



## Type of Article (Research Article)

# The Effectiveness Of Cognitive-Behavioral Training On Marital Adjustment And Communication Beliefs Among Women Applying For Divorce Within The Socio-Cultural Context Of Lar City

Maryam Ghaeedi: Department of Psychology, Shi.C, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.

\*Ali Naseri: Department of Psychology, Shi.C, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.

---

### Article Info

Received: 2025/08/04  
Accepted: 2025/11/29  
pp. 106-120

### Keywords:

Cognitive-Behavioral Training  
Marital Adjustment  
Communication Beliefs  
Divorce  
Lar City  
Socio-Cultural Context

### Abstract

This study aimed to evaluate the effectiveness of Cognitive-Behavioral Training (CBT) in improving marital adjustment, emotional regulation, and communication beliefs among women applying for divorce in Lar City, considering their specific socio-cultural context. The research employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, a control group, and a two-month follow-up. The statistical population consisted of women seeking divorce in Lar, from whom 78 participants were selected through simple random sampling and initial screening. After sample attrition, 76 participants remained and were randomly assigned to two groups of 38 individuals each. Data were collected using standardized questionnaires on marital adjustment, emotional control, and communication beliefs. The intervention group received eight 120-minute sessions of Cognitive-Behavioral Training, while the control group received no intervention. Data were analyzed using SPSS version 26 through univariate and multivariate analyses of covariance as well as paired-sample t-tests. The results indicated that the intervention significantly enhanced marital adjustment, emotional control, and communication beliefs among participants. The relationship between improvements in marital adjustment and emotional control, as well as between marital adjustment and communication beliefs, was not statistically significant; however, the improvement in emotional control was more significant compared to changes in communication beliefs ( $p < 0.05$ ). These findings suggest that Cognitive-Behavioral Training, when implemented with sensitivity to socio-cultural factors, can serve as an effective approach to promoting mental health and strengthening communication skills among women coping with marital separation.

---

**Citation:** Ghaeedi, Maryam. Naseri, Ali. (2025). The Effectiveness Of Cognitive-Behavioral Training On Marital Adjustment And Communication Beliefs Among Women Applying For Divorce Within The Socio-Cultural Context Of Lar City. *Journal of Socio-Cultural Changes*, 22(3), Serial No. 88, 107-120.

### DOI:

---

---

\*Corresponding Author: Ali Naseri

E-mail Address: [dr.alinaseri@iau.ac.ir](mailto:dr.alinaseri@iau.ac.ir)

Tel: +989177180280

## Extended Abstract

### Introduction

The family, as the fundamental social institution, is deeply influenced by socio-cultural factors that shape marital relationships and individuals' mental health. Marital adjustment, as a key element of family stability, reflects the couple's ability to coordinate, communicate, and resolve conflicts constructively. However, the increasing rate of divorce in Iran highlights serious challenges in this area, particularly for women who experience considerable psychological and social pressures during marital discord. Cultural elements such as unrealistic expectations from marriage, rigid gender norms, and evolving social roles often weaken marital harmony. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), as an evidence-based therapeutic approach, focuses on identifying and modifying maladaptive thoughts and behavioral patterns. By employing strategies such as cognitive restructuring, communication skills training, and emotional regulation, CBT helps couples revise dysfunctional beliefs, reduce conflicts, and enhance mutual understanding. Emotional regulation, in particular, plays a crucial role in mitigating marital tensions by controlling impulsive reactions and negative emotions such as anger and anxiety. In the cultural context of Lar, traditional norms and social expectations intensify these challenges, especially among women seeking divorce who often struggle with unrealistic communication beliefs and social stigma. Dysfunctional communication patterns—such as perfectionism or mind-reading expectations—can exacerbate misunderstandings and conflict. Therefore, this study aims to examine the effectiveness of CBT in improving marital adjustment, emotional regulation, and communication beliefs among women seeking divorce in Lar, ultimately contributing to the reduction of divorce rates and the improvement of marital relationship quality.

### Methodology

This applied study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, a control group, and a follow-up phase. The research population included women seeking divorce who referred to family and counseling centers in Lar. Initially, 78 participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to two groups: an experimental group and a control group, each consisting of 39 participants. Following participant attrition during the study process, data from 76 individuals were retained for final analysis, with 38 participants in each group. Standardized questionnaires were used to measure marital adjustment, emotional regulation, and communication beliefs. The reliability of these instruments was confirmed through acceptable Cronbach's alpha coefficients across all scales. The experimental group received eight 45-minute CBT sessions held twice a week, while the control group did not receive any intervention. These sessions focused on teaching communication skills, emotion management, and the modification of dysfunctional beliefs. Data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics through univariate and multivariate analyses of covariance. The assumptions of covariance analysis—including data normality, homogeneity of variances, and the absence of outliers—were tested and confirmed prior to analysis.

### Results and Discussion

The findings demonstrated that CBT significantly improved marital adjustment, emotional regulation, and communication beliefs among women seeking divorce. In the experimental group, the mean score for marital adjustment increased from 108.3 to 128.3 in the post-test and 133.3 in the follow-up (changes of 20.0 and 25.0). Emotional regulation improved from 188.9 to 242.3 and 247.3 (changes of 53.4 and 58.4), and communication beliefs rose from 130.3 to 160.3 and 165.3 (changes of 30.0 and 35.0). In contrast, the control group showed only minimal changes (marital adjustment: 5.0, emotional regulation: 15.0, communication beliefs: 10.0). Multivariate analysis of covariance confirmed significant differences between the groups across all three variables in both post-test and follow-up phases ( $p < 0.001$ ), with large effect sizes (0.732 in post-test and 0.718 in follow-up). The strongest impact was observed on emotional regulation (effect size = 0.561), followed by marital adjustment (0.542) and communication beliefs (0.525). The persistence of the intervention's effects during the follow-up phase confirmed its long-term effectiveness. CBT contributed to reducing emotional tension and improving marital relationship quality by reshaping maladaptive beliefs, enhancing emotional regulation, and teaching conflict-resolution and communication skills. The findings suggest that CBT is an effective psychological approach for reducing marital conflicts and divorce tendencies among women. It is recommended that CBT be integrated into couple counseling programs, emotional skills training workshops, and preventive interventions for couples at risk of divorce. Furthermore, developing home-based educational materials and training workshops for counselors could expand the accessibility and effectiveness of this approach. The results emphasize the importance of cultural adaptation in designing psychological interventions and offer valuable insights for improving women's mental health and reducing divorce rates in traditional communities such as Lar. Limitations of this study include the lack of analysis of contextual factors (e.g., conflict severity and social support) and the need for more extended intervention sessions to address deeper cognitive patterns. These aspects provide meaningful directions for future research.



نوع مقاله (علمی پژوهشی)

## اثر بخشی آموزش شناختی-رفتاری بر سازگاری زناشویی و باورهای ارتباطی زنان متقاضی طلاق در بستر فرهنگی-اجتماعی شهر لار

مریم قائدی: گروه روان‌شناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.  
\*علی ناصری: گروه روان‌شناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

### چکیده

پژوهش باهدف ارزیابی تأثیر آموزش شناختی-رفتاری بر بهبود سازگاری زناشویی، تنظیم هیجان و باورهای ارتباطی زنان متقاضی طلاق در شهر لار باتوجه به زمینه‌های فرهنگی-اجتماعی آنان انجام شد. روش تحقیق نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل همراه با پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری شامل زنان متقاضی جدایی در شهر لار بود که با نمونه‌گیری تصادفی ساده و غربالگری اولیه، ۷۸ نفر انتخاب شدند. پس از ریزش نمونه، ۷۶ شرکت‌کننده باقی ماندند و به‌صورت تصادفی در ۲ گروه ۳۸ نفره قرار گرفتند. ابزارهای جمع‌آوری داده شامل پرسش‌نامه‌های سازگاری زوجی، مهار هیجانی و باورهای ارتباطی بودند. گروه مداخله، طی ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای تحت آموزش شناختی-رفتاری قرار گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و آزمون‌های تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره، و T هم‌بسته انجام شد. نتایج نشان داد که مداخله مذکور به‌طور معناداری باعث ارتقای سازگاری زوجی، کنترل هیجانی و باورهای ارتباطی شد. رابطه بین تأثیر مداخله بر سازگاری زوجی و کنترل هیجانی و نیز بین سازگاری زوجی و باورهای ارتباطی معنادار نبود، اما بهبود کنترل هیجانی نسبت به تغییرات باورهای ارتباطی معنادارتر بود ( $P < 0.05$ ). این یافته‌ها حاکی از آن است که آموزش شناختی-رفتاری بادر نظر گرفتن مؤلفه‌های فرهنگی-اجتماعی می‌تواند به‌عنوان راهکاری مؤثر در ارتقای سلامت روان و تقویت مهارت‌های ارتباطی زنان در مسیر مواجهه با جدایی مورد استفاده قرار گیرد.

### اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۸

شماره صفحات: ۱۲۰-۱۰۷

### واژگان کلیدی:

آموزش شناختی-رفتاری  
زناشویی  
باورهای ارتباطی  
طلاق  
شهر لار  
فرهنگی-اجتماعی

**استناد:** قائدی، مریم، ناصری، علی. (۱۴۰۴). اثر بخشی آموزش شناختی-رفتاری بر سازگاری زناشویی، تنظیم هیجان و باورهای ارتباطی زنان متقاضی طلاق باتأکید بر عوامل فرهنگی-اجتماعی (مطالعه موردی: شهر لار). *فصلنامه تغییرات اجتماعی-فرهنگی*، دوره ۲۲، شماره ۳؛ (پیاپی ۸۸)، ۱۲۰-۱۰۷.

DOI:

\*نویسنده مسئول: علی ناصری

آدرس پست الکترونیک: [dr.alinaseri@iau.ac.ir](mailto:dr.alinaseri@iau.ac.ir)

تلفن: ۰۹۱۷۷۱۸۰۲۸۰

## مقدمه

خانواده، نهاد اجتماعی و نقش محوری در شکل‌گیری سلامت روان، انسجام اجتماعی و رشد هیجانی اعضا دارد. سازگاری زناشویی یکی از مؤلفه‌های اصلی پایداری خانواده است که بیانگر میزان هماهنگی، انعطاف‌پذیری و توانایی زوجین در حل تعارضات میان فردی است. هنگامی که این سازگاری تضعیف می‌شود، تنش‌های عاطفی، فاصله‌روانی و احساس نارضایتی در روابط زناشویی افزایش می‌یابد (کابوسی، ۱۴۰۴: ۴۶). رویکرد شناختی-رفتاری، شیوه تفکر و تعبیر افراد از رویدادها، تعیین‌کننده احساسات و رفتارهای آنها در روابط بین فردی است (آل‌یاسین، سلیمی، ۱۴۰۲: ۲). بسیاری از تعارضات زناشویی از برداشتهای غیرمنطقی، انتظارات غیرواقع‌بینانه و الگوهای شناختی ناپایدار سرچشمه می‌گیرد. آموزش شناختی-رفتاری (CBT)، باهدف اصلاح این الگوها و جایگزینی افکار منطقی‌تر، بر تغییر درک زوجین از رابطه و افزایش خودآگاهی هیجانی تمرکز دارد (Tassinari, 2023: 180). در سطح جهانی، توجه به سازگاری زناشویی در ارتباط با عوامل شناختی و هیجانی اهمیت فزاینده‌ای یافته است. جوامع معاصر با تغییرات گسترده در نقش‌های جنسیتی، انتظارات عاطفی و الگوهای ارتباطی مواجه‌اند؛ موضوعی که موجب شده است روابط زناشویی بیش از گذشته نیازمند انعطاف شناختی و مهارت‌های تنظیم هیجان باشد. براساس دیدگاه شناختی-رفتاری، کنترل هیجان و بازسازی باورهای ارتباطی، می‌تواند به ستر لازم برای بهبود روابط و کاهش تعارضات را فراهم آورد (بحرینی‌پور، شایسته‌دوست، ۱۴۰۲: ۳). از منظر فرهنگی نیز، هنجارها، ارزش‌ها و ساختارهای اجتماعی نقش چشمگیری در شکل‌گیری روابط زناشویی ایفاء می‌کنند. فرهنگ تعیین می‌کند که افراد چگونه هیجان خود را بروز دهند، چه انتظاراتی از نقش‌های زن و مرد داشته باشند و چگونه تعارضات خود را حل کنند. در جوامعی که در حال گذار از سنت به مدرنیته هستند، برخورد میان ارزش‌های دیرپا و نیازهای نوین می‌تواند زمینه‌ساز بروز تعارضات جدید در روابط زناشویی شود (حاجی‌زاده کلی، ۱۴۰۱: ۷۱).

در ایران، تحولات اجتماعی و تغییر در الگوهای نقش‌های خانوادگی، ساختار سنتی روابط زناشویی را دستخوش دگرگونی کرده است. زنان در این میان، اغلب با چالش‌های چندوجهی ناشی از فشارهای اجتماعی، انتظارات فرهنگی و محدودیت‌های هیجانی مواجه‌اند؛ عواملی که می‌تواند بر ادراک آنها از رابطه و سطح سازگاری زناشویی تأثیر بگذارد. در چنین شرایطی، آموزش‌های شناختی-رفتاری می‌تواند با ارتقای آگاهی شناختی و مهارت‌های ارتباطی، به توانمندسازی زنان در مواجهه با این چالش‌ها کمک کند. در شهر لار، که ساختار فرهنگی آن ترکیبی از ارزش‌های سنتی، مذهبی و روندهای اجتماعی نوین است، روابط زناشویی به شدت تحت تأثیر نگرش‌ها و هنجارهای فرهنگی قرار دارد. زنان متقاضی طلاق در این بستر اجتماعی، علاوه بر تعارضات درون فردی، با فشارهای فرهنگی و محدودیت در بیان هیجانات مواجه‌اند. چنین شرایطی ضرورت بهره‌گیری از رویکردهایی را برجسته می‌سازد که ضمن توجه به ابعاد فرهنگی، بتوانند الگوهای شناختی و رفتاری مؤثر را در زنان تقویت کنند. با توجه به پیچیدگی روابط زناشویی و تأثیر عمیق عوامل فرهنگی و شناختی بر آن، پرسش این است که - آیا آموزش شناختی-رفتاری می‌تواند در بستر فرهنگی-اجتماعی شهر لار، موجب بهبود سازگاری زناشویی و اصلاح باورهای ارتباطی زنان متقاضی طلاق شود؟ - ضرورت انجام این پژوهش از آنجاست که می‌شود که افزایش نرخ طلاق، به‌عنوان یکی از پیامدهای فروپاشی سازگاری زناشویی، پیامدهای روانی و اجتماعی گسترده‌ای به همراه دارد. بررسی کارآمدی آموزش شناختی-رفتاری در این زمینه، می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات بومی و علمی به‌منظور ارتقای کیفیت روابط زناشویی و پیشگیری از گسست خانوادگی فراهم آورد.

## پیشینه تحقیق

سازگاری زناشویی یکی از ابعاد مهم سلامت خانواده است که کیفیت تعاملات، همدلی و توانایی حل تعارضات میان زوجین را شکل می‌دهد. مداخلات شناختی-رفتاری با تمرکز بر بازسازی الگوهای فکری و رفتاری، قادرند محیط روانی زوجین را به گونه‌ای تغییر دهند که سازگاری و رضایت زناشویی افزایش یابد (حسین‌زاده، ۱۴۰۳: ۳۱-۲۹). کاربرد CBT در زمینه زناشویی شامل آموزش مهارت‌های حل مسئله، تقویت انعطاف شناختی و کاهش واکنش‌های هیجانی ناسازگار است. این آموزش‌ها، ضمن افزایش آگاهی زوجین از الگوهای فکری خود، امکان تغییر رفتارهای ناکارآمد و جایگزینی آنها با پاسخ‌های سازگارانه را فراهم می‌آورد. از سوی دیگر، این مداخلات به حفظ اثرات بلندمدت سازگاری کمک می‌کنند. آموزش‌های منظم و ساختارمند، امکان تثبیت مهارت‌ها و باورهای سالم را در زندگی روزمره زوجین فراهم می‌آورد و احتمال بازگشت به الگوهای ناسازگار را کاهش می‌دهد. در واقع، CBT ابزاری مهم برای ارتقای کیفیت

