دورهٔ ۱۵ / شمارهٔ ۱

بهار ۱۳۹۸

مطالعات روانشناختي دانشکدهٔ علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء(س)

اثریخشی ترکیب دو روش درمانی رامحلمدار و روایتی بر تعدیل طرحوارههای ناسازگاری اولیه و کاهش گرایش به روابط فرازناشويي زنان متقاضى طلاق

چکیدہ

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی ترکیب دو روش درمانی راهحل مدار و روایتی بر تعدیل طرحوارههای ناسازگاری اولیه و کاهش گرایش به روابط فرازناشویی زنان متقاضی طلاق انجام شـد. طـرح پـژوهش، نیمـه آزمایشـی همراه با پیشآزمون – پسآزمون و گروه کنترل بود. جامعهٔ آماری شامل کلیهٔ زنان متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره و مددکاری شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۵ بود که از میان آنها ۳۰ نفر به روش نمونه گیری مبتنبی بر هدف، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل هـر گـروه ۱۵ نفر، گمارده و به پرسشنامههای طرحواره یانگ و گرایش به روابط خـارج از ازدواج در دو مرحلهٔ پیشآزمون و پسآزمون پاسخ دادنـد. رویکردهای درمانی راهحلمدار و روایتی به صورت تلفیقـی بـر روی گـروه آزمـایش بـه مدت ۸ جلسهٔ ۲ ساعته گروهی در هر هفته یک جلسه انجام شد. یافتهها حاکی از اثربخشی معنادار تلفیق این دو رویکرد درمانی بر طرحوارههای ناسازگاری اولیه و گرایش به روابط فرازناشویی زنان متقاضی طلاق بـود. بـا استناد به یافته های حاصل از پژوهش پیشنهاد می شود که در مراکز مشاوره و رواندرمانی، برای تعدیل طرحواره های ناسازگاری اولیه و کاهش گرایش به روابط فرازناشویی زنان متقاضی طلاق از تلفیق دو روش درمانی راهحل مدار و روایتی استفاده شود.

کلیدواژهها: راهحلمدار، روابط فرازناشویی، روایتی، طرحوارهٔ ناسازگار اولیه و طلاق

تاريخ پذيرش:٥٥-٥٥-١٣٩٧

DOI:10.22051/psy.2018.18489.1544

۱. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام، ایلام، ایران.

۲. نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام، ایلام، ایران Zeinab_hosaini@yahoo.com تاریخ ارسال:۲۴–۰۹–۱۳۹۶

مقدمه

طلاق^۱ یکی از عوامل ایجادکنندهٔ اختلال و آشفتگی در زندگی انسانهاست. تصمیم به طلاق نتیجه فشار درونی شدیدی است که حداقل به یکی از همسران وارد می شود که ممکن است از طریق بر آورده نشدن نیازها یا اهداف (رسی، هولتزورث-مونرو و راد^۲، ۲۰۱۶)، عدم توجه به علل فردی و روان شناختی (مککری^۳، ۲۰۱۵) و بی وفایی در زناشویی (لوادو و جانی^۴، ۲۰۱۳) رخ دهد. بر اساس نتایج گزارشها، خیانت زناشویی عمده ترین دلیلی است که زوجین را برای طلاق، به درمانگاههای مشاوره خانواده می کشاند (هاوکینز، ویلاقبی ودوهر تی^۵، ۲۰۱۲).

برخی از زنان متأهل برای تحقق صمیمیت و شادی در روابط و فرار از تنهایی به روابط فرازناشویی³ رو می آورند. زمانی که یک زن دچار درگیری عاطفی می شود، مراقبت، همدردی، عشق و درک را از شخص ثالثی دریافت می کند، احساسات و مراقبت هایش را از همسرش دریغ می کند و در روابط زناشویی به نادیده گرفتن، مسامحه و از بحث دربارهٔ مشکلات امتناع می کند (نلسون و سالاوو⁷، ۲۰۱۷). بعضی معتقدند مردان بیشتر به علت جذب شدن جنسی شریک خود به یک مرد رقیب تهدید می شوند؛ در حالی که زنان بیشتر به دلیل جذب شدن غاطفی شریک خود به زن رقیب تهدید می شوند؛ در حالی که زنان بیشتر به دلیل جذب زمینه نشان می دهد حدود یک سوم از مردان و یک چهارم از زنان احتمال دارد که حداقل یکبار در طی زندگی مشترک درگیر گرایش به روابط فرازناشویی شوند (مارک و جانسن⁴ یکبار در این میان، مسائل مربوط به شریک زندگی و درگیری رابطهٔ عاطفی از معمول ترین سازوکارهایی است که از طریق آن طرحوارهها خود را نشان می دهند و تداوم می یابند (یانگ، گلوسکو و ویشار⁶، ۲۰۳۲).

- 2. Rossi, Holtzworth-Munroe and Rudd
- 3. McCray
- 4. Loudov and Jani
- 5. Hawkins, Willoughby and Doherty
- 6. extramarital relationships
- 7. Nelson and Salawu
- 8. Mark and Janssen
- 9. Young, Klosko and Weishaar

^{1.} divorce

طرحوارههای ناسازگار اولیه ^۱، از جمله متغیرهای مهمی است که می تواند بر میزان تعهد زناشویی زوجین اثر داشته باشد (هادی، اسکندری، سهرابی، معتمدی و فرخی، ۱۳۹۵) و از عوامل سبب شناختی مهم در گرایش به رفتارهای پرخطر به شمار می روند (پولیمنت، مورهو گرونرت ۲، ۲۰۱۰). می توان گفت همسرانی که دارای طرحوارههای ناسازگار استحقاق، محرومیت هیجانی و پذیر شجویی هستند و خودکنترلی پایینی دارند، احتمال از هم پاشیدگی و نداشتن تعهد در روابط زناشویی در آنها بیشتر است (هادی و همکاران، ۱۳۹۵). نوایی و محمدی آریا (۱۳۹۴) در مطالعهای نشان دادند که طرحوارهای ناسازگار اولیه توانایی پیش بینی بی وفایی و پیمان شکنی را در بین افراد متأهل در معرض خطر و آسیب دیده دارند؛ این نتایج با زهراکار (۱۳۹۴) همخوانی دارد. علاوه بر موارد یاد شده، مطالعات نشان دادهاند که زهراکار (۱۳۹۶) همخوانی دارد. علاوه بر موارد یاد شده، مطالعات نشان دادهاند که طرحوارههای ناسازگاراولیه احتمال گرایش به طلاق را در هنگام مواجهه با رویدادهای چالش زای زندگی پیش بینی می کنند (پیوسته گر، خسروی و کرمی، ۱۳۹۵).

با توجه به اهمیت این مسائل، امروزه روان درمانگران بر ترکیب رویکردهای نظری مختلف برای افزایش اثربخشی بیشتر بر روی مراجعان به ویژه افراد متقاضی طلاق تأکید میکنند (نامنی و شیر آشیانی، ۱۳۹۵). به همین سبب در این پژوهش از تلفیق دو رویکرد درمانی راهحل مدار و روایتی استفاده شد. چرا که در تحقیقات خارج از ایران همچون چانگ، کامبز، دولاند، فریدمن میشل^۳ و همکاران (۲۰۱۳) و چانگ و نیلاند^۴ (۲۰۱۳) از ترکیب دو درمان راهحل مدار و روایتی به دلیل همخوانی با یکدیگر استفاده کردند و آنها بر این عقیده اند که میشود با گفتگوی بین مراجعان در قالب روایات به مراجعان کمک کرد تا راهحل های بدیعی را برای مشکلاتشان بیافرینند.

درمان کوتاهمدت راهحلمحور ^{۵ (SFBT)} یکی از رویکردهای درمانی مؤثر بـرای کمـک بـه افرادی است که با استرس زناشویی و افسردگی مواجه هسـتند (دشـتیزاده، سـاجدی، نظـری،

^{1.} early incompatible schemas

^{2.} Poliment, Moore and Grunert

^{3.} Chang, Combs, Dolan, Freedman, Mitchell and Trepper

^{4.} Chang and Nylund

^{5.} Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)

داورنیا و شاکرمی، ۱۳۹۴). طبق نظر هاگن و میشل (۲۰۰۱؛ به نقل از کنـدرات٬ ۲۰۱۲)، ایـن رویکرد گرایش دارد این احساس را به مراجعان بدهد که آنها شنیده می شوند و اینکه آنها انسان منحصر به فردی هستند، کسی که توانایی دارد و به سهم خودش قابلیت رشد دارد. اساساً درمان کوتاهمدت راهحل محور بر این فرض استوار است که مراجعان می توانند با درک مشکلاتشان و راهحل های ممکن زندگیشان را تغییر دهند (دیجانگ و برگ"، ۲۰۱۲). در ایـن رابطه، داودی، عذرا و بهرامی (۱۳۹۰) در مطالعهای نشان دادند که رویکرد کوتاهمدت راهحل مدار بر کاهش گرایش به طلاق درزنان و مردان مستعد طلاق مؤثر است. همچنین نتایج پژوهش ها نشاندهندهٔ اثربخشی این درمان بر افزایش سازگاری زوجین و کاهش میـزان تمایـل آنها برای طلاقشان است(صحت، صحت، خانجانی، محبی و میرشاه، ۱۳۹۳؛ افژولند، ۱۳۹۴).

با وجود همسانی مدل راهحل محور با ایجاز و علمگرایی رویکردهای راهبردی، درمانگران این مکتب بر تشریک مساعی (بین درمانگر و مراجع) در ساختن روایت، ای راه حل محور تأکید می ورزند. در نتیجه درمانگران راه حل محور می توانند با مدد گرفتن از روایت ها مسائل مراجعان را مطرح و به کمک آنها، راهحل هایی برای آن مسائل ارائه کنند (نامنی و همکاران، ۱۳۹۵). در واقع تحقیقات اخیر نشان میدهد داستانهایی که زوجین دربارهٔ روابط خود دارنـد، نشان دهندهٔ تلاشهای هریک از زوجین بـرای دادن معنـای روایتـی بـه تجربـههـای آنهـا از صميميت با زوج ديگر است(فراست[†]، ۲۰۱۲). در درمان روايتی[°]، اعتقاد بر اين است که مردم از طریق روایات، زندگی و تجارب خود را معنا می بخشند و وجود روایت های سرشار از مشکل، به بروز مشکلات منجر می شود و منشأ مشکل، داستانی است که مملو از ناکامی، یاس و ناراحتی است (چنگیزی و پناه علی، ۱۳۹۵). نریمانی، عباسی، بگیان کوله مرز و بختی(۱۳۹۳) در مطالعهای نشان دادند که از این درمان می توان بر تعدیل طرحواره های ناسازگار اولیه افراد در معرض طلاق استفاده کرد؛ این نتایج با یافتههای تحقیقات قدسی، برآبادی و حیدرنیا، ۱۳۹۷ و قادری، آرین و حبیبی (۱۳۹۴) همسو است.

- 1. Hagen and Mitchell
- 2. Kondrat
- 3. De Jong and Berg
- 4. Frost
- 5. arrative therapy

با توجه به اهمیت، حساسیت و پیچیدگی مسألهٔ روابط فرازناشویی و ظرفیت بالقوهٔ طرحواره های ناسازگار اولیه در توجیه روابط فرازناشویی زوجین (نوایی و همکاران، ۱۳۹۴) و با توجه به افزایش روز افزون طلاق در ۳۰ سال اخیر (دهقانی و اسماعیلیان، ۱۳۹۵)، این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی ترکیب دو روش درمانی راه حل مدار و روایتی بر تعدیل طرحواره ناسازگاری اولیه و کاهش گرایش به روابط فرازناشویی زنان متقاضی طلاق انجام شد.

در این پژوهش فرضیهٔ زیر بررسی شد:

تلفیق دو روش درمانی راهحلمدار و روایتی بر تعدیل طرحـوارههـای ناسـازگاری اولیـه و کاهش گرایش به روابط فرازناشویی زنان متقاضی طلاق اثرگذار است.

روش

مطالعهٔ حاضر یک تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون – پس آزمون با گروه کنترل است. جامعهٔ آماری پژوهش شامل کلیهٔ زنان متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره و مددکاری شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۵ بود که از بین آنها ۳۰ نفر به روش نمونه گیری مبتنی بر هدف و از طریق مصاحبهٔ اولیه، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل به نسبت یکسان گمارده شدند. برای رعایت مسائل اخلاقی، روند اجرای پژوهش به اطلاع افراد شرکت کننده در مطالعه رسید و با رضایت آگاهانه در پژوهش مشارکت کردند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش؛ میانگین سنی ۳۵-نداشتن اختلالات سیکل به بالا؛ دریافت نکردن مداخلات روان شناختی به صورت هم زمان؛ نداشتن اختلالات شخصیت و مصرف نکردن داروهای روان پزشکی و اعتیاد به مواد مخدر. معیارهای خروج: ابتلا به انواع روان پریشیها به تأیید تشخیص روان پزشک و روان شناس معیارهای خروج: ابتلا به انواع روان پریشیها به تأیید تشخیص روان پزشک و روان شناس معیارهای خرومی در ماد و روان پریشی ها به تأیید تشخیص روان پزشک و روان شناس معیارهای خرومی در مانی و غیبت بیش از دوجلسه. رویکردهای درمانی راه میار و روایتی به معیارهای خرومی در موی گروه آزمایش به مدت ۸ جلسهٔ ۲ ساعته گروهی در هر و می اسی اس جلسه انجام شد؛ گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت.

