



Examining the effectiveness of marital skills based on the cognitive-behavioral approach on the compatibility of couples applying for divorce

Seyed Saeid Pournagash Tehrani¹, Vajeha Fadaei², Mohammad Hatami³, Shokoh Nawabinejad⁴

1. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: spnaghash@ut.ac.ir
2. Ph.D Candidate in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: vajihe.fadaei@gmail.com
3. Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: Hatami@khu.ac.ir
4. Full Professor, Department of Consulting, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: [navabinejad93@gmail.com](mailto:nawabinejad93@gmail.com)

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:

Received 08 October 2023

Received in revised form 04 November 2023

Accepted 11 December 2023

Published Online 22 December 2023

Keywords:

marital skills, cognitive behavioral approach, adaptation

ABSTRACT

Background: In the present era, there has been a decline in the compatibility of couples within the realm of family dynamics, necessitating a practical intervention in this domain.

Aims: This study aimed to examine the efficacy of marital skills, employing a cognitive-behavioral approach, in enhancing the compatibility of couples who are considering divorce.

Methods: This research was conducted using a quantitative and semi-experimental approach with control and experimental groups. The statistical population consisted of all couples seeking divorce in Tehran in the year 2021. Data collection involved the utilization of a standardized questionnaire, and sampling was conducted accordingly. Following the selection of participants during the pre-test phase, they completed the research questionnaires and were randomly assigned to either the control or experimental group, with equal distribution. Subsequently, the treatment protocol was implemented, and the participants completed the research questionnaires once again. The resulting data were then analyzed using SPSS24 software.

Results: The research findings indicated that the type of treatment had varying effects on different levels (pre-test, post-test, and follow-up). Marital satisfaction showed a significant interaction with $F= 0.545, p< 0.01, F_{(20.8 \text{ and } 1.6)}= 15.652$, while the correlation between partners demonstrated a significant interaction with $F= 0.609, p< 0.01, F_{(22.9 \text{ and } 1.7)}= 20.226$. Similarly, agreement between partners exhibited a significant interaction with $F= 0.724, p< 0.01, F_{(26 \text{ and } 2)}= 34.159$, and the expression of affection displayed a significant interaction with $F= 0.370, p< 0.01, F_{(26 \text{ and } 2)}= 7.639$ across different levels. Furthermore, during the follow-up assessments, it was observed that the treatment effects on the marital adjustment variable were able to sustain their impact in the follow-up stage.

Conclusion: The research findings indicated that the type of treatment had varying effects on different levels (pre-test, post-test, and follow-up). Marital satisfaction showed a significant interaction with $F= 0.545, p< 0.01, F_{(20.8 \text{ and } 1.6)}= 15.652$, while the correlation between partners demonstrated a significant interaction with $F= 0.609, p< 0.01, F_{(22.9 \text{ and } 1.7)}= 20.226$. Similarly, agreement between partners exhibited a significant interaction with $F= 0.724, p< 0.01, F_{(26 \text{ and } 2)}= 34.159$, and the expression of affection displayed a significant interaction with $F= 0.370, p< 0.01, F_{(26 \text{ and } 2)}= 7.639$ across different levels. Furthermore, during the follow-up assessments, it was observed that the treatment effects on the marital adjustment variable were able to sustain their impact in the follow-up stage.

Citation: Pournagash Tehrani, S.S., Fadaei, V., Hatami, M., & Nawabinejad, Sh. (2023). Examining the effectiveness of marital skills based on the cognitive-behavioral approach on the compatibility of couples applying for divorce. *Journal of Psychological Science*, 22(131), 225-240. [10.52547/JPS.22.131.225](https://doi.org/10.52547/JPS.22.131.225)

Journal of Psychological Science, Vol. 22, No. 131, 2023

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.22.131.225](https://doi.org/10.52547/JPS.22.131.225)



✉ **Corresponding Author:** Seyed Saeid Pournagash Tehrani, Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

E-mail: spnaghash@ut.ac.ir, Tel: (+98) 9122074388

Extended Abstract

Introduction

The institution of family, originating from the union of individuals through marriage, constitutes a fundamental social system crucial for the well-being of both the family unit and society as a whole (Yazar & Tolan, 2021). Marital relationships profoundly impact life satisfaction, encompassing dimensions such as compatibility, satisfaction, happiness, and evaluation (Motlo et al., 2018). Marital compatibility, defined as the contentment and joy within a marriage, includes aspects such as agreement, satisfaction, cohesion, and expression of affection (Aydin et al., 2023). The strength of these relationships is vital for establishing a healthy and stable connection (Hosseini & Baranovich, 2019), contributing significantly to social support, protection against illnesses, and overall life satisfaction (Shahravi et al., 2021). High marital compatibility correlates with improved adaptation, increased life expectancy, and reduced risks of depression and mental disorders (Bafrani et al., 2023). Various factors influence marital compatibility, encompassing age, duration of marriage, education, income, personality traits, religious beliefs, emotional intelligence, sexual relations, personal health, and age differences between partners (Safi, 2023).

In the pursuit of a fulfilling marital life, the acquisition of skills becomes imperative, necessitating training and learning. The cognitive-behavioral approach emerges as an effective method for maintaining the family system, combining cognitive-behavioral theories and the social exchange model (Stewart and Lieberman, 2018; Jacobson and Margolin, 1979; Gutman, 1989). This approach addresses psychological issues impacting marital adjustment (Banaha et al., 2023) through techniques emphasizing internal consistency and modifying perceptions, thoughts, and attitudes (Lichsenring & Steinert, 2017; Manjezi et al., 2023). Unrealistic expectations and negative thoughts within couples are corrected through cognitive reconstruction, ultimately enhancing resilience (Hog et al., 2023). Cognitive-behavioral therapy demonstrates positive

outcomes, improving psychological well-being and marital relationships (Tahvilian et al., 2023).

Research findings by Shafi'i & Tavali (2019) and Yazar and Tolan (2021) highlight the effectiveness of educational programs and cognitive-behavioral therapy in enhancing marital adjustment, compatibility, and intimacy. Duras et al. (2020) underscore the efficacy of cognitive-behavioral couple therapy in reducing symptoms of depression and anxiety, while improving marital adjustment and social skills. Thus, marital skills based on the cognitive-behavioral approach target ineffective skills, contributing to strengthening the bond between couples (Lao et al., 2020). Recognizing the lack of marital compatibility as a key factor leading to divorce, it becomes crucial to identify associated factors for preserving and enhancing mental well-being (Len, 2021).

Method

A) Research design and participants

This study adopts a semi-experimental research design, employing a pre-test and post-test model with a control group. Background information was sourced through library research, while participant-related data was gathered in the field using a questionnaire administered by the researcher. As the data collection method involved a questionnaire, the study falls under the category of quantitative research. The statistical population encompassed all couples seeking divorce in Tehran in 2021. Through an available sampling method, 10 couples (comprising 10 men and 10 women) were selected for each group. During the pre-test stage, participants completed research questionnaires and were subsequently randomly assigned to either the experimental or control group. The experimental group underwent 8 sessions of cognitive-behavioral therapy based on Meichenbaum's (1977) approach. The post-test phase involved participants completing the research questionnaires again.

b) Tools

The data collection instrument employed in this research was a standard questionnaire, specifically the Marital Compatibility Scale adapted from Spinner (1976). This scale, modified by Graham B. Spinner, assesses marital adjustment across four dimensions:

marital satisfaction, marital solidarity, marital agreement, and expression of affection. Spinner (1976) reported a high validity estimate of 0.96 for total scores, indicating significant internal consistency. Subscales also demonstrated well to excellent internal consistency, with marital satisfaction at 0.94, marital solidarity at 0.81, marital agreement at 0.90, and expression of affection at 0.73. The reliability coefficient of the questionnaire was assessed by Haj Abolzadeh (2002) using the retest method, yielding satisfactory correlation coefficients. Additionally, the research utilized cognitive-behavioral therapy sessions based on Meichenbaum's work (1977), focusing on modifying distorted beliefs, thoughts, and teaching communication skills. Table 1 outlines the session schedules and objectives, providing a structured framework for implementing the cognitive-behavioral approach in the experimental group.

Marital skills based on cognitive behavioral approach

Cognitive-behavioral therapy sessions, derived from Meichenbaum's work in 1977, focus on the techniques of modifying distorted beliefs and thoughts, as well as teaching communication skills to address cognitive and social challenges. These therapy sessions are outlined in Table 1, which

includes information such as the meeting schedules, objectives.

