

◇ نشریه علمی زن و فرهنگ

سال یازدهم، شماره ۴۱، پاییز ۱۳۹۸

صفحات: ۷۱-۸۶

تاریخ وصول: ۱۳۹۷/۱۱/۲۷ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۳/۲۸

## اثربخشی طرحواره درمانی بر سبک‌های مقابله‌ای اجتناب، جبران افراطی و ترس از ازدواج دانشجویان دختر

فرزانه مردانی<sup>۰</sup>  
زهرا تیشه‌کنی<sup>۰۰</sup>  
مهدی رستمی<sup>۰۰۰</sup>  
الهه علی‌پور<sup>۰۰۰۰</sup>

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی طرحواره درمانی بر سبک‌های مقابله‌ای اجتناب، جبران افراطی و ترس از ازدواج دختران دانشجوی مجرد بالای ۳۰ سال شهر تهران بود. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی بود. با استفاده از نمونه گیری غیر تصادفی ۳۰ دختر دانشجوی در دسترس، در دانشگاه شهید بهشتی انتخاب شدند و به طور تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جای گرفتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه‌های ترس‌های پیش از ازدواج سمیعی، یوسفی و نشاط دوست (۱۳۹۲)، سبک اجتناب یانگ-رای (۱۹۹۴) و جبران افراطی یانگ-رای (۱۹۹۴) بود که در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تکمیل شد. گروه آزمایش در قالب ۸ جلسه آموزش گروهی طرحواره درمانی را دریافت کرد و گروه کنترل هیچ درمانی را دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر بررسی شدند. نتایج نشان داد که آموزش طرحواره درمانی می‌تواند ترس از همسر، ترس از محدودیت همسر، ترس از خود، سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی را در دختران دانشجوی در سن ازدواج کاهش دهد.

کلید واژگان: طرحواره درمانی، سبک مقابله، اجتناب، جبران افراطی، ترس از ازدواج

\* دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و مشاوره، واحد قشم - بین‌المللی، دانشگاه آزاد اسلامی، قشم، ایران.

(ایمیل: farzanemardani@gmail.com)

\*\* کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد آمل، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران. (ایمیل: zahra.tishekan12@yahoo.com)

\*\*\* دکتری مشاوره خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول، ایمیل: ma.rostami@mail.sbu.ac.ir)

\*\*\* کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه کردستان، کردستان، ایران. (ایمیل: elahealipour20@gmail.com)

## مقدمه

امروزه ازدواج جوانان به یکی از چالش‌های اصلی جامعه ایرانی مبدل شده است؛ جوانان به دلایل مختلفی از مبادرت به ازدواج دوری می‌کنند و پدیده تأخیر در سن ازدواج به عنوان یک مسئله نمود پیدا کرده است (عباس زاده و نیکدل، ۱۳۹۵)؛ جوانانی که به دلایلی مجبور به خانه‌نشینی می‌شوند و جوانانی که دوست دارند مجرد بمانند، همه و همه، پدیدهٔ تجرد را به صورت یک مشکل عمومی در آورده که بیشتر خانواده‌های ایرانی با آن مواجه‌اند؛ جوانانی که تا سنین بالا با پدر و مادر خویش زندگی می‌کنند و برای آغاز زندگی توقعات بالایی دارند، عملاً ازدواج را دچار مشکلات جدی کرده است (محمدی سیف و عارف، ۱۳۹۴). نگاهی به آمارهای موجود نشان می‌دهد میانگین سن ازدواج دختران با تحوّل عمده‌ای روبه‌رو شده است؛ بر این اساس، بین سال‌های ۱۳۶۴ تا ۱۳۹۰ با افزایش تدریجی همراه بوده و این افزایش در یکی دو دههٔ اخیر شتاب بیشتری داشته است؛ به طوری که سن ازدواج در ایران در سال ۱۳۶۴، ۱۹ سال؛ در سال ۱۳۷۵، ۲۰ سال؛ در سال ۱۳۸۰، ۲۱ سال؛ در سال ۱۳۸۵، ۲۲ سال و در سال ۱۳۹۰، ۲۳٫۵ سال بوده و میانگین ازدواج دختران از ۱۸ به ۲۸ سال رسیده است (بحیرانی و حضرتی صومعه، ۱۳۹۱). هم چنین در سال ۹۳ آمار ازدواج دختران بالای ۳۰ سال در سال ۹۲، ۱۲٫۵ درصد بوده که در سال گذشته به ۱۴٫۵ درصد رسیده است (رستمی، سعادت‌تی و نوابی‌نژاد، ۱۳۹۴).

بر اساس آمار سازمان ملی جوانان ۳۰ درصد دختران ایرانی در شهرهای بزرگی هم چون تهران، تبریز، اصفهان، مشهد و شیراز، مستقل از خانواده و به طور مجرد زندگی می‌کنند (معمار و یزدخواستی، ۱۳۹۰)؛ بر اساس این آمار، در دو دههٔ گذشته ازدواج دختران کاهش داشته و تعداد دختران تحصیل کرده‌ای که هرگز ازدواج نکرده‌اند، از ۵ درصد به ۱۶ درصد افزایش پیدا کرده است (محمدی سیف و عارف، ۱۳۹۴). در مجموع، واقعیت‌های موجود در جامعه نشان می‌دهد که رغبت و تمایل جوانان به ازدواج کاسته شده و تأخیر در ازدواج، کم‌کم در حال تبدیل شدن به یک شیوه و امتیاز اجتماعی است؛ به طوری که آمارهای رسمی، از هشت میلیون جوان ایرانی آمادهٔ ازدواج سخن می‌گوید؛ اما این رقم در آمارهای غیر رسمی به ۱۲٫۵ میلیون نفر رسیده است (رستمی و همکاران، ۱۳۹۴). این مسئله نشان می‌دهد که جامعه از حالت هشدار عبور کرده و به مرحلهٔ بحران رسیده است و اگر خانواده‌ها نسبت به این بحران غفلت کنند، آیندهٔ مبهم و نه چندان خوشی در انتظار آنهاست (محمدی سیف و عارف، ۱۳۹۴).

افزون بر آن، به نظر می‌رسد که جوانان در آستانه ازدواج از یک ترس یا نگرانی در مورد ازدواج و مسائل مربوط به آن رنج می‌برند (علامه، ۱۳۹۷)؛ به عبارت دیگر می‌توان گفت مسائل خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی ازدواج جوانان را با ترس و نگرانی همراه کرده و به تأخیر می‌اندازد (حسینی و ایزدی، ۱۳۹۵). تحقیقات در این خصوص نشان می‌دهند، که دختران و پسران با گذشت زمان دچار شک و تردیدهایی در انتخاب همسر می‌گردند که بخشی از آن مربوط به دگرگونی ارزش‌ها، تحریفات شناختی و نوع طرحواره‌ها<sup>۱</sup> و تأثیرات آن‌ها بر تغییرات معیارهای انتخاب همسر در نزد جوانان است و بخش دیگر مربوط به انتظارات غیرواقعی و ناکارآمد است که در قالب معیار و ملاک‌های انتخاب همسر مطرح می‌گردد (مهرا، سرکار، اسرینات، بهرا و مهرا، ۲۰۱۸). از این رو، شناخت‌های افراد درباره فرآیند انتخاب همسر به

۱. schemes

۲. Mehra, Sarkar, Sreenath, Behera & Mehra

هنگام ازدواج یکی از عوامل بسیار مهمی است که می‌تواند ازدواج را با موفقیت یا شکست مواجه نماید (حیدردخت ناظری، یوسفی و طاهر نشاط دوست<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). آگاه بودن افراد درباره نگرش‌ها و طرز تفکر و عقیده خودشان درباره ازدواج و در پیش گرفتن منطقی واقع‌بینانه می‌تواند در داشتن ازدواج رضایت‌بخش آن‌ها نقش بسزایی را داشته باشد (رجبی، محمودی، اصلاتی و امان الهی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷).

