

## Research Paper

# Effectiveness of Imago Relationship Therapy on Meta Cognitive Beliefs, Forgiveness, and Psychological Well-Being of Divorced Women in Shahr-E Ray

Hassan Rahmani Shams<sup>1</sup>, Hamid Nejat<sup>2\*</sup>, Hassan Toozandeh-Jani<sup>1\*\*</sup>, Ahmad Zende-del<sup>1</sup> & Zahra Bagherzadeh Golmakanih<sup>1</sup>

1- Department of Psychology ,Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran.

2- Department of Psychology, Quchan Branch, Islamic Azad University, Quchan, Iran.

Received: 2020/12/08

Revised: 2021/10/22

Accepted: 2020/05/30

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jpmm.2022.27556.3342

### Keywords:

Imago Therapy, The Meta Cognitive, Forgiveness, Psychological well-Being, Divorce

### Abstract

**Introduction:** The purpose of this study was to assess the effectiveness of Imago Relationship Therapy on metacognitive beliefs, forgiveness, and psychological well-being of women filing for divorce in Shahr-e Ray.

**Materials and Methods:** The research design is a pretest-post test with the experimental and the control group. The population of the study consisted of all the women filing for divorce in Shahr-e Ray, of which 28 members were selected using the availability sampling method. Of the 28 members, 14 were randomly assigned to the experimental group and 14 were assigned to the control group. Group Imago Relationship Therapy was administered to the experimental group for 8 sessions. The control group were put on the waiting list and received no intervention. The tools used in this study included Wells' Meta-cognitive Beliefs Questionnaire, Forgiveness Questionnaire of Pollard et al., and Ryff's Well-being Questionnaire which the participants completed in the pre-test and post-test phases. Descriptive statistics and covariance analysis were used to analyze the results.

**Results:** The effect of Imago Relationship Therapy on the metacognitive beliefs, forgiveness, and psychological well-being of women seeking divorce was significant. The results of this study showed that Imago Relationship Therapy changed metacognitive negative beliefs, forgiveness and psychological well-being of women seeking divorce in the clinical sample compared with the control group.

**Conclusion:** The results indicate that there is a significant difference between the experimental and control groups in terms of metacognitive beliefs, forgiveness and psychological well-being ( $P < 0.001$ ). Also, the level of metacognitive beliefs, forgiveness and psychological well-being in the experimental group in the post-test stage was significantly different from the control group.

Imago Relationship Therapy is one of the new therapies in the treatment of family and couple conflicts that has been able to change the metacognitive beliefs, forgiveness and psychological well-being of women seeking divorce.

### Citation:

Effectiveness of Imago Relationship Therapy on Meta Cognitive Beliefs, Forgiveness, and Psychological Well-Being of Divorced Women in Shahr-E Ray  
Journal of Psychological Methods and Models 2022; 13 (47): 15-28.

\*Corresponding Author: Hamid Nejat

Address: Department of Psychology, Quchan Branch, Islamic Azad University, Quchan, Iran.

Tell: 09155141796

Email: Hnejat54@yahoo.com

## Extended Abstract

### Introduction

The purpose of this study was to assess the effectiveness of Imago Relationship Therapy on metacognitive beliefs, forgiveness, and psychological well-being of women filing for divorce in Shahr-e Ray. Divorce phenomenon usually appears with deep emotional crises and many psychological problems in the couple and transforms the foundation of the family system, leading the couple to accepting the new responsibilities (Silvira, 2016). (32) In Imago Relationship Therapy, the couple can understand the unconscious processes in themselves and their spouse and create ways to heal childhood wounds and develop healthy behaviors. Research conducted in this field shows that Imago-based intensive training program creates positive and significant changes in marital adjustment; these changes have been stable and effective in the follow-ups (Golharta, 2017).(20)

### Materials and Methods

The research design is a pretest-post test with the experimental and the control group. The population of the study consisted of all the women filing for divorce in Shahr-e Ray, of which 28 members were selected using the availability sampling method. Of the 28 members, 14 were randomly assigned to the experimental group and 14 were assigned to the control group. Group Imago Relationship Therapy was administered to the experimental group for 8 sessions. The control group were put on the waiting list and received no intervention. The tools used in this study included Wells' Metacognitive Beliefs Questionnaire, Forgiveness Questionnaire of Pollard et al., and Ryff's Well-being Questionnaire which the participants completed in the pre-test and post-test phases. Descriptive statistics and covariance analysis were used to analyze the results.

### Findings

The effect of Imago Relationship Therapy on the metacognitive beliefs, forgiveness, and psychological well-being of women seeking divorce was significant. The present results regarding the effect of Imago Relationship Therapy on metacognitive beliefs, forgiveness and psychological well-being is consistent with the results of research Khosh-Sirat (2014), Zeinhari (2014), Shadabi (2011), Heidari et al. (2015), Mahmoud Abadi (2014), Motejaded (2015), Mohammad Ebrahimi (2015). According to the research, it can be pointed out that psychological instability in women seeking divorce causes many psychological problems in them. When women seeking divorce experience a lack of coordination in psychologically protective relationships, they become vulnerable to the destructive environmental stimuli of the family and the path to conflict and separation is paved. The troubled women and couples, in order to get rid of their inner unpleasant feelings, use incorrect compensatory measures as an ineffective model to get rid of unpleasant feelings that destroy the communication systems within the family (Amato, 2016). (13) According to the research, it can be said that forgiveness and psychological well-being, and provision of educational programs for families in traumatic situations will be beneficial and will provide more favorable results for each partner. In addition, treatments or training that can enhance these dynamic patterns will have more effective results in preventing marital discord. The more women seeking divorce can be trained in this model of therapy and have a clear vision of how to change, they are better prepared to rely on their therapeutic and educational learning during sessions, forming desirable images of themselves and their families, and adjusting the level of metacognitively defective beliefs. This adjustment can eventually provide the basis for the improvement and development of forgiveness and the desired psychological

well-being in women seeking divorce. As these women get closer to the completion of their treatment-education plan, they gain high efficiency in their management of anger, undesirable emotions in the family system and harmful emotions.

On the other hand, it should be noted that conflicting couples failing to properly manage emotion in family problems due to cognitively defective structures that pave the way for cognitive crises will find the basic supportive principles of Imago Relationship Therapy useful, which leads to the breakdown of ineffective structures and the creation of a new structure in the beliefs and cognitions of people seeking divorce.

### Discussion

The results indicate that there is a significant difference between the experimental and control groups in terms of metacognitive beliefs, forgiveness and psychological well-being ( $P < 0.001$ ). Also, the level of metacognitive beliefs, forgiveness and psychological well-being in the experimental group in the post-test stage was significantly different from the control group.

Imago Relationship Therapy is one of the new therapies in the treatment of family and couple conflicts that has been able to change the metacognitive beliefs, forgiveness and psychological well-being of women seeking divorce.

