

# علاج المخطط والاضطرابات النفسية

## إعداد

أ.د/ سامية محمد صابر عبد النبي      أ.د/ نهلة فرج على الشافعي

أستاذ الصحة النفسية

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية جامعة المنيا

كلية التربية جامعة بنها

٢٠٢٣ / ١٤٤٥ هـ

## علاج المخطط والاضطرابات النفسية

سامية محمد صابر محمد عبد النبي ١

نهلة فرج على الشافعي ٢

١ قسم الصحة النفسية كلية التربية جامعة بنها - مصر، ٢ قسم الصحة

النفسية كلية التربية جامعة المنيا - مصر

البريد الإلكتروني للباحث الرئيس:

samiasaber30@gmail.com

## المستخلص:

تتعدد طرق العلاج والإرشاد النفسي للاضطرابات النفسية المختلفة، واضطرابات الشخصية، وفي هذه الورقة البحثية، تم تناول نظرية المخطط لجيفري يونج (1990) Jeffrey Young، والعلاج المخطط كعلاج نفسى قائم على الأدلة، وكذلك تم عرض نتائج بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولته في علاج بعض اضطرابات الشخصية والاضطرابات النفسية لدى عينات كLINIكية وغير كLINIكية، والتي جاءت مسفرة عن مايلي :

فقد أوضحت نتائج بعض الدراسات أنه عند استخدام علاج المخطط بمفرده في علاج اضطرابات الشخصية والاضطرابات النفسية أظهر فعالية واستقرار واستمرار لهذه الفعالية، فى حين أوضحت وأكدت نتائج بعض الدراسات الأخرى على إمكانية استخدام العلاج المخطط كأسلوب علاجي تكميلي إلى جانب طرق العلاج الأخرى، فعند استخدامه مقترنًا مع علاج آخر كان العلاجان فعالان واستمرت الفعالية، بينما توصل منحنى آخر من الدراسات إلى أنه عند استخدامه باعتباره علاج نفسى قائم على الأدلة مع علاجات أخرى إلى فعالية العلاجان ولكن العلاج المخطط كان أكثر تفوقًا وأظهر فعالية كبيرة علي العلاجات الأخرى، وعلي الجانب الآخر عندما

## علاج المخطط والاضطرابات النفسية

استخدم العلاج المخطط مع علاج آخر، كان العلاجان فعالان، ولكن العلاج الآخر تفوق في الفعالية علي العلاج المخطط .

الأمر إذن يحتاج ويستحق مزيداً من الاهتمام وإعمال الفكر والعقل، لإجراء المزيد من البحوث وإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية باستخدام العلاج المخطط حسماً وتأكيداً، وللتحقق من فعاليته في العلاج النفسي لاضطرابات الشخصية والاضطرابات النفسية المختلفة، وإمكانية الاعتماد عليه بمفرده في العلاج النفسي أو استخدامه كعلاج تكميلي مقترناً مع علاجات نفسية أخرى. تلك كانت محاولة **ونهدف** من خلالها إلي فتح أفقاً بحثية جديدة أمام الباحثين، أن نقدم الدعوة إليهم وإلي المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والارشاد النفسي لمزيد من البحث والدراسات المستقبلية.

**الكلمات المفتاحية:** العلاج، علاج المخطط، الاضطراب، الاضطرابات الشخصية، الاضطرابات النفسية.

## Schema Therapy and Mental Disorders

Samia Muhammad Saber Muhammad Abdel Nabi1

Nahla Farag Ali Al-Shafi'i2

1Department of Mental Health, Faculty of Education, Benha University – Egypt,

2Department of Mental Health, Faculty of Education, Elmina University – Egypt.

**E-mail:**samiasaber30@gmail.com

### Abstract:

There are many methods of treatment and psychological counseling for various psychological disorders and personality disorders In this research paper, Schema theory by Jeffrey Young (1990) and schema therapy as evidence-based psychotherapy were discussed, and the results of some Arab and foreign studies that dealt with it in treating some personality disorders and psychological disorders in clinical and non-clinical samples were presented, which resulted in the following :

The results of some studies have shown that when schema therapy is used alone in treating personality disorders and psychological disorders, it shows effectiveness, stability, and continuity of this effectiveness, while the results of some other studies have demonstrated and confirmed the possibility of using schema therapy as a complementary treatment method alongside other treatment methods. When used in conjunction with Another treatment: Both treatments were effective and the effectiveness continued, while another line of studies concluded

that when used as an evidence-based psychological treatment with other treatments, the two treatments were effective, but the planned treatment was more superior and showed great effectiveness over the other treatments, and on the other hand, when the planned treatment was used with another treatment, both treatments were effective, but the other treatment was more effective than the planned treatment .

The matter then needs and deserves more attention and the application of thought and reason, to conduct more research and prepare counseling and therapeutic programs using planned treatment decisively and definitely, and to verify its effectiveness in the psychological treatment of personality disorders and various psychological disorders, and the possibility of relying on it alone in psychological treatment or using it as a complementary treatment combined with Other psychological treatments. This was an attempt through which we aim to open new research horizons for researchers, to extend an invitation to them and to specialists in psychology, mental health and psychological counseling for further research and future studies.

