

اثر بخشی بازسازی شناختی بر حس پیوستگی و تعاملات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۹/۰۷ - تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۰/۱۲

خلاصه

مقدمه: طلاق پدیده‌ای است که می‌تواند آسیب‌های شناختی، هیجانی و روان‌شناختی مختلفی برای زوجین در پی داشته باشد که ضروری است با بکارگیری روش‌های درمانی مناسب از بروز آن جلوگیری شود. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بازسازی شناختی بر حس پیوستگی و تعاملات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق انجام گرفت.

روش کار: پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق بودند که در سال ۱۳۹۶ الی ۱۳۹۷ جهت بررسی مشکلات و تعارضات زناشویی به واحد مشاوره دادگاه‌های خانواده واقع در شهرستان تنکابن ارجاع داده شده بودند. در این پژوهش تعداد ۲۰ زوج متقاضی طلاق با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۰ زوج در گروه آزمایش و ۱۰ زوج در گروه گواه). گروه آزمایش مداخله بازسازی شناختی (ساسان‌پور، عزیزی و دهقان‌منشادی، ۱۳۹۵) را طی دو و نیم ماه در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه نظام کدگذاری تعامل زوجین ایرانی (صادقی، ۱۳۸۹) و مقیاس حس پیوستگی (آنتونوسکی، ۱۹۹۳) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل کوواریانس با چندمتغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: نتایج نشان داد که بازسازی شناختی بر حس پیوستگی و تعاملات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق تأثیر معنادار دارد ($P < 0/001$). بدین صورت که این روش توانسته منجر به بهبود حس پیوستگی و تعاملات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق شود.

نتیجه گیری: یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که بازسازی شناختی با بهره‌گیری از فوننی همانند شناسایی باورهای غیرواقع‌بینانه زوجین، آشنایی با انتظارات متقابل و توجه به ویژگی‌های مثبت، ایجاد مهارت‌های درک همدلانه و گوش دادن و آموزش مهارت‌های افزایش صمیمیت می‌تواند به عنوان یک درمان کارآمد جهت بهبود حس پیوستگی و تعاملات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی: بازسازی شناختی، حس پیوستگی، تعاملات زناشویی، طلاق

معصومه حسینی^۱

عذرا غفاری^{۲*}

عباس ابوالقاسمی^۳

سمیه تکلوی^۴

۱ دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

۲ استادیار، عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران. (نویسنده مسئول)

۳ استاد، عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

۴ عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

Email: azra.ghaffari@yahoo.com

مقدمه

خانواده یکی از نهادهای اصلی در جامعه است. سلامت یک جامعه به سلامت خانواده‌های آن جامعه بستگی دارد و برای داشتن یک خانواده سالم، اعضای خانواده باید از سلامت روانی و روابط بین فردی مطلوبی برخوردار باشند. اساس شکل‌گیری و رشد خانواده رابطه زوجین است. لازمه تقویت زندگی خانوادگی، ثبات و دوام آن، نوع نگرش و طرز تعامل زوجین با یکدیگر می‌باشد. اگر زن و شوهر همدیگر را باور داشته باشند و محبت بینشان وجود داشته باشد، کیفیت و ثبات زندگی‌شان رو به فزونی خواهد رفت. این گونه از ادراک بین فردی، برآمده از درک عاطفی و روانی است و حاصل نقش‌های مهمی است که هر کدام از زوجین از همان شروع ازدواج بر عهده گرفته‌اند (برنستین^۱، ۲۰۰۵). اما در بعضی اوقات رابطه زوجین رو به آشفتگی نهاده و آنها تصمیم به جدایی و طلاق می‌گیرند. بسیاری از محققان طلاق را یک رویداد بحرانی در زندگی افراد به شمار می‌آورند که موجب بی‌ثباتی در روابط فرد و اطرافیانش گشته، همچنین موجب ایجاد تنش‌های عاطفی قابل توجه و تغییر در عملکرد فرد گردیده است (دوداک^۲، ۲۰۱۲). پدیده طلاق به عنوان یکی از معتبرترین شاخص‌های نارضایتی به عقیده روان‌شناسان در تعاملات زناشویی؛ نوعی گسستگی عاطفی زوجین و یا حداقل یکی از زوجین است. به عبارت دیگر طلاق فرآیندی می‌باشد که با تجربه بحران عاطفی هر دو زوج شروع می‌شود و با تلاش برای حل تعارض از طریق ورود به موقعیت جدید با نقش‌ها و سبک زندگی جدید پایان می‌یابد (انسی و امر^۳، ۲۰۱۴).

بروز اختلافات و تعارضات زناشویی منجر به کاهش احساس همبستگی زوجین و در نتیجه کاهش حس پیوستگی^۴ در آنها می‌شود. احساس پیوستگی به عنوان سازه‌ای تعریف شده است که جهت‌گیری کلی فرد و احساس اعتماد و پویایی مداوم و فراگیر را در زندگی و دنیای پیرامون وی نشان می‌دهد. احساس

پیوستگی باعث می‌شود فرد تحریکات درونی و بیرونی دریافت شده را در زندگی سازمان‌یافته‌تر، قابل پیش‌بینی‌تر و توضیح‌پذیرتر درک نماید. به بیان ساده‌تر، احساس پیوستگی به ادراک و احساسات فرد اشاره می‌کند که زندگی را برای او قابل درک، کنترل‌پذیر و پرمعنی می‌نمایاند (داراگست^۵ و همکاران، ۲۰۰۹). احساس پیوستگی باعث ایجاد منبع مقاومت تعمیم یافته‌ای می‌شود که اثرات استرس بر سلامتی را تعدیل می‌کند. بدین صورت که، روش‌های سودمند و مفیدی از برخورد با عوامل استرس‌زا را در اختیار فرد قرار می‌دهد و از این رو، فرد را قادر می‌سازد تا در برابر اثرات استرس‌های زندگی مقاومت بیشتری از خود نشان دهد (مونس و نورکوال^۶، ۲۰۰۶).

