

The Effect of Marital Enrichment Package Based on Reality Therapy on the Accountability and Empathy of Marriage Volunteers

Sima Afsari Rad^{*}, Mozhgan Arefi^{}**

Mohsen Golparvar^{*}**

Abstract

This paper aims to determine the effectiveness of marital enrichment package based on reality therapy on the accountability and empathy of the marriage volunteers on quasi-experimental study with pretest, posttest and control group design. The research sample was included 30 marriage volunteer couples, who randomly assigned into experimental and control groups (each group of 15 couples). The experimental group received eight sessions of marital enrichment package based on reality therapy during two months. The applied questionnaires included California personality questionnaire (1987) and empathy questionnaire (Jolif and Farington, 2006). The data were analyzed through ANCOVA method. The results showed that marital enrichment package based on reality therapy is effective on the accountability and empathy in marriage volunteers ($p < 0.0001$). In this way, this package has been able to lead to the improvement of accountability and empathy in marriage volunteers. Therefore, marital enrichment package based on reality therapy

* PhD Candidate (Psychology) at Islamic Azad university, Isfahan (khorasgan) Branch,
afsariradsima1970@gmail.com

** Associate professor (Psychology) at Islamic Azad university, Isfahan (khorasgan) Branch,
(Corresponding Author) mozhganarefi@gmail.com

*** Associate professor (Psychology) at Islamic Azad university, Isfahan (khorasgan) Branch,
drmgolparvar@gmail.com

Date received: 24/01/2021, Date of acceptance: 02/04/2021



Copyright © 2018, This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

can be employed as an efficient method to improve accountability and empathy in marriage volunteers.

Keywords: Marriage volunteers, marital enrichment based on reality therapy, accountability, empathy

اثربخشی بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج

سیما افسری‌راد*

مژگان عارفی**، محسن گل‌پرور***

چکیده

هدف این مقاله تعیین اثربخشی بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج بر پایه روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه است. نمونه پژوهش، شامل ۳۰ زوج داوطلب ازدواج بودند، که از طریق گمارش تصادفی به گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (هر گروه ۱۵ زوج). گروه آزمایش بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی (۸ جلسه) را طی دو ماه دریافت نمود. پرسشنامه‌های مورد استفاده شامل پرسش‌نامه شخصیتی کالیفرنیا (۱۹۸۷) و پرسشنامه همدلی (جولیف و فارینگتون، ۲۰۰۶) بود. داده‌ها به شیوه تحلیل کوواریانس تحلیل گردید. نتایج نشان داد که بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج تاثیر دارد ($p < 0.001$). بدین صورت که این بسته توانسته منجر به بهبود مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج شود. بر این اساس بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، (مقاله برگرفته از رساله دوره دکتری است)، afsariradsima1970@gmail.com

** دانشیار روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان) (نویسنده مسئول)،

mozghanarefi@gmail.com

*** دانشیار روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، drmgolparvar@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۰۵، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۱/۳۱



Copyright © 2018, This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International, which permits others to download this work, share it with others and Adapt the material for any purpose.

را می‌توان به عنوان روشی کارآمد در جهت بهبود مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج مورد استفاده قرار داد.

کلیدواژه‌ها: داوطلبین ازدواج، غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی، مسئولیت‌پذیری، همدلی.

۱. مقدمه

انتخاب همسر و شروع زندگی مشترک، موضوعی پیچیده و تصمیمی تأثیرگذار بر زندگی آینده افراد است. چنان‌که این کار بدون آگاهی و بر حسب اتفاق انجام گیرد و از پیش یک برنامه‌ریزی، ارزیابی صحیح و دور اندیشی نسبت به ازدواج وجود نداشته باشد، ممکن است در آینده و در زندگی زناشویی مشکلات و تعارض‌هایی بین زوجین به وجود آید (سیمن (Seaman)، بنت (Bent) و یونیس (Unis)، ۲۰۱۶: ۸۴). اگرچه زوجین در اغلب موارد با این باور که تنها مرگ می‌تواند آنها را از هم جدا کند، زندگی مشترک را شروع می‌کنند، با این حال در بین تمامی روابط زوجی، زندگی مشترک طولانی و رضایت‌بخش، به آسانی به دست نمی‌آید (کریبت (Cribbet) و همکاران، ۲۰۲۰: ۱۰۸). در بسیاری از موارد، پس از مدتی از حرارتی که ناشی از شیفتگی و خوشی اولین روزهای ازدواج است، کاسته می‌شود و روابط زناشویی تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می‌گیرد که پاره‌ای از آنها ممکن است زوجین را به طرف اختلاف و درگیری، جدایی عاطفی و حتی طلاق سوق دهد. اگر چه نرخ ازدواج و سپس خطر درگیر شدن در طلاق دوره‌های زمانی مختلف تحت تأثیر عوامل مختلف کاهش و افزایش می‌یابد، ولی بر اساس برخی شواهد موجود، روندهای نگران‌کننده‌ای در سال‌های اخیر در حوزه ازدواج و تمایل به طلاق و آثار و پیامدهای طلاق رصد و گزارش شده است (فیروزجائیان گلوگاه و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۱۳/۱۱۲، مانینگ (Manning) و پین (Payne)، ۲۰۲۱: ۲).

به هر حال بر پایه برخی نوسانات و افزایش دوره‌ای نرخ طلاق، به باور اندیشمندان لازم است افراد داوطلب ازدواج بدانند هدفشان از ازدواج چیست، مسیر اصلی کدام است و در هر فرصتی مسیر خود را تصحیح کنند (رجبی و عباسی، ۱۳۹۸: ۳۸۵). افراد داوطلب، ممکن است به دلایل متفاوتی برای ازدواج اقدام کنند. برخی ملاک خود را در ازدواج مبتنی بر عشق و برخی تأمین نیازهای مادی، جسمی، عاطفی و هیجانی و برخی ترکیبی از

همه این‌ها می‌دانند (تسای (Tsai)، ۲۰۱۶: ۶۰۱). اما باید به این مسئله مهم توجه داشت که پایه و اساس ازدواج و شکل‌گیری یک خانواده، به برقراری و حفظ رابطه‌ای سالم و کارآمد و مثبت مربوط می‌شود (اولسون (Olson)، والدواگل (Waldvogel)، شالیف (Schlieff)، ۲۰۱۹؛ ۲۰۰). بنابراین، آنچه هم راستا با ازدواج و تشکیل خانواده اهمیت دارد، توانایی ایجاد یک رابطه زناشویی پایدار و رضایت‌بخش مبتنی بر رفع نیازهای همه جانبه زوجین است (زانگ (Zhang) و همکاران، ۲۰۱۷: ۱۴۸). در این بستر، متغیرهای مختلفی از اهمیت برخوردار هستند.

