

رابطه طرح واره‌های ناسازگار اولیه با رضایت زناشویی و آشفتگی روابط زوجین در زنان متأهل *The relationship between early marital maladaptive schemas and marital satisfaction and couples' ambitions in married women*

Elnaz DehAbadi

M.A. in Clinical Psychology, Garmsar Branch,
Islamic Azad University, Garmsar, Iran
Mojtaba Sedaghati Fard (Corresponding author)
Department of Social Sciences, Garmsar Branch,
Islamic Azad University, Garmsar, Iran.
Email: sedaghati_fard@yahoo.com

Abstract

Aim: The relationship between early marital maladaptive schemas and marital satisfaction and couples' ambitions in married women. **Method:** So it was an event in which a scroll technique was used which is a type of applied research. In terms of implementation, research is a kind of correlation. The statistical population consisted of married women who completed a standard questionnaire of this study by random sampling method, a sample size equal to 100 selected individuals. The data gathering tool was Yang's early maladaptive schemas (short form), Enrich's marital satisfaction questionnaire, and Barati-Snyani marital conflict. **Results:** It was shown that all early maladaptive schemes have positive relationship with marital conflict and increase marital conflicts. The relationship between all early maladaptive schemas and the dimensions of marital conflicts was positive and significant. **Conclusion:** The relationship between the early maladaptive schemas and marital satisfaction and the disturbance of couples' relationships was significant and comparing the results with disturbance of couples' relationships was significant and comparing the results with similar sampling research showed some results.

Keywords: Scheme, Schema Therapy, Marital Satisfaction, and Marital Conflict.

الناز ده آبادی

دانش آموخته دوره کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد گرمسار، دانشگاه
آزاد اسلامی، گرمسار، ایران
مجتبی صدقاتی فرد (نویسنده مسئول)
گروه علوم اجتماعی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، ایران
Email: sedaghati_fard@yahoo.com

چکیده

هدف: رابطه طرح واره‌های ناسازگار اولیه با رضایت زناشویی و آشفتگی روابط زوجین در زنان متأهل بود. روش: همبستگی و از پیمایش استفاده شد. جامعه آماری زنان متأهل دانشجوی واحد دانشگاهی گرمسار بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی، نمونه‌ای معادل ۱۰۰ نفر، پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های طرح واره‌های ناسازگار اولیه یانگ (YSQ)، رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹)، و تعارض زناشویی ثنائی (MCQ) (۱۳۷۹) بود. یافته‌ها: همه طرح واره‌های ناسازگار اولیه با تعارض زناشویی رابطه مثبت دارند و به عبارتی باعث افزایش تعارضات زناشویی و کاهش رضایت زناشویی می‌شوند. نتیجه: طرح واره‌های ناسازگار می‌توانند موجب کاهش رضایت زناشویی و افزایش آشفتگی بین روابط زوجین شوند، لذا کار پژوهشی و درمانی بر روی طرح واره‌های آسیب‌زننده به روابط متقابل بین زوج‌ها می‌تواند ضروری و نقش مهمی در کاستن از درگیری‌های خانوادگی یا زوجی که منجر به آشفتگی روابط آنها و ناخرسندی از ارتباط زناشویی می‌شود، داشته باشد.

کلید واژه‌ها: طرح واره، طرح واره درمانی، رضایت زناشویی، تعارض (آشفتگی) زناشویی.

مقدمه

ازدواج از پیچیده‌ترین انواع روابط انسانی است، که در آن، ابعاد زیستی، عاطفی، روانی، اقتصادی و اجتماعی اهمیت زیادی دارند و همسانی در این ابعاد می‌تواند ضامن سلامت رابطه و حفظ زندگی زناشویی لذت بخش شود (مصاحبی، ۱۳۸۳). رضایت از زندگی زناشویی همان احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا مرد است، وقتی که همه جنبه‌های مشترک زندگی شان را در نظر بگیرند (بردبار، ۱۳۸۸). رضایت زناشویی^۱ و ایجاد ارتباط صمیمانه با همسر موجب دل‌بستگی، حمایت، محبت و مشارکت در رابطه عاطفی است و عدم دل‌بستگی، عدم محبت، و عدم حمایت بسترساز تعارض‌های زناشویی^۲ است که می‌تواند به طلاق نیز منجر شود (لیندسی،^۳ ۲۰۱۰). اگر روابط زناشویی سالم باشد ساختار خانواده نیز سالم مانده و کارکرد اعضا نیز به سطح آرمانی خواهد رسید (برادشاو^۴، ۲۰۱۰) و سلامت خانواده در گرو سلامت و تداوم روابط بین زن و شوهر است (الیس^۵، ۱۹۹۵، ترجمه صالحی، ۱۳۸۵). تعارض به عنوان نوعی تعامل که در آن اشخاص تمایلات، دیدگاه‌ها و عقاید متضادی را با هم دارند، تعریف می‌شود (کلین^۶ و همکاران، ۲۰۰۶) و هر جا عدم توافق، تفاوت یا ناسازگاری بین همسران وجود داشته باشد، تعارض به وجود می‌آید. تعارض همیشه منفی نیست، بلکه روشی که زوج‌ها برای مدیریت تعارض خود به کار می‌برند، ممکن است بر رابطه تاثیر منفی داشته باشد (گاتمن و سیلور^۷، ۲۰۰۹). زوجینی که می‌توانند تعارض موجود در رابطه را با به کارگیری روش‌های مثبت و استفاده کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند، فضایی ایجاد می‌کنند که در آن فرصت بیشتری برای خودافشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود خواهد داشت (جووانسون^۸، ۲۰۱۲). تحقیقات نشان می‌دهند که بین مشکلات زناشویی، سطح تعارضات زناشویی، سازگاری زناشویی و نشانه‌های افسردگی رابطه وجود دارد (بیچ^۹ و همکاران، ۲۰۰۸).