۱- پرسشنامهٔ طرحوار دهای ناسازگارانه اولیه یانگ (YSQ-SF): این مقیاس ایزاری خود گزارش دهی برای سنجش طرحواره هاست که فرد بر اساس توصيف هر جمله، خودش را در یک مقیاس لیکرت ۶ درجهای می سنجد (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳). در این تحقیق از فرم کوتاه این پرسشنامه (۷۵ سؤالی) استفاده شد که ۱۵ طرحواره را می سنجد. این طرحواره ها دارای ۵ حوزه که عبارتند از: حوزهٔ اول: رها شدگی / بی ثباتی ، بی اعتمادی / بد رفتاری ، انزوای اجتماعي / بيگانگي ، نقص / شرم ، محروميت هيجاني . حوزهٔ دوم: وابسـتگي/ بـيكفـايتي ، آسيب يذيري نسبت به ضرر يا بيماري^، خود تحول نايافته/ گرفتار ، شكست . حوزه سوم: استحقاق''، خودكنترلي ناكافي''. حوزة چهارم: اطاعت، فداكاري". حوزة ينجم: بازداري هیجانی^۲، معیارهای سرسختانه^{۱۵}. هر سؤال در یک مقیاس ۶ درجهای نمره گذاری می شود (۱ برای کاملاً نادرست، تا ۶ برای کاملاً درست) در این پرسشنامه هر ۵ سؤال یک طرحواره را مىسنجد. چنانچه ميانگين هر خرده مقياس بالاتر از ٢۵ باشد، أن طرحواره ناكاراًمد است. یانگ و همکاران (۲۰۰۳)، اولین پژوهش جامع را راجع به ویژگیهای روانسـنجی پرسشـنامهٔ طرحوارهٔ یانگ انجام دادند و نتایج آنها نشان داد که برای هر طرحواره ناسازگار اولیه، ضریب آلفایی از ۰/۸۳ (برای طرحواره خود تحول نیافته / گرفتار) تا ۰/۹۶ (برای طرحواره نقص /شرم) بهدست آمد و ضریب آزمون – بازآزمون در جمعیت غیربالینی بین ۵۰/۰ – ۸۲/۰ بود. همچنین در ایران یوسفی، اعتمادی، بهرامی، احمدی و فاتحیزاده (۱۳۸۷) میزان آلفای کرونباخ

- 1. Young Schema Questionnaire- Short Form (YSQ-SF)
- 2. emancipation / instability
- 3. mistrust / abuse
- 4. social isolation / alienation
- 5. flaw / shame
- 6. emotional deprivation
- 7. dependency / lack of ability
- 8. vulnerability to harm or illness
- 9. self-evolving / caught
- 10. failure
- 11. entitlement
- 12. insufficient control
- 13. self sacrifice
- 14. emotional inhibition
- 15. unrelenting standards

را برای همهٔ عاملهای این پرسشنامه بالاتر از ۸۱/۱ و برای کل پرسشنامه ۹۱/۱ بهدست آوردند. در این پژوهش اعتبار مجدد پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و میزان ضریب آن بین ۰/۶۵ (برای طرحواره رهاشدگی/ بی ثباتی) تا ۰/۸۹ (برای طرحواره معیارهای سرسختانه) بهدست آمد.

۲- گرایش به روابط خارج از ازدواج: این پرسشنامه را شیردل در سال (۱۳۸۵) ساخته است و از ۲۱ ماده تشکیل شده و دارای ۴ گروه سؤال به شرح: ۱. نارضایتی از روابط جنسی^۱ (همسر)؛ ۲. نارضایتی از روابط عاطفی^۲ (همسر)؛۳. تنوع طلبی جنسی⁷؛ ۴. سوءظن نسبت به وفاداری همسر و حس انتقام جویی^۴ از وی، است. برای سنجش میزان روایی محتوایی، این پرسشنامه را ۵ استاد روانسنجی، مشاوره، روانشناسی و آسیبشناسی اجتماعی و خانواده بررسی و روایی محتوایی آن را تأیید کردند. برای سنجش میزان اعتبار آزمون (همسانی درونی)، این پرسشنامه بر روی ۲۱ نفر بهعنوان نمونه اجرا شده و میزان ضریب آلفای کرانباخ در آزمون میزان گرایش به رابطهٔ نامشروع ۳۹/۰ محاسبه شد و نشان داد که این آزمون اعتبار از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم، نمرهٔ ۵ – ۱ به آنها تعلق میگیرد، و سؤالاتی که دارای بار منفی هستند، به ترتیب از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم، نمرهٔ ۱ – ۵ تعلق میگیرد (شیردل، منفی هستند، به تریب از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم، نمرهٔ ۱ – ۵ تعلق می گیرد (شیردل، که ضریب آن ۷۷۰ بهدست آمد.

خلاصهٔ محتوای صورت جلسات درمانی اجرا شده بر روی گروه آزمایش به شرح جـدول ۱ بوده است.

