

## بررسی اثربخشی آموزش تاب آوری خانواده

### بر رضایت از زندگی و رضایت زناشویی خانواده های نظامی

مهدی داداشی حاجی<sup>۱</sup>

علیرضا مقدم<sup>۲</sup>

یاسر حاجی آقا نژاد<sup>۳</sup>

#### چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته آموزش تاب آوری خانواده و بررسی اثربخشی آن بر رضایت از زندگی و رضایت زناشویی خانواده های انجام شد. روش: تحقیق، نیمه آزمایشی با دو طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و طرح یک گروهی با اندازه گیری مکرر بود. با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی، جامعه مورد بررسی برای انتخاب گروه های آزمایش و کنترل شامل ۵۰۰ خانواده نظامی و برای تعیین اثربخشی مداخلات آموزشی شامل ۳۴ خانواده نظامی می باشد که از طریق روش های نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. همچنین برای بررسی متغیرهای تحقیق از پرسشنامه های رضایت از زندگی و رضایت زناشویی در پیش آزمون، پس آزمون مورد استفاده قرار گرفتند. یافته ها: داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس در سطح معناداری ( $P \leq 0/01$ ) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند و نشان دادند که میزان تغییرپذیری رضایت از زندگی در والدینی که تحت آموزش برنامه تا باوری قرار گرفتند، از والدینی تحت این آموزش قرار نگرفتند، بیشتر بود. ولی بین میزان رضایت زناشویی گروه کنترل و آزمایش، تفاوتی مشاهده نشد. نتیجه گیری: نتایج این

<sup>۱</sup> - استادیار دانشکده مدیریت و علوم نظامی دانشگاه افسری امام علی علیه السلام، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

Email: dadashi33@gmail.com

<sup>۲</sup> - مدرس دانشگاه افسری امام علی (ع)، تهران، ایران

<sup>۳</sup> - مدرس دانشگاه افسری امام علی (ع)، تهران، ایران

پژوهش حاکی از آن بودند که بین دو گروه تعیین شده به عنوان گروه آزمایشی و گواه در این مطالعه، پس از اجرای بسته آموزشی و انجام مداخلات روان‌شناختی، تفاوت معناداری در زمینه برخورداری از رضایت از زندگی وجود دارد که این تفاوت را می‌توان متأثر از مداخلات آموزشی انجام شده و شرکت اعضای گروه آزمایشی در بسته آموزش تاب‌آوری خانواده دانست.

**کلیدواژه‌ها:** تاب‌آوری، تاب‌آوری خانواده، خانواده‌های نظامی، رضایت از زندگی، رضایت زناشویی

### بیان مسئله

خانواده نظامی به خانواده‌ای گفته می‌شود که حداقل عضوی از خانواده مشغول خدمت نظامی باشد و معمولاً "سرپرست خانواده یا فرزند خانواده را شامل می‌شود. زندگی در نیروی نظامی شامل تبعیت و احترام به ساختار سلسله مراتب قدرت می‌شود که رفتارها و نقش‌های معینی را از فرد انتظار دارد، از قبیل وفاداری، فرمانبرداری و ارزش‌هایی که باعث عملکرد مطلوب نیروی نظامی می‌شوند. زندگی زوجین نظامی نه تنها توسط این ارزش‌ها شکل می‌گیرد، بلکه به طور اخص با اثرات جنگ و مواجهه با تعارضات نظامی، مشخص می‌شود (باشما<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴).

در ادامه به بعضی از عوامل خطر ساز در خانواده نظامی اشاره می‌شود:

- فهم ناقص از اثر استرس اعزام و عملیات بر والدین نظامی و انتظارات نادرست این فهم ناقص منجر به سوء تعابیر از رفتارها و واکنش‌ها، خشم، گنجی، ناکامی، احساس گناه و نگرانی مفرط درباره فرزندان می‌شود. در قالب تاب‌آوری خانواده با بیشتر کردن آگاهی خانواده‌های نظامی از شرایط شغل نظامی و مشکلات مربوط به اعزام والدین انعطاف‌پذیری، حمایت، گذشت نسبت به خود و دیگران، اعتماد به نفس و مثبت‌اندیشی آنان افزایش پیدا می‌کند (لستر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰).

---

<sup>۱</sup> - Basham

<sup>۲</sup> - Lester

## ۲- ارتباطات خانوادگی معیوب

غیبت طولانی مدت والدین، تجربیات ناهمگون و ناتوانی در سهمیم کردن یا درک کردن این تفاوت ها و کمبود ابراز هیجانی باز منجر به ارتباطات خانوادگی معیوب شده و پیامد این مشکل؛ گوشه گیری، احساس بیگانگی، کاهش پیوستگی و گرمی خانوادگی، کاهش حمایت بموقع و مناسب، اطلاعات غیرشفاف، متناقض و پیچیده؛ کمبود فرایندهای یکپارچه مانند طرح ریزی، حل مساله، تصمیم گیری، افزایش زودرنجی و تعارض می باشد. مداخلات تاب آوری خانواده که برای اینگونه مواقع بکار گرفته شده است شامل به اشتراک گذاشتن تجربیات و روایت های منحصر به فرد اعضای خانواده بین یکدیگر، داشتن چشم انداز، آموزش مهارت های ارتباطی، برگزاری جلسات خانوادگی است و نتایج این اقدامات شامل؛ کاهش گوشه گیری و احساس بیگانگی، ارتباطات روشن، افزایش همبستگی و گرمی خانوادگی، حمایت به موقع و متناسب، افزایش معنی داری و یکپارچگی می باشد. (زورویا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹)