### Results

The results of this study showed that Imago Relationship Therapy changed metacognitive negative beliefs, forgiveness and psychological well-being of women seeking divorce in the clinical sample compared with the control group.

Fundamental research on how to communicate effectively in human

relationships has concluded that Imago Relationship Therapy can enhance couples' conversations, increase self-understanding and understanding of spouses, and ultimately boost self-confidence (Hendrix, H., Hunt, H. L., Luquet, W., & Carlson, J. (2015).(23) According to the literature, metacognitive beliefs, forgiveness and psychological well-being are considered as positive psychological protective variables in the progress of family therapies used with problematic families (Kuhbandner C, Pekrun R., & Maier MA. (2010)(25) On the other hand, according to the literature, Imago Relationship Therapy has been used as a new intervention-based family therapy in family psychological therapy (Heidari et al., 2017). (1)

### Ethical Considerations and Compliance with ethical guidelines

The participants took part in the study with full consent.

### Funding

No funding.

### Authors' contributions

#### First Supervisor

Dr. Hamid Nejat

#### Second Supervisor

Dr. Hassan Tuzandeh Jani

#### First Consultant Professor:

Dr. Ahmad Zande Del

#### Second Consultant Professor

Dr. Zahra Bagherzadeh Golmakani

### Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

## اثر بخشی درمان مبتنی بر ایماگو بر باورهای فراشناختی، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی زنان متقاضی طلاق

حسن رحمانی شمس<sup>۱</sup>، حمید نجات<sup>۲\*</sup>، حسن توزنده جانی<sup>۳\*</sup>، احمد زنده دل<sup>۱</sup>، زهرا باقرزاده گل مکانی<sup>۱</sup>

۱- گروه روان‌شناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران.

۲- گروه روان‌شناسی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران.

## چکیده

**مقدمه:** این پژوهش با هدف بررسی تأثیر درمان مبتنی بر ایماگو بر باورهای فراشناختی، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی زنان متقاضی طلاق در شهرری انجام شده است.

**روش:** طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه آزمایش و گواه می‌باشد. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه‌ی زنان متقاضیان طلاق در شهر، شهرری بود که از میان آن‌ها ۲۸ نفر به عنوان ۱۴ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از این ۲۸ نفر به شکل تصادفی، ۱۴ نفر در گروه آزمایش و ۱۴ نفر در گروه کنترل گماشته شدند. درمان مبتنی بر ایماگو به شیوه‌ی گروهی طی ۸ جلسه بر دو گروه آزمایش اجرا شد. و افراد گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند و هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. ابزار استفاده شده در این پژوهش شامل پرسش‌نامه باورهای فراشناخت ولز، پرسش‌نامه بخشودگی پولارد و همکاران و پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف می‌باشد که شرکت کنندگان در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به سؤالات آن پاسخ دادند. جهت تجزیه و تحلیل نتایج از روش‌های آماری توصیفی و تحلیل کواریانس استفاده شده است.

**یافته‌ها:** اثر درمان مبتنی بر ایماگو، بر باورهای فراشناختی، بخشش و بهزیستی روان‌شناختی زنان متقاضی طلاق معنادار بود. همچنین، میزان باورهای فراشناختی، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون به گونه‌ی معنی‌داری متفاوت از گروه کنترل بود.

**نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش بیانگر آن است که میان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای باورهای فراشناختی، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0.001$ ). درمان مبتنی بر ایماگو از درمان‌های جدید و مطرح در درمان تعارض‌های خانواده و زوج‌هاست که توانسته است باورهای فراشناختی، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی زنان متقاضی طلاق را تغییر دهد.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۱۸

تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۰۷/۳۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۰۹

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.30495/jpmm.2022.27556.3342

## واژه‌های کلیدی:

درمان مبتنی بر ایماگو (ایماگو تراپی)، باورهای فراشناختی، بخشودگی، بهزیستی روان‌شناختی، طلاق

\* نویسنده مسئول: حمید نجات

نشانی: گروه روان‌شناسی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران.

تلفن: ۰۹۱۵۵۱۴۱۷۹۶

پست الکترونیکی: Hnejat54@yahoo.com

## مقدمه

طلاق از پدیده‌های نو ظهوری است که در سال‌های اخیر رواج یافته است و شاهد گسترش آن در کشورها و مناطق گوناگون جهان و آسیب‌های ناشی از آن هستیم. طلاق از پدیده‌هایی است که مشکلات فراوانی را برای زوج‌ها بوجود آورده است و زندگی افراد خانواده را تهدید می‌کند. پدیده طلاق معمولاً با بحران‌های عاطفی عمیق و مشکلات روان‌شناختی فراوان در هر یک از زوج‌ها پدیدار می‌شود و بنیان نظام خانواده را دگرگون می‌کند و زوج‌ها را به سمت پذیرش مسئولیت جدید سوق می‌دهد (۲۸). طلاق یک فقدان است که سازگاری فرد را تحت الشعاع قرار داده و اثرات نامطلوبی در این زمینه ایجاد می‌کند و رضایت ذهنی را مختل می‌کند (۲). فقدان کنترل، نارسایی و اختلال در زمینه کنترل باورهای شناختی و عاطفی همانند بخشودگی، کاهش اعتماد به نفس و خودارزشمندی پایین و افسردگی پیامدها و فقدان‌هایی هستند که ممکن است در آسیب بین فردی، طی وقایع تنش‌زایی مانند طلاق، آنها را تجربه کند (۱۴) از سوی دیگر، وجود محیط گرم و روح افزا و بالقوه خانواده امنیت خاطر هر یک از افراد خانواده را بیش‌تر می‌کند و تکیه‌گاه مطمئنی برای ایجاد سکون و آرامش افراد خواهد بود (۲۴). پژوهش‌های گوناگون عوامل گوناگونی را در بروز هم‌ستیزی و تعارض و گرایش به سمت طلاق دخیل می‌دانند، اما یک عامل مشترک که در اغلب پژوهش‌ها به آن اشاره شده است، شناخت‌ها و فاکتورهای روان‌شناختی هستند که زمینه برای طلاق و مشکلات عاطفی آن در خانواده ایجاد می‌کند و خانواده را از عملکرد صحیح و به دور از تنش جدا می‌سازد در واقع، انباشته شدن سرخوردگی‌ها و تنش‌های زندگی روزمره، سبب بوجود آمدن مشکلات شناختی و هیجانی و فرسایش می‌شود که می‌تواند جنبه‌های باورهای فراشناخت زوج‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. باورهای فراشناختی به عنوان فرآیندهای شناختی منفی شناخته می‌شوند که در شکل‌گیری و تداوم اختلال اضطرابی و افسردگی و نشانه‌های همبود روان‌شناختی در زوج‌ها متقاضی طلاق نقش زیادی دارند (۲۰). باورهای فراشناخت یک مفهوم چند وجهی است. این مفهوم در برگرفته دانش، باورها، فرایندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می‌کند (۱۸). بیش‌تر فعالیت‌های شناختی به عوامل فراشناختی بستگی دارند که بر آنها نظارت و کنترل شان می‌کنند. افزون بر این، داده‌هایی که از نظارت فراشناخت ناشی می‌شوند اغلب به صورت احساس‌های ذهنی تجربه می‌شوند که می‌توانند بر رفتار اثر بگذارند و مشکلات عاطفی را برای زوج‌ها فراهم نماید که آنها را نسبت به بخشش و گذشت روان‌شناختی نسب به یکدیگر دور سازد که این عدم بخشش بر تمامی جنبه‌های عملکردی عاطفی