طرحواره‌های مطرح شده توسط یانگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) با توجه به پنج نیاز هیجانی ارضا نشده، به پنج حوزه ی: بریدگی و طرد) شامل ره‌اشدگی/ بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی/ بدرفتاری، محرومیت هیجانی/ نقص/ شرم، انزوای اجتماعی/ بیگانگی (، خودگردانی و عملکرد مختل) وابستگی/ بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، خود تحول نیافته/ گرفتار، شکست (، محدودیت‌های مختل) استحقاق/ بزرگ منشی، خویشنداری/ خود انطباقی ناکافی (، دیگر جهت مندی) اطاعت، ایثار، پذیرش جویی/ جلب توجه (، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری منفی گرای/ بدبینی، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه/ عیب جویی افراطی، تنبیه) تقسیم می‌شوند. زمانی که این طرحواره‌ها فعال می‌شوند می‌توانند بر ادراک، واقعیت و پردازش شناختی فرد اثر بگذارند (یانگ، کلو سکو و ویشاار<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳، ترجمه حمیدپور و اندوز، ۱۳۹۱). پژوهش‌ها نشان داده‌اند طرحواره‌های ناسازگار اولیه مکانیسم‌های ناکارآمدی هستند که به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به پریشانی روان شناختی در فرد می‌انجامند (موریس<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳) و این الگوهای درونی از طریق به وجود آوردن سبک‌های مقابله رفتارهای بیرونی را تحت تاثیر قرار می‌دهند؛ برانگیختگی طرحواره (ناکامی یک نیاز هیجانی اساسی و هیجان‌های همراه با آن) تهدیدی است برای فرد که باید با سبک مقابله‌ای<sup>۶</sup> خاصی به آن پاسخ دهد (تیم<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰). تمام موجودات زنده در مقابل تهدید سه واکنش اساسی نشان می‌دهند: جنگ، گریز، و میخکوب شدن. این سه واکنش با سه سبک مقابله‌ای جبران افراطی، اجتناب و تسلیم که یانگ (۲۰۰۷) معرفی می‌کند، هم‌خوانی دارند (تیم، ۲۰۱۱). این سه سبک مقابله‌ای معمولاً خارج از حوزه هوشیاری عمل می‌کنند. معمولاً این سبک‌های مقابله‌ای در دوران کودکی انطباقی‌اند و بخشی از ساز و کارهای بقایی سالم به شمار می‌روند؛ اما وقتی فرد پا به دوران بزرگسالی می‌گذارد، سبک‌های مقابله‌ای حالت ناسازگارانه پیدا می‌کنند؛ زیرا به کارگیری آنها منجر به تداوم طرحواره‌ها می‌گردد (بالسامو، کارلوسی، سرگی، مورداک، و ساگینو<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵). وقتی انسان‌ها تسلیم طرحواره می‌شوند به درست بودن آن گردن می‌نهند و هیچ وقت سعی نمی‌کنند با طرحواره به جنگند یا از آن اجتناب کنند، بلکه می‌پذیرند که طرحواره درست است (پیرساقی، نظری، نعیمی و شفائی، ۱۳۹۴). وقتی افراد سبک مقابله‌ای اجتناب<sup>۹</sup> را به کار می‌گیرند، سعی می‌کنند زندگی خود را طوری تنظیم کنند که طرحواره هیچ وقت فعال نشود. آنها می‌کوشند با ناآگاهی زندگی کنند. از فکر کردن به طرحواره

۱. Heidardokht Nazari, Yousefi, Taher Neshat Doost

۲. Rajabi, Mahmoudi, Aslani, Amanollahi

۳. Young

۴. Young, Klosko & Weishaar

۵. Muris

۶. coping style

۷. Thimm

۸. Balsamo, Carlucci, Sergi, Murdock & Saggino

۹. avoidant coping style

اجتناب می‌کنند، افکار برانگیزاننده طرحواره را بلوکه می‌کنند، و در صورت بروز چنین افکار یا تصاویر ذهنی، سعی می‌کنند حواس خود را پرت کنند (فیشر، اسموت و دلفابرو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). در سبک مقابله‌ای جبران افراطی<sup>۲</sup>، افراد از طریق فکر، احساس، رفتار و روابط بین فردی به گونه‌ای با طرحواره می‌جنگند که انگار طرحواره متضادی دارند. آنها در ظاهر اعتماد به نفس زیادی دارند ولی در باطن هر لحظه نسبت به فعال شدن طرحواره‌ها احساس تهدید می‌کنند (تایلر و هارپر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). علاوه بر آن، جبران افراطی حمله متقابل علیه طرحواره است که متأسفانه به هدف خود دست نمی‌یابد و به جای بهبودی باعث تداوم آن می‌گردد (دافرن، گیلبرت، لی و چو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵).

افزون بر آن، طرحواره‌های ناسازگار از طریق سه فرایند یا سه سبک مقابله‌ای به بقای خود ادامه می‌دهند: سبک‌های مقابله‌ای جبران افراطی، تداوم و اجتناب. وقتی افراد سبک‌شناختی یا رفتارهای متضادی با طرحواره‌های پیش‌بینی شده اولیه نشان می‌دهند، جبران طرحواره، به‌عنوان سبک مقابله‌ای، موجب بقای طرحواره‌های ناسازگار می‌شود (شریتمدار، ۱۳۹۳). در سبک‌های مقابله‌ای، تداوم طرحواره فرد از طریق تحریف‌های شناختی و الگوهای رفتاری خود آسیب‌رسان موجب ثبات طرحواره می‌شود؛ هم‌چنین در تحریف شناختی، اطلاعات سازگار با طرحواره بزرگ‌نمایی و اطلاعات ناسازگار کوچک‌نمایی می‌شود و از سویی الگوهای خود آسیب‌رسان، با تجارب هیجانات شدید غم، خشم و اضطراب یا احساس گناه همراه است و سبک مقابله‌ای اجتناب هم به سه شکل شناختی، عاطفی و رفتاری صورت می‌گیرد (موریس، ۲۰۱۳).

علاوه بر آن، طرحواره‌ها موجب سوءگیری در تفسیرهای ما از رویدادها می‌شوند و این سوءگیری در آسیب‌شناسی روابط بین فردی از جمله روابط بین دختر و پسر قبل از ازدواج، به‌صورت سوءتفاهم‌ها، نگرش‌های تحریف‌شده در مورد همسر آینده، گمانه‌های نادرست درباره ازدواج، هدف‌ها و چشم‌داشت‌های غیرواقع‌بینانه از ازدواج، ارزش‌ها و باورهای ناکارآمد در مورد ازدواج خود را نشان می‌دهد (پاسکال، کریستین و جین<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸). از این رو، درمانگران و مشاوران به اهمیت آموزش‌های پیش از ازدواج و آموزش‌های مهارت‌های زندگی در راستای کاهش خطاها و انتخاب‌های نادرست، اصلاح باورهای ناکارآمد در زمینه ازدواج و پیشگیری از فروپاشی ازدواج پی برده‌اند؛ و این مهم نیز از دیدگاه رویکرد طرحواره درمانی<sup>۶</sup> به‌عنوان عوامل شناسایی طرحواره‌های ناسازگار و تله‌های زندگی در مشاوره‌های پیش از ازدواج مورد توجه قرار گرفته است. طرحواره درمانی توسط یانگ، کلوסקو و ویشار (۲۰۰۳) به وجود آمده است، درمانی نوین و یک پارچه که عمدتاً بر اساس بسط و گسترش مفاهیم و روش‌های درمانی شناختی-رفتاری کلاسیک بنا شده است (نقل از یانگ، ۲۰۰۷). طرحواره درمانی، اصول و مبانی مکتب‌های شناختی-رفتاری، دلبستگی، گشتالت، ساختارگرایی و روانکاوی را در قالب یک مدل درمانی ارزشمند تلفیق کرده است (یانگ، ۲۰۰۳). یانگ برای بررسی دقیق‌تر این ایده، مجموعه‌ای از طرحواره‌ها را مشخص کرد که به اعتقاد او این طرحواره‌ها به‌عنوان طرحواره‌های ناسازگار اولیه دارای ویژگی‌هایی از

