



Article history:
Received 22 December 2025
Revised 05 May 2026
Accepted 12 May 2026
Initial Published 19 May 2026
Final Publication 22 December 2026

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 5, Issue 4, pp 1-16



E-ISSN: 2981-1759

The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy on Marital Satisfaction and Emotional Intimacy in Women Applying for Divorce

Ali. Arman¹, Fatemeh. Azami², Negar. Babaei³, Kimia. Ghanbari⁴, Arsalan. Barekat^{5*}

¹ MA, Department of Clinical Psychology, TaMS.C., Islamic Azad University, Tabriz, Iran

² MA, Department of Personality Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

³ MA, Department of General Psychology, ST.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

⁴ MA, Department of Clinical Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

⁵ Ph.D. Candidate, Department of Health Psychology, To.C., Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

* Corresponding author email address: arsalan.br@hotmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Arman, A., Azami, F., Babaei, N., Ghanbari, K., & Barekat, A. (2026). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy on Marital Satisfaction and Emotional Intimacy in Women Applying for Divorce. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 5(4), 1-16.



© 2026 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: The present study aimed to investigate the effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy (CBCT) on marital satisfaction and emotional intimacy among women applying for divorce in Tehran.

Methods and Materials: This study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, follow-up, and a control group. The statistical population consisted of all women applying for divorce who referred to counseling centers and family courts in Tehran in 2025. Thirty participants were selected through convenience sampling and randomly assigned into experimental and control groups. The experimental group received eight 90-minute sessions of Cognitive-Behavioral Couple Therapy, whereas the control group received no intervention. Data collection instruments included the ENRICH Marital Satisfaction Questionnaire and the Walker and Thompson Emotional Intimacy Scale. Data were analyzed using repeated measures ANOVA in SPSS version 26.

Findings: The findings indicated no significant differences between the two groups in the pre-test stage regarding marital satisfaction and emotional intimacy. However, significant improvements were observed in the experimental group during post-test and follow-up assessments compared to the control group. Repeated measures ANOVA demonstrated significant effects of group, time, and group $\times$ time interaction on both marital satisfaction and emotional intimacy ($P < 0.001$). Pairwise comparisons further confirmed the stability of treatment effects during the follow-up stage. These findings suggest that CBCT significantly improved marital satisfaction and emotional intimacy among women applying for divorce.

Conclusion: The results demonstrated that Cognitive-Behavioral Couple Therapy, through modifying irrational beliefs, cognitive restructuring, communication skills training, and problem-solving strategies, is an effective intervention for improving marital relationships among women seeking divorce. This therapeutic approach can be utilized in family counseling centers and family courts to reduce marital conflicts, enhance emotional intimacy, and decrease the tendency toward divorce.

Keywords: Cognitive-Behavioral Couple Therapy, Marital Satisfaction, Emotional Intimacy, Women Applying for Divorce, Divorce

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Family is considered one of the most fundamental social institutions and plays a central role in maintaining psychological well-being, emotional security, and social stability. Within the family structure, marital relationships represent the core element that determines the quality and durability of family functioning. Marital satisfaction and emotional intimacy are among the most important indicators of a healthy marital relationship, and disruptions in these variables often contribute to marital conflicts, emotional disengagement, and ultimately divorce. In recent decades, increasing rates of marital dissatisfaction and divorce have become major social and psychological concerns, prompting researchers and clinicians to focus on interventions that can improve couple relationships and reduce relational distress ([Bayrami et al., 2024](#); [Mortazavian & Vaziri Nasab, 2024](#)).

Marital satisfaction refers to an individual's subjective evaluation of the quality and success of marital life. Couples with higher levels of marital satisfaction generally demonstrate better emotional adjustment, more effective communication, and stronger resilience in coping with daily stressors. In contrast, low marital satisfaction is associated with emotional distance, chronic conflict, marital burnout, anxiety, and depression ([Shahmoradi et al., 2022](#); [Shahmoradi, 2021](#)). Emotional intimacy is another critical component of marital quality and reflects the ability of partners to express emotions openly, provide emotional support, and experience closeness and trust within the relationship. A lack of emotional intimacy often results in feelings of loneliness, frustration, and relational instability ([Nadri et al., 2023](#); [Nazari & Aghajani, 2021](#)).

Women applying for divorce are particularly vulnerable to emotional distress and relationship dissatisfaction. Persistent conflicts, ineffective communication patterns, and repeated emotional failures often lead these women to experience severe reductions in emotional intimacy and marital satisfaction. Research has shown that couples in distressed relationships frequently engage in maladaptive cognitive and behavioral patterns, such as negative interpretation biases, blame, avoidance, and emotional withdrawal, which further intensify relational problems ([Bagheri & Hosseini Harandehi, 2025](#); [Shirin Kam et al., 2025](#)). Therefore, therapeutic approaches targeting dysfunctional cognitions and maladaptive interaction patterns may play a significant role in rebuilding emotional connection and improving marital functioning.

One of the most effective evidence-based interventions for marital distress is Cognitive-Behavioral Couple Therapy (CBCT). This therapeutic approach is based on the assumption that marital problems are largely influenced by irrational beliefs, distorted cognitions, ineffective communication, and maladaptive behavioral responses. CBCT aims to help couples identify and modify dysfunctional thoughts, improve communication skills, develop problem-solving abilities, and increase emotional responsiveness ([Akram Balochzadeh & Ghanbari Zarandi, 2022](#); [Asadi et al., 2022](#)). Through cognitive restructuring and behavioral training, couples learn healthier ways of interacting and responding to each other's emotional needs.

Previous studies have consistently supported the effectiveness of CBCT in improving marital outcomes. Research demonstrated that CBCT significantly reduced marital conflicts and increased marital intimacy and forgiveness among couples ([Akram Balochzadeh & Ghanbari Zarandi, 2022](#)). Other studies indicated that this therapeutic approach improved sexual intimacy, reduced marital burnout, and enhanced relationship quality among distressed couples ([Asadi et al., 2023](#); [Mortazavian & Vaziri Nasab, 2024](#)). Additionally, group cognitive-behavioral couple therapy was found to improve marital relationship

quality, marital intimacy, and emotional adjustment in betrayed women (Pajari et al., 2021). Comparative studies have also shown that CBCT is highly effective relative to other interventions such as schema therapy and Acceptance and Commitment Therapy in improving marital satisfaction and reducing relational distress (Shahbazfar et al., 2021; Vasi, 2022).

Another important aspect of CBCT is its emphasis on modifying maladaptive communication patterns and cognitive distortions. Couples experiencing chronic marital conflict often interpret their partner's behavior negatively and engage in destructive communication styles such as criticism, withdrawal, defensiveness, and silence. CBCT teaches communication skills, emotional regulation strategies, and constructive problem-solving techniques that facilitate healthier interactions and greater emotional closeness (Bayrami et al., 2024; Shirin Kam et al., 2025). Furthermore, cognitive-behavioral interventions have been shown to enhance emotional regulation, reduce anxiety symptoms, and improve flexibility in coping with relational stressors (Rahimi et al., 2022; Razzaghi et al., 2025).