Results

In terms of the age distribution among the subjects, within the experimental group comprising 15 individuals, 7 participants (46.7%) fell within the age range of 30-36. Additionally, 5 individuals (33.3%) were aged between 37-41, and 3 participants (20%) fell into the 42-47 age bracket. In the control group, consisting of a total of 15 individuals, 6 participants (40%) were aged 30-36, 6 individuals (40%) fell within the 37-41 age range, and 3 subjects (20%) were in the 42-47 age category. The mean age and standard deviation for the experimental group were reported as 38.1 and 4.6, respectively. Conversely, for the control group, the mean age and standard deviation were reported as 39.5 and 3.9, respectively. Table 1 provides comprehensive descriptive statistics, including mean and standard deviation, for the marital adjustment variable, categorized by group. This information offers insights into the age distribution and central tendencies within the experimental and control groups, contributing to a nuanced understanding of the demographic characteristics of the study participants.

Table 1. Summary statistics for the marital adjustment variable

| Component | | Mean | Standard Deviation | Mean | Standard Deviation |
|---------------------------------|-----------|-------|--------------------|-------|--------------------|
| Marital satisfaction | pre-test | 18.93 | 4.8 | 17.07 | 5.5 |
| | Post-test | 22.60 | 4.6 | 17.80 | 6.0 |
| | Follow-up | 21.67 | 4.3 | -- | -- |
| Agreement of pre-test responses | pre-test | 9.07 | 1.7 | 9.87 | 2.0 |
| | Post-test | 10.80 | 1.8 | 10.51 | 2.2 |
| | Follow-up | 10.47 | 1.5 | -- | -- |
| both parties agreement | pre-test | 21.93 | 5.5 | 23.27 | 2.3 |
| | Post-test | 27.78 | 3.8 | 25.20 | 2.7 |
| | Follow-up | 27.27 | 3.1 | -- | -- |
| Expression of affection | pre-test | 5.93 | 1.3 | 6.67 | 1.0 |
| | Post-test | 6.47 | 1.4 | 6.53 | 1.2 |
| | Follow-up | 6.40 | 1.2 | -- | -- |

Table 1 illustrates the average values of the research variables at the pre-test, post-test, and follow-up stages, highlighting discernible differences among the averages. To assess the statistical significance of these variations, pertinent statistical methods were applied. The Shapiro-Wilk test, employed to examine the normality of the distribution of the marital

compatibility variable, yielded a significance level greater than 0.05. This result confirms the null hypothesis, indicating a normal distribution of the variable with a 95% confidence level.

In testing the research hypothesis, the M-box test was initially conducted to evaluate the equality of the covariance matrix. The outcomes of the M-box test

indicated no statistically significant differences ($p = 0.734$, Box's $M = 8.250$) with a 99% confidence level ($p \geq 0.01$). This suggests that the covariance matrices of the dependent variable were equal for both the experimental and control groups. Subsequently, Levine's test was employed to scrutinize the homogeneity of error variances, revealing non-significant results for all components of couple compatibility, with a 99% confidence level ($p \geq 0.01$).

This indicates the equality of error variances among the research groups.

Table 2 provides comprehensive details, including sum of squares, degrees of freedom, mean squares, F values, and significance levels for each dependent variable separately. These meticulous statistical examinations contribute to a robust understanding of the research findings and the validity of the employed methods in assessing marital compatibility.

Table 2. Results of Multivariate Analysis of Variance

| Variables | sum of squares | degrees of freedom | F value | significance level | effect size |
|-------------------------|----------------|--------------------|---------|--------------------|-------------|
| Marital satisfaction | 59.424 | (1, 23) | 9.738 | 0.001 | 0.297 |
| Parties' solidarity | 23.278 | (1, 23) | 30.066 | 0.001 | 0.567 |
| Parties' agreement | 88.711 | (1, 23) | 24.524 | 0.001 | 0.516 |
| Expression of affection | 2.319 | (1, 23) | 5.464 | 0.028 | 0.192 |

The outcomes presented in Table 2, pertaining to the multivariate variance analysis, underscore significant differences among the components of marital satisfaction ($p = 0.001$, $F(1, 23) = 9.738$) and their effect size ($\eta = 0.297$). Likewise, the correlation of the parties ($p = 0.001$, $F(1,23) = 30.066$) and its effect size ($\eta = 0.567$), the agreement of the parties ($p = 0.001$, $F(1,23) = 24.524$) and its effect size ($\eta = 0.516$), along with the expression of affection ($p = 0.028$, $F(1,23) = 5.464$) and its effect size ($\eta = 0.192$), exhibit significant differences post-adjustment for pre-test effects in both the experimental and control

groups. These observed differences attain statistical significance with a 95% confidence level ($p \leq 0.05$), signifying the substantial impact of marital skills rooted in the cognitive-behavioral approach on the compatibility of couples seeking divorce. The section provides detailed presentations of the sum of squares, degrees of freedom, average of squares, F values, and significance levels for each dependent variable, thereby enriching the understanding of the statistical nuances associated with the cognitive-behavioral intervention.

Table 3. Summary of intragroup univariate analysis of variance

| variables | sum of squares | Degree of Freedom | Mean Squares | F value | Significance Effect | effect size |
|-------------------------|----------------|-------------------|--------------|---------|---------------------|-------------|
| Marital satisfaction | 103.429 | (20.8,1.6) | 64.452 | 15.652 | 0.001 | 0.545 |
| Parties' solidarity | 27.190 | (22.9,1.7) | 15.388 | 20.226 | 0.001 | 0.609 |
| Parties' agreement | 319.190 | (26,2) | 159.595 | 34.159 | 0.001 | 0.724 |
| Expression of affection | 2.714 | (26,2) | 1.357 | 7.639 | 0.001 | 0.370 |

The findings in Table 3 depict the analysis of variance conducted on a specific variable within the group to evaluate the efficacy of the treatment package. Given that the assumption of sphericity was not met for marital satisfaction and the correlation of the parties, the Greenhouse-Geisser test, as elucidated by Myers, Gamest, and Garino, was applied. The results revealed a significant interaction between the type of treatment and various levels, encompassing pre-test, post-test, and follow-up. Marital satisfaction, solidarity of the parties, agreement of the parties, and expression of affection manifested changes across

these levels, necessitating further scrutiny through follow-up tests.

To delve into intra-group differences and ascertain the sustainability of treatment effects up to the follow-up stage, Bonferroni's paired post hoc test was employed. Table 4 encapsulates the outcomes of Bonferroni's post hoc test, elucidating intra-group differences. The table comprehensively presents the group variable, mean difference, standard error, and significance for the components of marital satisfaction (pre-test, post-test, follow-up), solidarity of the parties, agreement of the parties, and expression of affection. This meticulous examination

of intra-group variations provides valuable insights into the nuanced changes observed in the specified components across different assessment points,

contributing to a comprehensive understanding of the treatment's impact over time.

Table 4. Related to Bonferroni's post hoc test to check intra-group differences

| Variables | Group | Difference of means | standard error | significance level | |
|-------------------------|-----------|---------------------|----------------|--------------------|-------|
| Marital satisfaction | pre-test | Post-test | 3.7 | 0.7 | 0.001 |
| | | Follow up | 2.7 | 0.8 | 0.015 |
| | Post-test | pre-test | 3.7 | 0.1 | 0.001 |
| | | Follow up | 1.0 | 0.5 | 0.204 |
| Parties' solidarity | pre-test | Post-test | 1.8 | 0.3 | 0.001 |
| | | Follow up | 1.5 | 0.3 | 0.001 |
| | Post-test | pre-test | 1.8 | 0.3 | 0.001 |
| | | Follow up | 0.36 | 0.2 | 0.522 |
| Parties' agreement | pre-test | Post-test | 6.1 | 0.8 | 0.001 |
| | | Follow up | 5.5 | 0.9 | 0.001 |
| | Post-test | pre-test | 6.1 | 0.8 | 0.001 |
| | | Follow up | 0.64 | 0.4 | 0.323 |
| Expression of affection | pre-test | Post-test | 0.57 | 0.2 | 0.043 |
| | | Follow up | 0.50 | 0.1 | 0.039 |
| | Post-test | pre-test | 0.57 | 0.2 | 0.043 |
| | | Follow up | 0.07 | 0.1 | 0.980 |

The outcomes derived from Table 4 reveal a lack of statistically significant differences between the post-test and follow-up means for all components of marital adjustment, maintaining a 95% confidence level ($P \leq 0.01$). This statistically non-significant observation implies that the effects of the treatment on marital adjustment variables have endured and remained consistent throughout the follow-up stage. The stability in these outcomes underscores the robustness of the treatment's impact on marital adjustment, assuring that the positive effects persist over time.

