

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودتنظیمی زناشویی و رفتار دل‌بستگی در روابط

زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی

فهمیه غفوریان محبی^۱، احمد کربلایی محمد میگونی^۲

۱. کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران (نویسنده مسئول).

۲. گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره اول، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۸، صفحات ۲۴-۱

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودتنظیمی زناشویی و رفتار دل‌بستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی بود. در این پژوهش از طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی ساده از بین زنان متعارض مراجعه‌کننده مرکز مشاوره ناجا شهر کرج در سال ۱۳۹۸ تعداد ۳۰ نفر انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت، اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه خودتنظیمی زناشویی ویلسون، چارکر، لیزو، هالفورد و کیملین (۲۰۰۵)، دسترسی‌پذیری، پاسخگویی و همدم‌طلبی سندبرگ، بوسبی، جانسون و یوشیدا (۲۰۱۲) و تعارضات زناشویی براتی و ثنایی (۱۳۷۲) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود خودتنظیمی زناشویی و رفتار دل‌بستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی اثربخش بود. می‌توان گفت که نتایج، آموزش مهارت‌های زندگی مثبت بر بهبود خودتنظیمی زناشویی و رفتار دل‌بستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی را تأیید کرد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، خودتنظیمی زناشویی، رفتار دل‌بستگی در روابط زناشویی، تعارضات زناشویی.