احساس پیوستگی از طریق استراتژی‌های مناسب برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا، فرد را در فائق آمدن بر چالش‌های زندگی یاری می‌رساند (کاسه، یوندو، شیماموتو و ایشی^۷، ۲۰۱۹). هنگامی که احساس انسجام یا پیوستگی فرد کاهش پیدا کند، حس می‌کند که از پس چالش‌ها بر نمی‌آید یا نمی‌تواند شرایط را مدیریت کند. در چنین موقعیت‌هایی ممکن است از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد استفاده نماید. این گونه راهبردهای مشکل‌ساز خود را در تعاملات زوجین نشان می‌دهند؛ یعنی تعاملات به سوی حمله متقابل^۸، مقابله به مثل منفی^۹، درخواست -کناره‌گیری^{۱۰}، بی‌تعهدی یک جانبه یا دو جانبه^{۱۱}، کناره‌گیری متقابل^{۱۲} پیش می‌رود (وارل، ۱۳۹۵) و بدین‌سان الگوهای رفتاری مخرب، تعاملات زوجین را به سمت آشفتگی بیشتر هدایت کرده و بسترهای طلاق را فراهم می‌سازد.

موئن، اید، دراگست و جسدال^{۱۳} (۲۰۱۹) بر این عقیده‌اند که احساس پیوستگی بالا با سازگاری در موقعیت‌های استرس‌زا همچون روابط زناشویی آشفتنه ارتباط مثبت داشته و موجب

5. Drageset

6. Moons, Norekvål

7. Kase, Uendo, Shimamoto & Oishi

8. Mutual attack

9. Negative reciprocity

10. Demand-withdraw

11. Mutual and Unilateral dis engagement

12. Mutual withdrawal

13. Moen, Eide, Drageset, Gjesdal

1. Bernstein

2. Dudak

3. Onsy, Amer

4. sense of coherence

تغییرات شرایط زندگی، خود را سازگار نماید. هدف درمان شناختی تغییر ساختارهای شناختی ناسازگار که منجر به پردازش اطلاعات غلط و افزایش علائم شناختی می‌شود، است. در واقع بازسازی شناختی یک روان‌درمانی ساختار یافته است که جهت حل مشکلات جاری و آموزش مراجعان به کار می‌رود و به آنان مهارت‌هایی را برای تغییر فکر می‌آموزد (شیکاتانی، آنتونی، کائو و کاسین، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که این روش از کارآیی لازم جهت بهبود مولفه‌های روان‌شناختی و ارتباطی برخوردار است (جوسلین چاو و چنگ، ۲۰۱۹؛ مولر-انگلمن و استیل، ۲۰۱۷؛ فارست و همکاران، ۲۰۱۶؛ شیکاتانی و همکاران، ۲۰۱۴؛ حیدری، عسگری، حیدری، پاشا و مکوندی، ۱۳۹۷؛ سلیمانی، ۱۳۹۶؛ کریمی و خلعتبری، ۱۳۹۶؛ زارع، عباسپور و یوسفی، ۱۳۹۵؛ باشی عبدل-آبادی، پيله‌ور و صارمی، ۱۳۹۵؛ ساسانپور، عزیزی و دهقان منشادی، ۱۳۹۵؛ عارفی و معاذی نژاد، ۱۳۹۴؛ ساسانپور، شاهروردیان و احمدی، ۱۳۹۴).

حال با توجه به آسیب‌های روان‌شناختی، ارتباطی و هیجانی در زوجین دارای تعارضات زناشویی همچون حس پیوستگی پایین و تعاملات زناشویی آشفته و اهمیت بهره‌گیری از روش‌های درمانی و مداخله‌ای مناسب همچون بازسازی شناختی و تایید کارآیی آن در پژوهش‌های مختلف و سرانجام عدم انجام پژوهشی در راستای بررسی اثربخشی بازسازی شناختی بر حس پیوستگی و تعاملات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق، مساله اصلی پژوهش حاضر بررسی این نکته است که آیا بازسازی شناختی بر حس پیوستگی و تعاملات زناشویی زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد؟

روش کار

طرح پژوهش حاضر، از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق بودند که در سال ۱۳۹۶ الی ۱۳۹۷ جهت بررسی مشکلات و تعارضات زناشویی به واحد

تندرستی بیشتر و کاهش افسردگی و پریشانی و اضطراب می‌شود. بروز اختلافات زناشویی و کاهش احساس پیوستگی به شکل معمول تخریب در تعاملات زناشویی را در پی دارد (کولتر و مالوف^۱، ۲۰۱۳). به دلیل اینکه کیفیت تعاملات زناشویی منوط به داشتن شناخت از افکار، احساسات و رفتار خود و طرف مقابل (همسر) است، اغلب در روابط زوجین، افکار و مفروضه‌های ناکارآمد منجر به پدیدآیی هیجانات و رفتارهای غلط و سوء برداشت نسبت به رفتار دیگری شده و این امر کیفیت تعاملات زناشویی را کاهش خواهد داد. علاوه بر افکار و مفروضه‌های غیرمنطقی، هیجانات منفی نیز می‌تواند تأثیر مخربی بر روابط زوجین داشته باشد (لاونر، کارنی و برادباری^۲، ۲۰۱۶).

بر طبق تحقیقات مختلف، یکی از عوامل مشکل‌ساز که باعث افزایش طلاق می‌شود، ادراک تحریف شده و تفکر غیرمنطقی زوجین می‌باشد. یعنی آنچه در روابط زناشویی بیشتر زمینه‌ساز مشکل می‌شود، نه محرک‌ها و نه رویدادهای بیرونی است، بلکه نحوه تفکر و باورهای غلط آنان نسبت به رویدادها است (اکبرزاده، اکبرزاده، قنبری و محمدزاده، ۱۳۹۳). رویکرد بازسازی شناختی^۳، به ایجاد تغییر در الگوهای فکری نادرست فرد و تبدیل آن‌ها به الگوهای فکری منطقی و سازگارانه می‌پردازد (فارست، اونگ، استکت و تولین^۴، ۲۰۱۶). بدین صورت که در بازسازی شناختی، ابتدا بر نقش افکار در هیجانات و رفتار و در پی آن بر تغییر الگوهای تفکر تأکید می‌شود. تحریف‌های شناختی در الگوهای فکری که در نتیجه پردازش غلط اطلاعات است، زیر سؤال برده می‌شود، مورد بحث قرار می‌گیرد، آزموده می‌شود، تا به الگوی فکری درست تغییر یابد و در نتیجه احساسات و رفتار مثبت در فرد ایجاد کند (نیل احمدآبادی، آراین و سعدی‌پور، ۱۳۹۴). بازسازی شناختی یک مهارت درمانی خاص می‌باشد که مشخص می‌کند چگونه فرد باید افکار و باورهای خود را تغییر دهد تا بتواند با

