



## Research Paper

# Comparing the effectiveness of the educational program based on the causal model of emotional divorce tendency and schema therapy on marital vitality

Gelareh Jalili,<sup>1</sup> Yahya Yarahmadi,<sup>2</sup> farzad zandi<sup>3</sup>

1. Department of Psychology, Sanandaj branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.  
<https://orcid.org/0009-0007-2847-1305>
2. Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.  
<https://orcid.org/0000-0002-6310-2392>
3. Department of Psychology, Ghorveh branch, Islamic Azad University, Ghorveh, Iran.  
<https://orcid.org/0000-0003-3612-1552>

Received:  
July 19, 2023

Accepted:  
September 16, 2023

### Keywords:

schema therapy, tendency to emotional divorce, marital vitality .



[10.30495/iifs.2023.1991842.1093](https://doi.org/10.30495/iifs.2023.1991842.1093)

### Abstract

**Introduction:** The purpose of this research was to compare the effectiveness of the educational program based on the causal model of tendency towards emotional divorce and schema therapy on marital vitality. **Method:** The research was conducted with a semi-experimental design using a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the research included all couples (regular households of men and women) in Kermanshah city in 2019. Purposeful sampling was done and 30 couples were randomly assigned to 2 experimental and control groups. The data collection tools were Guttman's emotional divorce questionnaire (2008) and Tagrian's marital happiness questionnaire (2007). Data analysis was done using SPSS software and through covariance analysis model. **Findings:** The results indicated that schema therapy and educational program derived from the model are effective on couples' marital vitality ( $P < 0.05$ ). The results of the comparison between the two programs revealed that there is a significant difference between the training program derived from the model with the control group at the level ( $P < 0.01$ ), the training program derived from the model with the schema therapy program at the level ( $P < 0.01$ ) and between the schema therapy training program with the control group at the level ( $P < 0.01$ ). **Conclusion:** According to the obtained results, the educational program based on the causal model of the tendency to divorce can be used in counseling and psychology centers.

Jalili, G. Yarahmadi, Y., Zandi, F. (2023). Comparing the effectiveness of the educational program based on the causal model of emotional divorce tendency and schema therapy on marital vitality. *Journal of Islamic-Iranian Family studies*. 3(2), 1-18

**Corresponding author:** Yahya Yarahmadi

**Address:** Department of Counseling, Islamic Azad University, Tabriz Branch, Tabriz, Iran.

**Email:** [yyarahmadi@gmail.com](mailto:yyarahmadi@gmail.com)

## Extended Abstract

### Introduction

Vitality is one of the important indicators of mental health in the society, which along with a positive and hopeful attitude towards the future is the main source of mobility, effort and dynamism. Marital vitality causes physical, cognitive, behavioral stimulation and increases many capabilities and capacities (Tafsileh & Elmi, 2021). Schema therapy is a relatively new treatment method that examines how people think, how they perceive and process, and how they remember information. Inconsistent schemas cause bias in the interpretation of events. Young developed schema therapy to treat patients with personality problems and chronic mental disorders. He believes that schema-focused cognitive therapy is superior to short-term cognitive therapy for the treatment of difficult and chronic psychological disorders (Farrell & Show, 2018). The usefulness of schema therapy in treating severe marital problems and common problems in maintaining intimate relationships and improving the performance of couples has been confirmed (Young, Klosko & Weishaar, 2013; Khatamsaz, Forouzandeh & Ghaderi, 2017; Mohnai, Golestaneh, Poladi Rishahri, and Kikhosravani, 2018). On the other hand, one of the main factors causing emotional and legal divorces is the inability to manage couples' conflicts. It seems that the use of new methods, especially integrated solutions and treatments, can be promising in this important area, because the effectiveness of the educational program based on the causal model of the tendency to emotional divorce is presented as a couple therapy approach in order to improve the quality of the couple's relationship; that educational programs for couples are a combination of variables of emotional divorce, satisfaction of basic psychological needs, differentiation and metacognitive beliefs and perception of spouse's selfless behaviors. In general, despite the conducted research, there is still no research in Iran that compares the effectiveness of the educational program based on the causal model of the tendency to emotional divorce and schema therapy on marital vitality; Therefore, this research is done with the aim of filling the research gaps in this field. Therefore, this research intends to answer the question whether there is a difference between the effectiveness of the educational program based on the causal model of tendency to emotional divorce and schema therapy on marital vitality.

### Methodology

The research was conducted as a semi-experimental method with two experimental and control groups (15 people in the experimental group and 15 people in the control group) with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population included all couples (normal households of men and women) in Kermanshah city in 2019 who did not have any serious problems with each other. The sampling method is purposeful, for this purpose, 30 couples who obtained lower scores in the emotional divorce questionnaire were selected and then they were randomly divided into 2 experimental and control groups. The entry criteria in the intervention section included an emotional divorce score higher than 15 among the selected samples with the specification of at least four years of living together at the time of conducting the research; not abusing drugs and not having chronic mental disorders (diagnosed by psychologists and psychiatrists), as well as exit criteria in the intervention section included suffering from personality disorders diagnosed by psychologists and psychiatrists; passing treatment courses during the exam; having a lack of desire to continue training and the existence of incomplete and distorted questionnaires. In order to collect data, the marital vitality questionnaire of couples (Tagrian, 2008) was used. Univariate analysis of covariance was used to analyze the data.

### Results

First hypothesis: Schema therapy is effective on marital vitality.

Based on the obtained results, after adjusting the marital vitality pre-test scores, there was a significant difference between the effect of the two experimental and control groups ( $\text{sig} \leq .006$ ;  $F=8/218$ ); therefore, the null hypothesis that there is no difference between the two groups is rejected and it is concluded that schema therapy has been effective in increasing marital vitality. Also, the size of the effect of schema therapy on marital vitality was equal to 0.58.

The second hypothesis: the educational program derived from the model is effective on the marital vitality of couples.

Based on the obtained results, after adjusting the marital vitality pre-test scores, there is a significant difference between the effect of the two experimental and control groups ( $\text{sig} \leq .001$ ;  $F=4/594$ ); therefore, the null hypothesis that there is no difference between the two groups is rejected and it is concluded that the educational program derived from the model has been effective on marital vitality. Also, the effect size of the extracted model treatment on increasing marital vitality was 0.79.

Third hypothesis: There is a significant difference between the effectiveness of the educational program derived from the model and schema therapy.

Based on the results of pre-test scores of marital vitality, there is a significant difference between the effect of the three test groups of the extracted program and schema therapy and the control group ( $\text{sig} \leq .001$ ;  $F=24/568$ ); therefore, the null hypothesis that there is no difference between the two groups is rejected and it is concluded that there is a difference between the effectiveness of the 2 educational programs and schema therapy with the control group on marital vitality. The results of the Bonferroni test to compare the average scores of marital vitality indicated that there is a significant difference between the training program extracted from the model with the control group at the level of  $P < 0.01$ , the training program extracted from the model with the schema therapy program at the level of  $P < 0.01$  and between the schema therapy training program with the control group at the  $P < 0.01$  level.

