



Positive Psychology Research

Positive Psychology Research

E-ISSN: 2476-3705

Vol. 10, Issue 4, No.40, Winter 2025, P: 73-100

Received: 12/03/2024 Accepted: 06/09/2025

Research Article

The Effectiveness of Marital Empowerment Program Based on Positive Schemas for Improving Marital Satisfaction and Differentiation of Couples

Pegah Mehrtalab: Ph.D Student of Counseling, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.
Pe.mehrtalab@gmail.com

Hossein Davudi * : Associate Professor, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.
davudi30@iaukhomein.ac.ir

Davud Taghvaei: Associate Professor, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.
d-taghvaei@iau-arak.ac.ir

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of the marital empowerment program based on positive schemas for improving marital satisfaction and differentiation among couples. The research method was quasi-experimental using a pre-test, post-test and follow-up design with a control group. In this study, from among couples residing in Arak, Iran 2024, 24 couples were selected using convenience sampling and were randomly assigned to either an experimental or a control groups. Data collection was performed using Enrich's Marital Satisfaction Questionnaire, the Skowron and Friedlander's self Differentiation Questionnaire, and the Young Schema Questionnaire- short form. The couples in training group participated in the educational sessions of the marital empowerment program based on positive schemas for 11, 90 minute sessions. The results of multivariate variance analysis showed that the training of the marital empowerment program based on positive schemas had a significant effect on marital satisfaction and couples' differentiation, and this result was stable in the 45-day follow-up period. Therefore, the marital empowerment program has the necessary validity to increase the differentiation and marital satisfaction of couples as a first-level preventive program.

Keywords: marital empowerment program, Positive schemas, marital satisfaction, Differentiation

Introduction

Given the importance of the family institution, therapists constantly seek to utilize various interventions, including schema therapy and other schema-based interventions, to help couples achieve satisfying and stable relationships. Although most of these interventions primarily focus on early maladaptive or negative schemas (Stevens & Roediger, 2023), in 2012, Lockwood and Perris introduced the concept of early adaptive or positive schemas as a positive complement to early maladaptive schemas in Young's (2003) approach. Considering that, on the one hand, research findings indicate that these schemas have a significant role in the efficiency and psychological well-being of individuals. On the other hand, positive clinical psychology emphasizes that interventions focused on enhancing positive aspects can be as successful as interventions based on reducing negative aspects in improving psychological problems and mental health issues (Louis et al, 2018), The aim of the present study was to investigate the effectiveness of a marital empowerment program based on positive schemas on marital satisfaction and differentiation. The research hypotheses of the study were:

- 1- Marital empowerment program based on positive schemas is effective on couples' marital satisfaction.
- 2- Marital empowerment program based on positive schemas is effective on couples' differentiation.

Method

This research is quasi-experimental with a pre-test-post-test design with a non-equivalent control group and a 45-day follow-up period. The statistical population included all couples residing in Arak, Iran, in 2024, from whom 24 couples were selected through convenience sampling and according to the inclusion criteria of the study and were randomly assigned to two experimental and control groups (12 couples in each group). In this study, three questionnaires were used: the Enrich marital

satisfaction questionnaire, the Self-differentiation questionnaire and the short form of the Early maladaptive schemas questionnaire. Members of the experimental and control groups completed these questionnaires in three stages: The pre-test stage, before the start of the sessions; the post-test stage, one week after the last training session; and the follow-up stage, 45 days after the end of the sessions. The couples in the experimental group participated in 11 sessions of 90 minutes in the training sessions of the marital empowerment program. These sessions were held weekly and in groups. The marital empowerment program based on positive schemas is a level one preventive program that is based on the components of positive schemas identified by Mehrtalab et al. (2024) and using the method of documentary study and studying the theoretical foundations and available sources about positive schemas developed by the researchers and its content validity coefficient was calculated using the Lawshe method 0.93.

Results

The results of the Shapiro-Wilk test showed that the scores of the differentiation variable in the education group ($z=0.90$, $df=10$, $p=0.23$) and the control group ($z=0.93$, $df=10$, $p=0.53$), as well as the marital satisfaction variable in the training group ($z=0.95$, $df=10$, $p=.87$) and the control group ($z=0.96$, $df=10$, $p=.83$) had a normal distribution. The results of Levene's test showed that the significance level for the differentiation variable in the pre-test ($F=0.33$, $df_{1,2}=1/18$, $p=0.57$), post-test ($F=1.65$, $df_{1,2}=1/18$, $p=0.21$) and follow-up ($F=0.69$, $df_{1,2}=1/18$, $p=0.89$) and for the marital satisfaction variable in the pre-test ($F=0.01$, $df_{1,2}=1/18$, $p=0.21$), post-test ($F=0.002$, $df_{1,2}=1/18$, $p=0.91$) and follow-up ($F=0.03$, $df_{1,2}=1/18$, $p=0.84$), which is higher than 0.05 and indicates homogeneity of variance between groups. The results of Mauchly's test on within-group sphericity showed that for the differentiation variable

(Mauchly's $w=0.96$, $\chi^2=0.66$, $df=2$, $p=0.71$) and for the marital satisfaction variable (Mauchly's $w=0.93$, $\chi^2=1.21$, $df=2$, $p=0.54$), it can be concluded that sphericity is assumed. The results of the Box's M test also showed that the null hypothesis of homogeneity of the covariance matrix had been observed (Box's $M=38.70$, $F=1.19$, $df_{1,2}=21$ and 671191 , $p=0.25$).

The results of the Pillai's Trace test showed that there was a significant multivariate effect for time (pre-test, post-test and follow-up) ($F_{4,15}=60/85$, $V=0.94$, $p>0.001$). There was also a significant multivariate effect between groups (training group and control group) ($F_{2,17}=51.24$, $V=0.86$, $p>0.001$) and the results for the interaction between groups and time also showed a significant multivariate effect ($F_{4,15}=54.27$, $V=0.94$, $p>0.001$).

The results of the within-group analysis of variance also showed a significant difference in time (pre-test, post-test, and follow-up) for the differentiation variable ($F_{1/92,34/66}=76.97$, $p>0.001$, $V=0.81$) and marital satisfaction ($F_{1/87,33/67}=51.36$,

$p>0.001$, $V=0.74$). There was also a significant interaction between measurement times (pre-test, post-test, and follow-up) and groups (training and control) for the differentiation variable ($F_{1/92,34/66}=42.27$, $p>0.001$, $V=0.70$) and marital satisfaction ($F_{1/87,33/67}=54.77$, $p>0.001$, $V=0.75$).

The mean and standard deviation of the dependent variables of differentiation and marital satisfaction of couples in the training group and the control group in the three time periods of pre-test, post-test, and follow-up are shown in Table 1.

Pairwise comparison of the means and adjusted standard deviations of the dependent variables according to the separation of measurement times are presented in Table 2. It shows that there was a significant difference in the differentiation and marital satisfaction variables between the mean scores of the pre-test and post-test stages, but there was no significant difference between the mean scores of the post-test and follow-up stages of the differentiation and marital satisfaction variables.

Table 1

Mean and Standard Error of Interaction between Group and Time for Dependent Variables

group	Time	Differentiation		Marital satisfaction	
		M	SD	M	SD
training	Pre-test	140.25	1.23	139.50	0.70
	Post test	158.90	1.40	158.55	0.81
	Follow up	155.70	1.61	151.30	1.45
control	Pre-test	142.10	1.23	140.45	0.70
	Post test	145.10	1.40	139.65	0.81
	Follow up	144	1.61	143.05	1.45

Table 2

Pairwise Comparison of Mean and Adjusted Standard Deviation of Variables Dependent on the Separation of Measurement Times

Variables	group	MD	SD	P
Differentiation	Pre-test – Post test	-10.82	1	0.001
	Pre-test – Follow up	-8.67	0.91	0.001
	Post test – Follow up	2.15	0.84	0.06
Marital satisfaction	Pre-test – Post test	-9.12	0.84	0.001
	Pre test– Follow up	-7.2	0.93	0.001
	Post test – Follow up	1.92	1.05	0.25

Conclusion

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of a marital empowerment program based on positive schemas for enhancing marital satisfaction and differentiation among couples. The results showed that the marital empowerment program based on positive schemas had a significant effect on marital satisfaction and differentiation of couples in the training group compared to the control group, and this effect was also stable in the follow-up phase. The lack of similar research on the effectiveness of positive schemas on components related to marital life makes it difficult to compare the results of the present study with previous research. However, the effectiveness of the marital empowerment program on the level of marital satisfaction of couples can be explained by the fact that this program is based on the basic psychological needs and positive schemas of self-acceptance, stable attachment, trust, empathetic attention, self-control, self-direction, success, self-confidence, assertiveness, health and safety, healthy boundaries, self-compassion, and self-care, which the role of each of schemas in increasing marital satisfaction of couples has been confirmed based on theoretical and research foundations. In addition, the results of the research indicated the effectiveness of the training of the marital empowerment program based on positive schemas on the differentiation of couples. In explaining this finding, it can be said that, according to Bowen (2000), differentiation, as the key to mental health, expresses the ability of individual to create a balance between rational and emotional processes on the one hand and independence and intimacy on the other hand; any factor that can affect the intrapsychic and interpersonal dimensions of differentiation will be effective on the level of differentiation of couples. Accordingly, the positive schemas of

stable attachment, basic health and safety, healthy boundaries, self-control, self-direction, and self-compassion have been effective in increasing couples' differentiation by affecting the intrapsychic and interpersonal dimensions of differentiation. Therefore, it can be said that the couples empowerment program emphasizes and focuses on forming and strengthening a mature, empathetic, and accepting mindset and attitude in couples through activating and strengthening positive schemas. According to the results obtained, this program has the necessary educational validity to increase the differentiation and marital satisfaction of couples as a level one preventive program.

Among the limitations of the current study, we can point to the difficult access to the target statistical population due to the reluctance of men to participate in group training sessions, the use of convenience sampling, and, as a result, the limitation of the research sample to volunteer couples residing in the city of Arak. Accordingly, it is suggested that, in order to increase the generalizability of the results, the effectiveness of the marital empowerment program based on positive schemas be evaluated in different research samples.

Ethical Consideration

Compliance with Ethical Guidelines: All ethical issues were compiled based on ethical committee.

Authors' Contributions: This article is extracted from the doctoral thesis of the first author. Extraction, preparation, editing of the article was done by the first author. The second and third authors are the supervisor and thesis adviser, respectively

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interests.

Funding: The study had no financial support.

Acknowledgment: The authors would like to thank all participants for their time and contribution to the Study.

مقاله پژوهشی

اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر رضایت زناشویی و تمایزیافتگی زوجین

پگاه مهرطلب: دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

Pe.mehrtalab@gmail.com

حسین داودی *: دانشیار، گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

davudi30@iaukhomein.ac.ir

داود تقوایی: دانشیار، گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

d-taghvaei@iau-arak.ac.ir

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر رضایت زناشویی و تمایزیافتگی زوجین بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. در این پژوهش، از بین زوجین ساکن اراک در زمستان سال ۱۴۰۲، ۲۴ زوج به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جای‌دهی شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ، پرسشنامه تمایزیافتگی خود اسکورن و فریدلندر و فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ استفاده شد. زوجین گروه آموزش به مدت ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در جلسات آموزشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت شرکت کردند. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد آموزش برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر رضایت زناشویی و تمایزیافتگی زوجین اثربخشی معناداری داشته است و این نتیجه در دوره پیگیری ۴۵ روزه نیز پایدار بود. بنابراین، می‌توان گفت برنامه توانمندسازی زناشویی از روایی لازم برای افزایش تمایزیافتگی و رضایت زناشویی زوجین به عنوان یک برنامه پیشگیرانه سطح اول برخوردار است.

