

The Effectiveness of Emotional Schema Therapy on Emotional Divorce and Emotional Maturity of Couples Seeking Divorce in City Babol

Article Info

Authors:

Soheila Hedayatimoghadam¹
Abolfazl Bakhshipour^{2*}

Keywords:

Emotional Therapy Schema,
Emotional Divorce,
Emotional Maturity, Couples
Seeking Divorce.

Article History:

Received: 2022-05-08
Accepted: 2022-06-20
Published: 2022-09-11

Correspondence:

Email: ab8boj2@gmail.com

Abstract

Purpose: The purpose of this research was to investigate the effectiveness of emotional therapy schema on emotional divorce and emotional maturity of couples seeking divorce.

Methodology: The method of this research is semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of this research was all couples seeking divorce in Babol city in 1401. The statistical sample in this research includes 30 divorce-seeking couples (15 for the control group and 15 for the experimental group) who were selected by available sampling and randomly replaced in two groups. Data collection tools were Yasvir Sink and Bhargava's emotional maturity questionnaire and Gutman's emotional divorce scale. In this research, to analyze the data from descriptive statistics (mean and standard deviation) and from inferential statistics, following the assumptions of multivariate analysis of covariance (MANCOVA) with SPSS version 26 software.

Findings: The findings of the research showed that emotional therapy schema training has an effect on emotional divorce and emotional maturity of couples seeking divorce.

Conclusion: According to the obtained results, it was found that emotional schema therapy is effective on the emotional divorce of couples seeking divorce.

-
1. PhD student, Department of General Psychology, Bojnord Branch, Islamic Azad University, Bojnord, Iran.
 2. Assistant Professor, Counseling Department, Bojnord Branch, Islamic Azad University, Bojnord, Iran (Corresponding Author).
-

اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی بر طلاق عاطفی و بلوغ عاطفی زوجین متقاضی طلاق شهر

بابل

سهیلا هدایتی مقدم^۱، ابوالفضل بخشی پور^{۲*}

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی بر طلاق عاطفی و بلوغ عاطفی زوجین متقاضی طلاق بود.

روش: روش این پژوهش به صورت نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش کلیه زوجین متقاضی طلاق شهر بابل در سال ۱۴۰۱ بودند. نمونه آماری در این پژوهش شامل ۳۰ نفر زوجین متقاضی طلاق (۱۵ نفر برای گروه کنترل و ۱۵ نفر برای گروه آزمایش) که به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه جایگزین شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه بلوغ عاطفی یاشویر سینک و بهارگاوا و مقیاس طلاق عاطفی گاتمن بود. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌های از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و از آمار استنباطی با رعایت مفروضه‌های از تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) با نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش طرحواره درمانی هیجانی بر طلاق عاطفی و بلوغ عاطفی زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد.

نتیجه گیری: بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که طرحواره درمانی هیجانی بر طلاق عاطفی زوجین متقاضی طلاق موثر است.

کلید واژه: طرحواره درمانی هیجانی، طلاق عاطفی، بلوغ عاطفی، زوجین متقاضی طلاق.

^۱ دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی عمومی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

^۲ استادیار، گروه مشاوره، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران (نویسنده مسئول).

مقدمه

با شروع ازدواج و ایجاد رابطه ی زناشویی، رضایت زناشویی به متغییری مهم در رابطه با کیفیت ازدواج بدل می شود. رضایت زناشویی احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده ی زن و مرد با توجه به تمام جنبه های رابطه ی زناشویی است. رضایت زناشویی به عنوان یکی از مهمترین مولفه های ثبات عاطفی زوجین به حساب می آید (فیشر و مکنالتی^۱، ۲۰۲۰). یک ارزیابی کلی از وضع فعلی ارتباط را ارائه می دهد. و هنگامی حاصل می شود که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی مطابق با آنچه که وی انتظار دارد باشد. در حقیقت رضایت زناشویی یکی از عوامل پیشرفت و دستیابی به اهداف زندگی است که در طی آن زن و شوهر از ازدواج با هم احساس شادمانی و رضایت می کنند (اسپانیر ولوییس^۲، ۲۰۱۷). از متغیرهای پژوهش که می تواند بر رضایت زناشویی تاثیر بگذارد، طلاق عاطفی^۳ و بلوغ عاطفی^۴ زوجین می باشد. طلاق عاطفی یا همان طلاق خاموش نوعی از جدایی است که در آن زن و شوهر اگر چه باهم زیر یک سقف زندگی می کنند، اما هیچ مهر و محبت و عاطفه بین آنها حاکم نیست، در این نوع طلاق تنها چیزی که زوجین را به هم متصل می کند، عمدتاً همان قرار دادی است که در ابتدای زندگی آن را پذیرفته اند. قرار دادی که معمولاً دو طرف در زمان امضای بند بند موارد آن مهر و محبتی را در دل احساس کرده اند، اما پس از گذشت سال ها، اکنون این رابطه شیرین و گرم به سردی و خاموشی گرائیده است (ستار و همکاران، ۱۳۹۳).