### **Discussion**

According to the obtained results, schema therapy had an effect on increasing marital vitality. The results of this research is aligned with the researches of (Tafsileh & Elmi, 2021; Mohnai, Golestaneh, Poladi Rishahri, and Kikhosravani, 2018; Heirat, A and Vatankhah, 2019; Rostami, 2016; Miller, 2020). In explaining this finding, it can be said that one of the effective factors in the level of vitality and maintaining human mental health is establishing and maintaining coherent interpersonal relationships and marital compatibility and having continuous and stable social contact (Tafsileh & Elmi, 2021). A successful marital relationship creates vitality and creates a positive mood in a person. In fact, it is a positive and enjoyable attitude that husband and wife have in different aspects of marital relations and it is one of the most important indicators of life satisfaction. Therefore, the relationship between marital vitality is a two-way relationship.

### **Conclusion**

Based on the general result of the research, it can be said that education based on positive beliefs, satisfaction of needs and the level of differentiation is effective in reducing the amount of emotional divorce. These trainings, while creating better conditions for couples, provide positive feelings such as marital happiness and vitality among couples. When a person fulfills the basic needs of his/her spouse and also has a positive and optimistic view of married life and at the same time creates a degree of being one and being the same in behavior and ethics and relationships with his/her spouse, then these factors together can also strengthen marital vitality.

### **Limitations and Suggestions**

The present research has only studied couples who have an emotional divorce, so its generalization to the official divorce society should be done with caution. Since the obtained data were self-reported, it is possible that in some cases bias in responding and unconscious defenses may have caused bias in the results. Also, due to the fact that this research was conducted during the corona epidemic, its results may have been affected by this disease.

It is suggested that marriage counseling centers should explain and describe the issues of positive beliefs, satisfaction of basic needs and the level of differentiation to couples in pre-marriage counseling sessions. It is also suggested that counselors and psychologists use this extracted program to lower the level of emotional divorce and also to improve couples' relationships.

### **Acknowledgements**

I would like to express my gratitude to the supervisor and the couples who participated in this research.

### **Funding**

The current research was taken from a specialized doctoral dissertation and did not receive any financial support.

### **Ethics approval and consent to participate**

This doctoral dissertation research was conducted under the supervision of the ethics committee of the Islamic Azad University, Sanandaj branch, with the code of ethics IR.IAU.SDJ.REC.1400.071. Also, the cooperation of the participants was voluntary and their consent was declared. In addition, they were informed about the confidentiality and opt-out aspects of the research at each stage.

### **Conflict of interests**

According to the authors, this article has no conflict of interest.





## مقاله پژوهشی

مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر مدل علی گرایش به طلاق عاطفی و طرح‌واره درمانی بر

### نشاط زناشویی

گلاره جلیلی<sup>۱</sup>، یحیی یاراحمدی<sup>۲\*</sup>، فرزاد زندی<sup>۳</sup>

۱. گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، سنندج، ایران.

<https://orcid.org/0009-0007-2847-1305>

۲. گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

<https://orcid.org/0000-0002-6310-2392>

۳. گروه روانشناسی، واحد قروه، دانشگاه آزاد اسلامی، قروه، ایران

<https://orcid.org/0000-0003-3612-1552>

### چکیده

تاریخ دریافت: ۲۸ تیر ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۲۲ شهریور ۱۴۰۲

مقدمه: هدف از انجام این پژوهش مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر مدل علی گرایش به طلاق عاطفی و طرح‌واره درمانی بر نشاط زناشویی بود. روش: تحقیق با طرح نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین (خانوارهای عادی زنان و مردان) شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۹ بود. نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد. تعداد ۳۰ نفر زوج به صورت تصادفی در ۲ گروه آزمایش و کنترل گمارش شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسش‌نامه‌های طلاق عاطفی گاتمن (۲۰۰۸) و نشاط زناشویی تگریان (۱۳۸۷) بودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و از طریق مدل تحلیل کوواریانس صورت گرفت. یافته‌ها: نتایج نشان داد که طرح‌واره‌ی درمانی و برنامه‌ی آموزشی مستخرج از مدل بر نشاط زناشویی زوجین مؤثر است. نتایج مقایسه بین دو برنامه حاکی از آن است که بین برنامه آموزشی مستخرج از مدل با گروه کنترل در سطح ( $P < 0/01$ )، برنامه آموزشی مستخرج از مدل با برنامه‌ی طرح‌واره درمانی در سطح ( $P < 0/01$ ) و بین برنامه آموزشی طرح‌واره درمانی با گروه کنترل در سطح ( $P < 0/01$ ) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج به‌دست آمده می‌توان از برنامه آموزشی مبتنی بر مدل علی گرایش به طلاق در مراکز مشاوره و روان‌شناسی استفاده کرد.

### واژگان کلیدی: طرح‌واره

درمانی، گرایش به طلاق عاطفی،  
نشاط زناشویی

doi 10.30495/ifs.2023.1991842.1093

استناد: جلیلی، گلاره، یاراحمدی، یحیی و زندی، فرزاد. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر مدل علی گرایش به طلاق عاطفی و طرح‌واره درمانی بر نشاط زناشویی، فصلنامه مطالعات اسلامی ایرانی خانواده، ۳(۲)، ۱۸-۱.

نویسنده مسئول: یحیی یاراحمدی

نشانی: گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

ایمیل: yarahmadi@gmail.com

## مقدمه

نشاط یکی از شاخص‌های مهم بهداشت روانی در جامعه است که به همراه نگرش مثبت و امیدوارانه به آینده سرمنشأ تحرک، تلاش و پویایی است. نشاط زناشویی موجب تحریک فیزیکی، شناختی، رفتاری و افزایش قابلیت‌ها و ظرفیت‌های متعددی می‌شود (Tafsileh & Elmi, 2021). بنابراین از آن‌جا که خانواده مهم‌ترین نهاد جامعه است و منشأ جامعه‌ی سالم، خانواده‌ی سالم است؛ وارد شدن هر آفت و زوالی به این نهاد و کارکردهای آن، از امور مهم، و شایسته‌ی کنکاش است. نشاط زناشویی<sup>۱</sup> از حوزه روان‌شناسی مثبت وارد حوزه زوج‌درمانی و درمان‌های سیستمی شده است و با مفاهیمی همچون تعامل زناشویی، مشکلات زناشویی، تمایل به طلاق، میزان درآمد، همسرگزینی و شبکه‌های دوستی و خانوادگی ارتباط نزدیکی دارد. یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های کیفیت روابط زناشویی، نشاط زناشویی است که سطح کلی شادی فرد از ابعاد مختلف رابطه‌ی زناشویی را نشان می‌دهد. رویکردهای گوناگون زوج‌درمانی، باهدف کاهش تعارض‌ها و آشفتگی ارتباطی میان زوجین به وجود آمده و (Mehrabi, Zare Bahramabadi, & Asghar Nejad Farid, 2022). ایجاد ارتباط بهتر بین زوجین و کاهش تعارض‌های زناشویی و در نتیجه افزایش رضایت زناشویی سرلوحه کار اکثریت آن‌ها بوده است. طرح‌واره درمانی<sup>۲</sup> یک روش درمانی نسبتاً جدید است و به بررسی این نکته می‌پردازد که افراد چگونه می‌اندیشند، چگونه ادراک و پردازش می‌کنند و چگونه اطلاعات را به یاد می‌آورند. طرح‌واره‌های ناسازگار موجب سوگیری در تفسیر رویدادها می‌شوند. یانگ<sup>۳</sup>، طرح‌واره درمانی را برای درمان بیماران با مشکلات شخصیتی و اختلالات روانی مزمن ابداع کرد. او معتقد است که درمان شناختی متمرکز بر طرح‌واره برای درمان اختلالات روان‌شناختی سخت و مزمن بر شناخت درمانی کوتاه‌مدت برتری دارد (Farrell & Show, 2018). طرح‌واره درمانی روش درمانی نسبتاً نوین و یک‌پارچه است که عمدتاً بر اساس بسط و گسترش مفاهیم و روش‌های درمان شناخت رفتاری کلاسیک بنا شده است. این رویکرد اصول و مبانی مکتب‌های شناختی رفتاری، دل‌بستگی گشتالت، روابط شی، سازنده‌گرایی و روانکاوی را در قالب یک مدل درمانی و مفهومی ارزشمند تلفیق کرده است (Nenadien, Lamberth & Reiss, 2017). مفید بودن طرح‌واره درمانی در درمان مشکلات شدید زناشویی و مشکلات رایج در تداوم روابط صمیمی و بهبود عملکرد زوجین تأیید شده است (Young, Klosko & Weishaar, 2013; Khatamsaz, Forouzandeh & Ghaderi, 2017; Mohnai, Mohnai, Golestaneh, Poladi Rishahri, and Kikhosravani, 2018). برای مثال چان و تان (۲۰۲۰) دریافتند که طرح‌واره درمانی روان‌شناسی مثبت می‌تواند به زوج‌ها

