



## اثربخشی درمان شناختی رفتاری روی مهارت‌های ارتباطی زوجین

رقیه منحصر<sup>\*۱</sup>

۱- کارشناس ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرعباس  
\* بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، nmonhaser@gmail.com

### 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.

### اطلاعات مقاله

مقاله پژوهشی کامل

دریافت: ۱۶ اسفند ۱۴۰۱

پذیرش: ۱۹ فروردین ۱۴۰۲

ارائه در سایت: ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۲

کلید واژگان:

مهارت‌های ارتباطی

درمان شناختی-رفتاری

زوجین

## The effectiveness of cognitive behavioral therapy on couples communication skills

Ruqiyah Monhasar<sup>\*1</sup>

1- Master of Psychology, Department of Psychology, Faculty of General Psychology, Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch.

\* BandarAbbas, Islamic Azad University . nmonhaser@gmail.com

### Article Information

Original Research Paper  
Received 2023-03-07  
Accepted 2023-04-08  
Available Online 2023-05-02

### Keywords:

Communication skills  
Cognitive behavioral therapy  
Couples

### Abstract

The purpose of this research was to determine the effectiveness of cognitive-behavioral therapy on couples' communication skills. The present study was a semi-experimental study with a pre-test and post-test with a control group. The statistical population of the research included all the couples who referred to the welfare counseling centers in Tehran in the spring of 1401, and 32 subjects (16 couples) were selected by voluntary sampling. From this sample, 16 people were randomly assigned to the experimental group and 16 people were assigned to the control group. First, both groups were pre-tested. Then, group cognitive-behavioral intervention sessions of Wildermut (2008) were applied to the experimental group in nine 90-minute sessions. After the completion of the intervention sessions, both groups were given a post-test. The instrument used in this research was the Barton Communication Skills Questionnaire (BCSI). The data was analyzed using SPSS-24 software and the statistical method of analysis of covariance. The results showed that the intervention of cognitive-behavioral therapy has significantly improved the subscales of communication skills in the experimental group compared to the control group. Therefore, it can be concluded that cognitive-behavioral therapy can help improve the life of couples as an effective psychotherapy method and improve the quality of life and marital satisfaction of these people.

## ۱- مقدمه

(al, 2018). هدف درمان شناختی-رفتاری اصلاح تفسیرهای غلط، احساس کنترل بر زندگی، افزایش خودگویی‌های مثبت و سازنده و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای است (Wenzel, 2017). درمان شناختی-رفتاری در ایجاد و افزایش توانمندی‌هایی مانند تصمیم‌گیری، ایجاد انگیزه، پذیرش مسئولیت، ارتباط مثبت با دیگران، شادکامی، ایجاد عزت نس، حل مسئله، خودنظم‌دهی، خودکفایتی و سلامت روانی مؤثر است (Hall et al, 2016). سام مهر، فرشایف مانی صفت، خادمی و شبانی (۱۴۰۱) در پژوهش خود نشان دادند که هر دو درمان شناختی-رفتاری و هیپنوتراپی در بهبود مهارت‌های ارتباطی به یک میزان مؤثر هستند. یافته‌های پژوهش اکبری و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که دو روش درمان شناختی-رفتاری و طرحواره درمانی بر مهارت‌های ارتباطی اثربخش هستند و اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بیشتر بوده است. کافی‌نیا و فرهادی (۱۳۹۸) در پژوهش خود نشان دادند که درمان شناختی-رفتاری بر مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری اثر معنی‌دار دارد و آن‌ها را افزایش داده است. پژوهش یاهاو و کوهن (۲۰۰۸) حاکی از تأثیر مداخله شناختی-رفتاری بر افزایش مهارت ارتباط بین فردی و کاهش اضطراب در نوجوانان می‌باشد. نتایج پژوهش هافمن و اسکوکویسکی (۲۰۰۶) نشان داد که درمان شناختی-رفتاری برای کاهش افسردگی اضطراب اجتماعی و مشکلات ارتباطی اثربخش است. تأثیرات مشکلات زناشویی بر آشفتگی‌ها و مشکلات متعددی که این مسائل برای خانواده‌ها و فرزندان به وجود می‌آورند، ضرورت و اهمیت بررسی‌های بیشتر و دقیق‌تر مداخلات مؤثر جهت رفع این مشکلات برای پژوهشگران را مشخص می‌سازد. رشد روزافزون شاخص طلاق، ضرورت توجه به مداخلاتی که باعث افزایش و بهبود روابط بین زوجین می‌شود، بیشتر می‌سازد تا شاید بدین ترتیب بتوان با برگزاری جلسات مداخله‌ای سودمند برای زوجینی که دچار مشکلاتی در مهارت‌های ارتباطی هستند، از بروز بیشتر مشکلات و اختلافات، پیشگیری به عمل آورد. از این رو، پژوهشگر در پژوهش حاضر در پی آن برآمد تا دریابد که آیا درمان شناختی-رفتاری بر مهارت‌های ارتباطی زوجین اثربخش است؟