Conclusion

The research findings indicate notable differences in various components of marital satisfaction, including solidarity, agreement, and expression of affection, between the experimental and control groups. Importantly, the implementation of a marital skills protocol based on the cognitive-behavioral approach emerges as a catalyst for increased compatibility among couples contemplating divorce. These results align with prior studies by Makundi and Soudani (2018), Kollivand et al. (2021), Shafi'i and Tawli (2019), Yazar and Tolan (2021), and Duras et al. (2020), underscoring the consistent efficacy of the cognitive-behavioral approach.

Cognitive-behavioral therapy, a widely adopted psychotherapeutic model, plays a pivotal role in this context. By addressing distorted thinking patterns and dysfunctional behaviors through structured behavioral tasks and regular discussions, couples acquire the skills to overcome negative attitudes toward marital issues. The approach, founded on problem-solving skills, enhances solidarity and compatibility, fostering positive emotions and promoting the expression of love.

Distinguishing itself by combining elements of behavioral and cognitive therapy, cognitive-behavioral therapy emphasizes objectivity in assessing situations and recognizes the role of memory in reconstructing information. Unlike some forms of behavioral therapy, this approach directly addresses thoughts and feelings, acknowledging their relevance in psychological disorders.

The therapeutic process involves the mutual recognition of couples and the modification of behavior to facilitate proper interaction. Negative thoughts or self-talk, influencing couples' mutual behavior, are identified and corrected to reduce communication problems. The overarching goal is to replace problematic behaviors with adaptive ones, reshaping individuals' experiences, emotions, and behaviors.

Specifically, couples undergoing cognitive-behavioral therapy engage in exercises targeting thinking errors. The comprehensive training encompasses mutual respect, fundamental communication skills, order and planning, effective verbal communication, anger management, conflict resolution techniques, and intimacy and forgiveness skills. This multifaceted approach has demonstrated efficacy in positively altering the compatibility of couples seeking divorce, prioritizing the reduction of communication problems to create opportunities for expressing affection.

Fundamentally rooted in learning and cognition principles, cognitive-behavioral therapy operates on the premise that individuals' actions and behaviors are shaped by their world perception. Conflict resolution in this approach involves modifying interpretations of conflict situations, addressing irrational beliefs, and rebuilding negative communication patterns. In summary, the cognitive-behavioral approach equips couples with various techniques, including problem-solving, interpersonal, coping, assertiveness, cognitive restructuring, positive thinking, effective communication, and empathy skills, empowering them to navigate problems adeptly.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: In accordance with research ethics principles, this article is derived from the doctoral thesis of the primary author, who specializes in psychology at Tehran University's Faculty of Psychology. To uphold ethical standards in this study, data collection was conducted after obtaining participants' consent. Additionally, participants were assured of confidentiality in safeguarding their personal information, and the reporting of results did not disclose any identifying details or birth certificate information.

Funding: This research is in the form of a doctoral thesis without financial support.

Authors' contribution: This research was conducted as part of a doctoral dissertation without any financial support.

Conflict of interest: The primary author produced this article based on their doctoral thesis, under the guidance of the second author and with the advice of the third author.

Acknowledgments: We extend our heartfelt appreciation to the supervisors and advisors of this study, as well as to the parents who actively participated.



بررسی اثربخشی مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر سازگاری زوجین متقاضی طلاق

سید سعید پورنقاش تهرانی^۱، وجیهه فدایی^۲، محمد حاتمی^۳، شکوه نوایی نژاد^۴

۱. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۳. دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۴. استاد تمام، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه: در عصر حاضر سازگاری زوجین در کانون خانواده کاهش یافته است از این رو مداخله‌ای کاربردی در این زمینه ضرورت دارد. تاکنون مداخلات متعددی در این زمینه انجام شده است ولی آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری در سازگاری زوجینی که در صدد طلاق هستند مورد مطالعه قرار نگرفته است.

هدف: هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر سازگاری زوجین متقاضی طلاق بود.

روش: روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر تمامی زوجین متقاضی طلاق شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود که به شیوه در دسترس ۲۰ نفر انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه استاندارد انجام شد و نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت دردسترس بود. بدین منظور بعد از انتخاب افراد نمونه در مرحله پیش آزمون افراد نمونه به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند و به صورت کاملاً تصادفی در دو گروه مساوی گواه و آزمایش گمارش شدند. بعد از اجرای پروتکل درمانی افراد نمونه به پرسشنامه پژوهش که شامل سازگاری زناشویی (اسپینر، ۱۹۷۶) پاسخ دادند داده‌های حاصله به منظور تحلیل وارد نرم‌افزار SPSS24 شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که نوع درمان با سطوح مختلف (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) تعامل دارد. رضایت زناشویی در سطوح مختلف آن تغییر کرد و معنادار بود ($P < 0/05$)؛ همچنین در از آزمون‌های تعقیبی مشخص شد اثرات ناشی از درمان در متغیر سازگاری زناشویی توانسته است تا مرحله پیگیری اثرات خود را حفظ کند ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج می‌توان بیان داشت که رویکرد شناختی رفتاری با حل و فصل تعارض‌های میان زوجین از راه آموزش فونوی همچون مهارت حل مسئله، مهارت‌های رویارویی میان‌فردی، مهارت رویارویی با تنیدگی، مهارت قاطعیت، و مهارت همدلی به زوجین کمک می‌کند به شیوه مناسبی با مشکل مواجه شوند. از این رو زوجین و مشاوران خانواده به منظور با افزایش صمیمیت می‌توانند از مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری استفاده کنند.

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۱۶

بازنگری: ۱۴۰۲/۰۸/۱۳

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۹/۲۰

انتشار برخط: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

کلیدواژه‌ها:

مهارت‌های زناشویی،
رویکرد شناختی رفتاری،
سازگاری

استناد: پورنقاش تهرانی، سید سعید؛ فدایی، وجیهه؛ حاتمی، محمد؛ و نوایی نژاد، شکوه (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر سازگاری زوجین متقاضی طلاق. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۲، شماره ۱۳۱، ۲۲۵-۲۴۰.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۲، شماره ۱۳۱، ۱۴۰۲. DOI: [10.52547/JPS.22.131.225](https://doi.org/10.52547/JPS.22.131.225)



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: سید سعید پورنقاش تهرانی، دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: spnaghash@ut.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۲۲۰۷۴۳۸۸

مقدمه

خانواده از بنیادی‌ترین و اساسی‌ترین سیستم‌های اجتماعی می‌باشد که بر اساس ازدواج بین دو جنس مخالف شکل می‌گیرد، خانواده و جامعه سالم، به روابط زناشویی مستحکم وابسته است (یازار و تولان، ۲۰۲۱). روابط زناشویی بخش عمده‌ای از زندگی انسان را تشکیل می‌دهد و به شدت رضایت از زندگی را تعیین می‌کند. کیفیت روابط زناشویی از طریق مفاهیمی مانند سازگاری، رضایت، شادی و ارزشیابی بیان می‌شود (موتلو و همکاران، ۲۰۱۸). سازگاری زناشویی^۱ به رضایت و خوشبختی زوجین از ازدواجشان اشاره دارد (بامشگی و همکاران، ۱۳۹۸). این یک فرآیند در حال تغییر است که شامل چهار جنبه از عملکرد زندگی مشترک زوجین است: توافق زناشویی، رضایت زناشویی، انسجام در زندگی زناشویی و ابراز محبت در محیط خانواده (آیدین و همکاران، ۲۰۲۳). سازگاری زناشویی و رضایت زوجین از عوامل مهم در ایجاد یک رابطه خوب و پایدار تلقی می‌شود (حسینی و همکاران، ۲۰۱۹). در واقع سازگاری زناشویی به معنای احساس شادی و نشاط زوجین از زندگی مشترک است. برای اکثر زوجین، سازگاری زناشویی حتی می‌تواند به عنوان منبع اصلی حمایت اجتماعی و محافظت در برابر بیماری‌های جسمی و روحی تلقی شود و موجب رضایت از زندگی و موفقیت در جامعه شود (شهرویی و همکاران، ۲۰۲۱). سطح بالای سازگاری زناشویی بین زوجین منجر به افزایش توانایی سازگاری و برقراری روابط اجتماعی، افزایش امید به زندگی و کاهش خطر افسردگی و اختلالات روانی می‌شود (بافرانی و همکاران، ۱۴۰۲). سازگاری زناشویی تحت تأثیر عوامل زیادی از جمله سن، مدت ازدواج (فرهانا و همکاران، ۲۰۲۳)، تحصیلات و درآمد، ویژگی‌های شخصیتی، مذهب، هوش هیجانی، روابط جنسی، سلامت شخصی و تفاوت سنی زوجین قرار دارد (صفی، ۲۰۲۳). عدم سازگاری زناشویی سبب ازهم‌پاشیدگی پیمان مقدس ازدواج در بین زوجین می‌گردد است (لن و سن، ۲۰۲۲).