یکی از این متغیرهای بسیار مهم برای پایداری ازدواج و زندگی زناشویی، مسئولیت‌پذیری زوجین است. این متغیر به عنوان توانایی در برآورده کردن نیازهای خود، بدون محروم کردن دیگران از برآورده کردن نیازهایشان در نظر گرفته می‌شود (حاتمی-ورزنده، رستمی و فتحی، ۲۰۲۰: ۴۱). بر مبنای چنین تعریفی، مسئولیت‌پذیری مهارتی است که زوجین برای یک رابطه رضایت‌بخش و پایدار، باید در خود پرورش دهند. انسان اجتماعی از دیرباز برای زیستن ناگزیر به همکاری با هم‌نوعان خود و قبول مسئولیت بوده، تا از طریق کمک و همیاری دیگران، نیازهای خود را مرتفع سازد. از این رو بشر بدون قبول مسئولیت نمی‌تواند رشد کرده و برای دستیابی به موفقیت باید مسئولیت‌پذیر باشد (ووبولینگ (Wubbolding)، روبی (Robey)، بریکل (Brickell)، ۲۰۱۴: ۲۶). انسان‌های غیرمسئول، نه برای خود ارزش قائل هستند و نه دیگران، در نتیجه خود و دیگران را آزرده می‌کنند. در مقابل، انسان‌های مسئول، خود را موظف به انجام کارها و مسئولیت‌هایشان می‌دانند و همزمان به آسایش دیگران نیز می‌اندیشند. آن‌ها همواره به دنبال کارهای مهم و موفقیت‌های ارزنده‌تر هستند و اگر در کاری شکست بخورند یا در زندگی زناشویی دچار اشتباهی شوند به جای تکیه بر اسنادهای بیرونی درصدد اصلاح آن برمی‌آیند (شهریاری‌پور و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۲۸). پژوهش‌ها نیز حاکی از آن است که مسئولیت‌پذیری می‌تواند با انسجام خانواده (حیاتی و فاطمی‌عقدا، ۱۳۹۶: ۱۸۵)، رضایت زناشویی (همائی و دشت‌بزرگی، ۱۳۹۷: ۵۷؛ کار (Carr) و همکاران، ۲۰۱۴: ۹۳۳) و تعهد زناشویی (شهریاری‌پور و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۲۶) در ارتباط باشد.

در کنار مسئولیت‌پذیری و نقش بسیار مهم آن در موفقیت یا شکست در ازدواج، هم‌دلی عنصر ضروری دیگری برای برقراری رابطه و شروع زندگی مشترک است؛ زیرا هم‌دلی

پاسخ‌دهی به احساسات را تسهیل می‌کند و فرآیند زیربنایی شادی و نشاط در محیط خانواده است (وانگ (Wang) و همکاران، ۲۰۱۹: ۱۹). در واقع همدلی، بدون احساس سردرگم بودن بین احساسات خود و دیگران، عبارت است از توانایی تجربه و درک آنچه دیگران احساس می‌کنند (پتروسی (Petrucci) و همکاران، ۲۰۱۶: ۲). در روابط زوجی، همدلی به زوج‌ها اجازه می‌دهد به یکدیگر گوش فرا داده و همدیگر را درک کنند، به ادراکی که از خود دارند عمق ببخشند، و به خودکاو و خودافشایی ترغیب شده و در نهایت به یک حس صمیمیت، مهربانی و پیوند عاطفی تقویت شده در رابطه، دست یابند (لئونگ (Leong) و کانو (Cano)، ۲۰۱۳: ۹۷). نتایج پژوهش‌ها مؤید این است که همدلی عامل روان‌شناختی مهمی در کاهش دل‌زدگی و افزایش سازگاری و رضایت زناشویی، خرسندی و ثبات ازدواج است (احمدوند، ۱۳۹۷: ۴۰؛ گاور (Gaur) و بهاردوج (Bhardwaj)، ۲۰۱۵: ۱۴۵). در مقابل فقدان روابط همدلانه باعث می‌شود زوجین احساس کنند که از سوی شریک خود درک نشده و مورد غفلت واقع شده‌اند. این امر اثرات مخربی بر روابط زوجین در زندگی مشترک خواهد گذاشت (کریسیکو (Chrysikou) و تامپسون (Thompson)، ۲۰۱۵: ۱).

۲. پیشینه نظری و پژوهشی

افراد داوطلب ازدواج، برای یک انتخاب آگاهانه و ازدواج غنی، نیازمند برنامه‌ای هستند که سطح مسئولیت‌پذیری و همدلی را در آن‌ها ارتقاء بخشد. تاکنون، برنامه‌های آموزشی فراوانی با رویکرد پیشگیرانه و به منظور غنی‌سازی ازدواج و روابط زوجین، تدوین و اجرا شده است. زوج‌ها در طی این آموزش‌ها روش‌های حل و فصل مناقشات در روابط، بیان پوزش، روش‌های تقویت رابطه‌ی زن و شوهر و بهبود رضایت از رابطه را می‌آموزند (دیویس (Davis)، ۲۰۱۵: ۲). با وجود اینکه برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج تأثیرات مطلوب و معنی‌داری به ویژه در آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض‌ها نشان داده‌اند، اما در برخی از موارد زوج‌ها اطلاعات و مهارت‌های مورد نیازشان را از این برنامه‌ها به دست نمی‌آورند (ساورهبر (Sauerheber) و پانتن (Ponton)، ۲۰۱۷: ۲). در واقع یک برنامه غنی‌سازی ازدواج باید زوج‌ها را برای زندگی مسئولانه و صادقانه پایدار آماده کند و آن‌ها را با ویژگی‌های روان‌شناختی و نیازهای اساسی یکدیگر آشنا سازد (کریمی‌ثانی و

همکاران، ۱۳۸۹: ۱۲۲) و مهم‌تر از آن، دارای پشتوانه‌ی علمی و مبتنی بر یک چهارچوب نظری غنی در حوزه‌ی ازدواج و روابط زناشویی باشد. تئوری انتخاب که رویکرد درمانی مبتنی بر این تئوری، تحت عنوان واقعیت‌درمانی شناخته می‌شود، یکی از نظریه‌هایی است که به عرصه روابط بین فردی وارد و استفاده شده است (فریدونی، امیدی و تمنایی‌فر، ۲۰۱۹: ۲۰۸).

در واقعیت‌درمانی عقیده بر این است که انسان‌ها به این دلیل دچار مشکلات روان‌شناختی، هیجانی و ارتباطی‌اند که از روی بی‌مسئولیتی رفتار می‌کنند. در واقع می‌توان چکیده واقعیت‌درمانی را مسئولیت‌پذیری عنوان کرد (روشن روان، ۱۴۰۰: ۵۰، صاحبی، زالی‌زاده و زالی‌زاده، ۱۳۹۴: ۱۱۴). بر این اساس پژوهشگران این حوزه معتقدند که ناسازگاری‌ها و تعارضات زناشویی، ناشی از انتخاب رفتارهای غیرمسئولانه و غلط در رابطه است. بسیاری از انسانها فرا گرفته‌اند که از مسئولیت‌پذیری رفتار خود بگریزند و برای مشکلاتی که فقط خودشان می‌توانند حل کنند، دیگران را سرزنش کنند. در بسیاری از روابط زوجی نیز، زوج‌ها ممکن است که بر خشنود کردن یکدیگر تمرکز نکرده، بلکه فقط به دنبال آن باشند که همسرشان آن‌ها را خشنود و راضی کند و حتی گاهی این را مسئولیت طرف مقابل می‌دانند که باید در خدمت نیازها و خواسته‌های آن‌ها باشد (محمودیان، زنگنه‌مطلق و دهستانی، ۱۴۰۰: ۹۶). این مسئولیت‌گریزی در آغاز ازدواج و به هنگام انتخاب شریک زندگی نیز در بین افراد داوطلب ازدواج دیده می‌شود. آن‌ها باوردارند که انسان فوق‌العاده‌ای هستند و فقط باید همسر بهتری پیدا کنند، اما واقعیت این است که ابتدا آن‌ها باید یاد بگیرند خودشان همسر بهتری باشند (یوسفی‌کیا، خوش‌کنش و فلاح‌زاده، ۱۳۹۷: ۳۶۴). بر اساس نگاه واقعیت‌درمانی، همه انسان‌ها با پنج نیاز ژنتیکی یعنی نیاز به عشق و تعلق، آزادی، قدرت، تفریح و نیاز به بقا، متولد می‌شوند (بنبو (Benbow) و اندرسون (Anderson)، ۲۰۱۹: ۱۹).

