

شناخت، رفتار، یادگیری

نقش درمان شناختی رفتاری (CBT) بر تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات بین فردی زوجها

المیرا شفق^۱، بهناز شکارچی^۲، نرجس شکارچی^۳، مریم زرین آرا^۴

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء(س)، تهران، ایران

۲. کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران

۳. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد نقرش، دانشگاه آزاد اسلامی، نقرش، ایران

۴. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: elmira.74@yahoo.com

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۱/۲۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۲/۳۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۲۰

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۴/۱۱

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر درمان شناختی رفتاری (CBT) بر تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات بین فردی زوجها انجام شد. روش تحقیق نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. نمونه شامل ۳۰ زوج (۱۵ زوج در گروه آزمایش و ۱۵ زوج در گروه کنترل) بود که به روش در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه‌های استاندارد تعهد زناشویی و تعارضات زناشویی بود. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه در جلسات درمان شناختی رفتاری شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. در این تحقیق برای بررسی تعهد زناشویی از بررسی شاخص‌های تعهد شخصی، اخلاقی و ساختاری استفاده شد. همچنین، برای بررسی تعارضات زناشویی از شاخص‌های کاهش همکاری، افزایش واکنش‌های هیجانی، کاهش رابطه جنسی، افزایش جلب حمایت دیگران، کاهش ارتباط موثر، افزایش خشونت و افزایش باورهای غیر منطقی استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که میانگین تعهد زناشویی در گروه آزمایش افزایش معناداری داشته ($p < 0.001$) و میزان تعارضات زناشویی کاهش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که CBT تأثیر چشمگیری بر بهبود کیفیت روابط زوجین دارد. نتایج این پژوهش نشان داد که درمان شناختی رفتاری به‌طور معناداری به افزایش تعهد زناشویی و کاهش تعارضات بین فردی زوجین کمک می‌کند. همچنین، نتایج نشان می‌دهند که CBT می‌تواند مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض را تقویت کرده و روابط پایدارتر و رضایت‌بخش‌تری برای زوجین ایجاد کند. در نتیجه، استفاده از CBT در مداخلات روان‌شناختی برای زوجها توصیه می‌شود.

کلیدواژه‌گان: درمان شناختی رفتاری، تعهد زناشویی، تعارضات بین فردی، زوج درمانی

شبهه استناددهی: شفق، المیرا، بهناز، شکارچی، نرجس، و زرین آرا، مریم. (۱۴۰۳). نقش درمان شناختی رفتاری (CBT) بر تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات بین فردی زوجها. شناخت، رفتار، یادگیری، ۱۷۰-۱۵۷.



شبهه استناددهی: شفق، المیرا، بهناز، شکارچی، نرجس، و زرین آرا، مریم. (۱۴۰۳). نقش درمان شناختی رفتاری (CBT) بر تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات بین فردی زوجها. شناخت، رفتار، یادگیری، ۱۷۰-۱۵۷.

Cognition, Behavior, Learning

The Role of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in Marital Commitment and the Management of Interpersonal Conflicts Among Couples

Elmira Shafaghi^{1*}, Behnaz Esfahani², Narjes Shkarchi³, Maryam Zarrin Ara³

1. Master's Degree in Family Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University, Tehran, Iran
2. Master's Degree, Department of Psychology, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran
3. Master's Degree, Department of Psychology, Tafresh Branch, Islamic Azad University, Tafresh, Iran
4. Master's Degree, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran

*Corresponding Author's Email: elmira.74@yahoo.com

Submit Date: 2024-04-15

Revise Date: 2024-05-20

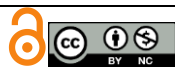
Accept Date: 2024-06-09

Publish Date: 2024-07-01

Abstract

This study aimed to examine the effect of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) on marital commitment and the management of interpersonal conflicts among couples. The research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The sample included 30 couples (15 couples in the experimental group and 15 couples in the control group) who were selected through convenience sampling. Data collection instruments consisted of standardized questionnaires on marital commitment and marital conflicts. The experimental group participated in 10 CBT sessions, while the control group received no intervention. In this study, marital commitment was assessed based on personal, moral, and structural commitment indicators. Additionally, marital conflicts were examined using indicators such as decreased cooperation, increased emotional reactions, reduced sexual relations, increased seeking of external support, decreased effective communication, increased violence, and heightened irrational beliefs. The findings indicated a significant increase in marital commitment in the experimental group ($p < 0.001$) and a reduction in marital conflicts, whereas no significant change was observed in the control group. The results of covariance analysis demonstrated that CBT had a substantial impact on improving the quality of couples' relationships. The findings of this study suggest that Cognitive-Behavioral Therapy significantly contributes to enhancing marital commitment and reducing interpersonal conflicts among couples. Moreover, the results indicate that CBT can strengthen communication and conflict resolution skills, fostering more stable and satisfying relationships for couples. Consequently, the application of CBT in psychological interventions for couples is recommended.

Keywords: *Cognitive-Behavioral Therapy, Marital Commitment, Interpersonal Conflicts, Couples Therapy*



How to cite: Shafaghi, E., Esfahani, B., Shkarchi, N., & Zarrin Ara, M. (2024). The Role of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in Marital Commitment and the Management of Interpersonal Conflicts Among Couples. *Cognition, Behavior, Learning*, 1(2), 157-170.

© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

زندگی زناشویی به عنوان یکی از مهم ترین ابعاد حیات انسانی، تأثیر بسزایی بر سلامت روانی و اجتماعی افراد دارد. تعهد زناشویی، به عنوان یکی از ارکان اساسی این پیوند، نقشی کلیدی در پایداری و رضایت از زندگی مشترک ایفا می کند. باین حال، بسیاری از زوجها در مسیر زندگی مشترک با تعارضات بین فردی مواجه می شوند که در صورت عدم مدیریت صحیح، می تواند به کاهش کیفیت رابطه و حتی فروپاشی آن منجر شود (Mohammadi et al., 2021; Parsakia et al., 2023; Saadati & Parsakia, 2023).

در این میان، درمان شناختی-رفتاری (CBT) به عنوان یکی از رویکردهای مؤثر در بهبود روابط زناشویی مطرح است. این روش درمانی با تمرکز بر تغییر الگوهای فکری و رفتاری ناسالم، سعی در بهبود تعاملات زوجین و افزایش رضایت زناشویی دارد (Ebadi et al., 2018). درمان شناختی-رفتاری (CBT) به عنوان یک رویکرد درمانی مهم در تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات بین فردی زوجها مطرح شده است. این درمان بر اصلاح افکار و رفتارهای ناکارآمدی که موجب ناراحتی در رابطه می شوند تمرکز دارد و در نتیجه، بهبود سلامت روانی و عاطفی را به همراه دارد. مطالعات نشان می دهند که CBT با تقویت الگوهای ارتباطی سالم و افزایش درک متقابل بین زوجین، به کاهش تعارضات زناشویی کمک می کند (Bodenmann et al., 2020).

CBT بر اهمیت فرآیندهای شناختی در روابط تأکید دارد و فرض می کند که باورها و ادراکات افراد تأثیر قابل توجهی بر تعاملات آن ها با شریک زندگی شان دارند. تحقیقات نشان داده اند که بین الگوهای ارتباطی سازنده که از طریق CBT تقویت می شوند و افزایش تعهد زناشویی، همبستگی مثبتی وجود دارد. به عنوان مثال، زوج هایی که در جلسات CBT شرکت می کنند، مهارت های بهتری در حل مسئله و تنظیم هیجانی کسب می کنند که این مهارت ها برای حفظ تعهد در مواجهه با چالش ها ضروری هستند (Abbasi et al., 2013; Maleki et al., 2017). علاوه بر این، مداخلات CBT با افزایش رضایت از رابطه همراه بوده اند، زیرا این روش به زوجین کمک می کند تا با الگوهای فکری منفی که ممکن است تعهد آن ها را تضعیف کند، مقابله کنند (Hajloo et al., 2022; Shokrollahzadeh et al., 2017).

