

Comparing the Effectiveness of Schema Therapy and Mutual Behavior Analysis on Marital Heartbreak, Marital Conflict and Communication Skills of Couples Applying for Divorce

ARTICLE INFO

Article Type

Research Article

Authors

Azadeh Rasouli Rad¹

Mohammad Ali Rahmani^{2*}

Shohreh Ghorban Shiroudi³

Mohammad Reza Zarbakhsh⁴

How to cite this article

Azadeh Rasouli Rad, Mohammad Ali Rahmani, Shohreh Ghorban Shiroudi, Mohammad Reza Zarbakhsh, Comparing the Effectiveness of Schema Therapy and Mutual Behavior Analysis on Marital Heartbreak, Marital Conflict and Communication Skills of Couples Applying for Divorce, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2023:6(4): 788-799.

1. Ph.D. student, Department of Psychology, Tonkabon branch, Islamic Azad University, Tonkabon, Iran.

2. Assistant Professor, Counseling Department, Tonkabon Branch, Islamic Azad University, Tonkabon, Iran (Corresponding Author).

3. Associate Professor of Counseling Department, Tonkabon Branch, Islamic Azad University, Tonkabon, Iran.

4. Associate Professor, Department of Psychology, Tonkabon Branch, Islamic Azad University, Tonkabon, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: rahmanima20@gmail.com

Article History

Received: 2022/11/24

Accepted: 2023/01/09

ABSTRACT

Purpose: The present study was conducted with the aim of comparing the effectiveness of schema therapy and mutual behavior analysis on communication skills of couples applying for divorce.

Materials and Methods: The research method was a semi testing a type of control group with pre-test, post-test and three month follow up. The statistical population of this study included all couples applying for divorce who were referred by the family court to counseling and psychological service centers licensed by the Psychology System Organization of Rasht city from October to January of 2018 due to severe conflict. forty five qualified people were selected based on the entry and exit criteria and by purposive sampling and were randomly assigned to experimental and control groups. The data collection tool was Quin dam's Communication Skills Questionnaire (2004). Both the experimental and control group were pre-tested using research tools.

Findings: The results of the research showed that schema therapy is more effective than mutual behavior analysis therapy in Communication Skills.

Conclusion: Therefore, it is suggested that in order to improve communication skills, the use of schema therapy methods should be taken into account more than before

Keywords: Schema Therapy, Mutual Behaviour Analysis, Communication Skills, Divorce

مقایسه اثربخشی طرح‌واره درمانی و تحلیل رفتار متقابل بر مهارت‌های ارتباطی زوجین متقاضی طلاق

تاریخ دریافت: 1401/09/03

تاریخ پذیرش: 1401/10/19

* نویسنده مسئول: rahmanima20@gmail.com

مقدمه

خانواده به عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی بستر بسیاری از شئون اجتماعی و خاستگاه افرادی است که باید با جسم و اندیشه‌ی سالم و پویا، چرخه حیات جامعه را به گردش درآورند و همواره در طول تاریخ و در همه جوامع از جایگاه و اهمیت ممتازی برخوردار بوده است (1). خانواده سالم می‌تواند نویدبخش، شکل‌گیری و رشد جامعه‌ی سالم باشد و ارکان و پایه‌های سلامت جامعه را شکل می‌دهد. با این حال، در دهه‌های گذشته خانواده به شکلی فزاینده در معرض تهدید قرار گرفته و بنا به دلایل متعددی چون تغییر نقش‌های جنسیتی، تغییر انتظارات زناشویی، افزایش سطح خشونت روانی، عاطفی، جسمی و اجتماعی و غیره، شکل خانواده را تغییر و به دلیل سرعت این تغییرات و کاهش سطح آمادگی در زوجین میزان تعارضات و اختلافات افزایش چشمگیری یافته است (2). لذا به تدریج با تنزل کارکردهای زیستی، اجتماعی، شناختی و عاطفی خانواده، اعضای آن نسبتاً احساس رضایت مندی خود را از دست داده‌اند و کاهش تدریجی رضایت مندی اعضای خانواده، ز افزایش طلاق گردیده است (3). طلاق به معنی فروپاشی مهم‌ترین نهاد جامعه‌پذیری خانواده و شیوه‌های نهادی شده و تحت نظارت سازمان‌های اجتماعی در راه پایان دادن به پیوند زناشویی است (4). طبق آماري که در سال 1399 توسط سازمان ثبت احوال کشور منتشر شده است، تعداد ازدواج‌های ثبت شده در این سال 556 هزار و 731 عدد بوده اما طلاق‌های ثبت شده نیز 183 هزار و 193 عدد بوده که نشان از رشد 6.3 درصدی نسبت به سال 1398 می‌باشد. همچنین بر پایه آمار سازمان ثبت احوال کشور در سال 1400 در کل کشور 568 هزار و 545 ازدواج و 201 هزار و 59 طلاق به ثبت رسیده است. به عبارتی طلاق در سال گذشته 9075 درصد افزایش داشت. این امر، می‌تواند پیامدها و آسیب‌های فراوانی را در پی داشته باشد و پیامدهای آن را می‌توان به پیامدهای فردی، اجتماعی و اقتصادی تقسیم نمود (5).

صرف نظر از تبعات منفی بر زوجین، آثار منفی طلاق زوجین بر فرزندان در بسیاری از پژوهش‌ها ذکر شده است. لذا با توجه به رشد میزان طلاق و تلاش در جهت انسجام خانواده‌ها و بهبود سطح سلامت خانواده و سلامت جامعه، ارزیابی روش‌های کاهش سطح طلاق، از اهمیت بسزایی برخوردار است. به همین دلیل در دهه‌های اخیر، متخصصان حوزه خانواده به مطالعه ساز و کارهای مؤثر در ایجاد یک ازدواج موفق و عدم تمایل به طلاق از سوی زوجین، علاقه مند شدند. انگیزه اصلی این تحقیقات، یافتن عوامل مرتبط با دوام زندگی مشترک بوده است که نتایج بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده است، دارا بودن سطح مطلوبی از مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به انسجام خانواده و عدم تصمیم به طلاق مؤثر باشد (6). در همین راستا، اولسون (2011)، اذعان داشته است که

آزاده رسولی‌راد¹

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

محمدعلی رحمانی^{2*}

استادیار، گروه مشاوره، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران (نویسنده مسئول).

شهره قربان شیرودی³

دانشیار گروه مشاوره، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.

محمدرضا زربخش⁴

دانشیار گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.