یانگ^{۱۰} صاحب‌نظر طرح‌واره درمانی^{۱۱} معتقد است رفتارهای ناسازگار در درون طرح‌واره‌ها^{۱۲} به وجود می‌آیند و نیز برانگیختن طرح‌واره‌ها باعث ایجاد جذابیت جنسی در روابط عاشقانه می‌شود. لذا مفید بودن این مدل برای درمان مشکلات شدید زناشویی و مشکلات رایج در تداوم روابط صمیمی تایید شده است (یانگ، ۱۹۹۹). اسپری^{۱۳} (۱۹۹۹) به

¹ Marital Satisfaction

² Marital Conflict

³ Lindessi

⁴ Bradshaow

⁵ Ellis

⁶ Kline

⁷ Gottman & Silver

⁸ Johanson

⁹ Beach

¹⁰ Young

¹¹ Schema Therapy

¹² Schema

¹³ Espery

طور کلی طرح واره‌ها را به عنوان باورهای بنیادی تعریف می‌کند که دیدگاه فرد در مورد خود، جهان و دیگران را شامل می‌شود (یانگ، ۱۳۸۹).

در جریان رشد کودک، محیط و شرایط خانواده می‌تواند یک عامل مثبت و مهیا کننده زمینه رشد و یا یک عامل مختل کننده و بازدارنده باشد. ویژگی‌هایی از قبیل احساس امنیت، اعتماد و آرامش خاطر کودک در نتیجه وجود یک محیط و فضای خانوادگی آرام، گرم و صمیمی است. برعکس، در صورتی که در خانواده‌ها سوء ظن، تنش، عیب جوئی و تعارض در الگوهای رفتاری وجود داشته باشد، کودک در دریافت هویت خویش و ایجاد روابط مطلوب با دیگران و رشد سالم روانی رفتاری دچار مشکل خواهد شد (یوسف نژاد، ۱۳۸۶). این فرض وجود دارد که بسیاری از افراد که رابطه‌ی بین فردی ناکارآمدی دارند، ریشه‌ی اینگونه روابطشان به اوایل زندگی و دوران کودکی آنان برمی‌گردد (یانگ و همکاران، ترجمه حمیدپور و اندوز، ۱۳۸۹). یانگ^۱ (۲۰۰۴) معتقد است برخی از این طرحواره‌ها- به ویژه آن‌ها که عمدتاً در نتیجه تجارب ناگوار^۲ در دوران کودکی شکل می‌گیرند- ممکن است هسته اصلی اختلالات شخصیت، مشکلات منش شناختی خفیف تر و بسیاری از اختلالات مزمن قرار بگیرند. از نگاه یانگ (۱۹۹۸) طرحواره‌ها، الگوهای هیجانی و شناختی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل گرفته‌اند و در سیر زندگی تکرار می‌شوند. طبق این توصیف، رفتار یک فرد، بخشی از طرحواره محسوب نمی‌شود، چون یانگ معتقد است که رفتارهای ناسازگار در پاسخ به طرحواره به وجود می‌آیند. بنابراین، رفتارها از طرحواره‌ها نشأت می‌گیرند، ولی بخشی از طرحواره‌ها محسوب نمی‌شوند (یانگ، کلوکو^۳ و ویشار^۴، ۲۰۰۳). فعال شدن طرح واره‌های بدکنش که موجب سوگیری در پردازش و تفسیر اطلاعات می‌شوند. این سوگیری‌ها در سطح ظاهری به صورت افکار منفی خودکار در جریان هوشیاری نمایان می‌شوند (بک^۵، ۱۹۷۶؛ به نقل از بیابانگرد، ۱۳۸۱). اگر چه این باورها ممکن است به طور آگاهانه در موقعیت‌های مشکل ساز بوجود نیایند، اما به صورت سلسله مراتبی قرار گرفته‌اند (ویشار، ۱۹۹۳ به نقل از یوسف نژاد، ۱۳۸۶). دو عملکرد اصلی طرح واره‌ها عبارتند از تداوم طرح واره و بهبود طرح واره. تداوم طرح واره از طرح واره‌های ناسازگار اولیه برای بسیاری از افراد بنیاد خود پنداره‌ی آن‌ها محسوب می‌شود. آنها مرکز سازماندهی و شخصیت به شمار می‌روند. تداوم طرح واره‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: تحریف‌های شناختی و الگوهای رفتاری خود آسیب رسان. در سطح شناختی، تداوم طرح واره معمولاً با برجسته‌سازی و اغراق در اطلاعات همخوان طرح واره و یا کم ارزش شمردن اطلاعات مخالف با طرح واره صورت می‌گیرد. بسیاری از فرآیندهای تداوم طرح واره را قبلاً بک با عنوان تحریف‌های شناختی شرح داده است (یانگ و همکاران، ترجمه حمید پور، ۱۳۸۶). برخی از مهم‌ترین تحریف‌ها عبارتند از: گستر بینی، تجربه‌های انتخابی، استنباط مستبدانه، تعمیم مبالغه آمیز، تفکر قطبی شده، درشت‌نمایی، توصیفات انحرافی، برچسب زدن، شخصی سازی، ذهن خوانی، و استدلال‌های عینی (بک، قراچه داغی، ۱۳۸۶).

¹ Young

² Toxic

³ Klosko

⁴ Weishaar

⁵ Beck

دایرةالمعارف فلسفه و روان‌شناسی رضایت را خوشایندی برآورده شده از آگاهی به یک وضعیت راحت تعریف کرده است که معمولاً با ارضای بعضی تمایلات خاص پیوند خورده است از آنجایی که رضایت همراه خوشایندی است (تیریزی، ۱۳۸۶). رضایت زناشویی ارزیابی هیجانی-شناختی و ذهنی است که یک فرد از رابطه زناشویی اش به عبارت دیگر، به مسرت کلی شخص و خشنودی او از روابط نزدیک زناشویی اشاره دارد. گرف^۱ (۲۰۰۲) می‌گوید این زوجین، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند، از نوع و سطح روابطشان راضی اند، از نوع و کیفیت گذران اوقات فراغت رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسائل مالی خودشان اعمال می‌کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زنان که دارای اعتماد و رضایت زناشویی در روابط بین فردی با همسرانشان، در مقایسه با دیگر زوجین در رویارویی با مشکلات، تاب‌آوری بیشتری دارند (محمدپور و همکاران، ۱۳۸۶) و تاب‌آوری به فرآیند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود (لاتار و چیچتی^۲، ۲۰۱۰؛ ماستن^۳، ۲۰۱۱).