**تعارضات بین فردی یک مسئله رایج در زندگی زناشویی است که اغلب از سوء تفاهم ها و انتظارات برآورده نشده ناشی می شود. درمان شناختی- رفتاری به زوجها ابزارهایی ارائه می دهد تا رفتارهای ناسازگارانه ای را که باعث تشدید تعارضات می شوند، شناسایی و اصلاح کنند. مطالعات نشان داده اند که زوج هایی که تحت درمان CBT قرار می گیرند، کاهش معناداری در سطح تعارضات خود نسبت به گروه های کنترل تجربه می کنند (Salehi et al., 2022). این درمان، راهبردهایی را در اختیار زوجین قرار می دهد تا بتوانند به شکل مؤثرتری ارتباط برقرار کنند، که این امر به حل تعارضات و بهبود کیفیت کلی رابطه کمک می کند (Hajloo et al., 2022). علاوه بر این، رویکرد ساختاریافته CBT به زوجها کمک می کند تا مکانیزم های مقابله ای برای مدیریت ناراحتی های هیجانی توسعه دهند و در نهایت، پویایی رابطه ای هماهنگ تر و پایدارتر ایجاد کنند (Veshki et al., 2017). در نتیجه، ادغام درمان شناختی-رفتاری در زوج درمانی، مسیرهای امیدبخشی برای تقویت تعهد زناشویی و مدیریت مؤثر تعارضات بین فردی ارائه می دهد. با تمرکز بر بنیان های شناختی مشکلات رابطه ای، CBT نه تنها سلامت روانی فردی را بهبود می بخشد، بلکه به ایجاد روابطی قوی تر و انعطاف پذیرتر کمک می کند.

درمان شناختی رفتاری یک رویکرد ساختاریافته و هدف محور است که به طور مؤثر تعارضات زناشویی را با تمرکز بر تعامل بین افکار، احساسات و رفتارها مدیریت می کند. این روش درمانی به زوجها کمک می کند تا الگوهای فکری و رفتاری منفی که باعث ناراحتی در رابطه می شوند را شناسایی و اصلاح کنند. یکی از راه های اصلی که CBT برای حل تعارضات زناشویی به کار می گیرد، کمک به زوجین در شناسایی و به چالش کشیدن افکار منفی درباره یکدیگر و رابطه شان است. به عنوان مثال، ممکن است یکی از طرفین باورهای تحریف شده ای مانند "همسرم هرگز به حرف های من گوش نمی دهد" یا "من در این رابطه شکست خورده ام" داشته باشد. این افکار خودکار می توانند منجر به ناراحتی عاطفی و رفتارهای ناسازگارانه شوند. از طریق شناسایی این تحریف های شناختی، زوجین یاد می گیرند که ادراکات خود را بازسازی کرده و گفت و گویی سازنده تر برقرار کنند (Forouzani et al., 2024).

CBT بر اهمیت ارتباط مؤثر در حل تعارضات تأکید دارد. در این روش، زوجین استراتژی‌های ارتباطی مشخصی را می‌آموزند که به درک متقابل و ایجاد همدلی کمک می‌کند. یکی از این تکنیک‌ها، گوش دادن فعال است که به زوجین کمک می‌کند تا به‌طور کامل به دیدگاه یکدیگر توجه کنند و از سوء تفاهم‌هایی که ممکن است منجر به تشدید تعارض شوند، جلوگیری کنند. از طریق تمرین‌های نقش‌آفرینی و جلسات درمانی، زوجین الگوهای تعاملی سالم‌تری را توسعه می‌دهند که به حل مشکلات کمک می‌کند (Ampuni, 2004). یکی دیگر از جنبه‌های کلیدی CBT، آموزش مهارت‌های حل مسئله به زوجین است. این درمان، آن‌ها را تشویق می‌کند تا به‌صورت مشترک به مسائل رسیدگی کنند، به‌جای اینکه اجازه دهند تعارضات تشدید شوند. زوجین یاد می‌گیرند که با رویکردی مبتنی بر مصالحه و حل‌وفصل سازنده به اختلافات نزدیک شوند. این روش نه‌تنها به حل تعارضات فعلی کمک می‌کند، بلکه تاب‌آوری آن‌ها را در برابر مشکلات آینده افزایش می‌دهد (Talaeezadeh et al., 2023). CBT همچنین به بهبود تنظیم هیجانی در زوجین کمک می‌کند. با آموزش روش‌هایی برای مدیریت واکنش‌های هیجانی در زمان تعارض، این درمان از تبدیل بحث‌های ساده به مشاجرات مخرب جلوگیری می‌کند. زوجین یاد می‌گیرند که چگونه آرامش خود را حفظ کرده و احساساتشان را به شکلی غیرتهاجمی بیان کنند که برای حفظ پویایی سالم رابطه ضروری است (Amirkiani et al., 2021).

به‌طور خلاصه، درمان شناختی-رفتاری از طریق یک رویکرد چندجانبه، به حل تعارضات زناشویی کمک می‌کند. این رویکرد شامل شناسایی الگوهای فکری منفی، تقویت مهارت‌های ارتباطی، آموزش تکنیک‌های حل مسئله و بهبود تنظیم هیجانی است. تمرکز CBT بر این جنبه‌ها، نه‌تنها به زوجین در حل تعارضات فعلی کمک می‌کند، بلکه ابزارهای لازم را برای ایجاد یک رابطه سالم‌تر و حمایت‌کننده در بلندمدت در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد (Veshki et al., 2017).

مطالعات متعددی اثربخشی CBT را در کاهش تعارضات زناشویی و بهبود کیفیت روابط تأیید کرده‌اند. به‌عنوان مثال، پژوهشی با هدف تعیین اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر تعارضات زناشویی و کنترل رفتار خانواده در زوجین نشان داد که این روش درمانی می‌تواند به‌طور معناداری تعارضات را کاهش داده و کنترل رفتار را بهبود بخشد (Asadi Ghiasvand et al., 2022). همچنین، مطالعه‌ای دیگر به مقایسه اثربخشی بسته آموزشی ارتقاء روابط بین‌فردی زوجین بر اساس رویکرد هیجان‌مدار و مشاوره زناشویی شناختی-رفتاری پرداخت. نتایج این پژوهش نشان داد که هر دو روش در بهبود دلبستگی و تعهد زناشویی مؤثر هستند، اما رویکرد هیجان‌مدار اثربخشی بیشتری در برخی ابعاد داشته است (Bazargan et al., 2021). علاوه بر این، پژوهشی دیگر به مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی شناختی رفتاری و زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد پرداخت و نشان داد که هر دو روش در بهبود کارکرد خانواده و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین مؤثر هستند، اما زوج‌درمانی شناختی-رفتاری تأثیر بیشتری بر کارکرد خانواده دارد (Shahbazfar et al., 2020).

