



اثربخشی درمان شناختی-رفتاری روی مهارت‌های ارتباطی زوجین

رقیه منحصر

کارشناس ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرعباس

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر مهارت‌های ارتباطی زوجین بود. پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش، شامل تمامی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بهزیستی شهر تهران در بهار سال ۱۴۰۱ بود که به روش نمونه‌گیری داوطلبانه تعداد ۳۲ آزمودنی (۱۶ زوج) انتخاب شدند. از این نمونه به صورت گمارش تصادفی ۱۶ نفر در گروه آزمایش و ۱۶ نفر در گروه گواه گمارده شدند. ابتدا از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد. سپس جلسات مداخله درمانی شناختی-رفتاری گروهی ویلدرموت (۲۰۰۸) در نه جلسه ۹۰ دقیقه‌ای روی گروه آزمایش اعمال گردید. بعد از اتمام جلسات مداخله، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بارتون (BCSI) بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 و روش آماری تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که مداخله درمان شناختی-رفتاری، به طور معنی‌داری خرده‌مقیاس‌های مهارت‌های ارتباطی را در افراد گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه بهبود بخشیده است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که درمان شناختی-رفتاری می‌تواند به عنوان یک شیوه روان‌درمانی مؤثر در بهبود زندگی زوجین کمک کرده و موجب بهبود کیفیت زندگی و رضایت زناشویی این افراد گردد.

واژگان کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، درمان شناختی-رفتاری، زوجین