رابطه و کاهش تعارضات زناشویی محسوب می‌شود (حاتمی، امیدبگی، ۱۳۹۴: ۶۲). کنترل هیجان و توانایی مدیریت احساسات منفی مانند خشم، اضطراب و ناامیدی، از عوامل اساسی در پایداری روابط زناشویی است. مداخلات شناختی-رفتاری با ارائه راهبردهای تنظیم هیجانی، امکان مدیریت بهتر این احساسات و کاهش واکنش‌های تکانشی را فراهم می‌کنند (عباسی‌بوردنرق، کیمیایی، قنبری‌هاشم‌آبادی، ۱۳۹۲: ۵۵). CBT با تمرکز بر بازسازی شناختی و شناسایی الگوهای تفکر منفی، نقش مهمی در کاهش تنش‌های روانی دارد. افراد می‌آموزند چگونه هیجان‌ات خود را تحلیل و تنظیم کنند، از واکنش‌های خودکار و ناسازگار اجتناب کرده و بر اساس الگوهای منطقی‌تر رفتار نمایند. علاوه بر آن، یادگیری مهارت‌های کنترل هیجان در طول زمان باعث افزایش خودکارآمدی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌شود. این توانمندی‌ها، امکان مدیریت تعارضات و پاسخ به چالش‌های زندگی مشترک را تسهیل می‌کند و پایه‌ای برای حفظ روابط سالم و پایدار فراهم می‌آورد (Uygar, Yildirim, 2023: 333). باورهای ارتباطی ناکارآمد، از جمله تعمیم افراطی یا انتظار درک کامل از سوی همسر، می‌توانند منجر به سوءتفاهم، کاهش رضایت و افزایش تعارض در روابط زناشویی شوند. CBT با هدف بازسازی این باورها، فرصت اصلاح دیدگاه‌های فرد نسبت به همسر و روابط را فراهم می‌کند و در نتیجه کیفیت تعاملات زوجین بهبود می‌یابد. اصلاح باورها، آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر CBT شامل آموزش تکنیک‌های گفت‌وگو، گوش دادن فعال، و حل تعارض است (شفیعی، طاوولی، ۱۳۹۸: ۷۳). تقویت مهارت‌های ارتباطی و اصلاح باورهای ناکارآمد، زمینه‌ای برای افزایش رضایت و سازگاری زناشویی فراهم می‌آورد (کریمی، احمدی، زهراکار، ۱۳۹۹: ۲۵۵). برخی مداخلات روان‌شناختی تلفیقی مبتنی بر CBT، علاوه بر بهبود سازگاری زناشویی، بر تنظیم هیجان و کاهش استرس و اضطراب نیز تمرکز دارند. این رویکرد جامع، امکان مدیریت چندجانبه مشکلات روانی و ارتباطی را فراهم می‌آورد و اثرات مثبتی بر سلامت روان فرد و خانواده دارد (Yazar, Tolan, 2021: 8). ترکیب مهارت‌های شناختی، هیجانی و رفتاری در این مداخلات، زمینه‌ای برای بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی فراهم می‌کند. این انعطاف‌پذیری موجب می‌شود زوجین بتوانند با تغییرات و فشارهای محیطی بهتر سازگار شوند و تعارضات را با رویکردی سازنده مدیریت کنند. کاربرد تلفیقی CBT به عنوان روشی چندبعدی، علاوه بر ارتقای سازگاری و مهارت‌های ارتباطی، به کاهش فشارهای روانی و افزایش توانمندی‌های هیجانی زوجین کمک می‌کند. این ویژگی‌ها، مداخله را به ابزاری کارآمد برای پیشگیری از فروپاشی روابط و ارتقای کیفیت زندگی زناشویی تبدیل می‌سازد (پورنقاش‌تهرانی و دیگران، ۱۴۰۲: ۲۲۷).

## ادبیات و مبانی نظری

رویکرد شناختی در روان‌شناسی، بر این اصل استوار است که افکار و برداشت‌های ذهنی نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت روابط انسانی دارند. در زمینه سازگاری زناشویی، این رویکرد فرض می‌کند که تفسیرهای ذهنی از رفتار همسر، می‌تواند تفاوت میان رابطه‌ای سازگار و رابطه‌ای تنش‌زا را رقم بزند. بازسازی شناختی به عنوان یکی از اصول بنیادی درمان شناختی-رفتاری، با هدف شناسایی و اصلاح افکار خودکار منفی طراحی شده است تا ادراک واقع‌بینانه‌تری از تعاملات زناشویی ایجاد شود (ظهراب‌نیا و دیگران، ۱۴۰۱: ۲۰۸). نظریه شناختی آرون بک<sup>۱</sup>، بر آن است که تعمیم‌های افراطی، پیش‌داوری‌های شناختی و تحریف‌های ذهنی، عامل اصلی بروز تعارض در روابط هستند. از این دیدگاه، آموزش شناختی-رفتاری با اصلاح الگوهای فکری، به زوجین کمک می‌کند تا رفتارهای یکدیگر را از زاویه‌ای منطقی‌تر تفسیر کنند و پاسخ‌های هیجانی متعادل‌تری نشان دهند. به موازات آن آلبرت الیس<sup>۲</sup>، در قالب رویکرد عقلانی-عاطفی-رفتاری، تأکید دارد که باورهای غیرمنطقی و انتظارات مطلق از همسر، ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی است. وی بر نقش منظره شناختی در تغییر نگرش‌های غیرواقع‌بینانه و جایگزینی آن‌ها با باورهای منطقی تأکید دارد. این فرایند شناختی، در بستر آموزش شناختی-رفتاری، موجب شکل‌گیری انعطاف فکری و افزایش سازگاری در روابط میان‌فردی می‌شود (Tavakolizadeh, Nejatian, Soori, 2015: 218). هیجان‌ات، نیروی محرکه روابط انسانی‌اند و توانایی تنظیم آن‌ها، یکی از عوامل کلیدی در ثبات و رضایت زناشویی به شمار می‌رود. تنظیم هیجان به فرایندهای درونی و بیرونی اشاره دارد که به افراد کمک می‌کند احساسات خود را شناسایی، تعدیل و به شیوه‌ای سازگارانه ابراز کنند. در چارچوب درمان شناختی-رفتاری، کنترل هیجان به عنوان مهارتی اکتسابی در نظر گرفته می‌شود که از طریق بازنگری شناختی و تمرین‌های رفتاری تقویت می‌گردد (احمدی‌تبار، مکوندی، سودانیاثربخشی،

<sup>۱</sup> Aaron T. Beck

<sup>۲</sup> Albert Ellis

۱۳۹۷: ۲۵). جیمز گروس<sup>۱</sup>، در زمینه تنظیم هیجان، دو راهبرد اصلی را مطرح می‌کند: «بازارزیابی شناختی» و «تغییر پاسخ». بازارزیابی شناختی با تغییر شیوه تفکر درباره یک موقعیت، از شدت هیجانات منفی می‌کاهد، در حالی که تغییر پاسخ با مدیریت واکنش‌های رفتاری یا فیزیولوژیکی، کنترل هیجان را در عمل تقویت می‌کند. این دو راهبرد در آموزش شناختی-رفتاری به طور هم‌زمان به کار می‌روند تا افراد بتوانند در شرایط تنش‌زا واکنش‌های سازگارانه‌تری نشان دهند. ریچارد لازاروس<sup>۲</sup>، بر ارزیابی شناختی موقعیت‌های استرس‌زا تأکید دارد. به‌زعم او، نحوه برداشت افراد از موقعیت‌های تعارض‌آمیز تعیین می‌کند که آیا آن موقعیت تهدیدکننده تلقی شود یا چالش‌برانگیز. آموزش شناختی-رفتاری با تغییر این ارزیابی‌های شناختی، موجب می‌شود زوجین توانایی بیشتری در کنترل واکنش‌های هیجانی خود پیدا کنند و روابطی مبتنی بر درک و آرامش ایجاد نمایند (ولی‌زاده، احمدی، تیلزاده، ۱۴۰۰: ۲). باورهای ارتباطی، ساختارهای شناختی پایداری هستند که بر نحوه برقراری ارتباط و حل تعارض در روابط زناشویی اثر می‌گذارند. این باورها می‌توانند در صورت ناکارآمد بودن، موجب ایجاد فاصله روانی و عاطفی میان زوجین شوند. آموزش شناختی-رفتاری با هدف اصلاح این باورها، به افراد کمک می‌کند تا نگرش‌های انعطاف‌پذیر و منطقی‌تری نسبت به ارتباط و تفاهم متقابل اتخاذ کنند (درخشان، نظری، ۱۳۹۸: ۲۵). آلبرت بندورا<sup>۳</sup>، بر یادگیری مشاهده‌ای و نقش مدل‌سازی رفتاری در شکل‌گیری الگوهای ارتباطی تأکید دارد. او معتقد است که باورهای ارتباطی، از طریق مشاهده روابط والدین یا محیط‌های اجتماعی شکل می‌گیرند و می‌توانند در روابط زناشویی بازتولید شوند. آموزش شناختی-رفتاری با بهره‌گیری از تمرین‌های نقش‌آفرینی و بازخورد رفتاری، به اصلاح این الگوهای آموخته‌شده و توسعه رفتارهای ارتباطی مثبت کمک می‌کند. هربرت بلومر<sup>۴</sup>، در قالب تعامل نمادین، ارتباط میان فردی را محصول تفسیرهای ذهنی و نمادهای زبانی می‌داند. از این منظر، سوءتفاهم‌ها ناشی از تفسیرهای نادرست پیام‌های کلامی یا غیرکلامی هم‌سر هستند (Gross, 2015: 2). یکی از ویژگی‌های برجسته آموزش شناختی-رفتاری، قابلیت ترکیب مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری برای ایجاد تغییرات پایدار در روابط انسانی است. این رویکرد، تعامل متقابل میان افکار، احساسات و اعمال را مبنای فهم و اصلاح رفتار در نظر می‌گیرد و به‌جای تمرکز صرف بر نشانه‌ها، به ساختارهای عمیق‌تر ذهنی و هیجانی می‌پردازد (گودرزی، ۱۳۹۹: ۸۹). جان کابات‌زین<sup>۵</sup>، در زمینه ذهن‌آگاهی، با تأکید بر آگاهی لحظه‌به‌لحظه و پذیرش غیرقضاوتی هیجانات، به غنای هیجانی CBT کمک کرده است. ذهن‌آگاهی در بستر آموزش شناختی-رفتاری، افراد را قادر می‌سازد تا به‌جای واکنش‌های شتاب‌زده، پاسخ‌های سنجیده‌تری نسبت به همسر ارائه دهند و از چرخه‌های هیجانی منفی رهایی یابند. طوری که جورج کلی<sup>۶</sup>، درباره‌ی سازه‌های شخصی، بر این باور است که انسان‌ها از طریق نظام‌های تفسیری خود، جهان و روابطشان را معنا می‌کنند. آموزش شناختی-رفتاری با بازنگری این سازه‌های ذهنی، به تغییر نحوه ادراک از خود و دیگری کمک می‌کند. این فرایند، علاوه بر بهبود سازگاری شناختی، موجب بازسازی عاطفی و رفتاری نیز می‌شود و بدین ترتیب ساختار رابطه را در سطحی عمیق‌تر دگرگون می‌سازد (سلطانی‌نژاد، خسروپور، طهرانی، ۱۴۰۰: ۴-۲).

