

## اثربخشی برنامه آموزشی غنی‌سازی روابط بر ادراک رفتارهای از خودگذشتگی خود و شوهر و تاب‌آوری ابهام در زنان دانشجو

### The efficacy of training program of relationship enrichment on the perception of self-sacrificing behaviors of one and one's husband and ambiguity tolerance among female students

Ezatoollah Ghadampour

Leila Yousefvand

Parvaneh Radmehr

عزت‌اله قدم‌پور \*

لیلا یوسف‌وند \*\*

پروانه رادمهر \*\*\*

#### Abstract

Relationship enrichment is an educational approach developed to improve couples' relationships and aims at helping couples develop sympathy and honesty, and improving effective communication and problem-solving skills. The purpose of this study was to investigate the efficacy of training program of relationship enrichment on the couples' perception of self-sacrificing behaviors and ambiguity tolerance in married students. This study had a semi-experimental method including pre-test - post-test and follow-up with the control group and one month follow-up. The statistical population included all female students of Lurestan University in the academic year of 2017-18. Using simple random sampling, 30 subjects (15 as experimental group and 15 as control group) were selected. The experimental group received eight sessions of training program of relationship enrichment during two months, but the control group was in normal condition and did not receive any training. After training both groups, post-test and again one month later follow-up were carried out. The data collection tools included Harper and Fergus sacrificing behaviors perception measures (2008) and McLane ambiguity tolerance questionnaire (1993). Our findings based on covariance analysis showed that in the post-test stage, training program of relationship enrichment has had a meaningful effect on improving perception of Self-sacrificing behaviors ( $F=42/49$  and  $P<0/001$ ) and ambiguity tolerance ( $F=22/11$  and  $P<0/001$ ) and this improvement has also been stable for perception of Self-sacrificing behaviors ( $F=19/87$  and  $P<0/001$ ) and ambiguity tolerance ( $F=21/25$  and  $P<0/001$ ) in the follow-up stage. The findings of this study can provide researchers, counselors and psychotherapists with useful information about the effectiveness of relationship enrichment program on improving sacrificing behaviors and ambiguity tolerance. relationship enrichment skills are intended to help meet the strongest family inclinations, including the perception of Self-sacrificing behaviors and tolerance of ambiguity.

#### چکیده

غنی‌سازی روابط رویکردی آموزشی برای بهبود روابط زوجین و هدف آن یاری‌رساندن به همسرها برای گسترش همدلی و صمیمیت و افزایش ارتباط کارآمد و مهارت‌های حل مسئله است این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر برنامه غنی‌سازی روابط بر ادراک رفتارهای از خودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام در دانشجویان متأهل انجام گرفت. روش پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه و پیگیری یک‌ماهه بود. جامعه آماری دربرگیرنده دانشجویان زن دانشگاه لرستان در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، تعداد ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه گواه) به صورت تصادفی انتخاب گردید. گروه آزمایش برای زمینی برابر دو ماه تحت آموزش هشت جلسه‌ای برنامه غنی‌سازی روابط نهاد شد ولی گروه گواه در فهرست انتظار و عدم دریافت آموزش قرار داشت. پس از آموزش هر دو گروه، پس‌آزمون و دوباره یک ماه بعد پیگیری صورت گرفت. ابزار گردآوری داده‌ها، سنجش ادراک رفتارهای از خودگذشتگی هارپر و فیگرس (۲۰۰۸) و تاب‌آوری ابهام مک‌لین (۱۹۹۳) بود. یافته‌های برآمده از تحلیل کوواریانس نشان داد در مرحله پس‌آزمون، آموزش غنی‌سازی روابط بر افزایش ادراک رفتارهای از خودگذشتگی ( $F=42/49$  و  $P<0/001$ ) و تاب‌آوری ( $F=22/11$  و  $P<0/001$ ) تأثیر معنی‌داری داشته است ( $P<0/001$ ) و این افزایش در مرحله پیگیری برای ادراک رفتارهای از خودگذشتگی ( $F=19/87$  و  $P<0/001$ ) و تاب‌آوری ابهام ( $F=21/25$  و  $P<0/001$ ) نیز پایدار مانده است. برآیندهای این پژوهش می‌تواند داده‌های سودمندی را برای پژوهشگران، مشاورین و روان‌درمانگران درباره تأثیر غنی‌سازی روابط بر بهبود رفتارهای از خودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام فراهم نماید.

**Key words:** enrichment, relationships, sacrifice, ambiguity, women

واژگان کلیدی: غنی‌سازی، روابط، از خودگذشتگی، ابهام، زنان

\* نویسنده مسئول: دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

ghadampour.e@lu.ac.ir

کد پستی: ۶۸۱۵۱-۴۴۳۱۶

تماس تلفنی: ۰۹۱۶۳۶۷۵۱۶۰

\*\* دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

\*\*\* دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی و تربیتی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

## مقدمه

خانواده به‌عنوان زیرساخت و بنیادی‌ترین عنصر پویای ساختارهای اجتماعی هر جامعه در نظر گرفته شده است و پیوند زناشویی و برپاساختن خانواده به‌عنوان باارزش‌ترین و والاترین هنجار اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگ‌سال همواره مورد تأیید بوده است (فیشر و مک‌نوتلی، ۲۰۰۸؛ به نقل از سلیمانی و خسرویان، ۱۳۹۵). بر این اساس دست‌یابی به جامعه سالم در گرو سلامت خانواده است و نیز تحقق سلامت خانواده وابسته به سلامت روانی میان اعضای آن و داشتن روابط سالم و سازگار با یکدیگر به‌ویژه میان زوجین است؛ بنابراین، نداشتن مهارت‌های ارتباطی در رابطه زناشویی به کاهش کیفیت زندگی و درنهایت فروپاشی زندگی همسران کشیده می‌شود (خجسته مهر، نوکاریزی و شیرالی‌نیا، ۱۳۹۳؛ امینی و حیدری، ۱۳۹۵). در این میان، مخصوصاً توجه به وظایفی که زن در زندگی زناشویی بر دوش دارد بیش‌تر از هر چیزی دارای اهمیت است، چراکه رعایت این وظایف به‌ویژه از سوی زوجه مایه پابرجایی خانواده و برپایی آرامش و انس و همدمی میان اعضای خانواده و از میان رفتن بسیاری از مشکلات و سوء تفاهم‌ها و جلوگیری از طلاق می‌گردد (پارسا، رستمی و سجادی، ۱۳۹۵). در همین زمینه ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی<sup>۱</sup> یک عامل بسیار برجسته و حیاتی در روابط سالم در نظر گرفته شده است. بر پایه تعریف ونلانگ، روسالت، دریگوتاس، آریاگا، ویچر و کاکس (۱۹۹۷) ازخودگذشتگی یعنی نادیده گرفتن فعالیت و رفتارهایی که موردعلاقه فرد است و ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی فرآیندی است که فرد به‌وسیله آن، برداشت‌هایی را که از رفتارهای ازخودگذشتگی همسر خود دارد، ساماندهی و تفسیر می‌کند و از این طریق به آن‌ها معنی می‌دهد (استلی، ویتون، سدری، کلمنتس و مارکمن، ۲۰۰۶)؛ به‌عبارت‌دیگر، رفتارهای ازخودگذشتگی به‌عنوان گرایش به رها کردن منافع شخصی و آنی در راستای بهزیستی و آسایش همسر و از دست دادن چیزی باارزش و مهم به خاطر کسی که باارزش‌تر و مهم‌تر است (ونلانگ، روسولت، دریگوتاس، آریاگا، ویچر و کوکس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷ به نقل از عزیز پور و صفر زاده، ۱۳۹۵) که لازمه هر ارتباط صمیمانه هم محسوب می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رفتارهای ازخودگذشتگی با سلامت و تداوم ازدواج رابطه مثبت دارد (مانک، ونوم، اکالسکی و فینچام، ۲۰۱۴) یعنی ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی همسر چالش‌ها و تعارضات زناشویی را کاهش می‌دهد (خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۳). از نظر فیگرس (۲۰۰۸) نیز رابطه

