

Comparing the Effectiveness of Imago Relationship Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy on Stages of Change Motivation and Maladaptive Communication Patterns in Couples with Marital Conflict

1. Zohreh Alizadeh Sani^{ID}*: M.A., Department of Psychology, and Director of the Astan Mehr Psychology Clinic, Valiasr Branch, Tehran, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: Zohrehalizadehsani@gmail.com



Abstract:

Objective: The present study aimed to compare the effectiveness of Imago Relationship Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy on stages of change motivation and maladaptive communication patterns among couples experiencing marital conflict.

Methods and Materials: This study employed a quasi-experimental pretest–posttest design with a control group. The statistical population consisted of couples referring to counseling centers in Tehran in 2023 due to marital conflict. A total of 45 couples were selected through convenience sampling and randomly assigned into three groups: Imago Relationship Therapy, Cognitive-Behavioral Therapy, and a control group, with 15 couples in each group. The research instruments included the University of Rhode Island Change Assessment (URICA) and the Communication Patterns Questionnaire (CPQ). Therapeutic interventions were implemented in eight weekly 90-minute sessions. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) in SPSS-26 software.

Findings: The results of multivariate analysis of covariance indicated a significant difference among the study groups regarding the combined dependent variables ($p < .001$). Univariate analyses further demonstrated that both Imago Relationship Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy significantly increased stages of change motivation and significantly reduced maladaptive communication patterns compared to the control group ($p < .001$). Bonferroni post hoc comparisons also revealed that Imago Relationship Therapy was significantly more effective than Cognitive-Behavioral Therapy in improving stages of change motivation and reducing maladaptive communication patterns.

Conclusion: The findings demonstrated that both Imago Relationship Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy are effective in improving motivation for change and modifying maladaptive communication patterns among couples with marital conflict. However, Imago Relationship Therapy showed greater effectiveness due to its stronger emphasis on empathy, emotional bonding reconstruction, and emotional awareness. These findings may assist family counselors and therapists in selecting more appropriate interventions for couples experiencing marital conflict.

Keywords: *Imago Relationship Therapy, Cognitive-Behavioral Therapy, Stages of Change Motivation, Maladaptive Communication Patterns, Marital Conflict*

How to Cite: Alizadeh Sani, Z. (2024). Comparing the Effectiveness of Imago Relationship Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy on Stages of Change Motivation and Maladaptive Communication Patterns in Couples with Marital Conflict. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 1(4), 209-224.

Received: 20 January 2025

Revised: 19 February 2025

Accepted: 28 February 2025

Published: 18 March 2025



Copyright: © 2024 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

مقایسه اثربخشی ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری بر مراحل انگیزش تغییر و الگوهای ارتباطی ناکارآمد در زوجین دارای تعارض زناشویی

۱. زهره علیزاده ثانی*^{ID}: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی و مدیر کلینیک روانشناسی، آستان مهر شعبه ولی عصر، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Zohrehalizadehsani@gmail.com

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری بر مراحل انگیزش تغییر و الگوهای ارتباطی ناکارآمد در زوجین دارای تعارض زناشویی بود.

مواد و روش: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود که به دلیل تعارض زناشویی به مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند. تعداد ۴۵ زوج به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در سه گروه ایماگوتراپی، درمان شناختی-رفتاری و گروه کنترل (هر گروه ۱۵ زوج) جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه مراحل تغییر دانشگاه رود آبلند (URICA) و پرسشنامه الگوهای ارتباطی زوجین (CPQ) بود. مداخلات درمانی طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت هفتگی اجرا شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-۲۶ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که بین گروه‌های پژوهش از نظر ترکیب متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/001$). نتایج تحلیل تک‌متغیری نیز نشان داد هر دو مداخله ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری موجب افزایش معنادار مراحل انگیزش تغییر و کاهش معنادار الگوهای ارتباطی ناکارآمد نسبت به گروه کنترل شدند ($p < 0/001$). همچنین نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که ایماگوتراپی در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری اثربخشی بیشتری در بهبود مراحل انگیزش تغییر و کاهش الگوهای ارتباطی ناکارآمد داشته است.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد هر دو رویکرد ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری در بهبود انگیزش تغییر و اصلاح الگوهای ارتباطی زوجین دارای تعارض زناشویی مؤثر هستند، اما ایماگوتراپی به دلیل تأکید بیشتر بر همدلی، بازسازی پیوند هیجانی و افزایش آگاهی عاطفی، اثربخشی بیشتری نشان داد. این نتایج می‌تواند در انتخاب مداخلات درمانی مناسب برای زوجین دارای تعارض زناشویی مورد استفاده مشاوران و درمانگران خانواده قرار گیرد.

کلیدواژگان: ایماگوتراپی، درمان شناختی-رفتاری، انگیزش تغییر، الگوهای ارتباطی ناکارآمد، تعارض زناشویی

نحوه استناددهی: علیزاده ثانی، زهره. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری بر مراحل انگیزش تغییر و الگوهای ارتباطی ناکارآمد در زوجین دارای تعارض زناشویی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۱(۴)، ۲۲۴-۲۰۹.



تاریخ دریافت: ۱ بهمن ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۱ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۰ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۲۸ اسفند ۱۴۰۳



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Marital relationships constitute one of the most fundamental dimensions of human life and play a crucial role in psychological well-being, emotional stability, and family functioning. The quality of communication between couples significantly influences marital satisfaction, emotional intimacy, and the stability of the family system. Ineffective communication patterns, unresolved conflicts, emotional withdrawal, criticism, and defensiveness are among the most common predictors of marital distress and relational dissatisfaction. Couples who fail to establish constructive communication often experience chronic interpersonal tension, emotional disconnection, and diminished relational commitment. Therefore, identifying effective therapeutic interventions to improve communication patterns and enhance couples' readiness for change has become an important focus in family counseling and psychotherapy research (Jalili et al., 2024; Mohannaee et al., 2019).

In recent years, couple therapy approaches emphasizing emotional awareness and relational reconstruction have gained increasing attention. Among these interventions, Imago Relationship Therapy (IRT) and Cognitive-Behavioral Couple Therapy (CBCT) are widely recognized as effective approaches for reducing marital conflicts and improving relational functioning. Imago therapy, developed by Harville Hendrix, is based on the assumption that unresolved childhood experiences and unmet emotional needs shape unconscious relational patterns in adulthood. According to this perspective, individuals are unconsciously attracted to partners who resemble early attachment figures, and marital conflicts often reactivate unresolved developmental wounds. Imago therapy attempts to transform conflict into an opportunity for healing and growth through empathic dialogue, emotional validation, and conscious communication (Ghaffari et al., 2025; Nasrullahzadeh Jamal, 2021).

Several studies have demonstrated the effectiveness of Imago therapy in improving emotional intimacy, communication quality, forgiveness, empathy, and marital satisfaction. Research findings indicate that this approach facilitates deeper emotional understanding and reduces destructive interaction patterns among couples (M. Fatemi et al., 2016; M. S. Fatemi et al., 2016; Fatemi et al., 2015). Moreover, studies have shown that Imago therapy can significantly improve communication skills, emotional experiences toward spouses, marital commitment, and relationship quality among distressed couples (Amini Khoei et al., 2014; Cheraey et al., 2020; Dehnavi et al., 2023). Other investigations have also emphasized the role of Imago therapy in promoting marital forgiveness, reducing emotional divorce, and enhancing resilience among couples experiencing relational distress (Karami et al., 2025; Najjar Khodabakhsh et al., 2025).