## مواد و روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل همراه با پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان متقاضی طلاق شهر لار در سال ۱۴۰۳ شمسی، بود که به مراکز مشاوره و دفاتر طلاق مراجعه کرده بودند. از میان آنان با روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۷۸ نفر انتخاب و پس از غربالگری اولیه و ریزش ۷۶ نفر باقی، به صورت تصادفی در ۲ گروه ۳۸ نفری آزمایش و کنترل گمارده شدند. با توجه به توصیه منابع روش تحقیق مبنی بر حداقل ۳۰ نفر برای هر گروه در طرح‌های نیمه‌آزمایشی و پیش‌بینی ۳۰ درصد ریزش احتمالی، این حجم نمونه مناسب تشخیص داده شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه استاندارد بود:

<sup>۱</sup> James J. Gross

<sup>۲</sup> Richard S. Lazarus

<sup>۳</sup> Albert Bandura

<sup>۴</sup> Herbert Blumer

<sup>۵</sup> Jon Kabat-Zinn

<sup>۶</sup> George A. Kelly

پرسش‌نامه سازگاری زناشویی؛ شامل ۳۲ سؤال در ۴ خرده‌مقیاس رضایت زناشویی، هم‌بستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت است. پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از «کاملاً موافق» تا «کاملاً مخالف» نمره‌گذاری می‌شوند. نمره کل از جمع نمرات سؤالات به‌دست آمده و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سازگاری بیشتر است. ضرایب هم‌سانی درونی (آلفای کرونباخ)، برای کل مقیاس ۰/۹۶ و برای خرده‌مقیاس‌های رضایت دونفری ۰/۹۴، هم‌بستگی دونفری ۰/۸۱، توافق دونفری ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳ گزارش شده است. پرسش‌نامه مهار هیجانی؛ شامل ۵۶ سؤال در ۴ بُعد بازداری هیجان، مهار پرخاشگری، نشخوارگری ذهنی و مهار خوش‌خیم است. پاسخ‌دهی به‌صورت دوگزینه‌ای (درست/غلط)، انجام می‌شود. ضرایب پایایی (آلفای کرونباخ)، برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌ها به‌ترتیب ۰/۶۸، ۰/۷۰، ۰/۷۶، ۰/۷۷ و ۰/۵۸ به‌دست‌آمده که نشان‌دهنده هم‌سانی درونی مطلوب ابزار است. پرسش‌نامه باورهای ارتباطی؛ شامل ۴۰ سؤال با ۵ خرده‌مقیاس باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، توقع ذهن‌خوانی، تغییرناپذیری همسر، کمال‌گرایی جنسی و تفاوت‌های جنسیتی است. نمره‌گذاری با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ تا ۵ انجام می‌شود. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۵ و برای کل مقیاس ۰/۸۱ گزارش شده است که بیانگر روایی و پایایی مناسب پرسش‌نامه است.

پس از اخذ مجوز اخلاق از کمیته اخلاق در پژوهش‌های زیست‌پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز، آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در ۲ گروه جایگزین شدند. در آغاز، هر ۲ گروه در مرحله پیش‌آزمون، پرسشنامه‌های فوق را تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای و به‌صورت ۲ جلسه در هفته، تحت آموزش شناختی-رفتاری قرار گرفت برپایه (جدول ۱). محتوای جلسات بر محور آگاهی از افکار ناکارآمد، اصلاح باورهای منفی، افزایش مهارت‌های ارتباطی، بهبود تنظیم هیجان، بازسازی شناختی و تقویت رفتارهای سازگارانه طراحی شد. گروه کنترل در این مدت آموزشی دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات، از هر ۲ گروه پس‌آزمون به‌عمل آمد و ۲ ماه بعد نیز مرحله پیگیری اجرا گردید. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. در سطح توصیفی از شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار و توزیع فراوانی برای متغیرها و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی استفاده شد. در سطح استنباطی، برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) و چندمتغیره (MANCOVA)، به‌منظور بررسی تأثیر آموزش شناختی-رفتاری بر سازگاری زناشویی، کنترل هیجان و باورهای ارتباطی بهره گرفته شد.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش شناختی-رفتاری (مأخذ: نگارندگان، ۱۴۰۴)

شماره	هدف اصلی	محورها و موضوعات	تمرین‌ها و فعالیت‌ها	توضیحات اجرایی
۱	آشنایی و آماده‌سازی	معرفی رویکرد شناختی-رفتاری، تبیین اهداف و فرآیند درمان	نوشتن وضعیت کنونی رابطه، تعیین اهداف فردی و قابل سنجش	ایجاد فضای اعتماد و معرفی چارچوب CBT
۲	شنا سبایی و اصلاح باورهای ارتباطی	بررسی باورهای ناکارآمد و جایگزینی با باورهای منطقی	فهرست‌برداری از باورهای منفی، بازسازی شناختی و آزمون باورهای جدید در زندگی واقعی	تمرکز بر تغییر نگرش‌های نادرست نسبت به روابط
۳	آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر	گوش دادن فعال، ابراز احساسات و نیازها	ایفای نقش در گفتگوهای زوجی، تمرین گوش دادن فعال	تقویت تعامل و درک متقابل در روابط زناشویی
۴	مدیریت هیجانات منفی	آگاهی از هیجان‌ها و کنترل واکنش‌های هیجانی	ثبت احساسات روزانه، تمرین آرام‌سازی و ذهن‌آگاهی	افزایش خودآگاهی هیجانی و کاهش واکنش‌پذیری
۵	اصلاح الگوهای فکری منفی	شناسایی و تغییر افکار خودکار منفی	یادداشت افکار منفی، جایگزینی با افکار واقع‌بینانه	بازسازی شناختی برای تقویت نگرش‌های مثبت
۶	مهارت حل تعارض	شنا سبایی سبک‌های تعارض و روش‌های حل آن	ایفای نقش در موقعیت‌های تنش‌زا، گفتگو بدون انتقاد	تمرین راه‌حل‌های سازنده برای اختلافات زناشویی
۷	تقویت همدلی و پیوند عاطفی	افزایش همدلی، ابراز احساسات و درک متقابل	تمرین ابراز همدلانه، بازخورد حمایتی و تعامل مثبت	تحکیم روابط عاطفی و افزایش صمیمیت
۸	جمع‌بندی و پیشگیری از عود	مرور آموزش‌ها، ارزیابی به‌شرف و برنامه‌ریزی آینده	تنظیم برنامه حفظ مهارت‌ها، اجرای پس‌آزمون	مرور نهایی و تثبیت دستاوردهای درمانی

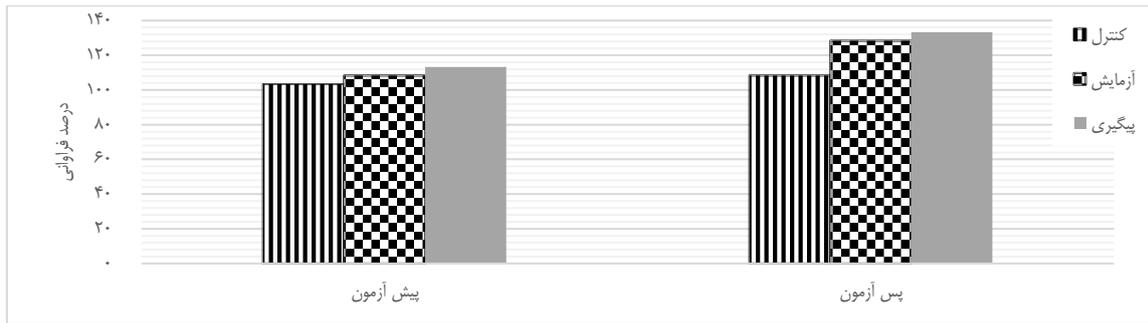
## بحث و یافته‌های تحقیق

در این بخش، اطلاعات توصیفی ۳ متغیر اصلی پژوهش شامل؛ سازگاری زناشویی، کنترل هیجانی و باورهای ارتباطی در ۲ گروه آزمایش و کنترل در ۲ مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شد برپایه (جدول ۲)، میانگین، واریانس و انحراف معیار متغیرها را نشان داده و پیش‌فرض‌های آماری نیز موردبررسی قرار گرفته است. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها حاکی از بهبود قابل توجه در گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل در هر ۳ متغیر است برپایه (شکل ۱). در گروه آزمایشی، میانگین سازگاری زناشویی از ۱۰۸/۳ در پیش‌آزمون به

