



## تأثیر آموزش مدیریت خانواده و خود شفقت ورزی در زوجین تازه ازدواج کرده

مریم سعیدی: گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.

سیده فاطمه طالب زاده خوشرودی: گروه تکنولوژی آموزشی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

سکینه رضانی پاسندی: گروه روان شناسی، واحد بهشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بهشهر، ایران.

امیرحسین گودرز: دکترای گروه روانشناسی، واحد ملایر، دانشگاه آزاد اسلامی، ملایر، ایران. (\* نویسنده مسئول) [amirhosseingoudarzi.psy.1369@gmail.com](mailto:amirhosseingoudarzi.psy.1369@gmail.com) ID

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

مدیریت خانواده،  
خودشفقت ورزی،  
آموزش،  
زندگی مشترک

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۱۹

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰/۰۷/۱۸

**زمینه و هدف:** موفقیت و پیشرفت در یادگیری از جمله اهداف اساسی تمام نظام‌های آموزشی به شمار می‌رود. یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در دستیابی به این هدف، ایجاد محیط‌هایی است که احساس انرژی و سرزندگی را در دانش‌آموزان تقویت کند. لذا هدف از این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مدیریت خانواده و خود شفقت ورزی در زوجین تازه ازدواج کرده بود.

**روش کار:** این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است، زیرا هدف پژوهشگر بررسی رابطه بین متغیرها است. در این پژوهش، آموزش مدیریت خانواده به عنوان متغیر پیش‌بین و بهزیستی روان‌شناختی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده‌اند. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین تازه ازدواج کرده در شهر نکا در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS-23 استفاده گردید.

**یافته‌ها:** اثر آموزش مدیریت خانواده ( $F = 11.060, P < 0.001$ ) پس از تعدیل میانگین‌های دو گروه براساس نمره پیش‌آزمون، از لحاظ آماری معنادار است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت خانواده باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی زوجین تازه ازدواج کرده شده است.

**نتیجه‌گیری:** آموزش مدیریت خانواده به‌طور معناداری با بهزیستی روان‌شناختی زوجین تازه ازدواج کرده مرتبط است. این ارتباط نشان می‌دهد که آموزش‌های مرتبط با مدیریت خانواده می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت روانی زوجین کمک کند. با توجه به اهمیت این موضوع، برنامه‌ریزی و اجرای دوره‌های آموزشی مدیریت خانواده می‌تواند به‌عنوان یک راهکار موثر در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی زوجین مورد توجه قرار گیرد.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Saeedi M, Talebzadeh Khoshrody F, Ramezani Pasandi S, Goudarzi A. The Impact of Family Management Education and Self-Compassion on Newly Married Couples. Razi J Med Sci. 2021;28(7): 138-146.

\*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) صورت گرفته است.



Original Article

## The Impact of Family Management Education and Self-Compassion on Newly Married Couples

**Maryam Saeedi:** Department of Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran.

**Fatemeh Talebzadeh Khoshrody:** Department of Educational technology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

**Sekineh Ramezani Pasandi:** Department of Psychology, Behshahr Branch, Islamic Azad University, Behshahr, Iran.

**Amirhossein Goudarzi:** Ph.D. in Psychology, Malayer Branch, Islamic Azad University, Malayer, Iran (\*Corresponding author) amirhosseingoudarzi.psy.1369@gmail.com

### Abstract

**Background & Aims:** Marriage is known as one of the most exciting and stressful events in the life of every person. This stage represents progress on the path of personal growth. Marriage is one of the most important decisions that every person makes in his life. Before marriage, people have more freedom to make decisions and avoid creating problematic structures. However, after marriage, with the formation of structures, it is rarely possible to change them. From the point of view of psychology, marriage, as an important stage in a person's life, requires psychological preparation and management skills. Family management training can help people cope better with the challenges of joint life. These trainings include communication skills, conflict resolution, and stress management, which help to improve the quality of married life. Psychologists emphasize that mutual understanding and the ability to adapt to changes are key factors in the success of a marriage. Also, premarital education can lead to a decrease in divorce rates and an increase in marital satisfaction. These trainings help people to play their roles in the family more effectively. From the point of view of psychology and psychological well-being, newly married couples face challenges and opportunities that can affect their mental health and relationships. One of the most important aspects of this period is the process of adapting to new changes. After marriage, people face new situations such as changes in responsibilities, maintaining individual identity alongside shared identity, and new ways of social interaction. These changes can lead to feelings of stress or anxiety, especially if couples cannot adjust quickly to the new lifestyle. Psychological well-being in this era means the couple's ability to maintain healthy and supportive relationships, effectively face conflicts, and manage new emotions and stresses. Establishing effective communication, respecting boundaries and individual needs, and developing problem-solving skills are factors that can help strengthen the relationship and prevent possible crises. Paying attention to each other's psychological needs, developing empathy, and creating a safe space to express feelings can be effective in facilitating the adaptation process and creating a stable and satisfying relationship. In addition, couples must be prepared to deal with external pressures such as financial responsibilities, extended families, or social changes. In this way, pre-marriage counseling and periodical counseling afterward can help to create healthy foundations in relationships. Therefore, the purpose of this research was to investigate the effect of family management training and self-compassion in newly married couples.