Alongside Imago therapy, Cognitive-Behavioral Couple Therapy has been extensively applied to marital problems and dysfunctional communication. CBCT focuses on the role of maladaptive cognitions, irrational beliefs, dysfunctional behavioral exchanges, and negative interaction cycles in the development and maintenance of marital conflicts. This approach aims to improve communication and relationship quality by teaching cognitive restructuring, emotional regulation, conflict resolution, and interpersonal communication skills. Studies have shown that cognitive-behavioral interventions can effectively reduce communication problems, marital burnout, emotional dysregulation, and maladaptive relational beliefs among couples (Shafiabady et al., 2023; Vaslehchi et al., 2024). Furthermore, CBCT has demonstrated effectiveness in reducing ineffective communication patterns and enhancing adaptive interpersonal functioning (Shirin Kam et al., 2025).

Despite the empirical support for both therapeutic approaches, comparative studies examining their relative effectiveness on stages of change motivation and

maladaptive communication patterns remain limited, particularly in Iranian cultural contexts. Motivation for change is a critical component of successful therapeutic outcomes because relational change requires active participation, emotional openness, and behavioral commitment from both partners. Couples who are more psychologically prepared to acknowledge relational difficulties and engage in constructive change are more likely to benefit from therapeutic interventions. Previous studies have emphasized the role of cognitive-behavioral and motivational interventions in enhancing readiness for change and adaptive functioning (Nemat Zadeh Souteh et al., 2024; Rezaie et al., 2024). However, little attention has been paid to how emotionally focused interventions such as Imago therapy may influence motivation for relational change.

In Iranian society, marital relationships are shaped by cultural norms, traditional gender expectations, family influences, and limited opportunities for emotional expression. Consequently, interventions that address both cognitive and emotional aspects of relationships may be particularly beneficial in this context. While cognitive-behavioral approaches improve communication through skill acquisition and cognitive restructuring, Imago therapy may facilitate deeper emotional transformation by emphasizing empathy, validation, and attachment-related healing (Farahani & Delavar, 2018). Therefore, comparing these approaches may contribute to the development of more culturally sensitive and effective interventions for couples experiencing marital conflict.

Given the importance of marital communication, emotional intimacy, and readiness for change in maintaining healthy relationships, and considering the limited comparative evidence regarding the effectiveness of Imago therapy and Cognitive-Behavioral Couple Therapy, the present study aimed to compare the effectiveness of these two interventions on stages of change motivation and maladaptive communication patterns among couples with marital conflict.

Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental design with pretest–posttest assessments and a control group. The statistical population consisted of couples referring to counseling and psychological clinics in Tehran in 2023 due to marital conflicts. A total of 45 couples (90 participants) were selected through convenience sampling and randomly assigned to three equal groups: Imago therapy, Cognitive-Behavioral Couple Therapy, and a control group.

The inclusion criteria included at least one year of marital life, obtaining scores above the cutoff point on marital conflict measures, minimum high school education, willingness to participate in the study, and absence of simultaneous psychological treatment. Exclusion criteria included absence from more than two therapy sessions, severe psychiatric disorders, substance dependence, and occurrence of acute family crises during the study.

Data collection was conducted using the University of Rhode Island Change Assessment (URICA) and the Communication Patterns Questionnaire (CPQ). The URICA assessed participants' stages of change motivation, including precontemplation, contemplation, action, and maintenance. The CPQ evaluated adaptive and maladaptive communication patterns among couples.

The intervention protocols were conducted in eight weekly 90-minute sessions. The Imago therapy sessions focused on empathic dialogue, mirroring, emotional validation, exploration of childhood wounds, emotional awareness, and reconstruction of relational intimacy. The Cognitive-Behavioral Couple Therapy sessions emphasized identification of dysfunctional cognitions, cognitive restructuring, communication skills training, emotional regulation, anger management, and problem-solving techniques.

The control group received no intervention during the study period but participated in a brief educational workshop after completion of the research process. Following the interventions, posttests were administered to all groups.

Data were analyzed using SPSS version 26. Descriptive statistics, including means and standard deviations, were calculated. Multivariate analysis of covariance (MANCOVA) was employed to examine group differences while controlling for pretest scores. Statistical assumptions, including normality, homogeneity of variance, and homogeneity of covariance matrices, were examined and confirmed prior to analysis. Bonferroni post hoc tests were used to compare group differences. The significance level for all analyses was set at 0.05.

Findings

Descriptive findings indicated that the mean scores of stages of change motivation increased substantially in both experimental groups at posttest compared to pretest scores, whereas only minimal changes were observed in the control group. The Imago therapy group demonstrated the highest increase in motivation for change. In contrast, maladaptive communication pattern scores decreased considerably in both treatment groups, with the greatest reduction observed in the Imago therapy group.

The results of assumption testing confirmed the appropriateness of conducting multivariate analysis of covariance. Shapiro-Wilk tests demonstrated normal distribution of data, Levene's tests indicated homogeneity of variances, and Box's M tests confirmed equality of covariance matrices across groups.

The multivariate analysis of covariance revealed a significant overall effect of group membership on the combined dependent variables of stages of change motivation and maladaptive communication patterns. Wilks' Lambda results indicated significant differences among the three groups, suggesting that at least one of the dependent variables differed significantly across interventions.

Subsequent univariate analyses showed significant group differences for both dependent variables. Both Imago therapy and Cognitive-Behavioral Couple Therapy significantly improved stages of change motivation compared to the control group. However, the increase in motivation for change was significantly greater in the Imago

therapy group than in the Cognitive-Behavioral Therapy group.

Similarly, both interventions significantly reduced maladaptive communication patterns compared to the control group. Participants in the Imago therapy group exhibited the greatest reduction in ineffective communication behaviors, including criticism, withdrawal, defensiveness, and negative emotional interaction. Although Cognitive-Behavioral Couple Therapy also improved communication patterns, its effect size was smaller than that of Imago therapy.

Bonferroni post hoc comparisons confirmed significant differences between each treatment group and the control group on both dependent variables. Additionally, significant differences emerged between the two experimental groups, indicating that Imago therapy produced superior outcomes in increasing motivation for change and reducing maladaptive communication patterns.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that both Imago Relationship Therapy and Cognitive-Behavioral Couple Therapy were effective in improving stages of change motivation and reducing maladaptive communication patterns among couples experiencing marital conflict. However, Imago therapy produced significantly greater improvements in both variables compared to Cognitive-Behavioral Couple Therapy.

The effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy may be explained by its emphasis on identifying dysfunctional cognitions, modifying irrational beliefs, and teaching adaptive communication skills. By helping couples recognize negative thought patterns and develop constructive interaction strategies, this approach enhances emotional regulation and conflict resolution abilities. Couples learn to communicate more effectively, interpret relational situations more realistically, and reduce destructive behavioral exchanges.

The superior effectiveness of Imago therapy may be attributed to its deeper focus on emotional experiences,

attachment needs, and relational healing. Unlike interventions that primarily target cognition and behavior, Imago therapy facilitates emotional awareness and empathic understanding between partners. Through structured dialogue techniques such as mirroring, validation, and empathy, couples experience being heard and emotionally understood, which may reduce defensiveness and emotional withdrawal.