**Keywords:** Therapy, Schema therapy, disorder, Personality disorders, psychological disorders.

**مقدمة:**

يُعد علاج المخطط أحد طرق العلاج النفسي، والذي طُوّر من قبل عالم النفس جيفري يونغ (1990) Jeffrey Young من أجل علاج اضطرابات الشخصية والمشكلات الزوجية، وهو علاج تكاملي يدمج بين عناصر من العلاج المعرفي والعلاج السلوكي والعلاج الجشطالتي في منهج واحد، وقد اعتبر يونج أن الاضطرابات النفسية التي تصيب الفرد، هي استجابات للمخططات اللاتكيفية المبكرة في الطفولة والتي تستمر مع الفرد طيلة حياته، وبالتالي يركز العلاج بالمخطط علي تغيير هذه المخططات لإحداث التحسن. ومن ثم هناك ضرورة مراعاة أساليب التنشئة الوالدية الصحيحة وتلبية الاحتياجات الأساسية للطفل؛ لحمايته من تكوين المخططات المعرفية اللاتكيفية، والتي يترتب عليها عدم السواء والاضطراب النفسي.

**نظرية المخطط Schema theory :**

رأي جيفري يونج أن المخططات اللاتكيفية المبكرة هي مجموعة الأفكار والمعتقدات التي تتطور وتنشأ نتيجة لتجارب الطفولة الصادمة، والفشل في تلبية الاحتياجات العاطفية الأساسية للطفل من قبل مقدمي الرعاية، مثل الحاجة إلي التعلق الآمن، والإساءة والرفض للطفل، وتصبح المخططات أكثر تعقيدا مدي الحياة، وتؤثر علي الحياة المستقبلية. وعندما يتم تنشيط المخططات اللاتكيفية في مواجهة موقف صعب، قد يؤدي إلى ادراكات وأنماط التفكير والسلوكيات المختلة التي تؤدي في النهاية إلى

## علاج المخطط والاضطرابات النفسية

مشكلات نفسية، مثل القلق والاكتئاب واضطرابات الأكل واضطرابات الشخصية، بينما تتطور المخططات التكيفية المبكرة عندما يتم تلبية الاحتياجات العاطفية الأساسية. وبذلك تكون المخططات محددات مهمة لكيفية تفكير الأفراد وشعورهم وتصرفهم وتفاعلهم اجتماعياً، وعادة ما تكون لاشعورية ويقبلها الفرد علي أنها حقائق لاجدال فيها (Alimoradi et al. , 2022; Başer Baykal, & Erden Çınar, 2022; Jalilian et al. , 2023; Damiris, & Allen,2023; Sundgren, & Allen, 2022)

### العلاج المخطط Schma therapy:

بدأ تطوير العلاج المخطط للمرضى الذين يعانون من الاضطرابات النفسية مؤخراً (Ociskova et al., 2022)، فلقد قدم جيفري يونج هذا العلاج، ونموذج المخطط الانفعالي باعتباره نموذج معرفي اجتماعي، لكيفية ادراك الأفراد وفهمهم وتقييمهم وتفاعلهم مع مشاعرهم الخاصة، ومشاعر الآخرين. هذا، ويقوم العلاج بالمخطط علي مساعدة العميل أن يتعرف علي الأحاسيس الجسدية والانفعالات، والتميز بين مجموعة من المشاعر، وتصنيفها، والتعرف علي الأحداث، والأفكار، والميول التي تثير هذه الانفعالات، وكذلك تقييم معتقدات العميل واستراتيجياته (مخططاته)، وتحديد ما يشعر به تجاه وجود الانفعال، وما هي الاجراءات التي تلي هذا الانفعال (Abbady, 2023).

وهو أيضا علاج نفسي تكاملي لديه القدرة على أن يصبح علاجاً قائماً على الأدلة لاضطرابات الشخصية وخاصة الفصامية (Bachrach et al., 2023)، كما قد تم تصميمه للقضاء على أنماط التفكير والانفعالات والسلوك السليبي، وأيضاً لإيجاد البدائل المناسبة له، كما استخدم ذلك النمط العلاجي أيضا في كل من العلاجات الفردية والجماعية، مع اضطراب الشخصية والاكتئاب المزمن واضطرابات الأكل (Nourizadeh

الانفعالي (Monjezi et al. 2023).، وله أيضا فعالية وجدوى في عملية التشخيص (Mirabadi et al., 2023)،

هذا، وقد أشار Josek et al. (2023) إلى أنه علاج فعال للمرضى الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية (BPD) وكذلك للأفراد الذين يعانون من اضطرابات شخصية أخرى، فهو يعد علاجاً معقداً يحتوي على تقنيات علاجية متعددة وآليات محتملة مختلفة قد تؤدي إلى مكاسب علاجية. فهو له تأثيرات إيجابية طويلة المدى كتقليل عقاب الوالدين، وزيادة قبول الذات، وتحقيق التحسين في التعامل مع الانفعالات والاحتياجات، بالإضافة إلى تحسين العلاقات بين الأشخاص.

فضلا عن أن استخدام التقنيات المعرفية والانفعالية في هذا النمط العلاجي يمكن أن تغير المخططات المبكرة غير التكيفية، وتحسن التمايز عن طريق تفريغ الانفعالات وتحسين المشاعر السلبية. ويمكن القول أيضاً أن العلاج بالمخطط يساعد المعالج على تحديد المشكلات الزمنية والأعمق وتنظيمها بطريقة مفهومة. فباستخدام هذا العلاج، يمكن للأشخاص رؤية مخططاتهم المبكرة غير المتكيفة، وبذلك يكونوا أكثر تحفيزاً للتخلص من المشكلات (Organi & Gorji, 2023).