## ۲- روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر روش نیمه آزمایشی و نوع طرح پژوهش، طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل تمامی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بهزیستی شهر تهران در بهار سال ۱۴۰۱ بود. به منظور انتخاب حجم نمونه ۱۶ زوج از بین آن‌ها به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شده و پس از همتا شدن، در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۸ زوج) جایگزین شدند. از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد. گروه آزمایش در معرض جلسات مداخله درمان شناختی-رفتاری قرار گرفتند. بسته مداخله درمانی شناختی-رفتاری گروهی ویلدرموت (۲۰۰۸) در نه جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طی دو و نیم ماه به صورت هفته‌ای روی گروه آزمایش اجرا شد. بعد از پایان جلسات مداخله، از آزمودنی‌های هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد.

## ۳- ابزار پژوهش

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بارتون (BCSI): این پرسشنامه شامل ۱۸ ماده است که توسط بارتون در سال ۱۹۹۰ طراحی شد (بارتون، استیسی و فورتنوم، ۲۰۰۶) و دارای سه خرده‌مقیاس مهارت کلامی، مهارت شنود و مهارت بازخورد است که هر خرده‌مقیاس ۶ سؤال را در برمی‌گیرد. نمره‌گذاری

خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه به شمار می‌رود؛ چرا که دستیابی به جامعه سالم در گرو سلامت اعضای خانواده است و از سوی دیگر تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری اعضای آن از داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر می‌باشد (Sapin et al, 2016). خانواده، اولین و منحصر به فردترین نهاد اجتماعی است که سلامت و بهروزی یک جامعه را مرهون سلامت و رضایت اعضای آن دانسته‌اند؛ زیرا تأثیر هیچ نهادی و هیچ رابطه‌ای به آن اندازه از دوام عمیق و شدید برخوردار نیست (Goldenberg, 2012). در طول ازدواج، گاهی ممکن است بسیاری عوامل دست به دست یکدیگر داده و با هم ترکیب شوند و موجبات ایجاد بسیاری از مشکلات در زوجین را فراهم سازند (Waring, 2013). برابر آمار رسمی منتشر شده در سراسر جهان، مشکلات زناشویی در آمریکا ۵۱ درصد، سوئد ۴۸ درصد و کره جنوبی ۴۷ درصد رسیده است (Sands et al, 2017). افزایش روزافزون طلاق در دنیای کنونی، ایران را نیز در بر گرفته است. برابر آمار رسمی منتشر شده، آمار طلاق در ایران، به ازای هر سه ازدواج ثبت شده، یک طلاق نیز ثبت شده است (سازمان ثبت احوال ایران، ۱۳۹۶؛ به نقل از پورسردار و همکاران، ۱۳۹۸). ارتباط یکی از عواملی است که نقش مهمی در ازدواج و تداوم آن دارد و مهارت‌های ارتباطی مهم‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده رضایت از رابطه زن و شوهر هستند (Haris and Kumar, 2018). برقراری ارتباط مؤثر در رابطه زناشویی پیوندی محکم و