1. Coulter, Malouff

2. Lavner, Karney, Bradbury

3. Cognitive restructuring

4. Frost, Ong, Steketee, Tolin

5. Shikatani, Antony, Kuo, Cassin

6. Jocelyn Chew & Cheng

7. Müller-Engelmann & Steil

مشاوره دادگاه‌های خانواده واقع در شهرستان تنکابن ارجاع داده شده و از طریق فراخوان برای طرح پژوهشی معرفی گردیدند. برای اطلاع‌رسانی و شرکت در پژوهش زوجین متقاضی طلاق، به واحد مشاوره دادگاه‌های خانواده فراخوان داده شد. از 100 نفر از زوجینی (۵۰ زوج) که داوطلب شرکت در طرح پژوهشی بودند و از طریق فراخوان جهت شرکت در این دوره اعلام آمادگی کرده بودند، مصاحبه ساختار یافته به عمل آمد و ۴۰ نفر از زوجینی (۲۰ زوج) که تعارض آنها بیشتر در زمینه‌ی تعاملی بوده و همچنین با معیارهای ورود در طرح همخوانی داشتند، به عنوان شرکت‌کنندگان در طرح پژوهشی انتخاب گردیدند. زوجین انتخاب شده با روش گمارش تصادفی (۱۰ زوج در گروه آزمایش و ۱۰ زوج در گروه گواه) کاربندی شدند. برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که جلسات درمانی هم جهت کمک به آنها برای بهبود روابط با همسرشان و هم جهت انجام یک کار پژوهشی می‌باشد. بدین ترتیب موضوع اخذ رضایت آگاهانه مطرح شد و تمامی زوجین با رضایت کامل وارد فرایند پژوهش گشتند. پس از جلب رضایت آزمودنی‌ها، ابتدا در مورد نحوه اجرای آزمون‌های حس پیوستگی و تعاملات زناشویی برای زوجین توضیحاتی داده شد و از آنان پیش آزمون به عمل آمد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل ۵ سال سابقه زندگی مشترک، داشتن تعارضات زناشویی، قرار داشتن در دامنه سنی ۲۶ تا ۵۵ سال، رضایت کامل افراد، متقاضی طلاق، حضور در تمامی جلسات تا پایان درمان، عدم دریافت مداخلات روان‌شناختی همزمان و عدم اختلال روانی بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش دریافت همزمان درمان‌های روان‌شناختی دیگر، غیبت بیشتر از دو جلسه و اعلام عدم رضایت از شرکت در جلسات بود.

ابزار

نظام کدگذاری تعامل زوجین ایرانی: نظام مشاهده‌ای کدگذاری زوجین چک لیستی از تعاملات زوجین و رفتارهای کلامی و غیرکلامی آنها است که توسط صادقی (۱۳۸۹) براساس نظریه‌ها و نظام‌های کدگذاری معتبر از جمله نظام ۸ کدگذاری مخصوص عاطفه تهیه شده است. سپس با در نظر

گرفتن نتایج پژوهش‌ها در زمینه تفاوت‌های فرهنگی در این حوزه، براساس روش‌های جمع‌آوری اطلاعات کیفی، از جمله مشاهده و مصاحبه با چند زوج ناسازگار و تشکیل گروه متمرکزی از سازه‌ی این نظام متخصصان زوج درمانگر، چک لیست اولیه تکمیل و چک لیست نهایی تهیه شد. این نظام کدگذاری شامل ۲۳ کد تعاملی است: ۱۵ کد تعاملی منفی و ۱ کد تعاملی خنثی و ۷ کد تعاملی مثبت. کدهای تعاملی منفی شامل «تنفّر»، «اهانت»، «کج خلقی»، «سلطه‌گری»، «انتقاد»، «عصبانیت»، «تنش»، «شوخی عصبی»، «دفاعی رفتار کردن»، «غمگینی»، «دیوار سنگی»، «خانواده»، «اهانت به خود»، «تخطئه کردن رابطه» و «قواعد جنسیتی» می‌باشد. هفت کد تعامل مثبت شامل «علاقه برای رابطه»، «تصدیق و تأیید کردن»، «عاطفه»، «شوخی»، «شگفت زده کردن» و «خودافشایی» و کاربرد کلمه «ما» در روابط زوجین است. از جمع کدهای تعاملی منفی، میزان تعاملات منفی و از جمع کدهای تعاملی مثبت، میزان تعاملات مثبت محاسبه می‌شود. روایی کدگذاری مشاهده‌ای از دو طریق روایی توافقی، یعنی همبستگی با نمرات آزمون MAT و روایی تفکیکی، یعنی نتایج تحلیل تشخیصی در ایجاد تمایز بین گروه‌های سازگار و ناسازگار، محاسبه و این چک لیست نیز از طریق ۱۲ متخصص تأیید گردید (صادقی و مظاهری و موتابی، ۱۳۸۹). اعتبار بین ارزیابان، از طریق همبستگی بین موارد کدگذاری شده بین آنها بررسی شد و اعتبار مربوط به ملاک پرسشنامه نیز توسط همبستگی بین کدگذاری ارزیابان با کددهنده اصلی محاسبه شده است. همبستگی بین مشاهده‌گران با استفاده از آزمون ۲ نشان داد که نمرات همبستگی بین هر یک از کدهای تعاملی بین مشاهده‌گران، دامنه‌ای از ۰/۵۶ تا ۰/۹۵ دارد که در تمام موارد، مقدار $p < ۰/۰۵$ است. همبستگی برای کل تعاملات منفی $r = ۰/۸۲$ و $p < ۰/۰۱$ و نتایج همبستگی برای تمام تعاملات مثبت $r = ۰/۷۶$ و $p < ۰/۰۵$ بدست آمد (صادقی و همکاران، ۱۳۸۹).

