

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی دختران عقد کرده

ماه منیر چیت‌ساز^۱، زهرا یوسفی^۲، منصوره طاهری^۳

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان شیراز، فارس، ایران.
^۲ استادیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).
^۳ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).

نام نویسنده مسئول:

زهرا یوسفی

چکیده

مقدمه: آسیب‌های روانی از جمله داشتن طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به شکل طیفی در نظر گرفته می‌شود بنابراین ممکن است بخشی از تعارضات زناشویی ریشه در طرح‌واره‌های ناسازگار داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی دختران عقد کرده صورت گرفته است.

روش: این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل و آزمایش بود. جامعه‌ی آماری عبارت بود از دختران عقد کرده‌ی شهر اصفهان. نمونه این پژوهش شامل ۴۰ نفر از دختران عقد کرده‌ی شهر اصفهان بود که به صورت خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در حالیکه گروه کنترل در لیست انتظار بود گروه آزمایش طی ۸ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای طی دو ماه بسته‌ی آموزشی را دریافت کردند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه تعارضات زناشویی (ثنایی، ۱۳۷۹) و پرسشنامه رضایت از زندگی داینر (۱۹۸۵) هر دو گروه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری توسط ابزارهای مذکور ارزیابی شدند. به منظور بررسی و تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج به دست آمده نشان داد در گروه آزمایش پس از ارائه بسته‌ی آموزشی مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، تعارضات زناشویی به طور معناداری کاهش یافته و رضایت از زندگی افزایش یافته است ($p < 0/01$).

نتیجه‌گیری: طبق یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار روش مناسبی برای کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی دختران عقد کرده بوده است.

واژگان کلیدی: تعارضات زناشویی، رضایت از زندگی، آموزش مهارت‌های ارتباطی، اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه.

مقدمه

چنانچه خانواده محیط سالم و سازنده‌ای برای اعضای خود باشد و نیازهای جسمانی و روانی آن‌ها را برآورده سازد بی‌شک نیاز آن‌ها به نهادهای درمانی خارج از خانواده کاهش خواهد یافت. در این میان با توجه به اهمیت خانواده و حفظ خانواده در جامعه، یکی از مشکلات شایع خانواده که توجه درمانگران را به خود جلب کرده، تعارضات زناشویی^۱ است [۱].

تعارضات زناشویی ناشی از انتخاب رفتارهای غیرمسئولانه و نادرست در رابطه‌ی زناشویی است. غیر واقعی بودن خواسته‌ها و ناتوانی در ارزیابی درست از رفتار خود، موجب بروز تعارضات زناشویی می‌گردد [۲]. با افزایش تعارض در ارتباط‌های زوجین، ناسازگاری افزایش می‌یابد و نارضایتی بیشتری حاصل می‌شود و همین مشکلات از مقدمات طلاق و جدایی محسوب می‌شوند [۳].

یکی از مشکلات رایج در روابط زناشویی ارائه‌ی پاسخ‌های نامناسب به رفتار یکدیگر می‌باشد و این می‌تواند عاملی مخاطره آمیز برای تولید تعارضات زناشویی در خانواده‌ها باشد [۴]. بر اساس نظریات گوناگون تبادلات ناسازگار موجب سوگیری در تفسیر رویدادها می‌شود که این سوگیری‌ها منجر به فرض‌های نادرست و چشم داشت‌های غیرواقع‌بینانه در همسران می‌گردد و بر ادراک‌ها و ارزیابی‌های زندگی مشترک تأثیرگذار است. بنابراین افزایش تعارضات زناشویی را در پی دارد و زمینه را برای جدایی فراهم می‌کند [۵].

افزایش تعارضات و میزان درگیری‌های بین زوجین می‌تواند بر میزان رضایت از زندگی^۲ موثر باشد. باید اشاره کرد سطوح بالایی از رضایت از زندگی منجر به افزایش کیفیت زندگی شده و در نتیجه‌ی آن افزایش ثبات زناشویی در طی زندگی ایجاد می‌گردد [۶]. رضایت از زندگی بازتاب فاصله میان ایده‌آل‌های شخص و وضعیت فعلی او است و هر چه شکاف میان ایده‌آل‌های شخص و وضعیت فعلی فرد بیشتر شود، بالطبع رضایتمندی او کاهش می‌یابد. در یک تعریف کوتاه و مفهومی، رضایت از زندگی را، احساس خرسندی کلی فرد از زندگی تعریف می‌کنند. سطوح بالای رضایت از زندگی ثبات بیشتر زندگی را در بر دارد [۷]. به نظر می‌رسد فهم صحیح از ارتباطات بین فردی و داشتن مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط با دیگران ازجمله عوامل مهم در کاهش تعارضات و افزایش رضایت از زندگی می‌تواند باشد [۸].

مهارت‌های ارتباطی^۳ یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی^۴ است که اهمیت آن به هنگام ازدواج بیش از هر زمان دیگری مشخص می‌شود و با آموزش این مهارت‌ها در واقع از زنجیره گسترده‌ای از مشکلات ریز و درشت در این دوران که می‌تواند به بدنه ازدواج صدمه جدی برساند، جلوگیری می‌شود. تعارضات زناشویی و کاهش رضایت از زندگی می‌تواند به بخشی از فرآیند ارتباط صدمه بزند که مجموعه آن‌ها به بن بست کشیده شدن ارتباط زوجها و در نهایت طلاق منجر می‌شود بنابراین لازم است تا پژوهش‌هایی انجام گردد که از این مسائل جلوگیری به عمل آورد [۹].

ارتباط یک عنصر اصلی و ضروری است که همه‌ی تعاملات انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و یک عامل مهم در رضایت از زندگی و کیفیت روابط زوجین است [۱۰]. زوج‌هایی که سازگاری زناشویی خوبی دارند مهارت‌های ارتباطی‌شان را برای برخورد موثر با مشکلات مربوط به ازدواج گسترش داده‌اند [۱۱]. در بسیاری از موارد افراد علیرغم آشنایی با مهارت‌های ارتباطی به علت موانع موجود درون روانی همچون برخورداری از طرح‌واره‌های ناسازگار نمی‌توانند از این مهارت‌ها بهره بگیرند.