۱۲۸/۳ در پس‌آزمون و ۱۳۳/۳ در مرحله پیگیری افزایش یافته است که بیانگر تغییر ۲۰/۰ واحدی می‌باشد. همچنین میانگین کنترل هیجانی از ۱۸۸/۹ به ۲۴۲/۳ و سپس به ۲۴۷/۳ ارتقاء یافته است (تغییر ۵۳/۴ واحدی)، و باورهای ارتباطی نیز از ۱۳۰/۳ به ۱۶۰/۳ و ۱۶۵/۳ افزایش یافته است (تغییر ۳۰/۰ واحدی). این الگو نشان‌دهنده تأثیر مثبت و ماندگار مداخله در بهبود متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با روابط زناشویی است. در مقابل، گروه کنترل تغییرات اندکی را تجربه کرده است؛ به طوری که میانگین سازگاری زناشویی تنها ۵/۰ واحد، کنترل هیجانی ۱۵/۰ واحد و باورهای ارتباطی ۱۰/۰ واحد افزایش داشته است. همچنین، واریانس و انحراف معیار در گروه آزمایشی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری افزایش یافته که می‌تواند ناشی از تفاوت در میزان پاسخ‌دهی شرکت‌کنندگان به مداخله باشد، در حالی که در گروه کنترل تغییرات اندک و ثبات نسبی مشاهده می‌شود. به طور خاص، این تبیینات اثربخشی مداخله را در بهبود سازگاری زناشویی، کنترل هیجانی و باورهای ارتباطی تأیید می‌کنند.

جدول ۲. آمار توصیفی متغیرهای تحقیق- (مأخذ: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۴)

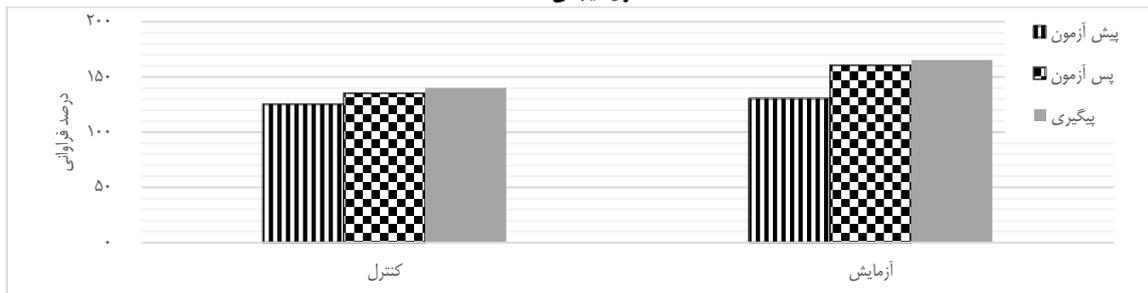
گروه	متغیرها	پیش‌آزمون			پس‌آزمون			پیگیری			
		میانگین	واریانس	انحراف معیار	میانگین	واریانس	انحراف معیار	میانگین	واریانس	انحراف معیار	
آزمایش	سازگاری زناشویی	۱۰۸/۳	۷۰/۵۶	۸/۴	۱۲۸/۳	۹۲/۱۶	۹/۶	+۲۰/۰	۱۳۳/۳	۱۰۰/۰۰	۱۰/۰
	کنترل هیجانی	۱۸۸/۹	۲۱۳/۱۶	۱۴/۶	۲۴۲/۳	۲۷۸/۸۰	۱۶/۷	+۵۳/۴	۲۴۷/۳	۳۰۲/۷۶	۱۷/۴
	باورهای ارتباطی	۱۳۰/۳	۱۲۵/۰۰	۱۱/۲	۱۶۰/۳	۱۶۸/۲۰	۱۳/۰	+۳۰/۰	۱۶۵/۳	۱۸۰/۰۰	۱۲/۴
کنترل	سازگاری زناشویی	۱۰۲/۳	۶۵/۶۱	۸/۱	۱۰۸/۳	۷۰/۵۶	۸/۴	+۵/۰	۱۱۳/۳	۷۵/۶۹	۸/۷
	کنترل هیجانی	۱۸۲/۹	۱۹۶/۰۰	۱۴/۰	۱۹۸/۹	۲۰۷/۳۶	۱۴/۴	+۱۵/۰	۲۰۳/۹	۲۱۹/۰۴	۱۴/۸
	باورهای ارتباطی	۱۲۵/۳	۱۱۰/۴۵	۱۰/۵	۱۳۵/۳	۱۲۵/۰۰	۱۱/۲	+۱۰/۰	۱۴۰/۳	۱۳۵/۲۰	۱۱/۶



سازگاری زناشویی



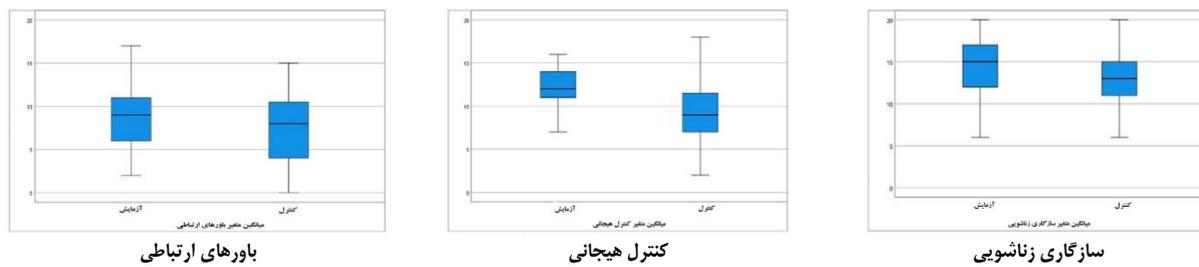
کنترل هیجانی



باورهای ارتباطی

شکل ۱. میانگین نمره کل متغیرها به تفکیک گروه آزمایش و کنترل- (مأخذ: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۴)

در تبیین یافته‌های استنباطی، به بررسی مفروضه‌های آماری آزمون تحلیل کوواریانس اختصاص دارد که رعایت آن‌ها برای اطمینان از صحت و اعتبار نتایج تحلیلی ضروری است. مفروضه‌های اصلی شامل عدم وجود داده‌های پرت، نرمال بودن توزیع متغیرها، همگنی شیب‌های رگرسیون، همگنی واریانس‌ها و برقراری رابطه خطی میان متغیرهای کمکی و وابسته می‌باشد. در گام نخست، برای بررسی وجود داده‌های پرت از نمودارهای جعبه‌ای مربوط به متغیرهای سازگاری زناشویی، کنترل هیجانی و باورهای ارتباطی در مرحله پیش‌آزمون و به تفکیک گروه‌های آزمایشی و کنترل استفاده شد. در این نمودارها، داده‌های پرت با علائمی همچون دایره یا ستاره مشخص می‌شوند. نتایج حاصل از بررسی نشان داد که هیچ‌گونه داده پرت یا مورد دورافتاده در میان پاسخ‌دهندگان مشاهده نگردید و در نتیجه، مفروضه عدم وجود داده‌های پرت مورد تأیید قرار گرفت برپایه (شکل ۲).



شکل ۲. نمودار جعبه‌ای به منظور بررسی عدم وجود داده‌های پرت در متغیرها- (مأخذ: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۴)

به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون‌های شاپیرو-ویلک و کولموگروف-سمیرنوف استفاده شد که نتایج آن برپایه (جدول ۲) ارائه شده است. مقادیر آماره شاپیرو-ویلک (W)، در بازه ۰/۹۶۴ تا ۰/۹۷۶ و مقادیر P بی ۰/۲۳۴ تا ۰/۳۶۷ به دست آمد که همگی بزرگتر از سطح معناداری ۰/۰۵ بودند ( $P\text{-value} > 0/05$ ). بنابراین، فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع داده‌ها رد نگردید و داده‌های مربوط به متغیرهای سازگاری زناشویی، کنترل هیجانی و باورهای ارتباطی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دارای توزیع نرمال و مناسب برای تحلیل‌های پارامتریک از جمله تحلیل کوواریانس بودند.