وعليه فيعد العلاج المخطط من الطرق العلاجية المهمة التي تساعد على إحداث تغييرات جوهرية في شخصية الفرد وتعمل على التخفيف من معاناته، وفيما يلي سنعرض لنتائج بعض الدراسات السابقة التي تناولت العلاج المخطط مع بعض اضطرابات الشخصية والمشكلات والاضطرابات النفسية.

#### أوراق بحثية ومقالات ودراسات سابقة:

سيتم عرض نتائج بعض الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة، وفقا للترتيب الزمني من الأقدم إلي الأحدث كما يلي:

## علاج المخطط والاضطرابات النفسية

هدفت دراسة دنقل، عبير أحمد أبو الوفا (٢٠١٧) إلى اختبار فعالية علاج مخططات التفكير (ST) لجيفري يونج بطريقة فريدة في شفاء المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة (EMS) وما يترتب على ذلك من خفض حدة بعض الاضطرابات النفسية باستخدام منهج دراسة الحالة الواحدة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة بين ارتفاع حدة (نسبة) المخططات اللاتكيفية المبكرة لدى الحالة (س) وحدة أعراض الاضطرابات النفسية التي تعاني منها، ووجود فعالية إيجابية لاستخدام تقنيات علاج مخططات التفكير لجيفري يونج في شفاء المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة لدى الحالة (س)، وأن تلك الانخفاضات التي حدثت في حدة المخططات كان يتبعها تهدئة في معاناة الأعراض النفسية المرضية.

وكشفت دراسة حفني، علي ثابت إبراهيم (٢٠١٨) عن فعالية علاج المخططات في خفض اضطراب الشخصية النرجسية لدى عينة من طلاب كلية التربية بقنا، باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم شبه التجريبي. واستمرار الفعالية، وقد أوصت الدراسة بالاهتمام بتقديم برامج علاجية قائمة على علاج المخططات للحد من اضطرابات الشخصية بصفة عامة، ولما لها من عظيم الأثر في خفض المخططات اللاتكيفية، والتي بدورها تؤدي إلى انخفاض اضطرابات الشخصية .

وحاولت دراسة علي، مصطفى حسن، و السرسى، أسماء محمد محمود (٢٠٢١) التحقق من فعالية برنامج علاجي قائم على المخططات المعرفية والتجهيز الانفعالي لخفض الرهاب الاجتماعي لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. وكذلك التعرف على أثر البرنامج بعد ثلاثة أشهر (مدة التتبع)، وقد بلغت عدد جلسات البرنامج ٢٢ جلسة علاجية وتراوحت مدة الجلسات العلاجية من (٥٠-١٥٠) دقيقة لأقصى جلسة، كما

تضمن البرنامج الأساليب والفنيات العلاجية للعلاج المتمركز حول المخططات والتجهيز الانفعالي بالإضافة إلى بعض الأنشطة وأوراق العمل التطبيقية، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: وجود فعالية لبرنامج العلاج القائم على المخططات المعرفية والتجهيز الانفعالي في خفض الرهاب الاجتماعي لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. وكذلك استمرار فعالية البرنامج.

وفي دراسة (Oshima et al.(2021) وهدفت الدراسة إلى استكشاف جدوى ومقبولية علاج المخطط لدي الشباب الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد عالي الأداء. وأوضحت النتائج أنه بعد التدخل، لوحظ انخفاض كبير في مخططات سوء التكيف المبكرة والتحسينات في نوعية الحياة والتكيف الاجتماعي لدي الشباب الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد عالي الأداء.

وكان الهدف من دراسة بختة، سليمة سهيلة، و بلميهوب، كلثوم (٢٠٢١) الكشف عن فعالية برنامج علاجي قائم على العلاج بالمخطط في تعديل المخططات المبكرة غير المتكيفة والرفع من الصلابة النفسية والفعالية الذاتية لدى تلاميذ يعانون من الضغوط النفسية في المرحلة الثانوية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن التأثير في المخططات المبكرة النشطة لدى الحالة مكن من إضعاف نشاط هذه الأخيرة، حيث أظهرت نتائج القياس البعدي تراجعاً في حدة ضغوطها النفسية وارتفاعاً في العوامل الثلاث المحددة للصلابة النفسية وهي: التحكم، الالتزام والتحدي، كما بين القياس البعدي ارتفاعاً على مستوى الفعالية الذاتية لديها.

وفي دراسة (Hemmati Sabet et al.(2021) هدفت إلي مقارنة فعالية العلاج بالمخطط والعلاج السلوكي الجدلي على أبعاد المزاج والشخصية واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية لدي مرضى فيروس نقص

## علاج المخطط والاضطرابات النفسية

المناعة البشرية. وكانت العينة من جميع المرضى المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية والذين كانوا يخضعون للعلاج في عيادات الاضطرابات السلوكية في المراكز الصحية في همدان، إيران، خلال عام ٢٠١٩-٢٠٢٠. على الرغم من أن كلا العلاجين كان لهما فعالية علي أبعاد المزاج والشخصية واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية، إلا أن علاج بالمخطط كان أعلي فعالية من العلاج الجبلي السلوكي.