نیز تاثیر گذار است و حتی بخشش به صورت کلی در زوج‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (۳۲). بخشودگی مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی در فرد آسیب‌دیده است که در آن انگیزه‌های انتقام‌جویی نسبت به فرد آسیب‌رسان و اجتناب از او کم می‌شود و فرد آسیب‌دیده از روی حسن‌نیت، انگیزه خود را برای مصالحه با فرد آسیب‌رسان افزایش می‌دهد فقط کاهش انگیزه‌های منفی نسبت به فرد آسیب‌رسان و خاطی نیست بلکه یک نگرش خیرخواهانه واقعی نسبت به آسیب‌رسان به عنوان یک انسان است. همین بعد خیرخواهانه است که بخشودگی را به عنوان یک سازه در روان‌شناسی خانواده متمایز می‌سازد. در واقع بخشودگی این امکان را فراهم می‌کند که پس از تهدیدها، دوباره صمیمت ایجاد شود و روابط به صورت پایدار و درازمدت باقی بماند (۲۹). عدم بخشودگی مشکلات بسیاری را در زمینه‌های گوناگون سلامت روان و عواطف ایجاد می‌کند و آسیب‌پذیری روانی را افزایش می‌دهد بخشودگی زمانی مطرح می‌شود که عضوی از خانواده با عمل یا سخن خود موجب نارضایتی و آزار عضو یا اعضای دیگر خانواده می‌شود اگرچه بخشش از قدمتی دیرین در حوزه‌های فلسفه و الهیات برخوردار است و به طور سنتی به مذهب و الهیات مربوط است؛ اما موضوعی است که به حوزه روانشناسی کشیده شده و بویژه در روان‌شناسی مثبت مورد توجه فراوان قرار گرفته است. بخشش در واقع یک سازه روان‌شناختی است و به نوعی یک رویکرد درمانی برای مشکلات ارتباطی و تعارض‌های میان فردی به ویژه در حوزه خانواده و ازدواج است و به عنوان تغییری جدی در تصمیم‌گیری برای قطع رفتارهای بد خواهانه نسبت به یک شخص خطاکار تعریف شده است (۱۱). پژوهشگران حوزه خانواده بر این باورند که بدون بخشودگی در افراد تنفر ایجاد می‌شود، تنفیری که تبدیل به خصومت و عصبانیت می‌شود و سلامتی را به تدریج از بین می‌برد؛ بنابراین بخشودگی یک نیاز حیاتی برای ادامه حیات بشر است. در این زمینه پژوهش انجام شده نشان داد که بخشودگی موجب کاهش پرخاشگری می‌شود (۲۱). افرادی که ناراحتی‌ها و رنجش‌های خود را می‌بخشند در مقایسه با افرادی که بخشش نمی‌کنند، بهزیستی روان‌شناختی بیش‌تری دارند (۱۰). نتایج پژوهش‌های انجام شده هم نشان می‌دهد که افزایش بخشودگی باعث کاهش علائم افسردگی، کینه و افزایش میزان رضایت از زندگی، سازگاری، شادکامی، عاطفه مثبت، حل تعارض‌ها و در نهایت عامل تعیین‌کننده بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (۷) هم‌چنین پژوهشگران بهزیستی روان‌شناختی را به عنوان یک "حالت ذهنی مثبت و پایدار" تعریف کرده‌اند که به افراد اجازه می‌دهد برای کامیابی و پیشرفت اقدام کنند (۱۶). پاره‌ای از بررسی‌ها، بهزیستی روان‌شناختی را ارزیابی فرد از زندگی خویش، در

باشد و این برای سلامت روان اعضای خانواده و تمام اعضای یک جامعه مناسب نمی باشد و باید راه چاره ای اندیشیده شود. هم‌چنین، برای کاهش طلاق نیز راهکارهای گوناگونی وجود دارد که از جمله این راهکارها مشاوره و آموزش پیش از ازدواج و در حین زندگی و پیش از طلاق می‌باشد و در این راستا رویکردهای گوناگون درمانی وجود دارد که یکی از این رویکردها، درمان مبتنی بر ایماگو (RIT) است (۳۳). این رویکرد درمانی بر این باور است که مراحل رشد در کودکی بویژه روابط اولیه کودک با والدین بر روابط زناشویی آنها در دوران ازدواج تأثیر می‌گذارد. در نگاهی ویژه انتخاب همسر و روابط زناشویی تنها یک فرایند آگاهانه نیست، بلکه بخشی مهم از آن ناهشیار بوده و حاصل نیاز به کامل کردن مراحل ناتمام دوران کودکی و التیام زخم‌های عاطفی آن دوره است. در این روش زوج‌ها می‌توانند با درک فرایند‌های ناهشیار در خود و همسرشان روش‌هایی را برای بهسازی و التیام زخم‌های کودکی و ایجاد رفتارهای سالم ایجاد کنند و در نهایت، با تبدیل ازدواج و رابطه ناهشیار به رابطه هشیار می‌توانند به عشق و صمیمیت مورد نیاز خود دست یابند. هدف و غایت این رویکرد درمانی ایجاد محیطی شفا بخش یا فضای صمیمی است که هر همسر بتواند به ارضای نیارهای بر آورده نشده و احساس‌های مربوط به نادیده انگاری و بی‌ارزشی طرف مقابلش بپردازد. به بیان دیگر، ایماگوتراپی به دنبال درمان و جایگزینی جنبه‌های تحول نیافته خود<sup>۳</sup> در فرد است که در زنان متقاضی طلاق این جنبه‌های تحول نیافته خود در دوران کودکی آسیب‌های روان‌شناختی فراوانی را بر زوج‌ها ایجاد کرده است (۱۹). در پژوهش‌های صورت گرفته برنامه آموزشی فشرده درمان مبتنی بر ایماگو تغییرات مثبت و معنی‌داری در سازگاری زناشویی ایجاد می‌کند و این تغییرات در پیگیری‌های انجام شده پایدار و اثر بخش بوده است (۹). پژوهش‌های بنیادی که به منظور چگونگی اثربخشی در ارتباطات انسانی پرداخته بود به این نتایج رسیدند که درمان مبتنی بر ایماگو می‌تواند گفتگوهای بین زوج‌ها را ارتقاء دهد و فهم از خود و فهم از همسران را افزایش دهد و در نهایت، سبب افزایش اعتماد به نفس در زوج‌ها شود (۱۳). با توجه به پیشینه ذکر شده، باورهای فراشناخت، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی به عنوان متغیرهای محافظت‌کننده روان‌شناختی مثبت در پیشرفت درمان‌های خانواده در خانواده‌های مشکل‌دار بشمار می‌آیند (۱۵). هم‌چنین، اهمیت باورهای فراشناختی، بخشودگی و ملزومات بهزیستی روان‌شناختی در بهبود وضعیت روانی زوج‌ها به ارتقای بهزیستی ذهنی، سرزندگی و در نهایت سلامت روان (The, 2015) مفید بوده است. از طرفی با توجه به