Despite extensive research on the effectiveness of CBCT, fewer studies have specifically focused on women applying for divorce, who represent a highly vulnerable population experiencing severe relational and emotional difficulties. Because emotional intimacy and marital satisfaction are critically impaired in this group, investigating effective interventions for restoring relationship quality is of significant clinical importance. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy on marital satisfaction and emotional intimacy among women applying for divorce.

Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, follow-up, and a control group. The statistical population consisted of women applying for divorce who referred to family counseling centers and family courts in Tehran during the year 2025. Thirty participants who met the inclusion criteria were selected using convenience sampling and randomly assigned into two groups: an experimental group and a control group, each consisting of 15 participants.

The inclusion criteria included having at least basic literacy, willingness to participate in the study, absence of severe psychiatric disorders, and not receiving simultaneous psychological interventions. Participants in the experimental group received eight 90-minute sessions of Cognitive-Behavioral Couple Therapy, while the control group received no intervention during the study period.

The intervention sessions focused on identifying irrational beliefs, modifying maladaptive cognitions, improving communication skills, enhancing emotional expression, teaching problem-solving strategies, and increasing positive behavioral exchanges between couples. Participants were encouraged to practice communication and emotional regulation skills in daily interactions.

Data collection instruments included the ENRICH Marital Satisfaction Questionnaire and the Walker and Thompson Emotional Intimacy Scale. The ENRICH questionnaire measured various aspects of marital satisfaction, including communication, conflict resolution, emotional relationship, and role expectations. The emotional intimacy scale assessed the degree of emotional closeness, trust, and emotional sharing between partners.

Data were analyzed using descriptive statistics, repeated measures analysis of variance, and pairwise comparison tests through SPSS version 26. Assumptions of normality, homogeneity of variance, and sphericity were examined before conducting inferential analyses.

Findings

The findings revealed that there were no significant differences between the experimental and control groups during the pre-test stage regarding marital satisfaction and emotional intimacy. However, after the intervention, the experimental group demonstrated substantial increases in both marital satisfaction and emotional intimacy compared to the control group.

Repeated measures analysis of variance showed significant effects of time, group membership, and the interaction between time and group for both dependent variables. Participants who received Cognitive-Behavioral Couple Therapy reported significantly higher marital satisfaction scores in the post-test and follow-up stages compared to those in the control group. Similarly, emotional intimacy scores significantly increased among participants in the experimental group following the intervention.

The pairwise comparison tests indicated that the improvements observed in the experimental group remained stable during the follow-up stage, suggesting the long-term effectiveness of the intervention. In contrast, the control group showed no meaningful changes across the assessment stages.

The findings further demonstrated that Cognitive-Behavioral Couple Therapy contributed to reducing maladaptive communication patterns and increasing positive emotional interactions among participants. Women in the experimental group reported greater emotional closeness, improved communication with their spouses, and enhanced ability to express emotional needs constructively following the intervention.

Discussion and Conclusion

The results of the present study demonstrated that Cognitive-Behavioral Couple Therapy significantly improved marital satisfaction and emotional intimacy among women applying for divorce. These findings suggest that cognitive-behavioral interventions can effectively modify dysfunctional cognitive and behavioral patterns that contribute to marital distress and emotional disconnection.

One explanation for the improvement in marital satisfaction is that Cognitive-Behavioral Couple Therapy helps participants identify and challenge irrational beliefs and negative interpretations regarding their spouses and marital relationships. Many distressed couples engage in cognitive distortions such as overgeneralization, mind reading, and negative filtering, which intensify marital conflicts and dissatisfaction. By learning cognitive restructuring techniques, participants became more capable of interpreting relational situations realistically and responding more adaptively to interpersonal challenges.

The improvement in emotional intimacy can also be explained by the intervention's focus on communication skills and emotional expression. Distressed couples often experience emotional withdrawal and avoidance due to repeated conflicts and unresolved emotional needs. Through training in active listening, emotional validation, assertive communication, and constructive problem-solving, participants were able to rebuild emotional closeness and strengthen their emotional bond with their spouses.

Another important finding of the study was the stability of treatment effects during the follow-up stage. This suggests that the skills acquired during therapy became integrated into participants' daily relational behaviors. Because Cognitive-Behavioral Couple Therapy emphasizes practical exercises and behavioral rehearsal, participants were able to continue using learned strategies beyond the therapeutic setting. As a result, they maintained improvements in emotional intimacy and marital satisfaction over time.

The findings also highlight the importance of addressing maladaptive communication patterns in couples experiencing severe marital distress. Communication problems such as criticism, avoidance, silence, and hostility are often central contributors to emotional disengagement and marital dissatisfaction. The intervention helped participants replace destructive interaction styles with healthier communication behaviors, which contributed to more supportive and emotionally responsive relationships.

Overall, the present study demonstrated that Cognitive-Behavioral Couple Therapy is an effective intervention for improving relationship quality among women applying for divorce. By targeting dysfunctional cognitions, emotional regulation difficulties, and ineffective communication patterns, this therapeutic approach can enhance emotional intimacy and marital satisfaction while reducing relational distress. Therefore, implementing Cognitive-Behavioral Couple Therapy in family counseling centers and divorce prevention programs may play an important role in strengthening marital relationships and reducing the psychological and social consequences of divorce.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱ دی ۱۴۰۴

اصلاح شده در تاریخ ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۵

پذیرفته شده در تاریخ ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۵

اولین انتشار در تاریخ ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۵

انتشار نهایی در تاریخ ۱ دی ۱۴۰۵

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۵، شماره ۴، صفحه ۱۶-۱



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر رضایت زناشویی و صمیمیت هیجانی در زنان متقاضی طلاق

علی آرمان^۱، فاطمه اعظمی^۲، نگار بابائی^۳، کیمیا قنبری^۴، ارسلان برکت^{۵*}

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم پزشکی تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲. کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی شخصیت، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۳. کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی عمومی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۴. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه سراسری تبریز، تبریز، ایران

۵. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی سلامت، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: arsalan.br@hotmail.com

اطلاعات مقاله

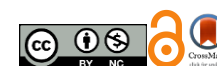
چکیده

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

آرمان، علی، اعظمی، فاطمه، بابائی، نگار، قنبری، کیمیا، و برکت، ارسلان. (۱۴۰۵). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر رضایت زناشویی و صمیمیت هیجانی در زنان متقاضی طلاق. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۵(۴)، ۱۶-۱.



© ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر رضایت زناشویی و صمیمیت هیجانی در زنان متقاضی طلاق شهر تهران بود. **روش‌شناسی:** این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و دادگاه‌های خانواده شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بود که از میان آنان ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت مداخله زوج‌درمانی شناختی-رفتاری قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و مقیاس صمیمیت هیجانی واکر و تامپسون بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین دو گروه در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معناداری در رضایت زناشویی و صمیمیت هیجانی وجود نداشت، اما در مرحله پس‌آزمون و پیگیری، میانگین نمرات گروه آزمایش به‌طور معناداری بالاتر از گروه کنترل بود. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر نشان داد که اثر عامل گروه، زمان و تعامل گروه × زمان برای هر دو متغیر رضایت زناشویی و صمیمیت هیجانی معنادار است ($P < 0.01$). همچنین نتایج آزمون‌های مقایسه جفتی بیانگر پایداری اثرات مداخله در مرحله پیگیری بود. این یافته‌ها نشان داد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری توانسته است موجب افزایش رضایت زناشویی و تقویت صمیمیت هیجانی در زنان متقاضی طلاق شود. **نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش، زوج‌درمانی شناختی-رفتاری با تمرکز بر اصلاح باورهای غیرمنطقی، بازسازی شناختی، آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله، رویکردی مؤثر در بهبود کیفیت روابط زناشویی زنان متقاضی طلاق است. این مداخله می‌تواند به‌عنوان روشی تخصصی در مراکز مشاوره خانواده و دادگاه‌های خانواده جهت کاهش تعارضات زناشویی، افزایش صمیمیت عاطفی و کاهش گرایش به طلاق مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: زوج‌درمانی شناختی-رفتاری، رضایت زناشویی، صمیمیت هیجانی، زنان متقاضی طلاق، طلاق



مقدمه

خانواده به‌عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقشی اساسی در حفظ سلامت روانی، هیجانی و اجتماعی افراد ایفا می‌کند و کیفیت روابط درون آن می‌تواند به‌طور مستقیم بر ثبات اجتماعی و رفاه فردی تأثیر بگذارد. در این میان، رابطه زناشویی هسته اصلی ساختار خانواده محسوب می‌شود و میزان رضایت و صمیمیت میان زوجین از مهم‌ترین شاخص‌های کیفیت زندگی خانوادگی به شمار می‌رود. هنگامی که روابط زوجین با تعارض، سوءتفاهم و نارضایتی همراه می‌شود، زمینه برای بروز مشکلات روان‌شناختی، کاهش سلامت هیجانی و در نهایت فروپاشی خانواده فراهم می‌گردد. در سال‌های اخیر، افزایش نرخ تعارضات زناشویی و طلاق در بسیاری از جوامع، توجه پژوهشگران و متخصصان سلامت روان را به مداخلات درمانی مؤثر برای بهبود روابط زوجین معطوف کرده است (Bayrami et al., 2024; Mortazavian & Vaziri Nasab, 2024).

رضایت زناشویی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های عملکرد سالم خانواده است که به احساس خشنودی فرد از رابطه زناشویی، برآورده شدن نیازهای عاطفی و وجود تعاملات مثبت میان زوجین اشاره دارد. زوج‌هایی که از سطح بالایی از رضایت زناشویی برخوردار هستند، در مواجهه با مشکلات روزمره از انعطاف‌پذیری و سازگاری بیشتری بهره می‌برند و کمتر در معرض فروپاشی رابطه قرار می‌گیرند. در مقابل، کاهش رضایت زناشویی با افزایش تعارض، فاصله هیجانی، فرسودگی زناشویی و اختلالات روان‌شناختی همراه است (Shahmoradi et al., 2022; Shahmoradi, 2021). یکی از مهم‌ترین عوامل مرتبط با رضایت زناشویی، صمیمیت هیجانی و عاطفی میان زوجین است. صمیمیت هیجانی به توانایی زوجین در بیان آزادانه احساسات، دریافت حمایت عاطفی و ایجاد احساس نزدیکی روانی اشاره دارد و فقدان آن می‌تواند موجب احساس تنهایی، ناامنی و سردی در روابط زناشویی شود (Nadri et al., 2023; Nazari & Aghajani, 2021).

در زوج‌های دارای تعارض، الگوهای ارتباطی ناکارآمد و باورهای شناختی تحریف‌شده اغلب موجب کاهش صمیمیت و افزایش نارضایتی می‌شوند. این زوجها معمولاً در تفسیر رفتارهای یکدیگر دچار خطاهای شناختی هستند و رویدادهای روزمره را به شیوه‌ای منفی و تهدیدآمیز ارزیابی می‌کنند. چنین فرایندی به شکل‌گیری چرخه‌ای از انتقاد، سرزنش، اجتناب و فاصله هیجانی منجر می‌شود که به تدریج کیفیت رابطه را کاهش می‌دهد (Bagheri & Hosseini Harandehi, 2025; Shirin Kam et al., 2025). در این شرایط، مداخلات درمانی مبتنی بر اصلاح شناخت‌ها و آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌توانند نقش مهمی در بازسازی روابط زوجین ایفا کنند.

یکی از رویکردهای مؤثر در درمان مشکلات زناشویی، زوج‌درمانی شناختی-رفتاری است. این رویکرد مبتنی بر این فرض است که مشکلات ارتباطی و هیجانی زوجین تا حد زیادی ناشی از الگوهای فکری ناکارآمد، باورهای غیرمنطقی و رفتارهای ناسازگارانه است. زوج‌درمانی شناختی-رفتاری تلاش می‌کند از طریق شناسایی افکار منفی، اصلاح تحریف‌های شناختی، آموزش مهارت‌های حل مسئله و بهبود الگوهای ارتباطی، تعاملات زوجین را ارتقا دهد و کیفیت رابطه را افزایش دهد (Akram Balochzadeh & Ghanbari Zarandi, 2022; Asadi et al., 2022). این رویکرد همچنین با تقویت مهارت‌های ابراز هیجان، همدلی و گوش دادن فعال، به افزایش صمیمیت عاطفی و کاهش تعارضات کمک می‌کند (Asadi et al., 2023; Pajari et al., 2021).

پژوهش‌های متعددی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری را در بهبود شاخص‌های مختلف روابط زناشویی تأیید کرده‌اند. برای مثال، نتایج مطالعه‌ای نشان داد که این رویکرد درمانی می‌تواند موجب کاهش تعارضات زناشویی، افزایش صمیمیت و ارتقای بخشودگی در زوجین شود (Akram Balochzadeh & Ghanbari Zarandi, 2022). همچنین پژوهشی دیگر گزارش کرد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری موجب کاهش فرسودگی زناشویی و بهبود صمیمیت جنسی در زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شده است (Asadi et al., 2022; Asadi, 2022).



(et al., 2023). یافته‌های مشابهی نیز در خصوص بهبود کیفیت روابط زناشویی، افزایش رضایت و کاهش افسردگی زناشویی در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر گزارش شده است (Pajari et al., 2021).