## ۳- والد بودن ناقص

مدیریت والدینی مشکل آفرین به استرس، اضطراب، افسردگی، کاهش در دسترس بودن و مقبولیت، تعهدات و نظارت والدین یا دیگر مشکلات ناشی از شرایط شغلی بر می گردد. این مشکلات منجر به بهم ریختگی جریان عادی مراقبت، از هم پاشیدگی نظم و ترتیب و سبک والدینی، کاهش هماهنگی بین والدین و در نهایت از هم گسیختگی خانواده می شود. برای حل این مشکلات مداخلات انجام شده در قالب بسته تاب آوری خانواده شامل: به اشتراک گذاشتن روایت ها، فرایندها و سوء تفاهم های والدین، آموزش مدیریت والدینی، به اشتراک گذاشتن اهداف و حمایتها والدین بین یکدیگر، آموزش مهارت های تصمیم گیری، حل مساله، هدف گزینی و تنظیم هیجانی. پیامد های این مداخلات شامل: والد مؤثر بودن و هماهنگ، افزایش در دسترس بودن و نظارت والدین، افزایش روال عادی مراقبت، افزایش روح همکاری و در عین حال رقابت مثبت بین والدین (منسفیلد<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰).

## ۴- ساختار خانوادگی ناکارآمد و معیوب

<sup>۱</sup> - Zoroya

<sup>۲</sup> - Mansfield

ساختار بیش از حد سفت و سخت یا آشفته که براحتی تحت استرس شکسته می شود. پیامد این ساختار معیوب، سبک والدینی سفت و سخت یا آشفته؛ مرزها، نقش ها و مسئولیت های بخوبی تعیین نشده؛ خط و مشی مراقبت از فرزندان که قابل پیش بینی نیست و نامنظم است؛ عدم دلبستگی اعضای خانواده به یکدیگر؛ کاهش یکپارچگی؛ کاهش اعتماد به نفس و مثبت اندیشی. مداخلاتی که در قالب تاب آوری خانواده در این مواقع کارساز است عبارتند از: به اشتراک گذاشتن روایت های والدین در حمایت از همکاری بین والدین؛ تکالیف و فعالیت هایی در ارتقاء بخشیدن به ساختار و نزدیکی اعضاء خانواده؛ آموزش هایی در تشریح مساعی مهارت های خانواده و حفظ روال عادی مراقبت و طرح ریزی برای مقابله با بحران های پیش روی خانواده. نتیجه این مداخلات شامل: ساختار خانوادگی انعطاف پذیر که خود را با شرایط استرس و تغییرات سازگار می کند؛ مرزها، نقش ها، مسئولیت ها و روال های عادی مراقبت خانوادگی که بخوبی تعریف و تعیین شده است و همکاری مؤثر بین والدینی (والش<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

##### ۵- کمبود سیستم اعتقادی هدایت کننده خانواده

کمبود چهارچوب فراهم کننده یکپارچگی و معنی دهی در شرایط سخت و دشوار؛ کمبود باورهای مشترکی که از هویت، مثبت اندیشی و تلاش های مقابله ای حمایت کند؛ کمبود دسترسی به جوامع، آیینها، ارزشهای حمایتی بیرونی. پیامد این نواقص شامل: احساس تنهایی؛ درماندگی و بدبینی؛ از دست رفتن احساس یکپارچگی؛ نقص در مأموریت های خانوادگی مشترک و حمیت قسمتی. برای رفع این مشکلات، مداخلاتی در قالب بسته تاب آوری خانواده می تواند کارساز باشند: خلق روایت های خانوادگی در افزایش یکپارچگی احساس های مشترک خانوادگی؛ نرمال کردن و به هم نزدیک کردن تجربیات متناقض؛ برجسته سازی نقاط قوت و موفقیت ها در افزایش مثبت اندیشی؛ بازبینی تفاسیر منفی؛ حمایت از تمایلات مذهبی و معنوی خانواده. پیامد این اقدامات شامل: ایجاد اهداف و مأموریت های خانوادگی و حمایت از باورهای مشترک؛ افزایش حس یکپارچگی و معنی یابی برای مشکلات اخیر؛ افزایش دسترسی به منابع و خدمات خانوادگی، نظامی و معنوی است (۱۴۶ مکنولتی، ۲۰۰۳<sup>۲</sup>).

<sup>۱</sup> - Walsh

<sup>۲</sup> - McNulty

رضایت زناشویی<sup>۱</sup> را برقراری ارتباط مؤثر با طرف مقابل، عدم عصبانیت، حفظ استقلال فردی زن و مرد ضمن مشارکت با هم، ارزش قائل شدن به خواسته ها و علایق همسر، همراهی و همدلی، داشتن اهداف و آرمان مشترک، قبول سختی ها و آمادگی برای مواجهه با مشکلات زندگی و کنار هم بودن در روزهای خوشی و سختی و تأکید و توجه بر نکات مثبت شخصیت همسر، ابراز دوستی و اهمیت دادن به یکدیگر را از عوامل در استمرار زندگی مشترک و رضایت زن و مرد دانسته اند (صافی، ۱۳۷۴).

ارتباط صحیح کلامی و غیرکلامی اساس یک زندگی زناشویی موفق است. زن و مردی که از داشتن، یک ارتباط صحیح با یکدیگر و دیگر افراد خانواده محروم هستند، دارای نشانه های رفتاری ویژه ای می باشند که از جمله آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد: یاس، نومیدی و درماندگی زن یا شوهر، وجود تعارض بین زن و شوهر، داشتن انواع مشکلات در زمینه های مالی، جنسی، رفتاری، نرخ پایین تقویت یکدیگر، نبود رضایت و خشنودی از زندگی زناشویی شکایت و انتقاد از یکدیگر و غیره که سرانجام سلامت روانی افراد خانواده را مورد تهدید قرار می دهد (نوابی نژاد، ۱۳۷۶).