همچنین بلوغ عاطفی یعنی رسیدن به آن میزان از توانایی در شناخت هیجانات خود و دیگران و مدیریت این هیجانات و احساسات در راستای ایجاد شرایط مطلوب تر در زندگی است. این توانایی می تواند به فرد کمک کند که رویدادها را از دید دیگران نیز ارزیابی نماید و در برنامه ریزی و حل مسایل زندگی به گونه ای عمل کند که هم خود و هم دیگران را در نظر گیرد (یاوری، ۱۳۹۵). بلوغ عاطفی جریانی است که طی آن شخصیت فرد به طور مداوم برای احراز بیش از پیش سلامت عاطفی، از لحاظ روانی و فردی می کوشد (پیست و امینابهاکیو^۵، ۲۰۱۹). برخی از خصوصیات اشخاصی که بلوغ عاطفی دارند چنین است: فرد قادر به پاسخگویی تدریجی یا درجه ای از پاسخ های عاطفی است. او به طریق همه یا هیچ پاسخ نمی دهد بلکه حد خود نگاه می دارد. همچنین می تواند پاسخ های خود را به تأخیر اندازد. آنچنان که تکانشوری خرد سالی را به تأخیر می انداخت. کنترل ترحم نسبت به خود، او به جای نشان دادن ترحم به خود ناآرام، می کوشد آن را برای خود احساس کند (احدی و جمهری، ۱۳۹۸). از طرفی، در حال حاضر دیدگاه های نظری متعددی با رویکردهای متفاوت به دنبال تبیین و حل مشکلات زناشویی و افزایش رضایت زناشویی هستند. در میان دیدگاه های مختلف روانشناسی، طرحواره درمانی هیجانی از جنبه عمق نظریه و کاربرد وسیع و متنوع آن بسیار برجسته ست. طرحواره های هیجانی عبارت است از تفسیر هیجان و بکارگیری راهبردهای مقابله با آن (لیهی^۶، ۲۰۱۸). در الگوی طرحواره هیجانی افراد از نظر تفسیر و ارزیابی هایی که از تجربه هیجانی خود به عمل می آورند با یکدیگر تفاوت داشته و ممکن است با راهبردهای مختلف مثل، اجتناب تجربی (مانند سرکوبی، گریز و اجتناب)، راهبردهای شناختی بی ثمر (تکیه بیش از حد بر اندیشناکی و نگرانی)، حمایت اجتماعی (راهبردهای اعتباریابی انطباقی یا غیرانطباقی) و یا راهبردهای دیگر، بکوشند با هیجان های خود مقابله کنند (لاول و اسموک^۷، ۲۰۱۵).

در واقع این مدل بر موارد زیر تأکید می کند: افراد چگونه تجربه هیجانی خود را مفهوم بندی می کنند، چه انتظاراتی دارند، چگونه درباره هیجان های خود قضاوت می کنند و چه راهبردهای رفتاری و بین فردی را در پاسخ به تجربه هیجانی خود بکار می گیرند (لیهی، تیرچ و ناپولیتانو^۸، ۲۰۱۹). در همین راستا کیانی پور و حسنی (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان داد که طرحواره درمانی هیجانی باعث بهبود مشکلات زندگی می شود. همچنین هاوک و پروونچر^۹ (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان داد طرحواره درمانی هیجانی باعث کاهش طلاق عاطفی و احساس ارزشمندی در افراد می گردد. معصومی تبار و همکاران (۱۳۹۹) در