علاوه بر این، مطالعات تطبیقی نشان داده‌اند که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری در مقایسه با برخی رویکردهای دیگر نیز اثربخشی قابل توجهی دارد. برای نمونه، مقایسه این رویکرد با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نشان داد که هر دو درمان در بهبود کیفیت زناشویی مؤثرند، اما زوج‌درمانی شناختی-رفتاری در اصلاح الگوهای تعاملی و کاهش تعارضات عملکرد برجسته‌تری دارد (Shahbazfar et al., 2021). همچنین پژوهش دیگری بیان کرد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری در مقایسه با درمان سیستمی-رفتاری تأثیر بیشتری بر صمیمیت و تمایز یافتگی خود در زوج‌های دارای تعارض داشته است (Zamanifar et al., 2022). در مطالعه‌ای دیگر نیز مقایسه درمان شناختی-رفتاری و طرحواره‌درمانی نشان داد که هر دو مداخله موجب افزایش رضایت زناشویی در زوجین متقاضی طلاق می‌شوند، اما درمان شناختی-رفتاری به دلیل ساختار آموزشی و تمرکز بر مهارت‌های ارتباطی، نتایج سریع‌تر و ملموس‌تری ایجاد می‌کند (Vasi, 2022).

نقش باورها و طرحواره‌های شناختی در کیفیت روابط زناشویی نیز در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. مطالعات نشان داده‌اند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تحریف‌های شناختی می‌توانند به تفسیرهای منفی از رفتار همسر و کاهش رضایت زناشویی منجر شوند (Amini & Eshghi Nagoorani, 2024). زوج‌درمانی شناختی-رفتاری با تمرکز بر اصلاح این الگوهای شناختی، به زوجین کمک می‌کند تا برداشت‌های واقع‌بینانه‌تری از رفتارهای یکدیگر داشته باشند و در نتیجه تعاملات مثبت‌تری را تجربه کنند (Bayrami et al., 2024). همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این رویکرد درمانی در بهبود جهت‌گیری هیجانی نسبت به رابطه جنسی، کاهش سکوت زناشویی و ارتقای کیفیت روابط زوجین مؤثر است (Ghasemi et al., 2022; Mortazavian & Vaziri Nasab, 2024).

از سوی دیگر، زنان متقاضی طلاق معمولاً در معرض سطوح بالایی از اضطراب، ناامیدی و آشفتگی هیجانی قرار دارند. این گروه به دلیل تجربه تعارضات مکرر، کاهش حمایت عاطفی و احساس ناکامی در رابطه، اغلب از کاهش شدید رضایت زناشویی و صمیمیت هیجانی رنج می‌برند. در چنین شرایطی، مداخلات درمانی می‌توانند به بازسازی رابطه و کاهش تمایل به جدایی کمک کنند (Nazari & Aghajani, 2021; Rahimi et al., 2022). پژوهش‌ها حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های شناختی و رفتاری به زوجین می‌تواند اضطراب مرتبط با تعارضات زناشویی را کاهش داده و احساس کارآمدی در حل مشکلات را افزایش دهد (Rahimi et al., 2022; Razzaghi et al., 2025).

همچنین در سال‌های اخیر توجه به نقش الگوهای ارتباطی ناکارآمد در شکل‌گیری تعارضات زناشویی افزایش یافته است. زوج‌هایی که از سبک‌های ارتباطی مخرب مانند سرزنش، کناره‌گیری یا اجتناب استفاده می‌کنند، معمولاً در ایجاد صمیمیت و حفظ رضایت زناشویی با مشکل مواجه می‌شوند. زوج‌درمانی شناختی-رفتاری با آموزش مهارت‌های ارتباطی سازنده، ابزار هیجان مناسب و حل مسئله مشترک، به اصلاح این الگوها کمک می‌کند (Shirin Kam et al., 2025). همچنین این رویکرد می‌تواند انعطاف‌پذیری شناختی زوجین را افزایش داده و آنها را در مواجهه سازگارانه‌تر با تعارضات یاری کند (Bagheri & Hosseini Harandehi, 2025).

با وجود پژوهش‌های متعدد در زمینه اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری، همچنان بررسی تأثیر این رویکرد بر زنان متقاضی طلاق از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این گروه به دلیل قرار گرفتن در مرحله بحرانی تصمیم‌گیری برای جدایی، نیازمند مداخلات تخصصی و هدفمند هستند. علاوه بر این، بسیاری از مطالعات پیشین بر جمعیت‌های عمومی زوجین متمرکز بوده‌اند و کمتر به زنان در آستانه طلاق پرداخته‌اند. از سوی دیگر، متغیرهای رضایت زناشویی و صمیمیت هیجانی در این گروه به شدت آسیب‌پذیر هستند و بازسازی آنها می‌تواند در کاهش تمایل به طلاق و بهبود کیفیت زندگی خانوادگی نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد (Abbasi & Abbasi, 2025; Bayrami et al., 2024).



در مجموع، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری می‌تواند با اصلاح افکار ناکارآمد، آموزش مهارت‌های ارتباطی و ارتقای تنظیم هیجان، به بهبود کیفیت روابط زناشویی کمک کند. با این حال، ضرورت دارد اثربخشی این رویکرد در زنان متقاضی طلاق به‌طور اختصاصی مورد بررسی قرار گیرد تا بتوان از آن به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر در مراکز مشاوره خانواده و دادگاه‌های خانواده استفاده کرد. بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر رضایت زناشویی و صمیمیت هیجانی در زنان متقاضی طلاق بود.

مواد و روش پژوهش

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: این پرسشنامه توسط اولسون و همکاران طراحی شده است که در این پژوهش از فرم ۴۷ سوالی آن استفاده شد. نمره‌گذاری این ابزار بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) انجام می‌شود که نمرات بالاتر نشان‌دهنده رضایت زناشویی بیشتر است. این پرسشنامه دارای ۱۲ مولفه شامل تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی است. روایی این پرسشنامه از طریق روایی محتوایی و صوری تأیید شده و پایایی آن در پژوهش‌های داخلی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس بالای ۰.۹۰ گزارش شده است.

مقیاس صمیمیت هیجانی واکر و تامپسون: این مقیاس یک ابزار ۱۷ سوالی است که توسط واکر و تامپسون (۱۹۸۳) به منظور سنجش میزان نزدیکی و اشتراک‌گذاری عواطف در رابطه زوجین ساخته شده است. پاسخ‌دهی به سوالات بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از هرگز=۱ تا همیشه=۵) صورت می‌گیرد که دامنه نمرات آن بین ۱۷ تا ۸۵ متغیر است و نمره بالاتر نشان‌دهنده صمیمیت هیجانی بیشتر در رابطه است. این ابزار به صورت تک‌عاملی صمیمیت عاطفی را می‌سنجد، هرچند برخی پژوهش‌ها مولفه‌هایی نظیر محبت، اعتماد و درد و دل کردن را در بطن آن شناسایی کرده‌اند. روایی سازه این مقیاس مطلوب گزارش شده و پایایی آن از طریق همسانی درونی (آلفای کرونباخ) در مطالعات مختلف بین ۰.۹۱ تا ۰.۹۷ به دست آمده است که نشان‌دهنده دقت بالای ابزار در سنجش صمیمیت است.