مقیاس حس پیوستگی

فرم کوتاه مقیاس احساس پیوستگی توسط آنتونوسکی^۱ (۱۹۹۳) ساخته شده است. این مقیاس ۲۹ آیتم دارد که مؤلفه‌های قابل درک بودن^۲ (گویه‌های ۱، ۳، ۵، ۱۰، ۱۲، ۱۷، ۱۵، ۱۹، ۲۴، ۲۱، ۲۶)، قابل مدیریت بودن^۳ (گویه‌های ۲، ۶، ۹، ۱۳، ۱۸، ۲۰، ۲۳، ۲۵، ۲۷، ۲۹) و معنی دار بودن^۴ (گویه‌های ۴، ۷، ۱۱، ۱۴، ۱۶، ۲۲، ۲۸) را می‌سنجد. هر آزمودنی به این مقیاس به صورت «بندرت»، «گاهی اوقات» و «اغلب اوقات» پاسخ می‌دهد. روش نمره‌گذاری به صورت لیکرت و در ۱۳ سؤال به صورت معکوس صورت می‌پذیرد. تکمیل‌کننده پرسشنامه احساس پیوستگی میزان توافق خود را با هر ماده از طریق تأیید یکی از ۷ درجه، مشخص می‌سازد. ضمناً هر شماره انتخاب شده، نمره همان سؤال محسوب می‌شود. با این تفاوت که ۱۳ سؤال از این پرسشنامه (۱، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۲۰، ۲۳، ۲۵، ۲۷) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و در نهایت مجموع اعداد انتخاب شده به عنوان نمره فرد در آزمون تلقی می‌گردد. در این پرسشنامه حداقل و حداکثر نمره قابل اخذ برای مشارکت‌کننده بین ۲۰۳-۲۹ است. روایی محتوایی این پرسشنامه در پژوهش آنتونوسکی (۱۹۹۳) مطلوب و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شده است. ابوالقاسمی، زاهد و نریمانی (۱۳۸۸)؛ به نقل از کیامرثی و ایل‌بیگی، (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۷۸ گزارش نموده‌اند. همچنین همبستگی به دست آمده از آزمون - بازآزمون، ثبات قابل توجه ۰/۵۴ در فاصله‌ی دو سال را نشان داده است (آقایوسفی و شریف، ۱۳۹۰).

در مرحله اول بعد از هماهنگی‌های لازم با واحد پژوهش دانشگاه، معرفی‌نامه برای فعالیت‌های تحقیقاتی اخذ گردید. در مرحله دوم با مراجعه به واحد آموزش دادگستری شهرستان تنکابن معرفی‌نامه به آنان ارائه شد تا مراحل قانونی و اداری برای شروع طرح پژوهشی انجام گیرد. در مرحله بعدی محقق پس از

احراز هویت در بخش حراست دادگستری، اجازه حضور در مرکز مشاوره دادگاه خانواده را پیدا کرد و از طریق آن واحد، هماهنگی لازم برای شروع طرح پژوهشی و فراخوان عمومی به زوجین متقاضی طلاق، صورت گرفت. در مرحله بعد از ۵۰ زوجی که داوطلب شرکت در طرح پژوهشی بودند و از طریق فراخوان جهت حضور در این دوره اعلام آمادگی کرده بودند، دعوت به عمل آمد و جهت تشخیص میزان تعارض، با آنان در طی روزهای متوالی مصاحبه انجام شد. ۲۰ زوج از زوجینی که میزان تعارض آنان بالا بود و همچنین مراحل ابتدایی مشاوره طلاق را می‌گذراندند و با معیارهای ورود به مطالعه همخوانی داشتند، انتخاب گردیدند. سپس زوجین انتخاب شده با روش گمارش تصادفی (۱۰ زوج در گروه آزمایش و ۱۰ زوج در گروه گواه) کاربندی شدند. پس از جلب رضایت آزمودنی‌ها، ابتدا در مورد نحوه اجرای آزمون‌های مقیاس حس پیوستگی و تعاملات زناشویی برای زوجین توضیحاتی داده شد و از آنان پیش آزمون به عمل آمد. سپس برای زوجین گروه آزمایش مداخلات آموزشی بازسازی شناختی در ده جلسه نود دقیقه‌ای (هفته ای یکبار) به صورت گروهی در طی دو نیم ماه برگزار گردید. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. جهت جلوگیری از غیبت شرکت‌کنندگان در جلسات آموزشی، از آنان تعهد نامه گرفته شد. همچنین به دلیل داوطلب بودن اعضا و مفید بودن محتوای جلسات آموزشی، کلیه زوجین در این کلاس‌ها شرکت کردند و افت آزمودنی در هیچ گروهی (گروه آزمایش و گروه گواه) اتفاق نیفتاد. پس از اتمام دوره آموزشی از شرکت‌کنندگان پس‌آزمون به عمل آمد. جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت زوجین برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. همچنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را دریافت خواهند نمود. همچنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام نیست.

1. Antonovsky
2. comprehensibility
3. manageability
4. meaning

جدول ۱- جلسات درمانی بازسازی شناختی (ساسان پور و همکاران، ۱۳۹۵)