1. Fisher & MC Nulty

2. Spanier, Lewis

3. Emotional Divorce

4. emotional maturity

5. Paste, AminabhaQi

1. Leahy

2. Lavelle, Smock

3. Tirsch, Napolitano

4. Hawke & Provencher

پژوهشی نشان داد که طرحواره درمانی هیجانی موجب افزایش میانگین نمرات رضایت زناشویی در شرکت کنندگان گروه طرحواره درمانی و موجب افزایش میانگین نمرات تنظیم هیجان در شرکت کنندگان گروه طرحواره درمانی شد. کریمی (۱۳۹۸) در پژوهشی نشان داد که طرحواره درمانی هیجانی باعث کاهش اضطراب، افزایش تحمل بلا تکلیفی و افزایش کیفیت زندگی زنان شد. در پژوهش دیگر حسنی و نادری (۱۳۹۳) نشان داده شد که طرحواره های هیجانی رضایت زناشویی را پیش بینی می کنند و در گروه آزمایش باعث افزایش رضایت زناشویی در بین زوجین می شود. با عنایت به آنچه که بیان شد و با توجه به این که در داخل کشور تحقیق روشنی راجع به این موضوع صورت نگرفته است و اجرای چنین طرح های، می تواند باعث تقویت دانش روانشناسی بالینی و خانواده ها در داخل کشور باشد. گذشته از این، در فرایند درمان استفاده از نتایج تحقیقات، امکان درمان مطلوب، ارزان و به موقع برای سایر افراد فراهم می سازد. از این رو در این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال که آیا آموزش طرحواره درمانی هیجانی بر طلاق عاطفی و بلوغ عاطفی زوجین متقاضی طلاق موثر است؟

روش

روش این پژوهش به صورت نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون_ پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش کلیه زوجین متقاضی طلاق شهر بابل در سال ۱۴۰۱ بودند. نمونه آماری در این پژوهش شامل ۳۰ نفر زوجین متقاضی طلاق (۱۵ نفر برای گروه کنترل و ۱۵ نفر برای گروه آزمایش) که به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه جایگزین شدند.

ابزار گردآوری داده ها: پرسشنامه بلوغ عاطفی یاشویر سینک و بهارگاوا (EMS): این مقیاس توسط یاشویر سینک و ماهیش بهارگاوا در سال ۱۹۹۱ تدوین شده است. این سیاهه شامل ۴۸ سؤال است که هدف آن بررسی ابعاد مختلف بلوغ عاطفی (عدم ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، فروپاشی شخصیت، ناسازگاری اجتماعی و فقدان استقلال) می باشد. طیف پاسخدهی آن بر اساس لیکرت (۱ تا ۵) تنظیم شده است. مقیاس اندازه گیری این ابزار از هرگز تا خیلی زیاد تغییر می کند. نمره بین ۵۰ تا ۱۴۰ می باشد. هرچه نمره کمتر باشد باثبات تر و هرچه نمره بیشتر باشد بی ثبات تر است. روایی این مقیاس در برابر معیارهای بیرونی یعنی پرسشنامه سازگاری حوزه "گها" برای دانشجویان کالج توسط سینک و ماهیش تعیین شده است. در این پرسشنامه حوزه گها، سازگاری عاطفی دانشجویان کالج را اندازه می گیرد و تعداد سوالات این حوزه ۲۱ مورد است. همبستگی گشتاوری حاصل بین کل نمرات در ۲۱ سؤال حوزه گها و کل نمرات در مقیاس بلوغ عاطفی ۰/۶۷ (به نقل از حافظ آبادی و بافتی، ۱۳۸۶). پایایی توسط آزمون_ باز آزمون بر روی دانشجویان اندازه گیری شد که شامل دختران و پسران ۲۴-۲۰ ساله بودند. فاصله زمانی بین این دو آزمون ۶ ماه بود و همبستگی گشتاوری بین این دو اجرا ۰/۷۵ بود (به نقل از ایمانی و همکاران، ۱۳۸۸).