دوره‌های زمانی حال و گذشته می‌دانند و آن را در حوزه‌های گوناگونی نظیر بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانی و بهزیستی اجتماعی تعریف می‌کنند. این در حالی است که پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مشکلات زناشویی که منجر به طلاق و آشوب‌های هیجانی در خانواده می‌شود بر روی همه ابعاد زندگی و بهزیستی روان‌شناختی زوج‌ها تأثیر منفی می‌گذارد و منجر به کاهش عملکرد مطلوب روان‌شناختی زوج‌ها می‌شود و زمینه برای جدایی را هموار می‌سازد (۸). پژوهش‌های ساختارمند در بهزیستی روان‌شناختی، دو هدف عمده دارند: ۱- تلاش دارند تا ویژگی‌های عمومی موجود در روابط ساختاری میان شاخص‌های شناختی بهزیستی را مشخص کنند. ۲- فرایندهای علی به وجود آورنده ساختارهای شناختی بهزیستی را مشخص کنند (۵). آنها بر این باورند که در ارزیابی میزان رضایت از زندگی یعنی بعد شناختی بهزیستی روان‌شناختی، دو نظریه وجود دارد. ۱- نظریه پایین به بالا: بر این اصل، استوار است که ارزیابی کلی از رضایت از زندگی (LS)، ناشی از رضایت‌مندی از حوزه‌های خاص (DS)<sup>۲</sup> زندگی مانند رضایت از کار، ازدواج، روابط و... می‌باشد بنابراین رضایت‌مندی حوزه‌ای (DS) بر رضایت‌مندی کلی (LS) تأثیر می‌گذارد (۱۲). به عنوان مثال، فردی با رضایت‌مندی بالا از ازدواج یا کار، به دنبال آن، رضایت‌مندی بالایی هم از زندگی خود، تجربه خواهد کرد. زیرا رضایت‌مندی از ازدواج و یا کار، جنبه مهمی از رضایت‌مندی از زندگی به طور کلی می‌باشد. ۲- نظریه بالا-پایین: عکس حالت قبل را بیان می‌دارد یعنی رضایت‌مندی کلی از زندگی (LS) باعث رضایت‌مندی حوزه‌ای (DS) می‌شود به این معنا که کسی که روی هم رفته، از زندگی اش راضی است، می‌تواند حوزه‌های خاص زندگی خود را به گونه‌ای مثبت‌تر ارزیابی کند؛ با وجود اینکه رضایت‌مندی کلی، بر اساس رضایت‌مندی حوزه‌های ویژه‌ای مثلاً کار یا ازدواج نیست (۶). پژوهشگران، بر این باورند که خود رضایت‌مندی، نیز تحت تأثیر فرایندهای بالا-پایین است. مثلاً داشتن ویژگی شخصیت نوروپیک که بیش‌تر به سمت تمایلات منفی، گرایش دارد؛ باعث می‌شود که فرد، رضایت‌مندی از حوزه‌های خاص (DS) مثل ارتباطات و... را کم‌تر مثبت ارزیابی کند و در نتیجه، رضایت‌مندی کلی از زندگی (LS) را نیز کم‌تر درک می‌کند. بر اساس آمارهای رسمی در دهه‌های اخیر میزان طلاق در جهان افزایش یافته است و ایران چهارمین کشور جهان از نظر نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است به گونه‌ای که در سال ۱۳۹۵ نسبت به سال ۱۳۹۴ از رشد ۱۳ درصدی برخوردار بوده است که احتمال می‌رود در طول سال‌های آینده این آمار باز هم رشدی فزاینده داشته

3- lost self

<sup>1</sup> life satisfaction

<sup>2</sup> domain satisfaction

کنترل برگزار شد. داده‌های این پژوهش با نرم‌افزار SPSS16 و به روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر همگام شناخته شد و تأثیر آن بر روی نمرات پس‌آزمون با استفاده از روش تحلیل کوواریانس کنترل شد.

هم‌چنین، ابزارهای گردآوری اطلاعات پژوهش شامل:

### ۱- پرسش‌نامه باورهای فراشناخت

این پرسش‌نامه توسط ولز (1997) تدوین شده است و دارای ۳۰ گویه خود گزارش دهی است که باورهای فراشناختی در فرد را می‌سنجد. پایایی آن با آزمایی برای کل آزمون پس از دورها ۱۸ تا ۲۲ روزه ۰/۷۵ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۵۹ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (۳۲). ضریب همسانی درونی این آزمون در ایران به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس‌ها در دامنه‌ای از ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. هم‌چنین، روایی همزمان آن با آزمون‌های فراشناختی انیل و همکاران ۵۴٪ گزارش شده است. پاسخ‌ها در این مقیاس بر پایه مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت (۱=موافق نیستم تا ۴=خیلی زیاد موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند. این مقیاس دارای ۵ خرده مقیاس می‌باشد که عبارتند از:

۱) باورهای مثبت درباره نگرانی (۲) باورهای کنترل ناپذیری و خطر (۳) باورهایی درباره کیفیت شناختی (۴) باورهایی فراشناختی عمومی منفی در ارتباط با نیاز به کنترل (۵) باورهای فراشناختی در ارتباط با خودآگاهی شناختی. همه خرده مقیاس‌ها به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند و نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده سطوح بالاتر در هر یک از زیر مقیاس‌ها می‌باشد و کم‌ترین نمره ۱۶ و بیش‌ترین نمره ۱۵۰ است.

### ۲- پرسش‌نامه بخشودگی

این پرسش‌نامه پولارد و همکاران (۱۹۹۸) تهیه شده است و متشکل از ۴۰ ماده است که ۲۰ ماده اول آن مربوط به روابط خانواده اصلی و ۲۰ ماده دیگر مربوط به روابط زناشویی فعلی است. نمره‌گذاری پرسش‌نامه مذکور بر روی یک مقیاس لیکرتی ۵ درجه‌ای، از یک (هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) صورت می‌گیرد. کسب نمره بالا در این آزمون نشان‌دهنده میزان بخشش بالا است. پولارد و همکاران (۱۹۹۸)، در تحقیق بر روی ۲۲۹ زن و ۱۱۳ مرد، ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۳ گزارش کردند. هم‌چنین، سیف و بهاری (۱۳۸۲)، در مطالعه‌ای بر روی یک نمونه ۷۶۶ نفر از متأهلین شهر تهران، پایایی کل آزمون را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آوردند.