1. Perceptions of sacrificing behaviors
2. Van Lange, Rusbult, Drigotas, Arriaga, Witcher & Cox

میان تراز ازخودگذشتگی و کیفیت زناشویی یک رابطه منحنی است، به گفته‌ای شاید که ازخودگذشتگی تا اندازه معینی برای پیوند زناشویی سودبخش باشد ولی اگر از آن تراز بالاتر رود، منجر به کاهش کیفیت زندگی زناشویی گردد؛ بنابراین، کیفیت رابطه زن و شوهر بر همه سویه‌های زندگی خانوادگی و زناشویی مؤثر است و بهبود آن برای افراد، خانواده‌ها و جامعه بااهمیت است (کرابی، خجسته مهر و سودانی، ۱۳۹۵؛ جوادی، افروز و حسینیان، ۱۳۹۴؛ به نقل از امانی، سهرابی، باقری و نصیری‌هانیس، ۱۳۹۶).

توان تاب‌آوری ابهام<sup>۱</sup> یکی دیگر از ویژگی‌های بارز زنی است که در آغاز و ادامه ریسک‌پذیری‌هایی که منجر به موفقیت می‌شوند، نقشی بنیادی دارد. تاب‌آوری ابهام یک متغیر شخصیتی است که در ادبیات روان‌شناسی نوین به‌واسطه برداشتهای گوناگون، خود را به گونه‌های خاص نشان داده است و به فرآیندی اشاره دارد که فرد داده‌ها را در موقعیت مبهم مورد پردازش قرار داده و به این داده‌ها با مجموعه‌ای از واکنش‌های شناختی، هیجانی و رفتاری پاسخ می‌دهد (بابایی، مکتبی، بهروزی و آتش‌افروز، ۱۳۹۵؛ شاطریان‌محمدی، علیزاده و نیکوکار، ۱۳۹۲). پژوهش‌های گوناگون نشان داده‌اند که تاب‌آوری ابهام زوجین به افزایش سازگاری و حل‌وفصل مشکلات کمک می‌کند؛ زیرا تاب‌آوری به توانایی تطابق آدمی در رویارویی با بلا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن به‌وسیله آن تجارب اطلاق می‌شود، این ویژگی با توانایی درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و همکنش با محیط حمایت می‌شود، گسترش می‌یابد و به‌عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌گردد (دینز، لوکاس، شیمک و هلیول، ۲۰۰۹). تاب‌آوری ابهام به این معناست که اگر فرد در یک وضع نامعلوم قرار گرفت و با چالش رودررو شد، تعادل روانی و عاطفی او به هم نخورد و با صبر و حوصله به شناخت وضع مبهم و پیدا کردن راه‌حل بپردازد (زنانسی، بسانکن و لبارت، ۲۰۰۶). زوجین دارای تاب‌آوری ابهام کمتر، معمولاً تنیدگی بیش‌تری تجربه می‌کنند و در شرایط مبهم شکست می‌خورند. درحالی‌که زوجین دارای تاب‌آوری ابهام بیش‌تر در شرایط مبهم و پیچیده زندگی کمابیش خوب عمل می‌کنند و از آن لذت می‌برند (شاطریان‌محمدی و همکاران، ۱۳۹۲). دوگاس<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۹۶) به نقل از لادوسور، تالبوت و دوگاس، (۱۹۹۷) نیز در پژوهش خود به وجود رابطه میان تاب‌آوری ابهام و نگرانی پی بردند؛ بنابراین، هنگامی که توانایی تاب‌آوری ابهام در میان زوجین برقرار است، توانایی برقراری تعادل زیستی-روانی در

1. tolerance of ambiguity
2. Dugas

شرایط دشوار زندگی نیز وجود دارد، زیرا در این شرایط فرد نسبت به موقعیت آگاه و هشیار است، احساس‌ها و هیجان‌های خود را می‌شناسد، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبر است و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت می‌کنند (مطهری، بهزاد پور و سهرابی، ۱۳۹۲).

محققان عقیده دارند آموزش مهارت‌های ارتباطی به‌خصوص آموزش برنامه مبتنی بر غنی‌سازی روابط<sup>۱</sup> به زوج‌ها در کاهش جدایی و طلاق و افزایش صمیمیت مؤثر است (هالویچ و ریچتر، ۲۰۱۰). غنی‌سازی، حرکت برای رشد رابطه زناشویی است و به تقویت رابطه از طریق ایجاد اهداف برای ازدواج می‌انجامد؛ این برنامه وظیفه اصلی درمان را تغییر کیفیت روابط زوج‌ها از طریق یادگیری مهارت‌های ارتباطی و نحوه تعامل با یکدیگر می‌داند (جمالی، افروز، غلامعلی لواسانی و زهراکار، ۱۳۹۳). این رویکرد آموزشی یک رویکرد روانی-آموزشی است که بر پیشگیری تأکید دارد و دربرگیرنده روش‌هایی مانند تقویت رابطه، برنامه‌ریزی ازدواج، برنامه‌های کاربردی عملی مهارت‌های مربوط به روابط صمیمانه، برنامه‌ریزی و بهبود ارتباط زوج‌ها است و بر زوج‌هایی تمرکز دارد که هنوز مشکلات ارتباطی عمده‌ای را تجربه نکرده‌اند (اورکی، جمالی، فرج‌الهی و کریمی‌فیروزجایی، ۱۳۹۱). غنی‌سازی روابط رویکردی آموزشی برای بهبود روابط زوجین است و هدف آن کمک به زوج‌ها برای آگاهی از خودشان و همسرشان، کاهش احساسات و افکار همسرشان، گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسئله است (بولینگ، هیل و جنسیز، ۲۰۰۵). عواملی که این رویکرد را برای حفظ روابط سالم و طولانی لازم می‌داند عبارت‌اند از توانایی حل مشکلاتی که برای هر دو همسر به‌عنوان عامل فشارزا به حساب می‌آید، توانایی ایجاد جو حمایتی در هنگام گفتگو برای حل مسئله، توانایی درک دیدگاه دیگری و ارتباط با همسر، توانایی دیدن خود و دیگری به‌طور روشن و بدون تحریف، توانایی مدیریت تبادل ارتباط منفی و کنترل خشم، توانایی تغییر الگوهای رفتاری که شخص خواهان آن است (از خودگذشتگی) و توانایی کمک به همسر تا الگوهای ارتباطی خود را به‌طور مطلوب تغییر دهد (کاودو و جورنی، ۱۹۹۹؛ گریفین و جورنی، ۲۰۰۱؛ سوکا، ۲۰۰۵). پژوهش‌های زیادی در مورد کاربرد روش غنی‌سازی روابط زناشویی صورت گرفته و آن را رویکردی مؤثر نشان داده است. نتایج پژوهش ابراهیمی (۱۳۹۰) حاکی از اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی روابط بر صمیمیت زناشویی بوده است. حسینیان، یزدی و طباطبایی (۱۳۹۰) در پژوهشی نشان دادند آموزش

1. relationship enrichment training

مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش صمیمیت زناشویی و ابعاد آن در زنان متأهل شد. نتایج پژوهش یالسن و کراهان (۲۰۰۷) حاکی از تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ارتقای رابطه و سازگاری زناشویی بود و در درازمدت منجر به تغییرات رفتاری زوجین شد. دیوید و استافورد (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش رضایت زناشویی می‌گردد. میری، علی‌زاده، معاشری، عطایی و مودی (۱۳۹۵) نیز نشان دادند که آموزش برنامه غنی‌سازی روابط موجب افزایش سازگاری و رضایت زناشویی می‌شود. مرادیان (۱۳۹۴) در پژوهش خود که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری اجتماعی و تاب‌آوری زوج‌های جوان پرداخت، به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش تاب‌آوری زوج‌های جوان تأثیر دارد. سجادی (۱۳۹۳) در مطالعه خود که به بررسی اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر افزایش تاب‌آوری و کاهش دل‌زدگی زناشویی و بهبود نگرش به عشق بود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش تاب‌آوری می‌شود.

