

8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences



اثر بخشی زوج درمانی شناختی و رفتاری بر راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان در زوجین متقاضی طلاق

مهران محببیان فر^۱، آرزو ایدی^۲، حسین روزبه^۳، بهناز حاتمی کیا^۴، محمد رضا علی پور خسروآبادی^۵، فاطمه اخلاقی زاده^۶

**The effectiveness of cognitive and behavioral couple therapy on cognitive emotion
regulation strategies in couples seeking divorce**

Mehran Mohebianfar - Arezou eydi - Hossein Ruzbeh - Behnaz hatamikia -

Mahammad reza Alipour khosroabadi - Fatemeh Akhlaghizadeh

چکیده

هدف اصلی این پژوهش، تعیین اثر بخشی زوج درمانی شناختی و رفتاری بر راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان در زوجین متقاضی طلاق بوده است، روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری پژوهش در این پژوهش شامل زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر دزفول در نیمه دوم سال ۱۳۹۸ بوده است. نمونه پژوهش شامل ۳۰ زوج متقاضی طلاق است که براساس ملاک های ورود بطور در دسترس انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. مداخله زوج درمانی شناختی رفتاری برای زوجین گروه مداخله در هشت جلسه یک ساعت و نیم به صورت هفتگی برگزار شد و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند. بر روی داده‌هایی که با استفاده از پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان جمع‌آوری شده بود. یافته های پژوهش پس از اجرا نشان داد که در گروه آزمایش، میزان نمرات راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان در پس آزمون نسبت به پیش آزمون معنی دار بوده است. بنابراین زوج درمانی شناختی و رفتاری بر راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد.

واژگان کلیدی: زوج درمانی شناختی و رفتاری، راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان، زوجین، متقاضی طلاق.

^۱ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

^۳ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات کرمان، ایران.

^۴ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

^۵ عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، واحد شیخ انصاری دزفول، خوزستان، ایران.

^۶ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



مقدمه

خانواده نظام عاطفی پیچیده ای است که چندین نسل را شامل می‌شود و وجه تمایز آن با سایر نظام‌های اجتماعی، در وفاداری، عاطفه و دائمی بودن عضویت افراد در آن است. ورود به کانون خانواده از لحظه تولد آغاز می‌شود و تا لحظه مرگ ادامه می‌یابد تا جایی که عملکرد افراد در خانواده تحت تأثیر عملکرد متقابل آن‌ها قرار دارد (خدایاری فرد، سهراب پور و حجازی، ۱۳۹۷). تنظیم و کنترل عواطف شکل خاصی از خودنظم بخشی در خانواده است (سهرابی و همکاران، ۲۰۱۸). به عنوان فرایندهای بیرونی و درونی دخیل در بازبینی، ارزشیابی و تعدیل ظهور، شدت و طول مدت واکنش‌های هیجانی تعریف شده است (شیرازی و حسینی، ۱۳۹۷). در واقع، کنترل به اعمالی اطلاق می‌شود که به منظور تغییر یا تعدیل یک حالت هیجانی به کار می‌رود. در متون روان‌شناختی، این مفهوم اغلب به منظور توصیف فرایند تعدیل عاطفه منفی به کار رفته است (اعیادی، عباسی و پیرانی، ۱۳۹۵).

طلاق فرآیندی است که با تجربه ی بحران عاطفی هر دو زوج شروع می‌شود و با تلاش برای حل تعارض از طریق ورود به موقعیت جدید با نقش و سبک زندگی جدید، خاتمه می‌یابد. طبق آمار رسمی در ایران از هر هزار مورد ازدواج، حدود دویست مورد به طلاق منجر می‌شود (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). یکی از مشکلات شایع در خانواده، تعارض زناشویی است. تعارض در روابط صمیمی امری طبیعی است و ازدواج از این قاعده مستثنی نیست زیرا تعاملات مکرر و مختلف زوجین زمینه‌های بی‌شماری را برای تعارض فراهم می‌کند، تعارض در روابط وقتی بروز می‌کند که رفتار یک شخص با توقعات شخص دیگر جور در نیاید (لیم هونگ^۱، ۲۰۰۰؛ به نقل از ویکس^۲، ۲۰۰۱).