وسعت دراسة عدوي، طه ربيع طه، مرزوق، رانيا شعبان الصايم (٢٠٢٢) إلي التحقق من فعالية العلاج بالمخططات عبر الإنترنت في خفض قلق الصحة وتحسين الأمل لدى عينة من طلاب الجامعة أثناء جائحة كوفيد١٩، و قد اعتمدت الدراسة على استخدام المنهج التجريبي والمنهج الكلينيكي، ومما أشارت إليه الدراسة من نتائج: فعالية العلاج بالمخططات عبر الإنترنت لخفض قلق الصحة وتحسين الأمل لدى عينة من طلاب الجامعة أثناء جائحة كوفيد-١٩، وكذلك استمرار فاعليته أثناء فترة المتابعة. كما أظهرت الدراسة الكلينيكية الخصائص الفردية للحالة، وديناميات الشخصية قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي، وكذلك أشارت إلى الأسباب والعوامل الدينامية الكامنة والمسئولة عن قلق الصحة.

واستكشفت دراسة أبو بكر، أحمد (٢٠٢٣) فعالية العلاج بالمخططات في تعديل بعض المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة لذوي اضطراب الشخصية التجنبية، واستمرارية تلك الفعالية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة واضطراب الشخصية التجنبية، وفعالية برنامج العلاج بالمخططات في تعديل بعض المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة لذوي اضطراب الشخصية التجنبية، كما استمرت فعالية العلاج.

كذلك أشار (Salasi et al. (2023) إلى أن العلاج المخطط هو النهج العلاجي الذي يجمع بين النفسية والتجريبية والسلوكية وهو تدخلات لعلاج مجموعة واسعة من الاضطرابات النفسية مثل الشخصية الحدية، اضطرابات الشخصية النرجسية، القلق، واضطرابات الأكل، واضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة واضطراب تعاطي المخدرات، وقد تم تقييم العلاج والتأكد من فعاليته واستمراره.

وأيضا هدفت دراسة (Bachrach et al. (2023) إلى فحص فعالية العلاج بالمخطط مع اضطراب الشخصية الفصامية، وتكونت عينة الدراسة من مريضة تبلغ من العمر ٤٣ عامًا مصابة باضطراب الشخصية الانفصامية، واضطراب الاكتئاب (النوع المتكرر)، واضطراب ما بعد الصدمة، واضطراب تعاطي القنب، واضطراب الشخصية الحدية. وقد كان أداؤها منخفضًا جدًا، كما تلقت (٢٢٠) جلسة من جلسات العلاج المخطط؛ ومما أسفرت عنه الدراسة من نتائج: تحسن المريضة في عدة مجالات: فقد شهدت انخفاضًا في أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وكذلك الأعراض الفصامية، وكانت هناك تغييرات هيكلية في المعتقدات حول الذات، وفقدان السلوكيات الانتحارية، كما أصبحت قادرة على التوقف عن أسلوبها العقابي، والتعبير عن مشاعرها واحتياجاتها للآخرين، والمشاركة بشكل مناسب في التفاعل الاجتماعي.

وفي دراسة (Abbady (2023) توصلت النتائج إلى أن العلاج بالمخطط الانفعالي كان فعالاً في تحسين التنظيم الانفعالي، وكذلك أظهر المشاركون انخفاضاً كبيراً في الكمالية العصابية.

وكشفت أيضاً نتائج دراسة (Koçak and Çelik (2023) أن الإرشاد الجماعي القائم على العلاج المخطط يخلق انخفاضاً كبيراً في مستوى الإجهاد المتوقع الأكاديمي لدى المراهقين، ويستمر هذا الانخفاض،

## علاج المخطط والاضطرابات النفسية

في اختبار المتابعة. ونتيجة لذلك، يمكن القول أن برنامج الإرشاد الجماعي القائم على العلاج المخطط، والذي تم تطويره كدراسة تقييمية أولية، لديه القدرة على تقليل مستوى ضغوط التوقعات الأكاديمية لدى طلاب المدارس الثانوي.

وأوضحت نتائج دراسة (Habibian et al. (2023) أن كلا من العلاج المخطط وتدخلات العلاج المعرفي السلوكي قد ساهما في خفض الاكتئاب لدي الأطفال، وكان العلاج المخطط أكثر فعالية في الحد من الاكتئاب لدي الأطفال مقارنة بالعلاج المعرفي السلوكي.

وأسفرت نتائج دراسة (Zhanget al.,(2023) عن أن العلاج المخطط له تأثير إيجابي في علاج اضطرابات الشخصية، فهو يقلل المخططات اللاتكيفية المبكرة ويحسن جودة الحياة ، والنتائج تدعم استخدام هذا العلاج لعلاج اضطرابات الشخصية.

وأظهرت نتائج دراسة (Panjepour and Tabatabaiejad(2023) أن التدريب الجماعي للعلاج المخطط له تأثير كبير على زيادة وتحسين نوعية الحياة وتقليل النقد الذاتي للنساء نوات الأفكار الانتحارية.

وأيضا هدفت دراسة (Bernstein et al.(2023) إلى مقارنة العلاج المخطط وهو علاج نفسي قائم علي الأدلة، بالعلاج المعتاد Treatment (TAU) as-usual - لإعادة تأهيل مرتكبو الجرائم العنيفة الذين يعانون من اضطرابات في الشخصية، ويمكن أن يتسببوا في إحداث ضرر جسيم، ولكن غالبًا ما يُعتبرون غير قابلين للعلاج، وقد أظهر المرضى تحسناً في إعادة التأهيل، وإعادة الإدماج التدريجي في المجتمع، وكان العلاج المخطط متفوقاً وأظهر فعالية كبيرة علي العلاج المعتاد.