صمیمی برقرار می‌کند و باعث می‌شود که همسران به نیازهای یکدیگر پاسخ دهند، به یکدیگر کمک کنند، زمان خود را در کنار هم بگذرانند و از نظر عاطفی نزدیک باشند (Dagari and Adamu, 2019). مهارت‌های ارتباطی آن دسته از مهارت‌ها هستند که به واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند و شامل مهارت‌های متفاوتی هستند که مهم‌ترین آن‌ها مهارت‌های گوش دادن مؤثر، نظم‌دهی هیجان‌ها، بینش نسبت به فرایند ارتباط و قاطعیت در ارتباط می‌باشند (کشتکاران و همکاران، ۱۳۹۰). مهارت‌های ارتباطی به رفتارهایی اطلاق می‌شود که فرد می‌تواند از آن طریق با دیگران به نحوی ارتباط برقرار کند که به بروز پاسخ‌های مثبت و پرهیز از پاسخ‌های منفی منتهی شود (Liberali et al, 2018). هم‌چنین، مهارت‌های ارتباطی مجموعه‌ای از توانایی‌های بالقوه و بالفعل فرد بوده که با استفاده از آن می‌توان به رفتارهای قابل پذیرش و آگاهی‌بخش تا رسیدن به سطحی از رابطه عاطفی دست یافت (عنبری، گودرزی، سیروس و مهدیان، ۱۳۹۱). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مشکلات ارتباطی از رایج‌ترین مشکلاتی است که زوجین بیان می‌کنند و بیش از ۹۰ درصد زوج‌های آشفته، این مشکلات را به عنوان مسئله اصلی در روابط خود بیان می‌کنند (اکبرزاده و محمذاده، ۱۳۹۴). در این بین، درمان شناختی-رفتاری (CBT) گروهی یک رویکرد روان‌درمانی است که احساسات ناکارآمد، رفتارها، فرایندها و مضامین شناختی ناسازگارانه را از طریق شماری از روش‌های سیستماتیک، صریح و هدف‌مدار نشانه می‌گیرد (Hall et al, 2016). در روش درمانی شناختی-رفتاری (CBT)، ابتدا به اصلاح خطاهای شناختی و تغییر باورها پرداخته می‌شود و در ادامه با تعیین تمرینات هدفمند به ابقا و تثبیت باورهای جدید می‌پردازد (Kaczurkin and Foa, 2015). در این شیوه درمان، فرایندهای شناختی به اندازه تأثیرات محیطی یا رفتار اهمیت دارند. این درمان، نوعی رفتاردرمانی به وجود آمده در بطن موقعیت‌های روان‌درمانی سنتی و منعکس‌کننده علاقه فزاینده درمانگران به اصلاح شناخت به عنوان عامل مؤثر بر هیجان‌ها و رفتارهاست (Epstein et al

نتایج مندرج در جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که آزمون لوین در مهارت شنود و مهارت بازخورد معنی‌دار نمی‌باشند و در مهارت کلامی معنی‌دار است. بنابراین، واریانس خطای پس‌آزمون دو گروه آزمایش و گواه در نمره خرده‌مقیاس‌های پژوهش به جز مهارت کلامی به طور معنی‌داری متفاوت نیستند و فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود. هم‌چنین، آزمون ام باکس جهت بررسی شرط همگنی ماتریس-کواریانس به عمل آمد که با توجه به عدم معنی‌داری آن در این پژوهش، این شرط رعایت شده است ( $p \geq 0/559$ ،  $F=48/48$ ). برای بررسی تأثیر درمان شناختی-رفتاری بر مهارت‌های ارتباطی وزجین از تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ مشاهده می‌شود.