رضایت از زندگی وقتی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط خانواده مطابق با آنچه وی انتظار دارد، منطبق باشد و نارضایتی از زندگی وقتی اتفاق می افتد که وضعیت موجود فرد در روابط خانوادگی با وضعیت مورد انتظار و دلخواه فرد منطبق نباشد (وینچ و رابرت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). ارتباط با همسر جنبه ی مرکزی زندگی عاطفی و اجتماعی یک شخص است و نارضایتی زناشویی، به توانایی زن و شوهر برای برقراری روابط رضایت مندانه با بچه ها و سایر اشخاص خارج از خانواده آسیب می رساند (معمدین، ۱۳۸۳).

متغیر تاب آوری بر میزان رضایت مندی از زندگی دارای اثر غیرمستقیم می باشد. به بیان دیگر تاب آوری با تأثیر بر نوع احساسها و هیجان های فرد، نگرش مثبت و در نتیجه رضایت از زندگی را در پی دارد.

این یافته همسو با یافته های پژوهش آنتونوسکی<sup>۳</sup> (۱۹۸۷) و لازاروس<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) است که کاهش میزان تاب آوری در برابر رویدادهای زندگی را در فرد، با نوعی احساس فشار روانی،

<sup>۱</sup> -marital satisfaction

<sup>۲</sup> -Winch & Robert

<sup>۳</sup> -Antonovsky

<sup>۴</sup> - Lazarus

اضطراب و یا افسردگی همراه دانسته اند و همسو با یافته های باسو<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) و هامارات و تامیستون، استیل و ماتچینی<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) که ناخرسندی درباره زندگی را به دنبال این احسا سها در فرد گزارش کرده اند. به بیان دیگر نخستین اثر ارتقا توانمندی های فرد در زمینه ی تاب آوری، کاهش مشکلات روانی و هیجانی، افزایش میزان سلامت روانی و در نتیجه افزایش میزان رضایتمندی فرد از زندگی خواهد بود. شاید بتوان گفت که تغییر در احساس ها می تواند تغییر در نگرش فرد درباره ی زندگی و محیط پیرامون را در پی داشته باشد. بنابراین پرسش های این پژوهش عبارت بودند از اینکه آیا بین آموزش تاب آوری خانواده و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد؟ آیا بین آموزش تاب آوری خانواده با رضایت مندی از زندگی رابطه وجود دارد؟

از لحاظ نظری بهترین مدل برای تبیین ارتباط متغیرهای این تحقیق با یکدیگر، مدل تاب آوری (سازگاری و انطباق) خانواده مک کوبین و مک کوبین<sup>۳</sup> (۱۹۹۶) است که توسط رزنبلوم و کیس<sup>۴</sup> برای خانواده های نظامی مورد اصلاح قرار گرفته است. این مدل بر کشف و آزمودن عوامل تاب آور موجود در خانواده ها تاکید دارد. این نظریه از دو مرحله یکپارچه تشکیل شده است: مرحله سازگاری و مرحله انطباق. مرحله سازگاری در تاب آوری خانواده، فرایندی است که خانواده تلاش میکند تا به تعادل و هماهنگی برسد. ابتدا سیستم خانواده با یک عامل استرسزا روبه رو می شود که در عملکرد خانواده اختلال ایجاد میکند. پس از استرس اولیه، سیستم های خانواده بر منابع مقاومتی خود تکیه می کنند. این منابع توانایی و نقاط قوت در اعضاء می باشد که خانواده با استفاده از آنها هم عوامل استرس زا را مدیریت می کند و هم به نیازهای موجود در خانواده رسیدگی می کند. یکی از منابعی که خانواده بر آن تکیه می کند تاب آوری است. در طی مرحله سازگاری، سیستم خانواده یک فرایند ارزیابی اعم از ارزیابی گسترده تا خاص را تکمیل می کند. در این مرحله نه تنها خانواده باید خود را به عنوان یک واحد خانواده ارزیابی کند، بلکه به همان اندازه عوامل استرس زا را مورد ارزیابی قرار دهد. در مرحله دوم خانواده ها از طریق انطباق تلاش میکنند تا با حل مشکلات خانواده و مقابله با آنها به تعادل و هماهنگی برسند. در این مرحله خانواده ها باید به کشف،

<sup>۱</sup> - Basu

<sup>۲</sup> - Hamarat, Thompson, Zabrocky, Steele & Matheny

<sup>۳</sup> - McCubbin & McCubbin

<sup>۴</sup> - Rosenblum & Kees

تعیین و استفاده از منابع بپردازند تا در مدیریت استرس و نیازهای جدیدی که به علت استرس در سیستم خانواده به وجود آمده است، کمک کنند. عامل استرسزا در مرحله سازگاری مطرح است و استرسهای اضافی و نیازهای جدید که ناشی از استرس اولیه است در این مرحله مطرح می شود. انطباق یافتن با این عوامل استرس زای جدید و اضافی برای تاب آوری خانواده حیاتی است. بعد از یک حادثه استرس زا باید انطباق و الگوی جدید عملکردی ایجاد شود. این الگوهای جدید ممکن است اصلاح الگوهای قدیمی، نگهداری یا تجدید الگوهای عملکردی که از قبل ایجاد شده اند، باشد. در نهایت سیستم خانواده در این مرحله، دوباره بر منابع مقاومتی خود و تاب آوری تکیه می کند. اما در این مرحله منابع فراتر از اعضاء فردی خانواده، گسترش می یابد و شامل همکاری با یکدیگر در درون نظام خانواده به عنوان یک واحد و حمایت جامعه - اجتماع می باشد. با وجود آنکه مک کوبین و مک کوبین نظریه ارزشمندی را در حوزه تاب آوری خانواده شناسایی کرده اند، اما به دلیل ماهیت بوم شناسی و گستردگی آن برای همه دشوار به نظر می رسد (رزنبام<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵).