چکیده

هدف: مطالعه حاضر باهدف مقایسه اثربخشی طرح‌واره درمانی و تحلیل رفتار متقابل بر مهارت‌های ارتباطی زوجین متقاضی طلاق انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع گروه کنترل با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه بود. جامعه آماری این مطالعه شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق بودند که از مهرماه تا دی‌ماه سال 1397 به دلیل وجود تعارض شدید از سوی دادگاه خانواده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی دارای پروانه از سازمان نظام روان‌شناسی شهر رشت ارجاع داده شده بودند. 45 نفر از افراد واجد شرایط بر اساس معیارهای ورود و خروج و به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی قرار گرفته‌اند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی کوئین‌دام (2004) بود. هر دو گروه آزمایش و گروه کنترل، با استفاده از ابزار پژوهش مورد پیش‌آزمون قرار گرفتند.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد طرح‌واره درمانی نسبت به درمان تحلیل رفتار متقابل در میزان بهبود مهارت ارتباطی اثربخشی بیشتری دارد.

نتیجه‌گیری: باتوجه به نتایج، پیشنهاد می‌گردد در راستای بهبود مهارت‌های ارتباطی، به کارگیری روش طرح‌واره درمانی، بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: طرح‌واره درمانی؛ تحلیل رفتار متقابل؛ مهارت‌های ارتباطی؛ طلاق

یکی از روش‌های دیگری که در سال‌های اخیر به شدت مورد توجه بوده و آثار و پیامدهای مثبتی بر عملکرد زوجین داشته است، روش آموزشی تحلیل رفتار متقابل می‌باشد. تحلیل رفتار متقابل از جمله رویکردهای نظری است که از وسعت کاربرد و عمق نظری برجسته‌ای برخوردار است. این رویکرد توسط اریک برن (1950)، پایه‌گذاری شده و از نظر علمی یکی از برترین شیوه‌های گروه درمانی است (15). تحلیل رفتار متقابل نظریه‌ای است مبتنی بر این تصور که بخش عمده‌ای از عمر در تبادل‌ها و تعامل‌های بین فردی می‌گذرد. این روش در شناخت مکانیسم استرس و حل مشکلات موجود در روابط انسانی و کشف راه‌های جدید در برخورداری از یک زندگی شاد کمک می‌کند (16). در واقع، روش‌های تحلیل رفتار متقابل برای ایجاد تغییر از شیوه‌های مناسب مبتنی بر اینجا و اکنون به کار گرفته می‌شود و هدف آن افزایش آگاهی مراجع نسبت به حوزه آسیب‌دیده است (17).

با توجه به مطالب یاد شده، از آنجایی که آسیب‌های روانی اجتماعی ناشی از طلاق به صورت مزمن بروز می‌کند، این امر لزوم به‌کارگیری مداخله‌های روان‌شناختی را مطرح می‌کند. بنابراین، با عنایت به مطالب عنوان شده و با توجه به اهمیت موضوع طلاق و آسیب‌های متأثر از آن، نیاز به بررسی و تحقیقات بیشتر مداخلات روان‌درمانی برای کاهش تأثیرات سوء و مخرب آن دیده می‌شود. از سویی می‌توان گفت، دستیابی به جامعه سالم درگرو سلامت خانواده است و هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی فارغ از تأثیر خانواده به وجود نمی‌آید و به همین ترتیب نیز هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند ادعای سلامت کند، مگر آنکه از خانواده‌های سالم برخوردار باشد. لذا بهبود شرایط و اقدامات عملی در راستای به‌کارگیری روش‌های مختلف بهبود مهارت ارتباطی و حل تعارض در بین زوجین می‌تواند سبب پیشگیری از طلاق و تبدیل خانواده به خانواده‌ای سالم در جامعه گردد. بر این اساس، در این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال کلی می‌باشد که آیا اثربخشی طرح‌واره درمانی و تحلیل رفتار متقابل بر مهارت‌های ارتباطی زوجین متقاضی طلاق تفاوت وجود دارد؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از دسته مطالعات کمی و از نظر روش پژوهش، یک مطالعه نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه با گروه کنترل بود. سیمای کلی این طرح در جدول (1)، ذکر شده است.

جدول 1: دیاگرام طرح تحقیق

پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون	پیگیری
گروه‌ها			
T ₁	طرح‌واره درمانی	T ₂	T ₃
T ₁	تحلیل رفتار متقابل	T ₂	T ₃
T ₁	-	T ₂	T ₃

دادگاه خانواده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی دارای پروانه از سازمان نظام روان‌شناسی شهر رشت ارجاع داده شده بودند.

مشکلات ارتباطی از جمله رایج‌ترین مشکلات کنونی در میان همسران است و بیش از ۹۰ درصد از زوج‌های پریشان، این مشکلات را مهم‌ترین مشکل در میان خود و همسرانشان می‌دانند (7). مهارت‌های ارتباطی، به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعال‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند. فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (8).

دشواری‌های ارتباطی، تنها علت اختلافات زناشویی نیست؛ اما مشخص‌کننده روابط پریشان است و مشکلات را تشدید می‌کند (9). مهارت‌های ارتباطی، برای بهبود تعارضات زناشویی کاربردی و مؤثر بوده است، چراکه این راهبرد میزان منطقی در تعارض و گفتگوی مسالمت‌آمیز در زوجین را تبیین می‌نماید (10). در واقع، هرچه کیفیت این ارتباط بهتر باشد زوجین احساس نزدیکی بیشتر کرده و احساس صمیمیت در آنها افزایش خواهد یافت و متقابلاً هرچه کیفیت ارتباط زناشویی پایین باشد احتمال بروز مشکلاتی همچون سوء تفاهم در روابط، افت رضایت زناشویی و بروز مشکلات جسمی و روانی نیز بیشتر خواهد شد (9). با توجه به مطالب یاد شده، باید زمینه‌های بهبود سطح مهارت‌های ارتباطی بین زوجین، علی‌الخصوص زوجین متقاضی طلاق را فراهم نمود، تا بتوان با رشد ارتباط و کاهش سطح تعارضات و افزایش رضایتمندی زوجین از زندگی زناشویی مبتنی بر گفتگو برای رفع مسائل و چالش‌ها، زمینه کاهش آمار طلاق را فراهم نمود. در این راستا، می‌توان از روش‌های مختلف آموزشی برای بهبود سطح کیفی زندگی زوجین استفاده نمود که در این راستا، یکی از مداخلات رایج در زمینه اختلالات روان‌شناختی و همچنین آسیب‌های خانوادگی، رویکرد طرح‌واره درمانی است (11). طرح‌واره درمانی روش درمانی نسبتاً نوین و یکپارچه است که عمدتاً بر اساس بسط و گسترش مفاهیم و روش‌های درمان شناختی رفتاری کلاسیک بنا شده است (12). به نوعی، این رویکرد بر پایه شناخت درمانی بنا شده و برای بسیاری از مشکلاتی که افراد در زندگی روزمره خود با آنها دست به‌گریبان هستند، راه حل می‌آفریند (13). هدف اولیه طرح‌واره درمانی، ایجاد آگاهی روان‌شناختی و افزایش کنترل آگاهانه بر طرح‌واره‌ها و هدف نهایی آن بهبود طرح‌واره‌ها و سبک‌های مقابله‌ای است. در واقع، در رویکرد طرح‌واره درمانی بر روی این نکته تأکید می‌شود که ممکن است افراد در شروع مشکلات خود نقش‌چندانی نداشته باشند، اما در تداوم مشکلات خود حتماً نقش دارند (14).

