

اثربخشی آموزش گروهی مهارت های ارتباطی براساس رویکرد شناختی رفتاری بر رضایت مندی زناشویی و سبک های حل

تعارض در بین زوج های ۲۰ تا ۳۰ ساله

مهرنوش عطااللهی^۱، سمانه امیری فر^۲، فاطمه صادقی^۳

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج. نویسنده مسئول

۲- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی علوم تحقیقات، واحد شهر قدس

۳- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود. ایمیل

چکیده

مطالعات نشان می دهد که رضایت زناشویی یکی از مهم ترین عوامل پیشرفت و دستیابی به اهداف زندگی زناشویی است، که نتیجه آن کاهش اختلافات و تعارضات بین زوجین است. بنابراین این مطالعه با هدف بررسی تاثیر آموزش گروهی مهارت های ارتباطی براساس رویکرد شناختی رفتاری بر سبک های حل تعارض، رضایت مندی زناشویی در بین زوج های ۲۰ تا ۳۰ ساله تهران شهر تهران انجام شده است. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان متاهل کلیه زوج های ۲۰ تا ۳۰ ساله شهر تهران بودند، که مراجعه کننده به کلینک ها و مراکز مشاوره و خانواده بودند. برای تعیین نمونه پژوهش ۳۰ زوج با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس (دو گروه ۱۵ نفره برای آزمایش و کنترل) انتخاب شد. ابزارهای پژوهش دو پرسشنامه راهبردهای حل تعارض و مقیاس رضایت زناشویی انریچ بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری در دو سطح توصیفی و استنباطی استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که آموزش گروهی مهارت های ارتباطی براساس رویکرد شناختی رفتاری بر رضایت مندی زناشویی زوج های ۲۰ تا ۳۰ ساله مؤثر بود و باعث افزایش میزان رضایت مندی زناشویی آنها شد. یافته ها همچنین نشان داد که اجرای این آموزش بر مؤلفه های سبک حل تعارض یعنی مؤلفه کلامی، غفلت و گذشت زنان ناسازگار تأثیر داشت ($P < 0.05$) و فقط بر مؤلفه خاتمه دادن مؤثر نبود. ($P > 0.05$). بنابراین استفاده از روش مهارت های ارتباطی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری برای زوجین جوان که به منظور مشکلات زناشویی و تعارضات به مراکز مشاوره مراجعه می کنند پیشنهاد می گردد.

کلیدواژه ها: آموزش گروهی مهارت های ارتباطی، رضایت مندی زناشویی، سبک های حل تعارض، زوج های ۲۰ تا ۳۰ ساله