

## مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای و درمان هیجان‌مدار بر سبک‌های حل تعارض همسران تازه ازدواج کرده دارای تعارض comparison of the effectiveness of the schema mode therapy and Emotional-focused therapy on styles of conflict resolution, in new married couples with conflict

Ramin Letafati beris\*

Ph.D.Candidate of Counseling, Department of Education And Psychology, University of Mohghegh Ardablli, Ardablli, Iran.

[raminlb21@gmail.com](mailto:raminlb21@gmail.com)

Dr. Hossein Ghamari kivi

Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, University of Mohghegh Ardablli, Ardablli, Iran.

Dr. Ahmad Reza Kiani

Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, University of Mohghegh Ardablli, Ardablli, Iran.

Dr. Ali Sheykholeslami

Associate Professor of Educational psychology, Department Of Counseling, Faculty Of Education And Psychology, University Of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

رامین لطافتی بریس (نویسنده مسئول)

دانشجویی دکتری رشته مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی،  
دانشگاه حقوق اردبیلی، اردبیل، ایران.

دکتر حسین قمری کیوی

استاد مشاوره، گروه مشاوره، دانشکدة علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه  
محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

دکتر احمد رضا کیانی

استادیار مشاوره، گروه مشاوره، دانشکدة علوم تربیتی و روان‌شناسی،  
دانشگاه حقوق اردبیلی، اردبیل، ایران.

دکتر علی شیخ الاسلامی

دانشیار روانشناسی تربیتی، گروه مشاوره، دانشکدة علوم تربیتی و روان‌  
شناسی، دانشگاه حقوق اردبیلی، اردبیل، ایران.

### Abstract

The aim of this research was to study of comparison of Schema Mode therapy and Emotional-focused therapy (HMT) on styles of conflict resolution in new married couples with conflict. In regard to the purpose, this research was applicable and in regard to procedure, it was a quasi-experimental study with a multi-group pre-test-post-test design with control and follow-up group. The statistical population included couples with marital conflict who had been married for less than 6 years and had been referred to counseling centers in Astara in 1398. 30 couples were selected by convenience sampling method and assigned randomly into control and experimental groups. The instrument was Rahim's (1983) Conflict Resolution Styles Questionnaire, and after performing the interventions in codified protocols, multivariate analysis of variance was used with repeated measures to analyze data. Findings Showed schema mode therapy consistently increases Compromising and Integrating styles ( $P<0.01$ ), and reduces Avoiding and Obligating conflict resolution styles ( $P<0.01$ ), and Emotional-focused therapy (HmT) consistently increases Integrating ( $P<0.01$ ) and reduces Avoiding conflict resolution styles ( $P<0.05$ ). And the difference between the effects of both approaches on conflict resolution styles of conflicting couples was not statistically .Therefore, schema mode therapy and Emotional-focused therapy is effective on couples' conflict resolution styles and can be used by counselors and psychologists.

**Keywords:** Schema Mode, Emotional-focused therapy, Hold me tight, Styles of conflict resolution

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، مقایسه درمان مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای و درمان هیجان‌مدار (مدل محکم در آغوشم بگیر) بر سبک‌های حل تعارض زوجین تازه ازدواج کرده متعارض بود. این پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی، و از نظر روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری است. جامعه پژوهش، شامل زوجین متعارض کمتر از سه سال ازدواج بود که در سال ۱۳۹۸ به مراکز مشاوره آستارا مراجعه کرده بودند که از میان آنها، ۳۰ زوج به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه سبک‌های حل تعارض (ROCI-II) (۱۹۸۳) بود و پس از اجرای مداخلات در چارچوب پروتکل-های مدون، از تحلیل واریانس چندمتغیره با اندازه‌گیری مکرر برای تحلیل داده‌ها استفاده گردید. یافته‌ها نشان داد که درمان ذهنیت‌های طرحواره‌ای، به صورت پایدار سبک‌های حل تعارض مصالحة و یکارچه را در زوجین متعارض افزایش ( $P<0.01$ ) و حل تعارض اجتنابی ( $P<0.01$ ) و ملزم شده ( $P<0.01$ ) را کاهش می‌دهد. درمان هیجان‌مدار، به صورت پایدار سبک حل تعارض یکارچه را افزایش ( $P<0.01$ ) و حل تعارض اجتنابی ( $P<0.05$ ) را کاهش می‌دهد و تفاوت اثر هر دو رویکرد بر سبک‌های حل تعارض زوجین، معنادار نبود. بنابراین درمان مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای و هیجان‌مدار بر سبک‌های حل تعارض زوجین مؤثر بوده و می‌توانند مورد استفاده مشاوران و روانشناسان قرار گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** ذهنیت طرحواره‌ای، درمان هیجان‌مدار، محکم در آغوشم بگیر، سبک‌های حل تعارض

## مقدمه

اساس سلامت روان و عملکرد مطلوب خانواده به روابط سالم و مدیریت مناسب تعارض زوجین بستگی دارد (Molgora, Fenaroli, Prino, Rolle, Sechi, & Trovato, 2018). به لحاظ اهمیت، تعارض می‌تواند به انحلال ازدواج و بی‌ثباتی زناشویی فرزندان منجر شود (Limb, 2020؛ Cummings & Davies, 2010؛ Kammen et al., 2016؛ Klimstra, Lee, & Lim, 2015). از طرفی، مشکلات ارتباطی و طلاق در ایران و جهان شایع است (سازمان ثبت احوال کشور، ۱۳۹۷؛ دارد (بریان، ۲۰۲۱). همچنین، پنج سال اول زندگی خواستگاه تعارض زناشویی است (پیوسته، دهشیری و موسوی، ۱۳۹۷؛ لاؤسن، ۱۹۸۸). استفاده از سبک‌های حل تعارض<sup>۱</sup> سازنده، عاملی تعیین‌کننده در رضایت از زندگی محسوب می‌شود اونال و اکگون، ۲۰۲۱). سبک‌های حل تعارض، راهبردهای مدیریت تعارض می‌باشد که شخص در هنگام رو به رو شدن با تعارض از آنها استفاده می‌نماید (Rhim, 1983). Rhim (1983)، پنج سبک اصلی را برای مدیریت تعارض مطرح می‌کند: سبک یکپارچه،<sup>۲</sup> سبک مسلط،<sup>۳</sup> سبک اجتنابی،<sup>۴</sup> سبک ملزم شده<sup>۵</sup> و سبک مصالحة.<sup>۶</sup> افرادی که سبک یکپارچه را انتخاب می‌کنند، دارای مشارکت و ابراز وجود بالا می‌باشند، وضعیت «برنده- برنده»<sup>۷</sup> بر روابط‌شان حاکم است و به علایق خود و دیگران احترام قائلند. در سبک مسلط یا وضعیت رقبتی «بازنده- بازنده»<sup>۸</sup> فرد علاقه کمی به دیگران و علاقه زیادی به خود دارد. در سبک اجتنابی یا وضعیت «بازنده- بازنده»<sup>۹</sup> افراد درگیر تعارض نمی‌گردند و با واگذاری مسئولیت خود به دیگران، از تعارض به دور می‌مانند. افراد دارای سبک ملزم شده با وضعیت «بازنده- برنده»<sup>۱۰</sup> علایق و خواسته‌های خود را فدای دیگران می‌کنند و در میان سایر سبک‌ها، سبک حل تعارض مصالحه یا دادوستدی با وضعیت «نه برنده و نه بازنده»، آن یک موضع میانه برخوردار است (لو و وانگ، ۲۰۱۷؛ Rhim, 1983).