شواهد پژوهشی خبر از تأثیرگذاری طرح‌واره‌ها بر رضایت از زندگی می‌دهند و نشان داده‌اند که افراد دارای طرح‌واره‌های ناسازگار دارای آشفتگی هیجانی بیشتر و رضایت از زندگی کمتری می‌باشند [۱۲]. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، الگوهای هیجانی و شناختی خود شکننده‌ای هستند که در جریان رشد آغاز می‌گردند و در سرتاسر زندگی تکرار می‌شوند. از سوی دیگر، آسیب شناسی روانی فرد می‌تواند، بازتاب طرح‌واره‌های ناسالم وی باشد، بنابراین طرح‌واره‌های منفی و ناسازگار که بیشتر در پی تجربه‌های ناگوار دوران کودکی پدید می‌آیند می‌تواند به عنوان هسته‌ی اصلی اختلال شخصیت و بسیاری از بیماری‌های محور یک در میان همسران ایفای نقش کنند [۱۳].

تا کنون پژوهش‌هایی به مسئله تعارضات زناشویی و رضایت از زندگی پرداخته‌اند از جمله اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین [۱۴]، اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش رضایت از زندگی زوجین [۱۵]، اثربخشی مداخله‌ی آموزش اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در افزایش رضایت از زندگی زوجین [۱۳]، بررسی رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار با تعارض زناشویی و بی‌ثباتی زناشویی در بین زوجین متقاضی طلاق و زوجین عادی [۱۶]، رابطه علی تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی با دلزدگی زناشویی از طریق میانجی‌گری تعارض زناشویی و رضایت زناشویی [۱۷]، اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر کاهش تعارضات زناشویی [۱۸]، تأثیر درمان شناختی-رفتاری بر تعارض زناشویی و سازگاری

1- Marital conflict

2- life satisfaction

3- Communication Skills

4- Life Skills

زناشویی افراد معتاد [۱۹]، اثربخشی درمان فراشناختی و درمان راه‌حل‌مدار بر رضایت زناشویی زنان دارای تعارض زناشویی [۲۰]، اثربخشی اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر کاهش تعارضات زناشویی و ناسازگاری زوجین [۲۱]، اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی [۲۲]، اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مدیریت تعارضات زناشویی [۲۳] را نشان داده‌اند. همانگونه که مشاهده می‌شود تا کنون پژوهشی به آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار نپرداخته است. از آن‌جا که طی سال‌های اخیر آسیب‌های روانی از جمله داشتن طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به شکل طیفی در نظر گرفته می‌شود بنابراین ممکن است افرادی که دچار تعارضات زناشویی هستند بخشی از مشکلات‌شان ناشی از برخورداری از میزانی از طرح‌واره ناسازگار باشد. به این ترتیب در این پژوهش محققان اصلاح آموزش مهارت‌های ارتباطی را درون اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه تلفیق کردند و چارچوب آموزشی جدیدی را طراحی کردند. با توجه به اهمیت دوران عقد در پی‌ریزی بنای زندگی خانوادگی محکم از یک سو و همچنین نبود پژوهش در زمینه بهبود مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه از سوی دیگر؛ این پژوهش بر آن بود تا به بررسی اثربخشی این روش بر بهبود متغیرهای تعارضات زناشویی و رضایت از زندگی بپردازد؛ نتایج چنین پژوهش‌هایی می‌تواند به تدوین چارچوب‌های درمانی و پیشگیری از تعارضات خانوادگی و بهبود رضایت از زندگی کمک نماید. به این ترتیب این پژوهش درصدد بود که به این سوال پاسخ دهد آیا تلفیق مهارت‌های ارتباطی در اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌تواند بر کاهش تعارضات زناشویی و بهبود رضایت زندگی موثر باشد.

روش

با توجه به اینکه این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی پرداخته است بنابراین از نوع نیمه آزمایشی بود. به منظور انجام پژوهش ابتدا از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای و با در نظر گرفتن مناطق ۱۵ گانه‌ی شهر اصفهان ۸ منطقه به طور تصادفی انتخاب گردید، سپس از هر منطقه یک فرهنگسرا انتخاب شد. سپس به منظور اطلاع رسانی نصب اعلامیه در فرهنگسراهای نام برده انجام شد و تعداد ۷۲ نفر ثبت نام نمودند که ۳۰ نفرشان طبق ملاک‌های ورود نمونه شرایط حضور را داشتند. ۳۰ نفر از افراد به تصادف در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. پس در حالیکه گروه گواه در لیست انتظار قرار داشت، گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را دریافت کردند.

در این پژوهش ملاک‌های ورود عبارت بودند از: متاهل بودن؛ حداقل یک سال از زمان آغاز دوران عقد آن‌ها گذشته باشد؛ محدوده‌ی سنی دختران ۱۸ تا ۳۵ سال باشد؛ توانایی شرکت در تمامی جلسات؛ دارا بودن تحصیلات دانشگاهی در مقطع کارشناسی؛ عدم شرکت همزمان در دوره‌ی آموزشی دیگر در زمینه‌ی امور خانوادگی؛ رنج نبردن از بیماری‌های جسمانی و روانی شدید که از طریق یک مصاحبه‌ی اولیه توسط نگارنده بررسی شد. در این پژوهش ملاک‌های خروج عبارت بودند از: عدم حضور در بیش از یک جلسه‌ی آموزشی. نداشتن ملاک‌های ورود.

لازم به ذکر است قبل و بعد از انجام متغیر مستقل، هر دو گروه در معرض پیش‌آزمون و پس‌آزمون قرار گرفتند و یک ماه بعد با همان دو پرسشنامه مرحله‌ی پیگیری انجام گرفت، لازم به ذکر است مدرس جلسات آموزشی خود نگارنده بود.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه‌ی تعارضات زناشویی ثنائی^۵ [۲۴] (تجدید نظر شده، ۱۳۷۹، MCQ-R) این پرسشنامه توسط ثنائی (۱۳۷۹) [۲۴] ساخته شد و یک ابزار ۴۲ سوالی است که برای سنجیدن تعارضات زناشویی ساخته شده است^۶ این ابزار ۷ جنبه از تعارضات را اندازه می‌گیرد. جدول ۳-۲ هر خرده مقیاس به همراه سوالات آن را نشان می‌دهد و سوالاتی که نمره‌گذاری معکوس دارند با ستاره مشخص شده‌اند.