## روش

### جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

در ابتدا با مطالعه و بررسی ادبیات پژوهشی موجود در مورد تاب آوری خانواده و در عین حال تناسب آن با نیازها، مشکلات و استرس های خاص گروه مخاطب بسته آموزشی یعنی والدین خانواده های نظامی تدوین شد. این بسته حاوی ۱۰ جلسه آموزشی هفتگی مطابق با مدل طراحی شده از نظرات نخبگان و متخصصان سازمانی است و و به مدت ۹۰ دقیقه برای یک گروه ۳۴ نفره از خانواده های نظامی که از مقیاس تاب آوری خانواده (که توسط محقق برای اولین بار در ایران ترجمه و هنجاریابی شد) کمترین امتیاز را کسب نموده بودند، با استفاده از روشهایی گوناگون مورد استفاده در این بسته شامل سخنرانی، بحث گروهی، مدل سازی توسط پژوهشگر، صحنه سازی و تمرین های ایفای نقش، مشارکت والدین و انجام تکالیف در منزل اجرا شد. پس از اجرای مداخلات روان شناختی و اجرای بسته

<sup>۱</sup> - Rosenblum

آموزشی، سطح تاب‌آوری خانواده گروه آزمایشی و کنترل مجدداً اندازه‌گیری شد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

روش تحقیق مورد نظر در پژوهش حاضر، روش نیمه آزمایشی با دو طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و طرح یک گروهی با اندازه‌گیری مکرر بود.

### ابزار

ابزارهای به کار رفته در این پژوهش عبارتند از: مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)<sup>۱</sup> توسط دینر<sup>۲</sup> تهیه شده است. این مقیاس یک ابزار ۵ سؤالی است که برای سنجش قضاوت کلی فرد در رابطه با زندگی طراحی شده بود. مقیاس رضایت زناشویی که یک پرسشنامه ۲۵ سؤالی است و برای اندازه‌گیری میزان، شدت یا دامنه مشکلات زن و شوهر در رابطه زناشویی تدوین شده است (ثنایی، ۱۳۷۹). در این مطالعه ابتدا مفاد بسته آموزشی تاب‌آوری خانوادگی با مطالعه دقیق و وسیع بسته‌های آموزشی مختلف موجود، مخصوصاً بسته تاب‌آوری خانواده که برای خانواده نظامی تدوین شده اند، جمع‌آوری شد. سپس این مفاد توسط خبرگان و با استفاده از مقیاس سنجش یک بسته آموزشی، مورد سنجش قرار گرفت. بسته آموزشی تدوین شده برای گروه آزمایشی که شامل ۱۷ خانواده است توسط محقق اجرا شد. به منظور تحلیل آماری داده‌ها آزمون تحلیل کوواریانس مورد استفاده قرار گرفت.

### تدوین بسته تاب‌آوری خانواده

در تدوین بسته تاب‌آوری خانواده به منظور ارتقاء تاب‌آوری روانشناختی خانواده‌های نظامی، ضمن بهره‌مندی از محورهای برنامه‌های آموزشی مختلف تلاش شد تا محتوای

<sup>۱</sup> - Satisfaction With Life Scale

<sup>۲</sup> - Diener

برنامه متمرکز بر رویکرد تاب آوری خانواده والش باشد. همانطور که قبلا ذکر شد رویکرد تاب آوری خانواده والش مبتنی به سه اصل است: ۱- نظام باورهای خانواده؛ ۲- الگوهای سازمانی؛ ۳- فرایندهای ارتباطی (والش، ۲۰۱۶). بنابراین برنامه آموزش تاب آوری خانواده های نظامی شامل؛ آشنایی با مفهوم استرس و استرسهای مختص شغل نظامی و راهبردهای کنار آمدن با آن، آموزش شیوه های بازسازی شناختی و و ایجاد الگوهای تفکر، آموزش دلگرم سازی و خود دلگرم سازی، جستجوی معنی و معنی خواهی، آموزش مهارتهای ارتباطی و در نهایت آموزش آمادگی جسمانی می شود. برای نخستین بار در ایران این برنامه بر اساس ملاکهای تدوین برنامه های مداخله ای از سوی متخصصان مورد ارزیابی قرار گرفته و سپس اجرا شد.

### اجرای بسته

این بسته حاوی ۱۰ جلسه آموزشی هفتگی و به مدت ۹۰ دقیقه برای یک گروه ۳۴ نفره از خانواده های نظامی که از مقیاس تاب آوری خانواده (که توسط محقق برای اولین بار در ایران ترجمه و هنجاریابی شد) کمترین امتیاز را کسب نموده بودند، با استفاده از روشهایی گوناگون مورد استفاده در این بسته شامل سخنرانی، بحث گروهی، مدل سازی توسط پژوهشگر، صحنه سازی و تمرین های ایفای نقش، مشارکت والدین و انجام تکالیف در منزل اجرا شد.