۱. Fischer, Smout, & Delfabbro

۲. compensation coping styles

۳. Taylor & Harper

۴. Daffern, Gilbert, Lee & Chu

۵. Pascal, Christine, & Jean

۶. schema therapy

قبیل درون‌مایه‌های عمیق، فراگیر و به شدت ناکارآمد و برگرفته از خاطرات، هیجان‌ها و شناخت واره‌ها و احساسات بدنی هستند و هنگام فعال شدن در سطح بالایی از عواطف را در برمی‌گیرند که حاصل تکامل خلق و خوی کودک با تجارب ناکارآمد او با خانواده و اطرافیان در سال‌های اول زندگی است که در مسیر زندگی تداوم دارند، و ساختارهای عمیق و غیرقابل انکار و تغییر دارند، طرحواره‌های ناسازگار اولیه<sup>۱</sup> برای بقای خودشان می‌جنگند و این تلاش فرد برای رسیدن به هماهنگی شناختی است (جیل، میشل و وریسویچک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). یانگ و همکاران (۲۰۰۳) بر این باورند که طرحواره‌ها به دلیل ارضا نشدن نیازهای هیجانی اساسی دلبستگی ایمن به دیگران مانند نیاز به امنیت، بیان نیازها و هیجان سالم، خودانگیختگی و تفریح و محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویشتن‌داری در دوران کودکی به وجود آمده‌اند (به نقل از اسکین<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). فریم و فاسکو<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) معتقدند که طرحواره‌ها مفروضه یا قوانین زیربنایی هستند که افکار و رفتارهای فرد را تحت کنترل خود در آورده، در طول سال‌ها زندگی فرد تحول یافته و محتوای کلیه جنبه‌های زندگی فرد، اعم از آگاهانه و ناآگاهانه را در برمی‌گیرد. افزون بر آن، طرحواره‌ها معنی و ساختاری که فرد به دنیا می‌دهد را ایجاد می‌کند؛ بدین‌سان دختران جوان در آستانه ازدواج نیز بدون شک مثل سایر افراد در خزانه‌های یادگیری، آموزشی و تربیتی خود باورها، رفتارها، و نگرش‌هایی را به ارث برده‌اند که امروز به‌عنوان طرحواره‌هایی که همان صدای والدین است در تعاملات و پویایی‌های بین فردی خود، آن را تکرار می‌کنند؛ این طرحواره‌ها به‌عنوان عوامل زیرساختی به‌صورت افکار و باورهای خودکار نشان داده می‌شوند؛ به‌طوری که شناخت و تغییر این طرحواره‌ها فرآیندی اساسی در فردای بهتر روابط بین فردی است (امانی، ثنایی ذاکر، نظری و نامداری، ۱۳۹۰).

در این خصوص پژوهش‌های اندکی صورت گرفته است؛ با این حال پژوهش‌های نزدیک به موضوع پژوهشی نشان دادند که طرحواره‌های ناسازگار بر رغبت به ازدواج و ترس از ازدواج مجردها تاثیر دارند (جهان‌بخشی و کلاتر کوشه، ۱۳۹۱، ستوده ناوردی، کافی، پورآقارودبرده و پور تقی یوسفده، ۱۳۹۳؛ شریعتمدار، ۱۳۹۳)، هم‌چنین تمایز یافتگی نقش پررنگی در ترس از ازدواج دختران مجرد دارد (ابوترابی و نامدارپور، ۱۳۹۴)؛ افزون بر آن، نتایج نشان داده که تفاوت معناداری در نگرش به ازدواج در افرادی که به فرایند جبران طرحواره گرایش دارند در مقایسه با افرادی که به فرایند تداوم طرحواره متمایل هستند وجود دارد (بروسکی و تامبلینگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵؛ کرتر و موانتر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴؛ خسروی، سیف و عالی‌شهر، ۱۳۸۶). طبق نتایج پژوهش‌های صورت گرفته می‌توان گفت، عامل کلیدی و تاثیر گذار در اثربخشی طرحواره درمانی استفاده از سازه‌های هشیار کننده نسبت به ترس‌های ازدواج و راهبردهای جبرانی و اجتنابی ناکارآمد است؛ به عبارت دیگر طرحواره درمانی، مراجعان را نسبت به هیجان‌های خود آگاه می‌کند، حال این هیجان مثبت و یا منفی، فرد را به سمت اجتناب از احساس ترس از ازدواج و انتخاب همسر ایده‌آل سوق می‌دهد و فرد را آماده پذیرش مشتاقانه نسبت به احساسات منفی خود می‌نماید. با توجه به اینکه طرحواره درمانی

۱. early maladaptive schemas

۲. Jill, Michiel, & Vreeswijk

۳. Skeen

۴. Freeman, & Fusco

۵. Borowski & Tambling

۶. Kreuter, & Moltner

به عنوان یک الگوی درمانی کارآمد در خصوص ازدواج، کمتر مورد توجه و پژوهش قرار گرفته، هدف این پژوهش تعیین میزان اثربخشی طرحواره درمانی بر کاهش ترس از ازدواج (مؤلفه‌های ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت همسر، ترس از خود، ترس از خیانت همسر، ترس مالی) و سبک‌های مقابله‌ای اجتنابی و جبرانی دانشجویان دختر مجرد مانده دانشگاه شهید بهشتی تهران بود.

### روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه‌گیری: این پژوهش از طرح‌های نیمه تجربی و کاربردی است که به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل به همراه پیگیری ۴۵ روزه و با استفاده از گزینش تصادفی عضویت گروهی اجرا گردید. انتخاب نمونه از بین دختران مجرد مانده بالای ۳۰ سال در حال تحصیل در دانشگاه شهید بهشتی در بازه زمانی مهر تا آبان ۹۷ صورت گرفت. در این تحقیق از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده است؛ به این صورت که پس از اعلام فراخوان جهت شرکت در پژوهش ۱۱۳ دانشجوی دختر اقدام به تکمیل پرسشنامه‌ها نمودند که پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها ۴۱ دختر نمره بالا در پرسشنامه ترس از ازدواج و سبک‌های مقابله‌ای اجتناب و جبران افراطی کسب کردند که با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش که شامل نداشتن سابقه بیماری و تحت درمان نبودن (دارویی و روان‌درمانی) و رضایت مکتوب برای شرکت در طرح و ملاک‌های خروج شامل مصرف مواد و داروهای روان‌گردان و غیبت بیش از دو جلسه بود ۳۰ دختر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ دختر) و کنترل (۱۵ دختر) جایگزین شدند. سپس گروه آزمایش اجرا شد.