<sup>۱</sup> - marital happiness

<sup>۲</sup> - schema therapy

<sup>۳</sup> - Young

کمک کند تا نیازهای برآورده نشده دوران کودکی را بهبود بخشند و جذابیت زوجین را تقویت کنند. همچنین حنایی، گلستانه، پولادی ری شهری و کیخسروانی (۱۳۹۸) دریافتند که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در سازگاری زناشویی و طلاق عاطفی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر زوج درمانی به روش طرح‌واره درمانی یانگ باعث افزایش سازگاری زناشویی و کاهش طلاق عاطفی در زوجین متقاضی طلاق شد. همچنین اکبری، عظیمی، طالبی و فهیمی (۱۳۹۵) در مطالعه خود، به این نتیجه رسیدند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه توانایی پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین را داشته، می‌توان طلاق عاطفی پیش‌بینی شده‌ی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را از طریق طرح‌واره درمانی کاهش داد. فارل و شاو (۲۰۱۸) معتقدند طرح‌واره‌های ناسازگار چهار مؤلفه رادگریر می‌کنند: شناختی، عاطفی، انگیزشی و جسمی که از بین این عوامل، مؤلفه‌ی شناختی، اولیه و اصلی است. طرح‌واره درمانی چهار دسته فنون درمانی عمده را با یکدیگر تلفیق کرده، در فرایند درمان از این فنون بسته به شرایط درمانی بهره می‌گیرد. این فنون عبارت‌اند از فنون شناختی، رفتاری، تجربی و بین فردی. با به‌کارگیری فنون شناختی بیماران یاد می‌گیرند که در مقابل طرح‌واره استدلال کنند و در سطح منطقی، اعتبار طرح‌واره را زیر سؤال ببرند.

از سوی دیگر یکی از عوامل اصلی طلاق‌های عاطفی و قانونی، عدم توان مدیریت تعارضات زوجین است، به نظر می‌رسد استفاده از روش‌های نوین به‌ویژه راه‌کارها و درمان‌های تلفیقی می‌تواند در این حوزه‌ی مهم امیدبخش باشد، زیرا اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر مدل علی گرایش به طلاق عاطفی یک رویکرد زوج‌درمانی به‌منظور بهبود کیفیت رابطه‌ی زوجین ارائه شده است؛ که برنامه‌های آموزشی زوجین ترکیبی از متغیرهای طلاق عاطفی، ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی، تمایز یافتگی و باورهای فراشناختی و ادراک رفتارهای فداکارانه همسر هستند. با توجه به دیدگاه‌های محققان مختلف درباره نظریه سیستم‌های خانواده بوئن، نظریه نوع‌دوستانه، نظریه وابستگی متقابل، نظریه تعهد، نظریه هویت اجتماعی، نظریه تبادل اجتماعی، نظریه شادکامی اصیل سلیگمن، نظریه هلسن، نظریه مازلو می‌توان گفت اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر مدل علی گرایش به طلاق عاطفی این مدل درمانی تلفیق و یک‌پارچه‌سازی بر کاهش تعارضات و طلاق عاطفی زوجین شود. یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای تشکیل خانواده منسجم آموزش و درمان مشکلات خانواده‌هاست. اصول و مبانی مکتب‌های شناختی- رفتاری، دل‌بستگی، گشتالت، ساختارگرایی و روانکاوی را در قالب یک مدل درمانی ارزشمند تلفیق کرده است (Young, Klosko & Weishaar, 2013; Khatamsaz, Forouzandeh & Ghaderi, 2017; Mohnai, Mohnai, Golestaneh, Poladi Rishahri, and Kikhosravani, 2018) در تبیین چرایی استفاده از این دو درمان می‌بایست به این نکته اشاره کرد که مبانی نظری درمان برنامه آموزشی مبتنی بر مدل علی گرایش به طلاق عاطفی بر ارزش‌گذاری ارضای نیازهای بنیادین

روان‌شناختی، تمایزیافتگی، باورهای فراشناختی و رفتارهای فداکارانه همسر استوار است؛ اما در درمان طرح‌واره درمانی بر ریشه‌های تحولی مشکل‌های روان‌شناختی در دوران کودکی و نوجوانی، استفاده از تکنیک‌ها برانگیزاننده و ارائه مفهوم سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار تأکید دارد. چون طرح‌واره درمانی بر عمیق‌ترین سطح شناخت تأکید می‌کند و این عمل از میزان موفقیت بالایی در درمان اختلالاتی مانند اضطراب، افسردگی و بهبود سلامت روان برخوردار است (Young & Brown, 2001). حال با توجه به نقش آموزش مبتنی بر مدل علی گرایش به طلاق عاطفی در بهبود مؤلفه‌های ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی، تمایزیافتگی، باورهای فراشناختی و رفتارهای فداکارانه همسر نقش سازنده و طرح‌واره درمانی در بهبود تغییر و تعدیل طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه تأکید می‌کند و از طرفی عدم مقایسه دو روش آموزش مبتنی بر مدل علی گرایش به طلاق عاطفی و طرح‌واره درمانی در حوزه مؤلفه‌های روان‌شناختی زوجین پژوهش حاضر صورت پذیرفت.

به‌طور کلی باوجود پژوهش‌های انجام‌شده، هنوز در ایران پژوهشی در دست نیست که به مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر مدل علی گرایش به طلاق عاطفی و طرح‌واره درمانی بر نشاط زناشویی را بررسی کرده باشد؛ بنابراین این پژوهش باهدف پر کردن خلأهای پژوهشی این حوزه انجام می‌شود. ازاین‌رو این پژوهش قصد پاسخگویی به این سوال را دارد که آیا بین اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر مدل علی گرایش به طلاق عاطفی و طرح‌واره درمانی بر نشاط زناشویی تفاوتی وجود دارد؟

### روش‌شناسی

پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا نیمه آزمایشی با دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه انجام شد.