پیشینه پژوهش رویکرد درمانی مبتنی بر ایماگو به عنوان درمان‌های خانواده محور مداخله‌ای جدید در درمان روان‌شناختی خانواده به کار گرفته شده است (۲۲)، از این رو، انتظار می‌رود که رویکرد درمانی مبتنی بر ایماگو بر باورهای فراشناختی، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی به عنوان عوامل مثبت روان‌شناختی در مقایسه با سایر درمان‌های سنتی مطلوب‌تر باشد. در درمان‌های سنتی بیش‌تر به بهبود علائم و نشانه‌های مشکل پرداخته می‌شود. حال آنکه درمان مبتنی بر ایماگو مدل تغییر سطح ناهشیار است و این مدل مبتنی بر مدل خانواده و باورهای ناهشیار است. با توجه به بررسی‌های صورت گرفته در ایران پژوهشی در حیطه اثر بخشی رویکرد درمانی مبتنی بر شفقت بر عوامل محافظت‌کننده (باورهای فراشناختی، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی) بر جامعه زنان و زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز طلاق صورت نگرفته است. در نتیجه این سؤال پیش می‌آید که آیا به کارگیری الگوی مبتنی بر ایماگو بر عوامل محافظت‌کننده (فراشناخت، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی) تأثیر دارد؟

### روش

طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان متقاضی طلاق در زمستان سال ۹۸-۹۷ در شهرستان، ری بود که تمایل به ادامه جلسات در طرح درمانی را داشته و پس از غربالگری‌های لازم و مصاحبه‌های صورت گرفته و افت آزمودنی از میان این افراد متقاضی ۲۸ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و نمونه پژوهشی مورد انتخاب قرار گرفت. از این ۲۸ نفر به شکل تصادفی، ۱۴ آزمودنی در گروه آزمایش و ۱۴ آزمودنی در گروه کنترل قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش شامل پرونده ارجاعی و عدم مشکلات روان‌شناختی مزمن طی ۶ ماه گذشته بود. معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل عدم تمایل به همکاری، ابتلا به بیماری‌های حاد روان‌پزشکی و غیبت بیش از ۳ جلسه در جلسات آموزشی برای گروه آزمایش بود. در جلسه‌ی توجیهی، توضیحات کلی در مورد روند اجرای پژوهش و جلسات آموزشی به زوجین ارائه شد. گروه آزمایش به صورت هفتگی تحت درمان گروهی بر مبنای اصول درمان مبتنی بر ایماگو قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. جلسات درمانی به صورت گروهی و به مدت ۹۰ دقیقه در محل بهزیستی شهرستان ری برگزار شد. پس از جلسات درمان، همه افراد نمونه (گروه آزمایش و کنترل) در یک جلسه پس‌آزمون بار دیگر به سؤالات مقیاس (باورهای فراشناخت، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی) پاسخ دادند. بمنظور رعایت اصول اخلاقی در پژوهش، پس از پایان مداخله، جلسات دیگری نیز برای گروه

### ۳- پرسش نامه بهزیستی روان شناختی

این مقیاس توسط ریف (۱۹۸۹) و ساخته و هنجاریابی شده است که شامل ۶ زیر مقیاس پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط بر محیط، هدفمند بودن و رشد شخصی است. این پرسش نامه دارای انواع گوناگون است که در این

پژوهش از فرم ۱۸ سوالی استفاده خواهد شد که در یک مقیاس ۵ درجه ای از کاملاً درست با نمره ۵ و کاملاً نادرست با نمره ۱ نمره گذاری می شود ضریب پایایی کل این پرسش نامه، ۰/۹۱ و برای زیر مقیاس ها، بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ می باشد. در مطالعات گوناگون ریف (۱۹۸۹، ۱۹۹۹، ۲۰۰۶) به روش آلفای کرنباخ پایایی این آزمون را بین دامنه ۰/۸۹ تا ۰/۹۱ گزارش داده است.

#### خلاصه شیوه درمانی ایماگو

جلسه	محتوای جلسات
اول	آشنایی اعضا با یکدیگر، توضیح کار و اهداف جلسات، سپردن تعهد، آشنایی با مفاهیم بنیادین درمان مبتنی بر ایماگو و انتخاب ناهشیار همسر نقش تحول و تجربه های کودکی
دوم	بررسی مفهوم عشق رمانتیک آموزش و تمرین گفتگوی ایماگویی،
سوم	ریشه یابی هم ستیزی و تعارض های بین زوج ها و کشمکش قدرت، ایجاد منطقه ایمن، افزایش صمیمیت و التیام زخم های عاطفی، بررسی ابعاد صمیمیت، ایجاد چرخه تعامل مثبت
چهارم	ایجاد تعهد مشترک و اطمینان از با هم بودن، تلاش و برنامه ریزی برای بستن خروجی ها
پنجم	افزایش احساس امنیت و پیوستگی، افزایش احساس شادی و پیوند عاطفی
ششم	کاهش و حل رنجش های گذشته و التیام زخم های عاطفی
هفتم	یکپارچگی خود، انجام و مرور تغییرات انجام شده و مرور جلسات ۵ و ۶
هشتم	جمع بندی و نتیجه گیری، نگهداری و تداوم عشق بالغ

#### نتایج پژوهش (یافته ها)

کنترل، به تفکیک در مراحل پیش آزمون و پس آزمون نشان می دهد.

جدول شماره ۱ میانگین و انحراف معیار، نمره های فراشناخت، بخشودگی و بهزیستی روان شناختی را در گروه های آزمایش و

#### جدول ۱. میانگین و انحراف معیار فراشناخت، بخشودگی و بهزیستی روان شناختی گروه های آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار
فراشناخت	پیش آزمون	آزمایش	۱۱۳/۰۷	۸/۷۷
	کنترل	کنترل	۹۲/۹۲	۱۴/۲۹
بخشودگی	پس آزمون	آزمایش	۸۴/۸۵	۱۸/۵۷
	پیش آزمون	کنترل	۹۲/۵۷	۱۲/۹۷
بهزیستی روان شناختی	پیش آزمون	آزمایش	۷۴	۶/۶۱
	پس آزمون	کنترل	۷۷/۷۱	۸/۱۱
	پس آزمون	آزمایش	۸۴/۹۲	۷/۹۹
	کنترل	کنترل	۷۶/۵۷	۸/۲۶
	پیش آزمون	آزمایش	۵۰/۲۸	۹/۶۸



۸/۵۲	۵۵/۲۸	کنترل	
۵/۱۶	۶۸/۵۰	آزمایش	پس آزمون
۹/۲۶	۵۶/۵۰	کنترل	

آزمون و پس آزمون برابر ۵۰/۲۸ (۹/۶۸) و ۶۸/۵۰ (۵/۱۶) است. این شاخص‌های آماری برای گروه کنترل، در مراحل پیش آزمون و پس آزمون برابر است با ۵۵/۲۸ (۸/۵۲) و ۵۶/۵۰ (۹/۲۶) است. جهت تأثیر درمان مبتنی بر ایماگو بر فراشناخت، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی از روش تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد که در جدول ۳ آورده شده است. همچنین، برای اطمینان از این که داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کواریانس را برآورد می‌کنند، دو مفروضه تحلیل کواریانس شامل، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون مورد بررسی قرار گرفتند، که در جدول ۲ آمده است.

