

چکیده مقالات  
۲۸-۳۰ اردیبهشت ۱۳۸۳



پژوهشکده خانواده  
دانشگاه شهید بهشتی

# نخستین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران



## بررسی میزان اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی- رفتاری در رضامندی زناشویی

زهرا نیکخواه\*

دکتر حمیدرضا آقامحمدیان\*\*

هدف: هدف اصلی این پژوهش ارائه راهکارهایی عملی برای بهبود مهارت‌های ارتباطی و افزایش رضامندی زناشویی زوجین است.

روش: در این پژوهش ۶ زوج متاهل ( $n=12$ ) بعنوان نمونه در دسترس انتخاب شدند و در طول ۱۲ جلسه تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی با رویکرد شناختی- رفتاری قرار گرفتند. روش این پژوهش، شبه تجربی با طرح تک گروهی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. آزمون‌ها قبل و بعد از ارائه متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های ارتباطی) با ابزار پژوهش که پرسشنامه رضامندی زناشویی است، ارزیابی شد و نمرات دو آزمون با آزمون  $t$  وابسته مقایسه شد.

نتایج: نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی با رویکرد شناختی- رفتاری تأثیرات مثبتی در رضامندی زناشویی زوجین دارد و با مقایسه میانگین نمرات آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون (۱۵۱/۱۹) و پس‌آزمون (۱۶۲/۹) می‌توان گفت نمره رضامندی زناشویی زوجین بطور معناداری افزایش یافته است ( $P=0/001$ ).

بحث: با توجه به این که از مهمترین علل ناسازگاری‌های زناشویی وجود تفکرات ناکارآمد و غیر واقع‌بینانه و عدم برخورداری زوجین از مهارت‌های ارتباطی مناسب در رابطه زناشویی است، در این پژوهش سعی شده تا با بکارگیری توأم تکنیک‌های شناختی و رفتاری در آموزش زوجین به اصلاح و تغییر تفکرات غیر واقع‌بینانه و بهبود مهارت‌های ارتباطی آن‌ها کمک شود.

\* کارشناس ارشد روانشناسی بالینی  
\*\* عضو هیأت علمی دانشگاه فردوسی مشهد