واژه‌های کلیدی: برنامه توانمندسازی زناشویی، طرحواره‌های مثبت، رضایت زناشویی، تمایزیافتگی.

مقدمه

خانواده به عنوان بنیادی‌ترین نهاد فرهنگی و اجتماعی، محل اصلی تأمین نیازهای روانی، جسمانی، معنوی و اجتماعی اعضای خود است و نگرش‌ها، رفتارها، باورها و عواطف افراد عمیقاً تحت تأثیر بستر خانواده شکل می‌گیرند (Najafi et al., 2024)؛ بنابراین، کیفیت عملکرد خانواده سلامت اعضای خانواده و به تبع آن، اجتماع را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Salari et al., 2024). در درون نظام خانواده نیز، استحکام و دوام زیرمنظومه همسری، کلید ثبات خانواده محسوب می‌شود (Goldenberg, 2014/2023)؛ به گونه‌ای که عملکرد این زیرمنظومه بر سلامت خانواده تأثیر فراوان می‌گذارد و مشکل آن به همه خانواده سرایت می‌کند (Zahrakar & Jafari, 2023). روان‌شناسان خانواده غالباً معیار خود را در بررسی کیفیت روابط زوجین، سطح رضایت‌مندی زناشویی آنها قرار داده‌اند (Jahandoost et al., 2020). در واقع، رضایت زناشویی یکی از عواملی است که نقشی مهم در پایداری ازدواج و ثبات نظام خانواده ایفا می‌کند (Ghaibi et al., 2022). سازمان بهداشت جهانی نیز دو معیار رضایت و پایداری را به عنوان معیارهای خانواده موفق در نظر گرفته است (Soltanolketabi & Dashti, 2023). منظور از رضایت زناشویی وضعیت تعاملات متقابل زوجین و ارزیابی ذهنی آنها از همه تجربیات عاطفی و شناختی خود در ازدواج است (Çelik et al., 2022). طحان و همکاران (2020) در پژوهشی نشان دادند همان‌طور که رضایت زناشویی موجب افزایش رضایت کلی از زندگی و نشاط می‌شود، نارضایتی از زندگی زناشویی نیز بر تعاملات اجتماعی و روانی بین زوجین و

همچنین، رشد و تکامل فرزندان خانواده تأثیر منفی می‌گذارد. افرادی که رضایت زناشویی بالایی دارند، هیجان‌های مثبت بیشتری تجربه می‌کنند و از رویدادهای پیرامون خود ارزیابی مثبت‌تری دارند؛ در حالی که افرادی که رضایت زناشویی پایینی دارند، خود، گذشته، آینده، دیگران و نیز رویدادها و موقعیت‌های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و هیجان‌های منفی بیشتری را تجربه می‌کنند (Whisman Greenberg & Goldman, 2008/2023)؛ (et al., 2021). با وجود اهمیت رضایت زناشویی، افزایش نرخ طلاق، به عنوان معتبرترین شاخص آشفتگی زناشویی، نشانگر آن است که رضایت زناشویی به‌آسانی قابل دستیابی نیست (Nikouy et al., 2018) و بر اساس نتایج پژوهش‌ها، از مجموعه‌ای از عوامل درون‌فردی و بین‌فردی تأثیر می‌پذیرد (Jahandoost et al., 2020). یکی از عواملی که بر اساس نتایج پژوهش‌ها، می‌تواند رضایت زناشویی زوجین را تحت تأثیر قرار دهد، میزان تمایزافتگی-خود^۱ زوجین است (Azizi & Hajializadeh, 2023)؛ (Bashi Abdolabadi et al., 2022)؛ به‌گونه‌ای که به اعتقاد بوئن^۲، آنچه در یک رابطه زناشویی حائز اهمیت است، میزان هماهنگی و تناسب زوجین نیست، بلکه سطح تمایزافتگی آنهاست (Asgharnia & Ramezani, 2021). تمایزافتگی، به عنوان یک ویژگی شخصیتی، در دو سطح درون‌روانی و برون‌روانی نمایان می‌شود. تمایزافتگی در سطح درون‌روانی به عنوان فرایندی که در درون فرد رخ می‌دهد، شامل مؤلفه‌های جایگاه من^۳ و واکنش‌پذیری

¹ differentiation of self² Bowen³ my position

عاطفی^۱ است؛ جایگاه من به معنای داشتن حس روشنی از خود و استقلال در افکار و باورهاست و واکنش‌پذیری عاطفی نیز به غلبه احساس‌های فرد بر عقل و منطقی و پاسخ‌گویی بر پایه هیجان‌ها اشاره دارد (Seyyed Majidi et al., 2023). تمایز یافتگی در سطح برون‌روانی فرایندی در نظر گرفته می‌شود که در روابط بین افراد به وقوع می‌پیوندد و شامل مؤلفه‌های درهم‌آمیختگی با دیگران^۲ و گسلش عاطفی^۳ است. در هم‌آمیختگی با دیگران به از دست دادن استقلال خود و انحلال و درهم‌آمیختگی در روابط صمیمانه با دیگران، به ویژه افراد مهم زندگی اشاره دارد و گسلش عاطفی نیز بیانگر نوعی احساس تهدید و آسیب‌پذیری در روابط و گاه تمایل به اتخاذ رفتارهای دفاعی مانند فاصله‌گرفتن، قطع ناگهانی رابطه و انکار اهمیت رابطه‌داشتن با دیگران است (Nilab et al., 2019). نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که افراد تمایز یافته ویژگی‌هایی دارند که می‌توانند موجب بهبود زندگی زناشویی شوند. این افراد، زمانی که عواطف منفی شدیدی را تجربه می‌کنند، تحت تأثیر این عواطف قرار نمی‌گیرند و واکنش‌هایی کنترل‌شده دارند (Peleg & Messerchmidt, 2019; Grandi, 2019; Dastmardi et al., 2023). به یکدیگر اجازه داشتن روابط صمیمانه و انعطاف‌پذیر را می‌دهند، تفاوت عقاید یکدیگر را تحمل می‌کنند و در شرایط هیجانی کمتر تحت تأثیر هیجانات قرار می‌گیرند (Aryaee Azar et al., 2021)؛ این ویژگی‌ها به کاهش تنش‌های بین زوجین منجر می‌شوند و کیفیت زندگی زناشویی آنها را افزایش می‌دهند (Peleg & Messerchmidt-Grandi, 2019).

با توجه به اهمیت نهاد خانواده، روان‌شناسان و درمانگران خانواده از مداخلات متعددی برای کمک به زوجین برای دستیابی به روابط رضایت‌بخش و پایدار استفاده کرده‌اند. یکی از مداخلاتی که در درمان مشکلات شدید زناشویی و مشکلات رایج در تداوم روابط صمیمی و همچنین، افزایش سطح رضایت زناشویی زوجین به صورت وسیع استفاده و اثربخشی آن تأیید شده است، طرحواره‌درمانی و سایر مداخلات مبتنی بر طرحواره است. در رویکرد طرحواره‌درمانی یانگ و همکاران (2003/2024)، تمرکز اصلی بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه^۴ یا طرحواره‌های منفی است (Stevens & Roediger, 2016/2022)؛ با وجود این، طرحواره‌ها می‌توانند مثبت یا منفی، سازگار یا ناسازگار، عملکردی یا غیرعملکردی باشند (Özhan, 2022). الیوت و لاسن (1997) معتقد هستند برای هر یک از طرحواره‌های ناسازگار اولیه، یک طرحواره سازگار وجود دارد. از سوی دیگر، با توجه به مراحل رشد روانی-اجتماعی در دیدگاه اریکسون (1950)، نیز می‌توان چنین استدلال کرد که حل موفقیت‌آمیز هر یک از این مراحل رشد منجر به شکل‌گیری یک طرحواره سازگار و شکست در آن مرحله باعث ایجاد یک طرحواره ناسازگار می‌شود (Young et al., 2003/2024). بر این اساس، لاکوود و پریس (2012) مفهوم طرحواره‌های سازگار اولیه^۵ یا طرحواره‌های مثبت را به عنوان مکمل^۶ مثبت طرحواره‌های ناسازگار اولیه در رویکرد یانگ و همکاران (2003/2024) مطرح کردند. این طرحواره‌ها نیز همانند طرحواره‌های ناسازگار اولیه شامل

^۴ early maladaptive schema (EMS)

^۵ early adaptive schema (EAS)

^۶ counterpart

^۱ emotional reactivity

^۲ emotional fusion

^۳ emotional cutoff

الگوهای پایدار پردازش اطلاعات، افکار، هیجانات، خاطرات و اولویت‌های توجه هستند؛ با این تفاوت که عملکردی مثبت دارند و منجر به رفتار سازگارانه می‌شوند. آنها معتقد هستند طرحواره‌های مثبت نیز در خلال دوران کودکی، هنگامی که نیازهای هیجانی اساسی فرد به نحوی مناسب توسط والدین و سایر مراقبان اولیه ارضا شوند، آشکار می‌شوند (Videler et al., 2020). لاکوود و پریس (2012) معتقد هستند با توجه به اینکه طرحواره‌ها توسط محتواها و موضوع‌هایی متمایز تعریف می‌شوند، می‌توان فرض کرد طرحواره‌های مثبت و منفی سازه‌هایی جداگانه هستند که توسط انواع مختلفی از تجربیات فعال می‌شوند. افراد، هر دو دسته طرحواره‌های سازگار و ناسازگار را به صورت هم‌زمان تجربه می‌کنند و رفتار و هیجان‌اتشان در هر لحظه بستگی دارد به اینکه کدام طرحواره خاص در آن لحظه به‌خصوص فعال باشد. علاوه بر این، اگرچه حضور و شدت یک طرحواره ناسازگار اولیه، به صورت منفی، شدت طرحواره سازگار اولیه متناظرش را پیش‌بینی می‌کند، کاهش شدت یک طرحواره ناسازگار اولیه همیشه منجر به افزایش شدت طرحواره سازگار اولیه متناظرش نخواهد شد. بنابراین، هر طرحواره سازگار اولیه نمایانگر یک بُعد متفاوت است و صرفاً قطب مخالف طرحواره ناسازگار اولیه متناظرش نیست (Louis et al., 2018). باخ و همکاران (2018) ۱۸ طرحواره سازگار اولیه را به عنوان هم‌تاهای متناظر ۱۸ طرحواره ناسازگار اولیه در ۴ حوزه ارتباط و پذیرش، خودگردانی و عملکرد سالم، مسئولیت‌پذیری و استانداردهای متعادل و محدودیت‌های کافی مطرح کردند. لوئیس و همکاران (2018) پرسشنامه طرحواره مثبت یانگ را به عنوان مکمل فرم کوتاه

پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ^۱ تدوین کردند که نسخه نهایی این پرسشنامه با ۵۶ پرسش، ۱۴ عامل را به عنوان طرحواره‌های مثبت یا طرحواره‌های سازگار اولیه ارزیابی می‌کند. طرحواره‌های مثبت شناسایی شده در پژوهش لوئیس و همکاران (2018) عبارت بودند از: کامیابی هیجانی، موفقیت، توجه همدلانه، سلامتی و ایمنی اساسی، گشودگی هیجانی و خودانگیختگی، شفقت به خود، مرزهای سالم، تعلق اجتماعی، خویشنداری، انتظارات واقع‌بینانه، هدفمندی خود، خودمراقبتی، دلبستگی پایدار و اعتمادبه‌نفس. آنها معتقد هستند این طرحواره‌های مثبت با سلامت روان مرتبط هستند و نقش حفاظتی در برابر آسیب روانی دارند. پرسشنامه طرحواره مثبت لوئیس و همکاران (2018) توسط مهرطلب و همکاران (2024)، در ایران اعتباریابی شد و در این مطالعه، پذیرش خود، دلبستگی پایدار، اعتماد، توجه همدلانه، خویشنداری، خودجهت‌مندی، موفقیت، اعتمادبه‌نفس، جرئت‌مندی، سلامتی و ایمنی، مرزهای سالم، شفقت به خود و خودمراقبتی، به عنوان طرحواره‌های مثبت شناسایی شدند (Mehrtalab et al., 2024).