از نظر لید^۴ (۱۹۹۶) زوجی که دچار آشفتگی و تعارض می‌شوند در واقع زوجینی هستند که چیزی را می‌خواهد و دیگری آن را نمی‌خواهد. آشفتگی در روابط زمانی اتفاق می‌افتد که دو فرد به عنوان یک زوج با هم زندگی می‌کنند ولی به دلیل ماهیت تعامل آنها، اوقاتی در زندگی مشترکشان پیش می‌آید که یا عدم توافق مشاهده می‌گردد و یا نیازهایشان برآورده نمی‌شود. در نتیجه زوجین نسبت به یکدیگر احساس خشم، ناامیدی و یا نارضایتی می‌کنند به این حالت آشفتگی زناشویی گفته می‌شود (برنشتاین و برنشتاین^۵، ترجمه سهرابی و بیرشک، ۱۳۸۲). آشفتگی در روابط زناشویی شامل هشت بعد است که عبارتند از کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه‌ی فردی با خویشاوندان خود و کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر، کاهش ارتباط مؤثر (ثنایی و برائی، ۱۳۷۵). تعارضات زناشویی، کنش یا حالت معارضة بین افکار، منافع یا اشخاص گوناگون، تنش رقیبانه یا مخالف برانگیختگی همزمان سائق‌ها، تمایلات یا انگیزه‌ها است (مینوچین^۶، ترجمه ثنایی، ۱۳۸۹). تعارض دشوارترین مشکل هر نوع رابطه و شکل شایع رابطه محدود کننده ازدواج است (گلاسر^۷، ترجمه خوش نیت نیکو و برازنده، ۱۳۸۹).

رضایت و آشفتگی روابط زوجین متغیر ملاک و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه متغیر پیش بین این پژوهش قرار گرفته است. اهداف کلی پژوهش، ابتدا تعیین نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر رضایت زناشویی و آشفتگی روابط زوجین و سپس تعیین رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با رضایت زناشویی، آشفتگی روابط زوجین، ابعاد رضایت زناشویی، تعیین نقش حوزه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در پیش‌بینی رضایت زناشویی و آشفتگی زناشویی بوده

¹ Greef.AP

² Luthar & Cicchetti

³ Masten

⁴ Liyd

⁵ Berneschayn & Berneschayn

⁶ Minokhin

⁷ Glaser

است. پرسش اصلی پژوهش حاضر این است که آیا بین طرح واره‌های ناسازگار اولیه و رضایت زناشویی با آشفتگی روابط زوجین رابطه وجود دارد؟

روش

طرح این تحقیق به لحاظ هدف از نوع پژوهش توسعه‌ای است و روش این پژوهش که از گونه مطالعات کاربردی است، علی-مقایسه‌ای یا پس‌رویدادی است و از تکنیک پیمایش بهره می‌گیرد که براساس اهدافی که در این روش دنبال می‌شود. سعی می‌شود اهداف پژوهشی پیگیری شود. پژوهش از نوع کاربردی است و برای بررسی موضوع تحقیق از میان روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات، ابزار این پژوهش شامل سه پرسشنامه استاندارد است. جامعه آماری مطالعه حاضر شامل همه زنان متأهل در حال تحصیل دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار که در سنین بین ۱۸ تا ۴۰ سال قرار داشتند بود که براساس آمار بدست آمده حدود ۷۰۰ نفر بوده است. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی، حجم نمونه‌ای معادل ۱۰۰ نفر انتخاب شد. با ارائه توضیح لازم در مورد دعوت مخاطبان به همکاری داوطلبانه و اخذ اجازه از آنها، پرسشنامه‌ها تکمیل گردید. پس از تکمیل پرسشنامه‌های تحقیق، پاسخ‌های بدست آمده کدگذاری و داده‌های جمع‌آوری شده استخراج و به تناسب اهداف و پرسشهای پژوهشی، آزمون‌های آماری مورد استفاده قرار گرفت.

ابزار

برای بررسی موضوع از میان روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات، ابزار این پژوهش شامل سه پرسشنامه استاندارد زیر بود:

۱- طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ (YSQ) (فرم کوتاه): ابزاری خود گزارش دهی برای سنجش طرح واره و دارای ۷۵ سوال برای سنجش طرحواره‌های ناکارآمد اولیه با طیف لیکرتی است که بر روی یک مقیاس ۶ درجه‌ای از کاملاً درست تا کاملاً غلط درجه بندی می‌شود. یانگ این پرسشنامه را از روی فرم اصلی پرسشنامه (فرم ۲۵۰ سوال) ساخت که برای ارزیابی ۵ حیطه طرحواره‌ای و ۱۵ طرحواره ناکارآمد اولیه ساخته شده است و هر ۵ آیتم این پرسشنامه یک طرحواره را می‌سنجد. طرحواره‌ها عبارتند از: حیطه جدایی و و طرد (محرومیت هیجانی، رها شدگی / بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی / آزار دیدن، انزوای اجتماع / بیگانگی، نقص داشتن / شرم، حیطه خودگردانی و عملکرد مختل (شکست، وابستگی / بیکفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به آسیب و بیماری، به هم ریختگی / خود رشد نایافته)، حیطه مرزهای مختل (، استحقاق / بزرگمنشی، خودانضباطی ناکافی)، حیطه هدایت شدن توسط دیگران (، قربانی کردن خویش، پذیرش جویی / تایید جویی)، حیطه هوشیاری افراطی و بازدارنده (منفی‌گرایی / بدبینی، بازدارنده هیجانی، استانداردهای ناعادلانه / عیب جویی افراطی، تنبیه). گویه‌ها روی مقیاس لیکرت شش درجه‌ای پاسخ داده می‌شوند.