جدول ۲. نتایج آزمون نرمال‌سازی متغیرهای اصلی- (مأخذ: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۴)

متغیر	گروه	مرحله	آزمون شاپیرو-ویلک	سطح معنی‌داری
سازگاری زناشویی	آزمایش	پیش‌آزمون	۰/۹۷۲	۰/۳۱۲
		پس‌آزمون	۰/۹۶۵	۰/۲۴۵
		پیگیری	۰/۹۶۸	۰/۲۷۸
	کنترل	پیش‌آزمون	۰/۹۷۵	۰/۳۵۶
		پس‌آزمون	۰/۹۷۰	۰/۲۹۸
		پیگیری	۰/۹۷۳	۰/۳۲۵
کنترل هیجانی	آزمایش	پیش‌آزمون	۰/۹۶۹	۰/۲۸۵
		پس‌آزمون	۰/۹۶۴	۰/۲۳۴
		پیگیری	۰/۹۶۷	۰/۲۶۷
	کنترل	پیش‌آزمون	۰/۹۷۴	۰/۳۴۲
		پس‌آزمون	۰/۹۷۱	۰/۳۱۰
		پیگیری	۰/۹۷۲	۰/۳۱۸
باورهای ارتباطی	آزمایش	پیش‌آزمون	۰/۹۷۰	۰/۳۰۲
		پس‌آزمون	۰/۹۶۶	۰/۲۵۱
		پیگیری	۰/۹۶۹	۰/۲۸۹
	کنترل	پیش‌آزمون	۰/۹۷۶	۰/۳۶۷
		پس‌آزمون	۰/۹۷۳	۰/۳۲۶
		پیگیری	۰/۹۷۴	۰/۳۴۰

در واکاوی مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون، از ارزیابی برابری شیب‌های رگرسیون بین گروه‌های آزمایشی و کنترل و اثر تعامل میان گروه و زمان، از آزمون هم‌بستگی شیب‌های رگرسیون با اثر تعاملی استفاده شد. نتایج این آزمون برپایه (جدول ۳)، نشان داد که اثر تعامل گروه و زمان برای هر ۳ متغیر معنادار است ( $P\text{-value} < 0/05$ ). مقادیر آماره F به ترتیب برای سازگاری زناشویی

۱۲/۴۵، کنترل هیجانی ۱۵/۳۲ و باورهای ارتباطی ۱۳/۷۸ با مقادیر P کمتر از ۰/۰۰۱ گزارش شد که نشان‌دهنده تفاوت معنی‌دار در روند تغییرات متغیرها بین ۲ گروه و تأثیر مداخله بر افزایش نمرات متغیرهای وابسته در مراحل پس‌آزمون و پیگیری می‌باشد.

جدول ۳. نتایج مربوط به پیش‌فرض‌های همگونی شیب‌های رگرسیون- (مأخذ: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۴)

همگونی شیب‌های رگرسیون	F	پیش‌فرض
معنی‌داری		زیرمقیاس
۰/۰۰۱	۱۲/۴۵	سازگاری زناشویی
<۰/۰۰۱	۱۵/۳۲	کنترل هیجانی
<۰/۰۰۱	۱۳/۷۸	باورهای ارتباطی

همچنین، برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که نتایج آن در (جدول ۴)، آمده است. مقادیر آماره لوین در بازه ۰/۲۸ تا ۰/۵۱ و مقادیر P بین ۰/۴۷۷ تا ۰/۵۹۹ قرار داشت که همگی بیش از سطح معناداری ۰/۰۵ بودند و براساس آن، فرض همگنی واریانس‌ها تأیید شد. در نهایت، نتایج (جدول ۵)، نشان داد که رابطه خطی بین متغیر وابسته و متغیر کمکی در تمامی گروه‌ها برقرار است؛ ضرایب هم‌بستگی به ترتیب برای سازگاری زناشویی ۰/۵۹، کنترل هیجانی ۰/۵۳ و باورهای ارتباطی ۰/۶۷ محاسبه شد که بیانگر وجود رابطه مستقیم و پایدار میان این متغیرها می‌باشد.

جدول ۴. نتایج مربوط به پیش‌فرض‌های همگنی واریانس‌ها ۲ گروه- (مأخذ: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۴)

همگونی ضرایب رگرسیون	آماره لوین	مرحله	پیش‌فرض
معنی‌داری			زیرمقیاس
۰/۵۷۳	۰/۳۲	پیش‌آزمون	
۰/۵۰۵	۰/۴۵	پس‌آزمون	سازگاری زناشویی
۰/۴۷۷	۰/۵۱	پیگیری	
۰/۵۹۹	۰/۲۸	پیش‌آزمون	
۰/۵۳۴	۰/۳۹	پس‌آزمون	کنترل هیجانی
۰/۴۹۹	۰/۴۶	پیگیری	
۰/۵۵۷	۰/۳۵	پیش‌آزمون	
۰/۵۱۹	۰/۴۲	پس‌آزمون	باورهای ارتباطی
۰/۴۹۰	۰/۴۸	پیگیری	

جدول ۵. نتایج مربوط به پیش‌فرض خطی بودن رابطه بین متغیر همگام (نمرات پیش‌آزمون)، و متغیر وابسته- (مأخذ: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۴)

معنی‌داری	ضریب هم‌بستگی	زیرمقیاس
۰/۰۰۰	۰/۵۹	سازگاری زناشویی
۰/۰۰۱	۰/۵۳	کنترل هیجانی
۰/۰۱۷	۰/۶۷	باورهای ارتباطی

در گام دوم، یافته‌های استنباطی که به آزمون فرضیه‌های پژوهش اختصاص دارد، به‌منظور ارزیابی اثربخشی و ماندگاری مداخله آموزش شناختی-رفتاری بر متغیرهای سازگاری زناشویی، کنترل هیجانی و باورهای ارتباطی از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا)، استفاده شد. با توجه به اینکه متغیرها در سه زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری)، سنجیده شدند و نمره پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر هم‌پراش یا کنترلی در نظر گرفته شد، مقایسه نمرات پس‌آزمون و پیگیری بین ۲ گروه آزمایشی و کنترل با کنترل اثر پیش‌آزمون انجام گرفت. بدین ترتیب، ابتدا با کنترل نمرات پیش‌آزمون، نمره پس‌آزمون ۲ گروه برای بررسی اثربخشی مداخله و سپس با همان کنترل، نمره پیگیری برای بررسی ماندگاری اثر مورد مقایسه قرار گرفت. از آنجاکه در روش اندازه‌گیری‌های مکرر امکان کنترل نمره پیش‌آزمون وجود ندارد، از این روش استفاده نشد و تحلیل کوواریانس چندمتغیره به‌عنوان روشی دقیق‌تر و مناسب‌تر برای مطالعات مداخله‌ای به‌کار گرفته شد. به‌منظور اطمینان از اعتبار تحلیل‌های چندمتغیره، پیش‌فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس از طریق آزمون M باکس بررسی گردید. نتایج این آزمون که بر پایه (جدول ۶)، تبیین شد، مقدار آماره M باکس برابر با ۶/۸۲ و سطح معنی‌داری آن ۰/۳۵۶ است. از آنجاکه سطح معنی‌داری بیش از ۰/۰۱ به‌دست آمد ( $P > 0/01$ )، مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس برقرار بوده و داده‌ها برای اجرای تحلیل مانکوا مناسب تشخیص داده شدند.

جدول ۶. نتایج آزمون همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس (آزمون M باکس)- (مأخذ: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۴)

مقدار P	درجه آزادی	آماره F	آماره M باکس	متغیرها
۰/۳۵۶	۶	۱/۱۲	۶/۸۲	سازگاری زناشویی، کنترل هیجانی، باورهای ارتباطی

نتایج مربوط به آزمون‌های چندمتغیره که برپایه (جدول ۷)، آمده است، نشان می‌دهد که مقادیر آماره لامبدای ویلکز و سایر شاخص‌های هم‌ارز برای مراحل پس‌آزمون و پیگیری کمتر از ۰/۰۵ بودند ( $P > ۰/۰۰۱$ )، که دلالت بر وجود اثر چندمتغیره معنی‌دار دارد. این یافته‌ها حاکی از تفاوت معنادار در ترکیب خطی نمره‌های ۳ متغیر اصلی بین گروه‌های آزمایشی و کنترل در هر ۲ مرحله پس‌آزمون و پیگیری است. همچنین مقادیر اندازه اثر (۰/۷۳۲ در پس‌آزمون و ۰/۷۱۸ در پیگیری)، بیانگر قدرت بالای مداخله در بهبود متغیرهای روان‌شناختی موردبررسی است.

جدول ۷. آزمون‌های چندمتغیره برای بررسی تفاوت در ترکیب کلی نمره ۳ متغیر- (مأخذ: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۴)

زمان	نوع آزمون	ارزش	آماره F	درجه آزادی	مقدار P	اندازه اثر
پس‌آزمون	اثر پیلای	۰/۷۳۲	۶۲/۴۵	۳	<۰/۰۰۱	۰/۷۳۲
	لامبدای ویلکز	۰/۲۶۸	۶۲/۴۵	۳	<۰/۰۰۱	۰/۷۳۲
	اثر هتلینگ	۲/۶۸	۶۲/۴۵	۳	<۰/۰۰۱	۰/۷۳۲
	بزرگترین ریشه‌روی	۲/۶۸	۶۲/۴۵	۳	<۰/۰۰۱	۰/۷۳۲
پیگیری	اثر پیلای	۰/۷۱۸	۵۹/۱۲	۳	<۰/۰۰۱	۰/۷۱۸
	لامبدای ویلکز	۰/۲۸۲	۵۹/۱۲	۳	<۰/۰۰۱	۰/۷۱۸
	اثر هتلینگ	۲/۵۲	۵۹/۱۲	۳	<۰/۰۰۱	۰/۷۱۸
	بزرگترین ریشه‌روی	۲/۵۲	۵۹/۱۲	۳	<۰/۰۰۱	۰/۷۱۸

به‌طورخاص، نتایج آزمون‌های تک‌متغیره تحلیل کوواریانس در (جدول ۸)، نشان داد که اثربخشی مداخله آموزش شناختی-رفتاری در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری برای تمامی متغیرهای سازگاری زناشویی، کنترل هیجانی و باورهای ارتباطی معنی‌دار بوده است ( $P < ۰/۰۰۱$ ). مقادیر شاخص مجذور جزئی اتا بیانگر شدت اثر مداخله در هر متغیر است؛ به‌طوری که بیشترین میزان اثربخشی مربوط به کنترل هیجانی (۰/۵۵۲ در پس‌آزمون و ۰/۵۶۱ در پیگیری) بوده و پس از آن، سازگاری زناشویی (۰/۵۳۱ و ۰/۵۴۲) و باورهای ارتباطی (۰/۵۱۷ و ۰/۵۲۵)، قرار دارند. بدین ترتیب، نتایج تحلیل‌های استنباطی فرضیه اصلی پژوهش را تأیید می‌کند؛ بدین معنا که مداخله آموزش شناختی-رفتاری موجب بهبود معنادار و پایدار در سازگاری زناشویی، کنترل هیجانی و باورهای ارتباطی زنان متقاضی طلاق شهر لار شده است.