جدول ۱- طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل

گروه	گمارش تصادفی	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون
آزمایشی	R	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>
کنترل	R	T <sub>1</sub>	-	T <sub>2</sub>

جامعه آماری شامل کلیه زوجین (خانوارهای عادی زنان و مردان) شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۹ بودند. شیوه نمونه‌گیری به‌صورت تصادفی بود که بدین منظور تعداد ۳۰ نفر از زوجینی که در پرسش‌نامه طلاق عاطفی نمرات کمتری کسب کردند انتخاب شدند و بعد به‌صورت تصادفی در ۲ گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) قرار گرفتند.

ملاک‌های ورود در بخش مداخله، شامل کسب نمره طلاق عاطفی بالاتر از ۱۵ در بین نمونه‌های انتخاب شده، گذشت حداقل چهار سال از زندگی مشترک در زمان انجام پژوهش، نداشتن سوءمصرف مواد مخدر و نداشتن اختلالات روانی مزمن (با تشخیص روان‌شناس و روان‌پزشک) و همچنین معیارهای خروج در بخش مداخله نیز شامل ابتلا به اختلالات شخصیت با تشخیص روان‌شناس و روان‌پزشک؛ گذراندن



دوره‌های درمانی در زمان آزمون؛ عدم تمایل به ادامه‌ی آموزش و نیز وجود پرسش‌نامه‌ی ناقص و مخدوش بود.

برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه نشاط زناشویی زوجین استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای ۴۷ سؤال است و هدف اصلی آن سنجش شادی کلی فعالیت، روابط اجتماعی، از بین بردن احساسات منفی، خوش‌بینی، بیان احساسات، سطح توقعات پایین، خود بودن، صمیمیت، برنامه‌ریزی، توجه به زمان حال، اولویت دادن به شادی، خلاقیت، دوری از نگرانی، پرورش شخصیت سالم و پرورش شخصیت اجتماعی است. سؤال‌های این پرسش‌نامه به صورت طیف لیکرت (پنج گزینه‌ای) از کاملاً موافقم (نمره‌ی ۵) تا کاملاً مخالفم (نمره‌ی ۱) نمره‌گذاری می‌شود. سؤالات ۲-۱۹-۲۰-۲۴-۴۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. پرسش‌نامه شادی زوجین توسط تگریان (۱۳۸۷) هنجاریابی شده است و برای ساخت این پرسش‌نامه از ابعاد پرسش‌نامه شادی فوردایس استفاده شده است. برای بررسی روایی محتوایی، این پرسش‌نامه در اختیار پنج متخصص در زمینه مشاوره خانواده در دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان قرار گرفت و متخصصین آن را تایید کردند. محقق برای تعیین روایی همگرا از آزمون شادی آکسفورد و به منظور تعیین روایی واگرا از آزمون افسردگی بک استفاده کرد. پرسش‌نامه‌ی شادی زوجین با پرسش‌نامه‌ی شادی آکسفورد همبستگی مثبت (۰/۸) و با پرسش‌نامه‌ی افسردگی بک همبستگی منفی (-۰/۷۸) داشت. محقق برای تعیین روایی سؤال‌ها نیز ضریب همبستگی هر سؤال را با نمره کل محاسبه کرد. برای تعیین همسانی درونی از آلفای کرانباخ استفاده شد که برابر ۰/۸ محاسبه گردید. پایایی این پرسش‌نامه به روش اسپیرمن براون برابر با ۰/۷۵ و به روش گاتمن برابر با ۰/۷ بود.

### پروتکل طرح‌واره درمانی

پروتکل طرح‌واره درمانی در ۱۰ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای به شرح زیر اجرا شده است. (Panah Ali, Shafiabadi, Nawabinejad and Nooranipour, 2013)

جدول ۲- پروتکل طرح‌واره درمانی

اهداف جلسات	جلسات
آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و ایجاد رابطه حسنه مبتنی بر اعتماد میان اعضا و ابلاغ قوانین و اهداف گروه	جلسه اول
آشنایی با مفهوم طرح‌واره و انواع طرح‌واره‌ها و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، شناسایی نیازهای پنج‌گانه و تأثیر آن‌ها بر زندگی انسان.	جلسه دوم
شناسایی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در اعضای گروه و توضیح در مورد سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد سالمندان و برقراری ارتباط بین مشکلات زندگی فعلی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه.	جلسه سوم
تعریف شادمانی و اهمیت و فواید شادی به‌عنوان یک نیاز جسمی و روانی- اجتماعی، بررسی عوامل مؤثر بر شادمانی سالمندان، افزایش شادی با استفاده از تغییر طرح‌واره‌های ناکارآمد	جلسه چهارم
ارائه منطق تکنیک‌های شناختی و سپس اجرای تکنیک‌های شناختی از جمله: اجرای آزمون اعتبار طرح‌واره، تعریف جدید از شواهد تأییدکننده طرح‌واره، استفاده	جلسه پنجم
اجرای تکنیک‌های شناختی برقراری گفت‌وگو بین جنبه سالم و جنبه طرح‌واره، آموزش و تدوین و ساخت کارت‌های آموزشی و	جلسه ششم

جلسه هفتم	تکمیل فرم ثبت طرح‌واره، استفاده از بازی «مدافع شیطان»، ارائه تکلیف و بازخورد. ارائه منطق و هدف تکنیک‌های تجربی و سپس اجرای تکنیک‌های تجربی انجام گفتگوی خیالی، باز والدینی در حین کار با تصاویر ذهنی، تصویرسازی وقایع آسیب‌زا و ربط دادن تصویر ذهنی گذشته به زمان حال و نوشتن نامه.
جلسه هشتم	ارائه منطق و هدف تکنیک‌های رفتاری، تعیین فهرست جامعی از رفتارهایی که باید تغییر کند، اولویت‌بندی رفتارها برای الگو شکنی و مشخص کردن مشکل‌سازترین رفتار.
جلسه نهم	اجرای تکنیک‌های رفتار افزایش انگیزه برای تغییر رفتار، تمرین رفتارهای سالم از طریق تصویرسازی و ایفای نقش، غلبه بر موانع تغییر رفتار، ایجاد تغییرات مهم زندگی، ارائه تکلیف.
جلسه دهم	دریافت بازخورد از جلسه قبل، آموزش جایگزینی طرح‌واره‌های مثبت، تلخیص و جمع‌بندی مهارت‌ها، تشکر، خداحافظی و ختم جلسات درمانی.

