



ORIGINAL ARTICLE

Received:2024/12/29

Accepted:2025/03/12

The Effectiveness of Schema Therapy: The Family Resilience and Hardiness in Female-Headed Households

Elahe Fallah Tafti(Ph.D.s)¹, Kianoush ZahraKar(Ph.D.)², Esmaeil Asadpour(Ph.D.)³

1.Ph.D. Student counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran.

2.Corresponding author: Professor, Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

Email: dr_zahraKar@khu.ac.ir Tel:+989123589538

3.Associate professor , Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

Abstract

Introduction: The number of Female-Headed Households increased, and due to the acceptance of multiple responsibilities, they are at risk of mental health issues. This study aimed to investigate the effectiveness of schema therapy, family resilience, and hardiness in Female-Headed Households supported by the Imam Khomeini Relief Committee (RH).

Methods: This study was a quasi-experimental study of pre-test-post-test type with control and follow-up groups. The statistical population of the study included Female-Headed Households aged 25 to 35 in 2023 until 2024 who were covered by Imam Khomeini Relief Committee of Yazd city. Using the available sampling method, 30 of them were selected and randomly placed in the experimental (15 participants) and control (15 participants) groups. The assessment tools included the Family Resilience Scale by Sixbey (2005) and the Family Hardiness Scale by McQueen et al. (1996). Schema therapy was implemented on the experimental group during 24 90-minute sessions over two months.

Results: Data analysis was performed using repeated measures ANOVA and Bonferroni post-hoc test with SPSS-16 software. The repeated measures ANOVA indicated that schema therapy significantly impacted increasing family resilience and hardiness in female-headed households. For resilience, the effects of phases ($P=0/001, F=141/001$), and the effect of the group ($P=0/001, F=452/336$) were significant. For family hardiness as well, the effects of phases ($P=0/001, F=51/649$) and the group ($P=0/001, F=115/035$) were significant. These results demonstrate that the intervention significantly improved family resilience and hardiness over time.

Conclusion: The results showed that schema therapy is effective on the resilience and hardiness of female-headed households. Therefore, schema therapy is suggested to be used to improve the mental health of female-headed households.

Keywords: Schema Therapy, Resilience, Female-Headed Households.

Conflict of interest: The authors declared no conflict of interest.



This Paper Should be Cited as:

Author: Elahe Fallah Tafti, Kianoush ZahraKar, Esmaeil Asadpour. The Effectiveness of Schema Therapy: The Family Resilience and Hardiness in Female-Headed Households.....Tolooebehdasht Journal. 2025;24(1)101-118.[Persian]



اثربخشی طرحواره درمانی بر تاب آوری و سرسختی خانواده در زنان سرپرست خانوار

نویسندگان: الهه فلاح تفتی^۱، کیانوش زهراکار^۲، اسماعیل اسدپور^۳

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی تهران، ایران

۲. نویسنده مسئول: استاد گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی تهران، ایران

تلفن تماس: ۰۹۱۲۳۵۸۹۵۳۸ Email: dr_zahrakar@khu.ac.ir

۳. دانشیار گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی تهران، ایران

چکیده

مقدمه: زنان سرپرست خانوار افزایش یافته‌اند و به دلیل پذیرش مسئولیت های چندگانه در معرض خطر سلامت روان قرار دارند. لذا این پژوهش با هدف اثربخشی طرحواره درمانی بر تاب آوری و سرسختی خانواده در زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) انجام شد.

روش بررسی: پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش زنان سرپرست خانوار ۲۵ تا ۳۵ ساله در سال ۱۴۰۲ تا ۱۴۰۳ که تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی شهرستان یزد بودند را شامل می‌شود. به کمک روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابزار سنجش این پژوهش، پرسشنامه‌های تاب آوری خانواده سیکسی (۲۰۰۵) و سرسختی خانواده مک کوین و همکاران (۱۹۹۶) بود. طرحواره درمانی، طی ۲۴ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در دو ماه بر روی گروه آزمایش اجرا شد.

یافته‌ها: جهت تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بن فرونی و نرم افزار SPSS-16 استفاده شد. تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر نشان داد که طرحواره درمانی تأثیر معناداری بر تاب آوری و سرسختی خانواده در زنان سرپرست خانوار دارد. در مورد تاب آوری، اثر مراحل خانواده نیز اثر مراحل (F=۵۱/۶۴۹، P=۰/۰۰۱) و اثر گروه (F=۱۱۵/۰۳۵، P=۰/۰۰۱) معنادار بود. این نتایج نشان می‌دهد که این مداخله به طور قابل توجهی موجب بهبود تاب آوری و سرسختی خانواده شده است.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد طرحواره درمانی بر روی تاب آوری و سرسختی خانواده زنان سرپرست خانوار مؤثر است. بنابراین پیشنهاد می‌شود از طرحواره درمانی برای ارتقای سلامت روان زنان سرپرست خانوار استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: طرحواره درمانی، تاب آوری، زنان سرپرست خانوار

این مقاله برگرفته از پایان نامه دکتری نویسنده اول می‌باشد.

طلوع بهداشت

دو ماهنامه علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال بیست و چهارم

شماره اول

فروردین و اردیبهشت

شماره مسلسل: ۱۰۹

تاریخ وصول: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۲



مقدمه

اکثریت افراد مایل به داشتن فرزند و تشکیل خانواده هستند اما بعد از شکل‌گیری خانواده ممکن است خانواده دستخوش تغییراتی شود (۱). این تغییرات شامل فوت همسر، طلاق یا بیکاری، زندانی یا متواری شدن مرد می‌تواند باشد که باعث به وجود آمدن خانواده‌های تک‌والدی می‌شود که زنان سرپرست آن هستند (۲). ایالات متحده در طول پنجاه سال گذشته تعداد کودکانی که در خانواده‌هایی با مادر و پدر خود زندگی می‌کنند به طور قابل توجهی کاهش یافته است و در عین حال، نسبت کودکانی که در خانواده‌های تک‌والدی زندگی می‌کنند که مادر سرپرست خانواده است تقریباً دو برابر شده است (۳). زنان سرپرست خانوار (Female-Headed Households) در ایران نیز رو به افزایش هستند و ۱۲/۷ درصد از خانواده‌های ایرانی توسط زنان اداره می‌شوند که حدود ۷۵ درصد از این آمار مربوط به مناطق شهری و ۲۵ درصد مربوط به مناطق روستایی است (۵).

پذیرش سرپرستی خانواده توسط زنان منجر شده است تا این زنان در برابر استرس‌های وارد شده به خانواده آسیب‌پذیرتر باشند؛ زیرا این افراد نمی‌توانند مسئولیت‌هایشان را با شریک زندگی خود تقسیم کنند و حمایت مادی و عاطفی دریافت نمایند (۶). زنان سرپرست خانوار در مقایسه با زنان متأهل و جمعیت عمومی دارای وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین‌تر، سلامت جسمی و روانی ضعیف‌تر، بستری شدن در بیمارستان و مرگ و میر بالاتری هستند و ۳۰ درصد بیشتر از زنان متأهل با استرس دست و پنجه نرم می‌کنند (۷). چالش‌هایی که زنان سرپرست خانوار با آن مواجه می‌شوند منجر به بیماری‌های

جسمی، ناراحتی، اختلالات خواب، مشکلات ارتباطی و افسردگی می‌شود (۹).