^{1.} dissatisfaction with sexual relations

^{2.} dissatisfaction with emotional relationships

^{3.} sexual variety

^{4.} sense of revenge

| اعدفمحتواتغییر داخان دوان در انتظارتخلیر داخان دوان در انتظارتخلیر داخان درانا داخلی داخان مدنی درمانگر، تشریح اهدافتخییر داخان درانا داخلی داخل | ۱ آشایی و تعیین آشایی کلی با اعضاء، معرفی درمانگر، تشریح اهداف درمانی برخان (ایط ه مناب بین المنافی با مغرات جلسات و توافق بر سر زمان ۱ آصول کلی کروه درمانی، آشنایی کلی با مغرات جلسات و توافق بر سر زمان اعذای گروه با همدیگر و مورد نظر. ۲ آسری کلی منداد و مانی زیدگی افراده داستان افرایش نفوذ فرد بر مشکل بیان روش های مورد نظر. ۲ آسایی مشاور از زیدگی مین آسایی با اصول اسایی مشاوره دامحل مدار و دراه حل مدار اسی معاور معادر ایرون شدی برسی روایت های زندگی افرایش نفوذ فرد بر مشکل بیان روش های مرابع مداور اسی معاور اسی کاری مین آسایی ساخت داستانه. ۳ آسایی مشاور از زیدیه آشایی داخل و روایت مینی و درماین مشاور اسی معاور اسی می معاور اسی معاور اسی معاور اسی معاور اسی می معاول اسی معاور اسی معاور اسی معاور اسی معلی معرو اسی معلی معاول اسی معلی معلی انه ای معلی ای معاور ای معلی ای ای معلی ای م | r | ſ | | r | |
|--|---|---------------|-------------------------|---|----------------|---|
| $ \left \begin{array}{cccc} 1 & & & & & & & & & &$ | ۱ اسول کلی دورمانی، آشنایی با مقررات جلسات دو توافق بر سر زمان اعذری دو با درمانی گروه مذری تظیر. موره نظیر. با دومانگر شرکت در گروه ۲ شروفسازی بر اسول ادامی مشاوره دادهان افزایل نقوذ فرد بر مشکل بیان درش مادار به بیار مندار به اساس مشاوره دادها مدار به اساس مشاوره دادها مدار به اساس مشاوره دادهان مسلم الغازاد در زندگی و روایت اساس مشکل برده شده ۲ آساس مشاوره کاربر آن توصف داستان مسلم الغازه در زندگی و روایت کاربر برده شده ۲ سردس نگرش بحث گروهی راجع به نگرش نسبت به مشکل و بیان میار ان برده شده ۲ سردس نگرش بحث گروهی راجع به نگرش نسبت به مشکل و بیان مین و تشن سؤالات ۲ سردس نگرش بحث گروهی در مورد پین خود استا خداین در انجامهای معبور آسا بیا در انجازی میارد. ۲ سندانه میار آن و رها نگرد کنداد کان با معبور آنجایی در ایجانی میارد. ۲ سندانه میارد تر نگرد نید داستانه. میارد تر نگرد ترد نگرد ترد ترد. ۲ سرده نظر. میارد ترد نگرد ترد نگرد ترد ترد. میارد ترد ترد ترد. ۲ بردمی نگرد ترد. میارد ترد ترد ترد. میارد ترد ترد ترد. ۲ بردمی ترد. میارد ترد. میارد ترد. ۲ میارد ترد. | تكاليف منزل | تغيير رفتار مورد انتظار | محتوا | هدف | |
| گروه شرکت دیدان درمانی، تبیین مدل درمانی با درمانگر با درمانگر شرکت در گروه ۲ بورنسازی و آفتار برونسازی بر می روایت مای ندگی افراد داستان افرایش نفوذ فرد بر مشکل بیان روش های ۲ آشتایی با اصول زندگی من آشتایی با اصول اساسی مشاورد داخط دار و و توانایی خلیم بر آن و اعط دار به ۲ آساسی مشاوره زندگی من آشتایی با اصول اساسی مشاوره داخط دار و و توانایی خلیم بر آن و اعط دار به ۲ بررسی نگرش بحث گروه راجع به نگرش نسبت به مشکل و بیان مخرب و در ک کردن محزب و در ک کردن ۳ نسبت به رادحل های افراد در این زمینه آشنایی شرکت کنندگان با مخرب و در ک کردن محزب و در ک کردن ۳ معیز و تکرار آن و رها کردن یک داستان مثبت. مخرب و در ک کردن محزب و در ک کردن ۳ معرف راح و دروی پسخود نجایت شریت کنندگان با مخرب و در ک کردن محزب و در گردن ۳ معار داخمهای اهدوار ساخت شرکت کندگان با مخرب و در ک کردن محزب و در گردن سخود ۳ معار در تخری گردن پخد می گردن پخد شرکت کندگان با مخرب و در کردن گردن پخد شرکت کندگان مخرب و در کردن ۳ مخرب و در کردن گردن پخد شرکت کندگان به به در آن مخلی سر آدان کردن کرد کرد ۳ | گروه شرکت در گوره بیون مذل می بیون مذل می <t< td=""><td>مشخص كردن</td><td>برقراري رابطة مناسب بين</td><td>آشنایی کلی با اعضاء، معرفی درمانگر، تشریح اهداف</td><td>آشنایی و تعیین</td><td></td></t<> | مشخص كردن | برقراري رابطة مناسب بين | آشنایی کلی با اعضاء، معرفی درمانگر، تشریح اهداف | آشنایی و تعیین | |
| $ \left \begin{array}{c} 2 \\ 2 \\ 2 \\ 2 \\ 2 \\ 2 \\ 2 \\ 2 \\ 2 \\ 2 $ | گروه شریک دهان و مدت جلسان درمانی نبین مدل درمانی با درمانگر با درمانگر بین درمی در این معار در ندی مان در استان از این شوذ فرد بر مشکل بیان دوش های راد مان در ندی مان در ندی مان در استان مسلط از اد در زندگی و روایت با درمانگر بیان دوش های راد مان داشتای با اصول اساسی مشاوره داخت ها دار به و ترایی غلبه بر آن رادخ ها دار به راد مان مسلط از اد در زندگی و روایت بیان دوش های راد در ندر گی و روایت ۲ آشتایی با اصول اساسی مشاوره داخت ها داشتان ه. از داخت مان برده شده و تکران تسبت به مشکل و بیان تبا اسی مشاوره استان مسلط از اد در زندگی و روایت ۳ بردسی نگرش بحث گروهی راجع به نگرش نسبت به مشکل و بیان میخاب و درک گردن میخون ما و تشای ماندانده. ۳ بردسی نگرش بحث گروهی راجع به نگرش نسبت به مشکل و بیان میخوب و درک گردن میخوب و درک گردن ۳ بردسی نگرش رادخ طهای نفر و نکران آن و رها کردن یک دامتان مثبت. میخوب و درک گردن میخوب و درک گردن ۳ میخوب و نگران آن و رها کردن یک دامتان مثبت. میخوب و درک گردن میخوب و درک گردن ۳ میخوب و نگران گردند یک دامتان مثبت. میخوب و درک گردن تسبت به میگا و بیان مان مواد و درک گردن میخوب و درک گردن ۳ میخوب و نگران گردند یک می بیا کادار مانگرد. میخوب و درک گردن ندا این مانگرد. میخوب و درک گردن ندا این مانگرد. ۳ میخوب و درک گردن ندا مانگرد. میخوب و درک گردن . | | | - | | ١ |
| اoo <th< td=""><td>مورد نظر. مورد نظر. ۲ آغاز برونسازی و انصابی مشاوره داندگی ساوره داندگی ساوره داندگی ساوره داندگی بیگرش دام طعاد و داندگی بیگرش دام طعای داندگی بیگرش دام طعاد و داندگی بیگرش دام طعاد و داندگی بیگرش دام طعاد و داندگی بیگرش دام طعاد و داندگی بی دام طعاد و داندگی بی دام طعاد و داندگی بی داندگی بی دام طعاد و داندگی بی دام طعاد و داندگی بی داندگی بی داندگی از داندگی بی داندگی از داندگی از داندگی</td><td>شرکت در گروه</td><td></td><td></td><td></td><td></td></th<> | مورد نظر. مورد نظر. ۲ آغاز برونسازی و انصابی مشاوره داندگی ساوره داندگی ساوره داندگی ساوره داندگی بیگرش دام طعاد و داندگی بیگرش دام طعای داندگی بیگرش دام طعاد و داندگی بیگرش دام طعاد و داندگی بیگرش دام طعاد و داندگی بیگرش دام طعاد و داندگی بی دام طعاد و داندگی بی دام طعاد و داندگی بی داندگی بی دام طعاد و داندگی بی دام طعاد و داندگی بی داندگی بی داندگی از داندگی بی داندگی از داندگی | شرکت در گروه | | | | |
| برونسازی و اساسی مشاوره اساسی مشاوره راه طهارار اساسی مشاوره اساسی مساوره اساسی مشاوره اساسی مساوره اساسی مساور اساسی مساور اساسی مساوره اساسی مساور اساوره اساور اساور اساوره ا | برونسازی و انتایی با اصول راه حل مدار داندگی من آشنایی با اصول راه حل مدار داندگی من آشنایی با اصول راه حل مدار داندگی من آشنایی با اصول راه حل مدار داندگی برسی تگرش راه حل مدار داندگی برسی تگرش راه حل مدار داندگی بخش شیخ منتایه | | | | | |
| $ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$ | اساسی مشاوره داراکاربرده شده زیار غذای تو و دایت زیاری غذای در وایت دراه طاها از دراه طاها از دراه طاها از در این زینه، آشتایی شرکتکندگان با میکلات داستانها.کار برده شده برای غذای بر مشکلات مشکلات مشکلات بردسی نگرشکاربرد آن، توصیف داستان مسلط افراد در زندگی و روایت مخرانها مخرانه طاهای با نسبت به مشکلات داستانها.کاربرد قذای نوده منح منجزه آسا و منجزه آسا و با ان طرح معرود مساخت شکلی داستان مشت مشکل و بان مشکل راه طاهای افراد در این زمینه، آشتایی شرکتکنندگان با منجزه آسا و با ان طرح معرود مساخت شکلی انداز داده طاهای مشکل و بان منجزه آسا و با ان معجزه آسا از اند تکلیف با حکمیت بر فرد در دورد پس خبراند جلسات قبلی آسلا و میزان باسخای معجزه آسا با این تکلیف مشکل از قدرت با مساخت شکلی انداز داده اختین است خان معجزه آسا با اند تکلیف میزان با محمود و بین خبراند جلسات قبلی آسلا و میزان با محمود قدین به وجود برای یافتن راه طاها استفاده از فن سؤلات درجهبندی میزان استایی اعضا با برای یافتن راه طاها انداز است شرکت کنندگان به برای یافتن راه طاها استفاده از فن سؤلات درجهبندی میزان احمداسات جدید میزان احمداسات منهی نسبت به روابط میزین افزایش مودی معمدانه او استان مندی میزین از اخری مندی از میزین از قدرت انداخت مندی ماده استان مندی میزین از از اخرین از قدرت انداخت مندی میزین از از اخرین از اخرین اخرین میزین از از از احمد میزین میزیندی میزین از از میزین از میزین از میزین از میزین از از احمد میزین از از اخرین از از احمد مندی میزین از از احمد میزین از از از از از از اخرین اخریندی از از احمد میزین از از اخری از از از اخری از از احمد میزین از از اخری از از احمد میزین از از اخرین اخری از از احمد میزین از از از اخری از از از احمد میزان از از از اخری از از از از از احمد میزا از اخری از از اخری از از اخری از از از اخری از از احمد میز از از اخری از | بیان روش،های | افزایش نفوذ فرد بر مشکل | | برونسازي و | |
| $ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$ | اساسی مشاوره داراکاربرده شده زاد حامدار (داه حامدار (داری ترکی، چگونگی ساخت داستانها.کار برده شده برای غلبه بر (داری ترکی، چگونگی ساخت داستانها.کار برده شده برای غلبه بر (داری ترکی، چگونگی ساخت داستانها.کار برده شده مشکلات مشکلات (داه حامای فراد داین زمینه، آشتایی شرکتکنندگان با مشکلات (داه حامای فراد داین زمینه، آشتایی شرکتکنندگان با مشکل در اما حمینی (داه حامای مغذو تکرار آن و زها کردن راه حامی این در اما حامی (داه حامای مغذو تکرار آن و زها کردن یک داستان هشت. مشکل داراه حامی (داه حامای مغذو تکرار آن و زها کردن یک داستان هشت. مشکل داراه حمین محبوره آسا (داه حامی) برای یافتن راه حامای مغذو تکرار آن و زها کردن یک داستان هشت. مشکل داراه حمین محبوره آسا مشکل داراه حامی مغذو تکرار آن و زها کردن یک داستان هشت. مشکل داراه حمین محبوره آسا مشکلات مشکلات محبوره داستان هشت. مشکل داستان هشت. محبوره دارای محبوره دارای حامین دارا حامین دارا حامین دارا حامین داراه حمین دارا محبوره مشکلات محبوره آسا دارا تکلیف مشکلات محبوره دارا محبوره دارای مشکلان مشکلات محبوره دارای مشکلانکار برده شرکت کنندگان با برای یافتن راه حامی محبوره اساخت شکلی، تفریک کنندگان مشکلات محبوره دارا محبوره دارای مشکلان محبوره دارای مندی محبوره آسا مشکلی اعلی دارا حامیندی محبوره دارای مشکل، مشکل مشکلی، محبور دارا محبوره دارای مشکلی، محبور دارا محبوره دارا محبوره دارای محبوره دارای مندی محبوره دارای مندی محبوره دارا محبوره دارای مخبور دارا محبوره دارای مندی دارای دارا محبوره دارای مخبور دارا محبوره دارای دارا دارا دارا دارا دارا دارا دار | راەحل مدار بە | و توانایی غلبه بر آن | زندگی من. آشنایی با اصول اساسی مشاوره راهحل مدار و | آشنایی با اصول | ۲ |
| $ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$ | راه حامدارزارهزندگی، چگونگی ساخت داستانها.برای ظبه بربررسی نگرشبحث گروهی راجع به نگرش نسبت به مشکل و بیانشنامی الگوهای رفتارینوشتن سؤالات۳نسبت بهراه حل های افراد در این زمینه، آشتایی شرکت گندگان بامخرب و درک کردنمعجوه آسا و۳نسبت بهراه حل های افراد در این زمینه، آشتایی شرکت گندگان بامخرب و درک کردنمعجوه آسا و۳مشکلراه حل های مفید و تکرار آن و رها کردن یک داستان منیت.سزالات معجوه آسا از انه نکلیف۳مشکلبحث گروهی در مورد پس خوراند جلسات قبلی، تسلط ونیخ مورت دقیق، به وجودبه آن سؤالات۳حاکمیت بر فردمحاکمیت بر فرد منعه، ایدوار ساخن شرکت کنندگان بابه مهرت دقیق، به وجودبه آن سؤالات۳مای معجود آسا و بیا کردن یک داستان منیت.آشدن اصباسات جدیدبرای یافتن راه حل ها، استفاده از فن سؤالات درجهبندیآشدایی اعضا با۵آستایای اعضا بابررس معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل، تهری در گذی کندگان بهایفای نقش و۵آستثاناتساخت شکنی، نام گذاری مشکل، تهری در الطوزیش خوری بی تموین از۵آستثاناتساخت شکنی، نام گذاری مشکل، تهرین در گذی گذی ازمدرین نام مراف و۵آستثاناتساخت شکنی در از قصورات شخصی در وابطافوایش دور محمود در الماست منی تمام منابه منابه با۵آستثاناتساخت شکل، تهرین عور اینی در وزیشی مور بینیتماین مطلح مور اینا منابی۵آستثاناتآنه در وابط خین مرد رازه خون بینی تمام الولی در وزیش منافی در وزیشی مور اینا منابی۵آستثاناتآستثانات مشی مرد از مای خین و مروز در وابط خون بینی خور بینی۵آستثاناتآستزاین مرد و مورد در وابطه در وابطه در | کار برده شده | | کاربرد آن، توصیف داستان مسلط افراد در زندگی و روایت | اساسي مشاوره | |
| استانمشکلاتمشکلاتمشکلاتسررسی نگرشبود گروهی راجع به نگرش نسبت به مشکل و بیانشناسایی الگوهای رفتارینوشتن سؤالات۳نسبت بهراه حلهای افراد در این زمینه، آشنایی شرکت کنندگان بامخرب و درک کردنمعجود آسا و۳مشکلراه حلهای افراد در این زمینه، آشنایی شرکت کنندگان باسؤالات معجود آساپاسخ زنان۳مشکلباعث معدود مراد بس خوراند جلسات قبلی، تسلط وبه صورت دقیق، به وجودبه آن سؤالات۳ساط وبحث گروهی در مورد پس خوراند جلسات قبلی، تسلط وبه صورت دقیق، به وجودپرتاب سکه۳ساط وبرای یافتن زاه حل، استفاده از فن سؤالات درجه بندیامدان احساب احدید.پرتاب سکه۳سال این یافتن زاه حل، استفاده از فن سؤالات درجه بندیامدان احساب احدید.پرتاب سکه۳سال این یافتن زاه حل، استفاده از فن سؤالات درجه بندیامدان احساب احدید.پرتاب سکه۳سال این یافتن زاه حل، استفاده از فن سؤالات درجه بندیامدان احساب احدید.این این یافتی و۳سال این یازی یافتی زاه کردن انداختن مشکل، تویت وامدان حسینیافران سال محدی انده.۳سال این یازی یازی یازی میزی مینه، مشکل یا یا یا یا یا حضاب این یا | مشکلات مشکلات ۳ بررسی نگرش بحث گروهی رابع به نگرش نسبت به مشکل و بیان شنایی الگوهای رفتاری نوشتن سؤالات ۳ رامحل های افراد در این زمینه، آشنایی شرکت کنندگان با مخرب و درک کردن معجوه آسا پاسخ زنان ۳ مشکل رامحل های افراد در این زمینه، آشنایی شرکت کنندگان با مخرب و درک کردن معجوه آسا پاسخ زنان ۳ مشکل رامحل های افراد در این زمینه، آشنایی شرکت کنندگان با بوان سؤالات پاسخ زنان ۳ مشکل و بعد گروهی در مورد سرد منه، امیداوا ساخت شرکت کنندگان با به صورت دقیق، به وجود پرتاب سکه ۳ ماخت شکنی راد ماده، امیداوا ساخت درمینداند مندی مرفاد به صورت دقیق، به وجود پرتاب سکه ۳ ماخت شکنی (از قدرت انداختن شرککتندگان) به صورت دقیق، به وجود پرتاب سکه ۵ استثنایات میزی در ندیگی معای میند میزی در ندیگی معای میند میزی در ندیگی معای میند ۵ استثنایات میزی در ندیگی معای میند میزی در ندیگی معای میند میزی در ندیگی معای میند ۵ استثنایات میزی در تدیگی مندگاری مندی مرد در مندگذاری مندیگر میزی در تدیگی میزی در تدیگی میزی در تدیگی معای میزی در تدیگی معای میزی | | | | راہ حلمدار | |
| $ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$ | ۳ ناماس و یدا کردن یک داستان مئیت. سؤالات معجوه آسا و راه حلهای مفید و تکراز آن و رها کردن راه حلهای ناماس و یدا کردن یک داستان مئیت. سؤالات معجوه آسا سؤالات معجوه آسا به آن سؤالات به آن الله تکلیف ۴ تسلط و بحث گروهی در مورد پس خوراند جلسات قبلی، تسلط و برای یافتن راه حل ها استفاده از فن سؤالات درجهبندی به صورت دقیق، به وجود برای یافتن راه حل ها استفاده از فن سؤالات درجهبندی ۴ حاکمیت بر فرد برای یافتن راه حل ها استفاده از فن سؤالات درجهبندی به صورت دقیق، به وجود برای یافتن راه حل ها استفاده از فن سؤالات درجهبندی ۵ آستایی اعضا با مشکل برای یافتن راه حل ها استفاده از فن سؤالات درجهبندی بی بردن شرکت کنندگان به برجسته کردن استثناتات ماخت شکی (از قدرت انداختن مشکل)، تقویت و مشکل بی بردن شرکت کنندگان به برجسته کردن استثناتات مشکل. ۵ آستثنیای اعضا با برجسته کردن استثناتات مشکل. بی بردن شرکت کنندگان به برجسته کردن استثناتات مشکل. بی بردن شرکت کمدلاه و و قوضع تمرین برد مند کمدایه با بردیخه کمری از قدرت انداختن مشکل. بی بردن شرکت کمدلاه و و قوضع تمرین برد کی کشکر و محبت در قالی شیخون در الفزایش خوش بینی داستانه. بی برد خود و الفزایش خوش بینی بردی کری کمدلاه و و تجارب طرف مدابل بردگی کر معملاه یا داستانه. ۷ روایت الزیسی مناخت از خود در در این جلیم کرد در و سرم منگل و محبت در قالی شخص سوماستفاده شد. مشکر و محبت کر قالی منظری در گیری و سپس همدلی یا در بینه کیری گروه، درباره تغییرات ایجان برد در بی خری و میس همدلی یا در بینه کری و میان در جلسات و شرکت در جلسات و شرکت در جلسات بو شرکت در جلسات بر و شره در افراد به واسط | | | | - | |