پروتکل مداخله بازخورد مثبت مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شرح زیر اجرا شد: در جلسه اول، پس از معارفه و برقراری اتحاد درمانی، اصول نظریه خودتعیین‌گری و اهمیت نیازهای بنیادی (خودمختاری، شایستگی و ارتباط) در روابط زناشویی تبیین گردید. جلسه دوم به شناسایی و تقویت نیاز به خودمختاری اختصاص یافت که در آن مراجعان یاد گرفتند چگونه بازخوردهای مثبت را همسو با ارزش‌های درونی خود ارائه دهند. در جلسه سوم، با تمرکز بر مؤلفه شایستگی، تکنیک‌های ارائه بازخورد مثبت برای تقویت احساس کفایت در نقش‌های زناشویی آموزش داده شد. جلسه چهارم بر نیاز به ارتباط و پیوندجویی متمرکز بود و مراجعان چگونگی ایجاد نزدیکی عاطفی از طریق کلمات تأییدآمیز را تمرین کردند. در جلسه پنجم، نحوه ارائه بازخورد مثبت به همسر با رویکرد حمایت از خودمختاری (بدون لحن کنترل‌گر) آموزش داده شد. جلسه ششم به بازسازی الگوهای کلامی و جایگزینی انتقاد با بازخوردهای مثبت سازنده اختصاص یافت. در جلسه هفتم، مراجعان به مرور تجربیات موفق خود در استفاده از این بازخوردها و تأثیر آن بر صمیمیت پرداختند و در نهایت در جلسه هشتم، ضمن جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، برنامه‌ای برای حفظ دستاوردهای درمانی و استمرار چرخه بازخورد مثبت در زندگی روزمره تدوین گردید (داس و همکاران، ۲۰۲۰). تحلیل داده‌های این پژوهش در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح توصیفی از شاخص‌هایی نظیر میانگین و انحراف استاندارد برای طبقه‌بندی داده‌ها استفاده گردید. در سطح استنباطی، به‌منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش و تعیین میزان ماندگاری تأثیر مداخله، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. در این مدل، «عضویت گروهی» (گروه آزمایش در

یافته‌ها

جدول ۱

سن	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	F	Sig
	زوج درمانی شناختی رفتاری	۱۵	۳۴/۵۰	۴/۵۲	۰/۴۸۰	۰/۶۲۰
	کنترل	۱۵	۳۶/۰۳	۴/۵۹		

جدول ۲

متغیر وابسته	صمیمیت هیجانی	مقایسه پیش آزمون ها در دو گروه	
آزمایش	زوج درمانی شناختی رفتاری	F=۳/۳۶۷	
آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
میانگین	۱۶/۸۸	۲۶/۸۴	۱۳/۹۲
انحراف معیار	۱/۲۴	۱/۲۸	۱/۲۹
شاهد	کنترل	مقایسه پیگیری در دو گروه	
آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
			F=۹/۱۲۳



میانگین	۱۷/۴۶	۱۶/۹۲	۱۵/۵۰	۰/۰۰۱
انحراف معیار	۱/۳۰	۱/۳۵	۱/۷۹	
متغیر وابسته	رضایت زناشویی			
آزمایش	زوج درمانی شناختی رفتاری			
آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	مقایسه پیش آزمون در دو گروه
میانگین	۱۸/۰۷	۴۸/۱۵	۱۴/۰۷	$F=۰/۲۰۸$
انحراف معیار	۱/۰۵	۰/۷۳	۰/۹۳	$sig=۰/۸۱۳$
شاهد	کنترل			
آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	مقایسه پیگیری در دو گروه
میانگین	۱۸/۱۹	۱۶/۵۳	۱۶/۵۳	$F=۴۱/۳۰۵$
انحراف معیار	۱/۲۳	۱/۸۵	۱/۴۷	$sig=۰/۰۰۱$

نتایج جدول ۲ نشان داد که میانگین سطح صمیمیت هیجانی، رضایت زناشویی در مرحله پیش آزمون بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود ندارد که حاکی از همگن بودن دو گروه در این مرحله می باشد، مقایسه میانگین ها در پس آزمون حاکی از وجود تفاوت معنی دار بود که اثربخشی مداخله از جمله زوج درمانی شناختی رفتاری در مقایسه با گروه کنترل است. همچنین وجود تفاوت معنی دار در مرحله پیگیری بین دو گروه نشانگر پایداری اثربخشی مداخلات می باشد.

جهت بررسی اثربخشی زوج درمانی شناختی رفتاری بر صمیمیت هیجانی و رضایت زناشویی از تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر چند متغیری استفاده شد. از این رو ابتدا پیش فرض های این آزمون برای هر متغیر مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کرویت بارتلت ($P < ۰/۰۰۱$)، $X^2 = ۴۷۹/۴۴۱$ بیانگر رعایت پیش فرض این آزمون بود (همبستگی بین متغیرهای وابسته)، سپس نتایج آزمون ام باکس جهت بررسی مفروضه همگنی ماتریس کوواریانس بررسی شد که نشان داد این مفروضه برای مؤلفه های مورد بررسی برقرار نمی باشد ($P < ۰/۰۰۱$)، $P = ۱/۴۱۳$ ، $BoxM = ۶۰۳/۷۵$ ، $F_{۲۳۱, ۷۶۲۷/۴۲} = ۶۰۳/۷۵$ که البته با توجه به بالا بودن حجم نمونه دو گروه می توان گفت این آزمون نسبت به تخطی از این مفروضه مقاوم است. نتایج آزمون های چند متغیری نشان داد که ارائه زوج درمانی شناختی رفتاری در عامل گروه ($\eta^2 = ۰/۹۶۱$)، $P < ۰/۰۰۱$ ، $Pillais trace = ۰/۹۶۱$ ، $F = ۱۵۳/۸۲۷$ و در عامل زمان ($\eta^2 = ۰/۹۸۵$)، $P < ۰/۰۰۱$ ، $Pillais trace = ۰/۹۸۵$ ، $F = ۱۷۸/۲۰۲$ و اثر تعاملی زمان و گروه ($\eta^2 = ۰/۹۷۶$)، $P < ۰/۰۰۱$ ، $Pillais trace = ۰/۹۷۶$ ، $F = ۱۰۸/۰۴۳$ معنی دار می باشد. این نتایج نشان می دهد که مداخله زوج درمانی شناختی رفتاری بر ابعاد مورد بررسی اثر بخش می باشد. نتایج آزمون های چند متغیری به صورت کامل در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۳

نتایج آزمون جهت مقایسه اثر بین گروهی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذور	Df	میانگین مجذور	F	Sig	η^2
صمیمیت هیجانی	۹۷/۸۵۵	۱	۹۷/۸۵۵	۷۱/۶۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۸۹
رضایت زناشویی	۹۱/۵۵۸	۱	۹۱/۵۵۸	۹۹/۳۶۲	۰/۰۰۱	۰/۶۶۵