### برنامه آموزشی مستخرج از مدل

در طراحی برنامه آموزشی تلفیقی بر اساس متغیرهای مدل، از منابع معتبر علمی موجود استفاده شد. بر اساس بررسی‌های صورت گرفته از سوی محقق، پیشینه پژوهش، انسجام و ارتباط متغیرهای موجود در برنامه آموزشی که در بخش اول پژوهش حاضر، با عنوان مدل طلاق عاطفی بررسی و تایید شده بود و با در نظر گرفتن اهمیت بومی‌سازی و انطباق فرهنگی، پرسش‌نامه‌های Guttman's emotional divorce questionnaires (2008), satisfaction of the basic psychological needs of Guardia, Desi and Ryan (2000), Drake's level of differentiation (2011), Wells and Cartwright-Houghton's metacognitive beliefs (2004), perception of spouse's self-sacrificing behaviors by Harper and Figures (2008). در قالب برنامه آموزشی مدل طلاق عاطفی، ترکیب و توسعه داده شد. این پروتکل نه تنها بر اساس سازه‌های تئوریک مربوط به خود ساخته شد؛ بلکه اثربخشی آن نیز در موقعیت‌های گوناگون بر متغیر مختلف مورد تأیید قرار گرفته است که ما به نمونه‌هایی از این پژوهش‌ها که این پروتکل را به کار برده‌اند، اشاره می‌کنیم. نتایج تحقیقاتی اثربخشی برنامه آموزشی مدل علی گرایش به طلاق عاطفی را در متغیرهای مختلف تأیید نموده‌اند (Rashidi, Munirpour and Dukaneifard, 2021; Alagband, Pasha Sharifi, Farzad, and Agha Yusuf, 2018; Beshrpour, Farivar, and Ebadi, 2021). پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که ارضای نیازهای بنیادین، پیامدهای مثبت متعددی مثل بهزیستی، عملکرد و پشتکار دارد و از پیامدهای منفی مانند ناخوش‌حالی و ترک درمان جلوگیری می‌کند.

پروتکل مستخرج ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شرح زیر اجرا شده است:

جدول ۳- پروتکل مستخرج از مدل علی

اهداف جلسات	جلسات
تدوین فرمول‌بندی موردی، معرفی مدل و آماده‌سازی، شناسایی و نام‌گذاری دوره‌های افکار مثبت و افکار منفی زوجین (افزایش آگاهی)، تمرین تکنیک توجه	جلسه اول
معرفی و تمرین به‌کارگیری افکار مثبت زوجین، چالش با باورهای منفی درباره‌ی زوجین، تمرین تکنیک‌های آموزش توجه	جلسه دوم
آشنایی با موقعیت‌های خود تمایز یافتگی زوج بیان اقدامات، هریک از زوجین موضوع دلخواه خود را انتخاب می‌کند و بر اساس موقعیت‌های خود، هم آمیختگی، گسلس عاطفی و واکنش هیجانی نوشته و مرور کنند	جلسه سوم
دریافت بازخورد از جلسه‌ی قبل، مرور تمرین‌های خانگی	جلسه چهارم
بیان خلاصه‌ای کوتاه از جلسه‌ی قبل راهکارهایی جهت بهبود افکار مثبت و کاهش افکار منفی نسبت به همسر	

جلسه پنجم	تحقیق خانگی و یادداشت‌برداری دریافت بازخورد از جلسه‌ی قبل مرور تمرین‌های خانگی بیان خلاصه‌ای کوتاه از جلسه‌ی قبل
جلسه ششم	تحقیق در مورد اهمیت ارتباط زوجین در بهبود خودمختاری، شایستگی و ارتباط زوجین تمرین خلاصه کردن راهبردهای مؤثر خودمختاری، شایستگی و ارتباط جهت بهبود ارتباط روابط زوجین یکی از نقاط ضعف خود را در ارتباط با همسران در نظر گرفته و تغییر در آن را مدنظر قرار دهید. آشنایی با موقعیت‌های خود تمایزیافتگی زوج بیان اقدامات، هریک از زوجین موضوع دلخواه خود را انتخاب می‌کند و بر اساس موقعیت‌های خود، هم آمیختگی، گسلس عاطفی و واکنش هیجانی نوشته و مرور کنند
جلسه هفتم	آشنایی با ادراک رفتارهای وفادارانه زوجین توصیف اطلاعات عاطفی و هیجانی، بیان افکار، در میان گذاشتن احساسات طرح خواسته‌ها آموزش مهارت‌های وفاداری، درک درست از رفتارهای همسر، عدم قضاوت عجولانه، کنترل رفتارهای پرخاشگرانه، اعتماد، خوش‌بین بودن
جلسه هشتم	۱- دریافت بازخورد از جلسات قبل ۲- مرور تمرین‌های خانگی ۳- جمع‌بندی و مرور مطالب با کمک زوجین و پاسخ به شبهات ۴- اجرای پس‌آزمون پرسشنامه‌های ارضای نیازهای بنیادین، سطح تمایزیافتگی، باورهای فراشناختی و ادراک رفتارهای وفاداری که به آن پرداخته شده است. ۵- نظرخواهی از زوجین در مورد نحوه‌ی ارائه‌ی جلسات و ختم جلسات آموزشی

پروتکل مستخرج ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) به گروه آزمایش ارائه شد. این برنامه بر اساس مرور پژوهش‌های انجام‌شده و نتایج حاصل از آن‌ها و همچنین بررسی متغیرهای تأثیرگذار بر طلاق عاطفی در مورد گروه آزمایش انجام شد. ولی گروه گواه این آموزش‌ها و مهارت‌ها را دریافت نکردند. علاوه بر این یک مجموعه آموزشی برای هرکدام از متغیرهای پیش‌بین ارضای نیازهای بنیادین، سطح تمایزیافتگی، باورهای فراشناختی طراحی و در اختیار گروه آزمایش قرار گرفت. در پایان جلسه آخر از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. برنامه آموزشی با استفاده از منابع گوناگون به شرح جدول فوق طراحی، تهیه و اجرا شد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از آزمون تحلیل کوواریانس<sup>۱</sup> تک متغیره استفاده شده است. قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض‌های آن آزمون لوین، یکسانی شیب رگرسیون بررسی شد. همچنین در پژوهش حاضر ملاحظات اخلاقی از جمله دادن اختیار لازم برای همکاری در مطالعه به شرکت‌کنندگان و کسب رضایت از آنان به صورت شفاهی، محفوظ نگه داشتن اطلاعات افراد شرکت‌کننده در مطالعه و دادن اطمینان به آنان در مورد محرمانه بودن اطلاعات‌شان و این‌که گزارش به صورت گروهی رعایت شد.

<sup>۱</sup> ANCOVA

## یافته‌ها

در جدول (۴) اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف استاندارد متغیرها در سه گروه آمده است. جدول ۴- شاخص‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشاط زناشویی در سه گروه

متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
نشاط زناشویی	۱۴۰/۳۸	۹/۴۸	۱۵۹/۵۰	۷/۶۲
آزمایشی ۱ (برنامه مستخرج)	۱۴۰/۱۹	۸/۵۱	۱۴۴/۳۱	۸/۴۱
آزمایشی ۲ (طرح‌واره درمانی)	۱۳۹/۱۳	۸/۲۰	۱۳۹/۹۵	۸/۲۵
کنترل				

جدول (۴) نشان می‌دهد که میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون نشاط زناشویی در گروه آزمایش برنامه مستخرج ( $140/38 \pm 9/48$ )، در گروه آزمایش طرح‌واره درمانی ( $140/19 \pm 8/51$ ) و در گروه کنترل ( $139/13 \pm 8/20$ ) و میانگین و انحراف استاندارد پس‌آزمون نشاط زناشویی در گروه آزمایشی برنامه مستخرج ( $159/50 \pm 7/62$ )، در گروه آزمایش طرح‌واره درمانی ( $144/31 \pm 8/41$ ) و در گروه کنترل ( $139/95 \pm 8/25$ ) بود.