از این رو برای داشتن یک ارتباط زناشویی و زندگی سالم نیاز به مهارت است و کسب مهارت مستلزم آموزش و یادگیری می‌باشد یکی از درمان‌های مؤثر در حفظ نظام خانواده، مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری^۲ می‌باشد، درمان شناختی رفتاری، رویکرد

شناختی-رفتاری ترکیبی از نظریات رفتاری-شناختی و الگوی تبادل اجتماعی می‌باشد که تلفیقی از نظریه‌های استوارت و لیرمن (۲۰۱۸)، جاکوبسون و مارگولین (۱۹۷۹)؛ گاتمن (۱۹۸۹) است. استفاده از مداخلات ترکیبی با توجه به تأثیر مسائل روانشناختی بر سازگاری زناشویی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (بناها و همکاران، ۲۰۲۳). رویکرد شناختی رفتاری با مجموعه‌ای از روش‌ها شناخته می‌شود که بر سازگاری درونی فرد تأکید می‌کند (لیخسنرینگ و اشتاینرت، ۲۰۱۷) و راهبردهایی را در برمی‌گیرد که به جهت تغییر ادراک، تفکر و نگرش بر رفتار افراد تأثیر گذار است (منجری و همکاران، ۱۴۰۲) در مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری انتظارات، باورها و افکار غیرواقعی بینانه زوجین اصلاح می‌گردد (گانونگ و همکاران، ۲۰۱۹). رویکرد شناختی رفتاری در طول فرآیند مداخله، با تکنیک بازسازی شناختی و تغییر افکار منفی و تفسیر آن‌ها به شکل مثبت منجر به افزایش تاب‌آوری زوجین می‌شود (هوگ و همکاران، ۲۰۲۳). درمان شناختی-رفتاری می‌تواند منجر به پیامدهای مثبتی مانند بهبود بهزیستی روانشناختی و روابط زناشویی زوجین شود (تحویلیان و همکاران، ۲۰۲۳).

یازار و تولان (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان دادند که درمان شناختی رفتاری بر مشکلات زوجین اثربخش بوده و باعث افزایش سازگاری و صمیمیت در بین زوجین می‌شود. دوراس و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی به اثربخشی زوج‌درمانی شناختی رفتاری بر کاهش علائم افسردگی، اضطراب و افزایش سازگاری زناشویی و مهارت‌های اجتماعی اشاره کردند. از این رو می‌توان بیان کرد مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر مهارت‌های ناکارآمد زوجین مثل صمیمیت، ناتوانی در حل مؤثر مشکلات و تعارضات، باورهای غیرمنطقی تأکید دارد و با اصلاح مهارت‌های ناکارآمد به تحکیم روابط بین زوجین کمک می‌کند (لائو و همکاران، ۲۰۲۰). از طرفی یکی از بااهمیت‌ترین عوامل طلاق، عدم سازگاری زناشویی در بین زوجین می‌باشد از این رو شناسایی عوامل مرتبط با سازگاری زناشویی به منظور حفظ و تقویت حیات روانی لازم و ضروری است. با توجه به تمامی موارد مطرح شده، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر سازگاری زوجین متقاضی طلاق تا چه میزان اثربخش است؟

2. Couple therapy through CBT method

1. Marital adjustment

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر تمامی زوجین متقاضی طلاق شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود. به‌منظور نمونه‌گیری به روش در دسترس از بین زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده تعداد ۴۰ نفر (در هر گروه ۲۰ نفر) به عبارت دیگر ۱۰ زوج (۱۰ نفر مرد و ۱۰ نفر زن) در هر گروه در نظر گرفته شد. در مرحله پیش‌آزمون افراد نمونه به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند و پس‌از آن به‌صورت کاملاً تصادفی در دو گروه شامل گروه آزمایش و گروه گواه تقسیم شدند. سپس بر روی گروه آزمایش جلسات درمانی شناختی رفتاری برگرفته از مایکنبام (۱۹۷۷) در ۸ جلسه اجرا شد در مرحله پس‌آزمون مجدد افراد نمونه به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بود از این که مشارکت‌کنندگان دارای بیماری‌های جسمی نباشند که از طریق خوداظهاری کنترل شد، برای طلاق پرونده تشکیل داده باشند و در بازه سنی ۲۵ تا ۴۶ سال قرار داشته باشند. ملاک‌های خروج از مطالعه نیز شامل عدم تمایل به ادامه همکاری در طول اجرای مطالعه، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری.

ب) ابزار

مقیاس سازگاری زناشویی^۱ (DAS): مقیاس سازگاری زناشویی گراهام بی

اسپینر توسط اسپینر (۱۹۷۶) به‌منظور سنجش سازگاری بین زن و شوهرها و یا هر دو نفری که باهم زندگی می‌کنند تنظیم شده است. تحلیل عاملی نشان داده که این مقیاس چهار بعد را می‌سنجد که عبارتند از: رضایت زناشویی، همبستگی زناشویی، توافق زناشویی و ابراز محبت. اسپینر (۱۹۷۶) اعتبار این مقیاس را در کل نمرات ۰/۹۶ برآورد کرده است که نشان‌دهنده همسانی درونی قابل توجهی است. همسانی درونی، خرده مقیاس‌ها را نیز بین خوب تا عالی برآورد کرده که عبارتند از: مقیاس رضایت زناشویی ۰/۹۴، همبستگی زناشویی ۰/۸۱، توافق زناشویی ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳، همچنین اسپینر رویی سازه‌ای و محتوایی این مقیاس را مطلوب و مورد تأیید گزارش نمود. حاج ابولزاده (۱۳۸۱) در پژوهش خود به‌منظور تعیین ضریب پایایی پرسشنامه، روش بازآزمایی را با فاصله زمانی یک هفته، روی نمونه‌ای متشکل از ۱۵ زوج اجرا کرد، ضریب همبستگی بین نمرات مردان و زنان طی دو بار اجرا، در نمره کل ۰/۸۱، مقیاس رضایت زناشویی ۰/۶۸، همبستگی زناشویی ۰/۸۱، توافق زناشویی ۰/۷۷ و ابراز محبت ۰/۷۸ به دست آمد.

مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری: جلسات درمانی شناختی رفتاری برگرفته از مایکنبام (۱۹۷۷) می‌باشد که بر مبنای مهارت‌های تغییر باورها و شناخت‌های معیوب و آموزش مهارت‌های ارتباطی جهت مقابله با آسیب‌های شناختی و اجتماعی تدوین شد و در جدول ۱ ارائه می‌شود. برنامه درمانی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای دو جلسه برگزار شد.