### روش اجرا

اجرای پژوهش به این ترتیب بود که پس از انتخاب نمونه‌ها، به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. مدل مداخله طرحواره درمانی براساس دستورالعمل و فنون طرحواره درمانی (اقتباس از یانگ، کلوסקو و ویشار، ۲۰۰۳) بود که توسط پژوهشگران برای گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه گروهی و به صورت جلسات ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک جلسه در ساختمان فرهنگ و دانشجوی معاونت فرهنگی و اجتماعی اجرا و به مدت دو ماه به طول انجامید، در حالی که در این مدت گروه کنترل برنامه و آموزش خاصی را دریافت نکردند؛ از این رو به دلیل مسائل اخلاقی به گروه کنترل تعهد داده شد که پس از پایان جلسه‌ها گروه آزمایش، آن‌ها نیز تحت مداخله قرار گرفتند. بلافاصله پس از اتمام جلسات درمانی پس‌آزمون و ۴۵ روز پس از آن نیز مرحله پیگیری در مورد هر دو گروه انجام شد. سپس اطلاعات مربوط به سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، در گروه کنترل و آزمایش، جهت تجزیه و تحلیل پس از بررسی آزمون نرمالیتی برابری واریانس‌ها (لوین<sup>۱</sup>)، توزیع طبیعی داده‌ها (آزمون شاپیرو-ویلک<sup>۲</sup>) و فرض برابری واریانس‌های درون آزمودنی (آزمون کرویت موخلی<sup>۳</sup>)، از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر<sup>۴</sup> با بیست و چهارمین نسخه SPSS و در سطح معناداری  $P=0/05$  استفاده شد.

۱. levene

۲. shapiro-Wilk test

۳. mauchly's test sphericity

۴. ANOVA with repeated measure

**جدول ۱. طرح آموزش بسته طرحواره درمانی  
بر اساس پروتکل طرحواره درمانی یانگ و همکاران (۲۰۰۳)**

جلسات	شرح جلسات
اول	برقراری ارتباط و ارزیابی اولیه، معرفی اعضا، بیان قواعد گروه (از جمله رازداری، احترام، گوش دادن و ...)، بستن قرار داد، شناخت مشکل فعلی شرکت کننده (نگرش های ناکارآمد به ازدواج و انتخاب همسر)، سنجش شرکت کنندگان برای طرحواره درمانی با تمرکز بر تاریخچه زندگی و خانواده اصلی مرتبط با ازدواج و انتخاب همسر و نگرش به ازدواج
دوم	آموزش در مورد طرحواره ها و سبک های مقابله ای، برقراری ارتباط بین مشکلات فعلی و نگرش های ناکارآمد به ازدواج و طرحواره ها با ارائه مثال مربوط به ازدواج و انتخاب همسر
سوم	راهبردهای شناختی ترس از ازدواج، ارائه منطق تکنیک های شناختی، اجرای آزمون اعتبار طرحواره با ارائه مثال مربوط به ازدواج و انتخاب همسر، استفاده از سبک رویارو سازی همدلانه، تعریف جدید از شواهد تأیید کننده طرحواره
چهارم	ارزیابی مزایا و معایب پاسخ های مقابله ای، برقراری گفتگو بین جنبه سالم و جنبه طرحواره انتخاب همسر، به چالش کشیدن طرحواره های ترس از ازدواج، آموزش تدوین کارت های آموزشی در رابطه با ازدواج و انتخاب همسر
پنجم	ارائه منطق تکنیک تجربی (جنگیدن با طرحواره های انتخاب همسر در سطح عاطفی)، تصویرسازی ذهنی از انتخاب همسر، ربط دادن تصویرسازی ذهنی گذشته به زمان حال و همسر ایده آل، انجام گفتگوی خیالی
ششم	ارائه منطق تکنیک های رفتاری، بیان هدف تکنیک های رفتاری، ارائه راه هایی برای تهیه فهرست رفتار، اولویت بندی و مشخص کردن مشکل سازترین رفتار، افزایش انگیزه برای تغییر رفتار در راستای انتخاب همسر
هفتم	تکنیک های رفتاری، افزایش برای تغییر نگرش و رفتار، تمرین رفتارهای سالم از طریق تصویرسازی و ایفای نقش، غلبه بر موانع تغییر و ایجاد تغییرات مهم زندگی در راستای نگرش به ازدواج
هشتم	مرور و جمع بندی جلسات گذشته، جمع بندی و بررسی پیامدهای ناشی از نگرش های ناکارآمد و کارآمد انتخاب همسر، تعیین زمان اجرای پس آزمون های مربوطه (بافاصله یک هفته بعد از جلسه آخر)، هماهنگی برای اجرای پیگیری پس از دو ماه از آخرین جلسه

**ابزار سنجش**

**الف) پرسشنامه ترس های پیش از ازدواج:** این پرسشنامه توسط سمیعی، یوسفی و نشاط دوست (۱۳۹۲) ساخت، اعتبار یابی و هنجاریابی شد و شامل ۸۳ گویه است که روی طیف پنج درجه ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره گذاری می شود. همچنین این پرسشنامه دارای ۶ عامل که شامل: ترس از همسر (۲۹ سؤال)، ترس از ناتوانی مدیریت مالی (۱۹ سؤال)، ترس از محدودیت همسر (۹ سؤال)، ترس از خود (۱۱ سؤال)، ترس از خیانت همسر (۶ سؤال) و ترس مالی (۷ سؤال) است. همسانی درونی این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۹۷ گزارش شده است. همچنین روایی همگرا و سازه آن مناسب گزارش شده است. آلفای کرونباخ عامل ها به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۷۳، ۰/۸۴، ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۸۸ و ۰/۸۶ به دست آمد. در این پژوهش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۲، ۰/۸۶، ۰/۸۹، ۰/۸۵، ۰/۹۰ به دست آمد.

**ب) پرسشنامه جبران افراطی یانگ-رای:** پرسشنامه جبران افراطی یانگ - رای (۱۹۹۴)، دارای ۴۸ سؤال است و به بررسی راهبردهای مقابله ای جبران افراطی می پردازد. سؤالات این مقیاس در یک طیف لیکرت ۱ تا ۵ درجه ای نمره گذاری می شوند. هر سوال دارای زیربنایی از چند طرحواره مختلف می باشد که راهبردهای افراطی چون رفتار انتقاد گرایانه، خوداتکایی افراطی، ذهن وسواسی، خوشبینی بیش از حد،

۱. pre-marital Fear Inventory
۲. Young compensation inventory

رفتارهای تکانشگرانه، نازنده‌سازی و ... در پاسخ به طرحواره صورت می‌گیرند. نمرات بالا نشان دهنده وجود راهبرد جبران افراطی غالب در فرد است. یانگ-رای (۱۹۹۴) میزان پایایی آن را ۰/۸۱ و همسانی درونی را بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش کرد. در مطالعه‌ای ضریب پایایی این پرسشنامه در نمونه ایرانی از طریق دو نیمه‌سازی برابر ۰/۷۹ برآورد شده است (بایرامی، بخشی پور و اسماعیلی، ۲۰۱۲) در مطالعه نوربالا، بهرام احسان و علی پور (۱۳۹۵) آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ محاسبه شده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ آن برابر ۰/۸۹ به دست آمد.

ج) پرسشنامه اجتناب یانگ-رای: پرسشنامه اجتناب یانگ - رای (۱۹۹۴)، ۴۱ سؤالی است که برای بررسی راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی طراحی شده است. به هر سؤال نمره ای بین ۱ تا ۵ داده می‌شود. راهبردهای اجتنابی براساس این پرسشنامه عبارتند از: فکر نکردن به طور عمد در مورد مسائل ناخوشایند، سوء مصرف مواد، انکار ناخوشی، کنترل و منطقی بودن افراطی، سرکوب خشم، علائم روانی-جسمی، گوشه‌گیری و دوری‌گزینی از مردم، انکار خاطرات، اجتناب از طریق خوابیدن/فقدان انرژی، حواس پرتی از طریق درگیر شدن در فعالیت‌های مختلف، آرام کردن خود (خوردن، خرید کردن و ...) بازداری منفعلانه هیجان‌های ناخوشایند، حواس پرتی منفعل، رؤیایپردازی و اجتناب از موقعیتهای ناخوشایند. نمرات بالا نشان دهنده‌ی غالب بودن راهبرد اجتناب است. میزان پایایی درونی این پرسش‌نامه با آلفای کرونباخ و ضریب تصنیف قابل قبول (۰/۷۰ تا ۰/۷۹) گزارش شده است (مایرت، بوآگ و واربورتن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان ایرانی، ضریب پایایی این پرسشنامه از طریق دو نیمه‌سازی برابر ۰/۷۹ به دست آمده (صلواتی، ۱۳۸۶) و در پژوهش نوربالا و همکاران (۱۳۹۵) آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۷ برآورد شده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ آن برابر ۰/۹۱ به دست آمد.

#### یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سنی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش ۳۲/۲۰ (۱/۲۶) سال و میانگین و انحراف استاندارد گروه کنترل ۳۳/۲۶ (۱/۷۹) سال است. میزان تحصیلات شرکت‌کنندگان گروه آزمایش به ترتیب ۲ نفر دانشجوی کارشناسی (۱۳،۳٪)، ۱۰ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد (۶۶،۷٪) و ۳ نفر دانشجوی دکتری (۲۰٪) و میزان تحصیلات گروه کنترل به ترتیب ۱ نفر دانشجوی کارشناسی (۶،۷٪)، ۶ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد (۲۰٪) و ۸ نفر دانشجوی دکتری (۵۳،۳٪) بودند. یافته اصلی پژوهش که بر اساس نمرات پرسشنامه ترس از ازدواج، و آزمون تحلیل واریانس با تکرار سنجش به دست آمده، حاکی از آن است که مداخله طرحواره درمانی تأثیر معناداری روی کاهش مولفه‌های ترس از ازدواج و سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی در دختران گروه آزمایش داشته است ( $p < ۰/۰۵$ ، جداول ۴ و ۵).

در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی، شامل میانگین و انحراف استاندارد برای گروه‌های آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گزارش شده‌اند، هم‌چنین در جدول ۳ نتایج آزمون شاپیرو-ویلک، لوین و آماره W موخلی برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها ارائه شده‌اند.

۱. Young-Rygh avoidance inventory

۲. Mairret, Boag, Warburton



**جدول ۲. شاخصه‌های توصیفی مولفه‌های ترس از ازدواج، سبک مقابله اجتنابی و سبک مقابله جبران افراطی برای گروه کنترل و آزمایش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (n = ۳۰)**

شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ترس از همسر	آزمایش	۸۸/۷۳	۲/۲۱	۸۴/۲۰	۲/۸۵	۸۳/۹۳
	کنترل	۸۹/۳۳	۲/۲۲	۸۹/۲۰	۲/۱۷	۸۹/۱۳
ترس از ناتوانی مدیریت مالی	آزمایش	۵۸/۷۳	۲/۶۰	۵۸/۴۰	۳/۱۵	۵۸/۲۶
	کنترل	۵۹/۶۶	۱/۴۴	۵۹/۴۶	۱/۷۲	۵۹/۵۳
ترس از محدودیت همسر	آزمایش	۳۱/۵۳	۱/۶۴	۲۷/۶۶	۱/۷۵	۲۷/۴۶
	کنترل	۳۲/۴۰	۲/۱۹	۳۲/۲۰	۲/۲۷	۳۲/۱۳
ترس از خود	آزمایش	۳۹/۵۳	۱/۵۰	۳۶/۱۳	۲/۴۱	۳۵/۸۶
	کنترل	۳۹/۶۰	۰/۹۸	۳۹/۴۶	۱/۱۸	۳۹/۴۶
ترس از خیانت همسر	آزمایش	۲۱/۴۶	۱/۳۰	۲۱/۲۰	۱/۷۴	۲۱/۵۳
	کنترل	۲۱/۳۳	۱/۲۹	۲۰/۹۳	۱/۴۸	۲۰/۸۹
ترس مالی	آزمایش	۲۳/۴۰	۱/۵۹	۲۲/۴۶	۲/۳۸	۲۲/۷۳
	کنترل	۲۲/۸۶	۱/۴۵	۲۲/۶۰	۲/۰۹	۲۲/۸۰
سبک مقابله اجتنابی	آزمایش	۹۷/۲۰	۱/۶۹	۹۳/۰۶	۱/۴۸	۹۳/۰۰
	کنترل	۹۶/۳۳	۲/۶۰	۹۶/۲۰	۲/۶۷	۹۶/۰۶
سبک مقابله جبران افراطی	آزمایش	۹۰/۸۰	۲/۹۵	۸۶/۳۳	۲/۹۱	۸۶/۱۳
	کنترل	۹۱/۳۳	۱/۶۷	۹۱/۰۰	۲/۰۳	۹۱/۱۳

اطلاعات جدول ۲ حاکی از کاهش نمرات ترس از همسر، ترس از محدودیت همسر، ترس از خود، سبک مقابله اجتنابی و سبک مقابله جبران افراطی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون است. اما در نمرات ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از خیانت همسر و ترس مالی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوتی به دست نیامد.

## جدول ۳. نتایج مفروضه‌ها برای متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	آزمون شاپیرو-ویلک		آزمون لوین		W موخلی
		درجه آزادی	آماره	درجه آزادی	آماره	
ترس از همسر	آزمایش	۱۵	۰/۹۷	۲۸	۰/۸۹	۳۴/۳۶ <sup>***</sup>
	کنترل	۱۵	۰/۹۶	۲۸	۰/۸۹	
ترس از ناتوانی مدیریت مالی	آزمایش	۱۵	۰/۹۵	۲۸	۱/۲۵	۴۲/۸۰ <sup>***</sup>
	کنترل	۱۵	۰/۸۸	۲۸	۱/۲۵	
ترس از محدودیت همسر	آزمایش	۱۵	۰/۹۳	۲۸	۱/۸۳	۲۲/۴۰ <sup>***</sup>
	کنترل	۱۵	۰/۹۴	۲۸	۱/۸۳	
ترس از خود	آزمایش	۱۵	۰/۹۴	۲۸	۱/۸۸	۲۴/۴۳ <sup>***</sup>
	کنترل	۱۵	۰/۸۹	۲۸	۱/۸۸	
ترس از خیانت همسر	آزمایش	۱۵	۰/۸۸	۲۸	۰/۱۲	۱۴/۹۹ <sup>***</sup>
	کنترل	۱۵	۰/۸۸	۲۸	۰/۱۲	
ترس مالی	آزمایش	۱۵	۰/۹۴	۲۸	۱/۳۷	۶/۸۷ <sup>**</sup>
	کنترل	۱۵	۰/۹۴	۲۸	۱/۳۷	
سبک مقابله اجتنابی	آزمایش	۱۵	۰/۹۱	۲۸	۰/۱۱	۷/۶۵ <sup>**</sup>
	کنترل	۱۵	۰/۹۴	۲۸	۰/۱۱	
سبک مقابله جبران افراطی	آزمایش	۱۵	۰/۹۳	۲۸	۱/۱۲	۶/۵۳ <sup>**</sup>
	کنترل	۱۵	۰/۹۵	۲۸	۱/۱۲	

$P^* < 0/05$      $P^{**} < 0/01$

نتایج جدول ۳، نشان می‌دهد آزمون شاپیرو ویلک حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها و نتیجه آزمون لوین نیز نشان دهنده برقراری شرط همسانی واریانس‌ها در متغیرهای پژوهش (مولفه‌های ترس از ازدواج، سبک مقابله اجتناب و سبک مقابله جبران افراطی) است. هم چنین آماره W موخلی برای متغیرهای پژوهش در سطح ۰/۰۱ معنی دار می‌باشد. این یافته نشان می‌دهد که واریانس تفاوت‌ها در بین سطوح متغیر وابسته به صورت معنی داری متفاوت است؛ بنابراین پیش فرض کرویت رعایت نمی‌شود. در این شرایط باید از اصلاح اپسیلین گرین‌هاوس گیسر استفاده شود؛ بنابراین در ادامه برای تفسیر نتایج آزمون اثرهای درون آزمودنی‌ها از این آماره استفاده شد.