جلسه اول (آشنائی و معارفه)	هدف: برقراری ارتباط، توضیح اهداف جلسات - برقراری ارتباط - توضیح در مورد مقررات و قوانین حضور در جلسات، توضیح فرض‌ها، معیارها و طرحواره‌ها.
جلسه دوم (نقش عوامل شناختی در روابط زناشویی)	هدف: شناسایی باورهای غیر واقع‌بینانه زوجین - آموزش اصول روش: بررسی انتظارات و تصورات زوجین در مورد سازگاری زناشویی؛ نشان دادن تأثیرگذاری باورها بر احساسات و رفتارها.
جلسه سوم (افکار غیرمنطقی و شناخت‌های ناسازگارانه)	روش: انواع تفکرات غیرمنطقی - توضیح خطاهای شناختی - تبیین اهداف و انتظارات واقع‌بینانه - آشنایی با انتظارات متقابل و توجه به ویژگی‌های مثبت.
جلسه چهارم (بازسازی شناختی، به چالش کشیدن باید اندیشی)	روش: توضیح در مورد باورهای غیرمنطقی، فنون زیر سوال بردن باورهای غیرمنطقی؛ آموزش تکنیک چالش با تفکر باید اندیشی، بررسی مشکلات احتمالی ناشی از چالش باید‌ها تکلیف منزل
جلسه پنجم: (مهارت‌های ارتباطی، زیر سوال بردن باورها و افکار بدبینانه)	هدف: ایجاد مهارت‌های درک همدلانه و گوش دادن روش: ارزیابی الگوها و موانع ارتباطی زوجین - تمرین و آموزش مهارت‌های ارتباط متناسب. روش‌های مقابله با باورهای غیرمنطقی
جلسه ششم: (آموزش صمیمیت)	هدف: آموزش مهارت‌های افزایش صمیمیت روش: تعریف صمیمیت و ابعاد آن، آموزش چگونگی برقراری صمیمیت، تمرین شیوه‌های صمیمیت.
جلسه هفتم (سبک ارتباطی و بازخوردهای آن)	شناخت انواع سبک‌های ارتباطی / بررسی تفاوت میان پرخاشگری و ابراز وجود و تبیین ویژگی‌های افرادی که از سبک منفعلانه، پرخاشگرانه، جرأت‌مندانه استفاده می‌نمایند، ایجاد خودآگاهی در اعضا نسبت به سبک‌های ارتباطی خود.
جلسه هشتم (مفهوم انسان کامل)	بررسی ویژگی‌های انسان سالم در ذهن مخاطب و تقویت آن، شناخت نیازهای هیجانی ارضا نشده و راهکارهای برون‌ریزی عواطف مسدود شده.
جلسه نهم (ردیابی شناخت)	تدریس و رهگیری تحریف‌های شناختی - به چالش کشیدن انواع تحریف‌های شناختی
جلسه دهم (آموزش تکنیک راه حل آفرینی ساده) مورد آموزش‌ها-انجام پس آزمون.	تدریس تکنیک راه حل آفرینی ساده برای ایجاد انعطاف‌پذیری شناختی، پاسخگویی به سؤالات - بازخورد در

گروه آزمایش مربوط به گروه سنی ۳۳ تا ۳۹ سال (۴۰ درصد) و در گروه گواه نیز مربوط به گروه سنی ۲۹ تا ۳۲ سال (۲۰ درصد) بود. علاوه بر این، زوجین حاضر در پژوهش دارای تحصیلات دیپلم تا فوق لیسانس بودند که سطح تحصیلات لیسانس بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داده بود (در گروه آزمایش ۴۰ درصد و در گروه گواه ۴۶/۶۶ درصد). میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته پژوهش (حس پیوستگی و تعاملات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق) در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه، در جدول ۲، ارائه شده است.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها و همچنین از تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که زوجین حاضر در پژوهش دارای دامنه سنی ۲۶ تا ۵۵ سال بودند که بیشترین فراوانی در

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار حس پیوستگی و تعاملات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق در دو گروه آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مؤلفه‌ها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
حس پیوستگی	گروه آزمایش	۲۳۲/۹۳	۴۲/۳۵	۲۴۶/۹۵	۲۸/۹۵
	گروه گواه	۲۳۹/۵۸	۳۴/۲۶	۲۴۰/۵۵	۳۰/۲۲
تعاملات زناشویی	گروه آزمایش	۲۹/۴۰	۵/۳۵	۳۴/۲۸	۴/۴۳
	گروه گواه	۲۹/۸۴	۵/۴۱	۲۹/۸۶	۵/۴۰

تعاملات زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون برقرار است ($p > 0/05$). در نهایت نتایج در بررسی پیش‌فرض همگنی شیب خط رگرسیون مشخص شد که تعامل پیش‌آزمون با متغیر گروهبندی در مرحله پس‌آزمون در متغیرهای حس پیوستگی و تعاملات زناشویی معنادار نبوده است ($p > 0/05$). این بدان معناست که فرض همگنی شیب خط رگرسیون در متغیرهای حس پیوستگی و تعاملات زناشویی برقرار بوده است.

جهت بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها، از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج نشان داده است در مرحله پس‌آزمون در متغیرهای حس پیوستگی و تعاملات زناشویی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار بوده است ($p > 0/05$). نتایج آزمون باکس جهت بررسی همسانی ماتریس‌های واریانس-کواریانس نشان داد که در مرحله پس‌آزمون پیش‌فرض ماتریس‌های واریانس-کواریانس نیز برقرار بوده است ($p > 0/05$). علاوه بر این نتایج آزمون شاپیرو و ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای حس پیوستگی و

جدول ۳- نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری جهت بررسی اثر بازسازی شناختی حس پیوستگی و تعاملات زناشویی زوجین متقاضی طلاق

ارزش	مقدار F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
۰/۸۲	۵۸/۴۸	۲	۲۵	
۰/۱۷	۵۸/۴۸	۲	۲۵	۰/۰۰۰۱
۴/۶۷	۵۸/۴۸	۲	۲۵	
۴/۶۷	۵۸/۴۸	۲	۲۵	

بررسی این نکته که معناداری مشاهده شده در کدام یک از متغیرهای حس پیوستگی و تعاملات زناشویی است، به بررسی تحلیل به کواریانس تک‌متغیری پرداخته شد.

با معناداری آزمون کواریانس چندمتغیری این نتیجه حاصل می‌گردد که باید حداقل در یکی از متغیرهای حس پیوستگی و تعاملات زناشویی زوجین متقاضی طلاق بین دو گروه آزمایش و گواه در اثر بازسازی شناختی تفاوت معنادار وجود داشته باشد. بنابراین جهت

جدول ۴- نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری جهت بررسی اثر بازسازی شناختی حس پیوستگی و تعاملات زناشویی زوجین متقاضی طلاق

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان
اثر متغیر مستقل (بازسازی شناختی)	حس پیوستگی	۱۳۱۴/۱۹	۱	۱۳۱۴/۱۹	۳۶/۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۵۸	۱
	تعاملات زناشویی	۱۰۳۹/۸۱	۱	۱۰۳۹/۸۱	۳۶/۸۰	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹	۱
خطا	حس پیوستگی	۹۴۴/۰۴	۲۶	۳۶/۳۱				
	تعاملات زناشویی	۷۳۴/۶۷	۲۶	۲۸/۲۵				

