

## اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی طرح تایم بر دلزدگی زوجین The Effectiveness of Marriage Enrichment Training of Time Plan in Improving Marital Burnout

تاریخ پذیرش مقاله ۱۳۹۸/۰۶/۱۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۴/۰۲

F. Saeidi., A. Aghaziyarati., S.M. Tabatabaeifar

فاطمه سعیدی<sup>۱</sup>، علی آقازیرتی<sup>۲\*</sup>، سیدمهدی طباطبایی<sup>۳</sup>

### Abstract

**Aim:** The present study aimed to investigate the effectiveness of Marriage enrichment training of Time plan in improving marital burnout. **Method:** The present study was quasi-experimental with experimental and control groups and a pre-test post-test design. The statistical population consisted of couples seeking counseling from Mehravar Counseling Center in Tehran in 2018. Among them, we randomly selected couples, who obtained higher scores on the Pines Marital Burnout Scale (2003), consisting of a sample of 20 couples in experimental (10 couples) and control (10 couples) groups. Couples in the experimental group received 8-session interventions as a group and couples in the control group were placed on a waiting list. Both groups responded to the marital burnout scale before and after the experiment. We used analysis of covariance to analyze the data. **Results:** The results indicated that marriage enrichment training (Time plan) significantly decreased the rate of marital burnout ( $F=17.40$ ,  $p= 0.001$ ). **Conclusion:** Based on the findings, marriage enrichment training

### چکیده

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی طرح تایم بر دلزدگی زناشویی بود. **روش:** پژوهش حاضر نیمه تجربی با گروه آزمایش و گواه و طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون بود. جامعه آماری در این پژوهش زوجین متقاضی مشاوره از مرکز مشاوره مهرآور تهران در سال ۱۳۹۷ بود که از این بین زوجینی که نمره بیشتری در مقیاس دلزدگی زناشویی پاینز (۲۰۰۳) به دست آورده بودند نمونه‌ای به حجم ۲۰ زوج به صورت تصادفی انتخاب در دو گروه آزمایش (۱۰ زوج) و گواه (۱۰ زوج) کاربندی شدند. زوج‌های گروه آزمایش، مداخله‌های ۸ جلسه‌ای را به صورت گروهی دریافت و زوج‌های گروه گواه در لیست انتظار قرار گرفتند. هر دو گروه قبل و بعد از آزمایش، مقیاس دلزدگی زناشویی را پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از تحلیل کوواریانس استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی (طرح تایم) میزان دلزدگی زناشویی ( $F=17/40$ ،  $p=0/001$ ) را به طور معناداری کاهش داده است. **نتیجه‌گیری:** بر اساس

۱. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه اصفهان، ایران

۳. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

(Time plan) decreased the rate of marital burnout in couples.

**Keywords:** *Marital burnout; Marriage enrichment; Time plan*

یافته‌ها می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی (طرح تایم) میزان دلزدگی زناشویی را در زوجین کاهش می‌دهد.  
کلیدواژه‌ها: دلزدگی زناشویی، غنی‌سازی، طرح تایم

## مقدمه

خانواده یکی از نهادهای اصلی در جامعه است؛ از این رو اساس شکل‌گیری و رشد خانواده رابطه‌ی زوجین است؛ لازمی تقویت زندگی خانوادگی، ثبات و دوام آن و نوع نگرش و طرز تعامل زوجین با یکدیگر می‌باشد. اگر زن و شوهر همدیگر را باور داشته باشند و محبت بینشان وجود داشته باشد، کیفیت و ثبات زندگی‌شان رو به فزونی خواهد رفت. این گونه از ادراک بین فردی، برآمده از درک عاطفی و روانی است و حاصل نقش‌های مهمی است که هر کدام از زوجین از همان شروع ازدواج بر عهده گرفته‌اند (قمری، ۱۳۸۸). اما در طول رشد رابطه ازدواج، گاهی ممکن است بسیاری عوامل دست به دست یکدیگر داده و با هم ترکیب شوند و موجبات ایجاد بسیاری از مشکلات در زوجین را فراهم سازند که در نهایت به تعارض بیانجامد (وارینگ، ۲۰۱۳). وقتی توقعات عاشقانه محقق نشوند، احساس سرخوردگی مستقیماً به همسر نسبت داده، می‌شود و سبب تحلیل رفتن عشق و تعهد می‌شود و دلزدگی جایگزین عشق می‌شود (پاینز، ۱۹۹۶؛ ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). دلزدگی زناشویی<sup>۱</sup> یک حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است و کسانی را که توقع دارند عشق رؤیایی و ازدواج به زندگی‌شان معنا ببخشد را متأثر می‌سازد. دلزدگی هنگامی بروز می‌کند که آنها متوجه می‌شوند که علیرغم، تمام تلاش‌هایشان، رابطه‌شان به زندگی معنا نداده و نخواهد داد (ون پلت، ۲۰۰۴؛ پاینز و نانز، ۲۰۰۳). با توجه به آنچه گفته شد می‌توان مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی را به سه بعد جداگانه اما مرتبط باهم تقسیم کرد: پاینز (۲۰۰۴) مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی را در سه بعد خستگی جسمانی<sup>۲</sup>، از پا افتادگی روانی<sup>۳</sup> و از پا افتادگی عاطفی<sup>۴</sup> مشخص کرده است. عوامل متعددی روابط زناشویی بین زوجین را در گذر زمان تهدید می‌کند و سبب فرسایش عشق و صمیمیت در بین همسران و در نتیجه دلزدگی زناشویی در آنها می‌گردد. اضطراب‌ها و فشارهایی که به زندگی یک زوج وارد، می‌گردد بسیار متعدد است. این مشکلات به مرور زمان شدیدتر و گاهی اوقات غیر قابل