یک عامل محافظ که می‌تواند حالات هیجانی را تنظیم و بهزیستی روانشناختی را ارتقاء دهد، تاب‌آوری (Resilience) است که به معنی توانایی فرد برای کنار آمدن با مشکلات است تا در موقعیت‌های استرس‌آفرین به ویژه در مناسبات فردی انعطاف‌پذیرتر برخورد کنند (۱۱). درواقع تاب‌آوری انطباق‌پذیری موفق است که پس از عبور از مصائب و ناملايمات آشکار می‌شود (۱۲). ارزشمندترین منبع تاب‌آوری افراد، تاب‌آوری خانواده است؛ زیرا باعث سازگاری و رشد روان‌شناختی فردی می‌شود. در واقع تاب‌آوری خانواده به توانایی خانواده برای رویارویی موفقیت‌آمیز با ناملايمات از دیدگاه پویایی سیستم اشاره دارد و منبعی مؤثر برای ارتقای سلامت روان فردی محسوب می‌شود (۱۳). تاب‌آوری خانواده منجر به موفقیت خانواده در مقابله با ناملايمات شده و باعث افزایش سازگاری خانواده، رفتار مثبت والدین، انسجام، انعطاف‌پذیری، ارتباط باز، مهارت‌های حل مسئله و فرآیندهای ارتباطی می‌شود (۱۴). تاب‌آوری خانواده به طور ایده‌آل توسط والدین و با بر عهده گرفتن مسئولیت‌ها و نقش‌ها در خانواده تنظیم می‌شود (۱۵).

زنان اگر چه نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری اعضای خانواده دارند اما نبود و یا حضور کم‌رنگ مرد در خانواده، می‌تواند تأثیر زیادی بر روی تاب‌آوری اعضا خانواده داشته باشد (۱۶). در واقع عدم حضور پدر در خانواده منجر می‌شود تا زن سرپرست خانوار نقش‌های متفاوتی در طول روز انجام دهد که این مسئله منجر به خستگی، بروز افسردگی و کاهش تاب‌آوری



آنان می‌گردد (۱۸). کاهش تاب‌آوری زن سرپرست خانوار بر روی سایر اعضا خانواده تأثیر گذاشته و تاب‌آوری خانواده را کاهش می‌دهد (۱۶).

تاب‌آوری بر روی سلامت روان اثرگذار است و یکی از راه‌های به دست آوردن، داشتن سرسختی است (۲۰). معمولاً تصور می‌شود که سرسختی شبیه تاب‌آوری است؛ اگرچه آن‌ها مشابه هستند اما تفاوت‌های اساسی بین این دو وجود دارد. شباهت این دو این است که هر دو براساس اصول روانشناسی مثبت است و اما تفاوت آن بدین صورت است که سرسختی یک سبک شخصیتی است که شامل مجموعه‌ای از صفات روانی است که بالا بودن این صفت منجر به کاهش عوامل تنش‌زا در فرد می‌شود و تحمل فرد را در برابر فشارهای روانی افزایش می‌دهد (۲۱). نتایج پژوهش پینکورات بیانگر آن است که سرسختی با افزایش بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت و با تنش‌های روانشناختی رابطه منفی دارد (۲۳). واژه سرسختی نخستین بار توسط کوبسا مطرح شد که شامل تعهد، کنترل و چالش است و به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا سلامت روان خود را حفظ کنند (۲۴). عامل شکل‌گیری صفت سرسختی عملکرد مثبت والدین در خانواده است. این مسئله در مورد خانواده‌هایی که زنان سرپرست آن هستند به دلیل اینکه اداره کننده امور داخل و خارج از منزل با درآمد پایین و عهده دار تربیت فرزندان هستند به عنوان یک قشر آسیب‌پذیر و در معرض خطر شناخته می‌شوند که نسبت به سایر زنان تحمل کمتری در برابر مشکلات زندگی دارند (۲۶).

به منظور بهبود زندگی زنان سرپرست خانوار تاکنون روش‌های درمانی مختلفی از جمله درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (۲۰)،

شفقت درمانی (۲۱)، واقعیت درمانی (۲۲) صورت گرفته است. با این وجود به منظور ارتقاء تاب‌آوری و سرسختی خانواده طرحواره درمانی (Schema Therapy) روش درمانی است که با افزایش آگاهی و کنترل طرحواره‌های ناسازگار اولیه توانسته است افسردگی را کاهش و تاب‌آوری، استقلال عاطفی و احساس تنهایی را افزایش دهد (۲۳). این رویکرد معتقد است الگوهای خودویرانگر، احساس و رفتاری است که ریشه در دوران کودکی دارد و در سراسر زندگی فرد تکرار می‌شود (۲۴). در واقع طرحواره‌های ناسازگار اولیه الگوهای بسیار پایدار شامل خاطرات، عواطف، شناخت‌ها و احساسات بدنی در مورد خود و رابطه خود با دیگران است که در دوران کودکی ایجاد می‌شود و تا حد قابل توجهی ناکارآمد هستند و فقط با موقعیت‌های مرتبط با طرحواره خاص فعال می‌شوند که به نوبه خود منجر به تجربیات هیجانی منفی، مشکلات رابطه، پریشانی روانی و اختلالات سلامت روان می‌شوند (۲۵). یانگ (۱۹۸۸) معتقد بود در اثر پنج نیاز تحولی برآورده نشده شامل نیاز به پیوند و پذیرش، خودگردانی و عملکرد، محدودیت‌های واقع‌بینانه، خودجهت‌مندی، بیان خویش و خودانگیختگی، ۱۸ طرحواره ناسازگار در پنج حوزه شامل؛ حوزه بریدگی و طرد (Disconnection & Rejection)، خودگردانی و عملکرد مختل (Impaired Autonomy & Performance domain)، محدودیت مختل (Impaired limits)، هدایت شدن توسط دیگران (Other-Directedness) و گوش به زنگی بیش از حد و بازداری (Overrigilance & Inhibition) ایجاد می‌شود (۲۶).

تاکنون پژوهش‌های متعددی در راستای اثربخشی این درمان بر



بر تاب آوری خانواده و سرسختی خانواده زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان یزد انجام شد.

روش بررسی

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه زنان سرپرست خانوار ۲۵ تا ۳۵ ساله تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان یزد بودند. به کمک روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ نفر از آنان انتخاب گردیدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگذاری شدند. گروه آزمایش تحت طرحواره درمانی قرار گرفتند در حالی که بر روی گروه کنترل درمانی انجام نشد. ملاک های ورود به این پژوهش عبارت بودند از: زنان سرپرست خانوار، زنان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره)، داشتن سواد خواندن و نوشتن، تمایل و رضایت آگاهانه برای شرکت در طرح پژوهشی و ملاک های خروج از پژوهش عبارت بودند از: غیبت بیش از دو جلسه و عدم تمایل فرد به ادامه جلسات در طول دوره درمان بود.

برای انجام پژوهش پس از گرفتن مجوزهای لازم از دانشگاه خوارزمی تهران با کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان یزد هماهنگی صورت گرفت. ابتدا برای افراد جامعه پژوهش درباره نکات اخلاقی اطمینان خاطر داده شد که حضورشان در جلسات باید داوطلبانه و آگاهانه باشد و سپس در مورد اهمیت و هدف پژوهش توضیحاتی ارائه گردید. برای انتخاب زنان سرپرست خانوار پرسشنامه تاب آوری خانواده و سرسختی خانواده داده شد. از جامعه پژوهش ۴۲ نفر نمره پایین تری در این پرسشنامه ها