کل	حس پیوستگی	۸۸۴۵۶	۳۰
	تعاملات زناشویی	۴۶۲۲۱	۳۰

زوجین تحریکات درونی و بیرونی دریافت شده را در زندگی سازمان یافته تر، قابل پیش بینی تر و توضیح پذیرتر درک نمایند. همچنین احساس انسجام موجب می شود که افراد زندگی را قابل درک، قابل مدیریت و با معنا تلقی کنند (موفن و همکاران، ۲۰۱۹). هنگامی که زوجین زندگی و مشکلات آن را قابل درک و مدیریت بدانند، در برخورد با تعارضات دچار درماندگی نشده و برای رفع آن فعالانه و با نشاط برخورد می کنند و به دنبال حل این مشکلات خواهند بود. به نظر می رسد افرادی که از احساس انسجام بیشتری برخوردارند، در شرایط دشوار خود را نمی بازند و در برخورد با مشکلات، راه حل های مختلف و جایگزین می یابند و نسبت به کسانی که تنها از یک راه حل استفاده می کنند، انعطاف پذیری بیشتری دارند. به عبارتی باید اظهار داشت بازسازی شناختی، با آموزش جایگزینی افکار و باورهای منطقی به جای افکار غیرمنطقی، به زوجین می آموزد که مشکلات خود را به طور صحیح و منطقی دریابند و راهبردهای کنار آمدن با این مشکلات را نیز از طریق گفتگوی مؤثر با همسر خود کشف نمایند. آنان درک می کنند که منابع مناسبی برای مواجهه با مشکلات در اختیار دارند (نظیر همدلی و صمیمیت) و برای مدیریت کردن شرایط پرتنش آن ها را به کار می بندند. این شیوه نگرش به زندگی و رویدادهای آن می تواند سبب شود که حس انسجام زوجین افزایش یابد.

یافته دوم پژوهش نشانگر آن بود که بازسازی شناختی منجر به بهبود تعاملات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق شده بود. یافته حاضر با نتایج پژوهش های مولر-انگلمن و استیل (۲۰۱۷)؛ فارست و همکاران (۲۰۱۶)؛ حیدری و همکاران (۱۳۹۷)؛ زارع و همکاران (۱۳۹۵)؛ عارفی و معاذی نژاد (۱۳۹۴)؛ و ساسانپور و همکاران (۱۳۹۴) بود. این پژوهشگران در نتایج پژوهش خود گزارش کرده اند که آموزش بازسازی شناختی می تواند اثرات مثبت و معنی داری داشته باشد. چنانکه زارع و همکاران (۱۳۹۵) نشان داده اند که بازسازی شناختی منجر به افزایش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و کارکرد خانواده در زنان می شود. ساسانپور و همکاران (۱۳۹۴) در نتایج پژوهش خود تصریح کرده اند که بازسازی شناختی منجر به کاهش مشکلات جنسی و افزایش رضایت جنسی زوجین می شود.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی بازسازی شناختی بر تعاملات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق می توان گفت در بازسازی شناختی، ابتدا بر نقش افکار در هیجانات و رفتار و در پی آن بر تغییر

با توجه به نتایج جدول ۴، ارائه متغیر مستقل (درمان مبتنی بر خودشفقتی) توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیرهای وابسته (حس پیوستگی و تعاملات زناشویی زوجین متقاضی طلاق) در مرحله پس آزمون در سطح خطای ۰/۰۵ گردد. لذا این نتیجه حاصل می شود که با کنترل متغیر مداخله گر (پیش آزمون)، میانگین نمرات متغیرهای حس پیوستگی و تعاملات زناشویی زوجین متقاضی طلاق با ارائه مداخله بازسازی شناختی دچار تغییر معنادار شده است. جهت تغییر نیز بدان صورت بوده است که مداخله بازسازی شناختی توانسته منجر به بهبود حس پیوستگی و تعاملات زناشویی زوجین متقاضی طلاق شود. مقدار تاثیر مداخله بازسازی شناختی بر میزان حس پیوستگی و تعاملات زناشویی زوجین متقاضی طلاق به ترتیب ۰/۵۸ و ۰/۵۹ بوده است. این بدان معناست که به ترتیب ۵۸ و ۵۹ درصد تغییرات متغیرهای حس پیوستگی و تعاملات زناشویی زوجین متقاضی طلاق توسط ارائه متغیر مستقل (مداخله بازسازی شناختی) تبیین می شود.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بازسازی شناختی بر حس پیوستگی و تعاملات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق انجام گرفت. یافته اول پژوهش نشانگر آن بود که بازسازی شناختی منجر به بهبود حس پیوستگی در زوجین متقاضی طلاق شده بود. نتایج پژوهش حاضر همسو با یافته های جوسلین چاو و چنگ (۲۰۱۹)؛ شیکاتانی و همکاران (۲۰۱۴)؛ سلیمانی (۱۳۹۶)؛ کریمی و خلعتبری (۱۳۹۶)؛ باشی عبدل آبادی و همکاران (۱۳۹۵)؛ و ساسانپور و همکاران (۱۳۹۵) بود. این پژوهشگران در نتایج پژوهش خود نشان داده اند که بازسازی شناختی می تواند منجر به بهبود مولفه های روان شناختی و ارتباطی افراد شود. چنانکه ساسانپور و همکاران (۱۳۹۵) ابراز کرده اند که آموزش بازسازی شناختی منجر به بهبود رضایت زناشویی و سلامت روان زوجین می شود. همچنین کریمی و خلعتبری (۱۳۹۶) بر این باورند که درمان شناختی می تواند دل زدگی زناشویی را کاهش داده و در مقابل منجر به افزایش رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین شود.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی بازسازی شناختی بر حس پیوستگی در زوجین متقاضی طلاق می توان گفت آموزش روش بازسازی شناختی باعث بهبود جهت گیری کلی افراد، احساس اعتماد و پویایی مداوم و فراگیر در زندگی و پیرامون می گردد. به طوری که

محدود بودن دامنه تحقیق به زوجین متقاضی طلاق شهرستان تنکابن؛ عدم بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری تصادفی و عدم مهارت متغیرهای اثرگذار بر حس پیوستگی و تعاملات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، این پژوهش در سایر استان‌ها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، دیگر زوجین، مهارت‌های ذکر شده و روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. با توجه به اثربخشی بازسازی شناختی بر حس پیوستگی و تعاملات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود با این روش به مشاوران مراکز دادگستری معرفی و ارائه داده شود تا آنها با بکارگیری محتوای این روش، جهت بهبود حس پیوستگی و تعاملات زناشویی زوجین متقاضی طلاق خود گامی عملی برداشته باشند.