**Methods:** This research is descriptive and correlational because the researcher's goal is to investigate the relationship between variables. In this research, family management education is considered as a predictor variable, and psychological well-being is a criterion variable. The statistical population of this research included all newly married couples in Neka city in 2022-2023. SPSS-23 software was also used for data analysis.

**Results:** The effect of family management training ( $F=110.60$ ,  $P<0.000$ ) is statistically significant after adjusting the averages of the two groups based on the pre-test score. Therefore, it can be concluded that family management training has increased the psychological well-being of newly married couples.

### Keywords

Couples, Family Management, Self-Compassion, Education, Marital Life

Received: 10/07/2021

Published: 10/10/2021

**Conclusion:** family management training is significantly related to the psychological well-being of newly married couples. This relationship shows that education related to family management can help improve the quality of life and increase the psychological satisfaction of couples. Considering the importance of this issue, planning and implementing family management training courses can be an effective solution in improving the psychological well-being of couples. One of the important effects of these trainings is improving couples' communication. By learning skills such as active listening, expressing feelings, and problem solving, couples can have more positive interactions and strengthen their emotional relationships. This healthy communication helps them to find solutions with cooperation and empathy instead of criticizing or blaming when faced with problems. These behaviors not only reduce the stress caused by conflicts but also increase the feeling of security and mutual trust. Family management training also helps improve couples' decision-making and planning skills. When couples can make joint and rational decisions on important life issues such as managing finances, raising children, or planning for future goals, they feel more in control. This sense of control and participation in decisions is an important factor in promoting psychological well-being because it strengthens the sense of responsibility and cooperation in couples. Another positive effect of these trainings is the promotion of psychological flexibility in couples. Trainings that focus on managing stress and emotions help couples to have a more positive attitude in the face of life's challenges and crises and to recover faster. Stable conditions will return. Psychological flexibility allows couples to focus on opportunities and solutions instead of focusing on negative aspects when faced with problems, and these skills are It helps reduce anxiety and increase happiness. Finally, family management training allows couples to define their common goals and work together to achieve them. Having clear and achievable goals in life together increases the sense of purpose and satisfaction in life. This sense of purpose is one of the key components of psychological well-being that helps couples find more meaning in their lives. By combining these skills, couples will not only have a happier life together but will also be in a better psychological state.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

**Cite this article as:**

Saeedi M, Talebzadeh Khoshrody F, Ramezani Pasandi S, Goudarzi A. The Impact of Family Management Education and Self-Compassion on Newly Married Couples. Razi J Med Sci. 2021;28(7): 138-146.

**\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.**

## مقدمه

ازدواج به‌عنوان یکی از هیجان‌انگیزترین و در عین حال پراسترس‌ترین رویدادهای زندگی هر فرد شناخته می‌شود. این مرحله نشان‌دهنده پیشرفت در مسیر رشد شخصی است (۱). ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیماتی است که هر فرد در زندگی خود می‌گیرد. پیش از ازدواج، افراد آزادی بیشتری در تصمیم‌گیری دارند و می‌توانند از ایجاد ساختارهای مشکل‌زا اجتناب کنند (۲). اما پس از ازدواج، با شکل‌گیری ساختارها، ایجاد تغییر در آن‌ها به‌ندرت امکان‌پذیر است (۳). از دیدگاه روانشناسی، ازدواج به‌عنوان یک مرحله مهم در زندگی فرد، نیازمند آمادگی روانی و مهارت‌های مدیریتی است. آموزش مدیریت خانواده می‌تواند به افراد کمک کند تا با چالش‌های زندگی مشترک بهتر کنار بیایند (۴). این آموزش‌ها شامل مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض و مدیریت استرس است که به بهبود کیفیت زندگی زناشویی کمک می‌کند. روانشناسان تأکید می‌کنند که درک متقابل و توانایی سازگاری با تغییرات، از عوامل کلیدی در موفقیت ازدواج است (۵). همچنین، آموزش‌های پیش از ازدواج می‌تواند به کاهش نرخ طلاق و افزایش رضایت زناشویی منجر شود (۶). این آموزش‌ها به افراد کمک می‌کند تا نقش‌های خود را در خانواده به‌طور مؤثرتری ایفا کنند (۷).