### فرضیه اول- طرح‌واره درمانی بر نشاط زناشویی اثربخش است

برای تحلیل آماری داده‌های مربوط به این فرضیه از تحلیل کوواریانس استفاده شد. براساس نتایج به دست آمده تعامل بین گروه و پیش‌آزمون نشاط زناشویی معنی‌دار نبود؛ به عبارت دیگر داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند ( $p = .316$  و  $F = 1/047$ ). همچنین تفاوت معنی‌داری بین واریانس گروه‌ها وجود نداشت ( $P > .05$ )، بنابراین فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده بود و می‌توان از آزمون کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت پس‌آزمون نشاط زناشویی در گروه آزمایش و کنترل

منبع شاخص‌ها	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی‌داری	مجذورات
پس‌آزمون نشاط زناشویی	۲۲۶۱/۰۵۶	۱	۲۲۶۱/۰۵۶	۲۳/۲۷۷	۰/۰۱	۰/۵۶۳
گروه	۷۹۸/۳۱۰	۱	۷۹۸/۳۱۰	۸/۲۱۸	۰/۰۶	۰/۵۸۱
خطا	۲۶۲۲/۶۷۷	۲۷	۹۷/۱۳۶			
کل	۱۵۲۶۵	۳۰				

همان‌طور که در جدول (۵) مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون نشاط زناشویی بین اثر دو گروه آزمایش و کنترل، تفاوت معنی‌دار وجود دارد ( $\text{sig} \leq .006$  و  $F(1, 27) = 8/218$ )؛ بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد شد پس نتیجه گرفته می‌شود که طرح‌واره درمانی بر افزایش نشاط زناشویی مؤثر بوده است. همچنین مشاهده می‌شود که اندازه اثر طرح‌واره درمانی بر نشاط زناشویی برابر ۰/۵۸ بوده است.

فرضیه دوم- برنامه‌ی آموزشی مستخرج از مدل بر نشاط زناشویی زوجین مؤثر است.

برای تحلیل آماری داده‌های مربوط به این فرضیه از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که تعامل بین گروه و پیش‌آزمون نشاط زناشویی معنی‌دار نیست؛ به عبارت دیگر داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کنند ( $p = .0523$  و  $F = .266$ ). نتایج نشان داد تفاوت معنی‌داری بین واریانس گروه‌ها وجود نداشت ( $P > .05$ )، بنابراین فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است و می‌توان از آزمون کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۶- نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت پس‌آزمون نشاط زناشویی در گروه آزمایش و کنترل

منبع شاخص‌ها	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معنی‌داری	مجزورات
پس‌آزمون نشاط زناشویی	۱۶۰/۰۷۸	۱	۱۶۰/۰۷۸	۳/۹۳۱	۰/۰۵۸	۰/۶۲۵
گروه	۱۸۷/۰۴۰	۱	۱۸۷/۰۴۰	۴/۵۹۴	۰/۰۰۱	۰/۷۹۴
خطا	۱۰۹۹/۳۸۹	۲۷	۴۰/۷۱۸			
کل	۳۴۸۲۷	۳۰				

همان‌طور که در جدول (۶) مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون نشاط زناشویی بین اثر دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد ( $\text{sig} \leq .001$  و  $F(1, 27) = 4.594$ )؛ بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد شده، نتیجه گرفته می‌شود که برنامه آموزشی مستخرج از مدل بر نشاط زناشویی مؤثر بوده است. همچنین مشاهده می‌شود که اندازه اثر درمان مدل مستخرج بر افزایش نشاط زناشویی برابر ۰/۷۹ بوده است.

فرضیه سوم: بین میزان اثربخشی برنامه آموزشی مستخرج از مدل با طرح‌واره درمانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

نتایج نشان داد تعامل بین گروه‌ها و پیش‌آزمون نشاط زناشویی معنی‌دار نیست. به عبارت دیگر داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کنند ( $p = .332$  و  $F = 1.134$ ). همچنین نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین واریانس گروه‌ها وجود نداشت ( $P > .05$ )، بنابراین فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است و می‌توان از آزمون کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۷- نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت پس‌آزمون نشاط زناشویی در گروه آزمایش و کنترل

منبع شاخص‌ها	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معنی‌داری	مجزورات
پس‌آزمون نشاط زناشویی	۴۲۱/۴۰۰	۱	۴۲۱/۴۰۰	۳۲/۶۹۳	۰/۰۰۱	۰/۴۴۴
گروه	۶۳۳/۳۳۴	۲	۳۱۶/۶۶۷	۲۴/۵۶۸	۰/۰۰۱	۰/۵۴۵
خطا	۵۲۸/۴۶۷	۴۱	۱۲/۸۸۹			
کل	۹۷۱۹۱	۴۵				

همان‌طور که در جدول (۷) مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون نشاط زناشویی بین اثر سه گروه آزمایش برنامه مستخرج و طرح‌واره درمانی و گروه کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد ( $\text{sig} \leq .001$ )؛ و  $F(2, 41) = 24/568$ ؛ بنابراین فرض صفر مبتنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد شده و نتیجه گرفته می‌شود که بین اثربخشی ۲ برنامه آموزشی مستخرج و طرح‌واره درمانی با گروه کنترل بر نشاط زناشویی تفاوت وجود دارد. همچنین مشاهده می‌شود که اندازه اثر درمان مدل مستخرج بر افزایش نشاط زناشویی برابر ۰/۵۴ بوده است.

جدول ۸- نتایج آزمون بنفرونی برای مقایسه میانگین نمرات نشاط زناشویی در ۳ گروه آزمایش مدل مستخرج و طرح‌واره درمانی و کنترل

گروه	گروه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معنی‌داری
برنامه آموزشی مدل مستخرج	کنترل	۱۹/۶۸	۱/۳۲	۰/۰۱
برنامه طرح‌واره درمانی	کنترل	۱۶/۱۸	۱/۳۳	۰/۰۱
کنترل	برنامه طرح‌واره درمانی	۳/۵۰	۱/۳۱	۰/۰۶