از زمان معرفی طرحواره‌های مثبت، پژوهش‌هایی متعدد در این زمینه انجام شده‌اند که نتایج آنها حاکی از ارتباط مثبت و معنادار بین این طرحواره‌ها و پیامدهای مثبت روان‌شناختی همچون به‌زیستی روان‌شناختی، سلامت روان (Louis et al., 2018)، تاب‌آوری روان‌شناختی (Cinar et al., 2022)، رضایت از زندگی (Huckstepp et Chi et al., 2022) ; (al., 2023) هستند. در واقع، طرحواره‌های مثبت

¹ Young Schema Questionnaire-3 Short Form (YSQ-S3)

ساختاری در هسته مرکزی سیستم شناختی فرد هستند که در کارایی و به‌زیستی روان‌شناختی افراد نقش دارند و به آنها در انجام مؤثر وظایف زندگی روزمره کمک می‌کنند (Özhan, 2022). با وجود اهمیت طرحواره‌های مثبت، بررسی پیشینه پژوهشی نشان داد در بیشتر پژوهش‌هایی که اثربخشی مداخلات مبتنی بر طرحواره بر رضایت زناشویی و تمایز یافتگی زوجین را بررسی کرده‌اند، بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه تمرکز شده است و فقط در سه پژوهش نورمحمدی و پورسیدآقایی (2023)، نیکویی و همکاران (2019) و نیکویی و همکاران (2018)، اثربخشی مداخلات مبتنی بر فعال‌سازی طرحواره‌های معنوی اسلامی بر رضایت زناشویی بررسی شده است و تا کنون پژوهشی بر روی رابطه بین طرحواره‌های مثبت با مؤلفه‌های مرتبط با زندگی زوجی و زناشویی توسط پژوهشگران انجام نشده است. بنابراین، با توجه به لزوم تدوین و معرفی مداخلات و برنامه‌هایی برای غنی‌سازی روابط زوجین و تأکید روان‌شناسی بالینی مثبت‌نگر مبنی بر اینکه مداخلات متمرکز بر افزایش جنبه‌های مثبت می‌تواند به اندازه مداخلات مبتنی بر کاهش جنبه‌های منفی در بهبود مشکلات روان‌شناختی و آسیب‌های روانی موفقیت‌آمیز باشد (Louis et al., 2018)، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر رضایت زناشویی و تمایز یافتگی بود. فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از: ۱- برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر رضایت زناشویی زوجین اثربخش است. ۲- برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر تمایز یافتگی زوجین اثربخش است.

روش

جامعه، روش نمونه‌گیری و حجم نمونه: این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر و دوره پیگیری ۴۵ روزه بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین ساکن شهر اراک در سال ۲۰۲۴ بود که از بین آنها، ۲۴ زوج به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری به این ترتیب بود که ابتدا از طریق فراخوان عمومی، از زوجین برای شرکت در برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت دعوت به عمل آمد. سپس، از بین زوجینی که برای شرکت در پژوهش اعلام آمادگی کرده بودند و با توجه به معیارهای ورود به پژوهش، ۲۴ زوج انتخاب شدند که به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه (هر گروه ۱۲ زوج) گمارده شدند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: رضایت آگاهانه و داوطلبانه برای شرکت در پژوهش و جلسات آموزشی، گذشت حداقل ۱ و حداکثر ۱۵ سال از زندگی مشترک، دامنه سنی زوجین بین ۲۰ تا ۴۵ سال، حداقل تحصیلات دیپلم، متأهل بودن و زندگی با همسر، حضور زوجین به صورت مشترک در جلسات آموزشی، نداشتن سابقه ابتلا به اختلالات محور یک و اختلالات شخصیت (بر اساس اطلاعات حاصل از مصاحبه بالینی اولیه)، نداشتن سابقه مشکلات ارتباطی وسیع و طولانی مدت (بر اساس اطلاعات حاصل از مصاحبه بالینی اولیه)، نداشتن سابقه سوء مصرف مواد مخدر، مشروبات الکلی و داروهای روان‌گردان، عدم استفاده از داروهای روان‌پزشکی در مدت شرکت در جلسات آموزشی، عدم شرکت در جلسات روان‌درمانی و

([al., 2020](#)). در پژوهش حیدری و ساعدی (2019) نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف ۰/۹۵ محاسبه شده است. در پژوهش حاضر، پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد ([Heydari & Saedi, 2019](#)).

پرسشنامه تمایز یافتگی خود^۴: پرسشنامه تمایز یافتگی خود یک ابزار ۴۵ سؤالی است که توسط اسکورن و فریدلندر^۵ در سال ۱۹۹۸ به منظور سنجش تمایز یافتگی افراد طراحی و تدوین شده است. تمرکز این ابزار بر ارتباط‌های مهم زندگی و روابط جاری افراد با خانواده اصلی است. این پرسشنامه با مقیاس لیکرت در یک طیف ۶ گزینه‌ای از ۱ (ابتداً در مورد من صحیح نیست) تا ۶ (کاملاً در مورد من صحیح است) درجه‌بندی شده است. حداکثر نمره پرسشنامه ۲۷۶ است. نمره کمتر در این پرسشنامه بیانگر سطوح پایین‌تر تمایز یافتگی است. در پژوهش فخاری و همکاران (2014)، ضریب پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۸ محاسبه شد. در پژوهش حاضر، نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شد که نشانگر پایایی زیاد این پرسشنامه است ([Fakhari et al., 2014](#)).

فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه: این پرسشنامه یک ابزار خود گزارش‌دهی است که توسط یانگ در سال ۲۰۰۳ برای سنجش ۱۵ طرحواره ناسازگار اولیه تهیه شده و شامل ۷۵ عبارت است که در مقیاس لیکرت ۶ نقطه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. نمره فرد در هر یک از طرحواره‌ها با جمع نمرات ۵ پرسش مربوط به آن طرحواره به دست می‌آید؛

مشاوره هم‌زمان با برگزاری جلسات آموزشی، عدم کسب نمرات بالا (۵ و ۶) در پرسش‌های پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ. معیار خروج از پژوهش نیز عبارت بود از: غیبت در بیش از سه جلسه از جلسات آموزشی.

ابزار سنجش: در این پژوهش، از سه پرسشنامه رضایت زناشویی، تمایز یافتگی خود و طرحواره‌های ناسازگار اولیه استفاده شده است.

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۱: این پرسشنامه توسط اولسون^۲ و همکاران در سال ۱۹۸۳ ساخته شده است ([Oulia et al., 2023](#)). نسخه اصلی آزمون دارای ۱۱۵ پرسش است. فاورز^۳ و اولسون در سال ۱۹۹۳ فرم ۴۷ سؤالی آن را طراحی کردند. این پرسشنامه در اصل یک نگرش سنج از نوع لیکرت است که به صورت پنج گزینه‌ای (کاملاً موافق = ۵، موافق = ۴، نه موافق و نه مخالف = ۳، مخالف = ۲ و کاملاً مخالف = ۱) طراحی شده است. در این پرسشنامه، پرسش‌های ۳، ۵، ۶، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۲، ۳۳، ۳۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند ([Babasafari et al., 2023](#)). نمره کم در این پرسشنامه نارضایتی زناشویی و نمره زیاد رضایت از رابطه زناشویی را نشان می‌دهد. حداقل و حداکثر نمره در این پرسشنامه به ترتیب ۴۷ و ۲۳۵ است و افرادی که نمرات آنها زیر ۱۵۰ است، دارای میزانی از ناسازگاری زناشویی هستند. ضریب آلفای پرسشنامه انریچ در پژوهش سال ۱۹۸۳ اولسون و همکاران برابر ۰/۹۵ گزارش شده است ([Masumi Tabar et](#)

¹ Enrich's marital satisfaction questionnaire

² Olson

³ Fowers

⁴ differentiation of self inventory

⁵ Skowron & Friedlander

آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش توسط شرکت-کنندگان تکمیل شد. زوجین گروه آزمایشی به مدت ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در جلسات آموزشی برنامه توانمندسازی زناشویی که به صورت هفتگی و گروهی برگزار شد، شرکت کردند. در ابتدای جلسات، زمان و مکان برگزاری جلسه با توافق شرکت‌کنندگان تعیین شد. زوجین گروه گواه در لیست انتظار قرار گرفتند و بعد از پایان پژوهش، برای زوجینی که تمایل داشتند، جلسات آموزشی طبق شیوه‌نامه تدوینی برگزار شد (۹ زوج). از نمونه اولیه، ۲ زوج از گروه آموزش به دلیل غیبت بیش از حد مجاز در جلسات آموزشی و ۲ زوج از گروه گواه به دلیل عدم تکمیل پرسشنامه‌های مرحله پس‌آزمون از نمونه حذف شدند. پرسشنامه‌های پژوهش در سه مرحله توسط اعضای گروه آزمایشی و گواه تکمیل شدند: مرحله پیش‌آزمون، قبل از شروع جلسات؛ مرحله پس‌آزمون، یک هفته بعد از برگزاری آخرین جلسه آموزشی و مرحله پیگیری، ۴۵ روز بعد از پایان جلسات. به منظور جلوگیری از تأثیرپذیری زوجین گروه آزمایشی و کنترل از یکدیگر، اعضای هر گروه به صورت جداگانه و در زمان‌هایی متفاوت برای تکمیل پرسشنامه‌ها در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در مرکز حاضر شدند.

برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت که در پژوهش حاضر استفاده شد، یک برنامه پیشگیرانه سطح اول است که با استفاده از روش مطالعه اسنادی^۲ توسط پژوهشگر تدوین شد. روش اسنادی یک روش کیفی است که در آن

بنابراین، دامنه نمرات فرد در هر طرحواره بین ۶ تا ۳۶ است. نمرات بالا نشان‌دهنده وجود طرحواره‌های ناسازگار اولیه بیشتر در فرد هستند. اصل پرسشنامه به زبان انگلیسی است که در سال ۲۰۰۴ توسط صاحبی به فارسی برگردانده شده است (Yousefi et al., 2020). ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش خراسانی‌زاده و همکاران (2019) برای زیرمقیاس‌های مختلف از ۰/۷۹ تا ۰/۹۳ (Khorasanizade et al., 2019) و در پژوهش صابونچی و همکاران (2020) ۰/۸۳ تا ۰/۸۹ محاسبه شده است. در پژوهش حاضر، پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل: قبل از اجرای پژوهش، کد اخلاق^۱ اخذ شد. سپس از طریق فراخوان عمومی از زوجین برای شرکت در جلسات آموزشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت دعوت به عمل آمد. از بین زوجینی که برای شرکت در پژوهش اعلام آمادگی کرده بودند و با توجه به معیارهای ورود به پژوهش، ۲۴ زوج انتخاب شدند که به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه (هر گروه ۱۲ زوج) گمارده شدند. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، ابتدا موضوع، هدف، روش اجرای پژوهش و شرایط حضور در جلسات آموزشی برای شرکت‌کنندگان شرح و به پرسش‌های آنها پاسخ داده شد. اصل محرمانه بودن اطلاعات توضیح داده شد و پژوهشگر متعهد شد که از داده‌های پژوهش فقط در راستای اهداف پژوهش استفاده کند. سپس، رضایت‌نامه شرکت

^۱ کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، این پژوهش را

با کد اخلاق IR.IAU.ARAK.REC.1400.045 تصویب

کرده است.

^۲ documentary research method

پژوهشگر تلاش می‌کند با استفاده نظام‌مند و منظم از داده‌های اسنادی به کشف، استخراج، طبقه‌بندی و ارزیابی مطالب مرتبط با موضوع پژوهش خود اقدام کند. ساندلوسکی و باروس^۱ روشی هفت‌گامی را برای مطالعه اسنادی معرفی می‌کنند که در پژوهش حاضر از این روش استفاده شده است (Askary & Dehghani, 2023). این هفت گام عبارت‌اند از:

۱- تنظیم پرسش‌ها: به منظور تدوین شیوه‌نامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت، ابتدا دو پرسش مطرح شدند که عبارت بودند از: مؤلفه‌های اصلی طرحواره‌های مثبت کدام‌ها هستند؟ و برای چند طرحواره مثبت می‌توان شیوه‌نامه تدوین کرد؟

۲- مروری بر پیشینه: برای پاسخ به پرسش‌های مطرح‌شده، پیشینه نظری و پژوهشی مرتبط با موضوع شامل کتاب‌های تألیف و ترجمه‌شده، پایان‌نامه‌ها و رساله‌ها و مقاله‌های چاپ‌شده در مجلات معتبر داخلی و خارجی در زمینه طرحواره‌ها، طرحواره درمانی و روان‌شناسی مثبت‌نگر توسط پژوهشگران جست‌وجو و مطالعه شد.

۳- انتخاب متون مناسب: در این مرحله، پس از حذف منابع نامتناسب با اهداف و پرسش‌های مدنظر، کیفیت روش‌شناختی پژوهش‌های انتخاب‌شده توسط ۵ نفر از اساتید صاحب‌نظر در حوزه طرحواره ارزیابی شد. برای این منظور، از برنامه مهارت‌های ارزیابی حیاتی^۲ که معمولاً برای ارزیابی

کیفیت مطالعه‌های اولیه پژوهش کیفی به کار می‌رود، استفاده شد و ۱۳ مقاله در زمینه طرحواره‌های مثبت از لحاظ اهداف پژوهش، منطق روش، طرح پژوهش، روش نمونه‌گیری، جمع‌آوری داده‌ها، انعکاس-پذیری (رابطه بین پژوهشگر و شرکت کنندگان)، ملاحظات اخلاقی، دقت در تحلیل داده‌ها، بیان روشن و واضح یافته‌ها و ارزش پژوهش، با استفاده از یک مقیاس ۵ درجه‌ای امتیازبندی شدند (امتیاز ۵۰-۴۰ عالی، ۴۰-۳۱ خیلی خوب، ۳۰-۲۱ خوب، ۲۰-۱۱ متوسط و ۱۱-۰ ضعیف) و در نهایت، هر مقاله‌ای که امتیاز آن کمتر از ۳۰ بود، حذف شد. حداقل امتیاز داده‌شده به مقاله‌ها ۲۱ و حداکثر امتیاز داده‌شده ۴۸ بود. از میان ۱۳ مقاله در زمینه طرحواره‌های مثبت، ۷ مقاله حذف و ۶ مقاله تحلیل شدند.

۴- استخراج اطلاعات متون: پس از غربالگری مقاله‌ها، ۶ مقاله متناسب با موضوع پژوهش باقی ماندند و به روش کدگذاری، عبارت‌ها یا جمله‌هایی انتخاب شدند که با طرحواره‌های مثبت ارتباط مستقیم داشتند.

۵- تحلیل و ترکیب یافته‌های کیفی: در این مرحله، پژوهشگر موضوع‌هایی را جست‌وجو می‌کند که در میان مطالعه‌های موجود در مقاله اسنادی شناسایی شده‌اند؛ این مرحله به عنوان بررسی موضوعی شناخته می‌شود. به محض اینکه موضوع‌ها مشخص و شناسایی شدند، پژوهشگر یک طبقه‌بندی را شکل می‌دهد و طبقه‌بندی‌های مشابه و مربوط را در موضوعی قرار می‌دهد

¹ Sandelowski & Barros

² critical appraisal skills programme (CASP)

که آن را به بهترین گونه توصیف می‌کند. در پژوهش حاضر، مقاله مربوط به پرسشنامه طرحواره‌های مثبت (Louis et al., 2018) که مرتبط‌ترین سند برای تدوین شیوه‌نامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بود، انتخاب و پس از ترجمه، اعتباریابی شد که نتایج آن در پژوهش مهرطلب و همکاران (2024) گزارش شده است.

۶- کنترل کیفیت: در مطالعه اسنادی، پژوهشگر از روش‌هایی مختلف برای حفظ کیفیت مطالعه خود استفاده می‌کند. در پژوهش حاضر، به منظور کنترل کیفیت پژوهش، پس از بازبینی مجدد کل فرایند جمع‌آوری و استخراج داده‌ها توسط پژوهشگران، فرایند پژوهش توسط دو نفر از اساتید بازبینی و تأیید شد.

۷- ارائه یافته‌ها: در این مرحله، به منظور تدوین برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت، ابتدا پیشینه نظری مرتبط با هر یک از طرحواره‌های مثبت مطالعه شد و سپس، با استفاده از منابع نظری و پژوهشی مرتبط و الهام‌گرفتن از رویکرد طرحواره‌درمانی یانگ در رابطه با نیازهای بنیادین روان‌شناختی (Louis & Louis, 2015/2024)، مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر (Magyar-Moe, 2009/2021)، روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی (Frisch, 2016/2020)، رویکرد هیجان‌مدار (Greenberg & Goldman, 2008/2023)، شفقت به خود (Neff, 2011/2023)، درمان

مبتنی بر پذیرش و تعهد (Hayes & Smith, 2005/2024)، نظریه شناختی اجتماعی بندورا (1994) و ذهن‌آگاهی کابات زین (2015)، محتوای جلسات آموزشی برنامه توانمندسازی زناشویی با در نظر گرفتن مضامین اصلی و فرعی استخراج‌شده از مطالعه منابع مختلف طراحی شد که خلاصه آن در جدول (۱) آورده شده است. در این راستا، در رابطه با طرحواره مثبت پذیرش خود از مدل پنج‌گانه رضایت از زندگی روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی (Frisch, 2016/2020)، در رابطه با طرحواره دلبستگی پایدار از رویکرد دلبستگی جان بالبی، در رابطه با طرحواره مثبت اعتماد اساسی از مدل اعتماد زناشویی رمپل و همکاران (2001)، در رابطه با طرحواره مثبت اعتماد به نفس و موفقیت از نظریه شناختی اجتماعی بندورا (1994)، در رابطه با طرحواره مثبت جرئت‌مندی از نظریه لازاروس (1999)، در رابطه با طرحواره سلامتی و ایمنی از ذهن‌آگاهی کابات زین (2015)، در رابطه با طرحواره مرزهای سالم از خانواده‌درمانی ساختاری مینوچین (2018)، در رابطه با طرحواره توجه همدلانه از نظریه دیویس و بی‌باک (1999)، در رابطه با خودجهت‌مندی از نظریه شناختی اجتماعی بندورا (1994)، در رابطه با خودگردانی و خویش‌تنداری از نظریه مایر (2020) که خودکنترلی و خویش‌تنداری را به معنای کاربرد صحیح هیجان‌ها تعریف می‌کند و در رابطه با طرحواره مثبت شفقت به خود و

خودمراقبتی از رویکرد شفقت به خود نف (2011/2023) استفاده شد. برای بررسی ضریب روایی محتوایی برنامه تدوین‌شده از روش لاوشه استفاده شد؛ به این ترتیب که از هشت درمانگر حوزه خانواده‌درمانی درخواست شد تا محتوای هر جلسه و در نهایت کل محتوای شیوه‌نامه تدوین‌شده را ارزیابی کنند. ضریب روایی محاسبه‌شده از طریق فرمول لاوشه برای هر جلسه، در دامنه بین +۱ تا -۱ قرار می‌گیرد که هرچه رقم بزرگ‌تر باشد، روایی جلسه بیشتر است. در این پژوهش، ضریب لاوشه محاسبه‌شده برای جلسات دوم، سوم و پنجم ۰/۷۵، سایر جلسات ۱ و همچنین، ضریب لاوشه کل

جلسات ۰/۹۳ محاسبه شد. با توجه به اینکه ضریب توافق ۰/۷۵، ضریبی قابل قبول و مورد اطمینان است، می‌توان گفت ضریب هر جلسه و در نهایت، ضریب کل برنامه از روایی محتوایی لازم برخوردار است. به منظور انجام کارآزمایی بالینی و اطمینان از تناسب محتوای بسته آموزشی، برنامه توانمندسازی زناشویی تدوین‌شده در یک مطالعه مقدماتی در گروهی متشکل از ۳ زوج اجرا و پس از تنظیم نهایی، استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بونفرونی به کمک نرم‌افزار SPSS²⁶ استفاده شد.