روی زنان سرپرست خانوار صورت گرفته است. به طور نمونه سیستمی پور و همکاران (۲۷) در پژوهش خود دریافتند که طرحواره درمانی هیجانی گروهی می تواند به متعادل سازی صفت تاریک شخصیت، افزایش شکفتگی و انعطاف پذیری شناختی زنان سرپرست خانواده کمک کند. مرادی و مرادی (۲۸) در پژوهش خود نشان دادند که طرحواره درمانی می تواند به طور موثری باعث افزایش خودکارآمدی، عزت نفس و ابراز وجود در زنان سرپرست خانوار شود. پژوهش نوری و علی مردانی (۲۴) نشان دادند که طرحواره درمانی باعث افزایش تاب آوری، سلامت روان و کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار می شود. استکی اورگانی و سبزواری (۲۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که طرحواره درمانی منجر به افزایش کیفیت زندگی و تاب آوری زنان سرپرست خانوار می شود. عبدی و حناچی (۳۰) در پژوهش خود نشان دادند که طرحواره درمانی باعث تعدیل طرحواره های ناسازگار اولیه در زنان سرپرست خانوار می شود. لوئیس و همکاران (۳۱) در پژوهش خود دریافتند که طرحواره درمانی بر روی زنان منجر می شود تا نیازهای عاطفی فرزندان نشان برآورده شود. با توجه به مطالعات انجام شده می توان بیان کرد علی رغم اینکه مطالعاتی در زمینه اثربخشی طرحواره درمانی بر تاب آوری زنان سرپرست خانوار وجود داشت اما پژوهشی که به اثربخشی طرحواره درمانی بر تاب آوری خانواده و سرسختی خانواده زنان سرپرست خانوار پرداخته باشند مشاهده نشد. بنابراین با توجه به مشکلات گوناگونی که زنان سرپرست خانوار با آن مواجه هستند لازم است تا با روش های درمانی مناسبی سطح سلامت روان آنان را بالا ببریم؛ لذا پژوهش حاضر با هدف اثربخشی طرحواره درمانی



به دست آوردند. با توجه به استانداردهای پژوهش‌های تجربی مبنی بر لزوم وجود حداقل ۱۵ نمونه در هر گروه آزمایش و کنترل، تعداد ۳۰ نفر حجم نمونه در نظر گرفته شد، اما با توجه به احتمال ریزش نمونه و یا احتمال داده‌های مفقود یا مخدوش، حجم نمونه ۳۶ نفر که تمایل به شرکت در جلسات داشتند انتخاب گردید که با روش نمونه‌گیری در دسترس و به صورت تصادفی و برابر در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

در پایان ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل تا انتهای جلسات همکاری کردند. گروه آزمایش به مدت ۹۰ دقیقه در بیست و چهار جلسه، دو بار در هفته و طی دو ماه طرحواره‌درمانی را دریافت کردند؛ اما اعضای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. در پایان جلسات نیز از اعضای هر دو گروه با استفاده از آزمون‌های مذکور پس از آزمون گرفته شد و بعد از سه ماه پیگیری صورت گرفت. ابزار سنجش شامل پرسشنامه تاب‌آوری خانواده (Family Resilience Scale): این پرسشنامه توسط سیکسبی در سال ۲۰۰۵ ساخته شد که مبتنی بر مدل تاب‌آوری خانواده والش است. این ابزار یک مقیاس چهار درجه‌ای لیکرتی از به شدت مخالفم؛ ۱ تا به شدت موافقم؛ ۴ است. سیکسبی پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ را ۰/۹۶ به دست آورد و اعتبار این پرسشنامه با شاخص معنای شخصی (Personal Meaning Index) و ابزار سنجش خانواده فرم ۱ (Family Assessment Tool) متوسط ارزیابی شده است (۳۲). در ایران، زهراکار و همکاران برای اجرای تحلیل عاملی با محاسبه شاخص کفایت از نمونه‌گیری

(Sampling Adequacy Index) و آزمون کروییت بارتلت استفاده کردند؛ سپس ضرایب روایی همگرا آن را با پرسشنامه عملکرد خانواده نسخه ۱، مقیاس عملکرد خانواده نسخه ۲، مقیاس انسجام خانواده و پرسشنامه تاب‌آوری کانر- دیویدسون به ترتیب ۰/۸۸، -۰/۷۳، ۰/۶۵ و ۰/۴۵ به دست آوردند. پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ در پژوهش برادری و همکاران ۰/۹۵ به دست آمد (۳۳). ابزار سرسختی خانواده (Family Hardiness Questionnaire): این پرسشنامه توسط مک کوین و همکاران ساخته شد و شامل ۲۰ سال در سه خرده مقیاس شامل؛ تعهد (۱۱، ۱۳، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰، ۱۳۳۱، ۱۳۳۲، ۱۳۳۳، ۱۳۳۴، ۱۳۳۵، ۱۳۳۶، ۱۳۳۷، ۱۳۳۸، ۱۳۳۹، ۱۳۴۰، ۱۳۴۱، ۱۳۴۲، ۱۳۴۳، ۱۳۴۴، ۱۳۴۵، ۱۳۴۶، ۱۳۴۷، ۱۳۴۸، ۱۳۴۹، ۱۳۵۰، ۱۳۵۱، ۱۳۵۲، ۱۳۵۳، ۱۳۵۴، ۱۳۵۵، ۱۳۵۶، ۱۳۵۷، ۱۳۵۸، ۱۳۵۹، ۱۳۶۰، ۱۳۶۱، ۱۳۶۲، ۱۳۶۳، ۱۳۶۴، ۱۳۶۵، ۱۳۶۶، ۱۳۶۷، ۱۳۶۸، ۱۳۶۹، ۱۳۷۰، ۱۳۷۱، ۱۳۷۲، ۱۳۷۳، ۱۳۷۴، ۱۳۷۵، ۱۳۷۶، ۱۳۷۷، ۱۳۷۸، ۱۳۷۹، ۱۳۸۰، ۱۳۸۱، ۱۳۸۲، ۱۳۸۳، ۱