همان‌گونه که در جدول ۱ نشان داده شده است، میانگین و (انحراف معیار) نمرات فراشناخت گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون و پس آزمون برابر ۱۱۳/۰۷ (۸/۷۷) و ۸۴/۸۵ (۱۸/۵۷) است. این شاخص‌های آماری برای گروه کنترل، در مراحل پیش آزمون و پس آزمون برابر است با ۹۲/۹۲ (۱۴/۲۹) و ۹۲/۵۷ (۱۲/۹۷) است. همچنین، میانگین و (انحراف معیار) نمرات بخشودگی گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون و پس آزمون برابر ۷۴ (۶/۶۱) و ۸۴/۹۲ (۷/۹۹) است. این شاخص‌های آماری برای گروه کنترل، در مراحل پیش آزمون و پس آزمون برابر با ۷۷/۷۱ (۸/۱۱) و ۷۶/۵۷ (۸/۲۶) است. همچنین، میانگین و (انحراف معیار) نمرات بهزیستی روان‌شناختی گروه آزمایش در مرحله پیش

### جدول ۲. خلاصه پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس در متغیرهای پژوهش

برابری واریانس‌ها		همگنی شیب‌ها		متغیرها
F	سطح معنی‌داری	F	سطح معنی‌داری	
۰/۴۷۱	۰/۵۱۲	۰/۴۳۵	۰/۲۱۸	فراشناخت
۹/۱۹۲	۰/۴۶۰	۰/۲۱۳	۰/۱۱۳	بخشودگی
۵/۳۸۱	۰/۳۵۳	۰/۶۱۴	۰/۴۱۸	بهزیستی روان‌شناختی

جدول شماره ۳ نشان‌دهنده خلاصه‌ی نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری بین نمره‌های فراشناخت، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی گروه‌های آزمایش و کنترل است.

با توجه به جدول شماره ۲ مشخص می‌شود که هر ۲ پیش‌فرض تحلیل کواریانس محقق است و می‌توان برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس استفاده کرد.

### جدول ۳. خلاصه نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری بر روی نمره‌های فراشناخت، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی گروه‌های آزمایش و کنترل

نام آزمون	مقدار	F	df	خطا	اندازه‌ی اثر	توان آماری	سطح معنی‌داری
اثر پیلاهی	۰/۶۹۱	۱۵/۶۳۳	۳	۲۱	۰/۶۹۱	۱	P<۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۳۰۹	۱۵/۶۳۳	۳	۲۱	۰/۶۹۱	۱	P<۰/۰۰۱
اثر هتینگ	۲/۲۳۳	۱۵/۶۳۳	۳	۲۱	۰/۶۹۱	۱	P<۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه‌ی روی	۲/۲۳۳	۱۵/۶۳۳	۳	۲۱	۰/۶۹۱	۱	P<۰/۰۰۱

می‌باشد. برای بررسی نقطه تفاوت، دو تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن مانکوا روی متغیرهای وابسته انجام گرفت که نتایج بدست آمده از آن در جدول ۴ ارائه شده است. نتایج بدست آمده از تحلیل کوواریانس‌های یک‌راهه در متن مانکوا را بر روی میانگین (فراشناخت، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی) با کنترل پیش‌آزمون‌ها، در گروه‌های آزمایش و کنترل درجدول ۴ نشان داده شده است.

**جدول ۴. نتایج بدست آمده از تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون فراشناخت، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی گروه‌های آزمایش و کنترل**

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	اندازه اثر	توان آماری	سطح معنی‌داری
فراشناخت	۱۲۲۱/۸۱۷	۱	۱۲۲۱/۸۱۷	۲۳/۷۴۱	۰/۴۸۷	۱	$P < ۰/۰۰۱$
بخشودگی	۱۱۵/۰۵۴	۱	۱۱۵/۰۵۴	۴۷/۲۸۲	۰/۶۵۴	۱	$P < ۰/۰۰۱$
بهزیستی روان‌شناختی	۲۷۹۲/۰۸۲	۱	۲۷۹۲/۰۸۲	۲۰/۲۳۳	۰/۴۴۷	۱	$P < ۰/۰۰۱$

آزمودنی‌ها دچار عدم هماهنگی در روابط حفاظت کننده روان‌شناختی قرار می‌گیرند نسبت به تحریکات مخرب محیطی خانواده آسیب پذیر بوده و راه برای نزاع و جدایی هموار می‌شود. آزمودنی‌های مشکل دار برای رهایی از احساس‌های ناخوشایند درونی خود اقدام‌های جبرانی ناصحیح را به عنوان الگویی نا کارآمد برای رهایی از احساس ناخوشایند به کار می‌برند که سبب تخریب نظام‌های ارتباطی درون خانواده می‌شود (۱). در تبیین این نتایج می‌توان گفت این تخریب‌های نظام ارتباطی محافظت کننده در حقیقت تحریف کننده واقعیت هستند و میزان تحریف واقعیت می‌تواند عمق فاجعه بوجود آمده را در سیستم خانواده منعکس سازد. هر چه میزان این تخریب‌های ارتباطی که از باورهای منفی فراشناختی و عدم بخشودگی لازم آزمودنی‌ها و در نهایت، بهزیستی روان‌شناختی ناکارآمد بر گرفته شده است عمیق تر باشد شخص نسبت به آگاه سازی مشکل از تحریف‌های شناختی بیش‌تری بهره خواهد برد چنان که در این پژوهش، آزمودنی‌ها یاد گرفتند با استفاده از ایجاد تعهد مشترک و اطمینان از با هم بودن، شناسایی تعارضات و سبک حل این تعارضات و افزایش سطح صمیمیت و ارضاء نیازها و ایجاد تعادل و تغییر در شرایط محیطی، نگرش‌ها، موقعیت‌های زندگی، میزان و باورهای فراشناختی منفی خود را در پایان جلسات کاهش دهند. یکی از دلایل افزایش بهزیستی روان‌شناختی زوجین یعنی کاهش میزان افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و... به تأثیر متقابل و تعاملی بین باورهای منفی فراشناختی با بهزیستی روان‌شناختی بر می‌شود (۹). در نهایت، از میزان آگاهی هشیار بیش‌تر کاسته می‌شود و