همچنان افسردگی را در حوزه مسائل بهداشت روان به عنوان یکی از محورهای اساسی در پژوهش‌ها باقی نگه داشته است. مطالعات نشان داده است که علائم نشخوارفکری، همبودی بالایی با بیماری افسردگی اساسی دارد، و همین حضور نشخوارفکری در کنار افسردگی میتواند بیمار مبتلا به اختلال افسردگی اساسی را بی‌ثبات کند، خطر خودکشی را افزایش دهد، باعث شود دوره‌ی بیماری، مدت بیشتری طول بکشد و یا بیمار به درمانها کمتر پاسخ بدهد از آنجا که راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص میدهد، تعجب آور نیست که آشفتگی در هیجان و تنظیم آن می‌تواند موجب آسیب‌های روانی شود. راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان از قبیل نشخوارذهنی، سرزنش خود و فاجعه سازی رابطه ی معناداری با شدت علائم افسردگی دارد (گارفنسکی^۳، ۲۰۰۲). پژوهشها

¹ Lim Hong

² Weeks

³ Garnfsky

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



نشان می دهد که بیماران مبتلا به اختلال افسردگی قادر به بازداری اطلاعات با بار منفی نیستند و از سوی دیگر سطوح تفکر منفی تکراری مثل نشخوار ذهنی را افزایش می دهند (جورمن، ۲۰۱۰) که خود ممکن است در به کارگیری راهبردهای سازگارانه ی نظم جویی شناختی هیجان مانند بازسازی تداخل ایجاد کند. (اهرینگ، ۲۰۱۰). داده های به دست آمده از پژوهشها، حاکی از نقش راهبردهای ناسازگارانه ی نظم جویی شناختی هیجان در تداوم اختلال افسردگی است. این دادهها مطرح می کند که اصلاح راهبردهای ناسازگارانه نظم جویی شناختی هیجان میتواند علایم اختلال افسردگی را کاهش دهد (برکین، ابرت، کوپچرز، ۲۰۱۳). بدتنظیمی هیجانی یک عامل کلیدی در سببشناسی اختلالات اضطرابی است (آمستار، ۲۰۰۸). پژوهشهای اخیر نشان داده است که افراد مضطرب در تنظیم هیجانهای منفی خود دشواریهای بیشتری دارند (بندر، رینولت، دان، ازبرن و همکاران، ۲۰۱۲) با توجه به اینکه هم علایم اضطرابی و هم راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان در سبب شناسی اختلال افسردگی اساسی مطرح است. (گارفنسکی، تیرد، کرایچ و همکاران، ۲۰۰۲). درمانی که بتواند بر این دو سازه ی زیربنایی اثر بگذارد احتمالا می تواند هم در کاهش علایم افسردگی و هم در جلوگیری از عود آن کارآمد باشد ولی برخی از پژوهشگران معتقدند، راهبردهای نظمجویی شناختی هیجان ممکن است یکی از فرایندهای زیربنایی اثربخشی این درمان باشد (گولدین و گروس، ۲۰۱۰). برخی هم معتقدند که بهبود افسردگی ممکن است بازتابی از بهبود مهارت راهبردهای نظمجویی شناختی هیجان و تغییر پاسخ هیجانی از طریق اصلاح فرایندهای شناختی -عاطفی بیماران باشد (گولدین و گروس، ۲۰۱۰؛ چمپرز، گولون و آلن، ۲۰۰۹).