در نگاه روانشناسی و بهزیستی روانشناختی، زوجین تازه ازدواج کرده با چالش‌ها و فرصت‌های خاص خود مواجه‌اند که می‌تواند بر سلامت روانی و رابطه‌ی آنها تأثیر بگذارد. یکی از مهم‌ترین جنبه‌ها در این دوره، فرآیند سازگاری با تغییرات جدید است. افراد پس از ازدواج با موقعیت‌های جدیدی مانند تغییر در مسئولیت‌ها، حفظ هویت فردی در کنار هویت مشترک، و شیوه‌های جدید تعامل اجتماعی روبرو می‌شوند. این تغییرات می‌تواند منجر به احساس استرس یا اضطراب شود، به ویژه اگر زوجها نتوانند به سرعت به سبک زندگی جدید عادت کنند (۸). بهزیستی روانشناختی در این دوران به معنای توانایی زوجین در حفظ روابط سالم و حمایت‌گرانه، مواجهه مؤثر با تعارضات، و مدیریت احساسات و استرس‌های جدید است (۹). برقراری ارتباط مؤثر، احترام به مرزها و نیازهای فردی، و توسعه مهارت‌های حل مسئله از عواملی هستند که می‌توانند

به تقویت رابطه و پیشگیری از بحران‌های احتمالی کمک کنند (۱۰). توجه به نیازهای روانی یکدیگر، توسعه همدلی، و ایجاد فضایی امن برای بیان احساسات، می‌تواند در تسهیل روند سازگاری و ایجاد رابطه‌ای پایدار و رضایت‌بخش موثر باشد (۱۱). به علاوه، زوجین باید برای مقابله با فشارهای بیرونی مانند مسئولیت‌های مالی، خانواده‌های گسترده، یا تغییرات اجتماعی آمادگی داشته باشند. در این مسیر، مشاوره پیش از ازدواج و مشاوره‌های دوره‌ای پس از آن می‌تواند به ایجاد بنیان‌های سالم در روابط کمک کند (۱۲).

آموزش مدیریت خانواده در زوجین تازه ازدواج کرده می‌تواند نقش مهمی در ایجاد یک زندگی مشترک پایدار ایفا کند. در این دوره، یادگیری مهارت‌های ارتباطی مؤثر، حل تعارضات، و احترام به مرزهای فردی ضروری است. زوجین باید توانایی تطابق با تغییرات زندگی جدید را داشته باشند و نیازهای روانی یکدیگر را درک کنند. بهزیستی روانشناختی در این دوران از طریق حمایت متقابل، ایجاد فضایی امن و تشویق به همدلی و همبستگی تقویت می‌شود (۱۳).

زوجین باید در مدیریت استرس‌های روزمره، مسئولیت‌های مالی، و روابط با خانواده‌های خود مهارت پیدا کنند. برقراری توازن بین حفظ هویت فردی و هویت مشترک در زندگی زناشویی از دیگر مسائل کلیدی است. مشاوره‌های روانشناختی و دوره‌های آموزشی می‌توانند به آن‌ها در عبور از چالش‌ها و بهبود کیفیت رابطه کمک کنند (۱۴). زوجین تازه ازدواج کرده معمولاً با چالش‌هایی روبرو هستند که ناشی از تغییرات در زندگی و مسئولیت‌های جدید است. این تغییرات می‌تواند شامل نحوه مدیریت امور مالی، تقسیم وظایف خانگی، و همچنین تنظیم روابط با خانواده‌ها و دوستان باشد. در این دوران، آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارضات برای جلوگیری از بروز مشکلات ضروری است. زوجین باید یاد بگیرند که چگونه به نظرات و احساسات یکدیگر احترام بگذارند و به طور مؤثر درباره مسائل مختلف صحبت کنند تا از ایجاد سوءتفاهمات و تنش‌ها جلوگیری شود (۱۵). بهزیستی روانشناختی در این مرحله به معنای ایجاد تعادل بین نیازهای فردی و نیازهای مشترک است. هر یک از طرفین باید درک کنند که در عین حفظ استقلال و

ابزار مورد استفاده در این تحقیق به شرح ذیل بود:  
**پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی:** این پرسشنامه توسط ریف (۱۹۸۹) تهیه شده است و شامل ۸۴ گویه در ۶ مولفه می‌باشد. این مولفه‌ها عبارتند از: ۱- خودمختاری، ۲- رشد شخصی، ۳- روابط مثبت با دیگران، ۴- هدف‌مندی در زندگی، ۵- پذیرش خود و ۶- تسلط بر محیط. همبستگی بین خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۳۲ تا ۰/۸۶ گزارش شده و ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی یعنی پذیرش خود، تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی، رشد شخصی و خودمختاری به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۴، ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۶۰ به دست آمده است.