### جدول ۱- جلسات بسته تاب آوری خانواده

| جلسه | خلاصه محتوای جلسات |
|------|--------------------|
|------|--------------------|

|       |  |
|-------|--|
| اول   | آشنایی با بسته و معارفه اعضای گروه   |
| دوم   | آشنایی با مفهوم استرس و استرس های ناشی از شغل نظامی و آموزش درباره مفهوم تاب |
| سوم   | آوری خانواده   |
| چهارم | آموزش راهبردهای کنار آمدن با استرس   |
| پنجم  | آموزش شیوه های بازسازی شناختی و ایجاد الگوی تفکر سازنده و تاب آورانه         |
| ششم   | آشنایی با انواع سبک های تفکر خوش بینانه و بدبینانه سلیگمن                    |
| هفتم  | آموزش دلگرم سازی و خود دلگرم سازی و دلگرم ساختن دیگران                       |
| هشتم  | جستجو معنی، معنی خواهی و آموزش معنوی   |
| نهم   | مهارت های ارتباطی خانواده  |
| دهم   | آمادگی و سلامت جسمانی  |
|       | جمع بندی، مرور و نتیجه گیری  |

## یافته ها

کل والدین شرکت کننده در این پژوهش ۳۴ نفر بودند که ۱۷ نفر آنها در گروه آزمایش و ۱۷ نفر دیگر در گروه کنترل قرار گرفته بودند. میانگین سن مادران در این پژوهش ۳۸/۱۴ و پدران ۴۶/۱۹ بود. ۵/۵ درصد والدین دارای تحصیلات ابتدایی، ۸/۶ درصد دارای تحصیلات راهنمایی، ۹/۳ درصد دارای تحصیلات دبیرستانی، ۱۷/۷ درصد دارای تحصیلات دیپلم، ۱۲/۹ درصد دارای تحصیلات فوق دیپلم، ۳۲ درصد کارشناسی، ۱۰ درصد کارشناسی ارشد و ۴ درصد دکتری بودند.

## جدول (۱) آماره های توصیفی رضایت از زندگی والدین به تفکیک گروه

| شاخص آماری | گروه | آزمون | تعداد | میانگین | انحراف<br>استاندارد |
|------------|------|-------|-------|---------|---------------------|
|------------|------|-------|-------|---------|---------------------|

|      |       |    |           |                |
|------|-------|----|-----------|----------------|
| ۵/۵۳ | ۱۷/۴۱ | ۱۷ | پیش آزمون |                |
| ۵/۸۶ | ۱۷/۳۵ | ۱۷ | پس آزمون  | کنترل          |
| ۴/۸۹ | ۱۵/۰۷ | ۱۷ | پیش آزمون | رضایت از زندگی |
| ۳/۴۲ | ۱۸/۸۸ | ۱۷ | پس آزمون  | آزمایش         |

طبق نتایج جدول (۱) میانگین رضایت از زندگی برای گروه آزمایش (۱۸/۸۸) است. در گروه کنترل میانگین پایین تر و برابر با (۱۷/۳۵) است. برای بررسی معنادار بودن تفاوت این دو میانگین از روش تحلیل کوواریانس استفاده شده است.

### جدول (۲) نتیجه آزمون تحلیل کوواریانس برای عامل رضایت از زندگی

| شاخص آماری | گروه     | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | F       | سطح معناداری | اندازه اثر | توان آزمون |
|------------|----------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|------------|------------|
|            | پیش      | ۶۰۴/۸۷۱       | ۱          | ۶۰۴/۸۷۱         | ۱۴۱/۲۲۲ | ۰/۰۰۰        | ۰/۰۶۷      | ۰/۳۱۱      |
| رضایت از   | آزمون    | ۷۱/۸۷۰        | ۱          | ۷۱/۸۷۰          | ۱۶/۸۷   | ۰/۰۰۰        | ۰/۵۱       | ۰/۸۹۲      |
| زندگی      | رضایت از | ۱۳۲/۷۷۶       | ۳۱         | ۴/۲۸۳           | -       | -            | -          | -          |
|            | زندگی    | ۲۰۴/۴۶۴       | ۳۳         | -               | -       | -            | -          | -          |
|            | خطا      |               |            |                 |         |              |            |            |
|            | کل       |               |            |                 |         |              |            |            |

جدول (۲) پردازش استنباطی داده ها و نتایج آزمون تحلیل کوواریانس را نشان می دهد. بر اساس جدول نتایج جدول (۲) میزان F مشاهده شده برای متغیر بین گروهی برابر با (۱۶/۷۸) است. مقدار F بحرانی نیز بر اساس جدول توزیع F با درجه آزادی (۳۱ و ۱) در سطح معناداری ( $P \leq 0/01$ ) برابر با (۷/۵۲) است. از آنجایی که میزان F مشاهده بزرگتر از مقدار بحرانی است، لذا با اطمینان ۹۹ درصد می توان گفت فرض صفر رد شده؛ یعنی میانگین رضایت از زندگی والدینی که تحت آموزش بسته تاب آوری خانواده قرار گرفته اند به طور معناداری بیش از والدینی است که تحت این آموزش نبوده اند.