جدول (۸) نتایج آزمون بنفرونی برای مقایسه میانگین نمرات نشاط زناشویی نشان داد که بین برنامه آموزشی مستخرج از مدل با گروه کنترل در سطح  $P < 0/01$ ، برنامه آموزشی مستخرج از مدل با برنامه طرح‌واره درمانی در سطح  $P < 0/01$  و بین برنامه آموزشی طرح‌واره درمانی با گروه کنترل در سطح  $P < 0/01$  تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده طرح‌واره درمانی بر افزایش نشاط زناشویی تأثیر داشت. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های تفسیله و علمی (۱۴۰۰)، محنایی، گلستانه، پولادی ریشه‌ری و کیخسروانی (۱۳۹۸)، حیرت و وطن خواهان (۱۳۹۹)، رستمی (۱۳۹۶) و میلر (۲۰۲۰) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که یکی از عوامل مؤثر در میزان نشاط و حفظ سلامت روانی انسان، برقراری و حفظ روابط بین فردی منسجم و سازگاری زناشویی و داشتن تماس اجتماعی مداوم و پایدار است (Tafsileh & Elmi, 2021). رابطه زناشویی موفق باعث ایجاد نشاط و ایجاد خلق مثبت در فرد می‌شود. در واقع نگرشی مثبت و لذت‌بخش است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی دارند و یکی از مهم‌ترین شاخص‌های رضایت از زندگی است. براین اساس رابطه میان نشاط زناشویی، رابطه‌ای دوطرفه است. با توجه به اینکه رویکرد طرح‌واره درمانی با تلفیق چهار تکنیک شناختی، تجربی، رفتاری و رابطه‌ای در افراد علاوه بر زیر سؤال بردن طرح‌واره‌های ناسازگار که علت اصلی شکل‌گیری افکار ناکارآمدی و غیرمنطقی است، از نظر هیجانی نیز باعث تخلیه عواطف و هیجان‌های منفی مدفون‌شده از جمله خشم ناشی از عدم ارضای نیازهای خودانگیزگی 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

سرکوب شده که در نهایت منجر به خودسانسوری هیجانی و مشکل در ابراز عواطف و سردی عاطفی می شود، کمک زیادی می کند و باعث نزدیکی عاطفی زوج ها می گردد.

در این زمینه طرح‌واره درمانی موجب شده تا زوجین در زندگی زناشویی در هنگام مواجه شدن با مشکل به حمایت از یکدیگر بپردازند و باتدبیر و منطق و انتخاب بهترین راه حل، مشکل را حل کنند. ارتباط سریع و مؤثر، اعتماد متقابل بین زوجین، مسئولیت پذیری بیشتر و احترام به مقررات خانواده از دیگر رفتارها است طرح‌واره درمانی توانسته در زوجین احساس شادی و خوشبختی را در زندگی آن‌ها بیشتر کند. طرح‌واره درمانی که ریشه در شناخت درمانی دارد برای کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین بسیار مؤثر بوده و در صورت بروز مانع در ارتباطات زوجین، آن‌ها را به انتخاب بهترین راه حل هدایت و راهنمایی خواهد کرد. طرح‌واره درمانی موجب می‌گردد که طرح‌واره‌های که در واقع در کودکی شکل گرفته‌اند و مبنای برای نحوه تفکر، احساس، رفتار و نوع روابط ما با دیگران هستند و در تمامی حوزه‌های زندگی حضور دارند، درهم شکسته شوند و فرد با یک دیدگاه واقع‌بینانه‌تر و منطقی به مسائل و مشکلات زندگی کند و آن‌ها را حل کند. در نتیجه این عوامل باعث می‌شوند که زوج درمانی به روش طرح‌واره درمانی باعث کاهش طلاق عاطفی زوجین متقاضی طلاق شود.

بر اساس نتایج به دست آمده درمان مدل مستخرج بر افزایش نشاط زناشویی اثربخش بود. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های تفسیله و علمی (۱۴۰۰)، اصغری و همکاران (۱۴۰۰) و سرخابی عبدالملکی، دوکانه‌ای فرد و بهبودی (۱۴۰۰) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که خانواده اولین و مهم‌ترین منبع حمایتی است، به طوری که قدر خود را در راستای تأمین مراقبت از اعضای خانواده فدا می‌کند. از سوی دیگر همسران به طور معمول اولین کسانی هستند که در دوره بحران به عنوان منبع حمایتی عمل می‌نمایند، به طوری که رابطه مستحکم با والدین، خواهر، برادر و یا دوستان کمبود روابط مستحکم با همسر را جبران نمی‌کند و نمی‌تواند مانع افسردگی و تنش بیماران در هنگام بروز مشکلات زندگی شود (Mohebi, Azad Bakht, Faizi, Hozouri, and Sharifi Rad, 2013). رابطه زناشویی موفق باعث ایجاد نشاط و خلق مثبت در فرد می‌شود. در واقع نگرشی مثبت و لذت بخش است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی دارند و یکی از مهم‌ترین شاخص‌های رضایت از زندگی است. بر این اساس، رابطه میان نشاط زناشویی، رابطه‌ای دوطرفه است و با افزایش نشاط در زندگی، هیجانات و باورهای مثبت زوجین افزایش یافته، امیدواری بالایی برای حل و فصل سختی‌های اجتناب‌ناپذیر و ناکامی‌ها خواهند داشت و در نتیجه با تعامل متقابل و تبادل عاطفی، فکری و عقلی زمینه دستیابی به معانی ارزشمند زندگی و رضایت از زندگی را فراهم می‌آورند. نشاط، زمینه‌ای برای رشد روانی و اجتماعی زوج و بهبود روابط زناشویی و مقابله با فشارهای روانی و اجتماعی است.

زمانی که احساس‌های مثبتی نظیر شادی، وجد و هیجان‌زدگی بین زوجین وجود دارد که نشاط روابط آنان را نشان می‌دهد، زمانی که عوامل، نیاز به انتقال و در میان گذاشتن احساسات متقابل زوجین قوی است؛ گوش فرا نهادن به صحبت‌های متقابل آنان، توجه به عواطف و نشاط زناشویی بین زوجین، درک کردن احساسات منفی و مثبت عاطفی و انتظارات عاطفی آنان، در میان گذاشتن و درک شدن درد دل‌ها، امیدها، آرزوها و اطلاعات شخصی بین زوجین، رضایت، صمیمیت روان‌شناختی و عقلانی، درک عقاید، افکار، باورها از سوی طرف مقابل، صمیمیت جنسی، نیاز به نزدیکی فیزیکی و تماس بدنی با همسر، نزدیکی جسمانی شامل تجاربی مانند گرفتن دست‌ها، در آغوش گرفتن و لمس غیرجنسی، نیاز و تمایل به در میان گذاشتن احساسات و تجارب با همسر است که زیبا، فرح‌بخش یا الهام‌بخش در نظر گرفته می‌شود، صمیمیت اجتماعی- تفریحی شامل فعالیت‌ها و تجاربی مانند جوک و داستان‌های فکاهی گفتن، در میان گذاشتن تجارب روزانه و بحث‌های مرتبط با حوادث روزانه با همسر، ورزش کردن با یکدیگر، تقسیم کردن مسئولیت‌ها، گذراندن تعطیلات با یکدیگر در بین زوجین به‌طور مثبت و قوی وجود دارد.

بر اساس نتیجه کلی تحقیق می‌توان گفت که آموزش مبتنی بر باورهای مثبت، ارضای نیاز و نیز سطح تمایز یافتگی بر کاهش میزان طلاق عاطفی اثربخش است. این آموزش‌ها ضمن ایجاد شرایطی بهتر برای زوجین، احساس‌های مثبتی نظیر شادی و نشاط زناشویی در بین زوجین فراهم می‌آورند. زمانی که فرد نیازهای اساسی همسر خود را برآورده کند و همچنین نگاهی مثبت و خوش‌بینانه به زندگی زناشویی داشته باشد و در کنار این هم میزانی از یکی بودن و همسان بودن در رفتار و اخلاق و روابط با همسرش را به وجود بیاورد، این عوامل در کنار هم می‌توانند نشاط زناشویی را تقویت کنند.