۱. Couple burnout
۲. Physical fatigue
۳. Mental disability
۴. Emotional disability

تحمل می‌شود؛ افزون بر آن، افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای پرباری و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر، نشان دهنده نیاز همسران به مداخلات و آموزش‌های تخصصی در این زمینه است (عدالتی شاطری، آقامحمدیان شهرباف، مدرس غروی و حسن‌آبادی، ۱۳۸۸).

مشکلات زناشویی در همه ازدواج‌ها، حداقل در برهه‌ای از زمان، وجود دارد، لیکن مراجعه به زوج درمانگران حرفه‌ای غالباً آخرین اقدام زوج‌های آشفته است. بونگیرنو (۲۰۰۳)، به نقل از عدالتی شاطری و همکاران، (۱۳۸۸) معتقد است مشکلات زوج‌های مراجعه‌کننده به روان‌درمانگران به طور متوسط از ۶ سال قبل شروع شده‌اند. زوج‌ها طی این زمان فشارهای عاطفی و عوارض جسمی و روانی بسیاری تجربه می‌کنند، که با مداخلات پیشگیرانه می‌تواند تا حد زیادی کاهش یابد (ونزل، ویچولد و سیلبریس، ۲۰۰۹). محققین معتقدند، احتمال اینکه یک زوج تازه ازدواج کرده با چند الگوی رفتاری مخرب، بتوانند با شرکت در برنامه‌های پیشگیرانه ارتباطشان را حفظ کنند، بیشتر از زوجی است که سال‌ها در الگوهای منفی ارتباطی پیچیده شده و اکنون می‌خواهند با کمک زوج درمانی سنتی رابطه شان را ترمیم کنند (باب‌الحکمی و عباسی، ۱۳۹۶). به علاوه، اگر شیوه‌های پیشگیرانه نقشی که انتظار می‌رود را ایفا کنند، بهای اقتصادی که فرد و اجتماع برای مداخلات درمانی می‌پردازد، تا حد زیادی کاهش می‌یابد؛ یکی از روش‌های پیشگیری از بروز نارضایتی‌های زناشویی، برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج است. غنی‌سازی ازدواج، رویکردی است آموزشی برای بهبود روابط زوجین و هدف آن کمک به زوج‌ها برای آگاهی از خودشان و همسرشان، کاوش احساسات و افکار همسرشان، گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مساله است (عدالتی شاطری و همکاران، ۱۳۸۸). از این رو، غنی‌سازی روابط سهم بزرگی را در رشد و بالندگی میلیون‌ها زوج به خود اختصاص داده است. غنی‌سازی حرکت برای رشد رابطه زناشویی است و به تقویت رابطه از طریق ایجاد اهداف و جهت‌هایی برای ازدواج می‌انجامد (امینی و حیدری، ۱۳۹۵). سیاست‌گذاران، محققین و روان‌درمانگران کشور ما تاکنون توجه چندانی به شیوه‌های پیشگیرانه از جمله غنی‌سازی ازدواج نداشته‌اند، و این روش‌ها نیاز به بررسی علمی بیشتری دارد. این مطالعه تلاش دارد بررسی نماید آیا روش‌های غنی‌سازی ازدواج بر روی زوج‌های ایرانی که در بافتی سنتی و مذهبی، با تابوهای بسیاری در خصوص ارتباطات خانوادگی و بیان مسایل زناشویی در حضور افراد بیگانه پرورش یافته‌اند نیز تأثیر گذار خواهد بود؟

## روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری در پژوهش حاضر شامل زوج‌هایی است که به دلیل داشتن نارضایتی زناشویی و مشکلات ارتباطی به مرکز مشاوره مهرآور مراجعه نمودند. در ابتدا و پس از نخستین جلسه مشاوره از زوجین مراجعه‌کننده به این مراکز خواسته شد تا به پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاسخ دهند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها و در بررسی ابتدایی ۲۰ زوج به عنوان زوجین با دلزدگی زناشویی تشخیص داده شدند و با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش زوجین انتخاب شده به صورت تصادفی ۱۰ زوج (زن و شوهر) در گروه آزمایش و ۱۰ زوج (زن و شوهر) در گروه گواه جایگزین شدند.

## ابزار پژوهش

**پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز:** این پرسشنامه یک ابزار خود سنجی است که برای اندازه‌گیری درجه‌ی دلزدگی زناشویی در بین زوجین طراحی گردیده است. پرسشنامه دلزدگی زناشویی توسط پاینز ابداع گردید (پاینز و نانز، ۲۰۰۳؛ لیز و لیز، ۲۰۰۱). این پرسشنامه ۲۱ سؤال دارد که شامل سه جزء اصلی خستگی جسمی (مثلاً احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب)، از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می‌باشد. تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می‌شوند. تکمیل کردن پرسشنامه دلزدگی زناشویی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد (پاینز، ۱۹۹۶ ترجمه‌ی شاداب، ۱۳۸۱). ارزیابی ضریب اعتبار پرسشنامه دلزدگی زناشویی نشان داد که دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه‌ی ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. روایی پرسشنامه دلزدگی زناشویی به وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تأیید رسیده است، مانند: نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خود-شکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه‌ی عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه‌ی جنسی آنها (پاینز و نانز، ۲۰۰۳؛ لیز و لیز، ۲۰۰۱). نویدی (۱۳۸۴) به منظور محاسبه پایایی، پرسشنامه مذکور را روی نمونه ۲۴۰ نفری اجرا کرد. ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ کرده است. در پژوهشی برای به دست آوردن روایی این آزمون را با پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ همبسته کردند، ضریب همبستگی بین این دو پرسشنامه ۰/۴۰- بدست آمد که در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  معنادار می‌باشد (دهقانی، ۱۳۹۰).

## ۱. Couple burnout measure

شیوه اجرا: برای اجرای این پژوهش ابتدا ۲۰ زوج انتخاب شده و در ۲ گروه آزمایش (۱۰ زوج) و گواه (۱۰ زوج) به ابزار اندازه‌گیری پاسخ دادند. سپس گروه آزمایش ۸ جلسه تحت آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی (طرح تایم) قرار گرفتند؛ و پس از پایان جلسات درمانی دو گروه آزمایش و گواه مجدداً ابزار اندازه‌گیری را به عنوان پس‌آزمون پاسخ دادند. سپس نمرات بعد از بررسی مفروضه‌های مربوط با استفاده از بیست و دومین ویرایش نرم‌افزار Spss و به روش تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفتند. خلاصه جلسات در جدول ۱ ارائه شده است:

جدول ۱. خلاصه جلسه آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس طرح تایم