مداخلات درمانی متعددی بر افزایش رضایت زناشویی انجام شده است، از آن جمله می‌توان به رویکرد ذهنیت‌های طرحواره‌ای<sup>۱۱</sup> (Yung, Klosko, & Weishaar, 2003) و درمان هیجان‌مدار (EFT)<sup>۱۲</sup> (HMT) جانسون (2008) اشاره کرد. درمان گروهی مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای به صورت مستقل توسط فارل و شاو<sup>۱۳</sup> (ترجمه پورسمر، ۱۳۹۶) ایجاد و در قالب زوجدرمانی، توسط (Simeone, Roodi, & Astouros, 2015)، ترجمه حاجی‌علیزاده و سلیمی (1397) به طور مبسوطی تدوین، تشریح و به کار

1. Molgora, Fenaroli, Prino, Rolle, Sechi , Trovato

2. Lim, Lee

3. Cummings, Davies

4. Center for Disease Control and Prevention

5. European Commission

6. Brian

7. Lawson

8. styles of conflict resolution

9. Ünal, Akgun

10. Rhim

0

11. integrating style

1

12. dominating style

2

13. avoiding style

3

14. obligating style

4

15. compromising style

5

16. win-win

6

17. win-lose

7

18. lose- lose

8

19. lose-win

9

20. no-win-no-lose

0

21. Li, Wang

1

22. schema modes theory

2

23. Yung, Klosko, Weishaar

3

24. emotionally focused therapy

4

25. hold me tight

5

26. Farrell, Shaw

6

27. Simeone, Rediger, Stevens

7

برده شده است. وقتی که طرحواره‌های ناسازگار فعال می‌شوند، حالات شدیدی ظاهر می‌شوند که در طرحواره‌درمانی، ذهنیت‌های طرحواره‌ای نام دارد. ذهنیت، شامل ابعاد هیجانی، شناختی و رفتاری شخصیت است (فارل، ریس و شاو، ۲۰۰۴؛ ترجمه هدایتی و صمیمی، ۱۳۹۵). ذهنیت‌های طرحواره‌ای مولفه پیشرفتی طرحواره‌درمانی است که هدفش کمک به شکل‌گیری ذهنیت سالم می‌باشد. امروزه طرحواره‌درمانی عمدتاً روی ذهنیت‌ها کار می‌کند، چرا که ذهنیت‌ها برای ما قابل مشاهده است. کار با نقشه ذهنیت آسان است و باعث فهم‌پذیری و دقت بیشتر می‌شود. همچنین، راهنمایی قابل اعتماد برای پاسخ‌های لازم از جانب درمانگر است. پایش و مدیریت مفهوم سازی بر اساس ذهنیت، هم برای درمانگر و هم برای زوج بسیار آسان‌تر می‌باشد. در این مدل، احساسات کنونی ما می‌توانند به جای محیط بیرونی، توسط طرحواره‌ها تحریک شوند. طرحواره‌ها زمینه بروز ذهنیت‌ها هستند. تشخیص ذهنیت در شناسایی «عمل» به درمانگر کمک می‌کند. این مدل علائم مشکلات را به زبانی ساده و قابل فهم برای بیماران شرح می‌دهد، و با مواجهه هم‌دانانه محیط را برای تغییر میسر می‌سازد. به طوری که در موقعیت‌هایی که روند درمان با مشکل مواجه می‌شود، خیلی موثر واقع می‌شود. فعالیت‌های شناختی، رفتاری و هیجانی را تقویت نموده و با بیرونی‌سازی مشکلات، باعث کاهش مقاومت در برابر تغییر و درمان می‌گردد (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳). پژوهش آرنرتو و همکاران (۲۰۰۵) و فارل، ریس و شاو، ۲۰۱۴؛ ترجمه هدایتی و صمیمی، ۱۳۹۵) از کارایی مدل ذهنیت‌مدار طرحواره‌ای در کاهش علائم اختلال شخصیت مرزی حمایت کرده‌اند. همچنین این مدل، شواهد غیرمستقیمی در حمایت از بهبود نیازهای هیجانی اصلی در بیماران خود شیفته فراهم کرده است. در داخل کشور نیز، خدابنده‌لو، نجفی و رحیمیان‌بوگرا (۱۳۹۶) نشان دادند که طرحواره درمانی ذهنیت‌مدار در افزایش عزت نفس ناآشکارآمها موثر واقع می‌شود. اما در زمینه اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنیت طرحواره‌ای بر سبک‌های حل تعارض مطالعه‌ای یافت نشد.

رویکرد «محکم در آگوشم بگیر» (HmT) بر روان‌درمانی‌های انسانگر<sup>۱</sup> و مفهوم روانپویایی دلبستگی بالبی استوار است (جانسون، ۲۰۰۸). این برنامه یک گزینه امیدوارکننده برای بهبود رابطه زناشویی است و مانند درمان هیجان‌دار، از طریق مهارت‌سازی، انجام تمرینات و ارائه تکالیف منزل، بر نقش هیجان و دلبستگی تأکید می‌کند (جانسون، ۲۰۱۵). HmT به عنوان یک مداخله گروهی ساختاریافته کوتاه-مدت حمایتی زوج‌ها، فقط یک شیوه درمانگری نبوده، بلکه برنامه‌ای روان-آموزشی برای کمک به گروهها یا زوج‌ها برای پیشگیری یا غنی‌سازی رابطه است تا به صورت امن، در پیوند با یکدیگر باشند و درمورد عشق، نیازهای دلبستگی و چرخدهای منفی بالقوه تعامل و چگونگی تغییر آنها مهارت‌هایی را یاد بگیرند. این برنامه، شامل هشت جلسه دو ساعته، به طور قابل توجهی، کوتاه‌تر از EFT سنتی بوده و نسبت به آن مقرن به صرفه‌تر است (جانسون، ۲۰۰۸؛ ونگ، گرینمن و بیودوین، ۲۰۱۷). اهمیت رویکرد هیجان‌دار HMT در تأکید بر ایجاد ارتباط هم‌دانانه، تنظیم هیجان و تجربه هیجانی است. هیجان‌ها می‌توانند کل وجود را تغییر دهند (جانسون، ۲۰۱۵). آگاهی از الگوهای تعاملی خود و همسر و همانندسازی با نقش‌های ارائه شده در فیلم‌های نمایش داده شده در فرایند درمان، بررسی هیجانات اولیه، بحث و گفتگو در زمینه چرخدهای اهریمنی<sup>۲</sup>، مورد استقبال زوجین قرار گرفته و بر حل و فصل تعارض زوجین تاثیر شگرف دارد (جانسون، ۲۰۰۸). مطالعات لینچ<sup>۳</sup> (۲۰۱۵) نشان داد که برنامه‌های مداخلاتی HmT کیفیت رابطه زوجین دارای همسران مبتلا به سرطان را بهبود می‌بخشد و برای کنار آمدن با سرطان موثر است. مطالعه کنرادی، دینگناس، نوردوف، فینکاناور، و کامپویس (۲۰۱۷) نشان داد که زوج‌های خودارجاعی به طور قابل توجهی در طول درمان HmT در زمینه رضایت از رابطه، احساس امنیت برای شریک زندگی و بخشش، بهبود یافته‌ند. کنradی، جانسون، ویب و تسکا<sup>۴</sup> (۲۰۱۷) با اجرای برنامه HmT روی ۹۵ زوج در ۱۶ گروه در کانادا و آمریکا به این نتیجه رسیدند که اجرای برنامه، نتایج پایداری را در رضایت از رابطه زناشویی، ایجاد اعتماد، دلبستگی، صمیمیت، کاهش علائم افسردگی و نشانه‌های اضطراب به وجود می‌آورد. همچنین، خان، ریجز و براون<sup>۵</sup> (۲۰۱۸) با ۱۰۳ نمونه خودارجاعی و کلینیکی، در کارگاه آموزشی

1.schema modes

2. Riss

3. Antz

4. Riss

5.humanistic

6. Bowlby attachment theory

7. Whg, Greenman, Beaudoin

8.demon Dialogues

9. Lynch

1 . Cnradí, Digenance, Nordhof, Finkanaver, Kamphuis

0

1 . Kennedy, Johnson, Wiebe, Tasca

1

1 . Rin, Riggs, Brown

2

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای و درمان هیجان‌مدار بر سبک‌های حل تعارض همسران تازه ازدواج کرده دارای تعارض  
comparison of the effectiveness of the schema mode therapy and Emotional-focused therapy on styles of conflict ...

«محکم در آغوشم بگیر» به این نتیجه رسیدند که نزدیکی، اینمی عاطفی، کیفیت ارتباط، تعهد و رضایت زناشویی در اثر آموزش افزایش می‌یابد.

با نگرش به مطالب فوق، مشخص است که هر دو رویکرد بر بهبود روابط بین فردی و زوجی موثر بوده و هر یک دارای مزیتهای خاص خود می‌باشد، و لی پژوهشی در زمینه مقایسه این دو رویکرد انجام نپذیرفته و تراز اثربخشی آنها با یکدیگر نامشخص است و در پژوهش‌های مشابه نیز تناقضاتی در این زمینه وجود دارد، برای مثال مطالعات هواسی، زهراکار و محسن‌زاده<sup>(۱۳۹۶)</sup> اثربخشی بیشتر درمان هیجان‌مدار، بملیس، اورس، اسپیننهون<sup>۱</sup> و همکاران<sup>(۲۰۱۴)</sup> تاثیر بیشتر طرحواره‌درمانی و نورنی، جعفر، حسن و نوحای<sup>(۲۰۱۹)</sup> اثربخشی یکسان طرحواره‌درمانی را گزارش کرده‌اند. از طرفی دیگر، شیوع طلاق در کشور، از دیاد مشکلات زناشویی در اوایل ازدواج و وجود مطالعات اندک در ایران و جهان در زمینه اثربخشی رویکردهای مطرح شده، لزوم مقایسه این مداخلات را ضروری تر می‌سازد. همچنین، انتخاب رویکرد درمانی کارا می‌تواند به درمانگران و حوزه خانواده و زوج درمانی سمت و سوی مناسبی بدهد. از این رو، هدف اصلی این پژوهش، به کارگیری دو رویکرد مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای و هیجان‌مدار مدل «محکم در آغوشم بگیر» بر روی زوجین دارای تعارضات زناشویی در حد پیشگیری دومین (نه پاتالوژک و سومین) می‌باشد، تا مشخص گردد آیا بین اثربخشی دو روش مذکور (با مبانی فلسفی مشترک و فرایند درمانی متفاوت)، بر سبک‌های حل تعارض زوجین متعارض تفاوت معناداری وجود دارد؟ نتایج این پژوهش و راهکارهای ارائه شده می‌تواند در مراکز مشاوره و روان درمانی، مراکز آموزش و پیشگیری از طلاق، مراکز ازدواج و خانواده، انتخاب همسر و سایر مراکز مشابه مورد استفاده قرار بگیرد.

## روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی، و از نظر روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری است. جامعه آماری این پژوهش، شامل همه زوجین دارای تعارض زناشویی کمتر از شش سال ازدواج بود که در شش ماهه اول سال ۱۳۹۸ به مراکز مشاوره خصوصی و دولتی در شهرستان آستارا مراجعه کرده بودند. نمونه‌گیری به صورت در دسترس با جایگزینی تصادفی صورت گرفت و تعداد ۳۰ زوج که دارای بیشترین تراز سبک‌های حل تعارض ناکارامد بودند، پس از همتاسازی از نظر سن، تحصیلات و طبقه اقتصادی، به صورت تصادفی در سه گروه ذهنیت‌های طرحواره‌ای، درمان هیجان‌مدار و گروه گواه گمارده شدند که پس از احتساب ریزش و حذف داده‌های پرت، تحلیل داده‌های ۲۸ زوج از دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه صورت گرفت. شایان ذکر است که برای تحقیق آزمایشی، حداقل ۱۵ نفر برای هر گروه توصیه می‌شود<sup>(دلاور، ۱۳۹۶؛ گال، گال و بورگ، ۲۰۱۷)</sup>. در مراحل پیش و پس از مداخلات، پرسشنامه سبک‌های حل تعارض برای هر سه گروه اجرا گردید. پس از گذشت ۳ ماه از پایان مداخلات، پیگیری انجام شد و برای تحلیل فرضیه‌ها از تحلیل واریانس چند متغیره با اندازه‌گیری مکرر و نرم افزار SPSS-24 استفاده به عمل آمد. پس از پایان پژوهش، جلسات درمانی برای گروه گواه نیز تشکیل گردید. ملاکهای ورود به پژوهش شامل: عدم مراجعه به دادگاه خانواده به قصد طلاق، برخورداری از سلامت روان، گذشت حداقل یکسال و حداقل ۵ سال از زندگی مشترک، داشتن حداقل تحصیلات ششم ابتدایی، شرکت داوطلبانه در جلسات به صورت زوجی، قرار نداشتن زوجین تحت مشاوره و آموزش و عدم ابتلاء به اختلالات مصرف مواد، و ملاکهای خروج نیز شامل: داشتن غیبت بیش از دو جلسه و عدم پاسخگویی کامل به ابزار در مراحل آزمون بود.

## ابزار سنجش

**پرسشنامه سبک‌های حل تعارض (ROCI-II):** این پرسشنامه توسط رحیم<sup>(۱۹۸۳)</sup> برای اندازه‌گیری سبک‌های حل تعارض بین‌فردی تدوین شده و دارای سه نسخه A,B,C با پنج خرده‌مقیاس است. در این پژوهش، از نسخه B، ۲۸ ماده‌ای استفاده شد. این این خرده‌مقیاس‌ها عبارتند از: سبک‌های یکپارچه دارای(۷ عبارت)، مسلط(۵ عبارت)، ملزم شده(۶ عبارت)، اجتنابی(۶ عبارت) و مصالحه‌ای(۴ عبارت). ماده‌های این مقیاس به شکل لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود: کاملاً مخالفم(۱)، مخالفم(۲)، نظری ندارم(۳)، موافقم(۴) و

1. Brelis, Evers, Spinoven

2.Nooroney, Jaafar, Hassan, Noah

3. Gill, Gal, Borg

4.conflict Resolution Styles Questionnaire

کاملاً مخالفم<sup>(۵)</sup>. سپس با توجه به تعداد ماده‌های هر زیرمقیاس، نمره کلی آن به دست می‌آید. حداقل و حداکثر نمره هر زیرمقیاس نیز با توجه به تعداد ماده‌های آن از ۱ تا ۵ خواهد بود. بر این اساس، زیرمقیاس یکپارچگی با داشتن ۷ ماده، نمره‌ایی با حداقل ۷ و حداکثر ۳۵ خواهد داشت. نمره نهایی این زیر مقیاس<sup>(۳۵)</sup> بر تعداد سئوالات آن تقسیم می‌شود و نمره به دست آمده برابر با ۵ خواهد بود. نمره بالا در هر زیر مقیاس نشان‌دهنده این است که فرد از آن سبک برای حل تعارض خود استفاده می‌کند. رحیم<sup>(۱۹۹۷)</sup> ضرایب بازارآزمایی پنج مولفه این پرسشنامه را بین ۰/۸۰ تا ۰/۸۳<sup>(۱۹۹۰)</sup> و آلفای کرونباخ ۰/۷۱<sup>(۱۹۹۰)</sup> گزارش نمود. در پژوهش کینگ و میلز<sup>(۱۹۹۰)</sup> پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۷<sup>(۰/۷۷)</sup> تا ۰/۷۷<sup>(۰/۷۷)</sup>، همچنین با تحلیل عاملی اکتشافی، ماده‌های پرسشنامه ۰/۸۹ درصد از واریانس کل را تبیین می‌نماید. حقیقی و همکاران<sup>(۱۳۹۱)</sup> ضریب پایایی آلفای کرونباخ مولفه‌های این ابزار را بین ۰/۷۰ تا ۰/۷۵<sup>(۰/۷۰)</sup> و به روش تصنیف ۰/۶۸<sup>(۰/۷۰)</sup> گزارش کردند. همچنین نتایج تحلیل عامل اکتشافی این مطالعه، نشان داد که همه ماده‌های پرسشنامه دارای بار عاملی بیشتر از ۰/۵۰<sup>(۰/۵۰)</sup> بوده و از برازش مطلوبی برخوردار می‌باشد و همبستگی مثبت و منفی بین خرده‌آزمون‌ها نشان‌دهنده روایی همگرا و واگرای مطلوب این پرسشنامه است. در پژوهش حاضر نیز، پایایی ضریب پایایی آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های سبک یکپارچه، ۰/۷۴<sup>(۰/۷۴)</sup>، مصالحه، ۰/۶۱<sup>(۰/۶۱)</sup>، ملزم شده، ۰/۶۵<sup>(۰/۶۵)</sup>، مسلط، ۰/۶۷<sup>(۰/۶۷)</sup> و اجتنابی، ۰/۶۸<sup>(۰/۶۸)</sup> به دست آمد.

در این مطالعه، پس از اخذ شناسه اخلاق IR.ARUMS.REC.1398.607 از کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، پروتکل مداخلات مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای با استفاده از (فارل و همکاران، ۲۰۱۴؛ ترجمه هدایتی و صمیمی، ۱۳۹۵)؛ (سیمونه و همکاران، ۱۳۹۷؛ ترجمه حاجی‌علیزاده و سلیمی، ۱۳۹۷)؛ یانگ و همکاران<sup>(۱۳۹۹)</sup> و فتحی<sup>(۲۰۰۳)</sup> تهیه شده و به صورت گروهی در ۱۲ جلسه به صورت هفتگی و هر جلسه ۹ دقیقه، و مداخلات هیجان‌مدار نیز شامل برنامه‌های کتابچه راهنمای مداخلات و ویدئوهای آموزشی جانسون<sup>(۲۰۰۸)</sup>، به صورت گروهی در ۱۰ جلسه به صورت هفتگی و هر جلسه ۱۲۰ دقیقه توسط خود پژوهشگر اجرا شد. در جدول‌های زیر محتوا و جلسات مداخلات به طور خلاصه آورده شده است.

