

اثر بخشی شناخت درمانی گروهی به روش مایکل فری بر تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای مقابله‌ای دختران در شرف ازدواج

فاطمه فرهادی^۱، غزال زندکریمی^{۲*} و میرسعید جعفری^۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی شناخت درمانی گروهی به روش مایکل فری بر تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای مقابله‌ای دختران در شرف ازدواج انجام شد. روش مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشکده نقشه‌برداری و اطلاعات مکانی دانشگاه تهران بود که از بین آن‌ها ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند (ملاک‌های ورود و خروج) و از طریق مصاحبه، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل به نسبت یکسان گمارده شدند و به پرسشنامه‌های طرحواره یانگ (فرم کوتاه) و سبک‌های مقابله‌ای، در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون پاسخ دادند. گروه آزمایش در جلسات مداخله گروهی به روش شناخت درمانی مایکل فری در ۱۲ جلسه ۱/۵ ساعته (هر هفته ۲ جلسه) شرکت کردند؛ گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون بین نمرات پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای طرحواره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای مقابله‌ای تفاوت معناداری وجود دارد. با استناد به یافته‌های حاصل از پژوهش پیشنهاد می‌شود، برای تعدیل میزان طرحواره‌های ناسازگار اولیه (بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگرجهت‌مندی و گوش به زنگی و بازداری) و راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار و افزایش راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار دختران در شرف ازدواج از شناخت درمانی گروهی به روش مایکل فری بهره برد.

کلیدواژه‌ها: ازدواج، شناخت درمانی، طرحواره، مایکل فری، مقابله

۱. کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه غیر انتفاعی رفاه، تهران، ایران.
۲. نویسنده مسئول: استادیار، گروه روانشناسی و مشاوره دانشگاه غیر انتفاعی رفاه، تهران، ایران.

Ghazalzandi@yahoo.com

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه غیر انتفاعی رفاه، تهران، ایران.
DOI: 10.22051/psy.2018.20238.1639

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷-۰۹-۲۱

تاریخ ارسال: ۱۳۹۷-۲-۲۰

مقدمه

انتخاب همسر موضوعی پیچیده و تصمیمی تأثیرگذار بر زندگی آینده فرد است. اگر افراد با ناآگاهی، بدون داشتن معیارهای مناسب و درک درست از زندگی آینده و برحسب اتفاق دست به انتخاب همسر بزنند و از قبل برنامه‌ریزی، ارزیابی صحیح و دوران‌دیشی نسبت به ازدواج وجود نداشته باشد، ممکن است در آینده و در زندگی زناشویی مشکلات و تعارض‌هایی بین زوجین به وجود آید (سی‌من، بنت و یونیس^۱، ۲۰۱۶). ازدواج به دلایل متفاوتی از طرف زوجین دنبال می‌شود. برخی ملاک خود را در ازدواج مبتنی بر عشق و برخی تأمین نیازهای مادی، جسمی، عاطفی و هیجانی و برخی ترکیب همه این‌ها می‌دانند (تسای^۲، ۲۰۱۶). آنچه که در این میان اهمیت بسیار زیادی دارد، توجه به عواملی از جمله طرحواره‌های ناسازگار اولیه^۳ و راهبردهای مقابله‌ای^۴ افراد است که بر شیوه تفکر، احساس و رفتار افراد در روابط صمیمانه و جنبه‌های مختلف زندگی از جمله تصمیم‌گیری در ازدواج تأثیر گذار هستند (خراسانی و شعبانی، ۱۳۹۶).

راهبردهای مقابله‌ای، مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تغییر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و به کاهش رنج ناشی از آن منجر می‌شود (ندائی، پاغوش، صادقی هسنیجه، ۱۳۹۵). لازاروس و فولکمن^۵ (۱۹۸۴) معتقدند که راهبردهای مقابله‌ای به یکی از دو نوع کلی مقابله سازگارانه (مسأله‌مدار^۶) و مقابله ناسازگارانه (هیجان‌مدار^۷) تقسیم می‌شوند. راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار باعث سازگاری فرد با شرایط تازه می‌شود، اما راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار ممکن است در نهایت به مشکلات روان‌شناختی منجر شود (به نقل از طباطبایی، رحمتی‌نژاد، محمدی و اعتماد، ۱۳۹۶). در نوع راهبردهایی که افراد در برابر شرایط

-
1. Seaman, Bent and Unis
 2. Tsai
 3. Early maladaptive schemas
 4. Structure of coping
 5. Lazarus and Folkman
 6. Problem-oriented
 7. Emotion-oriented

فشارزا به کار می‌برند، عوامل مختلفی دخیل هستند؛ از جمله این عوامل نوع ویژگی‌های شخصیتی افراد است. برخی ویژگی‌های شخصیتی مانند برون‌گرایی، وجدان‌گرایی بالا و سرسختی می‌تواند توان مقاومت در برابر فشارهای روانی را افزایش دهد و فرد را آماده پذیرش فشارهای روانی بیشتر کند (وینیکات^۱، ۲۰۱۳). افراد دارای مشکلات هیجانی بدون تفکر صحیح و اندیشیدن، جهت ارضای نیازهای روحی و روانی، وارد هر رابطه عاشقان‌های می‌شوند و توان کنترل شرایط و مقتضیات زمانی را از خود سلب می‌کنند. در مقابل افراد دارای سبک مقابله مسئله‌محور، پیش از ورود به رابطه و ایجاد وابستگی عمیق، درباره تمامی مسائل مربوط به این رابطه می‌اندیشد و در صورتی که این رابطه با احساسات، افکار و فلسفه زندگی او در تضاد باشد، وارد آن رابطه نخواهد شد (ویور^۲، ۲۰۱۶).