جدول ۱: محتوای جلسات طرحواره‌درمانی

جلسه	اهداف	محتوای جلسات	تمرین خانگی	رفتار مورد انتظار
اول	آشنایی با اصول کلی درمان	خوش‌آمدگویی گروهی و پذیرش، تمرین ارتباط گروهی، اطلاعاتی درباره نحوه فعالیت طرحواره‌درمانی گروهی و انتظارات از اعضای گروه با هدف جلسه شرح داده می‌شود، تصویرسازی معرفی، تمرین حباب امن گروهی، تکنیک حباب امن در خارج از گروه،	تکمیل فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ	آگاهی اولیه از طرحواره
دوم	شناخت طرحواره	مرور تکلیف جلسه قبل، طرحواره یک الگو است، دسته‌بندی طرحواره‌ها، چگونگی ایجاد طرحواره‌ها، نیازهای طبیعی دوران کودکی، چگونگی شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه، توضیح ذهنیت‌های طرحواره‌ای،	تکمیل پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای یانگ.	شناخت رابطه بین نیازهای دوران کودکی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه
سوم	شناسایی تجارب ذهنیتی خود	مرور مطالب جلسه قبل، ذهنیت مقابله‌ای ناسازگار، ذهنیت کودک آسیب‌پذیر، ذهنیت کودک عصبانی / تکانشگر، اهداف طرحواره‌درمانی در ارتباط با این ذهنیت‌ها	ثبت احساسات، افکار و رفتار مرتبط با ذهنیت‌ها	آشنایی با خانواده ذهنیت‌ها
چهارم	شناسایی تجارب ذهنیتی خود	مرور مطالب جلسه قبل، ذهنیت والد تنبیه‌گر / سرزنش‌گر، ذهنیت بزرگسال سالم، ذهنیت کودک شاد،	ثبت احساسات، افکار و رفتار مرتبط با ذهنیت‌ها تمرین میزان تقریبی حضور هر شش ذهنیت با کشیدن خطوط بر روی دایره	آشنایی با خانواده ذهنیت‌ها
پنجم	تکنیک‌های طرحواره‌درمانی	مرور تکلیف جلسه قبل، مرور مطالب جلسه قبل، تکنیک‌های طرحواره‌درمانی (شناختی، تجربی، رفتاری)	فهرست مزایا و معایب ذهنیت حاضر تمرین تصویرسازی	کاهش ذهنیت‌های آسیب‌پذیر
ششم	آگاهی از ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار و والد ناکارآمد	مرور مطالب جلسه قبل، شناخت و آگاهی از ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار، والد تنبیه‌گر، والد پرتوقع	تکمیل کاربرگ آگاهی از ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار، تکمیل کاربرگ آگاهی از ذهنیت والد تنبیه‌گر، تکمیل کاربرگ آگاهی از ذهنیت والد پرتوقع	کاهش رفتارهای ناشی از ذهنیت والد ناکارآمد
هفتم	آگاهی از ذهنیت کودک آسیب‌پذیر	مرور مطالب جلسه قبل، تکمیل کاربرگ آگاهی از ذهنیت کودک آسیب‌پذیر، کودک عصبانی، کودک شاد	تکمیل کاربرگ آگاهی از ذهنیت کودک آسیب‌پذیر، کودک عصبانی، کودک شاد	کاهش رفتارهای ناشی از ذهنیت کودک آسیب‌پذیر، کودک عصبانی، کودک شاد
هشتم	رهایی از ذهنیت‌های مشکل‌آفرین با آگاهی از توانمندی‌ها و مهارت‌های ذهنیت بزرگسال سالم	مرور مطالب جلسه قبل، افزایش آگاهی از رفتارهای ذهنیت بزرگسال سالم، انتخاب ذهنیت و توصیف آن در قالب اصطلاحات آگاهی، آفریدن موقعیت، شکل‌گیری دیدگاه والد خوب، طراحی برنامه عملیاتی برای ذهنیت بزرگسال سالم و تشخیص توانمندی‌ها و مهارت‌های لازم	تکلیف آگاهی از ذهنیت: ارتباط برقرار کردن با ذهنیت بزرگسال سالم توسط ذهنیت مقابله‌ای ناسازگار	دستیابی به ذهنیت بزرگسال سالم
نهم	فرصت دادن به ذهنیت بزرگسال سالم برای از بین بردن ذهنیت والد تنبیه‌گر و والد پرتوقع به استانداردهای معقول	مرور مطالب جلسه قبل، رهایی از ذهنیت‌های مشکل‌آفرین با آگاهی از توانمندی‌ها و مهارت‌های ذهنیت بزرگسال سالم،	تکلیف آگاهی از ذهنیت: فرصت دادن به ذهنیت بزرگسال سالم برای از بین بردن ذهنیت والد تنبیه‌گر، تکلیف آگاهی از ذهنیت: فرصت دادن به ذهنیت بزرگسال سالم برای تبدیل ذهنیت والد پرتوقع به استانداردهای معقول	دستیابی به ذهنیت بزرگسال سالم



دهم	بهره بردن از ذهنیت بزرگسال سالم به مراقبت از ذهنیت کودک آسیب پذیر و گوش سپردن به نیازهای ذهنیت کودک عصبانی	مرور مطالب جلسه قبل، رهایی از ذهنیت های مشکل آفرین با آگاهی از توانمندی ها و مهارت های ذهنیت بزرگسال سالم	تکلیف آگاهی از ذهنیت بزرگسال سالم به منظور مراقبت از ذهنیت کودک آسیب پذیر، تکلیف آگاهی از ذهنیت: بهره بردن از ذهنیت بزرگسال سالم به منظور گوش سپردن به نیازهای ذهنیت کودک عصبانی	استفاده از ذهنیت بزرگسال سالم
یازدهم	فرصت دادن به ذهنیت بزرگسال سالم برای یادگیری درباره هویت از طریق گوش سپردن به ذهنیت کودک شاد	مرور مطالب جلسه قبل، تمرکز بر تداخل ذهنیت ها با ذهنیت بزرگسال سالم و به کارگیری مهارت های بزرگسال سالم برای دستیابی به ذهنیت کودک شاد، انتخاب ذهنیت و توصیف آن در قالب اصطلاحات آگاهی، آفریدن موقعیت، شکل گیری دیدگاه والد خوب، طراحی برنامه عملیاتی برای ذهنیت بزرگسال سالم و تشخیص توانمندی ها و مهارت های لازم	تکلیف آگاهی از ذهنیت: فرصت دادن به ذهنیت بزرگسال سالم برای یادگیری درباره هویت از طریق گوش سپردن به ذهنیت کودک شاد	افزایش آگاهی از رفتارهای ذهنیت بزرگسال سالم
دوازدهم	مبارزه با ذهنیت های والد تنبیه گر و پرتوقع، اهمیت دادن به احساس غم و اضطراب کودک آسیب پذیر، مدیریت ذهنیت کودک عصبانی	مرور مطالب جلسه قبل، راهبردهای رفتاری و شناختی کوتاه مدت، تکنیک های تجربی کوتاه مدت، برنامه کوتاه مدت مدیریت ذهنیت برای ذهنیت های مقابله ای ناسازگار، مبارزه با ذهنیت های والد تنبیه گر و پرتوقع، کودک عصبانی	کاهش قدرت ذهنیت های مقابله ای ناسازگار	مرور مطالب در منزل
سیزدهم	پرورش ذهنیت کودک شاد و تقویت ذهنیت بزرگسال سالم	مرور مطالب جلسه قبل، راهبردهای رفتاری و شناختی کوتاه مدت، تکنیک های تجربی کوتاه مدت، برنامه کوتاه مدت مدیریت ذهنیت برای ذهنیت کودک شاد، مرور مطالب جلسه قبل، فهرست و بررسی راهبردها، تکنیک ها و مهارت های رفتاری، شناختی و تجربی، طراحی برنامه مدیریت ذهنیت مراجع با استفاده از تکنیک ها و راهبردها و همراه داشتن آنها به شکل کارت آموزشی	تمرین مطالب در منزل	تمایل به انجام رفتارهایی با ذهنیت بزرگسال سالم
چهاردهم	راهبردهای بلندمدت برای مبارزه با ذهنیت های والد ناکارآمد و برآوردن نیازهای ذهنیت کودک آسیب پذیر	مرور مطالب جلسه قبل، فهرست و بررسی راهبردها، تکنیک ها و مهارت های رفتاری، شناختی و تجربی، طراحی برنامه مدیریت ذهنیت مراجع با استفاده از تکنیک ها و راهبردها و همراه داشتن آنها به شکل کارت آموزشی	تمرین کارت های آموزشی در منزل	تمایل به انجام رفتارهایی با ذهنیت بزرگسال سالم
پانزدهم	راهبردهای بلندمدت برای مدیریت ذهنیت کودک عصبانی و تقویت ذهنیت کودک شاد و ذهنیت بزرگسال سالم	مرور مطالب جلسه قبل، فهرست و بررسی راهبردها، تکنیک ها و مهارت های رفتاری، شناختی و تجربی، طراحی برنامه مدیریت ذهنیت مراجع با استفاده از تکنیک ها و راهبردها و همراه داشتن آنها به شکل کارت آموزشی	تمرین کارت های آموزشی در منزل	تمایل به انجام رفتارهایی با ذهنیت بزرگسال سالم
شانزدهم	تصویر مکان امن	مرور مطالب جلسه قبل، ایفای نقش ذهنیت ها، تمرین تصویر مکان امن و خودگویی آن، گفتگوی ذهنیتی ایفای نقش بسط یافته	تمرین گفتگوی ذهنیتی	تلاش برای انجام رفتارهایی با ذهنیت بزرگسال سالم
هفدهم	تنبیه و تقویت: ما چگونه یاد می گیریم؟	مرور مطالب جلسه قبل، ذهنیت والد ناکارآمد، آزمایش تنبیه - ۲۰ دقیقه	تکرار آزمایش تنبیه - ۲۰ دقیقه	خلاصی یافتن از پیام های ذهنیت والد ناکارآمد
هجدهم	مبارزه با ذهنیت های والد تنبیه گر و پرتوقع: آنچه که یک "والد خوب" به محبوبش می گوید.	مرور مطالب جلسه قبل، خلاصی یافتن از پیام های ذهنیت والد ناکارآمد، پیام والد خوب، اشیای انتقالی	مرور مطالب در منزل	تلاش برای انجام رفتارهایی با ذهنیت بزرگسال سالم