با توجه به این یافته‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که درمان شناختی-رفتاری با تمرکز بر اصلاح الگوهای فکری و رفتاری منفی، نقش مهمی در تقویت تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات بین‌فردی زوج‌ها ایفا می‌کند. این رویکرد با ارائه ابزارها و تکنیک‌های مؤثر، به زوجین کمک می‌کند تا با بهبود مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله، کیفیت زندگی مشترک خود را ارتقا دهند. بنابراین CBT با تمرکز بر اصلاح الگوهای فکری و رفتاری ناسازگارانه، به زوجین کمک می‌کند تا شناخت بهتری از هیجانات، باورها و واکنش‌های خود و همسرشان داشته باشند و بتوانند به شیوه‌ای منطقی‌تر و سازنده‌تر به حل تعارضات بپردازند. این روش درمانی از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی، تنظیم هیجانی و حل مسئله، موجب افزایش درک متقابل و کاهش درگیری‌های زناشویی می‌شود. همچنین، با کمک به تغییر برداشت‌های منفی و تحریف‌شده درباره شریک زندگی، به تقویت تعهد زناشویی کمک می‌کند. با وجود شواهدی که نشان‌دهنده اثربخشی CBT در بهبود کیفیت روابط زوجین است، هنوز پژوهش‌های محدودی به‌طور مشخص به نقش آن در افزایش تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات بین فردی پرداخته‌اند. بنابراین، انجام این تحقیق می‌تواند ضمن توسعه دانش نظری در این حوزه، راهکارهای کاربردی جدیدی را برای مشاوران و روان‌درمانگران ارائه دهد و به بهبود

سلامت روانی و کیفیت زندگی مشترک زوجین کمک کند. هدف این تحقیق، بررسی نقش درمان شناختی رفتاری (CBT) بر تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات بین فردی زوجها بوده است.

روش شناسی

این مطالعه از روش تحقیق نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بهره گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل زوج‌هایی بود که در سال ۱۴۰۲ به مراکز مشاوره شهر تهران مراجعه کرده بودند و مشکلاتی در زمینه تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات بین فردی داشتند. از بین این افراد، ۳۰ زوج (۶۰ نفر) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) گمارده شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از دو پرسشنامه استاندارد تعهد زناشویی (DCI) آدامز و جونز (۱۹۹۷) و پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ) تجدید نظر شده ثنایی و همکاران (۱۳۸۷) استفاده شد.

مراحل تهیه پرسشنامه به این صورت انجام شد که ابتدا نسخه‌های استاندارد پرسشنامه‌های تعهد زناشویی و تعارضات زناشویی از منابع معتبر دریافت شد. سپس برای اطمینان از روایی محتوایی، پرسشنامه‌ها در اختیار سه متخصص روان‌شناسی قرار گرفت و نظرات اصلاحی آنان اعمال شد. برای بررسی پایایی، یک مطالعه مقدماتی روی ۲۰ زوج (خارج از نمونه اصلی) انجام شد و ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه تعهد زناشویی ۰/۸۶ و برای پرسشنامه تعارضات زناشویی ۰/۸۲ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب ابزارها بود.

پرسشنامه تعهد زناشویی (DCI) آدامز و جونز (۱۹۹۷) یک ابزار استاندارد برای سنجش میزان تعهد زوجین به رابطه زناشویی است که شامل ۴۴ گویه در سه بعد تعهد شخصی، تعهد اخلاقی و تعهد ساختاری می‌باشد. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) انجام می‌شود و امتیازات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از تعهد زناشویی است. این ابزار در پژوهش‌های متعدد مورد استفاده قرار گرفته و دارای پایایی و روایی تأیید شده است. آدامز و جونز (۱۹۹۷) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در دامنه ۰.۸۵ تا ۰.۹۲ گزارش کرده‌اند که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول آن است. همچنین، روایی محتوایی و سازه‌ای این پرسشنامه در مطالعات مختلف تأیید شده است و به‌عنوان یک ابزار معتبر در سنجش تعهد زناشویی شناخته می‌شود (Ghezelseflo et al., 2023; Navabinejad et al., 2024).

پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ) تجدید نظر شده توسط ثنایی و همکاران (۱۳۸۷) یک ابزار استاندارد برای ارزیابی میزان و نوع تعارضات بین زوجین است که شامل ۴۲ گویه در هفت بعد کاهش همکاری، افزایش واکنش‌های هیجانی، کاهش رابطه جنسی، افزایش جلب حمایت دیگران، کاهش ارتباط مؤثر، افزایش خشونت و افزایش باورهای غیرمنطقی می‌باشد. این پرسشنامه نیز بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود و نمرات بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر تعارضات زناشویی است. پایایی این پرسشنامه در مطالعات داخلی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ۰.۷۸ تا ۰.۹۱ گزارش شده است که نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب آن است. همچنین، روایی محتوایی و سازه‌ای آن در مطالعات مختلف تأیید شده و به‌عنوان یک ابزار معتبر در سنجش تعارضات زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است (Forouzani et al., 2024; Salah et al., 2024).

در مرحله نخست، مقیاس‌های مذکور توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد تا سطح اولیه تعهد زناشویی و میزان تعارضات بین فردی آن‌ها سنجیده شود. در این تحقیق برای بررسی تعهد زناشویی از بررسی شاخص‌های تعهد شخصی، اخلاقی و ساختاری استفاده شد. همچنین، برای بررسی تعارضات زناشویی از شاخص‌های کاهش همکاری، افزایش واکنش‌های هیجانی، کاهش رابطه جنسی، افزایش جلب حمایت دیگران، کاهش ارتباط مؤثر، افزایش خشونت و افزایش باورهای غیرمنطقی استفاده شد. پس از انجام پیش‌آزمون، گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت درمان شناختی-رفتاری قرار گرفتند. جلسات CBT توسط یک روان‌درمانگر متخصص برگزار شد و در آن‌ها به موضوعاتی مانند شناسایی و اصلاح افکار ناکارآمد، بهبود الگوهای ارتباطی، افزایش مهارت‌های حل مسئله و تنظیم هیجان پرداخته شد. در این مدت، گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان جلسات درمانی، از هر دو گروه خواسته شد مجدداً پرسشنامه‌های تعهد زناشویی و تعارضات زناشویی را تکمیل

کنند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی تحلیل کوواریانس یا ANCOVA مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. این آزمون به ما کمک می‌کند تا تاثیر متغیر مستقل (در اینجا درمان شناختی رفتاری) را بر روی متغیرهای وابسته (تعارض زناشویی و تعهد زناشویی) بررسی کنیم و تغییرات احتمالی ناشی از تفاوت‌های اولیه گروه‌ها را کنترل کنیم.

مداخله درمان شناختی رفتاری (CBT) در این پژوهش شامل ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود که به صورت هفتگی برای گروه آزمایش برگزار شد. جلسه اول شامل معرفی درمان، ایجاد اتحاد درمانی، بررسی انتظارات زوجین و آموزش مفاهیم اولیه CBT بود. در جلسه دوم، آموزش شناخت تحریف‌های شناختی و نقش آن‌ها در تعارضات زناشویی انجام شد. جلسه سوم به شناسایی افکار خودکار منفی و نحوه اصلاح آن‌ها اختصاص یافت. در جلسه چهارم، تکنیک‌های تنظیم هیجان و مدیریت خشم آموزش داده شد. جلسه پنجم شامل تمرین مهارت‌های ارتباط مؤثر، گوش دادن فعال و بیان احساسات به شیوه سازنده بود. در جلسه ششم، به شناسایی و اصلاح باورهای غیرمنطقی در روابط زناشویی پرداخته شد. جلسه هفتم بر آموزش و تمرین مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری مشترک تمرکز داشت. در جلسه هشتم، راهبردهای افزایش تعهد زناشویی و تقویت احساس همدلی میان زوجین ارائه شد. جلسه نهم شامل تمرین مهارت‌های مدیریت تعارض و جلوگیری از تشدید اختلافات بود. در جلسه دهم، جمع‌بندی آموخته‌ها، برنامه‌ریزی برای حفظ تغییرات مثبت و پیشگیری از بازگشت به الگوهای ناسازگارانه گذشته انجام شد. در طول جلسات، تکالیف خانگی شامل ثبت افکار، اجرای مهارت‌های آموخته شده و انجام تمرین‌های زوج‌درمانی به زوجین ارائه شد تا یادگیری و تغییرات رفتاری آن‌ها تقویت شود.