لازم به ذکر است خرده مقیاس جلب حمایت فرزند به دلیل نداشتن فرزند حذف گردید. این ابزار روی یک طیف پنج درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم و از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۱۰ و حداقل آن ۴۲ است که نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه‌ی بهتر است. پرسشنامه‌ی تعارضات زناشویی از روایی محتوای خوبی برخوردار است. نمرات

^۵- Marital conflict Questionnair (MCQ)

^۶سوالات این پرسشنامه با هدایت دکتر باقر ثنائی ذاکر ساخته شده و استادان مشاور فرم تجدیدنظر شده دکتر علیرضا کیامنش و دکتر علی محمدنظری بوده‌اند.

تمامی مولفه‌های پرسشنامه تعارضات زناشویی از ۰/۳۱ تا ۰/۸۲ با نمره کل تعارض زناشویی در سطح ۰/۰۱ همبستگی معناداری داشتند. برای همسانی درونی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۱ و برای هفت مولفه آن به ترتیب کاهش همکاری ۰/۷۳، کاهش رابطه جنسی ۰/۶۰، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۴، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۸۱، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۵، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۸۱ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۶۹ بدست آمده است [۲۴]. در این پژوهش مجدداً همسانی درونی هر خرده مقیاس پرسشنامه محاسبه شد. همسانی درونی کل پرسشنامه در این پژوهش ۰/۹۵ می‌باشد. همسانی درونی خرده‌مقیاس کاهش همکاری در پژوهش‌های قبلی ۰/۷۷ و در پژوهش حاضر ۰/۷۳، همسانی درونی خرده‌مقیاس کاهش رابطه جنسی در پژوهش‌های قبلی ۰/۷۷ و در پژوهش حاضر ۰/۷۴، همسانی درونی خرده‌مقیاس افزایش واکنش‌های هیجانی در پژوهش‌های قبلی ۰/۸۴ و در پژوهش حاضر ۰/۷۴، همسانی درونی خرده‌مقیاس افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود در پژوهش‌های قبلی ۰/۷۷ و در پژوهش حاضر ۰/۶۵، همسانی درونی خرده‌مقیاس کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان در پژوهش‌های قبلی ۰/۷۷ و در پژوهش حاضر ۰/۸۱ و همسانی درونی خرده‌مقیاس جدا کردن امور مالی از یکدیگر در پژوهش‌های قبلی ۰/۷۵ و در پژوهش حاضر ۰/۶۹ گزارش شده است.

پرسشنامه رضایت از زندگی داینر

پرسشنامه رضایت از زندگی این آزمون توسط داینر^۷ و همکاران (۱۹۸۵) [۲۵] طراحی شده است. آزمون برای اندازه‌گیری قضاوت کلی فرد از رضایت زندگی که به طور نظری بر اساس مقایسه‌ی شرایط زندگی با استانداردهای از پیش تعیین شده پیش‌بینی می‌شود طراحی شده است از آنجایی که افراد مختلف ممکن است ایده‌های مختلفی در مورد ترکیبات یک زندگی خوب داشته باشند، برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی کلی افراد طراحی شده است این مقیاس جنبه‌ی مثبت تجارب فرد را بجای تمرکز بر هیجان‌های منفی اندازه می‌گیرد، این مقیاس در ابتدا ۴۸ سوال بود که بعد از تحلیل عاملی بخاطر شباهت معنایی بین سوالات به ۵ سوال کاهش یافت، مقیاس پاسخ‌گویی به این سوالات بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تشکیل شده است. ضرایب هم‌مانگی این آزمون بطور هم‌مانگی بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. به طوری که نمره‌های آن با نمره‌های سایر ابزارهای اندازه‌گیری بهزیستی ارتباط مثبت و معناداری داشته است [۲۵]. تقریبی، شریفی و سوکی در سال ۱۳۹۱ ضریب همبستگی و روایی این آزمون را با ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۸ گزارش دادند [۲۶]. بیانی، محمد کوچکی و گودرزی در سال ۱۳۸۷ اعتبار آزمون را با ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۶۹ گزارش نمودند [۲۷]. در این پژوهش همسانی درونی این آزمون با ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۰۷ به دست آمد.

روش اجرا

به منظور انجام پژوهش در ۸ فرهنگسرای مناطق ۱۵ گانه‌ی شهر اصفهان اطلاعیه‌هایی مبنی بر اجرای آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی توزیع شد، پس از یک ماه از بین ۷۲ فرد داوطلب ۳۰ نفر بر مبنای ملاک‌های ورود انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل توزیع گردیدند و هر دو گروه در معرض پیش‌آزمون قرار گرفتند، در حالیکه گروه کنترل در لیست انتظار بودند، گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را طی مدت ۲ ماه دریافت کردند. این جلسات در پیش‌دبستانی گلدونه و راس ساعت ۱۰ الی ۱۱:۳۰ هر سه‌شنبه انجام می‌گرفت. سپس از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و پس از گذشت یک ماه از تاریخ پس‌آزمون، آزمون پیگیری از هر دو گروه به عمل آمد.

خلاصه جلسات آموزشی در زیر آمده است، این بسته بر اساس آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و برای ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تنظیم شده است. لازم به ذکر است این مهارت‌های ارتباطی برگرفته از نظریه رفتاری-ارتباطی بولتون [۲۸] و اصلاح طرح‌واره‌ها مبتنی بر نظریه یانگ [۲۹] بود.