این شواهد نشان می‌دهد که غنی‌سازی روابط پشتوانه شایسته‌ای را در بلندمدت نشان می‌دهد؛ بنابراین با توجه به تأثیر کیفیت روابط زوجین بر سلامت روانی آن‌ها و جامعه و پیامدهای ویرانگر ازدواج‌های ناکام و نیز با توجه به کارایی و تأثیرگذاری بسیار درخور شیوه بهبود روابط، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه آموزشی غنی‌سازی روابط بر ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی خود و شوهر و تاب‌آوری ابهام در زنان دانشجویان انجام گرفت؛ بنابراین، فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از:

۱. برنامه آموزشی غنی‌سازی روابط بر ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی خود و شوهر در زنان دانشجویان تأثیر دارد.
۲. برنامه آموزشی غنی‌سازی روابط بر تاب‌آوری ابهام در زنان دانشجویان تأثیر دارد.

## روش

روش پژوهش حاضر به شیوه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش دربرگیرنده همه دانشجویان زن دانشگاه لرستان در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده تعداد ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب گردید. از نمونه انتخاب‌شده به‌صورت تصادفی ۱۵ نفر در قالب گروه آزمایش و ۱۵ نفر در چارچوب گروه گواه

جایگزین گردید. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت از رضایت برای شرکت در پژوهش، عدم دریافت برنامه‌های مداخله‌ای همسان و ملاک‌های خروج نیز داشتن پیشینه بیماری روان‌شناختی و عدم تمایل به همکاری در پژوهش بود.

## ابزارها

سنجه رفتارهای ازخودگذشتگی<sup>۱</sup>. این ابزار به دست هارپر و فیگرس (۲۰۰۸) تهیه شده است. سنجه رفتارهای ازخودگذشتگی یک ابزار ۵۰ گویه است که ۲۵ گویه نخست دربرگیرنده رفتارهای ازخودگذشتگی خود فرد و ۲۵ گویه دوم دربرگیرنده ادراک فرد از رفتارهای ازخودگذشتگی همسر است که در پژوهش حاضر از ۲۵ گویه دوم، یعنی ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی همسر استفاده شد. آزمودنی با استفاده از یک درجه‌بندی از نوع لیکرت در دامنه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) به گویه‌ها پاسخ می‌دهد. فیگرس (۲۰۰۸) در بررسی خود پایایی این سنجه را با روش آلفای کرونباخ برای مردان ۰/۸۴ و برای زنان ۰/۸۱ عنوان کرده است. کاوند (۱۳۹۰) پایایی این سنجه را با روش آلفای کرونباخ برای ۲۵ گویه نخست به ترتیب در مردان ۰/۹۰ و در زنان ۰/۸۸ و نرخ پایایی ۲۵ گویه دوم هم در مردان و هم در زنان ۰/۹۲ گزارش کرده است. همچنین روایی سازه این سنجه با پرسشنامه کیفیت زناشویی نورتون (۱۹۸۳) در نمونه مردان ۰/۵۵ و ۰/۶۵ و در نمونه زنان ۰/۵۱ و ۰/۶۸ به دست آمد که همگی در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار بودند. تراز پایایی در پژوهش حاضر با استفاده از نرخ آلفای کرونباخ ۰/۸۸ برآورد گردید.

سنجه تاب‌آوری ابهام<sup>۲</sup>. این ابزار توسط مک‌لین (۱۹۹۳) ساخته شده و دارای ۲۲ آیتم بوده و یک مقیاس ۵ درجه‌ای (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) است که به ارزیابی تراز تاب‌آوری ابهام می‌پردازد و به ترتیب با (۱، ۲، ۳، ۴، ۵) نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمرات آن از ۲۲ تا ۱۱۰ است که میزان نمرات بالا بیانگر توان تاب‌آوری ابهام پایین فرد است. مک‌لین (۱۹۹۳) نرخ پایایی این سنجه را ۰/۸۲ گزارش نموده است. همچنین در پژوهش فیضی، محبوبی، زارع و مصطفایی (۱۳۹۱) تراز پایایی این سنجه با به کارگیری نرخ آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۵ بوده است که برای اجرای پرسشنامه شواهد کافی در اختیار قرار می‌دهد؛ آن‌ها روایی محتوایی این آزمون را از طریق روایی سازه ۰/۴۸

1. sacrificing behaviors scale
2. tolerance of ambiguity scale

برآورد نمودند که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار بوده است. تراز پایایی در پژوهش حاضر با استفاده از نرخ آلفای کرونباخ ۰/۸۱ برآورد گردید.

### مداخله

در این پژوهش برای آموزش برنامه غنی‌سازی روابط از بسته آموزشی میری و همکاران (۱۳۹۳) استفاده گردید که چکیده درون‌مایه نشست‌های آموزش در چارچوب ۸ نشست به صورت ذیل است:

**نشست نخست:** (گام جهت‌گیری): آشنایی با اعضای گروه، بیان مقررات گروه، گفتگو درباره اهداف برنامه، اجرای پیش‌آزمون، ارائه تکلیف.

**نشست دوم:** (تقویت گام جهت‌گیری): ارائه گزارش تکلیف نشست پیش و دادن بازخورد، آموزش مهارت‌های گفتگو کردن و گفت‌وشنود، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارائه تکلیف.

**نشست سوم:** (تعریف دقیق مسئله): بررسی کوتاه از تکلیف نشست پیش، آموزش مهارت خودابرازی و مهارت همدلی، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارائه تکلیف خانگی.

**نشست چهارم:** (تهیه فهرستی از راه‌حل‌های گوناگون): ارائه گزارش تکلیف نشست پیش، آموزش مهارت حل تعارض، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارائه تکلیف خانگی.

**نشست پنجم:** (ارزیابی راه‌حل‌های مطرح‌شده و گزینش بهترین راه‌حل): بازبینی تکلیف نشست پیش، آموزش مهارت‌های آماده‌سازی و تسهیل و مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارائه تکلیف.

**نشست ششم:** (تصمیم‌گیری و اجرای راه‌حل انتخاب‌شده): ارائه گزارش تکلیف نشست پیش و دادن بازخورد، آموزش مهارت تغییر خود، آموزش مهارت تغییر همسر، مدل‌سازی مهارت‌ها، ارائه تکلیف.

**نشست هفتم:** (تأکید بر تفکر وسیله‌ای - هدفی و ارزیابی): بررسی تکالیف افراد و اعطای امتیاز، سازمان‌دهی شناختی و مرحله‌ای که تاکنون آموزش داده‌شده، آموزش مهارت‌های انتقال و تعمیم، ارائه تکلیف.

**نشست هشتم:** (بازبینی مراحل پیش): بررسی تکلیف نشست پیش، آموزش مهارت نگهداری و تداوم، به پایان رساندن نشست‌ها، اجرای پس‌آزمون.