فرضیه اصلی: آموزش طرحواره درمانی بر سبک‌های مقابله‌ای اجتناب و جبران افراطی طرحواره‌ای و ترس‌های پیش از ازدواج دختران مؤثر است و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند.

**جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های تکراری در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری**

منابع تغییرات	اجزاء	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	اندازه اثر
ترس از همسر	مراحل مداخله	۱۱۷/۲۲	۱/۱۶	۱۰۰/۸۰	۶۳/۸۸ <sup>***</sup>	۰/۶۹
	مراحل × گروه	۱۰۱/۴۰	۱/۱۶	۸۷/۲۰	۵۵/۲۶ <sup>***</sup>	۰/۶۶
	گروه	۲۹۱/۶۰	۱	۲۹۱/۶۰	۱۹/۱۵ <sup>***</sup>	۰/۴۰
ترس از ناتوانی مدیریت مالی	مراحل مداخله	۱/۶۲	۱/۱۱	۱/۴۵	۱/۸۴	۰/۰۶
	مراحل × گروه	۰/۴۲	۱/۱۱	۰/۳۶	۰/۴۸	۰/۰۱
	گروه	۲۶/۶۷	۱	۲۶/۶۷	۱/۵۷	۰/۰۵
ترس از محدودیت همسر	مراحل مداخله	۸۶/۴۶	۱/۲۷	۶۹/۲۰	۸۳/۱۸ <sup>***</sup>	۰/۷۴
	مراحل × گروه	۶۹/۷۵	۱/۲۷	۵۴/۵۶	۶۵/۵۹ <sup>***</sup>	۰/۷۰
	گروه	۲۵۳/۳۴	۱	۲۵۳/۳۴	۲۱/۴۴ <sup>***</sup>	۰/۴۳
ترس از خود	مراحل مداخله	۶۷/۴۸	۱/۲۵	۵۳/۸۳	۶۳/۴۶ <sup>***</sup>	۰/۶۹
	مراحل × گروه	۵۸/۰۶	۱/۲۵	۴۶/۳۱	۵۴/۶۰ <sup>***</sup>	۰/۶۶
	گروه	۱۲۲/۵۰	۱	۱۲۲/۵۰	۱۶/۱۴ <sup>***</sup>	۰/۳۶
ترس از خیانت همسر	مراحل مداخله	۱/۷۵	۱/۷۱	۱/۰۲	۰/۸۷	۰/۰۳
	مراحل × گروه	۱/۴۸	۱/۷۱	۰/۸۷	۰/۷۴	۰/۰۲
	گروه	۳/۲۱	۱	۳/۲۱	۰/۶۴	۰/۰۲
ترس مالی	مراحل مداخله	۵/۴۸	۱/۶۳	۳/۳۵	۲/۱۸	۰/۰۷
	مراحل × گروه	۲/۰۲	۱/۶۳	۱/۲۳	۰/۸۰	۰/۰۲
	گروه	۰/۲۷	۱	۰/۲۷	۰/۰۳	۰/۰۰
سبک مقابله اجتناب	مراحل مداخله	۹۵/۴۸	۱/۸۸	۵۰/۵۸	۸۲/۲۹ <sup>***</sup>	۰/۷۴
	مراحل × گروه	۷۸/۶۸	۱/۸۸	۴۱/۶۸	۶۷/۸۱ <sup>***</sup>	۰/۷۰
	گروه	۷۱/۱۱	۱	۷۱/۱۱	۵/۶۶ <sup>*</sup>	۰/۱۶
سبک مقابله جبران افراطی	مراحل مداخله	۱۱۶/۸۲	۱/۶۴	۷۰/۹۷	۴۷/۸۸ <sup>***</sup>	۰/۶۳
	مراحل × گروه	۹۲/۸۶	۱/۶۴	۵۶/۴۱	۳۸/۰۶ <sup>***</sup>	۰/۵۷
	گروه	۲۶۰/۱۰	۱	۲۶۰/۱۰	۱۶/۰۳ <sup>***</sup>	۰/۳۶

$P^* < 0/05$      $P^{**} < 0/01$

جدول ۴. نشان می‌دهد، که تعامل مراحل با گروه‌های آزمایش در سه مرحله اندازه‌گیری در نمرات ترس از همسر، ترس از محدودیت همسر، ترس از خود، سبک مقابله جبران افراطی در سطح  $0/001$  و سبک مقابله اجتناب در سطح  $0/02$  معنی‌دار است. میزان این تاثیر «معنادار بودن عملی» در متغیر ترس از همسر  $0/40$ ، ترس از محدودیت همسر  $0/43$ ، ترس از خود  $0/36$ ، سبک مقابله اجتناب  $0/16$  و سبک

مقابله جبران افراطی ۰/۳۶ بوده است، یعنی ۴۰ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در کاهش ترس از همسر، ۴۳ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در کاهش ترس از محدودیت همسر، ۳۶ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در کاهش ترس از خود، ۱۶ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در کاهش سبک مقابله اجتناب و ۳۶ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در کاهش سبک مقابله جبران افراطی در دختران گروه آزمایش از طریق متغیرهای آزمایشی قابل تبیین است. با توجه به نتایج به دست آمده نتایج سه مرحله به تفکیک گروه انجام شد.

#### جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون-پس‌آزمون			پیش‌آزمون-پیگیری		
	تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری	تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری
ترس از همسر	۳/۳۳ <sup>o</sup>	۰/۳۰	۰/۰۰۱	۲/۵۰ <sup>o</sup>	۰/۲۹	۰/۰۰۱
ترس از محدودیت همسر	۲/۰۳ <sup>o</sup>	۰/۱۹	۰/۰۰۱	۲/۱۶ <sup>o</sup>	۰/۲۳	۰/۰۰۱
ترس از خود	۱/۷۶ <sup>o</sup>	۰/۲۲	۰/۰۰۱	۱/۹۰ <sup>o</sup>	۰/۲۱	۰/۰۰۱
سبک مقابله اجتناب	۲/۱۳ <sup>o</sup>	۰/۲۱	۰/۰۰۱	۲/۲۳ <sup>o</sup>	۰/۲۰	۰/۰۰۱
سبک مقابله جبران افراطی	۲/۴۰ <sup>o</sup>	۰/۲۹	۰/۰۰۱	۲/۴۳ <sup>o</sup>	۰/۳۳	۰/۰۰۱

در جدول ۵ نتایج آزمون بنفرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمرات ترس از همسر، ترس از محدودیت همسر، ترس از خود، سبک مقابله اجتناب و سبک مقابله جبران افراطی بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ( $P=0/0001$ ) اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

#### بحث و نتیجه‌گیری

با وجود پژوهش‌های موجود در خصوص افزایش سن ازدواج، کمتر پژوهشی را در موضوع مداخله در بحران ازدواج شاهدیم و از آنجا که ازدواج مهم‌ترین تصمیم و از ضروریات تمام زندگی انسان به شمار می‌رود، لذا بررسی مداخله‌های روان‌شناختی موثر بر کاهش ترس از ازدواج جوانان ضروری به نظر می‌رسد. انجام این پژوهش موجبات دانش‌افزایی در حوزه ازدواج جوانان را نیز فراهم می‌کند. وجود طرحواره‌های ناسازگار و سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد با پنداشت‌های ازدواج از دلایل و عوامل مهمی هستند که احتمال می‌رود موجب ترس و نگرانی در ازدواج جوانان می‌شود. بر این اساس، هدف از این پژوهش بررسی میزان اثربخشی آموزش طرحواره درمانی بر سبک‌های مقابله‌ای اجتناب و جبران افراطی طرحواره‌ای و ترس‌های پیش از ازدواج دختران مجرد بالای ۳۰ سال بود. نتایج نشان داد که شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در پایان مداخله در مولفه‌های ترس از همسر، ترس از محدودیت همسر، ترس از خود، سبک مقابله اجتناب و سبک مقابله جبران افراطی کاهش معناداری داشتند؛ در نتیجه مداخله

