

## اثربخشی طرح‌واره درمانی بر همدلی عاطفی زوجین خیانت دیده

الناز مالکی

کارشناسی ارشد روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین اثربخشی طرح‌واره درمانی بر همدلی عاطفی زوجین خیانت دیده بوده است. روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی و طرح مورد استفاده از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری از میان زوجین خیانت دیده، که در سال ۱۴۰۰ به مراکز مشاوره شهر اهواز مراجعه نمودند. روش پژوهش به طور دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی تعداد ۳۲ نفر به دو گروه ۱۶ نفره تقسیم شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش گروهی طرح‌واره درمانی قرار گرفتند، در صورتی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه همدلی عاطفی دیویس استفاده شد و برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بعد از طرح‌واره درمانی، نمرات همدلی عاطفی زوجین در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در گروه آزمایش تغییرات معناداری پیدا کرده است. بنابراین طرح‌واره درمانی بر همدلی عاطفی زوجین خیانت دیده تاثیر دارد.

واژه‌های کلیدی: طرح‌واره درمانی، همدلی عاطفی، زوجین خیانت دیده

## مقدمه

پیمان ازدواج، یک مقوله‌ی انسانی خاص است و از آن جا که انسان موجود ثابتی نیست، اصولاً مقوله‌های انسانی، در قالب تعریف ثابت نمی‌گنجد. پس از اولین ازدواج، بیشتر افراد از خود و همسرشان انتظار دارند که در طول ازدواجشان از نظر جنسی و عاطفی وفادار بمانند. علاوه بر این بیشتر مردم، روابط جنسی خارج از زناشویی را به عنوان یک رفتاری اشتباه محکوم می‌کنند و وفاداری زناشویی را امری مهم می‌دانند. شواهدی وجود دارد که افراد، روابط جنسی خارج از زناشویی را غالباً به عنوان یکی از دلایل مشکل‌های ازدواج، استفاده از درمان‌های زناشویی، جدا شدن و طلاق مطرح می‌کنند (خوشخرام و گلزاری، ۱۳۹۰).

از جمله عوامل دیگر مربوط به خیانت زناشویی می‌توان به آزادی جنسی در جامعه، سیل روزافزون زنان به بازار کار و زوال ارزش‌های اخلاقی اشاره کرد. عامل دیگری که در خیانت زناشویی موثر است نیاز به زمانی برای با هم بودن و ارضا نیازهای عاطفی است. وقتی همسران نیازهای عاطفی برطرف نشده‌ی زیادی دارند و برای مدتی بنا به دلایل مختلف از هم دور هستند، امکان حضور فردی دیگر این نیازها را ارضا کند، بیشتر می‌شود. آن چه وضعیت را پیچیده تر می‌کند، احساس فرد نسبت به شخصی است که نیازهای عاطفی اش را برآورده می‌کند، یعنی ممکن است عاشق او شود و همین احساس عشق، رفتار و عکس‌العمل‌های او را از اختیارش خارج می‌نماید (عزتی، ۱۳۹۵). به طوری که در راستای خیانت در زندگی، افراد خانواده به تدریج دچار نوعی احساس سرخوردگی و دلخوری و در نهایت دزدگی از رابطه زناشویی می‌شوند. در حقیقت، عشق و صمیمیت به تدریج تحلیل می‌رود و همراه با آن فرسودگی کلی به وجود می‌آید. در بدترین حالت، دزدگی منجر به قطع شدن و شکستن رابطه زناشویی می‌شود (وایی و همکاران، ۲۰۱۶).

همدلی، به موازات دیگر عناصر ارتباط، به عنوان بخش بنیادی ساختار رابطه زناشویی در نظر گرفته می‌شود. نظریه‌های مختلف همدلی را به عنوان مفهومی که هر دو جنبه‌ی شناختی و عاطفی را در بر دارد فرض کرده‌اند. بعد شناختی همدلی شامل توانایی درک نقطه نظر فرد دیگر است. در حالی که بعد عاطفی، عکس‌العمل عاطفی است که در پاسخ به تجارب فرد دیگر احساس می‌شود و همدلی زناشویی موجب کاهش ناراحتی و افزایش احساس امنیت در روابط زوجین می‌شود و جزء مراقبتی زناشویی محسوب می‌شود. وجود آن در روابط زن و شوهر که به عنوان دو شریک برای راحتی، پشتیبانی و حفاظت در زمان استرس به یکدیگر تکیه می‌کنند، ضروری است. عدم همدلی موجب می‌شود همسر احساس کند که درک نشده است، بی‌اهمیت و مورد غفلت شریک خود واقع شده است؛ که این امر بر چگونگی روابط و احساسات نسبت به یکدیگر تاثیر سوء می‌گذارد.

همدلی نقش بارز و مهمی در تعامل اجتماعی دارد و به معنای توانایی سهیم شدن در دنیای افکار و احساسات درونی دیگران است (والتر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). همدلی به موازات دیگر عناصر ارتباط مانند: نقش و سیستم چند ارزشی زوجین، به عنوان بخش بنیادی ساختار رابطه زناشویی در نظر گرفته می‌شود. منظور از همدلی سائق و توانایی فهم حالات، هیجان‌ها و افکار دیگران و پاسخدهی به آنها با هیجان‌های متناسب و همخوان؛ یا به عبارتی توانایی سهیم شدن در احساسات دیگران و گرایش به تجربه نیابتی حالات هیجانی آنها است (رجبی و همکاران، ۱۳۹۵).

یانگ (۱۹۹۰) معتقد است که طرح‌واره، الگوی ثابت و دراز مدتی است که در دوران کودکی به وجود آمده و تا زندگی بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد. لذا طرح‌واره‌ها دانش افراد، در مورد خودشان و جهان هستند و در نحوه تفسیر افراد از رویدادها

<sup>۱</sup>. Walter

تأثیر می گذارند. بنابراین طرح‌واره‌ها ضمن تسهیل کارکرد شناختی، همچنین می‌توانند موجب تداوم مشکلات روانی شوند (لوبستیل، آرنتز و سیسوردا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). لذا آن دسته از طرح‌واره‌هایی را که منجر به شکل‌گیری مشکلات روان‌شناختی می‌شوند، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌نامند. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه که موجب اختلالات روانی می‌شوند از طرح‌واره‌های افراد عادی انعطاف‌ناپذیرتر، خشک‌تر و عینی‌ترند (جانستون، دورای، کورتنی، بایلس و اوکان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). طرح‌واره‌درمانی، بر الگوهای خود-ویرانگر تفکر، احساس و رفتاری که از دوران کودکی فرد ریشه گرفته‌اند و در سراسر طول زندگی فرد تکرار می‌شوند، تمرکز می‌کند. در چارچوب واژه‌های طرح‌واره‌درمانی، این الگوها طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه نامیده می‌شوند. عدم ارضا و ناکامی در برآورده شدن نیازهای بنیادی (نیاز به امنیت و پذیرش، هویت، خودانگیختگی و تفریح و خویشتن‌داری) در دوران کودکی فرد، موجب شکل‌گیری طرح‌واره‌های مختل می‌شوند. یانگ طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه و ساز و کارهای مقابله‌نا سازگار را که به‌گونه خودکار و ناخودآگاه موجب تداوم یکدیگر می‌شوند و در نتیجه منجر به تداخل در توانایی فرد در ارضای نیازهای بنیادین خود می‌گردد معرفی کرده است که این طرح‌واره‌ها را در ۵ حوزه اصلی بریدگی و طرد/خودگردانی و عملکرد مختل/محدودیت‌های مختل/جهت‌مندی و گوش به‌زنگی و بازداری قرار داده‌اند (استراک، ۲۰۰۵؛ به نقل از دولفقاری و همکاران، ۱۳۸۷).

بنابراین در پژوهش حاضر این سوال مطرح است که آیا طرح‌واره‌درمانی بر همدلی عاطفی زوجین خیانت‌دیده تأثیر دارد؟

## روش پژوهش

روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی و طرح‌مورد استفاده از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری از میان زوجین خیانت‌دیده، که در سال ۱۴۰۰ به مراکز مشاوره شهر اهواز مراجعه نمودند. روش پژوهش به‌طور دسترس‌انتخاب شده و به‌صورت تصادفی تعداد ۳۲ نفر به دو گروه ۱۶ نفره تقسیم شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش گروهی طرح‌واره‌درمانی قرار گرفتند، در صورتی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد.

## ابزار پژوهش

### پرسشنامه همدلی عاطفی

این مقیاس توسط دیویس (۱۹۸۳) ساخته شد که متشکل از ۲۱ گویه که میزان همدلی را در افراد مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌دهد. مولفه‌های این پرسشنامه عبارت است از دغدغه‌های همدلانه، دیدگاه‌گرایی و آشفستگی شخصی. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) امتیازبندی شده است. اعتبار داخلی پرسشنامه همدلی ۲۱ گویه‌ای را بین ۰/۷۱ الی ۰/۷۷ برآورد کرد. در جامعه ایرانی پرسشنامه همدلی دارای روایی و پایایی قابل‌قبولی است (صفاری-نیا و ملک‌ان، ۱۳۹۶) پس از حذف ۲ سوال، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه همدلی ۱۹ سوالی برابر ۰/۹۱ است. میزان پایایی عامل اول با ۷ سوال ۰/۹۳، عامل دوم با ۷ سوال ۰/۸۸ و عامل سوم با ۵ سوال ۰/۷۵ برآورد شد. شاخص‌های برازش مدل تحلیل عامل تاییدی پرسشنامه همدلی نشان از مقدار خطای کوچک و برازش مناسب مدل با داده‌های پرسشنامه دارد. همبستگی بین پرسشنامه شخصیت جامعه‌پسند و کل پرسشنامه همدلی و هر سه مولفه رابطه‌معنادار دارد. فرم نهایی به

<sup>2</sup> Lobbestael & Arntz. & Sieswerda

<sup>3</sup> Johnston & Dorahy & Courtney & Bayles & O'Kane

صورت ۱۹ سوالی درآمد که با توجه به مقیاس ۵ درجه‌ای کمترین نمره‌ای که شخص در این آزمون می‌تواند کسب کند ۱۹ و بیشترین نمره ۹۵ است.

### یافته‌ها

### یافته‌های توصیفی

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه کنترل	گروه آزمایش		مراحل	متغیرها
	میانگین	انحراف استاندارد		
۵/۱۵	۴۶/۵۴	۵/۷۳	۴۷/۷۵	همدلی عاطفی
۵/۸۶	۴۸/۳۵	۹/۶۵	۶۸/۶۳	

همان‌طور که در جدول بالا ملاحظه می‌گردد، میانگین و انحراف استاندارد نمرات همدلی عاطفی گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون تفاوت چندانی نداشته‌اند. با این حال، در مرحله پس‌آزمون میانگین نمرات همدلی عاطفی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است.

### یافته‌های استنباطی

جهت آزمون فرضیه و تعیین معناداری تفاوت بین نمره‌های گروه آزمایش و کنترل بر روی متغیرهای وابسته، از روش تجزیه و تحلیل کواریانس استفاده شد. ابتدا مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کواریانس بررسی شدند. یکی از پیش شرط‌های لازم برای استفاده از تحلیل کواریانس، اطمینان پیدا کردن از نرمال بودن داده‌ها است که با استفاده از آزمون کولوموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو ویلک مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۲: نتایج حاصل از نرمال بودن داده‌های همدلی عاطفی با استفاده از آزمون کولوموگروف - اسمیرنوف و شاپیرو

- ویلک

متغیرها	آماره	sig	آماره	sig
آزمایش	پیش آزمون	۰/۱۳۸	۰/۲۵۴	۰/۸۶۴
	پس آزمون	۰/۱۵۲	۰/۲۶۴	۰/۴۳۵
کنترل	پیش آزمون	۰/۱۵۱	۰/۲۵۸	۰/۸۴۵
	پس آزمون	۰/۱۴۵	۰/۲۵۳	۰/۷۸۶

همان‌طور که نتایج جدول بالا نشان می‌دهد سطح معناداری نمرات مربوط به پیش آزمون و پس آزمون همدلی عاطفی در گروه آزمایش و کنترل در هر دو آزمون کولوموگروف - اسمیرنوف و شاپیرو - ویلک بزرگ‌تر از ۰/۰۵ بوده است، لذا فرض صفر رد نشده است و توزیع داده‌ها منطبق بر توزیع نرمال است، بدین ترتیب پیش شرط نرمال بودن داده‌ها تایید شده است.

جدول ۳: نتایج حاصل از تحلیل کواریانس بر روی میانگین نمرات پس آزمون همدلی عاطفی گروه‌های آزمایش و کنترل

منابع تغییر	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	sig	مجزور Eta
پیش آزمون	۵۳۳۴/۷۸۳	۱	۵۳۳۴/۷۸۳	۰/۰۰۱	۰/۸۶۴	۰/۰۰۱
گروه	۵۶۸۴/۴۵۳	۱	۵۶۸۴/۴۵۳	۵۷۸/۱۷۸	۰/۰۰۱	۰/۸۲۴
خطا	۶۵۷/۶۸۷	۲۷	۲۴/۳۵۸			

همان‌طور که در جدول بالا ملاحظه می‌شود، احتمال پذیرش فرض صفر برای مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون متغیر همدلی عاطفی در زنان متأهل از ۰/۰۵ کوچکتر است. به عبارت دیگر، پس از تعدیل نمره‌های پیش‌آزمون، عامل بین آزمودنی‌های دو گروه اثر معنادار دارد. بنابراین طرح‌واره درمانی بر همدلی عاطفی زوجین خیانت دیده تاثیر دارد.

### بحث و نتیجه گیری

**فرضیه:** طرح‌واره درمانی بر همدلی عاطفی زوجین خیانت دیده تاثیر دارد.

یافته‌ها نشان داد که بعد از طرح‌واره درمانی، نمرات همدلی عاطفی زوجین در پس آزمون نسبت به پیش آزمون در گروه آزمایش تغییرات معناداری پیدا کرده است. بنابراین طرح‌واره درمانی بر همدلی عاطفی زوجین خیانت دیده تاثیر دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت همدلی باعث می‌شود زوج‌ها نسبت به یکدیگر نگرش توجه‌آمیز داشته باشند و یکدیگر را بیشتر درک کنند و از آنجایی که با طرح‌واره‌های یکدیگر آشنا می‌شوند (طرح‌واره‌هایی که اغلب خود در شکل‌گیری آنها نقش نداشته‌اند و بیشتر بر اثر سبک فرزندپروری والدین به وجود آمده‌اند) به افزایش همدلی کمک می‌کند. از جمله طرح‌واره‌هایی که نقش پر رنگی در ضعف در همدلی عاطفی دارد طرح‌واره‌ی استحقاق می‌باشد که به طور مستقیم و غیر مستقیم با دیگر طرح‌واره‌ها ارتباط پیدا می‌کند. طرح‌واره درمانی در فرایند درمان با استفاده از راهبرد ها به زوجین کمک می‌کند تا بتواند با زیر سوال بردن طرح‌واره ها، صدای سالمی را در ذهن خود به وجود آورد و بدین ترتیب ذهنیت سالم خود را توانمند سازد. این رویکرد درمانی به بیماران کمک می‌کند تا درستی طرح‌واره هایشان را ارزیابی کنند. در اثر کاربرد این رویکرد، همسران طرح‌واره را به عنوان یک حقیقت بیرونی می‌نگرند که می‌تواند با استفاده از شواهد عینی و تجربی بر علیه آن بجنگند. نتایج پژوهش نشان داد که طرح‌واره درمانی بر تعدیل طرح‌واره های طردبریدگی، خودگردانی و دیگر جهت مندی تاثیر داشته است. این اعتقاد وجود دارد که می‌توان از طریق یادگیری، طرح‌واره ها را تغییر داد (زاستک، ۲۰۰۹؛ به نقل از دارابی و همکاران، ۱۳۹۳).