جدول ۱. جلسات درمانی شناختی رفتاری برگرفته از مایکنبام (۱۹۷۷)

| جلسات | اهداف جلسات | مناطق و جزئیات جلسات |
|-------|---|---|
| اول | هدف از این جلسه معارفه، مفهوم‌سازی مورد و منطق درمان، آشنایی با علائم و نشانه‌های اختلال کم‌کاری جنسی و ارائه تکلیف (شامل شناسایی افکار خودآیند منفی و خودپایی در منزل و بازخورد از جلسه) بود. | جلسه اول آشنایی و پس از مرور اختلال کم‌کاری جنسی، مشکلات رفتاری و روانی ناشی از آن و تأکید بر تکلیف خانگی بود. |
| دوم | هدف از جلسه دوم بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش برنامه‌ریزی فعالیت، آموزش آرمیدگی و تنش‌زدایی، کشف ارتباط بین افکار و احساسات و نشانه‌های بدنی، مهارت‌های اجتماعی (مهارت گفتگو)، ارائه تکلیف (شامل تمرین آرمیدگی و تنش‌زدایی، کشف و تمرین رابطه بین احساسات، افکار و علائم بدنی) و بازخورد از جلسه قبل بود. | در جلسه دوم آموزش‌ها درباره احساسات مختلف، توجه به احساس دیگران با نگاه به حالات چهره و زبان بدن آن‌ها بوده و آموزش درباره تغییر احساسات در طول روز و کمک به تشخیص افکار ارائه گردید. همچنین به بررسی ارتباط بین افکار، احساسات، نشانه‌های بدنی و اعمال پرداخته شده و درباره چگونگی تأثیر افکار ما بر احساسات و اعمال ما صحبت شد. همچنین صحبت در مورد چگونه اثرگذاری تغییر در افکار، احساسات، نشانه‌های بدنی یا اعمال بر دیگر پیوندها مطالبی ارائه گردید. |
| سوم | هدف از این جلسه بررسی تکلیف منزل مربوط به جلسه قبل، تشخیص افکار خودآیند و هیجانات و رفتارهای مرتبط، مهارت‌های اجتماعی (مهارت همدلی) و تمرین آرمیدگی ارائه تکلیف (شامل: تشخیص دقیق افکار خودآیند، تمرین آرمیدگی در منزل) بود. | در این جلسه درمانگر به افراد نشان داد که چگونه افکار خودآیندشان به پاسخ‌های هیجانی و رفتاری مربوط بوده و به آن‌ها کمک می‌کند تا افکار و باورهای غیرواقع‌بینانه در مورد خود و دیگران را شناسایی نمایند. در بخش دیگری از جلسه درمانگر به تکالیف خانگی رسیدگی |

1. DAS Dyadic Adjustment Scale

2. Marital skills based on cognitive behavioral approach

| جلسات | اهداف جلسات | منطق و جزئیات جلسات |
|-------|--|---|
| چهارم | هدف از جلسه چهارم بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش بازسازی شناختی، مهارت‌های اجتماعی (کنترل خشم)، تمرین و مرور آرمیدگی، ارائه تکلیف (شامل تمرین بازسازی شناختی و ادامه تمارین آرمیدگی) و بازخورد از جلسه قبل بود. | نموده و به مشارکت کنندگان در تهیه فهرست افکار خودآیند و آموزش تکنیک‌های تنفس عمیق کمک شد. در این جلسه نیز درمانگر به درمان جو تکلیفی ارائه داده و از درمان جویان می‌خواست تا احساسات و افکار خودآیند خود را هم در جلسات و هم در خارج از جلسات ثبت نمایند. این راهکار به آن‌ها کمک می‌نمود تا تشخیص دهند که پاسخ‌های هیجانی و رفتاری منفی آن‌ها از طریق بررسی منظم شناخت‌های مربوط به آن‌ها قابل کنترل است. در بخش دیگری از جلسه فهرستی از تحریف‌های شناختی و تکنیک‌های بازسازی شناختی ارائه گردید. در این جلسه پس از پیگیری مباحث مربوط به جلسه قبل، اعضا با مدل ABCD آشنا می‌شدند و اصول آن به آن‌ها آموزش داده شد. A: حوادثی که اتفاق افتاده است. B: عقاید نسبت به آن حادثه. C: پیامدهای این شیوه فکر کردن. D: بحث کردن با عقاید غیرمنطقی (افکار خودآیند منفی). در پایان هر جلسه از اعضا خواسته شد که احساس‌های ناخوشایند یا افکار خودآیند منفی همراه آن را تشخیص داده و بکوشند با آن افکار درگیر شوند و به مرور افکار مثبت یا منطقی را جایگزین آن نمایند. تکلیف خانگی؛ شناسایی افکار خودآیند و تکنیک‌های آرمیدگی نیز از بخش‌های انتهایی جلسه پنجم بود. |
| پنجم | هدف از جلسه پنجم بررسی تکلیف جلسه قبل، ادامه آموزش بازسازی شناختی، آموزش مهارت‌های اجتماعی (مذاکره حل تعارض)، آشنایی با مدل ABCD، تمرین آرمیدگی و ارائه تکلیف (شامل: تمرین آرمیدگی، شناسایی افکار خودآیند منفی) و بازخورد از جلسه قبل بود. | در این جلسه درمانگر به افراد نشان داد که چگونه افکار خودآیندشان به پاسخ‌های هیجانی و رفتاری مربوط هستند و به آن‌ها کمک می‌کند تا افکار و باورهای غیرواقع‌بینانه در مورد زندگی روزمره را شناسایی نمایند. در ادامه جلسه نیز به مرور تکنیک‌های آموزش داده شده پرداخته شد. در این جلسه نیز درمانگر به افراد کمک کرد تا از راهبردهای زیر برای حل مسئله استفاده نمایند: ۱. تعریف مسئله از لحاظ واژه‌های خاص رفتاری. ۲. ایجاد مجموعه احتمالی از راه‌حل‌ها. ۳. ارزیابی مزایا و معایب راه‌حل. ۴. انتخاب یک‌راه حل عملی. ۵. انتخاب راه‌حل نهایی و ارزیابی کار آیی. ارائه تکلیف |
| ششم | هدف از جلسه ششم بررسی تکلیف جلسه قبل، ادامه آموزش بازسازی شناختی، مرور آموزش مهارت‌های اجتماعی (مهارت گوش دادن)، ارائه تکلیف (شامل: تمرین مهارت‌های اجتماعی، مرور بازسازی شناختی و تمرین آرمیدگی) و بازخورد از جلسه قبل. | |
| هفتم | هدف از این جلسه بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش حل مسئله، مرور آموزش مهارت‌های اجتماعی (مهارت حل مسئله)، ارائه تکلیف (شامل تمرین آرمیدگی، تمرین حل مسئله، تمرین مهارت‌های اجتماعی) بود. | |
| هشتم | هدف از جلسه هشتم مرور کلی جلسه‌های قبل، بررسی تکلیف منزل، جمع‌بندی و ارزیابی بود. | در جلسه آخر درمانگر به همراه دیگر اعضای گروه به مرور مطالب مطرح شده در جلسات جمع‌بندی آن‌ها پرداخته، به سؤالات اعضا پاسخ داد. آماده شدن برای وداع با گروه، اجرای پس‌آزمون از بخش‌های دیگر این جلسه بود. |

۳۰-۳۶ سال ۶ نفر (۴۰ درصد)؛ ۳۷-۴۱ سال ۶ نفر (۴۰ درصد) و ۴۲-۴۷ سال ۳ نفر (۲۰ درصد) را تشکیل داده بودند. همچنین میانگین و انحراف معیار سنی این افراد برای گروه آزمایش به ترتیب برابر با ۳۸/۱ و ۴/۶ و برای گروه کنترل به ترتیب برابر با ۳۹/۵ و ۳/۹ گزارش شد. در جدول ۲ شاخصه‌های توصیفی «میانگین، انحراف استاندارد» متغیر سازگاری زناشویی به تفکیک گروه گزارش شده است.

جلسات مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری هفته‌ای دو بار تشکیل شد، پس از انتخاب نمونه، به صورت هفتگی و به مدت ۴ هفته انجام شده است، طول هر جلسه ۹۰ دقیقه بوده است، قبل از آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بین افراد نمونه در هر دو گروه کنترل و آزمایش پرسشنامه سازگاری زوجین اجرا شده است (پیش‌آزمون) و سپس پس از اجرای جلسات مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری، (پس‌آزمون) اجرا شده است.