با توجه به نظریه شناختی، بیشتر مشکلات ارتباطی که افراد هنگام انتخاب همسر تجربه می‌کنند، تحت تأثیر تصور آن‌ها در مورد خود و دیگران قرار دارد که این فرآیند شناختی، طرحواره^۳ نام دارد (سی‌من و همکاران، ۲۰۱۶). طرحواره‌های ناسازگار اولیه، الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب‌رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل می‌گیرند و در مسیر زندگی تداوم می‌یابند (یانگ، کلووسکو و ویشار^۴، ۲۰۰۳). همان‌گونه که از این تعریف می‌توان فهمید، طرحواره‌ها شامل رفتار افراد نمی‌شوند، بلکه رفتار بخشی از پاسخ‌های مقابله‌ای است که از طرحواره‌ها نشأت می‌گیرد (صلواتی و یزدان دوست، ۱۳۹۴). طرحواره‌ها در جریان رشد آغاز و در سرتاسر زندگی تکرار می‌شوند. همچنین ناسازگاری فرد در زندگی می‌تواند، بازتاب طرحواره‌های ناسالم او باشد؛ زیرا اساساً طرحواره‌های ناسازگار موجب بروز سوء تفاهم‌ها، نگرش‌های تحریف شده، فرض‌های نادرست، اهداف و چشم داشت‌های غیرواقع‌بینانه در افراد نسبت به شریک زندگی خود پدید می‌آورند (پیروی و بهرامی، ۱۳۹۶). نتایج مطالعات نیز حاکی از آن است که در نگرش به ازدواج در افرادی، که به فرآیند جبران طرحواره گرایش دارند، در مقایسه با آن‌ها که به فرآیند تداوم طرحواره متمایل هستند، تفاوت

-
1. Winnicott
 2. Weaver
 3. Schema
 4. Young, Klosko and Weishaar

معناداری وجود دارد (افشاری‌نیا، ۱۳۹۳). در مجموع می‌توان گفت که طرحواره‌های ناسازگار اولیه، بر سبک‌های دلبستگی و توانایی انتخاب همسر بر اساس ملاک‌های صحیح همسرگزینی تأثیر داشته (اکبری، عسگرثانی، شرفی و انصاری، ۱۳۹۴؛ افشاری‌نیا، ۱۳۹۳) و با صمیمیت و سازگاری در روابط عاشقانه و رضایت از انتخاب شریک جنسی رابطه معنادار دارد (چتای و ویشمن^۱، ۲۰۱۴).

ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضا نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج یک مهارت و هنر است که علاوه بر سلامت روانی و تجارب سالم، نیازمند داشتن نگرش‌های منطقی، کسب مهارت‌ها و انجام وظایف خاص است. یکی از راه‌های آگاهی افراد در آستانه ازدواج، آموختن مهارت‌های لازم برای ارتقاء روابط بین فردی به آن‌ها است و آموزش پیش از ازدواج نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کند (بهشتیان، ۱۳۹۵). یکی از راهکارهای شناخته شده در این زمینه، شناخت درمانی گروهی به روش مایکل فری^۲ است که از طریق اثرگذاری بر طرحواره ناسازگاری اولیه و راهبردهای مقابله‌ای به تغییر و اصلاح نگرش افراد نسبت به ازدواج، به آن‌ها در انتخاب همسر مناسب کمک می‌کند (محمودیان دستنایی، نشاط دوست، امیری و منشئی، ۱۳۹۵؛ مقدم، مکوندی و پاک سرشت، ۱۳۹۴).

بر این اساس، در پژوهش حاضر، روش درمانی مایکل فری، یکی از شیوه‌های پرکاربرد، یعنی شیوه گروهی که از حمایت‌های تجربی فراوانی در زمینه چالش‌های زندگی بهره‌مند است (رنر، وان‌گور، هیوبرس، ارتتز، بیوتز و برنستین^۳، ۲۰۱۳) و از آنجایی که از بین درمان‌های شناختی، روش مایکل فری به صورت فردی و گروهی، تأثیر زیادی در درازمدت دارد و مهارت‌های آموزش این درمان در سایر موقعیت‌های افراد قابل تعمیم است، بر روی طرحواره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای مقابله‌ای بررسی شد. در این پژوهش محققان به دنبال یافتن پاسخ این سؤال بودند که آموزش گروهی به روش شناخت درمانی مایکل فری تا چه حدی بر تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای مقابله‌ای (مسأله‌مدار و هیجان‌مدار) دانشجویان دختر در شرف ازدواج تأثیر دارد؟

-
1. Chtayand Wishman
 2. Michael Free
 3. Renner, van Goor, Huibers, Arntz, Butz and Bernstein