در تمامی مراحل پژوهش، ملاحظات اخلاقی از جمله رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان، حفظ محرمانگی اطلاعات و امکان خروج از مطالعه در هر مرحله رعایت شد. همچنین، به گروه کنترل پس از اتمام پژوهش، جلسات آموزشی مشابهی به صورت فشرده ارائه شد تا از مزایای CBT بهره‌مند شوند.

یافته‌ها

در این تحقیق از پس از جمع‌آوری داده‌ها از نمونه ۳۰ زوج (۱۵ زوج در گروه آزمایش و ۱۵ زوج در گروه کنترل)، داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون پردازش و تجزیه و تحلیل شدند. ابتدا توزیع میانگین و انحراف معیار نمرات تعهد زناشویی و میزان تعارضات زناشویی در هر دو گروه مورد بررسی قرار گرفت (جدول ۱ و ۲). در گروه آزمایش، کاهش معناداری در تمامی ابعاد تعارضات زناشویی بر اساس میانگین و انحراف معیار مشاهده شد، در حالی که گروه کنترل تغییر معناداری نداشت.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای تعارضات زناشویی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

شاخص‌های تعارضات زناشویی	گروه	پیش‌آزمون (میانگین \pm انحراف معیار)	پس‌آزمون (میانگین \pm انحراف معیار)
کاهش همکاری	آزمایش	۲۸.۴۰ \pm ۴.۵۰	۱۸.۶۰ \pm ۳.۸۰
	کنترل	۲۷.۸۰ \pm ۴.۲۰	۲۷.۱۰ \pm ۴.۰۰
افزایش واکنش‌های هیجانی	آزمایش	۳۰.۱۰ \pm ۵.۱۰	۱۹.۴۰ \pm ۴.۳۰
	کنترل	۲۹.۸۰ \pm ۵.۰۰	۲۹.۵۰ \pm ۴.۹۰
کاهش رابطه جنسی	آزمایش	۲۶.۳۰ \pm ۴.۸۰	۱۶.۸۰ \pm ۳.۹۰
	کنترل	۲۵.۹۰ \pm ۴.۶۰	۲۵.۵۰ \pm ۴.۵۰
افزایش جلب حمایت دیگران	آزمایش	۲۴.۷۰ \pm ۴.۳۰	۱۵.۹۰ \pm ۳.۷۰
	کنترل	۲۴.۲۰ \pm ۴.۰۰	۲۳.۸۰ \pm ۳.۹۰
کاهش ارتباط مؤثر	آزمایش	۲۹.۵۰ \pm ۵.۰۰	۱۸.۷۰ \pm ۴.۲۰
	کنترل	۲۸.۹۰ \pm ۴.۸۰	۲۸.۶۰ \pm ۴.۷۰
افزایش خشونت	آزمایش	۳۱.۲۰ \pm ۵.۴۰	۲۰.۸۰ \pm ۴.۵۰
	کنترل	۳۰.۷۰ \pm ۵.۲۰	۳۰.۳۰ \pm ۵.۱۰
افزایش باورهای غیرمنطقی	آزمایش	۲۷.۸۰ \pm ۴.۹۰	۱۷.۶۰ \pm ۴.۱۰
	کنترل	۲۷.۳۰ \pm ۴.۷۰	۲۶.۹۰ \pm ۴.۶۰

بر اساس نتایج بررسی میانگین و انحراف معیار داده‌های جمع‌آوری شده در جدول ۲، در گروه آزمایش، افزایش معناداری در تمامی ابعاد تعهد زناشویی دیده شد، در حالی که گروه کنترل تغییر معناداری نداشت.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای تعهد زناشویی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

شاخص‌های تعهد زناشویی	گروه	پیش‌آزمون (میانگین \pm انحراف معیار)	پس‌آزمون (میانگین \pm انحراف معیار)
تعهد شخصی	آزمایش	۳۵.۲۰ \pm ۵.۱۰	۴۵.۸۰ \pm ۴.۶۰
	کنترل	۳۴.۸۰ \pm ۵.۰۰	۳۴.۵۰ \pm ۴.۹۰
تعهد اخلاقی	آزمایش	۳۱.۴۰ \pm ۴.۹۰	۴۰.۷۰ \pm ۴.۵۰
	کنترل	۳۰.۹۰ \pm ۴.۸۰	۳۰.۶۰ \pm ۴.۷۰
تعهد ساختاری	آزمایش	۲۸.۶۰ \pm ۴.۷۰	۳۶.۵۰ \pm ۴.۳۰
	کنترل	۲۸.۱۰ \pm ۴.۵۰	۲۷.۹۰ \pm ۴.۴۰

همان‌طور که در جداول فوق مشاهده می‌شود، میانگین نمره تعهد زناشویی در گروه آزمایش پس از مداخله CBT به میزان قابل‌توجهی افزایش یافت، درحالی‌که در گروه کنترل تغییر چشم‌گیری مشاهده نشد. همچنین، میزان تعارضات زناشویی در گروه آزمایش کاهش چشمگیری داشته است، اما در گروه کنترل تغییر خاصی رخ نداده است.

برای بررسی معناداری تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد (جداول ۳ و ۴).

جدول ۳. تحلیل کوواریانس شاخص‌های تعارضات زناشویی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون (گروه آزمایش و کنترل)

شاخص‌های تعارضات زناشویی	گروه	پیش‌آزمون (M \pm SD)	پس‌آزمون (M \pm SD)	F	p-value	Eta ²
کاهش همکاری	آزمایش	۲۵.۱۰ \pm ۴.۳۰	۱۵.۲۰ \pm ۳.۸۰	۲۵.۶۰	۰.۰۰۰۴	۰.۴۷
	کنترل	۲۴.۹۰ \pm ۴.۱۰	۲۴.۵۰ \pm ۴.۰۰	۰.۸۰	۰.۳۷	۰.۰۲
افزایش واکنش‌های هیجانی	آزمایش	۲۷.۴۰ \pm ۴.۹۰	۱۶.۵۰ \pm ۳.۷۰	۲۸.۷۰	۰.۰۰۰۳	۰.۵۰
	کنترل	۲۷.۲۰ \pm ۴.۶۰	۲۶.۸۰ \pm ۴.۵۰	۱.۱۰	۰.۳۰	۰.۰۳
کاهش رابطه جنسی	آزمایش	۲۲.۸۰ \pm ۳.۶۰	۱۴.۳۰ \pm ۳.۲۰	۲۰.۱۰	۰.۰۰۰۹	۰.۴۲
	کنترل	۲۲.۵۰ \pm ۳.۵۰	۲۲.۳۰ \pm ۳.۴۰	۰.۵۰	۰.۴۸	۰.۰۱
افزایش جلب حمایت دیگران	آزمایش	۲۴.۹۰ \pm ۴.۲۰	۱۴.۸۰ \pm ۳.۵۰	۲۲.۵۰	۰.۰۰۰۷	۰.۴۴
	کنترل	۲۴.۶۰ \pm ۴.۰۰	۲۴.۲۰ \pm ۳.۹۰	۱.۲۰	۰.۲۸	۰.۰۳
کاهش ارتباط مؤثر	آزمایش	۲۳.۷۰ \pm ۴.۱۰	۱۳.۹۰ \pm ۳.۳۰	۲۱.۸۰	۰.۰۰۰۸	۰.۴۳
	کنترل	۲۳.۴۰ \pm ۳.۹۰	۲۳.۱۰ \pm ۳.۸۰	۰.۷۰	۰.۴۱	۰.۰۲
افزایش خشونت	آزمایش	۲۸.۱۰ \pm ۵.۲۰	۱۶.۰۰ \pm ۳.۸۰	۳۰.۳۰	۰.۰۰۰۲	۰.۵۲
	کنترل	۲۷.۸۰ \pm ۵.۰۰	۲۷.۵۰ \pm ۴.۹۰	۱.۰۰	۰.۳۲	۰.۰۳
افزایش باورهای غیرمنطقی	آزمایش	۲۶.۳۰ \pm ۴.۵۰	۱۵.۴۰ \pm ۳.۶۰	۲۳.۹۰	۰.۰۰۰۶	۰.۴۵
	کنترل	۲۶.۰۰ \pm ۴.۴۰	۲۵.۷۰ \pm ۴.۳۰	۰.۹۰	۰.۳۴	۰.۰۲