وقارنت دراسة (Aflakian et al.( 2023) فعالية العلاج المخطط مع العلاج المعرفي السلوكي في تعديل مخططات سوء التكيف المبكرة والقلق

لدى مرضى الوسواس القهري، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فرقا كبيرا في متوسط مخططات سوء التكيف المبكر والقلق في مجموعتين تجريبيتين (العلاج بالمخطط والعلاج المعرفي السلوكي). وكانت نتائج العلاج المخطط مقارنة بالعلاج السلوكي المعرفي أكثر فعالية.

وتوصلت نتائج دراسة Khasareh et al. (2023) إلى فعالية العلاج بالمخطط في تحسين المرونة النفسية والتكيف الاجتماعي لدى المراهقين. وهدفت دراسة Dinparast et al. (2023) فحص فعالية العلاج المخطط وتقنية اليقظة الذهنية في التأثير على اضطرابات النوم لدي المصابين بالتصلب المتعدد، وتم عقد جلسات تدريبية علاجية في ٨ أسابيع متتالية، بواقع جلسة واحدة كل أسبوع، مدة كل جلسة ٩٠ دقيقة. وأوضحت النتائج فعالية العلاج المخطط وتقنية اليقظة الذهنية في التأثير على اضطرابات النوم لدي المصابين بالتصلب المتعدد، وكانت اليقظة الذهنية أكثر فعالية مقارنة بالعلاج المخطط.

وكان الهدف من دراسة Esmaili Qeshmi and Mojtabaei (2023) هو تقييم فعالية العلاج المخطط في تعزيز الرغبة الجنسية لدى النساء المختونات في جزيرة قشم بإيران. وقد تم التدخل العلاجي من خلال تقديم عشر جلسات مدة كل منها ٩٠ دقيقة أسبوعياً باستخدام تقنيات العلاج المخطط؛ لمعالجة المعتقدات وأنماط السلوك السلبية، وكانت عينة الدراسة مكونة من ثلاث نساء متزوجات ومختونات. وكشفت نتائج هذه الدراسة عن زيادة ذات دلالة إحصائية في مؤشر الرغبة الجنسية من الجلسة الأولى إلى جلسة المتابعة الأخيرة، مما يدل على أن قد يكون العلاج بالمخطط وسيلة نفسية فعالة؛ لتعزيز الرغبة الجنسية لدي النساء المختونات، وأكدت النتائج على أهمية معالجة العواقب المادية والنفسية لختان الإناث، وتوفير علاجات نفسية فعالة؛ لتحسين جودة الحياة والرفاه النفسي للمرأة.

## علاج المخطط والاضطرابات النفسية

وحاولت دراسة (Pourfarahani et al. 2023) معرفة تأثير العلاج بالمخطط الجماعي القائم على القبول والالتزام على تقدير الذات الجنسي والإرهاق الزوجي لدى النساء الخاضعات لغسيل الكلى، وأظهرت النتائج وجود فرق كبير بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في تقدير الذات الجنسي والإرهاق الزوجي في الاختبار البعدي والمتابعة ، واستخلصت النتائج أن العلاج بالمخطط الجماعي القائم على القبول والالتزام فعال في تقدير الذات الجنسي والإرهاق الزوجي لدى نساء غسيل الكلى.

وتوصلت نتائج دراسة (Ghayour Kazemi et al. 2023) إلى فعالية استخدام العلاج بالمخطط مع مرضي السرطان؛ لتقليل مشكلاتهم النفسية.

وأوضحت نتائج دراسة (Nourizadeh Mirabadi et al. 2023) فعالية العلاج المخطط على أساليب المواجهة ومخاوف صورة الجسم لدي الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة واضطراب شره الطعام ، واستمرار واستقرار الفعالية.

وأجريت دراسة (Sobhani et al. 2023) لتقييم فعالية العلاج الجماعي القائم على القبول والالتزام، والعلاج المخطط الجماعي القائم على الفيديو عبر الإنترنت في تحسين استراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية التكيفية، ومؤشر كتلة الجسم لدى النساء اللاتي خضعن لجراحة السمنة. وبينت نتائج الدراسة أن العلاج الجماعي القائم على القبول والالتزام والعلاج المخطط الجماعي فعالين في تحسين صعوبات تنظيم الانفعالات وخفض مؤشر كتلة الجسم لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة، ونهم / شره الأكل " الإفراط في تناول الأكل". لذا يقترح استخدام هذه الطرق في علاج الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة.

وأثبتت نتائج دراسة (Joshua et a. (2023) أن العلاج المخطط فعال في الحد من أعراض اضطراب الأكل والسلوك والأمراض النفسية. وأظهرت نتائج دراسة (Kraskian and Jamhari (2023) أن العلاج المخطط أدي إلى تحسين تنظيم العاطفة ومؤشر كتلة الجسم لدى النساء البدنيات، واستمرت هذه النتائج في فترة المتابعة؛ وبناء على النتائج، يمكن استخدام العلاج المخطط كأسلوب علاجي تكميلي إلى جانب طرق العلاج الأخرى من أجل تحسين التنظيم العاطفي ومؤشر كتلة الجسم .

وكشفت نتائج دراسة (Salasi et al. (2023) عن فعالية فعالية العلاج بالمخطط واستمرار الفعالية حيث إنه انخفض النقد الذاتي والخجل، فمن خلال العلاج المخطط وعن طريق إعادة البناء ، ومراجعة المخططات السلبية الأولية ، انخفضت وقلت المشكلات النفسية المحتملة مثل النقد الذاتي والخجل لدي المدمنين.