روش

این تحقیق نیمه آزمایشی همراه با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر در شرف ازدواج دانشکده فنی نقشه‌برداری و اطلاعات مکانی دانشگاه تهران بود. دلیل انتخاب این دانشکده، همکاری مسئولان و ریاست دانشکده مذکور در این مطالعه بود. از جامعه مورد هدف ۳۰ دختر به روش نمونه‌گیری هدفمند و از طریق مصاحبه، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل به نسبت یکسان گمارده شدند. گروه آزمایش در جلسات مداخله گروهی به روش شناخت درمانی مایکل فری در ۱۲ جلسه ۱/۵ ساعته (هر هفته ۲ جلسه) شرکت کردند؛ افراد گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند. اجرای برنامه درمانی با توجه به هماهنگی با معاونت تحصیلات تکمیلی و پژوهشی، در این دانشکده انجام شد. به منظور رعایت اخلاق پژوهش، از شرکت‌کنندگان جهت شرکت در طرح پژوهشی رضایت آگاهانه کسب و توضیح داده شد که اطلاعات پژوهش فقط در اختیار محققان است و صرفاً برای مقاصد پژوهشی استفاده می‌شود. ملاک‌های ورودی نموناً انتخابی عبارت بودند از: دامناً سنی ۲۰-۳۵ سال، بودن در شرف ازدواج (داشتن نامزد یا عقد بودن به صورت خودگزارش‌دهی)، آمادگی جسمانی و روانی برای شرکت در پژوهش، حداقل تحصیلات فوق دیپلم و حداکثر کارشناسی ارشد. ملاک‌های خروج عبارت بود از: ابتلا به بیماری جسمی حاد، عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی از جمله اختلال شخصیت، سایکوز و اعتیاد به مصرف مواد مخدر و روانگردان‌ها. تشخیص وجود این موارد با توجه به مصاحبه اولیه و خودگزارش‌دهی شرکت‌کنندگان بود که بعد از مصاحبه از بین ۸۲ دانشجوی دختر، ۳۰ نفر انتخاب شدند که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

ابزارهاستفاده شده در پژوهش به شرح زیر بود:

- ۱- پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگارانه اولیه یانگ^۱ (YSQ-SF): این پرسشنامه بر اساس توصیف هر جمله فرد از خودش در یک مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای طراحی شده است (یانگ

و همکاران، ۲۰۰۳). از فرم کوتاه این پرسشنامه (۷۵ سؤالی) در این تحقیق استفاده شده است که ۱۵ طرحواره را می‌سنجد. این طرحواره‌ها ۵ حوزه دارند که عبارت‌اند از: حوزه اول: بریدگی و طرد. حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد مختل، حوزه سوم: محدودیت مختل، حوزه چهارم: دیگر جهت‌مندی و حوزه پنجم: گوش به زنگی و بازداری. نتایج اولین پژوهش جامع که راجع به ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه طرحواره یانگ، توسط یانگ و همکاران (۲۰۰۳) انجام شد، نشان داد که برای هر طرحواره ناسازگار اولیه، ضریب آلفایی از ۰/۸۳ (برای طرحواره خود تحول نیافته / گرفتار) تا ۰/۹۶ (برای طرحواره نقص / شرم) به دست آمد و ضریب بازآزمون در جمعیت غیربالینی بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۲ بود. در این تحقیق نیز اعتبار مجدد آزمون برای طرحواره‌های ناسازگار بریدگی و طرد ۰/۶۳، خودگردانی و عملکرد مختل ۰/۷۸، محدودیت‌های مختل ۰/۸۲، دیگرجهت‌مندی ۰/۷۹ و گوش به زنگی و بازداری ۰/۸۵ به دست آمد.

۲- پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای^۱ (WOCQ): این مقیاس را لازاروس و فولکمن در سال ۱۹۸۴ تهیه کرده‌اند و شامل ۶۶ ماده است: راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار و راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار. لازاروس، ثبات درونی ۰/۷۹ تا ۰/۶۶ را برای هر یک از روش‌های مقابله‌ای گزارش کرده است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش گروس و تامپسون^۲ (۲۰۰۷) با استفاده از همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۸۰ برآورد شد. او به‌منظور بررسی روایی همگرایی پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای نیز از محاسبه همبستگی نمره‌های خام حاصل از این پرسشنامه با نمره‌های خام حاصل از پرسشنامه استرس لیونل استفاده کرد که نتایج نشان داد آزمون WOCQ از روایی همگرایی بالایی بهره‌مند است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای راهبردهای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۷، برآورد شد.

۳- پروتوکل جلسات شناخت درمانی مایکل فری: محتوای صورت جلسات درمانی بر روی گروه آزمایش بر اساس کتاب راهنمای عملی شناخت درمانی مایکل فری (۱۹۹۹) به شرح جدول ۱ اجرا شد.