جدول ۳ نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری برای مقایسه نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای وابسته پژوهش گروه‌های آزمایش و گواه

آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	p
اثر پیلاپی	۰/۷۲	۲۲/۲۶	۳	۲۵	۰/۰۰۱
لمبدای ویلکز	۰/۷۲	۲۲/۲۶	۳	۲۵	۰/۰۰۱
اثر هتینگ	۲/۶۷	۲۲/۲۶	۳	۲۵	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۲/۶۷	۲۲/۲۶	۳	۲۵	۰/۰۰۱

با توجه به مندرجات جدول ۳، بین گروه‌های آزمایشی و گواه از لحاظ حداقل یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد. برای بررسی دقیق‌تر این اثر، تحلیل کواریانس یک‌راهه در متن تحلیل کواریانس روی متغیرهای وابسته انجام شد. جدول ۴، نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه در متن تحلیل کواریانس را برای مقایسه نمره‌های پس‌آزمون، با کنترل پیش‌آزمون‌های همه متغیرهای وابسته، در گروه‌های آزمایش و گواه را نشان می‌دهد.

جدول ۴ نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه در متن مانکوا برای مقایسه پس‌آزمون متغیرهای پژوهش گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر وابسته	مجموع مجذوررات	df	میانگین مجذوررات	F	p	اندازه اثر	توان آزمون
مهارت کلامی	۴۱/۸۳	۱	۴۱/۸۳	۴۲/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۶۱	۱
مهارت شنود	۲۳/۶۸	۱	۲۳/۶۸	۱۷/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۳۸	۰/۹۷۸
مهارت بازخورد	۴۳/۳۸	۱	۴۳/۳۸	۳۵/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۶	۱

نتایج مندرج در جدول ۴ نشان می‌دهند که با کنترل پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایشی و گروه گواه در مهارت کلامی ( $F=42/224$  و  $p < 0/001$ )، مهارت شنود ( $F=17/03$  و  $p < 0/001$ ) و مهارت بازخورد ( $F=35/27$  و  $p < 0/001$ ) تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود. به عبارت دیگر، درمان شناختی-رفتاری بر بهبود مهارت کلامی، مهارت شنود و مهارت بازخورد تأثیر معنی‌داری داشته است.

#### ۵- بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی درمان شناختی-رفتاری روی مهارت‌های ارتباطی زوجین بود. نتایج به دست آمده نشان داد درمان شناختی-رفتاری بر بهبود مهارت‌های ارتباطی زوجین مؤثر بوده است و آن را افزایش داده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های سام مهر و همکاران (۱۴۰۱)، اکبری و همکاران (۱۴۰۰)، کافی‌نیا و فرهادی (۱۳۹۸)، یاهو و کوهن (۲۰۰۸) و هافمن و اسکوکویسکی (۲۰۰۶) همخوان است. یکی از محورهای اصلی آموزش شناختی-رفتاری گروهی، آموزش مهارت‌های

این پرسشنامه در طیف پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) انجام می‌گیرد. دامنه نمرات برای کل پرسشنامه بین ۱۸ تا ۹۰ و بین ۶ تا ۳۰ در هر یک از مهارت‌های سه گانه قرار می‌گیرد. هر چه نمره فرد بالاتر باشد، سطح مهارت‌های ارتباطی فرد نیز بالاتر است. در پژوهش صفوی، قاسمی پنجاه، فشارکی و پوربندینی (۱۳۹۵)، پایایی کل پرسشنامه ۰/۸۰ و برای مهارت کلامی ۰/۷۱، مهارت شنود ۰/۷۰ و مهارت بازخورد ۰/۷۰ به دست آمد. در پژوهش حاضر، برای تعیین پایایی این ابزار از آلفای کرونباخ استفاده شد که مقادیر آن برای سه خرده‌مقیاس بیان شده به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۵ و ۰/۸۹ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب این پرسشنامه در نمونه مورد پژوهش است. در پژوهش حاضر، برای تعیین روایی این ابزار با استفاده از محاسبه همبستگی یک سؤال که به نظر می‌رسید معرف کل سؤال‌های هر خرده‌مقیاس است، با نمره کل هر خرده‌مقیاس استفاده گردید که مقدار آن برای سه خرده‌مقیاس بیان شده در بالا به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۶۶ و ۰/۷۰ به دست آمد که در سطح  $p < 0/001$  معنی‌دار می‌باشد و نشان‌دهنده روایی مطلوب این ابزار است.