همچنین نتایج آزمون اثر درون گروهی جهت مقایسه بین مراحل آزمون ها در دو گروه نشان داد که اثر عامل زمان برای متغیرهای صمیمیت هیجانی ($\eta^2=0/788$, $P<0/001$, $FGG1/63=186/21$), رضایت زناشویی ($\eta^2=0/788$, $P<0/001$, $FGG1/63=186/21$), معنی دار است. نتایج این تحلیل به صورت کامل در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴

نتایج آزمون اثر درون گروهی جهت بررسی اثربخشی زوج درمانی شناختی رفتاری بر ابعاد مورد بررسی

متغیر	آزمون	مجموع مجذور	Df	میانگین مجذور	F	Sig	η^2
صمیمیت هیجانی	Greenhouse-Geisser	۳۰۴/۳۲۱	۱/۹۱۹	۱۵۸/۶۱۹	۱۷۷/۲۴۸	۰/۰۰۱	۰/۷۸۰
رضایت زناشویی	Greenhouse-Geisser	۴۹۴/۳۲۱	۱/۷۴۳	۲۸۲/۶۸۵	۲۳۸/۰۶۵	۰/۰۰۱	۰/۸۲۶

سپس جهت مقایسه میانگین های دو گروه در هر سه مرحله ارزیابی از آزمون مقایسه های جفتی استفاده شد، تا علاوه بر اثربخشی مداخله پایداری درمان نیز در مرحله پیگیری بررسی شود و نتایج این تحلیل در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۵

مقایسه جفتی گروه آزمایش و کنترل در مراحل ارزیابی

مولفه	آزمون	گروه ۱	گروه ۲	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی داری
صمیمیت هیجانی	پیش آزمون	زوج درمانی شناختی رفتاری	کنترل	۰/۵۷۷	۰/۳۵۳	۰/۱۰۹
	پس آزمون	زوج درمانی شناختی رفتاری	کنترل	۶/۰۷۷	۰/۳۶۶	۰/۰۰۱
	پیگیری	زوج درمانی شناختی رفتاری	کنترل	۱/۵۷۷	۰/۴۳۴	۰/۰۰۱
رضایت زناشویی	پیش آزمون	زوج درمانی شناختی رفتاری	کنترل	۰/۱۱۵	۰/۳۱۸	۰/۷۱۹
	پس آزمون	زوج درمانی شناختی رفتاری	کنترل	۵/۳۸۵	۰/۳۹۲	۰/۰۰۱
	پیگیری	زوج درمانی شناختی رفتاری	کنترل	۲/۴۶۲	۰/۳۴۳	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر رضایت زناشویی و صمیمیت هیجانی در زنان متقاضی طلاق انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری توانسته است به‌طور معناداری موجب افزایش رضایت زناشویی و صمیمیت هیجانی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شود و این تغییرات در مرحله پیگیری نیز پایدار باقی مانده‌اند. این نتایج بیانگر آن است که مداخلات شناختی-رفتاری می‌توانند در شرایط بحرانی روابط زناشویی، به‌ویژه در زنان متقاضی طلاق، به بازسازی تعاملات هیجانی و بهبود کیفیت رابطه کمک کنند. به‌عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های شناختی و رفتاری موجب شده است شرکت‌کنندگان بتوانند الگوهای تعاملی ناکارآمد خود را اصلاح کرده و درک واقع‌بینانه‌تری از رابطه زناشویی به دست آورند.

در تبیین افزایش رضایت زناشویی می‌توان بیان کرد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری با تمرکز بر اصلاح باورهای غیرمنطقی، کاهش تحریف‌های شناختی و آموزش مهارت‌های ارتباطی، موجب تغییر در ارزیابی شناختی زوجین از رفتارهای یکدیگر می‌شود. بسیاری از زنان



متقاضی طلاق در نتیجه تجربه تعارض‌های مکرر، رفتار همسر را به‌صورت تهدیدآمیز یا خصمانه تفسیر می‌کنند و همین امر موجب شکل‌گیری چرخه‌ای از نارضایتی، انتقاد و فاصله عاطفی می‌شود. مداخلات شناختی-رفتاری با آموزش بازسازی شناختی به زنان کمک می‌کند تا برداشت‌های منفی خود را تعدیل کرده و به جای تمرکز افراطی بر نقاط ضعف همسر، تعاملات مثبت را نیز مورد توجه قرار دهند. این فرایند موجب افزایش احساس امنیت روانی، کاهش تنش و در نهایت ارتقای رضایت زناشویی می‌شود (Abbasi & Abbasi, 2025; Amini & Eshghi, 2024; Nagoorani, 2024).

یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعات پیشین همسو است. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری می‌تواند موجب افزایش رضایت زناشویی در زوج‌های دارای تعارض شود (Bayrami et al., 2024; Shahmoradi et al., 2022). همچنین نتایج مطالعه حاضر با یافته‌های پژوهش (Abbasi & Abbasi, 2025) همخوانی دارد که نشان داد درمان گروهی مبتنی بر شناختی-رفتاری موجب بهبود سازگاری و رضایت زناشویی زوجین می‌شود. علاوه بر این، نتایج پژوهش (Vasi, 2022) نیز نشان داد که درمان شناختی-رفتاری در زوج‌های متقاضی طلاق توانسته است سطح رضایت زناشویی را به شکل معناداری افزایش دهد. همسویی این یافته‌ها نشان می‌دهد که رویکرد شناختی-رفتاری، صرف‌نظر از تفاوت‌های فرهنگی و جمعیتی، در بهبود کیفیت روابط زناشویی اثربخش است.

یکی دیگر از یافته‌های مهم پژوهش حاضر، افزایش صمیمیت هیجانی در زنان متقاضی طلاق پس از دریافت زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بود. صمیمیت هیجانی یکی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های روابط زناشویی سالم است و کاهش آن معمولاً از نخستین نشانه‌های فرسایش رابطه محسوب می‌شود. در روابطی که تعارضات مزمن وجود دارد، زوجین به تدریج از بیان آزادانه احساسات خودداری می‌کنند و تعاملات هیجانی آنان به سمت سردی و اجتناب سوق پیدا می‌کند. زوج‌درمانی شناختی-رفتاری با آموزش مهارت‌هایی مانند گوش دادن فعال، همدلی، ابراز هیجان مناسب و حل مسئله مشترک، فضایی امن برای تعامل عاطفی فراهم می‌کند و به زوجین کمک می‌کند تا نیازهای هیجانی خود را به شیوه‌ای سازنده بیان کنند (Nadri et al., 2023; Nazari & Aghajani, 2021).