نیازهای اساسی در سازگاری و انطباق و هماهنگی همسران با یکدیگر نقش مهمی ایفا می‌کنند. برای مثال زوج‌هایی که نیاز به عشق در هر دوی آن‌ها بالا و نیاز به قدرت در هر دوی آن‌ها پایین است، زندگی خشنود و رضایت‌مندتری با هم خواهند داشت. اما زوج‌هایی که نیاز به قدرت در هر دوی آن‌ها بالا و نیاز به عشق در هر دو پایین باشد، زمان زیادی را به مشاجره و بگومگو درباره‌ی اینکه چه کسی رئیس است، صرف می‌کنند.

بنابراین اگر زوجین درک کنند که تحت تأثیر پنج نیاز اساسی خود هستند و از ابتدای زندگی‌شان برای ارضای این نیازها تلاش کنند، ازدواجی موفق و رابطه‌ی رضایت‌بخش‌تری خواهند داشت (محمودیان و همکاران، ۱۴۰۰: ۹۶). بر پایه توضیحات ارائه شده، در واقعیت درمانی به جای پرداختن به عادت‌های مخرب ارتباط زوجین، به تمرین عادت‌های مهرورزی (حمایت کردن، تشویق کردن، گوش دادن، پذیرش، اعتماد کردن، احترام گذاشتن، مذاکره‌ی درباره‌ی اختلافات) تأکید می‌شود (فریدونی و همکاران، ۲۰۱۹: ۲۰۸). عادت‌های مهرورزی مورد اشاره دارای ظرفیت بالایی است تا مهارت همدلی در زوجین را تقویت کند. به همین جهت، رویکرد واقعیت‌درمانی با تأکید بر مفاهیمی چون مسئولیت‌پذیری، انتخاب و کنترل درونی می‌تواند بر افزایش استفاده از راهبردهای مقابله‌ی کارآمد نیز اثربخش باشد (سپاس، شاکردولق و خادمی، ۱۴۰۰: ۷۲؛ پاترناستر (Paternoster)، جاینس (Jaynes) و ویلسون (Wilson)، ۲۰۱۷: ۱۲). علاوه بر این، در رویکرد واقعیت‌درمانی افراد به چهار شیوه و روش تفکر دست خواهند یافت که از طریق آن می‌توانند مقابله‌ی بهتری با مشکلات داشته باشند و در زندگی خود تغییرات مثبت ایجاد کنند. نخستین شیوه و روش تفکر آن است که واقعیت‌کنونی خود را بپذیرند، دومین ایده و فکر آن است که تصمیم بگیرند و دست به انتخاب بزنند، راهبرد تفکری سوم آن است که از تلاش برای تغییر دادن دیگران دست بردارند و در نهایت بر آنچه می‌توانند تغییر دهند (یعنی بر خود)، تمرکز کنند (لاکس (Loucks) و همکاران، ۲۰۱۹: ۵۷). با اتکاء بر مبانی نظری مورد اشاره در باره واقعیت‌درمانی، یافته‌های پژوهشی نشان داده که آموزش مفاهیم نظریه انتخاب و فنون واقعیت‌درمانی، باعث کاهش تعارضات زناشویی (برومند، صادقی‌فرد و سماوی؛ ۲۰۱۳: ۱۱)؛ افزایش عزت‌نفس و تعهد زناشویی زوجین (امانی، ۱۳۹۴: ۱)؛ افزایش رضایت‌مندی زناشویی زوجین و کیفیت زندگی زنان (برنا، حسن‌آبادی و قنبری هاشم‌آبادی، ۱۳۹۴: ۳۷، خلیلی، برزگرکهنمویی و فراهانی، ۱۳۹۵: ۱، دیزجانی و خرامین، ۱۳۹۵: ۱۸۷)؛ کاهش تعارض‌های زناشویی و ناامیدی (یوسفی‌کیا و همکاران، ۱۳۹۷: ۳۶۴)؛ بهبود راهبردهای مقابله‌ای زوجین (سهرابی و همکاران، ۱۳۹۸: ۳۶۱) و افزایش رضایت از زندگی و مهارت‌های ارتباطی زوجین (مریدی، کجباف، محمودی، ۱۳۹۹: ۱۳) می‌شود.

بر اساس مبانی نظری و پژوهشی اشاره شده، از آنجایی که نخستین گام برای غنی‌سازی ازدواج، برنامه‌های آموزشی زودهنگام در حوزه تقویت مهارت‌های ارتباطی است و

از سوی دیگر، اثربخشی رویکرد واقعیت‌درمانی تاکنون در زمینه‌ی بهبود روابط زوجین به تأیید رسیده است، هدف این پژوهش تعیین اثربخشی بسته‌ی غنی‌سازی ازدواج بر اساس واقعیت‌درمانی است تا از طریق اجرای آن بر روی افراد داوطلب ازدواج تلاش شود تا مولفه‌های مهم در زندگی زناشویی همچون مسئولیت‌پذیری و همدلی تحت تأثیر قرار گیرد تا از این طریق بتوان امید بیشتری بر پایداری زندگی زناشویی افراد داشت. بنابراین مساله اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج بود.

۳. سوالات تحقیق

- آیا بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری در افراد داوطلب ازدواج اثربخش است؟
- آیا بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری در افراد داوطلب ازدواج اثربخش است؟

۴. روش تحقیق

روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و جامعه آماری شامل کلیه افراد داوطلب ازدواج بود که از مهرماه تا آذرماه ۱۳۹۸ به منظور مشاوره پیش از ازدواج به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی در سطح شهر اصفهان مراجعه نمودند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. بدین صورت که ابتدا از بین مناطق ۱۵ گانه شهر اصفهان دو منطقه ۳ و ۵ به طور تصادفی انتخاب و سپس از مراکز روان‌شناختی موجود در این مناطق سه مرکز خدمات روان‌شناختی راه عشق، توحید و تبسم به طور تصادفی انتخاب شدند. سپس از طریق فراخوان برای دریافت خدمات روان‌شناختی پیش از ازدواج رایگان، از زوجین مراجعه کننده به این مراکز که واجد ملاک‌های ورود به پژوهش بودند، ثبت‌نام به عمل آمد. سپس از بین زوجین داوطلب، ۳۰ زوج (۶۰ نفر) به طور تصادفی ساده انتخاب و در نهایت به طور تصادفی در دو گروه ۳۰ نفری آزمایش و گروه گواه گمارده شدند (۱۵ زوج در گروه آزمایش و