نوزدهم	بازخوانی نوشته های والد خوب	مرور مطالب جلسه قبل، ایفای نقش های گروهی برای گفتگوی ذهنیت ها- ذهنیت والد ناکارآمد	تکرار تمرین ایفای نقش های گروهی تلاش برای انجام رفتارهایی با ذهنیت بزرگسال سالم
بیستم	تصویرسازی برای ذهنیت کودک آسیب پذیر	مرور مطالب جلسه قبل، بازسازی تجربه کودکی درمانگر، بازسازی روند خاطره کل گروه، والدی خوب برای ذهنیت کودک آسیب پذیر همه اعضای گروه باشید، تمرین ذهنیت کودک آسیب پذیر- کودک کوچک، تنها در خیابان	انجام مجدد تمرین ذهنیت کودک انجام رفتارهایی با ذهنیت بزرگسال سالم
بیست و یکم	رهایی از خشم	مرور مطالب جلسه قبل، مسابقه طناب کشی، تمرین توپ ساختن و پرتاب کاغذ، تمرین بادکنک، ساختن تصویر ذهنیت کودک عصبانی، تمرین راه رفتن به عقب، درهم کوبیدن و شکستن تخم مرغ ها، پایکوبی گروهی، ایفای نقش ذهنیتی	انجام مجدد تمرین ایفای نقش ذهنیتی کاهش رفتارهای خشم آلود
بیست و دوم	تصویرسازی برای ذهنیت کودک شاد	مرور مطالب جلسه قبل، تمرین های خلاق و سرگرم کننده مثل طلسم گروهی، تفریح با ذهنیت ها و صندوقچه گنج، تفریح برای ذهنیت کودک شاد در تمرین تصویرسازی، تصویرسازی خانه رؤیایی ذهنیت کودک شاد	تمرین مجدد تصویرسازی خانه رؤیایی تثبیت ذهنیت کودک شاد
بیست و سوم	پرورش ذهنیت بزرگسال سالم	مرور مطالب جلسه قبل، تأثیر پیام های ذهنیت های والد تنبیه گر و پرتوقع بر روی ذهنیت کودک آسیب پذیر، تمرین بدنی کوتاه همراه با آگاهی ذهنی، ایفای نقش ذهنیت	تمرین مجدد ایفای نقش ذهنیت تثبیت ذهنیت بزرگسال سالم
بیست و چهارم	خلاصه مطالب، ارزیابی نهایی و اختتام برنامه آموزشی طرحواره محور	مرور مطالب جلسه قبل، تمرین های خلاق و سرگرم کننده مثل طلسم گروهی، تریح با ذهنیت ها و صندوقچه گنج، تفریح برای ذهنیت کودک شاد در تمرین تصویرسازی، تصویرسازی خانه رؤیایی ذهنیت کودک شاد، تبادل مهره	تثبیت ذهنیت بزرگسال سالم

یافته ها

تاب آوری و سرسختی خانواده زنان در گروه های آزمایش و

همانطور که جدول ۲ نشان می دهد میانگین سن شرکت کنندگان در گروه آزمایش ۳۳/۷۳ و در گروه کنترل ۳۴/۹۳ سال بوده است. همچنین ۵۵/۶ درصد شرکت کنندگان تحصیلات لیسانس داشته اند و بقیه شرکت کنندگان دیپلم بودند. بقیه جزئیات شاخص های توصیفی متغیرهای دموگرافیک پژوهش در جدول ۲ نشان داده شده است. در ادامه یافته های توصیفی مربوط به شاخص های توصیفی

کنترل در جدول ۳ آمده است. نتایج حاکی از آن است که میانگین نمرات متغیر تاب آوری در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش بیشتری در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون دارد. در متغیر سرسختی خانواده نیز در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش بیشتری در پس آزمون و پیگیری دارد ($P < 0.05$).



جدول ۲. شاخص های توصیفی متغیر سن و تحصیلات شرکت کنندگان

متغیر	میانگین	انحراف معیار
سن	۳۳/۷۳	۲/۲۵
آزمایش	۳۴/۹۳	۲/۱۵
کنترل		
تعداد	۲۰	۴۴/۴
درصد	۲۵	۵۵/۶
دیپلم		
لیسانس		
تحصیلات		

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار تاب آوری و سرسختی خانواده در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	نوع آزمون	گروه	میانگین	انحراف معیار
تاب آوری	پیش آزمون	آزمایش	۷۳/۳۳	۷/۰۴
		گواه	۷۳/۵۳	۶/۱۲
	پس آزمون	آزمایش	۱۲۳/۲۰	۷/۷۸
		گواه	۷۴/۷۳	۷/۳۰
	پیگیری	آزمایش	۱۲۴/۸۷	۸/۱۱
		گواه	۷۳/۶۰	۵/۴۶
	پیش آزمون	آزمایش	۱۲/۳۳	۱/۹۵
		گواه	۱۲/۶۷	۱/۴۵
سرسختی	پس آزمون	آزمایش	۲۲/۸۷	۲/۹۷
		گواه	۱۳/۲۷	۲/۴۰
	پیگیری	آزمایش	۲۳/۴۰	۴/۲۱
		گواه	۱۳/۱۳	۱/۸۱

خانواده) معنادار نبوده است ($P>0/05$). در ادامه نتایج تحلیل آزمون تحلیل واریانس مکرر چند متغیره در جدول ۴ ارائه شده است.

با توجه به جدول ۴ که تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) را نشان می دهد، تأثیر مداخله بر متغیرهای تاب آوری و سرسختی خانواده معنادار بوده است. برای بررسی این تأثیر، از دو شاخص اثر پیلای و لامبدای ویلکز استفاده شده است که هر دو تأیید می کنند تغییرات مشاهده شده ناشی از مداخله، معنادار و قابل توجه است. در خصوص تاب آوری، مقدار اثر پیلای ($0/897$) و لامبدای ویلکز ($0/103$) همراه با

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون تحلیل واریانس مکرر چند متغیره، پیش فرض های آزمون های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس آزمون شاپیروویلک برای نرمال سازی داده ها انجام شد. نتایج بیانگر آن بود که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمونه ای داده ها در متغیر تاب آوری و سرسختی خانواده زنان سرپرست خانواده در گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برقرار است ($P>0/05$). از طرفی نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که تفاوت نمره های پیش آزمون گروه های آزمایش و گواه در متغیرهای وابسته (تاب آوری و سرسختی خانواده در زنان سرپرست



میزان اثر ۰/۸۶۳ تأیید می کند که این تغییرات از لحاظ عملی نیز مهم و معنادار هستند.

قدرت آماری برابر با ۱ نیز مجدداً نشان می دهد که آزمون از حساسیت کافی برای شناسایی تغییرات برخوردار بوده است. به طور کلی این نتایج نشان می دهند که مداخله انجام شده تأثیر معناداری بر افزایش تاب آوری و سرسختی خانواده داشته و این تغییرات از نظر آماری و عملی قابل توجه هستند. با توجه به مقدار بالای میزان اثر در هر دو متغیر، می توان نتیجه گرفت که این مداخله تأثیر قوی و پایداری بر بهبود ویژگی های روان شناختی مورد بررسی تاب آوری و سرسختی خانواده داشته است.