#### ۴- یافته‌های پژوهش

تعداد کل نمونه پژوهش ۳۲ نفر (۱۶ زوج) بودند که در دو گروه آزمایش و گواه هر گروه شامل ۱۶ نفر جای داده شده‌اند. این دو گروه طی دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد آزمون قرار گرفته‌اند. جدول ۱، میانگین و انحراف معیار نمره‌های شرکت‌کنندگان را در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمره‌های آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه آزمایش و گواه

مرحله متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف	میانگین	انحراف
مهارت کلامی	آزمایش	۱۷/۲۵	۳/۴۹	۱۹/۶۲	۳/۹۶
	گواه	۱۷/۳۷	۳/۱۵	۱۷/۴۳	۳/۲۰
مهارت شنود	آزمایش	۱۷/۸۷	۲/۷۲	۱۹/۹۳	۲/۷۴
	گواه	۱۷/۳۱	۲/۹۸	۱۷/۵۶	۳/۲۴
مهارت بازخورد	آزمایش	۱۵/۸۷	۳/۵۱	۱۸/۵۶	۴/۱۴
	گواه	۱۶/۱۲	۳/۵۱	۱۶/۳۷	۳/۳۸

در این پژوهش، قبل از بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر مهارت‌های ارتباطی از آزمون ام باکس و جهت بررسی همگنی واریانس متغیرها از آزمون لوین استفاده شد. جدول ۲، نتایج آزمون‌های ام باکس و همگنی واریانس بین متغیرهای وابسته پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲ نتایج آزمون ام باکس و آزمون لوین جهت برابری واریانس خطای متغیرهای وابسته در گروه‌های آزمایشی و گواه

متغیر وابسته	ام باکس	df1	df2	F	p
مهارت کلامی	$F=5/48$	۱	۳۰	۶/۵۳	۰/۰۱۶
مهارت شنود	$P=0/559$	۱	۳۰	۰/۱۵	۰/۷۰۰
مهارت بازخورد		۱	۳۰	۰/۷۷	۰/۳۸۶