جدول (۱) محتوای جلسات آموزشی

تعداد جلسات	هدف، محتوا و تکلیف
اول	آشنایی اعضا با یکدیگر و با رهبر گروه، ایجاد یک رابطه مبتنی بر همکاری، ذکر خلاصه‌ای از مراحل شکل‌گیری گروه و علت انتخاب آنان، تعیین اهداف گروه، قوانین گروه، اجرای یک فن آشنایی، تشریح نحوه‌ی تشکیل جلسات و زمان جلسات بعدی، پیش‌آزمون، توضیح در مورد تعارضات زناشویی و رضایت از زندگی، توضیح در مورد علل پیدایش تعارضات زناشویی و رضایت از زندگی، تکلیف خانگی مبنی بر تهیه لیستی از علل تعارضات زناشویی بین خود و همسرشان و علل رضایت یا ناراضی‌تی از زندگی‌شان.
دوم	مرور مباحث جلسه‌ی قبل، مروری بر تکالیف خانگی انجام شده، آغاز آموزش مهارت‌های ارتباطی و تاثیر آن بر تعارضات زناشویی، ارائه‌ی تعاریف مربوط به مهارت‌های ارتباطی، مهارت بیان ساده، تکلیف خانگی مبنی بر تمرین مهارت بیان ساده و یادداشت زمان‌هایی که از این مهارت در ارتباطشان استفاده نموده‌اند، و تهیه فهرستی از تعارضاتی که نحوه برقراری ارتباطشان به وجود آورنده آن‌ها بوده است، یادداشت جملات گنگ مورد استفاده در ارتباط‌های روزانه و سعی در حذف آن‌ها و نوشتن نکات کاربردی مهارت بیان ساده و نصب در مکان‌هایی از منزل که گاهی آن را رویت کنند، مرور کلی جلسه و جمع‌بندی مطالب.
سوم	مرور مباحث جلسه‌ی قبل، مروری بر تکالیف خانگی انجام شده، آموزش مهارت گوش دادن فعال، آموزش مهارت-های ارتباطی غیرکلامی، گفتگو درباره موانع برقراری ارتباط سالم از جمله معرفی طرح‌واره‌های ناسازگار، مرور کلی جلسه و جمع‌بندی مطالب، ارائه‌ی تکلیف خانگی مبنی بر تمرین گوش دادن همراه با توجه، تهیه لیستی از مهارت-های ارتباطی غیرکلامی خود که تاکنون مورد استفاده قرار می‌داده‌اند، تمرین استفاده از مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی در حین برقراری ارتباط.
چهارم	مرور مباحث جلسه‌ی قبل، مروری بر تکالیف خانگی انجام شده، ارائه تعریف از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، بیان ریشه‌های اولیه و نحوه‌ی شکل‌گیری طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، آموزش سه حوزه از حوزه‌های ۵ گانه طرح‌واره-های ناسازگار اولیه، ارائه توضیح در مورد تاثیر طرح‌واره‌ها بر مهارت‌های ارتباطی، مرور کلی جلسه و جمع‌بندی مطالب، ارائه‌ی تکلیف خانگی مبنی بر جستجو و تهیه لیستی از خصوصیات فردی خود که ناشی از این حوزه‌ها می‌باشد و تاثیراتی که بر مهارت‌های ارتباطی‌شان گذاشته است.
پنجم	مرور مباحث جلسه‌ی قبل، مروری بر تکالیف خانگی انجام شده، آموزش حوزه‌های چهارم و پنجم طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، ارائه توضیح در مورد تاثیر طرح‌واره‌ها بر مهارت‌های ارتباطی، آموزش و تمرین سبک‌های مقابله‌ای در مواجهه با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و اثر آن‌ها بر مهارت‌های ارتباطی، آموزش و تمرین تکنیک شناختی آزمون اعتبار طرح‌واره جهت اصلاح طرح‌واره‌ها و اثر آن‌ها بر مهارت‌های ارتباطی، مرور کلی جلسه و جمع‌بندی مطالب، ارائه تکلیف خانگی مبنی بر جستجو و تهیه لیستی از خصوصیات فردی که ناشی از این حوزه‌ها می‌باشد و تشخیص سبک‌های مقابله‌ای خود. تمرین تکنیک‌های شناختی و تاثیراتی که بر مهارت‌های ارتباطی‌شان گذاشته است.
ششم	مرور مباحث جلسه‌ی قبل، مروری بر تکالیف خانگی انجام شده، آموزش و تمرین تکنیک‌های تجربی جهت اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و اثر آن‌ها بر ارتباطات، آموزش و تمرین تکنیک تصویرسازی ذهنی و اثر آن‌ها بر مهارت‌های ارتباطی، آموزش و تمرین تکنیک نوشتن نامه به والدین و اثر آن‌ها بر مهارت‌های ارتباطی، مرور کلی جلسه و جمع‌بندی مطالب، ارائه‌ی تکلیف خانگی مبنی بر تمرین تکنیک تصویرسازی ذهنی، تکنیک گفتگوی خیالی و یادداشت نمودن آن، نوشتن نامه‌ای به والدین خود و تاثیراتی که بر مهارت‌های ارتباطی‌شان گذاشته است.
هفتم	مرور مباحث جلسه‌ی قبل، مروری بر تکالیف خانگی انجام شده، آموزش و تمرین تکنیک انگیزه آفرینی برای تغییر طرح‌واره‌ها و اثر آن‌ها بر مهارت‌های ارتباطی، آموزش و تمرین تکنیک بررسی زندگی از چشم‌انداز یک طرح‌واره مثبت‌تر و اثر آن‌ها بر مهارت‌های ارتباطی، مرور کلی جلسه و جمع‌بندی مطالب، ارائه‌ی تکلیف خانگی مبنی بر تمرین تکنیک انگیزه آفرینی، تمرین تکنیک بررسی زندگی از چشم‌انداز مثبت‌تر و ثبت تاثیراتی که بر مهارت‌های ارتباطی‌شان گذاشته است.

هشتم	مرور خلاصه‌ی مطالب جلسه‌ی قبل، مروری بر تکالیف خانگی انجام شده، آموزش تکنیک شکل‌دهی طرح‌واره‌ای مثبت‌تر در ذهن بیمار و اثر آن‌ها بر مهارت‌های ارتباطی، تاکید بر کاربرد دستاوردهای برنامه آموزشی از طریق تمرین در زندگی واقعی، اجرای پس‌آزمون با استفاده از دو پرسشنامه تعارضات زناشویی و رضایت از زندگی، ارائه‌ی تکلیف خانگی مبنی بر تمرین تکنیک شکل‌دهی طرح‌واره‌ای مثبت‌تر و تأییدی که بر مهارت‌های ارتباطی‌شان گذاشته است، قدردانی از اعضا به دلیل همکاری، اعلام تاریخ و یادآوری جلسه‌ی انجام پیگیری.
نهم	انجام پیگیری با دو پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ) و رضایت از زندگی داینر.