-
1. Way Of Coping Questionnaire (WOCQ)
 2. Gross and Thompson

جدول ۱: خلاصه جلسات شناخت درمانی مایکل فری

تکالیف منزل	تغییر رفتار مورد انتظار	محتوا	هدف
نوشتن ده مورد از بدترین حوادث زندگی خود با استفاده از توالی A-B-C	تسلط بر واکنش‌های هیجانی	معارفه و بیان اهداف - قوانین و مقررات گروهی - نوشتن افکار سطحی اولیه - تشکیل جدول سه ستونی رویداد فعال‌ساز (A) باورها یا افکار (B) و پیامد و واکنش هیجانی (C).	معارفه و بیان قوانین جلسات ۱
شناسایی افکار خودآیند و ثبت آن‌ها در برگه A-B-C دسته‌بندی عقاید و نوشتن بدترین A-B-C، روزانه	آگاهی از سوء برداشت‌ها، ادراک‌ها و ارزیابی‌های منفی	یادگیری جنبه‌های نظریه‌های شناختی افسردگی، اضطراب و خشم؛ آشنایی با تعریف‌های شناختی و شناسایی آن‌ها در تفکر خود و شناخت مقاومت‌های احتمالی در برابر درمان و طراحی راهبردهایی برای مقابله.	آشنایی با افکار خودآیند ۲
تمرین تزریق فکر، ادامه نوشتن A-B-C‌های روزانه، نوشتن پیامدهای رفتاری A-B-C‌های تکمیل شده و رسم پیکان عمودی برای دو مورد از آن‌ها	تغییر نگرش‌های ناکارآمد	آموزش ماهیت طرحواره‌ها (باورهای اصلی، طرح‌واره‌ها، نگرش‌های ناکارآمد) و ارتباط بین طرحواره‌ها و افکار خودآیند و همچنین شناسایی طرحواره‌ها با استفاده از روش پیکان عمودی ^۱ .	آشنایی با بنیادهای پیامدهای رفتاری ۳
دسته‌بندی باورها	تغییر در باورهای و نگرش‌های ارتباطی	کار بر روی پیکان عمودی و حل مشکلاتی که اعضای گروه در به کار بستن روش پیکان عمودی به منظور شناسایی طرحواره‌های منفی خود با آن روبرو می‌شوند و توانا ساختن شرکت‌کنندگان در شناسایی ده نوع طرحواره منفی متداول و قراردادن باورهای خود در این ده طبقه.	شناسایی طرحواره‌های منفی ۴

۱. مراجع یک اندیشه منفی را می‌نویسد و زیر آن یک پیکان به شکل عمودی می‌کشد: اگر این اندیشه درست باشد چرا باید مرا ناراحت بکند؟ معنایش برای من در حکم چیست؟

هدف	محتوا	تغییر رفتار مورد انتظار	تکالیف منزل
آموزش تهیه نقشه شناختی	سخنرانی آموزشی شامل؛ الف: تهیه فهرست اصلی باورها؛ ب: نقشه‌های شناختی؛ ج: تهیه رتبه‌بندی.	عدم تلاش برای بی نقص جلوه دادن خود	تهیه نقشه شناختی
تحلیل و تفسیر باورها	سخنرانی آموزشی شامل: الف: آیا به بابائونل معتقدید: باورها را می‌توان تغییر داد؛ ب: آزمون باورها، تمثیل هیولای دریاچه، تحلیل واقعیت (قاضی و هیئت منصفه)؛ ج: تحلیل معیار.	در میان گذاشتن افکار و احساسات و کاهش ترس	تهیه فهرستی از باورهایی که در تاریخ بشر و در زندگی خود شرکت‌کنندگان تغییر کرده‌اند.
تحلیل سودمند بودن	سخنرانی آموزشی شامل: الف: تحلیل سودمندی و ب: تحلیل همسانی.	افزایش شناخت از خود در رابطه (دانش در مورد خود)	انجام تحلیل سودمند بودن و تحلیل همسانی برای تمامی باورهای موجود در فهرست اصلی باورها
آموزش تمرین تحلیل منطقی	سخنرانی آموزشی شامل: الف: تحلیل منطقی و ب: ادامه تحلیل منطقی.	کاهش احساس وابستگی مفرط به دیگران	کامل کردن تحلیل منطقی برای تمامی طرحواره‌های شرطی و قطعی
آموزش ایجاد باورهای مخالف	سخنرانی آموزشی شامل: الف: تهیه سلسله مراتب و ب: باور مخالف	کاهش ترس از بیان احساسات و هیجانات منفی و عدم تقلید از افراد مهم زندگی	یافتن شواهد برای باورهای مخالف؛ نوشتن طرحواره‌ها از سلسله مراتب اصلی باورها بر روی هر کارت و نوشتن باور مخالف آن.
تکمیل برگه‌های تغییر ادراکی	سخنرانی آموزشی شامل: الف: تغییر ادراکی و ب: بازداری قشری-اختیاری	نشان دادن هیجانات و رفتار خود انگیزته.	انجام تغییر ادراکی یا بازداری قشری-اختیاری هر روز حداقل به مدت نیم ساعت
تنبیه خود-خود پاداش-دهی	سخنرانی آموزشی شامل: الف: تنبیه خود-خود پاداش‌دهی و ب: روش‌های نگه‌دارنده	افزایش کنترل بر روی هیجانات و عدم مقایسه خود با دیگران.	تکمیل طرح نگه‌دارنده خود
جمع‌بندی و اجرای آزمون	مرور برنامه‌ها؛ اجرای پس آزمون؛ تقدیر و تشکر از شرکت‌کنندگان و اعلام پایان جلسات.	کاهش باورهای ناکارآمد.	-

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان در این پژوهش حداقل و حداکثر در دامنه سنی ۲۰-۳۵ سال با میانگین سنی ۲۷ سال قرار داشتند و مقاطع تحصیلی بیشتر آزمودنی‌ها (۵۶/۶۶٪) فوق دیپلم بوده و ۸ نفر (۲۸/۱۶۶٪) از آزمودنی‌ها کارشناسی و ۵ نفر (۱۶/۱۶۶٪) نیز در مقطع کارشناسی ارشد قرار داشتند.

در ادامه نتایج آزمون لوین برای بررسی تساوی واریانس نمرات گروه‌ها در متغیرهای طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های مقابله‌ای، نشان داد که واریانس متغیرهای وابسته در پیش‌آزمون یکسان هستند. در ادامه، نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف به منظور بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های مقابله‌ای نشان داد، شرط نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای وابسته در مرحله پس‌آزمون رعایت شده است ($P > 0/05$). همچنین، نتایج فرض همگنی شیب رگرسیون نشان داد، داده‌ها از فرضیه همگنی شیب رگرسیون در سطح ($P > 0/05$) برخوردارند. به منظور بررسی بررسی تفاوت میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل از آزمون لامبدای ویکلز استفاده شد که نتایج نشان داد، آزمون لامبدای ویکلز با مقداری برابر با $0/28$ و $F = 4/53$ با حذف اثر متغیرهای همپراش، تفاوت در اثربخشی دوره درمانی بین گروه‌های آزمایش و کنترل، حداقل در یکی از متغیرهای وابسته پژوهش معنادار است ($p < 0/01$). برای بررسی سؤال پژوهش مبنی بر اینکه «آیا آموزش گروهی به روش شناخت درمانی مایکل فری بر تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه دانشجویان دختر در شرف ازدواج تأثیر دارد؟» از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد.

جدول ۲: آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
بریدگی و طرد	۷۱/۲۳	۷/۰۳	۵۱/۳۸	۴/۶۴
	خودگردانی و عملکرد مختل	۶۳/۰۸	۴/۰۵	۴۲/۷۷
محدودیت‌های مختل		۲۷/۰۸	۳/۴۹	۲۲/۳۱
	دیگر جهت‌مندی	۳۰/۰۸	۴/۲۷	۲۲/۰۰
گوش به زنگی و بازداری		۲۸/۳۱	۴/۳۶	۲۲/۲۳
	بریدگی و طرد	۷۵/۴۶	۷/۹۶	۶۹/۹۲
خودگردانی و عملکرد مختل		۶۹/۰۰	۷/۸۶	۶۷/۹۹
	محدودیت‌های مختل	۳۴/۶۹	۶/۴۲	۲۹/۶۲
دیگر جهت‌مندی		۳۴/۷۷	۵/۹۷	۳۰/۶۲
	گوش به زنگی و بازداری	۳۴/۳۱	۶/۳۲	۳۰/۷۷
مسأله‌مدار		۹/۲۳	۲/۰۰	۲۰/۰۰
	هیجان‌مدار	۱۲/۳۱	۱/۶۵	۸/۸۴
مسأله‌مدار		۸/۹۲	۱/۸۹	۸/۶۱
	هیجان‌مدار	۱۱/۶۲	۱/۸۵	۱۲/۰۷

گروه
آزمایش

طرحواره‌های
ناسازگار اولیه

گروه
کنترل

گروه
آزمایش

سبک‌های مقابله‌ای

گروه
کنترل

اثر بخشی شناخت درمانی گروهی به روش مایکل فری بر تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ۴۷

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره بر روی نمرات پس‌آزمون حوزه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه بین گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل اثر پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اتا
بریدگی و طرد	۲۸/۴۰	۱	۲۸/۴۰	۰/۸۱	۰/۳۷	
خودگردانی و عملکرد مختل	۸۸/۲۱	۱	۸۸/۲۱	۲/۸۵	۰/۱۰	
محدودیت‌های مختل	۵۲/۷۱	۱	۵۲/۷۱	۲/۷۸	۰/۱۱	پس‌آزمون
دیگر جهت‌مندی	۲/۴۴	۱	۲/۴۴	۰/۱۵	۰/۶۹	
گوش به زنگی و بازداری	۸/۴۷	۱	۸/۴۷	۰/۴۹	۰/۴۹	
بریدگی و طرد	۲۶۸۶/۴۶	۱	۲۶۸۶/۴۶	۷۶/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۸۰
خودگردانی و عملکرد مختل	۳۱۵۷/۴۶	۱	۳۱۵۷/۴۶	۱۰۲/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۸۴
محدودیت‌های مختل	۶۱۸/۳۷	۱	۶۱۸/۳۷	۳۲/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۶۳
دیگر جهت‌مندی	۷۶۵/۲۸	۱	۷۶۵/۲۸	۴۸/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۷۱
گوش به زنگی و بازداری	۶۲۴/۸۳	۱	۶۲۴/۸۳	۳۶/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۶۵
بریدگی و طرد	۶۶۵/۹۶	۲۴	۳۵/۰۵			
خودگردانی و عملکرد مختل	۵۸۷/۷۳	۲۴	۳۰/۹۳			
محدودیت‌های مختل	۳۵۹/۳۶	۲۴	۱۸/۹۱			خطا
دیگر جهت‌مندی	۲۹۹/۰۲	۲۴	۱۵/۷۳			
گوش به زنگی و بازداری	۳۲۶/۳۳	۲۴	۱۷/۱۷			

در ادامه برای بررسی این سؤال که «آیا آموزش گروهی به روش شناخت درمانی مایکل فری بر سبک‌های مقابله‌ای دانشجویان دختر در شرف ازدواج تأثیر دارد؟» از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره بر روی نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های سبک‌های مقابله‌ای بین گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل اثر پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اتا
پس‌آزمون	۱۴/۰۶	۱	۱۴/۰۶	۲/۴۸	۰/۱۲	
هیجان‌مدار	۲/۱۶	۱	۲/۱۶	۰/۳۴	۰/۵۶	
مسأله‌مدار	۸۲۷/۷۵	۱	۸۲۷/۷۵	۱۴۶/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۷۷
هیجان‌مدار	۱۱۰/۶۰	۱	۱۱۰/۶۰	۱۷/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۴۴
مسأله‌مدار	۱۲۴/۳۶	۲۶	۵/۶۵			
هیجان‌مدار	۱۳۸/۲۳	۲۶	۶/۲۸			

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی شناخت درمانی گروهی به روش مایکل فری بر تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای مقابله‌ای دختران در شرف ازدواج انجام شد. یافته‌ها نشان داد که شناخت درمانی گروهی موجب کاهش معنادار نمرات حوزه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه (بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگرجهت‌مندی و گوش به زنگی و بازداری) و راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار و افزایش راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار در بین افراد گروه آزمایش شده است. در بحث همسویی یافته‌های پژوهش می‌توان به نتایج تحقیقات محمودیان دستنایی و همکاران (۱۳۹۵)؛ اکبری و همکاران (۱۳۹۴)؛ مقدم و همکاران (۱۳۹۴) و رنر و همکاران (۲۰۱۳) اشاره کرد.