جدول ۱

خلاصه محتوای جلسات برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت

Table 1

Summary of the Content of the Sessions of the Marital Empowerment Program based on Positive Schemas

جلسه	طرحواره مثبت	هدف	محتوای آموزشی	فعالیت
جلسه اول	-	معارفه و آشنایی اعضای گروه بیان اهداف و قوانین گروه و آشنایی شرکت‌کنندگان با پنج نیاز اساسی و طرحواره‌ها	معرفی پنج نیاز اساسی از دیدگاه یانگ ارتباط بین طرحواره‌ها و نحوه برآورده‌شدن این نیازها تأثیر طرحواره‌ها در زندگی فرد	-
جلسه دوم	پذیرش خود	آشنایی زوجین با مفهوم پذیرش خود و انجام تمریناتی برای افزایش آن	معرفی نیاز اساسی به ارتباط و پذیرش و پیامدهای برآورده‌شدن این نیاز آشنایی با مفهوم پذیرش خود آموزش درباره نقش همسران در برآورده‌کردن نیاز یکدیگر به ارتباط و پذیرش	تمرین ثبت افکار تمرین واقعیت‌زدایی از افکار تمرین قدردانی از ویژگی‌های مثبت همسر و تأیید همسر

جلسه	طرحواره مثبت	هدف	محتوای آموزشی	فعالیت
جلسه سوم	دلبستگی پایدار	تقویت دلبستگی زوجین و کمک به ایجاد فضایی امن در خانواده	آشنایی با مفهوم دلبستگی و راهکارهای تقویت دلبستگی زوجین	تمرین ابراز نیاز تمرین در دسترس بودن تمرین پاسخ‌گوبودن
جلسه چهارم	اعتماد	تقویت اعتماد بین فردی زوجین	آشنایی با مفهوم اعتماد اساسی و ریشه‌های تحولی آن کمک به زوجین در راستای ایجاد و تقویت اعتماد بین فردی	شناسایی هشدارهای خود بی-اعتماد و حرکت در جهت ارزش‌ها
جلسه پنجم	اعتماد به نفس موفقیت	تقویت اعتماد به نفس و افزایش احساس خودکارآمدی و موفقیت شرکت‌کنندگان	آشنایی با مفهوم اعتماد به نفس، موفقیت و خودکارآمدی و راههای افزایش آنها	استفاده از تکنیک گام‌های موفقیت و اصول مدیریت زمان در زندگی روزانه و به کار بردن تکنیک ثبت موفقیت‌ها و موهبت‌ها به صورت روزانه
جلسه ششم	جرئت‌مندی	آشنایی با مفهوم جرئت‌مندی و مؤلفه‌های آن آموزش به زوجین به منظور افزایش رفتارهای جرئت‌مندانه	تعریف جرئت‌مندی معرفی انواع سبک‌های ارتباطی تظاهرات جرئت‌مندی خودآگاهی الگوی جدید رفتاری (عمل جرئت‌مند) موانع جرئت‌مندی	تمرین رفتار جرئت‌مندانه و شناسایی موانع رفتار جرئت‌مندانه در زندگی روزمره و یافتن راه‌حل
جلسه هفتم	سلامتی و ایمنی	آشنایی با طرحواره سلامتی و ایمنی	تعریف ذهن آگاهی استعاره ذهن خروشان	تمرین‌های ذهن آگاهی
جلسه هشتم	مرزهای سالم/ خودتحول یافته	آشنایی زوجین با انواع مرزها و حریم‌های محافظت‌کننده از زندگی زوجی و خانوادگی آموزش به زوجین برای حفظ هویت فردی و حریم شخصی با همسر	استعاره تخم‌مرغ اهمیت مرزها توضیح انواع مرزها: درون‌سیستمی و برون‌سیستمی	بازنگری زندگی فردی و خانوادگی خود و یافتن راه‌هایی برای حفظ مرزهای فردی و خانوادگی
جلسه نهم	توجه همدلانه	آشنایی با مفهوم همدلی و راه‌های افزایش آن در رابطه زوجین	تعریف همدلی تعریف گفت‌وگوی مؤثر سالم درک چارچوب ذهنی دیگران انواع شنیدن و گوش دادن موانع همدلی	تمرین گفت‌وگوی مؤثر سالم تمرین گوش دادن فعال تمرین گوش دادن حکایتی
جلسه دهم	خویش‌داری و خودجهت‌مندی	آشنایی با مفهوم خویش‌داری و خودجهت‌مندی و راه‌های افزایش آن	تعریف خویش‌داری تعریف عمل ارزش‌محور	خودکنترلی هیجانی خودکنترلی رفتاری تصریح ارزش‌ها
جلسه یازدهم	شفقت به خود و خودمراقبتی	آشنایی با مفهوم شفقت به خود و خودمراقبتی	تعریف شفقت به خود و اجزای آن آشنایی با مفهوم خودمراقبتی و راه‌های انجام خودمراقبتی	تمرین اجزای سه‌گانه شفقت به خود در زندگی روزانه انجام رفتارهای خودمراقبتی

یافته‌ها

در این پژوهش، میانگین سنی زوجین گروه آموزش ۳۷/۲۵ با انحراف معیار ۶/۲ و میانگین سنی زوجین گروه گواه ۳۵/۶۵ با انحراف معیار ۶/۳۶ بود. میانگین مدت زندگی مشترک زوجین گروه آموزش ۱۰ سال با انحراف معیار ۴/۵ و در گروه گواه ۹/۴ سال با انحراف معیار ۴/۱۳ بود. سطح تحصیلات زوجین گروه آموزش ۲۰ درصد دیپلم، ۵۰ درصد

جدول ۲

مقادیر شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

Table 2
Descriptive Index Values of Research Variables

مرحله	متغیر	گروه آزمایشی	گروه گواه
		میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	تمایزیافتگی	۱۴۰/۲۵	۳/۷۰
	رضایت زناشویی	۱۳۹/۵۰	۲/۲۷
پس‌آزمون	تمایزیافتگی	۱۵۸/۹۰	۴/۹۰
	رضایت زناشویی	۱۵۸/۵۵	۲/۵۶
پیگیری	تمایزیافتگی	۱۵۵/۷۰	۵/۵۲
	رضایت زناشویی	۱۵۱/۳۰	۴/۷۰

معناداری برای متغیر تمایزیافتگی در پیش‌آزمون ($F=۰/۳۳$, $df_{1,2}=۱,۱۸$, $p=۰/۵۷$)، پس‌آزمون ($F=۱/۶۵$, $df_{1,2}=۱,۱۸$, $p=۰/۲۱$)، مرحله پیگیری ($F=۰/۶۹$, $df_{1,2}=۱,۱۸$, $p=۰/۸۹$) و برای متغیر رضایت زناشویی در پیش‌آزمون ($F=۰/۰۱$)، پس‌آزمون ($F=۰/۰۰۲$, $df_{1,2}=۱,۱۸$, $p=۰/۲۱$)، مرحله پیگیری ($F=۱۸,۱$, $df_{1,2}=۱۸,۱$, $p=۰/۹۱$) و در مرحله پیگیری ($F=۰/۰۳$, $df_{1,2}=۱,۱۸$, $p=۰/۸۴$) است که بیشتر از ۰/۰۵ و بیانگر همگنی واریانس بین‌گروهی است. نتایج آزمون مجلی درباره کرویت درون‌گروهی نشان داد برای متغیر تمایزیافتگی ($W=۰/۹۶$).

پژوهش حاضر درصدد ارزیابی اثربخشی آموزش برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر تمایزیافتگی و رضایت زناشویی زوجین بود.

نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد نمره‌های متغیر تمایزیافتگی در گروه آموزش ($Z=۰/۹۰$, $df=۱۰$) و ($p=۰/۲۳$) و گروه گواه ($Z=۰/۹۳$, $df=۱۰$) و همچنین متغیر رضایت زناشویی در گروه آموزش ($Z=۰/۹۵$, $df=۱۰$ و $p=۰/۸۷$) و گروه گواه ($Z=۰/۹۶$, $df=۱۰$ و $p=۰/۸۳$) از توزیع به‌هنگار برخوردار است. نتایج آزمون لوین نشان داد سطح

$\chi^2=0/66$ ، $df=2$ و $p=0/71$ و برای متغیر رضایت زناشویی ($\chi^2=1/21$ ، $W=0/93$ ، $df=2$ و $p=0/54$) است که می‌توان نتیجه گرفت کروییت فرض شده است. نتایج آزمون ام باکس نیز نشان داد فرض صفر مبنی بر همسانی ماتریس کوواریانس‌ها رعایت شده است ($Box's M=38/70$ ، $F=1/19$ و $df_{1,7}=21$ ، $p=0/25$).

نتایج آزمون اثر پیلایی در جدول (۳) آورده شده است. همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد، اثر

جدول ۳

آماره‌های چندمتغیری

Table3
Multivariate Statistics

اثر	مقدار	F	df فرضیه	Df خطا	P	اندازه اثر
بین گروهی	Intercept	۶۰۳۴۵	۲	۱۷	۰/۰۰۱	۱
گروه (مداخله)	اثر پیلایی	۵۱/۲۴	۲	۱۷	۰/۰۰۱	۰/۸۶
درون گروهی	زمان	۶۰/۸۵	۴	۱۵	۰/۰۰۱	۰/۹۴
زمان*مداخله	اثر پیلایی	۵۴/۲۷	۴	۱۵	۰/۰۰۱	۰/۹۴

جدول ۴

نتایج تحلیل واریانس درون گروهی تک متغیری و تعامل

Table 4
Results of Intragroup Analysis of Variance of Single Variable and Interaction

منبع	متغیر	SS	Df	MS	F	P	اندازه اثر
زمان	تمایز یافتگی	۱۳۱۳/۷۲	۱/۹۲	۶۸۲/۱۸	۷۶/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۸۱
	رضایت زناشویی	۹۲۵/۴۰	۱/۸۷	۴۹۴/۶۰	۵۱/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۷۴
زمان*گروه	تمایز یافتگی	۷۲۱/۵۵	۱/۹۲	۳۷۴/۶۸	۴۲/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۷۰
	رضایت زناشویی	۹۸۶/۸	۱/۸۷	۵۲۷/۴۲	۵۴/۷۷	۰/۰۰۱	۰/۷۵
خطا (زمان)	تمایز یافتگی	۳۰۷/۲۱	۳۴/۶۶	۸/۸۶			
	رضایت زناشویی	۳۲۴/۲۸	۳۳/۶۷	۹/۶۲			

برای متغیر تمایز یافتگی ($F_{1/92,34/66}=76/97$ ، $p>0/001$ و $V=0/81$) و رضایت زناشویی

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد تفاوت معناداری در زمان (پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری)

محاسبه شدند. میانگین متغیر تمایز یافتگی در سه دوره زمانی به ترتیب (۱۴۹/۸۵، ۱۵۲، ۱۴۱/۱۷) ($M=141/17$) و انحراف معیار (۱/۱۴، ۰/۹۹، ۰/۸۷) ($SD=0/87$) و میانگین متغیر رضایت زناشویی به ترتیب (۱۴۷/۱۷، ۱۴۹/۱۰، ۱۳۹/۹۷) ($M=139/97$) و انحراف معیار آن (۱/۰۳، ۰/۵۷، ۰/۴۹) ($SD=0/49$) است.

میانگین و خطای معیار تعامل بین گروه و زمان برای متغیرهای وابسته در جدول (۵) آورده شده است.