جدول ۸. آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای سنجش اثربخشی مداخله آموزش شناختی-رفتاری بر ۳ متغیر- (مأخذ: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۴)

زمان	منبع اثر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار P	اندازه اثر (η²)
پس‌آزمون	گروه	سازگاری زناشویی	۸۳۶/۹۲	۱	۸۳۶/۹۲	۸۲/۴۵	<۰/۰۰۱	۰/۵۳۱
		کنترل هیجانی	۴۹۸۷/۶۲	۱	۴۹۸۷/۶۲	۸۸/۷۲	<۰/۰۰۱	۰/۵۵۲
		باورهای ارتباطی	۲۸۸۰/۰۰	۱	۲۸۸۰/۰۰	۷۸/۵۶	<۰/۰۰۱	۰/۵۱۷
		سازگاری زناشویی	۹۰۰/۰۰	۱	۹۰۰/۰۰	۸۵/۲۳	<۰/۰۰۱	۰/۵۴۲
پیگیری	گروه	کنترل هیجانی	۵۱۲۳/۴۶	۱	۵۱۲۳/۴۶	۹۰/۴۵	<۰/۰۰۱	۰/۵۶۱
		باورهای ارتباطی	۳۰۰۰/۰۰	۱	۳۰۰۰/۰۰	۸۰/۱۲	<۰/۰۰۱	۰/۵۲۵

براساس داده‌های (جدول ۹)، ماندگاری اثر مداخله در مرحله پیگیری برای متغیر سازگاری زناشویی تأیید شد ( $P < ۰/۰۰۱$ ). سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ و شاخص اندازه اثر ۰/۵۴۲ بیانگر اثری قوی و ماندگار است. میانگین تعدیل شده نمره سازگاری زناشویی در گروه آزمایشی (۱۳۳/۳)، به میزان ۲۰/۰ نمره بالاتر از گروه کنترل (۱۱۳/۳)، بود و آزمون تعقیبی بونفرونی نیز این تفاوت را در مرحله پیگیری تأیید کرد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخله آموزش شناختی-رفتاری موجب تداوم بهبود در روابط و سازگاری زناشویی شرکت‌کنندگان شده است. درخصوص متغیر کنترل هیجانی نیز نتایج مشابهی به‌دست آمد؛ ماندگاری اثر مداخله در زمان پیگیری با سطح معنی‌داری ( $P < ۰/۰۰۱$ )، و شاخص اندازه اثر ۰/۵۶۱ مورد تأیید قرار گرفت. میانگین تعدیل شده کنترل هیجانی در گروه آزمایشی (۲۴۷/۳) حدود ۴۳/۴ نمره بالاتر از گروه کنترل (۲۰۳/۹) بود، و این تفاوت از نظر آماری در سطح بالایی معنادار بود. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نیز استمرار اثر مداخله را در دوره پیگیری تأیید کرد و نشان داد که آموزش شناختی-رفتاری توانسته است مهارت‌های تنظیم هیجان و کنترل هیجانی را به‌طور پایدار در شرکت‌کنندگان تقویت کند. و یافته‌های مربوط به متغیر باورهای ارتباطی نیز بیانگر ماندگاری اثر مداخله در طول زمان بود ( $P < ۰/۰۰۱$ ). شاخص اندازه اثر ۰/۵۲۵ نشان‌دهنده تأثیر قوی و پایدار مداخله است. میانگین تعدیل شده نمره باورهای ارتباطی در گروه آزمایشی (۱۶۵/۳)، به میزان ۲۵/۰ نمره بالاتر از گروه کنترل (۱۴۰/۳)، محاسبه شد و این

تفاوت در آزمون بونفرونی نیز به طور معناداری تأیید گردید. این نتایج نشان می‌دهد که مداخله آموزش شناختی-رفتاری توانسته است به اصلاح پایدار باورهای ارتباطی ناسازگار و تقویت نگرش‌های مثبت در روابط زناشویی منجر شود.

جدول ۹. آزمون تحلیل کوواریانس برای سنجش ماندگاری اثر مداخله آموزش شناختی-رفتاری بر متغیرها- (مأخذ: یافته‌های پژوهش، ۱۴۰۴)

سازگاری زناشویی								
زمان پیگیری	منبع اثر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار P	اندازه اثر (η <sup>2</sup> )
پیش‌گام	گروه	سازگاری زناشویی	۹۰۰/۰۰	۱	۹۰۰/۰۰	۸۵/۲۳	<۰/۰۰۱	۰/۵۴۳
مراحل	متغیر	گروه	میانگین تعدیل شده	خطای استاندارد	حد پایین	حد بالا	اختلاف میانگین	
پیگیری	سازگاری زناشویی	آزمایشی	۱۳۳/۳	۱/۴۵	۱۳۰/۴	۱۳۶/۲	۲۰/۰	
	کنترل	کنترل	۱۱۳/۳	۱/۴۵	۱۳۰/۴	۱۱۶/۲		
کنترل هیجانی								
زمان پیگیری	منبع اثر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار P	اندازه اثر (η <sup>2</sup> )
پیش‌گام	گروه	کنترل هیجانی	۵۱۳۳/۴۶	۱	۵۱۳۳/۴۶	۹۰/۴۵	<۰/۰۰۱	۰/۵۶۱
مراحل	متغیر	گروه	میانگین تعدیل شده	خطای استاندارد	حد پایین	حد بالا	اختلاف میانگین	
پیگیری	کنترل هیجانی	آزمایشی	۲۴۷/۳	۲/۵۱	۲۴۲/۳	۲۵۲/۳	۴۳/۴	
	کنترل	کنترل	۲۰۳/۹	۲/۵۱	۱۹۸/۹	۲۰۸/۹		
باورهای ارتباطی								
زمان پیگیری	منبع اثر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار P	اندازه اثر (η <sup>2</sup> )
پیش‌گام	گروه	باورهای ارتباطی	۳۰۰۰/۰۰	۱	۳۰۰۰/۰۰	۸۰/۱۲	<۰/۰۰۱	۰/۵۲۵
مراحل	متغیر	گروه	میانگین تعدیل شده	خطای استاندارد	حد پایین	حد بالا	اختلاف میانگین	
پیگیری	باورهای ارتباطی	آزمایشی	۱۶۵/۳	۱/۹۳	۱۶۱/۵	۱۶۹/۱	۲۵/۰	
	کنترل	کنترل	۱۴۰/۳	۱/۹۳	۱۳۶/۵	۱۴۴/۱		