## ۶- منابع

- [۱] اکبرزاده، داوود، اکبرزاده، حسن و محمدزاده، علی، مقایسه مهارت‌های ارتباطی، بهزیستی روانی و ناتوانی هیجانی در بین زنان متقاضی و غیرمتقاضی طلاق. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دوره ۱۳، شماره ۱، ۱۳۹۴، ۱۰۵-۹۴.
- [۲] اکبری، مهران، شخمگر، زهرا، ثناگو، اکرم، نصیری، آزاده، آهنگی، اکرم، خالقی، حسین، محمدپور، ملیحه و کرامی، اعظم، مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و درمان شناختی رفتاری بر مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله و سلامت روان در زوجین دارای تجربه فرازنشویی، نشریه روان پرستاری، دوره ۹، شماره ۱، ۱۰-۱.
- [۳] پورسردار، فیض‌الله، صادقی، مسعود، گودرزی، کوروش و روزبهنایی، مهدی، اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان (EFCT) و زوج‌درمانی رفتاری یکپارچه‌نگر (IBCT) بر بازسازی الگوهای ارتباطی زوجین دارای تعارض زناشویی، روانشناسی خانواده، دوره ۶، شماره ۱، ۱۳۹۸، ۵۴-۳۹.
- [۴] سام مهر، وحید، فرشایف مانی صفت، فرناز، خادمی، علی و شبانی، رحیم، بررسی مقایسه‌ای اثربخشی درمان شناختی رفتاری و هیپنوتراپی بر بهبود مهارت‌های تنظیم هیجانی و مهارت‌های ارتباطی نوجوانان دارای اختلال نافرمانی مقابله‌ای، مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره ۹، شماره ۱، ۱۴۰۱، ۷۲-۵۷.
- [۵] صفوی، محبوبه، قاسمی پنجاه، سمیه، فشارکی، محمد و پوربندبئی، محمداسماعیل، مهارت‌های ارتباطی و عوامل مرتبط آن در پرستاران بیمارستان‌های آموزشی گیلان سال ۹۴، مجله علمی دانشکده پرستاری و مامائی همدان، دوره ۲۴، شماره ۱، ۱۳۹۵، ۵۷-۵۰.
- [۶] عنبری، زهره، گودرزی، داود، سیروس، علی و مهدیان، فهیمه، طراحی، اجرا و ارزیابی برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی کارورزان با بیماران براساس الگوی سازمان بهداشت جهانی، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، دوره ۱۲، شماره ۵، ۱۳۹۱، ۳۱۶-۳۰۸.
- [۷] کافی‌نیا، فاطمه و فرهادی، هادی، اثربخشی دران شناختی رفتاری گروهی بر مهارت‌های ارتباطی و اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه، فصل‌نامه روانشناسی تحلیلی-شناختی، دوره ۱۰، شماره ۳۹، ۱۳۹۸، ۹۸-۸۷.
- [۸] کشتکاران، علی، حیدری، علیرضا و باستانی، پیوند، مطالعه مهارت‌های ارتباطی مدیران از دیدگاه کارکنان در حوزه ستادی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، پیابورد سلامت، دوره ۵، شماره ۴، ۴۸-۴۱.
- [9] Barton, G. R., Stacey, P. C., & Fortnum, H. M. (2006). Hearing impaired children in the UK I: Auditory performance, communication skills, educational achievements, quality of life, and cochlear implantation. *Ear and Hearing, 27*, 161-186.
- [10] Dagari, B. K., & Adamu, H. (2019). The effectiveness of communication skills counselling in improving the quality of marital relationship of couples. *ATBU Journal of Science, Technology and Education, 7*(3), 60-64.
- [11] Epstein, E. E., McCrady, B. S., Hallgren, K. A., Gaba, A., Cook, S., Jensen, N., et al. (2018). Individual versus group female-specific cognitive behavior therapy for alcohol use disorder. *Journal of Substance Abuse Treatment, 88*, 27-43.
- [12] Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2012). *Family therapy an overview*. Publisher: Cengage Learning.
- [13] Granero, R., Fernandez-Aranda, F., Mestre-Bach, G., Steward, T., Bano, M., et al. (2017). Cognitive behavioral therapy for compulsive buying behavior: Predictors of treatment outcome. *Europe Psychiatry, 39*(11), 57-65.
- [14] Hall, J., Kellett, S., Berrios, R., Bains, M. K., & Scott, S. (2016). Efficacy of cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder in older adults: Systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Am J GeriaPsychiat, 24*(11), 1063-1073.
- [15] Haris, F., & Kumar, A. (2018). Marital satisfaction and communication skills among married couples. *Indian Journal of Social Research, 59*(1), 35-44.
- [16] Jones, S. L., Hadjistavropoulos, H. D., & Soucy, J. N. (2016). A randomized controlled trial of guided internet-delivered cognitive behavior therapy for older adults with generalized anxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 37*, 1-9.