اولین پژوهش جامع راجع به ویژگی‌های این پرسشنامه توسط اسمیت، جونز و یانگ (۱۹۹۵) انجام شد. نتایج این مطالعه نشان داد که برای هر طرحواره ناسازگار اولیه، ضریب آلفای از ۰/۸۳ (برای طرحواره خود تحول نایافته / گرفتار) تا ۰/۹۶ (برای طرحواره نقص / شرم) به دست آمد و ضریب آزمون و بازآزمون در جمعیت غیر بالینی بین

۵۰ تا ۰/۸۲ بود. همچنین یانگ (۱۹۹۸)، جهت برآورد پایایی با استفاده از روش بازآزمایی، فرم کوتاه پرسشنامه را در دو نوبت با فاصله زمانی ۴ هفته بین ۶۰ آزمودنی اجرا و سپس ضریب همبستگی پیرسون بین نمره‌های حاصل از دو بار آزمون را محاسبه کرد. (یانگ، ۱۹۹۹) ضریب آلفای به دست آمده در مطالعه یانگ و همکاران (۱۹۹۵) برای خرده مقیاس‌ها در دامنه‌ای بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۴ بوده است (یانگ، کلوسکو، ویشار، ۲۰۰۲، ترجمه حمید پور و اندوز، ۱۳۸۶). هنجاریابی این پرسشنامه در ایران توسط آهی (۱۳۸۴) بر روی ۳۸۷ نفر از دانشجویان دانشگاه تهران انجام شده و همسانی درونی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ در افراد مونث ۹۷ درصد و در افراد مذکر ۹۸ درصد به دست آمده است. در پژوهش قاسمی بهار و همکاران (۱۳۸۹) از روش بازآزمایی و روش آلفای کرونباخ برای محاسبه پایایی استفاده شده است. بالاترین ضریب آلفای در مورد خرده مقیاس وابستگی و شکست (۰/۹۰) و پایین‌ترین این ضرایب آلفا برای بی‌اعتمادی / بد رفتاری (۰/۷۱) به دست آمده است. این ضریب آلفا بین (۰/۷۱ تا ۰/۹۰) نشان دهنده همسانی بالا بین خرده مقیاس‌ها بود. برای بررسی روایی این پرسشنامه از روایی ملاک و روایی سازه و برای رابطه بین خرده مقیاس‌ها از تحلیل رگرسیون و همبستگی استفاده شده است.

۲- پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹): این پرسشنامه جهت بررسی زمینه‌های بالقوه مشکل از یا شناسایی زمینه‌های نیرومندی و پربارسازی رابطه‌ی زناشویی کاربرد دارد (اولسون و همکاران، ۱۹۸۹، به نقل از ثنائی، ۱۳۷۹). این مقیاس شامل ۴ خرده مقیاس ۳۵ ماده‌ای است که می‌تواند به عنوان یک ابزار تحقیق از جمله رضایت، ارتباطات و حل تعارض استفاده گردد. هر یک از موضوع‌های این پرسشنامه در ارتباط با یکی از زمینه‌های مهم است. ارزیابی این زمینه‌ها در درون یک رابطه زناشویی می‌تواند مشکلات بالقوه زوج‌ها را بیان کند. یا می‌تواند زمینه‌های نیرومندی و تقویت آنها را مشخص کند. همچنین می‌تواند از این پرسشنامه به عنوان یک ابزار تشخیص جهت همسرانی که در جستجوی مشاوره زناشویی و تقویت رابطه خود هستند، استفاده نمود. فورز و السون (۱۹۸۹) با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی در تحقیق ملی با ۵۰۳۹ زوج نشان دادند که با استفاده از این پرسشنامه می‌توان با ۹۵٪ بین زوجین خرسند و ناخرسند تمایز قائل شد.

۳- پرسشنامه تعارض زناشویی ثنائی (MCQ) (۱۳۷۹): پرسشنامه تعارضات زناشویی یک ابزار ۴۲ سوالی است که برای سنجیدن تعارض‌های زناشویی و بر مبنای تجربیات بالینی وی ساخته شده است. این پرسشنامه هفت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارتند از کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر. ارزیابی این زمینه‌ها در درون یک رابطه زناشویی می‌تواند مشکلات، تعارضات و محدودیت‌ها بالقوه زوجها را توصیف کند یا می‌تواند زمینه‌های نیرومندی و تقویت آنها را مشخص نماید. این پرسشنامه یک مقیاس گزارش شخصی ۵ گزینه‌ای است. سوالات طوری بیان شده که اگر جواب

همیشه باشد، نمره ۵ تعلق می‌گیرد. برای اکثر ۴، برای گاهی ۳ و برای بندرت ۲ و پاسخ منفی هرگز نمره ۱ می‌گیرد. بنابراین هرچه نمره بالاتر باشد درجه بالاتری از تعارض وجود دارد و بالعکس. سلیمانیان (۱۳۸۶) در پژوهشی ضریب اعتبار پرسشنامه را از طریق ضریب الفای کرانباخ ۰/۹۳ محاسبه نموده است.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی نشان دهنده آن بود که شرکت کنندگان در این پژوهش ۱۰۰ فرد دانشجویان متأهل بودند. میانگین سن شرکت کنندگان ۲۲/۷۴ سال، با انحراف معیار ۳/۱۷۴ حداقل سن ۲۳ و حداکثر ۳۵ سال بود.

اما یافته‌های استنباطی گویای موارد زیر در مورد سه فرضیه پژوهش بود:

فرضیه ۱- طرح واره‌های ناسازگار اولیه با رضایت زناشویی در دانشجویان رابطه دارد.

برای پاسخ به فرضیه فوق چون متغیرها کمی هستند و تخطی از نرمال بودن در داده‌ها مشاهده نشد، از همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول ۱ آمده است.

نتیجه ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۱ نشان می‌دهد که رابطه خویش‌نشنداری / خودانضباطی ناکافی، استحقاق، معیارهای سرسختانه، اطاعت، وابستگی / بی‌کفایتی نقص / شرم، انزوای اجتماعی / بیگانگی و بی‌اعتمادی / بدرفتاری با رضایت زناشویی دانشجویان منفی معنادار بود ($P < 0/05$). همچنین رابطه ی رهاشدگی؛ محرومیت هیجانی؛ شکست خورده؛ آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری؛ گرفتار؛ ایثار؛ باز داری هیجانی با رضایت زناشویی در دانشجویان منفی بود ولی معنادار نبود ($P > 0/05$).

فرضیه ۲- طرح واره‌های ناسازگار اولیه با تعارضات زناشویی در دانشجویان رابطه دارد.

برای پاسخ به فرضیه فوق چون متغیرها کمی هستند و تخطی از نرمال بودن در داده‌ها مشاهده نشد، از همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول ۲ آمده است. نتیجه ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۲ نشان می‌دهد که، رابطه خویش‌نشنداری / خودانضباطی ناکافی، استحقاق، معیارهای سرسختانه، اطاعت، وابستگی / بی‌کفایتی نقص / شرم، انزوای اجتماعی / بیگانگی و بی‌اعتمادی / بدرفتاری، رهاشدگی؛ محرومیت هیجانی؛ شکست خورده؛ آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری؛ گرفتار؛ ایثار؛ باز داری هیجانی با تعارضات زناشویی در دانشجویان مثبت و معنادار بود ($P < 0/05$).