Another explanation for the stronger effects of Imago therapy is its emphasis on unresolved developmental experiences and unconscious relational dynamics. Many maladaptive communication patterns originate from unmet childhood needs and insecure attachment experiences. By helping couples recognize these underlying emotional wounds, Imago therapy promotes insight, compassion, and emotional connection. As a result, couples become more willing to engage in relational change and develop healthier interaction patterns.

The findings also highlight the importance of integrating emotional and cognitive dimensions in couple therapy. While cognitive-behavioral interventions effectively improve communication skills and behavioral regulation, emotional connection and empathic understanding appear to

play a critical role in sustaining long-term relational change. Therefore, therapeutic approaches addressing both emotional attachment and cognitive restructuring may produce more comprehensive outcomes for distressed couples.

From a practical perspective, the findings suggest that both interventions can be effectively applied in counseling centers and family therapy clinics for couples experiencing marital conflicts. However, Imago therapy may be particularly beneficial for couples with deep emotional wounds, unresolved attachment issues, and chronic communication difficulties. Cognitive-Behavioral Couple Therapy may be more appropriate for couples whose difficulties are primarily related to maladaptive beliefs and ineffective communication skills.

Overall, the results of this study emphasize the significance of emotional awareness, empathic communication, and psychological readiness for change in improving marital relationships. The findings support the application of emotionally focused relational approaches alongside cognitive-behavioral methods in couple therapy and contribute to the growing literature on effective interventions for marital conflict resolution.

را از حالت تعارض محور به رابطه‌ای مبتنی بر درک متقابل و رشد مشترک تبدیل کند (Ghaffari et al., 2025; Nasrullahzadeh Jamal, 2021).
ایماگوتراپی در سال‌های اخیر در حوزه زوج‌درمانی نتایج قابل توجهی به همراه داشته است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این رویکرد می‌تواند موجب بهبود صمیمیت زناشویی، افزایش همدلی، کاهش مشکلات ارتباطی و ارتقای سلامت روان زوجین شود (M. Fatemi et al., 2016; M. S. Fatemi et al., 2015; et al., 2016; Fatemi et al., 2015). همچنین نتایج برخی مطالعات بیانگر آن است که آموزش مبتنی بر ایماگوتراپی در بهبود الگوهای ارتباطی و افزایش درک متقابل زوجین اثربخش است (Amini Khoei et al., 2014; Mohannaee et al., 2019). علاوه بر این، پژوهش‌هایی که بر زوجین دارای تعارض یا تجربه خیانت زناشویی انجام شده‌اند نشان داده‌اند که ایماگوتراپی می‌تواند احساسات مثبت نسبت به همسر، بخشش زناشویی و کیفیت رابطه را افزایش دهد (Alipour et al., 2017; Karami et al., 2025; Rahimi Kelishadi, 2024). چنین یافته‌هایی نشان می‌دهد که این رویکرد با تمرکز بر نیازهای هیجانی و ترمیم آسیب‌های عاطفی، ظرفیت بالایی برای بازسازی روابط زوجین دارد.

از سوی دیگر، درمان شناختی-رفتاری زوجین یکی از شناخته‌شده‌ترین و پرکاربردترین رویکردهای درمانی در حوزه تعارضات زناشویی است. این رویکرد بر نقش افکار ناکارآمد، باورهای غیرمنطقی و رفتارهای ناسازگار در شکل‌گیری مشکلات ارتباطی تأکید دارد و تلاش می‌کند از طریق اصلاح شناخت‌ها، آموزش مهارت‌های ارتباطی و افزایش مهارت حل مسئله، کیفیت روابط زوجین را ارتقا دهد. درمان شناختی-رفتاری با آموزش گوش‌دادن فعال، بازسازی شناختی و مدیریت هیجان به زوجین کمک می‌کند تا تعاملات مخرب را کاهش داده و شیوه‌های سازگارانه‌تری برای حل تعارض بیاموزند (Shafiabady et al., 2023; Vaslehchi et al., 2024). مطالعات

خانواده به‌عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش اساسی در سلامت روان، ثبات هیجانی و رشد فردی اعضای جامعه ایفا می‌کند و کیفیت روابط زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده کارکرد مطلوب این نهاد محسوب می‌شود. هنگامی که روابط زوجین با تعارض‌های مداوم، سوءتفاهم‌های ارتباطی و ناتوانی در بیان هیجان‌ها همراه می‌شود، زمینه برای شکل‌گیری فرسودگی هیجانی، کاهش رضایت زناشویی و اختلال در سلامت روانی زوجین فراهم می‌گردد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات زناشویی نه صرفاً ناشی از وجود اختلاف، بلکه ناشی از شیوه تعامل و الگوهای ارتباطی ناکارآمد میان زوجین است؛ به‌گونه‌ای که نحوه بیان احساسات، شیوه حل تعارض و میزان همدلی زوجین نقش تعیین‌کننده‌ای در تداوم یا کاهش تعارض‌ها دارد (Jalili et al., 2024; Mohannaee et al., 2019). در بسیاری از روابط آسیب‌دیده، زوجین در چرخه‌هایی از سرزنش، کناره‌گیری، انتقاد و دفاع‌گری گرفتار می‌شوند که نه تنها به حل تعارض کمکی نمی‌کند، بلکه موجب تشدید فاصله هیجانی و کاهش صمیمیت در رابطه می‌شود.

در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران و درمانگران خانواده به نقش مداخلات زوج‌درمانی در اصلاح الگوهای ارتباطی و افزایش کیفیت روابط زناشویی افزایش یافته است. از میان رویکردهای مختلف درمانی، ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری زوجین به دلیل تأکید بر بهبود تعاملات زوجی، کاهش تعارض و بازسازی ارتباط هیجانی مورد توجه ویژه قرار گرفته‌اند. ایماگوتراپی که توسط هارویل هندریکس مطرح شد، بر این فرض استوار است که افراد به‌صورت ناهشیار جذب افرادی می‌شوند که ویژگی‌هایی مشابه مراقبان اولیه آنان دارند و بسیاری از تعارض‌های زناشویی ریشه در زخم‌های حل‌نشده دوران کودکی دارد. این رویکرد تلاش می‌کند با افزایش آگاهی هیجانی، ایجاد گفت‌وگوی همدلانه و بازسازی پیوند عاطفی، رابطه زوجین

علاوه بر الگوهای ارتباطی، انگیزش تغییر نیز از جمله متغیرهای مهمی است که می‌تواند بر موفقیت درمان تأثیر بگذارد. انگیزش تغییر به میزان آمادگی افراد برای پذیرش مسئولیت، اصلاح رفتارها و تلاش برای ایجاد تغییر در رابطه اشاره دارد. در روابط زناشویی، تغییر نیازمند مشارکت فعال هر دو نفر، تحمل هیجان‌های منفی و بازنگری در باورها و رفتارهای تثبیت‌شده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هرچه زوجین از آمادگی بیشتری برای تغییر برخوردار باشند، احتمال موفقیت مداخلات درمانی افزایش می‌یابد (Nemat, Zadeh Souteh et al., 2024; Rezaie et al., 2024). در این میان، رویکردهایی که بتوانند احساس همدلی، خودآگاهی و مسئولیت‌پذیری را در زوجین افزایش دهند، احتمالاً تأثیر بیشتری بر انگیزش تغییر خواهند داشت. مطالعات انجام‌شده در زمینه ایماگوتراپی نشان داده‌اند که این رویکرد می‌تواند در افزایش همدلی، کاهش حساسیت به طرد، بهبود مهارت‌های ارتباطی و افزایش تعهد زناشویی مؤثر باشد (Jalili et al., 2022; Nasrullahzadeh Jamal, 2021). همچنین پژوهش‌ها حاکی از آن است که ایماگوتراپی می‌تواند موجب افزایش کیفیت رابطه، کاهش دلزدگی زناشویی و ارتقای تاب‌آوری زوجین شود (Karami et al., 2025; Najjar, Khodabakhsh et al., 2025). در مقابل، درمان شناختی-رفتاری نیز در پژوهش‌های مختلف اثربخشی خود را در کاهش الگوهای ارتباطی ناکارآمد، بهبود باورهای ارتباطی و افزایش سازگاری زناشویی نشان داده است (Shirin, Kam et al., 2025; Vaslehchi et al., 2024). با وجود این، هنوز مشخص نیست که کدام‌یک از این دو رویکرد در بهبود انگیزش تغییر و اصلاح الگوهای ارتباطی ناکارآمد اثربخشی بیشتری دارد. در بافت فرهنگی ایران، روابط زناشویی تحت تأثیر عوامل متعددی مانند نقش‌های سنتی جنسیتی، دخالت خانواده‌های گسترده، ضعف در آموزش مهارت‌های ارتباطی و محدودیت در بیان هیجان‌ها قرار دارد. این عوامل

