*. 20, 36-44.

علوم رفتاری

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 رتال جامع علوم انسانی