جامعه تحقیق حاضر، کلیه زوجین متقاضی طلاق بودند که از مهرماه تا دی‌ماه سال 1397 به دلیل وجود تعارض شدید از سوی

و ارسال پیام، بیش نسبت به فرآیند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت هستند. پاسخگو میزان انطباق وضعیت فعلی خود را با محتوای آن بر روی یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از هرگز (نمره 1) تا همیشه (نمره 5) مشخص می‌کند. سؤالات ۲-۴-۶ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. دامنه نمره محتمل برای هر فرد بین ۳۴ تا ۱۷۰ و حد متوسط نمرات 102 خواهد بود. همچنین نمره بین ۳۴ تا ۶۸ بیانگر مهارت‌های ارتباطی ضعیف، نمره بین ۶۸ تا ۱۰۲ بیانگر مهارت‌های ارتباطی متوسط و نمره بالاتر از ۱۰۲ بیانگر مهارت‌های ارتباطی بالا است. پایایی این مقیاس در مطالعه محمودی و نجفی (1391) 0,81 به دست آمد.

- پروتکل‌های مداخلات

- تحلیل رفتار متقابل

برنامه مداخله تحلیل رفتار متقابل برای زوجها با اقتباس از مدل اریک برن و برم بنای کتاب کوری (2005): ترجمه عسگری و همکاران، (1396) تدوین و طی 10 جلسه 90 دقیقه‌ای و در هفته، یک جلسه به شرح زیر اجرا شد.

با توجه به بررسی پرونده‌های موجود، تعداد زوجین موردنظر در دوره یادشده، 214 نفر (107 زوج)، بوده‌اند که جامعه آماری این پژوهش را تشکیل می‌دهند. از بین جامعه آماری، 125 نفر برای شرکت در آزمایش اعلام آمادگی نموده‌اند و پس از شناسایی زوجین متقاضی طلاق، بر اساس روزهای حضور آن‌ها در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی، پژوهشگر جهت اجرا و غربالگری در مراکز مشاوره حضور یافته و به اجرای پرسشنامه، مهارت‌های ارتباطی کوئین‌دام (2004) پرداخت.

پس از ارزیابی پرسشنامه‌های به دست آمده و مرات حاصل داده‌های به دست آمده، 45 نفر غربالگری شدند. سپس با توجه به دیدگاه دلاور (1396)، به صورت تصادفی و به نسبت یکسان (هر گروه، 15 نفر) در گروه‌های آزمایش (گروه آزمایش طرح‌واره درمانی و گروه آزمایش تحلیل رفتار متقابل) و کنترل گمارش شدند.

- ابزار پژوهش

برای سنجش مهارت‌های ارتباطی در مطالعه حاضر از پرسشنامه 34 سوالی مهارت‌های ارتباطی کوئین‌دام (۲۰۰۴)، استفاده شد که مهارت‌های ارتباطی بزرگسالان را توصیف می‌کند. خرده مقیاس‌های این پرسشنامه شامل مهارت گوش دادن، توانایی دریافت

جدول 2: خلاصه جلسات مداخله تحلیل رفتار متقابل

جلسات	محتوا
اول	پس از معارفه اعضا، قوانین و مقررات گروهی توسط روان‌شناس ارائه شد. فرایند جلسه عبارت بود از استفاده از پیام‌های کلامی و غیرکلامی، تحلیل ساختاری ساده حالت نفسانی (بالغ، والد، کودک). از مراجعین خواسته شد شرح مختصری از وضعیت و تاریخچه زندگی خود، روابط بین فردی، ارائه دهند.
دوم	در این جلسه درمانگر به بحث درباره تاریخچه تحلیل رفتار متقابل پرداخت و شرایطی را فراهم نمود تا اعضا برای تکلیف خانگی آماده شوند. همچنین تک تک اعضا یک مورد از ارتباط محاوره‌ای خود را قرائت نموده و از اعضا خواسته شد نسبت به ارتباط‌های یادشده اظهار نظر کنند. در ادامه به اعضا تکلیف خانگی (رسم ایگوگرام) داده شد.
سوم	تکلیف اعضای گروه مورد بررسی قرار گرفت و درمانگر توضیح مختصری در خصوص کتاب «وضعیت آخر» و چهار حالت روانی ارائه کرد. فرایند درمان در این جلسه وجود قواعد و نقش قواعد ارتباطی در مورد احترام به خود، دیگران، دوستان و نحوه ابراز وجود بود. در این جلسه نیز تکلیف (رسم ایگوگرام بر اساس تحلیل ساختاری پیچیده) ارائه گردید.
چهارم	پس از بررسی تکلیف جلسه قبل، در این جلسه اعضای گروه با نقش الگوهای ارتباطی در زندگی‌های شخصی و اجتماعی آشنا شدند. آموزش نوازش، روابط متقابل مکمل و متقاطع از مداخلات این جلسه بود.
پنجم	بررسی تکلیف جلسه قبل، باز نوازی مای غیرارادی دوران کودکی (من کودک) و وضعیت‌های اساسی زندگی به طور کامل تشریح شد. هر کدام از اعضای گروه دو صفحه از کتاب «بازی‌های روانی» نوشته اریک برن را قرائت کردند، سپس باز نوازی مای حالت من والدینی با زبانی ساده همراه با مثال انجام شد.
ششم	از اعضا خواسته شد مشغولیت‌های ذهنی که با آن مواجه هستند را بیان کنند این مشغولیت‌ها می‌توانست تعارض با همسر، مسائل ارتباطی با خانواده و دوستان و مانند این‌ها باشد. فرایند درمان عبارت بود از آموزش باز نوازی حالت من بالغ. سپس از اعضا خواسته شد مجدداً در مورد مشغولیت‌ها و تعامل خود با دیگران بحث و تبادل نظر کنند. در این جلسه آموزش روابط پنهان و رفتار متقابل مضاعف و نیز تکلیف همراه با چند مثال از روابط پنهان ارائه شد.
هفتم	در ابتدای جلسه، تکلیف جلسه قبل بررسی شد. مداخله درمانی این جلسه، آموزش چهار وضعیت وجودی و شفای کودک درون بود. در این جلسه سعی شد اعضای گروه به تجزیه و تحلیل حالت‌های کودک- بالغ- والد بپردازند و نحوه برقراری ارتباط بین این حالت‌ها را در رفتار روزمره خود بکار گیرند. ارائه تکلیف پرسش و پاسخ با دست مسلط و نا مسلط