جلسات	اهداف جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی با اعضا و بیان منطقی و اهداف جلسات آموزشی	۱. آشنایی با اعضاء شرکت کننده و معارفه آنها به همدیگر و انجام ارزیابی اولیه ۲. بیان اهداف و چهارچوب‌های اساسی برنامه کار ۳. دریافت اهداف اعضاء برای شرکت در جلسات ۴. جمع‌بندی و بیان اهداف مشترک گروه‌ها ۵. عقد قرارداد و گرفتن تعهد برای شرکت منظم و مشارکت در فعالیت‌های گروه
جلسه دوم	آموزش چهارچوب دهی و شناختی	۱. بررسی مشکل از نظر هر یک از زوجین ۲. آگاه کردن زوجین نسبت به انواع تفکرات غیرمنطقی و خودانگیخته ۳. آموزش اصول $A - B - C$ ۴. روش‌های مقابله با باورهای غیرمنطقی ۵. آموزش روش مجادله برای اصاح باورهای غیرمنطقی
جلسه سوم	آموزش صمیمیت در بین زوجین	۱. تعریف صمیمیت و ابعاد آن ۲. آموزش چگونگی برقراری صمیمیت ۳. تمرین شیوه‌های صمیمیت ۴. بازخورد اجرای راه حل‌ها
جلسه چهارم	آموزش بهبود ارتباط جنسی	۱. بیان اهمیت روابط جنسی ۲. بیان چرخه مسائل جنسی ۳. عوامل بازدارنده رابطه صحیح جنسی ۴. تشخیص و درمان اسطوره‌های جنسی غلط
جلسه پنجم	بررسی شیوه‌های حل تعارض	۱. تعریف مفهومی تعارض زناشویی ۲. درک طبیعی بودن وجود تعارض بین زوجین ۳. استخراج شیوه‌های متداول برخورد با تعارض در بین شرکت‌کنندگان ۴. بحث و نتیجه‌گیری شیوه‌های متداول برخورد با تعارض و فرآیندهای حل تعارض
جلسه	حل تعارض از	۱. تأثیر نگرش به خود در چگونگی حل مسئله

ششم	طریق آموزش حل مسئله	۲. شناسایی فرآیند حل مسئله ۳. مراحل فرآیند حل مسئله ۴. عوامل بازدارنده حل مسئله
جلسه هفتم	آموزش مدیریت منزل	۱. آموزش چگونگی برخورد با بچه‌ها ۲. آموزش چگونگی برخورد با نقش‌های جنسیتی (مساوات طلبانه) ۳. آموزش چگونگی برخورد با مشکلات و مسائل مالی ۴. آموزش چگونگی برخورد با خانواده‌های اصلی
جلسه هشتم	خلاصه و جمع‌بندی جلسات	جمع بندی کار گروه، بررسی انتظارات، تجارب مثبت و منفی، ارائه خلاصه‌ای از مطالبی که در جلسات بیان شده است.

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۱۴۱ نفر از شرکت کنندگان زن (۶۱،۳ درصد) و ۸۹ نفر مرد (۳۸،۷ درصد) بودند که میانگین و انحراف استاندارد سنی شرکت کنندگان زن ۲۸/۵۸ (۰/۸۲) و میانگین و انحراف استاندارد سن مردان ۲۹/۱۰ (۰/۸۳) بود. ۲۴ نفر از شرکت کنندگان (۱۰،۴ درصد) دارای مدرک دیپلم و زیر دیپلم، ۱۴۸ نفر (۶۴،۳ درصد) دارای مدرک کاردانی، ۲۶ نفر (۱۱،۳ درصد) دارای مدرک کارشناسی و ۳۲ نفر (۱۴ درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند. ۱۱۸ نفر از شرکت کنندگان (۴۸،۷ درصد) متاهل و ۱۱۱ نفر (۵۱،۳ درصد) مجرد بودند. در جدول ۲ خلاصه‌ای از نتایج توصیفی نمرات زوجین دو گروه آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون گزارش شده است؛ همچنین جهت بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی ازدواج (طرح تایم) بر زوجین گروه آزمایش از آزمون تحلیل کوواریانس که در جدول ۳ گزارش شده استفاده شده است.

جدول ۲. خلاصه نتایج شاخص توصیفی نمرات گروه آزمایش و گواه

شاخص‌های آماری		پیش آزمون		پس آزمون	
متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
دلزدگی	آزمایش	۲۵/۲۵	۱/۸۰	۲۱/۹۰	۱/۵۵
زناشویی	گواه	۲۶/۱۰	۱/۴۸	۲۶/۰۰	۱/۵۲

اطلاعات جدول شماره ۲. نشان می‌دهد که نمره‌های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در متغیر دلزدگی زناشویی کاهش داشته که نشان از بهبود زندگی زناشویی در مرحله پس آزمون در زوجین گروه آزمایش است.

