مقاله پژوهشی

تأثیر آموزش زندگی خانواده بر رضایتمندی زناشویی کارمندان بهزیستی

لیقا سعادت[۱]، علی زینالی*[۲]

تاریخ دریافت ۱۳۹۵/۰۵/۲۷ تاریخ پذیرش ۱۳۹۵/۰۷/۲٤

چکیده

پیش‌زمینه و هدف: آموزش زندگی خانواده به‌عنوان یکی از روش‌های مهم و نسبتاً جدید برای بهبود رضایتمندی زناشویی می‌باشد. این مطالعه باهدف بررسی تأثیر آموزش زندگی خانواده بر افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان اداره بهزیستی انجام شد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش شبه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش همه کارمندان اداره بهزیستی شهرستان ارومیه در سال ۱۳۹۴ بودند. درمجموع ۴۰ کارمند به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با روش آموزش زندگی خانواده آموزش دید و گروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکرد. برای جمع‌آوری داده‌ها گروه‌ها پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ را به‌عنوان پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ و با روش کوواریانس تک متغیری (آنکووا) تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که مداخله با استفاده از آموزش زندگی خانواده باعث افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان شد. همچنین نتایج نشان داد که آموزش زندگی خانواده باعث افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان زن و مرد شد ($p<۰/۰۱$).

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که روش آموزش زندگی خانواده باعث بهبود رضایتمندی زناشویی کارمندان بهزیستی شد. بنابراین مشاوران و درمانگران می‌توانند از روش آموزش زندگی خانواده برای بهبود رضایتمندی زناشویی استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: آموزش زندگی خانواده، رضایتمندی زناشویی، کارمندان، اداره بهزیستی

مجله پزشکی ارومیه، دوره بیست و هفتم، شماره نهم، ص ۷۵۲-۷٤٤، آذر ۱۳۹۵

آدرس مکاتبه: ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه، گروه روانشناسی، تلفن: ۰۹۱۴۳۴۰۹۱۷۱

Email: a.zeinali@iaurmia.ac.ir

مقدمه

ازدواج یکی از مهم‌ترین وقایعی است که در زندگی انسان رخ می‌دهد و اگر به‌موقع انجام شود می‌تواند سلامت جسمانی و روانی فرد را تأمین کند. ازدواج یکی از عوامل حمایت‌کننده در برابر آسیب‌های فردی و اجتماعی به شمار می‌رود و نقش عمده‌ای در سلامت جامعه دارد تا جایی که روانشناسان معتقدند سلامت و پویایی جامعه به سلامت و پویایی خانواده بستگی دارد که خود به سلامت و پویایی ازدواج بستگی دارد (۱). خانواده در طول حیات و رشد خود با فراز و نشیب‌های بسیاری روبرو می‌شود و این فراز و نشیب‌ها بر روابط هر یک از اعضای خانواده به‌ویژه همسران تأثیر می‌گذارد. این تأثیرات می‌تواند شامل کاهش احساس رضایت همسرها از یکدیگر، کاهش رضایت از زندگی، آشفتگی در خانواده، طلاق و غیره باشد (۲). امروزه متخصصان روانشناسی خانواده غالباً معیار خود را در بررسی وضعیت روابط زوجین، میزان رضایتمندی زناشویی[1] در نظر می‌گیرند (۳). رضایت زناشویی ارزیابی کلی فرد از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی او است که می‌تواند انعکاسی از میزان شادکامی و احساس مطلوب زوجین نسبت به رابطه زناشویی باشد که تحت تأثیر عوامل مربوط به رابطه زناشویی می‌باشد (۴).

آموزش زندگی خانواده[2] یکی از روش‌های مهم در بهبود رضایتمندی زناشویی می‌باشد. آموزش زندگی خانواده یک برنامه آموزشی ویژه همسران می‌باشد که توسط سازمان بهزیستی

[۱] کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

[۲] دانشیار گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران (نویسنده مسئول)

[1] Marital Satisfaction
[2] Family Life Education

[Downloaded from umj.umsu.ac.ir on 2024-03-29]

تهیه‌شده و هدف آن توانمندسازی همسران در بهبود مهارت ارتباطی همسران، مهارت مدیریت و حل تعارض و مهارت فرزندپروری می‌باشد (۵).