هشتم	بررسی تکلیف جلسه قبل و کار به صورت عملی (تمرین ایفای نمایش) و تمرین مهارت‌های ارتباطی اختصاص داشت. همچنین قصه‌های زندگی هر کدام از اعضا، که تمایل به بیان آن داشتند گفته شد. آموزش مفاهیم مدیریت زمان و شیوه‌های فعال کردن بالغ از مداخلات این جلسه بود. ارائه تکلیف تعیین مدیریت زمان و استفاده از من بالغ در رفتارهای خود.
نهم	در ابتدا تکلیف جلسه قبل بررسی و اعضای گروه برخی از حالت‌های نفسانی و رفتار کنونی خود را در قالب ایفای نقش به صورت بازخورد به یکدیگر ارائه دادند. بازدارنده‌ها، سوق دهنده‌ها و اخذ تصمیمات آموزش داده شد.
دهم	بررسی تکلیف جلسه قبل، پاسخگویی در مورد ابهامات و مرور جلسات قبلی. در این جلسه روابط سالم انسانی و چگونگی بر خود با والد و کودک در روابط توضیح داده شد و در نهایت اعضا به همدیگر بازخورد دادند و از اعضا خواسته شد که سعی نماید روابط بالغان را در موقعیت‌های مختلف زندگی حفظ نمایند. کلیه برنامه و اهداف درمانی مرور شد. مداخله درمانی جلسه آخر عبارت بود از دست گرفتن قدرت اجرایی من بالغ، به کارگیری آموخته‌های تحلیل رفتار متقابل در محیط خانواده در جهت نیل به خود رهبری. سپس پس‌آزمون توسط گروه اجرا شد.

طرح‌واره درمانی (1398) تدوین و طی 10 جلسه 90 دقیقه‌ای و در هفته، یک برنامه مداخله طرح‌واره درمانی برای زوج‌ها با اقتباس از مدل طرح‌واره درمانی (یانگ، 2003؛ ترجمه حمید پور و اندوز،

جدول 3: خلاصه جلسات مداخله طرح‌واره درمانی

جلسات	محتوا
اول	آشنایی، برقراری ارتباط و همدلی؛ آشنایی شرکت کنندگان و درمانگر با یکدیگر، بیان قوانین و مقررات دوره درمانی، آشنایی با طرح‌واره درمانی و فرایند آن
دوم	آشنایی با نیازهای مرکزی و ریشه‌های تحولی طرح‌واره‌ها؛ صورت‌بندی مشکلات در قالب طرح‌واره درمانی، آشنایی با شش دسته نیازهای مرکزی اولیه و ریشه‌های تحولی طرح‌واره‌ها و نحوه شکل‌گیری آن‌ها
سوم	آشنایی با حیطه‌ها و طرح‌واره‌ها؛ آشنایی با پنج حیطه و هجده طرح‌واره ناسازگار اولیه و نقش آن‌ها در مشکلات ارتباطی
چهارم	آشنایی با ویژگی‌های انواع طرح‌واره‌ها؛ آشنایی با ویژگی‌های پنج حیطه و هجده طرح‌واره ناسازگار اولیه
پنجم	آشنایی با طرح‌واره‌های شرطی و غیرشرطی؛ مشخص کردن طرح‌واره‌های شرطی و غیرشرطی زوجین متقاضی طلاق و بحث درباره چگونگی شکل‌گیری و آثار و پیامدهای آن‌ها
ششم	آشنایی با نحوه تداوم طرح‌واره‌ها؛ آموزش چگونگی عملکرد طرح‌واره‌ها، نحوه حفظ و تداوم آن‌ها و بررسی آثار و پیامدهای آن‌ها
هفتم	آشنایی با سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد و چگونگی مقابله با آن‌ها
هشتم	آشنایی با نقش طرح‌واره‌ها در زندگی؛ بررسی نقش طرح‌واره‌ها در روابط زناشویی و برجسته‌سازی آن‌ها در زندگی زناشویی
نهم	آموزش تعدیل و کاهش تاثیر طرح‌واره‌های ناکارآمد؛ آموزش مقابله با طرح‌واره‌های ناکارآمد و کاهش تاثیرات منفی آن‌ها از طریق بررسی اعتبار طرح‌واره‌ها، ارزیابی مزایا و معایب سبک‌های مقابله‌ای و تمایز بین پاسخ به طرح‌واره‌ها
دهم	آموزش تعدیل و کاهش تاثیر طرح‌واره‌های ناکارآمد؛ آموزش مقابله با طرح‌واره‌های ناکارآمد و کاهش تاثیرات منفی آن‌ها از طریق نوشتن نامه، تهیه کارت‌های آموزشی، گفتگوی خیالی و ایفای نقش در موقعیت‌های زندگی واقعی

برای نرمال بودن داده‌های متغیرهای وابسته مؤلفه‌های متغیر مؤلفه‌های متغیر مهارت‌های ارتباطی (گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرایند ارتباط، کنترل عاطفی، ارتباط توأم با قاطعیت) از شاپیرو وی لک استفاده می‌شود تا از اطمینان حاصل گردد. بنابراین اگر آماره آزمون بزرگ‌تر مساوی ۰۰۵ به دست آید، در این صورت دلیلی برای رد فرض صفر مبتنی بر اینکه داده نرمال است، وجود نخواهد داشت. به عبارت دیگر توزیع داده‌ها

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیات پژوهشی از روش‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد) و آمار استنباطی همچون آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. تمامی تحلیل‌های صورت گرفته در این مطالعه با استفاده از نسخه 25 برنامه SPSS انجام شد.

یافته‌ها

نرمال خواهد بود. جدول 4: نتایج شاپیرو وی لک - بررسی فرض نرمال بودن

متغیرها	شاپیرو وی لک	sig	N	وضعیت
پس آزمون گوش دادن	0/938	0/354	45	نرمال
پس آزمون توانایی دریافت و ارسال پیام	0/937	0/345	45	نرمال

پس آزمون بیش نسبت به فرایند ارتباط	0,932	0,293	45	نرمال
پس آزمون کنترل عاطفی	0,955	0,604	45	نرمال
پس آزمون رابطه ارتباط توأم با قاطعیت	0,942	0,409	45	نرمال

مشخصه‌های آماری مؤلفه‌های متغیر مهارت‌های ارتباطی (گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بیش نسبت به فرایند ارتباط، کنترل عاطفی، ارتباط توأم با قاطعیت) گروه آموزش طرح‌واره درمانی و تحلیل رفتار متقابل و گروه گواه در جدول (4)، نمایش داده شده است.