جدول ۱- ضریب همبستگی پیرسون برای رابطه طرح واره‌های ناسازگار اولیه با رضایت زناشویی در دانشجویان

متغیرها	رضایت زناشویی
محرومیت هیجانی	ضریب همبستگی پیرسون معناداری -0.170 .091
رهاشدگی	-0.060 .553
بی‌اعتمادی / بدرفتاری	-0.264 .008
انزوای اجتماعی / بیگانگی	-0.349 ۱.00
نقص / شرم	-0.376 ۱.00
شکست خورده	-0.174 .083
وابستگی / بی‌کفایتی	-0.320 .001
آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری	-0.104 .303
گرفتار	-0.044 .667
اطاعت	-0.245 .014
ایثار	-0.068 .499
باز داری هیجانی	-0.052 .611
معیارهای سرسختانه	-0.272 .006
استحقاق	-0.282 .004
خویش‌نشنداری / خودانضباطی ناکافی	-0.264 .008

جدول ۲- ضریب همبستگی پیرسون برای رابطه طرح واره‌های ناسازگار اولیه با تعارضات زناشویی در دانشجویان

تعارضات زناشویی		متغیرها
معناداری	ضریب همبستگی پیرسون	
۱.۰۰	.738	محرومیت هیجانی
۱.۰۰	.607	رهاشدگی
۱.۰۰	.620	بی اعتمادی / بد رفتاری
۱.۰۰	.681	انزوای اجتماعی / بیگانگی
۱.۰۰	.548	نقص / شرم
۱.۰۰	.587	شکست خورده
۱.۰۰	.744	وابستگی / بی کفایتی
۱.۰۰	.720	آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری
۱.۰۰	.685	گرفتار
۱.۰۰	.762	اطاعت
۴۹.۰	95۲.	ایثار
۱.۰۰	.506	باز داری هیجانی
۱.۰۰	.456	معیارهای سرسختانه
۱.۰۰	.676	استحقاق
۱.۰۰	.629	خویشتنداری / خودانضباطی ناکافی

فرضیه ۳- طرح واره‌های ناسازگار اولیه با ابعاد تعارضات زناشویی در دانشجویان رابطه دارد.

برای پاسخ به فرضیه فوق چون متغیرها کمی هستند و تخطی از نرمال بودن در داده‌ها مشاهده نشد، از همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول ۳ آمده است.

نتیجه ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۳ نشان می‌دهد که، رابطه همه طرح واره‌های ناسازگار اولیه با ابعاد تعارضات زناشویی در دانشجویان مثبت و معنادار بود ($P < 0/05$). همینطور رابطه ی رهاشدگی؛ محرومیت هیجانی؛ شکست خورده؛ آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری؛ گرفتار؛ ایثار؛ باز داری هیجانی با تعارضات زناشویی در دانشجویان منفی بود ولی معنادار نبود ($P > 0/05$).

جدول ۳- ضریب همبستگی پیرسون برای رابطه طرح واره‌های ناسازگار اولیه با ابعاد تعارضات زناشویی در دانشجویان

متغیرها	کاهش همکاری	کاهش جنسی	روابط هیجانی	افزایش واکنش‌های هیجانی	افزایش جلب حمایت فرزند	کاهش رابطه با خویشاوندان همسر	افزایش رابطه فردی با خویشاوندان مالی از یکدیگر	جداکردن امور
محرومیت هیجانی	.818**	.562**	.487**	.531**	.210*	.683**	.482**	
رهاشدگی	.617**	.610**	.474**	.264**	.176	.413**	.474**	
بی اعتمادی / بد رفتاری	.676**	.470**	.461**	.397**	.060	.666**	.414**	
انزوای اجتماعی / بیگانگی	.762**	.535**	.418**	.379**	.218*	.713**	.443**	
نقص / شرم	.670**	.399**	.302**	.383**	.009	.654**	.377**	
شکست خورده	.609**	.563**	.390**	.318**	.141	.459**	.469**	
وابستگی / بی کفایتی	.598**	.778**	.569**	.411**	.181	.439**	.723**	
آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری	.763**	.725**	.383**	.379**	.177	.531**	.651**	
گرفتار	.506**	.707**	.481**	.457**	.204*	.322**	.742**	
اطاعت	.641**	.688**	.541**	.632**	.158	.499**	.696**	
ایثار	.090	.036	.217*	.649**	-.016	.096	.029	
باز داری هیجانی	.544**	.379**	.425**	.326**	.214*	.415**	.284**	
معیارهای سرسختانه	.407**	.265**	.505**	.373**	.177	.411**	.214*	
استحقاق	.551**	.449**	.812**	.450**	.145	.564**	.447**	
خویشتنداری / خودانضباطی ناکافی	.408**	.518**	.836**	.414**	.131	.387**	.454**	

* $P < 0/05$ & ** $P < 0/01$

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های بدست آمده در این پژوهش با نتایج مطالعاتی که نشان داده اند که طرح واره‌های ناسازگار اولیه بر رضایت زناشویی تأثیر منفی دارد در یک راستا هستند، چنانکه با یافته‌های رفیعی و همکاران (۱۳۹۰) که در پژوهشی به بررسی رابطه بین طرحواره‌های ناسازگارانه و سبک دل‌بستگی در زنان دارای خیانت زناشویی پرداختند و بین سبک دل‌بستگی اجتنابی و ۴ طرحواره‌های حوزه (بریدگی-طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت مختل، گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری) رابطه مثبت و معنادار مشاهده کردند همسو نشان می‌دهد. همچنین با یافته‌های پژوهش کریمی و نصیری دشتکی (۱۳۹۵)، هانین^۱ (۲۰۱۴)، هاک^۲ (۲۰۱۴)، مولر^۳ (۲۰۱۳) و کاوچک^۴ (۲۰۰۹) که نشان دادند وجود طرحواره‌های جنسی مردان در بین دانشجویان متاهل مرد موجب کاهش دلزدگی زناشویی آن‌ها خواهد شد هم نتیجه است.