دارد. همچنین، تعامل معناداری بین زمان‌های اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و مرحله پیگیری) و گروه‌ها (آموزش و گواه) برای متغیر تمایز یافتگی ($F_{1/92,34/66}=42/27$ ، $p>0/001$) و رضایت زناشویی ($F_{1/87,33/67}=51/36$ ، $p>0/001$) وجود دارد. سپس، میانگین و انحراف معیار تعدیل‌شده متغیرهای وابسته به تفکیک زمان‌های اندازه‌گیری

جدول ۵

میانگین و خطای معیار تعامل بین گروه و زمان برای متغیرهای وابسته

Table 5

Mean and Standard Error of Interaction between Group and Time for Dependent Variables

رضایت زناشویی		تمایز یافتگی			
خطای معیار	میانگین	خطای معیار	میانگین	زمان	گروه
۰/۷۰	۱۳۹/۵۰	۱/۲۳	۱۴۰/۲۵	پیش‌آزمون	آموزش
۰/۸۱	۱۵۸/۵۵	۱/۴۰	۱۵۸/۹۰	پس‌آزمون	
۱/۴۵	۱۵۱/۳۰	۱/۶۱	۱۵۵/۷۰	پیگیری	
۰/۷۰	۱۴۰/۴۵	۱/۲۳	۱۴۲/۱۰	پیش‌آزمون	گواه
۰/۸۱	۱۳۹/۶۵	۱/۴۰	۱۴۵/۱۰	پس‌آزمون	
۱/۴۵	۱۴۳/۰۵	۱/۶۱	۱۴۴	پیگیری	

جدول ۶

مقایسه زوجی میانگین و انحراف معیار تعدیل‌شده متغیرهای وابسته به تفکیک زمان‌های اندازه‌گیری

Table 6

Pairwise Comparison of Mean and Adjusted Standard Deviation of Variables Dependent on the Separation of Measurement Times

متغیر	گروه	تفاوت میانگین	انحراف معیار	P
تمایز یافتگی	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۱۰/۸۲	۱	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون-پیگیری	-۸/۶۷	۰/۹۱	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون-پیگیری	۲/۱۵	۰/۸۴	۰/۰۶
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۹/۱۲	۰/۸۴	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون-پیگیری	-۷/۲	۰/۹۳	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون-پیگیری	۱/۹۲	۱/۰۵	۰/۲۵

همان‌طور که نتایج **جدول (۶)** نشان می‌دهد، در متغیر تمایزیافتگی و رضایت زناشویی، بین میانگین نمرات مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوتی معنادار وجود دارد، اما بین میانگین نمرات مرحله پس‌آزمون و مرحله پیگیری متغیرهای تمایزیافتگی و رضایت زناشویی تفاوتی معنادار وجود ندارد.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر رضایت زناشویی و تمایزیافتگی زوجین بود. نتایج نشان داد برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر رضایت زناشویی و تمایزیافتگی زوجین گروه آموزش در مقایسه با گروه گواه تأثیری معنادار داشته و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار بوده است. عدم انجام پژوهش‌های مشابه در رابطه با اثربخشی طرحواره‌های مثبت بر مؤلفه‌های مربوط به زندگی زوجی، مقایسه نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های قبلی را دشوار می‌کند. با وجود این، اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی بر میزان رضایت زناشویی زوجین را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که این برنامه بر مبنای نیازهای بنیادین روان‌شناختی و طرحواره‌های مثبت پذیرش خود، دلبستگی پایدار، اعتماد، توجه همدلانه، خویش‌شناسی، خودجهت‌مندی، موفقیت، اعتماد به نفس، جرئت‌مندی، سلامت و ایمنی، مرزهای سالم، شفقت به خود و خودمراقبتی طراحی شده است که نقش هر یک از طرحواره‌ها در افزایش رضایت زناشویی زوجین بر اساس مبانی نظری و پژوهشی تأیید شده است. در واقع، آشنایی زوجین با مفهوم نیازهای روان‌شناختی می‌تواند به زوجین کمک کند تا با وصل شدن به

نیازهای خود و همسرشان در هر لحظه و برآورده کردن به موقع و مناسب آنها، زمینه را برای شکوفایی قابلیت‌های وجودی و افزایش شادکامی و رضایت در زندگی فراهم کنند. علاوه بر این، از آنجا که یک رابطه سالم بر پایه دو بزرگسال سالم ساخته می‌شود، آشنایی زوجین با نیازهای بنیادین روان‌شناختی و آموختن راه‌هایی برای فعال‌سازی طرحواره‌های مثبت به آنها کمک می‌کند تا بخش‌های سالم شخصیت خود را تقویت کنند، با نشان دادن توجه و درک همدلانه، میان نیازهای خود و همسرشان توازن ایجاد کنند، نیازشان به دلبستگی را با میزانی از استقلال و جرئت‌مندی تعدیل کنند، در عین مراقبت از خود، دیگران را هم در نظر گیرند، دست از سرزنش خود و دیگری بردارند، هیجانات خود را مدیریت کنند، از ارزش‌های شخصی بنیادی خود آگاه شوند، به آنها متعهد بمانند و مسئولانه رفتار کنند (Stevens & Roediger, 2016/2022). علاوه بر این، نتایج پژوهش حاکی از اثربخشی آموزش برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر تمایزیافتگی زوجین بود. در تبیین این یافته، می‌توان گفت با توجه به اینکه در دیدگاه بوئن، تمایزیافتگی، به عنوان کلید سلامت روان، بیانگر توانایی فرد در ایجاد تعادل بین فرایندهای عقلانی و هیجانی از یک سو و استقلال و صمیمیت از سوی دیگر است، هر عاملی که بتواند ابعاد درون‌روانی و بین‌فردی تمایزیافتگی را تحت تأثیر قرار دهد، بر میزان تمایزیافتگی زوجین مؤثر خواهد بود. یکی از طرحواره‌های مثبتی که در این برنامه بررسی شد، دلبستگی پایدار بود که از منظر رویکرد هیجان‌مدار، نقشی مهم در تنظیم عواطف به عهده دارد و اصولاً انسان‌ها در روابط در جست‌وجوی درک شدن،

همدلی و تنظیم عواطف و احساسات خود هستند (Greenberg & Goldman, 2008/2023). بنابراین، آشنایی با اصول ابراز نیاز و هیجان، در دسترس بودن و پاسخ‌گوبودن در مبحث دلبستگی پایدار به زوجین کمک می‌کند در روابط خود احساس امنیت کنند و از طریق تنظیم دوتایی عواطف، آنچه را که به‌تنهایی قادر به پردازش هیجانی آن نیستند، به سرانجام برسانند. بنابراین، می‌توان استنباط کرد طرحواره مثبت دلبستگی پایدار، از راه تأثیر بر بُعد درون‌فردی، توانسته میزان تمایز یافتگی زوجین را افزایش می‌دهد. به همین ترتیب، استفاده از فنون ذهن‌آگاهی در طرحواره مثبت سلامتی و ایمنی اساسی، می‌تواند سازگاری درونی و بیرونی فرد را در شرایط چالش‌برانگیز افزایش دهد و وی را قادر سازد بدون آسیب‌پذیری زیاد، با شرایط چالش‌برانگیز مقابله کند، با آن شرایط سازگار شود و به صورت انعطاف‌پذیر واکنش نشان دهد؛ بنابراین، می‌تواند بر بُعد درون‌روانی تمایز یافتگی، یعنی ایجاد تعادل بین سیستم عقلانی و هیجانی و در نتیجه، میزان تمایز یافتگی افراد تأثیری مثبت داشته باشد. علاوه بر این، از نظر مایر (2020)، خویش‌شننداری به معنای توانایی تنظیم احساسات و کاربرد صحیح هیجانات است (Greenberg & Goldman, 2008/2023). بر این اساس، در مبحث خویش‌شننداری برنامه توانمندسازی زناشویی، زوجین با هیجانات و فرایند تنظیم هیجان آشنا شدند تا بتوانند هیجانات زودگذر خود را به‌خوبی مدیریت و رهبری کنند و این امر می‌تواند بر بُعد درون‌فردی تمایز یافتگی و جداسازی فرایند شناختی از فرایند هیجانی و اجتناب از تبعیت خودکار از احساسات مؤثر باشد. در خودجهت‌مندی، زوجین با ارزش‌های شخصی خود در زندگی آشنا شدند که این آگاهی

باعث می‌شود حس روشنی از افکار و باورهای خود به دست آورند و به‌جای هم‌نوایی با عقاید و انتظارات دیگران، بر اساس ارزش‌های شخصی خود عمل کنند و تحت تأثیر فشار و اجبار گروه قرار نگیرند؛ بنابراین، می‌تواند بر مؤلفه جایگاه من تمایز یافتگی مؤثر باشد. شفقت به خود یکی دیگر از طرحواره‌های مثبتی است که می‌تواند در افزایش تمایز یافتگی زوجین مؤثر باشد. گیلبرت^۱ معتقد است شفقت به خود باعث ایجاد تعادل بین سیستم‌های سه‌گانه تنظیم هیجان می‌شود و به افراد کمک می‌کند هنگام مواجهه با رویدادهای استرس‌آور، هیجانات خود را تعدیل کنند و کمتر دچار آشفتگی هیجانی شوند (Dastmardi et al., 2023)؛ بنابراین، می‌تواند بر میزان تمایز یافتگی زوجین نیز مؤثر باشد. از سوی دیگر، بُعد بین‌فردی تمایز یافتگی بیانگر این است که افراد تمایز یافته مرزهایی مشخص و تعریف‌شده با دیگران دارند و می‌توانند ضمن حفظ استقلال خود، با افراد مهم زندگی خویش نیز در ارتباط باشند (Seyyed Majidi et al., 2023)؛ بنابراین، آموزش مفهوم مرزهای روان‌شناختی، انواع مرزها و کارکردهای آنها و اقدامات لازم برای حفاظت از مرزهای درون‌سیستمی و برون‌سیستمی در برنامه توانمندسازی زناشویی به زوجین در تعریف مرزهای شخصی سالم در روابط بین‌فردی کمک می‌کند و از این طریق، بر افزایش میزان تمایز یافتگی زوجین مؤثر بوده است. بنابراین، می‌توان گفت طرحواره‌های مثبت دلبستگی پایدار، سلامتی و ایمنی اساسی، خودتحول-یافته، خویش‌شننداری، خودجهت‌مندی و شفقت به خود، بر افزایش تمایز یافتگی زوجین مؤثر بوده‌اند. در نتیجه، برنامه توانمندسازی زوجین بر شکل‌دهی و

¹ Gilbert

تقویت یک ذهنیت و نگرش بالغانه، همدلانه و پذیرا در زوجین از طریق فعال‌سازی و تقویت طرحواره‌های مثبت تأکید و تمرکز دارد و با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، این برنامه از روایی آموزشی لازم برای افزایش تمایز یافتگی و رضایت زناشویی زوجین به عنوان یک برنامه پیشگیرانه سطح اول برخوردار است.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به دسترسی دشوار به جامعه آماری مدنظر به دلیل عدم تمایل آقایان برای شرکت در جلسات آموزش گروهی، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و در نتیجه، محدود بودن نمونه پژوهش به زوجین داوطلب ساکن شهر اراک اشاره کرد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت در نمونه‌های پژوهشی مختلف ارزیابی شود.

سپاسگزاری

به این وسیله از همه متخصصان و شرکت‌کنندگانی که در انجام این پژوهش همکاری کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

آریایی‌آذر، ا.، صادقی، م. س.، و موتابی، ف. (۱۴۰۰). بررسی تمایز یافتگی زوجین از خانواده اصلی و نقش آن در پیش‌بینی الگوهای ارتباطی و رضایت زناشویی در قومیت‌های مختلف ایران. *خانواده‌پژوهی*، ۱۷ (۳)، ۳۶۸-۳۵۳.
<https://doi.org/10.52547/JFR.17.3.353>
 استیونس، ب.، و رودیگر، ا. (۱۴۰۱). درهم‌شکستن

الگوهای مخرب روابط (عادل صمیمی، سعاده ملک عسگری و مریم هدایتی، مترجمان). انتشارات ارجمند. (تاریخ انتشار اثر اصلی ۲۰۱۶).

اصغرnia، ل.، و رضائی، م. آ. (۱۳۹۹). ارزیابی نقش میانجی تعارضات هیجانی در رابطه بین تمایز یافتگی و رضایت زناشویی در افراد متأهل شهر تهران. *ایده‌های نوین روان‌شناسی*، ۱۱ (۷)، ۱۴۷-۱۶۵.
<http://jnip.ir/article-1-423-fa.html>

اولیا، ن.، فاتحی‌زاده، م.، و بهرامی، ف. (۱۴۰۲). آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی. نشر دانژه.