یافته‌ها

در این پژوهش پس از گردآوری، داده‌ها به کمک آمار توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. در سطح توصیفی میانگین و انحراف معیار داده‌ها محاسبه شد و در سطح استنباطی برای بررسی فرضیه از تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده شد. محاسبات به کمک نرم افزار SPSS انجام شد. به منظور بررسی فرضیه پژوهش «آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی زنان موثر است» در سطح توصیفی میانگین و انحراف معیار داده‌ها محاسبه شد و در سطح استنباطی برای بررسی فرضیه از تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده شد. در ادامه ابتدا ویژگی‌های توصیفی نمونه آمده و سپس نتایج مربوط به بررسی فرضیه پژوهش آمده است.

جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد تعارضات زناشویی و رضایت از زندگی را بر حسب گروه نشان می‌دهد.

جدول ۲) میانگین و انحراف استاندارد تعارضات زناشویی و رضایت از زندگی براساس گروه

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
تعارضات زناشویی پیش‌آزمون	گروه آزمایش	۹۷/۰۰	۲۷/۰۱	۱۵
	گروه کنترل	۸۴/۵۳	۲۶/۵۳	۱۵
تعارضات زناشویی پس‌آزمون	گروه آزمایش	۵۶/۵۳	۱۰/۷۰	۱۵
	گروه کنترل	۸۳/۵۳	۲۷/۰۰	۱۵
تعارضات زناشویی پیگیری	گروه آزمایش	۵۳/۷۳	۷/۲۹	۱۵
	گروه کنترل	۸۳/۸۳	۲۷/۰۸	۱۵
رضایت از زندگی پیش‌آزمون	گروه آزمایش	۱۷/۲۰	۶/۰۱	۱۵
	گروه کنترل	۲۱/۹۳	۶/۱۹	۱۵
رضایت از زندگی پس‌آزمون	گروه آزمایش	۲۴/۲۶	۴/۳۳	۱۵
	گروه کنترل	۲۱/۴۰	۶/۱۷	۱۵
رضایت از زندگی پیگیری	گروه آزمایش	۲۴/۸۰	۴/۶۳	۱۵
	گروه کنترل	۲۱/۲۰	۶/۶۹	۱۵

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که نمرات تعارضات زناشویی و رضایت از زندگی پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تغییر کرده است. به منظور بررسی معناداری این تفاوت و با توجه به اینکه سه بار هر آزمودنی در معرض آزمون تعارضات زناشویی و رضایت از زندگی قرار گرفته است، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده شد. جهت بررسی نرمال بودن نمرات داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک نتایج این آزمون نشان داد داده‌ها نرمال است، به منظور بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد و نتایج نشان داد که واریانس داده‌ها در دو گروه تفاوت معنادار ندارد، به منظور بررسی برابری کواریانس‌های متغیر وابسته از آزمون باکس استفاده شد و نتایج نشان داد کواریانس متغیرها در دو گروه در متغیرهای پژوهش با یکدیگر تفاوت معنادار ندارد. و به منظور برابری واریانس نمرات متغیرهای وابسته در دو گروه در سه بار اندازه‌گیری از آزمون ماچلی استفاده شد.

جدول ۳) نتایج آزمون ماچلی به منظور برابری کواریانس‌ها متغیرهای وابسته در سه مرحله اندازه‌گیری در کل

منبع تغییرات	F	df1	df2	معناداری
تعارضات زناشویی	۰/۱۴۱	۵۲/۹۲۲	۲	۰/۱۱۱
رضایت از زندگی	۰/۸۹۸	۲/۸۹۱	۲	۰/۲۳۶

نتایج آزمون ماچلی در جدول ۳ نشان می‌دهد که کواریانس‌های متغیرهای وابسته در سه مرحله در کل با هم تفاوت معنادار ندارد و این پیش فرض استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری رعایت شده است. جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری تعارضات زناشویی و رضایت از زندگی بر حسب گروه را نشان می‌دهد.

جدول ۴) نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبنی بر اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار بر بهبود تعارضات زناشویی و رضایت از زندگی بر حسب گروه

منبع تغییرات	متغیرها	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	معناداری	F	توان آزمون
تعارضات زناشویی	درون آزمودنی‌ها	عامل ۱ (زمان)	۲	۴۶۸/۵۷۸	۳۹/۷۷۶	۰/۰۰۰	۰/۵۸۷	۱/۰۰
	خطا	عامل ۱*گروه	۲	۴۱۸۹/۹۱۱	۳۶/۱۶۲	۰/۰۰۰	۰/۵۶۴	۱/۰۰
		خطا	۵۶	۱۱۵/۸۶۳				
رضایت از زندگی	بین آزمودنی‌ها	گروه	۱	۴۹۱۳/۶۱	۳/۷۷۸	۰/۰۶۲	۰/۱۱۹	۰/۴۶۷
	درون آزمودنی‌ها	عامل ۱ (زمان)	۲	۱۱۲/۴۳۳	۵۵/۹۹۴	۰/۰۰۰	۰/۶۶۷	۱/۰۰
		عامل ۱*گروه	۲	۱۵۹/۶۷۸	۷۹/۵۲۳	۰/۰۰۰	۰/۷۴۰	۱/۰۰
	خطا	خطا	۵۶	۲/۰۰۸				
		گروه	۱	۷/۵۱۱	۰/۰۷۹	۰/۷۸۰	۰/۰۰۳	۰/۰۵۹
	بین آزمودنی‌ها							

با توجه به مندرجات جدول ۴، بر حسب نمرات حاصل از ((آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه)) اثر اصلی عامل زمان معنادار می‌باشد. یعنی میانگین‌های برآورده شده نمرات تعارضات زناشویی از مرحله پیش‌آزمون به مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری در کل، تفاوت معناداری را نشان می‌دهد ($p = 0/000$).