مقدار آماره F برابر با ۱۱۷/۳۸۲ در سطح معناداری ۰/۰۰۱ نشان می دهد که مداخله به طور چشمگیری باعث تغییر در این متغیر شده است. مقدار میزان اثر ۰/۸۹۷ نیز حاکی از تأثیر بزرگ این مداخله است. همچنین قدرت آماری برابر با ۱ نشان می دهد که آزمون از توان کافی برای تشخیص تفاوت ها برخوردار بوده و نتایج حاصل دارای اعتبار بالایی هستند. به این معنا که می توان با اطمینان بالا گفت مداخله توانسته است تغییر قابل توجهی در تاب آوری ایجاد کند. در مورد سرسختی خانواده نیز نتایج الگوی مشابهی را نشان می دهد. مقدار اثر پیلای (۰/۸۶۳) و لامبدای ویلکز (۰/۱۳۷) همراه با آماره F برابر با ۸۵/۳۴۴ در سطح ۰/۰۰۱ بیانگر تأثیر قوی مداخله بر این متغیر است. مقدار

جدول ۴: نتایج آزمون های چندمتغیره برای تأثیر طرحواره درمانی بر تاب آوری و سرسختی خانواده

متغیر	اثر	ارزش	آماره F	سطح معناداری	میزان اثر	قدرت آماری
تاب آوری	اثر پیلای ^۱	۰/۸۹۷	۱۱۷/۳۸۲	۰/۰۰۱	۰/۸۹۷	۱
	لامبدای ویلکز ^۲	۰/۱۰۳	۱۱۷/۳۸۲	۰/۰۰۱	۰/۸۹۷	۱
سرسختی	اثر پیلای	۰/۸۶۳	۸۵/۳۴۴	۰/۰۰۱	۰/۸۶۳	۱
خانواده	لامبدای ویلکز	۰/۱۳۷	۸۵/۳۴۴	۰/۰۰۱	۰/۸۶۳	۱

1. Pillai's Trace
2. Wilks' Lambda

جدول ۵: تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تأثیرات درون و بین گروهی برای متغیرهای تاب آوری و سرسختی خانواده

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان
تاب آوری	مراحل	۱۳۱۷۶/۶۲۲	۲	۶۵۸۸/۳۱۱	۱۴۱/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۹۷	۱
	گروه	۲۴۷۶۷/۲۱۱	۱	۲۴۷۶۷/۲۱۱	۴۵۲/۳۳۶	۰/۰۰۱	۰/۹۴۲	۱
	تعامل مراحل و گروه	۱۲۵۶۲/۷۵۶	۲	۶۲۸۱/۳۷۸	۱۳۴/۴۳۲	۰/۰۰۱	۰/۸۹۷	۱
	خطا	۲۶۱۶/۶۲۲	۵۶	۴۶/۷۲۵				
سرسختی خانواده	مراحل	۶۴۲/۸۲۲	۱/۶۶۰	۳۸۷/۳۵۱	۵۱/۶۴۹	۰/۰۰۱	۰/۸۶۳	۱
	گروه	۹۵۳/۸۷۸	۱	۹۵۳/۸۷۸	۱۱۵/۰۳۵	۰/۰۰۱	۰/۸۰۴	۱
	تعامل مراحل و گروه	۵۲۸/۶۸	۱/۶۶۰	۳۱۸/۵۷۶	۴۲/۴۷۹	۰/۰۰۱	۰/۸۶۳	۱
	خطا	۳۴۸/۴۸	۴۶/۴۶۷	۷/۵۰۰				



بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف اثربخشی طرحواره درمانی بر تاب آوری خانواده و سرسختی خانواده زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان یزد انجام شد. نتایج حاکی از آن است که میانگین نمرات متغیر تاب آوری نسبت به گروه کنترل افزایش بیشتری در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون دارد ($P < 0/05$). همسو با این نتایج، نوری و علیمردانی (۲۴) در پژوهشی به بررسی اثربخشی طرحواره درمانی در افزایش تاب آوری، سلامت روان و کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار مراجعه کننده به مراکز مشاوره گلپایگان پرداختند. در این طرح نیمه تجربی پیش و پس آزمون، ۳۰ زن سرپرست خانوار حضور داشتند. نتایج نشان داد بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر تاب آوری، سلامت روان و کیفیت زندگی تفاوت معناداری وجود دارد. استکی اورگانی و سبزواری (۲۹) به بررسی میزان اثربخشی طرحواره درمانی بر کیفیت زندگی و تاب آوری زنان سرپرست خانوار در منطقه ۴ تهران پرداختند. ۳۰ نفر از جامعه مذکور به صورت هدفمند از بین زنانی که به سازمان بهزیستی منطقه ۴ تهران مراجعه کرده بودند انتخاب شدند و به صورت مساوی و تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره قرار گرفتند. نتایج بیانگر آن بود که طرحواره درمانی با اثرگذاری بر روی گروه آزمایش منجر به افزایش کیفیت زندگی و تاب آوری زنان سرپرست خانوار شده است.

بهرامی پور و نادری (۳۶) پژوهشی به منظور بررسی طرحواره درمانی بر روی سلامت روان و استرس ادراک شده زنان سرپرست در شهرستان دزفول انجام دادند. پژوهش نیمه تجربی با پیش آزمون و پس آزمون بر روی ۳۰ زن سرپرست خانوار

بود که در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. نتایج بیانگر آن بود که طرحواره درمانی باعث افزایش سلامت روان و استرس ادراک شده زنان سرپرست می شود. همگام با این پژوهش ها حسینی (۳۷) پژوهشی با هدف مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری با طرحواره درمانی به منظور تنظیم هیجان و تاب آوری مادران انجام داد. گروه نمونه شامل ۴۵ نفر بودند که در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که طرحواره درمانی در مقایسه با درمان شناختی رفتاری تأثیر بیشتری بر روی تاب آوری مادران دارد.

در تبیین این موضوع می توان بیان کرد که زنان سرپرست خانوار با چالش های مختلفی در روابط اجتماعی و ایفاء نقش های چندگانه مواجهه هستند. شناسایی طرحواره های ناسازگار اولیه زنان سرپرست خانوار منجر می شود تا خودآگاهی آنان نسبت به خودشان افزایش یابد. با فعال کردن طرحواره های ناسازگار در جلسات درمانی، مدیریت این طرحواره ها نشان داده شده و منجر می شود فرد موقعیت هایی که باعث فعال شدن این نوع طرحواره ها می شود را بشناسد و بتواند این موقعیت ها را حل و فصل کند. تکنیک های شناختی و رفتاری در طرحواره درمانی به زنان سرپرست خانوار در شرایط سخت کمک می کند تا تاب آوریشان افزایش یابد.

همچنین نتایج پژوهشی نشانگر آن است که طرحواره درمانی بر سرسختی خانواده زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان یزد مؤثر بوده است. نتایج حاکی از آن است که میانگین نمرات متغیر سرسختی خانواده نسبت به گروه کنترل افزایش بیشتری در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون دارد ($P < 0/05$). همسو با این نتایج، حسن



پور و همکاران (۳۸) طرحواره درمانی را بر روی سلامت روان و سرسختی روانشناختی زنان پرستار شهر کرمان انجام دادند. جامعه مورد مطالعه این پژوهش شامل ۳۰ نفر از جامعه مذکور بودند که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب گردیدند و به کمک شیوه تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گماشته شدند. گروه آزمایش تحت ۱۰ جلسه طرحواره درمانی قرار گرفتند. نتایج نشان داد طرحواره درمانی با اثرگذاری بر روی طرحواره های ناسازگار اولیه نقش مهمی در کاهش تجربه استرس و نگرانی دارند و باعث بهبود سلامت جسمی و روانی می شوند و میزان سرسختی روانشناختی و سلامت روان را در افراد ارتقاء می دهد. شاهینی (۳۹) طرحواره درمانی را با هدف افزایش سرسختی روانشناختی بر روی دختران مجرد شهر گرگان انجام داد. با کمک روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ نفر از دانشجویان به طور تصادفی در دو گروه آزمایش ۱۵ نفر و کنترل ۱۵ نفر قرار گرفتند و سپس مداخله آزمایشی طرحواره درمانی برای گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای اجرا شد. نتایج نشان داد که میانگین نمرات سرسختی روانشناختی دانشجویان در گروه طرحواره درمانی در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون و گروه کنترل معنادار بوده است. تبیین این نتیجه بیانگر آن است که سرسختی زنان سرپرست خانوار به دلیل مشغولیت هایی که دارند می تواند دستخوش تغییراتی شود، طرحواره درمانی می تواند با تکنیک های تجربی (برانگیختن هیجان های مرتبط با طرحواره های ناسازگار اولیه و بازوالدینی بیمار به منظور بهبود هیجان ها و ارضاء نسبی نیازهای برآورده نشده دوران کودکی) در بسیاری از افراد بیشترین تغییر را ایجاد می کنند و از طریق

تصویرسازی با الگوشکنی رفتار، فرد سعی می کنند به جای تکرار دوباره سبک های مقابله ای ناکارآمد قبلی، شیوه های صحیح رفتاری مقابله ای را تجسم کند. با تغییر الگوهای ناکارآمد و ترمیم طرحواره، مقاومت و سرسختی فرد در مقابل چالش های زندگی افزایش می یابد. در نهایت نتایج کلی پژوهش حاکی از آن است که طرحواره درمانی می تواند موجب افزایش تاب آوری خانواده و سرسختی خانواده در زنان سرپرست خانوار شود و ماندگاری اثرات درمان تا سه ماه پس از پایان درمان نشان دهنده این است که زنان سرپرست خانوار با آگاهی نسبت به طرحواره های ناسازگار خود توانسته اند ذهنیت مقابله ای ناسازگار خود را کاهش دهند و در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی بالغانه تر رفتار کنند. این تدوام اثر به علت تعداد بالای جلسات درمانی در طول دو ماه در زمان مشخص و با اجرای تمرینات عملی به منظور ترمیم وجه آسیب دیده مراجعان بود. از محدودیت های این پژوهش تمرکز صرف بر روی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان یزد بود. بنابراین تعمیم نتایج به زنان سرپرست خانواری که تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) نبودند باید با جانب احتیاط رعایت شود و پیشنهاد می شود طرحواره درمانی بر روی زنان سرپرست خانواری که مددجو نیستند نیز اجرا گردد. از دیگر محدودیت های این پژوهش اجرای این پژوهش در شهرستان یزد بود که پیشنهاد می شود این روش درمانی بر روی زنان سرپرست خانوار سایر شهرها نیز صورت گیرد. همچنین پژوهش های آتی بر روی زنان در آستانه طلاق صورت گیرد؛ زیرا با آگاهی از طرحواره های ناسازگار اولیه و شکستن چرخه های تکرارشونده طرحواره های ناسازگار

پور و همکاران (۳۸) طرحواره درمانی را بر روی سلامت روان و سرسختی روانشناختی زنان پرستار شهر کرمان انجام دادند. جامعه مورد مطالعه این پژوهش شامل ۳۰ نفر از جامعه مذکور بودند که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب گردیدند و به کمک شیوه تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گماشته شدند. گروه آزمایش تحت ۱۰ جلسه طرحواره درمانی قرار گرفتند. نتایج نشان داد طرحواره درمانی با اثرگذاری بر روی طرحواره های ناسازگار اولیه نقش مهمی در کاهش تجربه استرس و نگرانی دارند و باعث بهبود سلامت جسمی و روانی می شوند و میزان سرسختی روانشناختی و سلامت روان را در افراد ارتقاء می دهد. شاهینی (۳۹) طرحواره درمانی را با هدف افزایش سرسختی روانشناختی بر روی دختران مجرد شهر گرگان انجام داد. با کمک روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ نفر از دانشجویان به طور تصادفی در دو گروه آزمایش ۱۵ نفر و کنترل ۱۵ نفر قرار گرفتند و سپس مداخله آزمایشی طرحواره درمانی برای گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای اجرا شد. نتایج نشان داد که میانگین نمرات سرسختی روانشناختی دانشجویان در گروه طرحواره درمانی در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون و گروه کنترل معنادار بوده است. تبیین این نتیجه بیانگر آن است که سرسختی زنان سرپرست خانوار به دلیل مشغولیت هایی که دارند می تواند دستخوش تغییراتی شود، طرحواره درمانی می تواند با تکنیک های تجربی (برانگیختن هیجان های مرتبط با طرحواره های ناسازگار اولیه و بازوالدینی بیمار به منظور بهبود هیجان ها و ارضاء نسبی نیازهای برآورده نشده دوران کودکی) در بسیاری از افراد بیشترین تغییر را ایجاد می کنند و از طریق



می توان باعث بهبود حل مسئله و تاب آوری در افراد شد.

ملاحظات اخلاقی

اصول اخلاقی این مقاله در کمیته اخلاق دانشگاه خوارزمی تهران به شماره IR.KHU.REC.1400.041 به تصویب رسیده است. در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه ضمن تأکید بر تکمیل تمامی سؤال‌ها شرکت کنندگان در خروج از پژوهش مختار بودند.

سهم نویسندگان:

کیانوش زهراکار؛ ایده پردازی و چارچوب بندی، الیه فلاح تفتی؛ نگارش و اجرای مراحل پژوهش و اسماعیل اسدپور؛

تحلیل و تفسیر داده ها و تبیین را بر عهده داشتند. نویسندگان نسخه نهایی را مطالعه و تأیید نموده و مسئولیت پاسخگویی در قبال پژوهش را پذیرفته اند.

حمایت مالی

پژوهش حاضر هیچگونه حمایت مالی از طرف هیچ سازمانی دریافت نکرده است.

تضاد منافع

نویسندگان گزارش می کنند هیچگونه تعارض منافی وجود ندارد.

تقدیر و تشکر

از کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان یزد برای کمک و همراهی در اجرای این پژوهش کمال تشکر را داریم.

References

- 1-Steenberg M, Koert E, Schmidt L & et al. Single Mothers By Choice - Experiences Of Single Women Seeking Treatment At A Public Fertility Clinic In Denmark. A Pilot Study, Midwifery. 2024; 134: 104013.
- 2-Avani M A, Zareei Mahmoobadi H, Afrasiabi H. Identifying Men's Intellectual And Behavioral Reaction After Spousal Infidelity: A Phenomenological Study. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2023; 23(4): 205-218.[Persian]
- 3-Lee J, Allen J, Lim H. The Effect Of Single Mothers' Employment On Their Children's Mental Health In Young Adulthood: Random Effects Model For Longitudinal Data. Children And Youth Services Review. 2024; 160: 107585.
- 4-Shahpari Sani D, Sadeghi R, Hadadi J & et al. Analysis of the demographic, social and economic situation of female-headed households in Iran. Quarterly Journal of Woman and Society. 2021;12(47):1-18.[Persian]



- 5-Kuhn M, Dudel Ch, Werding M. Maternal Health, Well-Being, And Employment Transitions: A Longitudinal Comparison Of Partnered And Single Mothers In Germany. *Social Science Research*. 2023; 114: 102906.
- 6-Zhau X, Tayar Z. Differentiating The Impact Of Family And Friend Social Support For Single Mothers On Parenting And Internalizing Symptoms. *Journal Of Affective Disorders Reports*. 2022; 8: 100319.
- 7-Kwon M, Kim H. Psychological Well-Being of Female-Headed Households Based on Age Stratification: A Nationwide Cross-Sectional Study in South Korea. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(18):6445.
- 8-ShadiZavareh B, Azmoudeh M, Kashefimehr B & et al. Effectiveness of Positive Resilience Training on Emotional Self-Regulation, Psychological Distress and Parent-Child Interaction among Mothers of Mentally Retarded Children. *Tolooe behdasht Journal*. 2023;22(5)89-106.[Persian]
- 9-Sabookro M, Sheyda A. The Study of the Effect of Occupational Stress on Resilience: Mediating Role of Occupational Engagement (A Case Study: Nurses of Al-zahra Hospital in Isfahan). *Tolooebehdasht Journal*. 2019; 20(6):1-15.[Persian]
- 10-Cheng X, Feng Y, An Y & et al. The Association Between Family Resilience And Mental Health: A Three-Level Meta-Analysis. *Archives Of Psychiatric Nursing*. 2024; 53: 224-231.
- 11-He Y, Li X, An Y. Family Resilience, Media Exposure, And Children's Mental Health In China During COVID-19. *The Family Journal*. 2022; 30(4).
- 12-Ardi MN, Tulab T, Yurista DY. Determinants of Family Resilience in Female-Headed Families on the North Coast of Java. *Jurnal Ilmiah Al-Syir'ah*, 2022; 20(2): 237–250.
- 13-Nugroho Va, Niswah N. The Role Of Women In Family Resilience In Jepara District. *Kartini*. 2023; 1(1): 3024-8191.
- 14-Ghaderi S, Karami A, Soleyman A & et al. The Experiences of Female-Headed Households and the Cycle of Misery (Case Study of Female-Headed Households in Karaj). *Quarterly of Social Studies Research in Iran*. 2022; 11(1): 1-27.[Persian]
- 15-Jangi Aghdam Kh, Sardari B. The effect of religious attitudes (religiosity) on resilience of cancer patients, *Iranian Journal of Cancer Care (IJCA)*. 2022;1(2): 1-8.[Persian]



- 16-Krauss SW, Russell DW, Kazman J & et al. Longitudinal Effects Of Deployment, Recency Of Return. And Hardiness On Mental Healthsymptoms In US Army Combat Medics Traumatology. 2019; 25(3): 216-223.
- 17-Pinquart M. Parenting Stress In Caregivers Of Children With Chronic Physical Condition A Meta-Analysis. Stress Health. 2018; 34(2): 197-207.
- 18-Mousavi N S, Shirmohammadi F, Abbassi N & et al. The Relationship Between Hope and Death Anxiety in Elderly Women: The Mediating Role of COVID-19 Anxiety and Psychological Hardiness. Iran J Forensic Med. 2023; 29 (2) :69-79.[Persian]
- 19-Aflaki Fard H, Ghaleh Noei M, Ramezan Khani S. Comparison Of Psychological Hardiness, Self-Differentiation And Psychological Burnout In Female-Headed Households And Normal Women In Marvdasht. Technology Of Education Journal. 2022; 16(3):1-14.[Persian]
- 20-Mohammadi Z, Borjali A, Sohrabi F. Effectiveness Based On Acceptance And Commitment Therapy On Quality Of Life Women Heads Of Household Conducted In Tehran Welfare Organization. Shenakht Journal Of Psychology And Psychiatry. 2018; 5 (5): 81-91.[Persian]
- 21-Talati F, Sharifi A, Moshfeghi M. Evaluating the effectiveness of compassion-focused therapy on happiness and life expectancy in female-headed households supported by the welfare of Lamerd county. Quarterly Journal of Social Work. 2021; 10 (3); 58-66.[Persian]
- 22-Nasiri M. The effectiveness of group reality therapy on the quality of life of female heads of households. The First National Conference on Healthy Family, Healthy Society. 2023; 1-19.[Persian]
- 23-Rahbar Karbasdehi F, Abolghasemi A, Rahbar Karbasdehi E. The Effectiveness of Schema Therapy on Psychological Resilience and Social Empowerment in Students with Depression Symptoms. Faculty of Education and Psychology Alzahra University. 2020; 15(4): 74-89.[Persian]
- 24-Nori F, Ali Moradi F. The effectiveness of schema therapy in increasing resilience, mental health, and quality of life of female heads of households, Journal of New Advances in Psychology, Educational Sciences and Education. 2022; 5(53):104-124.[Persian]
- 25-Vieira, C, Kuss D, Griffiths M. Early Maladaptive Schemas And Behavioral Addictions: A Systematic Literature Review, Clin Psychol Rev. 2023; 105,102340.
- 26-Ghasemi K, Elahi T, Yousefi Afrashteh M. The Role of Early Maladaptive Schemas (Emotional Deprivation, Abandonment/Instability, and Mistrust/Abuse) in Marital Commitment: The



- Mediating Role of Gender Roles. *Research in Clinical Psychology and Counseling* 2022; 12(1): 5-21.[Persian]
- 27-Sistanipour N, Asghari Ebrahimabad M J, Ghanbari Hashemabadi B. Effectiveness of Emotional Schema Group Therapy on Improving Dark Personality Traits, Flourishing and Cognitive Flexibility among Female Head of Households. *Clinical Psychology Studies*. 2024;14(53): 1-18.[Persian]
- 28-Moradi S, Moradi S. Efficacy of Schema Therapy training on self-efficacy, self-esteem and assertiveness in women heads of households covered by welfare in Karaj. *Psychology of Woman Journal*.2023; 4(2): 9- 16.[Persian]
- 29-Staki Organi M, Sazevari F. Investigating the effectiveness of schema therapy on the quality of life and resilience of female heads of families. *National Conference on Family and School Studies*. 2021; 1-20.[Persian]
- 30-Abdi A, Hanachi N. Evaluation Of The Effectiveness Of Experimental Schema Therapy Techniques On The Adjustment Of Maladaptive Schemas In Women Heads Of Afghan Immigrant Households In Tehran. *Journal Of new psychology*. 2021;8(12): 1-9.[Persian]
- 31-Louis J, Ortiz V, Barlas J & et al. The Good Enough Parenting early intervention schema therapy based program: Participant experience. *PLoS One*. 2021; 16(1):e0243508.
- 32-Farhadi A, Manshaee G, Yousefi Z. Comparison of The Effectiveness of Family Resilience Training, With Cognitive-Spiritual Hope Training, on Family Resilience in Caregivers Of Kidney Patients Undergoing Hemodialysis. *Journal of Applied Family Therapy*. 2023; 4(5): 465-477.[Persian]
- 33-Baradari E, Sheykholeslami A, Sadri damirchi E & et al. The Effectiveness of Narrative Therapy on Family Resilience and Marital Happiness in conflicted couples. *Journal of Research in Psychological Health*. 2024;18(3): 1-18.[Persian]
- 34-Hu X, Wang W, Wang Y & et al. Fear of cancerrecurrence in patients with multiple myeloma: Prevalence and predictors based on a family model analysis. *Psycho-Oncology*. 2021;30 (2): 176-184.
- 35-Pardar CH, Moradi O, Ahmadian H & et al. The Mediating Role of Self-efficacy in Structural Model of Family Hardiness Based on Family Flexibility. *ournal of Policing & Social Studies of Women & Family*. 2021; 9(2): 671-694.[Persian]



- 36-Bahramipor L, Naderi F. The Effectiveness Of Schema Therapy On Perceived Stress And Mental Health Of Foster Mothers. *Horizons Of Humanities*. 2021; 5(48): 59-74.[Persian]
- 37-Hosseini SA. Comparison of the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy and Schema Therapy on Emotional Regulation and Resilience of Mothers with Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*. 2024; 3(1): 12-29.[Persian]
- 38-Hasanpoor E, Karimi-Afshar E, Soltani-Nejad Ms & Et Al. The Effectiveness Of Group Therapy Schema On Social Health And Psychological Toughness Of Nurses At Afzalipur Hospital Of Kerman, Iran. *Nursing And Midwifery Journal* 2023; 20 (11) :922-930.[Persian]
- 39-Shahini N. The effectiveness of schema therapy on the psychological toughness of single female students. *The Third National Conference and the First International Conference on Research and Innovation in Psychology, with a Special Focus on Transdiagnostic Therapies*. 2022; 1-6.[Persian]