باباصفری، ع.، آتش‌پور، س. ح.، و یوسفی، ز. (۱۴۰۲). اثربخشی زوج‌درمانی تلفیقی سیستمی- راه‌حل‌محور بر رضایت زناشویی و روابط خانوادگی زوجین. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۸ (۶۹)، ۴۲-۳۵.

<https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.14761>

باشی عبدالآبادی، ح.، آهی، ق.، اصل‌ذاکر، م.، شهابی-زاده، ف.، و نصری، م. (۱۴۰۱). نقش میانجی خود تمایز یافتگی و تنظیم شناختی هیجان در ارتباط کیفیت روابط ابژه با رضایت زناشویی. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۱۲ (۲)، ۴۶-۲۵.

<https://doi.org/10.22067/tpccp.2022.72289.1158>

جهاندوست، س.، علاء‌الدینی، ز.، و براتی، ه. (۱۳۹۹). نقش هوش موفق و همدلی عاطفی در رضایت زناشویی با در نظر گرفتن نقش تعدیلگر سن. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱ (۱)،

سلطان‌الکتابی، م.ع. و دشتی، م. (۱۴۰۰). آموزش زندگی خانواده. انتشارات نوشته.

سیدمجیدی، س.، صالحی، ک.، مدنی، ی. و شاهمرادی، س. (۱۴۰۲). شناسایی مؤلفه‌های زیربنایی در شکل‌گیری تمایز یافتگی خود: یک مطالعه کیفی. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱۹(۱)، ۳۰-۱۵.

<http://rph.khu.ac.ir/article-1-4357-fa.html>

صابونچی، ف.، دوکانه‌ای‌فرد، ف.، و بهبودی، م. (۱۳۹۹). الگوی ساختاری رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری هیجان‌خواهی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۴(۱)، ۱۳۸-۱۱۹.

<https://doi.org/10.52547/apsy.14.1.119>

عزیزی، م.، و حاجی‌علیزاده، ک. (۱۴۰۲). نقش تعدیل‌کننده خود تمایز یافتگی در ارتباط بین سوءرفتار هیجانی و سبک دلبستگی با رضایت زناشویی زوجین. خانواده‌پژوهی، ۱۹(۱)، ۵۸-۴۵.

<https://doi.org/10.48308/JFR.19.1.45>

عسکری، ف.، و دهقانی، م. (۱۴۰۱). شناسایی عوامل تأثیرگذار بر روش تدریس معکوس در نظام آموزش عالی بر اساس رویکرد فراترکیب. پژوهش‌های برنامه درسی، ۱۲(۲)، ۲۷-۱.

<https://doi.org/10.22099/jcr.2023.6954>

فخاری، ن.، لطیفیان، م.، و اعتماد، ج. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه تمایز یافتگی خود در دانشجویان ایرانی. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۵(۳)، ۵۸-۳۵.

https://jem.atu.ac.ir/article_268.html

۱۵۶-۱۳۹.

<https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.44144.2174>

حیدری، ن.، و ساعدی، س. (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر رضایت‌مندی زناشویی، سبک عشق‌ورزی و شادکامی زوجین. سلامت اجتماعی، ۷(۲)، ۲۰۰-۱۹۱.

<https://doi.org/10.22037/ch.v7i2.25259>

خراسانی‌زاده، ع.، پورشریفی، ح.، رنجبری‌پور، ط.، باقری، ف.، و پویامنش، ج. (۱۳۹۸). الگوی ساختاری رابطه بین الگوهای ارتباط والد-فرزند و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با میانجی‌گری سبک‌های دلبستگی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۳(۱)، ۷۶-۵۵.

<https://doi.org/10.29252/apsy.13.1.55>

دستمردی، ز.، مقتدر، ل.، و اکبری، ب. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل و شفقت به خود بر حرمت خود و تمایز یافتگی در دانشجویان دارای شکست عاطفی. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۷(۱)، ۱۸۷-۱۷۶. https://www.islamiilife.com/article_18527_2.html

زهراکار، ک.، و جعفری، ف. (۱۴۰۲). مشاوره خانواده (مفاهیم، تاریخچه، فرایند و نظریه‌ها). انتشارات ارسباران.

سالاری، ف.، معینی‌زاده، م.، و اصغری ابراهیم‌آباد، م. ج. (۱۴۰۲). نقش کمال‌گرایی در پیش‌بینی رضایت زناشویی افراد متأهل با میانجی‌گری نشخوار فکری. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۳(۲)، ۲۰-۵.

<https://doi.org/10.22067/tpccp.2024.81682.1477>

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه طرحواره مثبت یانگ در جامعه ایران. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۳(۲)، ۵۷-۸۰.

<https://doi.org/10.22067/tpccp.2024.82249.1494>

نجفی، س.، دلشاد نوغابی، ع.، رجب‌زاده، ف.، و دانشفر، م. (۱۴۰۳). تأثیر آموزش شادکامی بر رضایت زناشویی دانشجویان. تحقیقات نظام سلامت، ۲۰(۱)، ۳۲-۳۸.

<http://dx.doi.org/10.48305/jhsr.v20i1.1527>

نف، ک. (۱۴۰۲). شفقت خود: شیوه‌ای اثبات‌شده برای مهربان‌بودن با خود (الهام موسویان، مترجم). انتشارات ارجمند. (تاریخ انتشار اثر اصلی ۲۰۱۱).

نورمحمدی، ژ.، و پورسید آقایی، ز. س. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرحواره‌های معنوی اسلامی با واقعیت درمانی بر رضایت‌مندی زناشویی زنان درگیر تعارض. فصلنامه علمی پژوهشی سبک زندگی/اسلامی، ۷(۴)، ۵۵-۷۲.

https://www.islamiilife.com/article_187052.html

نیکویی، م.، آذربایجانی، م.، و فرح‌بخش، ک. (۱۳۹۷). تدوین پروتکل درمانی بر اساس «ذهن‌آگاهی» مبتنی بر فعال‌سازی «طرحواره‌های معنوی-اسلامی» در «رضایت‌مندی زناشویی» دانشجویان. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۲(۲۲)، ۶۳-۸۴.

<https://doi.org/10.30471/psy.2018.1486>

نیکویی، م.، آذربایجانی، م.، و فرح‌بخش، ک. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی

فریش، م. (۱۳۹۹). روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی (اکرم خمسه، مترجم). انتشارات ارجمند. (تاریخ انتشار اثر اصلی ۲۰۱۶).

گرینبرگ، ل.، و گلدمن، ر. (۱۴۰۱). زوج‌درمانی هیجان‌مدار (محمد آرش رضانی و همکاران، مترجمان). نشر ویرایش. (تاریخ انتشار اثر اصلی ۲۰۰۸).

گلدنبرگ، ه.، و گلدنبرگ، ا. (۱۴۰۲). خانواده‌درمانی (مهرداد فیروزبخت، مترجم). انتشارات رسا. (سال انتشار اثر اصلی ۲۰۱۴).

لوئیس، ج. ف.، و لوئیس، ک. م. (۱۴۰۲). فرزندپروری باکفایت (با رویکرد طرحواره‌درمانی) (سید مهدی موسوی موحد، مترجم). انتشارات ارجمند. (تاریخ انتشار اثر اصلی ۲۰۱۵).

معصومی‌تبار، ز.، افشاری‌نیا، ک.، امیری، ح.، و حسینی، س. س. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی بر مشکلات تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی بانوان ناسازگار در دهه اول زندگی. علوم روان‌شناختی، ۱۹(۹۵)، ۱۴۹۷-۱۵۰۶.

<http://psychologicalscience.ir/article-1-732-fa.html>

مگیار-موئه، ج. ل. (۱۴۰۰). مدخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر: راهنمای درمانگر (علی اکبر فروغی، جلیل اصلانی و سحر رفیعی، مترجمان). انتشارات ارجمند. (تاریخ انتشار اثر اصلی ۲۰۰۹).

مهرطلب، پ.، داودی، ح.، و تقوایی، د. (۱۴۰۲).

- Asgharnia, L., & Ramezani, M. A. (2021). Evaluating the mediating Role of Emotional conflicts in the Relationship between Differentiation and Marital Satisfaction in Married People in Tehran city. *New Ideas in Psychology*, 11(7), 1-13. <http://jnip.ir/article-1-423-fa.html> [In Persian]
- Askary, F., & Dehghani, M. (2023). Identifying the factors affecting the flipped teaching method in the higher education system based on the meta synthesis approach. *Journal of Curriculum Research*, 12(2), 1-27. <https://doi.org/10.22099/jcr.2023.6954> [In Persian]
- Azizi, M., & Hajializadeh, K. (2023). The moderating role of self-differentiation in the relationship between emotional abuse and attachment style with marital satisfaction of couples. *Journal of Family Research*, 19(1), 45-58. <https://doi.org/10.48308/JFR.19.1.45> [In Persian]
- Babasafari, A., Atashpour, H., & Yousefi, Z. (2023). Evaluating the effectiveness of the combination of systemic and solution-focused couple therapies on marital satisfaction and family relationships of couples. *Journal of Modern Psychological Researches*, 18(69), 35-42. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.14761> [In Persian]
- Bach, B., Lockwood, G., & Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(4), 328-349. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1410566>
- Bandura, A. (1994). Social cognitive theory and exercise of control over HIV infection. In *Preventing AIDS: Theories and methods of behavioral interventions* (pp. 25-59). Springer.
- Bashi Abdolabadi, H., Ahi, G., Asle Zaker, M., Shahabi zade, F., & Nasri, M. طرح‌واره‌های معنوی - اسلامی با درمان تصویرسازی ارتباطی بر رضایتمندی زناشویی. فصلنامه روان‌شناسی و دین، ۱۲(۴)، ۸۴-۶۹. <https://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/514>
- نیلاب، ر.، قنبری هاشم‌آبادی، ب.ع.، و کیمیایی، س.ع. (۱۳۹۸). اثربخشی رویکرد بوئن بر ارتقای تمایز یافتگی خود و رضایت زناشویی در زنان ترک و ترکمن. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۹(۱)، ۵۷-۴۱. <https://doi.org/10.22067/ijap.v9i1.62325>
- هیز، ا.، و اسمیت، ا. (۱۴۰۳). از ذهنیت بیرون بیا و زندگی کن (علی صاحبی و مهدی اسکندری، مترجمان). دانه. تاریخ انتشار اثر اصلی (۲۰۰۵).
- یانگ، ج.، کلوکسو، ژ.، و ویشار، م. (۱۴۰۳). طرح‌واره‌درمانی: راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی (حسن حمیدپور و زهرا اندوز، مترجمان). ارجمند. (سال انتشار اثر اصلی ۲۰۰۳).
- یوسفی، م.، چراغی، م.، و پناغی، ل. (۱۳۹۹). پیش‌بینی اضلاع مدل سه‌گانه خانواده با استفاده از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه همسران. روان‌شناسی خانواده، ۷(۱)، ۳۸-۱۹. <https://doi.org/10.52547/ijfp.7.1.19>

References

- Aryaee Azar, A., Sadeghi, M. S., & Moutabi, F. (2021). The Differentiation of Couples from the Original Family and Its Role in Predicting the Communication Patterns and Marital Satisfaction in Different Ethnic Groups in Iran. *Journal of Family Research*, 17(3), 353-368. <https://doi.org/10.52547/JFR.17.3.353> [In Persian]