جدول 5: گروه طرح‌واره درمانی، گروه تحلیل رفتار متقابل

مؤلفه‌ها	گروه طرح‌واره درمانی		گروه تحلیل رفتار متقابل	
	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون
گوش دادن	انحراف 1/46 میانگین 11/87	انحراف 1/52 میانگین 22/20	انحراف 1/27 میانگین 13/27	انحراف 1/41 میانگین 19/47
توانایی دریافت و ارسال پیام	انحراف 1/99 میانگین 19/40	انحراف 1/07 میانگین 25	انحراف 1/92 میانگین 19/46	انحراف 1/07 میانگین 25
بیش نسبت به فرایند ارتباط	انحراف 1/89 میانگین 8/80	انحراف 1/03 میانگین 17/93	انحراف 1/55 میانگین 9/87	انحراف 1/05 میانگین 14/33
کنترل عاطفی	انحراف 1/57 میانگین 18/80	انحراف 1/84 میانگین 29/13	انحراف 1/59 میانگین 18/33	انحراف 0/86 میانگین 23/80
ارتباط توأم با قاطعیت	انحراف 1/68 میانگین 8/53	انحراف 1/45 میانگین 19/60	انحراف 1/13 میانگین 8/33	انحراف 1/64 میانگین 12/13

جدول 6: مشخصه‌های آماری متغیرهای وابسته مؤلفه‌های متغیر مهارت‌های ارتباطی - گروه گواه

مؤلفه‌ها	گروه گواه	
	پس‌آزمون	پیش‌آزمون
گوش دادن	انحراف 1/88 میانگین 13/40	انحراف 1/88 میانگین 14/40
توانایی دریافت و ارسال پیام	انحراف 1/01 میانگین 21/20	انحراف 1/01 میانگین 22/20
بیش نسبت به فرایند پیام	انحراف 1/60 میانگین 9/47	انحراف 1/60 میانگین 10/47
کنترل عاطفی	انحراف 1/76 میانگین 18/13	انحراف 1/77 میانگین 19/13
ارتباط توأم با قاطعیت	انحراف 1/62 میانگین 8/93	انحراف 1/62 میانگین 9/93

از ملاحظه ارقام جدول (5 و 6)، مشخص می‌شود که بین میانگین گروه گواه و میانگین گروه آزمایش در متغیرهای وابسته مؤلفه‌های متغیر مهارت‌های ارتباطی (گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بیش نسبت به فرایند ارتباط، کنترل عاطفی، ارتباط توأم با قاطعیت) گروه آموزش طرح‌واره درمانی، گروه تحلیل رفتار متقابل و گروه گواه تفاوت وجود دارد این تفاوت‌ها در متغیرهای وابسته مؤلفه‌های متغیر مهارت‌های ارتباطی (گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بیش نسبت به فرایند ارتباط، کنترل عاطفی، ارتباط توأم با قاطعیت) به سود گروه آزمایش است.

جدول 7: نتایج میانگین برای متغیر مهارت‌های ارتباطی - گروه طرح‌واره درمانی، گروه تحلیل رفتار متقابل و گروه گواه در مرحله پیگیری

مؤلفه‌ها	گروه طرح‌واره درمانی		گروه تحلیل رفتار متقابل		گروه گواه
	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	
گوش دادن	انحراف 1/48 میانگین 24/27	انحراف 1/41 میانگین 21/47	انحراف 1/41 میانگین 15/40	انحراف 1/88 میانگین 15/40	انحراف 1/88 میانگین 15/40
توانایی دریافت و ارسال پیام	انحراف 2/91 میانگین 32/73	انحراف 1/07 میانگین 27	انحراف 1/07 میانگین 23/20	انحراف 1/32 میانگین 23/20	انحراف 1/32 میانگین 23/20
بیش نسبت به بفرایند ارتباط	انحراف 1/03 میانگین 20/07	انحراف 1/04 میانگین 16/33	انحراف 1/04 میانگین 11/47	انحراف 1/60 میانگین 11/47	انحراف 1/60 میانگین 11/47
کنترل عاطفی	انحراف 1/85 میانگین 31/13	انحراف 1/85 میانگین 25/87	انحراف 0/743 میانگین 20/13	انحراف 1/77 میانگین 20/13	انحراف 1/77 میانگین 20/13
ارتباط توأم با قاطعیت	انحراف 1/54 میانگین 21/67	انحراف 1/54 میانگین 14/13	انحراف 1/64 میانگین 10/67	انحراف 1/63 میانگین 10/67	انحراف 1/63 میانگین 10/67

پیگیری تفاوت وجود دارد، که نشان‌دهنده ماندگاری روش‌های درمان طرح‌واره درمانی، تحلیل رفتار متقابل است.

- بین اثربخشی طرح‌واره درمانی و تحلیل رفتار متقابل بر مهارت‌های ارتباطی زوجین متقاضی طلاق تفاوت وجود دارد.

از ملاحظه ارقام جدول (7)، مشخص می‌شود که بین میانگین گروه گواه و میانگین گروه‌های آزمایش گروه طرح‌واره درمانی، گروه تحلیل رفتار متقابل در متغیر وابسته مؤلفه‌های متغیر مهارت‌های ارتباطی (گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرآیند ارتباط، کنترل عاطفی، ارتباط توأم با قاطعیت) در مرحله

جدول 8: تحلیل حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره تحلیل رفتار متقابل و طرح‌واره درمانی بر متغیر مهارت‌های ارتباطی در مرحله

پس‌آزمون

اندازه اثر	سطح معناداری P	F	میانگین مجذورات MS	درجه آزادی df	مجموع مجذورات SS	منبع پراش
17	0/831	91/180	165/812	2	331/624	گوش دادن
			1/819	37	67/285	خطا
0/847	0/0005	102/410	130	2	357/820	توانایی دریافت و ارسال پیام
			1/752	37	64/816	خطا
0/869	0/0005	128/851	184/128	2	246/255	بینش نسبت به فرآیند ارتباط
			1/158	37	42/849	خطا
0/843	0/0005	99/497	220/234265	2	440/531	کنترل عاطفی
			2/214	37	81/910	خطا
0/851	0/0005	105/625	175/534119	2	350/237	ارتباط توأم با قاطعیت
			1/658	37	61/343	خطا

با توجه به معنادارشان f محاسبه‌شده برای مقایسه تفاوت میانگین‌های دو گروه تحلیل رفتار متقابل و طرح‌واره درمانی از آزمون تعقیبی لامتریکس، برای مؤلفه‌های متغیر مهارت‌های ارتباطی (گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرآیند ارتباط، کنترل عاطفی، ارتباط توأم با قاطعیت) استفاده شد که نتایج در جدول زیر نشان داده شده است.