**جلسات آموزش مدیریت خانواده:** برای تاثیر گذاری کلاس آموزش مدیریت خانواده بر زوجین تازه ازدواج کرده تعداد هشت جلسه با سر فصل‌های مشخص شده در نظر گرفته شده است که محتوی آن در جدول ۱ آمده است.

برای تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. به طوری که برای توصیف داده‌های جمع‌آوری شده از جداول میانگین و انحراف استندارد و در بُعد استنباطی جهت آزمون فرضیه‌ها از روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS-23 استفاده گردید.

### یافته‌ها

با توجه به جدول ۲، میزان  $F$  لوین برای برابری واریانس‌های متغیرهای پژوهش در پس‌آزمون در گروه آزمایش و گواه‌نشان می‌دهد که این مقدار در بین گروه‌ها معنادار نیست. چنانکه در جدول ۳ مشاهده می‌شود،  $F$  محاسبه شده برای اثر پیش‌آزمون (۰/۵۷) از لحاظ آماری معنادار نیست.

به بیان دیگر نمره‌های پس‌آزمون تحت تاثیر نمره‌های پیش‌آزمون قرار نگرفته است. اما اثر آموزش مدیریت خانواده ( $P < 0/001$ ,  $F = 110/60$ ) پس از

هویت خود، باید به عنوان یک واحد مشترک عمل کنند. این توازن در زندگی مشترک می‌تواند از طریق حمایت متقابل، همدلی و مشارکت فعال در تصمیم‌گیری‌ها شکل بگیرد. داشتن احساس امنیت عاطفی و اطمینان از اینکه هر دو طرف در کنار هم هستند، برای سلامت روانی و رضایت از زندگی زناشویی ضروری است (۱۶). همچنین، شناخت و مدیریت استرس‌های روزمره از دیگر جنبه‌های مهم در این دوران است. چالش‌هایی همچون فشارهای مالی، مسئولیت‌های شغلی و روابط پیچیده با خانواده‌های هر یک از طرفین می‌تواند منجر به اضطراب و استرس شود. آموزش تکنیک‌های کاهش استرس و مدیریت زمان به زوجین کمک می‌کند تا این فشارها را به خوبی کنترل کرده و به روابط خود آسیب نزنند. در مجموع، فراهم کردن محیطی حمایتی و رشد شخصی برای هر دو طرف از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا زندگی مشترکشان به مسیری مثبت و پایدار برسد (۱۷). با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده در خصوص این رویکرد درمانی و اثرات مثبت آن، که پژوهش‌های مختلفی نیز مؤید آن بوده است؛ لذا در این پژوهش سؤال اصلی این است که آیا آموزش مدیریت خانواده و خود شفقت‌ورزی در زوجین تازه ازدواج کرده تأثیر دارد؟

### روش کار

این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است، زیرا هدف پژوهشگر بررسی رابطه بین متغیرها است. در این پژوهش، آموزش مدیریت خانواده به عنوان متغیر پیش‌بین و بهزیستی روان‌شناختی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده‌اند. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین تازه ازدواج کرده در شهر نکا در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ است. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به کار گرفته شد، به این ترتیب که ابتدا ۴ منطقه شهری به صورت تصادفی انتخاب شدند، سپس از هر منطقه ۳ بلوک مسکونی به طور تصادفی انتخاب شدند. در مجموع ۱۲ خوشه برای اجرای طرح در نظر گرفته شد. در نهایت، ۱۷ پرسشنامه به دلیل ناقص بودن اطلاعات از پژوهش حذف شدند.