یافته‌ها

سن آزمودنی‌ها از بین ۲۰ نفر آزمودنی در گروه آزمایش، مقطع سنی ۳۰-۳۶ سال ۷ نفر (۴۶/۷ درصد)؛ ۳۷-۴۱ سال ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) و ۴۲-۴۷ سال ۳ نفر (۲۰ درصد) را تشکیل داده بودند. در گروه کنترل نیز مقطع سنی

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیر سازگاری زناشویی

| مؤلفه | آزمایش | | | کنترل | | |
|-----------------|-----------|------------------|---------|------------------|-----|--------|
| | میانگین | انحراف استاندارد | میانگین | انحراف استاندارد | کجی | کشیدگی |
| سازگاری زناشویی | پیش‌آزمون | ۱۸/۹۳ | ۴/۸ | ۱۷/۰۷ | ۵/۵ | ۰/۱۲۵ |
| | پس‌آزمون | ۲۲/۶۰ | ۴/۶ | ۱۷/۸۰ | ۶/۰ | ۰/۴۰۹ |
| | پیگیری | ۲۱/۶۷ | ۴/۳ | --- | --- | ۰/۱۳۵ |
| همبستگی طرفین | پیش‌آزمون | ۹/۰۷ | ۱/۷ | ۹/۸۷ | ۲/۰ | ۰/۹۵۶ |
| | پس‌آزمون | ۱۰/۸۰ | ۱/۸ | ۱۰/۵۱ | ۲/۲ | ۰/۱۲۵ |
| | پیگیری | ۱۰/۴۷ | ۱/۵ | --- | --- | ۰/۴۰۹ |
| توافق طرفین | پیش‌آزمون | ۲۱/۹۳ | ۵/۵ | ۲۳/۲۷ | ۲/۳ | ۰/۱۲۵ |
| | پس‌آزمون | ۲۷/۷۸ | ۳/۸ | ۲۵/۲۰ | ۲/۷ | ۰/۹۵۶ |
| | پیگیری | ۲۷/۲۷ | ۳/۱ | --- | --- | ۱/۲۲۵ |
| ابراز محبت | پیش‌آزمون | ۵/۹۳ | ۱/۳ | ۶/۶۷ | ۱/ | ۰/۱۳۵ |
| | پس‌آزمون | ۶/۴۷ | ۱/۴ | ۶/۵۳ | ۱/۲ | ۰/۲۱۴ |
| | پیگیری | ۶/۴۰ | ۱/۲ | --- | --- | ۰/۲۱۴ |

همان‌طور که از جدول ۲ مربوط به میانگین متغیرهای پژوهش به تفکیک پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مشاهده شد، بین میانگین متغیرهای پژوهش در سه مرحله تفاوت وجود دارد؛ اما جهت بررسی معناداری آماری این مقدار تفاوت از روش‌های آماری مناسب استفاده می‌شود. جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیر پژوهش از آزمون شاپیروویلک استفاده شد. از آنجاکه مقدار سطح معنی‌داری برای متغیر سازگاری زناشویی بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است، پس فرض صفر و در نتیجه نرمال بودن توزیع این متغیر با سطح اطمینان ۹۵ درصد تأیید شد. جهت بررسی فرضیه پژوهش ابتدا آزمون ام‌باکس جهت برابری ماتریس کوواریانس‌ها بررسی شد. نتایج آزمون ام‌باکس جهت بررسی برابری ماتریس کوواریانس‌ها به لحاظ

آماري این آزمون با $(p = 0.734)$ و $(Box's M = 8.250)$ با ۹۹ درصد اطمینان $(p \geq 0.01)$ معنادار نیست. این نتیجه حاکی از آن است که ماتریس‌های کوواریانس متغیر وابسته در سطوح متغیر مستقل (گروه آزمایش و کنترل) برابرند. جهت بررسی همگنی واریانس‌های خطا از آزمون لوین استفاده شد. یکسانی خطای واریانس متغیرها را نشان می‌دهد این آزمون برای کلیه مؤلفه‌های سازگاری زوجین از نظر آماری با ۹۹ درصد اطمینان $(p \geq 0.01)$ معنادار نیست که نشان‌دهنده برابری واریانس خطا در گروه‌های پژوهش است. در جدول ۳ مجموع مجذورات، درجات آزادی، میانگین مجذورات، مقادیر F ، سطح معناداری برای هر متغیر وابسته به صورت جداگانه ارائه می‌شود.

جدول ۳. تحلیل واریانس چندمتغیری

| متغیرها | مجموع مجذورات | درجه آزادی | مقدار F | معناداری | اندازه اثر |
|-----------------|---------------|------------|---------|----------|------------|
| سازگاری زناشویی | ۵۹/۴۲۴ | (۱ و ۲۳) | ۹/۷۳۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۲۹۷ |
| همبستگی طرفین | ۲۳/۲۷۸ | (۱ و ۲۳) | ۳۰/۰۶۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۶۷ |
| توافق طرفین | ۸۸/۷۱۱ | (۱ و ۲۳) | ۲۴/۵۲۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۱۶ |
| ابراز محبت | ۲/۳۱۹ | (۱ و ۲۳) | ۵/۴۶۴ | ۰/۰۲۸ | ۰/۱۹۲ |

نتایج جدول ۳ مربوط به تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد بین مؤلفه‌های سازگاری زناشویی با $(p = 0.001)$ و $(F_{(1,23)} = 9.738)$ و اندازه اثر $(\eta^2 = 0.297)$ ، همبستگی طرفین با $(p = 0.001)$ و $(F_{(1,23)} = 30.066)$ و اندازه اثر $(\eta^2 = 0.567)$ ، توافق طرفین با $(p = 0.001)$ و $(F_{(1,23)} = 24.524)$ و اندازه اثر $(\eta^2 = 0.516)$ و ابراز محبت با $(p = 0.028)$ و $(F_{(1,23)} = 5.464)$ و اندازه اثر $(\eta^2 = 0.192)$ پس از تعدیل اثرات پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

اثر $(\eta^2 = 0.567)$ ، توافق طرفین با $(p = 0.001)$ و $(F_{(1,23)} = 24.524)$ و اندازه اثر $(\eta^2 = 0.516)$ و ابراز محبت با $(p = 0.028)$ و $(F_{(1,23)} = 5.464)$ و اندازه اثر $(\eta^2 = 0.192)$ پس از تعدیل اثرات پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

تفاوت وجود دارد که این مقدار تفاوت از نظر آماری با ۹۵ درصد اطمینان ($p \leq 0/05$) معنادار می‌باشد، به این معنا که پس از تعدیل اثرات پیش‌آزمون، مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر سازگاری زوجین

متقاضی طلاق تأثیر دارد. در این بخش مجموع مجدورات، درجات آزادی، میانگین مجدورات، مقادیر F، سطح معناداری برای هر متغیر وابسته به صورت جداگانه ارائه می‌شود.

جدول ۴. خلاصه تحلیل واریانس یک متغیره درون‌گروهی

| متغیرها | مجموع مجدورات | درجه آزادی | میانگین مجدورات | مقدار F | معناداری | اندازه اثر |
|-----------------|---------------|--------------|-----------------|---------|----------|------------|
| سازگاری زناشویی | ۱۰۳/۴۲۹ | (۲۰.۸ و ۱.۶) | ۶۴/۴۵۲ | ۱۵/۶۵۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۴۵ |
| همبستگی طرفین | ۲۷/۱۹۰ | (۲۲.۹ و ۱.۷) | ۱۵/۳۸۸ | ۲۰/۲۲۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۰۹ |
| توافق طرفین | ۳۱۹/۱۹۰ | (۲۶ و ۲) | ۱۵۹/۵۹۵ | ۳۴/۱۵۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۲۴ |
| ابراز محبت | ۲/۷۱۴ | (۲۶ و ۲) | ۱/۳۵۷ | ۷/۶۳۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۷۰ |

نتایج جدول ۴ تحلیل واریانس یک متغیره درون‌گروهی جهت بررسی اثربخشی بسته درمانی را نشان می‌دهد. از آنجا که مفروضه کرویت موخلی برای متغیرهای رضایت زناشویی و همبستگی طرفین برقرار نبود بنابراین از آزمون گرینهاوس گیسر^۱ استفاده شد (مایرز، گامست و گارینو، ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۹۶). نتایج نشان داد که نوع درمان با سطوح مختلف (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) تعامل دارد. رضایت زناشویی با $\eta^2 = 0/545$, $p < 0/01$, $F(1/6, 20/8) = 15/652$ ، همبستگی طرفین با $\eta^2 = 0/609$, $p < 0/01$, $F(22/9, 1/7) = 20/226$ ، توافق طرفین با $\eta^2 = 0/724$, $p < 0/01$, $F(26, 2) = 34/159$ ، ابراز محبت با $\eta^2 = 0/370$, $p < 0/01$, $F(26, 2) = 7/639$ در سطوح مختلف آن تغییر می‌کند؛ بنابراین برای بررسی این تغییرات باید از آزمون‌های تعقیبی استفاده کرد. جهت بررسی تفاوت درون‌گروهی و به تبعیت از آن بررسی پایداری اثرات درمانی تا مرحله پیگیری از آزمون تعقیبی زوجی بونفرونی^۲ استفاده شد.

