



اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری در عملکرد خانواده و رضایت زناشویی زوجین دارای تعارضات زناشویی شهرستان کرج

اکرم سهرابی

کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بویین زهرا

Akramsohrabi^{۸۸}@gmail.com

خلاصه

مقدمه و روش: تعارض زناشویی نوعی عدم توافق مداوم و معنادار بین دو همسر است که حداقل یکی از آن‌ها آن را گزارش دهد، این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر عملکرد خانواده و رضایت زناشویی زوجین دارای تعارضات زناشویی شهرستان کرج انجام شد. روش: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری در این پژوهش کلیه زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت شهر کرج که به دلیل حل مشکلات و تعارضات زناشویی خواستار شرکت در جلسات آموزشی مهارت‌های تاب‌آوری و دریافت کمک‌های تخصصی روان‌شناختی بود. نمونه آماری شامل ۴۴ نفر از زوجین واجد شرایط شهر کرج مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی بود که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش (هر گروه ۱۱ زوج، ۲۲ نفر در هر گروه) جایگزین شدند. گروه آزمایش تحت آموزش مهارت‌های تاب‌آوری حاتمی و رمضانی (۲۰۱۵) قرار گرفتند. ابزار جمع‌آوری در پژوهش پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ و عملکرد خانواده بود. یافته‌ها: نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر خرده‌مقیاس‌های ارتباط زناشویی، حل تعارض، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان تأثیر معناداری دارد، همچنین آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر خرده‌مقیاس‌های عملکرد خانواده از جمله توانایی حل مشکل، نقش‌ها، و ابراز عاطفی تأثیر معناداری دارد نتیجه‌گیری: برنامه آموزش تاب‌آوری منجر به ارتقای توانمندی افراد در مواجهه با رویدادهای زندگی، افزایش سلامت روان و بهبود روابط بین فردی به کار می‌رود.

کلمات کلیدی: آموزش مهارت‌های تاب‌آوری، عملکرد خانواده، رضایت زناشویی، تنظیم هیجان زوجین

مقدمه

روابط زن و شوهر به منزله‌ی هسته‌ی اصلی خانواده بر بسیاری از ابعاد حیات انسانی تأثیر دارد. چگونگی زندگی زناشویی، میزان تاب‌آوری و صمیمیت بین آنان می‌تواند بر رضایت یا نارضایتی فرد از زندگی و میزان موفقیت در امور مختلف زندگی تأثیر بگذارد (بودرل و لودوینگ^۱، ۲۰۱۴). بنر و هیل^۲ (۲۰۱۴) رضایتمندی زناشویی را پیامد توافق زناشویی می‌دانند که رابطه‌ی مناسب بین زن و شوهر را توصیف می‌کند. باردبوری، فینچمن و بیچ^۳ (۱۹۹۸)، معتقدند که مشکلات تعاملی زوجین،

^۱ Brüderl & Ludwig

^۲ Bener & Hill

^۳ Bradbury, Fincham, & Beach