| $ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$ | مشکلراه-طهای مفید و تکرار آن و رها کردن راه حاهایسؤالات معجزه آساپاسخ زنانناماسب و پیدا کردن یک داستان منیت.نوشتن پالیخهای معجزه آساارائه تکلیف۲نسلط وبحث گروهی در مورد پس خوراند جلسات قبلی، تسلط ونوشتن پالیخهای معجزه آساارائه تکلیف۲حاکمیت بر فردبرای یافتن راه-طها، امیدوار ساختن شرکت کنندگانبه صورت دقیق، به وجودپرتاب سکه۲حاکمیت بر فردبرای یافتن راه-طها، امیدوار ساختن شرکت کنندگانآمان احساسات جدیدپرتاب سکه۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آستاناتساخت شکی (از قدرت انداختن مشکل، نقریت وپی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آستاناتساخت شکی (از قدرت انداختن مشکل، نقریت وپی بردن شرکت معجزه آساایفای نقش و۵آستاناتساخت شکی (از قدرت انداختن مشکل، نقریت وتورخیح تمرینتورخیح تمرین۹تمرین زای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی در روابطافزایش خورش بینیتورخیح تمرین۹تمرین زای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی در رابطه ازایفران در رابط گذاور مای و۹تمرین زای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی در رابطه از راز میناخت در رابطه ازایزارض می و۹تریزی می مرازه مینیزای تورزه می در رابطه می راز افزایش شناخت از خود درتساز مارضای از۹تردگی از رای ترازه می در رابط می می در را ب | نوشتن سؤالات | شناسايي الگوهاي رفتاري | بحث گروهی راجع به نگرش نسبت به مشکل و بیان | بررسي نگرش | |
| اسامنامانس و پیا کردن یک داستان مثبت.به آن سوّالاتسط وبحث گروهی در مورد پس خوراند جلسات قیلی. تسلط وبوشتن پاسخهای معجزه آساارائه تکلیف۲حاکمیت بر فردحاکمیت بر فرد متعهد، امیدوار ساختن شرکت کنندگانبه صورت دقیق، به وجودپرتاب سکه۲برای یافتن راه حل ها، استفاده از فن سؤالات درجهبندیآمدن احساسات جدید.پرتاب سکه۵آمدن احساسات جدید.مادن احساسات جدید.امدن احساسات جدید.۵شده.مدیمیدرین (از قدرت انداختن مشکل)، تقویت وبی بردن شرکت کنندگان به۵آمدنایی اعضا باسررسی معایب خود، ساخت شکی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آمدنایی اعضا باسررسی معایب خود، ساخت شکی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آمدینایی اعضا باسررسی معایب خود، ساخت شکی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آمدینایی اعضا باسررسی ماین به روابطافزایش دوی همدلانه ومولین از اسماسات منعی نمید به روابط۵آمدینای اعضا باسررسی از از ته تردن دانگانات مشکل.بی بردن شرکت کندگان بهایفای نوشی دور انها منابع۹آمدینای از تصورات شخصی دربارهافزایش دوی همدلانه ومولی دور انها منابع۹مشایل باسرین از محینایات منعی دور از مشخصی درباره مشکلات موجود در وابطه ازایفزایش دور می مرکی منابع۹سرین مایم دور اینه منها می دربازه مشکلات موجود در وابطه ازافزایش دور در مرد می می مرز در این می می این دار دور مرد در مرد می مرد مردازه میکرات موجود در وابطه ایز ان مرد دور دور می مرد می می مرد می ایز در این مرد مرد ایز مرحین دور دور می می مرد می می مرز مرد۹می در در مرد م | ناماسب و پیدا کردن یک داستان منیت. به آن سؤالات ۲ تسلط و حاکمیت بر فرد حاکمیت بر فرد برای یافتن راه حل ها، امیدوار ساختن شرکت کنندگان برای یافتن راه حل ها، استفاده از فن سؤالات درجهبندی شده. به صورت دقیق، به وجود بررای یافتن راه حل ها، استفاده از فن سؤالات درجهبندی شده. به صورت دقیق، به وجود بررای یافتن راه حل ها، استفاده از فن سؤالات درجهبندی شده. ۵ آشنایی اعضا با مشتایی اعضا با مشکلل بررسی معایب خود، ساخت شککی، نام گذاری مشکل، مشکل از قدرت انداختن مشکل). به بردن شرکت کنندگان به ایفای نقش و مشکل از قدرت انداختن مشکل). به بردن شرکت کنندگان به ایفای نقش و مشکل از قدرت انداختن مشکل. ۶ تمرین ارائه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسیت به روابط مقابله با احساسات منفی احماسات منفی افزایش خوش بینی تشرزای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی دربارهٔ افزایش شناخت از خود در الگوهای تعاملی افزایش مناخت از خود در الگوهای تعاملی الگوهای تعاملی افزایش مناخت از خود در الگوهای از اساسات، تفکز تعامل های الگوهای از اساسات، تفکز تعامل های افزایش شناخت از خود در الگوهای تعاملی الگوهای تعاملی الگوهای تعاملی الگوهای تعاملی الگوهای تعاملی الگوهای تعاملی الگوهای تعاملی الگوهای تعاملی الگوهای تعاملی الگوهای تعاملی الگوی از حساسات تفکز تعامل های الگوهای تعاملی الی منه مقابل و غنی تعامل های تعامل های تکنیکه می مؤثر تعامل های مؤثر تعامل های مؤثر تعامل های مؤثر | معجزه آسا و | مخرب و درک کردن | راهحلهای افراد در این زمینه، آشنایی شرکتکنندگان با | نسبت به | ٣ |
| ۲تسلط وبحث گروهی در مورد پس خوراند جلسات قبلی، تسلط ونوشتن پاسخهای معجزه آساارانه تکلیف۲حاکمیت بر فردحاکمیت بر فرد متعهد، امیدوار ساختن شرکت کنندگانبه صورت دقیق، به وجودپر تاب سکه۲جاکمیت بر فردبرای یافتن راه حل ها، استفاده از فن سؤالات درجهبندیآمدن احساسات جدیدپر تاب سکه۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آستاناتساخت شکی (از قدرت انداختن مشکل)، تقویت وقابلیتها و توانمندیهایتوضیح تمرین۵مشکلبرجسته کردن استثنات مشکل.خود.جملات ناتمام۶تمرینارانه تکنیکهای مقابله با احساسات منی نسبت به روابطافزایش درک همدانه وفاض گزین از۶تمرینارانه تکنیکهای مقابله با احساسات منی مؤثر درافزایش خوش بینیتوارضها و۶تمرینارانه تکنیکهای مقابله با احساسات منی مؤثر درافزایش خوش بینیتوارضا گرهای تعاملی۶تماسات منیدر این جلسه باز هم دربارهٔ مثیکالات موجود در وابطه ازافزایش خوش بینیتمارضها و۷روایتتکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص موم استفاده شد.آگاهی از احساسات. تفکر تعاملیتواری مؤد در۷روایتتیزندگی از گروهی در بارهٔ شکلات موجود در وابطه ازوراه داش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت۷روایتتکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص موم استفاده شد.از دساسات. تفکر و معاملی از زندگی از تعاملی ی زندگی از تعاملی ی زندگی از مساسات. نفکر و محبان در تیکهای از زندگی از از ندگی ی از ساسات. نفکر و معاملی ی زیر تمام <td>سلط وبحث گروهی در مورد پس خوراند جلسات قبلی. تسلط ونوشتن پاسخهای معجزه آساارانه تکلیف۲حاکمیت بر فردماکمیت بر فرد متعهد، امیداوار ساختن شرکت کنندگانبه صورت دقیق، به وجودپرتاب سکه۲حاکمیت بر فردبرای یافتن راه حلها، استفاده از فن سؤالات درجهبندیآمندن احساسات جدیدپرتاب سکه۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آستثاناتساخت شکنی (از قدرت انداختن مشکل)، تقویت وپی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵مشکلبرجسته کردن استثانات مشکل.خود.جملات ناتهام۶تمرینارانه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابطافزایش درکه همدلانه وناصله گرفتن از۶تمرینارانه گذیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابطافزایش درکه همدلانه ونامهام و۶تمرینراین گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی دربارهٔ افزایش سناخت از خود رزد.انگوهای تعاملی۶تمانه بادر این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رابطه ازافزایش شناخت از خود در اسلط بر خود و۲روایتروایت خوش بینی در این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رابطه ازافزایش شناخت از خود در۲روایتروایت خوش می موز درایفا در این خوش رابی دربارهٔ خود)، محبو و نوب۲روایتروایت خوش می مرد می درباره مشکلی می می رازمیخا در رابنه درباره خوای ساخیلی می می</td> <td>پاسخ زنان</td> <td>سؤالات معجزه آسا</td> <td>راهحلهای مفید و تکرار آن و رها کردن راه حلهای</td> <td>مشكل</td> <td></td> | سلط وبحث گروهی در مورد پس خوراند جلسات قبلی. تسلط ونوشتن پاسخهای معجزه آساارانه تکلیف۲حاکمیت بر فردماکمیت بر فرد متعهد، امیداوار ساختن شرکت کنندگانبه صورت دقیق، به وجودپرتاب سکه۲حاکمیت بر فردبرای یافتن راه حلها، استفاده از فن سؤالات درجهبندیآمندن احساسات جدیدپرتاب سکه۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آستثاناتساخت شکنی (از قدرت انداختن مشکل)، تقویت وپی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵مشکلبرجسته کردن استثانات مشکل.خود.جملات ناتهام۶تمرینارانه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابطافزایش درکه همدلانه وناصله گرفتن از۶تمرینارانه گذیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابطافزایش درکه همدلانه ونامهام و۶تمرینراین گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی دربارهٔ افزایش سناخت از خود رزد.انگوهای تعاملی۶تمانه بادر این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رابطه ازافزایش شناخت از خود در اسلط بر خود و۲روایتروایت خوش بینی در این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رابطه ازافزایش شناخت از خود در۲روایتروایت خوش می موز درایفا در این خوش رابی دربارهٔ خود)، محبو و نوب۲روایتروایت خوش می مرد می درباره مشکلی می می رازمیخا در رابنه درباره خوای ساخیلی می می | پاسخ زنان | سؤالات معجزه آسا | راهحلهای مفید و تکرار آن و رها کردن راه حلهای | مشكل | |
| سلط و بحث گروهی در مورد پس خوراند جلسات قبلی، تسلط و نوشتن پاسخهای معجزه آسا ارانه تکلیف ۲ حاکمیت بر فرد حاکمیت بر فرد متعهد، امیدوار ساختن شرکت کنندگان به صورت دقیق، به وجود پرتاب سکه ۲ حاکمیت بر فرد برای یافتن راه حلها، استفاده از فن سؤالات درجهبندی آمدن احساسات جدید پرتاب سکه ۵ آشنایی اعضا با بررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل، پی بردن شرکت کنندگان به ایفای نقش و ۵ آشنایی اعضا با بررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل، پی بردن شرکت کنندگان به ایفای نقش و ۵ آستثانات ساخت شکنی (از قدرت انداختن مشکل)، تقویت و قابلیحها و توانمندیهای توضیح تمرین ۹ تمرین ارائه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابط افزایش دری همدانه و فاصله گرفتن از ۶ تعمرین ارائه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابط افزایش دری همدانه و نامی ماه ۶ تعمرین ارائه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به مورا استفادی توابیش خوشین از ۹ تعمرین ارائه تکنیکهای قابله می روابله مثبی مورات منفی مرد و افزایش دری همدانه و توابی مؤون از ۶ تعمرین ارایه درباره مخیا مشابله می و با در مورا منخور | سلط وبحث گروهی در مورد پس خوراند جلسات قبلی، تسلط ونوشتن پاسخهای معجزه آساارائه تکلیف۲حاکمیت بر فردحاکمیت بر فرد متعهد، امبداوار ساختن شرکت کنندگانبه صورت دقیق، به وجودپرتاب سکه۲حاکمیت بر فردبرای یافتن راه حلها، استفاده از فن سؤالات درجهبندیآمنان احساسات جدیدپرتاب سکه۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵آستثناتساخت شکنی (از قدرت انداختنان مشکل)، تقویت وپی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵مشکلبرجسته کردن استثنانات مشکل.خود.جملات ناتهام۶تمرینارائه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابطافزایش درکه همدلانه وناصله گرفتن از۶تمرینارائه گذیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابطافزایش درکه همدلانه ونام منامی۶تمرینراین گذیکی گذیکه، تعیین عوامل مثبت و منفی مؤر درافزایش شناخت از خود درتحلیل منطقی۶تمانها،رویدادهای زیدگی تعیین عوامل مثبت و منفی مؤر درانوایش شناخت از خود در الطه بر خود والکوهای تعاملیای۶ترویدهای ترزی راز دستادها.رویدانهای موز درافزایش شناخت از خود درتحلیل منطقی۶ترویدهای ترزی راز دریاره مشکلات موجود در والطه شد.رواینه درباره خود)، محیو و وتحاول مای در زیر در ترکیری و سیسهمدلی)۶ترویدهی رازد می راینه مورد در قرداد مریز | به أن سؤالات | | نامناسب و پیدا کردن یک داستان مثبت. | | |
| $ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$ | ۹حاکمیت بر فرد حاکمیت بر فرد متعهد، امیدوار ساختن شرکت کنندگان برای یافتن راه حل ها، استفاده از فن سؤالات درجهبندی شده.به صورت دقیق، به وجود آمدان شیرای یافتن راه حل ها، استفاده از فن سؤالات درجهبندی شده.برای یافتن راه حل ها، استفاده از فن سؤالات درجهبندی شده.به محسر و زندگی ایفای نقش و توضیح تمرین۵آشنایی اعضا با مشکال مشکالبررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل، برای مشکل، مشکلپی بردن شرکت کنندگان به ایفای نقش و بردین شرکت کنندگان به برحسته کردن استئانات مشکل.ایفای نقش و بردین شرکت کنندگان به بردین شرکت کنندگان به بردین شرکت کنندگان به بردین ترکت کندگان به برجسته کردن استئانات مشکل.ایفای نقش و بردین شرکت کنندگان به بردین شرکت کنندگان به بردین شرکت کنندگان به بردین ترکین کندگان مشکل.ایفای نقش و بردین تحریح بردین تحرین بردین از تصورات شخصی درباره بردین افزایش خرش بینی بردین تعام بردین از تصورات شخصی درباره بردین افزایش خرش بینی بردین تعام بردین الگوهای تعاملی بردین تعام بردین در ایطه از اخرین خوش بینیایفای نقش و بردین تعام بردین تعام بردین از تصورات شخصی درباره خود.ایفای مناخت از خود در بردین تعام بردین الخوش بینی۷روایت روایت کنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد.ایفای از احساسات، نفکر و خیار ایز الما ماین و تجارب طرف مقابل مشکل از زندگی از زندگی از ای از لیکی از ایجه گیری ای ایجا شرد.محصور در افاد به واسله از ما مای از ایز ای بردین شرک مای مؤثر در و خیز از از ای مان مای از اینا موجود در ایطه از زندگی از از ای مای از زندگی از ای مای از احساسات، نفکر و مای مؤثر ای از ای مای مؤثر ای از ای مای مؤثر ای مشکل از و می مای مای از ای مای مؤثر ای منا موز ای مای مؤثر ای مشکل از ای مای مؤثر ای منا موزار ای مؤلی ای مرین تمام می مؤثر در می مؤلد مر مای می مؤلی ای مؤئی ای مؤثر مود.۸مرین مای | ارائه تكليف | نوشتن پاسخهای معجزهآسا | | تسلط و | |
| $ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$ | برای یافتن راه-ط ها استفاده از فن سؤالات درجهبندی آمدن احساسات جدید. شده. شده. شده. شده. شده. شده. شده. شده. شده. شده. شده. شده. شده. شده. شده. شده. شده. شده. شدی ته همسر و زندگی توضیح تعرین توضیح توضیح توضیح تعرین توضیح تعرین توضیح تعرین توضیح تعرین توضیح توضی توضیح توضی توضیح تعرین توضیح توضی توضیح تو توضیح توضیح توضیح تعرین توضیح تو توضیح توضیح توضیح توضیح توضیح تو توضیح توضی توضیح توضیح توضیح توضیح توضیح توضی توضی توضی تو | پرتاب سکه | | حاکمیت بر فرد متعهد، امیدوار ساختن شرکتکنندگان | حاکمیت بر فرد | ۴ |
| $ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$ | شده.شده.نسبت به همسر و زندگی۵آشنایی اعضا بابررسی معایب خود، ساخت شکنی، نام گذاری مشکل،پی بردن شرکت کنندگان بهایفای نقش و۵استثناناتساخت شکنی (از قدرت انداختن مشکل)، تقویت وقابلیت ها و توانمندی هایتوضیح تمرین۵مشکلبرجسته کردن استثنانات مشکل.خود.جملات ناتمام۶تمرینارائه تکذیک های مقابله با احساسات منفی نسبت به روابطافزایش درک همدلانه وفاصله گرفتن از۶تمرینارائه تکذیک های مقابله با احساسات منفی نسبت به روابطافزایش درک همدلانه وتعارض ها و۹تمرینارائه تکذیک های مقابله با احساسات منفی نسبت به روابطافزایش خوش بینیتعارض ها و۲رویان رویایتی از تصورات شخصی دربارهافزایش شناخت از خود درتعارض ها و۹برازیویسیدر این جلسه باز هم درباره مشکلات موجود در وابطه ازافزایش شناخت از خود درمحیط و ثبت۲رویایتتکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد.ازیش شناخت از خود درمحیط و ثبت۲زیدگی ازآکاهی از احساسات. تفکر و معین می از دردرگیری و سپس همدلی)۲زیدگی ازدر این جلسه باز هم درباره تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطهدرگیری و سپس همدلی)۲زیدگی ازدر محیت در قالب شخص سوم استفاده شد.در گری و سپس همدلی)۲زیدگی ازدر بین می معاده شد.در گری و سپس همدلی)۲زیدگی ازدر محیت در افراد به واسطهدر گری و سپس همدلی)۲زیدگی زیدگی رو سپس همدلی)در گری و سپس همدلی)۲می شرک رویو به می بردشرین در سرک شواهد مربوط به تغییر در۲شرین گرای گرری گرومه درباره ت | | | the second se | | |
| $ \begin{array}{c} \left. \begin{array}{c} \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\$ | ۸ بررسی معایب خود، ساختشکنی، نامگذاری مشکل، استثنایات ساختشکنی (از قدرت انداختن مشکل)، تقویت و مشکل مشکل مشکل مشکل مشکل ارته کنیکهای قدرت انداختن مشکل، تقویت و مشکل ارته کنیکهای قدرت انداختن مشکل، مشکل ارته کنیکهای تشرزای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی دربارهٔ مقابله با احساسات منفی مقابله با احساسات منفی مقابله با احساسات منفی مقابله با احساسات منفی در این قدر در الگوهای تعاملی الگوهای تعاملی ا اکامی از احساسات، نفکر مشکل احساسات منفی محیط و ثبت الگوهای تعاملی ا محیط و ثبت الگوهای تعاملی ا مشکل محیط و ثبت الگوهای تعاملی ا محیط و ثبت الگوهای تعاملی ا محیط و ثبت محیط و ثبت مشکل مشکل محیط و ثبت محیط و ثبت مشکل مشکل محیط و ثبت مشکل مشکل محیط و ثبت محیط و ثبت مشکل مشکل محیط و ثبت مشکل مشکل محیط و ثبت مشکل مشکل محیط و ثبت محیل محید مشکل مشکل محیط و ثبت مشکل مشکل مشکل محیل مخیل مشکل مشکل مشکل محیل مخیل مشکل مشکل مشکل مشکل محیل مخیل مشکل محیل مخیل مشکل محیل مخیل مشکل | | | شاره. | | |
| $ \begin{array}{c} 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 $ | ۵ استثنائات ساختشکنی (از قدرت انداختن مشکل)، تقویت و قابلیتها و توانمندیهای توضیح تمرین ۰ مشکل برجسته کردن استثنائات مشکل. خود. جملات ناتمام ۶ تمرین ارائه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابط افزایش درک همدلانه و فاصله گرفتن از ۶ تکنیکهای تنشرزای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی درباره افزایش خوش بینی تعارضها و ۶ تکنیکهای تنشرزای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی درباره افزایش خوش بینی تعارضها و ۶ تکنیکهای دارانه تکنیکهای مقابله با رویدادهای زندگی، تعیین عوامل مثبت و منفی مؤثر در اخرابش خوش بینی ۹ بازنویسی در این جلسه باز هم درباره مشکلات موجود در رابطه از افزایش شناخت از خود در ۲ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. رابطه (دانش درباره خود)، محیط و ثبت ۲ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. افزایش شاخت از خود، محیط و ثبت ۲ روایت تکنیکی افکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. ابطه درباره خود در الگره از احساسات. محیط و ثبت ۲ روایت تکنیکی افکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. افزایش درباره خود | | | | | |