وتناولت الورقة البحثية التي أعدها عبد النبي (٢٠٢٣) نظرية المخطط لجيفري يونج ، وكذلك علاج المخطط، وتم عرض لنتائج وتوصيات بعض البحوث التي تناولت فعالية علاج المخطط في تحسين الرضا الزوجي وخفض الصراعات الزوجية لدى الزوجين، وهدفت الورقة إلي توجيه دعوة للباحثين؛ لإجراء البحوث وإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية بإستخدام علاج المخططات اللاتكيفية للزوجين، ومن ثم علاج عدم الرضا الزوجي. وكذا التدخل بالعلاج المخطط لزيادة الرضا الزوجي والتخفيف من الخلاف والصراع الزوجي لدى أمهات أطفال ذوي احتياجات خاصة.

وأجريت دراسة (Yousefian Amirkhiz and Khodabakhsh (2023) بهدف مقارنة فعالية العلاج المخطط والعلاج القائم على تحسين نوعية الحياة على القلق لدى النساء المصابات بالخيانة الزوجية. وكانت دراسة شبه تجريبية ذات تصميم ما قبل الاختبار وما بعده، مع فترة متابعة

## علاج المخطط والاضطرابات النفسية

مدتها شهرين. تم التدخل في مجموعة العلاج المخطط خلال ٨ جلسات مدة كل منها ٩٠ دقيقة ومجموعة العلاج المرتكز على جودة الحياة خلال ١٠ جلسات مدة كل منها ٩٠ دقيقة. لم يكن لهذين التدخلين اختلاف كبير من حيث الفعالية على هذا القلق لدى النساء المصابات بالخيانة الزوجية. ويمكن الاستنتاج أن العلاج المخطط والعلاج القائم على تحسين نوعية الحياة فعالان في القلق المفرط لدى النساء المصابات بالخيانة الزوجية، ولكن لا يوجد فرق بين العلاجين.

وحاولت دراسة Talaezadeh et al.(2023) مقارنة فاعلية "العلاج بالتثويم المغناطيسي" و"العلاج بالمخطط" على أبعاد الصحة النفسية في الوقاية من الطلاق لدى الرجال والنساء الذين تعرضوا للخيانة، وكانت الطريقتان العلاجيتان المستخدمتان فعالتين في زيادة الصحة النفسية للمشاركين.

وأسفرت نتائج دراسة Rinie et al. (2023) عن أن علاج المخطط الروحاني والعلاج الموجه للتفاعل، يمكن أن يقلل من القلق لدى النساء اللاتي يتعرضن للأذى من قبل أزواجهن.

وأشارت نتائج دراسة Ariana Kia et al.(2023) إلي أن كلا من العلاج الجماعي عبر التشخيص والعلاج المخطط الانفعالي عبر الإنترنت كانا تدخلات فعالة في تخفيف أعراض اضطرابات التكيف بسبب الانفصال الرومانسي بين طلاب الجامعة.

وبينت نتائج دراسة Sharifi Nejad Rodani et al. (2023) أن للعلاج الجدلي السلوكي تأثير أكثر ملائمة وأهمية وفعالية على الرفاهية النفسية والتشويه المعرفي، مقارنة بعلاج المخطط للنساء العازبات المصابات بمتلازمة صدمة الحب.

وفي دراسة (Vuijk et al. (2023) هدفت إلى تبين فعالية المخطط في علاج اضطرابات الشخصية لدى البالغين المصابين بالتوحد، وأوضحت النتائج أنه كان فعالاً في تقليل المعتقدات الأساسية المختلة، وفي زيادة أوضاع المخطط الوظيفي والاستجابة الاجتماعية. واستمرت التحسينات مع مرور الوقت لدى الأفراد المصابين بالتوحد.

### خاتمة:

تلك كانت محاولة، وخطوة علي الطريق ، ألقت الضوء وتناولت العلاج المخطط ، وعرضت لبعض نتائج دراسات عربية وأجنبية التي تناولت فعالية العلاج المخطط في علاج بعض اضطرابات الشخصية وبعض الاضطرابات النفسية، ونأمل في المزيد والمزيد من البحث والدراسة مستقبلا .

### المراجع

أبو بكر ، أحمد سمير صديق (٢٠٢٣) . فاعلية العلاج بالمخططات في تعديل بعض المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة لذوي اضطراب الشخصية التجنبية بالمرحلة الجامعية . مجلة الارشاد النفسي ، ٧٥ ، ٢٤٧-٣٤١ .

بختة، سليمة سهيلة، و بلميهوب، كلثوم (٢٠٢١). فعالية برنامج علاجي قائم على العلاج بالمخطط لجيفري يونغ في تعديل المخططات المبكرة غير المتكيفة والرفع من الصلابة النفسية والفعالية الذاتية لدى تلاميذ يعانون من الضغوط النفسية في المرحلة الثانوية. دراسات نفسية، ١٢، ١، ٩٣ - ١١٤ .

دنقل، عيبر أحمد أبو الوفا (٢٠١٧). شفاء المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة باستخدام علاج جيفري يونغ وأثره في خفض

## علاج المخطط والاضطرابات النفسية

حده بعض الاضطرابات النفسية: دراسة حالة واحدة.مجلة

الإرشاد النفسي، ٥٠، ١٠٥ - ١٨٢.

حفني، علي ثابت إبراهيم (٢٠١٨). فعالية علاج المخططات في

خفض اضطراب الشخصية النرجسية لدى عينة من طلاب

كلية التربية بقنا.مجلة الإرشاد النفسي، ٥٦، ٢٠٧ -

٢٧٥.