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح  $p < ۰/۰۰۱$  تفاوتی معنی‌دار وجود دارد. بر این اساس می‌توان بیان داشت که دست کم در یکی از متغیرهای وابسته (فراشناخت، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی) بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. اندازه‌ی اثربخشی برابر با ۰/۶۹ و توان آماری آزمون برابر ۱

نتایج مندرج در جدول ۴ نشان می‌دهد که تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متغیرهای فراشناخت ( $F=۲۳/۷۴۱$  و  $p < ۰/۰۰۱$ )، بخشودگی ( $F=۴۷/۲۸۲$  و  $p < ۰/۰۰۱$ ) و بهزیستی روان‌شناختی ( $F=۲۰/۲۳۳$  و  $p < ۰/۰۰۱$ ) معنی‌دار می‌باشند. افزون بر این، ضریب اندازه‌ی اثر نشان می‌دهد که ۴۸ درصد تفاوت دو گروه در مرحله پس‌آزمون از نظر متغیر فراشناخت، ۶۵ درصد تفاوت دو گروه در مرحله پس‌آزمون از نظر متغیر بخشودگی و ۴۴ درصد تفاوت دو گروه در مرحله پس‌آزمون از نظر متغیر بهزیستی روان‌شناختی مربوط به مداخله آزمایشی است و توان آماری برابر ۱ می‌باشد.

### بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش بررسی اثر بخشی درمان مبتنی بر ایماگو بر باورهای فراشناختی، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی زنان متقاضی طلاق بوده است. نتایج این پژوهش نشان داد که درمان مبتنی بر ایماگو، باورهای منفی فراشناختی، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی زنان متقاضی طلاق را در نمونه بالینی پژوهش در مقایسه با گروه کنترل تغییر داده است. یافته‌های این پژوهش در خصوص تأثیر درمان با نتایج پژوهش‌های (Motejjajed, 2015), (Zenhari, 2014), (Nazarpour et al, 2019), (Mohannaee et al, 2020), (Salori Mahmoodabadi, 2014) همسواست با توجه به پژوهش‌های انجام شده می‌توان به این موضوع اشاره کرد که عدم ثبات روان‌شناختی در زنان متقاضی طلاق باعث بروز مشکلات روان‌شناختی عدیده در آنها می‌شود. هنگامی که

است که برای هر دو همسر به عنوان عامل فشارزا بشمار می‌آید، در واقع، درمان مبتنی بر ایماگو با ایجاد جو حمایتی در هنگام گفتگو، توانایی درک دیدگاه دیگری و ارتباط با همسر، دیدن خود و همسر، مدیریت تبادل ارتباط منفی و کنترل خشم، توانایی برای حل مشکل را درآزمودنی‌ها تقویت می‌کند. آزمودنی‌ها در جریان آموزش درمان مبتنی بر ایماگو، با تمرین گفتگوی ایماگویی می‌آموزند که با در میان نهادن مسائل و مشکلات و نگرانی‌های خود با یکدیگر می‌توانند از گرفتار شدن در تعامل‌های منفی، خود را نجات بخشند و تعارض‌های به وجود آمده در رابطه را حل و فصل کرده و صمیمیت بیش‌تری را تجربه کنند. هرچه تعامل‌ها میان همسران بیش‌تر باشد و این تعامل‌ها توأم با محبت و همدلی بیش‌تری باشد، همسران از با هم بودن و رابطه زناشویی، رضایت بیش‌تری خواهند داشت. ارائه راه‌حلهای ارتباط محور منجر به این می‌شود که افراد توانمندی حل مشکل بیش‌تری را نیز در خود یافته و در هنگام مواجه با مسائل گوناگون بتوانند از آن استفاده مناسب کنند. این رویکرد آزمودنی‌ها را در جهت رسیدن به همدلی و صمیمیت، نیاز میرم برای دست‌یابی به درک متقابل یکدیگر و در نتیجه حل مشکلات زناشویی سوق می‌دهد که اکثر درمان‌های حوزه خانواده به این موضوع اشاره دارند (۱۸). توصیه می‌شود درمان‌هایی برای بهبود روابط کلامی آزمودنی‌ها استفاده شود که در محتوای درمانی خود به این ۳ متغیر باورهای منفی فراشناختی، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی توجه خاصی را نشان دهند. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این موارد اشاره کرد که با توجه به اینکه این پژوهش زنان متقاضی طلاق را تحت بررسی قرار داده است، لذا، نتایج این پژوهش قابل تعمیم به سایر زنان نیست. هم‌چنین، از آنجا که این پژوهش در شهرری انجام شده پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌هایی با این محتوا در شهرهای مراکز استان‌های کشور به منظور تعمیم بهتر یافته‌ها انجام شود.

### تشکر و قدردانی

این مقاله مستخرج از پایان نامه دکتری تخصصی رشته روان‌شناسی نویسنده مسول مقاله است و بدین وسیله از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش که ما را در این زمینه یاری کرده‌اند، صمیمانه سپاسگزاریم.

### References

- 1- Amato, P. R., & Marriott, B. H. (2016). A Comparison of high-and low Distress Marriages that end in Divorce. *Journal of Marriage and Family*, 2, 621-632.
- 2- Bastaits K, Pasteels I, Mortelmans D. (2018). How do post-divorce paternal and

در نتیجه تلاش کم‌تری جهت مقابله با تخریب‌های ارتباطی موثر در سیستم خانواده انجام می‌شود، ضمن اینکه مداخله به کار برده شده در این پژوهش، سعی بر بیان تخلیه خشم در یک محیط امن و سازنده، کاهش و حل رنجش‌های گذشته و التیام زخم‌های عاطفی داشته است و تلاش شد زوجین با افکار منفی خودکار آشنایی پیدا کنند و با آموزش و تمرین نحوه اصلاح افکار منفی، خودگویی مثبت را فرا بگیرند تا در موقعیت‌های واقعی زندگی آنها را به کار بگیرند. به این ترتیب، زوجین به کمک تکنیک‌های ایماگو تراپی با تأثیرات مخرب عواطف منفی در زندگی آشنا می‌شود و برای کاهش عواطف منفی و در نتیجه، کاهش باورهای منفی فراشناختی در خود، انگیزه تغییرات را پیدا کرده و برای زندگی عاری از هرگونه تنش تلاش کنند. بنابراین، اصلاح مکانیزم‌های محافظت کننده روان‌شناختی (باورهای منفی فراشناخت، بخشودگی و بهزیستی روان‌شناختی)، سطح آگاهی افراد از تعارضها و مشکلاتشان را افزایش می‌دهد و احساس‌های متعارض با باورهای آنان را تحت تأثیر قرار داده، این در حالی است که درمان ایماگو تراپی به زوج‌ها کمک می‌کند تا زوج‌ها به رابطه مشترک هشیار دست پیدا کنند و این مورد شامل آن است که به آنها کمک شود، مکانیزم‌های محافظت کننده روان‌شناختی را در برابر تعارض‌ها شناسایی کرده و درک کنند و نسبت به اصلاح سیستم خانواده دست بزنند (۲۱). این رویه به زوج‌ها کمک می‌کند ارتباط‌های بین خودشان، درون خودشان و با جهان هستی را احیاء کنند و در نهایت، درمان مبتنی بر ایماگو، به زوج‌ها آگاهی و اطلاعات می‌دهد و مهم‌تر اینکه به آنها در مورد جنبه‌های ناهشیار روابط شان و بررسی اساسی ریشه تعارض‌هایشان آموزش می‌دهد. هم‌چنین، به افراد کمک می‌کند که همسر را به عنوان یک فرد متفاوت و بدون دردهای ناشی از فرافکنی‌های ناهشیار درک کنند، توقع‌های خود را از همسرشان تعدیل کرده و تأکید به جنبه‌های آموزش ایماگو تراپی باعث افزایش مهارت حل مشکل زوج‌ها می‌شود. چهارچوب نظریه ایماگو تراپی فونونی مثل گفتگوی ایماگویی، آزمودنی‌ها را قادر می‌سازد که از سوی طرف دیگری درک شوند و تجربه این احساس می‌تواند به حل مشکلات آنها منجر شود. به طور اختصاصی تر، عواملی که این رویکرد برای حفظ روابط سالم و طولانی آنها را لازم می‌داند، توانایی حل مشکلاتی