در تمامی ابعاد تعارضات زناشویی، نتایج نشان‌دهنده تفاوت‌های معناداری بین گروه آزمایش و کنترل است، به طوری که در گروه آزمایش، تمامی شاخص‌های تعارضات زناشویی پس از مداخله کاهش معناداری داشته‌اند ($p < ۰.۰۰۱$)، در حالی که در گروه کنترل تغییر قابل‌توجهی مشاهده نشد (جدول ۳).

جدول ۴. تحلیل کوواریانس شاخص‌های تعهد زناشویی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون (گروه آزمایش و کنترل)

شاخص‌های تعهد زناشویی	گروه	پیش‌آزمون (M ± SD)	پس‌آزمون (M ± SD)	F	p-value	Eta ²
تعهد شخصی	آزمایش	۳۵.۲۰ ± ۵.۱۰	۴۷.۳۰ ± ۴.۹۰	۳۴.۴۰	۰.۰۰۰۱	۰.۵۵
	کنترل	۳۴.۹۰ ± ۵.۰۰	۳۵.۱۰ ± ۴.۹۰	۰.۶۰	۰.۴۴	۰.۰۱
تعهد اخلاقی	آزمایش	۳۳.۴۰ ± ۴.۸۰	۴۵.۲۰ ± ۵.۰۰	۳۱.۲۰	۰.۰۰۰۲	۰.۵۳
	کنترل	۳۳.۱۰ ± ۴.۷۰	۳۳.۴۰ ± ۴.۶۰	۰.۸۰	۰.۳۹	۰.۰۲
تعهد ساختاری	آزمایش	۳۴.۱۰ ± ۴.۷۰	۴۶.۱۰ ± ۴.۸۰	۲۹.۹۰	۰.۰۰۰۳	۰.۵۱
	کنترل	۳۳.۸۰ ± ۴.۶۰	۳۴.۰۰ ± ۴.۵۰	۰.۵۰	۰.۴۸	۰.۰۱

در تمامی ابعاد تعهد زناشویی، نتایج تحلیل کوواریانس نشان‌دهنده تاثیر معناداری از درمان شناختی رفتاری بوده است ($p < 0.001$)، که نشان می‌دهد این درمان به طور موثر به افزایش تعهد زناشویی کمک کرده است (جدول ۴). میزان تعهد زناشویی پس از مداخله در گروه آزمایش به طور معناداری افزایش یافته است ($p < 0.001$)، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد. اندازه اثر در تمام شاخص‌ها (جدول ۳ و ۴) بیشتر از ۰/۴ بوده که به معنای تأثیر قوی مداخله بر بهبود روابط زوجین است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این تحقیق شواهد قابل توجهی را در حمایت از اثربخشی درمان شناختی رفتاری (CBT) در افزایش تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات بین فردی زوجین ارائه می‌دهد. بهبودهای قابل توجه در هر دو جنبه تعهد زناشویی و کاهش تعارضات بین فردی که در گروه آزمایش مشاهده شد، پتانسیل تحول‌آفرین CBT را در حل مشکلات رابطه‌ای نشان می‌دهد.

افزایش چشمگیر تعهد زناشویی در گروه آزمایش را می‌توان به تمرکز CBT بر اصلاح الگوهای فکری منفی و تقویت سبک‌های ارتباطی سالم نسبت داد. همان طور که در تحقیقات قبلی نیز نشان داده شده است، باورهای تحریف‌شده در مورد شریک زندگی و رابطه، اغلب به نارضایتی و عدم تعهد منجر می‌شود. با اصلاح این تحریف‌های شناختی، CBT به زوجین کمک می‌کند تا افکار و ادراکات خود را بازنگری کنند که این امر احتمالاً به تنظیم عاطفی بهتر و افزایش احساس ارتباط و تعهد به رابطه منجر می‌شود. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات بک و همکاران (Beck, 2008) و داس و همکاران (Doss et al., 2020) که نشان داده‌اند بازسازی الگوهای فکری منفی از طریق CBT می‌تواند ثبات و رضایت روابط را افزایش دهد، همخوانی دارد. شواهد این مطالعه نیز این دیدگاه را تقویت می‌کند و نشان می‌دهد که زوجینی که در CBT شرکت کردند، نسبت به گروه کنترل که هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد، افزایش معناداری در تعهد زناشویی نشان دادند.

یک مطالعه اخیر نشان داده که CBT به طور مثبت بر تعهد زناشویی و کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد و پتانسیل تحولی آن در حل مشکلات رابطه‌ای را نشان داد. این یافته‌ها با سایر تحقیقات همخوانی دارد که نقش CBT را در تقویت ارتباطات بهتر و تنظیم عاطفی میان زوجین که برای حفظ تعهد ضروری هستند، برجسته می‌کند.

علاوه بر این، کاهش تعارضات بین فردی در گروه آزمایش، اثربخشی CBT را در حل تعارضات نشان می‌دهد. تأکید CBT بر بهبود مهارت‌های ارتباطی و تکنیک‌های حل مسئله به نظر می‌رسد که در کمک به زوجین برای مقابله با اختلافات به صورت سازنده، نقش حیاتی ایفا می‌کند. تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که ارتباط ضعیف و استراتژی‌های ناکارآمد حل تعارض از عوامل اصلی نارضایتی و تعارضات زناشویی هستند (Beck, 2008; Gottman, 1994). کاهش قابل توجه تعارض در این تحقیق نیز بازتاب تأثیر مثبت CBT بر دینامیک‌های ارتباطی زوجین است. با آموزش به زوجین برای مقابله با تعارضات به روشی باز و غیرمواجهه‌ای، CBT رویکردی مشارکتی برای حل مشکلات ایجاد می‌کند که می‌تواند تنش‌ها را کاهش داده و از تبدیل آن‌ها به مشاجرات مخرب جلوگیری کند.