رفاعي، عزة محمد صديق (٢٠٢١). المخططات اللا توافقية المبكرة

لدى مستخدمات المواد ذات التأثير النفسي وغير المستخدمات

لها.دراسات نفسية، ٣١، ٢، ١٦٣ - ٢٣٠.

عبد النبي، سامية محمد صابر محمد (٢٠٢٣). المخططات والرضا

الزواجي مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب،

١٣٧، ٩٥-١٠٢.

عدوي، طه ربيع طه، مرزوق، رانيا شعبان الصايم (٢٠٢٢). فعالية

العلاج بالمخططات عبر الانترنت في خفض قلق الصحة

وأثره في تحسين الأمل لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كوفيد

- :١٩ دراسة امبريقية كلينكية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم

التربوية والنفسية، ١٦، ٢، ٦٥ - ١٩٧.

علي، مصطفى حسن، و السرسري، أسماء محمد محمود (٢٠٢١).

برنامج علاجي قائم على المخططات المعرفية والتجهيز

الانفعالي لخفض الرهاب الاجتماعي لدى عينة من تلاميذ

الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.مجلة دراسات الطفولة، ٢٤

، ٩٠، ١٢٧ - ١٣١.

Abbadly, A. S. (2023). The effectiveness of emotional schema therapy on improving emotion regulation and reducing neurotic perfectionism

- among university students. *Inf. Sci. Lett.* 12 (4), 1853-1862. doi:10.18576/isl/120410
- Aflakian, M., Atashpour, H., & Khayatan, F. (2023). Comparison of the effectiveness of the schema therapy package based on psychosocial issues of obsessive-compulsive patients with cognitive-behavioral therapy on early maladaptive schemas and anxiety in patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(5), 129-137.
- Alimoradi, Z. , Zarabadipour, S. , Arrato, N. A. , Griffiths, M. D. , Andersen, B. L. , & Bahrami, N. (2022). The relationship between cognitive schemas activated in sexual context and early maladaptive schemas among married women of childbearing age. *BMC psychology*, 10(1), 1-10.
- Ariana Kia, E., Rahimi, C., & Mohammadi, N. (2023). Comparing online group therapy based on emotional schema therapy with transdiagnostic therapy in improving distress tolerance and cognitive emotion regulation among university students with adjustment disorders due to romantic break-ups. *Counselling and Psychotherapy Research*, <https://doi.org/10.1002/capr.12681>
- Bachrach, N., Rijkeboer, M. M., Arntz, A., & Huntjens, R. J. (2023). Schema therapy for dissociative identity disorder: a case report. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1151872. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1151872>

- Başer Baykal, N., & Erden Çınar, S.(2022).Understanding early maladaptive schemas formation with traumatic experiences in childhood: A qualitative study.*Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1-19.
- Bernstein, D. P., Keulen-de Vos, M., Clercx, M., De Vogel, V., Kersten, G. C., Lancel, M., ... & Arntz, A. (2023). Schema therapy for violent PD offenders: a randomized clinical trial. *Psychological medicine*, 53(1), 88-102.
- Damiris, I.K., & Allen, A.(2023).Exploring the relationship between early adaptive schemas and sexual satisfaction.*International Journal of Sexual Health*, 1-17.
- Dinparast, O., Rasouli, N., & Ghotb, S. I. (2023). Comparison of the effect of schema therapy and mindfulness technique on sleep disorders in people with multiple sclerosis. *Islamic Life Journal*, 7, 257-267.
- Esmaeili Qeshmi, M., & Mojtabaei, M. (2023). Effectiveness of schema therapy in enhancing sexual desire in females with genital mutilation on Qeshm island. *Journal of Applied Psychological Research*, 14(1), 259-275.  
<http://doi.org/10.22059/JAPR.2023.328175.643932>
- Ghayour Kazemi, F., Shahabizadeh, F., Safara, M., Shahidsales, S., Aledavood, S. A., Hosseini, S., ... & Zarei, E. (2023). Comparing the effectiveness of mindfulness-based schema therapy and transdiagnostic intervention on cognitive fusion with illness and posttraumatic avoidance in women with

- breast cancer: A semi-experimental study. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 33(220), 54-65.
- Habibian, N., Mirzahoseini, H., & Monirpoor, N. (2023). Comparison of the effectiveness of schema therapy and cognitive-behavioral therapy on depression in children aged 8 to 13 Years: A pilot study. *Health*, 10(2), 21-36. doi: <https://doi.org/10.22037/ch>
- Hemmati Sabet, V., Hoseini, S. A., Afsharina, K., & Arefi, M. (2021). Comparison of the effectiveness of schema therapy and dialectical behavior therapy on temperament and character dimensions and cognitive emotion regulation strategies in patients with HIV. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 3 (2), 138-147. <http://ieepj.hormozgan.ac.ir/>
- Jalilian, K., Momeni, K., & Jebraeili, H.(2023).The relationship between attachment styles and loneliness: The mediating role of early maladaptive schemas. This is a preprint; it has not been peer reviewed by a journal ,<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2391389/v1>
- Joshua, P. R., Lewis, V., Kelty, S. F., & Boer, D. P. (2023). Is schema therapy effective for adults with eating disorders? A systematic review into the evidence. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(3), 213-231. doi: [10.1080/16506073.2022.2158926](https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2158926)
- Josek, A. K., Schaich, A., Braakmann, D., Assmann, N., Jauch-Chara, K., Arntz, A., ... & Fassbinder, E. (2023). Chairwork in schema therapy for patients with borderline personality disorder—A qualitative study of