اثر اصلی عامل عضویت گروهی (آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در مقابل عدم ارائه آموزش) معنادار به دست نیامد. یعنی گروه‌های پژوهشی در مجموع، از نظر نمرات تعارضات زناشویی، تفاوت معناداری را نشان نمی‌دهد ($p > 0/05$). تعامل عامل زمان و عضویت گروهی (شرایط پژوهشی) از نظر آماری معنادار بدست آمد. یعنی روند تغییرات نمرات تعارضات زناشویی از پیش‌آزمون به پس‌آزمون در بین گروه‌ها تفاوت معناداری داشته است ($p < 0/05$). این یافته به معنای این است که بین گروه آزمایش و کنترل تغییر معناداری در میانگین نمره‌ی تعارضات زناشویی شرکت کنندگان از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری به وجود آمده است. توان آماری معادل ۱/۰۰ نشان دهنده حجم نمونه مناسب برای یک چنین نتیجه‌گیری است و میزان اثر عضویت گروهی بر تغییرات نمرات تعارضات زناشویی از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری براساس این ابزار ۰/۵۶ نشان می‌دهد. این بدان معناست که ۵۶٪ تغییرات در متغیر تعارضات زناشویی در طول زمان مربوط به آموزش مهارت‌های ارتباطی مبنی بر اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار است.

همانگونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود بر حسب نمرات حاصل از ((آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه)) اثر اصلی عامل زمان معنادار می‌باشد. یعنی میانگین‌های برآورده شده نمرات رضایت از زندگی از مرحله پیش‌آزمون به مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری در کل، تفاوت معناداری را نشان می‌دهد ($p = 0/000$).

اثر اصلی عامل عضویت گروهی (آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در مقابل عدم ارائه آموزش) معنادار به دست نیامد. یعنی گروه‌های پژوهشی در مجموع، از نظر نمرات رضایت از زندگی، تفاوت معناداری را نشان نمی‌دهند ($p > 0/05$).

تعامل عامل زمان و عضویت گروهی (شرایط پژوهشی) از نظر آماری معنادار بدست آمد. یعنی روند تغییرات نمرات رضایت از زندگی از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری در بین گروه‌ها تفاوت معناداری داشته است ($p < 0/05$). این یافته به معنای این است که بین گروه آزمایش و کنترل تغییر معناداری در میانگین نمره رضایت از زندگی شرکت کنندگان از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری به وجود آمده است.

توان آماری معادل ۱/۰۰ نشان دهنده حجم نمونه مناسب برای یک چنین نتیجه‌گیری است و میزان اثر عضویت گروهی بر تغییرات نمرات رضایت از زندگی از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری بر اساس این ابزار ۰/۷۴ نشان می‌دهد. این بدان معناست که ۷۴٪ از تغییرات در متغیر رضایت از زندگی در طول زمان مربوط به آموزش مهارت‌های ارتباطی مبنی بر اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی دختران عقد کرده بود. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی موثر است.

این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش امانی و لطافتی [۱۴]، جانسون [۲۲]، جانسون، کوهان، داویال و لورنس [۳۰]، زرکانی [۳۱] که در زمینه آموزش مهارت‌ها و اصلاح طرح‌واره‌ها و تاثیر آن بر تعارضات زناشویی کار کرده‌اند همسو می‌باشد و همچنین این یافته با یافته‌های یوسف نژاد و پیوسته‌گر [۳۲]، مجتبیایی و رحیمی [۳۳]، رجبی و همکاران [۳۴] و کاوه و همکاران [۳۵] که در زمینه آموزش مهارت‌ها و اصلاح طرح‌واره‌ها و تاثیر آن بر رضایت از زندگی پژوهش‌هایی انجام داده‌اند همسو می‌باشد.

در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر کاهش تعارضات زناشویی می‌توان گفت از آنجایی که تعارض جزء لایفک روابط زناشویی است و یکی از مشکلات شایع خانواده است که توجه درمانگران را به خود جلب کرده است، بررسی علل به وجود آمدن تعارضات و همچنین راهکارهایی در جهت کاهش تعارضات زناشویی می‌تواند تاثیر بسزایی در بهبود روابط زناشویی داشته باشد، بنابراین می‌توان چنین استنباط کرد که در جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار، یادگیری مهارت‌های ارتباطی، اصلاح طرح‌واره‌ها، بازخورد و آموزش شکل گرفته است.

در این میان به دختران عقد کرده فرصت داده می‌شود تا مهارت‌هایی را که آموخته‌اند با توجه به طرح‌واره‌هایی که اصلاح گردیده در شرایط واقعی زندگی بیازمایند و بازخورد دریافت کنند. در این روش با در نظر گرفتن تکالیفی برای جلسات بعدی، آن‌ها وادار شدند مهارت‌ها و تکنیک‌های هر جلسه را تمرین کنند و در جلسه بعدی در مورد تاثیر آن گفتگو کنند. در خلال جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی، شرکت‌کنندگان مهارت‌هایی را دریافت کرده‌اند که به آن‌ها کمک کرده به گونه‌ای مفید و موثر به صحبت‌های یکدیگر گوش کنند؛ همچنین در خلال این جلسات تکنیک‌های اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به منظور رفع این مانع در ارتباطات آموزش داده و تمرین می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا این موانع ارتباطی را شناسایی و رفع نمایند. با این آموزش‌ها افراد آموختند یکی از علل مهم تعارضات زناشویی فقدان مهارت‌های ارتباطی مناسب برای حل تعارضات است. ارتباط اصولی به افراد اجازه می‌دهد که در فضایی به دور از پیش‌داوری‌های مغرضانه به حل و فصل تعارضات‌شان بپردازند. اغلب اوقات افراد دارای مهارت‌های ارتباطی مناسب نیز در روابط خود دچار تعارض می‌شوند و این امر به دلیل وجود طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌باشد. اصلاح این طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه باعث می‌شود فرد به دور از الگوها و باورهای غلط که نقش مانع در استفاده از مهارت‌های ارتباطی را دارا می‌باشند تعارضات را از بین ببرند. به نظر می‌رسد در این پژوهش آموزش مهارت‌های گوش دادن فعال و بیان ساده و آموزش اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار با استفاده از تکنیک‌های مختلف توانسته به دختران عقد کرده کمک کند با تمرین و تقویت این مهارت‌ها و رفع طرح‌واره‌هایی که مانع کاربرد مهارت‌های ارتباطی می‌شود در روابط خود بتوانند با دید بازتر به مسائل بیاندیشند و مشکلات را از زاویه دیگری بررسی کنند، حتی بتوانند نظرشان را راحت ابراز کنند و همین‌طور انتظارات همسرشان را با مهارت‌های خوب گوش دادن بهتر درک کنند و باورهای غلط در ارتباط را کنار بگذارند و از این طریق باعث کاهش تعارضات زناشویی و ابعاد گوناگون آن شده‌اند.