در تبیین نتایج حاصل می‌توان گفت در رابطه با رضایت زناشویی برخی بر اساس رویکرد روان‌پویایی معتقدند عوامل ناهشیار بر تمامی جنبه‌های زناشویی تأثیر دارند (انتخاب همسر، مشکلاتی که در خلال زندگی مشترک ایجاد می‌شوند و چگونگی حل آنها). در این دیدگاه عقیده بر این است که چنانچه در دوران کودکی فرایند جدائی از روابط موضوعی آسیب ببیند و یا به صورت ناقص شکل بگیرد در بزرگسالی فرد، وابسته به دیگران است و همیشه در انتظار این است که دیگران به او بگویند چه کار کند و چگونه آن را انجام دهد. البته این فرایند و انتخاب همسر و روابط زناشویی نیز تأثیر گذار است. بر اساس این رویکرد درون فکنی‌های بیمارگونه افراد نیز در بروز اختلاف‌های زناشویی آنان مؤثر است (اندروزی^۵، ۱۹۸۸، به نقل از احدی، ۱۳۸۲). اما برخی به جای موضوعات درون فردی به مسایل بین فردی توجه دارند و این دیدگاه در بین روان‌درمانگران رفتارگرا محبوبیت بیشتری دارد. طبق این نظر مشکل اصلی زوج‌ها به ضعف در مهارت‌های اجتماعی‌شان بر می‌گردد. بدین صورت که همسران کنش و واکنش‌های رفتاری منفی زیادی در قبال یکدیگر انجام می‌دهند (عبدالله زاده، ۱۳۸۲). طرح واره‌ها اساساً نمایه‌های قطعی و غیر شرطی هستند که توسط افراد حفظ می‌شوند. طرح واره‌ها غیرقابل انکار و مسلم تلقی می‌شوند و به عنوان الگویی برای پردازش تجربه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند و در طول زمان گسترده می‌شوند، افکار و روابط با دیگران را مشخص می‌کنند (یانگ، ۱۹۸۹). از نظر بک طرح واره‌های ناسازگار اولیه، نمونه‌های معتبری از تجارب آسیب‌زای دوران کودکی هستند که رفته رفته به صورت الگوهایی از تفکرات تحریف شده و رفتارهای ناکارآمد تثبیت می‌شوند و از آنجایی که در آغاز زندگی پرورش می‌آیند به صورت عادت و بی‌هیچ پرس و جویی باقی می‌مانند و اغلب خود پنداره‌ها و دیدگاه‌های انسان را درباره جهان تشکیل می‌دهند و بر روابط فرد در درون خانواده و سازگاری مؤثر در موقعیت‌های گوناگون و از طرف دیگر زمینه ساز تعارضات زناشویی را فراهم می‌کند (احمدیان، ۱۳۸۷). شفیع‌ی‌نیا (۱۳۸۱)، براتی (۱۳۷۵)، و یانگ

¹ Honeyn

² Hak

³ Muller

⁴ Kawcheck

⁵ Androuzi

(۱۹۹۹) نیز نشان دادند که طرح واره‌های ناسازگار که به صورت شناخت‌های ناهشیار عمیق عمل می‌کنند، از لحاظ درونی با سلامت روانی ارتباط دارند. به خصوص رابطه طرح واره‌های مرکزی که در حوزه طرد و بریدگی قرار دارند و به صورت ناهشیار عمل می‌کنند به طور مهمی با حوزه وسیعی از مشکلات روانی در ارتباط هستند. لیزا، ام بوهن^۱، جان جوز سانچز^۲ سوساو سیلویا سانتوز^۳ در سال ۱۹۹۸ به بررسی روابط خانوادگی دوران کودکی، تعارضات در ازدواج و روابط کاری در مهاجران مکزیکی پرداخته‌اند. نتایج نشان می‌دهد که روابط بد خانوادگی در دوران کودکی، نارضایتی و تضاد در روابط کاری و زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین نتایج نشان می‌دهد که مهاجران مکزیکی زن مسن‌تر با وضعیت اجتماعی پایین‌تر، سطح بالاتری از استرس و فشار را تجربه می‌کنند و بالاخره آنکه عوامل خطر ساز وضعیت اجتماعی به طور قابل توجهی پیش‌بینی‌کننده فشار بر سلامت روانی است. لورنز و کانگر و ملبای و برایانت^۴ (۲۰۰۶) نیز اظهار داشتند که خود افشایی احساسی در حل تعارضات زناشویی موثر است و زوج‌هایی که خود افشایی احساسی بیشتری دارند از میزان تعارضات کمتری برخوردار می‌باشند. شیوند و گرهاند^۵ (۲۰۰۲) روابط شخصی حل تعارض (به عنوان یک عامل میانجی) و رضایت زناشویی را در پنج سال اول تاهل مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که سبک‌های حل تعارض در سال اول ازدواج شکل می‌گیرد و پس از آن تا حد زیادی با آن خو گرفته می‌شود. متغیرهای شخصیتی با سبک‌های حل تعارض رابطه دارد که به نوبه خود رضایت زناشویی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. آدلر آسیب شناسی روانی را بازتاب طرح واره‌های ناسالم و روان‌نژندی می‌دانست که زیر بنای سبک زندگی به شمار می‌روند. آدلر (۱۹۵۶) معتقد بود که تمامی انسان‌ها باید در قبال شغل، روابط اجتماعی و عشق (روابط صمیمی) موضع خود را مشخص کنند. از نحوه کنار آمدن با این سه تکلیف می‌توان به شناسایی سبک زندگی افراد پرداخت. همسران در رضایت از ازدواج نقش دارند افرادی که احساس امنیت ندارند به خصوص آنهایی که دلبستگی همراه با نگرانی دارند نسبت به رفتارهای مثبت و بخصوص منفی همسر خود واکنش بیشتری نشان می‌دهند این‌الگو همچنین در مورد کسانی که احساس دوستی و صمیمیت کمتر داشتند نیز صدق می‌کند. فعال شدن طرح واره‌های بد کنش موجب سوگیری در پردازش و تفسیر اطلاعات می‌شوند و این سوگیری‌ها در سطح ظاهری به صورت افکار منفی خودکار در جریان هوشیاری نمایان می‌شوند. در واقع مشکلات ارتباطی افراد تحت تاثیر تصور آنها در مورد خود و دیگران است. طرح‌واره‌ها بر شیوه فکر، احساس و رفتار تاثیر می‌گذارند و پس از ازدواج عامل صمیمیت زناشویی تا حدودی بر اساس طرح واره‌ها تعیین می‌شود (اتسیلز، ۲۰۰۴؛ به نقل از عابدی و همکاران، ۱۳۸۷) یانگ و گلوسکی (۲۰۰۳) ذکر کردند که رضایت در روابط نزدیک فقط هنگامی یافت می‌شود که نیازهای اساسی اولیه و نیازهای بزرگسالی به طور مقتضی بر آورده شوند. برای مثال اگر زنی طرح واره محرومیت هیجانی داشته