یکی از مهارت‌های آموزش زندگی خانواده مهارت ارتباطی همسران می‌باشد. صمیمیت وقتی ایجاد می‌شود که زوجین بتوانند افکار و عقاید، امیدها و آرزوها، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را با هم در میان بگذارند و احساس درک شدن و پذیرفته شدن کنند (۶). مهارت ارتباطی همسران ناظر بر نحوه ارتباط و سبک گفتگوی همسران می‌باشد و شامل مفاهیم آموزش سبک‌های ارتباطی، شناسایی و رفع موانع ارتباطی، مهارت‌های گفتگو، گوش دادن فعال و ابراز وجود می‌باشد (۵). زوجین با فراگیری مهارت‌های ارتباطی می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی، هیجانی و اجتماعی اعضای خانواده خود را افزایش دهند. یکی دیگر از مهارت‌های آموزش زندگی خانواده مهارت مدیریت و حل تعارض می‌باشد. همسران صرف‌نظر از اینکه چقدر یکدیگر را دوست دارند، معمولاً خواسته‌ها و اهداف متفاوتی دارند که این زمینه را برای اختلاف و تعارض پیش می‌آورد. بسیاری از افراد نگرش منفی نسبت به اختلاف و تعارض دارند و آن را پدیده‌ای منفی تلقی می‌کنند (۶). نحوه برخورد مؤثر زوج‌ها با تعارض در رشد روابط آن‌ها اهمیت حیاتی دارد و تداوم ارتباط یک زوج بدون مهارت‌های مدیریت و حل مؤثر تعارض بسیار دشوار است. بنابراین لازم است که همسران در جهت حل مؤثر تعارض‌ها به دنبال بهبود مهارت‌های خود باشند (۷). مهارت مدیریت و حل تعارض شامل مفاهیم سبک‌های حل تعارض، هرم تعارض، نحوه مدیریت تعارض و نحوه حل تعارض می‌باشد (۵). هنگام مواجهه با تعارضات می‌توان به زوجین کمک کرد تا بتوانند افکار و احساسات خود را در جریان بحث درک کرده، مانع از بالا گرفتن بحث شوند و به نحو مؤثری به مدیریت و حل تعارض بپردازند (۸). یکی دیگر از مهارت‌های آموزش زندگی خانواده مهارت فرزندپروری می‌باشد. اغلب همسران در مسیر زندگی مشترک خود صاحب فرزند می‌شوند، ورود فرزند به خانواده پاداش‌ها و فشارهایی را به روابط زوجین تحمیل می‌کند که در صورت عدم مدیریت آن می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. لذا آنچه اهمیت دارد شیوه‌هایی است که همسران در خصوص تربیت و پرورش کودکان اتخاذ می‌کنند. این شیوه‌های تربیتی ممکن است در نزد همسران متنوع باشد و اصطلاحاً تحت عنوان فرزندپروری یا به تعبیری دیگر والد گری گفته می‌شود. فرزندپروری می‌تواند رضایت‌بخش‌ترین و ناکام کننده‌ترین تجربه زندگی باشد (۷). مهارت فرزندپروری شامل مفاهیم آموزش سبک‌های فرزندپروری، نقش والدین در تربیت، فنون تشویق و تنبیه، مسئولیت‌پذیری و اصلاح مشکلات رفتاری کودکان می‌باشد (۵).

نتایج پژوهش‌ها در زمینه تأثیر آموزش سبک زندگی خانواده حاکی از اثربخش بودن این شیوه آموزشی بر کیفیت و سازندگی سیستم خانواده می‌باشد. برای مثال قدم خیر و همکاران نیز در پژوهشی مداخله‌ای با عنوان اثربخشی مداخله مبتنی بر درمان عقلانی هیجانی بر افزایش صمیمیت و رضایت زناشویی به این نتیجه رسیدند که این نوع مداخله بر افزایش صمیمیت و رضایتمندی زناشویی زنان تأثیر مثبت دارد. به نظر این محققین افزایش صمیمیت و رضایت زناشویی نتیجه مهارت‌های همسران در برقراری ارتباط، حل منطقی مشکلات و تعارضات، انتظارات و باورهای عقلانی برگرفته از رویکرد رفتاردرمانی عقلانی هیجانی بود (۹). علی حسینی و همکاران ضمن پژوهشی درباره اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش همدلی، ایجاد احساس و عاطفه مثبت و بهبود روابط زوجین شد (۱۰). همچنین میشل و کلرک در پژوهشی که به بررسی آموزش خانواده بر تعارضات و رضایت زناشویی پرداختند، به این نتیجه رسیدند که آموزش خانواده باعث کاهش معنی‌دار تعارضات زناشویی و افزایش معنی‌دار رضایت زناشویی می‌شود (۱۱). فوکیو و همکاران در پژوهشی دیگر ضمن بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کیفیت زندگی و رضایت زندگی پرستاران به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث بهبود کیفیت زندگی و رضایت زناشویی پرستاران شد (۱۲). علاوه بر آن مینو و همکاران ضمن پژوهشی درباره تأثیر آموزش مهارت‌های جرئت ورزی بر رضایت زناشویی به این نتیجه رسیدند که آموزش جرئت ورزی بر رضایت زناشویی مؤثر بود (۱۳).