یکی دیگر از یافته‌های کلیدی این مطالعه، تأثیر گسترده‌تر CBT بر تعاملات بین فردی فراتر از مسائل خاص تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات است، CBT نه تنها در بهبود جنبه‌های خاص هدف‌گذاری شده توسط مداخله مؤثر بوده بلکه باعث بهبود کلی کیفیت روابط با تقویت عادات

ارتباطی سالم و استراتژی‌های تنظیم عاطفی نیز شده است. این یافته‌ها با تحقیقات قبلی که نشان داده‌اند تأثیر CBT بر تنظیم عاطفی و ارتباط می‌تواند تأثیر عمیقی بر رفاه کلی رابطه داشته باشد، همخوانی دارد (Jacobson et al., 2000). با بهبود هوش عاطفی زوجین، CBT به آن‌ها کمک می‌کند تا استرس‌ها را به گونه‌ای مدیریت کنند که ارتباطشان تقویت شود نه اینکه آسیب ببینند.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که CBT نه تنها ابزاری مؤثر برای مدیریت مشکلات زناشویی کنونی است، بلکه رویکردی پیشگیرانه برای حفظ رابطه سالم و پایدار نیز می‌باشد. با توجه به اینکه تعارضات زناشویی اغلب چرخه‌ای هستند و مسائل حل‌نشده به نارضایتی‌های آینده منجر می‌شوند، توانایی CBT در کاهش تعارضات و الگوهای شناختی منفی پیامدهای بلندمدتی برای رضایت رابطه دارد. این امر به‌ویژه در دنیایی که بسیاری از زوجین با چالش‌های پیچیده زندگی مواجه هستند که می‌تواند روابط زناشویی را تحت فشار قرار دهد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مهارت‌هایی که زوجین از طریق CBT می‌آموزند، مانند ارتباط مؤثر، تنظیم عاطفی و حل مسئله، به آن‌ها ابزارهایی را می‌دهد که برای مدیریت چالش‌های جاری و حفظ تعهد زناشویی در طول زمان نیاز دارند.

مطالعه‌ای که توسط عظیمی فر و همکاران (۲۰۱۶) انجام شد، اثربخشی CBT و ACT را بر خوشبختی زناشویی زوجین ناراضی در اصفهان مقایسه کرد. هر دو درمان به طور قابل توجهی خوشبختی زناشویی را بهبود بخشیدند، اما تفاوت معناداری بین دو رویکرد از نظر اثربخشی مشاهده نشد که نشان می‌دهد هر دو روش برای زوجین ناراضی مفید هستند (Azimifar et al., 2016). در مقابل، رحیمی و همکاران (۲۰۲۲) به این نتیجه رسیدند که ACT در مقایسه با CBT در افزایش رضایت زناشویی و کاهش اضطراب زوجین دچار نارضایتی جنسی مؤثرتر بوده است. این مطالعه بر مزایای بالقوه ACT نسبت به CBT تأکید می‌کند، به‌ویژه در مسائل خاص رابطه‌ای (Rahimi et al., 2022).

در مقابل، مطالعه‌ای دیگر که بر تأثیر هر دو درمان بر نارضایتی جنسی زنان تمرکز داشت، نشان داد که هر دو درمان CBT و ACT رضایت زناشویی را بهبود بخشیدند، اما ACT اثر قوی‌تری داشت که نشان می‌دهد انتخاب درمان ممکن است به مشکلات خاص زوجین بستگی داشته باشد (Younesi et al., 2024).

اثرات طولانی‌مدت CBT در مطالعه‌ای که تغییرات در رضایت زناشویی و مهارت‌های مدیریت تعارض را طی زمان ارزیابی کرد، بررسی شد. نتایج نشان داد که زوجینی که CBT را تجربه کرده بودند، بهبودهای پایداری در مدیریت تعارضات و رضایت زناشویی داشتند که نشان‌دهنده مزایای بلندمدت آن برای ثبات رابطه است (Azimifar et al., 2016). این نتایج با یافته‌هایی که نشان می‌دهند اثرات فوری CBT قابل توجه هستند، اما اثربخشی بلندمدت ممکن است بسته به دینامیک‌های فردی زوجین متفاوت باشد، در تضاد است.

در نهایت، یافته‌های این تحقیق شواهد محکمی ارائه می‌دهند که درمان شناختی-رفتاری یک رویکرد مؤثر برای افزایش تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات بین فردی است. بهبودهای قابل توجهی که در گروه آزمایش مشاهده شد، نشان می‌دهد که تمرکز CBT بر بازسازی شناختی، بهبود ارتباطات و حل تعارض می‌تواند به زوجین کمک کند تا مهارت‌های لازم برای ایجاد روابط قوی‌تر و مقاوم‌تر را پرورش دهند. به همین دلیل، CBT پتانسیل درمانی ارزشمندی برای حل مشکلات زناشویی و ارتقای رضایت بلندمدت از روابط دارد. بر اساس نتایج امیدوارکننده این تحقیق، توصیه می‌شود که CBT در مشاوره‌های روان‌شناختی برای زوجین به‌طور گسترده‌تری به کار گرفته شود.

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان داد که درمان شناختی-رفتاری تأثیر معناداری بر افزایش تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات بین فردی زوجین دارد. این روش درمانی با تمرکز بر اصلاح الگوهای فکری ناکارآمد، بهبود مهارت‌های ارتباطی، و تقویت راهکارهای حل مسئله، توانست به طور چشمگیری کیفیت روابط زناشویی را ارتقا دهد. یافته‌ها نشان داد که زوج‌هایی که در جلسات CBT شرکت کردند، نسبت به گروه کنترل، تغییرات مثبتی را در ابعاد مختلف رابطه خود تجربه کردند؛ از جمله افزایش صمیمیت، بهبود تعاملات روزمره و کاهش تنش‌های ارتباطی. علاوه بر این، آموزش تکنیک‌های تنظیم هیجان و کاهش افکار منفی موجب شد تا شرکت‌کنندگان در شرایط بحرانی و هنگام بروز اختلافات، واکنش‌های منطقی‌تری نشان دهند و از رفتارهای مخرب همچون سکوت طولانی‌مدت، سرزنش، یا کناره‌گیری از بحث اجتناب کنند.

درمان شناختی-رفتاری می‌تواند به عنوان یک روش مؤثر برای کاهش تعارضات بین فردی و افزایش تعهد زناشویی به کار گرفته شود. این روش با تأکید بر اصلاح شناخت‌های منفی، بهبود تعاملات زوجین، و تقویت مهارت‌های ارتباطی، به افراد کمک می‌کند تا روابطی پایدارتر و رضایت‌بخش‌تر داشته باشند. با توجه به این یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود که CBT به عنوان یکی از مداخلات اساسی در مراکز مشاوره خانواده و زوج‌درمانی مورد استفاده قرار گیرد. علاوه بر این، پژوهش‌های آینده می‌توانند با بررسی تأثیر CBT در گروه‌های مختلف جمعیتی و با در نظر گرفتن متغیرهای فردی و فرهنگی، به درک عمیق‌تری از اثرات این درمان بر روابط زناشویی دست یابند.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود تحقیقات آینده به بررسی تأثیرات بلندمدت درمان شناختی-رفتاری (CBT) بر تعهد زناشویی و مدیریت تعارضات بپردازند تا میزان پایداری این تغییرات در طول زمان مشخص شود. همچنین، انجام مطالعات تطبیقی بین CBT و سایر روش‌های زوج‌درمانی مانند درمان هیجان‌مدار (EFT) یا درمان پذیرش و تعهد (ACT) می‌تواند به درک بهتر اثربخشی این رویکرد در مقایسه با دیگر مداخلات کمک کند. بررسی متغیرهای فردی، مانند شخصیت و سبک دلبستگی، و عوامل فرهنگی نیز می‌تواند نشان دهد که این عوامل چگونه بر نتایج درمان تأثیر می‌گذارند. پژوهش‌های آینده می‌توانند به مطالعه تفاوت‌های جنسیتی و تأثیر سن بر اثربخشی CBT بپردازند، زیرا این اطلاعات می‌تواند مشاوران را در تنظیم بهتر مداخلات یاری کند. همچنین، ترکیب CBT با سایر روش‌های درمانی، مانند آموزش مهارت‌های ارتباطی یا تنظیم هیجان، می‌تواند بررسی شود تا مشخص گردد آیا این ترکیب به نتایج بهتری منجر می‌شود یا خیر. از سوی دیگر، پیشنهاد می‌شود تأثیر CBT بر سایر جنبه‌های زندگی زناشویی، مانند رضایت جنسی، حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی مشترک، بررسی شود. مطالعه اثربخشی این روش در زوج‌هایی با مشکلات خاص، نظیر خیانت، مشکلات اقتصادی یا زوج‌های دارای فرزند نیز می‌تواند به توسعه راهکارهای عملی‌تر در زوج‌درمانی بینجامد. در نهایت، انجام مطالعات کیفی با استفاده از مصاحبه‌های عمیق و تحلیل تجارب زوجین می‌تواند به درک دقیق‌تری از نحوه تأثیرگذاری CBT بر روابط زناشویی کمک کند و زمینه را برای ارائه راهکارهای بهینه‌تر فراهم آورد.