### منابع

- خوشخرام، نجمه و گلزاری، محمود (۱۳۹۰). اثربخشی آموزشی افزایش عاطفه مثبت بر میزان رضایت زناشویی و سبک دل‌بستگی در دانشجویان متأهل. مطالعات روانشناختی دانشگاه الزهراء. ۷، ۳.
- رجبی، غلامرضا؛ حریرزای، مهدی؛ تقی‌پور، منوچهر (۱۳۹۵). ارزیابی مدل رابطه خوددلسوزی، همدلی زناشویی و افسردگی با میانجیگری بخشش در زنان، فصلنامه مشاوره کاربردی، ۶ (۲).

۳. شیرینی، طاهره؛ گل محمدیان، محسن، حجت‌خواه، محسن (۱۳۹۴). اثربخشی طرح‌واره درمانی بر نگرش‌های ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر در دانشجویان دختر. فصلنامه فرهنگ و مشاوره و روان درمانی، ۷ (۲۷).
۴. عزتی، نسیم. کاکابرایی، کیوان (۱۳۹۵). پیش‌بینی خیانت زناشویی براساس کیفیت زندگی زناشویی و پنج عامل بزرگ شخصیتی. ماهنامه پژوهش ملل. دوره اول. شماره ۹.
۵. هارلی، اف؛ ویلارد، چالمرز، جنیفرهارلی، رهایی از خیانت‌های زناشویی، ترجمه؛ شمس‌الدین حسینی، الهام آرام نیا (۱۳۸۵). چاپ چهارم، انتشارات نسل نو اندیش.
۶. هنرپروران، نازنین (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی پذیرش و تعهد بر بخشش و سازگاری زناشویی زنان آسیب دیده از خیانت همسر. فصلنامه زن و جامعه، ۵ (۲)، ۱۵۰-۱۳۶.
۷. یانگ، جفری (۱۳۹۱). شناخت درمانی اختلالات شخصیت بر مبنای رویکرد طرح‌واره محور. ترجمه علی صاحبی و حسن حمیدپور، تهران، ارجمند، چاپ سوم.

8. Johnston. C., Dorahy. M. J., Courtney. D., Bayles. T. & O'Kane. M. (2009). Dysfunctional schema modes, childhood trauma and dissociation in borderline personality disorder. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 40 (2), 248-255.
9. Lobbestael. J., Arntz. A. & Sieswerda. S. (2005). Schema modes and childhood abuse in borderline and antisocial personality disorders. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 36 (3), 240-53.
10. Wiebe, S., Johnson, S. M., Burgess-Moser, M., Dalglish, T., Lafontaine, M., & Tasca, G. (2016). Two-year follow-up outcomes in Emotionally Focused Couple Therapy: An investigation of relationship satisfaction and attachment trajectories. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43, 227-244.
11. Young, Jeffrey E. Cecero, John J. (2001). Case of Silvia: A Schema-Focused
12. Approach. *Psychotherapy Integration*, 11, 217-229.
13. Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. Schema Therapy. (2003). A practioner Guide. New York, NY: Guilford press.