جدول ۳. خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس در مورد تأثیر آموزش گروهی غنی‌سازی ازدواج (طرح تایم) بر کاهش دلزدگی زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
دلزدگی زناشویی	پیش‌آزمون	۷۷/۰۸	۱	۷۷/۰۸	۸۶/۶۶	۰/۰۰۰	۰/۷۰
	گروه	۷۴/۸۳	۱	۷۴/۸۳	۸۴/۱۳	۰/۰۰۰	۰/۶۹
	خطا	۳۲/۹۱	۳۷	۰/۸۹			

بر اساس نتایج جدول شماره ۳. سطح معناداری تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که آموزش غنی‌سازی ازدواج (طرح تایم) در گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون در نمرات دلزدگی زناشویی مورد مطالعه معنادار است. بنابراین می‌توان گفت که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات دلزدگی زناشویی در پس‌آزمون وجود دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به جداول ۲ و ۳ می‌توان نتیجه گرفت، آموزش غنی‌سازی ازدواج (طرح تایم) موجب کاهش دلزدگی زناشویی شده و بدین ترتیب فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های مشابه (باب‌الحکمی و عباسی، ۱۳۹۶؛ امینی و حیدری، ۱۳۹۵؛ عدالتی شاطری و همکاران، ۱۳۸۸) همخوانی دارد. به‌طور مثال در مطالعه باب‌الحکمی و عباسی (۱۳۹۶) بر روی تأثیر رویکرد تایم بر رضایت زناشویی، تفاوت معنی‌داری در نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشاهده شد که حاکی از اثرگذاری طرح تایم بر روی زوجین دارد. از این رو، نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد روش‌های غنی‌سازی ازدواج مانند روش تایم برنامه‌های موفق در ارتقای رضایتمندی، کاهش تعارضات و دلزدگی زناشویی در بین زوجین می‌باشند. حضور در این دوره‌ها، صرف نظر از میزان اختلاف بین زوجین و سبک ارتباطی اولیه زنان در ابتدای دوره، تأثیر قابل توجهی بر بهبود زندگی زناشویی آنها داشته است؛ همچنین باید اشاره نمود که آموزش غنی‌سازی روابط حرکتی برای رشد رابطه زناشویی است که از طریق ایجاد اهداف و سمت و سوهایی برای ازدواج، به تقویت رابطه می‌انجامد و نکته مهم دیگر آن است که به‌طور کلی این آموزش‌ها عمدتاً آموزش مهارت‌های ارتباطی، ایجاد رضایتمندی از ارتباط، گوش دادن فعال، مهارت‌های کنترل تعارض و کشمکش، مهارت‌های حل مسئله، یادگیری رفتار جرأت‌ورزانه، کنترل عواطف و هیجانات، افزایش آگاهی و شناخت زوجها از

خویشتن، دیگری و زندگی مشترک و تحکیم روابط و مناسبات عاطفی میان آنها را شامل می‌شود که در بسیاری از برنامه‌های آموزشی غنی‌سازی روابط بر اهمیت تمرین‌های ارتباطی، روشن ساختن محیط‌های بدون توافق، افزایش رضایتمندی در میان زوجها، مفهوم انتظارات زوجها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آنها تأکید می‌شود که پیامد موارد مذکور افزایش رضایت زناشویی زوجین است و به طبع آن کاهش دلزدگی در بین زوجین است (عدالتی شاطری و همکاران، ۱۳۸۸)؛ به عبارت دیگر مهارت‌هایی که به افراد آموزش داده می‌شود باعث تغییرات مثبتی در روابط زوجی سالم، توانایی حل مسئله به روشی دو سونگر و منصفانه، توانایی حفظ جو مراقبتی در طول بحث و حل مسئله، توانایی اتخاذ دیدگاه فرد دیگر، توانایی کاهش دادن چرخه‌های تعامل منفی-منفی و خشم و توانایی تغییر در الگوهای رفتاری مورد انتظار فرد می‌شود. در نتیجه می‌توان گفت مهارت‌های آموخته شده به خوبی در ارتقاء کیفیت زندگی زناشویی تأثیرگذار بوده است (امینی و حیدری، ۱۳۹۵).