از این‌رو می‌توان گفت که هرچه زوج‌ها تسلط بیشتری بر مهارت‌های ارتباطی پیدا کنند و به اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه خود بپردازند رابطه‌ی بهتر و منسجم‌تری را تجربه خواهند کرد. در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر بهبود رضایت از زندگی می‌توان گفت، رضایت از زندگی متغیری است که فاکتورهای متعددی در ایجاد آن نقش دارند، نحوه مدیریت زندگی، سطح تحصیلات، پایگاه اجتماعی، اعتقادات مذهبی و ارزش‌ها برخی از این عوامل می‌باشند. هر اندازه زوجین در این پیش‌نیازها به یکدیگر نزدیک باشند و بتوانند با درایت بیشتری آن‌ها را مدیریت کنند از رضایت از زندگی بالاتری برخوردار می‌گردند. رضایت از زندگی بالا نیز می‌تواند بخشی از تعارضات را بهبود بخشد. لازمه داشتن رضایت از زندگی برای هر فرد و در هر سنی علاوه بر

عوامل فوق الذکر داشتن مهارتهایی است که قابل آموزش و یادگیری است و همچنین اصلاح باورها و طرحواره‌هایی است که مانند مانعی بر سر راه زندگی آسان است. در نتیجه بهبود مهارت‌های ارتباطی و اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه، این زنان آموختند چگونه تعارضات را از میان بردارند بدون اینکه تنش و نارضایتی ایجاد کنند. در این میان یادگیری مهارت‌های ارتباطی از جمله بیان ساده، حرف زدن از طرف خود، استفاده از مهارت‌های غیرکلامی و گوش دادن فعال و اصلاح طرحواره‌های پنج حوزه‌ی بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، گوش به زنگی بیش از حد و دیگر جهت‌مندی از سوء تفاهم‌ها و پیش‌داوری‌ها جلوگیری می‌نماید.

ضمن اینکه این زنان به جای قضاوت از روی برداشت‌های بی‌پایه و اساس و سوگیرانه، با توجه به واقعیات موجود و شناخت صحیح و نگرش‌های اصلاح شده سعی کنند یکدیگر را همان‌طور که هستند بپذیرند، با این پذیرش از ایجاد تنش و درگیری جلوگیری می‌شود. کاهش درگیری و تنش، رضایت از زندگی را بهبود می‌بخشد. آموزش مهارت‌های ارتباطی و اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه، در واقع یادگیری بهبود ارتباط به همراه رفع موانع موجود برای رسیدن به صمیمیت است. حتی موانع عادی و معمول در رابطه به دلیل سطح پایین مهارت‌های ارتباطی و وجود طرحواره‌های ناسازگار اولیه به موانع جدی تبدیل می‌گردد و میزان رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد. لذا آموزش مهارت‌ها و اصلاح طرحواره‌ها می‌تواند از بروز مشکلات در رابطه‌ی بین‌فردی زوجین پیشگیری کند و یا در صورت بروز مشکل به آن‌ها کمک کند تا بر آن مشکلات فایق آیند. این آموزش‌ها از طریق بهبود مهارت زوجین و اصلاح طرحواره‌ها در حل تعارضات، باعث افزایش صمیمیت و همکاری زوجین گردیده و در نتیجه بر بهبود رضایت از زندگی اثر معناداری می‌گذارد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: با توجه به اینکه اطلاعات به دست آمده به صورت خود گزارش‌دهی می‌باشد، احتمال در بر نگرفته شدن همه‌ی ابعاد متغیرهای وابسته وجود دارد؛ از آنجا که نمونه مورد بررسی افراد تحصیل کرده می‌باشند، تعمیم نتایج به افرادی که از نظر تحصیلات در سطح پایین‌تری هستند، ممکن است با اشکال مواجه باشد؛ بدیهی است که این پژوهش، مقطعی بوده و نتایج حاصل شده، تنها نمایانگر معنی‌دار بودن آن در بین گروه‌های تحت بررسی است. اثبات علت و معلولی نیازمند انجام دادن مطالعات طولی و کنترل‌های بیشتر می‌باشد.

با توجه به نتایج این پژوهش در فرضیه‌ی اصلی، پیشنهاد می‌شود: مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه به زوج‌های جوان و در آستانه‌ی ازدواج به صورت کارگاه آموزشی قبل از ازدواج آموزش داده شود؛ مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه در قالب واحد درسی در سطح دبیرستان به جوانان آموزش داده شود؛ در دادگاه‌های خانواده برای زوجین متعارض در معرض طلاق کلاس‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه برگزار شود؛ از آنجایی که اکثر جامعه‌ی دانشجویان را جوانان تشکیل می‌دهند و در سال‌های اول زندگی مشترک و یا در شرف ازدواج هستند، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره دانشگاهی دوره‌هایی با مضمون آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه تشکیل دهند و شرکت در این دوره‌ها دارای امتیاز آموزشی برای شرکت‌کنندگان باشد.