نتایج جدول ۵ مربوط به آزمون تعقیبی بونفرونی جهت بررسی تفاوت درون‌گروهی

جدول ۵. مربوط به آزمون تعقیبی بونفرونی جهت بررسی تفاوت درون‌گروهی

| متغیر | گروه | تفاوت میانگین‌ها | خطای استاندارد | معناداری |
|-----------------|-----------|------------------|----------------|----------|
| سازگاری زناشویی | پیش‌آزمون | ۳/۷ | ۰/۷ | ۰/۰۰۱ |
| | پس‌آزمون | ۲/۷ | ۰/۸ | ۰/۰۱۵ |
| | پیش‌آزمون | ۳/۷ | ۰/۱ | ۰/۰۰۱ |
| | پس‌آزمون | ۱/۰ | ۰/۵ | ۰/۲۰۴ |
| همبستگی طرفین | پیش‌آزمون | ۱/۸ | ۰/۳ | ۰/۰۰۱ |
| | پس‌آزمون | ۱/۵ | ۰/۳ | ۰/۰۰۱ |
| | پیش‌آزمون | ۱/۸ | ۰/۳ | ۰/۰۰۱ |
| | پس‌آزمون | ۰/۳۶ | ۰/۲ | ۰/۵۲۲ |
| توافق طرفین | پیش‌آزمون | ۶/۱ | ۰/۸ | ۰/۰۰۱ |
| | پس‌آزمون | ۵/۵ | ۰/۹ | ۰/۰۰۱ |
| | پیش‌آزمون | ۶/۱ | ۰/۸ | ۰/۰۰۱ |
| | پس‌آزمون | ۰/۶۴ | ۰/۴ | ۰/۳۲۳ |
| ابراز محبت | پیش‌آزمون | ۰/۵۷ | ۰/۲ | ۰/۰۴۳ |
| | پس‌آزمون | ۰/۵۰ | ۰/۱ | ۰/۰۳۹ |
| | پیش‌آزمون | ۰/۵۷ | ۰/۲ | ۰/۰۴۳ |
| | پس‌آزمون | ۰/۰۷ | ۰/۱ | ۰/۹۸۰ |

2. Bonferroni

1. Greenhouse-Geisser

همان‌طور که از نتایج جدول ۵ مربوط به آزمون تعقیبی بونفرونی جهت بررسی تفاوت درون‌گروهی در مؤلفه‌های پژوهش مشاهده شد، بین میانگین پس‌آزمون و پیگیری در کلیه مؤلفه‌های سازگاری زناشویی از نظر آماری با ۹۵ درصد اطمینان ($P \geq 0/01$) تفاوت معناداری وجود نداشت. این نتیجه آماری از نظر مفهومی به این معناست که اثرات ناشی از درمان در متغیر سازگاری زناشویی توانسته است تا مرحله پیگیری اثرات خود را حفظ کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر سازگاری زوجین متقاضی طلاق بود. نتایج پژوهش نشان داد بین مؤلفه‌های سازگاری زناشویی، همبستگی طرفین، توافق طرفین و ابراز محبت در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت وجود دارد به این معنا که بعد از اجرای پروتکل مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری سازگاری زوجین متقاضی طلاق افزایش می‌یابد. نتایج پژوهش فوق با پژوهش‌های (مکوندی و سودانی، ۱۳۹۸)؛ (کولیوند و همکاران، ۲۰۲۱)؛ (شفیعی و تاولی، ۱۳۹۹)؛ (یازار و تولان، ۲۰۲۱)؛ (دوراس و همکاران، ۲۰۲۰) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت درمان شناختی رفتاری محبوب‌ترین و پرکاربردترین مدل روان‌درمانی امروزی است. در رویکرد شناختی رفتاری، سعی می‌شود زوجین الگوهای تفکر تحریف‌شده و رفتارهای ناکارآمد خود را تشخیص دهند تا با بحث‌های منظم و تکالیف رفتاری سازمان‌یافته بتواند از این اسنادها تحریف شده دوری کند. در این آموزش زوجین می‌آموزند که با نگرش منفی خود نسبت به مسائل زناشویی مبارزه کنند و با استفاده از توانایی حل مسئله، روابط بین‌فردی خود را بهبود بخشند از این رو می‌تواند همبستگی و سازگاری بین زوجین را افزایش دهد. علاوه بر این، این رویکرد به ارتقاء و حفظ عواطف مثبت و ایجاد تعادل روانی بین زوجین کمک می‌کند که این امر ابراز محبت به همسر را افزایش می‌دهد و همچنین در به سازگاری زوجین کمک می‌کند. در درمان شناختی رفتاری، نقاط قوت رفتاردرمانی و شناخت درمانی، یعنی عینیت‌گرایی و ارزیابی از موقعیت تقویت می‌شود. ارزیابی از یک‌سو و نقش حافظه در بازسازی و تفسیر داده‌ها از سوی دیگر جمع‌آوری شده و به یک موجودیت تبدیل می‌شود و برخلاف سایر اشکال

رفتاردرمانی مستقیماً با افکار و احساساتی سروکار دارند که آشکارا در همه اختلالات روانشناختی مهم هستند. در آموزشی شناختی-رفتاری، هم بر شناخت متقابل زوج‌ها و هم بر تغییر رفتار برای تعامل مناسب تأکید می‌شود. در رفتار متقابل زوجین افکار و یا خودگویی منفی منجر به تعارض و یا تعامل‌های ناسازگار می‌شود. در این درمان سعی می‌شود مشکلات در نحوه‌ی ارتباطات بین اعضای خانواده از میان برود و یا کاهش یابد و با تغییر شناخت و رفتار به تصحیح تعامل‌های ناکارآمد کمک شود و هدف آن تغییر رفتارهای مشکل‌ساز و ایجاد رفتارهای سازگارانه است؛ روشی که فرد براساس آن تجربه‌های خویش را سازمان‌دهی می‌کند و چگونگی احساسات و رفتارهای خود را می‌شناسد. این الگو سبب می‌شود که زوجین تمرین‌های شناختی-رفتاری بر پایه اصلاح خطاهای تفکری خود داشته باشند. با توجه به بسته آموزشی ارائه‌شده و اهداف جلسات که عبارتند از: آموزش احترام متقابل، گسترش ارتباط اولیه، داشتن نظم و برنامه، ارتباط کلامی مناسب، مدیریت خشم، آموزش حل تعارض میان زوجین و آشنایی با روش‌های ابراز صمیمیت و مهارت بخشایش‌گری که از این رو آموزش سبب تغییر در سازگاری زوجین متقاضی طلاق شده است. در این روش درمانی تأکید بر کاهش مشکلات ارتباطاتی بین زوجین است تا راه برای ابراز محبت باز شود. از طرفی اجرای این پروتکل عاملی در جهت تغییر در الگوهای رفتاری و تغییر دادن اسنادهای درونی زوجین است که می‌تواند ابراز محبت را برای زوجین آسان کند و سازگاری را افزایش دهد. درمانی شناختی-رفتاری یکی از رویکردهای روان‌درمانی است که بر پایه اصول یادگیری و شناختی استوار است که در آن بر آنچه اعضای خانواده می‌اندیشند و نیز چگونگی رفتار کردن آن‌ها تأکید می‌شود. از آنجایی که اصل بنیادین درمان شناختی-رفتاری بر این پایه استوار است که کنش‌ها و رفتارهای فرد تا اندازه زیادی به چگونگی تغیر او از جهان هستی بستگی دارد در این رویکرد تفسیرهای افراد را از موقعیت‌های تعارض برانگیز منحرف و یا به شکل مثبت تغییر می‌دهند و نتیجه اینکه از تعارض و بی‌رمقی زناشویی کاسته می‌شود و سازگاری را افزایش می‌دهد. این مداخلات مایه اصلاح باورهای نامعقول و غیرمنطقی بازسازی شیوه‌های ارتباطی منفی و بد میان زوجین و همچنین بازسازی تفکرات غیرواقعی است که تا حدودی بر بهبود سازگاری زوجین تأثیرگذار است؛ پس می‌توان گفت که رویکرد شناختی رفتاری با حل و فصل تعارض‌های میان زوجین از راه آموزش فنونی

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی و در دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و والدینی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

همچون مهارت حل مسئله، مهارت‌های رویارویی میان‌فردی، مهارت رویارویی با تنیدگی، مهارت قاطعیت، جرأت‌ورزی، آموزش فنون بازسازی شناختی، مثبت‌اندیشی، مهارت‌های ارتباطی و مهارت همدلی به زوجین کمک کرده می‌کند به شیوه مناسبی با مشکل مواجه شوند. از محدودیت‌های این مطالعه عدم امکان کنترل عوامل بیرون از محیط آموزشی همچون مسائل بین زوجین، تعاملات و ارتباطات اعضاء با افراد مؤثر بر تغییر الگوهای والدگری و مشکلات فردی اعضاء بود؛ همچنین جامعه آماری این مطالعه منحصر به زوجین متقاضی طلاق در شهر تهران بود و در تعمیم نتایج به دیگر گروه‌ها باید با احتیاط اقدام نمود. براین اساس پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی نمونه این پژوهش در جامعه دیگر شهرها اجرا و نتایج آن با هم مقایسه گردد؛ همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی نمونه این پژوهش در زوجین دچار طلاق عاطفی اجرا شود و نتایج آن با هم مقایسه گردد و به منظور کنترل عوامل مداخله‌گر در نتایج، نمونه‌های همگن‌تر انتخاب گردد.