maternal family trajectories relate to adolescents' subjective well-being *Journal of Adolescence*, 64, 98-108.

- 3- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25 (4), 551-559.

- 4- Diener, E & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward and economy of well-being. *Journal of Psychological science in the public interest*, 5, 1-31.
- 5- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Rethinking happiness: The science of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- 6- Eid, M & Larson, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. New York: Guilford
- 7-Fincham F. D., Beach S. R., & Davila J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18 (1), 72-81.
- 8- Fotouhi, S., Mikaeli, N., Atadokht, A., Hajloo, N. (2017). The effectiveness of Farahijan-based couple therapy on marital adjustment and boredom in conflicted spouses. *Journal of Cultural and Educational Quarterly of Women and Family*, 12 (39), 64-45.
- 9- Gehler, N. C, Schmidt, CH. D., Giegerich, V., & Luquet, W. (2017). Randomized controlled trial of imago relationship therapy: exploring statistical and clinical significance. *John Carroll University. Carroll Collected. Faculty Bibliography*, 17, 187-209.
- 10- Greenberg, L., Warwar, S., & Malcolm, W. (2010). Emotion- focused couples' therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36, 28-42.
- 11- Hassani, M., Ghaffari, O., Abolghasemi, A., Taklavi, S. (2019). The effectiveness of cognitive reconstruction on the sense of connection and marital interactions in couples seeking divorce, *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 62(1), 252-263.
- 12- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Journal of Psychological Bulletin*, 130, 574-600.
- 13- Hendrix, H., Hunt, H. L., Luquet, W., & Carlson, J. (2015). Using the imago dialogue to deepen couples therapy. *The Journal of Individual Psychology*, 71, 253-272.
- 14- Hiyoshi A, Fall K, Netuveli G, Montgomery S. (2015). Remarriage after divorce and depression risk. *Social Science & Medicine*.
- 15- Kuhbandner C, Pekrun R., & Maier, M.A. (2010). The role of positive and negative affect in the "mirroring" of other persons'actions. *Journal of Cognition and Emotion*, 24, 1182-1190.
- 16- Maluka, C. S. (2005). *Subjective well-being and self-esteem in a disadvantaged community*. A dissertation in university of south Africa.
- 17- Mohannaee, S., Poladei Rayshahri, A., Golestaneh, S., Keykhosrovani, M. (2019). Effectiveness of Couple Therapy by Hendrix Imago Therapy Method on Improving communication patterns and Reducing Emotional Divorce. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 7 (1), 58-65.
- 18- Moses, L.J., & Baird, J.A. (2012). Metacognition. In R.A. Wilson & F.C. Keil (Eds.), *The MIT encyclopedia of the cognitive sciences*. Cambridge, MA: MIT Press.
- 19- Motejjajed S. (2015). The effectiveness of imago therapy on diabetes syndrome, depression, marital satisfaction and health control center for patients with type 2 diabetes. [Master Thesis]. Mashhad: Ferdowsi University.
- 20- Narimani, M., Rahimi, S., Sedaghat, M. (2019). Predicting emotional divorce of couples based on family communication patterns and motivational structure. *Iranian Journal of Family Psychology*, 5 (2), 27-38
- 21- Nasery Fadafan, M., Noohi, S., Aghaei, H., (2018). Effectiveness of Anger Management Training with Cognitive Behavioral Approach on quality of marital relationship and moral anxiety substance abuse men, *Journal of Applied Psychology*, 12(1), 63-82.
- 22- Nazarpour, D., Heydarnia, A., Pouryahya, S. M., Davarniya, R. (2020). The effect of group couple therapy based on the imago relationship therapy on improving marital relationship quality among couples. *Razi Journal of Medical Sciences*, 27 (4), 3-14.
- 23- Pollard, M., Anderson, R., Anderson, W., & Jennings, G. (1998). The Development of Family Forgiveness Scale. *Journal of Family Therapy*, 20, 95-109.
- 24- Rao, S. L. (2017). Marital adjustment and depression among couples. *The International Journal of Indian Psychology*, 4, 34-42.
- 25- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 716-727.
- 26- Salori Mahmoodabadi, Z. (2014). The effect of communication image on adaptation, intimacy and mental health of married women. [Master Thesis]. Tehran: University of Educational Sciences and Psychology.

- 27- Schimmack, U. (2006). Income, financial satisfaction, and life satisfaction: A test of top-down and bottom-up models of subjective well-being. Unpublished manuscript.
- 28- Silveira, G.J. (2016). Challenging the Centralist Doctrine in Mexican Family Law: An Analysis of the Evolution of State Authority over Civil Law Matters and Its Impact on the Regulation of Cohabitation and Divorce. *Mexican Law Review*, 9(1), 45-79.
- 29- Slatcher, R. B., & Schoebi, D. (2017). Protective processes underlying the link between marital quality and physical health. *Current Opinion in Psychology*,
- 30- The, H.C., Archer, J.A, Chang, W., Chen, SH. (2015). Mental wellbeing mediates the relationship between perceived stress and perceived health. *Journal of Stress Health*, 31(1), 71-7.
- 31- Wells, A., Cartwright-Hatton, S. (2007). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Journal of Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385-396.
- 32- Wells, A., Welford, M., King, P., Papageorgiou, C., Wisley, J., Mendel, E., (2011). A pilot randomized trial of metacognitive therapy vs applied relaxation in the treatment of adults with generalized anxiety disorder. *Journal of Behaviour Research and Therapy*, 48(5),429-34.
- 33- Zenhari, M. (2014). The effectiveness of imagotherapy therapy (communication imaging) on reducing marital conflicts in Kerman City. [Master Thesis]. Kermanshah: Razi University;.