### شیوه اجرای پژوهش

در شرایط همسان و به‌طور هم‌زمان، از هر دو گروه آزمایش و گواه، پیش‌آزمون مربوط به پرسشنامه‌های ادراک رفتارهای از خودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام در خوابگاه دخترانه دانشگاه لرستان به عمل آمد. سپس شرکت‌کنندگان گروه آزمایش با بهره‌گیری از بسته آموزشی برنامه مبتنی بر غنی‌سازی روابط میری، میری، شریف‌زاده و میری (۱۳۹۳) تحت آموزش قرار گرفتند که این آموزش طی ۸ نشست ۹۰ دقیقه‌ای و هر هفته یک نشست توسط پژوهشگران در خوابگاه دخترانه دانشگاه لرستان در سال ۱۳۹۶ صورت گرفت. در این هنگام، شرکت‌کنندگان گروه گواه از هیچ‌گونه آموزشی بهره‌مند نشدند. پس‌از آن، از هر دو گروه، پس‌آزمون و دوباره یک ماه پس‌از این پیگیری به عمل آمد. پس از پایان مداخله و جمع‌آوری داده‌های آماری، با به‌کارگیری نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲، داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای توصیف داده‌ها از جداول و شاخص‌های آمار توصیفی مثل میانگین، انحراف معیار و برای استنباط آماری داده‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده گردید.

### اخلاق پژوهش

پیش از اجرای پژوهش، رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان گرفته شد. شرکت‌کننده‌ای که شرکت در پژوهش را رد می‌کرد یا برای شرکت کردن مقاومت می‌کرد، به هیچ‌وجه در پژوهش شرکت داده نمی‌شد. چنانچه افراد در طی شرکت در پژوهش، مشکل عاطفی شدید و قابل توجهی در آن‌ها ایجاد می‌شد، از شرکت در پژوهش کنار گذاشته می‌شدند.

به‌طور کلی نکات مربوط به اخلاق در پژوهش در جریان پژوهش از جمله امانت‌داری در استفاده از منابع؛ دقت در استناددهی؛ قدردانی از دیگران؛ رعایت ارزش‌های اخلاقی در گردآوری داده‌ها؛ صداقت در گزارش نتایج؛ عدم سوگیری در تحلیل داده‌ها؛ عدم پیش‌داوری در پژوهش؛ رعایت حریم خصوصی افراد نمونه‌گیری و آزمایش و احترام به افراد جامعه پژوهش توسط پژوهشگران اعمال گردید.

### یافته‌ها

در رابطه با مشخصات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان، همه آنان در دامنه سنی ۲۰-۴۰ سال قرار داشتند، میانگین و انحراف معیار سنی گروه آزمایش  $29/23 \pm 5/36$  و گروه گواه  $30/11 \pm 5/01$  بود.



### جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام به تفکیک گروه‌ها

متغیرها	آزمون	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سن	-	۲۹/۲۳	۵/۳۶	۳۰/۱۱	۵/۰۱
	پیش‌آزمون	۷۸/۳۵	۶/۰۹	۷۷/۶۹	۲/۰۷
ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی	پس‌آزمون	۸۶/۸۹	۴/۳۵	۷۸/۳۵	۲/۲۴
	پیگیری	۸۸/۱۵	۴/۱۹	۷۹/۵۷	۶/۸۰
تاب‌آوری ابهام	پیش‌آزمون	۷۲/۱۹	۴/۰۷	۷۳/۲۶	۳/۹۳
	پس‌آزمون	۷۹/۲۱	۴/۵۹	۷۴/۲۳	۵/۰۸
	پیگیری	۸۰/۲۶	۵/۰۶	۷۵/۲۹	۴/۶۶

جدول ۱ نشانگر میانگین و انحراف معیار ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام را در شرکت‌کنندگان به تفکیک گروه‌ها و مراحل است.

برای مشخص کردن معنی‌داری تفاوت میان متغیرهای فوق از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد و برای بررسی تفاوت‌های مشاهده‌شده در متغیرهای ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام، ابتدا مفروضه‌های لازم جهت انجام تحلیل کوواریانس چند متغیره بررسی شد.

### جدول ۲. شاخص‌های توصیفی چولگی و کشیدگی جهت بررسی طبیعی بودن توزیع نمرات ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام

گروه	شاخص‌ها	چولگی		کشیدگی	
		آماره	خطای استاندارد	آماره	خطای استاندارد
آزمایش	پیش‌آزمون ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی	-۱/۹۰	۰/۵۸	۱/۹۴	۱/۱۲
	پس‌آزمون ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی	۰/۵۱	۰/۵۸	۱/۲۱	۱/۱۲
	پیگیری ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی	۰/۸۶	۰/۵۸	۱/۸۸	۱/۱۲
	پیش‌آزمون تاب‌آوری ابهام	۰/۱۳	۰/۵۸	-۰/۲۹	۱/۱۲
	پس‌آزمون تاب‌آوری ابهام	-۰/۵۰	۰/۵۸	۰/۰۹	۱/۱۲
	پیگیری تاب‌آوری ابهام	-۰/۹۱	۰/۵۸	۰/۶۴	۱/۱۲
گواه	پیش‌آزمون ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی	-۰/۰۳	۰/۵۸	-۰/۶۴	۱/۱۲
	پس‌آزمون ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی	-۰/۲۱	۰/۵۸	-۱/۱۵	۱/۱۲
	پیگیری ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی	۱/۴۹	۰/۵۸	۱/۹۸	۱/۱۲
	پیش‌آزمون تاب‌آوری ابهام	-۰/۳۴	۰/۵۸	-۱/۱۱	۱/۱۲
	پس‌آزمون تاب‌آوری ابهام	-۰/۳۰	۰/۵۸	-۰/۵۳	۱/۱۲
	پیگیری تاب‌آوری ابهام	-۰/۳۷	۰/۵۸	-۰/۹۵	۱/۱۲

جدول ۲ نشان می‌دهد که مقدار چولگی و کشیدگی در گروه آزمایش برای متغیر ادراک رفتارهای از خودگذشتگی به ترتیب در پیش‌آزمون (۱/۹۰- و ۱/۹۴)؛ پس‌آزمون (۰/۵۱ و ۱/۲۱) و در پیگیری (۰/۸۶ و ۱/۸۸) و برای متغیر تاب‌آوری ابهام به ترتیب در پیش‌آزمون (۰/۱۳ و ۰/۲۹-)؛ پس‌آزمون (۰/۵۰- و ۰/۰۹) و در پیگیری (۰/۹۱ و ۰/۶۴) و در گروه گواه برای متغیر ادراک رفتارهای از خودگذشتگی به ترتیب در پیش‌آزمون (۰/۰۳- و ۰/۶۴-)؛ پس‌آزمون (۰/۲۱- و ۱/۱۵-) و پیگیری (۱/۴۹ و ۱/۹۸) و برای متغیر تاب‌آوری ابهام به ترتیب در پیش‌آزمون (۰/۳۴- و ۱/۱۱-)؛ پس‌آزمون (۰/۳۰- و ۰/۵۳-) و پیگیری (۰/۳۷- و ۰/۹۵-) در بازه‌ی ۲+ و ۲- قرار دارند، لذا دارای توزیع بهنجار می‌باشند. با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف بهنجار بودن و همگنی شیب رگرسیون توزیع نمونه‌ها مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در قالب جدول‌های ۳ و ۴ ارائه شده است.