نتایج جدول (8)، نشان می‌دهد بین گروه آزمایش که تحت تاثیر تحلیل رفتار متقابل و طرح‌واره درمانی قرار گرفتند و گروه گواه که تحت هیچ‌گونه آموزشی قرار نگرفتند، حداقل بین دو گروه در میزان میانگین تعدیل‌شده متغیر گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرآیند ارتباط، کنترل عاطفی، ارتباط توأم با قاطعیت با یکدیگر تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول 9: تحلیل حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره بر اساس مهارت‌های ارتباطی گروه تحلیل رفتار متقابل و طرح‌واره درمانی- در مرحله

پس‌آزمون

تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری P	F	میانگین مجذورات MS	درجه آزادی df	مجموع مجذورات SS	منبع پراش
3/453	0/000	36/557	66/480	1	66/480	گوش دادن
			1/819	37	67/285	خطا
5/787	0/000	106/580	186/706110	1	186/706	توانایی دریافت و ارسال پیام
			1/752	37	64/695816	خطا
3/993	0/000	76/742	88/873	1	88/873	بینش نسبت به فرآیند ارتباط
			1/158	37	42/849	خطا
4/971	0/000	62/231	137/766	1	137/766	کنترل عاطفی
			2/214	39	81/910	خطا
1/900	0/000	146/708	243/231	1	243/231	ارتباط توأم با قاطعیت
			1/658	37	61/343	خطا

با توجه به مقایسه تفاوت میانگین‌های دو گروه تحلیل رفتار متقابل و طرح‌واره درمانی در میزان متغیرهای مهارت‌های ارتباطی، نشان داده‌شده است که طرح‌واره درمانی نسبت به تحلیل رفتار متقابل جدول 10: تحلیل حاصل از تحلیلی واریانس تک متغیری تحلیل رفتار متقابل، طرح‌واره درمانی و گروه گواه بر متغیر مهارت‌های ارتباطی در مرحله پیگیری (با توجه به نمرات افتراقی پیگیری از پیش‌آزمون)

اندازه اثر η^2	سطح معناداری P	F	میانگین مجزورات MS	درجه آزادی df	مجموع مجزورات SS	منبع پراش
0/901	0/0005	191/613	410/66	2	821/200	(گوش دادن)
			2/143	42	90	خطا
0/811	0/0005	89/901	481/756	2	963/511	(توانایی دریافت و ارسال پیام)
			5/359	42	225/067	خطا
0/884	0/0005	159/809	322/156	2	644/311	(بیش نسبت به فرآیند ارتباط)
			2/016	42	84/667	خطا
0/838	0/0005	108/635	401/089	2	802/178	(کنترل عاطفی)
			3/692	42	155/067	خطا
0/869	0/0005	139/203	500/689	2	1001/378	(ارتباط توأم با قاطعیت)
			3/597	42	151/067	خطا

تحلیل رفتار متقابل و طرح‌واره درمانی و گروه گواه آزمون تعقیبی شفه، برای متغیر مهارت‌های ارتباطی در مرحله پیگیری با توجه به میانگین نمرات افتراقی پیگیری از پیش‌آزمون استفاده شد که نتایج در جدول زیر نشان داده‌شده است.

نتایج جدول (10)، نشان می‌دهد بین گروه آزمایش که تحت تأثیر تحلیل رفتار متقابل و طرح‌واره درمانی قرار گرفتند و گروه گواه که تحت هیچ‌گونه آموزشی قرار نگرفتند، حداقل دو گروه در میزان میانگین نمرات افتراقی پیگیری از پیش‌آزمون در متغیرهای مهارت‌های ارتباطی، با یکدیگر تفاوت معناداری دارند. با توجه به معنادارشان f محاسبه‌شده برای مقایسه تفاوت میانگین‌های دو

جدول 11: تحلیل حاصل از آزمون تعقیبی شفه تحلیل رفتار متقابل و طرح‌واره درمانی و گروه گواه بر متغیر مهارت‌های ارتباطی در مرحله پیگیری (با توجه به نمرات افتراقی پیگیری از پیش‌آزمون)

سطح معناداری	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	گروه‌ها	گروه	گوش دادن
0/0005	0/534	4/20*	گروه تحلیل رفتار متقابل	گروه طرح‌واره درمانی	
0/0005	0/845	5/80*	گروه تحلیل رفتار متقابل	گروه طرح‌واره درمانی	توانایی دریافت و ارسال پیام
0/0005	0/518	4/80*	گروه تحلیل رفتار متقابل	گروه طرح‌واره درمانی	بیش نسبت به فرآیند ارتباط
0/0005	0/702	4/82*	گروه تحلیل رفتار متقابل	گروه طرح‌واره درمانی	کنترل عاطفی
0/0005	0/692	7/33*	گروه تحلیل رفتار متقابل	گروه طرح‌واره درمانی	ارتباط توأم با قاطعیت

- طرح‌واره درمانی بر مهارت‌های ارتباطی زوجین متقاضی طلاق اثربخش است

با توجه به مقایسه تفاوت میانگین‌های دو گروه و طرح‌واره درمانی و تحلیل رفتار متقابل (4/20) نشان داده‌شده است که طرح‌واره درمانی نسبت به درمان تحلیل رفتار متقابل در افزایش میزان مهارت‌های ارتباطی در مرحله پیگیری ماندگاری اثربخشی دارد.

جدول 12: تحلیل حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره طرح‌واره درمانی و گروه گواه بر متغیر مهارت‌های ارتباطی در مرحله پس‌آزمون

منبع پراش	مجموع مجذورات SS	درجه آزادی df	میانگین مجذورات MS	F	سطح معناداری P	تفاوت میانگین‌ها
(گوش دادن)	321/073	1	321/66073	176/558	0/0005	8/595
خطا	67/285	37	1/819			
(توانایی دریافت و ارسال پیام)	348/324	1	348/324	198/839	0/0005	8/953
خطا	64/816	37	1/752			
(بیش نسبت به فرآیند ارتباط)	246/704	1	246/704	213/028	0/0005	7/534
خطا	42/849	37	1/158			
(کنترل عاطفی)	439/425	1	439/425	198/494	0/0005	10/055
خطا	81/910	37	2/214			
(ارتباط توام با قاطعیت)	310/936	1	310/936	187/545	0/0005	8/458
خطا	61/343	37	1/658			

- تحلیل رفتار متقابل بر مهارت‌های ارتباطی زوجین متقاضی طلاق اثربخش است.

نتایج جدول (12)، نشان می‌دهد بین گروه آزمایش که تحت تأثیر طرح‌واره درمانی بوده‌اند و گروه گواه که تحت هیچ‌گونه آموزشی قرار نگرفتند، این دو گروه در میزان میانگین تعدیل‌شده متغیر گوش دادن (مهارت‌های ارتباطی) با یکدیگر تفاوت معناداری دارند.