#### محدودیت‌های و پیشنهادهای پژوهش

پژوهش حاضر تنها به مطالعه زوجینی که طلاق عاطفی دارند پرداخته است، بنابراین تعمیم آن بر جامعه طلاق رسمی با احتیاط صورت گیرد.

از آنجایی که داده‌های به‌دست‌آمده به‌صورت خود گزارشی بوده، بنابراین ممکن است در مواردی تعصب در پاسخ‌دهی و دفاع‌های ناخودآگاه موجب سوگیری در نتایج شده باشد. همچنین با توجه به این‌که این تحقیق در دوران اپیدمی کرونا انجام شده، نتایج آن می‌تواند تحت تاثیر این بیماری قرار گرفته باشد.

پیشنهاد می‌شود که مراکز مشاوره ازدواج موضوعات باورهای مثبت، ارضای نیازهای بنیادین و نیز سطح تمایز یافتگی را در جلسات مشاوره قبل از ازدواج به زوجین توضیح و تشریح کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود که مشاوران و روان‌شناسان از این برنامه مستخرج برای پایین آوردن سطح طلاق عاطفی و همچنین بهبود روابط زوجین استفاده کنند.



## تعارض منافع

این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه دکترای و زیر نظر کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج و با کد اخلاقی به شناسه IR.IAU.SDJ.REC.1400.071 انجام گرفته است. همچنین همکاری شرکت کنندگان داوطلبانه بود و رضایت آنها اعلام شد. آغاز همکاری علاوه بر این، جنبه‌های محرمانه بودن و انصراف از تحقیقات در هر مرحله به آنها اعلام شد.

## منابع مالی

پژوهش حاضر برگرفته از رساله دکتری تخصصی بوده و بدون حمایت مالی انجام گرفته است.

## سپاسگزاری

بدین وسیله از استاد راهنما و زوجینی که در این تحقیق شرکت کردند تشکر و قدردانی می‌نمایم.

## References

- Panah Ali, A., Shafiabadi, A, Nawabinejad, Sh and Nooranipour, R.E. (2013). Investigating the effectiveness of group counseling with a schema therapy approach on increasing the happiness of the elderly living in a nursing home in Tabriz. *Women and Family Studies*, 5(19), 77-93. [Persian]
- Rashidi, F, Munirpour, N and Dukaneifard, F. (2021). Emotional divorce model based on differentiation with the mediating role of personality structure and attachment styles. *Islamic lifestyle centered on health*, 5 (2): 136-151. [Persian]
- Alagband, L, Pasha Sharifi, H, Farzad, W. and Agha Yusuf, A. (2018). A model for predicting emotional divorce based on emotional literacy, coping styles, quality of life and sensation seeking with the mediation of emotion regulation. *Journal of the Faculty of Medicine of Mashhad University of Medical Sciences*, 62(3), 288-402. [Persian]
- Beshrpour, S, Farivar, M. and Ebadi, M. (2021). Causal modeling of emotional divorce in women based on dark personality traits: with the mediating role of sexual self-esteem. *Women and Family Studies*, 9(1), 37-58. [Persian]
- Akbari, E., Azimi, Z., Talebi, S and Fahimi, S. (2016). Predicting couples' emotional divorce based on primary maladaptive schemas, emotion regulation and its components. *Bi-Quarterly Journal of Clinical and Personality Psychology*, 2(14): 79-92. [Persian]
- Asghari, H., Baradaran, M., Ranjbar Noushri, F and Jabedari, H. (2021). The mediating role of the perception of spouse's self-sacrificing behaviors in the relationship between self-compassion and self-control in substance-dependent treatment seekers. *Social welfare*, 21 (80), 117-146. [Persian]
- Chan, E. W. L., & Tan, H. J. R. (2020). Positive psychology couple schema therapy: A new model of couple therapy focusing on reigniting couple attraction via schema therapy and positive psychology. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 2(2).
- Farrell, J. M., & Shaw, I. A. (2018). *Experiencing schema therapy from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists*. Guilford Publications.
- Heirat, A and Vatankhah, M. (2019). Effectiveness of integrated training of communication skills and schema therapy on the fear of intimacy of women referring to clinics in Isfahan city. *Scientific Research Quarterly of Psychological Sciences*, 19 (89), 553-559. [Persian]
- Khatamsaz, B, Forouzandeh, E, Ghaderi, D. (2017). Effectiveness of schema therapy on marital satisfaction and marital relationship quality in married women. *Int J Educ Psychol Res*; 7(3): 11-6.
- Khorasanizadeh, A., Pour Sharifi, H., Ranjbaripour, T., Bagheri, F and Poyamanesh, J. (2018). A structural model of the relationship between parent-child communication patterns and early maladaptive schemas as mediated by attachment styles. *Applied Psychology*, 13(49), 55-76. [Persian]
- Mehrabi, A, Zare Bahramabadi, M., and Asghar Nejad Farid, A.A. (2022). Comparing the effectiveness of McMaster and Nichols family counseling approaches on couples' adaptability. *Development of Psychology*, 3(11), 91-100[Persian]

- Miller, R. (2020). *The Language of Sexual Intimacy and Marital Happiness: A Quantitative Descriptive Study* (Doctoral dissertation, Ashford University).
- Mohebi, S, Azad Bakht, L, Faizi, A, Hozouri, M., and Sharifi Rad, Gh. (2013). Investigating the effect of spouse's social support on the control of metabolic syndrome risk factors. *Endocrine and Metabolism of Iran*, 16 (1): 11-19. [Persian]
- Mohnai, S., Golestaneh, S.M., Poladi Rishahri, A., and Kikhosravani, M. (2018). The effectiveness of couple therapy using Young's schema therapy method on marital adjustment and emotional divorce in couples applying for divorce in Bushehr city. *Social Psychology*, 7(51), 109-118. [Persian]
- Nenadic, I, Lamberth, S, Reiss, N. (2017). Group schema therapy for personality disorders: A pilot study for implementation in acute psychiatric in-patient settings. *Psychiatry Research*; 253: 9-12.
- Rostami, A. (2016). The role of early maladaptive schemas and self-differentiation in marital burnout and emotional divorce of couples. Master's thesis, Mohaghegh Ardabili University. [Persian]
- Sarkhabi Abdolmaleki, M., Dokanei Fard, F., & Behbodi, M. (2021). Providing a Model for Predicting Couples' Emotional Divorce Based on Metacognitive Beliefs and Emotional Regulation Strategies Mediated by Marital Burnout in Married Women. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(2), 1-28. Doi:10.22034/aftj.2021.276753.1059. [Persian]
- Tafsileh, M and Elmi, M. (2021). Investigating the relationship between marital compatibility and vitality of married women in Tabriz. *Women and Society*, 12(45), 28-40. [Persian]
- Tagrian, N. (2008). Investigating the effect of spiritual couple therapy on family mood and happiness of couples in Khomeinishahr city. Master's thesis in family counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Isfahan. [Persian]
- Young J, Klosko J, Weishaar M. (2013). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Young, J.E. and Brown, G. (2001) Young schema questionnaire. In: *Cognitive Therapy for Personality Disorders*, Professional Resource Press, Sarasota.