**جدول ۱- محتوای جلسات آموزش مدیریت خانواده**

| جلسات | محتوی جلسات   |
|-------|---|
| اول   | موضوع: معارفه و بیان ضرورت آموختن مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر صمیمیت و رضایت زناشویی.<br>دستور جلسه: معارفه و ایجاد رابطه‌ی حسنه، معرفی خود به عنوان مدرس، اهداف و معرفی کارگاه آموزشی، گرفتن تعهد اخلاقی از شرکت کنندگان جهت حضور در جلسات، بررسی ضرورت آموختن آموزش مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر روی صمیمیت و رضایت زناشویی.<br>اجرای پیش آزمون.   |
| دوم   | موضوع: آموزش ویژگی‌های انواع خانواده (خانواده معیوب و خانواده سالم)<br>دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل.<br>آموزش (خانواده معیوب شامل: خانواده پدرسالار و خانواده مادرسالار، خانواده هیجانی و احساسی، خانواده پرکار (و خانواده سالم یا متعادل) ویژگی خانواده‌ها؛ پدر سالار؛ پدر قدرت مطلق، زورگو، و...، مادر سالار؛ مادر همه کاره خانه است مرد فاقد تکنیک‌های پدری است، ارزش و اهمیت مفهوم پدر برای زن و فرزندان معنایی ندارد، در همه موارد افراط و تفریط وجود دارد. خانواده پر کار؛ والدین انقدر کار می کنند که به کیفیت رابطه عاطفی خود با اعضای خانواده توجهی ندارند. در این خانواده اسایش (انواع جدیدترین لوازم خانه و تجملی) وجود دارد ولی آرامش (احساس امنیت روانی، عشق، همدلی، همراهی و...) وجود ندارد. خانواده متعادل (والدین از وظایف و نقش‌های خود آگاهی دارند، مهربان، منطقی، جدی، مقتدر و...) بوده در تصمیم‌گیری مشورت نموده و به نیازهای عاطفی خانواده احترام می گذارند.<br>تکلیف: مادران ویژگی‌های خوب و بد خود را در یک صفحه یادداشت نموده و با مرور موضوعات مطرح شده در جلسه خانواده خود را در کدام دسته از خانواده‌های یاد شده قرار میدهند.<br>پرسش و پاسخ: مشاوره خصوصی: |
| سوم   | دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه گذشته<br>موضوع: آموزش مهارت‌های زندگی و نقش آن در برقراری حس اعتماد<br>اعتماد بین تک تک افراد خانواده بایستی نهادینه شود زیرا اگر این اعتماد نباشد همدلی نبوده و اگر همدلی نباشد اعضای خانواده که مانند حلقه زنجیر به هم متصل هستند از هم جدا شده و دیگر نمی توان به آنان یک خانواده گفت این اتفاق باعث می شود ابتدایی ترین نهاد تربیتی کار خود را به درستی انجام نداده و فرزندی خوب را تحویل جامعه ندهد. مهارت در برقراری ارتباط با همسر از طریق (سلام کردن و احترام گذاشتن) با الگو پذیری از سیره معصومین (ع)، مهارت در گوش کردن و خوب صحبت کردن؛ مهارت در چگونگی ایجاد فضایی پر از آرامش در هنگام استراحت مرد در خانه، مهارت در راز داری، مهارت در رعایت احترام نشستن با اعضای خانواده<br>تکلیف: مادران در یک صفحه مهارت‌های خود و اعضای خانواده را مکتوب نمایند. (بدون ذکر نام)<br>پرسش و پاسخ، مشاوره خصوصی  |
| چهارم | موضوع: آموزش مدیریت محبت و عاطفه، اصول رابطه زناشویی اثر بخش، ویژگی‌های عشق و صمیمیت<br>و آگاهی مادران از نقش‌های خود شامل: مادر در نقش مرجع تقلید همه جانبه فرزند، زن در نقش مربی، معلم، مدیر خانه، زن در نقش وکیلی دلسوز، قاضی عادل، زن در نقش خزانه داری لایق و کارشناس ماهر برنامه ریزی، زن در نقش صمیمی ترین دوست، همدم، همدل، همراه، متخصص اعصاب و روان، استاد کار افرین وزن در نقش خورشید فروزان که وجودش امید به زندگی می بخشد.<br>دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل، بررسی تکالیف قبلی.<br>تعیین تکلیف: میزان اثر بخشی آموزش در ارتباط درست اعضای خانواده  |
| پنجم  | موضوع: آموزش مهارت مدیریت خشم، فنون کوتاه مدت مدیریت خشم (از صحنه خارج شدن، جملات آرام بخش تکرار کردن، صحنه‌های آرام بخش را تجسم کردن، و...)، فنون بلند مدت مدیریت خشم، نقش عذر خواهی و بخشش در برقراری آرامش<br>دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل، بررسی تکالیف قبلی.<br>آموزش مهارت مدیریت خشم: اثرات مضر خشم بر روی سلامتی افراد، اثرات منفی خشم بر روی رضایت و صمیمیت زناشویی و روابط زوجین، آموزش مهارت کنترل خشم.<br>تعیین تکلیف: علت بروز خشم خود و همسر خود و راهکارهای کاهش آن را در طول هفته بنویسید.   |
| ششم   | موضوع: آموزش مهارت تصمیم‌گیری.<br>دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل، بررسی تکالیف قبلی.<br>آموزش مهارت تصمیم‌گیری: بیان انواع تصمیم‌گیری و عوامل تأثیرگذار در آن، تأثیر تصمیم‌گیری‌های صحیح بر روی زندگی زوجین، پیامدهای تصمیم‌گیری‌های مناسب و صحیح بر روی زندگی زناشویی، خلاصه بحث، ارائه‌ی بازخورد.<br>تعیین تکلیف.  |
| هفتم  | موضوع: آموزش مهارت تفکر نقاد و آموزش قاطعیت<br>دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل، بررسی تکالیف قبلی.<br>آموزش مهارت تفکر نقاد و آموزش قاطعیت، مراحل این مهارت نقش پر اهمیت تفکر نقاد و قاطعیت بر روابط زندگی زناشویی.<br>تعیین تکلیف.   |
| هشتم  | دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل، بررسی تکالیف قبلی.<br>اجرای پس آزمون.  |

