

از «من» تا «ما»: مدلی ساختاری از کار گروهی، همدلی و خودکنترلی در ارتقای شکوفایی زوجین

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۸/۱۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۲/۱

مجید صدوقی*^۱، احمد مذهب دار^۲

مقاله پژوهشی

چکیده مبسوط

مقدمه: شکوفایی، یکی از سازه‌های محوری در روان‌شناسی مثبت‌نگر است و به کنش‌وری روان‌شناختی بهینه اشاره دارد که با مؤلفه‌هایی نظیر معنا در زندگی، هیجان‌های مثبت، درگیری و مشارکت فعال، روابط حمایتگر و احساس کامیابی مشخص می‌شود (سلیگمن، ۲۰۱۲). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شکوفایی با بهزیستی روان‌شناختی و کنش‌وری سازگاران در حوزه‌های مختلف زندگی ارتباط دارد (کار، ۲۰۲۱). در روابط زناشویی، شکوفایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا کیفیت رابطه می‌تواند بر بهزیستی هیجانی و کارکرد خانواده تأثیرگذار باشد (فوکس، ۲۰۲۴). همدلی یکی از عوامل بین‌فردی مؤثر بر شکوفایی زوجین محسوب می‌شود. همدلی به توانایی درک و پاسخ‌دهی به تجربه‌ها و نیازهای هیجانی دیگران اشاره دارد. در روابط زناشویی، همدلی با صمیمیت هیجانی، تاب‌آوری، کیفیت رابطه و بهزیستی مرتبط است (چن‌بوک و همکاران، ۲۰۲۳). کار گروهی نیز از دیگر عوامل مرتبط است و به مهارت‌های مشارکتی اشاره دارد که افراد را قادر می‌سازد در جهت اهداف مشترک به صورت اثربخش عمل کنند. در بافت زناشویی، کار گروهی می‌تواند همکاری، مسئولیت‌پذیری مشترک و کارکرد رابطه را تقویت کند (فاست و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین، خودکنترلی که به تنظیم تکانه‌ها و رفتارها در راستای اهداف بلندمدت اشاره دارد، با بهزیستی و شکوفایی رابطه مثبت نشان داده است. با وجود شواهد مربوط به این متغیرها، توجه کمتری به سازوکارهای رابطه‌ای زیربنای ارتباط آن‌ها با شکوفایی زوجین شده است. یکی از سازوکارهای احتمالی، «ما-بودن» است که به هویت رابطه‌ای مشترک و ادراک رابطه به‌عنوان یک واحد روان‌شناختی اشاره دارد. ما-بودن با سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی مرتبط دانسته شده است (آیدوغان و همکاران، ۲۰۲۴). از این‌رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل ساختاری ارتباط همدلی، کار گروهی و خودکنترلی با شکوفایی زوجین با میانجی‌گری «ما بودن» انجام شد.

روش: پژوهش حاضر از نوع مطالعات کمی، کاربردی و همبستگی مقطعی بود. جامعه آماری پژوهش را مردان و زنان متأهل ۲۵ تا ۵۰ سال شهر کاشان در سال ۱۴۰۳ تشکیل دادند. نمونه پژوهش شامل ۳۵۶ نفر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در ابتدا ۳۷۰ نفر از فضاهای عمومی دو منطقه شهری که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، وارد مطالعه شدند که پس از حذف پرسش‌نامه‌های ناقص، داده‌های ۳۵۶ نفر تحلیل شد. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل متأهل بودن، گذشت حداقل یک سال از زندگی مشترک، دارا بودن حداقل مدرک دیپلم و نداشتن اختلال روان‌شناختی یا دریافت خدمات

۱. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

*نویسنده مسئول: sadoughi@kashanu.ac.ir

۲. دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.



روان‌درمانی بر اساس خودگزارشی بود. برای گردآوری داده‌ها از پروفایل شکوفایی پرما باتلر و کرن (۲۰۱۶)، پرسش‌نامه همدلی تورنتو اسپرنگ و همکاران (۲۰۰۹)، مقیاس مهارت‌های کارگروهی رامرو و همکاران (۲۰۲۲)، فرم کوتاه مقیاس خودکنترلی تانجی و همکاران (۲۰۰۴) و پرسش‌نامه ما بودن تاپکیویوزر و همکاران (۲۰۲۱) استفاده شد. پیش از تحلیل مدل، داده‌های گمشده با آزمون لیتل بررسی و از الگوریتم انتظار بیشینه‌سازی برای جایگزینی داده‌های مفقود استفاده شد. همچنین داده‌های پرت تک‌متغیری و چندمتغیری مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته‌ها: ۵۰/۳ درصد نمونه را زنان و ۴۹/۷ درصد را مردان تشکیل دادند. بیشتر شرکت‌کنندگان بیش از ۱۰ سال سابقه زندگی مشترک داشتند (۸/۵۲ درصد) و بزرگ‌ترین گروه سنی ۳۰ تا ۳۵ سال بود (۲/۴۰ درصد). نتایج مدل اندازه‌گیری نشان داد که همه ابزارها از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی برخوردار بودند. ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰/۸۷۹ تا ۰/۹۳۲ و پایایی ترکیبی بین ۰/۹۱۲ تا ۰/۹۵۷ قرار داشت. همچنین مقادیر AVE برای تمامی سازه‌ها بیشتر از ۰/۵۰ بود که بیانگر روایی همگرایی مناسب است. روایی واگرا نیز با استفاده از معیار فورنل لارکر و شاخص HTMT تأیید شد. افزون بر این، آزمون تک‌عاملی هارمن نشان داد که سوگیری روش مشترک مسئله معناداری در داده‌ها نبوده است. نتایج نشان داد که مدل پیشنهادی از برازش مطلوبی برخوردار است. شاخص‌های برازش مدل شامل نسبت مجذور خی به درجه آزادی ($\chi^2/df=2/488$)، شاخص نیکویی برازش ($GFI=0/913$)، شاخص برازش تطبیقی ($CFI=0/966$)، شاخص برازش هنجار شده ($NFI=0/944$)، ریشه میانگین مجذورات خطای تقریب ($RMSEA=0/065$) و ریشه استاندارد شده میانگین مربعات باقیمانده ($SRMR=0/043$) همگی حاکی از برازش مناسب مدل بودند.

یافته‌ها نشان داد که همدلی ($\beta=0/28, p \leq 0/001$)، خودکنترلی ($\beta=0/14, p=0/037$) و کارگروهی ($\beta=0/26, p \leq 0/001$) به صورت مستقیم و مثبت شکوفایی زوجین را پیش‌بینی می‌کنند. افزون بر این، همدلی ($\beta=0/41, p \leq 0/001$) و کارگروهی ($\beta=0/42, p \leq 0/001$) رابطه مثبت و معناداری با ما بودن داشتند، اما رابطه خودکنترلی با ما بودن معنادار نبود ($p=0/810$)، $\beta=0/15$). نتایج تحلیل بوت‌استرپ نیز نشان داد که ما بودن نقش میانجی معناداری در رابطه همدلی با شکوفایی ($\beta=0/01, p \leq 0/01$) و همچنین در رابطه کارگروهی با شکوفایی ($\beta=0/13, p \leq 0/01$) ایفا می‌کند. با این حال، اثر غیرمستقیم خودکنترلی بر شکوفایی از طریق ما بودن معنادار نبود ($\beta=0/005, p=0/791$). همچنین شاخص شمول واریانس نشان داد که نقش میانجی ما بودن در روابط همدلی و کارگروهی با شکوفایی، از نوع میانجی‌گری جزئی است.

بحث و نتیجه‌گیری: پژوهش حاضر نقش میانجی ما بودن را در روابط بین همدلی، کار گروهی، خودکنترلی و شکوفایی زوجین بررسی کرد. یافته‌ها نشان داد که همدلی، کار گروهی، خودکنترلی و ما بودن به صورت مستقیم شکوفایی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، همدلی و کار گروهی با ما بودن رابطه مثبت داشتند، اما خودکنترلی رابطه معناداری با ما بودن نشان نداد. افزون بر این، ما بودن نقش میانجی در ارتباط همدلی و کار گروهی با شکوفایی ایفا کرد. رابطه مثبت همدلی و ما بودن با یافته‌های پیشین همسو است (آرمان، ۲۰۲۳). همدلی به همسران کمک می‌کند هیجان‌ها و نیازهای یکدیگر را بهتر درک کنند و از این طریق، صمیمیت هیجانی و هویت رابطه‌ای مشترک تقویت شود. همچنین، رابطه معنادار کار گروهی و ما بودن از پژوهش‌هایی حمایت می‌کند که نشان داده‌اند همکاری و مسئولیت‌پذیری مشترک در شکل‌گیری هویت جمعی زوجین نقش دارند (رورباخ، ۲۰۲۰). در مقابل، خودکنترلی پیش‌بین معنادار ما بودن نبود. اگرچه خودکنترلی می‌تواند در تنظیم هیجان‌ها و کاهش تعارض‌های زناشویی مؤثر باشد، اما شکل‌گیری ما بودن احتمالاً بیش از آنکه به فرایندهای فردی وابسته باشد، به فرایندهای تعاملی و هیجانی دوسویه نظیر همدلی و همکاری متکی است (آیدوغان و همکاران، ۲۰۲۴) این یافته همچنین می‌تواند بازتاب‌دهنده اهمیت هماهنگی بین فردی و پیوند هیجانی در بافت‌های فرهنگی جمع‌گرا باشد. رابطه مثبت ما بودن و شکوفایی نیز با پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد (آیدوغان و همکاران، ۲۰۲۴). زوجینی که از هویت مشترک قوی‌تری برخوردارند، احتمالاً هماهنگی هیجانی

بیشتر، حمایت متقابل، مشارکت در اهداف مشترک و رضایت رابطه‌ای بالاتری را تجربه می‌کنند که همگی در ارتقای شکوفایی نقش دارند. به‌طور کلی، یافته‌ها نشان می‌دهد که همدلی و کار گروهی، هم به‌صورت مستقیم و هم از طریق تقویت ما-بودن، در شکوفایی زوجین نقش دارند. این نتایج بر اهمیت ظرفیت‌های رابطه‌ای و تعاملی در ارتقای شکوفایی در روابط زناشویی تأکید می‌کند.

چکیده

مقدمه: بررسی عوامل مؤثر بر شکوفایی در بستر زندگی مشترک، اهمیت ویژه‌ای در کاهش مشکلات خانوادگی، افزایش سطح بهزیستی و عملکرد مثبت زوجین دارد. پژوهش حاضر باهدف تعیین رابطه میان مهارت‌های کارگروهی، همدلی و خودکنترلی با شکوفایی زوجین با توجه به نقش واسطه‌ای ما بودن انجام گرفت.

روش: جامعه آماری پژوهش، شامل مردان و زنان متأهل ۲۵ تا ۵۰ سال شهر کاشان در سال ۱۴۰۳ بود که تعداد ۳۵۶ نفر با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به مقیاس‌های شکوفایی باتلر و کرن (۲۰۱۶)، همدلی تورنتو (۲۰۰۹)، کار گروهی رامرو (۲۰۲۲)، خودکنترلی تانجی (۲۰۰۴) و ما بودن تاپکیویوزر (۲۰۲۱) پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزار Amos-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که مدل پیشنهادی از برازش مطلوبی برخوردار است و همدلی ($\beta=0/280, p\leq 0/001$)، خودکنترلی ($\beta=0/140, p\leq 0/001$) و کار گروهی ($\beta=0/269, p\leq 0/001$) به‌طور مستقیم، شکوفایی را پیش‌بینی می‌کنند. به‌علاوه، اثر میانجی‌گر ما بودن در رابطه همدلی با شکوفایی ($\beta=0/128, p\leq 0/01$) و همچنین، کارگروهی با شکوفایی ($\beta=0/131, p\leq 0/01$) معنی‌دار بود، اما اثر غیرمستقیم خودکنترلی بر شکوفایی از طریق میانجی ما بودن معنی‌دار نبود.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج پژوهش، مشاوران و زوج‌درمان‌گران می‌توانند با تقویت مهارت‌های کارگروهی و همدلی، احساس ما بودن و هویت مشترک زوجین را ارتقا داده و از این طریق به شکوفایی هرچه بیشتر آن‌ها کمک نمایند.

کلمات کلیدی: شکوفایی، ما بودن، کار گروهی، همدلی، خودکنترلی.

From ‘Me’ to ‘We’: A Structural Model of Teamwork, Empathy, and Self-Control in Promoting Couples’ Flourishing

Received: 2025/11/9 Accepted: 2026/4/21

Majid Sadoughi^{*1}, Ahmad Mazhabdar²

Original Article

Abstract

Introduction: Investigating the factors that influence flourishing in marital life is crucial for reducing family problems, enhancing wellbeing, and improving positive functioning among couples. This study aimed to examine the relationship between teamwork skills, empathy, and self-control with couples’ flourishing, considering the mediating role of we-ness.

Method: The statistical population consisted of married men and women aged 25 to 50 in Kashan, Iran, in 2024. A sample of 356 participants was selected using convenience sampling. Participants completed the Flourishing Scale (Butler & Kern, 2016), the Toronto Empathy Questionnaire (2009), the Teamwork Skills Scale (Romero, 2022), the Self-Control Scale (Tangney et al., 2004), and the Weness Scale (TopcuUzer et al., 2021). Data were analyzed using structural equation modeling (SEM) in Amos24.

Results: SEM results indicated that the proposed model had a good fit with the data. Empathy ($\beta = 0.280, p \leq 0.001$), self-control ($\beta = 0.140, p \leq 0.001$), and teamwork ($\beta = 0.269, p \leq 0.001$) directly predicted flourishing. Furthermore, weness significantly mediated the relationships of both empathy ($\beta = 0.128, p \leq 0.01$) and teamwork ($\beta = 0.131, p \leq 0.01$) with flourishing. However, the indirect effect of self-control on flourishing through weness was not significant.

Conclusion: Based on these findings, counselors and couple therapists can strengthen teamwork skills and empathy to enhance couples’ sense of we-ness and shared identity, thereby supporting greater flourishing in their relationships.

Keywords: Flourishing, We-Ness, Teamwork, Empathy, Self-Control.

1 Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran.

* (Corresponding author) sadoughi@kashanu.ac.ir

2 M.A. in General Psychology, University of Kashan, Kashan, Iran.

مقدمه

شکوفایی^۱، یکی از مفاهیم کلیدی در روان‌شناسی مثبت به‌عنوان شاخه‌ای از روانشناسی است که به ظرفیت‌ها، توانمندی‌ها و کارکردهای مطلوب انسان پرداخته (هفرن و بونیول^۲، ۱۳۹۷) و در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. شکوفایی، به‌عنوان یک هدف مطلوب برای زندگی، اهمیت ویژه‌ای در کاهش اختلالات روانی و افزایش عملکرد مثبت انسان، در حوزه‌های گوناگون تحصیلی، شغلی و اجتماعی دارد (الیات^۳، ۲۰۲۲؛ دی‌رویتر و ولبرت^۴، ۲۰۲۰؛ کار^۵، ۲۰۲۱؛ ژانگ^۶ و همکاران، ۲۰۲۴). در واقع، شکوفایی ارتباط نزدیکی با بهزیستی و سلامت روانشناختی انسان دارد (داهل^۷ و همکاران، ۲۰۲۰) و به‌عنوان یک مفهوم یکپارچه از دو رویکرد لذت‌گرایی^۸ و فضیلت‌گرایی^۹ به بهزیستی، مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است (وایگل و لموس^{۱۰}، ۲۰۲۳). سلیگمن^{۱۱} (۲۰۱۲) پنج ویژگی اصلی را برای افراد شکوفا برمی‌شمارد: به‌خوبی معنای زندگی را درک و احساس می‌کنند، هیجان‌ات و عواطف مثبت قابل‌ملاحظه‌ای را تجربه می‌کنند، در فعالیت‌های خود سطح مجذوبیت و درگیری بالایی دارند، از روابط اجتماعی مثبت و مطلوبی برخوردارند و نسبت به اهداف خود به بیشترین موفقیت دست پیدا می‌کنند.

کیفیت روابط زوجین، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین گونه‌های روابط اجتماعی، از عواملی است که نقش محوری در رشد و شکوفایی هریک از آن‌ها دارد (هالفورد^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۳؛ فوکس^{۱۳}، ۲۰۲۴). روابط سالم و مؤثر زوجین زمینه‌ساز تقویت تمام مؤلفه‌های پنج‌گانه شکوفایی است؛ آن‌ها در بستر این رابطه مثبت، احساس معنای بیشتری از زندگی دارند، هیجان‌ات مثبت بیشتری را در کنار هم تجربه می‌کنند، مجذوبیت و تمرکز بیشتری در فعالیت‌هایشان داشته و به کمک همدیگر، مسیر موفقیت و رسیدن به اهدافشان را بهتر طی می‌کنند (سلیمانی و همکاران، ۱۴۰۲). از طرف دیگر، بهبود روابط زوجین و افزایش شکوفایی آن‌ها در بستر زندگی مشترک، می‌تواند موجب ارتقای رضایت زناشویی و کاهش آسیب‌هایی چون دلزدگی زناشویی و طلاق گردیده (دلگادو^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۳) و زمینه‌ساز رشد و پرورش سالم فرزندان باشد (کرویز^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۳). از این‌رو بررسی عوامل مؤثر بر شکوفایی زوجین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در میان روابط انسانی، کیفیت روابط زوجین نقش ویژه‌ای در تسهیل یا تضعیف مسیر شکوفایی دارد (هالفورد و همکاران، ۲۰۲۳؛ فوکس، ۲۰۲۴). باین‌حال، پرسش کلیدی این است که چه مهارت‌های بین فردی می‌توانند از طریق سازوکارهای روانشناختی، شکوفایی را در بستر زندگی مشترک ارتقاء دهند؟

یکی از مهارت‌های اجتماعی که می‌تواند در شکوفایی زوجین نقش داشته باشد، «همدلی»^{۱۶} است. همدلی، توانایی احساس یا درک آنچه فرد دیگری تجربه می‌کند، می‌باشد (پیتانوپنگ^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۳) و شامل پیش‌بینی، درک و توجه به نیازهای

1. Flourishing
2. Hefferon & Boniwell
3. Ellyatt
4. De Ruyter & Wolbert
5. Carr
6. Zhang
7. Dahl
8. Hedonic
9. Eudaimonic
10. Waigel & Lemos
11. Seligman
12. Halford
13. Fuchs
14. Delgado
15. Cruwys
16. Empathy
17. Pitanupong

دیگران است (سلیگمن و پترسون^۱، ۲۰۰۴). در واقع، همدلی نشان‌دهنده یک توانایی پرورش‌یافته است که به انسان اجازه می‌دهد وضعیت دیگری را درک کرده و به آن توجه نماید (آرمن^۲، ۲۰۲۳). همدلی زوجین باعث می‌شود تا آن‌ها احساسات و نیازهای یکدیگر را بهتر درک کنند و برای کاهش رنج و پاسخ به نیازهای همدیگر تلاش نمایند (یادن^۳ و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش‌ها بیانگر آن است که همدلی با شناخت اجتماعی رابطه داشته (اصغری و نمازی، ۱۴۰۳) و می‌تواند نقش مهمی در تقویت روابط زوجین (شفرد^۴ و همکاران، ۲۰۲۳)، رضایت زناشویی (طهماسبی و خرم آبادی، ۱۴۰۲)، افزایش تاب‌آوری در مواجهه با چالش‌ها (شیانگ^۵ و همکاران، ۲۰۲۳) و ارتقای سطح رضایت از زندگی داشته باشد (چن^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین، مطالعات نشان داده است که همدلی رابطه مثبت و معناداری با بهزیستی و شکوفایی دارد (پیتانوپنگ و همکاران، ۲۰۲۳؛ سادرا^۷ و همکاران، ۲۰۲۳؛ کیم و پارک^۸، ۲۰۲۳؛ گریگلیا^۹ و همکاران، ۲۰۲۳).

یکی دیگر از مهارت‌های اجتماعی و بین فردی که می‌تواند در شکوفایی زوجین مؤثر باشد، «کارگروهی»^{۱۰} است. کار گروهی، شامل مهارت‌ها و رفتارهای آموخته‌شده‌ای است که به افراد اجازه می‌دهد تا در راستای اهداف جمعی کار کنند و بهترین تعامل و همکاری را برای دستیابی به یک هدف مشترک داشته باشند (ماسیمولا^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۱). به‌طور طبیعی، زندگی انسان با عضویت در گروه‌های متعددی همراه است و کیفیت تعامل در این گروه‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (گیونتر^{۱۲}، ۲۰۲۱). پترسون و سلیگمن از جمله کسانی هستند که به نقش برجسته کار گروهی در مسیر شکوفایی انسان توجه کرده‌اند. از دیدگاه آن‌ها در یک گروه، هر یک از اعضا نقش و مسئولیتی را می‌پذیرد تا گروه بتواند بهترین کار را انجام دهد. حتی گاهی اعضای گروه از خواسته‌های شخصی خود می‌گذرند و خود را برای تحقق آرمان‌های گروه وقف می‌کنند. به همین خاطر خودخواهی و خودمحوری^{۱۳} درست نقطه مقابل کارگروهی قرار می‌گیرد (سلیگمن و پترسون، ۲۰۰۴). کار گروهی به موفقیت یک مجموعه یا گروه کمک شایانی می‌کند (اداماکو^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۴؛ بریتو^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۱؛ مان^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۰) و موجب ارتقای عملکرد و افزایش سطح شکوفایی و روانشناختی اعضا می‌گردد (میچل و ون^{۱۷}، ۲۰۲۲؛ هاوزلر^{۱۸} و همکاران، ۲۰۱۷). در این راستا، خانواده به‌عنوان نهاد اجتماعی بنیادین نیز از این قاعده مستثنا نخواهد بود و کاربست اصول کار گروهی در آن می‌تواند به‌عنوان عاملی کلیدی در تحقق بهزیستی روانشناختی و تقویت همبستگی و عملکرد بهینه زوجین نقش‌آفرینی کند.

هاوکینز^{۱۹} (۲۰۰۶) معتقد است که روابط زوجین در بستر مجموعه‌ای به نام خانواده نیز مبتنی بر یک کارگروهی است. کار گروهی یکی از فضیلت‌هایی است که نقش مهمی در کیفیت و ثبات روابط زناشویی داشته (فاوست^{۲۰} و همکاران، ۲۰۱۳) و

1. Peterson
2. Arman
3. Yaden
4. Shepherd
5. Xing
6. Chen
7. Sahdra
8. Kim & Park
9. Guariglia
10. teamwork
11. Masimula
12. Guenther
13. Selfishness & self-centeredness
14. Adomako
15. Brito
16. Mann
17. Mitchell & Vaughan
18. Hausler
19. Hawkins
20. Fawcett

می‌تواند نقش مهمی در مدیریت و حل مشکلات زندگی مشترک ایفا نماید و زمینه‌ساز بهبود و ارتقای کیفیت زندگی آن‌ها باشد (روبا، ۲۰۲۰). نظریه خودمختاری (دسی و رایان، ۲۰۰۰) بیان می‌کند که نیاز به ارتباط معنادار با دیگران و احساس تعلق، از پیش‌نیازهای شکوفایی انسانی است. از این منظر، همدلی و کار گروهی با تسهیل پیوندهای عاطفی، زمینه‌ساز این احساس تعلق می‌شوند.

از دیگر عوامل مهم در مسیر شکوفایی، «خودکنترلی»^۲ است. خودکنترلی یکی از مؤلفه‌های خودتنظیم‌گری^۳ است (رینولدز و باومایستر^۴، ۲۰۱۶) و به فرآیندی اطلاق می‌شود که افراد از طریق آن، عادات، خواسته‌ها و تکانه‌های خود را در جهت اهداف بلندمدت کنترل می‌کنند (هنک و بارگلر^۵، ۲۰۲۳). به عبارت دیگر، خودکنترلی به‌عنوان یک قدرت شخصیتی، فرآیند حل تعارض بین دو یا چند هدف رقیب است که معمولاً شامل تعارض میان اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت می‌باشد (انزلیکت^۶ و همکاران، ۲۰۲۱). پژوهش نیلسون^۷ و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که خودکنترلی دربرگیرنده مؤلفه‌های قدرت به تعویق انداختن، کنترل توجه، کنترل تکانه، کنترل هیجانی، جهت‌گیری هدف و استراتژی‌های خودکنترلی است. تحقیقات درزمین خودکنترلی در دو دهه گذشته رشد چشمگیری داشته است و بسیاری از پژوهشگران تلاش کرده‌اند تا به یکی از بنیادی‌ترین سؤالات در مورد رفتار انسان پاسخ دهند که انسان چگونه می‌تواند خواسته‌هایش را به‌طور موفقیت‌آمیز در راستای شکوفایی و رسیدن اهداف بلندمدت تنظیم و مدیریت کند (ورنر و فورد^۸، ۲۰۲۳). مطالعات صورت گرفته نشان داده است که قدرت خودکنترلی رابطه مثبت و معناداری با کاهش اضطراب، موفقیت، شکوفایی و بهزیستی افراد دارد (زاری^۹، ۲۰۲۲؛ اینک^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۲؛ یانگ^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۱؛ دو^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۱ و اصغری، ۱۴۰۲).

باوجود پژوهش‌های صورت گرفته پیرامون نقش همدلی، کار گروهی و خودکنترلی در شکوفایی، فهم چگونگی تأثیر این ویژگی‌ها در موفقیت و شکوفایی افراد به‌ویژه در بستر خانواده و روابط زوجین از اهمیت زیادی برخوردار است و تاکنون کمتر به آن پرداخته شده است. به نظر می‌رسد احساس «ما بودن»^{۱۳} در روابط زوجین و زندگی مشترک، می‌تواند نقش میانجی در ارتباط بین این مهارت‌های بین فردی و شکوفایی زوجین ایفا نماید. مفهوم «ما بودن» برای اولین بار توسط بیولمن^{۱۴} و همکاران (۱۹۹۲) مطرح شد و به احساس وحدت بین شرکا و بازنمایی ذهنی از رابطه به‌عنوان یک هویت مشترک اشاره دارد. محققان معتقدند که مفاهیمی چون هویت زوجین^{۱۵} و وابستگی متقابل^{۱۶}، همگی درنهایت منجر به احساس ما بودن در روابط می‌شوند (اوشاک^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۴). احساس «ما بودن» بیانگر درک ما از یک هویت واحد در ارتباط با دیگران است (مارسیلیو^{۱۸}، ۲۰۲۳) و بر نزدیکی ذهنی و روانشناختی پیوند بین دو شریک تمرکز دارد (کرویز و همکاران، ۲۰۲۳).

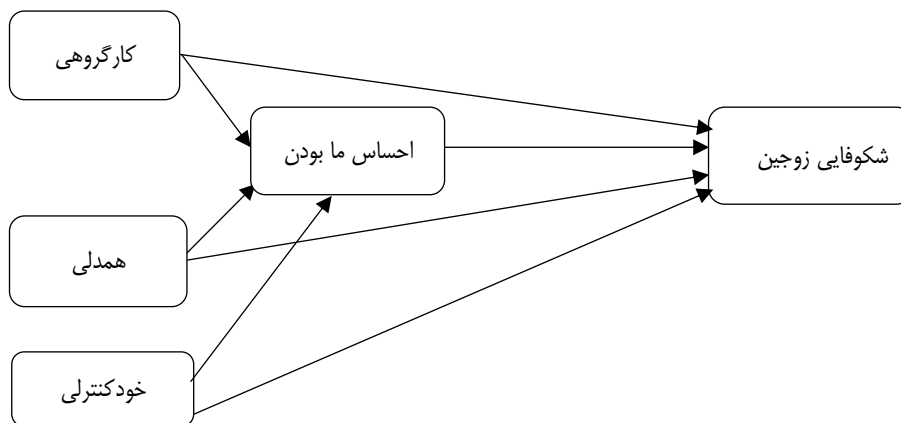
1. Rohrbaugh
2. Self Control
3. Self Regulation
4. Reynolds & Baumeister
5. Hennecke & Bürgler
6. Inzlicht
7. Nilsen
8. Werner & Ford
9. Zahrai
10. Reinecke
11. Yang
12. Du
13. We-Ness
14. Buehlman
15. Couple Identity
16. Interdependence
17. Üçok
18. Marsiglio

گرچه این مفهوم مختص به خانواده و روابط زوجین نیست و در سایر روابط اجتماعی نیز کاربرد مثبتی دارد (کاری و سینها^۱، ۲۰۲۰؛ هاسلم^۲ و همکاران، ۲۰۲۳)، اما در ارتباط همسران با یکدیگر، به صورت خاص، مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. نظریه وابستگی متقابل^۳ بر اهمیت هویت مشترک و پیوند ذهنی میان زوجین تأکید دارد که در مفهوم «ما بودن» تبلور می‌یابد و چهار مؤلفه اصلی ما بودن در روابط زوجین را شامل هویت مشترک، دوست داشتن همسر، تمایل به ارتباط و شباهت با همسر می‌داند (کرویز و همکاران، ۲۰۲۳). تاپکیویوزر^۴ و همکاران (۲۰۲۱) معتقدند که در طول زندگی مشترک، رابطه صمیمی و نزدیک زوجین، زمینه‌ساز ایجاد یک هویت مشترک میان آنهاست. این هویت مشترک باعث می‌شود که نگاه فردی (من یا خودم) به خود، به دیدگاهی وابسته به یکدیگر (ما) تبدیل شود که نشان‌دهنده وابستگی متقابل و درک آنها از رابطه است. این تغییر جهت از توجه به خود و خودمحوری به سمت رابطه و به نفع رابطه و فراتر رفتن از خود، زمینه‌ساز شکل‌گیری هویت متفاوتی به نام «ما بودن» است که البته با حفظ هویت فردی ایجاد می‌شود (سانچز^۵ و همکاران، ۲۰۲۳). تحقیقات نشان داده است که این هویت مشترک و هماهنگی فکری، هیجانی و رفتاری زوجین نقش مهمی در سازگاری و مدیریت چالش‌های زندگی زناشویی دارد (آیدوگان^۶ و همکاران، ۲۰۲۴). ما بودن، سلامت و ثبات روابط را ارتقا داده (فوکس، ۲۰۲۴) و باعث افزایش رضایت زناشویی در زوجین می‌گردد (عشقی، ۲۰۲۳). همچنین پژوهش‌ها نشان داده است که این هویت جمعی و احساس ما بودن می‌تواند به رشد افراد کمک کرده و بر موفقیت و شکوفایی آنها تأثیرگذار باشد (سیمسون و بتری^۷، ۲۰۲۰؛ کاری و سینها، ۲۰۲۰؛ هاسلم و همکاران، ۲۰۲۳). از سوی دیگر برخی مطالعات به نحوی بیانگر رابطه همدلی (آرمن، ۲۰۲۳؛ افشانی و یوسفی، ۱۴۰۳؛ چن و همکاران، ۲۰۲۳)، کارگروهی (روبا، ۲۰۲۰) و خودکنترلی (شکوهی یکتا و معتمد یگانه، ۱۴۰۲) با ما بودن است. علیرغم پژوهش‌های صورت گرفته که نشان‌دهنده پیوند مهارت‌های کارگروهی، همدلی و خودکنترلی با موفقیت‌های فردی است، اما ارتباط این توانمندی‌ها با سازه‌های ارتباطی مانند «ما بودن» کمتر روشن است. این پژوهش به بررسی این ابعاد پرداخته و قصد دارد شکاف‌های موجود در ادبیات را پوشش دهد.

بر اساس ادبیات پژوهش، می‌توان گفت که همدلی موجب می‌شود که تا زوجین با درک احساسات یکدیگر، به لحاظ شناختی و هیجانی به یکدیگر نزدیک شوند و برای تأمین نیازهای هم تلاش کنند (یادن و همکاران، ۲۰۲۴). توجه به احساسات و نیازهای همسر و تلاش برای پاسخ به این نیازها، مرز بین خود و دیگری (همسر) را از بین می‌برد و تمایل شناختی فرد را برای گنجاندن همسر در تعریف «خود» را افزایش می‌دهد (افشانی و یوسفی، ۱۴۰۳). مهارت کارگروهی نیز به هریک از زوجین کمک می‌کند تا بتوانند فراتر از اهداف شخصی و منافع فردی، توان خود را با توان دیگری برای یک هدف مشترک ترکیب کرده و برای تحقق آن، با یکدیگر همکاری و تعامل کنند (سلیگمن و پترسون، ۲۰۰۴). همچنین، تقویت هویت مشترک بین زوجین، نیازمند همکاری و هماهنگی آنها در شرایط گوناگون زندگی است و این همکاری و هماهنگی نیازمند کنترل و مدیریت رفتارها، هیجانات و خواسته‌های شخصی است که می‌تواند بیانگر نقش توانمندی خودکنترلی در افزایش احساس ما بودن باشد (داکورت^۸ و همکاران، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، تقویت هویت مشترک، می‌تواند بر مؤلفه‌های اصلی شکوفایی زوجین

1. Khari & Sinha
 2. Haslam
 3. Interdependence Theory
 4. Topcu-Uzer
 5. Sánchez
 6. Aydogan
 7. Simpson & Berti
 8. Duckworth

تأثیرگذار باشد. سطح بالای هماهنگی فکری، هیجانی و رفتاری به آن‌ها کمک می‌کند تا تمرکز و مشغولیت بیشتری نسبت به فعالیت‌های زندگی داشته باشند و با کیفیت بهتری مسیر موفقیت را طی کنند (شامپین و مویسی^۱، ۲۰۲۲). به لحاظ چارچوب نظری، سلیگمن و پترسون (۲۰۰۴) معتقدند که توانمندی‌های منش زمینه‌ساز ارتقای کیفیت روابط اجتماعی است. روابط زوجین نیز از محوری‌ترین روابط اجتماعی است و بر اساس نظریه شکوفایی سلیگمن (۲۰۱۲) و هم‌چنین نظریه خودمختاری (دسی و رایان، ۲۰۰۰) تقویت این روابط، یکی از مؤلفه‌های اصلی شکوفایی و بهزیستی زوجین است. از این رو، پژوهش حاضر مبتنی بر پژوهش‌های صورت گرفته و مبنای نظری بیان شده، به دنبال بررسی این فرضیه است که سه توانمندی شخصیتی همدلی، کارگروهی و خودکنترلی، از طریق تقویت احساس ما بودن - به‌عنوان شاخص مهمی در ارتقای کیفیت روابط زوجین - سطح شکوفایی آن‌ها را ارتقا می‌دهد.



نمودار ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش

پژوهش حاضر پژوهشی کمی و از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها، یک مطالعه همبستگی مقطعی است. جامعه آماری پژوهش، شامل مردان و زنان متأهل ۲۵ تا ۵۰ سال شهر کاشان در سال ۱۴۰۳ است. محاسبه حداقل حجم لازم برای این پژوهش، با استفاده از نرم‌افزار G*Power برای اندازه اثر متوسط ($f^2 = 0.1$) و خطای نوع اول ($\alpha = 0.01$) و توان آماری ۰/۹۵، تعداد نمونه لازم، ۲۴۵ نفر تعیین گردید. با توجه به ریزش احتمالی و به‌منظور افزایش توان آماری و قابلیت تعمیم به‌ویژه با توجه به روش نمونه‌گیری مورد استفاده در این پژوهش، تعداد ۳۷۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند؛ بدین ترتیب که از میان مناطق پنج‌گانه شهرداری کاشان، دو منطقه ۲ و ۴ به‌صورت تصادفی انتخاب شدند؛ سپس، با مراجعه به اماکن عمومی، اعم از ادارات دولتی، مراکز خرید و درمانگاه‌ها و پایگاه سلامت، بوستان‌ها و مراکز تفریحی و... پرسش‌نامه‌ها در اختیار افراد متأهل قرار گرفت. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل متأهل بودن، گذشتن حداقل یک سال از زندگی مشترک، دارا بودن حداقل سواد دیپلم عدم ابتلا به اختلال روانی و دریافت خدمات روان‌درمانی (به‌صورت خود گزارشی) بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل عدم تمایل به شرکت در پژوهش یا انصراف از همکاری و تکمیل ناقص پرسش‌نامه (عدم پاسخ به بیش از ده درصد سؤالات) بود. پیش از تکمیل پرسش‌نامه‌ها، ابتدا هدف پژوهش به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و درباره بی‌نام بودن و محرمانه بودن اطلاعات به آنان اطمینان داده شد؛ در ادامه و پس از کسب رضایت آگاهانه آنان، از آن‌ها خواسته شد تا در صورت تمایل اقدام به تکمیل پرسش‌نامه نمایند. در نهایت، پس از حذف پرسش‌نامه‌های

1. Champagne & Muise

ناقص، اطلاعات ۳۵۶ نفر با استفاده از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزار Amos-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسش‌نامه شکوفایی^۱: این مقیاس در سال ۲۰۱۶ توسط باتلر و کرن بر اساس نظریه سلیگمن طراحی شده و ۱۵ گویه دارد. خرده مقیاس‌های این پرسش‌نامه شامل هیجان مثبت، معنا، روابط اجتماعی، وجدوبیت و موفقیت است که هر کدام از آن توسط سه گویه سنجیده می‌شود. هر گویه در یک مقیاس لیکرت ۱۱ درجه‌ای ارزیابی می‌شود که از ۰ (هرگز) تا ۱۰ (همیشه) یا از ۰ (اصلاً) تا ۱۰ (کاملاً) متغیر است. نای^۲ و همکاران (۲۰۲۴) ضرایب آلفای کرونباخ مؤلفه‌های این مقیاس را میان ۰/۷۹ تا ۰/۸۸ و روایی واگرا با بین ۰/۱۹- تا ۰/۳۸- و همچنین روایی همگرا را بین ۰/۵۳ تا ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند. سهیلی و همکاران (۱۴۰۱) نیز پایایی و روایی این مقیاس را در ایران بررسی و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹ و بازآزمایی را ۰/۸۸ گزارش کرده و روایی مقیاس را به روش تحلیل عاملی تأیید نموده‌اند.

ب) پرسش‌نامه همدلی تورنتو (TEQ):^۳ این مقیاس توسط اسپرنگ^۴ و همکاران (۲۰۰۹) به صورت تک عاملی طراحی شده و دارای ۱۶ گویه است. پاسخ به سؤالات بر اساس یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) صورت می‌گیرد. پایایی این پرسش‌نامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۵ بوده و در روایی همگرا، واگرا و سازه نیز بررسی شده و مورد تأیید طراحان این مقیاس قرار گرفته است. معماریان و همکاران (۱۴۰۰) نیز این پرسش‌نامه را در ایران اعتباریابی کرده پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۵۹/۸ گزارش کرده‌اند. آن‌ها همچنین با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی روایی سازه این مقیاس را نیز مطلوب ارزیابی کرده‌اند.

ج) پرسش‌نامه کار گروهی (TSS):^۵ این مقیاس در سال ۲۰۲۲ توسط رامرو^۶ و همکاران طراحی شده و دارای ۱۰ گویه با سه خرده مقیاس رفتارهای کار گروهی^۷، ارزیابی اهمیت کار گروهی^۸ و برداشت‌های شخصی از توانایی‌های کار گروهی^۹ است. پاسخگویی به این سؤالات در یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ = کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم صورت می‌پذیرد. پایایی کلی مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۵ گزارش شده است. روایی همگرا و همچنین روایی سازه با روش تحلیل عاملی نیز مورد تأیید قرار گرفته است (رامرو و همکاران، ۲۰۲۲). پایایی و روایی این مقیاس در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفته و جدول ۲ گزارش شده است.

د) پرسش‌نامه ما بودن (WQ):^{۱۰} این مقیاس در سال ۲۰۲۱ با هدف ارزیابی احساس ما بودن افراد در یک رابطه صمیمانه به لحاظ شناختی، هیجانی و رفتاری طراحی شده است. این پرسش‌نامه تک عاملی است و دارای ۱۷ گویه می‌باشد. پاسخگویی به سؤالات نیز در یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ = اصلاً تا ۵ = تا حد زیادی صورت می‌پذیرد. پایایی مقیاس بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۵ بوده و روایی همگرا و واگرای آن نیز مورد تأیید قرار گرفته است (تاپکیویوزر و همکاران، ۲۰۲۱). افشانی

1. perma profile
2. Nie
3. Toronto Empathy Questionnaire
4. Spreng
5. Teamwork Skills Scale
6. Romero
7. Teamwork Behaviors
8. Ratings The Importance of Teamwork
9. Self-Perceptions of Teamwork Capabilities
10. We-Ness Questionnaire

و یوسفی (۱۴۰۳) این مقیاس را در نمونه ایرانی اعتبار سنجی کرده و پایایی آن را بر اساس ضریب آلفا و روش بازآزمایی به ترتیب برابر ۰/۹۵ و ۰/۶۵ گزارش کرده‌اند. روایی محتوا و روایی سازه به روش تحلیل عاملی نیز از وضعیت مطلوبی برخوردار بوده است. هم‌چنین روایی همگرا با استفاده از مقیاس کیفیت زناشویی برابر (۰/۷۳) و روایی واگرا با بهره‌گیری از مقیاس دلزدگی زناشویی برابر (۰/۵۹-) گزارش شده است.

و) پرسش‌نامه خودکنترلی (SCS): مقیاس خودکنترلی در سال ۲۰۰۴ توسط تانجنی^۲ و همکاران به صورت تفصیلی و کوتاه شده طراحی گردید. مقیاس تفصیلی دارای ۳۶ سؤال و فرم کوتاه شامل ۱۳ سؤال است. در پژوهش حاضر از فرم کوتاه این پرسش‌نامه استفاده شده است. نمره‌گذاری این مقیاس در یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱= «هرگز» تا ۵= «بسیار زیاد» صورت می‌پذیرد. دامنه نمرات این پرسش‌نامه از ۱۳ تا ۶۵ است و نمرات بالاتر نشانگر خودکنترلی بیشتر می‌باشد. پایایی مقیاس در مطالعه‌ی تانجنی و همکاران (۲۰۰۴) و بر اساس ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۵ گزارش شده است. هم‌چنین از روش بازآزمایی نیز برای ارزیابی پایایی استفاده شد که برای فرم کوتاه میزان ۰/۸۷ به دست آمد. در ایران نیز در پژوهش محمدی و مجتبی‌زاده (۱۴۰۲)، میزان پایایی پرسش‌نامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۳ به دست آمد و روایی همگرا نیز مورد تأیید قرار گرفت.

یافته‌ها

تجزیه و تحلیل اولیه به منظور ارزیابی داده‌های گمشده، از آزمون لیتل استفاده شد. نتایج آزمون لیتل نشان داد که داده‌های گم‌شده از الگوی گمشدگی کاملاً تصادفی (MACR) پیروی می‌کند ($\chi^2=768/57$ $df=740$ $p=0/226$) و احتمال گمشدگی برای همه رکوردها یکسان بوده و به هیچ متغیری از جمله مقادیر مشاهده‌شده و مشاهده‌نشده بستگی نداشت؛ بنابراین، برای جایگذاری مقادیر گم‌شده از الگوریتم انتظار-بیشینه‌سازی (EM) (لیتل و روبین^۳، ۲۰۱۹) استفاده شد. پس‌از آن، داده‌های پرت تک متغیری از طریق نمرات استاندارد خارج از محدوده ۳- تا ۳+ بررسی و چهار مورد شناسایی شده به‌عنوان داده پرت، وینزورایز شدند. مقادیر چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در محدوده قابل قبول ۲- تا ۲+ قرار داشتند که نشان می‌دهد داده‌ها انحراف قابل توجهی از توزیع نرمال بودن ندارند. داده‌های پرت چند متغیره، با استفاده از فاصله ماهالانویس (میرز^۴ و همکاران، ۲۰۱۶) بررسی شد و در نتیجه هیچ موردی شناسایی و حذف نشد. در جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه گزارش شده است:

جدول ۱. توزیع فراوانی افراد نمونه مورد مطالعه بر اساس ویژگی‌های جمعیت شناختی

جنسیت	فراوانی (درصد)	مدت‌زمان زندگی مشترک	فراوانی (درصد)
زن	۱۷۹ (۵۰/۳٪)	۱ تا ۵ سال	۷۳ (۲۰/۵٪)
مرد	۱۷۷ (۴۹/۷٪)	۶ تا ۱۰ سال	۹۵ (۲۶/۷٪)
جمع کل	۳۵۶	بیش از ۱۰ سال	۱۸۸ (۵۲/۸٪)
سن	فراوانی (درصد)	تعداد فرزند	فراوانی (درصد)
۲۵ تا ۳۰ سال	۷۱ (۱۹/۹٪)	بدون فرزند	۲۸ (۷/۹٪)
۳۰ تا ۳۵ سال	۱۴۳ (۴۰/۲٪)	تک‌فرزند	۱۴۴ (۴۰/۴٪)
۳۶ تا ۴۰ سال	۹۷ (۲۷/۲٪)	دو فرزند	۱۵۲ (۴۲/۷٪)
۴۱ تا ۵۰ سال	۴۵ (۱۲/۶٪)	سه فرزند و بیشتر	۳۲ (۸/۹٪)

1. Self-control scale
2. Tangney
3. Little & Rubin
4. Myers

مدل اندازه‌گیری

به‌منظور ارزیابی مدل اندازه‌گیری، یک ارزیابی جامع از روایی همگرا و افتراقی و همچنین پایایی ابزارهای پژوهش انجام شد. به‌طور خاص، از تحلیل عامل تأییدی (CFA) و شاخص متوسط واریانس استخراج‌شده (AVE) برای ارزیابی روایی همگرا و نسبت روایی یگانه-دوگانه (HTMT) برای بررسی روایی افتراقی و ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی پایایی استفاده شد. لازم به ذکر است به‌منظور کاهش پیچیدگی مدل و بهبود برازش تحلیل معادلات ساختاری، از تکنیک قطعه‌بندی (Parcelling) برای ساده‌سازی متغیرهای مشاهده‌پذیر استفاده شد. ابتدا برای هر یک از پرسش‌نامه‌ها (همدلی با ۱۶ آیتم، خودکنترلی با ۱۳ آیتم و ما بودن با ۱۷ آیتم)، تحلیل عامل اکتشافی (EFA) به روش عامل‌گیری محور اصلی (PAF) با چرخش واریماکس در نرم‌افزار SPSS انجام گرفت و تعداد ۳ عامل برای هر مقیاس استخراج شده و آیت‌های هر عامل در قالب بسته (Parcel) گروه‌بندی شدند. این بسته‌ها به‌عنوان شاخص‌های مشاهده‌پذیر برای متغیرهای مکنون متغیرهای همدلی، خودکنترلی و ما بودن در مدل معادلات ساختاری مورد استفاده قرار گرفتند. این رویکرد علاوه بر کاهش خطای اندازه‌گیری، امکان برآورد دقیق‌تر پارامترهای مدل را فراهم می‌کند (لیتل و همکاران، ۲۰۱۳؛ ماتسونوگا، ۲۰۰۸). جدول ۲، نتایج تحلیل عامل تأییدی (CFA) مرتبه اول انجام‌شده با استفاده از روش تخمین حداکثر احتمال در نرم‌افزار Amos و همچنین شاخص اعتبار از طریق ضریب همسانی درونی و پایایی ترکیبی متغیرهای همدلی، خودکنترلی، کار گروهی، ما بودن و شکوفایی را نشان می‌دهد.

جدول ۲. نتایج تحلیل عامل تأییدی، روایی همگرا و شاخص‌های اعتبار ابزارهای پژوهش

α	CR	AVE	RMSEA	CFI	GFI	P	χ^2/df	df	χ^2	
۰/۸۹۶	۰/۹۳۵	۰/۸۲۷	۰/۰۷۱	۰/۹۵۱	۰/۹۲۷	<۰/۰۰۱	۲/۸۱۵	۸۷	۲۴۴/۸۵	همدلی
۰/۸۸۲	۰/۹۲۷	۰/۸۱۰	۰/۰۵۴	۰/۹۷۲	۰/۹۵۰	<۰/۰۰۱	۲/۰۲۸	۶۲	۱۲۵/۷۳	خودکنترلی
۰/۹۲۵	۰/۹۵۳	۰/۸۷۰	۰/۰۶۰	۰/۹۷۸	۰/۹۶۰	<۰/۰۰۱	۲/۲۷۰	۳۲	۷۲/۶۴	کار گروهی
۰/۹۳۲	۰/۹۵۷	۰/۸۸۱	۰/۰۶۲	۰/۹۶۰	۰/۹۲۰	<۰/۰۰۱	۲/۳۴۸	۱۱۶	۲۷۲/۳۶	ما بودن
۰/۸۷۹	۰/۹۱۲	۰/۶۷۵	۰/۰۸۴	۰/۹۵۰	۰/۹۰۶	<۰/۰۰۱	۳/۵۲۲	۸۰	۲۸۱/۷۸	شکوفایی
>۰/۷	>۰/۷	>۰/۵	<۰/۱	<۰/۹۰	<۰/۹۰	<۰/۰۵	<۵			مقدار قابل قبول

توجه: GFI: شاخص نیکویی برازش، CFI: شاخص تناسب مقایسه‌ای، RMSEA: ریشه میانگین مربعات خطای تقریب، SRMR: ریشه استاندارد شده میانگین مربعات باقیمانده، AVE: متوسط واریانس استخراج‌شده، CR: پایایی ترکیبی. در این مطالعه مقطعی، تمام اندازه‌گیری‌ها از طریق پرسش‌نامه‌های خود گزارشی به‌دست آمده‌اند که نیاز به بررسی دقیق تأثیر بالقوه واریانس روش رایج^۲ (CMV) دارد. برای رفع این نگرانی، از آزمون تک عاملی هارمن و تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. آزمون تک عاملی هارمن بیان می‌کند که اگر CMV به‌طور قابل توجهی بر داده‌ها تأثیر بگذارد، یا یک عامل نهفته منفرد باید بیشتر کوواریانس را تشکیل دهد یا یک عامل کلی باید غالب باشد. در ابتدا، آزمون هارمن برای ارزیابی سوگیری روش رایج اجرا شد. وقتی همه آیت‌ها روی یک عامل بارگذاری شدند، تنها ۳۵/۶۵ درصد از واریانس توضیح داده شد که سوگیری قابل توجه ناشی از واریانس مشترک را رد کرد. تحلیل عامل تأییدی (CFA) با تجمیع همه موارد در یک عامل نهفته واحد، برازش ضعیف مدل را برای این ساختار تک‌بعدی نشان داد: شاخص نیکویی برازش (GFI) برابر با ۰/۳۷۰، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) برابر با ۰/۵۷۱، شاخص تاکر لوییس (TLI) برابر با ۰/۵۵۹ بود. در مجموع، این یافته‌ها نشان می‌دهند که اثرات سوگیری رایج در مطالعه حاضر قابل توجه نبودند.

1. Matsunaga
2. Common Method Variance

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود هم شاخص فورنل لارکر^۱ و هم نسبت روایی یگانه-دوگانه^۲ (HTMT)، معیارهای تعیین‌شده روایی افتراقی را برآورده می‌کنند. به‌طور خاص، جذر متوسط واریانس استخراج‌شده (AVE)^۳ برای هر سازه از همبستگی بین سازه‌ها بزرگ‌تر است که نشان‌دهنده روایی افتراقی قوی است. علاوه بر این، تمام مقادیر HTMT کوچک‌تر از آستانه ۰/۸۵ هستند (کالین، ۲۰۱۶) که روایی افتراقی بین سازه‌های موردبررسی در این پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۳. معیار فورنل لارکر و نسبت روایی یگانه-دوگانه با فاصله اطمینان ۹۵ درصد

شکوفایی	ما بودن	کار گروهی	خودکنترلی	همدلی	
۰/۶۴ (۰/۵۷-۰/۷۲)	۰/۶۱ (۰/۵۴-۰/۶۸)	۰/۴۴ (۰/۳۴-۰/۵۳)	۰/۳۸ (۰/۲۸-۰/۴۹)	۰/۹۱۰	۱) همدلی
۰/۵۹ (۰/۵۱-۰/۶۸)	۰/۴۴ (۰/۳۵-۰/۵۴)	۰/۶۵ (۰/۵۸-۰/۷۳)	۰/۹۰۰	۰/۳۴۷	۲) خودکنترلی
۰/۷۰ (۰/۶۲-۰/۷۷)	۰/۵۹ (۰/۵۱-۰/۶۷)	۰/۹۳۳	۰/۵۹۳	۰/۴۰۶	۳) کار گروهی
۰/۷۱ (۰/۶۵-۰/۷۷)	۰/۹۳۸	۰/۵۵۴	۰/۴۰۸	۰/۵۶۴	۴) ما بودن
۰/۸۲۱	۰/۶۴۹	۰/۶۳۶	۰/۵۲۴	۰/۵۷۵	۵) شکوفایی

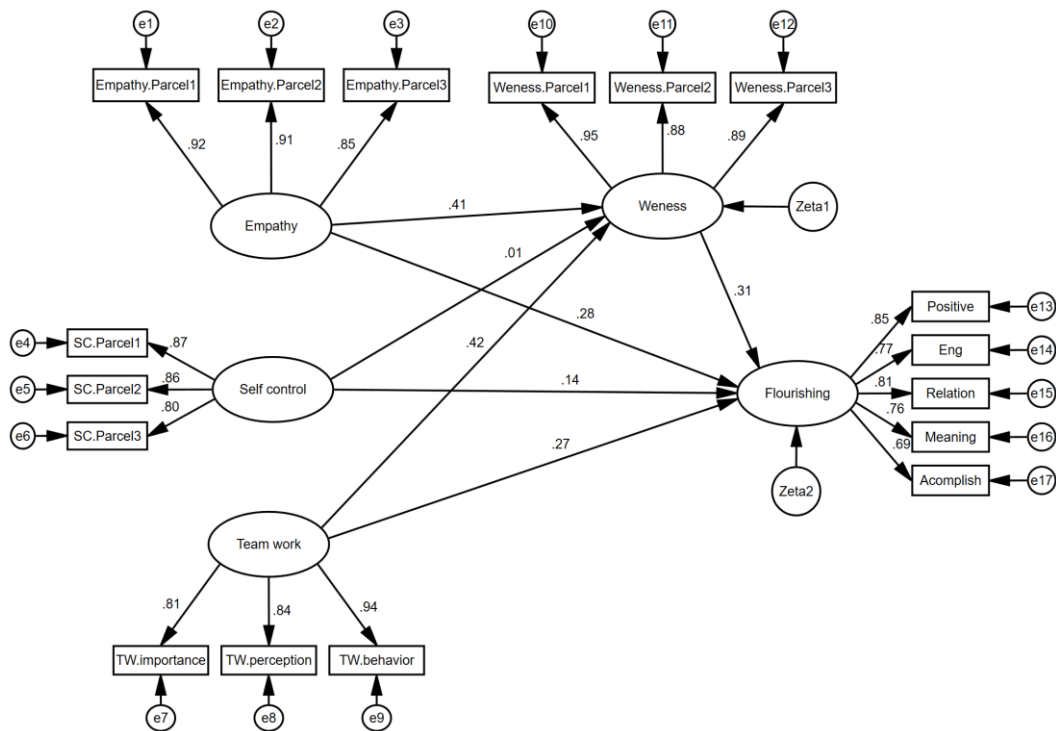
توجه: مقادیر روی قطر (به‌صورت پررنگ)، جذر مقادیر میانگین واریانس استخراج‌شده (AVE) هستند. مقادیر زیر قطر نشان‌دهنده همبستگی بین ساختارها و مقادیر بالای قطر، نسبت‌های HTMT به همراه فاصله اطمینان ۹۵ درصدی در داخل پراتز را نشان می‌دهد.

به‌علاوه، به‌منظور ارزیابی چندهم‌خطی بین سازه‌ها، ضریب تورم واریانس درونی (Inner VIF) بین سازه‌ها از طریق نرم‌افزار SmartPLS بررسی شد؛ همه ضرایب مذکور در بازه ۱ تا ۳ قرار داشتند (کمترین: ۱، بیشترین: ۱/۶۶) که نشان می‌دهد چندهم‌خطی جدی بین سازه‌ها وجود ندارد.

مدل ساختاری

مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM) یک تکنیک آماری کارآمد برای تجزیه و تحلیل رابطه میان متغیرهای پنهان با شاخص‌های چندگانه درحالی‌که خطاهای اندازه‌گیری را کنترل می‌کند، برای بررسی نقش میانجی ما بودن در ارتباط کار گروهی، همدلی و خودکنترلی با شکوفایی مورد استفاده قرار گرفت. علاوه بر این، از روش بوت استرپ، به‌عنوان روشی قوی برای کاوش اثرات غیرمستقیم (هیس^۴، ۲۰۱۸)، با نرخ بازنمونه‌گیری ۲۰۰۰ مرتبه استفاده شد. برای ارزیابی برازش مدل ساختاری پیشنهادی، شاخص‌های مختلف نیکویی برازش مدل مورد ارزیابی قرار گرفت. شاخص‌های برازش مدل شامل نسبت مجذور خی به درجه آزادی برابر با ۲/۴۸۸، شاخص نیکویی برازش (GFI) برابر با ۰/۹۱۳، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) برابر با ۰/۹۶۶، شاخص برازش نرم شده (NFI) برابر با ۰/۹۴۴، ریشه دوم میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) برابر با ۰/۰۶۵، شاخص ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد شده (SRMR) برابر با ۰/۰۴۳ نشان می‌دهد مدل مفروض، برازش مطلوبی با داده‌ها دارد. لازم به ذکر است مقدار نسبت مجذور خی به درجه آزادی کمتر از ۳، مقدار شاخص نیکویی برازش و همچنین شاخص‌های برازش مقایسه‌ای و نرم‌شده بالاتر از ۰/۹۰ نشانگر برازش مناسب الگو هستند (میرز و همکاران، ۲۰۱۶). به‌علاوه، هرچه شاخص خطای تقریب و شاخص ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد شده به صفر نزدیک‌تر باشد حکایت از برازش مطلوب مدل دارد. نمودار ۱ ضرایب استاندارد محاسبه‌شده برای روابط ساختاری بین متغیرهای پژوهش در مدل مفروض را نشان می‌دهد.

1. Fornell-Larcker
2. Hetritrat-Monotrait
3. Average Variance Extracted
4. Hayes



نمودار ۲. ضرایب استاندارد مربوط به روابط ساختاری و مدل‌های اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش

جدول ۴. ضرایب مستقیم و غیرمستقیم با حدود اطمینان ۹۵ درصد در مدل ساختاری

فاصله اطمینان ۹۵٪		P	β	SE	B	مسیرها
حد بالا	حد پایین					
۰/۴۱۴	۰/۱۳۸	۰/۰۰۱	۰/۲۸۰	۰/۰۵۳	۰/۲۳۷	همدلی ← شکوفایی
۰/۵۱۹	۰/۲۹۳	۰/۰۰۱	۰/۴۱۰	۰/۰۷۸	۰/۵۱۷	همدلی ← ما بودن
۰/۲۶۳	۰/۰۱۱	۰/۰۳۷	۰/۱۴۰	۰/۱۰۷	۰/۲۶۸	خودکنترلی ← شکوفایی
۰/۱۳۱	-۰/۱۰۰	۰/۸۱۰	۰/۰۱۵	۰/۱۷۴	۰/۰۴۱	خودکنترلی ← ما بودن
۰/۳۷۷	۰/۱۶۵	۰/۰۰۱	۰/۲۶۹	۰/۰۴۴	۰/۲۲۸	کار گروهی ← شکوفایی
۰/۵۰۸	۰/۳۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۲۰	۰/۰۶۳	۰/۵۲۹	کار گروهی ← ما بودن
۰/۴۲۱	۰/۱۸۳	۰/۰۰۲	۰/۳۱۲	۰/۰۳۹	۰/۲۱۰	ما بودن ← شکوفایی
اثرات غیرمستقیم						
۰/۲۰۰	۰/۰۷۲	<۰/۰۰۱	۰/۱۲۸	۰/۰۲۸	۰/۱۰۸	همدلی ← ما بودن ← شکوفایی
۰/۰۴۳	-۰/۰۳۴	۰/۷۹۱	۰/۰۰۵	۰/۰۳۷	۰/۰۰۹	خودکنترلی ← ما بودن ← شکوفایی
۰/۱۹۵	۰/۰۷۹	۰/۰۰۱	۰/۱۳۱	۰/۰۲۵	۰/۱۱۱	کار گروهی ← ما بودن ← شکوفایی

نتایج حاکی از این بود که همدلی ($\beta = ۰/۲۸۰$, $p \leq ۰/۰۰۱$)، خودکنترلی ($\beta = ۰/۱۴۰$, $p \leq ۰/۰۰۱$) و کار گروهی ($p \leq ۰/۰۰۱$)، به‌طور مستقیم، شکوفایی زوجین را پیش‌بینی می‌کنند و اثر مستقیم همدلی ($\beta = ۰/۴۱۰$, $p \leq ۰/۰۰۱$) و کار گروهی ($\beta = ۰/۴۲۰$, $p \leq ۰/۰۰۱$) بر ما بودن مثبت و معنی‌دار است اما اثر مستقیم خودکنترلی بر ما بودن معنادار نبود. به‌علاوه، اثر غیرمستقیم همدلی بر شکوفایی زوجین از طریق میانجی ما بودن معنی‌دار است ($\beta = ۰/۱۲۸$, $p \leq ۰/۰۰۱$). همچنین، اثر غیرمستقیم کار گروهی بر شکوفایی زوجین از طریق میانجی ما بودن معنی‌دار است ($\beta = ۰/۱۳۱$, $p \leq ۰/۰۰۱$) اما اثر غیرمستقیم خودکنترلی بر شکوفایی زوجین از طریق میانجی ما بودن معنی‌دار نبود. همچنین، با توجه به اینکه مقدار شاخص شمول واریانس (VAF) برای

رابطه غیرمستقیم همدلی و کارگروهی با شکوفایی زوجین به ترتیب برابر با ۰/۴۵ و ۰/۴۸ است و در دامنه ۰/۲۰ و ۰/۸۰ قرار دارد، نشان می‌دهد که میانجیگری ما بودن در رابطه میان همدلی و کارگروهی با شکوفایی زوجین جزئی است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه «ما بودن» در ارتباط میان همدلی، کارگروهی و خودکنترلی با شکوفایی زوجین بود. یافته‌ها نشان داد که متغیرهای همدلی، کارگروهی، خودکنترلی و ما بودن به‌طور مستقیم و معناتری شکوفایی را پیش‌بینی می‌کنند و همدلی و کارگروهی با ما بودن رابطه مثبت و معناداری دارند اما خودکنترلی برخلاف دو متغیر دیگر، ارتباط معناداری با احساس ما بودن نداشت. همچنین ما بودن در رابطه بین همدلی و کارگروهی با شکوفایی زوجین نقش واسطه‌ای دارد.

این یافته‌ها به لحاظ رابطه همدلی با ما بودن با نتایج پژوهش‌های آرمن (۲۰۲۳) و افشانی و یوسفی (۱۴۰۳) همسو بود. در تبیین این رابطه می‌توان گفت که همدلی باعث می‌شود که زوجین، درد و نیاز یکدیگر را احساس کنند و به کاهش رنج و افزایش لذت یکدیگر اهمیت دهند و برای برطرف کردن درد طرف مقابل اقدام کنند تا از رنج خود بکاهند. درواقع همدلی موجب می‌شود که تا زوجین با درک احساسات یکدیگر، به لحاظ شناختی و هیجانی به یکدیگر نزدیک شوند و برای تأمین نیازهای هم تلاش کنند (یادن و همکاران، ۲۰۲۴). توجه به احساسات و نیازهای همسر و تلاش برای پاسخ به این نیازها، از یک طرف مرز بین خود و دیگری (همسر) را از بین می‌برد و تمایل شناختی فرد را برای گنجاندن همسر در تعریف «خود» را افزایش داده و حس ارتباط با دیگری را تقویت می‌کند (افشانی و یوسفی، ۱۴۰۳) و از سوی دیگر، همدلی موجب افزایش صمیمیت بین زوجین می‌شود که خود زمینه‌ساز شکل‌گیری هویت مشترک بین آنهاست (تاپکیویوزر و همکاران، ۲۰۲۱).

همچنین نتایج پژوهش به جهت رابطه کارگروهی با ما بودن با نتایج بررسی روبا (۲۰۲۰) همسو بود. در مقام تبیین این رابطه می‌توان گفت که مهارت کارگروهی به هریک از زوجین کمک می‌کند تا بتوانند فراتر از اهداف شخصی و منافع فردی، توان خود را با توان دیگری برای یک هدف مشترک ترکیب کرده و برای تحقق آن، با یکدیگر همکاری و تعامل کنند (سلیگمن و پترسون، ۲۰۰۴). همچنین مهارت کارگروهی باعث می‌شود که هر یک از زوجین، خود و همسرش را به‌عنوان یک مجموعه و گروه واحد بدانند و این یکی از مؤلفه‌های هویت مشترک زوجی است (کرویز و همکاران، ۲۰۲۳). نظریه سیستم خانواده سیرکامپلکس^۱ نیز بیانگر آن است که زوجین به‌عنوان یک زیرسیستم در نظام خانواده عمل می‌کنند که در آن پیوستگی و پیوندهای عاطفی منجر به شکل‌گیری هویت مشترک می‌شود (شکوهی‌یکتا و همکاران، ۱۴۰۲). مهارت کارگروهی می‌تواند به‌عنوان یک عامل تسهیل‌کننده در این فرآیند عمل کند و زوجین را قادر می‌سازد تا با همکاری یکدیگر، اهداف مشترک را تعریف و پیگیری کنند و به لحاظ عاطفی، فکری و رفتاری بیش از گذشته به یکدیگر نزدیک شوند.

در این پژوهش رابطه خودکنترلی با ما بودن معنادار نبود و از این جهت با برخی مطالعات گذشته از جمله بررسی شکوهی یکتا و معتمد یگانه (۱۴۰۲) همسو نبود. ادبیات پژوهش بیانگر آن است که قدرت خودکنترلی باعث می‌شود که هر یک از زوجین از بروز رفتارها و هیجاناتی که موجب تنش و گسست در روابط زناشویی است، پرهیز کنند (تانجی و همکاران، ۲۰۱۸). از این رو زوجینی که از خودکنترلی بالایی برخوردار هستند، تعهد بیشتری به همسر خود داشته و روابط منسجم و صمیمانه‌تری را تجربه می‌کنند (جوادی و همکاران، ۲۰۲۲؛ محمدی و صداقتی فرد، ۱۴۰۲). این انسجام و صمیمیت زمینه‌ساز نزدیک شدن هر چه بیشتر زوجین به لحاظ فکری و هیجانی است که از مؤلفه‌های اصلی ما بودن است. از سوی دیگر، تقویت هویت مشترک بین زوجین، نیازمند همکاری و هماهنگی آن‌ها در شرایط گوناگون زندگی است و این همکاری و هماهنگی نیازمند کنترل و مدیریت رفتارها، هیجانات و خواسته‌های شخصی است (داکورث و همکاران، ۲۰۱۹). باوجود این، عدم ارتباط خودکنترلی با ما بودن در

1. Circumplex

پژوهش حاضر ممکن است ناشی از این باشد که خودکنترلی عمدتاً با تنظیم هیجانات فردی مرتبط است و نه با خلق هویت جمعی و این نکته نیازمند بررسی‌های عمیق‌تر در تحقیقات آتی است. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که مهارت‌هایی مانند همدلی و مهارت‌های تعاملی صریح‌تر از خودکنترلی در پیش‌بینی احساس نزدیکی روانشناختی مؤثرند (آیدوگان و همکاران، ۲۰۲۴؛ مارسلیو، ۲۰۲۳). در واقع، ساختن یک هویت جمعی بین زوجین بیش از آنکه به توانایی‌های تنظیم فردی وابسته باشد، به کیفیت تعاملات هیجانی، حمایت‌گری و درک متقابل بستگی دارد (کرویز و همکاران، ۲۰۲۳). به عبارت دیگر، این یافته، اهمیت مهارت‌های رابطه‌ای-هیجانی (همدلی، کارگروهی) را بیش از مهارت‌های فردمحور (خودکنترلی) در شکل‌دهی به هویت مشترک زوجین برجسته می‌کند که با نظریه وابستگی متقابل نیز همسوست. همچنین نباید این نکته را از نظر دور داشت که ویژگی فرهنگی نیز می‌تواند در این رابطه نقش داشته باشد. در بافت‌های فرهنگی جمع‌گرا مانند ایران، ارزش بیشتری برای هماهنگی، همدلی و ارتباط‌های عاطفی مستقیم قائل می‌شوند تا صرفاً خودمهاری فردی (تراپنیدیس، ۲۰۰۱). از این رو، مهارت‌هایی که بر تعامل و همکاری تأکید دارند (نظیر کارگروهی و همدلی) بیشتر از خودکنترلی به ایجاد حس ما بودن کمک می‌کنند.

از سوی دیگر، نتایج نشان داد که ما بودن با شکوفایی رابطه دارد که با یافته‌های پژوهش آیدوگان و همکاران (۲۰۲۴) و هاسلم و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود. در مقام تبیین این رابطه نیز می‌توان گفت که تقویت هویت مشترک در زوجین می‌تواند بر مؤلفه‌های اصلی شکوفایی - که بر اساس نظریه سلیگمن (۲۰۱۲) شامل معنا، هیجان‌های مثبت، مشغولیت، روابط اجتماعی مثبت و موفقیت است - تأثیرگذار باشد. احساس ما بودن در میان زوجین، کیفیت روابط آن‌ها را ارتقا داده و همکاری و هم‌افزایی آن‌ها را در مدیریت چالش‌های زندگی و پاسخ به نیازهای گوناگون هم بالا می‌برد (آیدوگان و همکاران، ۲۰۲۴). به همین دلیل افزایش حس ما بودن، تقویت احساس رضایت از زندگی مشترک را نیز به دنبال دارد (کرویز و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، سطح بالای هماهنگی فکری، هیجانی و رفتاری به آن‌ها کمک می‌کند تا تمرکز و مشغولیت بیشتری نسبت به فعالیت‌های زندگی داشته باشند و با استفاده از قدرت جمعی، با سرعت و کیفیت بالاتری مسیر موفقیت و دستیابی به اهدافشان را طی کنند (شامپین و مویسی^۱، ۲۰۲۲). در نهایت، صمیمیت، لذت و آرامش ناشی از احساس وابستگی متقابل، هویت مشترک و موفقیت بیشتر در تحقق اهداف، احساسات مثبت آن‌ها را در زندگی مشترک افزایش می‌دهد.

به‌طور خلاصه، یافته‌های این پژوهش نشان داد که تقویت مهارت‌های همدلی و کارگروهی در زوجین می‌تواند به‌واسطه افزایش احساس ما بودن به رشد و شکوفایی هر چه بیشتر آن‌ها کمک کند. البته این پژوهش محدودیت‌هایی نیز داشت؛ از جمله اینکه برای تحقیق از روش همبستگی استفاده شد که صرفاً بیانگر روابط بین متغیرهاست و روابط علی را مشخص نمی‌کند. محدودیت دیگر پژوهش شامل استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و خودگزارشی بودن داده‌هاست که ممکن است سوگیری‌هایی ایجاد کرده باشد. در این مطالعه، از پرسش‌نامه‌هایی طراحی شده براساس هنجارهای غربی استفاده شده است، اگرچه این ابزارها دارای نسخه‌های فارسی معتبر با مراحل سنجش پایایی و روایی در نمونه‌های ایرانی هستند و روایی سازه آن‌ها در نمونه مورد مطالعه حاضر نیز بررسی گردید، با وجود این، توصیه می‌شود در پژوهش‌های آینده، تحلیل تعمیم‌پذیری ساختار روان‌سنجی (برای مثال نامتغیر بودن مدل اندازه‌گیری) بین جمعیت‌های مختلف ایرانی یا تحلیل‌های کیفیت‌سنجی بیشتر در نمونه‌های گسترده‌تر انجام شود. همچنین، توصیه می‌شود در پژوهش‌های آینده، از روش‌های آزمایشی، داده‌های چندمنبعی و تحلیل‌های طولی برای تأیید مسیرهای علی-معلولی؛ و به‌ویژه، انجام مطالعات طولی برای سنجش روابط علی بین کارگروهی، خودکنترلی و همدلی با شکوفایی به کار گرفته شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود تا در مطالعات آینده بررسی

نقش دیگر توانمندی‌های منش از جمله قدرت جمعی^۱، مهربانی و پایداری در کاهش آسیب‌های روابط زناشویی و ارتقای شکوفایی و بهزیستی روانشناختی زوجین مورد توجه قرار گیرد. در مجموع، این پژوهش با تبیین نقش واسطه‌ای احساس ما بودن در مدل شکوفایی زوجین، گامی نوآورانه در پژوهش‌های روان‌شناسی خانواده برداشته است. در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که تمرکز بر تقویت مهارت‌های همدلی و کار گروهی در مداخلات روانشناختی زوجین می‌تواند به‌طور مؤثری به ارتقای شکوفایی آن‌ها منجر شود؛ زیرا این مهارت‌ها نه تنها به‌طور مستقیم شکوفایی را پیش‌بینی می‌کنند، بلکه از طریق افزایش احساس ما بودن، پیوند روانی و هیجانی زوجین را مستحکم‌تر می‌سازند؛ بنابراین، در برنامه‌های آموزشی و درمانی ویژه زوجین، باید بر توسعه ظرفیت‌های همدلی (مانند گوش دادن فعال، درک هیجانی نیازهای شریک زندگی) و کار گروهی (نظیر برنامه‌ریزی مشترک، تصمیم‌گیری جمعی و همکاری فعالانه) تأکید شود تا از این طریق احساس هویت مشترک تقویت و مسیر رشد روانشناختی مشترک زوجین هموار گردد. از سوی دیگر، با توجه به اینکه خودکنترلی در این پژوهش به‌طور مستقیم شکوفایی را پیش‌بینی کرد، اما در ایجاد حس ما بودن نقش معناداری نداشت، می‌توان نتیجه گرفت که مداخلات تقویت خودکنترلی بیشتر باید معطوف به بهبود جنبه‌های فردی شکوفایی زوجین (نظیر موفقیت فردی یا مدیریت هیجانی) باشد، در حالی که برای ارتقاء پیوند رابطه‌ای و توسعه هویت «ما»، مهارت‌های تعاملی اولویت بیشتری دارند. بدین ترتیب، نتایج این پژوهش چارچوبی عملی برای طراحی مداخلات هدفمند ارائه می‌دهد که به‌جای تأکید صرف بر کنترل فردی، به تقویت کیفیت تعاملات زوجین در مسیر دستیابی به شکوفایی مشترک می‌پردازد.

ملاحظات اخلاقی

مطالعه حاضر توسط کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی کاشان (کد اخلاق: IR.KAUMS.REC.1403.023) تأیید شده است. رضایت آگاهانه از همه شرکت‌کنندگان اخذ شد و آنها می‌توانستند در هر مرحله‌ای از مطالعه انصراف دهند. داده‌های جمع‌آوری شده بی‌نام و محرمانه بودند و به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که داده‌ها با حفظ ناشناس بودن آنها جمع‌آوری خواهد شد.

تعارض منافع

نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافع را در مطالعه اعلام نکرده‌اند.

حامی مالی

نویسندگان اذعان می‌کنند که هیچ‌گونه حمایت مالی برای تمام مراحل مطالعه، نگارش و انتشار مقاله دریافت نکرده‌اند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان این مقاله از تمامی افرادی که در مطالعه شرکت کردند، صمیمانه تشکر می‌کنند.

منابع

- اصغری، آرزو . (۱۴۰۲). تدوین مدل علی گرایش به تقلب در امتحان بر اساس باورهای غیرمنطقی و خودکنترلی با میانجی‌گری اضطراب. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*, ۱۳(۵۱), ۳۳-۴۶. <https://doi.org/10.22034/spr.2024.405289.1844>
- اصغری، آرزو و نمازی، میترا . (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش شناخت اجتماعی بر همدلی و بی تفاوتی اخلاقی نوجوانان با قلدری سایبری. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*, ۱۴(۵۴), ۶۱-۷۲. <https://doi.org/10.22034/spr.2024.434891.1907>
- افشانی، عبدالمالک و یوسفی، ناصر. (۱۴۰۳). اعتباریابی پرسش‌نامه ما بودن در افراد متأهل ایرانی. *خانواده پژوهی*, ۲۰(۲/۳۹-۲۴), ۳۹-۲۴. <https://doi.org/10.48308/jfr.20.1.24>
- سلیمانی، سمیرا، کارشکی، حسین، امین‌یزدی، سیدامیر. (۱۴۰۲). اثربخشی مداخله توانمندسازی شکوفایی آنلاین بر هیجانات مثبت، روابط، معنایی و پیشرفت دانشجویان. *رویش روان‌شناسی*, ۱۴۰۲: ۱۲(۲), ۱-۱۰. URL: <http://frooyesh.ir/article-۴۱۸۰-۱> fa.html
- سهیلی صوفیانی، محمدرضا، پیرخانی، علیرضا و محمدی، اکبر. (۱۴۰۱). ویژگی‌های روانسنجی پروفایل بهزیستی پرم: ابزاری چند مولفه‌ای برای سنجش شکوفایی مولفه‌ای برای سنجش شکوفایی. *روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*, ۲۰(۱) (پیاپی ۳۸), ۱۵۱-۱۶۴. <https://sid.ir/paper/1045052/fa>
- شکوهی یکتا، محسن، شهبائیان، آمنه و پرند، اکرم. (۱۴۰۲). *روانشناسی خانواده*. انتشارات تیمورزاده
- شکوهی یکتا، محسن، معتمد یگانه، محسن. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر بهزیستی روانشناختی مادران. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*. doi:10.30486/jsrp.2020.576592.1515
- طهماسبی، حسین و خرم آبادی، بداله . (۱۴۰۲). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر مبنای برون‌گرایی، همدلی زناشویی و بخشش زناشویی در زنان متأهل. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*, ۱۳(۵۱), ۶۱-۷۴. <https://doi.org/10.22034/spr.2024.408676.1851>
- محمدی، لیلا و مجتبی زاده، محمد. (۱۴۰۲). نقش میانجی‌گری خود-کنترلی در رابطه با صفات‌های شخصیتی، تعهد سازمانی و انگیزش شغلی. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*, ۱۷(۶۲), ۶۴-۸۲. <https://doi.org/10.22034/jiera.2023.412914.3036>
- محمدی، منصور و صدقاتی‌فرد، مجتبی. (۱۴۰۲). پیش‌بینی ثبات زناشویی و سازگاری زناشویی بر اساس تمایزیافتگی خود در زوجین. *خانواده درمانی کاربردی*, ۴(۵), ۸۴-۹۹. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.5.5>
- معماریان، الهه، معنوی پور، داود و صدقاتی فرد، مجتبی. (۱۴۰۰). پرسش‌نامه همدلی تورنتو: ارزیابی مشخصه‌های روانسنجی در نمونه‌ای از دانشجویان ایران. *شناخت اجتماعی*, ۱۰(۱۹), ۱۷۷-۱۹۴. <https://doi.org/10.30473/sc.2021.58198.2664۱۹۴>
- هفرن، کیت و بونیول، ایلونا. (۲۰۱۱). *روانشناسی مثبت؛ نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربردها؛ ترجمه محمدتقی تیبک و محسن زندی*. (۱۳۹۷). نشر دارالحدیث
- Adomako, K., Agor, P. A., Terkperthey, D. T., Mensah, D., Akakposu, L. Y., & Dwomoh, A. Y. (2024). Analyzing the impact of teamwork on organizational performance: A case study of Yilo Krobo municipal assembly. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(1), 323-339. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.1.2021>
- Arman, M. (2023). Empathy, sympathy, and altruism—An evident triad based on compassion. A theoretical model for caring. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 37(3), 862-871. <https://doi.org/10.1111/scs.13163>
- Aydogan, D., Özgülük Üçok, S. B., & Randall, A. K. (2024). Being One and Staying Two as a Couple: Turkish Married Couples' Sense of We-Ness, Psychological Distress, and Common Dyadic Coping. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/15332691.2024.2406812>
- Brito Fernandes, Ó., Lobo Julião, P., Klazinga, N., Kringos, D., & Marques, N. (2021). COVID-19 preparedness and perceived safety in nursing homes in Southern Portugal: A cross-sectional survey-based study in the initial phases of the pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 7983. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157983>

- Buehlman, K. T., Gottman, J. M., & Katz, L. F. (1992). How a couple views their past predicts their future: Predicting divorce from an oral history interview. *Journal of family psychology*, 5(3-4), 295. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0893-3200.5.3-4.295>
- Carr, D. (2021). Where's the Educational Virtue in Flourishing?. *Educational Theory*, 71(3), 389-407. <https://doi.org/10.1111/edth.12482>
- Champagne, E. R., & Muise, A. (2022). Responsiveness and relationship satisfaction in couples coping with Parkinson's disease: A pilot study. *Psychological Reports*, 125(2), 804-821. <https://doi.org/10.1177/0033294121998032>
- Chen-Bouck, L., Patterson, M. M., Qiao, B., & Peng, A. (2023). Evaluation of the effectiveness of an empathy training on empathy skills, life satisfaction, and relationship quality for Chinese adolescents and their mothers: A mixed methods study. *Journal of Adolescent Research*, 38(4), 591-631. <https://doi.org/10.1177/07435584211064209>
- Cruwys, T., South, E. I., Halford, W. K., Murray, J. A., & Fladerer, M. P. (2023). Measuring "we-ness" in couple relationships: A social identity approach. *Family process*, 62(2), 795-817. <https://doi.org/10.1111/famp.12811>
- Dahl, C. J., Wilson-Mendenhall, C. D., & Davidson, R. J. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(51), 32197-32206. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>
- De Ruyter, D., & Wolbert, L. (2020). Human flourishing as an aim of education. In *Oxford research encyclopedia of education*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264093.013.1418>
- Delgado, N., Delgado, J., Betancort, M., Bonache, H., & Harris, L. T. (2023). What is the link between different components of empathy and burnout in healthcare professionals? A systematic review and meta-analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 447-463. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S384247>
- Du, J., Kerkhof, P., & van Koningsbruggen, G. M. (2021). The reciprocal relationships between social media self-control failure, mindfulness and wellbeing: A longitudinal study. *PloS one*, 16(8), e0255648. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255648>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual review of psychology*, 70(1), 373-399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Ellyatt, W. (2022). Education for human flourishing—A new conceptual framework for promoting ecosystemic wellbeing in schools. *Challenges*, 13(2), 58. <https://doi.org/10.3390/challe13020058>
- Eshghi, N. (2023). The Impact of Attachment and We-Ness on the Relationship Satisfaction and Mental Health of Iranian-Canadian Immigrant Couples. <https://hdl.handle.net/10315/41297>
- Fawcett, E. B., Fawcett, D., Hawkins, A. J., & Yorgason, J. B. (2013). Measuring virtues in marital education programs and marital therapy. *Contemporary Family Therapy*, 35, 516-529. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9232-4>
- Fuchs, N. (2024). *From 'I' to 'We'? A Test of the Effect of I-Sharing on We-ness in Couples* (Master's thesis, The University of Vermont and State Agricultural College). <https://scholarworks.uvm.edu/graddis/1839/>
- Guariglia, P., Palmiero, M., Giannini, A. M., & Piccardi, L. (2023). The key role of empathy in the relationship between age and social support. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 17, p. 2464). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172464>
- Guenther, S. K. (2021). *From me to we: A phenomenological inquiry into group beingness*. Antioch University. https://aura.antioch.edu/etds/757?utm_source=aura.antioch.edu%2Fetds%2F757&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages
- Halford, W. K., Young, K., & Sanri, C. (2023). Effects of relationship education on couple flourishing. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 12(3), 155. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cfp0000203>

- Haslam, S. A., Reutas, J., Bentley, S. V., McMillan, B., Lindfield, M., Luong, M., ... & Steffens, N. K. (2023). Developing engaged and 'teamful leaders: A randomized controlled trial of the 5R identity leadership program. *Plos one*, *18*(5), e0286263. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286263>
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Distinguishing relational aspects of character strengths with subjective and psychological well-being. *Frontiers in psychology*, *8*, 254032. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01159>
- Hawkins, A. J., Fawcett, E. B., Carroll, J. S., & Gilliland, T. T. (2006). The marriage moments program for couples transitioning to parenthood: divergent conclusions from formative and outcome evaluation data. *Journal of Family Psychology*, *20*(4), 561. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0893-3200.20.4.561>
- Hennecke, M., & Bürgler, S. (2023). Metacognition and self-control: An integrative framework. *Psychological review*, *130*(5), 1262. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/rev0000406>
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual review of psychology*, *72*(1), 319-345. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
- Jardavi, H. I., Jajarmi, M., & Akbari, H. (2022). The effect of social support on marital adjustment in hospital staff: The mediating role of self-control and resilience. *Social Determinants of Health*, *8*, 1-10 <https://doi.org/10.22037/sdh.v8i1.37041>
- Khari, C., & Sinha, S. (2020). Transcendence at workplace scale: development and validation. *Journal of management, spirituality & religion*, *17*(4), 352-371. <https://doi.org/10.1080/14766086.2020.1774916>
- Kim, H. K., & Park, C. H. (2023). Effects of general characteristics, emotional labor, empathy ability, and wisdom on the psychological Well-Being of female caregivers visiting the homes of vulnerable care recipients and the elderly. *Behavioral Sciences*, *13*(5), 360. <https://doi.org/10.3390/bs13050360>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.)*. New York: The Guilford Press.
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K., & Schoemann, A. M. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological methods*, *18*(3), 285. <https://doi.org/10.1037/a0033266>
- Little, R. J., & Rubin, D. B. (2019). *Statistical analysis with missing data*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Mann, J., Lown, B., & Touw, S. (2020). Creating a culture of respect and interprofessional teamwork on a labor and birth unit: a multifaceted quality improvement project. *Journal of interprofessional care*, 1-7 <https://doi.org/10.1080/13561820.2020.1733944>
- Marsiglio, W. (2023). *Chasing We-ness: Cultivating Empathy and Leadership in a Polarized World*. University of Toronto Press.
- Masimula, Q. K., van der Wath, A., & Coetzee, I. (2021). Promoting a person-centred workplace culture in a public nursing education institution in South Africa by fostering effective teamwork amongst nurse educators. *Nurse Education Today*, *99*, 104783. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104783>
- Matsunaga, M. (2008). Item parceling in structural equation modeling: A primer. *Communication methods and measures*, *2*(4), 260-293. <https://doi.org/10.1080/19312450802458935>
- Mitchell, A., & Vaughan, A. G. (2022). Implementing team-based learning: Findings from a database class. *Journal of Information Technology Education. Innovations in Practice*, *21*, 1. <https://doi.org/10.28945/4903>
- Nie, Y. Z., Zhang, X., Hong, N. W., Zhou, C., Huang, Q. Q., Cao, S. Y., & Wang, C. (2024). Psychometric validation of the PERMA-profiler for well-being in Chinese adults. *Acta Psychologica*, *246*, 104248. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104248>
- Nilsen, F. A., Bang, H., Boe, O., Martinsen, Ø. L., Lang-Ree, O. C., & Røysamb, E. (2020). The Multidimensional Self-Control Scale (MSCS): Development and validation. *Psychological Assessment*, *32*(11), 1057. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000950>
- Pitanupong, J., Sathaporn, K., Ittasakul, P., & Karawekpanyawong, N. (2023). Relationship of mental health and burnout with empathy among medical students in Thailand: A multicenter cross-sectional study. *Plos one*, *18*(1), e0279564. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279564>

- Reinecke, L., Gilbert, A., & Eden, A. (2022). Self-regulation as a key boundary condition in the relationship between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101296. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.008>
- Reynolds, T., & Baumeister, R. F. (2016). Self-control, cultural animals, and Big Gods. *Behavioral & Brain Sciences*, 39. <https://doi.org/10.1017/s0140525x15000515>
- Rohrbaugh, M. J. (2020). Constructing we-ness: A communal coping intervention for couples facing chronic illness. *Family process*, 60(1), 17-31. <https://doi.org/10.1111/famp.12595>
- Romero-Díaz de la Guardia, J. J., García-Garnica, M., Chacón-Cuberos, R., & Expósito-López, J. (2022). Psychometric validation of a teamwork skills scale in a vocational training context. *SAGE Open*, 12(2), <https://doi.org/10.1177/21582440221103256>
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Fraser, M. I., Yap, K., Haller, E., Hayes, S. C., ... & Gloster, A. T. (2023). The compassion balance: Understanding the interrelation of self-and other-compassion for optimal well-being. *Mindfulness*, 14(8), 1997-2013. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02187-4>
- Sánchez-Hernández, M. I., Robina-Ramirez, R., & Stankevičiūtė, Ž. (2023). Innovation and happiness management enhancing transcendence at work in the banking sector in Spain. *European Journal of Innovation Management*. <http://dx.doi.org/10.1108/EJIM-07-2023-0615>
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. William Heinemann
- Seligman, M., & Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues*. A handbook and classification. Tomado de Internet el, 2(06), 2009.
- Shepherd, D. A., Seyb, S., & Williams, T. A. (2023). Empathy-driven entrepreneurial action: Well-being outcomes for entrepreneurs and target beneficiaries. *Journal of Business Venturing*, 38(2), 106290. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2023.106290>
- Simpson, A. V., & Berti, M. (2020). Transcending organizational compassion paradoxes by enacting wise compassion courageously. *Journal of Management Inquiry*, 29(4), 433-449. <https://doi.org/10.1177/1056492618821188>
- Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A., & Levine, B. (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of personality assessment*, 91(1), 62-71. <https://doi.org/10.1080/00223890802484381>
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173-212). Routledge. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Topcu-Uzer, C., Randall, A. K., Vedes, A. M., Reid, D., & Bodenmann, G. (2021). We-ness questionnaire: Development and validation. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(3), 256-278. <https://doi.org/10.1080/15332691.2020.1805082>
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69(6), 907-924. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.696169>
- Üçok, S. B. Ö., Aydoğan, D., Topcu, Ç., & Randall, A. K. (2024). Adaptation and Validation of the We-ness Questionnaire in a Turkish Sample. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 13(1), 222-231. <https://doi.org/10.14686/buefad.1247631>
- Waigel, N. C., & Lemos, V. N. (2023). A systematic review of adolescent flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 19(1), 79. <https://doi.org/10.5964/ejop.6831>
- Werner, K. M., & Ford, B. Q. (2023). Self-control: An integrative framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(5), e12738. <https://doi.org/10.1111/spc3.12738>
- Xing, L., Deng, S. W., & Ho, G. W. (2023). From Empathy to Resilience: The Mediating Role of Emotional Intelligence. *Psychological Reports*, 00332941231220299. <https://doi.org/10.1177/00332941231220299>
- Yaden, D. B., Giorgi, S., Jordan, M., Buffone, A., Eichstaedt, J. C., Schwartz, H. A., ... & Bloom, P. (2024). Characterizing empathy and compassion using computational linguistic analysis. *Emotion*, 24(1), 106. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0001205>

- Yang, Q., Van den Bos, K., & Li, Y. (2021). Intolerance of uncertainty, future time perspective, and self-control. *Personality and Individual Differences*, 177, 110810. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110810>
- Zahrai, K., Veer, E., Ballantine, P. W., & Peter de Vries, H. (2022). Conceptualizing self-control on problematic social media use. *Australasian Marketing Journal*, 30(1), 74-89. <https://doi.org/10.1177/1839334921998866>
- Zhang, J., Peng, C., & Chen, C. (2024). Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. *Acta Psychologica*, 248, 104351. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104351>