تضاد منافع

در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکترای تخصصی معصومه حسینی دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی می‌باشد که در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل به راهنمایی اساتید محترم خانم دکتر عذرا غفاری، آقای دکتر عباس ابوالقاسمی و خانم دکتر سمیه تکلوی انجام گرفته است. بدین وسیله از تمام زوجین حاضر در پژوهش و مسئولین مراکز دادگستری شهرستان تنکابن که همکاری کاملی جهت اجرای پژوهش داشتند، قدردانی به عمل می‌آید.

الگوهای تفکر، تأکید می‌شود، تحریف‌های شناختی در الگوهای فکری که در نتیجه برداش غلط اطلاعات است، زیر سؤال برده می‌شود، مورد بحث قرار می‌گیرد، آزموده می‌شود تا به الگوهای فکری درست تغییر یابد و در نتیجه احساسات و رفتار مثبت در فرد ایجاد می‌کنند (فارست و همکاران، ۲۰۱۶). هنگامی که احساسات و رفتار مثبت در فرد به وجود آمد، روش تعامل با همسر تغییر یافته و به سوی تعاملات مثبت میل می‌کند. بدین معنا که آموزش روش بازسازی از طریق جایگزین کردن باورها و عقاید جدید در الگوهای تازه تفکر، تعاملات زناشویی زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. چنان‌که لاونر (۲۰۱۶) نیز بیان می‌دارد که تعاملات مثبت و مؤثر منجر به رضایت از رابطه و افزایش رضایت زناشویی می‌گردد. همچنین بنا به اظهار کولتر و مالوف (۲۰۱۳)، هنگامی که تعاملات مثبت افزایش پیدا کرد، رفتارهای نگهدارنده رضایتمندی زوجین نیز افزایش می‌یابد و این رفتارها، سطح بالاتری از هیجان‌ات مثبت و رضایت از رابطه را به دنبال خواهد داشت. همچنین آموزش بازسازی شناختی از طریق تغییر و اصلاح باورهای غلط، چهارچوب‌دهی مجدد افکار و باورها، افزایش آگاهی نسبت به تحریفات شناختی، اجتناب از فاجعه‌انگاری، برچسب زدن، بزرگنمایی و تعمیم بیش از حد که موجب پیشداوری منفی از رفتارهای طرف مقابل می‌گردد، شیوه‌های کارآمد مهارت درک همدلانه و گوش دادن را افزایش می‌دهد؛ از سوی دیگر افزایش آگاهی نسبت به احساسات، نگرش‌ها و اعتقادات در مورد میزان و چگونگی روابط زناشویی، مهارت‌های تعاملی و ارتباط زوجین را ارتقاء می‌بخشد. از این‌رو نتایج پژوهش نشان می‌دهد که روش بازسازی شناختی روی افزایش تعاملات زناشویی زوجین متقاضی طلاق تأثیر به‌سزایی داشته است.

منابع

- ابوالقاسمی، ع.، زاهد، ف.، نریمانی، م. (۱۳۸۸). بررسی ارتباط احساس پیوستگی و تیپ شخصیتی D با تندرستی در افراد مبتلا به بیماری کرونری قلبی. مجله علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی، ۱۱(۳): ۲۱۳-۲۲۲.
- اکبرزاده، د.، اکبرزاده، ح.، قنبری، ص.، محمدزاده، ع. (۱۳۹۳). مقایسه نوع باورهای غیر منطقی، تعارضات زناشویی و سبک‌های مقابله‌ای در زوجین متقاضی طلاق و عادی. ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ۱۸(۹): ۵۲۴-۵۱۶.
- آقایوسفی، ع.، شریف، ن. (۱۳۹۰). بررسی رابطه‌ی حس انسجام و هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد تهران. فصلنامه مطالعات روانشناختی، ۷(۳): ۵۱-۷۳.

- باشی عبدل آبادی، ح.، پله‌ور، س و صارمی، ع.ا. (۱۳۹۵). اثر توانبخشی شناختی بر کارکردهای شناختی، حافظه، افسردگی و اضطراب در بیماران مبتلا به مالتیل اسکروز. شفای خاتم؛ ۴(۳): ۲۸-۴۰.
- حیدری، ف.، عسگری، پ.، حیدری، ع.، پاشا، ر.، مکوندی، ب. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر انعطاف پذیری روانشناختی و نشخوار فکری بیماران با درد غیر قلبی قفسه سینه. سلامت جامعه، ۱۲(۱): ۳۸-۳۰.
- ساسان پور، م.، عزیزی، ا.، دهقان منشادی، س.م. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش بازسازی شناختی جنسی بر رضایت زناشویی و سلامت روان زوجین شهر اصفهان در سال ۱۳۹۳، مجله سلامت جامعه، ۱(۲)، ۱-۱۰.
- ساسانپور، م.، شاهوردیان، گ.، احمدی، س.ا. (۱۳۹۳). تأثیر بازسازی شناختی بر مشکلات جنسی و خرده مقیاس‌های آن در زوجین. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱۰(۴): ۴۹۱-۴۷۵.
- سلیمانی، ا. (۱۳۹۶). اثربخشی بازسازی شناختی بر پردازش هیجان و آلکسی تایمیا در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری خاص. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۶(۴): ۱۰۳-۸۲.
- صادقی، م. ا.، مظاهری، م.ع.، موتابی، ف. (۱۳۸۹). نظام ایرانی کدگذاری مشاهده‌ای از تعاملات دوجانبه زوجین. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۶(۲): ۳۵۳-۳۷۳.
- عارفی، م.، معاذی‌نژاد، م. (۱۳۹۴). اثربخشی زوج درمانی شناختی رفتاری بر مهارت‌های ارتباطی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بهزیستی شهر کرمانشاه. فصلنامه علمی پژوهشی مراقبت‌های بالینی، ۳(۱): ۶۲-۵۵.
- کریمی، ب.، خلعتبری، ج. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر دل‌زدگی زناشویی، رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین. فصلنامه روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، ۸(۱): ۷۴-۶۵.
- کیارثی، آ.، ایل‌بیگی قلعه‌نی، ر. (۱۳۹۱). بررسی ارتباط احساس پیوستگی و نارسایی هیجانی با رضایت از زندگی در بین دانش‌آموزان دختر دارای نشانه‌های ADHD. مجله روانشناسی مدرسه، ۱(۱): ۹۲-۷۶.
- نیلی احمدآبادی، ز.، آرین، خ.، سعیدی‌پور، ا. (۱۳۹۴). بررسی راهبردهای توانمندسازی مبتنی بر بازسازی شناختی-رفتاری بر تقویت خودپنداره زنان پس از طلاق شهر تهران. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۶(۲۱): ۶۶-۳۹.
- وارل، م. (۱۳۹۵). زوج درمانی شناختی و رفتاری. ترجمه اسماعیل سعیدی پور و علی نعمتی. تهران: ارجمند.