تعدیل میانگین‌های دو گروه براساس نمره پیش آزمون،

با چالش‌های روزمره زندگی مواجه شوند و احساس حمایت و درک متقابل بیشتری را تجربه کنند. این توانایی‌ها در نهایت منجر به افزایش احساس آرامش و رضایت در زندگی مشترک می‌شود (۸). یکی از اثرات مهم این آموزش‌ها، بهبود ارتباطات زوجین است. با یادگیری مهارت‌هایی مانند گوش دادن فعال، بیان احساسات، و حل مسئله، زوجین می‌توانند

از لحاظ آماری معنادار است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت خانواده باعث افزایش بهزیستی روانشناختی زوجین تازه ازدواج کرده شده است. مقدار مجذور اتا نیز نشان می‌دهد که حدود ۵۹ درصد واریانس بهزیستی روانشناختی زوجین تازه ازدواج کرده، از طریق آموزش مدیریت خانواده تبیین می‌شود.

جدول ۲- آزمون F لوین برای برابری واریانس‌های نمرات بهزیستی روانشناختی و زیرمقیاس‌ها

| متغیرها            | F (لون) | df <sub>1</sub> (درجه آزادی گروه اول) | df <sub>2</sub> (درجه آزادی گروه دوم) | Sig (سطح معناداری) |
|--------------------|---------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|
| بهزیستی روانشناختی | ۰/۵۷۵   | ۴                                     | ۱۱۵                                   | ۰/۷۳               |

جدول ۳- تحلیل کوواریانس تک متغیری نمره‌های پس‌آزمون نمره بهزیستی روانشناختی با آموزش مدیریت خانواده با نمره‌های همپراش پیش‌آزمون

| منبع                 | SS (میانگین مجذورات) | Df (درجه آزادی) | MS (مجموع میانگین مجذورات) | F (لون) | Sig (سطح معناداری) | $\eta^2$ (مقدار اتا) |
|----------------------|----------------------|-----------------|----------------------------|---------|--------------------|----------------------|
| پیش‌آزمون            | ۵۹/۴۳                | ۱               | ۵۴/۴۳                      | ۰/۵۷    | ۰/۵۹               | ۰/۰۰۲                |
| آموزش مدیریت خانواده | ۲۳۳۸/۳۵۴             | ۴               | ۵۸۴/۵۸                     | *۱۱۰/۶۰ | ۰/۰۰۰              | ۰/۸۷                 |
| خطا                  | ۱۰۵۷۷۵/۵۱۲           | ۱۱۵             | ۷۳/۸۰                      |         |                    |                      |
| کل                   | ۱۰۸۱۱۳/۸۶۷           | ۱۱۹             |                            |         |                    |                      |

## بحث

تعاملات مثبت‌تری داشته باشند و روابط عاطفی خود را تقویت کنند (۶). این ارتباطات سالم به آن‌ها کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، به جای انتقاد یا سرزنش، با همکاری و همدلی به دنبال راه‌حل باشند. این رفتارها نه تنها استرس‌های ناشی از تعارضات را کاهش می‌دهد، بلکه احساس امنیت و اعتماد متقابل را نیز افزایش می‌دهد (۱۵). آموزش مدیریت خانواده همچنین به بهبود مهارت‌های تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی زوجین کمک می‌کند. وقتی زوجین قادر باشند در مسائل مهم زندگی مانند مدیریت مالی، تربیت فرزندان یا برنامه‌ریزی برای اهداف آینده تصمیم‌های مشترک و منطقی بگیرند، احساس کنترل بیشتری بر