### جدول (۳) آماره های توصیفی رضایت زناشویی والدین به تفکیک گروه در پس

#### آزمون

| شاخص آماری | گروه | آزمون | تعداد | میانگین | انحراف |
|------------|------|-------|-------|---------|--------|
|------------|------|-------|-------|---------|--------|

| استاندارد |       |    |           |               |
|-----------|-------|----|-----------|---------------|
| ۸/۹       | ۳۷/۰۹ | ۱۷ | پیش آزمون | کنترل         |
| ۸/۵       | ۳۶/۴۷ | ۱۷ | پس آزمون  | رضایت زناشویی |
| ۸/۲       | ۴۸/۰۱ | ۱۷ | پیش آزمون |               |
| ۸/۱       | ۴۷/۲۳ | ۱۷ | پس آزمون  | آزمایش        |

طبق نتایج جدول (۳) میانگین رضایت زناشویی برای گروه آزمایش (۴۷/۲۳) است. در گروه کنترل میانگین پایین تر و برابر با (۳۶/۴۷) است. برای بررسی معنادار بودن این دو میانگین از روش تحلیل کوواریانس استفاده شده است.

#### جدول (۴) نتیجه آزمون تحلیل کوواریانس برای عامل رضایت زناشویی

| شاخص آماری | گروه      | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F     | سطح معناداری | اندازه اثر | توان آزمون |
|------------|-----------|---------------|------------|-----------------|-------|--------------|------------|------------|
|            | پیش آزمون | ۵۵۶۸/۴۷۴      | ۱          | ۵۵۶۸/۴۷۴        | ۱/۴۶۸ | ۰/۰۱         | ۰/۲۶۷      | ۰/۸۵۱      |
| رضایت      | رضایت     | ۰/۷۹۶         | ۱          | ۰/۷۹۶           | ۲/۰۹  | ۰/۱۵۸        | ۰/۱۱۵      | ۰/۲۹۰      |
| زناشویی    | زناشویی   | ۱۱/۷۶۲        | ۳۱         | ۰/۲۷۹           | -     | -            | -          | -          |
|            | خطا       | ۱۲/۳۵۴        | ۳۳         | -               | -     | -            | -          | -          |
|            | کل        |               |            |                 |       |              |            |            |

بر اساس نتایج جدول (۴) میزان F مشاهده شده برای متغیر بین گروهی برابر با (۲/۰۹) است. مقدار F بحرانی بر اساس جدول توزیع F در سطح معناداری ( $P \leq ۰/۰۱$ ) برابر با (۷/۵۲) است. از آنجایی که میزان F مشاهده شده کوچکتر از مقدار بحرانی آن است، لذا با اطمینان ۹۹ درصد می توان گفت فرض صفر تأیید شده؛ یعنی میانگین رضایت زناشویی والدینی که تحت آموزش بسته تاب آوری خانواده قرار گرفته اند از والدینی که تحت این آموزش نبوده اند به طور معنی داری متفاوت نبوده است. به عبارت دیگر آموزش بسته تاب آوری خانواده اثر معناداری بر افزایش رضایت زناشویی والدین ندارد.

## بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش، پس از تدوین بسته آموزش تاب آوری خانواده برای والدین نظامی و اجرای آن، نتایج آموزش از طریق دو پرسشنامه رضایت از زندگی و رضایت زناشویی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یکی از سازه های روانشناسی مثبت که رضایت زندگی را در خانواده ها تحت تاثیر قرار می دهد تاب آوری است. کلارک و هارتمن<sup>۱</sup>؛ لاستیگ، روزنتال، استراسر و هینز<sup>۲</sup>؛ بنگستون-تاپس و هاتسون<sup>۳</sup>، کرولی، هیسلیپ و هوبدی<sup>۴</sup>؛ کوردیچ-هال و پیرسون<sup>۵</sup>؛ مک کالیستر، ویستر، مالون و استینهاردت<sup>۶</sup>؛ سامانی، جوکار و صحراگرد، نیز نشان داده اند، تاب آوری، سرسختی روانی و احساس یکپارچگی بر رضایت زندگی تاثیر دارد. هینترمیر<sup>۷</sup> در پژوهش خود دریافته است که احساس یکپارچگی، باعث افزایش رضایت از زندگی در والدین می گردد. این قسمت از یافته های پژوهش با نتایج پآوت<sup>۸</sup> در یک راستا است که بیان کرده اند میزان رضایت از زندگی در طی زمان می تواند تغییر کند. مثلاً بعد از دوره های روان درمانی افزایش می یابد و پس از بیماری و ناتوان شدن همسر کاهش می یابد. آنها بیان کرده اند که رضایت از زندگی یک مؤلفه طولانی مدت دارد( که شاید از رویدادهای جاری زندگی و طرحواره های شناختی فرد ریشه می گیرند) و یک مؤلفه کوتاه مدت دارد ( که از خلق و خوی فعلی و موقعیت های برجسته فوری زندگی ریشه می گیرند). پس به نظر میرسد که طبق یافته های این پژوهش اثربخشی بسته افزایش تاب آوری خانواده بر مؤلفه کوتاه مدت رضایت از زندگی و یا بر مؤلفه با مدت زمان متوسط باشد. افزایش رضایت از زندگی ممکن است ناشی از کاهش استرس والدینی، تغییر نظام باورها و نگرش های والدین باشد (پآوت، ۱۹۹۳).