- ارتباطی شامل ارتباط و عناصر اصلی آن و چگونگی برقراری ارتباط مؤثر، ارتباط‌های غیرکلامی، زبان بدن و زبان نشانه‌ها و رمزه‌ها، صراحت در ارتباط کلامی و گوش کردن مؤثر، موانع ارتباطی شامل قضاوت، مشاهده بدون ارزیابی، انکار مسئولیت و درخواست آمرانه، پل‌های ارتباطی شامل خلع سلاح کردن، نوازش کردن و همدلی کردن و آموزش گام‌های حل مسئله بود (Jones et al, 2016). در جلسات مداخله، هر یک از این مهارت‌ها به صورت عملی همراه با برگه‌های تمرین به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد. بنابراین، انتخاب مهارت‌های ارتباطی به عنوان یکی از محورهای اصلی برنامه مداخله و آموزش این مهارت‌ها به آزمودنی‌ها با تأکید بر جنبه‌های کاربردی و عملی آن به عنوان یکی از دلایل اثربخشی برنامه مداخله بر بهبود مهارت‌های ارتباطی مطرح است. در تبیینی دیگر می‌توان بیان داشت که هدف درمان شناختی-رفتاری، اصلاح عقاید غیرمنطقی، باورهای ناکارآمد، تفسیرهای غلط و خطاهای شناختی احساس کنترل بر زندگی، تسهیل خودگویی‌های سازنده و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای است (Granero et al, 2017). درمان شناختی-رفتاری بر این نکته تأکید می‌ورزد که فرایندهای تفکر هم به اندازه تأثیرات محیطی اهمیت دارند. بر این اساس، این شیوه درمانی که تلفیقی از رویکردهای شناختی و رفتاری است، با استفاده از بحث‌های منظم و تکالیف رفتاری سازمان‌یافته، به زوجین کمک می‌کند تا الگوهای تفکر تحریف شده و رفتارهای ناکارآمد را در بستر روابط شخصی و اجتماعی تغییر دهند. درمان شناختی-رفتاری، در ایجاد و افزایش توانمندی‌هایی مانند تصمیم‌گیری، ایجاد انگیزه، پذیرش مسئولیت، ارتباط مثبت با دیگران، شادکامی، ایجاد عزت نفس، حل مسئله، خودنظم‌دهی، خودکفایتی و سلامت روانی مؤثر است (Hall et al, 2016). بنابراین، درمان شناختی-رفتاری با به کارگیری کنترل و نظم‌بخشی به عواطف و احساسات، کنترل فشار روانی، برقراری ارتباط مؤثر و خودکنترلی سبب بهبود روابط و مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی می‌شود (کافی‌نیا و فرهادی، ۱۳۹۸). از جمله محدودیت‌های این پژوهش استفاده از پرسشنامه است که به عنوان ابزار خودگزارشی باعث سوگیری در پاسخدهی به سؤالات می‌شود. پژوهش حاضر روی زوجین شهر تهران انجام گردید. بنابراین، در تعمیم نتایج به سایر افراد و گروه‌های مختلف باید جانب احتیاط را رعایت نمود. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی روی نمونه بزرگ‌تر و متنوع‌تری انجام گیرد تا امکان تعمیم نتایج فراهم آید. با توجه به اثربخش بودن مداخله درمان شناختی-رفتاری در روابط زوجین، پیشنهاد می‌شود در مراکز رسیدگی به اختلافات زناشویی، دادگاه‌ها و مراکز دعوی طلاق، قبل از مراحل جدایی چنین آموزش‌ها و شرکت در این جلسات را برای آنان لحاظ نمایند. برای زوج‌هایی که به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند، پیشنهاد می‌شود که در جهت غنی‌سازی روابط زوجی و افزایش مهارت‌های زناشویی آنان از مفاهیمی و آموزه‌های این رویکرد استفاده گردد.

- [17] Kaczurkin, A. N., & Foa, E. B. (2015). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: An update on the empirical evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 337-342.
- [18] Liberali, R., Novack, D., Duke, P., & Grosseman, S. (2018). Communication skills teaching in Brazilian medical schools: What lessons can be learned? *Patient Education and Counseling*, 101(8), 1496-1499.
- [19] Sands, A., Thompson, E., & Gaysina, D. (2017). Long-term influences of parental divorce on offspring affective disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affect Disorder*, 15(218), 105-114.
- [20] Sapin, M., Widmer, E. D., & Iglesias, K. (2016). From support to overload: Patterns of positive and negative family relationships of adults with mental illness over time. *Social Networks*, 47, 59-72.
- [21] Waring, E. M. (2013). *Enhancing marital intimacy through facilitating cognitive self-disclosure*. British: Publisher Routledge.
- [22] Wenzel, A. (2017). Basic strategies of cognitive behavioral therapy. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 597-610.