منابع و مراجع

- [1] Hajian B, Enayat H, Factors Associated with Trusting non- Infidelity of the Spouse in Isfahan City Case Study: Married Men and Women in Isfahan City). Journal of Applied Sociology. 2015; 26(4): 69-86. [Persian].
- [2] Firooz Bakht M. New psychology of individual liberty. Tehran: Rasa Publishing. 2004; 320 Page. [Persian].
- [3] Hamid poor H, Andarz Z. Techniques for increasing intimacy in couple therapy. Tehran: Arjmand Publishing. 2015; 270 page. [Persian].
- [4] Qorbani H. A new attitude to marital conflicts. Nazari Publishing. 2015; 231 Page. [Persian].
- [5] Mami S, Safari A, Mansourian M, Qorbani M, Keikhavani S. Reducing marital conflict by educating problem-solving skill in couple referring to counseling Center of Imam Khomainsi Committee, Ilam. rsj. 2016; 2 (1) :29-38. [Persian].
- [6] ShahSiyah M, Bahrami F, Mohebi S. The Relationship between Sexual Satisfaction and Marital Engagement of Couples in Shahreza City. Journal of Fundamentals of Mental Health. 2009; 11(43): 13-17. [Persian].
- [7] Zaki M. Sociology and Relationship. Tehran: Danzheh Publishing. 2006; 176 Page. [Persian].
- [8] Sedaghat Nejad B. The effect of communication skills training on conflict reduction and increasing marital satisfaction [Dissertation]. Faculty of Psychology and Educational Sciences. Islamic Azad University of Marvdasht Branch. 2011. [Persian].
- [9] Eghlima M. Preventing Family Damage. Arjmand Publishing. 2014; 624 Page. [Persian].
- [10] Breen RB. The effects of a communication skills workshop on dyadic adjustment in marital relationships. Dissertation for the degree of education, The east texas state university. 2011. 42-45.
- [11] Zarehei S. Marital adjustment. Tehran: Danesh Arzin Jahan Publishing. 2014; 80 Page. [Persian].
- [12] Ball SA, Young JE. Dual focus schema therapy for personality disorders and substance dependence: Case study results. Cognitive and Behavioral Practice. 2000 Jun 1;7(3):270-81. Freeman A. Study of the effect of reversion of advers schema on decreasing marriage confliction and marriage discord. American Journal of Family Therapy. 1999. 26, 111 – 121.
- [13] Yousefi N, Etemadi O, Bahrami F, Ahmadi S A, Fatehi zاده M A. Comparing Early Maladaptive Schemas Among Divorced and Non-divorced Couples as Predictors of Divorce. IJPCP. 2010; 16 (1) :21-33.
- [14] Amani A, Letafati Beriss R. The Effectiveness of Group Trainin in Communication Skills in Decreasing Marital Conflicts. Biannual Journal of Applied. 2013; 3(2): 17-36. [Persian].
- [15] Jafari A. Effect of premarital communication skills training on marital satisfaction after marriage [Dissertation]. Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Abhar Branch. 2007. [Persian].
- [16] Asghari F, Sadeghi A, Khakdoost S Z, Entezari M. Investigating the Relationship Between Early Maladaptive Schemas with Marital Conflict and Instability in the Couples of Applicant of Divorce and Normal Couples. FPCEJ. 2015; 1 (1) :46-58. [Persian].
- [17] Kazemiyani Moghadam K, Mehrabi Zadeh Honarmand M, Kiyamanesh A, Hosseiniyan S. Relation between causal distinction, meaningfulness of life and forgiveness with marital disturbance through mediation of marital conflict and marital satisfaction. 2018; 9(31): 131-146. [Persian].
- [18] Amini M, Amini Y, Hosseiniyan S. The Effectiveness of Group Learning of Couples Communication Skills Using Cross Relations Analysis Approach on Reducing Marital Conflict. 2013; 3(3): 337-401. [Persian].
- [19] Nemati Sogolitappeh F, mohamadyfar M A, khaledian M. The Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Marital Conflict and Marital Adjustment in Addicts. Journal of Research on Addiction. 2017; 11(43): 11-30. [Persian].

- [20] Azizi A, Amani A, Ghorbani A, Mohammadi F, Shojai Vazhnani F. Effectiveness of Meta-cognitive Therapy and Solution-focued Therapy in Marital Satisfaction among Women with Marital Conflict. *Journal Management System*. 2018; 12(47): 61-77. [Persian].
- [21] Freeman A. Study of the effect of reversion of advers schema on decreasing marriage. 1999.
- [22] Janson B. Study of the effect of teaching relational skills on reducing marriage confliction. *Journal of Clinical Psychology*. 2005. 79, 37 – 42.
- [23] Markman HJ, Renick MJ, Floyd FJ, Stanley SM, Clements M. Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4-and 5-year follow-up. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1993 Feb;61(1):70.
- [24] Sanaei Zaker B. Family Pathology and Educational Research. *Scientific Information Database: Educational Research*. 2000; 3: 77-96. [Persian].
- [25] Diener ED, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*. 1985 Feb 1;49(1):71-5.
- [26] Tagharrobi Z, Sharifi K, Sooky Z, Tagharrobi L. Psychometric Evaluation of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) in the Students of Kashan Nursing & Midwifery Faculty, Kashan, Iran. *Qom Univ Med Sci J*. 2012; 6(1): 89-98. [Persian].
- [27] Bayani A A, Mohammad Koochekya A, Bayani A. Reliability and Validity of Ryff's Psychological Well-being Scales . *IJPCP*. 2008; 14(2): 146-151. [Persian].
- [28] Sohrabi A. Psychology of human relationships. Tehran: JavanehRoshd Publishing. 2003; 407 Page. [Persian].
- [29] Young, J. E. (1990). Cognitive therapy for personality disorders: A schema focused approach. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- [30] Jahnson MD, Cohan LC, Davial J, Lawrence E. Problem-solving skills and affective expression as predictors of change in marital satisfaction. *Consult & clin psychol*. 2005; 73, 15-27.
- [31] Zarekani M. Investigating the Relationship between Early Maladaptive Schemes, Marital Conflicts and Life Satisfaction in Teachers of Rooden [Dissertation]. Master's thesis, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Roudehen Branch. 2012. [Persian].
- [32] Yosof nezaad M, Pevasteh Gar M. Study of the relationship between life satisfaction and early maladaptive schemas in Babol students [Dissertation]. Master's Thesis. Al-Zahra University. 2011. [Persian].
- [33] Mojtabaei M, Rahimi N. Predicting satisfaction of marital life based on social problem solving skills and spiritual intelligence among married people referring to health centers in Tehran. Master thesis, Faculty of Anatomy, Islamic Azad University, Roudhen Branch. 2012. [Persian].
- [34] Rajabi Gh, Mosaviyan Kh, Taghi poor M. Relationship between life satisfaction with job dissatisfaction and marital conflicts of married teachers in Ahwaz. *Quarterly Journal of Applied Counseling*. University of Ahvaz. 2014. [Persian].
- [35] Kaveh Z, Ahmadi A, Fatehi M. The effect of communication skills training on marital satisfaction and marital adjustment of Farsan women. 2012.