با توجه به اینکه افزایش رضایتمندی زناشویی یکی از اهداف مهم در زندگی کارمندان به‌ویژه کارمندان اداره بهزیستی با توجه به شرایط سخت‌کاری و استرس زیاد می‌باشد. این شرایط خاص کاری نه‌تنها باعث سرخوردگی و نا رضایتمندی شغلی می‌شود، بلکه در زندگی خانوادگی نیز بر میزان رضایتمندی زناشویی آنان تأثیر منفی می‌گذارد. بنابراین افزایش رضایتمندی زناشویی این کارمندان اهمیت مضاعفی دارد و انجام این امر یکی از دشوارترین مسائل بالینی در این افراد محسوب می‌شود، لذا ضروری است که به دنبال راهکارهایی برای افزایش رضایتمندی زناشویی بود. همچنین به نظر می‌رسد برای ایجاد و ارتقاء رضایت زناشویی باید دانش‌ها و مهارت‌هایی را در زمینه فراگیری مهارت‌های ارتباطی، مدیریت و حل تعارضات و سبک‌های فرزندپروری کسب کرد. علاوه بر آن بررسی بیشتر زوایای روش‌های آموزش زندگی خانواده می‌تواند به پیشرفت و به‌کارگیری مؤثرتر آن در افزایش رضایت زناشویی کمک کند. به‌این‌ترتیب هدف کلی این پژوهش بررسی تأثیر آموزش زندگی

[Downloaded from umj.umsu.ac.ir on 2024-03-29]

خانواده بر افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان اداره بهزیستی بود.

مواد و روش‌ها

این پژوهش شبه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش همه کارمندان اداره بهزیستی شهرستان ارومیه در سال ۱۳۹۴ بودند. درمجموع ۴۰ کارمند به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. در این روش نمونه‌گیری پس از مشخص شدن همه اعضای جامعه از میان آنان ۴۰ نفر بر اساس جدول اعداد تصادفی انتخاب شدند. حداقل حجم نمونه لازم برای انجام پژوهش‌های مداخله‌ای ۱۵ نفر برای هر گروه می‌باشد (۱۴) که در این پژوهش حجم نمونه برای هر گروه ۲۰ نفر در نظر گرفته شد. گروه آزمایش ۱۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با روش آموزش زندگی خانواده آموزش دید و گروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکرد. نحوه اجرای پژوهش به این صورت بود که پس موافقت رئیس اداره بهزیستی شهرستان ارومیه موافقت کتبی جهت شرکت در پژوهش گرفته شد و پس از بیان هدف پژوهش برای کارمندان انتخاب‌شده و بیان اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات شخصی از آنان رضایت‌نامه کتبی شرکت آگاهانه در پژوهش گرفته شد. همچنین معیارهای ورود به مطالعه شامل برخورداری از سلامت جسمی، عدم نارسایی در خواندن، کارمند اداره بهزیستی شهرستان ارومیه بودن، عدم ابتلا اعضای خانواده به بیماری روانی و یا بیماری مزمن جسمی و عدم رخداد تنیدگی زاد مانند مرگ عزیزان در شش ماه گذشته و معیارهای خروج از مطالعه شامل عدم موافقت کتبی جهت شرکت و یا ادامه همکاری و یا دستیابی به پرسشنامه‌های ناقص و نامعتبر بود. پس‌ازآنکه ۴۰ کارمند به روش تصادفی به دو گروه مساوی جایگزین شدند و گروه آزمایش ۱۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با روش آموزش زندگی خانواده آموزش دید. محتوی آموزش برگرفته از پکیج آموزش زندگی خانواده سازمان بهزیستی می‌باشد. محتوی مداخله در روش آموزش زندگی خانواده شامل سه دسته مهارت کلی یعنی مهارت ارتباطی همسران، مهارت مدیریت و حل تعارض و مهارت فرزندپروری بود که هر مهارت پنج جلسه به طول انجامید. مهارت ارتباطی همسران شامل تعریف، اجزا ارتباط و موانع ارتباطی، سبک‌های ارتباطی، مهارت گوش دهی فعال، مهارت گفتگو و مهارت جرئت مندی بود. مهارت ارتباطی مدیریت و حل تعارض شامل تعریف تعارض و دلایل آن، مسائل آشکار و پنهان در روابط زوجین، سبک‌های مدیریت تعارض، هرم تعارض و ایفای نقش در خصوص حل تعارض همسران بود. مهارت فرزندپروری شامل فشارها و پاداش‌های ورود کودک به خانواده، نقش والدین در تربیت، سبک‌های فرزندپروری، تشویق و تنبیه، ملاحظات دستور دادن، مراحل رشدی کودک و رقیبان فرزندپروری بود (۱۵).

برای جمع‌آوری داده گروه‌ها پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ را به‌عنوان پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند. فرم اصلی این ابزار ۱۱۵ سؤالی و فرم کوتاه آن ۴۷ سؤالی است که در این پژوهش از فرم ۴۷ سؤالی استفاده شد. این ابزار با استفاده از مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین ۴۷ تا ۲۳۵ است و هر چه نمرات آزمودنی بیشتر باشد، میزان رضایت زناشویی او بیشتر است. ضمناً سؤالات ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۵، ۴۶، ۴۷ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. اولسون و فاورز پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و روایی آن را با پرسشنامه سازگاری زوجین ۰/۹۲ گزارش کردند (۱۶). همچنین عاشوری و منشئی پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و روایی آن را با نظر متخصصان تأیید کردند (۱۷).

لازم به ذکر است که برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی یعنی شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی برای توصیف توزیع متغیرها و از تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکووا) برای آزمون فرض‌های آماری استفاده شد. همچنین برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-19 استفاده شد.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان ۴۰ کارمند اداره بهزیستی شهرستان ارومیه ب میانگین سنی ۳۴/۱۹ سال بود. از میان آنان ۲۰ کارمند (۵۰درصد) زن و ۲۰ کارمند (۵۰درصد) مرد بودند. پیش از انجام تحلیل داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس تک متغیری، پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس تک متغیری مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج آزمون کولموگروف – اسمیرنوف برای هیچ‌یک از متغیرها معنی‌دار نبود که این یافته حاکی از آن است که فرض نرمال بودن برقرار است. همچنین نتایج آزمون M باکس و آزمون لوین معنی‌دار نبودند که این یافته‌ها به‌ترتیب حاکی از آن است که فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس و فرض برابری واریانس‌ها برقرار است. در جدول ۱ شاخص آماری میانگین و انحراف استاندارد گروه‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

[Downloaded from umj.umsu.ac.ir on 2024-03-29]

جدول (۱): میانگین و انحراف استاندارد گروه‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه‌ها	تعداد	رضایتمندی زناشویی			
		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		M	SD	M	SD
آزمایش	۲۰	۱۳۵/۱۵	۴/۷۰	۱۵۷/۹۶	۴/۰۵
کنترل	۲۰	۱۳۶/۴۵	۴/۹۴	۱۳۸/۷۳	۴/۲۱

طبق یافته‌های جدول ۱، به نظر می‌رسد میانگین گروه‌ها در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری ندارند. با نگاهی به میانگین رضایتمندی زناشویی می‌توان گفت میانگین پس‌آزمون رضایتمندی زناشویی گروه آزمایش یعنی گروه آموزش زندگی خانواده (M=۱۵۷/۹۶، SD=۴/۰۵) از گروه کنترل (M=۱۳۸/۷۳، SD=۴/۲۱) بیشتر است. برای پاسخ دادن به نخستین سؤال پژوهشی مبنی بر اینکه آیا آموزش زندگی خانواده باعث افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان می‌شود از آزمون آماری تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول (۲): نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری گروه‌های آموزش زندگی خانواده و کنترل بر رضایتمندی زناشویی کارمندان

متغیر وابسته	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	مقدار احتمال	مجذور اِتا
رضایتمندی زناشویی	پیش‌آزمون	۵۵۵/۵۷	۱	۵۵۵/۵۷	۴۱/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۵۳
	عضویت گروهی	۸۳۵/۹۲	۱	۸۳۵/۹۲	۶۲/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۶۳
	خطا	۴۹۱/۱۲	۳۷	۱۳/۲۷			

طبق یافته‌های جدول ۲، گروه اثر معنی‌داری بر نمرات پس‌آزمون داشته است که با در نظر گرفتن مجذور اتا می‌توان گفت حدود ۶۳ درصد تغییرات در رضایتمندی زناشویی کارمندان ناشی از تأثیر آموزش زندگی خانواده است. بنابراین در پاسخ به نخستین سؤال پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش زندگی خانواده بر افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان می‌توان گفت که این روش درمانی باعث افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان شده است (F=۶۲/۹۷ و P≤۰/۰۰۱). در نتیجه میزان رضایتمندی زناشویی کارمندان گروه آموزش زندگی خانواده در مقایسه با گروه کنترل به‌طور معنی‌داری افزایش یافته است. همچنین برای پاسخ دادن به دومین سؤال پژوهشی مبنی بر اینکه آیا آموزش زندگی خانواده باعث افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان زن می‌شود، پس از بررسی و تأیید پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس تک متغیری یعنی معنی‌دار نبودن آزمون کولموگروف – اسمیرنوف، آزمون M باکس و آزمون لوین که به‌ترتیب حاکی از برقرار بودن فرض نرمال بودن، برابری ماتریس‌های کوواریانس و برابری واریانس‌ها در زنان بود از آزمون آماری تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول (۳): نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری گروه‌های آموزش زندگی خانواده و کنترل در رضایتمندی زناشویی کارمندان زن

متغیر وابسته	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	مقدار احتمال	مجذور اِتا
رضایتمندی زناشویی	پیش‌آزمون	۳۴۶/۸۹	۱	۳۴۶/۸۹	۳۴/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۶۷
	عضویت گروهی	۴۹۰/۸۴	۱	۴۹۰/۸۴	۴۸/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۷۴
	خطا	۱۷۰/۸۰	۱۷	۱۰/۰۴			

طبق یافته‌های جدول ۳، گروه اثر معنی‌داری بر نمرات پس‌آزمون داشته است که با در نظر گرفتن مجذور اتا می‌توان گفت حدود ۷۴ درصد تغییرات در رضایتمندی زناشویی کارمندان زن ناشی از تأثیر آموزش زندگی خانواده است. بنابراین در پاسخ به

[Downloaded from umj.umsu.ac.ir on 2024-03-29]

دومین سؤال پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش زندگی خانواده بر افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان زن می‌توان گفت که این روش درمانی باعث افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان زن شده است (F=۴۸/۸۵ و P≤۰/۰۰۱). در نتیجه میزان رضایتمندی زناشویی کارمندان زن گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به‌طور معنی‌داری افزایش یافته است. همچنین برای پاسخ دادن به سومین سؤال پژوهشی مبنی بر اینکه آیا آموزش زندگی خانواده باعث افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان مرد می‌شود، پس از بررسی و تأیید پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس تک متغیری یعنی معنی‌دار نبودن آزمون کولموگروف – اسمیرنوف، آزمون M باکس و آزمون لوین که به‌ترتیب حاکی از برقرار بودن فرض نرمال بودن، برابری ماتریس‌های کوواریانس و برابری واریانس‌ها در زنان بود از آزمون آماری تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول (۴): نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری گروه‌های آموزش زندگی خانواده و کنترل در رضایتمندی زناشویی کارمندان مرد

متغیر وابسته	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	مقدار احتمال	مجذور اِتا
رضایتمندی زناشویی	پیش‌آزمون	۲۱۰/۶۵	۱	۲۱۰/۶۵	۱۱/۷۸	۰/۰۰۳	۰/۴۰
	عضویت گروهی	۳۵۰/۶۵	۱	۳۵۰/۶۵	۱۹/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	خطا	۳۰۳/۸۴	۱۷	۱۷/۸۷			

طبق یافته‌های جدول ۴، گروه اثر معنی‌داری بر نمرات پس‌آزمون داشته است که با در نظر گرفتن مجذور اتا می‌توان گفت حدود ۵۴ درصد تغییرات در رضایتمندی زناشویی کارمندان مرد ناشی از تأثیر آموزش زندگی خانواده است. بنابراین در پاسخ به سومین سؤال پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش زندگی خانواده بر افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان مرد می‌توان گفت که این روش درمانی باعث افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان مرد شده است (F=۱۹/۶۱ و P≤۰/۰۰۱). در نتیجه میزان رضایتمندی زناشویی کارمندان مرد گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به‌طور معنی‌داری افزایش یافته است.

بحث

رضایتمندی زناشویی در تداوم و پویایی خانواده‌ها بسیار مؤثر است که یکی از روش‌های مهم برای دستیابی و ارتقاء رضایتمند زناشویی آموزش زندگی خانواده می‌باشد. این پژوهش روی کارمندان اداره بهزیستی شهرستان ارومیه باهدف بررسی تأثیر آموزش زندگی خانواده بر افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان انجام شد.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که روش آموزش زندگی خانواده در افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان مؤثر بود که این یافته با یافته برخی پژوهش‌ها همسو بود و پژوهش ناهمسویی یافت نشد. برای مثال پروین و همکاران در پژوهشی که به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی پرستاران به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث بهبود و ارتقاء رضایت زناشویی پرستاران شد (۱۸). همچنین خجسته مهر و همکاران در پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساس مثبت نسبت به همسر به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های ارتباطی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین و احساس مثبت به همسر تأثیر مثبت داشته است (۱۹). کلاین و استافورد نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر جو روانی – عاطفی خانواده تأثیر مثبت داشته و باعث افزایش احساس علاقه و رضایت می‌شود (۲۰). در تبیین این یافته می‌توان گفت مؤلفه‌های آموزش زندگی خانواده ابزار مهمی در توانمندسازی افراد می‌باشند. به این معنا که آشنایی همسران با یک سری مهارت‌های زندگی اساسی راهکاری است که می‌تواند باعث انسجام، صمیمیت و رضایت شود. تغییرات بسیار در دنیای کنونی خرده فرهنگ‌ها نیز نوعاً تحت الشعاع قرار داده و به چالش کشیده است، لذا پافشاری بر سبک‌ها و سنت‌های گذشته و اعمال آن در زندگی خانوادگی پاسخگو نبوده و باید در رابطه با چالش‌های جدیدی که خانواده امروزی با آن روبروست تدابیری اندیشید. یکی از تدابیر مهم در این زمینه آموزش زندگی خانواده است که به‌دلیل کاربردی و عملیاتی بودن باعث افزایش رضایتمندی زناشویی می‌شود. تبیین دیگر اینکه مفاهیم آموزشی روش آموزش زندگی خانواده برگرفته از رویکرد شناختی رفتاری بوده است، لذا این مفاهیم باهدف قرار دادن شناخت‌ها و رفتارهایی که در بستر خانواده باعث تعارض‌ها و چالش‌ها می‌شوند آن‌ها را تحت الشعاع قرار داده و شناخت‌ها و رفتارهای ناکارآمد را به چالش می‌کشند و اصلاح می‌کنند که این امر باعث افزایش رضایتمندی زناشویی می‌شود.

[Downloaded from umj.umsu.ac.ir on 2024-03-29]

یافته‌های دیگر این پژوهش نشان داد که روش آموزش زندگی خانواده در افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان زن مؤثر بود که این یافته با یافته برخی پژوهش‌ها همسو بود و پژوهش ناهمسویی یافت نشد. برای مثال میری و همکاران در پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش غنی سازی روابط بر رضایتمندی زناشویی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهر بیرجند به این نتیجه رسیدند که آموزش غنی سازی ارتباط در افزایش نمره رضایتمندی معلمان تأثیر مثبت دارد (۲۱). محمودی کتاکی و همکاران ضمن پژوهشی درباره آموزش زندگی خانواده بر رضایت زناشویی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره اصفهان به این نتیجه رسید که آموزش زندگی خانواده باعث افزایش رضایت زناشویی زنان می‌شود (۲۲). همچنین پروین و همکاران ضمن پژوهشی درباره آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی پرسنل پرستاری زن به این نتیجه رسیدند که آموزش باعث بهبود معنی‌دار رضایت زناشویی کارمندان زن شد (۱۸). علاوه بر آن کارسون و همکاران در پژوهشی به بررسی اثربخشی غنی سازی روابط بر ابعاد روابط زناشویی زنان به این نتیجه رسیدند که غنی سازی روابط باعث افزایش رضایتمندی زناشویی، استقلال، صمیمیت و پذیرش زنان می‌شود (۲۳). در تبیین مؤثر بودن روش آموزش زندگی خانواده بر افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان زن می‌توان گفت که محتوای بسته آموزش زندگی با رویکرد شناختی رفتاری تهیه شده و تکنیک‌های رفتاری و شناختی موجود در این محتوا خانواده را به‌عنوان یک سیستم منسجم فرض کرده که همسران در آن نقش محوری دارند، بر نقش و مرد و زن به یک اندازه تأکید می‌کند، لذا مرد و زن هیچکدام از آموزه‌های این محتوا مستثنی نیستند. در این روش همسران در حکم تیمی در خانواده ظاهر می‌شوند که روابط بین آن‌ها باهدف برد – برد و به نفع هر دو طرف طراحی شده است و هر کدام از طرفین ملزم به رعایت منافع مشترکی هستند که در رضایتمندی زناشویی تجلی می‌یابند. در نتیجه بسته آموزش زندگی خانواده هر دو همسر را در قالب یک تیم قرار داده و به هر دو مفاهیم تئوری و عملی برای اصلاح روابط در راستای بهبود فضای عاطفی خانواده آموزش می‌دهد که این عوامل باعث افزایش رضایتمندی زناشویی می‌شوند. تبیین دیگر اینکه زنان با توجه به ویژگی‌های روان‌شناختی خود بیشتر از مردان به آموزش‌هایی که به آن‌ها داده می‌شود با دقت گوش می‌دهند، تکالیفی که برای هر جلسه داده می‌شود را انجام می‌دهند و تلاش می‌کنند آن‌ها را تا جایی که ممکن است در زندگی روزمره خود به کار گیرند که این امر باعث افزایش بیشتر رضایتمندی زناشویی در زنان می‌شود. این تبیین از آنجایی که ۷۴ درصد تغییرات رضایتمندی زناشویی زنان ناشی از تأثیر آموزش زندگی خانواده و ۵۴ درصد تغییرات رضایتمندی زناشویی مردان ناشی از تأثیر آموزش زندگی خانواده می‌باشد، منطقی به نظر می‌رسد.

همچنین یافته‌های دیگر این پژوهش نشان داد که روش آموزش زندگی خانواده در افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان مرد مؤثر بود که این یافته با یافته برخی پژوهش‌ها همسو بود و پژوهش ناهمسویی یافت نشد. برای مثال ساسان پور در پژوهشی دیگر تأثیر آموزش شناختی رفتاری را بر الگوهای ارتباط زناشویی موردمطالعه قرار داد و به این نتیجه رسید که آموزش‌های شناختی رفتاری در بهبود ارتباطات زناشویی مؤثر بود. از آنجایی که آموزش زندگی خانواده به لحاظ ماهیتی و محتوایی از رویکرد شناختی رفتاری تبعیت می‌کند، لذا می‌توان استدلال کرد که نتیجه پژوهش او با نتیجه این پژوهش همسو است (۲۴). فوکیو و همکاران در پژوهشی دیگر ضمن بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کیفیت زندگی و رضایت زندگی پرستاران به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث بهبود کیفیت زندگی و رضایت زناشویی پرستاران شد (۱۲). همچنین میشل و کلرک در پژوهشی که به بررسی آموزش خانواده بر تعارضات و رضایت زناشویی پرداختند، به این نتیجه رسیدند که آموزش خانواده باعث کاهش معنی‌دار تعارضات زناشویی و افزایش معنی‌دار رضایت زناشویی می‌شود (۱۱). در تبیین مؤثر بودن روش آموزش زندگی خانواده بر افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان مرد می‌توان گفت که محتوای بسته آموزش زندگی با رویکرد شناختی رفتاری تهیه شده و تکنیک‌های رفتاری و شناختی موجود در این محتوا خانواده را به‌عنوان یک سیستم منسجم فرض کرده که همسران در آن نقش محوری دارند، بر نقش و مرد و زن به یک اندازه تأکید می‌کند، لذا مرد و زن هیچکدام از آموزه‌های این محتوا مستثنی نیستند. در این روش همسران در حکم تیمی در خانواده ظاهر می‌شوند که روابط بین آن‌ها باهدف برد – برد و به نفع هر دو طرف طراحی شده است و هر کدام از طرفین ملزم به رعایت منافع مشترکی هستند که در رضایتمندی زناشویی تجلی می‌یابند. در نتیجه بسته آموزش زندگی خانواده هر دو همسر را در قالب یک تیم قرار داده و به هر دو مفاهیم تئوری و عملی برای اصلاح روابط در راستای بهبود فضای عاطفی خانواده آموزش می‌دهد که این عوامل باعث افزایش رضایتمندی زناشویی می‌شوند. تبیین دیگر اینکه روش آموزش زندگی خانواده با ارائه راهکارهای کاربردی در زندگی روزمره نخست باعث بهبود روابط خانوادگی، سپس باعث افزایش شادکامی و امید و درنهایت باعث افزایش رضایتمندی زناشویی می‌شود.

هر چند در این پژوهش تلاش شد متغیرهای مزاحم و سوگیری‌های احتمالی کم شود، اما مهم‌ترین محدودیت این پژوهش نداشتن مرحله پیگیری بود. محدودیت دیگر، محدود شدن نمونه آن

[Downloaded from umj.umsu.ac.ir on 2024-03-29]

به کارمندان اداره بهزیستی شهرستان ارومیه بود. محدودیت دیگر طولانی بودن نسبی مدت زمان آموزش بود که گاهی برخی شرکت‌کنندگان با تأخیر جزئی وارد می‌شدند که این امر با ذکر قوانین کلاس تا حدود زیادی کنترل شد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از با توجه به تأثیر این روش آموزشی یا درمانی از مرحله پیگیری با فواصل کوتاه مدت و بلند مدت استفاده کنند. پیشنهاد دیگر اینکه، این پژوهش در بین کارمندان سایر ادارات و سازمان‌ها انجام شود تا بتوان در تعمیم نتایج و تأثیر روش آموزش زندگی خانواده با دقت و اطمینان بیشتری بحث کرد. همچنین با توجه به تأثیر روش آموزش زندگی خانواده بر رضایتمندی زناشویی پیشنهاد می‌شود آموزش زندگی خانواده به‌عنوان یک دوره آموزشی مصوب برای کارمندان دولت تعریف و اجرا شود. علاوه بر آن پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی روش مورد استفاده در این پژوهش با روش‌های دیگر مانند طرحواره درمانی، فراشناخت درمانی، معنویت درمانی و غیره مقایسه شوند.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که روش آموزش زندگی خانواده باعث افزایش معنی‌دار رضایتمندی زناشویی کارمندان می‌شود، لذا روش آموزش زندگی خانواده به‌عنوان یک روش مؤثر در افزایش رضایتمندی زناشویی قابلیت کاربرد در مراکز درمانی دارد. همچنین این روش درمانی بر افزایش رضایتمندی زناشویی کارمندان زن و مرد مؤثر بود و باعث افزایش معنی‌دار رضایتمندی زناشویی هر دو گروه شد. با توجه به اینکه روش آموزش زندگی خانواده باعث افزایش معنی‌دار رضایتمندی زناشویی در کارمندان، کارمندان زن و کارمندان مرد شد، پس می‌توان ازاین‌روش کاربردی برای افزایش رضایتمندی زناشویی استفاده کرد. بنابراین مشاوران، درمانگران و متخصصان بالینی می‌توانند برای افزایش رضایتمندی زناشویی از روش آموزش زندگی خانواده استفاده کنند. با کمک این روش می‌توان انتظار داشت که افراد در افزایش رضایتمندی زناشویی موفق‌تر باشند.

تقدیر و تشکر

از رئیس، سایر مسئولان و کارمندان محترم اداره بهزیستی شهرستان ارومیه که ما را در انجام این پژوهش حمایت کردند قدردانی می‌شود.

References:

1. Vansteenwegen A, Orathinkal J. The effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability. Conte Fami Thera 2006; 28: 251-60.
2- Worthington E. An empathy humility. Commitment model of forgiveness applied within family dyads. J Fami Thera 2008; 20: 59-76.
3- Goldenberg ID, Goldenberg H. Family therapy: An overview. Canada: Thomson Learning; 2002.
4- Henderson AW, Lehavot K, Simoni JM. Ecological models of sexual satisfaction among lesbian/bisexual and heterosexual women. J Sexu Behav 2009; 38: 50-65.
5- Jafari Nejad K, Ardashirzadeh M. Acquaintance of family life education. Tehran: Welfare Organization Publication; 2004. (Persian)
6- Mohammad Khani SH, Noori R. Primary prevention of drug abuse with a focus on family. Tehran: Drug Headquarters in Cooperation with the Student Counseling Center; 2012. (Persian)
7- Olsen DH, Olson AK. Empowering couple: building on your strengths. Minnesota: Life Inn; 2001.
8- Schramm DG, Marshal JP, Harris VW, Lee TR. Religiosity, homogamy and marital adjustment. J Fami Issues 2012; 33(2): 246-268.
9- Ghadam Kheir M, Ghamari Givi H, Mikaeeli N, Sepehri Shamlo Z. The effectiveness intervention based rational emotional behavior therapy on increase marital intimacy and satisfaction of women. J Andishe Raftar 2013; 8(3): 27-36. (Persian)
10- Ali Hoseini A, Shafiabadi A, Hashemian K. The effectiveness of communication skills on reducing marital dissatisfaction among women. Conte psych 2010; 5(4): 17-26. (Persian)
11. Michel JS, Clark A. Has it been affected all along? A test of work to family to work models of conflict,

[Downloaded from umj.umsu.ac.ir on 2024-03-29]

enrichment and satisfaction. Per Indi Diff 2009; 47: 163-8.

12- Fukui S, Ogawa K, Yamagishi A. Effectiveness of communication skills training of nurses on the quality of life and satisfaction with healthcare professionals among newly diagnosed cancer patients: a preliminary study. Psycho Oncology 2011; 20(12): 1258-91.

13- Minoo F, Sanaee Z, Rezabakhsh. The effect of assertiveness training on marital satisfaction of women students. Conte Psych 2010; 5(4): 21-34. (Persian)

14. Delavar A. Theoretical and practical research in the humanities and social sciences. 7th ed. Tehran: Roshd Publisher; 2008. (Persian)

15. Shahrakipour H, Karimzadeh S, Keramati M. Investigation the effect of family life education on reduce parenting stress of mothers of children with learning disorder in reading writing. J Mod Thou Educ 2009; 4(3): 47-62. (Persian)

16. Olson DH, Fowers BJ. Predicting marital success with prepare: A predictive validity study. J Mari Fami thera 1989; 12(2): 403- 13.

17. Ashoori J, Manshaee GR. The effectiveness of structural family therapy on the marital satisfaction level of women. J Woman Stu Fami 2008; 5(1): 133-46. (Persian)

18. Parvin N, Fatemi A, Aminian F, Rafiee Vardanjani L. Effectiveness of life training skills on marital satisfaction of female nurses in Hajar Hospital in Shahrekord city- a clinical trial. J Clin Nurs Midw 2014; 3(1): 37-46. (Persian)

19. Khojastemehr R, Attari Y, Shiralinia Kh. The effect of communication skills training on communication patterns and positive feeling to her husband in the couple Ahvaz. Third National Congress of Family Pathology. Tehran: University of Shahid Beheshti; 2008. (Persian)

20. Kline SL, Stafford L. A comprised of interaction rules and interaction frequency in relationship to marital quality. Commu Rep 2004; 17(1): 11-26.

21. Miri M, Miri MR, Sharifzadeh Gh, Miri M. Evaluating the impact of relationship enrichment education on marital satisfaction of primary school female teachers in Birjand 2012. J Mod Care 2014; 11(3): 177-85. (Persian)

22. Mahmoudi Kataki Z, Rezaei F, Gorji Y. A social work study on the effect of family life education on marital satisfaction of women attending in Isfahan counseling centers. Manag Sci Lette 2013; 3(6): 1559-64.

23. Carson JW, Carson KM, Gil KM, Baucom DH. Mindfulness based relationship enhancement. Behav Thera 2004; 35(3): 471-94.

24. Sasanpoor M. Investigation the effect of cognitive behavioral training on marital conflict. Third National Congress of Family Pathology. Tehran: University of Shahid Beheshti; 2010. (Persian)

[Downloaded from umj.umsu.ac.ir on 2024-03-29]

Original Article

THE EFFECT OF FAMILY LIFE EDUCATION ON MARITAL SATISFACTION AMONG BEHZISTI EMPLOYEES

*Leigha Saadat[1], Ali Zeinali[2]**

Received: 18 Aug, 2016; Accepted: 16 Oct, 2016

Abstract

***Background & Aims*:** Family life education was as a new and important method for improving marital satisfaction. This study aimed to investigate the effect of family life education in increasing marital satisfaction among welfare office employees.

***Materials &Methods*:** This Quasi-experimental study included a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population included all welfare office employees of Urmia suburbs in 2015. Totally 40 employees were selected through randomly sampling method and randomly assigned into two groups (each group 20 people). The experimental groups were educated for15 sessions of 90 minutes by family life education and the control group didn't receive any treatment. In order to collect data all groups completed the Enrich marital satisfaction questionnaire as a pre-test and post-test. The data were analyzed using the SPSS-19 software and by univariate analysis of covariance (UNCOVA) method.

***Results*:** The findings showed that intervention with using the family life education led to increase marital satisfaction among employees. Also, the findings showed that family life education led to increasing the marital satisfaction among male and female employees. (P<0/01)

***Conclusion*:** The results showed that family life education method led to increase marital satisfaction among welfare office employees. Therefore, counselors and therapists can use family life education method to improve the marital satisfaction.

***Keywords*:** Family Life Education, Marital Satisfaction, Employees, Welfare Office

Address: Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran
Tel: +989143409171
Email: a.zeinali@iaurmia.ac.ir

SOURCE: URMIA MED J 2016: 27(9): 752 ISSN: 1027-3727

[Downloaded from umj.umsu.ac.ir on 2024-03-29]

[1] MA in General Psychology, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran
[2] Associate Professor, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran (Corresponding Author)