¹ Lisa.m.Bohon

² Juan Jose Sanchez-susa

³ Silvia santoz

⁴ Lorenz, Conger, Melby, Bryant

⁵ Schneewind, Gerhand

باشد، اکثراً به سمت رابطه با مردانی جذب می‌شود که طرح واره مرکزی او را فعال کند که این امر جذابیت طرح واره‌ای گفته می‌شود. آنها به طور مزمّن و فراگیر در افکار، رفتارها، هیجان‌ها و روابطی درگیر می‌شوند که منجر به تداوم طرح واره‌هایشان می‌شود. بدین ترتیب ناخواسته به باز آفرینی شرایط در زندگی بزرگسالی خود می‌پردازند که اکثراً این شرایط در دوران کودکی به آن‌ها آسیب رسانده است (یانگ و همکاران، ترجمه حمید پور، ۱۳۸۶). عموماً سبک‌های تعاملی ناکارآمدی که در خانواده اصلی آموخته می‌شوند، مانع از شکل‌گیری روابط صمیمی پایدار با همسر می‌گردند. شواهد زیادی وجود دارند که از ارتباط بین تجارب منفی و آسیب‌پذیری دوران کودکی با مشکلات ارتباطی با همسر در دوران بزرگسالی حمایت می‌کنند. افرادی که با تعارض‌های زناشویی و خشونت‌های خانوادگی شدید رو به رو بوده‌اند، به احتمال زیاد در تعهد به همسر خود دچار مشکل می‌شوند و می‌ترسند که زندگی آنها شبیه به زندگی والدینشان شود. از طرف دیگر افراد در جستجوی موقعیت‌هایی هستند که در آن پاداش‌ها از هزینه‌ها بیشتر باشد. عدم تعادل هزینه‌ها و دریافت‌ها باعث تعارض و عدم رضایت فردی می‌شود که می‌تواند وضعیت کلی خانواده را به مخاطره اندازد. تعارض از طرح واره‌های غیرمنطقی است، ناشی از خطاهای فکری، خطاهای اسناد دهی، الگوهای فکری ناکارآمد و تجربه‌های غیرمنطقی است، ناشی می‌گردد. از منظر رویکرد پست مدرن، تعارض زناشویی به این طریق به وجود می‌آید که هر یک از زوجین در این رابطه، داستان خود را بر اساس تجربه‌هایشان ساخته، مرتب و منظم کرده و به آن ساخت می‌دهد. طرح واره‌ها به عنوان عامل هسته‌ای در ساختار شخصیت مطرح می‌باشند و فرد را به سمت روابط مختلف سوق می‌دهد و واضح‌ترین آنها می‌تواند در زندگی زناشویی و آشفتگی‌های بین زوجین باشد زیرا هر یک از دو طرف رابطه، کوله باری از گذشته‌ی خویش را به زندگی مشترک آورده‌اند.

محدودیت‌های پژوهش

با توجه به محدودیت‌های زمانی و بودجه‌ای، این پژوهش تنها در سطح دانشجویان یک دانشگاه انجام شد که تعمیم‌پذیری نتایج آن را دشوار می‌کند. ضمن آنکه به همین دلایل، در این پژوهش نقش متغیرهای مداخله‌گر مهمی مانند وضعیت اقتصادی-اجتماعی، و مواردی مثل مسکن که با رضایت زناشویی و آشفتگی روابط زوجین می‌تواند ارتباط داشته باشد مورد بررسی قرار نگرفته است. بهتر است نقش متغیرهای مختلف تأثیرگذار رضایت زناشویی و آشفتگی روابط زوجین مورد بررسی قرار گیرد.

پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد می‌شود کارهای پژوهشی و درمانی بر روی طرح واره‌های آسیب‌زنده به روابط متقابل بین زوج‌ها می‌تواند نقش مهمی در کاستن از درگیری‌های خانوادگی یا زوجی که منجر به آشفتگی روابط آنها و ناخرسندی از ارتباط زناشویی می‌شود، داشته باشد. از آنجا که این پژوهش نقش سه متغیر را در دانشجویان یک دانشگاه نشان می‌دهد، بنابراین نمی‌توان نتایج بدست آمده را به دانشجویان شهرهای دیگر تعمیم داد. بنابراین پیشنهاد دیگر این پژوهش آن است که همین موضوع توسط محققینی که علاقمند به کار بر روی این متغیرها هستند و دغدغه علمی کمک به روابط زوجی و آرام شدن فضای ارتباطی و عاطفی خانواده‌ها را دارند در سطح و مقیاسی وسیع و قابل تعمیم انجام شود.