<sup>۱</sup> - clark & Hartman

<sup>۲</sup> - Lustig, Rosenthal, Stratuser, & Hayens

<sup>۳</sup> - Bengtsson-Tops, & Hansson

<sup>۴</sup> - Crowley, Hayslip, & Hobby

<sup>۵</sup> - Kordich-hall & Pearson

<sup>۶</sup> - McCallister, Webster, Mallon & Steinhardt

<sup>۷</sup> - Hintermair

<sup>۸</sup> - Pavot

یافته های این تحقیق نشان می دهد که میزان رضایت زناشویی والدینی که تحت آموزش بسته تاب آوری خانواده قرار گرفته اند از والدینی تحت این آموزش نبوده اند بیشتر نیست. در تبیین این یافته ها می توان گفت عوامل مختلفی در رضایت زناشویی سهم دارند. نتایج پژوهشهای متعدد نشان داده اند که عوامل مربوط به موضوعات رشدی درون فردی مشتمل بر ویژگیهای شخصیتی، بازخوردها، باورها، ارزشها و انتظارات و هم عوامل مربوط به موضوعات رشدی بین فردی شامل عشق، صمیمیت، تعهد، عواطف و رابطه جنسی، الگوهای ارتباطی، میزان قبول مسئولیت طرفین، میزان تناسب نیازهای زوجین با یکدیگر، موضوعات خانوادگی و اجتماعی بر میزان رضایت زناشویی مؤثرند (راضی، ۱۳۹۰). تاکنون پژوهش های زیادی در زمینه عوامل مرتبط با رضایت زناشویی زوجین ایرانی انجام شده اند. نتایج حاکی از آن بوده که عواملی چون متغیرهای جمعیت شناختی (شاکریان، ۱۳۸۸)، ویژگی های شخصیتی (عباسی، ۱۳۸۸)، سبک های دلبستگی، تمایز یافتگی (بیرامی، ۱۳۹۱)، عزت نفس (پوردهقان، ۱۳۸۷)، سبک های مقابله ای زوجین (بشارت، ۱۳۸۵)، مراحل تحول چرخه زندگی خانواده (عباسی، ۱۳۸۹)، و هوش هیجانی (علی اکبری، ۱۳۹۱) با رضایت زناشویی زوجین مرتبط بوده اند. یکی از دلایل عدم تاثیر گذاری آموزش بسته تاب آوری خانواده بر رضایت زناشویی این است که بسته مذکور شامل آموزش عوامل تاثیر گذار فوق الذکر نمی شود. یکی دیگر از تبیین های برای رد فرضیه ما این است که امکان برگزاری جلسات بصورت زوجی وجود نداشت. همچنین در بسته تاب آوری خانواده، مهارت های حل مساله به آنها آموزش داده نشده است. فرایندی که طی آن فرد تلاش می کند تا راهبردهای موثر مقابله با موقعیت مسئله ساز در زندگی را کشف و شناسایی کند. آموزش این راهبردها مهارتی است که برای والدین این امکان را فراهم می کند در مقابل چالش ها و عوامل استرس زای زندگی معقولانه و منطقی رفتار نموده و با تامل و تفکر بر راه کارهای موثر در رفع مشکل، بهترین را برگزیده و در صدد رفع آن برآید.

در مجموع یافته های این پژوهش، نشان دهنده این است که پس از اجرای بسته آموزشی و انجام مداخلات روان شناختی، تفاوت معناداری در زمینه برخورداری از رضایت از

زندگی وجود دارد که این تفاوت را می توان متأثر از مداخلات آموزشی انجام شده و شرکت اعضای گروه آزمایشی در بسته آموزش تاب آوری خانواده دانست.

با توجه به یافته های پژوهش حاضر پیشنهاد می شود با توجه به اینکه مداخلات آموزشی مؤلفه های روان شناختی حاصل از این پژوهش می تواند در تاب آوری خانواده های نظامی مؤثر واقع شود، پیشنهاد می شود آموزش این عوامل در بسته آموزش خانواده های نظامی قرار گیرد و در قالب دوره های تخصص تکمیلی و یا دوره های تخصصی کوتاه مدت برنامه ریزی و به اجرا درآید.

## منابع

- بشارت، محمدعلی؛ آناهیتا تاشک و سیدمحمد رضا رضازاده (۱۳۸۵)، تبیین رضایت زناشویی و سلامت روانی بر حسب سبکهای مقابله، روانشناسی معاصر، دوره اول، شماره اول.
- بیرامی، منصور، صمد فهیمی، ابراهیم اکبری و احمد امیری (۱۳۹۱)، پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک های دلبستگی و مؤلفه های تمایز یافتگی، مجله اصول بهداشت روانی، سال چهاردهم، شماره ۵۳.
- پوردهقان، محمد، شهناز محمدی و علیرضا محمودنیا (۱۳۸۷)، رابطه بین عزت نفس و رضایت زناشویی معلمان مدارس راهنمایی، فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال دوم، شماره ۴.
- صافی، احمد (۱۳۷۴)، خانواده ی متعادل، چاپ دوم، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
- نوابی نژاد، شکوه السادات (۱۳۷۶)، مشاوره ازدواج و خانواده درمانی، تهران، چاپ چهارم، انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
- معتمدین، مختار (۱۳۸۳)، تأثیر آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیرمنطقی (براساس رویکرد شناختی) بر این باورها و رضایت زناشویی زوج های مراجعه کننده به مرکز مشاوره ی خانواده ی بهزیستی اهواز پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشکده ی علوم تربیتی و روان شناختی دانشگاه شهید چمران اهواز.