در تبیین اثربخشی شناخت درمانی گروهی به روش مایکل فری بر تعدیل میزان طرحواره‌های ناسازگار اولیه (بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگرجهت‌مندی و گوش به زنگی و بازداری) می‌توان این‌گونه استدلال کرد که دختران در شرف ازدواج ممکن است از دوران کودکی نگرش‌های نادرستی راجع به شریک زندگی خود، در ذهنشان پرورش دهند، این نگرش‌ها شامل ادراکاتی درباره ویژگی‌هایی هستند که از یک معشوقه خیالی یا همسر بالقوه، مطالبه می‌شوند و تعداد زیادی از این ادراکات به صورت واضحی با هیجانان در ارتباط هستند. حتی بعضی از دختران ممکن است که معنی و مفهومی درست از ازدواج نداشته باشند و صرفاً به دلیل برگزاری مراسم عروسی و پوشیدن لباس

اثربخشی شناخت درمانی گروهی به روش مایکل فری بر تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ... ۴۹

عروس، تن به ازدواج دهند که ممکن است عاقبت خوبی نداشته باشد که این طرحواره‌های ناسازگار و ناکارآمد را از دوران کودکی کسب کرده‌اند. در این رابطه، آموزش شناخت درمانی منجر به این می‌شود که دختران به بازسازی شناختی افکار خود اقدام کنند و به تأثیرات آسیب‌رسان این الگوهای نادرست فکری پی ببرند و به جای دریافت‌های شناختی ناکارآمد خود الگوهای فکری سازش‌یافته و درست‌تری را جایگزین کنند (پیروی و همکاران، ۱۳۹۶). در واقع شرکت در جلسات شناخت درمانی، باعث می‌شود که دختران در شرف ازدواج با افکار خودآیند خود، تحریف‌های شناختی و شناسایی آن‌ها از تفکر خود، شناخت متفاوت‌های احتمالی در برابر درمان، طراحی راهبردهایی برای مقابله با این مقاومت‌ها، طرحواره‌ها و ارتباط بین طرحواره‌ها و همچنین شناسایی طرحواره‌ها با استفاده از روش پیکان عمودی آشنا شوند. با شناسایی طرحواره‌ها و اینکه کدام طرحواره سازگار و کدامیک ناسازگار و ناکارآمد است، این گروه از دختران به تعدیل طرحواره‌های ناسازگار خود می‌کنند و دیدگاه و افکار واقع بینانه‌تری راجع به ازدواج و مقوله و مفهوم ازدواج و مسئولیت‌های بعد از آن کسب می‌کنند.

در تبیین اثربخشی شناخت درمانی گروهی به روش مایکل فری بر راهبردهای مقابله‌ای (مسأله‌مدار و هیجان‌مدار) می‌توان بیان کرد که دختران در شرف ازدواج که گروه‌درمانی شناختی به سبک مایکل فری را دریافت کردند، از پاسخ‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار و شناخت‌های سازگاران در مقابله با پیشنهادات و مسائلی استفاده می‌کنند که درباره ازدواج برایشان پیش می‌آید؛ در واقع رفتارهایی را برای بازسازی دوباره از نظر شناختی یا موقعیت تنیدگی‌زا به کار می‌گیرند و این امر به نحوی موجب ارتقاء سلامت روان و کیفیت زندگی آن‌ها می‌شود. در این رابطه رنر و همکاران (۲۰۱۳) بیان می‌کنند که، درمان شناختی با سبک مایکل فری با تصحیح تفسیرهای نابه‌جا، هدایت خودگویی‌های منفی، اصلاح الگوهای غیرمنطقی فکر و شناخت‌های ناکارآمد، با هدف راه اندازی پاسخ‌های مقابله‌ای کارآمد و سازگاران و مهارگری هیجان‌های منفی عمل می‌کند. در رویکرد شناختی، شرکت‌کنندگان با مؤلفه‌های شناختی واکنش‌های هیجانی، افکار سطحی اولیه که بین واقعه و واکنش‌های هیجانی قرار می‌گیرند و نوشتن آن‌ها در جدول سه ستونی رویداد فعال‌ساز، باورها یا افکار و پیامد و واکنش‌های هیجانی خود آشنا می‌شوند. در واقع دختران در شرف ازدواج به درک درستی از هیجان‌های کارآمد و ناکارآمد خود می‌رسند که این امر می‌تواند به آن‌ها در مقابله با شرایط ابهام‌آمیز کمک کند. درمان

شناختی به خصوص فن حل مسأله می‌تواند موجب تغییر و سازگارتر شدن سبک‌های مقابله‌ای شود. درمان شناختی با تأکید بر سبک‌های مقابله و تأثیر آن بر کیفیت و سرزندگی، سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار را بر سبک مقابله‌ای متمرکز بر هیجان ارجح می‌داند؛ چرا که سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار، شامل ارزیابی شرایط مشکل‌زا، تلاش در جهت تغییر موقعیت، برنامه‌ریزی و دنبال راه‌حل گشتن و کسب راهنمایی از دیگران است (طباطبایی و همکاران، ۱۳۹۶).