جدول ۱: محتوای جلسات مداخلات هیجان‌مدار (مدل محکم در آقوشم بگیر)

	جلسات
	محتوای جلسات
پیش جلسه	عشق و عشق‌ورزی: معارفه+ آشنایی با اهداف، برنامه‌ها و قوانین گروه + عقد قرارداد اولیه+ اخذ فرم رضایت آگاهانه
جلسه اول	درک عشق و دلبستگی: مفاهیم کلیدی سه فصل اول کتاب + بررسی روابط زوج‌ها.
جلسه دوم	چگونه عشق به بیراهه می‌رود- تشخیص گفتگوی اهریمنی <sup>(۱)</sup> : چرخه‌ها و گفتگوهای اهریمنی + بررسی زوایای واکنش منفی همسر + همانندسازی(گفتگوی <sup>(۱)</sup> ).
جلسه سوم	چگونه عشق به بیراهه می‌رود- تشخیص گفتگوی اهریمنی <sup>(۲)</sup> : چرخه‌ها و گفتگوهای اهریمنی، بررسی زوایای واکنش منفی همسر + همانندسازی(گفتگوی <sup>(۱)</sup> ).
جلسه چهارم	یافتن نقاط جریحانه‌دار در گفتگوهای اهریمنی <sup>(۱)</sup> : عوامل تاثیرگذار در هدایت رقص زوجین (افکار، همانندسازی+ جستجوی هیجانات زیرین) (گفتگوی <sup>(۲)</sup> ).
جلسه پنجم	یافتن نقاط جریحانه‌دار در گفتگوهای اهریمنی <sup>(۲)</sup> : عوامل تاثیرگذار در هدایت رقص زوجین (افکار، همانندسازی، جستجوی هیجانات زیرین) (گفتگوی <sup>(۲)</sup> ).
جلسه ششم	تصحیح اشتباهات و خلق یک پایگاه امن- مرور یک لحظه دشوار: گفتگوهای اهریمنی و هیجان‌های زیرین نقاط جریحانه‌دار، (تحلیل رونوشت) (گفتگوی <sup>(۳)</sup> ).
جلسه هفتم	پذیرا و پاسخگو شدن- مکالمه محکم در آقوشم بگیر: ترس‌ها، اشتیاق‌ها، نیازها و همانندسازی‌ها(گفتگوی <sup>(۴)</sup> ).
جلسه هشتم	بخش جراحت‌ها و اعتماد مجدد: زخم‌های رابطه + معدرت خواهی و اعتماد مجدد (گفتگوی <sup>(۵)</sup> ).
جلسه نهم	نوارش ملاحظت‌آمیز، رابطه جنسی و تماس هماهنگ: رابطه جنسی اطمینان‌بخش و ارتباط امن عاطفی(گفتگوی <sup>(۶)</sup> ).
جلسه دهم	زنده نگهداشتن عشق و مراقبت از رابطه: بیان تجارب اعضا، زبان عشق(گفتگوی <sup>(۷)</sup> ).

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای و درمان هیجان‌مدار بر سبک‌های حل تعارض همسران تازه ازدواج کرده دارای تعارض  
comparison of the effectiveness of the schema mode therapy and Emotional-focused therapy on styles of conflict ...

جدول ۲: محتوای جلسات مداخلات ذهنیت‌های طرحواره‌ای	
پیش‌جلسه	آمادگی: معارفه+ آشنایی با برنامه‌ها و قوانین گروه + عقد قرارداد اولیه+ ترسیم ژنogram زوجین
جلسه اول	مفاهیم طرحواره‌درمانی(۱): مفاهیم ذهنیت‌های طرحواره‌ای + تبیین مشکلات زناشویی در قالب ذهنیت‌ها و طرحواره‌ها+ انواع طرحواره‌ها (ارائه کاربرگ شماره۱)+ تمرين حباب امن در گروه
جلسه دوم	مفاهیم طرحواره‌درمانی(۲): طرحواره‌ها، نیازها و پاسخ‌های مقابله‌ای ناسازگار+ دیدگاه اشتراکی در تعارضات زناشویی و یافتن دشمن مشترک رابطه+کاربرگ شماره ۲.
جلسه سوم	مفاهیم طرحواره‌درمانی(۳): طرحواره‌ها، نیازها و پاسخ‌های مقابله‌ای ناسازگار+ دیدگاه اشتراکی در تعارضات زناشویی و یافتن دشمن مشترک رابطه+ بازبینی کاربرگ شماره ۲.
جلسه چهارم	آگاهی از ذهنیت‌ها(۱) آشنایی با خانواده ذهنیت‌ها) و بیرونی سازی مشکل: آموزش مفاهیم ذهنیت‌های طرحواره‌ای+ انجام تصویرسازی ذهنی+ مطالعه کاربرگ شماره ۳.
جلسه پنجم	آگاهی از ذهنیت‌ها(۲): مولفه‌های ذهنیت‌های طرحواره‌ای+ تکمیل برگه «آگاهی از ذهنیت» + ربط دادن ذهنیت‌ها به خاطرات کودکی و نیازها.
جلسه ششم	آگاهی از ذهنیت‌ها(۳) + مدیریت شناختی - رفتاری ذهنیت‌ها(۱): بررسی جدول ذهنیت زوجین + تحریف‌های شناختی + تکمیل جدول ثبت افکار (تقویت ذهنیت بزرگسال سالم).
جلسه هفتم	مدیریت شناختی - رفتاری ذهنیت‌ها(۲): ذهنیت‌ها و سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار+ گفتگو بین ذهنیت‌ها + تکمیل کارت آموزشی + راهبردهای رفتاری کوتاه و درازمدت برای مدیریت ذهنیت‌ها.
جلسه هشتم	مدیریت تجربی ذهنیت‌ها(۱): ایفای نقش‌های ذهنیتی به روش سایکودrama + تصویرسازی ذهنی+ تکمیل جدول ثبت آگاهی و مدیریت ذهنیت
جلسه نهم	مدیریت تجربی ذهنیت‌ها(۲): فراخوانی ذهنیت‌های طرحواره‌ای + استفاده از فنون پسیکودrama جهت گفتگوی بین ذهنیت‌ها+ تکمیل کارت آموزشی(ذهنیت بزرگسال سالم و والد).
جلسه دهم	مدیریت تجربی ذهنیت‌ها: (تصویرسازی ذهنی)(۳): تمرين تصویرسازی + فعالیت‌های لذت‌بخش کودک شاد + تدارک راهکارهای بلندمدت برای کاهش قدرت ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار(شناختی، رفتاری، تجربی)
جلسه یازدهم	مدیریت همه جانبه ذهنیت‌ها( تقویت ذهنیت‌های بزرگسال سالم و کودک شاد ۱: نوشتن نامه به والدین + راهکارهای بلندمدت کاهش قدرت ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار+ تقویت خودوالدی و همووالدی حدومرزدار
جلسه	مدیریت همه جانبه ذهنیت‌ها (تقویت ذهنیت‌های بزرگسال سالم و کودک شاد ۲: بررسی نامه‌ها + جذابیت‌های جنسی + تمرين نقاشی صورت + اعلام پایان جلسات.
دوازدهم	

### یافته‌ها

در این پژوهش ۱۸ نفر (۹ زوج) در هر یک از گروه‌های طرحواره‌درمانی و درمان هیجان‌مدار و ۲۰ نفر (۱۰ زوج) در گروه گواه حضور داشتند. میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان در گروه طرحواره‌درمانی به ترتیب برابر با  $۵/۲۴ \pm ۳/۲۱/۷$ ، گروه هیجان‌مدار برابر با  $۳/۱/۵۴ \pm ۴/۶۹$  و گروه گواه برابر با  $۳/۲/۵۱ \pm ۵/۱۹$  بود. میانگین و انحراف استاندارد مدت زمان سپری شده از زمان ازدواج برای زوجین در گروه طرحواره‌درمانی به ترتیب برابر با  $۱/۱۵/۱ \pm ۲/۵۵$ ، گروه هیجان‌مدار برابر با  $۳/۰۰ \pm ۱/۴۱$  و گروه گواه برابر با  $۱/۶۲ \pm ۳/۲۰$  بود. میزان تحصیلات ۶ نفر در گروه طرحواره‌درمانی زیر دیپلم، ۶ نفر دیپلم و ۶ نفر لیسانس یا بالاتر بود. در گروه هیجان‌مدار میزان تحصیلات ۵ نفر زیر دیپلم، ۷ نفر دیپلم و ۶ نفر لیسانس یا بالاتر بود و در گروه گواه، میزان تحصیلات ۵ نفر زیر دیپلم، ۹ نفر دیپلم و ۶ نفر لیسانس یا بالاتر بود. جدول ۳ میانگین و انحراف استاندارد سبک‌های حل تعارض در زوجین را نشان می‌دهد.

جدول ۳: میانگین ± انحراف استاندارد مربوط به سبک‌های حل تعارض

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
سبک یکپارچه	طرحواره درمانی	$۴/۱۸ \pm ۱۹/۲۲$	$۳/۵۰ \pm ۲۲/۸۳$	$۴/۲۳ \pm ۲۳/۸۹$
سبک یکپارچه	هیجان محور	$۳/۷۹ \pm ۱۸/۶۱$	$۳/۹۲ \pm ۲۲/۶۱$	$۳/۶۸ \pm ۲۲/۴۰$

به منظور ارزیابی مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها، مقادیر شاپیرو-ویلک هر یک از مؤلفه‌ها در هر دو گروه و در هر سه مرحله اجرا مورد ارزیابی قرار گرفت و نتایج نشان داد که شاخص شاپیرو-ویلک مربوط به هیچ‌یک از سبک‌های حل تعارض در هیچ یک از گروه‌ها و در هیچ‌یک از مراحل در سطح  $0.05$  معنادار نیست. این موضوع بیانگر آن است که توزیع داده‌های مربوط به هر پنج سبک حل تعارض در گروه‌ها و مراحل سه گانه نرمال است. همچنین نتیجه آزمون لون برای هیچ‌یک از سبک‌های حل تعارض در بین گروه‌ها و در سه مرحله اجرا در سطح  $0.05$  معنادار نبود. بنابراین، می‌توان گفت مفروضه همگنی واریانس‌ها نیز در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار بود. استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیری نیز نشان داد که پیش از اجرای متغیرهای مستقل بین گروه‌ها به لحاظ سبک‌های حل تعارض تفاوت معنادار وجود ندارد ( $F = 0.05$  و  $P = 0.98$ ). بنابراین، می‌توان گفت مفروضه استقلال متغیر پیش‌آزمون از عضویت گروهی نیز برای داده‌های مربوط به سبک‌های حل تعارض برقرار بود. جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری در مقایسه اثر اجرای متغیر مستقل بر سبک‌های حل تعارض را نشان می‌دهد.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری در مقایسه اثر اجزاء متغیرهای مستقل بر سیکهای حل تعارض

متغیر	لامبادی ویلکز	F	درجات آزادی	سطح معناداری	۲۷
سبک یکپارچه	۰/۸۰۴	۳/۰۰۵	۴ و ۱۰۴	۰/۰۲۲	۰/۱۰۴
سبک اجتنابی	۰/۷۶۸	۳/۶۷۴	۴ و ۱۰۴	۰/۰۰۸	۰/۱۲۴
سبک مسلط	۰/۸۹۰	۱/۵۵۴	۴ و ۱۰۴	۰/۱۹۲	۰/۰۵۶
سبک مصالحه	۰/۸۴۲	۲/۴۳۸	۴ و ۱۰۴	۰/۰۴۸	۰/۰۷۸
سبک ملزم شده	۰/۸۲۸	۲/۰۵۱	۴ و ۱۰۴	۰/۰۴۲	۰/۰۹۰

جدول ۴ نشان می دهد که نتیجه تحلیل واریانس چندمتغیری برای اثرات تعاملی گروه  $\times$  زمان بر سبک های حل تعارض یکپارچه (P<sub>۱۰۴</sub>=۰/۸۰۴، P<sub>۱۰۵</sub>=۰/۰۲۲، P<sub>۱۰۶</sub>=۰/۰۵۰، P<sub>۱۰۷</sub>=۰/۰۴۲)، مصالحه (P<sub>۱۰۸</sub>=۰/۸۴۲)، لامبایدای ویلکز، (P<sub>۱۰۹</sub>=۰/۰۷۸، P<sub>۱۱۰</sub>=۰/۰۴۸)، لامبایدای ویلکز، (P<sub>۱۱۱</sub>=۰/۰۴۳)، و سبک ملزم شده (P<sub>۱۱۲</sub>=۰/۰۴۲، P<sub>۱۱۳</sub>=۰/۰۴۲، P<sub>۱۱۴</sub>=۰/۰۴۲) در سطح ۰/۰۵ و بر سبک (F<sub>۱۰۴</sub>=۲/۴۳۸، F<sub>۱۰۵</sub>=۱/۰۴) و سبک اجتنابی (P<sub>۱۱۵</sub>=۰/۷۶۸) لامبایدای ویلکز، (P<sub>۱۱۶</sub>=۰/۱۲۴، P<sub>۱۱۷</sub>=۰/۰۸۰، P<sub>۱۱۸</sub>=۰/۰۷۴)، (F<sub>۱۰۶</sub>=۳/۶۷۴، F<sub>۱۰۷</sub>=۱/۰۴) در سطح ۰/۰۵ معنادار است. گفتنی است که حل تعارض مربوط به سبک حل تعارض مسلط در سطح ۰/۰۵ معنادار نبود. در ادامه، مفروضه برابری ماتریس خطاهای کوواریانس با استفاده از تست مولخی مورد بررسی و نتایج نشان داد که ارزش مجذور کای مربوط به هیچ یک از سبک های حل تعارض در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست. این یافته بیانگر آن است که مفروضه کرویت برای هر پنج سبک حل تعارض برقرار است. جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس مختلط با اندازه گیری مکرر در تبیین اثر متغیر های مستقل بر سبک های حل تعارض را نشان می دهد.

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای و درمان هیجان‌مدار بر سبک‌های حل تعارض همسران تازه ازدواج کرده دارای تعارض  
comparison of the effectiveness of the schema mode therapy and Emotional-focused therapy on styles of conflict ...

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر متغیرهای مستقل بر سبک‌های حل تعارض

متغیر	مجموع مجذورات	مجموع مجذورات خطا	درجه آزادی	F	سطح معناداری	η²
سبک یکپارچه	۱۶۴/۰۷	۱۱۳۸/۷۵	۴ و ۱۰۶	۳/۸۲	.۰/۰۰۶	.۱۲۶
سبک اجتنابی	۱۹۸/۸۴	۱۳۳۶/۱۷	۴ و ۱۰۶	۳/۹۹	.۰/۰۰۵	.۱۳۰
سبک مسلط	۷۶/۴۳	۱۲۰۷/۸۰	۴ و ۱۰۶	۱/۶۸	.۰/۱۶۱	.۰۶۰
سبک مصالحه	۸۸/۷۵	۹۲۸/۱۲	۴ و ۱۰۶	۲/۵۳	.۰/۰۴۴	.۰/۰۸۳
سبک ملزم شده	۱۳۹/۳۸	۱۳۲۱/۹۹	۴ و ۱۰۶	۲/۷۹	.۰/۰۳۰	.۰/۰۹۵

جدول ۵ نشان می‌دهد که اثر تعاملی  $\times$  زمان بر سبک‌های حل تعارض مصالحه ( $\eta^2 = 0/0.83$ ,  $P = 0/0.44$ ) و سبک اجتنابی ( $\eta^2 = 0/0.95$ ,  $P = 0/0.30$ )، اثر تعاملی  $\times$  سطح معناداری ( $\eta^2 = 0/0.126$ ,  $P = 0/0.44$ ) و سبک مسلط ( $\eta^2 = 0/0.06$ ,  $P = 0/0.06$ ) را در سطح  $0/0.5$  و بر سبک‌های حل تعارض یکپارچه ( $\eta^2 = 0/0.126$ ,  $P = 0/0.44$ ) و سبک مصالحه ( $\eta^2 = 0/0.083$ ,  $P = 0/0.44$ ) و سبک ملزم شده ( $\eta^2 = 0/0.095$ ,  $P = 0/0.30$ ) در سطح  $0/0.5$  و بر سبک‌های حل تعارض یکپارچه ( $\eta^2 = 0/0.126$ ,  $P = 0/0.44$ ) و سبک اجتنابی ( $\eta^2 = 0/0.130$ ,  $P = 0/0.30$ ) در سطح  $0/0.5$  و بر سبک‌های حل تعارض یکپارچه ( $\eta^2 = 0/0.126$ ,  $P = 0/0.44$ ) و سبک اجتنابی ( $\eta^2 = 0/0.130$ ,  $P = 0/0.30$ ) در سطح  $0/0.5$  معنادار است. برای مقایسه اثرات متغیرهای مستقل با یکدیگر و با گروه گواه، آزمون های تعقیبی به کار گرفته شد که نتیجه آن در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶: مقایسه معناداری اثر تعاملی  $\times$  زمان به صورت دو گروهی بر سبک‌های حل تعارض

متغیر مقایسه	گروه های مورد	مجموع مجذورات	مجموع مجذورات خطا	درجه آزادی	F	سطح معناداری	η²
سبک یکپارچه	گروه اول - گروه دوم	۷/۷۲	۸۳۰/۴۸	۲ و ۶۸	.۰/۳۲	.۰/۷۳۰	.۰/۰۰۹
سبک اجتنابی	گروه اول - گروه سوم	۱۲۲/۶۶	۷۷۹/۳۴	۲ و ۷۲	.۵/۶۵	.۰/۰۰۷	.۰/۱۳۶
سبک مصالحه	گروه دوم - گروه سوم	۱۱۲/۲۲	۶۶۷/۶۷	۲ و ۷۲	.۶/۰۵	.۰/۰۰۴	.۰/۱۴۴
سبک ملزم شده	گروه اول - گروه دوم	۵/۰۶	۹۲۲/۷۰	۲ و ۶۸	.۰/۱۹	.۰/۸۳۰	.۰/۰۰۵
سبک اجتنابی	گروه اول - گروه سوم	۱۶۸/۲۰	۷۴۸/۴۳	۲ و ۷۲	.۸/۰۹	.۰/۰۰۱	.۰/۱۸۴
سبک مصالحه	گروه دوم - گروه سوم	۱۲۰/۰۴	۱۰۰۱/۲۱	۲ و ۷۲	.۴/۳۲	.۰/۰۱۷	.۰/۱۰۷
سبک یکپارچه	گروه اول - گروه دوم	۱۴۳/۹	۶۶۶/۵۶	۲ و ۶۸	.۰/۷۳	.۰/۴۸۴	.۰/۰۲۱
سبک اجتنابی	گروه اول - گروه سوم	۸۷۳/۲۸	۵۸۱/۹۰	۲ و ۷۲	.۵/۴۱	.۰/۰۰۷	.۰/۱۳۱
سبک مصالحه	گروه دوم - گروه سوم	۲۹۷/۷۷	۶۸۷/۷۹	۲ و ۷۲	.۱/۵۶	.۰/۲۱۸	.۰/۰۴۱
سبک ملزم شده	گروه اول - گروه دوم	۱۵/۱۳	۷۸۹/۱۹	۲ و ۶۸	.۰/۶۵	.۰/۵۲۴	.۰/۰۱۹
سبک اجتنابی	گروه اول - گروه سوم	۱۲۷/۲۶	۹۲۴/۰۲	۲ و ۷۲	.۴/۹۶	.۰/۰۱۰	.۰/۱۲۱
سبک یکپارچه	گروه دوم - گروه سوم	۶۳/۸۲	۹۳۰/۷۶	۲ و ۷۲	.۲/۴۷	.۰/۰۹۲	.۰/۰۶۴

گروه اول: طرحواره درمانی / گروه دوم: درمان هیجان‌مدار / گروه سوم: گروه گواه

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که درمان مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای در مقایسه با گروه گواه میانگین نمرات سبک‌های حل تعارض یکپارچه ( $\eta^2 = 0/0.1$ ,  $P = 5/65$ ) و سبک مصالحه ( $\eta^2 = 0/0.2$ ,  $P = 5/41$ ,  $P < 0/0.1$ ) را در سطح معناداری  $0/0.1$  افزایش و میانگین نمرات سبک‌های حل تعارض ملزم شده ( $\eta^2 = 0/0.1$ ,  $P = 4/96$ ,  $P < 0/0.1$ ) و اجتنابی ( $\eta^2 = 0/0.1$ ,  $P = 8/0.9$ ,  $P < 0/0.1$ ) را در سطح معناداری  $0/0.1$  کاهش داده است. منطبق بر نتایج جدول فوق، درمان هیجان‌مدار در مقایسه با گروه گواه، میانگین نمرات سبک حل تعارض یکپارچه ( $\eta^2 = 0/0.1$ ,  $P = 6/0.5$ ,  $P < 0/0.1$ ) را در سطح معناداری  $0/0.1$  افزایش، و میانگین نمرات سبک حل تعارض اجتنابی ( $\eta^2 = 0/0.5$ ,  $P = 4/32$ ,  $P < 0/0.5$ ) را در سطح معناداری  $0/0.5$  کاهش داده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، مقایسه درمان مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای و درمان هیجان‌مدار (مدل محکم در آغوشم بگیر) بر سبک‌های حل تعارض زوجین تازه ازدواج کرده متعارض بود. نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای استفاده از سبک‌های حل تعارض مصالحه و یکپارچه را در هم سران تازه ازدواج کرده متعارض، به صورت پایدار افزایش داده و استفاده از سبک‌های حل تعارض اجتنابی و ملزم شده را در آنان کاهش می‌دهد. در پژوهش‌های مشابه، این یافته با یافته‌های آرنتز<sup>1</sup> و همکاران (۲۰۰۵) و فارل، ریس<sup>2</sup> و شاو، ترجمه هدایتی و صمیمی، (۱۳۹۵) فارل و همکاران (۲۰۱۴) و خدابنده‌لو و همکاران (۱۳۹۶) مطابقت دارد. طرحواره‌های ناسازگار اولیه و در ادامه آن ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار به علت ارضاء نشدن نیازهای هیجانی بنیادین در دوران کودکی به وجود می‌آیند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳). در سبک‌های حل تعارض نیز، مسئله اساسی، نحوه ارضاء نیازهای خود و همسراست، به طوری که در سبک‌های ناسازگار اولیه، هدف زوجین صرفاً ارضاء نیازهای خود و یا فقط همسر است. در این پژوهش، طرحواره‌درمانی کمک کرد تا زوجین با سازماندهی مجدد هیجانی، از طریق بهبود طرحواره‌ها و مدیریت ذهنیت‌ها، زمینه را برای ارضاء نیازهای همدیگر به شکل ارتباط «برنده-برنده» مهیا سازند. در طول فرایند درمان، به وضوح نشان داده شد که ذهنیت‌های ناسازگار اصلی را در شیوه‌های حل تعارض بازی می‌کنند. برای مثال، در ذهنیت والد پرتوقوع و تنبیه کننده، زوجین با چشم‌پوشی از نیازهای خود، به دیگران اجازه می‌دادند تا به خواسته‌هایشان برسند و به هر بهای در صدد راضی نگهداشتند. در غیر این صورت، احساس گناه کرده و به وسیله والد تنبیه گرشان مورد سرزنش قرار می‌گرفتند. این افراد با طرحواره «یخار»، خودفداکاری کرده و یک وضعیت «بازنده-بازنده» را به وجود می‌آورند، یا اینکه در سبک حل تعارض اجتنابی، زوجین درگیر تعارض نمی‌شوند. به نگرانی‌های خود و همسرشان اهمیت کمی می‌دادند و عموماً کناره‌گیر بودند. در این حالت، ذهنیت کودک آسیب‌پذیر شان فعال می‌شد و با سبک مقابله‌ای اجتنابی از مواجهه با تعارض و مشکلات خودداری می‌کردند. در هر دو وضعیت، تعارضات پنهان زیادی بین آنها به وجود می‌آمد. در این پژوهش، ذهنیت‌های طرحواره‌ای دقیقاً با سبک‌های حل تعارض در آمیخته بود. به گفته بالبی (۱۹۸۸) دلبستگی علاوه بر ارتباط با کیفیت زناشویی، به راهبردهای حل تعارض نیز مربوط می‌شود. طرحواره‌درمانی به زوجین کمک کرد تا زوجین ابتدا هیجانات و ذهنیت‌های خود را شناسایی و نامگذاری کنند، از طریق تکنیک‌های سایکودراما از ساختار شخصیت خود به صورت ذهنیت‌های چندگانه به بینش برسند و بین آنها گفتگو برقرار سازند، سپس آنها را به طور سالم مدیریت کرده و با طرف مقابل خود همدلی نمایند. باز سازی طرحواره‌های ناسازگار اولیه و مدیریت ذهنیت‌های ناسازگار اولیه، به تقویت ذهنیت بزرگسال سالم و کودک شاد و حمایت از کودک زخم‌دیده منجر گردید و توانست به زوجین کمک کند تا نحوه کنارآمدن با هیجانات خود را بیاموزند و نتیجه این مداخله، حاکمیت سبک یکپارچه بر روایت زوجین بود به گونه‌ای که در کنار هم سعی می‌کردند تا همه بزنده باشند. سبک حل تعارض یکپارچه، تداعی گر نیازهای دلبستگی مورد تاکید ذهنیت‌های طرحواره‌ای است، چرا که به نظرسیاری از پژوهشگران، بین سبک دلبستگی ایمن و نایمن (که زیربنای طرحواره‌درمانی و مدل ذهنیت‌های طرحواره‌ای می‌باشد) و سبک‌های حل تعارض رابطه وجود دارد (دوراچراسکالیک، استتلرب، استودرا و هارینگتون، ۲۰۱۳).

همچنین این مطالعه نشان داد که درمان هیجان‌مدار به صورت پایدار استفاده از سبک‌های حل تعارض یکپارچه را در هم‌سران تازه ازدواج کرده متعارض افزایش داده و استفاده از سبک‌های حل تعارض اجتنابی را در آنان کاهش می‌دهد. یافته اخیر با یافته‌های لینچ (۲۰۱۵)، کندی و همکاران (۲۰۱۷)، کنرادی و همکاران (۲۰۱۷) و خان و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. هدف اصلی درمان هیجان‌مدار، دسترسی و پردازش مجدد واکنش‌های هیجانی اساسی در تعاملات زناشویی است (جاذسون، ۲۰۱۷). این فرایند به توسعه سبک‌های دلبستگی ایمن، همدلی زوج‌ها نسبت به تجارت یکدیگر و ایجاد الگوهای تعاملی جدید منجر می‌شود و سبک‌های دلبستگی بالبی شbahت زیادی به سبک‌های حل تعارض مطرح شده در این پژوهش دارد. پس از مداخله ده جلسه‌ای زوجین در گروه HmT، از نظر آماری، بهبودی معنی‌داری در ابعاد مختلف سبک‌های حل تعارض زوجین حاصل شد. به طوری که زوجین پس از درمان تلاش می‌کردند از تبادل کلامی ناخوشایند با همسرشان جلوگیری کنند و یک رابطه برابر و «برنده-برنده» را در بین‌شان برقرار سازند، به مذاکره و

1. Antz

2. Riss

3.Du Rocher Schudlich, Stettlerb, Stoudera, Harrington

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای و درمان هیجان‌مدار بر سبک‌های حل تعارض همسران تازه ازدواج کرده دارای تعارض  
comparison of the effectiveness of the schema mode therapy and Emotional-focused therapy on styles of conflict ...

گفت و شنود روی بیاورند، همسر خود را حمایتگر و مراقبت‌کننده فرض کرده و از تعارض اجتناب نکنند، خودافشایی نمایند و در نهایت با یادگیری سبک حل تعارض سازنده و یکپارچه، به ارضاء متقابل نیازهای همدیگر پردازنند، چیزی که در سایر سبک‌ها به چشم نمی‌خورد. این تغییرات مطابق با اولین فرضیه درمان هیجان‌مدار است: «موثرترین عامل در ایجاد و حفظ صمیمیت زناشویی به نوع زنجیره‌های عاطفی ارائه شده در یک رابطه بستگی دارد» (جانسون، ۲۰۰۴). یعنی در فرایند درمان، با افزایش همدلی و تنظیم هیجان، میزان استفاده از سبک‌های کارامد حل تعارض افزایش می‌یابد. در HmT زوجین از چرخه‌های تعامل منفی و نیازهای دلبستگی ارضا نشده خود و هیجانات مرتبط با آنها آگاه می‌شوند و در آخر، به هدف نهایی HmT نائل می‌شوند، یعنی به قول سوزان جانسون «همدیگر را در آگوش می‌گیرند و رها نمی‌کنند» و «به ایجاد دلبستگی اینم در همسرشان نیز کمک می‌نمایند» (جانسون، ۲۰۰۸). درمان هیجان‌مدار بر اهمیت بازیابی احساسات تأکید دارد و حتی بر این باور است که به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر کل سیستم خانواده تأثیر می‌گذارد. اگر روابط عاشقانه بین زوجین مطلوب باشد، این احساس مثبت در کل خانواده گسترش می‌یابد (جانسون، ۲۰۰۴)، و این یکی از مهمترین دلایل توجیه تأثیر EFT و HmT در عملکرد خانواده و زوجین است. نتایج این تحقیق نشان داد که تفاوت اثر درمان مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای و درمان هیجان‌مدار بر سبک‌های حل تعارض زوجین متعارض به لحاظ آماری معنادار نیست. اگرچه تحقیقی در زمینه مقایسه اثربخشی زوج درمانی هیجان‌مدار و زوج درمانی به روش طرحواره‌درمانی به ویژه مدل‌های مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای و HMT انجام نشده است، ولی می‌توان به تحقیقات مشابه در این زمینه اشاره کرد. از جمله یافته‌های هواسی و همکاران (۱۳۹۶) در اثربخشی بیشتر درمان هیجان‌مدار، نورنی و همکاران (۲۰۱۹) در اثربخشی زوج درمانی با این یافته مطابقت دارد. در این پژوهش، با وجود اینکه پروتکل‌های هر دو رویکرد مطرح شده متفاوت است، ولی هر دو تقریباً به صورت یکسانی بر سبک‌های حل تعارض زوجین تأثیرگذار بوده‌اند. به نظر می‌رسد مولفه‌های تاثیرگذار مشترکی باید بین آنها وجود داشته باشد تا این میزان اثربخشی را تبیین نماید. هر دو رویکرد بر تئوری دلبستگی بالی مبتنی هستند. بالبی از تئوری روانکاوی استفاده کرد و مانند فروید آسیب‌پذیری بزرگ‌سالی را در اوایل زندگی آنها جستجو نمود (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳؛ ۲۰۰۴). داشتن ریشه روانکاوی یک نقطه اشتراک مهم در این دو رویکرد است، (چه بسا شاید این نکته در درمان هیجان‌مدار زیاد به چشم نخورد)، چرا که هر دو رویکرد بر نقش مراقبین و ارضای نیازهای بنیادین کودکی تأکید می‌کنند. (بالبی، ۱۹۸۸) معتقد است اخلاق‌آلاتی که در مراحل اولیه زندگی روی می‌دهد، بر پردازش اطلاعات در دوره‌های بعدی اثر می‌گذارد، و در نتیجه فرد را در مقابل تهدید به ترک شدن و تهدیدهای آسیب‌زننده به بقای زیستی فرد، آسیب‌پذیر می‌سازد. علاوه بر آن، هر دو مدل، دارای ریشه‌های انسانگرا نیز هستند. درک همدلانه و ایفای نقش والد مهریان، پایه اساسی و قلب هر دو مداخله است. نقطه اشتراک سوم این است که در هر دو شیوه، تأکید بر روی هیجانات، هدف اصلی درمان بوده و هر دو مدل به نوعی متمرکز بر هیجان هستند (البته در هیجان‌مدار بیشتر به چشم می‌خورد). نقطه اشتراک چهارم این دو رویکرد، بینش‌مدار بودن آنهاست (یانگ و همکاران، ۲۰۰۰؛ ۲۰۱۵)، یکی با انکاس هیجانات اولیه و ثانویه و چرخه‌های تعاملی، و دیگری با شناساندن ذهنیت‌ها و طرحواره‌ها، مراجعین را به آگاهی و بینش می‌رسانند و نقطه اشتراک پنجم، چرخه‌ها یا الگوهای ارتباطی است (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳؛ جانسون، ۲۰۰۴؛ ونگ و همکاران، ۲۰۱۷). یعنی زوجین ابتدا از وجود الگوهای تعاملی یا رقص‌های شیطانی در (HmT) و چرخه‌های ذهنیت در درمان ذهنیت‌مدار، آگاه می‌شوند و با کمک درمانگر به اصلاح آنها می‌پردازنند. برای مثال، الگوهای تعاملی «چرخه جبران‌گر افراطی - خودآرام‌بخش بی‌تفاوت» در ذهنیت طرحواره‌ای، و مکالمه شیطانی یا رقص «تقاضا-کناره‌گیری» در مدل (HmT) از تنوع و شباهت الگوهای تعاملی در هر دو رویکرد حکایت دارد. نقطه اشتراک ششم این دو رویکرد، تأکید آنها بر مفهوم سیستم در درمان است، یعنی تغییر هر دو زوج در برنامه مداخلاتی قرار دارد و تغییر یک همسر به تغییر و اصلاح همسر دیگر کمک می‌کند. علاوه بر اینها، در توجیه این یافته می‌توان گفت که هر دو رویکرد با بیرونی کردن<sup>۱</sup> م شکل و جدآکردن م شکل از فرد و رابطه و ساخت شکنی، نگاه سرزنش‌گرانه و برچ‌سبزی در رابطه زوجی را مردود دانسته و ما را به یاد رویکردهای پست‌مدرن<sup>۲</sup> می‌اندازند. درمانگران روایی<sup>۳</sup> معتقدند که این فرد نیست که مشکل است، بلکه خود مشکل،

1. externalization

2. post modern

3. narrative therapy

مشکل است و زندگی یعنی، ارتباط داشتن با مشکلات، نه قاطی شدن با آنها (وایت و اپستین، ۱۹۹۰)، و این داستان در مداخلات مبتنی بر ذهنیت و درمان هیجان مدار کاملاً مشهود بود.

به طور خلاصه، این پژوهش نشان داد که هر دو روش ذهنیت‌های طرحواره‌ای و درمان هیجان مدار مدل «محکم در آغوشم بگیر» بر بھبود سبک‌های حل تعارض زوجین دارای تعارض موثر هستند و تفاوت معنی‌داری بین آنها وجود ندارد. در هر دو روش، زوجین یاد می‌گیرند که هیجان‌های خود را تجربه و تنظیم کنند و با شناخت نیازهای زیربنایی خود و همسرشان و از طریق ایفای نقش «خودوالدینی» و «هم والدینی» حdomرزدار، به بھبود رابطه خود با خویشن و همسرشان دست یابند. این پژوهش دارای محدودیت بود که تعیین نتایج آنرا با مشکل مواجه می‌سازد. استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس مهتمترین محدودیت این پژوهش بود، لذا توصیه می‌شود تحقیقات مشابه با تحقیق فعلی با استفاده از روی نمونه‌گیری تصادفی در جهت مقایسه این دو مداخله درمانی و تعیین نتایج صورت بگیرد. پژوهش در شهر آستانه انجام شده که تعیین نتایج به سایر شهرها با توجه به زمینه فرهنگی و اجتماعی متفاوت با محدودیت مواجه است. در آخر استفاده از پروتکلهای این مطالعه، در مراکز مشاوره خانواده و ازدواج، کارگاه‌های آموزشی با موضوع ذهنیت‌های طرحواره‌ای و مداخلات هیجان مدار مدل «محکم در آغوشم بگیر» برای پیشگیری، درمان و غنی‌سازی رابطه زن و شوهری، و جوانان در آستانه ازدواج و تازه ازدواج کرده و همچنین، تهیه کتابچه به زبان ساده برای زوجین پیشنهاد می‌گردد.

## منابع

- پیوسته، ب؛ دهشیری، غ؛ و موسوی، س. (۱۳۹۷). مطالعه تغییرات زناشویی، رضایت جنسی و بهزیستی ذهنی در ۵ سال اول زندگی مشترک: تحلیل روند، فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره، ۱۷، ۸۴، ۱۰۴-۶۷.
- حقیقی، ح؛ زارعی، ا؛ و قادری، ف. (۱۳۹۱). بررسی ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه سبک‌های حل تعارض-رحم (ROCI-II) در بین زوجین ایرانی. فصلنامه مشاوره و روانرمانی خانواده، ۱، ۴، ۵۶۱-۵۳۴.
- خدابنده‌لو، س؛ نجفی، م؛ و رحیمیان بوگر، ا. (۱۳۹۶). اثربخشی طرحواره‌درمانی ذهنیت‌مدار بر عزت‌نفس افراد دارای اختلال شخصیت خودشیفت. فصلنامه مطالعات روانشناسی پالینی دانشگاه علامه طباطبائی، ۸، ۳۰-۶۵.
- دلاور، ع. (۱۳۹۶). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. تهران: نشر رشد.
- سازمان ثبت احوال کشور (۱۳۹۷). سیمونه، ج. د؛ رودیگر، ا؛ و بروس، ای. (۲۰۱۵). طرحواره‌درمانی برای زوجین، راهنمای کاربردی برای متخصصان پالینی. ترجمه کبری حاجی‌علیزاده و هادی سلیمی (۱۳۹۷). تهران: انتشارات این‌سینا.
- فارل، ج؛ ریس، ن؛ و شاو، ا. (۲۰۱۴). راهنمای پالینی طرحواره‌درمانی. ترجمه مریم هدایتی و عادله صمیمی (۱۳۹۵). تهران: انتشارات ارجمند.
- فارل، ج؛ و شاو، ا. (۲۰۱۲). طرحواره‌درمانی گروهی برای اختلال شخصیت مرزی. ترجمه لیلا پورسمر (۱۳۹۶). تهران: نشر ارجمند.
- فتحی، ط. (۱۳۹۹). سایکودرام (پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی اجتماعی در صحنه نمایش). تهران: انتشارات ناهید.
- گال، ج؛ گال، م. د؛ و بورگ، و. روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روانشناسی (جلد ۱ و ۲). ترجمه احمد رضا نصر، علیرضا کیامنش، خسرو باقری، حمیدرضا عریضی، محمد خیر، محمود ابوالقاسمی، منیجه شهنه‌بیلاق، محمدمجعفر پاکسرشت و زهره حسروی (۱۳۹۵). تهران: سمت.
- هواسی، ن؛ زهراکار، ک؛ و محسن‌زاده، ف. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و زوج‌درمانی به روش گاتمن بر فرسودگی زناشویی و تغییر سبک‌های حل تعارض. مجله اصول پیداشرت روانی، ۱۰، ۲۰-۱۴-۲۲.

Arntz A, Klokman J, & Sieswerda S. (2005). An experimental test of the schema mode model of borderline personality disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36: 226-239.

Bamelis, L. M., Evers, S. M., Spinhoven, P. S., & Arntz, A. A. (2014). Results of a multicenter randomized controlled trial of the clinical effectiveness of schema therapy for personality disorders. *American Journal of Psychiatry*, 71(3), 305-322.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: clinical applications of attachment theory*, London, Rutledge.

Brian M. D'Onofrio (2021). divorce and separation, Consequences of Separation/Divorce for Children. *Indiana University, USA*. <https://www.child-encyclopedia.com/>

Center for Disease Control and Prevention.(2016). Provisional number of marriages and marriage rate: United States, 2000–2016.

Conradi, H. J., Dingemanse, P., Noordhof, A., Finkanaver, C., & Kamphuis, J. H. (2017). Effectiveness of the ‘Hold me Tight’ relationship enhancement program in a self-referred and a clinician-referred sample: an emotionally focused therapy-based approach. *Family Process*, 57(3), 613-628.

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای و درمان هیجان‌مدار بر سبک‌های حل تعارض همسران تازه ازدواج کرده دارای تعارض  
comparison of the effectiveness of the schema mode therapy and Emotional-focused therapy on styles of conflict ...

- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. New York, NY: Guilford.
- Du Rocher Schudlich, T. D., Stettlerb, N. M., Stoudera, K.A., & Harrington, C. (2013). Adult Romantic Attachment and Couple Conflict Behaviors: Intimacy as a Multi-Dimensional Mediator. *Journal of Interpersonal*, 7(1), 26–43.
- European Commission. (2015). Demography Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Johnson, S. M. (2004). The practice of emotionally focused marital therapy (2nd end). New York: Brunner-Rutledge.
- Johnson, S. M. (2008). Hold me tight. Seven conversations for a lifetime of love. New York: Little, Brown and Company.
- Johnson, S.M. (2015). "Emotionally focused couple therapy." In Alan S. Gurman, Jay L. Lebow & Douglas K. Snyder (Eds.), *Clinical Handbook of Couple Therapy*, 5th Edition, pp. 97-128. New York: Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2017). "An Emotionally Focused Approach to Sex Therapy." In Zoe D. Peterson, the Wiley-Blackwell *Handbook of Sex Therapy*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Kennedy, N. W., Johnson, S. M., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2017). Conversations for connection: An outcome assessment of the hold me tight relationship education program for couples. *Marital and family therapy*, 45(3), 431-446.
- Khan, S . N., Riggs, S. K., & Brown, E .(2018). Improving intimate relationships: An exploratory study on outcomes for couples participating in the Hold Me Tight .program: Improving Intimae Relationships. Rutgers University; Graduate School of Applied and Professional Psychology.
- King, W. C. & Miles, E. W. (1990). What we know – and don't know – about easuring conflict: An examination of the ROCI-II and the OCCI conflict instrument. *anagement Communication Quarterly*, 4, 222-243.
- Lawson, A. (1988). Adultery: An analysis of love and betrayal. New York: Basic Books.
- Lim, S . A., & lee, J. (2020). Gender Differences in the Relationships between Parental Marital Conflict, Differentiation from the Family of Origin, and Children's Marital Stability. *The American Journal of Family Therapy*, 48(5).
- Lu, W., & Wang, J. (2017). The influence of conflict management styles on relationship quality: The moderating effect of the level of task conflict. *International Journal of Project Management*, 35(8), 1483-1494.
- Lynch, L. E. (2015). Couples coping with cancer: A Hold me Tight pilot intervention study. Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of Drexel University. (Unpublished dissertation).
- Molgora, S., Fenaroli, V., Prino, L. E., Rolle, L., Sechi, C., Trovato, A., Vismara, L.,Volpi,B., Brustia, P., Lucarelli, L., Tambelli, R., & Saita, E. (2018). Fear of childbirth in primiparous Italian pregnant women:The role of anxiety, depression, and couple adjustment. *Journal of Women and Birth*, 31(2), 117-123 .
- Nooroney, N., Jaafar, W. M. W., Hassan, S. A., & Noah, S.M. ( 2019). The effect of schema therapy and schema-focused mindfulness therapy on marital communication of Iranian women in Malaysia. *Journal of counselor*, 8(3), 74-83.
- Rahim, M. A. (1983). A measure of styles of handing interpersonal conflict. *Academy of management*, 26(2),368- 376 .
- Rahim, M. A. (1997). Styles of managing organizational conflict: A critical review and synthesis of theory and research. In M. A. Rahim, R. T. Golembiewski, & L. E. Pate *Current topics in management*, 2, 61–77. Greenwich, CT: JAI Press.
- Unal, A., & Akgun, S. (2021). Conflict resolution styles as predictors of marital adjustment and marital satisfaction: an actor-partner interdependence model. *Journal of Family Studies*, 27,2.
- White, M., Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. 1st ed. New York:Norton.
- Wong, T. Y., Greenman, P. S., & Beaudoin, V. (2017) .'Hold Me Tight':The generalizability of an attachment-based group intervention to Chinese Canadian couples. *Jornal of coupl & Relationsheip therapy*, 20(1), 42-60.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.