جدول 13: تحلیل حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره رفتار متقابل و گروه گواه بر متغیر مهارت‌های ارتباطی در مرحله پس‌آزمون

منبع پراش	مجموع مجذورات SS	درجه آزادی df	میانگین مجذورات MS	F	سطح معناداری P	تفاوت میانگین‌ها
(گوش دادن)	159/606	1	159/606	87/767	0/0005	5/142
خطا	67/285	37	1/819			
(توانایی دریافت و ارسال پیام)	60/489	1	60/489	34/530	0/0005	3/166
خطا	64/816	37	1/752			
(بیش نسبت به فرآیند ارتباط)	75/717	1	75/717	65/382	0/0005	3/542
خطا	42/849	37	1/158			
(کنترل عاطفی)	156/043	1	156/043	70/487	0/0005	5/084
خطا	81/910	37	2/214			
(ارتباط توام با قاطعیت)	20/733	1	20/733	12/505	0/0005	1/853
خطا	61/343	37	1/658			

(2019) همسو می‌باشد. در تبیین بیشتر این یافته‌ها می‌توان گفت رویکرد طرح‌واره درمانی با استفاده از فن‌های خود در افراد علاوه بر زیر سؤال بردن طرح‌واره‌های ناسازگار که علت اصلی شکل‌گیری افکار ناکارآمد و غیرمنطقی است، از نظر هیجانی، باعث تخلیه عواطف و هیجانات منفی مدفون‌شده و ارضای نیازهای خودانگیزگی و دل‌بستگی ایمن به دیگران در سال‌های کودکی می‌شود که می‌تواند سبب کسب آرامش و کاهش اضطراب، نشخوار منفی، در نتیجه تجربیات انگیزشی جسمانی کمتر می‌گردد که می‌تواند تعیین‌کننده مفیدی برای سلامت باشد و در نتیجه بر خودکارآمدی والدگی مؤثر باشد. در واقع توانایی طرح‌واره درمانی برای الگو شکنی رفتاری است و این راهبرد

نتایج جدول (13)، نشان می‌دهد بین گروه آزمایش که تحت تأثیر تحلیل رفتار متقابل بوده‌اند و گروه گواه که تحت هیچ‌گونه آموزشی قرار نگرفتند، این دو گروه در میزان میانگین تعدیل‌شده متغیر گوش دادن (مهارت‌های ارتباطی) با یکدیگر تفاوت معناداری دارند.

نتیجه‌گیری

- طرح‌واره درمانی بر مهارت‌های ارتباطی زوجین متقاضی طلاق اثربخش است.

نتایج یافته‌ها حاکی از اثربخشی معنادار طرح‌واره درمانی بر افزایش مهارت‌های ارتباطی بود که با نتایج مطالعات نورونی و همکاران

تحليل رفتار متقابل تأثیر بیشتری برافزایش مهارت‌های ارتباطی شرکت‌کنندگان داشته است. در خصوص کارهای انجام‌شده قبلی تاکنون هیچ مطالعه‌ای یافت نشده است که به مقایسه اثربخشی دو نوع روش درمانی طرح‌واره درمانی و تحلیل رفتار متقابل در خصوص مهارت‌های ارتباطی اشاره کرده باشد ولی در خصوص اثربخشی دو نوع روش به صورت جداگانه برافزایش مهارت‌های ارتباطی مطالعاتی انجام شده است. نتایج این پژوهش از یافته‌های پژوهشگران نورونی و همکاران (2019) و چوی و همکاران (2015) مبنی بر اهمیت مداخله در مهارت‌های ارتباطی حمایت می‌کند. این محققان در مطالعات خود دریافتند که روش طرح‌واره درمانی و تحلیل رفتار متقابل بر بهبود مهارت‌های ارتباطی مؤثر است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، طرح‌واره درمانی به ارائه الگوی مناسبی برای مواجهه با نارضایتی‌ها در تمام حیطه‌ها و ارائه اصول و مهارت‌ها برای کاربرد در هریک از حیطه‌ها پرداخته است و مراجع را قادر می‌سازد برای افزایش رضایت خویش در حیطه‌های مختلف، از این مدل و اصول استفاده کنند، هرچند که تحلیل رفتار متقابل نیز به الگوهای رفتاری و ارتباطی نیز اشاره می‌کند، ولی در مجموع محتویات آموزشی روش طرح‌واره درمانی مناسب‌تر است. در همین راستا، می‌توان گفت یکی از نیازهای عاطفی زوج‌ها، روابط توأم با صمیمیت است که منبع مهمی برای شادی، احساس معنا و رضایت زناشویی در زندگی است، لذا در جلسات آموزش طرح‌واره درمانی با استفاده از فنون شناختی، تجربی و رفتاری آن‌ها یاد گرفتند مسائل و مشکلاتشان را مطرح کنند و از گیر افتادن در تعاملات منفی، خود را نجات دهند و تعارضات به وجود آمده در رابطه زناشویی‌شان را حل کنند و در نتیجه صمیمیت زناشویی و مهارت ارتباطی بیشتری را تجربه کنند که این عامل می‌تواند سبب ارتباط مطلوب‌تر بین زوجین گردد.

بر اساس یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش حاضر، پیشنهادهای ذیل قابل ذکر است:

- با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش و اثربخشی روش طرح‌واره درمانی، پیشنهاد می‌گردد به کارگیری این روش در راستای بهبود روابط بین زوجین، مورد توجه مراکز مشاوره و خانواده قرار گیرد و به کارگیری آن، جزء اصلی از فرایند پیشگیری از فرایند طلاق زوجین لحاظ گردد.

- پیشنهاد می‌گردد در راستای پیشگیری از تعارض و مشکلات ارتباطی بین زوجین، به کارگیری روش‌هایی همچون طرح‌واره درمانی، به عنوان یکی از روش‌ها آموزشی در دوره پیش از ازدواج نیز مدنظر قرار گیرد.

- پیشنهاد می‌گردد با توجه به اهمیت فرهنگ‌سازی در خصوص طلاق و به کارگیری روش‌های آموزشی رفع آن، ترویج فرهنگ مراجعه خانواده‌ها به مراکز مشاوره خانواده در هنگام بروز اختلافات، از طریق مختلف مدنظر قرار گیرد.

- پیشنهاد می‌گردد به جهت اثربخشی طرح‌واره درمانی و تحلیل رفتار متقابل بر متغیر مهارت‌های ارتباطی، به کارگیری هم‌زمان دو روش یادشده در مراکز مشاوره خانواده و همچنین مراکز مشاوره دادگستری، برای اثربخشی بیشتر بر زوجین مدنظر قرار گیرد.

کمک می‌کند تا برای جایگزین کردن الگوهای رفتاری سازگار به جای پاسخ‌های مقابله‌ای ناسازگار و ناکارآمد، تکلیف رفتاری را طرح‌ریزی و اجرا کنند که می‌تواند سبب بهبود انگیزه‌های اجتماعی و ارتباطی بهتر گردد و همین امر سبب بهبود ارتباط بین زوجین می‌گردد. در تبیین دیگر می‌توان اذعان داشت که در طول فرایند طرح‌واره درمانی، درمانگر شناخت واژه‌های افراد که از طرح‌واره‌ها ناشی می‌شوند را شناسایی می‌کند و به هر یک از آن‌ها کمک می‌کند تا باورهایش درباره خود و همسرش در رابطه را بازسازی کند و یک الگوی کارساز سالم از صمیمیت را ایجاد نمایند. زمانی که افراد شرکت‌کننده در طرح‌واره درمانی، در فرایند همراه می‌شوند می‌توانند خود و همسرانشان را در رابطه با مشکلات بنیادینشان یاری کنند. درمانگر بر چرخه ذهنیت افراد یا فرایند تعامل میان آن‌ها تمرکز می‌کند و به آن‌ها کمک می‌کند پیش‌بینی کننده‌های جدایی در روابط را به چرخه‌های ذهنیت ربط دهند و از گیر افتادن در چرخه مزمن نارضایتی رهایی یابند.

- تحلیل رفتار متقابل بر مهارت‌های ارتباطی زوجین متقاضی طلاق اثربخش است.

نتایج یافته‌ها حاکی از اثربخشی معنادار تحلیل رفتار متقابل برافزایش مهارت‌های ارتباطی بود که با نتایج مطالعات چوی و همکاران (2015)، همسو می‌باشد. آموزه‌های تحلیل رفتار متقابل با ایجاد آموزه‌هایی در رابطه با ایجاد نیت و انگیزه‌های مثبت نسبت به یکدیگر، به بهبود مهارت‌های حل مسئله، ارتقای مهارت‌های هیجانی، اصلاح عملکردهای شناختی و افزایش خود افشاسازی و درعین حال افزایش فرد و استقلال و کمک به افراد تحت آموزش برای رسیدن به خود پیروی و رها شدن از الگوهای ناکارآمد و مخرب می‌پردازد که این امر با ایجاد امید و حسن نیت نسبت به خود، دیگری و دنیا و تصحیح ارتباط ناسالم با همسر، با اتخاذ وضعیت سالم زندگی در طی یک فرایند اصلاح درون فردی- میان فردی، می‌تواند به شرایطی منجر شود که این افراد بتوانند روابط مناسب‌تر و بهتری با همسر خود داشته و صمیمیت زناشویی بیشتری را تجربه نمایند. از سویی، تحلیل رفتار متقابل با ایجاد شناخت حالات من (من کودک، من والد و من بالغ) خود و شناخت حالات من دیگران و آموزش چگونگی روابط، به خصوص انواع روابط مکمل، متقاطع و نهفته، افراد را با نحوه برقراری ارتباط مؤثر آشنا می‌کند. به عبارتی افراد را به مهارت‌های ارتباطی مناسب مجهز می‌کند تا با تشخیص حالات من خود و دیگران، به‌ویژه با توجه به سرخ‌های کلامی و غیرکلامی، بتوانند ارتباط مناسب مکملی برقرار کنند. به علاوه با آموزش فن‌های پس راندن والد طرف مقابل، فرد را قادر می‌سازند در موقعیت‌های احتمالی تعارض را با نظارت بالغ خود، موقعیت را اداره کرده و شرایط را برای برقراری روابط سازنده و نه تخریبی فراهم کنند.

- اثربخشی طرح‌واره درمانی و تحلیل رفتار متقابل بر مهارت‌های ارتباطی زوجین متقاضی طلاق متفاوت است.

نتایج پژوهش نشان داده است طرح‌واره درمانی و درمان تحلیل رفتار متقابل باعث افزایش مهارت‌های ارتباطی زوجین متقاضی طلاق در شهر رشت شده‌اند به طوری که طرح‌واره درمانی در مقایسه با درمان

9. Azarnik, Mina, Rafieipour, Amin, Hatami, Mohammad, Mousavi, Mehsaal Sadat. (1400). The effectiveness of communication skills training on the level of marital satisfaction and reducing marital conflicts of female students of the University of Medical Sciences, *Women and Family Studies Quarterly*, 14(54), 159-181.
10. Li, X, Cao, H, Zhou, N, Ju, X, Lan, J, Zhu, Q, & Fang, X. (2018). Daily communication, conflict resolution, and marital quality in Chinese marriage: A three-wave, cross-lagged analysis. *Journal of Family Psychology*, 32(6), 733.
11. Tamborini, CR, Couch KA, Reznik GL. (2015). Long-term impact of divorce on women's earnings across multi-ple divorce windows: A life course perspective. *Adv Life Course Res.* 26(1):44-59.
12. Rodrigues, S. (2018). From vaginal exception to exceptional vagina: The bio politics of female genital cosmetic surgery. *Sexualities*, 15, 778-794.
13. Khasho, DA, Van Alphen, S. P. G. Heijnen-Kohl, S. M. J., Ouwens, M. A., Arntz, A., Videler, A. C. (2019). The effectiveness of individual schema therapy in older adults with borderline personality disorder: Protocol of a multiple-baseline study. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 14: 321-330.
14. Nasiri, Ali, Sharifi, Tayyaba, Ghazanfari, Ahmad, Cherami, Maryam. (1400). Comparison of the effectiveness of schema therapy and reality therapy on the psychological capital of preschool teachers, *Scientific-Research Quarterly of Applied Psychology*, 15(3), 511-536.
15. Wiederhold BK, Riva G. (2019). Virtual reality therapy: Emerging topics and future challenges. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*;22:3-6.
16. Parvin, S. Z. R, Erfan Ahmed, K, & Hossain, M. (2019). Psychotherapy services based on transactional analysis played an

References

1. Moltaft, Hossein, Shahiri, Dawood, Maimandi, Mahyar. (2019). Studying the dynamics of divorce in Iran in the period 2013-2014, *Family Research Quarterly*, 16(64), 547-568.
2. Mccarthy, G. (2016). Lifestyle changes following acute myocardial infarction: patients perspectives. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 5, 37- 44.
3. Miraskandari, Fariba, Mahmoudzadeh, Ali, Farbad, Mohammadsadegh. (1400). The role of life skills, conflict resolution and problem solving in predicting the tendency to divorce of married men and women, *Journal of Medical School of Mashhad University of Medical Sciences*, 64(2), 2854-2845.
4. Yadsai, Mohammad, Qoli Tabardari, Gholamreza, Yadsai, Mehdi, Afshar, Mustafa. (1401). Examining the perception of divorce applicants from pre-marital counseling, *Scientific Monthly (Scientific-Research Article) Political Sociology of Iran*, 5(12), 3294-3305.
5. Beigi, Jamal, Khodadadi, Ruqiya. (1400). Evaluation of the effect of divorce on women's violence in Tabriz city, *Women and Family Studies Quarterly*, 9(1), 1-25.
6. Cardoso, B. L. A, & Costa, N. (2019). Marital social skills and marital satisfaction of women in situations of violence, *Psico-USF*, 24(2), 299-310.
7. Rajabi, Gholamreza, Liaqat, Hamida, Abbaspour, Zabih Elah. (1400). Examining the model of marital communication skills and marital conflict as mediators between the family of origin and marital satisfaction, *Journal of Nursing and Midwifery*, 19(4), 275-286.
8. Irani, Zainab. (2019). Effectiveness of communication skills on increasing intimacy and quality of life of women with marital conflicts, *New Ideas of Psychology Quarterly*, 6(10), 1-15.

important role in the case of depression. Women's Health and Complications, 2(1), 1-5.

17. Chiu H, Chen P, Chen Y, Huang H. Reality orientation therapy benefits cognition in older people with dementia: A meta-analysis. Int J Nurs Stud 2018;86:20-8