## نتیجه‌گیری و ارائه پیشنهادها

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش شناختی-رفتاری، فراتر از یک مداخله آموزشی، به‌مثابه فرایندی بازسازنده در سطح شناخت، هیجان و رفتار عمل می‌کند. این آموزش نه تنها به تغییر در شیوه تفکر و بازنگری باورهای ناکارآمد منجر می‌شود، بلکه با ایجاد درک تازه‌ای از روابط میان فردی، بنیان‌های روانی سازگاری درون فردی و زناشویی را بازتعریف می‌کند. بدین ترتیب، CBT در مقام رویکردی جامع، توانسته است میان عناصر شناختی و هیجانی نوعی هم‌افزایی ایجاد کند که به بهبود روابط میان فردی و افزایش توان مقابله با تعارضات عاطفی منجر می‌شود. در بستر فرهنگی-اجتماعی شهر لار، که روابط خانوادگی و زناشویی در پیوندی تنگاتنگ با ارزش‌های سنتی و دینی قرار دارند، آموزش شناختی-رفتاری کارکردی دوگانه یافته است: از یک سو، موجب ارتقای خودآگاهی و اصلاح درک زنان از نقش و جایگاهشان در رابطه می‌شود، و از سوی دیگر، ظرفیت انطباق با فشارهای اجتماعی و فرهنگی را تقویت می‌کند. این سازگاری میان عوامل روانی و زمینه فرهنگی، نشان می‌دهد که کارآمدی CBT در جوامع بومی، مشروط به انطباق با ساختارهای ارزشی و هنجاری همان جامعه است؛ بنابراین، مداخلات درمانی در این سطح باید بازتاب‌دهنده فرهنگ، زبان هیجانی و الگوهای ارتباطی محلی باشند. از منظر نظری، این پژوهش تأکید می‌کند که تعامل میان شناخت و هیجان، سنگ بنای تحول در روابط زناشویی است. آموزش شناختی-رفتاری با فراهم کردن بستری برای بازسازی افکار خودکار، اصلاح ارزیابی‌های هیجانی و تقویت مهارت‌های ارتباطی، به ایجاد ادراک واقع‌بینانه‌تر و واکنش‌های سازگارانه‌تر در برابر تعارضات کمک می‌کند. این فرایند موجب بازتعریف ساختار ذهنی زنان نسبت به رابطه زناشویی و تقویت عاملیت روانی آن‌ها در مواجهه با شرایط بحرانی می‌شود. تغییر در باورهای ارتباطی نه صرفاً در سطح شناخت، بلکه در عمق نظام ارزشی و هیجانی فرد رخ می‌دهد. در سطح اجتماعی، نتایج این تحقیق بر اهمیت رویکردهای پیشگیرانه در بهداشت روان خانواده تأکید دارد. آموزش CBT می‌تواند به‌عنوان راهبردی کارآمد در مراکز مشاوره خانواده، نهادهای حمایتی و برنامه‌های آموزشی زنان مورداستفاده قرار گیرد تا پیش از وقوع فروپاشی روابط، مهارت‌های ارتباطی و تنظیم هیجان تقویت شوند. این امر به‌جای درمان پس از بحران، زمینه پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی مرتبط با طلاق را فراهم می‌کند و به ارتقای تاب‌آوری خانوادگی و انسجام اجتماعی منجر می‌شود. از جنبه فرهنگی، پژوهش حاضر بیانگر آن است که هرگونه مداخله روان‌شناختی باید به حساسیت‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه هدف توجه ویژه داشته باشد. در جوامعی با ترکیب ارزش‌های سنتی و روندهای نوگرایانه، مانند لار، ایجاد تعادل میان احترام به سنت و پذیرش تغییر، کلید موفقیت مداخلات آموزشی است. CBT در صورتی اثربخش خواهد بود که به‌جای نفی یا تقلید فرهنگی، از زبان درونی همان فرهنگ برای بازسازی شناخت و

هیجان استفاده کند؛ درغیراین صورت، خطر مقاومت روانی یا گسست هویتی در مخاطبان افزایش می‌یابد. در نتیجه، این پژوهش افق جدیدی را برای تلفیق علم روان‌شناسی شناختی با واقعیت‌های اجتماعی و فرهنگی ایران می‌گشاید. اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری در بهبود سازگاری زناشویی زنان متقاضی طلاق در لار، نشان می‌دهد که رویکردهای علمی جهانی، در صورت بومی‌سازی و بازتعریف بر پایه نظام‌های فرهنگی، می‌توانند در خدمت ارتقای سلامت روان و پایداری خانواده در جوامع ایرانی قرار گیرند. تداوم چنین پژوهش‌هایی می‌تواند به طراحی مدل‌های بومی-شناختی از آموزش‌های روانی-اجتماعی منجر شود که نه تنها کارکرد درمانی، بلکه نقش بازآفرینی فرهنگی در ساختار خانواده‌های ایرانی داشته باشند.

## منابع

- احمدی تبار، سیدمرتضی. مکوندی، بهنام. سودانیاثربخشی، منصور. (۱۳۹۷). *آموزش خانواده به شیوه شناختی-رفتاری (CBT)*، بر سازگاری زناشویی، تاب‌آوری و کیفیت زندگی زوجین. فصلنامه علمی پژوهشی-زن و مطالعات خانواده، دوره ۱۱، شماره ۴۱، ۴۱-۲۳.
- آل‌یاسین، سیدعلی. سلیمی، مریم. (۱۴۰۲). *اثربخشی آموزش خانواده‌درمانی شناختی-رفتاری بر تنظیم هیجانی زناشویی در زنان متقاضی طلاق*. پنجمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی ایران، مشهد-ایران، ۱۸-۱.
- بحرینی پور، بابک. شایسته‌دوست، رزیتا. (۱۴۰۲). *اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر نگرانی زنان متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره*. اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه، بابل-ایران، ۵-۱.
- پورنقاش تهرانی، سید سعید. فدایی، وجیهه. حاتمی، محمد. نوایی نژاد، شکوه. (۱۴۰۲). *بررسی اثربخشی مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری بر سازگاری زوجین متقاضی طلاق*. فصلنامه علمی پژوهشی-علوم روان‌شناختی، دوره ۲۲، شماره ۱۳۱، ۲۴۰-۲۲۵.
- حاتمی، محمد. امیدبگی، مریم. (۱۳۹۴). *زوج‌درمانی به شیوه شناختی-رفتاری (کتاب راهنمای زوج)*. چاپ اول، تهران: انتشارات مشکوه دانش.
- حاجی‌زاده کلی، شبنم. (۱۴۰۱). *درمان شناختی رفتاری و تعهد زناشویی*. چاپ اول، تهران: انتشارات موجک.
- حسین‌زاده، گلناز. (۱۴۰۳). *اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی زنان افسرده شهر ساری*. ماهنامه علمی تخصصی-پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، دوره ۷، شماره ۷۲، ۳۷-۲۷.
- درخشان، دینا. نظری، صادق. (۱۳۹۸). *بهبود رضایت و سازگاری در روابط زناشویی (از طریق رویکرد زوج‌درمانی شناختی-رفتاری گروهی)*. چاپ اول، فیض آباد (مهولات): انتشارات جالیز.
- سلطانی نژاد، خسرو. خسرویور، فرشید. طهرانی، حسن محمد. (۱۴۰۰). *بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر نگرش‌های ناکارآمد و سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل*. فصلنامه علمی پژوهشی-مطالعات ناتوانی، دوره ۱۱، شماره ۱۰، ۶-۱.
- شفیعی، زهره، طاولی، آزاده. (۱۳۹۸). *اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری بر سازگاری زناشویی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره دلبران*. فصلنامه علمی پژوهشی-روان‌شناسی بالینی و شخصیت، دوره ۱۷، شماره ۱، (پیاپی ۳۲)، ۷۷-۷۱.
- ظهرا بنیا، الهام. ثنایی‌ذاکر، باقر. کیامنش، علیرضا. زهراکار، کیانوش. (۱۴۰۱). *مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی-رفتاری بر سازگاری پس از طلاق و حرمت خود زنان مطلقه*. فصلنامه علمی پژوهشی-علوم روان‌شناختی، دوره ۲۱، شماره ۱۰۹، ۲۲۷-۲۰۷.
- عباسی بوردنرق، سکینه. کیمیایی، سیدعلی. قنبری هاشم‌آبادی، بهرامعلی. (۱۳۹۲). *بررسی و مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی رفتاری-تلفیقی و رفتاری-شناختی روی باورهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق*. فصلنامه علمی پژوهشی-پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، دوره ۸، شماره ۳۱، ۷۱-۵۳.
- کابوسی، آتنا. (۱۴۰۴). *زوج‌درمانی شناختی رفتاری با طرحواره درمانی برای روابط و کار با زوجین*. چاپ اول، تهران: انتشارات مؤلفین طلایی.
- کریمی، اصغر. احمدی، صدیقه. زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۹). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی به روش گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان*. فصلنامه علمی پژوهشی-فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، دوره ۱۱، شماره ۴۴، ۲۷۸-۲۵۳.
- گودرزی، سارا. (۱۳۹۹). *درمان شناختی رفتاری در روابط زناشویی*. چاپ اول، تهران: انتشارات پادینا.
- ولی‌زاده، حدیث. احمدی، وحید. تیلازاده، شیرین. (۱۴۰۰). *اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر سازگاری زناشویی و طلاق عاطفی در زوجین متقاضی طلاق*. اولین همایش ملی روان‌درمانی ایران، اردبیل-ایران، ۸-۱.

- Gross, James J. (2015). *Emotion Regulation: Current Status And Future Prospects*. Psychological Inquiry, 26(1), 1-26.
- Tassinari, Mattia. (2023). *Interpersonal Relationships, Human Development, And The Trajectory Of Economic Change: A Social Constructionist Perspective*. International Review Of Economics, 70(2): 177-193.
- Tavakolizadeh, Jahanshir. Nejatian, Mahbobe. Soori, Ahmad. (2015). *The Effectiveness Of Communication Skills Training On Marital Conflicts And Its Different Aspects In Women*. Procedia-Social And Behavioral Sciences, 171: 214-221
- Uygur, Nilüfer. Yıldırım, İbrahim. (2023). *Post-Divorce Emotion/Social Adjustment Of Women: Effectiveness Of A Psycho-Education Program Based On Cognitive Behavioral Theory*. Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal, 13(70): 330-344 .
- Yazar, Rojin. Tolan, Özlem. (2021). *Cognitive-Behavioral Approach In Marital Therapy*. Psikiyatride Guncel Yaklasimler, 13(1), 1-22.