طرحواره درمانی موثر واقع شده است که این یافته‌ها با نتایج ستوده ناورودی و همکاران (۱۳۹۳)، رجبی و همکاران (۲۰۱۷)، بروسکی و تامبلینگ (۲۰۱۵) و کرتر و موانتر (۲۰۱۴) همسو بوده است.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که طرحواره درمانی با تاکید بر تغییر سبک‌های مقابله‌ای شکل گرفته در دوران کودکی و تبیین نحوه‌ی اثرگذاری آنها در پردازش و رویارویی با انتخاب همسر و تصمیم برای ازدواج و همچنین با تاکید بر جایگزین کردن الگوهای شناختی سازگارتر و جدیدتر به جای سبکها و راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد فرصتی را برای بهبود علائم ترس از ارزیابی منفی، اجتناب و انتخاب همسر ایده آل فراهم می‌آورد؛ می‌توان گفت که طرحواره درمانی با آماج قرار دادن ریشه‌های رشدی ترس‌های پیش از ازدواج و بازسازی طرحواره‌های ناسازگار اولیه، قادر به شناخت طرحواره‌های ناسازگار و سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد شده است (امانی و همکاران، ۱۳۹۰). طرحواره‌درمانی با تاکید بر سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار و تاکید بر الگوهای رفتاری صحیح، فرصتی را برای شناخت الگوها و طرحواره‌های ناکارآمد فراهم آورده و در غلبه بر نشخوارهای فکری درباره ازدواج و انتخاب ایده آل فراهم می‌سازد (شریعتمدار، ۱۳۹۳).

افزون بر آن، تاکید بر سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار و آموزش الگوهای رفتاری صحیح موجب میشود که دوری‌گزینی افراد از جمع و کناره‌گیری از مردم پیرامون خویش و هم چنین داشتن احساس منفی در ارتباط‌های اجتماعی روزمره، کاهش یابد؛ مداخله طرحواره درمانی همچون آزمون اعتبار طرحواره و تکنیک‌های رفتاری مثل ایفای نقش و مواجهه و پیشگیری از پاسخ می‌تواند در کاهش ترس از ازدواج و به ویژه در کاهش ترس از ارزیابی منفی به افراد یاری برساند؛ شناخت طرحواره‌های ناکارآمد به مراجع کمک می‌کند تا سبک‌های مقابله‌ای سالم‌تری را جانشین سازد؛ هم چنین به مراجع کمک می‌کند تا از طرحواره‌ها فاصله بگیرد و به جای اینکه طرحواره را یک حقیقت مسلم درباره خود بداند، آن را به صورت یک موجود مزاحم بداند (جهان بخشی و کلانتر کوشه، ۱۳۹۱). بنابراین حذف یا کاهش طرحواره‌های هیجانی به افراد در سن ازدواج کمک می‌کند که بر پایه رفتارهایی در قلمروی احساسی و ناخودآگاه، فکر و عمل نکنند و در مواقعی مانند تصمیم به ازدواج، کاملاً پخته عمل کنند و موقعی که زمان ازدواج رسیده است با بررسی موقعیت و عوامل لازم برای ازدواج، نسبت به آن از خود رغبت نشان دهند. بدیهی است افرادی که طرحواره‌های ناسازگارانه دارند در ازدواج خود بیشتر دچار مشکل و اختلاف می‌شوند (جهان بخشی و کلانتر کوشه، ۱۳۹۱). این نتیجه با بسیاری از پژوهش‌های پیشین، که نشان می‌دهد طرحواره‌های هیجانی با بسیاری از اختلالات روانی از قبیل ناسازگاری‌های زناشویی، همسو است.

در واقع یکی از شرایط خاصی که فرد در زندگی با آن روبه‌رو است، تصمیم‌گیری برای ازدواج است؛ این تصمیم مستلزم در نظر گرفتن جوانب مختلف از جمله سازگاری با وضعیت فرد دیگر، مستقل شدن روانی و عاطفی از والدین، بر عهده گرفتن مسئولیتهای زندگی و امثال آنها است. بدیهی است افراد به دلیل اینکه از شیوه‌های نظم دهی خویش ناآگاهند دلایلی مثل ترس مبهم از ازدواج و ترس از آینده خویش دارند و تمایل چندانی در این زمینه از خود نشان نمی‌دهند.

## منابع

- ابوترابی، بنت الهدی، نامدارپور، فهیمه. (۱۳۹۴). پیش بینی ترس از ازدواج بر اساس تفکیک خویش‌ستن و ابعاد آن در دختران مجرد ۲۵-۴۵ ساله شهرستان نجف آباد. *مجله توسعه اجتماعی*، ۸(۳)، ۴۱-۵۵.
- امانی، احمد، ثنایی ذاکر، محمدباقر، نظری، محمدعلی، نامداری پژمان، مهدی. (۱۳۹۰). اثربخشی دو رویکرد طرحواره درمانی و دل بستگی بر سبک‌های دل بستگی در دانشجویان در مرحله عقد. *دوفصلنامه روان درمانی و مشاوره خانواده*؛ ۲(۱)، ۱۹۱-۱۷۱.
- بحیرانی، الهام، حضرتی صومعه، زهرا. (۱۳۹۱). عوامل اجتماعی مؤثر در افزایش سن ازدواج دانشجویان دختر. *مورد مطالعه: دانشجویان شاغل به تحصیل دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات در سال ۱۳۹۰*. *مجله علمی- پژوهشی مطالعات جامعه‌شناختی ایران*، ۱(۴)، ۱۵۰-۱۳۷.
- پیرساقی، فهیمه، نظری، علی محمد، نعمی، قادر، شفائی، محمد. (۱۳۹۴). تعارض‌های زناشویی؛ نقش سبک‌های دفاعی و طرحواره‌های هیجانی، *مجله روان پرستاری*، ۳(۱)، ۵۹-۶۹.
- جهان بخشی، زهرا، کلانتر کوشه، سید محمد. (۱۳۹۱). بررسی رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تمایز یافتگی و رغبت به ازدواج در بین دانشجویان دختر و پسر. *دوفصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده*؛ ۲(۲ پیاپی ۵)، ۲۵۶-۲۳۴.
- حسینی، سید حسن، ایزدی، زینب. (۱۳۹۵). پدیدار شناسی تجربه زیستی زنان مجرد جمعیت مورد مطالعه: زنان مجرد بالای ۳۵ سال شهر تهران. *فصلنامه مطالعات اجتماعی روان شناختی زنان*، ۱(۴۶)، ۷۲-۴۱.
- خسروی، زهره، سیف، سوسن، عالی، شهربانو. (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین طرحواره و نگرش به ازدواج. *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۱(۴)، ۴۰-۳۱.
- رستمی، مهدی، سعادت، نادره، نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه تاخیر در ازدواج با خودشناسی، به هوشیاری و سلامت روانی دانشجویان مجرد. *فصلنامه مشاوره و روان درمانی*، ۴(۱۶)، ۲۴-۷.
- ستوده ناورودی، سید امید، کافی، سیدموسی، پورآقارودبرده، فاطمه، پورتنقی یوسفده، رقیه. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی طرحواره درمانی بر طرحواره‌های ناسازگار جوانان در شرف ازدواج. *اولین کنگره ملی روانشناسی خانواده گامی در ترسیم الگوی مطلوب خانواده*.
- سمیعی، حمید، نشاط دوست، حمید طاهر، یوسفی، زهرا. (۱۳۹۲). ساخت، اعتباریابی و هنجاریابی پرسشنامه ترس‌های پیش از ازدواج در دانشجویان دانشگاه‌های دولتی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان*.
- شریعتمدار، آسیه. (۱۳۹۳). بررسی کیفی آسیب‌شناسی ازدواج بر اساس طرحواره‌های ناسازگار و ارضای نیازها. *فصلنامه علمی- پژوهشی پژوهش‌های مشاوره*، ۱۳(۵۱)، ۹۶-۱۱۶.
- صلواتی، مژگان. (۱۳۸۶). *طرحواره‌های غالب و اثربخشی طرحواره درمانی در بیماران زن مبتلا به اختلال شخصیت مرزی*. پایان‌نامه دکترای روانشناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران. دانشگاه علوم پزشکی تهران.
- عباس زاده، محمد، نیکدل، نریمان. (۱۳۹۵). مطالعه بسترهای زمینه ساز تاخیر در ازدواج دختران با