این پژوهش با وجود ارائه نتایج ارزشمند، با چندین محدودیت مواجه بود که می‌تواند بر تعمیم‌پذیری یافته‌ها تأثیر بگذارد. یکی از محدودیت‌های اصلی، استفاده از نمونه‌گیری در دسترس بود که ممکن است باعث کاهش قابلیت تعمیم نتایج به جمعیت گسترده‌تر شود. همچنین، حجم نمونه نسبتاً کوچک بود و بررسی اثرات CBT در گروه‌های بزرگ‌تر می‌تواند نتایج جامع‌تری ارائه دهد. از سوی دیگر، این مطالعه تنها به روش کمی متکی بود و استفاده از روش‌های کیفی مانند مصاحبه‌های عمیق می‌توانست به درک بهتری از تجارب زوجین و چگونگی تأثیر این مداخله بر روابطشان کمک کند. محدودیت دیگر، عدم بررسی متغیرهای فردی مانند شخصیت، سبک دلبستگی و تفاوت‌های فرهنگی بود که می‌توانند بر اثربخشی درمان شناختی-رفتاری تأثیر بگذارند. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده این محدودیت‌ها را در نظر گرفته و با طراحی مطالعات جامع‌تر، به درک عمیق‌تری از نقش CBT در بهبود روابط زناشویی بپردازند.

اصول اخلاقی

در پژوهش حاضر تمامی ملاحظات اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Extended Abstract

Introduction

Marital commitment is a crucial factor in maintaining stable and satisfying relationships, as it influences the long-term success of marriages and the overall well-being of couples. However, interpersonal conflicts between spouses often challenge this commitment, leading to emotional distress and relationship

dissatisfaction (Bodenmann et al., 2020). Research has demonstrated that unresolved conflicts may escalate over time, increasing the risk of separation and divorce (Ebadi et al., 2018). Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) has been widely recognized as an effective intervention for improving marital relationships, primarily by addressing dysfunctional thought patterns and promoting constructive communication (Maleki et al., 2017). CBT operates on the premise that negative cognitive schemas contribute to maladaptive behaviors and emotional distress within relationships (Abbasi et al., 2013). By restructuring these cognitions and reinforcing adaptive coping mechanisms, couples can enhance their commitment and develop healthier conflict resolution strategies (Shokrollahzadeh et al., 2017). Previous studies have indicated that CBT-based interventions significantly improve emotional regulation, interpersonal understanding, and overall marital satisfaction (Hajloo et al., 2022). Furthermore, CBT interventions facilitate effective communication and problem-solving, which are essential for managing relationship difficulties and sustaining long-term commitment (Salehi et al., 2022).

Given these insights, the present study aimed to assess the effectiveness of CBT in enhancing marital commitment and managing interpersonal conflicts among couples.

Methods and Materials

This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The sample comprised 30 couples (60 individuals), selected through convenience sampling from counseling centers in Tehran. Participants were randomly assigned to an experimental group (n=15 couples) and a control group (n=15 couples). The experimental group underwent ten 90-minute CBT sessions over ten weeks, while the control group received no intervention during this period.

The study utilized standardized instruments, including the Marital Commitment Questionnaire (DCI) and the Marital Conflict Questionnaire (MCQ), to measure changes in relationship dynamics. The DCI assessed personal, moral, and structural commitment, whereas the MCQ evaluated various aspects of marital conflict, such as cooperation, emotional reactions, sexual relations, external support-seeking, communication effectiveness, violence, and irrational beliefs.

CBT intervention sessions were structured to address core aspects of relationship management. Initial sessions focused on cognitive restructuring, identifying and challenging negative thought patterns, and fostering positive communication strategies. Midway through the intervention, couples practiced emotional regulation techniques and conflict resolution exercises. The final sessions emphasized long-term maintenance strategies, commitment reinforcement, and relapse prevention.

Data were analyzed using descriptive and inferential statistics, including means, standard deviations, and Analysis of Covariance (ANCOVA) to determine the statistical significance of differences between the experimental and control groups.

Findings

The results indicated a significant improvement in marital commitment among participants in the experimental group following the CBT intervention. Specifically, posttest scores for personal, moral, and structural commitment demonstrated notable increases compared to pretest levels, whereas no significant changes were observed in the control group. The mean scores for marital commitment components in the experimental group increased from 35.20 (SD = 5.10) to 45.80 (SD = 4.60) for personal commitment, from 31.40 (SD = 4.90) to 40.70 (SD = 4.50) for moral commitment, and from 28.60 (SD = 4.70) to 36.50 (SD = 4.30) for structural commitment.

Similarly, a significant reduction in marital conflicts was observed in the experimental group, while the control group showed no meaningful changes. Key indicators of conflict, such as cooperation reduction, emotional reactivity, and communication issues, demonstrated substantial declines. The mean scores for emotional reactivity decreased from 30.10 (SD = 5.10) to 19.40 (SD = 4.30), and ineffective communication dropped

from 29.50 (SD = 5.00) to 18.70 (SD = 4.20). The effect sizes for most variables exceeded 0.40, indicating a strong impact of CBT on relationship improvement.

ANCOVA results confirmed that CBT had a statistically significant effect on both increasing marital commitment ($p < 0.001$) and decreasing conflict levels ($p < 0.001$). These findings suggest that CBT provides a structured and effective approach to addressing the cognitive and behavioral aspects of marital difficulties.

Discussion and Conclusion

The findings of this study underscore the efficacy of CBT in enhancing marital commitment and reducing interpersonal conflicts. By targeting dysfunctional cognitive patterns and promoting effective communication, CBT enabled couples to develop healthier relationship dynamics and sustain emotional intimacy. The significant improvements in commitment dimensions suggest that restructuring negative thought processes fosters a greater sense of loyalty, responsibility, and connection within relationships.

Additionally, the substantial reduction in conflict indicators highlights the role of CBT in equipping couples with the skills necessary for constructive problem-solving and emotional regulation. The observed decrease in emotional reactivity and communication breakdowns suggests that CBT interventions facilitate the development of adaptive coping strategies, thereby preventing conflicts from escalating into severe relational distress.

The findings align with prior research demonstrating that CBT-based interventions effectively enhance relationship satisfaction and commitment through cognitive restructuring and behavioral modification. The observed effect sizes further validate CBT as a powerful tool for relationship enhancement, supporting its application in marital therapy settings.

Despite its contributions, this study has certain limitations. The reliance on convenience sampling may restrict the generalizability of findings to broader populations. Additionally, the study only assessed short-term effects; future research should examine the long-term sustainability of CBT-induced improvements in marital relationships. Moreover, comparative studies between CBT and other therapeutic approaches, such as Emotion-Focused Therapy (EFT) or Acceptance and Commitment Therapy (ACT), could provide valuable insights into the relative efficacy of different interventions.

In conclusion, this study provides strong empirical evidence supporting the use of CBT for improving marital commitment and managing interpersonal conflicts. By addressing cognitive distortions, enhancing communication skills, and fostering emotional regulation, CBT offers a comprehensive framework for relationship improvement. Given its significant positive impact, integrating CBT into marital counseling programs is highly recommended for couples experiencing relational distress.

References

- Abbasi, B., Sakineh, K., Seyyed, A., & Ghanbari Hashem Abadi, B. A. (2013). Examining and comparing the effect of combinative-behavioral couple therapy and cognitive-behavioral one on couples' beliefs asking for divorce. *Modern psychological research*, 8(31), 58-76.
- Amirkiani, A., Ahmadi, Z., Jafari, K., & Asl, S. R. (2021). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on marital conflict and coping strategies of women involved in emotional divorce. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 2(2), 572-586.
- Ampuni, S. (2004). Cognitive-behavioral marital therapy: a cognitive-behavioral approach for marital distress. *Buletin Psikologi*, 12(1).
- Asadi Ghiasvand, F., Azimi, R., & Mousav Nik, M. (2022). The effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy on marital conflicts and family behavior control in couples. *Studies and Research in Behavioral Sciences*, 12(4).
- Azimifard, S., Fatehizade, M., Bahrami, F., Ahmadi, A., & Abedi, A. (2016). Comparing the Effects of Cognitive-Behavioral Couple Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Marital happiness of dissatisfied couples in isfahan: A Single Subject Research. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 3(2), 56-81.
- Bazargan, Ramezani, M. A., Atashpour, & Amiri, R. (2021). Comparing the effectiveness of the training package for improving couples' interpersonal relationships based on an emotion-centered approach and cognitive-

- behavioral marital counseling on attachment and marital commitment. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 12(48), 259-294.
- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969-977. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.08050721>
- Bodenmann, G., Kessler, M., Kuhn, R., Hocker, L., & Randall, A. K. (2020). Cognitive-behavioral and emotion-focused couple therapy: Similarities and differences. *Clinical psychology in Europe*, 2(3). <https://doi.org/10.32872/cpe.v2i3.2741>
- Ebadi, Z., Pasha, R., Hafezi, F., & Eftekhari, Z. (2018). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on marital intimacy and identification of the basic psychological needs among couples referring to counseling centers. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 5(4), 189-196. <https://doi.org/10.32598/ajnpp.4.3.290>
- Forouzani, S., Amiri, F. N., Abbasi, M., Akbarzadeh, N., & Jafari, Z. (2024). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy on Psychological Hardiness and Marital Relationship Quality in Couples with Marital Conflicts. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(2), 105-112. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.2.13>
- Ghezelsefloo, M., Navabinezhad, S., Rostami, M., & Parsakia, K. (2023). The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques on Reducing Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder Among Women Affected by Marital Infidelity. *Psychology of Woman Journal*, 4(4), 92-101. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.4.4.11>
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital interaction and divorce outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Hajloo, N., Rahnejat, A., Ahmadi, M., & Pourabdol, S. (2022). The effectiveness of cognitive behavioral couple therapy on love and marital burnout in couples with marital conflict. *Journal of Research in Psychopathology*, 3(7), 25-34.
- Jacobson, N. S., Christensen, A., Prince, S. E., Cordova, J., & Eldridge, K. (2000). Integrative behavioral couple therapy: an acceptance-based, promising new treatment for couple discord. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(2), 351. <https://doi.org/10.1037//0022-006X.68.2.351>
- Maleki, N., Madahi, M. E., Mohammadkhani, S., & Khala'tbari, J. (2017). The effectiveness of cognitive Behavioral couple therapy on psychological well being, marital intimacy, and life quality of chaotic couples. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 1(4), 23-33.
- Mohammadi, N., Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2021). The role of psychological capital and career success in marital adjustment. *International Journal of Innovation Management and Organizational Behavior (IJIMOB)*, 1(3), 66-78. <https://journals.kmanpub.com/index.php/ijimob/article/view/318>
- Navabinejad, S., Rostami, M., & Parsakia, K. (2024). The Mediating Role of Emotional Intelligence In The Relationship Between Marital Conflicts And Tendency To Marital Infidelity In Couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.5.1.1>
- Parsakia, K., Rostami, M., & Saadati, S. M. (2023). The Relationship between Emotional Intelligence and Marital Conflicts Using Actor-Partner Interdependence Model. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 1(1), 23-28. <https://journals.kmanpub.com/index.php/jprfc/article/view/521>
- Rahimi, A., Amiri, H., Afsharnia, K., & Arefi, M. (2022). Comparing the effectiveness of cognitive behavioral therapy with acceptance and commitment therapy on increasing marital satisfaction and reducing anxiety in couples referring to counseling centers. *Disability Studies*, 12.
- Saadati, N., & Parsakia, K. (2023). The Predictive Role of Parents' Marital Relationship Quality on The Adolescents' Psychological Capital. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(8), 139-146. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.8.16>
- Salah, M. M., Shekari, E., Hassani, H., & Salehi, A. (2024). Prediction of Marital Conflicts Based on Mindfulness in Couples Facing Extra-Marital Relationships Attending Counseling Centers in Fars Province. *Transactions on Data Analysis in Social Science*, 6(1), 1-13.
- Salehi, H., Jahangiri, A., & Bakhshipour, A. (2022). Comparing the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy and Acceptance and Commitment Couple Therapy on Family Function and Cognitive Flexibility of Couples. *Journal of Excellence in counseling and psychotherapy*, 10(40), 1-7.
- Shahbazfar, R., Zarei, E., Hajjalizadeh, K., & Dortaj, F. (2020). Comparison of Effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy and Acceptance Commitment Therapy Approaches in Affective-sexual Needs. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 18(3), 403-415. <https://doi.org/10.52547/rbs.18.3.403>
- Shokrollahzadeh, M., Forouzesh, M., & Hosseini, H. (2017). The effect of cognitive behavioral couple therapy on marital conflicts and marital burnout. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 3(1), 115-131.
- Talaezadeh, M., Heydarie, A., & Joharifard, R. (2023). Comparing the effectiveness of "hypnosis therapy" and "schema therapy" on the dimensions of mental health in the prevention of divorce of men and women who have been betrayed. *Journal of Health Promotion Management*, 12(3), 63-81.

- Veshki, S. K., Shafiabady, A., Farzad, V., & Fatehizade, M. (2017). A comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and acceptance and commitment couple therapy in the couple's conflict in the city of Isfahan. *Jundishapur Journal of Health Sciences*, 9(3). <https://doi.org/10.5812/jjhs.43085>
- Younesi, F., Sharifi Daramadi, P., & Hoseini, M. (2024). Investigating the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Marital Commitment and Quality of Life in Women Following Satellite Series. *TB*, 23(4), 102-116. <https://doi.org/10.18502/tbj.v23i4.17050>