Antonovsky A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Soc Sci Med.*, 36(5), 725-33.

Bernstein M. (2005). *Marital therapy from behavioral relational point of view*. Translated by Poorabedini et al. Tehran: Roshd Pub, P. 113. [Persian].

Coulter, K., & Malouff, J. M. (2013). Effects of an intervention designed to enhance romantic relationship excitement: A randomized-control trial. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(1), 34.

Drageset, J., Eide, G. E., Nygaard, H. A., Bondevik, M., Nortvedt, M.V., Natvig, G.K. (2009). The impact of social support and sense of coherence on health-related quality of life among nursing home residents—A questionnaire survey in Bergen, Norway. *International Journal of Nursing Studies*, 46(1), 66-76.

Dudak, A. (2012). The Selected Aspects of Education Pursued by Divorced Fathers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 55, 910-914.

Frost R.O., Ong C., Steketee G., Tolin D.F. (2016). Behavioral and emotional consequences of thought listing versus cognitive restructuring during discarding decisions in hoarding disorder. *Behav Res Ther.* 85, 13-22.

Jocelyn Chew, H.S., Cheng, H.Y. (2019). The suitability of motivational interviewing versus cognitive behavioural interventions on improving self-care in patients with heart failure: A literature review and discussion paper, 45, 17-22.

Kase T., Ueno, Y., Shimamoto, K., Oishi, K. (2019). Causal relationships between sense of coherence and life skills: Examining the short-term longitudinal data of Japanese youths. *Mental Health & Prevention*, 13(1), 14-20.

Lavner, J.A., Karney, B.R., Bradbury, T.N. (2016). Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication? *Journal of Marriage and Family*, 78 (3): 680-694.

Moen, V.P., Eide, G.E., Drageset, J., Gjesdal, S. (2019). Sense of Coherence, Disability, and Health-Related Quality of Life: A Cross-Sectional Study of Rehabilitation Patients in Norway. *American Congress of Rehabilitation Medicine*.

Moons P, Norekvål TM. (2006). Is sense of coherence a pathway for improving the quality of life of patients who grow up with chronic diseases? A hypothesis. *European Journal of Cardiovascular Nursing*. 5(1), 16-20.

- Müller-Engelmann M., Steil R.(2017). Cognitive restructuring and imagery modification for posttraumatic stress disorder (CRIM-PTSD): A pilot study. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 54:44-50.
- Onsy, E., Amer, M.M. (2014). Attitudes Toward Seeking Couples Counseling among Egyptian Couples: Towards a Deeper Understanding of Common Marital Conflicts and Marital Satisfaction. *Social and Behavioral Sciences*, 140, 470-475.
- Shikatani B, Antony M.M., Kuo J.R., Cassin S.E. (2014). The impact of cognitive restructuring and mindfulness strategies on postevent processing and affect in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorder*. 28(6), 570-9.

*Original Article***The Effectiveness Of Cognitive Restructuring On The Sense Of Coherence And Marital Interactions In The Couples Asking For Divorce**

Received: 28/11/2019 - Accepted: 02/01/2020

Masoumeh Hasani¹
 Azra Ghaffari^{2*}
 Abbas Abolghasemi³
 Somayeh Taklavi⁴

¹ PhD Student of Psychology, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

² Assistant Professor, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
 (Corresponding Author)

³ Professor, Department of Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran.

⁴ Faculty of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

Mail: azra.ghaffari@yahoo.com

Abstract

Introduction: divorce is a phenomenon which can be followed by different cognitive, emotional and psychological damages for the couples and avoiding it through applying appropriate therapeutic methods is a necessity. Therefore, the present study was conducted aiming to investigate the effectiveness of cognitive restructuring on the sense of coherence and marital interactions in the couples asking for divorce.

Methods: it was a quasi-experimental study with pretest, posttest and control group design. The statistical population of the current study was the all the couples asking for divorce from 2017 to 2018 who were referred to the department of consultation at the family court in the town of Tonekabon to investigate marital problems and conflicts. 20 couples asking for divorce were selected through purposive sampling method and they were randomly accommodated into experimental and control groups (10 couples in the experimental group and 10 in the control group). The experimental group received ten ninety-minute sessions of cognitive restructuring intervention (Sasan Pour, Azizi and Dehghan Menshadi, 2016) during two-and-a-half months. The applied questionnaires in this study included the questionnaire of coding system in Iranian couples' interaction (Sadeghi, 2010) and the scale of sense of coherence (Antononski, 1993). The data from the study were analyzed through MANCOVA method.

Results: the results showed that the cognitive restructuring has significant effect on the sense of coherence and marital interactions in the couples asking for divorce ($p < 0.001$) in a way that this method was able to lead to the improvement of the sense of coherence and marital interactions in the couples asking for divorce.

Conclusion: the findings of the present study showed that the cognitive restructuring can be used as an efficient therapy to improve the sense of coherence and marital interactions in the couples asking for divorce through applying techniques such as identifying the couples unrealistic beliefs, familiarity with reciprocal expectations and attending to positive features, creating the skills of empathic understanding and listening and training the skills of increasing intimacy.

Key words: cognitive restructuring, sense of coherence, marital interactions divorce