۱۵ زوج در گروه گواه). معیارهای ورود به پژوهش شامل ساکن شهر اصفهان بودن، داوطلب ازدواج بودن، سطح تحصیلات حداقل سیکل، عدم سابقه طلاق یا ازدواج قبلی، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال برای زنان و ۲۲ تا ۳۵ سال برای مردان و عدم سابقه بیماری‌های روانپزشکی و اختلالات شخصیت. معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل عدم حضور همزمان زوجین در جلسات، همکاری نکردن در تکمیل پرسشنامه‌ها و انجام تکالیف، غیبت بیش از دو بار یا حضور نامنظم در جلسات و درخواست انصراف از ادامه همکاری در پژوهش بود. از دو پرسشنامه مسئولیت‌پذیری و هم‌دلی در پژوهش حاضر استفاده شد.

پرسش‌نامه مسئولیت‌پذیری: برای سنجش میزان مسئولیت‌پذیری از زیرمقیاس مسئولیت‌پذیری پرسشنامه‌ی شخصیتی کالیفرنیا (California Psychological Inventory) استفاده شد. کل این پرسشنامه ۴۶۲ سوال دارد که ۴۲ سوال آن مربوط به حس مسئولیت‌پذیری است. این پرسشنامه برای نخستین بار توسط گاف (Gaff) در سال ۱۹۵۱ با ۶۴۸ سوال و ۱۵ ویژگی شخصیتی انتشار یافت. در سال ۱۹۵۷ زیرمقیاس‌های آن به ۱۸ مورد افزایش یافت، تا اینکه دوباره در سال ۱۹۸۷ مورد تجدید نظر قرار گرفت و تعداد سؤالات آن به ۴۶۲ سوال و زیرمقیاس‌ها به ۲۰ عدد افزایش یافت. زیرمقیاس سنجش مسئولیت‌پذیری دارای ۴۲ سوال است که ویژگی‌هایی از قبیل وظیفه‌شناسی، احساس تعهد، سخت‌کوشی، جدیت، قابلیت اعتماد، رفتار مبتنی بر نظم و مقررات، منطق و احساس مسئولیت را می‌سنجد. سؤالات پرسشنامه به صورت دو گزینه‌ای (صحیح و غلط) پاسخ داده می‌شود. فرد پاسخگو با مطالعه هر عبارت، پاسخ لازم را در پاسخ‌نامه علامت‌گذاری می‌کند و پاسخ‌ها به صورت ۰ و ۱ نمره‌گذاری می‌شود (خاکبازان، ۱۳۹۷: ۱۶۲/۱۶۳). خاکبازان (۱۳۹۷) به نقل از برخی پژوهش‌های قبلی آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۹ و احمدی آخوومه و همکاران (۱۳۹۲) نیز در پژوهشی به عنوان شواهدی از روایی هم‌گرایی این پرسش‌نامه، بین امتیازات حاصل از آن با امتیازات حاصل از پرسش‌نامه مسئولیت‌پذیری چند بعدی، همبستگی مثبت و معنادار برابر با ۰/۴۳ را گزارش نموده‌اند. میزان پایایی زیرمقیاس مسئولیت‌پذیری این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.

مقیاس همدلی: مقیاس همدلی یک پرسشنامه ۲۰ ماده‌ای است که توسط جولیف (Jolliffe) و فارینگتون (Farrington) (۲۰۰۶) تدوین شده است. شرکت‌کنندگان باید به ماده‌های این مقیاس در یک طیف ۵ درجه‌ای (۱=کاملاً مخالفم، ۲=مخالفم، ۳=نه مخالفم و نه موافقم، ۴=موافقم، ۵=کاملاً موافقم)، پاسخ دهند. این مقیاس دارای ۷ ماده معکوس و حداقل و حداکثر نمره‌ی این مقیاس ۲۰ و ۱۰۰ است. نمره پایین نشان‌دهنده همدلی پایین و نمره بالا نشان‌دهنده سطح بالای همدلی است. این ابزار شامل دو خرده‌مقیاس همدلی شناختی (ماده‌های ۳، ۶، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۹ و ۲۰) و همدلی عاطفی (ماده‌های ۱، ۲، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۷ و ۱۸) است (جولیف (Jolliffe) و فارینگتون (Farrington)، ۲۰۰۶: ۵۸۹). کار (Carre) و همکاران (۲۰۱۳) ضرایب پایایی برحسب آلفای کرونباخ مطلوبی را برای مدل دو عاملی (همدلی شناختی برابر با ۰/۷۱ و همدلی عاطفی برابر با ۰/۸۴) و مدل سه عاملی (همدلی شناختی برابر با ۰/۶۹، سرایت عاطفی برابر با ۰/۷۲ و گسیختگی عاطفی برابر با ۰/۸۲) و ضرایب پایایی بازآزمایی با فاصله ۷ هفته برای مدل دو عاملی (همدلی شناختی برابر با ۰/۶۱ و همدلی عاطفی برابر با ۰/۷۹) و برای مدل سه عاملی (همدلی شناختی برابر با ۰/۵۶، سرایت عاطفی برابر با ۰/۷۴ و گسیختگی عاطفی برابر با ۰/۷۰) گزارش نموده‌اند. در پژوهش رجبی، کریمی و تقی‌پور (۱۳۹۷) نیز ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس برابر با ۰/۸۵ به دست آمد. میزان پایایی پایین پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

در راستای اجرای مطالعه، پس از اخذ مجوزهای لازم و انجام فرایند نمونه‌گیری (مطابق با آنچه ذکر گردید)، زوجین انتخاب شده (۳۰ زوج) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ زوج در گروه آزمایش و ۱۵ زوج در گروه گواه). زوجین حاضر در گروه آزمایش در طی دو ماه به صورت هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی (۸ جلسه) قرار گرفتند. این در حالی است که زوجین حاضر در گروه گواه مداخله حاضر را در طول پژوهش دریافت نکرده و در انتظار دریافت مداخله بودند. بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی برای اولین بار برای این مطالعه تدوین و تهیه شد. رویکرد استفاده شده برای تدوین بسته مورد اشاره، رویکرد تحلیل مضمون قیاسی آرتراید-استرلینگ (۲۰۰۱: ۳۸۵) بود. مراحل این تحلیل به این صورت بود: پس از شناسایی مضامین پایه، سازمان دهنده و