نتایج نشان داد که که آموزش مدیریت خانواده با بهزیستی روانشناختی زوجین تازه ازدواج کرده ارتباط معنادار دارد. نتایج به دست آمده در این تحقیق با نتایج تحقیقات چیونگ (Cheung) و همکاران (۲۰۲۲) (۳) همسو بود. آموزش مدیریت خانواده به زوجین تازه ازدواج کرده کمک می‌کند تا درک بهتری از نقش‌ها، مسئولیت‌ها و وظایف خود در زندگی مشترک داشته باشند (۴). این آموزش‌ها شامل مهارت‌هایی مانند مدیریت مالی، برنامه‌ریزی زمانی، و ارتباط موثر است که به کاهش تعارضات و سوءتفاهم‌ها منجر می‌شود (۱۴). زوجینی که از این مهارت‌ها برخوردارند، بهتر می‌توانند

بهبودی روانشناختی زوجین مورد توجه قرار گیرد. این آموزش‌ها می‌توانند مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله و مدیریت استرس را در زوجین تقویت کنند. در نتیجه، زوجین قادر خواهند بود تا با چالش‌های زندگی مشترک بهتر مواجه شوند و روابط خود را بهبود بخشند. این یافته‌ها اهمیت توجه به آموزش‌های پیش از ازدواج و در اوایل زندگی مشترک را برجسته می‌کند.

### محدودیتها

در این تحقیق، چند محدودیت قابل توجه وجود دارد. اول، نمونه‌گیری ممکن است به‌طور کامل نماینده جمعیت کلی زوجین تازه ازدواج کرده نباشد، که می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را محدود کند. دوم، استفاده از روش‌های خودگزارشی برای جمع‌آوری داده‌ها ممکن است به سوگیری پاسخ‌دهی منجر شود، زیرا شرکت‌کنندگان ممکن است به‌طور ناخودآگاه اطلاعات را به‌گونه‌ای ارائه دهند که مطلوب اجتماعی باشد. سوم، عدم پیگیری طولانی‌مدت برای ارزیابی پایداری اثرات آموزش مدیریت خانواده بر بهبود روانشناختی، که می‌تواند درک عمیق‌تری از تأثیرات بلندمدت این آموزش‌ها ارائه دهد.

### پیشنهادات

برای بهبود بهبود روانشناختی زوجین تازه ازدواج کرده، می‌توان به چند پیشنهاد عملی اشاره کرد. اول، برگزاری کارگاه‌های آموزشی مدیریت خانواده که شامل مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله و مدیریت استرس باشد، می‌تواند به زوجین کمک کند تا با چالش‌های زندگی مشترک بهتر مواجه شوند. دوم، ایجاد برنامه‌های مشاوره‌ای منظم برای زوجین که در آن‌ها بتوانند مسائل و نگرانی‌های خود را با یک مشاور متخصص در میان بگذارند و راهکارهای مناسب دریافت کنند. سوم، تشویق زوجین به شرکت در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی که به تقویت روابط اجتماعی و کاهش احساس انزوا کمک می‌کند. چهارم، فراهم کردن منابع و کتاب‌های آموزشی در زمینه مدیریت خانواده و بهبود روانشناختی که زوجین بتوانند به‌صورت خودآموز از آن‌ها بهره‌مند شوند.

زندگی خود خواهند داشت (۱۳). این حس کنترل و مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها، عامل مهمی در ارتقای بهبود روانشناختی است، زیرا احساس مسئولیت‌پذیری و همکاری را در زوجین تقویت می‌کند (۷).