افزون بر آن، مهارت ابرازگری شرکت کنندگان را قادر به فهم بهتر منابع استرس، نیازها و تمایلاتشان می‌سازد و به طریقی که کمترین احتمال ایجاد واکنش‌های دفاعی، اضطراب، خصومت و تعارض وجود داشته باشد و بیشترین احتمال فراخوانی فهم همدلانه، همکاری و حمایت وجود داشته باشد، قادر به ابرازگری در مقابل دیگران می‌شوند. این مهارت افراد را در فرآیند حل تعارض و حل مسئله به صورت سریع و موفقیت‌آمیز و با اضطراب کمتر، یاری می‌کند. مهارت همدلی، شرکت کنندگان را برای فهم دلسوزانه بیشتر از نیازهای طرف مقابل در زمینه‌های نیازهای هیجانی، روانشناختی و نیازهای بین فردی و تمایات دیگران و فراخوانی رفتارهای باز، صادقانه، قابل احترام و اعتماد، مشترک، رفتارهای هم‌حسی، نظارتی و صمیمی با دیگران با سرعت و میزان بیشتر آماده می‌سازد. مهارت بحث و مذاکره به زوجها برای حفظ فضای عاطفی مثبت آموخته می‌شود، تا هنگام بحث از موضوعات مجادله برانگیز، با استفاده از این مهارت‌ها از افزایش خشم جلوگیری شود (باب‌الحکمی و عباسی، ۱۳۹۶). مجموعه این عوامل باعث کاهش دلزدگی زناشویی در زندگی شرکت کنندگان می‌شود. علاوه بر این، بهبود مشاهده شده در ارتباط زناشویی زوجین شرکت کننده، که دچار دلزدگی زناشویی، بی‌هدفی، عدم مهارت‌های آموزشی و مهارت‌های موثر در مقابله با شرایط سخت و پرفشار و در نهایت نارضایتی از زندگی فعلی با همسران خود بودند، دیدگاه هدف‌گرایانه و ساختار منشانه‌ای را برای مقابله با شرایط سخت زندگی و همچنین لذت بردن در کنار همسر خود عرضه می‌کند. این مساله خود



مؤید به مفید بودن اینگونه آموزش‌ها می‌باشد. عدم انصراف هیچ یک از شرکت‌کنندگان طی دوره آموزش می‌تواند نشان‌دهنده جذابیت و مفید بودن جلسات از نظر شرکت‌کنندگان باشد. اجرای تحقیق بر روی نمونه در دسترس از مهمترین محدودیت‌های مطالعات روانشناختی و نیز مطالعه حاضر به شمار می‌رود. بی‌تردید عدم امکان استفاده از انتخاب و انتساب تصادفی در این مطالعه، قابلیت تعمیم و روایی بیرونی نتایج را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

### موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد؛ پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله آموزشی قرار گرفتند.

### سپاسگزاری

از همه شرکت‌کنندگان در پژوهش و همه کسانی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند؛ تشکر و قدردانی می‌شود.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسنندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

### منابع

- امینی، مهسا؛ حیدری، حسن. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دانشجویان متأهل. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۳(۲): ۲۳-۳۱.
- باب‌الحکمی، مجتبی؛ عباسی‌انابد، احمد. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش طرح تایم (غنی‌سازی ازدواج) بر افزایش رضایت زناشویی زنان. *مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور*. ۵(۱): ۳۰-۳۸.
- پاینز، ایلا مالاج. (۱۹۹۶). *چه کنیم تا عشق رؤیایی مان به دلزدگی نینجامد*. ترجمه فاطمه شاداب، تهران: نشر ققنوس.
- دهقانی، مصطفی. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای (TA) بر دلزدگی زناشویی کیفیت زندگی زوجین. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده دانشگاه کردستان*. ۳(۲): ۹-۲۳-۴۱.

عدالتی شاطری، زهره؛ آقامحمدیان شعرباف، حمیدرضا؛ مدرس غروی، مرتضی؛ حسن‌آبادی، حسین. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی طرح تایم (غنی سازی ازدواج) بر رضایت زناشویی زوج‌های دانشجوی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۴ (۳): ۸۹-۹۸.

نویدی، فاطمه. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستان‌های شهر تهران. پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.

## References

- Laes, T. Laes, T. (2001). Career burnout and its relationship couple burnout in Finland. *Annual meeting of the American psychological association*; 109 th, 24-28.
- Pines, A. M, & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*, 74 on 2 p 50-64
- Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: a preliminary, Cross-cultural investigation. *Work and stress*. 18(1) 66-80.
- Vanpelt, N. (2004). *Creative ways to keep Romance Alive*. Retrieved. September 1. 2004, <http://www.heartnhome.com/Tu/articles/keepingromancealive.htm>.
- Waring, E. M. (2013). *Enhancing marital intimacy through facilitating cognitive self-disclosure*. British: Publisher Routledge.
- Wenzel V, Weichold K, Silbereisen RK. The life skills program IPSY: positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *J Adolesc*. 2009; 32(6):1391-401. DOI: 10.1016/j.adolescence.2009.05.008 PMID: 19596147

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی