



طراحی و تدوین برنامه‌ی مداخله‌ی روان‌شناختی خانواده‌محور: ارزیابی اثربخشی در رضامندی زوجیت والدین شاغل دارای نوجوان

Planning and Developing a Family-Based Psychological Intervention: Evaluating Impact on the Marital Satisfaction in Employed Parents with Adolescent Children

Narges Zainali

Gholam Ali Afrooz

Masoud Gholam Ali Lavasani

Sogand Ghasemzadeh

نرگس زینعلی*

غلامعلی افروز**

مسعود غلامعلی لواسانی***

سوگند قاسم‌زاده****

Abstract

The purpose of this study was to evaluate the impact of the family-based psychological intervention program on the marital satisfaction of employed parents with adolescent children. The research method build on quasi-experimental, (experimental and control groups with with pre-test and post-test). A total of 30 employed parents working in a governmental organization, with having at least one child between 11-16 years, were selected and randomly assigned into two equal experimental and control groups. The experimental group was trained with the psychological intervention program, consisting of 12 sessions of group training (90 minutes once a week). The control group did not receive any interventions during this period. The research tools were Demographic characteristics questionnaire, Needs Assessment and Afrooz Marital Satisfaction Scale (2010) (AMSS). Data analysis was done by repeated - measures MANCOVA. The results of the study showed that there was a significant difference between the experimental and control groups in the level of satisfaction of paired ($P < 0.05$) and the intervention program The compilation improved the parity satisfaction of all sub-scales, and these results were sustained in three-month follow-ups.

Keywords: Family-Based, Marital Satisfaction, Employed Parents

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی میزان اثربخشی برنامه‌ی مداخله‌ی روان‌شناختی خانواده‌محور، در رضامندی زوجیت والدین شاغلی است که فرزند نوجوان دارند. روش پژوهش برحسب هدف کاربردی و برحسب گردآوری اطلاعات شبه‌آزمایشی- طرح دوجروهی ناهمسان با پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با گروه گواه است. برای جامعه‌ی آماری، ۳۰ نفر از والدین شاغل در یک سازمان دولتی که حداقل دارای یک فرزند ۱۱-۱۶ ساله بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی به دو گروه مساوی آزمایشی و گواه، تقسیم شدند. گروه آزمایش طی برنامه‌ی مداخله‌ی روان‌شناختی ۱۲ جلسه‌ی آموزش گروهی، هفته‌ای یک جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه قرار گرفت. گروه گواه هیچ مداخله‌ی دریافت نکرد. ابزارهای این پژوهش، پرسشنامه‌ی محقق‌ساخته ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، پرسشنامه‌ی محقق‌ساخته نیازسنجی و مقیاس رضامندی زوجیت افروز و قدرتی (۱۳۹۰) (AMSS) است. تحلیل داده‌ها نیز به روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره از نوع اندازه‌گیری‌های مکرر، انجام گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و گواه در میزان رضامندی زوجیت، تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.05$). همچنین برنامه‌ی مداخله‌ی تدوین شده، باعث ارتقای رضامندی زوجیت در تمام خرده‌مقیاس‌ها شده و این نتایج در پیگیری سه‌ماهه نیز پایدار بود.

واژه‌های کلیدی: خانواده‌محور، رضامندی زوجیت، والدین شاغل

*دانشجوی دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنائی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

**نویسنده مسئول: استاد ممتاز گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

***دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

****استادیار گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

مقدمه

رضامندی زوجیت، یکی از مفاهیم مشترک مؤثر در بیان شادمانی و ثبات در ازدواج و یک مفهوم چندبعدی است که تحت تأثیر عوامل متعدد قرار دارد (خلعتبری، قربان شیروودی، نظری، بزله و صفریزدی، ۲۰۱۳). رضامندی زوجیت به زبان ساده، حالتی است که در آن، زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و باهم‌بودن احساس شادمانی و خوشبختی دارند (والدینگر، اسکالز، هاور و آلن، ۲۰۰۴). همچنین رضامندی زوجیت به معنای رضامندی متقابل زن و شوهر از جاذبه‌های روانی جنسی یکدیگر و برخورداری از بیشترین احساس آرامش و امنیت روانی در زندگی مشترک است (افروز، ۱۳۹۳). به تعبیر دیگر، رضامندی زوجیت به معنای انطباق بین انتظارات فرد از زندگی زناشویی، با آن چیزی است که در زندگی‌اش تجربه می‌کند. این تعریف شامل احساس رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر، هنگامی است که تمام جنبه‌های ازدواج‌شان را در نظر می‌گیرند. این فرایند تکاملی در اثر سازگاری زوجین، انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای فرآورده‌ای در طول زندگی و در ابعاد مختلف زندگی مشترک، به وجود می‌آید (آستروم، اسپلاند و آستروم، ۲۰۱۳؛ تونگ، کامپیل و فاستر، ۲۰۰۳؛ لای، ۲۰۰۴). سلامت و سعادت جامعه، به سلامت و پویایی خانواده وابسته است و سلامت و تعادل خانواده نیز به کیفیت رابطه زن و شوهر بستگی دارد (افروز، ۱۳۸۷). رابطه‌ی زناشویی یک ارتباط انسانی منحصر به فرد است که با هیچ‌یک از روابط بین‌فردی دیگر قابل مقایسه نیست. فقط در این شکل از ارتباط است که تمام ابعاد زیستی، معنوی، اجتماعی و عاطفی انسان مورد توجه قرار می‌گیرد. با این حال، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بخش عمده‌ی زوج‌هایی که وارد زندگی زناشویی می‌شوند، از مهارت‌های اساسی زندگی زناشویی برخوردار نیستند و ریشه‌ی بسیاری از تنش‌ها، اختلاف‌ها و نارضایتی‌های زناشویی با فقدان این مهارت‌ها مرتبط است (مک‌کی، فینینگ و پالک، ۱۳۹۵).

برخی از مطالعات گزارش کرده‌اند، زوج‌هایی که هر دو مشغول کار بوده و زمان اندکی را در کنار یکدیگر و خانواده می‌گذرانند، انگیزه، فرصت و اطلاعات اندکی برای ادراک احساسات و افکار اعضای خانواده خود دارند (متیوز، دل پریور، اکیلتی و بارس - فارل، ۲۰۰۶). بسیاری از مطالعات روان‌شناسی سلامت کار، تأثیر منفی مسائل مرتبط با شغل را بر سلامت ذهنی و جسمی کارکنان نشان داده‌اند (شیمازو، دمروتی، باکر، شیمادا و کاواکامی، ۲۰۱۱). با وجود تأثیرات مثبت کار و حرفه بر عملکرد ذهنی و رفتاری والدین، این موضوع والدین را با تعارضات و مشکلاتی روبه‌رو می‌سازد که از آن میان می‌توان به تعارضات زناشویی، عدم رضامندی زوجیت، مشکلات فرزندپروری، انتقال فشار محل کار به خانه و برعکس، اشاره کرد (دمروتی، باکر و شافلی، ۲۰۰۵).

تاچئوچی، یان و تسلاک (۲۰۰۲)، در مطالعه‌ی خود نشان دادند که میزان بالای ساعات کاری والدین با میزان رضامندی زوجیت آن‌ها رابطه دارد. شافلی و بیکر (۲۰۰۴) نیز رابطه‌ی ساعات کاری زیاد افراد را با مشکلات سلامتی و خانوادگی، نشان داده‌اند. در مطالعه‌ی دیگری، محققان دریافتند که فشارهای شغلی به تداخلات خانه - کار منجر شده و این تداخلات به خستگی و نارضایتی زوجین منبج‌اند. نتایج مطالعه‌ی یاد شده، براساس تحلیلی که بر روی ۳۳۵ کارمند انجام شد، به دست آمده است (دمروتی، باکر و بالتز، ۲۰۰۴). پژوهش‌های اولیه در مورد زوج‌های هر دو شاغل، نشان دادند که تغییرات در ساختار خانواده با شاغل شدن همسر، به تعارض

بیشتر و شادمانی زناشویی کمتر منجر می‌شود (مظهری، زهراکار، شاکرمی، داورنیا و عبداله‌زاده، ۱۳۹۵). بنابراین، از آن‌جا که خانواده مرکز و هسته‌ی اصلی مراقبت‌ها است، مؤثرترین خدمات آن‌هایی است که بر نقش خانواده تأکید کرده و در جهت توانمندسازی خانواده‌ها تلاش کنند؛ چرا که رویکرد خانواده‌محور، برای کودکان، والدین، خانواده‌ها و همچنین ارائه‌دهندگان خدمات، مؤثر است و باعث ارتقای خدمات درمانی و افزایش رضایت‌مندی خانواده‌ها از خدمات ارائه شده می‌شود (دالوند، رصافیانی و باقری، ۱۳۹۳). مداخله‌ی خانواده‌محور در مقایسه با مداخله‌های فردمحور که تنها بر افراد دارای مشکل تمرکز دارند، به‌عنوان درمانی تعریف می‌شود که همه‌ی اعضای خانواده و شبکه‌ی گسترده‌تر خانوادگی، در فرایند درمان برای حل مشکلات مشارکت می‌کنند (لیدل، رو، دکوف، اونگارو و هندرسون، ۲۰۰۶). با توجه به این‌که مطالعات مختلف نشان داده‌اند تأثیر مداخله‌های خانواده‌محور نسبت به مداخله‌های فردمحور بیشتر است، می‌توان از این روش برای بهبود عملکرد اعضای خانواده استفاده کرد. براون فینبرنر^۱ (۱۹۷۷)، در یکی از نخستین بررسی‌های انجام شده بر روی مداخله‌ی به‌موقع، بیان کرد: بدون مشارکت خانواده، مداخله به احتمال زیاد ناموفق خواهد بود و تأثیرات کمی هم که ممکن است به‌دنبال داشته باشد، بدون مشارکت خانواده از بین می‌رود (به‌نقل از فرامرزی و افروز، ۱۳۸۸). براساس دیدگاه ایورسون و همکاران (۲۰۰۳)، با توجه به نقش خانواده به‌عنوان بخشی از درمان، لازم است تمرکز از فردمحوری، به خانواده‌محوری در ارائه خدمات تغییر یابد. فلسفه درمان خانواده‌محور، بر مبنای درمان فرد در چهارچوب خانواده و نیز برای به حداکثر رساندن نتایج بهبود فرد است. در این درمان، اتخاذ روش‌ها و اهداف درمان و برنامه‌ریزی برای نیل به آن، با مشارکت همه‌ی اعضای خانواده صورت می‌گیرد تا آن‌ها بتوانند نیازهای یکدیگر را شنیده و برآورده کنند (شوشتری عابدی، خالدیان و کرمی باغظیفونی، ۱۳۹۳). از طرف دیگر، با توجه به بررسی‌های به‌عمل آمده، یکی از علل تعارضات زناشویی، ناتوانی و ضعف مهارت زوجها در کنترل اختلاف‌ها و حل آن‌ها است. به‌عبارتی، مداخله‌هایی که به‌طور منطقی و براساس مهارت‌های ارتباطی انجام شود، تا حدود زیادی موجب کاهش تعارضات زناشویی می‌شود (امانی و لطافتی‌بریس، ۱۳۹۲).

امروزه رویکردهای گوناگون جدیدی در زمینه‌ی آموزش مهارت‌های ارتباطی در جهت بهبود و پربار ساختن روابط زناشویی به‌وجود آمده‌اند که هدف تمام آن‌ها بهبود روابط زوجها است (التمانس و ایمری، ۲۰۱۲). لاونر، کارنی و بردبری (۲۰۱۶)، معتقدند که کیفیت رابطه‌ی زوجین می‌تواند بر رضامندی زوجیت آنان مؤثر باشد. به‌گفته دیگر، ارتباط مؤثر، به حفظ و نگه داشتن روابط زوجین، ایجاد تغییراتی در تعاملات آن‌ها، نگرش تازه نسبت به مسائل و نیز به تعاملات صمیمانه‌تر منجر می‌شود (ویکتوریا، ۲۰۰۸). ارتباط زوجین، عاملی بسیار مهم در سلامت جسمانی و روانی، سازگاری، صمیمیت و رضامندی زوجیت است (کاستن، ۲۰۰۴؛ یالسنین و کاراهان، ۲۰۰۷). رضایی و فروزنده (۲۰۱۶) و فضیلتی، افروز، علی‌پور و حنطوش‌زاده (۱۳۹۶)، تأثیر آموزش خانواده بر رضامندی زوجیت همسران را مورد تأکید قرار داده‌اند. تأثیر بلندمدت آموزش ارتباط زناشویی در زوجها‌ی دارای تعارض نیز توسط جوانینگ (۲۰۰۹)، مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج پژوهش وی بیانگر

1. Bronfenberne, U.

افزایش رضایت زناشویی، حتی بعد از پنج ماه دوره‌ی پیگیری است. بنابراین، با آن که مطالعات انجام گرفته حاکی از تأثیر مثبت برگزاری دوره‌های آموزشی در ارتقای رضامندی زوجین است، آمار طلاق در کشور و شهر تهران در سال ۱۳۹۶ افزایش یافته است (در برابر هر یکصد ازدواج ثبت شده، ۲۹ مورد طلاق در کل کشور و ۴۹ مورد طلاق در شهر تهران ثبت شده است).

با توجه به موضوع اشتغال و فراهم نبودن امکانات لازم برای شرکت کارمندان در دوره‌های آموزشی میان‌مدت با هدف افزایش رضامندی زوجیت و جای خالی آموزش مهارت‌ها در زندگی آنان و نیز با توجه به اهمیت موضوع ارتباط همسران در کیفیت برقراری ارتباط آنان با فرزند نوجوان‌شان - که به دلیل ویژگی‌های خاص دوره‌ی نوجوانی و عدم حضور والدین در خانه، بیشتر تحت تأثیر تبعات ناشی از پایین بودن سطح رضامندی زوجیت والدین و عدم حضور آنان برای ساعات طولانی در خانه قرار دارند - به تدوین برنامه‌ی مداخله روان‌شناختی چندوجهی با محتوای آموزش مهارت‌های زندگی و غنی‌سازی روابط، براساس رویکرد شناختی - رفتاری و نیز بررسی میزان اثربخشی برنامه تدوین شده پرداخته‌ایم.

روش

جامعه‌ی آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر، از نظر هدف کاربردی و برحسب گردآوری اطلاعات شبه‌آزمایشی - طرح دوگروهی ناهمسان با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه‌ی آماری شامل ۶۱۰ نفر از کارکنان متأهل رسمی، پیمانی و قراردادی شاغل در ستاد سازمان ثبت احوال کشور بود. پس از فراخوان، ۳۰ نفر از والدین شاغل که واجد تمام شرایط ورود به پژوهش بودند (اشتغال حداقل یکی از والدین در سازمان ثبت احوال کشور، داشتن فرزند نوجوان بین ۱۱ تا ۱۶ سال، با یکدیگر زندگی کردن زن و شوهر و علاقه‌مندی به شرکت در پژوهش با امضای رضایت‌نامه کتبی)، با روش نمونه‌گیری در دسترس، انتخاب شده و به‌صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. پس از تکمیل فرم اعلام رضایت توسط اعضای هر دو گروه، تشکیل دو گروه تلگرامی مجزا و ارسال لینک پرسشنامه (پیش‌آزمون) برای همه اعضا، برنامه‌ی مداخله‌ی روان‌شناختی برای گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه‌ی آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای برگزار شد. در این مدت، گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان مداخله، مجدداً لینک پرسشنامه برای اعضای هر دو گروه ارسال و پس‌آزمون اجرا شد. داده‌های گردآوری شده در این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۱ و با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره از نوع اندازه‌گیری‌های مکرر، تجزیه و تحلیل شد.

ابزار سنجش

ابزارهای این پژوهش علاوه بر پرسشنامه‌ی واری و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و پرسشنامه‌ی نیازسنجی محقق ساخته که به‌منظور شناسایی مهارت‌های موردنیاز شرکت‌کنندگان در پژوهش و طراحی برنامه‌ی آموزشی متناسب برای آنان مورد استفاده قرار گرفت، مقیاس فرم بلند رضامندی زوجیت افروز بود.

مقیاس فرم بلند رضامندی زوجیت افروز^۱ (AMSS): این مقیاس برای ارزیابی میزان رضایت همسران برای فرهنگ جامعه‌ی ایرانی توسط افروز و قدرتی (۱۳۹۰) ساخته شده است. این ابزار دارای ۱۱۰ پرسش است که در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت- کاملاً موافق، موافق، مخالف و کاملاً مخالف- اندازه‌گیری می‌شود. زمان پاسخ به پرسش‌ها ۳۰ دقیقه و دامنه‌ی نمرات از صفر تا ۳۳۰ است (حداکثر ۳۳۰ نمره و نمره‌ی بُرش کمتر از ۱۱۱). ارزیابی و نمره‌گذاری کلی مقیاس به‌نحوی است که نمره‌ی بالاتر از ۳۱۰ عالی، نمره‌ی بین ۲۷۹ تا ۳۱۰ خیلی خوب، نمره‌ی بین ۲۲۳ تا ۲۷۸ خوب، نمره‌ی بین ۱۶۷ تا ۲۲۲ متوسط، نمره‌ی بین ۱۱۱ تا ۱۶۷ قابل تحمل و نمره‌ی کمتر از ۱۱۱ ناخوشایند و آسیب‌پذیر محسوب می‌شود. این مقیاس از ۱۰ خرده‌مقیاس تشکیل شده است. محبی (۱۳۹۰)، در پژوهشی به‌سنجش عملی بودن، اعتبار و روایی مقیاس یاد شده پرداخت و برای محاسبه اعتبار آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کرد و مقدار این شاخص را ۰/۹۸۹ به‌دست آورد که نشانگر اعتبار بالا و مطلوب مقیاس است. همچنین نتایج تحلیل عاملی و روایی‌سازه، نه عامل را در این مقیاس نشان داده‌اند. برای تعیین روایی ملاکی آن نیز از پرسشنامه‌ی رضامندی زوجیت انریچ، هم‌زمان با اجرای آزمون، استفاده شد. نتایج در سطح معناداری ۰/۹۹ و همبستگی ۰/۴۳۷ حاصل شد که حاکی از وجود همگرایی مطلوب ابزارها است. مقیاس یاد شده براساس رویکرد ازدواج سالم، رویکرد شناختی- اجتماعی و تجارب بالینی در زمینه‌ی رضامندی زوجیت در بستر فرهنگ اسلامی- ایرانی ساخته شده و مناسب موقعیت‌های پژوهشی و بالینی است (قدرتی میرکوهی، افروز، شریفی و اژه‌ای، ۱۳۸۸). ضرایب همسانی درونی ۰/۹۵ برای کل ابزار و ضرایب ۰/۶۴ تا ۰/۸۶ برای زیرمقیاس‌ها، نشان داده است که مقیاس همسانی درونی مطلوب و مناسبی دارد و برای بررسی رضامندی همسران قابل اجرا است. در پژوهش حاضر، این مقیاس توسط والدی (از کارکنان سازمان ثبت احوال کشور) که در تمام جلسات دوره‌ی آموزشی شرکت کرد، در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مورد استفاده قرار گرفت.

در این بخش، با مطالعه‌ی برنامه‌های خانواده‌محور موجود و تحت نظارت استادان محترم راهنما و مشاور پژوهش، برای تهیه‌ی برنامه‌ی مداخله‌ی خانواده‌محور طی هفت گام (قاسم‌زاده، افروز، به‌پژوه و شکوهی‌یکتا، ۱۳۹۶) زیر اقدام شد:

- گام اول: بررسی مبانی نظری برنامه؛
- گام دوم: بررسی پیشینه و برنامه‌های موجود؛
- گام سوم: طراحی و اجرای پرسشنامه‌ی نیازسنجی؛
- گام چهارم: تهیه‌ی طرح درس‌ها و محتوای آموزشی؛
- گام پنجم: اجرای برنامه‌ی آموزشی در مطالعه‌ی مقدماتی؛
- گام ششم: نهایی‌سازی برنامه و
- گام هفتم: تعیین روایی برنامه.

برنامه‌ی آموزشی روان‌شناختی خانواده‌محور اجرا شده در این پژوهش، مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری است. هدف نهایی در آموزش مهارت‌های شناختی- رفتاری، اصلاح شناخت، تغییر رفتارهای مشکل‌ساز و ایجاد رفتارهای جدید و سازگارانه است (استفنز، ۲۰۰۸). در این رویکرد، مناسب‌ترین شیوه برای ایجاد تغییر در رفتار و ایجاد یک مهارت، اجرای جلسات به شیوه کارگاه آموزشی است. در این شیوه، آموزش‌دهنده و آموزش‌گیرنده هر دو فعال هستند و اجرا با ترکیبی از چندین شیوه‌ی آموزشی صورت می‌گیرد. فنون آموزشی شناختی- رفتاری، مهارت‌هایی هستند که با تمرین یاد گرفته می‌شوند و به محیط زندگی فرد انتقال می‌یابند. به‌طور کلی، ساختار جلسات آموزشی مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری، به‌صورت زیر است:

- مرور تکالیف جلسه‌ی قبل و پاسخ به سؤالات (پل‌زدن^۱ مطالب جلسات قبل به این جلسه)،
 - مبحث مربوط به جلسه؛
 - انجام تمرین؛
 - نمایش فیلم کوتاه؛
 - پرسش و پاسخ؛
 - خلاصه و جمع‌بندی^۲ و
 - تعیین تکالیف جلسه بعد و کسب بازخورد^۳ افراد نسبت به مطالب ارائه شده در هر جلسه.
- برنامه‌ی آموزشی اجرا شده در این پژوهش، با جلسات گروهی و به شیوه کارگاهی برگزار شده و شرکت‌کنندگان در تک‌تک مراحل، درگیر فرآیند آموزش و یادگیری بودند. به‌منظور اجرای بهتر دوره، اصول آماده‌سازی برای اجرای برنامه‌ی گروهی کاملاً رعایت شد؛ یعنی علاوه بر انتخاب یک دستیار، مکان مناسب و امکانات لازم شامل وایت‌برد و ویدئو پروژکتور تدارک دیده شد. برای هر جلسه نیز پذیرایی ساده و استراحتی کوتاه در نظر گرفته شد (قاسم‌زاده، افروز، به‌پژوه و شکوهی‌یکتا، ۲۰۱۹). خلاصه‌ی این مراحل در ۱۲ جلسه‌ی آموزشی با هدف‌ها، محتوا و تکالیف و انتظارات، در جدول زیر مشاهده می‌شود:

1. bridging
2. summarizing
3. feedback

جدول ۱- شرح مختصر جلسات برنامه توانمندسازی روان‌شناختی

جلسه	هدف‌ها	محتوا	تکلیف خانگی	انتظارها
مقدماتی	جلب اعتماد و توجیه شرکت‌کنندگان در دوره	آشنایی و معارفه، هدف‌گذاری گروهی، صحبت در مورد ضرورت آموزش و توافق روی قوانین و هنجارهای گروه، اجرای پیش‌آزمون‌ها، اخذ رضایت آگاهانه	ندارد	آمادگی لازم برای شرکت مستمر و منظم در جلسات و انجام تکالیف خانگی
اول	ایجاد دانش و آگاهی در مورد مفهوم خانواده، رضامندی زوجیت و راه‌های افزایش آن	آشنایی با مفهوم خانواده، ویژگی‌های خانواده سالم، رضامندی زوجیت و مؤلفه‌های آن، جاذبه‌ها و دافعه‌های زوجین، تمرین از طریق بحث گروهی، نمایش فیلم کوتاه، جمع‌بندی مطالب و پاسخ به سؤالات+تکلیف خانگی	تهیه‌ی فهرستی از آن‌چه فرد و همسرش را خوشحال می‌کند	ارزیابی روابط فرد با همسر و فرزند نوجوان خود
دوم	ایجاد دانش در مورد اختلال‌های عاطفی فرزند نوجوان، اختلال اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و انتقال این دانش به همسر و فرزند نوجوان	مرور تکالیف جلسه قبل، تشریح اختلال‌های عاطفی در فرزندان و رابطه‌ی این اختلال‌ها با تعاملات درون‌خانوادگی، توضیح در مورد وابستگی به فضای مجازی (بازی‌های رایانه‌ای) و چگونگی آن در بستر خانواده، تمرین از طریق بحث گروهی، نمایش فیلم کوتاه، جمع‌بندی مطالب و پاسخ به سؤالات+تکلیف خانگی	اصلاح و تکمیل فهرست خوشحال‌کننده‌های فرد و همسرش	شناسایی وضعیت عاطفی فرزند نوجوان و میزان وابستگی او به بازی‌های رایانه‌ای
سوم	ایجاد دانش در مورد مهارت‌های اساسی زندگی و موانع گوش‌دادن که با آن‌ها آشنا شدند (ذهن‌خوانی، مرور ذهنی، گوش‌دادن انتخابی، قضاوت‌کردن، خیال‌پردازی، نصیحت‌کردن، یکی‌به‌دو کردن، حق‌به‌جانب بودن، منحرف‌کردن بحث و تسکین‌دادن) و بهبود رفتارها و ارتباط فرد با همسر و فرزند نوجوان خود	مرور تکالیف جلسه قبل، آشنایی با مهارت‌های زندگی و ضرورت آموزش آن‌ها به والدین و فرزندان، آموزش مهارت ارتباط مؤثر، انجام تمرین از طریق بارش فکری، نمایش فیلم، جمع‌بندی مطالب و پاسخ به سؤالات+تکلیف خانگی	- نوشتن دو موقعیتی که در آن به‌صورت ناخواسته به حرف‌های همسر یا فرزند نوجوان خود گوش نداده‌اند	تمرین گوش‌دادن و تشخیص موقعیتی که به‌دلیل وجود موانع گوش‌دادن، نمی‌تواند با همسر و فرزند نوجوان رابطه درست برقرار کنند و ارزیابی و اصلاح رفتار خود
چهارم	ایجاد دانش در زمینه راه‌های ارتباط سالم، هفت رفتار مخرب رابطه، هفت رفتار	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت گوش‌دادن فعال، موانع گوش‌دادن و ارتباط مؤثر، کنترل بیرونی و رفتارهای جاگزین،	نوشتن یک یا دو موقعیت که در آن	شناسایی و تشخیص موانع ارتباط مؤثر با همسر و فرزند نوجوان و

جلسه	هدف‌ها	محتوا	تکلیف خانگی	انتظارها
	جایگزین در ارتباط با همسر و فرزند نوجوان و تغییر نگرش براساس آموخته‌ها	آشنایی با اصول ارتباط سالم، انجام تمرین از طریق بحث گروهی، نمایش فیلم کوتاه، جمع‌بندی مطالب و پاسخ به سؤالات+تکلیف خانگی	توانسته‌اند با غلبه بر موانع ارتباط- مؤثر، یک رابطه‌ی قابل‌قبول را که منجر به تولید احساس مثبت در خودشان و طرف مقابل‌شان شود، برقرار کنند	تمرین لازم برای برطرف کردن آن‌ها
پنجم	ایجاد دانش در مورد گروه خانواده، نقش و وظیفه‌ی هریک از اعضای گروه و یادگیری «هنر نه گفتن» و خودکارآمدی	مرور تکالیف جلسه‌ی قبل، آموزش مهارت بین‌فردی، انواع حمایت، فواید روابط بین‌فردی، اجزا و عناصر روابط بین‌فردی، ویژگی‌های گروه، جرئت‌ورزی و پیامدهای منفی نداشتن جرئت‌ورزی، عوامل دوری و راهکارهای ابراز جرئت‌ورزی، فرهنگ گفتاری در رفتار جرئت‌مندانه، انجام تمرین از طریق ایفای نقش، بحث گروهی، سؤال کردن، نمایش فیلم، جمع‌بندی مطالب و پاسخ به سؤالات+تکلیف خانگی	نوشتن یک یا دو موقعیت ناراحت‌کننده و این‌که بنویسند او چه گفت، خودشان چه گفتند و آیا طور دیگری هم می‌توانستند بگویند و رفتار کنند؟	تشخیص موقعیت‌های تعارض و تمرین نه گفتن، یادگیری نحوه‌ی صحیح مطرح کردن یک خواسته از همسر و فرزند نوجوان
ششم	ایجاد دانش در مورد خطاهای شناختی، علیت حلقوی و ABC رفتار، نحوه‌ی دیدن افکار از بیرون و ارزیابی رفتارهای خود، همسر و فرزند نوجوان	مرور تکالیف جلسه‌ی قبل، آموزش مفهوم خطاهای شناختی و علیت حلقوی، تأثیر آن‌ها بر زندگی مشترک، آشنایی با ABC رفتار، انواع خطاهای شناختی و اصلاح خطاهای شناختی، انجام تمرین از طریق بارش فکری، بحث گروهی، سؤال کردن، نمایش فیلم، جمع‌بندی مطالب و پاسخ به سؤالات+تکلیف خانگی	یادداشت کردن افکار برای به چالش کشیدن خطاهای ذهنی	بازشناسی خطاهای شناختی، اصلاح آن‌ها و توجه به این نکته که به دنبال مقصر و عامل شروع مشکلات در زندگی نباشند
هفتم	توجه بیشتر به خود، افزایش آگاهی نسبت به خود، افزایش اعتمادبه‌نفس با تمرکز بر توانایی‌ها و استعدادهای خود و بهبود ارتباط با همسر و فرزند نوجوان	آشنایی با توانمندی‌ها، مرور تکالیف جلسه‌ی قبل، آموزش مفهوم خودآگاهی، چگونگی تشکیل خودآگاهی، خود در رابطه با دیگران، بخش‌های خودآگاهی، مفهوم همدلی، اجزا و مؤلفه‌های همدلی، شناخت احساسات و نحوه‌ی برخورد صحیح با آن‌ها، تفاوت همدلی و همدردی، انجام تمرین از طریق جملات ناتمام، بحث گروهی، نمایش فیلم کوتاه، جمع‌بندی مطالب و پاسخ به سؤالات+تکلیف خانگی	- پاسخ دادن به ۱۷ سؤال در مورد خود - نوشتن موقعیت‌هایی که با همسر یا فرزند نوجوان خود همدلی کرده‌اند	افزایش اعتمادبه‌نفس خود و همدلی بیشتر به‌جای همدردی

جلسه	هدف‌ها	محتوا	تکلیف خانگی	انتظارها
هشتم	شناخت موقعیت‌های استرس‌زا و شرایط خشمگین شدن و توانایی مدیریت استرس و خشم خود با هدف ارتقای سلامت جسمی و روانی خود، همسر و فرزند نوجوان	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت مدیریت استرس، ماهیت، انواع، نشانه‌ها و اثرات استرس مزمن، منابع استرس و روش‌های مقابله با آن (مسئله‌مدار و هیجان‌مدار)، احساس عصبانیت، موقعیت‌های خشم‌برانگیز، عوارض خشم، شناسایی شیوه‌های عملی برای کنترل خشم، انجام تمرین از طریق بحث گروهی، سؤال کردن، نمایش فیلم کوتاه، آرام‌سازی روانی، جمع‌بندی مطالب و پاسخ به سؤالات+تکالیف خانگی	- پاسخ به سؤال‌های پرسشنامه‌ی ارزیابی میزان استرس - نوشتن آن‌چه باعث خشم آنان شده و موقعیت‌هایی که خشمگین شده‌اند	کنترل استرس و خشم خود با استفاده از تکنیک‌های آموخته شده
نهم	توانایی سازگاران حل مسئله در موقعیت‌های شغلی و خانوادگی	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت حل مسئله سازگاران، انواع مشکلات، گام‌های حل مسئله، آشنایی با تکنیک‌های بارش فکری، انتخاب بهترین راه حل، راه‌های ارزیابی اجرای راه‌حل، انجام تمرین از طریق بحث گروهی و نمایش فیلم کوتاه، جمع‌بندی مطالب و پاسخ به سؤالات + تکالیف خانگی	نوشتن یک مشکل و ارائه‌ی راه‌حل‌های آن، ارزیابی فواید و ضررهای هر یک از راه‌حل‌ها	تمرین کافی برای فراگیری نحوه‌ی صحیح حل یک مشکل کوچک یا متوسط در ارتباط با همسر یا فرزند نوجوان
دهم	توانایی تصمیم‌گیری منطقی در شرایط مختلف، نسبت به تصمیم‌گیری‌های احساسی و آنی	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت تصمیم‌گیری، عوامل شخصی مؤثر در تصمیم‌گیری، روش‌های معمول در تصمیم‌گیری (احساسی، آنی، واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران، پشت‌گوش‌انداختن و اهمال‌کاری و تصمیم‌گیری منطقی)، انجام تمرین از طریق گروه‌های کوچک، سؤال کردن، بحث گروهی، نمایش فیلم کوتاه، جمع‌بندی مطالب و پاسخ به سؤالات+تکالیف خانگی	نوشتن یک تصمیم به همراه دلایل خود	بازبینی نحوه‌ی تصمیم‌گیری‌های خود و تشخیص تصمیمات احساسی از منطقی
یازدهم	ارزیابی سبک فرزندپروری خود و استفاده از تکنیک‌های صحیح تربیتی	مرور تکالیف جلسه قبل، تشریح مفهوم فرزندپروری و محورهای اساسی فرزندپروری (محبت و کنترل)، سبک‌های فرزندپروری (A، B، C و D)، آشنایی با نکات اساسی در فرزندپروری، نحوه‌ی برقراری ارتباط مؤثر با فرزندان، نحوه‌ی تأیید و تشویق رفتارهای	شرح رفتار نامطلوب فرزند نوجوان خود، روش برخورد او و نتیجه‌ی حاصله	توجه بیشتر به فرزند نوجوان و رفتارهای او و استفاده‌ی مؤثر از تکنیک‌های آموخته شده به‌جای روش‌های ناکارآمد قبلی

جلسه	هدفها	محتوا	تکلیف خانگی	انتظارها
		مثبت، شیوهی دستوردادن، نحوه‌ی آموزش رفتار جدید، آموزش مدیریت رفتار نامطلوب، فرزندپروری مثبت و اصول آن، آشنایی با رفتارهایی که به روحیه‌ی فرزند ما آسیب می‌زند، تمرین از طریق بحث گروهی، سؤال کردن، نمایش فیلم، جمع‌بندی مطالب و پاسخ به سؤالات+تکلیف خانگی		
دوازدهم	تمرین برخورد صحیح با فرزند نوجوان و مهارت‌یافتن در برقراری ارتباط سالم و مؤثر با او	مرور تکالیف جلسه قبل، نوجوانی و تغییرات مهم دوران نوجوانی (جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی) و نحوه‌ی برقراری ارتباط بهتر با نوجوانان، اختصاص زمان کیفی به نوجوان و همدلی با او، انجام تمرین از طریق بحث گروهی، نمایش فیلم کوتاه، جمع‌بندی مطالب و پاسخ به سؤالات+تکلیف خانگی	نوشتن موقعیتی که با فرزند نوجوان خود مشورت کرده‌اند و نتایج آن	اختصاص زمان کیفی برای فرزند نوجوان خود، جلب مشارکت او در امور و ایجاد انگیزه مشارکت در او
پایانی	اخذ بازخورد از دوره و ترغیب شرکت‌کنندگان به ادامه‌ی تمرین‌ها در طول زندگی	جمع‌بندی مطالب مطرح شده در دوره، قدردانی از حضور مستمر در این دوره، اجرای پس‌آزمون و اهدای گواهینامه‌ی آموزشی طی دوره به شرکت‌کنندگان+هدیه فرهنگی	ندارد	استمرار انجام تمرین‌ها و شرکت در جلسات مشاوره اختصاصی

یافته‌ها

الف) توصیف جمعیت شناختی

اعضای گروه آزمایش و گواه، جمعاً ۳۰ نفر بودند که همه از کارکنان رسمی، پیمانی یا قراردادی یک سازمان دولتی بودند. میانگین سنی پدران گروه آزمایش ۴۶ سال و پدران گروه گواه ۴۷/۸۷ سال و میانگین سنی مادران گروه آزمایش ۴۱/۱۳ سال و مادران گروه گواه ۴۳/۰۷ سال، میانگین مدت زندگی مشترک والدین گروه آزمایش ۱۸/۴۰ سال و گروه گواه ۱۸/۷۳ سال، میانگین سن ازدواج پدران گروه آزمایش ۲۷/۶ سال و میانگین سن ازدواج پدران گروه گواه ۲۹/۱۳ سال، میانگین سن ازدواج مادران گروه آزمایش ۲۲/۷۳ سال و میانگین سن ازدواج مادران گروه گواه ۲۴/۸۰ سال و میانگین تحصیلات والدین گروه آزمایش فوق‌دیپلم و میانگین تحصیلات والدین گروه گواه لیسانس و جنسیت فرزندان در گروه آزمایش ۷ پسر و ۸ دختر و در گروه گواه ۹ پسر و ۶ دختر و ترتیب تولد فرزندان در گروه آزمایش ۹ نفر فرزند اول ۶ نفر فرزند دوم و در گروه گواه ۱۱ نفر فرزند اول و ۴ نفر فرزند دوم بوده است.

ب) توصیف شاخص‌ها

در این بخش، به بررسی وضعیت پاسخگویان در ارتباط با شاخص‌های توصیفی رضامندی زوجیت و ۱۰ خرده‌مقیاس مربوط به آن پرداخته شده است که عبارتند از: مطلوب‌اندیشی همسران، رضایت زناشویی، رفتارهای شخصی، رفتارهای ارتباطی و اجتماعی، روش حل مسئله، امور مالی و فعالیت‌های اقتصادی، احساسات و رفتار مذهبی، روش فرزندپروری، اوقات فراغت و نحوه‌ی تعامل.

جدول ۲- آماره‌های توصیفی متغیر رضامندی زوجیت

متغیر	مرحله	گروه			
		آزمایش	کنترل		
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
مطلوب‌اندیشی	پیش‌آزمون	۳۲/۷۳۳	۱۰/۹۲۵	۳۳/۸۶۷	۱۰/۴۷۴
	پس‌آزمون	۳۴/۱۳۳	۹/۷۵۳	۳۲/۴۰۰	۹/۱۷۶
	پیگیری	۳۴/۵۲۳	۹/۵۶۸	-	-
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	۲۷/۱۳۳	۱۰/۲۷۴	۲۶/۷۳۳	۹/۸۹۶
	پس‌آزمون	۳۰/۰۰۰	۷/۱۹۱	۲۶/۴۰۰	۱۰/۰۴۸
	پیگیری	۳۰/۴۶۷	۶/۸۹۶	-	-
رفتارهای شخصی	پیش‌آزمون	۳۸/۹۳۳	۱۴/۸۷۸	۳۹/۰۰۰	۱۲/۰۶۶
	پس‌آزمون	۳۹/۶۷	۱۴/۲۴۶	۳۸/۸۰۰	۱۴/۰۵۲
	پیگیری	۴۰/۰۰۰	۱۴/۰۲۵	-	-
رفتارهای ارتباطی و اجتماعی	پیش‌آزمون	۳۲/۳۳۳	۱۴/۰۸۰	۳۲/۴۶۷	۱۲/۶۹۹
	پس‌آزمون	۳۴/۰۰۰	۱۲/۵۳۰	۳۲/۷۳۳	۱۲/۵۲۸
	پیگیری	۳۴/۵۲۳	۱۲/۱۲۴	-	-
روش حل مسئله	پیش‌آزمون	۱۹/۸۶۷	۹/۳۳۴	۲۰/۳۳۳	۱۱/۴۹۲

گروه				مرحله	متغیر
کنترل		آزمایش			
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۱۰/۵۴۷	۲۰/۰۰۰	۷/۹۵۰	۲۱/۰۶۷	پس‌آزمون	امور مالی
-	-	۷/۷۴۳	۲۱/۶۶۷	پیگیری	
۸/۰۴۶	۲۴/۸۰۰	۹/۰۵۱	۲۳/۲۶۷	پیش‌آزمون	
۸/۲۴۵	۲۴/۴۶۷	۸/۱۹۸	۲۴/۲۶۷	پس‌آزمون	احساسات و رفتار مذهبی
-	-	۷/۶۷۹	۲۴/۶۰۰	پیگیری	
۴/۴۷۷	۲۰/۶۶۷	۶/۲۵۹	۲۰/۸۰۰	پیش‌آزمون	
۴/۳۳۸	۲۰/۲۰۰	۵/۳۷۱	۲۲/۰۶۷	پس‌آزمون	روش فرزندپروری
-	-	۴/۸۸۱	۲۲/۶۰۰	پیگیری	
۹/۵۹۸	۲۱/۹۳۳	۸/۳۱۱	۲۱/۲۶۷	پیش‌آزمون	
۱۰/۴۰۰	۲۱/۸۶۷	۷/۱۱۶	۲۳/۰۶۷	پس‌آزمون	اوقات فراغت
-	-	۷/۰۷۰	۲۳/۴۶۷	پیگیری	
۹/۱۴۹	۲۵/۱۳۳	۸/۹۹۷	۲۴/۶۶۷	پیش‌آزمون	
۹/۰۹۲	۲۴/۶۶۷	۸/۳۱۱	۲۵/۲۶۷	پس‌آزمون	نحوه تعامل
-	-	۸/۱۰۲	۲۵/۷۳۳	پیگیری	
۸/۵۱۳	۳۵/۹۳۳	۹/۲۲۵	۳۵/۶۶۷	پیش‌آزمون	
۹/۶۱۳	۳۵/۸۶۷	۸/۰۰۰	۳۸/۰۰۰	پس‌آزمون	رضامندی زوجیت کل
-	-	۷/۷۹۹	۳۸/۶۰۰	پیگیری	
۴۰/۰۲۱	۲۷۹/۸۶۷	۹۳/۳۸۵	۲۷۶/۶۶۷	پیش‌آزمون	
۳۸/۷۴۴	۲۷۷/۶۶۷	۸۰/۶۴۰	۲۹۰/۵۳۳	پس‌آزمون	
-	-	۷۷/۲۹۶	۲۹۶/۲۰۰	پیگیری	

یافته‌های توصیفی حاصل از متغیر رضامندی زوجیت به تفکیک دو گروه، و مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، در جدول ۲ ارائه شده است. یافته‌های این جدول نشانگر افزایش میانگین در متغیر رضامندی زوجیت گروه آزمایش، پس از دوره‌ی آموزش و پیگیری است. به بیان دیگر، گروه آزمایش پس از تجربه‌ی مداخله، شرایط بهتری را گزارش کرده است. این در حالی است که گروه کنترل تقریباً در تمام خرده‌مقیاس‌ها در بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تغییر قابل‌ملاحظه‌ای نشان نمی‌دهد.

ج) تبیین فرضیه‌ها

در این بخش، تمام خرده‌مقیاس‌های رضامندی زوجیت با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره مورد تحلیل قرار گرفت. همچنین به منظور اطمینان از برقراری فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها به تفکیک مراحل (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) و گروه‌ها (آزمایش و کنترل)، از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتایج به‌دست آمده نشان داد، هیچ‌یک از متغیرها معنادار نیست ($p > 0/05$). بنابراین، فرض نرمال بودن توزیع نمرات برقرار است. سپس برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس متغیرهای پژوهش با استفاده از آزمون لوین، عدم معناداری F مشاهده

شده ($p > 0.05$). آزمون لوین بیانگر این موضوع بود که مفروضه‌ی همسانی واریانس‌ها برقرار است. پیش‌فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس نیز براساس آزمون ام. باکس بررسی شد. نتیجه آزمون ام. باکس ($F=2/27$)، حاکی از معناداری مقدار F بود ($P < 0.05$). هنگامی که حجم نمونه‌ها برابرند، نقض مفروضه همگنی ماتریس‌های کوواریانس اثر کمی بر روی نتایج دارد. در این حالت، برای ارزیابی معناداری اثر چندمتغیری، استفاده از ملاک پیلائی توصیه می‌شود.

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره

آزمون	مقدار	F	درجه‌ی آزادی فرضیه	درجه‌ی آزادی خطا	سطح معناداری
اثر پیلائی	۰/۸۸	۶/۹۴	۱۰	۹	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۱۱	۶/۹۴	۱۰	۹	۰/۰۰۱
اثر هاتلینگ	۷/۷۲	۶/۹۴	۱۰	۹	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه‌روی	۷/۷۲	۶/۹۴	۱۰	۹	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیره حاکی از آن است که F به‌دست آمده در تمام آزمون‌ها، با درجه‌ی آزادی ۱۰ و ۹ در سطح $P > 0.05$ معنادار است. یافته‌های حاصل نشان داد، در خرده‌مقیاس‌های متغیر رضامندی زوجیت در دو گروه و پس از حذف اثر پیش‌آزمون، تفاوت معنادار وجود دارد $p < 0.05$ و ($df=9$ و 10) و ($F=6/94$ و $Pillai's Trace=0/8$). در ادامه برای درک دقیق‌تر و بررسی تأثیر جداگانه متغیرهای مستقل بر متغیرهای وابسته، جدول آزمون‌های اثرات بین‌آزمودنی ارائه می‌شود.

جدول ۴- نتایج آزمون‌های اثر بین‌آزمودنی خرده‌مقیاس‌های رضامندی زوجیت

متغیر وابسته	نوع سوم مجزورات	درجه‌ی آزادی	F	معناداری	اندازه‌ی اثر
مطلوب‌اندیشی	۲۴/۰۵۰	۱	۱۵/۵۸۸	۰/۰۰۱	۰/۸۲۶
رضایت زناشویی	۶۷/۱۶۱	۱	۱۶/۱۸۳	۰/۰۰۱	۰/۴۶۴
رفتارهای شخصی	۶/۰۵۹	۱	۷/۳۲۵	۰/۰۰۱	۰/۴۷۳
رفتارهای ارتباطی و اجتماعی	۱۳/۲۹۴	۱	۱۳/۴۰۶	۰/۰۱۴	۰/۲۸۹
روش حل مسئله	۱۷/۲۲۸	۱	۷/۸۵۰	۰/۰۲۰	۰/۴۲۷
امور مالی	۱۲/۱۳۷	۱	۶/۲۵۵	۰/۰۱۲	۰/۳۰۴
احساسات و رفتار مذهبی	۲۴/۳۰۸	۱	۱۷/۸۰۶	۰/۰۲۲	۰/۲۵۸
روش فرزندپروری	۲۳/۱۹۷	۱	۹/۸۷۸	۰/۰۰۱	۰/۴۹۷
اوقات فراغت	۸/۲۲۶	۱	۱۸/۲۷۵	۰/۰۰۶	۰/۳۵۴
نحوه‌ی تعامل	۴۳/۹۲۲	۱	۶/۳۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۰۴

نتایج جدول ۴ حاکی از آن است که میانگین نمرات اصلاح شده‌ی پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌های متغیر رضامندی زوجیت، بعد از برداشتن اثر نمرات پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل، تفاوت معنادار با یکدیگر داشته

است ($P < 0/05$). این نکته حاکی از تأثیر مثبت برنامه‌ی مداخله‌ای روان‌شناختی خانواده‌محور بر خرده‌مقیاس‌های متغیر رضامندی زوجیت بوده و دامنه‌ی اندازه‌ی اثرهای به‌دست آمده بین $0/25$ تا $0/82$ است. برای بررسی پایداری اثر مداخله در مرحله‌ی پیگیری، از روش آماری اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. به‌دلیل معنادار شدن آزمون کرویت موچلی از آماره‌های تعدیل‌یافته F گرین‌هوس - گیاسر استفاده شد.

جدول ۵- نتایج آزمون‌های اثر درون‌گروهی (اندازه‌گیری مکرر)

متغیر وابسته	نوع سوم مجذورات	درجه‌ی آزادی	F	معناداری	اندازه‌ی اثر
مطلوب‌اندیشی	۲۶/۸	۱/۰۸	۸/۳	۰/۰۱	۰/۳۸
رضایت زناشویی	۹۷/۷۳	۱/۰۹	۸/۱۶	۰/۰۱	۰/۳۶
رفتارهای شخصی	۸/۹۳	۱/۵۳	۷/۶۳	۰/۰۰۶	۰/۳۵
رفتارهای ارتباطی و اجتماعی	۳۹/۵۱	۱/۰۳	۱۰/۹۵	۰/۰۰۵	۰/۴۳
روش حل مسئله	۲۵/۲	۱/۱۲	۵/۸۶	۰/۰۲	۰/۲۹
امور مالی	۱۴/۴۴	۱/۲۳	۵/۰۲	۰/۰۳	۰/۲۶
احساسات و رفتار مذهبی	۲۵/۶۴	۱/۲۷	۱۱/۸۲	۰/۰۰۲	۰/۴۵
روش فرزندپروری	۴۱/۲	۱/۰۷	۸/۳۸	۰/۰۱	۰/۳۷
اوقات فراغت	۸/۵۷	۱/۲۱	۸/۵۲	۰/۰۰۷	۰/۳۷
نحوه‌ی تعامل	۷۲/۰۴	۱/۱۳	۱۳/۰۵	۰/۰۰۳	۰/۴۸

نتایج جدول ۵ حاکی از آن است که F خرده‌مقیاس‌های متغیر رضامندی زوجیت، در گروه آزمایش معنادار بود ($P < 0/05$). این نکته حاکی از تأثیر مثبت برنامه‌ی مداخله‌ای روان‌شناختی خانواده‌محور بر متغیر رضامندی زوجیت در طول مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بوده و دامنه‌ی اندازه‌ی اثرهای به‌دست آمده بین $0/26$ تا $0/48$ بود. بررسی نمودارهای متغیرهای وابسته نیز حاکی از ثبات و ادامه‌ی اثر مداخله تا مرحله‌ی پیگیری است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به تدوین برنامه‌ی مداخله‌ی روان‌شناختی خانواده‌محور و بررسی اثربخشی آن در والدین شاغل دارای فرزند نوجوان پرداخت. نتایج حاکی از ارتقای سطح رضامندی زوجیت در اعضای گروه آزمایشی بود. البته با توجه به این‌که این برنامه قبل از بحث و بررسی در مورد اثربخشی مداخله انجام گرفت، اطمینان از روایی محتوای آن ضروری بود. از این‌رو، یک نسخه از شرح مختصر جلسات برنامه‌ی مداخله‌ی روان‌شناختی خانواده‌محور و ۱۴ فرم کاربرگ تهیه شده، به همراه چک‌لیستی که با هدف بررسی تناسب نظری و مصداق‌های رفتاری تهیه شده بود، در اختیار ۱۰ نفر از استادان و متخصصان روان‌شناسی قرار داده شد تا میزان تناسب هر یک از جلسات برنامه‌ی آموزشی را در مقیاس اندازه‌گیری طیف لیکرت مشخص کنند. میانگین نمرات داوران به کل بسته، از $4/2$ تا $4/9$ (با میانگین $4/53$ و میانه ۵) بود. بر این اساس، روایی محتوایی بسته‌ی آموزشی در حد مناسب ارزیابی شد. سپس از روش روایی سازه‌ی معطوف به اندازه‌ی اثر نیز استفاده شد تا

اندازه‌ی اثر مداخله تدوین شده بر رضامندی زوجیت، بعد از اجرای مداخله و تحلیل داده‌ها، به‌دست آید. برای بررسی اندازه اثر متغیر یاد شده، ابتدا مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره بررسی شد و سپس نمره‌ی کلی متغیر وابسته در دو گروه آزمایش و گواه مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج نشان داد، میانگین نمرات اصلاح شده‌ی پس‌آزمون متغیر رضامندی زوجیت، بعد از برداشتن اثر نمرات پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و گواه با یکدیگر تفاوت معنادار داشتند ($P < 0/05$). این امر حاکی از تأثیر مثبت برنامه‌ی مداخله‌ی روان‌شناختی خانواده‌محور بر متغیر رضامندی زوجیت بود. در مرحله‌ی پیگیری، برای بررسی پایداری اثر مداخله، از روش آماری اندازه‌گیری مکرر استفاده شد و دامنه‌ی اندازه‌ی اثر به‌دست آمده ۰/۷۰ بود. این میزان از اندازه‌ی اثر براساس طبقه‌بندی کوهن، از اندازه‌ی اثر متوسط تا زیاد قرار داشته و نشان‌دهنده‌ی این است که مداخله‌ی طراحی شده از روایی سازه‌ی مناسبی برخوردار است. در تبیین روایی برنامه‌ی مداخله‌ی روان‌شناختی خانواده‌محور نیز باید گفت، پس از اجرای گام‌های هفت‌گانه طراحی، برنامه‌ی مداخله‌ی روان‌شناختی خانواده‌محور توانسته است از اعتبار و روایی لازم در جهت اثرگذاری بر متغیر رضامندی زوجیت برخوردار باشد. این به‌معنای آن است که برنامه‌ی مداخله‌ی روان‌شناختی خانواده‌محور تدوین شده، از روایی و اثربخشی لازم برخوردار بوده و می‌تواند مانند سایر برنامه‌های آموزشی به‌عنوان یکی از مداخله‌های خانواده‌محور مؤثر در افزایش رضامندی زوجیت والدین شاغل، مورد استفاده متخصصان قرار گیرد. در مورد بررسی میزان اثربخشی برنامه‌ی مداخله‌ی روان‌شناختی بر رضامندی زوجیت والدین شاغل نیز، بنا به‌نظر یالسن و کاراهان (۲۰۰۷)، از مهم‌ترین عواملی که موجب بروز ناسازگاری در زندگی زوجین می‌شود، مشکلات ارتباطی و ارتباط نادرست آن‌ها است که نتیجه‌ی فقدان مهارت‌های مناسب و ضروری برای برقراری ارتباط سالم، صحیح و صمیمانه است. بنابراین، یادگیری ارتباط کارآمد، گام مهمی در فرآیند ایجاد و افزایش صمیمیت و رضایت در زناشویی است. تمرکز برنامه‌ی خانواده‌محور نیز بر مهارت‌های غنی‌سازی روابط زوجین؛ یعنی مبادله رفتار، آموزش مهارت‌های ارتباطی، مهارت حل‌مسئله، مهارت همدلی و گوش‌دادن فعال با رویکرد شناختی- رفتاری به والدین شاغل بوده است. نتایج به‌دست آمده، با یافته‌های حاصل از مطالعات سایر پژوهشگران در مورد اثربخش بودن آموزش‌های خانواده‌محور بر ارتقای رضامندی زوجیت همسران هم‌سو است. در تبیین علت اثربخشی این مداخله نیز می‌توان به انتخاب رویکرد شناختی- رفتاری اشاره کرد. در این رویکرد علاوه بر انتقال دانش، اخذ بازخورد و تغییر نگرش، از تمرین‌های تکلیفی برای ایجاد مهارت به‌منظور تغییر رفتار استفاده می‌شود. این نوع آموزش، نه‌تنها باعث یادگیری‌های غیرسطحی می‌شود؛ بلکه اثرات ماندگارتری هم دارد. هرچند انجام تکالیف خانگی برای بزرگ‌سالان دشوار است و معمولاً این مراجعان ترجیح می‌دهند به‌جای روش نوشتاری برای طرح مشکلات خود از روش گفتاری استفاده کنند، ولی پس از آگاهی از اثرات نوشتن مطالب در کاربرگ‌های تمرینی، برای انجام تمرین‌های مربوطه تلاش کافی کردند و همین کار موجب بهبود نتایج شد.

نکته‌ی بعدی، مربوط به محتوای برنامه و محور اصلی این آموزش، یعنی آموزش مهارت‌های زندگی است. امروزه به‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین موضوع، آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی

روزمره آسیب‌پذیر کرده است (کلینکه^۱، ۱۳۹۵). این در حالی است که همه مهارت‌های لازم برای زندگی قابل فراگیری هستند. بنابراین، جای خالی آموزش در زندگی شرکت‌کنندگان در این دوره، باعث مشارکت فعال‌تر آنان و افزایش جذابیت و میزان اثربخشی آموخته‌ها شد. محور بعدی در تدوین محتوای این برنامه، مهارت‌های زندگی زناشویی بود. شرکت‌کنندگان در دوره با این مهارت‌ها بیشتر آشنا شده و با انجام تمرین‌ها، از آموخته‌های خود در زندگی خانوادگی استفاده کردند. همچنین انگیزه‌ی بیشتری برای شرکت در دوره پیدا کردند و این موضوع در افزایش میزان اثربخشی آموزش به آنان، تأثیر بسزایی داشت. با توجه به این نکته مهم که برای انجام هر کار، کسب مهارت در آن کار یک ضرورت است و این در حالی است که در جامعه‌ی ما قبل از ازدواج و آغاز زندگی مشترک و تربیت فرزندان، آموزش مؤثری به همسران داده نمی‌شود، علاقه‌مندی فراوان شرکت‌کنندگان به مطالب ارائه شده و اثر بخشی این دوره قابل توجه است.

نکته سوم: هماهنگی لازم با مسئولان سازمان و اخذ مجوز برگزاری دوره در شرایط مناسب مکانی و زمانی، پذیرایی در هر جلسه، حضور بدون تنش کارکنان در کارگاه (به دلیل توجیه مدیران ذی‌ربط در مورد ضرورت حضور منظم افراد در دوره) و بالاخره صدور گواهینامه‌ی آموزشی، می‌تواند از دیگر دلایل اثربخشی این دوره باشد.

نکته‌ی آخر این که ارتقای رضامندی زوجیت با آموزش زوجین، یکی از راه‌کارهایی است که زن و مرد می‌توانند با استفاده از آن احساسات، افکار و رفتار خود را مدیریت کنند و راه‌حل‌های مناسب‌تری برای مقابله با مشکلاتشان برگزینند (نوری‌پور، زاده‌محمدی، دسترسی و سرگلزای، ۱۳۹۳). عدم توجه به این آموزش‌های کاربردی می‌تواند در ارتباط همسران با یکدیگر و ارتباط آنان با فرزندان‌شان، به‌ویژه در دوره‌ی حساس نوجوانی، آنان را با چالش‌های جدی مواجه کند. بنابر آن‌چه بیان شد، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که برنامه‌ی مداخله‌ی روان‌شناختی در ارتقای رضامندی زوجیت والدین شاغل مؤثر بوده است. از این رو، پیشنهاد می‌شود دوره‌ی توانمندسازی روان‌شناختی خانواده‌ها در تقویم آموزشی سالانه‌ی همه‌ی سازمان‌ها پیش‌بینی شود. همچنین طرح ایجاد مرکز مشاوره در سازمان‌ها و مؤسسات دولتی با استفاده از فارغ‌التحصیلان رشته‌های روان‌شناسی شاغل در همان سازمان‌ها، ارائه و مورد پیگیری قرار گیرد.

با وجود تلاش و دقت زیاد در اجرای پرسشنامه‌ها، استخراج نتایج و تجزیه و تحلیل داده‌ها، این پژوهش نیز مانند دیگر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی برای رسیدن به هدف‌های خود مواجه بود، از جمله:

- ۱- باید در تعمیم یافته‌های به‌دست آمده، با احتیاط عمل کرد.
- ۲- با وجود استاندارد بودن همه ابزارهای پژوهش، توجه به این نکته ضروری است که این ابزار وابسته به فرهنگ هستند و در همه‌ی جوامع، فرهنگ‌ها، سازمان‌ها و شرایط به‌طور یکسان مصداق ندارند.
- ۳- عدم تمایل بزرگسالان و به‌ویژه آقایان برای تکمیل کاربرگ‌ها، انجام تمرین‌های نوشتاری و ترجیح آنان به استفاده از بیان شفاهی.

۴- با وجود اجرای برنامه در ساعات اداری، تعدادی از والدین با آن که به شرکت در جلسات دوره‌ی علاقه و تمایل داشتند، به دلیل حجم کار، موفق به حضور در تمام جلسات نشدند.

منابع

- افروز، غ. ع. (۱۳۹۳). *روان‌شناسی ازدواج و شکوه همسری*. تهران: دانشگاه تهران.
- افروز، غ. ع. (۱۳۸۷). *روان‌شناسی خانواده: همسران برتر*. تهران: انجمن اولیا و مربیان.
- افروز، غ. ع.، و قدرتی، م. (۱۳۹۰). ساخت و هنجاریابی مقیاس رضایتمندی همسران افروز (فرم کوتاه). *مجله‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران*. ۱، ۱۶-۳.
- امانی، ا.، و لطافتی‌بریس، ر. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین. *دوفصل‌نامه‌ی روان‌شناسی کاربردی*. ۳(۲)، ۳۶-۱۷.
- دالوند، ح.، رصافیانی، م.، و باقری، ح. (۱۳۹۳). مروری بر رویکرد خانواده محور. *مجله‌ی علمی- پژوهشی توان‌بخشی نوین*. ۱۸(۱)، ۸-۱.
- شوشتری، م.، عابدی، ا.، خالدیان، م.، و کرمی باغظیفونی، ز. (۱۳۹۳). مقایسه‌ی اثربخشی مداخله‌های آموزشی روان‌شناختی والدین‌محور، کودک‌محور و ترکیبی بر کاهش نشانه‌های اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی. *تحقیقات علوم رفتاری*. ۳(۱۲)، ۳۹۰-۳۸۰.
- فرامرزی، س.، و افروز، غ. ع. (۱۳۸۸). تأثیر مداخلات بهنگام روان‌شناختی و آموزش خانواده‌محور بر سلامت روانی پدران دارای فرزند با نشانگان داوون. *روان‌شناسی*. ۱۳(۳)، ۲۸۸-۲۷۲.
- فضیلتی، م.، افروز، غ. ع.، علیپور، ا.، و حنطوش‌زاده، ص. (۱۳۹۶). ارزیابی اثربخشی مداخلات روان‌شناختی خانواده‌محور بر رضامندی زوجیت در مادران باردار و وزن تولد نوزادان ایشان. *فصل‌نامه‌ی علمی پژوهشی روان‌شناسی سلامت*. ۳(۳)، ۱۳۵-۱۱۸.
- قاسم‌زاده س.، افروز غ. ع.، به‌پژوه ا.، و شکوهی‌یکتا، م. (۱۳۹۶). اثربخشی روان‌درمانی مبتنی بر غنی‌سازی روابط درون خانوادگی بر مهارت فرزندپروری مادران و نشانه‌های بالینی کودکان با اختلال رفتاری. *فصل‌نامه‌ی مطالعات روان‌شناختی*. ۱۳(۱)، ۲۴-۷.
- قدرتی میرکوهی، م.، افروز، غ. ع.، شریفی، ح. پ.، و اژه‌ای، ج. (۱۳۸۸). بررسی رابطه‌ی محیط آموزشی و هوش با خلاقیت دانش‌آموزان دختر و پسر تیزهوش. *فصل‌نامه‌ی رهبری و مدیریت آموزشی*. ۷(۱۶)، ۱۲۴-۱۰۹.
- کلینکه، ک. (۱۳۹۵). *مجموعه‌ی کامل مهارت‌های زندگی*. ترجمه‌ی شهرام محمدخانی. تهران: رسانه‌ی تخصصی.
- محبی، م. (۱۳۹۰). بررسی عملی بودن، اعتبار، روایی مقیاس رضایتمندی زوجیت افروز بین معلمان متأهل زن در شهر تهران و رابطه‌ی آن با سبک‌های تفکر. *پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌سنجی تهران، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی*.
- مظهری، م.، زهراکار، ک.، شاکرمی، م.، داورنیا، رضا، و عبدالله‌زاده، ع. (۱۳۹۵). تأثیر برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های هر دو شاغل. *نشریه‌ی پرستاری ایران*. ۲۹(۱۰۲)، ۴۴-۳۲.

- مک کی، م.، فنینگ، پ.، و پالک، ک. (۱۳۹۵). مهارت‌های زندگی زناشویی. ترجمه‌ی شهرام محمدخانی و قدرت عابدی. تهران: ابن‌سینا.
- نوری‌پور لیاولی، ر.، زاده‌محمدی، ع.، دسترس. م.، و سرگلزایی. م. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتقا عزت‌نفس و رضایت زناشویی معنادان در حال ترک. فصل‌نامه‌ی اعتیادپژوهی سوءمصرف مواد. ۱۸(۲۹)، ۳۷-۴۸.

References

- Astrom, M., Asplund, K., & Astrom, T. (2013). Psychosocial function and life satisfaction after stroke. *Stroke*, 23(4), 527-531.
- Casten, M. K. (2004). Marital functioning and communication in a clinical sample of social anxiety disorder clients. *Journal of Marital and Family*, 28(3), 252-270.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., & Bulters, A. J. (2004). The loss spiral of work pressure, work-home interference and exhaustion: Reciprocal relations in a three-wave study. *Journal of Vocational Behavior*, 64(1), 131-149.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2005). Spillover and crossover of exhaustion and life satisfaction among dual-earner parents. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 266-289.
- Ghasemzadeh, S., Afrooz, Gh. A., Beh-Pajoo, A., & Shokoohi-Yekta, M. (2019). Effect of family-based intervention program on parenting skills of mothers and clinical symptoms of children with behavioral disorder. *Journal of Research and Health*, 9(2), 156-168.
- Joaning, H. (2009). The long term effects of the couple communication program. *Journal of Marital & Family Therapy*, 8(4), 463-468.
- Khalatbari, J., Ghorbanshiroudi, Sh., Nazari, K., Bazleh, N., & Safaryazdi, N. (2013). The relationship between marital satisfaction (based on religious criteria) and emotional stability. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 84, 869-873.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couple's communication predict marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694.
- Liddle, H. A., Rowe, C. L., Dakof, G. A., Ungaro, R. A., & Henderson, C. E. (2006). Early intervention for adolescent substance abuse: pretreatment to post treatment outcomes of a randomized clinical trial comparing multidimensional family therapy and peer group treatment. *Journal of Psychoactive Drugs*, 36(1), 49-63.
- Lowe, R. (2004). *Family therapy*. London: SAGE publications.
- Mazhari, M., Zaharakar, K., Shahkarami, M., Davarnia, Matthews, R. A., Del Priore, R. E., Acitelli, L. K., & Barnes-Farrell, J. L. (2006). Work-to-relationship conflict: crossover effects in dual-earner couples. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11(3), 228-240.
- Iversen, M. D., Shimmel, J. P., Ciacera, S. L., & Prabhakar, M. (2003). Creating a

- family-centered approach to early intervention services: perceptions of parents and professionals. *Pediatric physical therapy: the official publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association*. 15(1), 23-31.
- Oltmanns, T. F., Emery, R. E. (2012). *Abnormal Psychology*. Pearson Publication. USA.
- Rezaee, M., & Foruzandeh, E. (2016). Effectiveness of family life education on marital satisfaction of couples attending counseling center in Isfahan city. *International Journal of Educational & Psychological Researches*. 2(1), 54- 59.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of organizational Behavior*. 25(3), 293-315.
- Shimazu, A., Demerouti, E., Bakker, A. B., Shimada, K., & Kawakami, N. (2008). Work aholicism and well-being among Japanese dual-earner couples: A spillover-crossover perspective. *Social Science & Medicine*. 73(3), 399-409.
- Stephens, E. (2008). *A case formulation approach to cognitive behavioral therapy*. PCI College & Center for sexual addiction.
- Takeuchi, R., Yun, S., & Tesluk, P. E. (2002). An examination of crossover and spillover effects of spousal and expatriate cross-cultural adjustment on expatriate outcomes. *Journal of Applied Psychology*. 87(4), 655-666.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, A. (2003). Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family*. 65, 574-583.
- Victoria, L. B. (2008). Does marriage and relationship education improve couples' communication? A Meta analytic study. Department of Marriage, Family and Human Development. Brigham Young University.
- Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Haver, S. T., & Allen, j. P. (2004). Reading others emotion: The role of intuitive judgments in predicting marital satisfaction, quality and stability. *Journal of Family Psychology*. 18, 58-71.
- Yalchin, B. M., & Karahan, T. F. (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *JAM Board FAM Med*. 20(1), 36-44.
- The Civil Registration. Divorce. URL: [https:// www.sabteahval.ir](https://www.sabteahval.ir)