| $ \begin{array}{c} 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \\ 0 $ | ۵ استثنائات ساختشکنی (از قدرت انداختن مشکل)، تقویت و قابلیتها و توانمندیهای توضیح تمرین ۰ مشکل برجسته کردن استثنائات مشکل. خود. جملات ناتمام ۶ تمرین ارائه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابط افزایش درک همدلانه و فاصله گرفتن از ۶ تکنیکهای تنشرزای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی درباره افزایش خوش بینی تعارضها و ۶ تکنیکهای تنشرزای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی درباره افزایش خوش بینی تعارضها و ۶ تکنیکهای دارانه تکنیکهای مقابله با رویدادهای زندگی، تعیین عوامل مثبت و منفی مؤثر در اخرابش خوش بینی ۹ بازنویسی در این جلسه باز هم درباره مشکلات موجود در رابطه از افزایش شناخت از خود در ۲ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. رابطه (دانش درباره خود)، محیط و ثبت ۲ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. افزایش شاخت از خود، محیط و ثبت ۲ روایت تکنیکی افکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. ابطه درباره خود در الگره از احساسات. محیط و ثبت ۲ روایت تکنیکی افکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. افزایش درباره خود | | 1 | LONG | | |
| مشکلبرجسته کردن استئنانات مشکل.خود.جملات ناتهام۲تمرینارانه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابطافزایش درک همدلانه وفاصله گرفتن از۶تکنیکهایتنش زای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی دربارهٔافزایش درک همدلانه وفاصله گرفتن از۶تکنیکهایتنش زای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی دربارهٔافزایش درک همدلانه وفاصله گرفتن از۶مقابله بارویدادهای زندگی، تعیین عوامل مثبت و منفی مؤثر درانگرهای تعاملیتعارضها و۱الگرهای ندایه.داستانها.داستانها.الگرهای تعاملی۷روایتتکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد.آگاهی از احساسات، نفکرمحیط و ثبت۷روایتتکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد.آگاهی از احساسات، نفکرمحیط و ثبت۷روایتتکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد.آگاهی از احساسات، نفکرمحیط و ثبت۷روایتدر این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رابطه ازو تجارب طرف مقابل مشاحی از در ایناده ایند۷روایتدر گیری و سپس همدلی)در گیری و سپس همدلی)۸جمهیندیبهبود رابطهٔ مقابل و غنیتمرین تمام۸جلسات وشرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشوییتمرین تمام | مشکلبرجسته کردن استثنانات مشکل.خود.جملات ناتمامتمرینارائه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابطافزایش درک همدلانه وفاصله گرفتن از۶تکنیکهایتنشزای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی دربارهٔافزایش خوش بینیتعارضها و۶مقابله بارویدادهای زندگی، تعیین عوامل مثبت و منفی مؤثر درافزایش خوش بینیتعارضها و۹مقابله بارویدادهای زندگی، تعیین عوامل مثبت و منفی مؤثر درافزایش شناخت از خود درتعاملی۹بازنویسیدر این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رابطه ازاوزایش شناخت از خود درمحیط و ثبت۷روایتتکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد.رابطه (دانش دربارهٔ خود)،محیط و ثبت۵زندگی ازآگاهی از احساسات، نفکرتعاملی۵زندگی ازدر این جلسه باز مورد میکلات موجود در رابطه ازاز احساسات، نفکر۸روایتتکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد.دربارهٔ خود)،محیط و ثبت۵زندگی ازآگاهی از احساسات، تفکرتعاملی۵زندگی ازدربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطهبهبود رابطهٔ متقابل و غنی۸جمع بندیشرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر درشدن ارتباط زناشویی۵نتیجهگیریگروه، جمع بندی جلسات و نتیجه گیری، اجرای پستمرین تمام | ایفای نقش و | پی بردن شرکتکنندگان به | بررسی معایب خود، ساختشکنی، نامگذاری مشکل، | آشنایی اعضا با | |
| الساب الساب <t< td=""><td>مربن ارائه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابط افزایش درک همدلانه و فاضله گرفتن از ۶ تمربن ارائه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابط افزایش درک همدلانه و فاضله گرفتن از ۶ تکنیکهای تنشرزای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی دربارهٔ افزایش خوش بینی تعارضها و ۹ مقابله با رویدادهای زندگی، تعیین عوامل مثبت و منفی مؤثر در افزایش شناخت از خود در تعاملی ۹ بازنویسی در این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رایطه از افزایش شناخت از خود در سلط بر خود و ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وابطه دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وابطه مقابل محیط و ثبت ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وراطه دربگر و سوس ممدلی) محیط و ثبت ۷ روایت دردرگیری و سوس ممدلی) و تجاری پرس مواده</td><td>توضيح تمرين</td><td>قابلیتها و توانمندیهای</td><td>ساختشکنی (از قدرت انداختن مشکل)، تقویت و</td><td>استثنائات</td><td>۵</td></t<> | مربن ارائه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابط افزایش درک همدلانه و فاضله گرفتن از ۶ تمربن ارائه تکنیکهای مقابله با احساسات منفی نسبت به روابط افزایش درک همدلانه و فاضله گرفتن از ۶ تکنیکهای تنشرزای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی دربارهٔ افزایش خوش بینی تعارضها و ۹ مقابله با رویدادهای زندگی، تعیین عوامل مثبت و منفی مؤثر در افزایش شناخت از خود در تعاملی ۹ بازنویسی در این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رایطه از افزایش شناخت از خود در سلط بر خود و ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وابطه دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وابطه مقابل محیط و ثبت ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وراطه دربگر و سوس ممدلی) محیط و ثبت ۷ روایت دردرگیری و سوس ممدلی) و تجاری پرس مواده | توضيح تمرين | قابلیتها و توانمندیهای | ساختشکنی (از قدرت انداختن مشکل)، تقویت و | استثنائات | ۵ |
| $ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$ | ۶ تکنیکهای تنشرزای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی دربارهٔ افزایش خوش بینی تعارضها و مقابله با رویدادهای زندگی، تعیین عوامل مثبت و منفی مؤثر در انگوهای تعاملی ۲ احساسات منفی داستانها. اسلومای برانویسی ۲ رویدادهای زندگی، تعیین عوامل مثبت و منفی مؤثر در افزایش شناخت از خود در ۲ رویدادهای زندگی، مین عوامل مثبت و منفی مؤثر در افزایش شناخت از خود در ۲ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۲ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. ازدگی از احساسات، تفکر تعاملهای ۲ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. و تجارب طرف مقابل محیط و ثبت ۲ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. و تجارب طرف مقابل محیط و ثبت ۲ گذشته تا حال و تجارب طرف مقابل و تجارب طرف مقابل و غنی مشکل ساز ۲ جمع بندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطه متقابل و غنی تمرین تمام ۲ جطیب تعییر در شرفاه در بوط به تغییر در شدن ار تبط زناشویی تمرین تمام ۲ شرکی محیط و نیجیرای پس محیط و نی پس محیط و | جملات ناتمام | خود. | برجسته كردن استثنائات مشكل. | مشكل | |
| $ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$ | ۶ تنشرزای گذشته و بیان روایتی از تصورات شخصی دربارهٔ افزایش خوش بینی تعارضها و مقابله با رویدادهای زندگی، تعیین عوامل مثبت و منفی مؤثر در الگوهای تعاملی احساسات منفی داستانها. داستانها. بازنویسی در این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رابطه از افزایش شناخت از خود در ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. محیط و ثبت ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. محیط و ثبت ۷ زیدگی از آگاهی از احساسات، تفکر محیط و ثبت ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. و بطره هداین محیط و ثبت ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. و تجارب طرف مقابل محیط و ثبت ۷ روایت تعارین ایجاد شده در افراد به واسطه و تجارب طرف مقابل و غنی مشکاساز ۸ جمع بندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بعدن از تطرو زناشویی تمرین تمام ۸ جلسات و شرک در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ار تباط زناشویی تمرین تمام ۵ نیویجهگیری گروه، جمع بندی جلسات و نتیجهگیری تی در ای بطرا زناشویی تمرین تمام ۵ | | | | | |
| ۸ جمع بندی برای زیاری برای زیاری تحلیل منطقی احساسات منفی داستانها. داستانها. الگوهای تعاملی ۱۹ (وایت) در این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رابطه از افزایش شناخت از خود در تسلط بر خود و ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. رابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. آگاهی از احساسات، تفکر تعاملهای ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. آگاهی از احساسات، تفکر تعاملهای ۷ روایت در گیری و سپس همدلی) و تجارب طرف مقابل مشکل ساز ۹ جمع بندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه (درگیری و سپس همدلی) مشکل ساز ۸ جمع بندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه میدن ارتباط زناشویی تمرین تمام | ۸ جمعبندی برویدادهای زندگی، تعیین عوامل مثبت و منفی مؤثر در تحلیل منطقی ۱ مساسات منفی در این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رابطه از افزایش شناخت از خود در ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۷ روایت تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۵ گذشته تا حال و تجارب طرف مقابل مشکل ساز ۳ گذشته تا حال و تجارب طرف مقابل مشکل ساز ۹ جمعبندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطه متقابل و غنی تمرین تمام ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشویی تمرین تمام ۵ نتیجه گیری گروه، جمعبندی جلسات و نتیجه گیری، اجرای پس تمرین تمام | | | 1111 1111111111111111111111111111111111 | | |
| اساسات منفى داستانها. الگوهاى تعاملى بازنويسى در اين جلسه باز هم دربارهٔ مشكلات موجود در رابطه از افزايش شناخت از خود در تسلط بر خود و ۷ روايت تكذيك تفكّر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. محيط و ثبت ۱ زندگى از تكذيك تفكّر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. محيط و ثبت ۱ گذشته تا حال و تجارب طرف مقابل ممكل از احساسات، تفكّر ۱ گذشته تا حال و تجارب طرف مقابل مشكل ساز ۱ گذشته تا حال و تجارب طرف مقابل مشكل ساز ۲ جم بندى بحث گروهى دربارة تغييرات ايجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطه متقابل و غنى ۸ جلسات و شركت در جلسات، بررسى شواهد مربوط به تغيير در شدن ارتباط زناشوى | احساسات منفی داستانها. الگوهای تعاملی بازنویسی در این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رابطه از افزایش شناخت از خود در تسلط بر خود و ۷ روایت تکذیک تفکّر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. رابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۷ روایت تکذیک تفکّر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. رابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۷ روایت تکذیک تفکّر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. رابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۷ گذشته تا حال و تجارب طرف مقابل مشکل ساز ۸ جمع بندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطه متقابل و غنی تمرین تمام ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشویی تحین کمای مؤثر | | افزايش خوش بيني | | | ۶ |
| بازنویسی در این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رابطه از افزایش شناخت از خود در تسلط بر خود و ۷ روایت تکنیک تفکّر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. رابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۱ زندگی از آگاهی از احساسات، تفکّر تعاملهای گذشته تا حال و تجارب طرف مقابل مشکل ساز ۲ درگیری و سپس همدلی) دریز تعاملهای ۲ جمع بندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در | بازنویسی در این جلسه باز هم دربارهٔ مشکلات موجود در رابطه از افزایش شناخت از خود در تسلط بر خود و ۷ روایت تکنیک تفکّر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت از ندگی از تکانیک تفکّر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. وابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت گذشته تا حال درگیری و سپس همدلی) و تجارب طرف مقابل مشکل ساز جمع بندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطه مقابل و غنی تمرین تمام ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشویی تکنیکهای مؤثر ۱۰ نتیجه گیری گروه، جمع بندی جلسات و نتیجه گیری، اجرای پس تمان ارتباط زناشویی تمان مؤثر | - | ~ | | | |
| ۷ روایت تکنیک تفکّر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. رابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت ۱ زندگی از آگاهی از احساسات، تفکّر تعامل های ۷ گذشته تا حال و تجارب طرف مقابل مشکل ساز ۱ درگیری و سپس همدلی) درگیری و سپس همدلی) معیندی ۲ جمعبندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطهٔ متقابل و غنی ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشویی | ۷ روایت تکنیک تفکّر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. رابطه (دانش دربارهٔ خود)، محیط و ثبت زندگی از آگاهی از احساسات، تفکّر تعاملهای گذشته تا حال و تجارب طرف مقابل مشکل ساز گذشته تا حال (درگیری و سپس همدلی) مشکل ساز جمعبندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطهٔ متقابل و غنی تمرین تمام ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشویی تکنیکهای مؤثر | | | | | |
| زندگی از آگاهی از احساسات، تفکّر تعاملهای گذشته تا حال و تجارب طرف مقابل مشکل ساز گذشته تا حال (درگیری و سپس همدلی) مشکل ساز جمع بندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه میدان ایمار ایمار ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در تمرین تمام | زندگی از تعامل های از احساسات، تفکّر تعامل های از احساسات، تفکّر مشکل ساز و گذشته تا حال گذشته تا حال (درگیری و سپس همدلی) (درگیری و سپس همدلی) (درگیری و سپس همدلی) (مشکل ساز جمع بندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطهٔ متقابل و غنی تمرین تمام مشلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشویی تکنیکهای مؤثر نتیجهگیری گروه، جمع بندی جلسات و نتیجهگیری، اجرای پس | | | | - | |
| گذشته تا حال و تجارب طرف مقابل مشکل ساز گ (درگیری و سپس همدلی) میدان) جمع بندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطهٔ متقابل و غنی ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشویی | گذشته تا حال و تجارب طرف مقابل مشکلساز گذشته تا حال (درگیری و سپس همدلی)) تمرین تمام جمع بندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطهٔ مقابل و غنی تمرین تمام ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشویی تکنیکهای مؤثر ۱ نتیجه گیری گروه، جمع بندی جلسات و نتیجه گیری، اجرای پس میدان از تباط زناشویی | | | تکنیک تفکر و صحبت در قالب شخص سوم استفاده شد. | | v |
| (درگیری و سپس همدلی) جمع بندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطهٔ متقابل و غنی ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در | (درگیری و سپس همدلی) جمعبندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطهٔ متقابل و غنی تمرین تمام ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشویی تکنیکهای مؤثر نتیجهگیری گروه، جمعبندی جلسات و نتیجهگیری، اجرای پس | | | - T | | |
| جمعبندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطهٔ متقابل و غنی تمام ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشویی تکنیکهای مؤثر | جمعبندی بحث گروهی دربارهٔ تغییرات ایجاد شده در افراد به واسطه بهبود رابطهٔ متقابل و غنی تمرین تمام ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشویی تکنیکهای مؤثر نتیجهگیری گروه، جمعبندی جلسات و نتیجهگیری، اجرای پس | مشكلساز | | | گذشته تا حال | |
| ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشویی تکنیکهای مؤثر | ۸ جلسات و شرکت در جلسات، بررسی شواهد مربوط به تغییر در شدن ارتباط زناشویی تکنیکهای مؤثر نتیجه گیری گروه، جمع بندی جلسات و نتیجه گیری، اجرای پس | | | | | |
| | نتیجه گیری گروه، جمع بندی جلسات و نتیجه گیری، اجرای پس | | | | - | |
| | - | تكنيكهاي مؤثر | شدن ارتباط زناشويي | | جلسات و | ^ |
| - | آزمون، تشکر و قدردانی از اعضا به خاطر شرکت در حاسه | | | - | نتيجه گيري | |
| آزمون، تشکر و قدردانی از اعضا به خاطر شرکت در | | | | آزمون، تشکر و قدردانی از اعضا به خاطر شرکت در | | |
| | | | | جلسه. | | |