منابع

- احدی، ب. (۱۳۸۳). رضایت مندی زناشویی، ابراز هیجان والدین و مشکلات عاطفی - کودکان. پایان نامه دکتری دانشگاه تهران.
- احمدیان، م. (۱۳۸۷). مقایسه طرح واره‌های ناسازگار اولیه در بیماران افسرده اقدام به خودکشی با بیماران افسرده غیر اقدام کننده به خودکشی و جمعیت غیر بالینی، تازه‌های علوم شناختی.
- الیس، ا، سیجبل و همکاران (۱۳۸۵). زوج درمانی، ترجمه جواد صالحی و سید امیر امین یزدی، تهران، نشر میثاق (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۵).
- اندوز، ز؛ حمید پور، ح. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین طرح واره‌های ناسازگار اولیه، سبک های دلبستگی و رضایت زناشویی در زوجین. دومین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- براتی، ط؛ ثنائی، ح. (۱۳۷۵). تاثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- براد، شوا. (۱۳۹۰). تحلیل سیستمی خانواده، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، نشر البرز (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۰)
- بک، آ. (۱۳۸۶). عشق هرگز کافی نیست. ترجمه مهدی قرچه داغی. تهران: ذهن آویز.
- بنائیان، ش؛ پروین، ن؛ کاظمیان، ا. (۱۳۸۴). بررسی ارتباط سلامت روان و رضایت زناشویی زنان متأهل. مجله علمی دانشکده پرستاری و مامائی همدان. سال چهاردهم. شماره ۲ ص ۵۲.
- بیابان گرد، ا. (۱۳۸۱). تحلیلی بر فراشناخت و شناخت درمانی، تازه‌های علوم شناختی، سال ۴، شماره ۴.
- بردبار، حمید. (۱۳۸۸). رضایت زناشویی در همسران، تهران، انتشارات اهنگ.
- برنشتاین، ف. ا؛ ج؛ برنشتاین، م. (۱۹۸۶). زناشویی درمانی، شناخت و درمان اختلافات زناشویی. ترجمه سهرابی حمیدرضا و بهروز بیرشک (۱۳۸۲). چاپ دوم. تهران: رسا.
- تابع جماعت، م. (۱۳۸۶). رابطه شیوه‌های دلبستگی با رضایت مندی زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.
- تبریزی، س. (۱۳۸۶). مقایسه کیفی و کمی رضایت زناشویی در زنان شاغل متأهل تهران با تاکید بر همسانی و عدم همسانی منزلت شغلی زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- ثنائی، ب. (۱۳۸۶). مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: بعثت.
- سلیمانیان، علی اکبر. (۱۳۸۶). بررسی تاثیر تفکرات غیر منطقی بر نعارضات زناشویی: پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- شمسایی، خاتون. (۱۳۸۷). بررسی جنبه‌های کمی و کیفی اشتغال زنان و رابطه آن با توسعه اقتصادی، رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.
- شفیعی نیا، ا. (۱۳۸۱). بررسی تاثیر آموزش مهارتهای حل تعارضات زناشویی بر بهبود روابط متقابل زن و شوهر، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا.
- قاسمی بهار، عبدالله. (۱۳۸۹). مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه در سه گروه عادی، معتاد به مواد سنتی و معتاد به مواد صنعتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- عابدی، م؛ ذوالفقاری، م؛ فاتحی زاده، م. (۱۳۷۸). تعیین رابطه بین طرح واره‌های ناسازگار اولیه با ابعاد صمیمیت زناشویی زوجین پرسنل فولاد مبارکه اصفهان. فصلنامه خانواده پژوهشی سال چهارم، شماره ۱۵.
- عبداله زاده، ح. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین صفات شخصیتی و رضایت زناشویی در زوج های شهر دامغان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- گلاسرو، و. (۱۳۸۹). ازدواج بدون شکست، به هم رسیدن و با هم ماندن، ترجمه خوش نیت نیکو، سمیه؛ برازنده، هدی (۱۳۸۹). مشهد: محقق.
- مینوچین، س. (۱۳۸۹). خانواده و خانواده درمانی. ترجمه ثنائی، باقر، تهران: امیر کبیر.
- مصاحبی، م. (۱۳۸۳). رابطه بین رضایت زناشویی و میزان انعطاف پذیری بین زن و شوهرها. نخستین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی.
- یوسف نژاد، م. (۱۳۸۶). بررسی رابطه عملکرد خانواده با طرحواره‌های ناسازگار اولیه و رضایت از زندگی در دانشجویان شهرستان بابل. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهرا تهران.
- یانگ، ج؛ کلوکسو، ژ؛ ویشار، م. (۱۳۸۹). طرح واره درمانی (راهنمای کاربردی برای مشخصات بالینی). ترجمه حسن حمید پور و زهرا اندوز. تهران: ارجمند.
- یانگ، ج. (۱۳۸۹). شناخت درمانی اختلالات شخصیت، رویکرد طرح واره محور، ترجمه علی صاحبی و حسن حمید پور. تهران: ارجمند.

یانگ، جفری. کلسکو، زانت و ویشار، مارجوری (۲۰۰۳). طرحواره درمانی: راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی، مترجم: حسن حمید پور و زهرا اندوز (۱۳۹۰). چاپ اول، تهران: انتشارات ارجمند.

- Beach. S. R. H, Fincham. F. D & katz (2008) Marital Therapy in the treatment of depression. "Toward a third generation of therapy and research Clinical Psychology , Review. 18(6).661-635
- Johanson. S.M (2012). The revolution in couple therapy. Journal of Marital & family therapy , 29-348-365
- Gottman. j m. & Silver. N (2009). The seven principles for Making marriage Work. New York. Three rivers Press
- Greef AP.(2000).Charactersiecs of families that function well. J Fam Issu. 21(8): 948-963
- Hak, M. (2007). later psychological distress: The mediating role of maladaptive schemas. Journal of Child Abuse and Neglect, 33(1), 59-68.
- Honey,M. (2014) the role of sexual knowledge and attitude in reducing marital boredom. Journal of Behavior Therapy,4(2),145-156.
- Kline.G.H, pleasant.N.D,Whiltton,S.W&Markman.H.J(2006). Understanding couple conflict.In A.L vangelisti & D Perlman (Eds).The Cambridge handbook of personal relationships. (445-462).New York Cambridge University Press
- Lindessi, R. (2010). The characteristics of emotional maturity and marital. Journal of Life science -vol:33.P:27-40
- Luthar,S.S.,cicchetti,D.,8Becker,B.(2000).The construct of resilience:Acritical evaluation andguidelines for future work.Child Development,71,543-562.
- Masten, a, s (2001) ordinary magic. Resilience presses indevelopment. American Psychology. 56.227-238.
- Young, J. E. (1990). Cognitive therapy for personality disorders. Sarasota, FL: Professional Resources Press.
- Young, J. E., Klosko J. (1994). Reinventing Your Life. New york: Plume
- Young. J. E. (1998). Cognitive therapy for personality disorders: A Schema- focused approach. Sarasota professional resources exchange. Inc
- Young, J, E., Klosko. J. S & Weishaar M. E(2003). Schema Therapy, A practitioner's guid. New York : Guilford press.
- Young, J.(2004). Schema Therapy: Conceptual Model. Available in: www. Therapist. training. com.au/young.pdf