زوج درمانی شناختی -رفتاری یکی از درمانهای مؤثر در زمینه حل مشکلات زوجین و افزایش رضایت زناشویی است. امروزه استفاده انحصاری از نظریه یادگیری در درمان به جای خود را به این موضوع داده است که عوامل شناختی (نگرشها، افکار و انتظارات) نیز بر رفتار تأثیر می گذارد (هاشمی، غیورباغبانی، خدیوی، هاشمیان نژاد و عاشوری، ۱۳۹۵). تأکید روی شناخت و رفتار در درمان، اکنون به طور گسترده ای توسط درمانگران خانواده و ازدواج به دلیل ویژگی قابل انعطاف و ترکیبی آن رشد کرده است. رشد عمده دیگر در این حوزه، کاربرد اصول نظریه یادگیری برای آموزش و درمان زوجها بود. درمانگران با جهت گیری رفتاری، پدیده ارتباط، تعهد و رضایت زناشویی را به مداخله های زوج درمانی اضافه نمودند (شاکر دولق و همکاران، ۱۳۹۳). هدف اصلی رویکرد شناختی - رفتاری، تمرکز بر افکار و ادراکها و تأثیر آنها روی هیجانها و رفتار است. الگوی شناختی رفتاری بر پاسخهای هیجانی و رفتاری افراد نسبت به رویدادهای زندگی تأکید دارد که به واسطه تفسیرهای وابسته به دیدگاه آنها میانجی گری می شوند (اهدا، دیلورث و ترنر، ۲۰۱۴). در رویکرد شناختی -رفتاری، به مراجعین در رشد مهارتهایی برای تغییر

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



رفتار، ارتباط با دیگران، حل مسئله، کشف افکار و باورهای تحریف شده، به چالش کشیدن و دگرگون کردن باورها و نگرش‌های غیرمفید و بازسازی شناختی کمک می‌شود. این رویکرد، علت بنیادی مشکلات و تعارض‌های زناشویی را تعاملات منفی، نارسایی ارتباطی زوجین، ادراک تحریف شده و تفکرات غیرمنطقی می‌داند. از این رو، در این رویکرد، فرآیند درمان به گونه‌ای طراحی شده که افکار و شناخت‌های منفی و خودکار شناسایی گردیده، پیوندهای میان شناخت، هیجان و رفتار تعیین شده و شواهد مخالف، افکار تحریف شده را بررسی نموده تا تعبیر واقع‌گرایانه را جایگزین شناخت‌های تحریف شده کرده و در دستیابی به حل تعارضات و افزایش سازگاری، توفیق یابد، طرف رفتاری این رویکرد، بر آرمیدگی، هدف گذاری و بازسازی کنشگری‌های روزانه با هدف لذت و خرسندی تأکید می‌کند (شکرالله زاده، فروزش، بذرافشان و حسینی، ۱۳۹۶).

بنابراین هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سوال بود که آیا زوج درمانی شناختی و رفتاری بر راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد؟

فرضیه پژوهش

زوج درمانی شناختی و رفتاری بر راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری پژوهش در این پژوهش شامل زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر دزفول در نیمه دوم سال ۱۳۹۸ بوده است. نمونه پژوهش شامل ۳۰ زوج متقاضی طلاق است که براساس ملاک های ورود بطور در دسترس انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. مداخله زوج درمانی شناختی رفتاری برای زوجین گروه مداخله در هشت جلسه یک ساعت و نیم به صورت هفتگی برگزار شد و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه‌ی نظم جویی شناختی هیجان توسط گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۷): یک ابزار خودگزارشی ۳۶ سوالی به منظور شناسایی راهبردهای شناختی مقابلهای افراد است. این پرسشنامه شامل ۹ خرده مقیاس معرف ۹ راهبرد نظم جویی شناختی هیجان است که به دو دسته‌ی سازگارانه شامل تمرکز مجدد مثبت ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز بر برنامه ریزی، پذیرش و دیدگاه گیری و ناسازگارانه شامل ملامت خویشتن، فاجعه‌سازی، نشخوارفکری و ملامت دیگران تقسیم میشود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر از راهبرد در مقابل وقایع تنش‌زا و منفی است. نسخه‌ی فارسی این پرسشنامه توسط حسینی (۲۰۱۰) هنجاریابی و اعتبار و پایایی آن مورد تایید قرار گرفته است.