مختلف نشان داده‌اند که این رویکرد در کاهش فرسودگی زناشویی، بهبود باورهای ارتباطی و کاهش الگوهای ارتباطی ناکارآمد اثربخش است (Shirin, Kam et al., 2025; Vaslehchi et al., 2024). اگرچه درمان شناختی-رفتاری در بسیاری از پژوهش‌ها اثربخشی قابل توجهی نشان داده است، برخی پژوهشگران معتقدند که این رویکرد در بعضی زوج‌ها، به‌ویژه افرادی که دارای آسیب‌های هیجانی عمیق و مشکلات دلبستگی هستند، ممکن است نتواند به‌طور کامل ابعاد هیجانی رابطه را پوشش دهد. در مقابل، ایماگوتراپی به‌طور مستقیم بر تجربه‌های هیجانی، احساس شنیده‌شدن و بازسازی امنیت عاطفی تمرکز می‌کند و همین مسئله می‌تواند زمینه تغییرات عمیق‌تر و پایدارتری را در روابط زوجین فراهم سازد (Cheraey et al., 2020; Farahani & Delavar, 2018). بر این اساس، مقایسه این دو رویکرد می‌تواند از نظر نظری و کاربردی اهمیت ویژه‌ای داشته باشد؛ زیرا روشن می‌کند که کدام رویکرد در بهبود متغیرهای اساسی روابط زوجین اثربخشی بیشتری دارد. یکی از مهم‌ترین متغیرهایی که در موفقیت مداخلات زوج‌درمانی نقش دارد، الگوهای ارتباطی زوجین است. الگوهای ارتباطی ناکارآمد شامل رفتارهایی مانند انتقاد، سرزنش، کناره‌گیری، قطع ارتباط هیجانی و ناتوانی در ابراز مناسب احساسات است که می‌تواند تعارضات زناشویی را تداوم بخشد. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که اصلاح این الگوها نقش مهمی در کاهش تعارض و افزایش رضایت زناشویی دارد (Jalili et al., 2022; Jalili et al., 2024). در واقع، زوجینی که توانایی گفت‌وگوی همدلانه، گوش‌دادن فعال و بیان مناسب نیازهای هیجانی را دارند، بهتر می‌توانند اختلافات را مدیریت کنند و از تبدیل تعارض به بحران جلوگیری نمایند. از این‌رو، بسیاری از مداخلات زوج‌درمانی معاصر بر آموزش مهارت‌های ارتباطی و اصلاح تعاملات ناسازگار تمرکز دارند.

گرفتن خلأهای پژوهشی موجود در مقایسه مستقیم ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری بر مراحل انگیزش تغییر و الگوهای ارتباطی ناکارآمد در زوجین دارای تعارض زناشویی انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و کلینیک‌های روان‌شناسی شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود که با شکایت تعارض زناشویی به این مراکز مراجعه کرده بودند. از میان این افراد، تعداد ۴۵ زوج (۹۰ نفر) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پس از بررسی ملاک‌های ورود و خروج، به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ زوجی شامل گروه ایماگوتراپی، گروه درمان شناختی-رفتاری و گروه کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل یک سال سابقه زندگی مشترک، کسب نمره بالاتر از نقطه برش در مقیاس تعارض زناشویی، حداقل تحصیلات دیپلم، عدم دریافت هم‌زمان سایر خدمات روان‌درمانی و تمایل و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. همچنین ملاک‌های خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه درمانی، ابتلا به اختلالات شدید روان‌پزشکی نظیر اختلالات سایکوتیک یا وابستگی شدید به مواد و وقوع بحران‌های حاد خانوادگی در طول اجرای پژوهش در نظر گرفته شد. پیش از اجرای مداخلات، از تمامی شرکت‌کنندگان پیش‌آزمون به عمل آمد و پس از پایان جلسات درمانی، پس‌آزمون اجرا شد.

برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه مراحل تغییر دانشگاه رود آیلند (URICA) استفاده شد. این پرسشنامه توسط پروچاسکا و دی‌کلمنته در سال ۱۹۸۲ طراحی شده و با هدف سنجش مراحل انگیزش تغییر شامل پیش‌تأمل،

می‌تواند موجب تشدید تعارضات زناشویی و کاهش کیفیت تعاملات زوجین شوند. بنابراین، مداخلاتی که علاوه بر اصلاح رفتار و شناخت، به نیازهای هیجانی و بازسازی پیوند عاطفی توجه داشته باشند، می‌توانند در این بستر فرهنگی اثربخشی بیشتری نشان دهند (Dehnavi et al., 2023; Farahani & Delavar, 2018). به همین دلیل، بررسی و مقایسه اثربخشی ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری در جامعه ایرانی می‌تواند به توسعه مداخلات مؤثرتر برای زوجین کمک کند.

مرور پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که بخش عمده مطالعات داخلی بیشتر بر پیامدهایی نظیر رضایت زناشویی، صمیمیت، تعهد و سلامت روان تمرکز داشته‌اند و متغیرهایی مانند مراحل انگیزش تغییر و الگوهای ارتباطی ناکارآمد کمتر به صورت هم‌زمان مورد توجه قرار گرفته‌اند (Cheraey et al., 2020; Matin & Hayati, 2017). همچنین، اگرچه برخی پژوهش‌ها اثربخشی ایماگوتراپی یا درمان شناختی-رفتاری را به‌طور جداگانه بررسی کرده‌اند، اما مقایسه مستقیم این دو رویکرد بر متغیرهای مذکور، به‌ویژه در زوجین دارای تعارض زناشویی، همچنان محدود است. این خلأ پژوهشی ضرورت انجام مطالعات مقایسه‌ای در این حوزه را برجسته می‌سازد.

از منظر کاربردی نیز نتایج چنین پژوهش‌هایی می‌تواند برای مشاوران خانواده، روان‌شناسان بالینی و درمانگران زوج سودمند باشد. اگر مشخص شود که یکی از این دو رویکرد در بهبود انگیزش تغییر یا اصلاح الگوهای ارتباطی اثربخشی بیشتری دارد، می‌توان از آن در طراحی برنامه‌های درمانی، آموزش درمانگران و تدوین مداخلات پیشگیرانه استفاده کرد. افزون بر این، نتایج پژوهش می‌تواند در ارتقای کیفیت خدمات مراکز مشاوره خانواده و کاهش پیامدهای منفی تعارضات زناشویی مؤثر باشد.

با توجه به اهمیت روابط زناشویی، نقش الگوهای ارتباطی ناکارآمد در تداوم تعارض‌ها و ضرورت افزایش انگیزش تغییر در زوجین، و نیز با در نظر

جلسات میانی، زخم‌های رشدی و نیازهای ارضاننده دوران کودکی مورد شناسایی قرار گرفت و شرکت‌کنندگان آموختند چگونه تعارضات زناشویی را به‌عنوان فرصتی برای رشد فردی و رابطه‌ای بازتعریف کنند. همچنین تمرین‌هایی برای افزایش رفتارهای محبت‌آمیز، ابراز قدردانی، تقویت امنیت هیجانی و طراحی تعاملات ترمیمی ارائه شد. در جلسات پایانی نیز مرور مهارت‌ها، تثبیت تغییرات ایجادشده و تدوین برنامه نگهداری تغییر انجام گرفت.

پروتکل درمان شناختی-رفتاری زوجین نیز بر اساس الگوی اپستین و باوکام تدوین شد و طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت گروهی اجرا گردید. در جلسات اولیه، مدل شناختی-رفتاری تعارض زناشویی و نقش افکار ناکارآمد در شکل‌گیری مشکلات ارتباطی آموزش داده شد. سپس زوجین با افکار خودکار منفی، خطاهای شناختی و باورهای غیرمنطقی در روابط زناشویی آشنا شدند و تکنیک‌های بازسازی شناختی برای اصلاح این افکار آموزش داده شد. در جلسات بعدی، مهارت‌های ارتباطی شامل گوش‌دادن فعال، ابراز احساسات، جرأت‌ورزی و حل مسئله مشترک مورد تمرین قرار گرفت. همچنین تکنیک‌های مدیریت خشم، تنظیم هیجان و افزایش رفتارهای تقویت‌کننده رابطه آموزش داده شد. در جلسات پایانی، بر تثبیت مهارت‌های آموخته‌شده، پیشگیری از عود تعارض و تدوین برنامه عملی برای ادامه استفاده از مهارت‌ها در زندگی روزمره تأکید شد.

داده‌های پژوهش پس از جمع‌آوری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تحلیل قرار گرفتند. در مرحله نخست، شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار برای متغیرهای پژوهش محاسبه شد. سپس به‌منظور بررسی تفاوت بین گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون با کنترل اثر پیش‌آزمون، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) استفاده شد. پیش از اجرای آزمون اصلی، مفروضه‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها با آزمون

تأمل، عمل و نگهداری به کار می‌رود. نسخه مورد استفاده در این پژوهش شامل ۳۲ گویه بود که پاسخ‌دهی به آن بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» انجام می‌شود. نمرات بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده آمادگی بیشتر برای تغییر و حرکت به سمت مراحل پیشرفته‌تر تغییر رفتاری است. مطالعات پیشین پایایی مطلوب این ابزار را گزارش کرده‌اند و ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های آن بین ۰.۷۹ تا ۰.۸۹ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی کل پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰.۸۶ به دست آمد که بیانگر همسانی درونی مطلوب ابزار بود. ابزار دیگر پژوهش، پرسشنامه الگوهای ارتباطی زوجین (CPQ) بود که توسط کریستنسن و سالوی در سال ۱۹۸۴ طراحی شد. این پرسشنامه برای ارزیابی الگوهای ارتباطی سازگار و ناسازگار میان زوجین مورد استفاده قرار می‌گیرد و ابعادی نظیر تقابل متقابل، الگوی کناره‌گیری-تقاضا و گفت‌وگوی سازنده را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌ها در این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند و نمرات بالاتر در خرده‌مقیاس‌های منفی نشان‌دهنده شدت بیشتر الگوهای ارتباطی ناکارآمد است. مطالعات مختلف اعتبار و پایایی مطلوب این ابزار را تأیید کرده‌اند و ضرایب پایایی آن بین ۰.۷۰ تا ۰.۸۵ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰.۸۸ محاسبه شد که نشان‌دهنده قابلیت اعتماد مناسب این ابزار برای سنجش الگوهای ارتباطی زوجین بود.

پروتکل مداخله ایماگوتراپی بر اساس رویکرد هندریکس طراحی و طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت گروهی اجرا شد. در جلسات ابتدایی، مفاهیم بنیادین ایماگو، چرخه تعارض و نقش تجارب کودکی در شکل‌گیری الگوهای ارتباطی زوجین معرفی شد. در ادامه، مهارت گفت‌وگوی ایماگو شامل آینه‌سازی، اعتباربخشی و همدلی آموزش داده شد تا زوجین بتوانند بدون قضاوت و واکنش دفاعی به صحبت‌های یکدیگر گوش دهند. در

فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

شاپیرو-ویلک، همگنی واریانس‌ها با آزمون لون و همگنی ماتریس‌های کوواریانس با آزمون Box's M بررسی و تأیید گردید. همچنین برای مقایسه زوجی گروه‌ها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. سطح معناداری در تمامی آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌های پژوهش در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی ارائه می‌شود. ابتدا میانگین و انحراف معیار متغیرهای مراحل انگیزش تغییر و الگوهای ارتباطی ناکارآمد در گروه‌های پژوهش گزارش شده و سپس نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون‌های تعقیبی ارائه می‌گردد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون (میانگین±انحراف معیار)	پس‌آزمون (میانگین±انحراف معیار)
مراحل انگیزش تغییر	ایماگوتراپی	۵۲.۴۶ ± ۶.۱۱	۷۱.۸۳ ± ۵.۲۴
	درمان شناختی-رفتاری	۵۱.۷۳ ± ۶.۴۵	۶۵.۲۷ ± ۵.۹۱
	کنترل	۵۲.۰۸ ± ۶.۳۲	۵۳.۹۱ ± ۶.۰۴
الگوهای ارتباطی ناکارآمد	ایماگوتراپی	۸۹.۳۷ ± ۸.۰۲	۶۳.۱۴ ± ۷.۲۵
	درمان شناختی-رفتاری	۸۸.۱۱ ± ۷.۸۸	۶۹.۴۲ ± ۷.۸۳
	کنترل	۸۷.۹۴ ± ۸.۱۰	۸۶.۲۷ ± ۷.۹۴

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات مراحل انگیزش تغییر در دو گروه ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود. همچنین میانگین نمرات الگوهای ارتباطی ناکارآمد در دو گروه درمانی کاهش قابل توجهی را نشان می‌دهد که بیانگر بهبود تعاملات ارتباطی زوجین پس از دریافت مداخلات درمانی است. بیشترین میزان افزایش در انگیزش تغییر و بیشترین کاهش در الگوهای ارتباطی ناکارآمد مربوط به گروه ایماگوتراپی بود.

پیش از اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیری، مفروضه‌های آماری این آزمون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که توزیع داده‌ها در تمامی متغیرها نرمال است ($p > 0/05$). همچنین آزمون لون برای همگنی واریانس‌ها و آزمون Box's M برای برابری ماتریس‌های کوواریانس غیرمعنادار بود که نشان‌دهنده رعایت پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیری است. در ادامه، برای بررسی اثر مداخلات درمانی بر متغیرهای وابسته از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری متغیرهای پژوهش

آزمون	متغیر / اثر	مقدار آماره	F	df	p	η^2
آزمون چندمتغیری	Wilks' Lambda	۰.۴۲۱	۱۲.۷۴	۴۸۲	$> 0/001$	۰.۳۸۲
تحلیل تک‌متغیری	مراحل انگیزش تغییر	—	۱۹.۳۳	۲۸۳	$< 0/001$	۰.۳۱۸
	الگوهای ارتباطی ناکارآمد	—	۲۲.۴۷	۲۸۳	$< 0/001$	۰.۳۵۱

دوره اول، شماره چهارم

نتایج جدول ۲ نشان داد که اثر گروه بر ترکیب متغیرهای وابسته معنادار است ($p < 0.001$). بر این اساس، بین گروه‌های پژوهش حداقل در یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل‌های تک‌متغیری نشان داد که تفاوت بین گروه‌ها در هر دو متغیر مراحل انگیزش

تغییر و الگوهای ارتباطی ناکارآمد معنادار است. اندازه اثر به‌دست‌آمده نیز نشان داد که مداخلات درمانی تأثیر نسبتاً قوی بر متغیرهای وابسته داشته‌اند و بیشترین اندازه اثر مربوط به الگوهای ارتباطی ناکارآمد بود.

جدول ۳. نتایج مقایسه‌های زوجی بونفرونی بین گروه‌های پژوهش

متغیر	مقایسه گروه‌ها	تفاوت میانگین	p
مراحل انگیزش تغییر	ایماگوتراپی با درمان شناختی-رفتاری	۶.۱۲	۰.۰۱۲
	ایماگوتراپی با کنترل	۱۷.۴۸	۰.۰۰۱<
	درمان شناختی-رفتاری با کنترل	۱۱.۳۶	۰.۰۰۱<
الگوهای ارتباطی ناکارآمد	ایماگوتراپی با درمان شناختی-رفتاری	-۶.۸۳	۰.۰۱۸
	ایماگوتراپی با کنترل	-۲۳.۹۱	۰.۰۰۱<
	درمان شناختی-رفتاری با کنترل	-۱۷.۰۸	۰.۰۰۱<

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در جدول ۳ نشان داد که هر دو مداخله ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری در مقایسه با گروه کنترل موجب افزایش معنادار مراحل انگیزش تغییر و کاهش معنادار الگوهای ارتباطی ناکارآمد شده‌اند. همچنین تفاوت میان دو گروه درمانی نیز معنادار بود؛ به‌گونه‌ای که گروه ایماگوتراپی در مقایسه با گروه درمان شناختی-رفتاری افزایش بیشتری در انگیزش تغییر و کاهش بیشتری در الگوهای ارتباطی ناکارآمد نشان داد. این یافته‌ها بیانگر اثربخشی بالاتر ایماگوتراپی در بهبود متغیرهای مورد بررسی است.

داد که ایماگوتراپی در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری اثربخشی بیشتری در بهبود متغیرهای مورد بررسی داشته است. این نتایج بیانگر آن است که هر دو رویکرد می‌توانند در بهبود تعاملات زوجین مؤثر باشند، اما رویکرد ایماگوتراپی به دلیل تمرکز عمیق‌تر بر ابعاد هیجانی و دلبستگی، تغییرات گسترده‌تر و پایدارتری در روابط زوجین ایجاد می‌کند.

یافته‌های مربوط به افزایش مراحل انگیزش تغییر نشان داد که زوجین شرکت‌کننده در هر دو گروه درمانی، پس از دریافت مداخلات، آمادگی بیشتری برای اصلاح رفتارها، پذیرش مسئولیت و تلاش برای بهبود رابطه نشان دادند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه مداخلات شناختی-رفتاری و ایماگوتراپی همسو است ([Nemat Zadeh Souteh et al., 2024](#); [Rezaie et al., 2024](#)). از منظر نظری، انگیزش تغییر زمانی افزایش می‌یابد که افراد بتوانند رابطه میان رفتارهای خود و پیامدهای منفی موجود را درک کنند و در عین حال، امید به بهبود و احساس توانایی برای ایجاد تغییر در آن‌ها تقویت شود. درمان شناختی-رفتاری از طریق شناسایی افکار ناکارآمد، اصلاح باورهای غیرمنطقی و آموزش راهبردهای مقابله‌ای،

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری بر مراحل انگیزش تغییر و الگوهای ارتباطی ناکارآمد در زوجین دارای تعارض زناشویی انجام شد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که هر دو مداخله درمانی در مقایسه با گروه کنترل موجب افزایش معنادار مراحل انگیزش تغییر و کاهش الگوهای ارتباطی ناکارآمد شدند. همچنین یافته‌ها نشان

در درمان شناختی-رفتاری، تمرکز اصلی بر اصلاح تحریف‌های شناختی و آموزش مهارت‌های ارتباطی است. زوجین می‌آموزند که چگونه افکار منفی و اسنادهای نادرست خود را شناسایی کرده و به شیوه‌ای منطقی‌تر تفسیر کنند. همچنین مهارت‌هایی مانند گوش‌دادن فعال، ابراز هیجان، جرأت‌ورزی و حل مسئله مشترک به آن‌ها آموزش داده می‌شود. این فرایند موجب می‌شود تعاملات مخرب کاهش یافته و کیفیت ارتباطات میان زوجین بهبود یابد. نتایج این بخش از پژوهش با یافته‌های مطالعاتی که اثربخشی درمان شناختی-رفتاری را در کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد و فرسودگی زناشویی نشان داده‌اند، همخوانی دارد (Shafiabady et al., 2023; Shirin Kam et al., 2025; Vaslehchi et al., 2024).

با وجود این، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که ایماگوتراپی در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری اثربخشی بیشتری در کاهش الگوهای ارتباطی ناکارآمد دارد. این نتیجه را می‌توان بر اساس ماهیت عاطفی و تعاملی ایماگوتراپی تبیین کرد. در این رویکرد، زوجین نه تنها مهارت‌های ارتباطی را می‌آموزند، بلکه تجربه‌ای عمیق از شنیده‌شدن و درک‌شدن را نیز تجربه می‌کنند. تکنیک گفت‌وگوی ایماگو با استفاده از آینه‌سازی، اعتباربخشی و همدلی، به زوجین کمک می‌کند تا بدون قضاوت و واکنش دفاعی به صحبت‌های یکدیگر گوش دهند و نیازهای عاطفی پنهان در پس تعارض‌ها را شناسایی کنند. این فرآیند باعث کاهش رفتارهای دفاعی و افزایش احساس امنیت روانی در رابطه می‌شود. چنین یافته‌ای با نتایج پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند ایماگوتراپی در بهبود صمیمیت، تعهد زناشویی و کیفیت ارتباطات اثربخشی بالایی دارد، همسو است (Dehnavi et al., 2023; M. Fatemi et al., 2015; Fatemi et al., 2016; M. S. Fatemi et al., 2016; et al., 2016).

یکی دیگر از دلایل اثربخشی بیشتر ایماگوتراپی را می‌توان در توجه این رویکرد به تجربه‌های کودکی و سبک‌های دلبستگی جستجو کرد. بسیاری از

موجب افزایش خودکارآمدی و احساس کنترل در زوجین می‌شود. در نتیجه، افراد آمادگی بیشتری برای ورود به مراحل عمل و نگهداری تغییر پیدا می‌کنند. در عین حال، برتری ایماگوتراپی در افزایش انگیزش تغییر را می‌توان ناشی از ماهیت هیجان‌محور و رابطه‌محور این رویکرد دانست. ایماگوتراپی با تأکید بر شنیده‌شدن، همدلی و شناسایی نیازهای هیجانی ارضاننده، موجب می‌شود زوجین تعارض را نه به‌عنوان تهدید، بلکه به‌عنوان فرصتی برای رشد و بازسازی رابطه تجربه کنند. زمانی که افراد احساس می‌کنند توسط همسر خود درک و پذیرفته می‌شوند، مقاومت روانی آن‌ها در برابر تغییر کاهش یافته و تمایل بیشتری برای مشارکت فعال در درمان پیدا می‌کنند. این یافته با نتایج مطالعاتی که نشان داده‌اند ایماگوتراپی موجب افزایش همدلی، کیفیت رابطه و احساسات مثبت نسبت به همسر می‌شود، همسو است (Karami et al., 2025; Nasrullahzadeh Jamal, 2021; Rahimi Kelishadi, 2024).

در واقع، ایجاد امنیت هیجانی در رابطه می‌تواند بستر لازم را برای حرکت زوجین از مراحل اولیه دودلی و مقاومت به سمت تعهد و اقدام عملی فراهم کند.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که هر دو مداخله درمانی موجب کاهش معنادار الگوهای ارتباطی ناکارآمد شدند. این یافته با پژوهش‌هایی که اثربخشی ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری را در بهبود مهارت‌های ارتباطی، کاهش تعارض و ارتقای تعاملات زوجین تأیید کرده‌اند، همسو است (Amini Khoei et al., 2014; Jalili et al., 2022; Jalili et al., 2024; Mohannaee et al., 2019). در بسیاری از زوج‌های دارای تعارض، تعاملات ارتباطی به‌صورت چرخه‌هایی از انتقاد، دفاع‌گری، سرزنش و کناره‌گیری شکل می‌گیرد که به تدریج موجب کاهش صمیمیت و افزایش فاصله هیجانی می‌شود. هر دو رویکرد درمانی با آموزش مهارت‌های جدید ارتباطی، تلاش می‌کنند این چرخه‌های معیوب را متوقف سازند و الگوهای سالم‌تری را جایگزین کنند.

مدیریت نمایند. این مسئله احتمالاً یکی از دلایل اثربخشی بالاتر این رویکرد در پژوهش حاضر بوده است.

به‌طور کلی، یافته‌های این پژوهش نشان داد که هر دو رویکرد ایماگوتراپی و درمان شناختی-رفتاری می‌توانند در بهبود انگیزش تغییر و کاهش الگوهای ارتباطی ناکارآمد در زوجین دارای تعارض زناشویی مؤثر باشند، اما ایماگوتراپی به دلیل تمرکز بیشتر بر ترمیم هیجانی، همدلی و بازسازی دلبستگی، اثربخشی بیشتری نشان داد. این نتایج بر اهمیت توجه هم‌زمان به ابعاد شناختی و هیجانی در مداخلات زوج‌درمانی تأکید می‌کند و می‌تواند راهنمای مفیدی برای درمانگران خانواده در انتخاب رویکرد مناسب متناسب با نیازهای زوجین باشد.

پژوهش حاضر همانند سایر پژوهش‌های حوزه علوم رفتاری با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست، حجم نمونه محدود و انتخاب نمونه‌ها به روش در دسترس، تعمیم‌پذیری یافته‌ها را کاهش می‌دهد. دوم، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی و تمایل آزمودنی‌ها به ارائه تصویر مطلوب از خود قرار گرفته باشد. سوم، پژوهش فاقد مرحله پیگیری بلندمدت بود و بنابراین امکان بررسی پایداری اثرات درمان در طول زمان فراهم نشد. همچنین متغیرهایی مانند سبک دلبستگی، مدت زمان ازدواج، وضعیت اقتصادی و ویژگی‌های شخصیتی زوجین کنترل نشدند که می‌توانند بر نتایج پژوهش تأثیرگذار باشند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر استفاده شود تا امکان تعمیم نتایج به جمعیت‌های مختلف فراهم گردد. همچنین اجرای مراحل پیگیری چندماهه و بلندمدت می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره پایداری اثرات درمانی ارائه دهد. بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند تنظیم هیجان، سبک دلبستگی، خودافشایی هیجانی و تاب‌آوری زناشویی نیز می‌تواند در تبیین سازوکارهای اثربخشی این درمان‌ها سودمند

الگوهای ارتباطی ناکارآمد ریشه در تجربه‌های اولیه افراد با والدین و مراقبان اولیه دارد. هنگامی که این الگوها در روابط زناشویی فعال می‌شوند، زوجین بدون آگاهی در چرخه‌هایی از طرد، خشم و کناره‌گیری گرفتار می‌شوند. ایماگوتراپی با آشکار ساختن این ریشه‌های هیجانی، به زوجین کمک می‌کند تا رفتارهای خود و همسرشان را بهتر درک کنند و به‌جای واکنش‌های تکانشی، پاسخ‌های همدلانه‌تری نشان دهند. این موضوع احتمالاً علت اثربخشی بیشتر این رویکرد در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری بوده است (Cheraey et al., 2020; Najjar Khodabakhsh et al., 2025).

یافته‌های پژوهش حاضر از دیدگاه تلفیقی شناختی-هیجانی در درمان تعارضات زناشویی حمایت می‌کند. بر اساس این دیدگاه، مشکلات زناشویی صرفاً ناشی از افکار ناکارآمد یا ضعف در مهارت‌های ارتباطی نیست، بلکه هیجان‌های سرکوب‌شده، نیازهای ارضانشده و آسیب‌های دلبستگی نیز در شکل‌گیری و تداوم تعارضات نقش دارند. بنابراین، مداخلاتی که علاوه بر اصلاح شناخت‌ها، به بازسازی پیوند عاطفی و افزایش همدلی توجه می‌کنند، می‌توانند تغییرات پایدارتری در روابط زوجین ایجاد نمایند (Farahani & Delavar, 2018; Ghaffari et al., 2025). در این میان، ایماگوتراپی به دلیل توجه هم‌زمان به ابعاد شناختی، هیجانی و رابطه‌ای، ظرفیت بیشتری برای ایجاد تحول در تعاملات زوجین دارد.

از منظر فرهنگی نیز نتایج پژوهش حاضر قابل توجه است. در جامعه ایران، بسیاری از زوجین در بیان نیازهای هیجانی، ابراز احساسات و گفت‌وگوی مستقیم درباره تعارضات با محدودیت‌هایی مواجه هستند. در چنین شرایطی، رویکردهایی که فضایی امن و همدلانه برای بیان هیجان‌ها فراهم می‌کنند، می‌توانند اثربخشی بیشتری داشته باشند. ایماگوتراپی با تأکید بر پذیرش، شنیدن فعال و کاهش قضاوت، به زوجین کمک می‌کند تا احساس امنیت بیشتری در رابطه تجربه کنند و بتوانند تعارضات را به شیوه‌ای سازنده‌تر

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Alipour, S., Aazazi Bujnordi, E., Honarmand Darabadam, M., Mousavi, S., & Dasht Bozorgi, Z. (2017). The effectiveness of Communication Imagery Therapy (Imagotherapy) training on perceived perspective and forgiveness in women injured by marital infidelity. *Health Promotion Management Journal*, 6(6), 46-52. <https://doi.org/10.21859/jhpm-07047>
- Amini Khoei, N., ShafiAbadi, A., Delavar, A., & Nooranipour, R. (2014). The Effectiveness of Two Approaches: Life Skills Training and Imago Therapy On improving couples' communication Patterns. *counseling_journal*, 13(50), 54-79. <http://iran-counseling.ir/journal/article-1-94-en.html>
- Cheraey, L., Goudarzi, M., & Akbari, M. (2020). Comparison of the Effect of Imago Relationship Therapy and Feldman's Integrated Approach on Marital Commitment in Conflicting Couples. *Ajnpp*, 1-8. <https://doi.org/10.32592/ajnpp.2020.7.1.100>
- Dehnavi, T. G., Yousefi, Z., & Farhadi, H. (2023). The effectiveness of imago therapy on marital satisfaction and emotional experience towards the spouse among the men with marital conflicts. *Journal of education and health promotion*, 12(1), 418.
- Farahani, F., & Delavar, A. (2018). Comparison of the effectiveness of coupled communication imaging therapy (imago therapy) with acceptance and commitment therapy (ACT) on the mental health of couples. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 1(9), 91-103.
- Fatemi, M., Karbalaeei, M., Migoonei, A., & Kakavand, A. (2016). Examining the effect of imagery-based communication training (Imago Therapy) on marital intimacy in couples. *Knowledge and research in applied psychology*, 1(63), 51-59. <https://www.sid.ir/paper/163596/en>
- Fatemi, M. S., Karbalaeei Mohammad Migouni, A., & Kakavand, A. (2016). The Effect of Imagery Communication (Imago Therapy) on Marital Intimacy in Couples. *Knowledge and research in applied psychology*, 17(1), 59-51. <https://www.sid.ir/paper/163596/%D8%AE%D8%B1%DB%8C%D8%AF%20%D8%A7%D9%82%D8%B3%D8%A7%D8%B7%DB%8C%20%DA%AF%D9%88%D8%B4%DB%8C%20%D8%A2%DB%8C%D9%81%D9%88%D9%86%2014>
- Fatemi, M. S., Karbalai Mohammad Migouni, A., & Kakavand, A. (2015). Investigating the Effect of Communication Imagery Training (Imagotherapy) on Couples' Marital Intimacy. *Knowledge and research in applied psychology*, 17(1 (serial 63)), 51-59. https://journals.iaui.ir/article_534002.html
- Ghaffari, A., Zomorodi, S., & Ghodrati, S. (2025). The Effectiveness of Imago Therapy on Love Styles and Communication Problems in Married Women. *Preventive Counseling*, 6(1).
- Jalili, M., Saadi, Z. E., Pasha, R., Asgari, P., & Hafezi, F. (2022). Comparing the Effectiveness of Imago-Therapy and Transactional Analysis in Improving Communication Skills,

باشد. علاوه بر این، مقایسه ایماگو تراپی با سایر رویکردهای نوین زوج‌درمانی مانند درمان هیجان‌مدار یا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به غنای ادبیات پژوهشی این حوزه کمک کند.

بر اساس نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره خانواده و کلینیک‌های روان‌شناسی از ایماگو تراپی و درمان شناختی-رفتاری به‌عنوان مداخلات مؤثر برای زوجین دارای تعارض زناشویی استفاده کنند. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی و گفت‌وگوی همدلانه برای زوجین می‌تواند در پیشگیری از تشدید تعارضات زناشویی مؤثر باشد. آموزش درمانگران خانواده در زمینه استفاده تلفیقی از فنون شناختی-رفتاری و هیجان‌محور نیز می‌تواند موجب افزایش اثربخشی مداخلات زوج‌درمانی شود. افزون بر این، استفاده از برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج مبتنی بر اصول ایماگو تراپی می‌تواند به ارتقای کیفیت روابط زوجین و کاهش آسیب‌های زناشویی در آینده کمک کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

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

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

- 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>
- Vaslehchi, T., Moghaddam, A. A., Ehsanfar, M., Hajiyousefi, E., & Abbasi, N. (2024). The Efficacy of Cognitive-Behavioral Couple Therapy on Communication Beliefs and Marital Burnout Among Couples on the Verge of Divorce. *Jarac*, 6(1), 64-71. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.1.7>
- Conflict Resolution and Rejection Sensitivity of Couples Referred to Masjed Soleiman Counseling Centers. *Journal of counseling research*.
- Jalili, M., Saadi, Z. E., Pasha, R., Asgari, P., & Hafezi, F. (2024). Effectiveness of Imago Therapy-Based Couples Therapy on the Improvement of Communication Skills, Conflict Resolution, and Sensitivity to Rejection Among Couples. *Aftj*, 5(3), 141-150. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.3.15>
- Karami, M., Karami, J., & Akbari, M. (2025). The Effectiveness of Imago Therapy-Based Couples Therapy on Increasing Marital Forgiveness and Quality of Marital Relationship Among Discordant Couples Visiting Counseling Centers. First National Conference on Developments and New Challenges in Regarding Family, Married Life, and Education, Bandar Abbas. <https://en.civilica.com/doc/2284096/>
- Matin, H., & Hayati, M. (2017). The Effectiveness of IMAGO therapy group training on Defensive Mechanisms and Women's Problems. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 8(32), 63-87. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.23933.1577>
- Mohannaee, S., Poladei Rayshahri, A., Golestaneh, S., & Keykhosrovani, M. (2019). Effectiveness of Couple Therapy by Hendrix Imago Therapy Method on Improving communication patterns and Reducing Emotional Divorce. *ijpn*, 7(1), 58-65. <http://ijpn.ir/article-1-1248-en.html>
- Najjar Khodabakhsh, S. H., Torkan, S., & Golparvar, M. (2025). Comparing the effectiveness of imago relationship therapy (IR) and narrative therapy on spouse selection regret, marital disenchantment, and resilience in women affected by domestic violence. *Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(4), 82-96. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.4.6>
- Nasrullahzadeh Jamal, M. (2021). The Effect of Imago Therapy on Empathy, Romantic Relationship, and Communication Skills of Couples. *Journal of Applied Psychology Research*, 12(1), 89-104.
- Nemat Zadeh Souteh, G., Ghanadzadegan, & Emadian, S. A. (2024). Comparison of the Effectiveness of Cognitive Behavioral Training Based on Procrastination and Multidimensional Motivational Cognitive Intervention on Academic Procrastination in High School Students With Addicted Parents. *Social Psychology Research*, 13(49), 77-90.
- Rahimi Kelishadi, H. (2024). *The effectiveness of Imago therapy-based couple therapy on positive emotion toward spouse, alexithymia, and marital burnout in couples with experience of marital infidelity in Isfahan Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch*.
- Rezaie, F., Arefi, M., & Golparvar, M. (2024). Comparison of the Effectiveness of Time Perspective Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy on Academic Motivation, Academic Engagement, Academic Procrastination, and Academic Persistence in Flood-Affected Secondary School Students With Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms. *Jsied*, 4(1), 131-149. <https://doi.org/10.61838/jsied.4.1.7>
- Shafiabady, A., Hasani, J., & Yari, M. (2023). Comparing effectiveness of emotion-focused cognitive-behavioral therapy and mindfulness based cognitive therapy on body image and cognitive emotion regulation in adolescent girls interested in cosmetic surgery. *Psychological Achievements*, 30(1), 19-36. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.34239.2569>