جدول ۱: خلاصهٔ جلسات درمانی

ىافتەھا

جدول ۲: دادههای توصیفی نمرات طرحوارههای ناسازگاری اولیه و گرایش به روابط فرازناشویی در مرحلهٔ پیش آزمون و پس آزمون

| پسآزمون | | پيش آزمون | | گروه | متغير |
|---------|---------|-----------|----------------|-------------|---------------------------|
| انحراف | ميانگين | انحراف | ميانگين | | |
| معيار | | معيار | | | |
| 19/11 | ۲۸۰/۷۳ | 17/19 | ۲۹ ۶/۸• | ۔ آزمایش | طرحوارههای ناسازگار اولیه |
| ۱۲/۳۸ | 5.5/40 | 18/88 | ٣/٢. | كنترل | |
| 17/17 | ۶۰/۸۹ | 17/17 | VY/AQ | آزمايش | گرایش به روابط فرازناشویی |
| 14/14 | V۵/VA | 14/19 | V0/88 | كنترل | |

نتایج آزمون لوین برای بررسی تساوی واریانس گروهها در متغیرهای وابسته پـژوهش نشـان داد، سطح معناداری بهدست آمده برای هر دو گروه در متغیرهای وابسته یـژوهش بـزرگتـر از ۰/۰۵ است. بنابراین، با ۰/۹۵ اطمینان می توان قضاوت کرد که گروههای آزمایش و کنته ل از نظر پراکندگی نمرات متغیرهای طرحوارههای ناسازگار اولیه و گرایش به روابط فرازناشویی در پیش آزمون یکسان هستند. همچنین نتایج آزمون کلموگروف – اسمیرنوف بـه منظـور بررسـی نرمال بودن توزیع نمرات طرحوارههای ناسازگار اولیه و گرایش به روابط فرازناشویی نشان داد، شرط نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای وابسته در مرحلهٔ پس آزمون رعایت شده است (P> ۰/۰۵). در ادامه نتایج آزمون فرض همگنی شیب رگرسیون نشان داد، دادهها از فرضیهٔ همگنی شیب رگرسیون در سطح (P> ۰/۰۵) پشتیبانی میکند. مقدار آماره های چند متغیره پیلایی و هتلینگ به ترتیب ۷۱۲ و ۲/۴۶ بهدست آمد که هر دو آماره از نظر آماری معنادار بودند (p<+/•/۱،df2=۲۳،df1=۳،f= ۱۸/۹۳). بدین ترتیب می توان گفت گروهدرمانی تلفیقی روایتی راهحلمدار به بهبود حداقل یکی از متغیرها منجر شده است. با توجه به نتایج تحلیل كوواريانس جدول ٣، با كنترل اثر پيش آزمون بين افراد گروه آزمايش و كنترل از لحاظ طرحواره های ناسازگار اولیه و گرایش به روابط فرازناشویی تفاوت معناداری وجود دارد $(P < \cdot / \cdot)$

کنترل اثر پیش آزمون

جدول ۲: تحلیل کوواریانس چندمتغیره، متغیرهای مورد مطالعه در گروههای کنترل و آزمایش با

| | | | | مجموع | منبع | متغيرها |
|---------|----------------|----------|---|--|---|---|
| معنادار | | مجذورات | | مجذورات | تغييرات | |
| /•71 | 9/•9 | 1848/18 | ١ | 1848/18 | پيش آزمون | طرحوارههاي |
| /••9 | ۸/۹۳ | 1974/17 | ١ | 1977/14 | گروه | ناسازگار اوليه |
| | | ۵۷۶۲/۷۵ | ۲۸ | ۵۷۶۲/۷۵ | خطا | |
| /••٩ ۵ | 40/197 | 7790/142 | ١ | 7290/140 | پيش آزمون | گرایش به |
| /••٧ (| 51/•97 | TV1/TOV | ١ | TV1/TOV | گروه | روابط |
| | | 143/778 | ۲۸ | 1437/32 | خطا | فرازناشويي |
| | /•••9 /•••9 | /•71 | /+71 \$/+\$ 1747/77 /++\$ A/97 1947/77 OV\$7/70 /++9 O40/184 7A90/184 /++4 O1/+84 741/704 | /+71 \$/+\$ 1747/77 1 /++\$ A/97 1947/77 1 &447/70 7A /++9 &460/184 7A90/184 1 /++4 &460/184 741/704 1 | /+71 \$/+8 1847/78 1 1847/78 /+9 1902/19 1902/19 1902/19 000000000000000000000000000000000000 | پیش آزمون ۱۳۴۳/۲۳ ۱ ۹۰/۶ ۲۱۰/ گروه ۱۹۷۸/۷۳ ۱ ۹۹۷۸/۷۳ ۸/۹۶ خطا ۵۷۶۲/۷۵ ۲۸ ۵۷۶۲/۷۵ پیش آزمون ۲۸۹۵/۱۴۷ ۱ ۲۸۹۵/۱۴۷ ۹۰۰/ گروه ۲۷۱/۲۵۷ ۱ ۲۷۱/۲۵۷ ۵۱/۰۹۷ |

ىحث و نتىجەگىرى

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی ترکیب دو روش درمانی راهحال مدار و روایتی بر تعدیل طرحواره های ناسازگاری اولیه و کاهش گرایش به روابط فرازناشویی زنان متقاضی طلاق انجام شد، یافته ها حاکی از اثربخشی تلفیق این دو رویکرد درمانی بر تعدیل طرحوارههای ناسازگاری اولیه و کاهش گرایش به روابط خارج از ازدواج زنان متقاضی طلاق بود. در بحث همسویی یافتههای پژوهش حاضر میتوان به نتایج یافتههای پژوهش نریمانی و همکاران (۱۳۹۳)؛ نامنی و همکاران (۱۳۹۵)؛ قدسی و همکاران (۱۳۹۷)؛ کیانی پور و همکاران (۱۳۹۶)؛ قادری و همکاران (۱۳۹۴)؛ صحت و همکاران (۱۳۹۳)؛ چنگیزی و همکاران (۱۳۹۵) و افژولند (۱۳۹۴) می توان اشاره کرد.

در تبيين اثربخشي تلفيق اين دو روش بر طرحوارههاي ناسازگار اوليه مي توان گفت كه طرحوارههای ناسازگار اولیه موجب سوگیریهایی در تفسیر وقایع می شوند، این سوگیریها در آسیب شناسی روانی به صورت سوء تفاهمها، نگرش های تحریف شده، فرض های غلط، اهداف و انتظارات غیر واقع بینانه در بین زوجین تجلبی پیدا میکنند و این سوء برداشت، ادراکها و ارزیابیهای بعدی زندگی (زنـدگی مشـترک) را تحـت تـأثیر قـرار مـیدهـد؛ زیـرا طرحوارهها در مسیر زندگی تداوم دارند، به رابطهٔ فرد با خود و دیگران (به خصوص شریک زندگی) مربوط می شوند و طرحوارههای ناسازگار به شدت ناکارآمد بوده و موجب نارضایتی

زناشویی شده و زمینه را برای بروز مشکلات زناشویی و طلاق فراهم میکنند (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). از سویی دیگر در درمان روایتی راهحل مدار به افراد کمک می شود تا به تجارب ناقص خویش کلیت و معنای خاص ببخشند. به همین منظور، در جلسههای درمانی از اعضاء خواسته شد تا داستانهای خود را به زبانی تازه شرح دهند و برای افکار، احساسات و رفتاری مشکل آفرین معنایی تازه بهوجود آورند. بنابراین، با پرسیدن سؤال از اعضاء و بر اساس پاسخهای آنها، سؤالهای بیشتری طرح شد تا شخص خود و مشکل را یکی نبیند، لـذا از راه يرسيدن سؤالهاي بيشتر، مشكل و شخصي كه تحت تأثير آن قرار دارد، از يكديگر جدا شده و نتیجهای که عاید اعضاء شد، این بود که عواطف جدید شکل گرفت (نامنی و همکاران، ۱۳۹۵). در واقع می توان گفت که، فرآیند روایت درمانی راهحل مدار شاهراهی است برای التیام بخشیدن به رویدادهای آسیبزای گذشته و گذشتن از آن و جادهای است هموار در سوق دادن افراد به آیندهای با معنی و با مضمونی مثبت که نتیجهٔ ایـن نگـرش چیـزی جـز آرامـش درون نخواهد بود. این فرآیند درمانی با رویکرد روایت داستان زندگی شرایطی فراهم میکند تا افراد سريعاً وارد مرحلهٔ بخشیدن نشوند، زیرا فرآیند بخشودگی مفهومی متفاوت از فراموشی یا نادیده انگاشتن مسائل است که این نیز با طرحوارهٔ شکست و بی اعتمادی همراه است.

در تبیین اثربخشی تلفیق این دو روش بر روابط فرازناشویی، می تـوان گفت کـه زنـان بـا شرکت در جلسات درمانی از راهحل های مختلفی برای حل تعارضات خود استفاده میکنند. در جلسات درمانی زنان با استفاده از فنون حل مسأله مانند بارش مغزی و گفتگوی متقابل به بحث و گفتگو دربارهٔ مشکل تشویق می شوند. همچنین با بهبود ارتباط بین افراد در بعد ابراز هر کدام از زنان با ابراز آن چه که در ارتباط برای آنها اهمیت دارد و آن چـه را بیان میکننـد که آنها را ناراحت میکند، میزان صمیمیت و رضایت آنها از رابطـه افـزایش پیـدا کـرده و از میـزان گرایش به طلاق آنها کاسته شد. در بحث روابط زناشـویی و وفـاداری زنـان گـزارش دادند که نسبت به همسر خود احساس تعهد بیشتری دارند. در حقیقت طرحوارههای ناسازگار اولیه موجب سوگیریهایی درتفسیر زنان از وقایع میشوند، این سوگیریها در آسیبشناسی روانی به صورت سوءتفاهمها، نگرشهای تحریف شده، فرضهای غلط، اهداف و انتظارات غیر واقع بینانه در بین زوجین تجلی پیدا میکند و ایـن سـوء برداشـت، ادراکهـا و ارزیابیهای بعدی زندگی مشترک را تحت تأثیر قرار میدهد و باعث کاهش رضایت از روابط

جنسی زوجین می شود (لوادو و همکاران، ۲۰۱۳). در همین راستا، تحقیقات نشان می دهد زمانی که روایات زندگی به عنوان روشی در جهت درک بهتر صمیمیت زوجین استفاده میشود، پتانسیل فردی برای رشد روابط صمیمانه را در آنها افزایش میدهد. دانستن هـر فـرد از داستان طرف مقابل احتمال سرمایه گذاری بیشتر در روابط صمیمانه با دیگری را افزایش میدهد. بیان داستان زندگی زوجین میتواند در انتخاب راهحل های کارآمد در برخورد با مسائل زناشویی کمک کننده باشد (فراست، ۲۰۱۲). با توجه به این اصل که هدف اصلی روایت درمانی راهحل مدار، توجه دادن افراد به باورهای ناکارآمد و تغییر آنها، برونمی کمردن و از توان انداختن مشکل، ایجاد نگاه بیرونی به مشکل از زوایای مختلف و در نتیجه خلق تفسیر و راهحلی دگرگون و تألیفی دوباره برای روایت داستان زندگی است، لذا افراد با کمک روایت درمانی می توانند دیدگاهی تازه به واقعیات پیدا کنند و با ترغیب افراد به نوشتن روایاتشان میتواند آنها را از فرهنگ غالب بر ایـن داسـتان کـه در آن بـیوفـایی را امـری عـادی جلـوه میدهد، آگاه کرده و افراد را برای تغییر یا ویرایش داستانهای زندگی زناشوییشان آماده کند. با افزایش عاملیت در فرد، تقلید از رفتارهای خیانتآمیز بهخصوص در زنان جوان کاهش می یابد (قدسی و همکاران، ۱۳۹۷).

با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش، می توان گفت که از طریق درمان گروهـی روایـت درمانی راهحلمدار در مراکز درمانی، مشاوره و کلینیکها می توان به زنان در جهت بیان هیجاناتی کمک کرد که به نارضایتی زناشویی و کاهش صمیمیت در بین زن و شـوهر منجـر شده است، و با فراموش کردن اشتباهات و صدمات گذشته و تأکید بر نقشی که روایت های ناکارآمد گذشته از رویدادهای زندگی در کاهش روابط صمیمی بین زوجین دارد در جهت بازسازی راهحل های کارآمد برای افزایش صمیمیت در روابط زناشویی استفاده کرد. در ایس پژوهش هم همانند سایر پژوهشها، پژوهشگران با محدودیتهایی مواجه بودهاند که از جمله آنها می توان به محدود بودن جامعه، به زنان شهر کرمانشاه اشاره کرد که امکان تعمیم نتایج پژوهش را به سایر گروههای جامعه با محدودیت روبه رو میکند. همچنین به عدم پیگیری طولانی مدت نتایج و محدودیت زمانی در اجرای جلسات درمانی می توان اشاره کرد. انتظار می رود که در پژوهش های آتی با در نظر گرفتن این موارد بتوان بر غنای اطلاعات بهدست آمده افزود.

تقدير و تشكر

در پایان بر خود لازم میدانیم از کلیهٔ زنانی که به عنوان شرکتکننده در این پـژوهش حضـور داشتند، نهایت تقدیر و تشکر را به عمل آوریم.

منابع

آریـنفـر، نیـره و اعتمـادی، عـذرا (۱۳۹۵). مقایسـهٔ اثربخشـی زوج درمـانی یکپارچـهنگـر و هیجانمدار بر صمیمیت زناشویی زوجین آسیب دیده از خیانت همسر، *فصلنامه* یژوهش های مشاوره، ۱۵(۵۹):۷–۳۷.

افژولند، احمد (۱۳۹۴). اثربخشی رویکرد راهحل محور بر شادکامی و رضایت زناشویی زنان *متأهل شهرستان داراب*. یایاننامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

پیوسته گر، مهرانگیز.، خسروی، زهره و کرمی، الهه (۱۳۹۵). پیش بینی خشونت مردان علیه همسرانشان بر اساس طرحواره ای ناسازگار اولیه و سبک های دلبستگی آن ها، ف*صلنامه* مطالعات روان شناختی، ۱۲(۱): ۲۶-۷.

چنگیزی، فرشته و پناه علی، امیر (۱۳۹۳). اثربخشی روایت درمانی گروهی بـر میـزان امیـد بـه زندگی و شادکامی سالمندان شهر تبریز، *فصلنامه آموزش و ارزشیابی*، ۹(۳۴): ۷۶–۶۳.

داودی، زهرا؛ اعتمادی، عذرا و فاطمه، بهرامی (۱۳۹۰). اثربخشی رویکرد کوتاهمدت راه حل محور برای کاهش گرایش به طلاق در زنان و مردان مستعد طلاق. فصلنامه رفاه اجتماعی، .171-184 :(48)11

دشتیزاده، نسرین.، ساجدی، هاله.، نظری، علی محمد.، داورنیا، رضا و شاکرمی، محمد (۱۳۹۴). اثربخشی درمان کوتاهمدت راه حل محور بر کاهش نشانگان افسردگی زنان، مجله بالینی پرستاری و مامایی، ۴(۳): ۷۸–۶۷.

دهقانی، محسن و اسماعیلیان، نسرین (۱۳۹۵). ویژگیهای شخصیتی، طرحوارههای ناسازگار اولیه و کارکرد خانواده در زوجین متقاضی و غیر متقاضی طلاق، فصلنامه *خانواده پژوهمی،* .OVD-D97 :(4A)17

شفیعی، رزا.، بشارت، محمدعلی.، حاجی رسولیها، زینب و نوایی، سمانه (۱۳۹۶). بررسی رابطهٔ بین روانسازههای ناسازگار اولیه با مشکلات زناشویی در زنان متأهل دارای فرزند. فصلنامه رویش روانشناسی، ۶(۱):۸۵–۹۸.

- شیردل، ملیحه (۱۳۸۵). عوامل گرایش زنان و مردان متأهل به رابطه نامشروع جنسی، *فصلنامه* رفاه اجتماعی، ۱۳ (۵۱): ۱۳۹–۱۳۷.
- صحت، فاطمه.، صحت، نرگس.، خانجانی، سحر.، محبی، سیامک و شاه سیاه، مرضیه (۱۳۹۳). تأثیر رویکرد کوتاهمدت راهحل محبور بسر کماهش تعارضات زناشویی شمهر قمه، مجلم تحقيقات نظام سلامت، ١٠(٢): ٢٧٥-٢۶٨.
- قـادری، کبـری.، آريـن، خديجـه و حبيبـی، مجتبـی (۱۳۹۴). اثربخشـی درمـان راهحـل مـدار کو تاهمدت بر کاهش افسردگی زنان تحت سریر ستی سازمان بهزیستی، مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۳(۱۳): ۲۳۱–۲۲۰.
- قدسی، مریم.، برآبادی، حسین احمد و حیدرنیا، احمد (۱۳۹۷). اثربخشی روایت درمانی بر کاهش گرایش به طلاق و مؤلفههای آن در زنان با ازدواج زودهنگام، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۹ (۳۳): ۹۸–۹۳.
- کیانی یور، عمر.، محسن زاده، فرشاد و زهراکار، کیانوش (۱۳۹۶). همسنجی اثربخشی طرحواره درمانی و روایت درمانی هنگام به هم پیوستن هر یک از آنها با برنامه غنیسازی زناشویی بر گرایش به پیمان شکنی زناشویی و رضایت زناشویی، *دو فصلنامه مشاوره و روان درمانی* خانه اده، ۷(۲): ۵۴–۲۷.
- نامنی، ابراهیم و شیرآشیانی، آزاده (۱۳۹۵). اثربخشی ترکیب دو روش درمـانی راهحـل مـدار و روایتی بر سرزندگی و کنترل عواطف در زنان متقاضی طلاق، *فصلنامه فرهنگ مشاوره و* روان در مانی، ۷ (۲۷): ۱۶۹–۱۴۹.
- نريماني، محمد.، عباسي، مسلم.، بگيان كوله مرز، محمد جواد و بختي، مجتبي (١٣٩٣). مقايسهٔ اثربخشی دو رویکرد آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و روایت درمانی گروهی بـر تعـدیل طرحواره های ناسازگار اولیه در مراجعان متقاضی طلاق، *فصلنامه مشاوره و رواندرمانی* خانواده، ۲(۱): ۲۸–۱.
- نوایی، جعفر و محمدی آریا، علیرضا (۱۳۹۴). بررسی ارتباط طرحوارههای اولیه ناسازگار با توجيه روابط فرازناشويي در ميان افراد متأهل، مجله روان يرستاري، ۳(۴): ٢٧–١٨.
- هادی، سعیده.، اسکندری، حسین.، سهرابی، فرامرز.، معتمدی، عبدالله و فرخی، نور علی (۱۳۹۵). مدل ساختاری پیشبینی تعهد زناشویی بر اساس سبکهای دلبستگی و متغیرهای میانجی خودکنترلی و طرحوارههای ناسازگار اولیه (در افراد دارای روابط فرازناشویی عاطفی)، فصلنامه فرهگ مشاوره و روان درمانه، ۷(۲۸): ۶۰-۳۳.

يوسفي، ناصر، اعتمادي، عذرا.، بهرامي، فاطمه.، احمدي، سيداحمد و فاتحى زاده، مريمالسادات (۱۳۸۹). مقایسهٔ طرحوارههای ناسازگار اولیه در همسران مطلقه و عادی بهعنوان

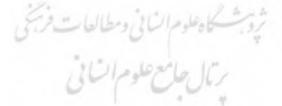
ييش بيني كنندهٔ طلاق، مجله روان يزشكي و روان شناسي باليني ايران، ۱۶(۱): ۳۳-۲۱.

- Afjoland, A. (2015). Effectiveness of a solution-centered approach to happiness and marital satisfaction of married women in darab. Master's Degree, Islamic Azad University, Marvdasht Branch (Text in Persian).
- Arianfar, N. and Etemadi, O. (2016). Comparison of the efficacy of integrative couple therapy and emotionally focused couple therapy on marital intimacy injured by wife infidelity in couples. Journal of Counseling Research, 15(59): 7-37 (Text in Persian).
- Chang, J., Combs, G., Dolan, Y., Freedman, J., Mitchell, T. and Trepper, T. (2012). From Ericksonian roots to postmodern futures. Part I: Finding postmodernism. Journal of Systemic Therapies, 31 (4): 63-76. doi:1051521 /jsyt.201253154563.
- Chang. J. and Nylund, D. K. (2013). Narrative and solution-focused therapies: A twenty-year retrospective. Journal of Systemic Therapies, 32 (2): 72-88.
- Changizi, F. and Panahali, A. (2014). Effectiveness of group narrative therapy on life expectancy and happiness of the elderly in tabriz. Journal of Education and Evaluation, 9(34): 63-76 (Text in Persian).
- Dashtizadeh, N., Sajedi, H., Nazari, A., Davarniya, R. and Shakarami, M. (2015). Effectiveness of solution-focused brief therapy on reducing symptoms of depression in women. Journal of Clinical Nursing and Midwifery, 4(3): 67-78 (Text in Persian).
- Davoodi, Z., Etemadi, O. and Bahrami, F. (2011). Decreasing divorce among divorce-prone couple's using an intervention focused on short-term solution. Journal of Social Welfare, 11(43):121-134 (Text in Persian).
- De Jong, P. and Berg, I. K. (2012). Interviewing for solutions.4nd ed. PacificGrove, CA: Brooks cole. P.15Frost, D.M. (2012). The narrative construction of intimacy and affect inrelationship stories: Implications for relationship quality, stability, andmental health. Journal of Social and Personal Relationships, 30 (3): 247-269.
- Dehghani, M. and Esmailian, N. (2016). Personality characteristics, early maladaptive schema and family function in couples initiating for divorce versus nonInitiating ones. Journal of Family Research, 12(4): 575-592 (Text in Persian).
- Frost, D.M. (2012). The narrative construction of intimacy and affect in relationship stories: Implications for relationship quality, stability, andmental health. Journal of Social and Personal Relationships, 30 (3): 247-269.
- Ghaderi, K., Aryan, K. and Habibi, M. (2015). The effectiveness of a short-term solution for the treatment of depression in women under the welfare organization. Journal of Research in Behavioural Sciences, 3(13): 220-231 (Text

in Persian).

- Ghodsi, M., Barabadi, H. A. and Heydarnia, A. (2018). Effectiveness of narrative therapy on reducing divorce tendency and Its components in women with early marriage. Journal of Counseling and Psychotherapy, 9(33): 93-98 (Text in Persian).
- Hadi, S., Eskandari, H., Sohrabi, F., Motamedi, A. and Farokhi, N. N. (2017). Structural models predict marital commitment based on attachment styles and mediator variables self-control and early maladaptive schemas (in people with emotional extramarital relations). Journal of Counseling and Psychotherapy, 7(28): 33-60 (Text in Persian).
- Hawkins, A J., Willoughby, B. J.and Doherty, W J. (2012). Reasons for divorce and openness to marital reconciliation. Journal of Divorce Remarriage, 53(6): 453-463.
- Kianipour, O., Mohsenzadeh, F. and Zahrakar, K. (2018). Comparison of schema therapy and narrative therapy when combined each of them with marital enrichment program on marital infidelity tendency and marital satisfaction. Family Counseling Psychotherapy, 7(2): 27-54 (Text in Persian).
- Loudov ,É. I. and Jani ,É. K. (2013). Haviger JÂÕ. Infidelity as a threatening factor to the existence. marital therapy. Journal of Marital and Family Therapy, 23(2): 135-152.
- Mark, KP. and Janssen, E. (2013) Milhausen RR. Infidelity in heterosexual couples: demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. Arch Sex Behav. The American Journal of Family Therapy, 36(1):1-17.
- McCray, M. (2015). Infidelity, trust, commitment, and marital satisfaction among military wives during husbands' deployment. Doctoral Thesis, Walden University.
- Naeimi, E. and Shirashtiani, A. (2016). The effectiveness of the combination of solution-focused therapy and narrative therapy on vitality and emotional control in divorce applicant women. Journal of Counseling and Psychotherapy, 7(27): 149-169 (Text in Persian).
- Narimani, M., Abbasi, M., Bagyan, M. J., and Bakhti, M. (2014). Comparison of two approaches based on acceptance and commitment training and a modified version of group therapy on early maladaptive schemas in clients in divorce. Family Counseling Psychotherapy Journal, 2(1): 1-28 (Text in Persian).
- Navaei, J. and Mohammadi Arya, A. (2016). Association between the early maladaptive schemes and extra marital relationship among married people. Iranian Journal of Psychiatric Nursing, 3(4): 18-27 (Text in Persian).
- Nelson, O. and Salawu, A. (2017). Can my wife be virtual-adulterous? An experiential study on Facebook, emotional infidelity and self disclosure. Journal of International Women's Studies, 18(2): 166-179.

- Payvastegar, M., Khosravi, Z. and Karami, E. (2016). The relation between early maladaptive schemas and attachment styles with male violence against their wives. *Journal of Psychological Studies*, 12(1): 7-26 (Text in Persian).
- Poliment, A. M., Moors, S. M. and Grunert, S. (2010). MMPI-2 profiles of client with substance dependencies accessing a therapeultrc community treatment facility. *Electronic Journal of Applide psychology*, 6(1): 1-9.
- Rossi, F. S., Holtzworth-Munroe, A. and Rudd, B. N. (2016). Intimate partner violence and child custody. *Parenting plan evaluations: applied research for the family court*, 346-374.
- Sehat, F., Sehat, N., Khanjani, S., Mohebi, S. and Shahsiah, M. (2014). The effect of solution- focused short-term approach on marital conflict decrease in Qom. *Journal of Health System Resarch*, 10(2): 268-275(Text in Persian).
- Shafiei, A., Besharat, M. A., Hajirasouliha, Z. and Navvai, S. (2017). Examining the relationship between early maladaptive schemas with marital problems in married women. *Journal of Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 6 (1):85-98 (Text in Persian).
- Shirdel, M. (2006). The tendency factors of married men and women to sexual unlawful relationship. *Journal of Social Welfare*, 6 (22): 133-148 (Text in Persian).
- Young, J. E., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner, guide. NewYork: Gailford Press.
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Ahmadi, S. A. and Fatehi zadah, M. A. (2010). Comparing early maladaptive schemas among divorced and nondivorced couples as predictors of divorce. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 16(1): 21-33 (Text in Persian).



Abstracts

Psychological Studies Faculty of Education and Psychology, Alzahra University

Vol.15, No.1 Spring 2019

Effectiveness of Combining Two methods Therapy Solution-Focused and Narrative on the Initial Maladaptive Schemas and Tendency to Extramarital Relationships in the Female Divorce Applicants

Shahram Mami¹ and Zeinab Sadat Hoseini*²

Abstract

The present study was conducted to investigate the effectiveness of combining two methods Therapy solution-focused and narrative on the initial maladaptive schemas and tendency to extramarital relationships in the female divorce applicants .The research design was based on a semi-experimental with pre-testpost-test approach and control group. The statistical population consisted of all female divorce applicants, who referred to Kermanshah city's counseling centers in 2017. Among them, 30 people have been selected in the form of voluntary purposive sampling and randomly being assigned into two experimental and controls Groups 15 couples in each group. Yang Schema Questionnaire and Extramarital Relationships Questionnaire were used in the pretest and posttest for collecting information. Solution-Focused and Narrative Therapy approaches was then performed on the experimental group for 8 sessions of 2 hours, one session a week. The results indicated the effectiveness of the combination of these two therapeutic approaches on initial maladaptive schemas and the tendency for extramarital relationships among female divorce applicants. Based on the findings of the research, it is recommended that in counseling and psychotherapy centers, to apply for equalizing the initial maladaptive schemas and reducing the tendency to extramarital relationships in female divorce applicants.

Keywords: divorce, extramarital relationships, initial maladaptive schema, narrative, solution-focused

DOI:10.22051/psy.2018.18489.1544

^{1.} Assistant Professor of Psychology, University of Humanities, Islamic Azad University of Ilam, Ilam, Iran.

^{2.} Corresponding Author: PhD Student in General Psychology, Islamic Azad University, Ilam Branch, Ilam, Iran. zeinab_hosaini@yahoo.com

Submit Date: 2017-12-15 Accept Date: 2018-07-27