- رویکرد پدیدارشناسی توصیفی. زن در فرهنگ و هنر، ۸(۴)، ۵۱۸-۴۹۳.
- علامه، سید فرید. (۱۳۹۷). بررسی روابط چند گانه ترس‌های پیش از ازدواج بر اساس شخصیت‌شناسی (اینیاگرام) و مهارت‌های ارتباطی. *اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی ایران*، ۱-۸.
- محمدی سیف، معصومه، عارف، محمد. (۱۳۹۴). آسیب‌شناسی تاخیر در سن ازدواج جوانان ایرانی. *مجله مهندسی فرهنگی*، ۱۰(۸۶)، ۷۴-۸۹.
- معمار، ثریا، یزدخواستی، بهجت. (۱۳۹۰). تجربه زیسته دختران مجرد شاغل از سبک زندگی. *مجله توسعه اجتماعی*، ۶(۲)، ۴۱-۶۰.
- نوربالا، فاطمه، بهرامی احسان، هادی، علی پور، احمد. (۱۳۹۵). اثر پیش‌بینی سبک‌های مقابله‌ای اجتنابی و جبران افراطی بر سلامت عمومی. *روانشناسی سلامت*، ۱۷(۳)، ۶۵-۷۷.
- یانگ، جفری، کلو سکو، ژانت، ویشار، مارجوری. (۲۰۰۳). *طرح‌واره درمانی، راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی*. جلد اول، ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز. (۱۳۹۱). تهران: انتشارات ارجمند.
- Balsamo, M., Carlucci, L., Sergi, M.R., Murdock, K., Saggino, A. (2015). The Mediating Role of Early Maladaptive Schemas in the Relation between Co-Rumination and Depression in Young Adults. *PLoS ONE*, 10(10): e0140177. Doi: 10.1371/journal.
- Bayrami, M., Bakhshpor, A., & Esmaeili, A. (2012). The relationship between coping styles and early maladaptive schemas in disconnection-rejection and over vigilance- inhibition in young's schema model. *J Life Sci Biomed*. 2(4): 178-181.
- Borowski, S.C., & Tambling, R.B. (2015). Applying the Health Belief Model to Young Individuals' Beliefs and Preferences about Premarital Counseling. *The Family Journal*, 23(4): 221-236.
- Daffern, M., Gilbert, F., Lee, S., & Chu, C.M. (2016). The relationship between early maladaptive schema, psychopathic traits, and neuroticism in an offender sample. *Clinical Psychologist*. 20 (3): 125-128
- Freeman, A. & Fusco, G. M. (2014). *Borderline personality disorder- A therapist's guide to taking control*. USA: Norton.
- Fischer, T.D., Smout, M.F., & Delfabbro, P.H. (2016). The relationship between psychological flexibility, early maladaptive schemas, perceived parenting and psychopathology. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5 (3): 169-177.
- Heidardokht Nazari, N., Yousefi, Z., Taher Neshat Doost, H. (2015). Multiple Relationships between Personality traits, attachment style and self-differentiation with fear of marriage among students of Tehran University. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 4(2): 55-60.
- Jill, L., Michiel, F. Vreeswijk, A. (2015). An empirical test of schema mode conceptualizations in personality disorders. *Behavior Research and Therapy*, 46: 854- 863.
- Kreuter, E.A., & Moltner, K.M. (2014). *Treatment and management of maladaptive schemas*. New York: Springer international publishing.
- Mairet, K., Boag, S., Warburton, W. (2014). How important is temperament? The relationship between coping styles, early maladaptive schemas and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 14(2): 171-90.
- Mehra, D., Sarkar, A., Sreenath, P., Behera, J., & Mehra, S. (2018). Effectiveness of a community based intervention to delay early marriage, early pregnancy and improve school retention among adolescents in India. *BMC Public Health*, 4: 18:732.

- Muris, P. (2013). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors, and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6): 405-413.
- Rajabi, Gh., Mahmoudi, O., Aslani, Kh., Amanollahi A. (2017). Effectiveness of Premarital Education Program Based on Premarital Interpersonal Choices and Knowledge Program in Reducing Fear of Marriage and Increasing the Marriage Motivation of Single Students. *J Kermanshah Univ Med Sci*, 21(3): 108-114
- Pascal, A., Christine, A., & Jean, L. (2008). Development and validation of cognitive inventory of subjective distress. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23: 1175- 1182.
- Skeen, M. (2014). A schema – focused analysis of Philip care in w, Somerset Maugham’s “of Human Bondage” the Wright Institute, 105: 481- 495.
- Taylor, C., & Harper, S.F. (2015). Early maladaptive schema, social functioning and distress in psychosis: A preliminary investigation. *Clinical Psychologist*, 63(76): 89-122.
- Thimm, J. C. (2011). Incremental validity of maladaptive schemas over five-factor model facets in the prediction of personality disorder symptoms. *Personality and Individual Differences*, 50(6): 777–782.
- Thimm, J. C. (2010). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1): 52-9.
- Young, J. (1994). Schema Therapy: Conceptual Model, Available in [www.therapist-training.com.au/young.pdf](http://www.therapist-training.com.au/young.pdf).
- Young, J. E. (2003). *Schema therapy* (PP: 123- 218). New York: Guilford.
- Young, T. (2007). The relation ship between appearance Schema, Self- esteem, and indirect aggression among college women. *Doctoral Thesis*. Oklahoma State University.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: a practitioner’s guide*. New York: Guilford Press.





### The Effectiveness of Schema Therapy on Avoidance Coping Styles, Overcompensation, and Marriage Fear of Female Students

F. Mardani\*  
Z. Tishe Kani\*\*  
M. Rostami\*\*\*  
E. Alipour\*\*\*\*

#### Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of schema therapy on avoidance coping styles, overcompensation, and fear of marriage in single female students over 30 years old in Tehran. The research method was semi-experimental. Using non-random sampling, 30 available female students were selected at Shahid Beheshti University and randomly assigned to experimental and control groups. The instruments used in this study were Pre-marriage Phobia Questionnaire of Samii, Yousefi and Neshat Doost (2013), Yang-Ray Avoidance Style (1994), and Overcompensation Questionnaires (1994), which were completed in pre-test, post-test and follow-up stages by the participants. The experimental group received 8 sessions of schema training in the group and the control group received no treatment. Data were analyzed using repeated measures analysis of variance. The results showed that schema therapy reduced spouse fear, fear of spouse restraint, fear of self, avoidance coping styles and excessive compensation in married college students.

**Keywords:** schema therapy, coping style, avoidance, overcompensation, fear of marriage

\* PhD candidate of Counseling, Ghesm Branch, Islamic Azad University, Ghesm, Iran.

(Email: farzanemardani@gmail.com)

\*\* M.A of Clinical Psychology, Amol Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran.

(Email: zahra.tishekan12@yahoo.com)

\*\*\* PhD of Family Counseling, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

(Corresponding Author, Email: Ma.rostami@mail.sbu.ac.ir)

\*\*\*\* M.A of Family Counseling, University of Kurdistan, Kurdeistan, Iran. (Email: elahealipour20@gmail.com)