در تبیین این یافته می‌توان گفت که بسیاری از زنان متقاضی طلاق، به دلیل تجربه مداوم تعارض و ناکامی عاطفی، از خودافشایی هیجانی و ابراز نیازهای عاطفی اجتناب می‌کنند. درمان شناختی-رفتاری با کاهش افکار ناکارآمد مرتبط با طرد، شکست یا بی‌ارزشی، موجب افزایش جرأت‌ورزی و اعتماد در روابط می‌شود. زمانی که افراد بتوانند احساسات و نگرانی‌های خود را بدون ترس از قضاوت بیان کنند، سطح صمیمیت و نزدیکی عاطفی افزایش می‌یابد. همچنین این درمان از طریق آموزش بازخورد مثبت و کاهش الگوهای ارتباطی مخرب، به ایجاد تعاملات گرم‌تر و حمایت‌گرانه‌تر میان زوجین کمک می‌کند (Bagheri & Hosseini Harandehi, 2025; Shirin Kam et al., 2025).

یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه صمیمیت هیجانی با نتایج مطالعات پیشین همخوانی دارد. پژوهش (Akram Balochzadeh & Ghanbari Zarandi, 2022) نشان داد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری مبتنی بر آموزه‌های اسلامی موجب افزایش صمیمیت زناشویی و کاهش تعارضات می‌شود. همچنین نتایج مطالعه (Pajari et al., 2021) نشان داد که درمان گروهی شناختی-رفتاری توانسته است کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت را در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر بهبود بخشد. افزون بر این، پژوهش (Zamanifar et al., 2022) نیز گزارش کرد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری در مقایسه با درمان سیستمی-رفتاری تأثیر بیشتری بر صمیمیت و تمایز یافتگی زوجین داشته است. این همسویی یافته‌ها بیانگر آن است که بهبود صمیمیت هیجانی یکی از پیامدهای اساسی مداخلات شناختی-رفتاری در روابط زناشویی است.

از دیگر نتایج قابل توجه پژوهش حاضر، پایداری اثرات درمان در مرحله پیگیری بود. این یافته نشان می‌دهد که مهارت‌های آموزش داده‌شده در زوج‌درمانی شناختی-رفتاری تنها تغییرات کوتاه‌مدت ایجاد نکرده‌اند، بلکه توانسته‌اند به بخشی از الگوهای رفتاری و شناختی مراجعان تبدیل شوند. یکی از ویژگی‌های مهم این رویکرد، تأکید بر آموزش عملی مهارت‌ها و تمرین مستمر آنها در زندگی روزمره است. در



نتیجه، زوجین پس از پایان جلسات درمان نیز قادر هستند از مهارت‌های آموخته‌شده برای مدیریت تعارضات و تنظیم هیجانات استفاده کنند (Rahimi et al., 2022; Razzaghi et al., 2025).

پایداری اثرات درمان همچنین می‌تواند ناشی از افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و هیجانی در شرکت‌کنندگان باشد. زوج‌درمانی شناختی-رفتاری به افراد می‌آموزد که به جای واکنش‌های تکانشی و هیجان‌محور، از راهبردهای شناختی و رفتاری سازگارانه استفاده کنند. این امر موجب می‌شود زوجین در مواجهه با تعارضات آینده، به جای اجتناب یا پرخاشگری، از گفت‌وگو، حل مسئله و همدلی استفاده نمایند (Bagheri & Hosseini Harandehi, 2025; Shahbazfar et al., 2021).

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اصلاح الگوهای ارتباطی ناکارآمد یکی از مهم‌ترین عوامل بهبود روابط زناشویی در زنان متقاضی طلاق بوده است. زوج‌هایی که از الگوهای ارتباطی منفی مانند سرزنش، تحقیر، سکوت یا کناره‌گیری استفاده می‌کنند، معمولاً در معرض کاهش شدید رضایت و صمیمیت قرار دارند. درمان شناختی-رفتاری با آموزش شیوه‌های ارتباط مؤثر و تقویت تعاملات مثبت، موجب می‌شود زوجین بتوانند احساسات و نیازهای خود را به شیوه‌ای سالم‌تر بیان کنند (Shirin Kam et al., 2025). این یافته با نتایج پژوهش‌های (Bayrami et al., 2024; Shahbazfar et al., 2021) نیز همسو است که نقش مهارت‌های ارتباطی را در افزایش کیفیت زناشویی تأیید کرده‌اند. علاوه بر این، نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری می‌تواند در کاهش پیامدهای روان‌شناختی ناشی از تعارضات زناشویی نیز مؤثر باشد. زنان متقاضی طلاق اغلب با اضطراب، ناامیدی، احساس شکست و فرسودگی هیجانی مواجه هستند و این مشکلات می‌توانند کیفیت تصمیم‌گیری و تعاملات آنان را مختل کنند. مداخلات شناختی-رفتاری از طریق آموزش تنظیم هیجان، اصلاح افکار منفی و افزایش احساس کارآمدی فردی، به کاهش فشار روانی و افزایش امید به بهبود رابطه کمک می‌کنند (Nazari & Aghajani, 2021; Razzaghi et al., 2025). همچنین پژوهش‌های (Asadi et al., 2022; Asadi et al., 2023) نشان داده‌اند که این رویکرد درمانی در کاهش فرسودگی زناشویی و بهبود صمیمیت جنسی نیز اثربخش است که می‌تواند به تقویت پیوند عاطفی میان زوجین منجر شود.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری رویکردی مؤثر برای بهبود رضایت زناشویی و صمیمیت هیجانی در زنان متقاضی طلاق است. این درمان با اصلاح شناخت‌های ناکارآمد، بهبود مهارت‌های ارتباطی و تقویت تنظیم هیجان، توانسته است کیفیت تعاملات زناشویی را ارتقا داده و زمینه کاهش تعارضات و افزایش احساس نزدیکی عاطفی را فراهم کند. بنابراین، می‌توان از این رویکرد به‌عنوان یکی از مداخلات تخصصی و کاربردی در مراکز مشاوره خانواده و دادگاه‌های خانواده استفاده کرد.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس بود که می‌تواند تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود کند. همچنین حجم نمونه نسبتاً کوچک و محدود بودن جامعه آماری به زنان متقاضی طلاق شهر تهران، امکان تعمیم نتایج به سایر گروه‌های جمعیتی و فرهنگی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی و شرایط هیجانی آزمودنی‌ها قرار گرفته باشد. محدود بودن دوره پیگیری و عدم مشارکت همزمان همسران در جلسات درمانی نیز از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر محسوب می‌شود.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و روش‌های نمونه‌گیری تصادفی در شهرها و فرهنگ‌های مختلف انجام شوند تا اعتبار بیرونی یافته‌ها افزایش یابد. همچنین بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری در مقایسه با سایر درمان‌های نوین مانند درمان هیجان‌مدار، طرحواره‌درمانی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به غنای دانش موجود کمک کند. انجام مطالعات طولی با دوره‌های پیگیری بلندمدت و استفاده از روش‌های کیفی و مشاهده‌ای نیز می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره تغییرات رفتاری و هیجانی زوجین ارائه دهد.