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



یافته ها

نتایج تفاوت های درون گروهی پیش آزمون و پس آزمون گروهها در جدول زیر ارائه شده است:

جدول ۱: مقایسه تفاوت گروه ها در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

آزمون	مولفه ها	SS	MS	F	Sig	اثر
پیش آزمون	راهبردهای هیجانی ناسازگارانه	۴۳۸/۴۵	۴۳۸/۴۵	۹۵/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۶۸
	ملاطت خویش	۲۳/۳۴	۲۳/۳۴	۸/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۲۸
	نشخوارگری	۵۵/۳۹	۵۵/۳۹	۳۱/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۴۵
	ارزیابی مجدد مثبت	۱۳/۴۳	۱۳/۴۳	۹/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۲۷
	فاجعه سازی	۱۹/۳۷	۱۹/۳۷	۱۶/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۳۶
	ملاطت دیگران	۴۹/۵۱	۴۹/۵۱	۲۹/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۴۸
پس آزمون	راهبردهای هیجانی ناسازگارانه	۵۱۱/۴۲	۵۱۱/۴۲	۹۷/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۶۸
	ملاطت خویش	۳۶/۷۸	۳۶/۷۸	۱۵/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۳۷
	نشخوارگری	۴۱/۶۸	۴۱/۶۸	۲۱/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۴۰
	ارزیابی مجدد مثبت	۱۳/۴۵	۱۳/۴۵	۹/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۲۳
	فاجعه سازی	۲۲/۲۳	۲۲/۲۳	۱۶/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۳۸
	ملاطت دیگران	۴۳/۸۶	۴۳/۸۶	۲۵/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۴۵

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که با نمرات پیش آزمون و پس آزمون نظم جویی هیجانی شناختی ($p < 0/01$) بر اساس ضریب F محاسبه شده مشخص شد که تفاوت معناداری بین میانگین برآورد شده نمرات آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه: زوج درمانی شناختی و رفتاری بر راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد. یافته های پژوهش پس از اجرا نشان داد که در گروه آزمایش، میزان نمرات راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان در پس آزمون نسبت به پیش آزمون معنی دار بوده است. بنابراین زوج درمانی شناختی و رفتاری بر راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد. نتایج بدست آمده همسو با نتایج عظیمی فر و همکاران (۱۳۹۵)، سعادت‌مند (۱۳۹۵)، فیچر و همکاران (۲۰۱۶)، گرنسمن و همکاران (۲۰۱۸)، همسو بوده است.

از سویی، زوج درمانی شناختی رفتاری این قابلیت را دارد که با افزایش آگاهی شناختی، نمادگذاری هیجانی- رفتاری، آگاهی از عاملیت در تجربه و تغییر پردازش ها به فرد کمک کند تا روابط بین فردی خود را که مهمترین آنها رابطه با همسر است، تغییر دهد و کنترل بیشتری بر آن داشته باشد. در این رویکرد سعی می شود هیجانان شناسایی گردند و به پیام های قابل درک و رفتارهای سرزننده تبدیل شوند. از سوی دیگر، در این رویکرد مهارت های شناختی رفتاری (که به عنوان توانایی تشخیص، ابراز هیجانان و توانایی همدلی با دیگران تعریف شده است) باعث افزایش صمیمیت و احساس امنیت شده و انتقادپذیری (البته در بعد مثبت) را در فرد افزایش می دهد که این موارد در حفظ و تداوم یک ازدواج موفق، و افزایش تعهد و پایبندی زوجین به زندگی زناشویی، ضروری هستند. هدف درمان های شناختی- رفتاری، اصلاح شناخت افکارناکارآمد و آموزش مهارت های گفتگو و حل مسأله به زوج های آشفته است. پروسه کنترل عواطف متعلق به مجموعه گسترده تری از فرایندهای تنظیم احساسات هستند، که شامل تنظیم احساسات فردی و تنظیم احساسات دیگران می شود (یوسف زاده و همکاران، ۱۳۹۶).

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



به نظر می‌رسد، این درمان از طریق افزایش خلق مثبت؛ مهارت‌های نظم‌جویی شناختی هیجانی افراد را بهبود می‌دهد، و با افزایش توجه، هوشیاری و پذیرش هیجان‌هایی که بر فرد عارض می‌شود و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجانی بیماران را تعدیل می‌کند (گولدین و گروس، ۲۰۱۰).