### جدول ۳. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف جهت تعیین بهنجار بودن توزیع رفتارهای از خودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام

گروه	شاخص‌ها	آماره Z	سطح معنی‌داری	نوع توزیع
آزمایش	پیش‌آزمون ادراک رفتارهای از خودگذشتگی	۰/۱۹	۰/۱۱	بهنجار
	پس‌آزمون ادراک رفتارهای از خودگذشتگی	۰/۱۰	۰/۲۰	بهنجار
	پیگیری ادراک رفتارهای از خودگذشتگی	۰/۱۸	۰/۱۵	بهنجار
	پیش‌آزمون تاب‌آوری ابهام	۰/۰۸	۰/۲۲	بهنجار
	پس‌آزمون تاب‌آوری ابهام	۰/۱۲	۰/۲۰	بهنجار
	پیگیری تاب‌آوری ابهام	۰/۱۸	۰/۲۰	بهنجار
گواه	پیش‌آزمون ادراک رفتارهای از خودگذشتگی	۰/۱۵	۰/۲۰	بهنجار
	پس‌آزمون ادراک رفتارهای از خودگذشتگی	۰/۲۱	۰/۰۷	بهنجار
	پیگیری ادراک رفتارهای از خودگذشتگی	۰/۲۰	۰/۰۶	بهنجار
	پیش‌آزمون تاب‌آوری ابهام	۰/۱۸	۰/۱۶	بهنجار
	پس‌آزمون تاب‌آوری ابهام	۰/۰۹	۰/۲۰	بهنجار
	پیگیری تاب‌آوری ابهام	۰/۱۷	۰/۲۰	بهنجار

جدول (۳) نشان می‌دهد مقادیر به دست آمده برای آماره‌های Z محاسبه شده ( $p > 0/05$ ) معنی دار نیستند؛ بنابراین متغیرهای مورد مطالعه از توزیع بهنجار برخوردارند.

### جدول ۴. بررسی همگنی شیب رگرسیون متغیرهای پژوهش

شاخص آماری	متغیر وابسته	SS	Df	MS	F	P
گروه* پیش‌آزمون	ادراک رفتارهای از خودگذشتگی	۲۲۸/۳۲	۲	۱۱۴/۱۶	۵/۸۷	۰/۱۲
	تاب‌آوری ابهام	۱۳۷/۰۶	۲	۶۸/۵۳	۳/۰۱	۰/۰۹

جدول (۴) نشان می‌دهد، با توجه به مقدار سطح معنی‌داری مشاهده شده ( $P > 0/05$ ) همگنی شیب رگرسیون در متغیرهای پژوهش رعایت شده است؛ لذا استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره بلامانع است که نتایج این آزمون در جدول ۵ نشان داده می‌شود.

**جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره بر تفاضل نمره‌های پس آزمون - پیش آزمون متغیرهای وابسته (ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام) در گروه‌های آزمایش و گواه**

منبع	آزمون	ارزش	F	فرضیه df	خطا df	معنی‌داری
	اثر پیلایی	۰/۸۴۱	۶۶/۰۳۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۱۵۹	۶۶/۰۳۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱
گروه	اثر همتینگ	۵/۲۸۳	۶۶/۰۳۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱
	بزرگ‌ترین ریشه خطا	۵/۲۸۳	۶۶/۰۳۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱

جدول (۵) نشان می‌دهد که پس از خارج کردن اثر پیش‌آزمون به روش تحلیل کوواریانس چند متغیره، اثر معنی‌داری برای عامل عضویت گروهی وجود دارد. این اثر چند متغیره نشان می‌دهد که آموزش برنامه مبتنی بر غنی‌سازی روابط بر ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام در دانشجویان متأهل تأثیر دارد و میان ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام در دانشجویان متأهل شرکت‌کننده‌های گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به‌منظور تعیین این که در کدام یک از متغیرهای ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام دانشجویان متأهل تفاوت معنی‌دار آماری وجود دارد از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ نشان داده شده است.

**جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش برنامه مبتنی بر غنی‌سازی روابط بر ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام**

متغیر وابسته	مراحل	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	مجدور اتا	توان آماری
ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی	پس آزمون	پیش‌آزمون	۴۲/۲۹	۱	۴۲/۲۹	۳/۵۷	۰/۱۶	۰/۰۹	۰/۳۳
	پیگیری	عضویت گروهی	۵۰۷/۷۹	۱	۵۰۷/۷۹	۴۲/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۶۱۹	۱
تاب‌آوری ابهام	پس آزمون	پیش‌آزمون	۴۷۳/۶۸	۱	۴۷۳/۶۸	۱۹/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۴۳۸	۰/۹۷
	پیگیری	عضویت گروهی	۳۴۸/۰۶	۱	۳۴۸/۰۶	۳۰/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۳۸	۱
	پس آزمون	پیش‌آزمون	۲۵۴/۲۹	۱	۲۵۴/۲۹	۲۲/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۴۶۰	۰/۹۹
	پیگیری	عضویت گروهی	۳۴۰/۰۷	۱	۳۴۰/۰۷	۲۷/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۵۱۳	۰/۹۹
		عضویت گروهی	۲۶۳/۵۱	۱	۲۶۳/۵۱	۲۱/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۴۵۰	۰/۹۹

جدول (۶) نشان می‌دهد میان آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری در متغیرهای وابسته دیده می‌شود، به گونه‌ای که آموزش برنامه غنی‌سازی روابط توانسته است به‌طور معنی‌داری در افزایش ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام ( $p < /0.01$ ) گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری مؤثر باشد که این آموزش در مرحله پس‌آزمون ۶۱/۹٪ بر ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی و ۴۶٪ بر تاب‌آوری ابهام و در مرحله پیگیری ۴۳/۸٪ ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی و ۴۵٪ تاب‌آوری ابهام مؤثر بوده است؛ بنابراین، هر دو فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد.

### بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر تأثیر آموزش برنامه مبتنی بر غنی‌سازی روابط بر ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی خود و شوهر و تاب‌آوری ابهام در زنان دانشجو مورد بررسی قرار گرفت. برآیندهای پژوهش حاضر نشان می‌دهد که اجرای آموزش برنامه مبتنی بر غنی‌سازی روابط، منجر به افزایش ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی زنان دانشجو می‌گردد، به گونه‌ای که این ارتقاء در دو مقطع زمانی پس از مداخله و یک ماه پس از پایان مداخله قابل مشاهده است؛ بنابراین، فرضیه نخست پژوهش تأیید می‌گردد. این یافته پژوهش با پژوهش‌های عیسی نژاد، احمدی و اعتمادی (۱۳۸۹)، نظری، طاهری راد و اسدی (۱۳۹۲)؛ میری و همکاران (۱۳۹۵)؛ ابراهیمی (۱۳۹۰) حسینیان و همکاران (۱۳۹۰)، دیوید و استافورد (۲۰۱۵)؛ اورکی، جمالی، فرج الهی و کریمی فیروز جایی (۱۳۹۱)؛ کلکان و ارسانلی (۲۰۰۸) و موری، روسی، ییلایا و هولمس (۲۰۰۲) که تأثیر آموزش برنامه مبتنی بر غنی‌سازی روابط بر سازگاری، صمیمیت و کیفیت زناشویی را نشان دادند، هماهنگ است.

در این پژوهش‌ها، غنی‌سازی به شیوه بهبود روابط، صمیمیت و سازگاری زناشویی را افزایش داده است. از آنجاکه بخشی از فرایند غنی‌سازی به آموزش مهارت‌های گفتگو و حل تعارض اختصاص داده شده است، می‌توان گفت آموزش این مهارت‌ها و انتقال آن به محیط خارج از نشست‌های آموزشی، به زوجها در رسیدن به هماوایی و همفکری کمک نموده است. مهارت بحث و گفتگو، به زوجها برای حفظ فضای عاطفی (ازخودگذشتگی) مثبت آموخته می‌شود تا زمانی که از موضوعات مشکل بحث شود، از این طریق از افزایش خشم جلوگیری شود و به جای آن ازخودگذشتگی و گذشت جایگزین شود (احمدی، ۱۳۸۲). همچنین، مهارت‌های غنی‌سازی روابط، مهارت‌هایی هستند که برای کمک به برآوردن مهم‌ترین تمایلات خانواده‌ها و تقریباً در همه فرهنگ‌ها کاربرد دارند و بر اساس نظر سوکا (۲۰۰۵) مهم‌ترین این تمایلات عشق، دلسوزی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و ازخودگذشتگی را شامل می‌شوند. در صورتی که هر زن یا

مردی، این تمایلات را برای همسر خانواده بر آورد نماید، به‌عنوان یک کارکرد روانی-اجتماعی اساسی در روابط زناشویی می‌تواند جو مراقبتی پایدار، ازخودگذشتگی، عشق، صمیمیت، عزت‌نفس و رشد روانی اعضای خانواده را تقویت نماید (عیسی نژاد و همکاران، ۱۳۹۰). اگر هدف اصلی این رویکرد آموزشی را کمک به برآوردن نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، امنیت و لذت بدانیم، در نتیجه می‌توان انتظار داشت این رویکرد رفتارهای ازخودگذشتگی را افزایش دهد. به‌ویژه مهارت همدلی باعث می‌شود هر یک از زوجین به ارضای نیازهای هیجانی و روان‌شناختی همسرش کمک نماید و باعث پیدایش رفتارهای باز، صادقانه، صمیمانه و ازخودگذشتگی توسط همسر شود. همچنین ون‌لانگ، آگنو، هارینک و استیمرز<sup>۱</sup> (۱۹۹۷؛ به نقل از کوگان، ایمپت، اویس، های، گردون و کلتر، ۲۰۱۰) نیز در پژوهش خود نشان دادند افرادی که اقدام به رفتارهای ازخودگذشتگی می‌کنند، به‌احتمال بیش‌تری نسبت به سایرین، در طول زمان با همسر خود می‌مانند و اظهار رضایت در زندگی زناشویی دارند که این نکته خود دلیلی بر ادعای یافته حاضر است و بر طبق نظریه وابستگی متقابل اگر فداکاری‌ها افزایش یابد، کیفیت زناشویی نیز افزایش می‌یابد. در واقع رفتار ازخودگذشتگی شخص، ساختار کیفیتی رابطه دو طرف را بالا می‌برد (کلی<sup>۲</sup>، ۱۹۷۹؛ به نقل از کراچیان؛ ۱۳۹۲).

یافته دیگر پژوهش حاضر حاکی از تأثیر معنی‌دار آموزش برنامه مبتنی بر غنی‌سازی روابط بر افزایش تاب‌آوری ابهام بود. لذا فرضیه دوم پژوهش نیز تأیید می‌گردد. اگرچه تاکنون پژوهشی به‌طور مستقیم در این راستا صورت نگرفته است ولی تا حدودی می‌توان گفت که این یافته پژوهشی با پژوهش‌های بابایی و همکاران (۱۳۹۵)؛ پور حیدری، علیجانی، آقایان، کرامت، معصومی و اسدی (۱۳۹۵)، مرادیان (۱۳۹۴)، سجادی (۱۳۹۳) و یالسن و کراهان (۲۰۰۷) هماهنگ است. در این پژوهش‌ها نشان داده شده است که غنی‌سازی روابط سازگاری زناشویی را بالا می‌برد؛ بنابراین، سازگاری میان زوجین زمینه‌ای فراهم می‌کند تا زوج‌ها بتوانند به تفاهم رفتاری دست یابند و ناهمسانی در رفتار و عملکرد کاهش یابد؛ به‌عبارت‌دیگر، مهارت تغییر خود و کمک به تغییر همسر، زوج را به سمت نوعی تشابه و تفاهم مشترک سوق می‌دهد. این توافق برای تغییر، باعث ایجاد تغییرات رفتاری در رفتار زن و شوهر شده و منجر به هماهنگی، همفکری برای حل مشکل و درنهایت تاب‌آوری ابهام می‌شود (ارکی و همکاران، ۱۳۹۱). در تبیین این یافته نیز می‌توان گفت آموزش مهارت‌های غنی‌سازی روابط سبب می‌شود که زوجین به روابطشان توجه بیش‌تری کنند و بر روی مشکلات به یک روش سازنده و مؤثر کار کنند، به‌طوری‌که هر دو ی همسران با راه‌حلی که به

1. Wenlanh, Aghno, Harink & Estimerz
2. Kelley

آن می‌رسند، احساس رضایت و خشنودی می‌کنند که این امر زمینه را برای بالا بردن تاب‌آوری ابهام در زوجین فراهم می‌کند (پور حیدری و همکاران، ۱۳۹۵)؛ به عبارت دیگر، غنی‌سازی روابط در میان زوجین باعث می‌شود زمانی که آن‌ها در یک وضع نامعلوم زندگی قرار گرفتند و با مسئله مهمی مواجه شدند، تعادل روانی و عاطفی آن‌ها به هم نخورد و با صبر و حوصله و مشورت با همدیگر به شناخت وضع مبهم بپردازند و با همکاری و همدلی به پیدا کردن مناسب‌ترین راه‌حل برای رفع مشکل اقدام کنند.

در جستجو و بررسی‌های انجام‌شده توسط نویسندگان پژوهش حاضر، مطالعه دیگری که تأثیر آموزش مبتنی بر غنی‌سازی روابط را بر ادراک رفتارهای از خودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام به‌طور مستقیم بسنجد، یافت نشد که این امر می‌تواند نقطه قوتی برای پژوهش حاضر تلقی گردد.

### محدودیت‌ها و پیشنهادها

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، می‌توان به جامعه هدف اشاره کرد، چراکه پژوهش کنونی صرفاً دانشجویان زن را در برمی‌گیرد. از این رو پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های بعدی هردوی همسران را نیز دربرگیرنده شود که امکان تعمیم و هم‌سنجی را فراهم آورد. پیشنهادهای کاربردی و پژوهشی بررسی حاضر دربرگیرنده: برنامه آموزشی مستمر و منظم برنامه غنی‌سازی روابط زوجین به‌منظور افزایش ادراک رفتارهای از خودگذشتگی و تاب‌آوری ابهام زوجین در مراکز دانشگاهی و جایگزینی برنامه آموزش غنی-سازی روابط با درس جمعیت و تنظیم خانواده و اجرای این آموزش پیش از ازدواج به شکل الزامی. برآیندهای پژوهش حاضر، می‌تواند داده‌های سودمندی را برای مشاورین، مراکز بهداشتی و روان‌درمانی فراهم آورد. همچنین این پژوهش می‌تواند توجه مسئولین مربوطه را به اهمیت جستار غنی‌سازی روابط و برپایی صمیمیت و از خودگذشتگی در میان زوجین به‌عنوان مداخله‌ای آسان و مقرون‌به‌صرفه در انسجام ساختار خانواده به‌عنوان رکن اصلی جامعه جلب نماید.

### تصریح درباره ناهمسانی سودها

در این پژوهش تضاد منافع وجود ندارد.

### سپاسگزاری

نویسندگان مقاله از شرکت کنندگان محترم گروه‌های آزمایش و گواه و نیز از زحمات سرپرستان خوابگاه-های دخترانه دانشگاه لرستان برای فراهم ساختن انجام این پژوهش و همچنین از همه دوستان ارجمندی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند سپاسگزاری می‌شود.

## منابع فارسی

- ابراهیمی، پای ناز. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج‌های هر دوشاغل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت‌معلم تهران.
- احمدی، خدابخش. (۱۳۸۲). بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری زوجین و هم‌سنجی دو روش مداخله‌ای تغییر شیوه زندگی و حل مسائل خانوادگی در کاهش ناسازگاری زناشویی. رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.
- امانی، احمد؛ سهرابی، احمد، باقری، لیلا و نصیری‌هانیس، غفار. (۱۳۹۶). اثربخشی مشاوره گروهی آدلری بر بی‌آلایشی و بخشایشگری میان فردی زوجین. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۷، ۴۵-۶۴، (۲۳)۱.
- امینی، مهسا و حیدری، حسن. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دانشجویان متأهل. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۳(۲)، ۳۱-۲۳.
- اورکی، محمد؛ جمالی، چیمین؛ فرج‌الهی، مه‌رمان و کریمی‌فیروزجایی، علی. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل. *دو فصلنامه شناخت اجتماعی*، ۱(۲)، ۶۱-۵۲.
- بابایی، علی؛ مکتبی، غلام‌حسین؛ بهروزی، ناصر و آتش‌افروز، عسکر. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش هوش موفق بر تفکر انتقادی و تحمل ابهام دانشجویان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۸، ۳۸۰-۷.
- پارسا، فرزاد؛ رستمی، سهیلا و سجادی، شیلان. (۱۳۹۵). وظایف زن در زندگی زناشویی و نقش آن در استوار ساختن بنیاد خانواده از دیدگاه فقه اسلامی. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۶، ۲(پیاپی ۲۲)، ۱۸۸-۱۶۵.
- پور حیدری، محبوبه؛ علیجانی، فاطمه؛ آقایان، سید شاهرخ؛ کرامت، افسانه؛ معصومی، سیده زهرا و اسدی، زهره. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی روابط بر صمیمیت زناشویی زوجین نابارور دارای خشونت خانگی. *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، ۳۴(۴۰۲)، ۱۱۹۶-۱۱۸۷.
- جمالی، عبدالله؛ افروز، غلام‌علی؛ غلام‌علی لواسانی، مسعود و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط زناشویی بر وابستگی مهرورزانه (رمانتیک) زنان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۰(۴۰)، ۵۴۷-۵۲۹.
- حسینیان، سیمین؛ یزدی، سیده‌منور و طباطبایی، ملیحه. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت زناشویی زنان متأهل. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۶(۱۸)، ۷۸-۴۵.

خجسته مهر، رضا؛ نو کاریزی، حسین و شیرالی نیا، خدیجه. (۱۳۹۳). آیا دیدگاه فهمی، برابر نگری و رفتارهای فداکارانه شوهران ادراک انصاف زنان را پیش‌بینی می‌کند؟. دو فصلنامه مشاوره کاربردی، ۴(۱)، ۱۹-۱.

سجادی، فائزه. (۱۳۹۳). اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر افزایش تاب‌آوری و کاهش دل‌زدگی زناشویی و بهبود نگرش به عشق، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علم و فرهنگ تهران. سلیمانی، اسماعیل و خسرویان، بهروز. (۱۳۹۵). تأثیر معنا درمانی گروهی در رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی همسران ناسازگار. مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۶، ۲(۲۲)، ۱۹-۱. شاطریان‌محمدی، فاطمه؛ عزیزاده، فاطمه و نیکوکار، اعظم. (۱۳۹۲). تأثیر تحمل ابهام بر باورهای فراشناختی و درگیری تحصیلی دانشجویان. دو فصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۱(۱)، ۳۲-۴۷.

عزیز پور، پیروش و صفرزاده، سحر. (۱۳۹۵). نقش تعدیل‌کننده ادراک انصاف و رفتارهای فداکارانه در رابطه صمیمیت با همسر و کیفیت زناشویی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱۲(۴۷)، ۴۱۱-۳۹۱. عیسی نژاد، امید؛ احمدی، سید احمد و اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۹). اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت زناشویی زوجین. مجله علوم رفتاری، ۴(۱)، ۱۶-۹.

فیضی، آوات؛ محبوبی، طاهر؛ زارع، حسین و مصطفایی، علی. (۱۳۹۱). رابطه هوش شناختی و تاب‌آوری ابهام با کارآفرینی در دانشجویان دانشگاه پیام نور استان آذربایجان غربی. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۰(۴)، ۲۸۴-۲۷۶.

کاوند، مهری. (۱۳۹۰). بررسی رفتارهای فداکارانه، انگیزه‌های از خودگذشتگی و ادراک انصاف با صمیمیت زناشویی در والدین دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهر بروجرد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز.

کراچیان، محبوبه. (۱۳۹۲). بررسی اثر مستقیم و غیرمستقیم سبک‌های دل‌بستگی بر کیفیت زناشویی با میانجی‌گری ادراک رفتارهای فداکارانه همسر در دانشجویان زن متأهل دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.

مرادیان، نجمه. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری اجتماعی و تاب‌آوری زوج‌های جوان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

مطهری، زهرا سادات؛ بهزاد پور، سمانه و سهرابی، فرامرز. (۱۳۹۲). تبیین سطح تعارض زناشویی بر اساس هیجان خواهی و تاب‌آوری در زوجین. زن و مطالعات خانواده، ۵(۲۰)، ۱۲۲-۱۰۵.



- میری، محمدرضا؛ علی‌زاده، مریم؛ معاشری، نرگس؛ عطایی، مرضیه و مودی، میترا. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر برنامه آموزشی غنی‌سازی روابط بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین نابارور. فصلنامه سواد سلامت، ۱(۱)، ۶۰-۵۳.
- میری، معصومه؛ میری، محمدرضا؛ شریف‌زاده، غلامرضا و میری، مریم. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش غنی‌سازی روابط بر رضایت‌مندی زناشویی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهر بیرجند در سال ۱۳۹۱. مراقبت‌های نوین، ۱۱(۳)، ۱۸۵-۱۷۷.
- نظری، علی‌محمد؛ طاهری راد، محسن و اسدی، مسعود. (۱۳۹۲). تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳(۴)، ۵۴۲-۵۲۷.

## References

- Bowling, T. K., Hill, C. M., & Jencus, M. (2005). An overview of marriage enrichment. *The Family Journal*, 13(1), 87- 94.
- Cavedo, C., & Guerney, B. G. (1999). Relationship enhancement enrichment/ problem- prevention programs: Therapy – derived, powerful, versatile, In R. Berger & M. T. Hannah, *Handbook of Preventive Approaches in Couples Therapy*. New York: Brunner/ Mazel, 73- 105.
- Clark, M. S., Lemay, E. P., Graham, S. M., Pataki, SH. P., & Finkel, E. J. (2010). Ways of giving benefits in marriage: Norm use, relationship satisfaction, and attachment- related variability. *Psychological Science*, 21(7), 944-951.
- David, P., & Stafford, L. (2015). A relational approach to religion and spirituality in marriage: The role of couple religious communication in marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 36, 232- 249.
- Diener, S., Lucas, R., Schimmack, U., & Helliwell, J. (2009). *Wellbeing for public policy*. New York: Oxford University press.
- Figuerres, K. S. H. (2008). *Sacrifice in marriage: Motives, behaviors, and outcomes*. Brigham Young University.
- Griffin, J. M., & Guerney, B. G. (2001). *Relationship enhancement couple group therapy: Leaders Manual*, Bethesda, MD: IDEALS.
- Hahlweg, K., & Richter, D. (2010). Prevention of marital instability and distress. *Journal of Behavior Research Therapy*, 48, 377- 383.
- Harper, J. M., & Figuerres, K. S. (2008). Perception of sacrifice scale. Unpublished measure. Brigham Young University, Provo, UT.
- Kalkan, M., & Ersanli, E. (2008). The effect of the marriage enrichment program based on cognitive behavioral approach on the marital adjustment. *Journal of Psychology*, 155(7), 651- 692.
- Kogan, A., Impett, E. A., Oveis, CH., Hui, B., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2010). When giving feels good: The intrinsic benefits of sacrifice in

- romantic relationships for the communally motivated. *Psychological Science*, 21(12), 1918-1924
- Ladouceur, R., Talbot, F., & Dugas, M. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry: experimental findings. *Behavior Modification*, 17, 355- 371.
- Maclin, D. L. (1993). The MSTAT- I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Education Psychology Measure*, 53, 183- 9.
- Monk, J. K., Vennum, A., Ogolsky, B., & Fincham, F. D. (2014). Commitment and sacrifice in emerging adult romantic relationships. *Marriage & Family Review*, 50, 16- 434.
- Murry, S. M., Rose, P., Bellavia, G. M., & Holmes, J. G. (2002). When rejection stings: how self- esteem constraints relationship- enhancement processes, *Journal of Personality & Social Psychology*, 83(3), 556- 573.
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality-a critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the family*, 45, 141-151. <http://dx.doi.org/10.2307/351302>
- Scuka, R. F. (2005). Relationship enhancement therapy. New York: Taylor & Francis Group.
- Scuka, R. F. (2005). Relationship enhancement therapy. Whit permission of IDEALD, Inc.
- Stanley, S. M., Whitton, S. W., Sadberry, S. L., Clements, M. L., & Markman, H. J. (2006). Sacrifice as a predictor of marital outcomes. *Family Process*, 45(3), 289- 303.
- VanLange, P.A.M., Rusbult, C.E., Drigotas, S.M., Arriaga, X.M., Witcher, B. S., & Cox, C. L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(6), 1373- 1395.
- Yalcin, B., & Karahan, T.E. (2007). Effect a couple communication program on marital adjustment of the American of the American Board. *Family Medicine*, 20, 36- 44.
- Zenasni, F., Besancon, M., & Lubart, T. (2008). Creativity and tolerance ambiguity: an empirical study. *Journal of Creative Behavior*, 42(1), 61- 73. doi: 10.1002/j. 2162- 6057. 2008. tb01080.x

### References (In Persian)

- Ahmadi, Kh. (2003). *Examination of factors affecting couples' compatibility and comparing two interventions of lifestyle change and family problems in decreasing marital maladjustment*. PhD thesis, AllameTabatabai University.
- Amami, A., Sohrabi, A., Bagheri, L., Nasiri Hanis, G. (2017). The effectiveness of adleri group counseling on couples intimacy and interpersonal forgiveness. *Family Counseling and Psychotherapy*, 7(1): 45- 64.

- 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 and Community Health*, 3(2): 23-31.
- Azizpoor, P., & Safarzadeh, S. (2016). Moderating role of perception of equity and sacrificial behavior on relationship of spouse intimacy with marital quality. *Journal of Family Research*, 12(3): 391- 411.
- Babaei, A., Maktabi, G., Behrozi, N., & Atashafroz, A. (2016). The impact of successful intelligence on students critical thinking and tolerance of ambiguity. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(18): 380- 387.
- Cavend, M. (2011). *Investigating the devotional behaviors, sacrifice motives and perceptions of fairness with marital intimacy in boroujerd parents of elementary school students in*. Master's thesis of family counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz.
- Ebrahimi, P. (2011). *Examination the effects of relationship enrichment program on increasing the intimacy of both employed couples*. Master's Thesis, Tehran TarbiatMoalem University.
- Feizi, A., Mahbobi, T., Zare, H., & Mostafaei, A. (2012). The relationship of cognitive intelligence and ambiguity tolerance with entrepreneurship among students of west azarbayjan payam nor university. *iran. Isfahan University of Medical Sciences*, 9(4): 276- 284.
- Hosseinian, S., Yazdi, SM., & Tabatabai, M. (2011). The effectiveness of communication skills training on marital intimacy of married Women. *The Woman and Family Cultural Education Journal*, 6(18): 45-78.
- Isanejad, O., Ahmadi, SA., & Etemadi, O. (2010). Effectiveness of relationship enhancement on marital quality of couples. *Journal of Behavioral Sciences*, 4(1): 9- 16.
- Jamali, A., Afroz, Gh. A., Cholamali Lavasani, M., & Zahrakar, K. (2014). Effectiveness of training marital relationship enhancement on women romantic dependency. *Journal of Family Research*. 10(4): 529- 547.
- Karachian, M. (2013). *Investigating the direct and indirect effect of attachment styles on marital quality by mediating the perceived self-esteem behaviors of married female students in shahid chamran university of ahvaz*, Master's Thesis, Shahid Chamran University of Ahvaz.
- KhojastehMehr, R., & nokarizi, H. (2014). Can husband's perspective-taking, egalitarian ideology and sacrifice behaviors Predict wife's perception of equity? *Journal of Applied Counseling*, 4(1): 1-18.

- Miri, M., Alizadeh, M., Moasheri, N., Ataei, M., & Moodi, M. (2016). The effects of relationship enrichment program on compatibility and marital satisfaction of infertile couples. *Journal Health Literacy*, 1(1): 53- 60.
- Miri, M., Miri, M., Sharifzade, G., & Miri, M. (2014). Evaluating the impact of relationship enrichment education on marital satisfaction of primary school female teachers in briand. *Modern Care Journal*, 11(3): 177- 185.
- Moradian, N. (2015). *The effectiveness of communication skills training on increased social adjustment and resilience of young couples*. Master's Thesis, Mashhad Ferdowsi University.
- Motahari, Z S., Behzadpour, S., & Sohrabi, F. (2013). Explaining the level of marital conflict based on excitement and resilience in couples. *Woman and family studies*, 5(20): 105- 122.
- Nazari, A., Taheri Rad, M., & Asadi, M. (2014). The effectiveness of enhancement program on marital adjustment. *Family Counseling and Psychotherapy*, 3(4): 527-543.
- Oraki, M., Jamali, Ch., Farajollahi, M., & Karimi Firouzjaei, A. (2012). The effects of relationship enrichment program on compatibility of married students. *Social Cognition*. 1(2), 52- 61.
- Parsa, F., Rostami, S., Sajadi, S. (2017). Wife's duties in marital life and their role in stabilization of the family unit from the viewpoint of islamic jurisprudence. *Family Counseling and Psychotherapy*, 6(2): 165-187.
- Poorheidari, M., Alijani, F., Aghayan, S. SH., Keramat, A., Masoumi, S. Z., & Asadi, Z. (2016). The effect of relationship enrichment training on marital intimacy among infertile couples with domestic violence. *Journal of Isfahan Medical School*, 34(402): 1187- 1196.
- Sajjadi, F. (2014). *The effectiveness of communication skills on resilience increasing and reducing marital disturbance and improving to love attitude*. Master's Thesis, Iran University of Science and Culture.
- shaterian mohammadi, F., alizadeh, F., nikokar, A. (2014). The efficiency of tolerance of ambiguity on meta-cognition believes and academic engagement among college students. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 1(1): 31-47.
- soleimani, E., & khosravian, B. (2017). The effectiveness of group logo therapy on marital satisfaction and psychological well-being of maladjusted couples. *Family Counseling and Psychotherapy*, 6(2): 1-19.

Archive of SID