یکی دیگر از اثرات مثبت این آموزش‌ها، ارتقای انعطاف‌پذیری روانی در زوجین است. نتایج به دست آمده در این تحقیق با نتایج تحقیقات لیو (Liu) و همکاران (۲۰۲۰) (۸) همسو بود. آموزش‌هایی که بر مدیریت استرس و هیجانات متمرکز هستند، به زوجین کمک می‌کنند تا در برابر چالش‌ها و بحران‌های زندگی، نگرشی مثبت‌تر داشته باشند و سریع‌تر به شرایط پایدار بازگردند. انعطاف‌پذیری روانی باعث می‌شود که زوجین در مواجهه با مشکلات، به جای تمرکز بر جنبه‌های منفی، بر فرصت‌ها و راه‌حل‌ها تمرکز کنند و این مهارت‌ها به کاهش اضطراب و افزایش شادی کمک می‌کند (۵). در نهایت، آموزش مدیریت خانواده به زوجین این امکان را می‌دهد که اهداف مشترک خود را مشخص کنند و به صورت هماهنگ برای دستیابی به آن‌ها تلاش کنند. داشتن اهداف روشن و قابل دستیابی در زندگی مشترک، احساس هدفمندی و رضایت را در زندگی افزایش می‌دهد (۱). این احساس هدفمندی، یکی از مولفه‌های کلیدی بهبود روانشناختی است که به زوجین کمک می‌کند در زندگی خود معناداری بیشتری پیدا کنند. با تلفیق این مهارت‌ها، زوجین نه تنها زندگی مشترک شادتری خواهند داشت، بلکه از نظر روانشناختی نیز در وضعیت مطلوب‌تری قرار می‌گیرند (۱۱).

### نتیجه‌گیری

آموزش مدیریت خانواده به‌طور معناداری با بهبود روانشناختی زوجین تازه ازدواج کرده مرتبط است. این ارتباط نشان می‌دهد که آموزش‌های مرتبط با مدیریت خانواده می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت روانی زوجین کمک کند. با توجه به اهمیت این موضوع، برنامه‌ریزی و اجرای دوره‌های آموزشی مدیریت خانواده می‌تواند به‌عنوان یک راهکار موثر در ارتقای

Neurosci Educ. 2022;20(2):A115-A119.

16. Alenezi A, McGrath I, Kimpton A, Livesay K. Quality of life among ostomy patients: A narrative literature review. *J Clin Nurs*. 2021;30(21-22):3111-31230

17. Masters K. Artificial intelligence in medical education. *Med Teach*. 2019;41(9):976-980.

## References

1. Harkins P, Burke E, Conway R. Musculoskeletal education in undergraduate medical curricula-A systematic review. *Int J Rheum Dis*. 2023;26(2):210-224.

2. Brenton-Peters J, Consedine NS, Boggiss A, Wallace-Boyd K, Roy R, Serlachius A. Self-compassion in weight management: A systematic review. *J Psychosom Res*. 2021;150:110617.

3. Cheung AKL, Chiu TY, Choi SYP. Couples' self-control and marital conflict: Does similarity, complementarity, or totality matter more? *Soc Sci Res*. 2022;102:102638.

4. Skelton JA, Van Fossen C, Harry O, Pratt KJ. Family Dynamics and Pediatric Weight Management: Putting the Family into Family-Based Treatment. *Curr Obes Rep*. 2020;9(4):424-441.

5. Grogan RH. The Importance of Family History in the Management of Endocrine Disease. *Surg Clin North Am*. 2019;99(4):711-720.

6. Lei A, You H, Luo B, Ren J. The associations between infertility-related stress, family adaptability and family cohesion in infertile couples. *Sci Rep*. 2021;11(1):24220.

7. Paidipati CP, Deatrick JA, Eiraldi RB, Ulrich CM, Brawner BM. Family Management in Childhood Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Qualitative Inquiry. *J Pediatr Nurs*. 2020;52:82-90.

8. Liu H, Song Q, Zhu L, Chen D, Xie J, Hu S, Zeng S, Tan L. Family Management Style Improves Family Quality of Life in Children With Epilepsy: A Randomized Controlled Trial. *J Neurosci Nurs*. 2020;52(2):84-90.

9. Ferrell BR. Family Caregiving and Cancer Pain Management. *Anesth Analg*. 2019;129(5):1408-1413.

10. Ferrante L, Mody L. Challenges of Dual-Physician Couples-Reply. *JAMA*. 2019;322(15):1520.

11. Nielsen AC. Projective Identification in Couples. *J Am Psychoanal Assoc*. 2019;67(4):593-624.

12. Ayub N, Iqbal S, Halford WK, van de Vijver F. Couples relationship standards and satisfaction in Pakistani couples. *J Marital Fam Ther*. 2023;49(1):111-128.

13. Panta P, Seshadri M. Concurrent oropharyngeal squamous cell carcinomas in couples. *Oral Oncol*. 2019;93:127-128.

14. Reubenson A, Elkins MR. Clinical education of physiotherapy students. *J Physiother*. 2022;68(3):153-155.

15. Stutts L. Increasing Self-Compassion: Review of the Literature and Recommendations. *J Undergrad*