در این رویکرد مهارت‌های شناختی رفتاری (که به‌عنوان توانایی تشخیص، ابراز هیجانات و توانایی همدلی با دیگران تعریف شده است) باعث افزایش صمیمیت و احساس امنیت شده و انتقادپذیری (البته در بعد مثبت) را در فرد افزایش می‌دهد که این موارد در حفظ و تداوم یک ازدواج موفق، و افزایش تعهد و پایبندی زوجین به زندگی زناشویی، ضروری هستند.

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



منابع

- اعیادی، نادر؛ عباسی، مسلم و پیرانی، ذبیح. (۱۳۹۵). رابطه کنترل عواطف و تحمل پریشانی با استفاده آسیب زا از تلفن همراه در میان دانشجویان. فصلنامه فن آوری و ارتباطات در علوم تربیتی، ۱۷(۱)، ۱۴۵-۱۶۲.
- خدایاری فرد، محمد؛ سهراب پور، غلامرضا و حجازی، الهه (۱۳۹۷). اثربخشی روایت درمانگری به شیوه مشاوره گروهی بر عملکرد خانواده زنان دارای همسر معتاد. مجله روانشناسی، ۲۲(۲)، ۲۳۶-۲۲۰.
- شاکر دولق، علی، نریمانی، محمد، غلامعلی، افروز، حسنی، فریبا و باغدارساریانس، آنیتا (۱۳۹۳). اثربخشی زوج درمانی شناختی- رفتاری بر بهبود عملکرد خانواده زوجین متقاضی طلاق. فصلنامه نسیم تندرستی، ۲(۱)، ۵۳-۶۰.
- شکراله زاده، معصومه، فروزش، منیره، بذرافشان، محمد رفیع و حسینی، حسین (۱۳۹۶). تأثیر زوج درمانی شناختی- رفتاری در تعارض و بی‌رمقی زناشویی. دوفصلنامه آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۳(۱)، ۳۱-۳۱.
- شیرازی، عطیه و حسینی، حسن میرزا. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای کنترل عواطف در رابطه بین کارکردهای اجرایی شناختی و خودکارآمدی درد در بیماران دیالیزی. نشریه روان پرستاری، ۶(۴)، ۱-۱۳.
- نریمانی، محمد؛ عباسی، مسلم؛ بگیان کوله مرزی، محمد جواد؛ بختی، مجتبی، (۱۳۹۳). مقایسه اثر بخشی دو رویکرد آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و روایت درمانی گروهی بر تعدیل طرحواره های ناسازگار اولیه در مراجعان متقاضی طلاق، فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۴، ۱، بهار ۹۳.
- یوسف زاده، پیمان، فرزاد، ولی اله، نوایی نژاد، شکوه و نورانی پور، رحمت اله (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی زوج درمانی رفتاری تلفیقی و زوج درمانی سیستمی - رفتاری بر افزایش بهزیستی روانی زوجین. مجله ابن سینا، ۱۹(۱)، ۲۲-۲۸.
- Amstadter, Ananda. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2),211 .- doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.004>
- Berking, M., Ebert, D., Cuijpers, P., & Hofmann, S. G. (2013). Emotion regulation skills training enhances the efficacy of inpatient cognitive behavioral therapy for major depressive disorder: a randomized controlled trial. *Psychother Psychosom*, 82(4), 234-245. doi: 10.1159/000348448
- Ehde, D. M., Dillworth, T. M., & Turner, J. A. (2014). Cognitive-behavioral therapy for individuals with chronic pain: efficacy, innovations, and directions for research. *American Psychologist*, 69(2), 153-166.

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91 .doi: 10.1037/a0018441
- Gottman B. (2000). Gender role orientation and the role of empathy in interventions promoting the development of interpersonal forgiveness. Dissertation. Iowa State University Ames, Iowa;. p. 1-5.
- Garnefski, Nadia, & Vivian Kraaij. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: relation to cognitive inhibition. *Cogn Emot*, 24(2), 281-298. doi: 10.1080/02699930903407948
- Sohrabi, Z., & Narimani, M. (2018). The roles of HEXACO personality dimensions and affects control in prediction of marital satisfaction. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(3), 68-76.