- سامانی، سیامک، جوکار، بهرام، صحراگرد، نرگس (۱۳۸۶)، تاب آوری، سلامت روانی رضایتمندی از زندگی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۳، صص ۲۹۰-۲۹۵.
- راضی، اکبر (۱۳۹۰)، بررسی اثربخشی مشاوره گروهی وجودی بر منبع کنترل و خیانت زناشویی زنان متأهل ۲۰ - ۴۵ ساله پایاننامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- شاکریان، عطا (۱۳۸۸)، بررسی عوامل مؤثر در رضامندی زناشویی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، دوره چهاردهم.
- عباسی، روح الله و کاظم رسول زاده طباطبایی (۱۳۸۸)، رضایتمندی زناشویی و تفاوت‌های فردی: نقش عوامل شخصیتی، مجله علوم رفتاری، دوره سوم، شماره سوم.
- عباسی، مریم، محسن دهقانی و محمدعلی مظاهری (۱۳۸۹)، بررسی تغییرات رضایت زناشویی و ابعاد آن در طول چرخه زندگی خانواده: تحلیل روند، خانواده پژوهی، سال ششم، شماره ۲۱.
- علی اکبری دهکردی، مهناز (۱۳۹۱)، رابطه بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی در زوجین، مجله علوم رفتاری، دوره ششم، شماره ۲.
- Antonovsky, A. (۱۹۸۷). Unraveling the mystery of health. San Francisco: Jossey-Bass. - Ann I. Alriksson-Schmidt, MA, MSPH, Jan Wallander, PhD and Fred Biasini, Quality of Life and Resilience in Adolescents with a Mobility Disability *Journal of Psychology*, ۳۲(۳), ۳۷۰-۳۷۹.
- Basham KK, miehls D. (۲۰۰۴). *Tranforming the Legacy: couple therapy with survivor's - trauma*. New York: Columbia university press
- Basu, D. (۲۰۰۴). Quality-of-life issues in mental health care: Past, present, future. - German *Journal of Psy-chiatry*, ۷, ۳۵-۴۳
- Bengtsson-Tops, A., & Hansson, L. (۲۰۰۱). The validity of Antonofskys Sense of coherence measure in sample of schizophrenic patients living in the community. *Journal of Advanced Nursing*, ۳۳، ۴۳۲-۴۳۸.
- clark, L. M. & Hartman, M. (۱۹۹۶). Effect of Hardiness and Appraisal on psychological Distress and Physical Health of Caregivers to Elderly Relatives. *Research on Aging*, ۱۸(۴), ۳۷۹-۴۰۱.
- Crowley, B. J., Hayslip, B.Jr., & Hobby., (۲۰۰۳). Psychological Hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, ۱۰(۴), ۲۳۷-۲۴۸

- Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U & Helliwell, J. (۲۰۰۹) Well-being for Public - Policy. New York: Oxford University Press.
- Hintermair, E. (۲۰۰۴). Sense of Coherence: A Relevant Resource in the Coping Process of Mothers of Deaf and Hard-of-Hearing Children? *Journal of Deaf studies and Deaf Education*, ۹(۱), ۱۵-۲۶.
- Kordich-hall, D. & Pearson, J. (۲۰۰۳) Resilience, giving children the skills to bounce back. Ontario: Reaching out project publishers.
- Lustig, D. C., Rosenthal, D. A., Stratuser, D. R., & Hayens, K., (۲۰۰۰). The Relationship between sense of coherence and adjustment in persons with Disabilities. *Rehabilitation counseling bulletin*, ۴۳(۳۰ ۱۳۴-۴۱).
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabucky, K. M., Steele, D., & Matheny, K. B. (۲۰۰۱). - Perceived stress and coping resource: Availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research*, ۲۷, ۱۸۱-۱۹۶.
- Lazarus, A. (۲۰۰۴). Relationships among indicators of child and family resilience and - adjustment following the
- Winch, Robert. (۲۰۰۰). Selected Studies in Marriage and the Family. New York: Holt Rinehart and Winston. INC
- et al. (۲۰۱۰). Lester, P., Peterson, K., Reeves, J., Knauss, L., Glover, D., Mogil, C., - Effects on military children and at-home The long war and parental combat deployment: *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, ۴۹(۴), spouses. *Journal of the* -۳۲۰,۳۱۰
- Mansfield, A., Kaufman, J., Marshall, S., Gahynes, B., Morrissey, J., & Engel, C. - (۲۰۱۰). Deployment and the use of mental health services among US army wives. *The New England Journal of Medicine*, ۳۶۲, ۱۰۱-۱۰۹.
- McCubbin, M. A., & McCubbin, H. I. (۱۹۹۶). Resiliency in families: A conceptual - and adaptation in response to stress and crises. In family adjustment model of McCubbin, H. I., Thompson, A. I., and McCubbin, M. A. (Eds.). *Family Assessment: Resiliency, Coping and Adaptation: Inventories for Research and Practice*. Madison, WI. University of Wisconsin.
- McNulty Af. Does deployment impact the health care use of military families stationed - in Okinawa? *Mil Med*. ۲۰۰۳; ۱۶۸(۶): ۴۶۵-۷۰.
- McCallister, K. t., T., Webster, J. A., Mallon, M.W. & Steinhardt, M. A. (۲۰۰۶). Hardiness and support at work as predictors of work stress and job satisfaction. *American journal of health promotion*, ۲۰(۳): ۱۸۳:۹۱
- Pavot, W., Diener, E. (۱۹۹۳). Review of the satisfaction with life. *Journal of psychological assessment*, ۰(۲)

Rosenblum, K. & Kees, M. (۲۰۱۵). Evaluation of a Psychological Health and - Resilience Intervention for Military Spouses: A Pilot Study. *Psychological Services*, ۱۲(۳), ۲۲۲-۲۳۰.

Walsh, F. (۲۰۰۷). Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and - community resilience. *Family Process*, ۴۶(۲), ۲۰۷-۲۲۷

Walsh, F. (۲۰۱۶). *Strengthening Family Resilience (Third Edition)*. New York: - Guilford Press.

Zoroya, G. (۲۰۰۹, August ۵). Broken Families. *USA Today*. p. A۱.-