- Elliott, C. H., & Lassen, M. K. (1997). A schema polarity model for case conceptualization, intervention, and research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4(1), 12.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1468-2850.1997.tb00095.x>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Fakhari, N., Latifian, M., & Etemd, J. (2014). A Study of Psychometric Properties of the Executive Skills Scale for Pre-School Children (Parent Form). *Quarterly of Educational Measurement*, 5(3), 35-58.
https://jem.atu.ac.ir/article_268.html [In Persian]
- Frisch, M. B. (2020). *Quality of life therapy* (A. Khamseh, Trans.). Arjmand. (Original work published at 2016). [In Persian]
- Ghaibi, E., Soltani Manesh, M. R., Jafari Dezfouli, H., Zarif, F., Jafari, Z., & Gilani, Z. (2022). Comparison of marital satisfaction, emotional divorce and religious commitment among nurses and staff of Ahvaz Government Hospitals. *Eurasian Journal of Chemical, Medicinal and Petroleum Research*, 1(1), 33-39.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7353470>
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2023). *Family Therapy* (M. Firoozbakht, Trans.). Rasa. (Original work published at 2014). [In Persian]
- Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2023). *Emotion-Focused Couple Therapy* (M. A Ramezani et al., Trans.). Virayesh. (Original work published at 2008). [In Persian]
- Hayes, S., & Smith, S. (2024). *Get out of your mind and into your life* (A. Sahebi & M. Eskandari, Trans.). Danjeh. (Original work published at 2005). [In Persian]
- Heydari, N., & Saedi, S. (2019). The Effectiveness of Positive Psychotherapy (2022). The Mediating Role of Self-Differentiation and Cognitive Emotion Regulation in the Relationship between the Quality of Object Relationships and Marital Satisfaction. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 12(2), 25-46.
<https://doi.org/10.22067/tpccp.2022.72289.1158> [In Persian]
- Çelik, E., Çelik, B., Yavaş, Ş., & Süler, M. (2022). Investigation of marital satisfaction in terms of proactive personality, meaning in life, offense-specific forgiveness. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 1-11.
<https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.1.348>
- Chi, D., Du, X., Ma, H., Wang, Y., Zhang, Y., & Zhong, H. (2022). Validity and reliability of the Chinese version of the Young positive schema questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1048954>
- Çınar, S. E., Boyalı, C., & Özkapu, Y. (2022). The relationship between posttraumatic growth and psychological resilience in the Covid-19 pandemic: the mediating role of cognitive flexibility and positive schemas. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12, 1-17.
<https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095688>
- Dastmardi, Z., Moghtader, L., & Akbari, B. (2023). Comparing the Effectiveness of Mutual Behavior Analysis and Self-Compassion Therapy on Self-Esteem and Differentiation in Students with Emotional Failure. *Islamic Life Style Centered on Health*, 7(1), 176-187.
https://www.islamiilife.com/article_185272.html [In Persian]
- Davis, M. J., & Bibace, R. (1999). Dating couples and their relationships: intimacy and contraceptive use. *Adolescence*, 34, 1-7.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10234362/>

- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/boook/10.1002/9781119962830#page=64>
- Louis, J. P., & Louis, K. M. (2024). *Good enough parenting: An in-depth perspective on meeting core emotional needs and avoiding exasperation* (S. M. Mousavi Movahed, Trans.). Arjmand. (Original work published at 2015). [In Persian]
- Louis, J. P., Wood, A. M., Lockwood, G., Ho, M. R., & Ferguson, E. (2018). Positive clinical psychology and Schema Therapy(ST): The development of the Young Positive Schema Questionnaire(YPSQ) to complement the Young Schema Questionnaire 3 Short Form(YSQ-S3). *Psychological Assessment*, 30(9), 1199-1213.
- Magyar-Moe, J. L. (2021). *Therapist's guide to positive psychological interventions* (A. A. Foroughi, J. Aslani & S. Rafiee). Arjmand. (Original work published at 2009). [In Persian]
- Masumi Tabar, Z., Afshariniya, K., Amiri, H., & Hosseini, S. A. (2020). The effectiveness of emotional schema therapy on emotional regulation problems and marital satisfaction of maladaptive women of the first decade of life. *Journal of Psychological Science*, 19(95), 1497-1506.
<http://psychologicalscience.ir/article-1-732-fa.html> [In Persian]
- Mayer, A. (2020). The development of our sense of self as a defense against invading thoughts: From Buddhist psychology to psychoanalysis. *New Ideas in Psychology*, 58.
<https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100775>
- Mehrtalab, P., Davudi, H., & Taghvaei, D. (2024). Investigation of Psychometric Properties of Young Positive Schema Questionnaire (YPSQ) in Iranian Society. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 13(2), 57-80.
<https://doi.org/10.22067/tpccp.2024.82249.1494> [In Persian]
- on Marital Satisfaction, Love-Making Styles and Happiness among Couples. *Community Health*, 7(2), 191-200.
<https://doi.org/10.22037/ch.v7i2.25259> [In Persian]
- Huckstepp, T. J., Allen, A., Maher, A. L., Houlihan, C., & Mason, J. (2023). Factor structure of the Young Positive Schema Questionnaire in an eating disorder sample. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 28(1), 13.
<https://doi.org/10.1007/s40519-023-01549-0>
- Jahandoost, S., Alaedini, Z., & Barati, H. (2020). The role of successful intelligence and emotional empathy in marital satisfaction: Considering the moderating role of age. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 11(1), 139-156.
<https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.44144.2174> [In Persian]
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Khorasanizade, A., Poursharifi, H., Ranjbari Pour, T., Bagheri, F., & Poya Manesh, J. (2019). Structural pattern of the relationship between parent-child relation patterns and early maladaptive schemas with the mediating role of attachment styles. *Applied Psychology*, 13(1), 55-76.
<https://doi.org/10.29252/apsy.13.1.55> [In Persian]
- Lazarus, R. S. (1999). The cognition-emotion debate: A bit of history. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 3-19). John Wiley & Sons Ltd.
- Lockwood, G., & Perris, P. (2012). A new look at core emotional needs. In M.van Vreeswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of ST: Theory, research and science* (pp. 41-66). Wiley-Blackwell.

- health, 7(4), 55-72.
https://www.islamiilife.com/article_187052.html [In Persian]
- Oulia, N., Bahrami, F., & Fatehizadeh, M. (2023). *Marital enrichment training*. Danjeh. [In Persian]
- Özhan, M. B. (2022). The relationships between positive schemas and psychological well-being in university students: An investigation of the mediating variable role of self-esteem: The relationships between positive schemas and psychological well-being. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 14(3), 2612-2635.
<https://ijci.globets.org/index.php/IJCI/article/view/1021/553>
- Peleg, O., & Messerschmidt-Grandi, C. (2019). Differentiation of self and trait anxiety: A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 54(6), 816-827.
<https://doi.org/10.1002/ijop.12535>
- Rempel, J. K., Ross, M., & Holmes, J. G. (2001). Trust and communicated attributions in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 57.
<https://psycnet.apa.org/buy/2001-07168-005>
- Saboonchi, F., Dokanei Fard, F., & Behbodi, M. (2020). Structural model of marital satisfaction based on attachment styles and early maladaptive schemas with mediation of sensation seeking. *Applied Psychology*, 14(1), 119-138.
<https://doi.org/10.52547/apsy.14.1.119> [In Persian]
- Salari, F., Moeenizadeh, M., & Asghari Ebrahimabad, M. J. (2024). The role of perfectionism in predicting marital satisfaction of married people with the mediation of rumination. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 13(2), 5-20.
<https://doi.org/10.22067/tpccp.2024.81682.1477> [In Persian]
- Seyyed Majidi, S., Salehi, K., Madani, Y., & Minuchin, S. (2018). Structural family therapy. In *Families and family therapy* (pp. 1-11). Routledge.
- Najafi, S., Delshad-Noghabi, A., Rajabzadeh, F., & Daneshfar, M. (2024). The Effect of Happiness Training on Students' Marital Satisfaction. *Journal of Health System Research*, 20(1), 32-38.
<http://hsr.mui.ac.ir/article-1-1493-fa.html> [In Persian]
- Neff, K. (2023). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself* (E. Moosavian, Trans). Arjamnd. (Original work published at 2011). [In Persian]
- Nikouy, M., Azarbaijani, M., & Farahbakhsh, K. (2018). The Formulation of a Therapy Protocol According to the Mindfulness Based on the Activation of Spiritual-Islamic Schemas in the Students' Marital Satisfaction. *Studies in Islam and Psychology*, 12, 63-84.
<https://doi.org/10.30471/psy.2018.1486> [In Persian]
- Nikouy, M., Azarbaijani, M., & Farahbakhsh, K. (2019). Comparing the effectiveness of mindfulness based on the activation of spiritual-Islamic schemas with relational imagery therapy on marital satisfaction. *Ravanshenasi & Din*, 12(4), 69-84.
<https://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/514> [In Persian]
- Nilab, R., Ghanbari Hashem Abadi, B., & Kimiaee, S. (2019). The Effectiveness of Bowen's Approach on Self-Differentiation and Marital Satisfaction among Turkish and Turkmen Women. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 9(1), 34-50.
<https://doi.org/10.22067/ijap.v9i1.62325> [In Persian]
- Nurmohammadi, Z., & Pourseyed Aghaei, Z. S. (2023). Comparing the Effectiveness of Mindfulness Therapy Based on the Activation of Spiritual-Islamic Schemas with Reality Therapy on the Marital Satisfaction of Women Involved in Conflict. *Islamic lifestyle with a focus on*

- clinical implications and research suggestions. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 48(4), 1-11.
<https://doi.org/10.1017/S1352465820000077>
- Whisman, M. A., Sbarra, D. A., & Beach, S. R. (2021). Intimate relationships and depression: Searching for causation in the sea of association. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17(1), 233-258.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-103323>
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2024). *Schema therapy: A practitioner's guide* (H. Hamidpoor & Z. Andooz, Trans.). Arjmand. (Original work published at 2003). [In Persian]
- Yousefi, M., Cheraghi, M., & Panaghi, L. (2020). Predicting sides of Family Triad Model by spouses early maladaptive schemas. *Iranian Journal of Family Psychology*, 7(1), 19-38.
<https://doi.org/10.52547/ijfp.7.1.19> [In Persian]
- Zahrakar, K., & Jafari, F. (2023). *Family Counselling (Concept, History, Process & Theories)*. Arasbaran. [In Persian]
- Shahmoradi, S. (2023). Identifying the basic components in the formation of self-differentiation: A qualitative study. *Research in Psychological Health*, 17(1), 15-30. <http://rph.khu.ac.ir/article-1-4357-fa.html> [In Persian]
- Soltanolketabi, M. A., & Dashti, M. (2023). *Family Life Training: Neveshteh*. [In Persian]
- Stevens, B., & Roediger, E. (2022). *Breaking negative relationship patterns* (A. Samimi, S. Malekasgar & M. Hedayati, Trans.). Arjmand. (Original work published at 2016). [In Persian]
- Tahan, M., Saleem, T., Moshtagh, M., Fattahi, P., & Rahimi, R. (2020). Psychoeducational Group Therapy for sexual function and marital satisfaction in Iranian couples with sexual dysfunction disorder. *Heliyon*, 6(7).
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04586>
- Videler, Arjan C., van Royen, Rita J. J., Legra, Marjolein, J. H., & Ouwers, Machteld, A. (2020). Positive schemas in schema therapy with older adults: