

## The Effectiveness of Schema Therapy on Reducing Emotional Divorce in Women with Military Spouses

Research Paper

Received:  
13 February 2022

Accepted:  
28 February 2022

P.P: 147-166

ISSN: 2588-5162  
E-ISSN: 2645-517x



### Abstract

The aim of this study was to determine the effectiveness of schema therapy approach on reducing emotional divorce in women with military spouses. For this purpose group therapy with quasi-experimental research method in pre-test-post-test with experimental and control groups was used. The statistical population of the present study includes all women with military spouses living in District 1 of Tehran who in 2019 referred to counseling and psychological centers of military families. In this study Atieh Medical Center was selected as a sampling group from the counseling and psychology centers for military families in Tehran based on its geographical location and its sample was selected from those who referred to these centers. According to the inclusion criteria 32 people were finally selected and randomly assigned to the experimental and control groups (16 for the experimental group and 16 for the control group). Schematic therapy sessions were based on Hemmat Sabet (Navabi Nejad and Khalatbari (2016) schema therapy protocol which was about 8 therapy sessions. To determine the degree of distress and emotional divorce of the participants in the marital relationship in the pre- and post-test stage and the Guttman Emotional Divorce Questionnaire were used. Mean and standard deviation were used to analyze the data and analysis of covariance (ANCOVA) test was used to determine the effectiveness of the intervention. The results of analysis of covariance showed that the treatment scheme was effective on emotional divorce. The overall result of the progressive research shows that planning therapy affects the reduction of emotional divorce in women with military spouses. The results of this study showed that planning therapy can be effective in reducing emotional divorce in married women and having a selective way to improve conflicts in these people.

**Keywords:** Schema Therapy, Emotional Divorce, Women with Military Spouses..

DOR: 20.1001.1.25885162.1401.13.49.1.5

1. Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran  
Mastooresedaghat@yahoo.com

2. MA, Department of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Tehran North, Tehran, Iran

## اثربخشی طرح‌واره درمانی بر کاهش طلاق عاطفی در زنان دارای همسر نظامی

مستوره صداقت<sup>۱</sup> | رویا افراعی<sup>۲</sup>

### چکیده

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی رویکرد طرح‌واره درمانی بر کاهش طلاق عاطفی در زنان دارای همسر نظامی صورت گرفت. روش تحقیق نیمه‌آزمایشی به شیوه‌ی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه آزمون و گواه بود. جامعه آماری، شامل کلیه زنان دارای همسر نظامی ساکن در منطقه ۱ شهر تهران که به مراکز مشاوره و روان‌شناسی خانواده‌های نظامی مراجعه نموده‌اند. در این تحقیق، از مراکز مشاوره و روان‌شناسی ویژه خانواده‌های نظامی در سطح شهر تهران براساس موقعیت جغرافیایی، مرکز درمانی آتیه را به‌عنوان گروه نمونه‌گیری انتخاب و از میان مراجعه‌کنندگان به این مرکز نمونه انتخاب شد. با توجه به معیارهای ورود به نمونه نهایتاً ۳۲ نفر انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه (۱۶ نفر برای گروه آزمایش و ۱۶ نفر برای گروه گواه) گزارش شدند. جلسات طرح‌واره درمانی براساس پروتکل طرح‌واره درمانی همتی ثابت، نوایی نژاد و خلعتبری (۱۳۹۵) بود که ۸ جلسه درمانی بود. جهت تعیین میزان طلاق عاطفی شرکت‌کنندگان در رابطه زناشویی در مراحل پیش و پس‌آزمون از پرسش‌نامه طلاق عاطفی گاتمن (۲۰۰۸) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از میانگین و انحراف استاندارد و برای تعیین اثربخشی مداخله از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که طرح‌واره‌ی درمانی بر طلاق عاطفی مؤثر واقع شده است. نتیجه کلی تحقیق پیش‌رو نشان می‌دهد که طرح‌واره درمانی بر کاهش طلاق عاطفی در زنان دارای همسر نظامی تأثیر دارد. نتایج این پژوهش نشان داد که طرح‌واره درمانی می‌تواند در کاهش طلاق عاطفی در زنان متأهل دارای همسر نظامی مؤثر باشد و یک روش انتخابی برای بهبود تعارضات در این افراد باشد.

**کلیدواژه‌ها:** درمانی؛ طلاق عاطفی؛ زناشویی؛ زنان دارای همسر نظامی.

### مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۳۹۹/۰۹/۲۲

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۰/۰۸/۲۴

صص: ۱۶۴-۱۴۷

شاپا چاپی: ۰۱۶۲-۲۵۸۸  
الکترونیکی: ۰۱۷-۲۶۴۵

DOR: 20.1001.1.25885162.1401.13.49.1.5

۱. نویسنده مسئول: استادیار، گروه روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران

Mastorehsedaghat@yahoo.com

۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

## مقدمه و بیان مسئله

ازدواج به عنوان مهم‌ترین و اساسی‌ترین رابطه‌ی بشری توصیف شده است، زیرا ساختار اولیه برای بنا نهادن رابطه‌ی خانوادگی و تربیت کردن نسل آینده را فراهم می‌سازد (حسنی، ۲۰۱۵). مطالعات نشان می‌دهد که در قرن نوزدهم تنها حدود ۷ درصد از ازدواج‌ها به طلاق ختم می‌شد، اما در قرن بیستم حدود نیمی از ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود (ریسو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). در ایران به گزارش مرکز آمار ایران، طی دهه اخیر میزان طلاق‌های ثبت شده افزایش یافته و روند آن نسبت به گذشته شتاب بیشتری گرفته است. براساس گزارش سالنامه آمارهای جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور در سال ۱۳۹۸ در مجموع ۱۷۴ هزار و ۸۳۱ طلاق در کشور داشته‌ایم. طبق آمار رسمی در ایران از هر هزار مورد ازدواج، حدود دویست مورد به طلاق منجر می‌شود و ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است (سالنامه آماری، ۱۳۹۸). البته آمار رسمی طلاق به طور کامل نشان‌دهنده‌ی میزان ناکامی در زندگی زناشویی نیست؛ زیرا در کنار آن، آمار بزرگ‌تر اما کشف نشده‌ای به نام طلاق عاطفی وجود دارد. طلاق می‌تواند صورت آشکار و رسمی داشته باشد که موجب فروپاشی خانواده می‌شود و نیز می‌تواند صورت پنهان به خود بگیرد که در آن، صرفاً ساختار خانواده حفظ می‌شود، اما خانواده از درون تهی است. برخی از ازدواج‌ها با طلاق پایان نمی‌یابند، بلکه به زندگی‌های سرد و خانواده‌های توخالی‌ای تبدیل می‌شوند که فاقد عشق و دوستی‌اند (اورتگا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳) و اعضای آن به زندگی با یکدیگر ادامه می‌دهند، اما از روابط و کنش متقابل با یکدیگر و حمایت احساسی محروم هستند (اوروئی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). عواملی چون وجود فرزندان، نیاز مادی، نگرش منفی به طلاق، نداشتن پشتوانه‌ی مادی و روانی، مخالفت خانواده‌ها، ترس از دست دادن موقعیت خانوادگی و اجتماعی، ترس از تنهایی، ترس از مخدوش شدن حیثیت اجتماعی، شخصیت وسواسی، نداشتن قدرت تصمیم‌گیری، ترس از آینده مبهم، ترس از طرد شدن توسط اطرافیان و یا حتی عادت نمودن به زندگی مشترک، باعث می‌شود زوجین بدون داشتن ارتباط عاطفی و جنسی به زندگی زناشویی خود ادامه دهند و طلاق را تجربه کنند اما حرفی

1. Riso  
2. Ortega  
3. Orue

از طلاق به میان نیاورند (سندس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). طلاق عاطفی، تهدیدی جدی برای زندگی زناشویی هستند که ثبات و کیفیت ازدواج را به چالش می‌کشند و موجب بروز پیامدهای منفی روانی، جسمانی، اجتماعی و اقتصادی می‌شود. پیامدهای منفی طلاق عاطفی شامل نقص سیستم ایمنی، اختلالات خلقی و اضطرابی، اعتیاد و خودکشی، تغییر در سبک زندگی و تصور از خود، کاهش عملکرد حرفه‌ای و تغییر در روابط می‌باشد (مالوگیانیس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). اساساً شاخص‌های سلامت روان و کیفیت زندگی از عمده مسائل روان‌شناختی است که بعد از طلاق عاطفی دچار افت می‌شود (جفرسون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲).

برای کاهش هزینه‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی ناشی از مشکلات سلامت زنان متأهل، نیاز است آگاهی‌های لازم در مورد سلامت آنان را افزایش داد و رفتارهایی که موجب افزایش سلامت روان در جامعه عمومی می‌شوند شناسایی و تقویت نمود (محمدی، ۱۳۹۹). علی‌رغم توجه روزافزانی که به طلاق عاطفی شده است هنوز جای خالی اطلاعات درباره مداخلاتی که می‌توانند این مؤلفه را تحت تأثیر قرار دهند و می‌توانند این فرآیند و پیامدهای آن را تحت تأثیر قرار می‌دهند تا حد زیادی احساس می‌شود. یکی از مداخلات رایج در زمینه اختلالات روان‌شناختی و همچنین آسیب‌های خانوادگی، رویکرد طرح‌واره درمانی است (تامبورینی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). طرح‌واره‌درمانی، درمانی است ابتکاری و تلفیقی که توسط یانگ و همکاران (۱۹۹۰) پایه‌گذاری شده است و در این درمان کوشیده است تا با به‌کارگیری مبانی و راهبردهای روش‌های درمانی شناختی رفتاری (CBT) و مؤلفه‌هایی از سایر نظریه‌ها مثل دلبستگی، روابط شی‌ای، ساختارگرایی و روان‌گری و تلفیق یکپارچه و منسجم آن‌ها با یکدیگر یک مدل درمانی جدید را برای درمان اختلالات دیرپایی مثل اختلالات شخصیت و اختلالات مزمن محور یک ارائه دهد (یانگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). طرح‌واره‌درمانی به درک پایه‌های مشکلات روان‌شناختی فرد در دوران کودکی، ارتباط مراجع-درمان‌گر و نشان‌دهنده فرمول‌بندی مشکل بر زمینه تاریخچه فردی گسترده‌تری پای می‌فشارد (محمدی‌نژاد، ۱۳۹۴). بررسی‌های موجود نشان می‌دهند که

1. Sands
2. Malogiannis
3. Josefsson
4. Tamborin, 2015
5. Young

پژوهش‌های تجربی در زمینه اثربخشی طرح‌واره درمانی، در مراحل نخستین قرار دارند. از پژوهش‌های انگشت‌شمار انجام‌شده در راستای اثربخشی رویکرد طرح‌واره درمانی، در بافت زوجی و خانوادگی، می‌توان به یافته‌های پژوهش تقی‌یار و همکاران، مبنی بر این بود که طرح‌واره درمانی باعث کاهش دلزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن، در زنان متأهل می‌شود (ساوجی، ۱۳۹۵). در همین راستا نتایج پژوهش عسگری و گودرزی (۱۳۹۸)، تحت‌عنوان اثربخشی طرح‌واره درمانی بر دلزدگی زناشویی زوجین در آستانه‌ی طلاق نشان داد که طرح‌واره درمانی موجب کاهش نمرات دلزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن در زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه‌های مشاوره‌نما و گواه، در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شد. رستمی، کریمی‌ثانی، فتحی و کریمی (۱۳۹۸)، در تحقیقی تحت‌عنوان اثربخشی طرح‌واره درمانی به شیوه گروهی بر عملکرد خانواده، مهارت‌های ارتباطی در زوجین به این نتیجه رسیدند که با توجه به تأثیر مثبت رویکرد طرح‌واره درمانی بر بهبود عملکرد خانواده، استفاده از این روش آموزشی در برنامه‌ریزی اقدامات بهداشت روانی برای زوجین ناسازگار توصیه می‌شود. در پژوهش‌های پیشین در مورد اثربخشی طرح‌واره درمانی بر بهبود روابط زوجین، خیانت‌های زناشویی، سلامت جسمی و روانی، هم‌دلی، پرخاشگری، پاسخ‌های هیجانی مثبت، رضایت از زندگی، کاهش استرس در روابط و همچنین به‌عنوان یکی از متغیرهای بهزیستی گزارش‌هایی منتشر شده است. با وجود این، در هیچ‌کدام از این پژوهش‌ها، اثربخشی طرح‌واره درمانی بر ابعاد مختلف طلاق عاطفی زنان دارای همسر نظامی مورد بررسی و تحلیل قرار نگرفته است. سؤالی اصلی این پژوهش تعیین اثر طرح‌واره درمانی بر میزان طلاق عاطفی زنان دارای همسر نظامی است که در زندگی فعلی دچار تعارضات زناشویی می‌باشند.

## روش پژوهش

روش پژوهش مطالعه حاضر نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان دارای همسر نظامی شهر تهران بود که در بازه زمانی تحقیق ۱۳۹۹-۱۳۹۸ به مرکز مشاوره روان‌شناسی آتیه مراجعه کردند، این تعداد برابر ۷۹ نفر بود. از میان مراجعه‌کنندگان تعداد ۳۲ نفر که حد نصاب نمره در پرسش‌نامه طلاق عاطفی را به‌دست آوردند،

به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۶ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. حجم نمونه براساس حداقل حجم نمونه در مطالعات آزمایشی انتخاب شد (کونین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). معیارهای ورودی شامل حداقل ۳۰ سال و حداکثر ۴۰ سال سن، طول مدت ازدواج بین ۱۰ تا ۱۵ سال، عدم سابقه بیماری خاص با توجه به پرونده پزشکی، دریافت حداقل نمره از پرسش نامه طلاق عاطفی و داشتن علائم اضطرابی و افسردگی براساس پرسش نامه و مصاحبه تشخیصی روان پزشکی یا روان شناس. با توجه به اینکه زنان متأهل جامعه هدف می باشند معیارهای خروج عبارت اند از: زنانی که به دلایل شخصی مایل به ترک جلسات یا مشارکت در پیشبرد کار نداشته باشند حق خروج را دارند. شرکت کنندگان در دو مرحله قبل و بعد از مداخله با پرسش نامه طلاق عاطفی گاستن (۲۰۰۸) ارزیابی شدند. بسته آموزشی طرحواره درمانی مدل یانگ (۲۰۰۳) را طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت هفته ای یک جلسه تجربه نموده اند در این مدت گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکرده اند و پس از پایان جلسات گروه آزمایش و کنترل مجدداً به وسیله پرسش نامه مورد ارزیابی قرار گرفته اند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از میانگین و انحراف استاندارد و برای تعیین اثربخشی مداخله از آزمون تحلیل کواریانس با نرم افزار کامپیوتری SPSS نسخه بیست و پنجم استفاده شد.

جدول ۱. بسته آموزشی طرحواره درمانی

معرفی جلسات	موضوع تدریس جلسه	آموزش جلسات	تکلیف گروه آزمایش
جلسه اول	برقراری ارتباط و ارزیابی اولیه	-برقراری ارتباط و معرفی اعضاء بیان قواعد گروه و اهداف و معرفی دوره -تعهد گرفتن شناخت مشکل فعلی	هر فرد طی چندروز آینده روابط خود با همسر و دیگران را دقت کند و مشکلات فعلی خود را شناسایی کند و در مقابل آن اهداف خود را در مورد مشکل با توجه به دوره درمان بنویسد.

1. Quinn

معرفی جلسات	موضوع تدریس جلسه	آموزش جلسات	تکلیف گروه آزمایش
جلسه دوم	آموزش در مورد طرح‌واره‌ها	آموزش طرح‌واره‌های سازگاری اولیه، انواع و مشخصات آن‌ها - برقراری ارتباط بین مشکلات زندگی فعلی و طرح‌واره‌ها	افراد برگه اطلاعات در مورد طرح‌واره‌ها را خوب مطالعه کرده و چند موقعیت که سازگاری و صمیمیت زناشویی که در زندگی زناشویی خود دارند در نظر بگیرند و نوع طرح‌واره‌ای که در آن هنگام برانگیخته می‌شود را بنویسند
جلسه سوم	راهبردهای شناختی	- ارائه منطق تکنیک‌های شناختی و استعاره جنگ - اجرای آزمون اعتبار طرح‌واره - استفاده از سبک درمانی رویارویی هم‌دلانه	افراد تا جلسه بعد چند مورد از رفتارهای طرح‌واره را در نظر بگیرند، طرح‌واره زیربنایی آن، شواهد تأییدکننده و ردکننده آن را یادداشت کنند.
جلسه چهارم	تکنیک‌های شناختی	- ارزیابی مزایا و معایب پاسخ‌های مقابله‌ای افراد - برقراری گفتگو بین جنبه طرح‌واره و جنبه سالم - استفاده از بازی مدافع شیطان - تدوین کارهای آموزشی	افراد در منزل بین جنبه طرح‌واره و جنبه سالم‌شان (صمیمیت زناشویی‌شان) با استفاده از تکنیک صندلی خالی گفتگویی برقرار سازند و بنویسند.
جلسه پنجم	راهبردهای تجربی	- ارائه منطق تکنیک تجربی و اهداف آن - تصویرسازی ذهنی - ربط دادن تصویر ذهنی	نوشتن نامه به فردی که در دوران کودکی به آن‌ها آسیب‌رسانده و ارسال نکرده و در جلسه به همراه خود بیاورند.

معرفی جلسات	موضوع تدریس جلسه	آموزش جلسات	تکلیف گروه آزمایش
		گذشته به زمان حال -انجام گفتگوی خیالی	
جلسه ششم	الگوشکنی رفتاری	<p>-ارائه منطق تکنیک‌های رفتاری بیان هدف تکنیک های رفتاری- تعیین فهرست جامعی از رفتارهای خاصه عنوان موضوع تغییر- ارائه راه‌هایی برای تهیه فهرست رفتار</p> <p>-اولویت‌بندی رفتارها برای الگوشکنی و مشخص کردن مشکل‌سازترین- افزایش انگیزه برای تغییر رفتار</p>	<p>افراد طی چند روز آینده چند موقعیتی که ناسازگاری داشته‌اند را در زندگی در نظر گرفته و توجه کنند که چه احساسی داشته‌اند و چه فکری کرده و چه رفتاری انجام داده‌اند و در صورت بروز رفتار مشکل آفرین، رفتار سالم جایگزین را مقابل آن بنویسند.</p>
جلسه هفتم	تکنیک‌های رفتاری	<p>-افزایش انگیزه برای تغییر رفتار-تمرین رفتارهای سالم از طریق تصویرسازی و ایفای نقش غلبه بر موانع تغییر رفتار</p> <p>-ایجاد تغییرات مهم در زندگی</p>	<p>از افراد خواسته که برای رفتاری که هنوز در آن تغییری ایجاد نشده با پرسیدن این سؤال از خود "اگر این طرح واره را نداشتم چه کارم کردم؟" رفتار جایگزین را بیابند و مزایا و معایب تغییر در برابر عدم تغییر را یادداشت کنند.</p>



تکلیف گروه آزمایش	آموزش جلسات	موضوع تدریس جلسه	معرفی جلسات
خلاصه جلسات قبل بررسی تکالیف انجام شده و رفع اشکال - جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نهایی با کمک اعضاء - ارائه پس آزمون مربوط - تشکر و خداحافظی		جمع‌بندی و اختتام	جلسه هشتم

## نتایج

نتایج حاصل از آمار توصیفی تحقیق نشان داد که ۵۶/۶ درصد از آزمودنی‌ها فرزند اول، ۱۳/۷ درصد فرزند میانی و ۲۹/۸ درصد فرزند آخر بودند. همچنین در گروه آزمایش ۴۰ درصد آزمودنی‌ها دارای تحصیلات زیر دیپلم و دیپلم، ۲۵ درصد فوق دیپلم و ۳۵ درصد لیسانس و بالاتر بودند. در گروه کنترل ۴۵ درصد زیر دیپلم، ۲۰ درصد فوق دیپلم و ۳۵ درصد دارای تحصیلات لیسانس و بالاتر بودند. از همچنین در گروه آزمایش، آزمودنی‌ها برحسب وضعیت اقتصادی ۲۰ درصد دارای وضعیت اقتصادی خوب، ۵۵ درصد متوسط و ۲۵ درصد ضعیف و در گروه کنترل ۳۰ درصد خوب، ۴۰ درصد متوسط و ۳۰ درصد ضعیف بودند.

جدول ۲. اطلاعات توصیفی طلاق عاطفی به تفکیک مرحله سنجش در گروه آزمایش

متغیر	مرحله	گروه	N	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین نمره	بیشترین نمره
طلاق عاطفی	پیش آزمون	آزمایش	16	۱۱/۷۵۰۰	۲/۹۰۹۷۵	۸/۰۰	۱۶/۰۰
		کنترل	16	۱۱/۶۸۷۵	۱/۸۱۵۴۴	۸/۰۰	۱۶/۰۰
	پس آزمون	آزمایش	16	۶/۰۶۲۵	۶/۲۸۷۲۲	۰/۰۰	۱۳/۰۰
		کنترل	16	۱۱/۱۸۷۵	۲/۹۹۳۷۴	۶/۰۰	۱۸/۰۰

هم‌چنان که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود میانگین گروه آزمایش در مرحله پس آزمون در گروه آزمایش در طلاق عاطفی پس آزمون نسبت به پیش آزمون در گروه آزمایش کاهش محسوس نشان می‌دهد. که این کاهش محسوس در گروه کنترل مشاهده نمی‌شود.

جدول ۳. آزمون کولموگروف اسمیرنوف تک نمونه‌ای برای داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون

پس‌آزمون	پیش‌آزمون	
۳۲	۳۲	تعداد
۸/۶۲۵۰	۱۱/۷۱۸۸	میانگین
۵/۴۹۹۲۷	۲/۳۸۵۹۰	انحراف معیار
۰/۲۳۰	۰/۱۳۲	مطلق
۰/۱۹۲	۰/۱۱۸	مثبت
-۰/۲۳۰	-۰/۱۳۲	منفی
۰/۲۳۰	۰/۱۳۲	آماره z
۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	سطح معنی‌داری

با توجه به نتایج جدول ۳ و سطح معناداری به دست آمده برای هر یک از متغیرهای پژوهش که بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، فرضیه صفر تأیید شده و داده‌های تمام متغیرها نرمال است و برای آزمون هر یک از متغیرها می‌توان از آزمون‌های پارمتریک استفاده کرد.

جدول ۴. آزمون F لوین برای بررسی همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهش

طلاق عاطفی		متغیرها شاخص
۰/۰۰۹	۳/۶۶۰	F
۱	۱	Df1
۳۰	۳۰	Df2
۰/۹۲۳	۰/۰۶۶	معناداری

همان گونه که مشاهده می‌شود فرض تساوی واریانس‌ها برای همه متغیرها برقرار است ( $p > 0.05$ ). با توجه به مجموعه پیش‌فرض‌های مطرح شده مشاهده می‌گردد که داده‌های این پژوهش قابلیت ورود به تحلیل کواریانس را دارا می‌باشند و می‌توان تفاوت‌های دو گروه را در متغیر وابسته مورد بررسی قرار داد.

جدول ۵. آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره زیرمؤلفه‌های متغیر طلاق عاطفی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
هم پراش طلاق عاطفی	۵/۷۳۶	۱	۵/۷۳۶	۰/۲۳۱	۰/۶۳۵	۰/۰۰۸	۰/۰۷۵
گروه	۲۰۹/۱۶۵	۱	۲۰۹/۱۶۵	۸/۴۰۶	۰/۰۰۷	۰/۲۲۵	۰/۸۰۰
خطا	۷۲۱/۶۳۹	۲۹	۲۴/۸۸۴				
کل	۳۳۱۸/۰۰۰	۳۲					

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و با توجه به ضریب  $F(۸/۴۰۶)$  محاسبه شده، بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات طلاق عاطفی شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ( $p < ۰/۰۵$ ). هم‌چنین با توجه به اندازه اثر گزارش شده می‌توان گفت که ۰/۲۲ تغییرات در واریانس این متغیر ناشی از طرح‌واره درمانی است. بنابراین بیانگر این نکته است که با احتمال ۹۵ درصد فرض صفر به درستی رد شده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد طرح‌واره درمانی توانسته طلاق عاطفی را در زنان دارای همسر نظامی کاهش دهد. این نتایج با یافته‌های یوسفی (۱۳۹۰)، اکبری، عظیمی، طالبی، فهیم (۱۳۹۵)، تقی‌یار و همکاران (۱۳۹۵)، موسوی‌مقدم، (۱۳۹۸) و محنایی؛ گلستانه؛ پولادی ری شهری؛ کی‌خسروانی (۱۳۹۸) همسو بود. در راستای نتایج این تحقیق، نتایج پژوهش عسگری و گودرزی (۱۳۹۸) نشان داد که طرح‌واره درمانی موجب کاهش نمرات دل‌زدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن در زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه‌های مشاوره‌نما و گواه، در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شد. هم‌چنین مطابق با نتایج پژوهش حاضر رستمی، کریمی ثانی، فتحی و کریمی (۱۳۹۸)، در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که با توجه به تأثیر مثبت رویکرد طرح‌واره‌درمانی بر بهبود عملکرد خانواده، استفاده از این روش آموزشی در برنامه‌ریزی اقدامات بهداشت روانی برای زوجین ناسازگار توصیه می‌شود. در مشاغل نظامی که زندگی کاری و خانوادگی تداخل بالایی دارند، موضوع سلامت اعضای خانواده به‌ویژه همسر فرد نظامی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. الزام به تبعیت از شرایط شغلی

سخت همسر نظامی در زنان آنها، باعث افزایش توانمندی‌های روانشناختی همچون معنای زندگی و تاب‌آوری می‌شود و از سوی دیگر بر روابط زناشویی تأثیرات منفی می‌گذارد (شوقی، ۱۳۹۸). طرح‌واره‌ها موجب سوگیری در تفسیر ما از رویدادها می‌شوند که در آسیب‌شناسی روانی بین فردی به صورت سوء تفاهم، نگرش تحریف شده، گمانه‌های نادرست و انتظارات غیرواقع‌بینانه بروز می‌یابند (تیم<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). به عقیده برنشتاین<sup>۲</sup> (۲۰۰۵)، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه اساساً در ماهیت و طبیعت روابط بین فردی است. هر مرحله تحولی جدید، نیازمند نقش‌ها، مسئولیت‌ها، توقعات شناختی و سازگاری‌های رفتاری است، بنابراین طرح‌واره‌ها و راهبردهای مقابله‌ای پیشین با چالش روبه‌رو می‌شود (زارب<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). طرح‌واره‌هایی که در کنار آمدن با رویدادهای اوایل زندگی به کار رفته‌اند، در برخورد با رویدادهای بعدی زندگی ناکارآمد و گاهی ناسازگارانه هستند؛ بنابراین ممکن است بر روابط بعدی اثر بگذارند و مانع رضایت زناشویی شوند (اکبری، ۱۳۹۱). به عبارتی دیگر، زمانی که نیازها ارضا نشوند ممکن است طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه خاصی ایجاد گردد که بر روابط صمیمانه اثر بگذارند. همچنین طرح‌واره‌ها به دلیل تأثیری که بر سبک‌های دلبستگی، اختلالات شخصیت و اختلالات خلقی می‌گذارند، می‌توانند تأثیری غیرمستقیم بر روابط زناشویی و طلاق عاطفی داشته باشند (امیری، ۱۳۹۱). در تبیین اثربخشی طرح‌واره درمانی بر طلاق عاطفی در زنان دارای همسر نظامی، می‌توان گفت که: طرح‌واره‌درمانی با فراهم‌سازی و تسهیل بینش نسبت به ریشه‌های عمیق رفتارهای جاری در روابط زنان دارای همسر نظامی، آگاهی و بینش آنان را نسبت به اهمیت طرح‌واره‌ها و نقش آنها در حفظ موقعیت‌های مسأله‌آفرین بین فردی و شغلی افزایش می‌دهد. با مشخص شدن ریشه‌های تحولی هر طرح‌واره، زوجین متوجه می‌شوند که علت رفتارهای کنونی‌شان افکار و نگرش‌هایی است که قبلاً در آنها ایجاد شده و می‌توان با آموزش و راهکارهای خاص آنها را تغییر داد. همچنین فنون مورد استفاده در این درمان، به زنان در خانواده‌های نظامی کمک می‌کنند تا از فعال شدن طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه کاسته و شیوه مقابله کارآمد با آنها را یاد بگیرند. آموزش‌های طرح‌واره‌محور باعث افزایش درک و فهم زوجین نسبت به این نکته می‌شود که آنها از

1. Thimm
2. Bernstein
3. Zarb

محیط‌های خانوادگی مختلفی آمده‌اند و همچنین منجر به کشف سیستم باورهای مرکزی زوجین درباره نقش‌های زن و مردی در روابط زوجین می‌شوند (داتیلیو، ۲۰۰۶). در نتیجه طرح‌واره‌درمانی با داشتن دیدگاهی چند بعدی در کنار در نظر گرفتن تأثیر شناخت‌ها و نگرش‌ها به بررسی ریشه‌های مشکل در گذشته پرداخته و درصدد آگاهی و ایجاد بینش در زنان است. وجود طرح‌واره‌های ناسازگار از عمده‌ترین عامل استرس و برهم خوردن زندگی زناشویی است. بنابراین طرح‌واره‌ها که ریشه در کودکی فرد دارند می‌توانند بزرگ‌سالی و روابط وی را تحت تأثیر قرار دهند. بر پای دیدگاه طرح‌واره‌درمانی همسران نظامی، همسران در طول طرح‌واره‌درمانی می‌آموزند طرح‌واره‌های ناسازگار و ذهنیت‌هایی که بلوکه شده‌اند را شناسایی کرده و تغییر دهند و از ابزارهای سازگارانه‌تری برای ارضای نیازهای بنیادی‌شان استفاده نمایند (مارتین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). همچنین، طرح‌واره‌درمانی زوجین، سبب تغییر عمیق شخصیت می‌شود و می‌تواند به اجتناب از بن‌بست در رابطه میان همسران کمک کند و باعث بحث برد-برد میان آن‌ها شود (سیمون-دفرانچسکو، رودیگر، استیونز، ۲۰۱۵). چرا که از دیدگاه طرح‌واره‌درمانی، رفتارهایی مانند پرخاشگری، وابستگی، اجتناب، عدم رعایت یکدیگر، کمبود تعهد و مقاومت به‌عنوان تکه‌های مهم اطلاعات که سرنخ‌هایی از طرح‌واره‌های زیربنایی برانگیزاننده رفتار می‌دهند، در نظر گرفته می‌شود (بامبر، ۲۰۰۶). در نتیجه، تعدیل طرح‌واره‌های زیربنایی و ذهنیت‌ها همراه با پاسخ‌های مقابله‌ناکارآمد مایه تغییر رفتارهایی مانند پرخاشگری، وابستگی، کمبود تعهد و... می‌شود. همچنین، طرح‌واره‌درمانی همسران می‌تواند با تأثیر بر مسائل شخصیتی و حل تعارض زوجین ارتقاء تعهد زناشویی و حرمت خود همسرها بر کاهش طلاق عاطفی کارساز باشد (یوسفی و همکاران، ۱۳۸۹). طرح‌واره‌درمانی رویکردی یکپارچه‌نگر است که از فنون تغییر شناختی، هیجانی و رفتاری گرایش به طلاق را پوشش می‌دهد. این موضوع، ویژگی چند بعدی و یکپارچه‌نگری به طرح‌واره‌درمانی همسران نظامی می‌دهد و نتیجه یکپارچگی، تأثیرگذاری بیشتر است (سیمون-دفرانچسکو، رودیگر، استیونز، ۲۰۱۵). طرح‌واره‌درمانی رویکردی بینش‌مدار است (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۰) که به‌نظر می‌رسد با ارتقاء بینش شناختی زوجین به آن‌ها کمک می‌کند از افتادن در چرخه مزمن نارضایتی پیشگیری و در نهایت گرایش به گسست رابطه زناشویی نیز کاهش یابد.

1. Martin

در تمام فرایندها طرح‌واره‌درمانی همسران نظامی، درمانگر شناخت‌واره‌های هر یک از همسران که از طرح‌واره‌ها ناشی می‌شوند را شناسایی می‌کند و به هر یک از آنها کمک می‌کند تا باورهایش درباره خود و همسرش در رابطه را بازسازی کند و یک الگوی کارساز سالم از صمیمیت را ایجاد نمایند. زمانی که هر دوی زوجین در فرایند همراه می‌شوند می‌توانند همدیگر را در رابطه با مشکلات بنیادین‌شان یاری کنند. درمان‌گر بر چرخه ذهنیت همسران یا فرایند تعامل میان آنها تمرکز می‌کند و به آنها کمک می‌کند پیش‌بینی‌کننده‌های جدایی در روابط را به چرخه‌های ذهنیت ربط دهند و از گیر افتادن در چرخه مزمن نارضایتی‌رهایی یابند (اتکینسون، ۲۰۱۲). در طی فرایند درمان و با مشخص شدن ریشه‌های تحولی هر طرح‌واره، زوجین متوجه می‌شوند که علت رفتارهای کنونی‌شان افکار و نگرش‌هایی است که قبلاً در آنها ایجاد شده و می‌توان با آموزش و راهکارهای خاص (راهبردهای تجربی، شناختی و رفتاری) آنها را تغییر داد. پس با آگاهی از نقش طرح‌واره‌ها، فرد به بازنگری در باورها و ساختارهای شناختی خود و به تبع آن اصلاح رفتار و به خصوص الگوی ارتباطات وی می‌پردازد و با کاهش تأثیر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در زوجین، ارتباط سریع و مؤثر، اعتماد متقابل بین زوجین، مسئولیت‌پذیری بیشتر و احترام به مقررات خانواده را بیشتر کند. در نتیجه کاهش طلاق عاطفی از نتایج تغییر طرح‌واره‌های ناسازگار خواهد بود. رویکرد طرح‌واره‌درمانی با تلفیق چهار تکنیک شناختی، تجربی، رفتاری و رابطه‌ای در افراد علاوه بر زیر سوال بردن طرح‌واره‌های ناسازگار که علت اصلی شکل‌گیری افکار ناکارآمدی و غیرمنطقی است، از نظر هیجانی نیز باعث تخلیه عواطف و هیجان‌های منفی مدفون شده از جمله خشم ناشی از عدم ارضای نیازهای خودانگیختگی و دلبستگی ایمن به دیگران طی سال‌های کودکی می‌شود و با استفاده از تکنیک تجربی که شناخت‌واره‌های دوران کودکی و خاطرات کودکی را بازسازی می‌کند به ابراز هیجان و عواطف سرکوب‌شده که در نهایت منجر به خودسانسوری هیجانی و مشکل در ابراز عواطف و سردی عاطفی می‌شود، کمک زیادی می‌کند و باعث نزدیکی عاطفی زوج‌ها می‌گردد. در نتیجه این عوامل باعث می‌شوند که زوج‌درمانی به روش طرح‌واره‌درمانی باعث کاهش طلاق عاطفی زنان دارای همسر نظامی می‌شود. مشاهدات حاصل از جلسات طرح‌واره‌درمانی حاکی از آن بود که شرکت‌کنندگان با علاقه در جلسات شرکت می‌کردند و بیان می‌کردند که با شروع درمان و مشاهده آثار مثبت آن در رابطه زناشویی،

دلگرمی خاصی نسبت به درمان و ادامه آن پیدا کرده بودند. چرا که از سال‌ها زندگی پر تنش با همسرشان در حال رها شدن بودند. در واقع این افراد از داشتن یک زندگی فرسایشی در کنار همسرشان خسته شده بودند. علاوه بر این، آن‌ها متوجه تأثیرات مخرب رابطه بد با همسرشان در سایر روابط خود شده بودند (آسیب فراگیر) و این انگیزه‌های مضاعف برای تغییر در آن‌ها ایجاد کرده بود. به گفته این افراد، آن‌ها قبلاً هم راهکارهایی را برای برون‌رفت از رابطه بد خود با همسرشان آزموده بودند اما هیچ‌کدام آن‌ها را به هدف موردنظر نرسانده بود. در واقع مهم‌ترین انگیزه این شرکت‌کننده‌ها برای تغییر رسیدن به درماندگی خلاق بود، یعنی زمانی که مراجع متوجه می‌شود که تلاش‌های قبلی او برای برطرف کردن مشکل، ناکارآمد هستند. معمولاً مراجعان زمانی برای روان‌درمانی مراجعه می‌کنند که کوشش‌های زیادی برای تغییر انجام داده و به نتیجه نرسیده‌اند و الان در پی یافتن راه‌حلی متفاوت هستند. نتیجه آنکه طرح‌واره‌درمانی، با به‌کارگیری چهار تکنیک اصلی شناختی، هیجانی، ارتباطی و رفتاری، رویکردی قوی و مؤثر در شکستن قالب‌های شخصیتی تثبیت‌شده از دوران کودکی و نوجوانی است و می‌تواند روزه‌ای امیدبخش در هدیه کردن زندگی بهتر به افراد متأهل باشد.

در این پژوهش تلاش شد تا با انتصاب تصادفی آزمودنی‌ها به گروه‌های آزمایش و کنترل، متغیرهای مزاحم و سوگیری‌های احتمالی کم شود، اما مهم‌ترین محدودیت این پژوهش عدم استفاده از پیگیری بود. از محدودیت‌های دیگر این پژوهش می‌توان به نمونه‌گیری در محدوده‌ای خاصی اشاره کرد که در مراکز مشاوره و فرهنگ‌سراها صورت گرفته است؛ این افراد خود تمایل به بهبود روابط زناشویی داشتند، که جهت تعمیم نتایج بایستی از نمونه‌های تصادفی استفاده کرد که داوطلبانه نبوده است. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده، اثربخشی این رویکرد درمانی در مرحله پیگیری نیز مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به محدودیت‌های موجود در این پژوهش، پیشنهاد می‌شود از تحقیقات طولی برای تبیین بهتر و تحقیقات بیشتر در زمینه مسأله طلاق عاطفی با توجه به وضعیت کنونی ارتباطات زن و شوهر و به‌کارگیری سایر روش‌های درمانی در ارتباط با بهبود سرخوردگی و کاهش دل‌زدگی و طلاق عاطفی استفاده شود. به مراکز بهداشت و مراکز مشاوره و سایر نهادهای مربوطه به‌ویژه مراکز مشاوره خانواده‌های کارکنان نظامی پیشنهاد می‌شود از برنامه‌های آموزشی طرح‌واره درمانی مبتنی بر اجرای

گروهی آن را در جهت کاهش طلاق عاطفی استفاده کنند که این امر می‌تواند موجب افزایش سازگاری و کاهش تعارضات زناشویی و تبعات آن در زوجین شود. با تکیه بر نتایج پژوهش حاضر می‌توان حوزه پیشگیری اولیه و ثانویه ورود کرد. در مشاوره‌های زناشویی زنان دارای همسران نظامی عنوان حوزه‌ای اساسی در سطح پیشگیری اولیه، می‌توان بر ارضاء نیازهای اولیه، شکل‌گیری طرح‌واره‌ها و نحوه مقابله با هیجان‌ها تأکید کرد و در سطح پیشگیری ثانویه تشخیص به موقع طلاق عاطفی و با تأکید بر به کارگیری طرح‌واره درمانی در کاهش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به درمان طلاق عاطفی پرداخت.

### تعارض منافع:

پژوهش‌گر در طول فرایند مطالعه تعارض منافی را گزارش ننموده است.

### سپاس‌گزاری:

بدین وسیله نویسندگان از مساعدت‌های مسئولین محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال و همچنین، تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش کمال تشکر و قدردانی را دارند



## فهرست منابع

- اکبری ابراهیم، عظیمی زینب، طالبی سعیده، فهیمی صمد (۱۳۹۵). پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن. *روان‌شناسی بالینی و شخصیت*. ۱۴ (۲): ۷۹-۹۲.
- اکبری، ابراهیم، محمود علیلو، مجید، خانجانی، زینب، پورشریفی، حمید، فهیمی، صمد، امیری پیچاکالایی، احمد، عظیمی، زینب، (۱۳۹۱). مقایسه دانشجویان دارای شکست عشقی با و بدون نشانگان بالینی در طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و الگوهای فرزند پروری. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*. ۱۸ (۱۹۴): ۳-۱۸.
- امانی، احمد؛ بهزاد، داود. (۱۳۹۱). اثربخشی طرح‌واره درمانی در ارتقاء تعهد زناشویی و حرمت خود همسرها. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۱ (۴۱): ۱۱۷-۱۳۳.
- امیری پیچاکالایی، احمد، خانجانی، زینب، پورشریفی، حمید، اکبری، ابراهیم، عظیمی، زینب، فهیمی، صمد، محمود علیلو، مجید، قاسم‌پور، عبدالله. (۱۳۹۱). بررسی مقدماتی علل تداوم نشانگان بالینی شکست عاطفی دانشجویان: با تأکید بر سبک‌های دلبستگی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه. *مجله اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۲۱ (۲۳): ۶-۳۱.
- تقی‌یار، زهرا؛ پهلوان‌زاده، فرشاد و سماوی، سیدعبدالوهاب. (۱۳۹۵). اثربخشی طرح‌واره‌درمانی بر سرخوردگی زناشویی زنان متأهل. *مجله زن و مطالعات خانواده*، ۹ (۳۴): ۴۹-۶۳.
- حسنی، فریبا و جمالی، مرجان. (۱۳۹۵). اثربخشی طرح‌واره درمانی بر رضایت زناشویی زوجین، دومین همایش ملی سبک زندگی و خانواده پایدار، تهران، ۳ (۱): ۲۵-۱۴.
- رستمی، حسین؛ کریمی‌ثانی، پرویز؛ فتحی، آیت‌الله و کریمی، امیر. (۱۳۹۸). اثربخشی طرح‌واره‌درمانی به شیوه گروهی بر عملکرد خانواده، مهارت‌های ارتباطی و دل‌زدگی زناشویی در زوجین، *مجله سلامت و مراقبت*، ۲ (۳): ۲۰۲-۱۹۲.
- ساوجی، آذر. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش طرح‌واره درمانی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، *فصل‌نامه علمی-پژوهشی رفاه اجتماعی*، سال دوازدهم، شماره ۴۷.
- عسگری، امین و گودرزی، کورش. (۱۳۹۸). اثربخشی طرح‌واره درمانی هیجانی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین در آستانه طلاق، *مجله مطالعات ناتوانی*، (۸): ۳۶-۲۴.
- محمد نژادی بهجت، ربیعی، مهدی. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی طرح‌واره درمانی بر کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه. *فصل‌نامه طب انتظامی*. ۴ (۳): ۱۷۹-۱۹۰.
- محمدی، فاطمه؛ طالب، ندا؛ رضائی شجاعی، سولماز؛ امامی رودی، طاهره. (۱۳۹۹). اثربخشی طرح‌واره درمانی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری بیماران مبتلا به اضطراب فراگیر. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه*

علوم پزشکی مشهد، ۶۳ (ویژه روان‌شناسی)؛ ۴۲-۳۴.

محنایی، ستاره، گلستانه، سیدموسی، پولادی ریشه‌ری، علی، کیخسروانی، مولود. (۱۳۹۸). اثربخشی زوج درمانی به روش طرحواره درمانی یانگ بر سازگاری زناشویی و طلاق عاطفی در زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر.

روان‌شناسی اجتماعی، ۷ (۵۱)، ۱۰۹-۱۱۸.

موسوی مقدم، زهرا. (۱۳۹۸). اثربخشی طرح‌واره درمانی بر طلاق عاطفی زنان خیانت دیده، سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش در روان‌شناسی، مشاوره و علوم تربیتی، دبیرخانه دائمی کنفرانس. ۴ (۲): ۶۶-۵۱.

نامنی، ابراهیم؛ سعادت، سیدحسن؛ کشاورز افشار، حسین و عسکری‌آبادی، فاطمه. (۱۳۹۸). اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر طرح‌واره درمانی بر مهارت‌های ارتباطی، تمایزیافتگی و دلزدگی در زنان متقاضی طلاق در میان فرزندان رزمندگان دفاع مقدس، **مجله طب نظامی**، دوره ۲۱، شماره ۱، صفحات ۹۹-۹۱.

یوسفی، رحیم؛ عابدین، علیرضا؛ تیرگری، عبدالحکیم. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مبتنی بر طرح‌واره‌ها در ارتقاء رضایت زناشویی. **مجله روان‌شناسی بالینی**، ۲ (۳): ۳۷-۲۵.

یوسفی، رحیم؛ عابدین، علیرضا؛ فتح‌آبادی، جلیل. (۱۳۹۰). هم‌سنجی اثربخشی دو مداخله آموزش گروهی طرح‌واره‌محور و سبک زندگی‌محور در ارتقاء سطح بینش‌شناختی زوجین دارای نارضایتی زناشویی،

**فصل‌نامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده**. ۱ (۲): ۱۶۰-۱۳۹.

یوسفی، ناصر. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی دو رویکرد خانواده‌درمانی مبتنی بر طرح‌واره‌درمانی و نظام عاطفی بودن بر میل به طلاق در مراجعان متقاضی متارکه. **مجله روان‌شناسی بالینی**، ۳ (۳): ۵۳-۶۴.

Atkinson, T. (2012) Schema therapy for couples: healing partners in a relationship. In Vreeswijk, M.v., Broersen, J., Nadort, M. (Ed.), the Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research and Practice. (Chap 3, p: 323-336). John Wiley & Sons

Bamber, M. (2006). CBT for Occupational Stress in Health Professionals: Introducing a Schema-focused approach. Routledge

Bernstein, D.P. (2005). Schema therapy for personality disorders. In S Strack (Ed.), **Handbook of personology and psychopathology** (pp. 462-477). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Dattilio, F. M. (2016), Restructuring schemata from family of origin in couple therapy, **Journal of Cognitive Psychotherapy: An Int Quarterly**, 20(4): 359-373.

Goldenberg H, Goldenberg I. (2012). Family therapy: An overview. Cengage Learning.

Josefsson, K., Cloninger, C.R., Hintsanen, M., Jokela, M., Pulkki-Råback, L., & Keltikangas-Järvinen, L. (2011). Associations of Personality Profiles with Various Aspects of Well-being: A Population-based Study, **Journal of Affective Disorders**, 133, 265-273.

Malogiannis IA, Arntz A, Spyropoulou A, Tsartsa-ra E, Aggeli A, Karveli S, et al. (2014). Schema therapy for patients with chronic depression: a single case series study. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 45: 319-29.

Martin, R., & Young, J.E. (2010). Schema therapy. In Dobson, K.S. (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3rd Ed.) (pp. 317-346). New York: Guilford Press.

Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (2002). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. **Development and**

- psychopathology**, 2(4), 425-444.
- Ortega LA, Tracy BA, Gould TJ, Parikh V. (2013). Effects of chronic low-and high-dose nicotine on cognitive flexibility in C57BL/6J mice. **Behavioural brain research**. 1; 238:134-45.
- Orue, I., Calvete, E., & Padilla, P. (2014). Brooding rumination as a mediator in the relation between early maladaptive schemas and symptoms of depression and social anxiety in adolescents. **Journal of Adolescence**, 37 (8), 1281-1291.
- Quinn GP, Keough M. (2002). *Experimental Design and Data Analysis For Biologists*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Riso LP, du Toit PL, Stein DJ, Young JE. (2007). Cognitive schemas and core beliefs in psychological problems: A scientist-practitioner guide. **American Psychological Association**.
- Sands, A., Thompson, E. J., & Gaysina, D. (2017). Long-term influences of parental divorce on offspring affective disorders: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, 15 (2), 105-114
- Simeone-DiFrancesco, Ch., Roediger, E., Stevens, B. A. (2015). *Schema Therapy with Couples: a Practitioner's Guide to Healing Relationships*, John Wiley & Sons.
- Statistical Center of Iran. *Iran statistical yearbook*. Access Year. (2015). Available at: <http://www.amar.org.ir/>
- Tamborini CR, Couch KA, Reznik GL. (2015). Long-term impact of divorce on women's earnings across multi-ple divorce windows: A life course perspective. *Adv Life Course Res*.
- Thimm J. C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. **International Journal of Psychology & Psychological Therapy**, 13 (1): 113-124.
- Young, J. E., & Gluhoski, V. A. (1997). Schema focused perspective on satisfaction in close relationships. In R. J. Sternberg & M Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* New York, NY: The Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Zarb, J.M. (2007). *Developmental cognitive behavioral therapy with adults*. 1st Ed. New York: Routledge Inc