منابع

مکوندی، بهنام و سودانی، منصور. (۱۳۹۸). مقایسه تأثیر آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی با آموزش خانواده به شیوه شناختی-رفتاری بر سازگاری زوجین. *پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده*، ۱۵(۷)، ۱۲۵-۱۴۳. <https://sid.ir/paper/377229/fa>

میرحسینی، فریبا، نصیریان، مریم، بستامی، فاطمه، و زمانی علویجه، فرشته. (۱۳۹۹). پیش بینی کننده های رضایت زناشویی در مردان و زنان متأهل. *آموزش و سلامت جامعه*، ۷(۴)، ۲۳۹-۲۴۶.

<https://sid.ir/paper/404667/fa>

حسینی، نازک. نوابی نژاد، شکوه. کیامنش، علیرضا. (۱۳۹۴). اثربخشی الگوی گشتاوری السون بر تاب آوری و تعارضات زناشویی زوجین. *روانشناسی خانواده*. شماره ۱. دوره ۳. ۴۷-۵۸.

<https://www.sid.ir/paper/250030/fa>

رستمی، حسین؛ کریمی ثانی، پرویز؛ فتحی، آیت اله و کریمی، امیر. (۱۳۹۸). اثربخشی رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی به شیوه گروهی بر عملکرد خانواده، طرحواره‌های ناسازگار و دلزدگی زناشویی در زوجین. *مجله سلامت و مراقبت*، ۳(۲۱)، ۱۹۳-۲۰۲.

<http://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-1056-fa.html>

References

Aydin, R., Aktaş, S., & Kaloğlu Binici, D. (2023). Examination of the effect of the perceived stress in the Coronavirus-19 pandemic on marital adjustment, sexual life and intimate partner violence. *Journal of advanced nursing*, 79(4), 1513-1524. <https://doi.org/10.1111/jan.15368>

Bafrani, M. A., Nourizadeh, R., Hakimi, S., Mortazavi, S. A., Mehrabi, E., & Vahed, N. (2023). The Effect of Psychological Interventions on Sexual and Marital Satisfaction: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian Journal of Public Health*, 52(1), 49. [Doi: 10.18502/ijph.v52i1.11666](https://doi.org/10.18502/ijph.v52i1.11666)

Bamesghi, M., Kimiaei, S. A., & Mashhadi, A. (2019). Effectiveness of the unified protocol for transdiagnostic treatment in reducing depression associated with marital problems. *International Journal of Health and Life Sciences*, 5(2). [DOI: https://doi.org/10.5812/ijhls.93299](https://doi.org/10.5812/ijhls.93299)

Banaha, S., Pasha, H., Bakhtiari, A., Omidvar, S., Behmanesh, F., Faramarzi, M., & Esmailzadeh, S. (2023). Effectiveness of Group Psychosexual Training for Marital Adjustment and Sexual Self-Efficacy of Infertile Women: A Randomized

Controlled Trial. *Iranian Journal of Psychiatry*, 18(3), 275. [Doi: 10.18502/ijps.v18i3.13004](https://doi.org/10.18502/ijps.v18i3.13004)

Durães, R. S. S., Khafif, T. C., Lotufo-Neto, F., & Serafim, A. D. P. (2020). Effectiveness of cognitive behavioral couple therapy on reducing depression and anxiety symptoms and increasing dyadic adjustment and marital social skills: An exploratory study. *The Family Journal*, 28(4), 344-355. <https://doi.org/10.1177/1066480720902410>

Farhana, E. N., Gogoi, S., & Manizia, L. (2023). Marital adjustment in relation to duration of marriage: A study in Nimona tea estate of district of Jorhat. *Age*, 21(35), 18.

Hogue, A., MacLean, A., Bobek, M., Dunnsue, S., Porter, N., Jensen-Doss, A., & Henderson, C. E. (2023). Training Community Therapists in Core Elements of CBT and Family Therapy for Adolescent Externalizing Problems. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/15374416.2023.2222405>

Hosseini, N., Poh, L. L., & Baranovich, D. L. (2019). Enhancing marital satisfaction through acceptance and commitment therapy: A review of marital satisfaction improvement of Iranian couples. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(33), 53-60.

Kolivand, M., Allahyari, P., Namdari, A., & Rahmani, K. (2021). The effect of cognitive-behavioral counseling on the sexual compatibility: A clinical trial study. *Current Psychology*, 1-9. <http://dx.doi.org/10.21203/rs.3.rs-78870/v1>

Lan, X., & Sun, Q. (2022). Exploring psychosocial adjustment profiles in Chinese adolescents from divorced families: The interplay of parental attachment and adolescent's gender. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 41(9), 5832-5848. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01097-1>

Lau, Y., Fang, L., & Kwong, H. K. D. (2020). Cross-lagged models of marital relationships and intergenerational conflicts during transition to parenthood: Effect of patrilineal coresidence. *Family process*, 59(4), 1569-1587. <https://doi.org/10.1111/famp.12524>

Leichsenring, F., & Steinert, C. (2017). Is cognitive behavioral therapy the gold standard for psychotherapy?: the need for plurality in treatment and research. *Jama*, 318(14), 1323-1324. [Doi:10.1001/jama.2017.13737](https://doi.org/10.1001/jama.2017.13737)

Monjezi, F., Asadpour, E., Rasouli, M., & Zahrakar, K. (2023). Comparison of the Effect Schema and

- cognitive Behavioral Therapy on the Cognitive Regulation of Emotions in Girls Adolescent of Divorced. *Quarterly of Applied Psychology*, 17 (2): 91, 113, 2. Doi: [10.48308/APSY.2022.228597.1380](https://doi.org/10.48308/APSY.2022.228597.1380)
- Mutlu, B., Erkut, Z., Yildirim, Z., & Gündoğdu, N. (2018). A review on the relationship between marital adjustment and maternal attachment. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 64, 243-252. Doi: [10.1590/1806-9282.64.03.243](https://doi.org/10.1590/1806-9282.64.03.243).
- Safi, K. A. (2023). Marital Adjustment In The Light Of Some Variables. *Elementary Education Online*, 22(1), 20-20. Doi: [10.17051/ilkonline.2023.01.03](https://doi.org/10.17051/ilkonline.2023.01.03)
- Shafiee, Z., & Tavoli, A. (2020). Effectiveness of training program based on cognitive-behavior approach on couple's marital adjustment referring to counselling centers in Delijan. *Clinical Psychology and Personality*, 17(1), 71-77. Doi: [0.22070/cpap.2020.2885](https://doi.org/10.22070/cpap.2020.2885)
- Shahroei, S., Kazemiyamoghadam, K., Khalfi, A., & Honarmand, M. M. Z. (2021). Mediating role of marital intimacy in relation to relation attributions, sexual self-efficacy and marital commitment with marital adjustment. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 10(2), 123-143. DOI: [10.22055/jac.2021.36124.1777](https://doi.org/10.22055/jac.2021.36124.1777)
- Stuart, M., & Lieberman, J. (2018). *The fifteen minute hour: Efficient and effective patient-centered consultation skills*. CRC Press.
- Tahvilian, M., Foroozandeh, E., & Banitaba, S. M. (2023). Comparing the Effects of Psychodrama with Cognitive Behavioral Therapy on Psychological Well-being of Women with Marital Conflicts. *Women's Health Bulletin*, 10(1), 23-31. <https://doi.org/10.30476/whb.2023.97031.1202>
- Yazar, R., & Tolan, Ö. (2021). Cognitive-behavioral approach in marital therapy. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 13(1), 1-22. Doi: [10.18863/pgy.708061](https://doi.org/10.18863/pgy.708061)