در مجموع می‌توان گفت که آموزه‌ها و مداخلات مبتنی بر شناخت‌درمانی به روش مایکل فری به صورت مستقیم بر بهبود شناخت و افزایش مهارت‌های رفتاری تأکید می‌کند و موجب می‌شود که از میزان شدت طرحواره‌های ناسازگار اولیه کاسته شود و در مقابل مهارت‌های مقابله‌ای کارآمد به صورت مثبت افزایش پیدا کند. پژوهش حاضر بر روی دانشجویان دختر اجرا شد؛ بنابراین، در تعمیم یافته‌های آن بر پسران باید جانب احتیاط رعایت شود. به دلیل فقدان مرحله پیگیری اثرات تأخیری مداخله مشخص نیست. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی مقایسه اثربخشی رویکرد حاضر با رویکردهای رایج مشاوره و روان‌درمانی بر روی طرحواره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای مقابله‌ای جوانان در شرف ازدواج بررسی شود. همچنین نقش متغیرهای فرهنگی و قومیتی درباره نگرش به ازدواج نیز در نظر گرفته شود.

تقدیر و تشکر

در پایان از همکاری صمیمانه دانشجویان دختر دانشکده فنی نقشه‌برداری و اطلاعات مکانی دانشگاه تهران و همچنین مسئولان این دانشکده که در اجرای این پژوهش همکاری کردند، کمال تشکر را داریم.

منابع

- افشاری‌نیا، کریم (۱۳۹۳). نقش سبک‌های دلبستگی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در پیش‌بینی ملاک‌های همسرگزینی دانشجویان دختر، *فصلنامه پژوهش‌های مشاوره*؛ ۵۰(۱۳): ۱-۲۷.
- اکبری، بهمن،، عسگرثانی، زهرا،، شرفی، محمودرضا و انصاری، پیمان (۱۳۹۴). اثربخشی درمان شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر میزان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی در بیماران مبتلا به اختلال وسواس، *اولین همایش علمی پژوهشی روان‌شناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه*، کرمان: ایران.
- بهشتیان، محمد (۱۳۹۵). بررسی مقایسه‌ای ملاک‌های ازدواج (اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، ظاهری و دموگرافیک) زوج‌های در شرف ازدواج دوم با ملاک‌های آن‌ها در ازدواج اول، *فصلنامه جامعه پژوهی فرهنگی*؛ ۷(۲): ۱-۲۱.
- پیروی، مریم و بهرامی، هادی (۱۳۹۶). بررسی رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه زوجین و سازگاری زناشویی در دانشجویان متأهل واحد علوم تحقیقات تهران، *فصلنامه رویش روان‌شناسی*؛ ۶(۱): ۱۳۱-۱۵۸.
- خراسانی، فاطمه و شعبانی، زهرا (۱۳۹۶). مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه، راهبردهای مقابله‌ای و بلوغ عاطفی در دانشجویان با و بدون نشانگان آسیب عاطفی، *فصلنامه سلامت اجتماعی*؛ ۴(۲): ۱۴۶-۱۳۷.
- صلواتی، مژگان و یکه یزدان دوست، رخساره (۱۳۹۴). *طرحواره درمانی (راهنمای ویژه متخصصان روان‌شناسی بالینی)*، تهران: دانژه.
- طباطبایی، رضا، رحمتی‌نژاد، پروین،، محمدی، داود و اعتماد، عقیل (۱۳۹۶). نقش سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم شناختی هیجان در میزان بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به سرطان، *مجله علوم پزشکی قزوین*؛ ۲۱(۲): ۴۹-۴۱.
- فری، مایکل (۱۹۹۹). *شناخت درمانی گروهی راهنمای عملی*. ترجمه مسعود محمدی و رابرت فرنام، تهران: رشد.
- محمودیان‌دستتایی، طاهره،، نشاط دوست، حمید طاهر،، امیری، شعله و منشئی، علام‌رضا (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی طرحواره‌درمانی و درمان شناختی و رفتاری بر تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه در بیماران بی‌اشتهایی عصبی با توجه به پیوند والدین، *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*؛ ۷(۳): ۱۶۴-۱۴۷.

مقدم، مجتبی، مکوندی، بهنام و پاک سرشت، سیروس (۱۳۹۴). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر سبک‌های مقابله‌ای بیماران سرطانی شهر اهواز، فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی؛ ۹(۲): ۳۹-۳۴.

ندائی، علی، پاغوش، عطاالله و صادقی هسنیجه، امیرحسین. (۱۳۹۵). رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای با کیفیت زندگی: نقش واسطه‌ای مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان، مجله روان‌شناسی بالینی، ۱(۴): ۵۱-۳۹.

Afsharinia, K. (2014). The role of attachment styles and early maladaptive schema in prediction of mate selection preference of female students. *Journal of Counseling Research*; 13(50): 5-29. (Text in Persian).

Akbari, B., Asghasani, Z., Sharafi, M. R and Ansari, P. (2015). *The effectiveness of group cognitive behavioral therapy on the level of primitive inflammatory schemas and attachment styles in obsessive-compulsive patients*. The first scientific conference on psychology, educational sciences and community pathology, Kerman, Iran. (Text in Persian).

Beheshtian, M. (2016). A comparison between the (social, cultural, economic, physical and demographic) marriage criteria of couples who are on the verge of their second marriage and the marriage criteria of their first marriage. *Journal Management System*; 7(2): 1-21. (Text in Persian).

Chtay, Y. and Wishman, M. A. (2014). Partner schemas and Relationship functioning. A statue of mind Analysis. *Journal of Behavior Therapy*, 40(22): 50-56.

Gross, J.J. and Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Khorasani, F. & Shabani, Z. (2017). Early maladaptive schemas, coping strategies and emotional maturity has an emotional injury with clinical symptoms without clinical symptoms in students. *Community Health Journal*; 4(2): 137-146 (Text in Persian).

Lazarus, R.S and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, Springer.

Mahmoudian Dastnaei, T., Neshatdoost, H. T. and Manshaei, G. R. (2016). Comparing the effectiveness of schema therapy and CBT on improving early maladaptive schemas in patients with anorexia nervosa considering the parental bonding. *Applied Psychological Research Quarterly Journal*; 7(3):147-164 (Text in Persian).

Moghadam, M., Makvandi, B. and Packseresht, S. (2015). The effect of cognitive behavioral therapy on coping style among Ahvaz patients with cancer. *Journal of Research in psychological Health*; 9(2), 34-39 (Text in Persian).

- Nedaei, A., Paghoosh, A. and Sadeghi-Hosnijeh, A. H. (2016). Relationship between coping strategies and quality of life: Mediating role of cognitive emotion regulation skills. *Journal of Clinical Psychology*; 8(4): 35-48 (Text in Persian).
- Peiravi, M. and Bahrami, H. (2017). The survey of the couple's primary inconsistent schemas and the matrimonial adjustment in married students. *Journal of Rooyesh-e-Ravanshenasi*; 6(1), 131-158 (Text in Persian).
- Renner, F., van Goor, M., Huibers, M., Arntz, A., Butz, B. and Bernstein, D. (2013). Short-term group schema cognitive-behavioral therapy for young adults with personality disorders and personality disorder features: Associations with changes in symptomatic distress, schemas, schema modes and coping styles *Journal of Behaviour Research and Therapy*; 8(51): 487-492.
- Salavati, M. and Yazdan doost, R. Y. (2015). *Schematic Therapy (Special Guide for Clinical Psychologists)*. Tehran: Nashredanjeh (Text in Persian).
- Seaman, C., Bent, R. and Unis, A. (2016). Family entrepreneurship culture, entrepreneurial intent, futures and foresight in Scottish Pakistani communities. *Journal of Futures*; 75(13): 83-91.
- SeyedTabaee, R., Rahmatinejad, P., Mohammadi, D. and Etemad, A. (2017). The role of coping strategies and cognitive emotion regulation in well-being of patients with cancer. *The Journal of Qazvin University of Medical Sciences*; 21(2):41-49(Text in Persian).
- Shdish, W. R. and Baldwin, S. A (2013). Meta-Analysis of MFT Interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*; 31(1): 123-130.
- Tsai, J. W. (2016). Family Matters. *Journal Published by the American Medical Association*; 170(7): 601-6410
- Weaver, H. M. (2016). *An Analysis of Pennsylvania's Statutory Standard for the Admissibility of Expert Testimony on Rape Trauma Syndrome*. New York: Duq. L. Rev.
- Winnicott, DW. (2013). The Family and Emotional Maturity. *In Psychosomatic Disorders in Adolescents and Young Adults*. Proceedings of a Conference Held by the Society for Psychosomatic Research at the Royal College of Physicians, London. (P: 169).
- Young, J. E., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner, guide*. NewYork: Gailford Press.

**Effectiveness of Group Cognitive Therapy by Michel Feri on
Early Maladaptive Schemas Adjustment and Coping Strategies
on the Verge of Marriage**

Fatemeh Farhadi¹, Ghazal Zandkarimi^{*2} and Mirsaeid Jafari³

Abstract

The present study investigated the effectiveness of group cognitive therapy by Michel Feri on early maladaptive schemas adjustment and coping strategies in on the verge of marriage. The research method was semi-experimental with pretest-posttest design and a control group. The research population included all the girl students of the faculty of survey and spatial information of Tehran University that 30 people were selected by purposive sampling method (entering and exiting criteria) and through interview. They were randomly assigned to an experimental and a control group equally, and they answered the two questionnaires of “Yang’s schema (short form) and coping styles” in pretest and posttest. The experimental group participated to intervention sessions by Michel Feri’s cognitive therapy method for 12 one and half hour sessions (two sessions per week); the control group was placed on waiting list. The findings of multivariate covariance analysis showed that by controlling the effect of the pretest between the scores of the posttest for the experimental and the control group, there was a significant difference between the variables of early maladapted schemas and coping strategies. By virtue of the research findings, it is suggested to benefit from group cognitive therapy by Michel Feri’s method for adjusting the level of early maladapted schemas (discreteness and exclusion, disordered function and

1. Master of Science (Counseling and Guidance), Non-Profit University of Rafah, Tehran, Iran.

2. Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Psychology and Consultation, Nonprofit University of Rafah, Tehran, Iran. Ghazalzandi@yahoo.com

3. Assistant Professor, Department of Psychology and Consultation, Rafah University, Tehran, Iran.

Submit Date : 2018-05-10 Accept Date: 2018-12-12

DOI: 10.22051/psy.2018.20238.1639

Abstracts

self regulation, disturbed restrictions, other orientation, alertness, and inhabitation), stress coping strategies, and increasing problem coping strategies in girls about to marry.

Keywords:

Cognitive therapy, coping, marriage, Michel Feri, schema