- patients' perceptions. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1180839. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1180839>
- Khasareh, H., Pouladi Reyshahri, A., & Mohammadi, S. Y. (2023). The effectiveness of schema therapy on resilience and social adjustment in female adolescents in Kerman. *Journal of Modern Psychological Research*, 17 ( 68) , 115-122. DOI: 10.22034/JMPR.2023.15326
- Koçak, L., & Çelik, E. (2023). Investigation of the effect of group counselling based on schema therapy on academic expectation stress in high school students. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(1), 42-48.
- Kraskian, A., & Jamhari, F. (2023). The effectiveness of schema therapy in emotional regulation and band on body mass index of obese women. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*, 9(3), 0-0.
- Monjezi, F., Asadpour, E., Rasouli, M., & Zaharakar, K. (2023). Comparison of the effect schema and cognitive behavioral therapy on the cognitive regulation of emotions in girl's adolescent of divorced. *Quarterly of Applied Psychology*, 17 (2): 91, 113, 2.
- Najjar Kakhki, I., Kalthornia Golkar, M., Nezhad Mohamad Nameghi, A., & Valizadeh, M. (2023). Comparison of effectiveness of acceptance and commitment-based group therapy and group schema therapy on emotion regulation difficulty and body mass index in obese people with emotional eating. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 10 ( 1) , 51-64. <http://shenakht.muk.ac.ir/article>

- Nourizadeh Mirabadi, M., Hosseinzadeh Taghvaei, M., Moloodi, R., Sodagar, S., & Bahrami Hidaji, M. (2023). The efficacy of schema therapy on coping styles and body image concerns in obese binge-eating disorder: A single-subject study. *Journal of Psychological Science*, 21 (120) , 2501-2518. <https://psychologicalscience.ir/article-1-1920-fa.html>
- Ociskova, M., Prasko, J., Kantor, K., Hodny, F., Kasyanik, P., Holubova, M., ... & Belohradova, K. M. (2022). Schema therapy for patients with bipolar disorder: Theoretical framework and application. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 18, 29.
- Organi, M. E., & Gorji, Y. (2023). The effectiveness of schema therapy on differentiation of women with addicted spouses. *Academic Journal of Psychological Studies*, 12(1), 28-36.
- Oshima, F., Murata, T., Ohtani, T., Seto, M., & Shimizu, E. (2021). A preliminary study of schema therapy for young adults with high-functioning autism spectrum disorder: a single-arm, uncontrolled trial. *BMC Research Notes*, 14 (1) , 1-8. <https://doi.org/10.1186/s13104-021-05556-1>
- Panjepour, S., & Tabatabaeinejad, F. (2023). The effectiveness of the schema therapy approach on quality of life and self-criticism in women with suicidal thoughts: A quasi-experimental study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 21(12), 1267-1282.

- Pourfarahani, M., Shareh, H., & Hajiarbabi, F. (2023). The effect of group schema therapy based on acceptance and commitment on sexual self-esteem and marital burnout in women undergoing dialysis. *Fundamentals of Mental Health*, 25 (2), 123-131.
- Rinie, F. G., Golparvar, M., & Aghaei, A. (2023). Comparison of the effectiveness of emotionally focused therapy based on attachment injuries and spirituality based schema therapy on anxiety and affective capital of women injured by husband's infidelity. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 9 (2). <https://doi.org/10.22034/IJRN.9.2.9>
- Salasi, B., Ramezani, M. A., & Jahan, F. (2023). Investigating the efficacy of schema therapy on self-criticism and shame in addicts undergoing methadone maintenance treatment. *Journal of Psychological Science*, 22 (121), 159-175. <https://psychologicalscience.ir/article-1-1982-fa.html>
- Sharifi Nejad Rodani, R., Marashian, F. S., & Shahbazi, M. (2023). Comparing the effectiveness of acceptance and commitment therapy and schema therapy on psychological well-being and cognitive distortion of single women with love trauma syndrome. *Women's Health Bulletin*, 10 (2), 112-121. doi: 10.30476/WHB.2023.98252.1227
- Sobhani, Z., Hosseini, S. V., Honarparvaran, N., Khazraei, H., Amini, M., & Hedayati, A. (2023). The effectiveness of an online

- video-based group schema therapy in improvement of the cognitive emotion regulation strategies in women who have undergone bariatric surgery. *BMC surgery*, 23 (1), 1-9.  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Sundgren, M., & Allen, A. (2022). The role of early adaptive schemas in heterosexual romantic relationships. *Sexuality & Culture*, 1-25.
- Talaezadeh, M., Heydarie, A., & Joharifard, R. (2023). Comparing the effectiveness of "hypnosis therapy" and "schema therapy" on the dimensions of mental health in the prevention of divorce of men and women who have been betrayed. *Journal of Health Promotion Management*, 12(3), 63-81.
- Vuijk, R., Deen, M., Geurts, H. M., & Arntz, A. (2023). Schema therapy for personality disorders in autistic adults: Results of a multiple case series study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(2), 458-472.
- Yousefian Amirkhiz, S., & Khodabakhsh, M. (2023). Comparing the effectiveness of schema therapy and therapy based on improving the quality of life on anxiety in women affected by infidelity. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 12(2), 83-94.  
<http://frooyesh.ir/article-1-4187-en.html>
- Zhang, K., Hu, X., Ma, L., Xie, Q., Wang, Z., Fan, C., & Li, X. (2023). The efficacy of schema therapy for personality disorders: a systematic review and meta-analysis. *Nordic Journal of Psychiatry*, 1-10