فراگیر، شبکه مضامین تشکیل شد و اعتبار شبکه بر اساس فرمول هولستی محاسبه شد. بر این اساس یعنی مبتنی بر مضامین فراگیر و سازمان دهنده محتوای جلسات بسته آموزشی تدوین و آماده شد. در مرحله دوم به منظور تعیین اعتبار بسته آموزشی، بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی به هشت متخصص آشنا به حوزه خانواده و زوج‌درمانی ارائه و درخواست شد تا ضمن مطالعه دقیق بسته آموزشی تدوین شده، راجع به ساختار، فرایند و محتوای هر یک از جلسات در قالب پرسشنامه نظرسنجی که همراه بسته آموزشی تدوین شده فوق‌الذکر در اختیار هر یک از متخصصان گرفت، در مورد بسته آموزشی تدوین شده نظرات تخصصی خود را ارائه نمایند. در گام بعد نظرات تخصصی متخصصین جمع‌آوری و نظرات اصلاحی آنها درباره بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی اعمال گردید. پس از این فرایند، بسته آموزشی به همراه فرم نظرسنجی نهایی مجدداً به متخصصین تحویل و پس از انجام اصلاحات نهایی، بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی تدوین گردید. ضریب توافق تخصصی در پایان این مرحله برای بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی برابر با ۰/۹۹ به دست آمد. پس از توافق تخصصی، به منظور بررسی اعتبار درونی بسته تدوین شده، بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر روی ۶ زوج به صورت مقدماتی در قالب طرح تک گروهی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون، اجرا و اثربخشی اولیه آن بر مسئولیت‌پذیری و همدلی تأیید شد. شرح مختصر جلسات بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی در جدول شماره (۱)، آمده است.

جدول ۱. ساختار جلسات پروتکل آموزشی غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی

| جلسات | اهداف | روند جلسات |
|------------|--|---|
| جلسه اول | معارفه و آشنایی با ساختار و محتوای کلی جلسات | برقراری رابطه و آشنایی اعضا با اهداف برنامه غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی |
| جلسه دوم | آموزش تئوری انتخاب | تعریف تئوری انتخاب و آموزش مولفه‌های اصلی واقعیت‌درمانی. |
| جلسه سوم | آموزش کنترل درونی، ایجاد تناسب بین دنیای مطلوب | آگاهی از چهار مولفه رفتار؛ عملکرد، تفکر، احساس و فیزیولوژی، کنترل رفتار خود، نقش افراد در حرکات ماشین رفتار و اهدافشان؛ شناخت و سنجش دنیای کیفی خود و همسر و چگونگی راهیابی به آن. |
| جلسه چهارم | همگونی نیازها و همخوانی شخصیت | معرفی نیازهای بنیادین اساسی، توضیح اهمیت تعادل بین پنج نیاز اساسی، ارزیابی سطح نیاز در زوجین و ترسیم نیمرخ نیازها، قرار دادن زوجین در جریان نیازهای یکدیگر، اهمیت تفاوت شدت نیازها در |

اثربخشی بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر ... (سیما افسری‌راد و دیگران) ۳۱

| نیم‌رخ نیازها. | | |
|---|--|-----------|
| آموزش عدم استفاده از هفت عادت مخرب مبتنی بر کنترل بیرونی شامل عیب‌جویی و انتقاد، سرزنش، شکوه، گلایه، نق و غرغر، تهدید، تنبیه، باج‌گیری عاطفی و آموزش هفت عادت مبتنی بر کنترل درونی شامل مهرآمیز گوش سپردن، حمایت، تشویق، احترام، اعتماد، پذیرش، گفت‌وگو بر اساس اختلافات جهت جایگزینی عادات مخرب. | آموزش عدم استفاده از عادات مخرب و آموزش عادات مهرآمیز (پیونددهنده) | جلسه پنجم |
| آموزش نحوه مذاکره در مورد نیازهای ناهماهنگ و بررسی نقش خلاقیت در کاهش تعارضات. | آموزش حل تعارض | جلسه ششم |
| ایجاد هویت یکسان، هویت توفیق، احساس ارزشمندی و عشق، برخورد سازنده با مشکلات و واقعیت، مبادله عشق و محبت، ارتباط و درگیری عاطفی با خود و دیگران، عشق و محبت، داشتن هدف، یادگیری مفاهیم و پذیرش واقعیت. | آموزش کسب هویت توفیق | جلسه هفتم |
| ترسیم اهداف واقع‌بینانه و قابل دسترس، ایجاد حس مسئولیت‌پذیری، مرور گام‌های پیشین و دریافت بازخورد از زوجین، دادن اطلاعات تکمیلی. | جمع‌بندی و نتیجه‌گیری | جلسه هشتم |

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها، تحلیل رگرسیون جهت بررسی شیب خط رگرسیون، همچنین از تحلیل کوواریانس برای بررسی سوالات تحقیق استفاده شد. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

۵. یافته‌ها

یافته‌های حاصل از داده‌های دموگرافیک نشان داد که افراد نمونه پژوهش دارای دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال بودند که در گروه آزمایش دامنه سنی ۲۶ تا ۲۹ سال (تعداد ۱۶ نفر معادل ۶۶/۲۶ درصد) و در گروه گواه دامنه سنی ۲۲ تا ۲۵ سال (تعداد ۲۰ نفر معادل ۳۳/۳۳ درصد) دارای بیشترین فراوانی بود. از طرفی این افراد دارای دامنه تحصیلات سیکل تا فوق‌لیسانس بودند که در این بین در هر دو گروه آزمایش (تعداد ۲۰ نفر ۳۳/۳۳ معادل درصد) و گواه (تعداد ۲۴ نفر معادل ۴۰ درصد) سطح تحصیلات لیسانس دارای بیش‌ترین فراوانی بود. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مسئولیت‌پذیری و همدلی در مراحل

پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه، در جدول شماره (۲) ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد مسئولیت‌پذیری و همدلی در دو گروه آزمایش و گواه

| پس‌آزمون | پیش‌آزمون | | گروه‌ها | مولفه‌ها |
|----------|-----------|--------------|---------|---------------|
| | میانگین | انحراف معیار | | |
| ۴/۴۰ | ۱۷/۰۳ | ۴/۴۷ | ۱۴/۱۷ | مسئولیت‌پذیری |
| ۳/۴۸ | ۱۴/۸۰ | ۳/۶۴ | ۱۵/۲۰ | |
| ۶/۵۱ | ۶۳/۲۷ | ۸/۶۰ | ۵۹/۳۷ | هم‌دلی |
| ۸/۵۴ | ۵۹/۵۷ | ۸/۳۳ | ۵۹/۰۷ | |

پیش از انجام تحلیل کوواریانس، جهت بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها، از آزمون لوین استفاده شد. نتایج نشان داد در مرحله پس‌آزمون در متغیرهای مسئولیت‌پذیری و همدلی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار بوده است ($p > 0/05$). نتایج آزمون باکس جهت بررسی همسانی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس نشان داد که در مرحله پس‌آزمون پیش‌فرض برابری ماتریس‌های واریانس - کوواریانس نیز برقرار است ($p > 0/05$). علاوه بر این نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای مسئولیت‌پذیری و همدلی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون برقرار است ($p > 0/05$). در نهایت نتایج در بررسی پیش‌فرض همگنی شیب خط رگرسیون مشخص شد که تعامل پیش‌آزمون با متغیر گروه‌بندی در مرحله پس‌آزمون در متغیرهای مسئولیت‌پذیری و همدلی معنادار نیست ($p > 0/05$). این بدان معناست که فرض همگنی شیب خط رگرسیون در متغیرهای مسئولیت‌پذیری و همدلی برقرار بوده است. در جدول شماره (۳)، نتایج تحلیل کوواریانس ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس جهت بررسی اثر بسته غنی سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج

| متغیر | منبع تغییر | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | مقدار F | سطح معناداری | اندازه اثر | توان |
|---------------|-----------------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|------------|------|
| مسئولیت‌پذیری | اثر پیش‌آزمون | ۱۴/۱۲ | ۱۴ | ۱۴/۱۲ | ۶/۳۳ | ۰/۰۱ | ۰/۰۹ | ۰/۶۸ |
| | اثر متغیر مستقل | ۴۴/۳۷ | ۱ | ۴۴/۳۷ | ۱۹/۲۰ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۳۹ | ۰/۹۹ |
| | خطا | ۱۳۱/۶۸ | ۵۷ | ۲/۳۱ | - | - | - | - |
| | کل | ۲۰۵/۷۴ | ۵۹ | - | - | - | - | - |
| همدلی | اثر پیش‌آزمون | ۱/۶۹ | ۱ | ۱/۶۹ | ۰/۱۰ | ۰/۷۵ | ۰/۰۰۲ | ۰/۰۶ |
| | اثر متغیر مستقل | ۱۲۰/۹۲ | ۱ | ۱۲۰/۹۲ | ۷/۶۸ | ۰/۰۰۹ | ۰/۲۲ | ۰/۹۳ |
| | خطا | ۹۳۹/۰۴ | ۵۷ | ۱۶/۳۸ | - | - | - | - |
| | کل | ۱۰۵۵/۴۷ | ۵۹ | - | - | - | - | - |

با توجه به نتایج جدول شماره (۳)، ارائه متغیر مستقل (بسته غنی سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی) توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیرهای وابسته (مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج) در مرحله پس‌آزمون در سطح خطای ۰/۰۵ گردد. بنابراین این نتیجه حاصل می‌شود که با کنترل متغیر مداخله‌گر (پیش‌آزمون)، میانگین نمرات متغیرهای مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج با ارائه بسته غنی سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی دچار تغییر معنادار شده است. جهت تغییر نیز بدان صورت بوده است که بسته غنی سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی توانسته منجر به افزایش مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج نگرش‌های ناکارآمد شود. مقدار تاثیر درمان بسته غنی سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر میزان مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج به ترتیب ۰/۳۹ و ۰/۲۲ بوده است. این بدان معناست که به ترتیب ۳۹ و ۲۲ درصد تغییرات متغیرهای مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج توسط ارائه متغیر مستقل (بسته غنی سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی) تبیین می‌شود.

۶. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج انجام گرفت. نتایج نشان داد که بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج تاثیر دارد. بدین صورت که این بسته توانسته منجر به بهبود مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج شود. یافته اول پژوهش مبنی بر اثربخشی بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری در افراد داوطلب ازدواج با نتایج پژوهش مریدی و همکاران (۱۳۹۹) مبنی بر اثربخشی واقعیت‌درمانی بر رضایت زناشویی، رضایت از زندگی و مهارت‌های ارتباطی زوجین؛ با یافته یوسفی‌کیا و همکاران (۱۳۹۷) مبنی بر اثربخشی واقعیت‌درمانی بر کاهش تعارض‌های زناشویی و ناامیدی در زنان؛ با نتایج مطالعه دیزجانی و خرامین (۱۳۹۵) مبنی بر اثربخشی واقعیت‌درمانی بر رضایت‌مندی زناشویی و کیفیت زندگی زنان و با نتایج پژوهش خلیلی و همکاران (۱۳۹۵) مبنی بر اثربخشی مداخله مبتنی بر تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی بر رضایت زناشویی، همسویی نسبی نشان می‌دهد.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری در افراد داوطلب ازدواج باید گفت که در بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی، تاکید آموزش بر آگاهی از چهار مولفه رفتار؛ عملکرد، تفکر، احساس و فیزیولوژی است. بر این اساس باید بیان نمود واقعیت‌درمانی به افراد می‌آموزد مسئولیت رفتارهای خود را بپذیرند (روشن روان، ۱۴۰۰: ۵۰). مسئولیت‌پذیری نیز به نوبه خود به عمل منتهی می‌شود. وقتی افراد داوطلب ازدواج مسئولیت رفتارهای خود در قبال کاهش دامنه ارتباطات خانواده را می‌پذیرند، آنگاه می‌توانند تفکرات و نگرش‌ها را تغییر داده و یکسری اعمال اصلاحی انجام دهند و در عین حال رفتارهای خود را تغییر دهند و هیجانات منفی خود را بپذیرند و با آنها کنار بیایند. در واقع نتیجه مسئولیت‌پذیری بهبود وضعیت زندگی و افزایش تعاملات خواهد بود. علاوه بر این واقعیت‌درمانی کنترل‌درونی را در افراد تقویت می‌کند (دیزجانی و خرامین، ۱۳۹۵: ۱۸۸). در واقع این روش درمانی به افراد داوطلب ازدواج می‌آموزد که خوشبختی آنها و موفقیت آینده آنها نه در اتفاقات تلخ گذشته بلکه در دست‌ان خود آنهاست و آنها می‌توانند آینده خود را همانگونه که

دوست دارند رقم بزنند. واقعیت درمانی به آنان می‌آموزد که خوشبختی یا بدبختی امروز آنان به دلیل رفتارها و اعمال دیگران نیست بلکه خود آنها هستند که زمینه‌ساز خوشبختی یا بدبختی خود می‌شوند. افزایش کنترل درونی نیز باعث افزایش مسئولیت‌پذیری آنان می‌شود.

یافته دوم پژوهش مبنی بر اثربخشی بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر هم‌دلی افراد داوطلب ازدواج با نتایج پژوهش برنا و همکاران (۱۳۹۴) مبنی بر اثربخشی واقعیت‌درمانی بر رضایت‌مندی زناشویی زوجین؛ با یافته امانی (۱۳۹۴) مبنی بر اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر عزت‌نفس و تعهد زناشویی زوجین؛ و با نتایج پژوهش سهرابی و همکاران (۱۳۹۸) مبنی بر اثربخشی واقعیت‌درمانی بر راهبردهای مقابله‌ای زوجین هم‌سوئی نسبی دارد. در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر همدلی افراد داوطلب ازدواج، می‌توان گفت که یکی از عوامل تاثیرگذار در جلسات واقعیت‌درمانی آموزش حل مسئله در افراد است (یوسفی‌کیا و همکاران، ۱۳۹۷: ۳۶۶). این رویکرد درمانی به افراد داوطلب ازدواج می‌آموزد که در برابر سختی‌ها و مشکلات نباید فرار کرد و مسائل پیش‌آمده را به گردن دیگران انداخت، بلکه باید مسئولیت مشکلات پیش‌آمده را پذیرفت و در راستای حل آن مشکلات تمام توان خود را به کار بست. این فرایند به افراد داوطلب ازدواج کمک می‌کند تا با بکارگیری قدرت حل‌مساله، به جای جنگ و گریز در برابر مشکلات برحل آن تمرکز نمایند. بر این اساس واقعیت‌درمانی با استفاده از قدرت حل‌مساله و ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در افراد داوطلب ازدواج سبب می‌شود تا این افراد برای مشکلات مربوط به ازدواج و اختلاف نظر با همسر، دنبال راه حل منطقی و مسئولیت‌پذیرانه بوده و با کاهش مشکلات فی‌مابین، هم‌دلی بیشتری را احساس نمایند. در تبیینی دیگر باید اشاره نمود که انسان مسئول، منطبق با واقعیت رفتار می‌کند، ناکامی را به دلیل نیل به احساس ارزش متحمل می‌شود و به وعده‌هایش وفادار است (همائی و دشت‌بزرگی، ۱۳۹۷: ۵۷). از آن جا که تمرکز بر بعد مسئولیت، هسته اصلی کار در واقعیت‌درمانی است، بنابراین واقعیت‌درمانی می‌تواند در یادگیری رفتارهای مسئولانه در افراد داوطلب ازدواج موثر باشد و در نتیجه از میزان آسیب‌های ارتباطی کاسته و سبب بروز همدلی بیشتر در نزد آنان شود.