در سطح کاربردی، توصیه می‌شود مراکز مشاوره خانواده، دادگاه‌های خانواده و سازمان‌های مرتبط با سلامت روان از زوج‌درمانی شناختی-رفتاری به‌عنوان یکی از مداخلات اصلی برای زوج‌های دارای تعارض و زنان متقاضی طلاق استفاده کنند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای ارتقای مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله و تنظیم هیجان در سال‌های اولیه ازدواج نیز می‌تواند نقش پیشگیرانه مهمی در کاهش تعارضات و طلاق داشته باشد. همچنین آموزش این رویکرد به مشاوران و روان‌شناسان خانواده می‌تواند کیفیت خدمات درمانی در حوزه خانواده را ارتقا داده و زمینه بازسازی روابط زناشویی آسیب‌دیده را فراهم سازد.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Abbasi, M., & Abbasi, Z. (2025). The Effectiveness of Group Couples Therapy Based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Couples' Marital Satisfaction and Adjustment. *The Journal of Tolooebehdasht*. <https://doi.org/10.18502/tbj.v24i1.18926>
- Akram Balochzadeh, A., & Ghanbari Zarandi, Z. (2022). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy Based on Islamic Teachings on Marital Conflicts, Marital Intimacy and Couples' Forgiveness. *Journal of Gender and Family Studies*, 10(1), 117-136. https://www.jgfs.ir/article_181650.html
- Amini, R., & Eshghi Nagoorani, R. (2024). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy on Marital Satisfaction, Interpersonal Cognitive Distortions, and Emotional Orientation towards Sex in Married Women with Marital Burnout. The Second National Conference on Healthy Family, Healthy Society, Qayenat, <https://en.civilica.com/doc/2120911/>
- Asadi, R., Kazemi, R., & Mousazadeh, T. (2022). The effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy on reducing marital burnout and sexual intimacy of couples referring to counseling centers in Tabriz. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 65(4). <https://doi.org/10.22038/mjms.2022.67905.4025>



- Asadi, R., Kazemi, R., & Mouszadeh, T. (2023). The Effectiveness Of Cognitive-Behavioral Couple Therapy On Reducing Marital Burnout And Sexual Intimacy Of Couples Referring To Counseling Centers In Tabriz. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 1940-1951. https://mjms.mums.ac.ir/article_21522.html
- Bagheri, S., & Hosseini Harandehi, S. F. (2025). Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and intensive short-term dynamic psychotherapy on conflict resolution styles and cognitive flexibility in incompatible couples. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 3, 1-9. <https://doi.org/10.61838/kman.fct.psynexus.3.16>
- Bayrami, M., Hashemi, T., & Azhdeh, L. (2024). Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and integrative therapy on improving marital satisfaction and intimacy in incompatible couples. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 30(issue not provided). <https://doi.org/10.32598/ijpcp.30.4942.1>
- Ghasemi, N., Rezaei, F., & Sadeghi, M. (2022). The Effectiveness of Cognitive-behavioral Therapy on Sexual Function and Quality of Marital Relationships in Women with Sexual Interest/Arousal Disorder [Research]. *Journal of nursing education*, 10(3), 78-87. <https://doi.org/10.22034/IJPN.10.3.78>
- Mortazavian, A., & Vaziri Nasab, A. (2024). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy on Sexual Intimacy, Marital Relationship Quality, and Marital Silence in Conflicted Couples. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 13(12), 167-176.
- Nadri, R., Sadeghi, M., & Ghazanfari, F. (2023). Effectiveness of Emotion-Based Cognitive-Behavioral Couple Therapy on Emotional Intimacy in Couples with Marital Conflict. Sixth National Conference on Modern Technologies in Education, Psychology and Counseling in Iran, Tehran.
- Nazari, B., & Aghajani, T. (2021). Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on cognitive emotion regulation and marital intimacy in women on the verge of divorce. *Journal of Counseling and Psychotherapy Excellence*, 10(37), 82-92. https://journals.iaui.ir/article_681794_2bca8d571178b2fd8c6cdf19d5ec2e8e.pdf
- Pajari, M., Amiri, H., Hosseini, S. A.-S., & Afshari Nia, K. (2021). The effectiveness of group cognitive-behavioral couple therapy on marital relationship quality, marital intimacy, and marital depression in betrayed women. *Applied Family Therapy*, 2(4), 52-70. <https://ensani.ir/fa/article/496262/>
- Rahimi, A., Amiri, H., Afsharnia, K., & Arefi, M. (2022). Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral therapy with Acceptance and Commitment-based therapy on increasing marital satisfaction and reducing anxiety in couples visiting counseling centers. *Disability Studies*, 12, 0-0. <https://www.sid.ir/paper/1121735/en>
- Razzaghi, M., Zemestani, M., & Mashhadi, A. (2025). Effectiveness of Emotional Schema Therapy on Anxiety Symptoms, Emotion Regulation, and Marital Satisfaction in Women with Anxiety Disorders: A Preliminary Study. *International Journal of Cognitive Behavior Therapy*, 18, 334-358. <https://doi.org/10.1007/s41811-025-00238-3>
- Shahbazfar, R., Zarei, E., Hajializade, K., & Dortaj, F. (2021). Comparing the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy and Couple Therapy Based on Acceptance and Commitment Therapy in Improving Marital Quality of Non-clinical Couples. *Psychological Models and Methods*, 12(43), 100-113. <https://doi.org/10.30495/jpmm.2021.4726>
- Shahmoradi, M., Nicknam, M., & Khakpour, R. (2022). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy on Love Schemes and Marital Satisfaction of Married Women. *Community Health Journal*, 15(4), 14-24. https://chj.rums.ac.ir/article_144104.html
- Shahmoradi, M., Nicknam, M., Khakpour, R. (2021). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy on Love Schemes and Marital Satisfaction of Married Women. *Community Health Journal*, 15(4), 14-24. <https://doi.org/10.22123/chj.2022.263692.1638>
- Shirin Kam, M. S., Hamzeh Pour Haghighi, T., & Pirkhayefi, A. (2025). The effectiveness of cognitive-behavioral couples therapy on ineffective communication patterns and communication beliefs in conflicting couples. *Ruyesh Psychology Journal*, 14(6), 200-191. <https://frooyesh.ir/article-1-6218-fa.html>
- Vasi, Z. (2022). Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral therapy and schema therapy on improving marital satisfaction in couples seeking divorce. Seventh International Conference on New Research in Psychology, Social Sciences, Educational and Teaching Sciences, <https://en.civilica.com/doc/1489542/>
- Zamanifar, M., Keshavarzi, F., Hassani, F., & Emamipour, S. (2022). Comparing effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy with systemic-behavioral couple therapy on intimacy and differentiation of self in couples with marital conflict. *Journal of Psychological Science*, 21(117), 1779-1798. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.117.1779>