مقیاس طلاق عاطفی: این مقیاس توسط گاتمن در سال ۱۹۹۴ تهیه شده که دارای ۲۴ سؤال می باشد. سؤالات به صورت بلی و خیر جواب داده می شوند، بعد از جمع کردن پاسخ های بله و خیر، اگر تعداد پاسخ های بله برابر با هشت (۸) یا بالاتر از هشت بود نشان دهنده (حداقل نمره صفر و حداکثر نمره ۲۴) نارضایتی زندگی زناشویی و طلاق عاطفی است. به این معنا که زندگی زناشویی فرد در معرض جدایی قرار داشته و علائمی از طلاق عاطفی در او مشهود می باشد. نقطه ی برش این پرسشنامه عدد ۸ است که اگر نمره فردی بالاتر از آن باشد در معرض خطر طلاق عاطفی قرار دارد. پایایی آن در ایران ۰/۹۳ گزارش شده است. برای به دست آوردن روایی سازه از تحلیل عاملی به روش چرخشی واریماکس و آزمون اسکری استفاده شد و بدین صورت چهار عامل شناسایی شد: جدایی و فاصله از یکدیگر، احساس تنهایی و انزوا، نیاز به همراه و هم صحبت و احساس بی حوصلگی و بی قراری. بار عاملی همه سؤالات در دامنه ۰/۴۹ تا ۰/۸۰ قرار داشته و بار عاملی مقبولی دارند.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده های از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و از آمار استنباطی با رعایت مفروضه های از تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) با نرم افزار spss نسخه ۲۶ انجام شد.

یافته ها

نتایج آمار توصیفی حاکی از این بود که، از مجموع ۳۰ نمونه پژوهش، اکثریت افراد، دارای مدرک تحصیلی لیسانس (۶۷/۶ درصد) بوده و در گروه سنی ۳۵ تا ۴۰ سال (۴۹/۲ درصد) قرار دارند.

در جدول شماره (۱) شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ذکر شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش در گروه‌های مورد بررسی

متغیر	گروه مراحل اجرا	پیش آزمون	پس آزمون
		M ± SD	M ± SD
بلوغ عاطفی	آزمایش	۸۴/۸۰ ± ۱/۴۲	۷۴/۳۳ ± ۲/۱۶
	کنترل	۸۴/۶۰ ± ۱/۵۹	۰/۸۵ ± ۱/۸۱
طلاق عاطفی	آزمایش	۱۸/۰۶ ± ۱/۵۷	۹/۲۰ ± ۱/۸۹
	کنترل	۱۷/۸۰ ± ۱/۷۴	۱۷/۵۳ ± ۲/۱۳

با توجه به نتایج جدول (۳) میانگین و انحراف معیار طلاق عاطفی و بلوغ عاطفی زوجین گروه آزمایش در بعد از آموزش طرحواره درمانی هیجانی نسبت به قبل از آموزش طرحواره درمانی هیجانی بهبود داشته است. (طبق نمره گذاری پرسشنامه بلوغ عاطفی، هر چه نمره در این آزمون کمتر باشد، ثبات فرد بیشتر است).

قبل از ارائه نتایج تحلیل کواریانس، پیش فرض‌های آزمون‌های پارمتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس، نتایج آزمون شاپیرو - ویلک بیانگر آن بود که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها برقرار است ($p > 0/05$). همچنین پیش فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لون ارزیابی شد که بیانگر عدم معنی داری آن بود و نشان داد که پیش فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است ($p > 0/05$). در انتها به دلیل استفاده از تحلیل کواریانس، پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیون نیز مورد بررسی قرار گرفت که نتایج حاکی از عدم معنی داری شیب خط رگرسیون بود ($p > 0/05$). جهت مقایسه میانگین طلاق عاطفی و بلوغ عاطفی زوجین در گروه‌های مورد مطالعه از تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره (۴) آورده شده است.

جدول ۲. خلاصه‌ی تحلیل کواریانس جهت مقایسه طلاق عاطفی و بلوغ عاطفی در گروه‌های مورد پژوهش

اندازه گیری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
بلوغ عاطفی	بین گروهی	۱	۸۲۶/۶۱	۲۱۶/۹۹	۰/۰۰۰	۰/۸۹	۱
	درون گروهی	۲۶	۹۹/۰۴	۳/۸۰			
	کل	۲۹	۹۶۴/۶۶				
طلاق عاطفی	بین گروهی	۱	۵۴۰/۷۱	۱۶۲/۷۴	۰/۰۰۰	۰/۸۶	۱
	درون گروهی	۲۶	۸۶/۳۸	۳/۳۲			
	کل	۲۹	۶۳۴/۹۴				

همانطور که در جدول (۴) مشاهده می‌شود، تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات متغیرهای طلاق عاطفی و بلوغ عاطفی زوجین پس از تعدیل پیش آزمون نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های پیش آزمون، اثر مداخله بر نمره‌ی پس آزمون متغیرها معنادار است. با توجه به نتایج ($F=۲۱۶/۹۹$ و $sig=۰/۰۰۰$) و ($F=۱۶۲/۷۴$ و $sig=۰/۰۰۰$) با در نظر گرفتن مجذور اتا، می‌توان گفت تقریباً ۸۹ درصد تغییرات در نمرات بلوغ عاطفی و ۸۶ درصد از تغییرات در نمرات طلاق عاطفی زوجین گروه آزمایش ناشی از آموزش طرحواره درمانی هیجانی است و این بدان معناست که آموزش طرحواره درمانی هیجانی بر طلاق عاطفی و بلوغ عاطفی زوجین موثر بوده است.

نتیجه گیری

بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که طرحواره درمانی هیجانی بر طلاق عاطفی زوجین متقاضی طلاق موثر است. در همین راستا هریس^۱ (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان داد که طرحواره درمانی هیجانی باعث کاهش طلاق عاطفی زوجین می گردد. جانتن و نیلسون^۲ (۲۰۱۹) در پژوهشی به اثربخشی آموزش مبتنی بر طرحواره درمانی بر حل تعارض و کیفیت زندگی در زنان متأهل پرداخت. نتایج نشان داد که، آموزش مبتنی بر طرحواره درمانی بر افزایش حل تعارضات و کیفیت زندگی اثربخش است. ماسلی^۳ و همکاران (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که طرحواره درمانی نقش موثری در کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت و سازگاری زناشویی داشت. در تبیین این یافته می توان گفت، طرحواره درمانی هیجانی می تواند با به کارگیری شناخت درمانی، موجب کاهش مشکلات بین فردی و بی ثباتی عاطفی شود و از این طریق طلاق عاطفی را در فرد آشکار سازد. در واقع، طرحواره درمانی هیجانی برای مقابله با مشکلات زندگی، با جانشین کردن راهکارهای مدیریتی هیجانی سازگارانه، به افزایش راهکارهای مدیریت و تنظیم هیجانات در فرد منجر شود (کوهن^۴ و همکاران، ۲۰۱۷). در این درمان، با تکیه بر تغییر طرحواره های ناسازگار شکل گرفته در دوران کودکی و سبک های مقابله ای ناسازگار و نیز شرح نحوه اثر آنها در رویارویی و پردازش رویدادهای زندگی، به جای راهبردهای مقابله ای ناکارآمد، به بیمار فرصتی را می بخشد که از ارزیابی اجتنابی و منفی خود کنار کشیده و راهبردهای سازگارانه ای را جایگزین کند. زیرا این راهبردهای سازگارانه به بهبود ظرفیت روانی افراد، تنظیم هیجانات و قدرت حل مسأله افراد منجر شده و ادراک و پذیرش بیماری را سبب می شود (فولک^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). از طرفی، طرحواره درمانی، با کار کردن بر درون مایه های روانشناختی یا همان طرحواره های ناسازگار اولیه در بیمارانی که دید منفی نسبت به توانایی ها، هیجانات و عواطف خود دارند، در اصلاح و تغییر افکار و باورهای آنها اثربخش است. در بیان عواطف و بُعد عاطفی، طرحواره درمانی هیجانی باورهای شناختی را که به باورهای هیجانی گره خورده است را با توجه به راهبردهای تجربی، به چالش کشیده و این شرایط موجب می شود، فرد نیازهای هیجانی ارضا نشده را که منجر به شکل گیری طرحواره های ناسازگار و بدتنظیمی هیجانی می شود، بشناسد و به دنبال راه حل مناسب تمایل پیدا کند (فاسبندر و آرنتز^۶، ۲۰۱۹). لذا باعث کاهش طلاق عاطفی زوجین متقاضی طلاق می شود.

بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که طرحواره درمانی هیجانی بر بلوغ عاطفی زوجین متقاضی طلاق موثر است. در همین راستا مالوگیانیس^۷ و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان داد که طرحواره درمانی با افزایش بلوغ عاطفی زوجین می گردد. واتسون^۸ و همکاران (۲۰۱۸) همچنین در یک مطالعه مروری دیگر گزارش کرد که بکارگیری راهبردهای طرحواره درمانی هیجانی مثل، شناسایی باورهای زیربنای عمل هیجان محور و تغییر دادن آنها و اصلاح احساسات شرم و گناه از تجربه هیجان می تواند منجر به کاهش طرحواره های هیجانی منفی و افزایش بلوغ عاطفی زوجین گردد. نتایج پژوهش موردی لیهی (۲۰۱۷) درباره تاثیر طرحواره درمانی هیجانی بر بیمار وسواسی مقاوم به درمان نشان داد این درمان منجر به رفع چک کردن، پذیرش هیجان ها و افکار منفی، خوش آمدگویی به هیجان ها و ایجاد اعتقاد به گذرا بودن آنها شده است. در تبیین این یافته می توان گفت که، در آموزش مبتنی بر طرحواره درمانی هیجانی به دلیل این که انجام گفتگوهای خیالی ارائه شد، زوجین فرا گرفتند با افرادی که باعث ایجاد طرحواره هایشان شده اند، گفتگو کنند و تعارضات را حل کنند. این درمان به زوجین کمک کرد که نیازهای ارضا نشده خود را بشناسند، تعارضات را شناسایی کنند و در روابط بین فردی خود در زندگی زناشویی برای رسیدن به توافق همکاری و انعطاف بیشتری داشته باشند، انطباقی تر و مصالحه گر باشند، از تعارضات در زندگی خود اجتناب نکنند و آنها در در اسرع وقت حل و رفع کنند، و کمتر به رقابت در روابط زناشویی بپردازند (مارتل^۹ و همکاران، ۲۰۲۰). می توان گفت اجرای

-
1. Haris
 2. son & Jantn.
 3. Masley
 1. Cohen
 2. Folke, Parling, Melin
 3. Fassbinder, Arntz
 4. Malogiannis
 5. Watson
 1. Martel, Dimidjian, Herman-Dun

تکنیک های شناختی و استفاده از تکنیک قالب بندی مجدد و بازمعنایی طرحواره های ناسازگار، ارزیابی سود و زیان راهبردهای مقابله ای، گفتگو بین جنبه سالم و ناسالم طرحواره و یادداشت روزانه طرحواره ها که سبب ترغیب زوجین برای رها کردن تعارضات ناکارآمد شد و نیز موجب گردید زوجین در زندگی زناشویی خود بیشتر از خودگذشتگی و ایثار کنند تا روابط قطع نشود و تعارضات شان تعدیل گردد و نیز این درمان موجب شد، در زوجین آرامش حفظ شود، فضای دوستی و رفاقت برای حل تعارضات تقویت شود و با تکیه بر حل مسئله و روشن ساختن اختلافات، الگوی حل تعارضات بهبود پیدا کرد (کارتر^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین باید اشاره کرد در این آموزش، فنون بین فردی (رابطه درمانی) در زنان سبب آزمودن تعارضات شد و نیز با ایجاد فضایی باعث شد زنان با طرحواره های خود در تعارضات مقابله کنند و به آنها کمک شد تا الگوهای ناکارآمد تعارضات خود آسیب رسان از بین برود و الگوهای کارآمد حل تعارض در تنش های روزمره زندگی زوجین که سبب فرسایش روانی و سر انجام منجر به مشکلات زناشویی می شود بهبود پیدا کند (کارسن^۲ و همکاران، ۲۰۱۸)، و باعث افزایش بلوغ عاطفی زوجین متقاضی طلاق گردد. پژوهش حاضر مانند بسیاری از پژوهش های دیگر به دلیل استفاده از ابزارهای خودگزارش دهی، به جای مطالعه رفتار واقعی، ممکن است شرکت کنندگان را به استفاده از شیوه های مبتنی بر کسب تأیید اجتماعی و اجتناب از بدنامی مربوط به عدم کفایت فردی تشویق کرده باشد، که از محدودیت های پژوهش حاضر بوده است. با توجه به یافته های پژوهش پیشنهاد می گردد، متولیان امر خانواده، سمیناری در زمینه تأثیر آموزش مبتنی بر طرح واره درمانی هیجانی برگزار کنند تا از این روش مؤثر بتوان استفاده گسترده تری کرد و میزان الگوهای حل تعارض را در زوجین بهبود بخشید. همچنین پیشنهاد می شود برای کاهش شدت طلاق عاطفی، طرحواره های هیجانی مورد دستکاری و اهداف درمانی قرار بگیرد.

References

- Carsen Ee, Stive k & Mcden S. (2018). The efficacy of schema therapy based on cognitive on styles of conflict resolution in personal marital. *Behavior Res Therapy*, 46: 487-495. [[link](#)].
- Carter J D, McIntosh V, Jordan J, et al. (2015). Psychotherapy for depression: A randomized clinical trial comparing schema therapy and cognitive behavior therapy. *Journal of Affective Disorders*, 151: 500–505. [[link](#)].
- Cohen JN, Jensen D, Dryman MT, Heimberg RG. (2017). Enmeshment schema and quality of life deficits: The mediating role of social anxiety. *Journal of Cognitive Psychotherapy*;29(1):20-31. [[link](#)].
- Fassbinder E, Arntz A. (2019). Schema therapy with emotionally inhibited and fearful patients. *Journal of contemporary psychotherapy*;49(1):7-14. [[link](#)].
- Fisher T D & Mc Nulty J K. (2020). Neuroticism and Marital satisfaction: The mediating role played by the sexual relationship. *Journal of family psychology*, 22: 112-122. [[link](#)].
- Folke F, Parling T, Melin L. (2017) Acceptance and commitment therapy for depression: A preliminary randomized clinical trial for unemployed on long-term sick leave. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4): 583-94. [[link](#)].
- Haris G. (2021). National Institute of emotional divorce. New York: John Wiley & Sons. [[link](#)].
- Hawke L D & Provencher M D. (2018). Schema therapy and schema therapy in mood and anxiety disorders: a review. *Journal of cognitive psychotherapy*, 25(4): 257- 276. [[link](#)].
- HosniJ, Naderi Y. (2013). The role of emotional intelligence and emotional schemas in women's marital satisfaction. *Family Research Quarterly*. 9(4): 489_506. [[link](#)]
- Jantn F & Nlson S. (2019). The effect of training based on schema therapy on the quality of life and conflict resolution of women marital. *Journal of Applied Psychology*, 47: 109-118. [[link](#)].
- Kianipour E and Hosni F. (2017). Comparing the effectiveness of emotional schema therapy and cognitive therapy based on mindfulness on reducing the difficulty of emotion regulation in women with panic disorder. *Quarterly magazine of nurses and doctors in war*, period: 6, number: 20: 21-30. [[link](#)]
- Lavelle B, Smock PJ. (2015). Divorce and women's risk of health insurance loss. *J Health Soc Behav*; 53: 413-31. [[link](#)].
- Leahy R. (2017). Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorder. *Journal of Cognitive and Behavioral Practice*, 14(1): 36-45. [[link](#)]
- Leahy RL, Tirch D, Napolitano LA. (2019). *Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford press. [[link](#)].
- Leahy RL. (2018). *Emotional Schema Therapy: A Bridge Over Troubled Waters*. In: Herbert JD, Forman EM editors. *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and Applying the New Therapies*. New York; John Wiley Sons. [[link](#)].
- Malogiannis I A, Arntz A, Spyropoulou A, et al. (2021). Schema therapy for patients with emotional maturity: A single case series study. *J. Behav. Ther. & Exp. Psychiat*, 45: 319-329. [[link](#)].
- Masley S A, Gillanders D, Simpson S G. & Taylor M A. (2016). A systematic review of the evidence base for schema therapy. *Cognitive Behavior Therapy*, 41(3): 185-202. [[link](#)].
- Masoumi Tabar, Zainab, Afsharina, Karim A. (2019). Investigating the effectiveness of emotional schema therapy on emotional regulation problems and marital satisfaction of maladjusted women in the first decade of life. *Journal of Psychological Sciences*. 19(95): 1497-1506. [[link](#)].
- Paste G & AminabhaQi Q. (2019). Impact of emotional maturity on stress and Selfconfidence of adolescents. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 32: 69-75. [[link](#)].
- Sattar P, Davoudi M and Mohammadi F. (2013). Sociological factors affecting emotional divorce among Tehrani families. *Strategic studies of women*. 14(56): 119-154. [[link](#)]

- Spanier G B, Lewis R A. (2017). Marital quality :a review of seventies, journal marriage and family, 42: 825-839. [[link](#)].
- Watson J C, Gordon L B, Stermac L, et al. (2018). Comparing the effectiveness of processexperiential with cognitive-behavioral psychotherapy in the treatment of emotional maturity. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71: 773-781. [[link](#)].