در پایان نیز لازم است اشاره شود که محدود بودن دامنه تحقیق به افراد داوطلب ازدواج شهر اصفهان؛ عدم کنترل متغیرهای تاثیرگذار بر مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج، عدم تمایل بعضی از افراد جهت شرکت در پژوهش حاضر و عدم بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری تصادفی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بوده است. بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر استان‌ها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت و دیگر جوامع آماری (همانند زنان مطلقه، زوجین متعارض و ...)، همراه با کنترل متغیرهای تاثیرگذار بر مسئولیت‌پذیری و همدلی و استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. در سطح کاربردی نیز پیشنهاد می‌شود که با توجه به اثربخشی بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر واقعیت‌درمانی به درمانگران و مشاوران حوزه خانواده در سطح دانشگاه‌ها، فرهنگسراهای شهرداری و مراکز مشاوره دادگستری معرفی شود تا آنها با بکارگیری این بسته برای افراد داوطلب ازدواج، جهت بهبود مسئولیت‌پذیری و همدلی این افراد گامی عملی بردارند. لازم به ذکر است مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکترای تخصصی روان‌شناسی در دانشگاه آزاد واحد اصفهان (خوراسگان) است. بدین وسیله از تمام افراد حاضر در پژوهش و مسئولین مراکز مشاوره که همکاری کاملی جهت اجرای پژوهش داشتند، قدردانی به عمل می‌آید.

کتاب‌نامه

- احمدوند، الهام (۱۳۹۷). «بررسی اثربخشی آموزش همدلی در کاهش دل‌زدگی زناشویی و افزایش سازگاری در زنان متأهل در شهر تهران»، *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۳(۲۱)، ۶۰-۴۰.
- احمدی آخوومه، محمد، سهامی، سوسن، رفاهی، ژاله، شمشیری، بابک (۱۳۹۲). «ساخت و اعتباریابی پرسشنامه‌ی مسئولیت‌پذیری چندبعدی بر مبنای متون اسلامی»، *مجله روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۴(۱۱)، ۹۹-۱۱۱.
- امانی، احمد (۱۳۹۴). «اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر عزت‌نفس و تعهد زناشویی زوجین»، *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۵(۲)، ۲۲-۱.

اثربخشی بسته غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر ... (سیما افسری‌راد و دیگران) ۳۷

برنا، محیا، حسن‌آبادی، حسین، قنبری هاشم‌آبادی، بهرامعلی (۱۳۹۴). «مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی گروهی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و واقعیت‌درمانی بر رضایت‌مندی زناشویی زوجین»، *روانشناسی بالینی*، ۷(۴)، ۳۷-۴۴.

حیاتی، مژگان، فاطمی‌عقدا، مهناز (۱۳۹۶). «بررسی رابطه‌ی بین تجارب معنوی و مسئولیت‌پذیری زنان با انسجام خانواده در زنان تحت پوشش کمیته‌ی امداد امام خمینی»، *مطالعات اجتماعی-روانشناختی زنان*، ۱۵(۲)، ۱۸۵-۲۰۳.

خاکبازان، نوید. (۱۳۹۷) «رابطه مسئولیت‌پذیری و سبک زندگی اسلامی»، *رویش روان‌شناسی*، ۱۱(۱)، ۱۵۳-۱۶۸.

خلیلی، شیوا، برزگر کهنمویی، ساناز، فراهانی، حجت‌الله (۱۳۹۵). «اثربخشی مداخله مبتنی بر تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی بر رضایت زناشویی (پژوهش مورد منفرد)»، *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۷(۱)، ۱-۲۳.

دیزجانی، فاطمه، خرامین، شیرعلی (۱۳۹۵). «تاثیر واقعیت‌درمانی بر رضایت‌مندی زناشویی و کیفیت زندگی زنان»، *ارمغان دانش*، ۲۱(۲)، ۱۸۷-۱۹۹.

رجبی، غلامرضا، عباسی، قدرت‌اله (۱۳۹۸). «اثربخشی آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه آموزش ارتباط بر کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه جوانان مجرد»، *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۵(۴)، ۳۸۴-۳۹۵.

رجبی، غلامرضا، کریمی، محمد، تقی‌پور، منوچهر (۱۳۹۷). «ارزیابی مدل رابطه‌ی بین خانواده‌ی اصلی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری‌های تعهد زناشویی و همدلی زناشویی در پرستاران»، *مجله دانشکده‌ی پرستاری و مامایی ارومیه*، ۱۶(۶)، ۴۳۲-۴۴۴.

روشن‌روان، نوشین (۱۴۰۰). «اثربخشی واقعیت‌درمانی بر احساس تنهایی و پیشرفت تحصیلی»، *سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی کاربردی*، ۳(۱)، ۴۹-۶۵.

سپاس، لیلا، شاکردولق، علی، خادمی، علی (۱۴۰۰). «اثربخشی واقعیت‌درمانی بر حساسیت اضطرابی و راهکارهای مقابله‌ای در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس»، *فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی*، ۷(۲)، ۷۲-۸۴.

سهرابی، زهرا، میکائیلی، نیلوفر، عطادخت، اکبر، نریمانی، محمد (۱۳۹۸). «مقایسه‌ی اثربخشی واقعیت‌درمانی و ارتباط‌درمانی اجتماعی-هیجانی بر راهبردهای مقابله‌ای زوجین»، *خانواده‌پژوهی*، ۱۵(۵۹)، ۳۶۱-۳۷۴.

شهریاری‌پور، رضا، نجفی، سمیرا، امین‌بیدختی، علی‌اکبر، رئوفی، مصطفی، مرادی، فرشاد (۱۳۹۶). «نقش دینداری و مسئولیت‌پذیری در پیش‌بینی تعهد زناشویی دانشجویان»، *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۶(۶۳)، ۱۲۶-۱۴۵.

- صاحبی، علی، زالی‌زاده، محسن، زالی‌زاده، مسعود (۱۳۹۴). «تئوری انتخاب: رویکردی در جهت مسئولیت‌پذیری و تعهد اجتماعی»، *رویش روانشناسی*، ۴(۱۱)، ۱۱۳-۱۳۴.
- فیروزجائیان گلوگاه، علی اصغر، صادقی، سهیل، جان محمدی لرگانی، وحید، لطفی، طاهره. (۱۳۹۷). «فراتحلیل مطالعات انجام شده در حوزه طلاق در ایران»، *مطالعات زن و خانواده*، ۶(۲)، ۱۱۱-۱۴۳.
- کریمی ثانی، پرویز، اسمعیلی، معصومه، فلسفی‌نژاد، محمدرضا، شفیع‌آبادی، عبدالله، فرح‌بخش، کیومرث، احیایی، کبری (۱۳۸۹). «تدوین محتوای مشاوره‌ی قبل از ازدواج بر مبنای شناسایی عوامل و مهارت‌های معنوی و اخلاقی پیش‌بنی‌کننده‌ی ازدواج موفق در بین زوج‌های تبریز»، *زن و مطالعات خانواده*، ۲(۷)، ۱۲۱-۱۳۲.
- محمودیان، لیل، زنگنه مطلق، فیروزه، دهستانی مهدی (۱۴۰۰). «اثربخشی واقعیت‌درمانی» بر بی‌میلی زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زنان متأهل»، *نشریه مدیریت ارتقای سلامت*، ۱۰(۴)، ۹۶-۱۰۷.
- مریدی، حدیث، کجباف، محمدباقر، محمودی، آزمین (۱۳۹۹). «اثربخشی واقعیت‌درمانی ایرانی اسلامی بر رضایت زناشویی، رضایت از زندگی و مهارت‌های ارتباطی زوجین شهر شیراز»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۱(۲)، ۱۳-۲۱.
- همائی، رضوان، دشت‌بزرگی، زهرا (۱۳۹۷). «همبستگی تمایز یافتگی خود و خوش‌بینی با مسئولیت‌پذیری و رضایت زناشویی در دانشجویان پرستاری»، *نشریه مدیریت ارتقای سلامت*، ۷(۲)، ۵۷-۶۴.
- یوسفی‌کیا، مجتبی، خوش‌کنش، ابوالقاسم، فلاح‌زاده، هاجر (۱۳۹۷). «اثربخشی واقعیت‌درمانی بر کاهش تعارض‌های زناشویی و ناامیدی در زنان مبتلا به ام‌اس»، *مجله ارمغان دانش*، ۲۳(۳)، ۳۶۴-۳۷۷.

- Attride-Stirling, J (2001). Thematic networks: an analytic tool for qualitative research, *Qualitative Research*, 1(3), 385-405.
- Benbow, A.A, Anderson, P. L (2019). A meta-analytic examination of attrition in virtual reality exposure therapy for anxiety disorders, *Journal of Anxiety Disorders*, 61, 18-26.
- Boromand, R, Sadeghifard, M, Samavi, S.A (2013). The effectiveness of group counseling based on the choice theory on reducing marital conflicts, *American Journal of Life Science Researches*, 1(1), 11-19.
- Carr, D, Freedman, V. A Cornman, J. C, Schwarz, N (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life, *Journal of Marriage Family*, 76(5), 930-948.

- Carre, A, Stefaniak, N, Besche-Richard, C, Ambrosio, F, Bensalah, L (2013). The Basic Empathy Scale in adults (BES-A): Factor structure of a revised form, *Psychology Assessment*, 25, 679-691.
- Chrysikou, E.G, Thompson, W.J (2015). Assessing cognitive and affective empathy through the interpersonal reactivity index: An argument against a two-factor model, *Psychology Assessment*, 10, 1-9.
- Cribbet, M.R, Smith, T.W, Uchino, B.N, Baucom, B.R.W, Nealey-Moore, J.B (2020). Autonomic influences on heart rate during marital conflict: Associations with high frequency heart rate variability and cardiac pre-ejection period, *Biological Psychology*, 151, 107-112.
- Davis, C.A (2015). An evaluation of the impact of a couple's enrichment program on relationship satisfaction, communication, conflict resolution, and forgiveness [dissertation]. Lincoln, Nebraska: University of Lincoln, Nebraska.
- Fereidouni, H, Omidi, A, Tamannaefar, S. H (2019). The effectiveness of choice theory education on happiness and self-esteem in university students, *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 7(3), 207-214.
- Gaur, P, Bhardwaj, A.B (2015). Relationship between empathy, forgiveness and marital adjustment in couples, *The International Journal of Indian Psychology*, 8, 145-151.
- Hatami varzaneh, A, Rostami, F, Fathi, E (2020). The effectiveness of choice theory education on reducing work-family conflict of women. *International Journal of Health Studies*, 6(4), 41-46.
- Jolliffe, D, Farrington, D.P (2006). Development and validation of the basic empathy scale, *Journal of Adolescence*, 29, 589-611.
- Leong, L, Cano, A (2013). Empathic behaviors promote emotion regulation and pain tolerance in couples, *The Journal of Pain*, 14(4), 96-100.
- Loucks, L, Yasinski, C, Norrholm, S.D, Keller, J.M, Post, L, Zwiebach, L, Fiorillo, D, Goodlin, M, Jovanovic, T, Rizzo, A.A, Rothbaum, B.O (2019). You can do that! Feasibility of virtual reality exposure therapy in the treatment of PTSD due to military sexual trauma, *Journal of Anxiety Disorders*, 61, 55-63.
- Manning, W. D, Payne, K. K (2021). Marriage and divorce decline during the COVID-19 pandemic: A case study of five states, *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, 7, 1-3.
- Olson, D, Waldvogel, L, Schlieff, M (2019). Circumplex model of marital and family systems: An update, *Journal of Family Theory & Review*, 11(2), 199-211.
- Paternoster, R, Jaynes, C. M, Wilson, T (2017). Rational choice theory and interest in the "fortune of others", *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 2(8), 12-21.
- Petrucci, C, Cerra, C.L, Aloisio, F, Montanari, P, Lancia, L (2016). Empathy in health professional students: A comparative cross-sectional study, *Nurse Education Today*, 41, 1-5.

- Sauerheber, J.D, Ponton, R (2017). Building the marital muscle groups: A theory-based marriage: enrichment approach program in a clinical practice setting, *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 26(1), 1-11.
- Seaman, C, Bent, R, Unis, A (2016). Family entrepreneurship culture, entrepreneurial intent, futures and foresight in Scottish Pakistani communities, *Journal of Futures*, 75(13), 83-91.
- Thomas, S.P (2016). How can we improve our relationships by using the language of choice theory? *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 5(2), 50-51.
- Tsai, J.W (2016). Family matters, *Journal Published by the American Medical Association*, 170(7), 601-6410.
- Wang, M, Wang, J, Deng, X, Chen , W (2019). Why are empathic children more liked by peers? The mediating roles of prosocial and aggressive behaviors, *Personality and Individual Differences*, 144, 19-23.
- Wubbolding, R.E, Robey, P, Brickell, J (2014). A partial and tentative look at the future of choice theory, reality therapy and lead management, *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 19(2), 25-34.
- Zhang, H, Spinrad, T.L, Eisenberg, N, Luo, Y, Wang, Z (2017). Young adults' internet addiction: Prediction by the interaction of parental marital conflict and respiratory sinus arrhythmia, *International Journal of Psychophysiology*, 120, 148-156.