رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۴، شماره پیاپی ۱۰۹، تیر ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(4), 2025

نقش میانجی خودشفقتی در رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و شادزیستی زوجین

The mediating role of self-compassion in the relationship between primary maladaptive schemas and couples' happiness

زهرا جیریایی شراهی
گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.
ربابه عطایی فر (نویسنده مسئول)
گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.
محمدرضا بلیاد
گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

Zahra Jiriyaee Sharahi
Department of Psychology, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran.
Robabe Ataifar *
Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.
Ro.Ataeifar@iau.acir
Mohammad Reza Belyad
Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی خودشفقتی در رابطه طرحواره-های ناسازگار اولیه و شادزیستی زوجین بود. روش پژوهش توصیفی - همبستگی از نوع مدل‌یابی ساختاری بود. جامعه آماری شامل والدین دانش‌آموزان پایه ششم مدارس دخترانه و پسرانه شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۳۴۰ زوج (۶۸۰ نفر) به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره های ناسازگار اولیه یانگ (YSQ) یانگ و براون (۱۹۹۴)، مقیاس شادکامی زناشویی (MHS) توسط آزرین و همکاران (۱۹۷۳) و فرم بلند مقیاس خودشفقت‌ورزی (SCS-LF) نف (۲۰۰۳) بود. از تحلیل معادلات ساختاری برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج بیانگر برازش مطلوب مدل پژوهش بود. نتایج بیانگر معناداری اثرمستقیم طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر شادزیستی (P=۰/۰۰۱) و خودشفقتی (P=۰/۰۰۱) و همچنین اثر مستقیم خودشفقتی بر شادزیستی (P=۰/۰۰۱) زوجین بود. همچنین نتایج بیانگر اثر غیرمستقیم طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر شادزیستی با میانجی‌گری خودشفقتی بود (P=۰/۰۰۱). این نتایج نشان می‌دهد که خودشفقتی با توجه به نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌تواند تبیین کننده شادزیستی زوجین باشد.

واژه‌های کلیدی: *خودشفقتی، شادزیستی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، زوجین.*

Abstract

The present study aimed to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between primary maladaptive schemas and couples' happiness. Descriptive-correlation research method was structural modeling. The statistical population included the parents of the sixth-grade students of girls' and boys' schools in Karaj in the academic year 2023-2024, and 340 couples (680 people) were selected as a sample by random cluster sampling. The research tools included the short form of Young's early maladaptive schemas questionnaire (YSQ-SF) by Young and Brown (1994), Marital Happiness Scale (MHS) by Azrin et al (1973), and Self-Compassion Scale Long Form (SCS-LF) by Neff (2003). Structural equation analysis was used to analyze the data. The results showed the optimal fit of the research model. The results showed a significant direct effect of primary incompatible schemas on happiness (P=0.001) and self-compassion (P=0.001), as well as the direct effect of self-compassion on happiness (P=0.001) of couples. Also, the results showed the indirect effect of early maladaptive schemas on happiness with the mediation of self-compassion (P=0.001). These results show that self-compassion can explain the happiness of couples according to the role of primary incompatible schemas.

Keywords: *Self-Compassion, Happiness, Early Maladaptive Schemas, Couples.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : آذر ۱۴۰۳** | **پذیرش: آذر ۱۴۰۳** | **ویرایش نهایی: تیر ۱۴۰۴**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.191]

مقدمه

شادی[1] اساسی‌ترین مسئله بشری برای همه نسل‌ها و محوری‌ترین انگیزه اهداف بشری بوده است (هلیو[2] و همکاران، ۲۰۲۳). در همین رابطه شادزیستی زناشویی[3] نقش مهمی در بهزیستی روانی و سلامت جسمی زوجین متاهل فرزندان آنها دارد (هوانگ[4] و همکاران، ۲۰۲۴). شادزیستی در زوجین بیانگر قضاوت ذهنی است که توسط هر همسر بر اساس وضعیت رابطه زناشویی انجام می‌شود و نشان دهنده احساس خوشبختی یا رضایتی است که در رابطه زناشویی تجربه می‌کنند (سینگ و تریپاتی[5]، ۲۰۲۱). همچنین شادزیستی دارای صفات و نشانه‌هائی چون داشتن باورهای مثبت در مورد زندگی، وجود هیجانات مثبت و نبود هیجانات منفی است. به عبارت دیگر، شادزیستی داشتن نوعی آرامش فکری است که پیامدهای مطلوبی را برای زندگی به همراه دارد (گیرما شیفوا[6]، ۲۰۲۴). شادزیستی در زوجین علاوه بر تاثیر مثبتی که بر روابط زوجین دارد، همچنین می‌تواند به رشد سالم کودکان از طریق افزایش فرزندپروری مثبت کمک نماید (هوانگ و همکاران، ۲۰۲۴). در مقابل ناراحتی و عدم شادی زوجین با کاهش سلامت جسمی و روانی مرتبط است (نواک[7] و همکاران، ۲۰۲۳).

در آسیب شناسی شادزیستی زوجین، سوگیری‌های ناشی از طرحواره‌های ناسازگار اولیه[8] می‌تواند در سوء تفاهم‌ها، نگرش‌های تحریف شده، تصورات نادرست، اهداف و انتظارات غیرواقعی منجر به کاهش شادی و افزایش پریشانی ظاهر شود (بار[9] و همکاران، ۲۰۲۳). طرحواره های ناسازگار اولیه الگویی فراگیر از خاطرات، عواطف، شناخت‌ها و احساسات بدنی مربوط به خود و دیگران هستند (آلتگلت[10] و همکاران، ۲۰۱۹). به نظر می‌رسد افرادی که طرحواره‌هایی ناسازگار اولیه دارند، نمی‌توانند یک دلبستگی ایمن و سالم با اطرافیان خود ایجاد کنند، در نتیجه در بزرگسالی قادر به ایجاد روابط شاد و سالم نیستند (باکایر و کارت[11]، ۲۰۲۲). طرحواره‌های ناسازگار را می‌توان به عنوان مسیرهای نامناسب ناشی از روابط بین فردی مکرر و نامطلوب با دیگران توصیف کرد که منجر به سوگیری در تفسیر افراد از رویدادها می‌شود (ون‌تاتنهو[12] و همکاران، ۲۰۲۳). طرحواره‌ها که در دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرند، در بزرگسالی در روابط زناشویی ظاهر می شوند. هرچه طرحواره‌ها ناهماهنگ‌تر باشند، تأثیر مخرب‌تری بر شادزیستی زناشویی و همچنین تعهد زناشویی دارند. طرحواره ناسازگار اولیه محرومیت و آسیب عاطفی، روابط کمتر صمیمی و عاشقانه را در زوج‌ها پیش‌بینی می‌کند (بختیاری و همکاران، ۱۳۹۸). با فعال شدن طرحواره‌های ناسازگار افراد به جای شادزیستی، ترجیح می‌دهند از قوانین سختگیرانه‌ای که خودشان تعیین می‌کنند، پیروی کنند (باکایر و کارت، ۲۰۲۲).

از دیدگاه نظریه طرحواره، با توجه به اینکه طرحواره‌ها در زمان کودکی شروع به شکل‌گیری می‌کنند، می‌توانند اثرات پویایی بر وضعیت روان‌شناختی فرد نظیر شفقت به خود داشته باشند (زینل و اوزر[13]، ۲۰۲۰). در همین راستا نشان داده شده کسانی که به یاد می‌آورند که مراقبان دوران کودکی آنها طرد یا بی تفاوتی نشان داده‌اند، یا کسانی که سوء استفاده را تجربه کرده‌اند، سطح شفقت خود را پایین‌تر گزارش می‌دهند (وستفال[14] و همکاران، ۲۰۲۴). شفقت به خود از آن جهت در رابطه زوجین عنصری تعیین کننده است که عشق و احساس رضایت از زندگی زناشویی بستگی به نوع خاصی از خودپذیری بدون قید و شرط، پایدار و وابسته به یکدیگر دارد که لزوماً توسط حرمت خود بالا منعکس نمی‌شود و تا حد زیادی نشان دهنده شفقت به خود است (لاترن[15] و همکاران، ۲۰۲۱). شفقت به خود شامل حساسیت نسبت به تجربه رنج همراه با تمایل عمیق برای کاهش آن رنج است (پاستور[16] و همکاران، ۲۰۲۳). نف[17] (۲۰۲۳) خودشفقتی را به‌عنوان ترکیبی از سه مؤلفه، تعریف نموده است: خودمهربانی (در مقابل خودقضاوتی)، انسانیت مشترک (در مقابل انزوا)، و ذهن‌آگاهی

1 happiness
2 Helliwell
3 marital happiness
4 Huang
5 Singh & Tripathi
6 Girma Shifaw
7 Novak
8 early maladaptive schemas
9 Bär
10 Altgelt
11 Bakir & Kurt
12 van Tatenhove
13 Zeynel & Uzer
14 Westphal
15 Lathren
16 Pastore
17 Neff

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.191]

(در مقابل همانندسازی افراطی). پژوهش‌های صورت پذیرفته نشانگر نقش معنادارخودشفقتی در صمیمیت و خرسندی زناشویی می‌باشد (رضایی والا و یارمحمدی واصل، ۱۳۹۹). در نمونه‌ای غیر از زوجین نشان داده شده که طرحواره‌های ناسازگار اولیه با خودشفقتی رابطه معناداری دارد (حسنی و همکاران، ۲۰۲۱؛ سالگو[1] و همکاران، ۲۰۲۱). با وجود این مبانی نظری و پژوهشی، بنابراین می‌توان این فرضیه را مطرح کرد که شفقت به خود احتمالا مکانیسم اثرگذاری بر شادزیستی زوجین باشد، چرا که سطوح بالاتر شفقت به خود با عاطفه مثبت و رضایت بیشتر از زندگی مرتبط است، در حالی که با پرخاشگری، استرس درک شده، نشخوار فکری و علائم افسردگی و اضطراب ارتباط منفی دارد (مک‌کی و والکر[2]، ۲۰۲۱).

در باب اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می‌توان گفت ارائه مدل‌هایی جهت شناسایی متغیرهای اثرگذار بر شادزیستی زوجین ایرانی مهم و ضروری به نظر می‌رسد، چرا که نتایج یک مرور نظام‌مند در ایران حاکی از این بود که نتایج تمامی مطالعات نشان می‌دهد که بین شادکامی با رضایت زناشویی زوجین ایرانی همبستگی مثبت وجود دارد، لذا برنامه‌ها و آموزش‌های مناسب جهت بهبود تقویت عوامل زمینه‌ای امیدواری و شادکامی به منظور افزایش رضایت زندگی زوجین و کاهش اختلافات و طلاق ضروریست (ولی‌زاده و کرامت، ۱۳۹۸). به نظر می‌رسد که طرحوارها می‌توانند اثرات مستقیم و غیرمستقیمی بر جنبه‌های گوناگون روان‌شناختی فرد داشته باشند، چرا که منشأ اولیه طرحواره‌های ناسازگار اولیه به پویایی روان‌شناختی فرد نیز تبدیل می‌گردد (ون‌تاتنهو و همکاران، ۲۰۲۳). این احتمال وجود دارد که خودشفقتی مکانیسم اثرگذاری جو عاطفی خانواده و طرحواره‌های ناسازگار بر شادزیستی زوجین باشد چرا که تفاوت های فردی در سطوح شفقت به خود تا حدی با تجربیات اولیه دوران کودکی مرتبط است و افرادی که فاقد شفقت به خود هستند، احتمالاً مادرانی انتقادی دارند، از خانواده‌های ناکارآمد می‌آیند و الگوهای دلبستگی ناایمن از خود نشان می‌دهند یا آسیب دوران کودکی را تجربه می‌کنند (لاترن و همکاران، ۲۰۲۱). با توجه به پیچیده‌تر شدن شرایط، مسایل و مسئولیت‌های زندگی زناشویی که می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات زیادی شود، به نظر می‌رسد تحقیق در خصوص مدل‌یابی معادلات ساختاری طرحواره‌های ناسازگار اولیه با شادرزیستی زوجین با نقش میانجی خودشفقتی امری لازم و ضروری است. چرا که نتایج آن می‌تواند در ارتقاء شادزیستی زوج‌ها و کاهش میزان طلاق بسیار سودمند برای زوج‌درمانگران، مشاوران خانواده و جامعه‌شناسان باشد و می‌تواند نقش بسیار مؤثری در هدایت افراد به سوی ازدواج‌هایی با کیفیت بالاتر، خانواده‌هایی باثبات بیشتر و نیز کاهش نارضایتی زناشویی، کاهش نرخ طلاق و در نتیجه، افزایش سلامت روان جامعه داشته باشد. در همین رابطه هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی خودشفقتی در رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و شادزیستی زوجین بود.

روش

پژوهش حاضر توصیفی – همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل والدین دانش‌آموزان پایه ششم مدارس دخترانه و پسرانه شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. حجم نمونه لازم با توجه به پیشنهادات جابست[3] و همکاران (۲۰۲۳) تعداد ۳۴۰ زوج (۶۸۰ نفر) به عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌ها به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای جمع‌آوری شد. شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چند مرحله‌ای از بین نواحی چهارگانه آموزش و پرورش کرج انتخاب شدند. بدین صورت که از هر ناحیه یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه انتخاب و از هر مدرسه دو کلاس انتخاب شدند و به صورت تصادفی به روش قرعه‌کشی پرسشنامه‌ها در جلسه انجمن اولیا پایه ششم در اختیار والدین دانش‌آموزان قرار گرفت که آن را به همسر خود نیز تحویل دهند و روزهای آتی، فرزندان نسخه تکمیل شده پرسشنامه‌ها را با خود به مدرسه بیاورند. معیارهای ورود به پژوهش شامل رضایت از شرکت در پژوهش، زندگی دانش‌آموز با هر دو والد، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، سکونت در شهر کرج، عدم ابتلا به بیماری جسمی و روانی حاد طبق اظهارنظر زوجین بود و معیارهای خروج نیز عدم تکمیل نمودن پرسشنامه به‌صورت کامل، تکمیل پرسشنامه‌ها به‌صورت نامعتبر (یک پاسخ برای همه گویه‌ها) و عدم بازگرداندن پرسشنامه‌ها توسط دانش‌آموز به مدرسه بود. فرآیند نمونه‌گیری تا رسیدن به تعداد نمونه لازم و معرفی شده برای انجام پژوهش ادامه یافت. لازم به ذکر است که از جمله ملاحظات اخلاقی مورد توجه شامل اختیاری بودن شرکت در پژوهش و محرمانه نگه داشتن اطلاعات شرکت‌کنندگان بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل معادلات ساختاری و دو نرم افزار تحلیل آماری SPSS نسخه ۲۵ و AMOS نسخه ۲۴ صورت گرفت.

1 Salgó
2 McKay
3 Jobst

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.191]

ابزار سنجش

فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره های ناسازگار اولیه یانگ (YSQ-SF)[1]: یانگ و براون[2] (۱۹۹۴) این پرسشنامه را از روی فرم پرسشنامه اصلی ۲۰۵ سوالی طراحی کردند و فرم ۷۵ سوالی آن را ارائه کردند. طریقه نمره‌گذاری براساس طیف لیکرت شش گزینه‌ای است که گزینه های آن از کاملاً غلط=۱ تا کاملاً درست= ۶ می‌شود و نمره ۷۵ نشان دهنده کمترین میزان طرحواره های ناسازگار اولیه و نمره ۴۵۰ بازگو کننده بیشترین میزان طرحواره های ناسازگار اولیه است. فرم کوتاه این پرسشنامه ۵ حوزه طرحواره را می‌سنجد که عبارتند از: ۱- حوزه بریدگی و طرد، ۲- خودگردانی و عملکرد مختل، ۳- دیگر جهت‌مندی، ۴- گوش بزنگی بیش از حد و بازداری و ۵- محدودیت‌های مختل. برای پایایی خرده مقیاس‌های پرسشنامه آلفای کرونباخ از ۰/۶۲ تا ۰/۸۱ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۶ بدست آمده است. همچنین پرسشنامه روایی همگرایی معناداری با پرسشنامه افسردگی بک (r=۰/۵۳ و P<۰/۰۱) و روایی واگرایی معناداری با پرسشنامه خودکارآمدی عمومی[3] شوارزر و همکاران (r=-۰/۴۶ و P<۰/۰۱) را نشان داده است (اوتینگن[4] و همکاران، ۲۰۱۷). در ایران پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۵۴تا ۰/۷۳ و نمره کل آن ۰/۸۶ بدست آمده است. همچنین در تایید روایی همگرا و واگرا، ضرایب همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه‌های عزت نفس استرنبرگ، افسردگی بک و نگرش‌های ناکارآمد با مقدار ضریب همبستگی بالاتر از ۰/۳۳ و سطح معناداری ۰/۰۱ همگی معنادار بوده‌اند (نعامی و پورمیدانی، ۱۳۹۶). در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۶ و برای پنج حوزه طرحواره ۰/۷۱ تا ۰/۸۹ بدست آمد.

پرسشنامه شادکامی زناشویی آزرین (MHS)[5]: مقیاس شادکامی زناشویی (MHS) توسط آزرین[6] و همکاران در سال ۱۹۷۳ساخته شده است که از ۱۰ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش میزان شادمانی زناشویی به کار می‌رود. نمره‌گذاری آزمون به مقیاس لیکرتی می‌باشد. آزمودنی میزان شادکامی خود را در هر یک از سؤالات پرسشنامه از ۱ تا ۱۰ درجه مشخص می‌کند ("کاملاً شاد" نمره ۱۰ تا "کاملاً ناشاد" نمره ۱). کمترین نمره در این پرسشنامه ۱۰ و بیشترین نمره ۱۰۰ می‌باشد. در تایید روایی پرسشنامه ارتباط معنی‌داری با مقیاس سازگاری زوجی لاک - والاس[7] با مقدار همبستگی ۰/۶۵ و سطح معناداری ۰/۰۱ نشان داده است و میزان همسانی درونی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ بدست آمده است (هارینگ[8] و همکاران، ۲۰۰۳). در ایران، عیسی‌نژاد (۱۳۸۷) در تایید روایی همگرای آن میزان همبستگی آن را با مقیاس کیفیت روابط زناشویی اسپنیر[9] (RDAS) ۰/۷۱ گزارش داده (P<۰/۰۱) و میزان پایایی این پرسشنامه به شیوه‌ی همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ بدست آمده است. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۸ بدست آمد.

فرم بلند مقیاس خودشفقت‌ورزی (SCS-LF)[10]: مقیاس ۲۶ ماده‌ای خودشفقت‌ورزی توسط نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است. این پرسشنامه، شامل ۶ عامل دو وجهیِ مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل فزون‌همانندسازی است. نمره‌گذاری آزمون به مقیاس لیکرتی می‌باشد و به گزینه تقریباً همیشه نمره ۵، بیشتر اوقات نمره ۴، گاهی اوقات نمره ۳، به ندرت نمره ۲ و تقریباً هرگز نمره ۱ تعلق می‌گیرد. نف (۲۰۰۳) در مطالعه اول با ۳۹۱ دانشجوی دوره کارشناسی، علاوه بر بررسی ساختار عاملی مقیاس و تأیید روایی واگرای آن با پرسشنامه خودانتقادی با مقدار همبستگی بالاتر از ۰/۳۳ و سطح معناداری ۰/۰۱، آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۲ به دست آورد. شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) ضمن بررسی و تایید مدل شش عاملی پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ را برای نمره کل پرسشنامه و خرده‌مقیاس‌های آن گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب روایی همزمان آن را با پرسشنامه سلامت عمومی ۰/۴۵- (p<۰/۰۰۱) و برای خرده مقیاس‌های شش‌گانه با پرسشنامه سلامت عمومی از ۰/۲۸- (p<۰/۰۳۶) تا ۰/۴۸- (p<۰/۰۰۱) گزارش داده‌اند. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۷۶ و برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۶۹ تا ۰/۷۴ بدست آمد.

1 short form of Young's early maladaptive schemas questionnaire (YSQ-SF)
2 Young & Brown
3 Schwarzer
4 Oettingen
5 Azrin Marital Happiness Scale (MHS)
6 Azrin, Naster & Jones
7 Lock-Wallace Marital Adjustment Test (LWMAT)
8 Haring
9 Revised Dyadic Adjustment Scale
10 Self-Compassion Scale-Long Form (SCS-LF)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.191]

یافته ها

در پژوهش حاضر ۳۴۰ زوج شرکت کردند. میانگین و انحراف استاندارد سن مردان به ترتیب ۴۳/۴۱ و ۶/۰۵ سال و میانگین و انحراف استاندارد سن زنان به ترتیب ۴۰/۱۵ و ۵/۵۳ سال بود. میزان تحصیلات ۱۷۱ نفر (۵۰/۳ درصد) از شرکت کنندگان مرد دیپلم، ۴۶ نفر (۱۳/۵ درصد) فوق دیپلم، ۸۸ نفر (۲۳/۸ درصد) لیسانس و ۴۲ نفر (۱۲/۴ درصد) فوق لیسانس و بالاتر بود. همچنین میزان تحصیلات ۱۹۱ نفر (۵۶/۲ درصد) از شرکت کنندگان زن دیپلم، ۴۵ نفر (۱۳/۲ درصد) فوق دیپلم، ۷۵ نفر (۲۲/۱ درصد) لیسانس و ۲۹ نفر (۸/۵ درصد) فوق لیسانس و بالاتر بود. در بین شرکت کنندگان ۲۴۹ زوج (۷۳/۶ درصد) ۱۱ تا ۱۵ سال، ۶۵ زوج (۱۹/۱ درصد) ۱۶ تا ۲۰ سال و۲۶ زوج (۷/۶ درصد) بیشتر از ۲۰ سال تجربه زندگی مشرک با همسر خود داشتند. در نهایت ۱۳۹ زوج (۴۰/۹ درصد) یک فرزند، ۱۶۳ زوج (۴۷/۹ درصد) دو فرزند و ۳۸ زوج (۱۲/۱ درصد) بیشتر از دو فرزند داشتند. جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین طرحواره های ناسازگار اولیه، خودشفقتی و شاد زیستی[1] را نشان می دهد.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

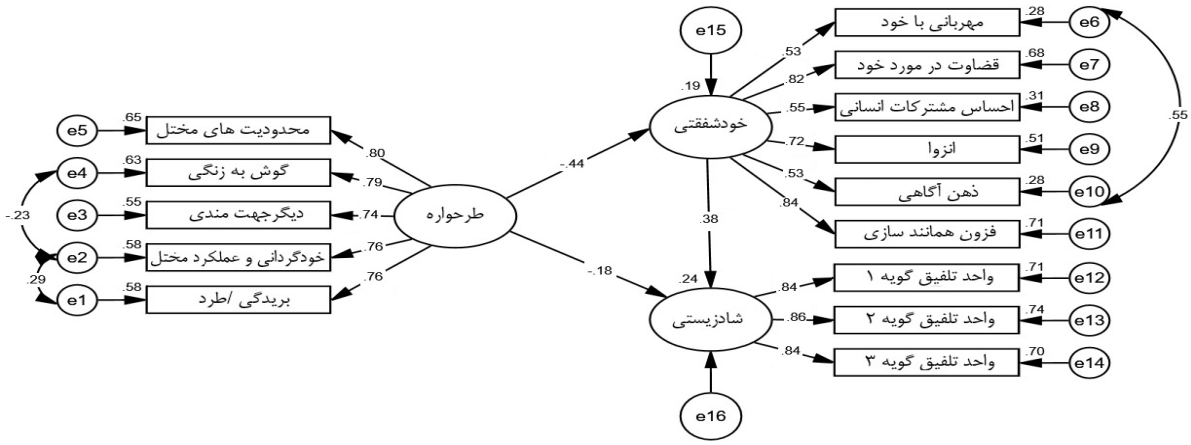
متغیر		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
طرحواره ناسازگار	۱.بریدگی /طرد	–													
	۲.عملکرد مختل	۰/۷۱**	–												
	۳.دیگرجهت مندی	۰/۵۵**	۰/۵۷**	–											
	۴.گوش به زنگی	۰/۵۷**	۰/۵۰**	۰/۶۲**	–										
	۵.محدودیت های مختل	۰/۶۴**	۰/۵۹**	۰/۵۷**	۰/۶۵**	–									
خودشفقتی	۶.مهربانی با خود	-۰/۲۷**	-۰/۲۲**	-۰/۱۸**	-۰/۲۰**	-۰/۲۲**	–								
	۷.قضاوت در مورد خود	-۰/۳۰**	-۰/۲۷**	-۰/۲۴**	-۰/۲۸**	-۰/۳۴**	۰/۴۴**	–							
	۸.احساس مشترکات انسانی	-۰/۲۰**	-۰/۱۶**	-۰/۱۸**	-۰/۳۰**	-۰/۲۱**	۰/۳۸**	۰/۴۶**	–						
شادزیستی	۹.انزوا	-۰/۳۲**	-۰/۲۹**	-۰/۲۷**	-۰/۲۲**	-۰/۲۷**	۰/۳۲**	۰/۵۸**	۰/۴۰**	–					
	۱۰ذهن آگاهی	-۰/۲۵**	-۰/۲۳**	-۰/۱۹**	-۰/۱۴**	-۰/۲۲**	۰/۶۷**	۰/۳۹**	۰/۳۴**	۰/۳۷**	–				
	۱۱.فزون همانند سازی	-۰/۳۱**	-۰/۲۵**	-۰/۳۰**	-۰/۲۵**	-۰/۲۸**	۰/۴۲**	۰/۶۰**	۰/۴۵**	۰/۶۲**	۰/۴۴**	–			
	۱۲. واحد ۱	-۰/۲۳**	-۰/۲۸**	-۰/۱۷**	-۰/۱۵**	-۰/۱۷**	۰/۲۶**	۰/۲۹**	۰/۲۲**	۰/۲۵**	۰/۳۰**	۰/۲۷**	–		
	۱۳. واحد ۲	-۰/۳۰**	-۰/۳۶**	-۰/۲۱**	-۰/۱۷**	-۰/۲۱**	۰/۳۴**	۰/۳۲**	۰/۲۰**	۰/۲۷**	۰/۳۳**	۰/۳۹**	۰/۶۴**	–	
	۱۴. واحد ۳	-۰/۳۴**	-۰/۳۲**	-۰/۲۴**	-۰/۲۱**	-۰/۲۳**	۰/۳۵**	۰/۲۹**	۰/۲۳**	۰/۳۲**	۰/۳۷**	۰/۳۴**	۰/۶۹**	۰/۶۱**	
انحراف استاندارد		۱۴/۸۴	۱۲/۰۰	۷/۲۳	۸/۳۸	۷/۸۲	۳/۹۷	۴/۰۴	۲/۶۶	۳/۷۸	۲/۷۹	۳/۶۵	۴/۰۷	۵/۱۰	۶/۰۴
کجی		-۰/۹۶	-۱/۱۱	-۰/۱۴	-۰/۲۵	-۰/۳۴	-۰/۴۶	۰/۲۰	۰/۶۶	۰/۱۵	-۰/۶۰	۰/۲۱	-۱/۳۹	-۱/۲۹	-۱/۰۳
کشیدگی		۱/۰۱	۱/۲۱	-۰/۲۵	-۰/۳۷	-۰/۴۴	-۰/۰۲	-۰/۱۹	۰/۵۸	-۰/۵۸	۰/۲۰	-۰/۶۹	۱/۸۷	۱/۳۴	۰/۶۳

نتایج بدست آمده از آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۱ نشان داد که هر پنج حوزه طرحواره‌های ناسازگار اولیه با خودشفقتی و شاد زیستی رابطه منفی و معنادار دارد (P<۰/۰۱). همچنین نتایج نشان داد که خودشفقتی و شادزیستی رابطه مثبت و معناداری دارند (P<۰/۰۵). با توجه به اینکه شاخص کجی و کشیدگی بدست آمده برای متغیرهای پژوهش در جدول ۱ همگی در محدوده ۲+ تا ۲- قرار دارند، بنابراین شکل توزیع متغیرها در شرایط تقریبا نرمالی قرار دارند. علاوه بر مقادیر گزارش شده در جدول ۱، مقادیر آماره تحمل برای متغیرها بیشتر از ۰/۴۰ و همچنین مقادیر آماره VIF کم‌تر از ۱۰ بود، بنابراین هم خطی میان متغیرهای پیش بین پژوهش نگران کننده

۱ - با توجه به این که در این پژوهش داده ها با روش مدل یابی معادلات ساختاری مورد تحلیل قرار گرفته است و در این مدل متغیر شادزیستی فاقد مؤلفه یا نشانگر بود، به همین دلیل متغیر مزبور با استفاده از تکنیک توازن گویه- به سازه تبدیل به سه واحد تلفیق گویه شدبدین صورت که در پرسشنامه ۱۰ گویه ای شادزیستی، ۳ گویه با بالاترین همبستگی کلی به عنوان پایه هر واحد تلفیق گویه ای در نظر گرفته شدند و در ادامه گویه های با ضرایب همبستگی پایین تر به تناوب به آن واحد ها اضافه شد. بدین صورت گویه های ۱، ۹ و ۵ واحد تلفیق گویه ۱، گویه های ۲، ۸ و ۷ واحد تلفیق گویه ۲ و گویه های ۱۰، ۳، ۶ و ۴ واحد تلفیق گویه ۳ را تشکیل دادند.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.191]

نبود. همچنین مقدار بدست آمده برای آزمون دوربین واتسون برابر با ۱/۹۷ بود و بین مقدار مناسب ۱/۵ الی ۲/۵ قرار داشتت، بنابراین می‌توان گفت که فرض استقلال مقادیر خطا نیز از یکدیگر رعایت شده است. در شکل ۱ مدل برازش شده پژوهش ارائه شده است.



شکل ۱. نگاره مدل برازش شده پژوهش در حالت استاندارد

در شکل ۱ مدل ساختاری پژوهش به صورت بررسی نقش میانجی خودشفقتی در رابطه میان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و شادزیستی در محیط نرم‌افزار AMOS به همراه ضرایب مسیر آن رائه شده است. در این مدل، متغیر خودشفقتی که با شش مولفه آن مشخص شده (مهربانی با خود، قضاوت خود، احساس مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و فزون‌همانندسازی) نقش متغیر میانجی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه که با پنج مولفه آن مشخص شده (بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، دیگرجهت‌مندی، گوش‌بزنگی بیش از حد و محدودیت‌های مختل) نقش متغیر برون‌زا (مستقل) و متغیر شادزیستی که با سه واحد تلفیق آن مشخص شده نیز نقش متغیر درون‌زا (وابسته) را دارد. در جدول ۲ معناداری ضریب مسیرهای مستقیم مدل ارائه شده پژوهش بررسی شده است.

جدول ۲. نتایج اثرات مستقیم مدل پژوهش

مسیر	اندازه اثر غیر استاندارد	اندازه اثر استاندارد	حد پایین	حد بالا	مقدار تی	P
اثر مستقیم طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر شادزیستی	-۰/۰۴	-۰/۱۸	-۰/۲۷	-۰/۰۹	-۴/۰۱	۰/۰۰۱
اثر مستقیم طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر خودشفقتی	-۰/۰۶	-۰/۴۴	-۰/۵۰	-۰/۳۸	-۸/۵۰	۰/۰۰۱
اثر مستقیم خودشفقتی بر شادزیستی	۰/۶۳	۰/۳۸	۰/۳۱	۰/۴۶	۷/۳۱	۰/۰۰۱

نتایج بدست آمده از جدول ۲ نشان داد که اثرمستقیم طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر شادزیستی و خودشفقتی به ترتیب با اندازه اثرهای استاندارد ۰/۱۸- (P=۰/۰۰۳) و ۰/۴۴- (P=۰/۰۰۶) معنادار است. همچنین طبق نتایج اثر مستقیم خودشفقتی بر شادزیستی با اندازه اثر استاندارد ۰/۳۸ (P=۰/۰۰۴) معنادار بود.

جدول ۳. نتایج آزمون بوت استراپ جهت بررسی نقش میانجی خودشفقتی در رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و شادزیستی

مسیر	اندازه اثر غیر استاندارد	اندازه اثر استاندارد	حد پایین	حد بالا	P
طرحواره‌های ناسازگار اولیه_خودشفقتی _ شادزیستی	-۰/۰۴	-۰/۱۷	-۰/۲۱	-۰/۱۳	۰/۰۰۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.191]

نتایج بدست آمده از آزمون بوت استراپ در جدول ۳ نشان داد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه با اندازه اثر استاندارده شده ۰/۱۷- (P=۰/۰۰۲) اثر غیر مستقیم معناداری بر شادزیستی با میانجی‌گری خودشفقتی دارد. در جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده پژوهش ارائه شده است.

جدول ۴. شاخص های برازش مدل پژوهش

شاخص	χ^2/df	RMSEA	NFI	IFI	CFI	GFI	AGFI
ملاک برازش	٭≤ ۳	٭≤۰/۱۰	٭≥۰/۹۰	٭≥۰/۹۰	٭≥۰/۹۰	٭≤۰/۹۰	٭≥۰/۹۰
آمارهٔ پژوهش حاضر	۲/۷۰	۰/۰۵	۰/۹۶	۰/۹۸	۰/۹۸	۰/۹۶	۰/۹۴

برای برازندگی مدل هر مقدار شاخص برازندگی تقسیم x^2 بر درجه آزادی کوچکتر از ۳ باشد، برازندگی مدل بهتر است. مقدار بدست آمده در پژوهش حاضر ۲/۵۰ بود که حاکی از برازش مدل بود. همچنین به طور کلی هرچه مقدار IFI، CFI، GFI و AGFI به یک نزدیکر باشد و برابر و یا بالاتر از ۰/۹۰ باشد، حاکی از برازش مطلوب مدل دارد. با توجه به اینکه مقادیر بدست آمده برای چهار شاخص ذکر شده در پژوهش حاضر بالاتر از۰/۹۰ بوده، بنابراین بر اساس این شاخص‌ها مدل پژوهش برازش مطلوبی دارد. برای شاخص RAMSEA نیز مقدار ۰/۰۸ و کمتر از آن بیانگر برازش مطلوب است که برای مدل پژوهش حاضر برابر با ۰/۰۵ بود. به طور کلی نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که مقدار بدست آمده برای شاخص‌های برازش در سطح بسیار مطلوبی قرار دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی خودشفقتی در رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و شادزیستی زوجین بود. نتایج بیانگر اثرمستقیم و معنادار اثرمستقیم طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر شادزیستی بود. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های بختیاری و همکاران (۱۳۹۸)، بار و همکاران (۲۰۲۳) و باکایر و کارت (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می‌توان گفت که طرحواره‌های ناسازگار اولیه را می‌توان به عنوان یک عامل روان‌شناختی و فردی تلقی کرد که با توجه به اثری که بر تجربه عاطفی، شناختی و رفتاری زوجین در رابطه زناشویی دارد، احتمالا می‌تواند بر شادزیستی زوجین اثرگذار باشد. این امر از آن جهت است که طرحواره ناسازگار اولیه روابط کمتر صمیمی و عاشقانه را در زوج‌ها پیش‌بینی می‌کند (ون‌تاتنهو و همکاران، ۲۰۲۳). با توجه به اینکه طرحواره‌های ناسازگار اولیه مبتنی بر محرومیت و عدم ارضا نیازهای روان‌شناختی و عاطفی در روابط بین فردی مهم است، احتمالا با رشد نگرش منفی و عواطف منفی مانع از تجربه شادزیستی در زوجین می‌شود. شادزیستی در زوجین تا حدود زیادی متاثر از باورها، نگرش‌ها و توقعات متقابلی است که زوجین نسبت به یک‌دیگر دارند. در همین رابطه طرحواره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل بیانگر انتظارات و توقعاتی که شخص از خود و محیط اطرافش دارد که با توانایی‌های فرد برای جدایی، بقاء و عملکرد مستقل یا انجام موفقیت‌آمیز کارها تداخل دارد (باکایر و کارت، ۲۰۲۲). در نتیجه تاثر از طرحواره‌های این حوزه، فرد خود را فاقد توانایی کافی برای دستیابی به موفقیت و تجربه شادکامی می‌بینند. افرادی که در این زمینه طرحواره دارند، عموماً در توانایی عمل مستقل مشکل دارند. افراد این منطقه دوره‌های کودکی را سپری کرده اند که هر آرزوی آنها توسط والدینشان برآورده شده و یا برعکس هیچ گونه مراقبتی از آنها نشده است.

همچنین طبق نتایج اثر مستقیم طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر خودشفقتی معنادار بود. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های زینل و اوزر (۲۰۲۰)، وستفال و همکاران (۲۰۲۴)، حسنی و همکاران (۲۰۲۱) و سالگو و همکاران (۲۰۲۱) همسو بود. تبیین رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و خودشفقتی می‌تواند به دلیل ریشه‌های رشدی مشترک این دو متغیر باشد. در همین رابطه به نظر می‌رسد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه نتیجه تجربیات نامطلوب رابطه‌ای با افراد نزدیک در دوران کودکی، مانند طرد، سوء استفاده یا محافظت بیش از حد است و در مقابل شفقت به خود تا حدودی ریشه در تجربیات مطلوب دوران کودکی دارد (ون‌تاتنهو و همکاران، ۲۰۲۳). افرادی که در محیط امن بزرگ شده‌اند و کسانی که روابط حمایت کننده‌ای با مراقبت کنندگان خود تجربه کرده‌اند، بیشتر قادر هستند که در ارتباط با خودشان به شیوه‌ای مهربان رفتار کنند. در مقابل، افرادی که در محیط های ناامن یا تهدید آمیز پرورش یافته‌اند و کسانی که از طرف مراقبان خود، انتقاد و پرخاشگری را تجربه کرده‌اند، به جای شفقت به خود بودن تمایل بیشتری به خود انتقادی دارند (لاترن و

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.191]

همکاران، ۲۰۲۱). می‌توان انتظار داشت که زوجین در هنگام فعال شدن طرحواره‌های حوزه بریدگی و طرد، ضمن دیدگاه‌گیری منفی نسب به رابطه، همچنین نسبت به خود نیز دیدگاه و پنداره منفی را تشکیل دهند که مانع از تجربه شفقت در آنها می‌شود.

همچنین طبق نتایج اثر مستقیم خودشفقتی بر شادزیستی زوجین معنادار بود. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های رضایی والا و یارمحمدی واصل (۱۳۹۹) و مک‌کی و والکر (۲۰۲۱) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می‌توان گفت که افراد با خودشفقتی بیشتر، بهتر می‌توانند نیازهای استقلال و ارتباط را در روابط خود متعادل کنند. به عبارتی این افراد ضمن توجه به خواسته‌ها و نیازهای دیگران، به نیازها و خواسته‌های خود جهت دستیابی به شادزیستی توجه دارند. از آنجایی که افراد خودشفقت می‌توانند تا حد زیادی نیازهای خود را برای راحتی، مهربانی و تعلق برآورده کنند، باید بتوانند آزادی بیشتری در روابط خود به شریک زندگی خود بدهند، بدون اینکه بیش از حد کنترل شوند. خودشفقتی در زوجین می‌تواند به رشد صمیمیت، توجه و مراقبت از خود و همسر در زوجین منجر شود که هر یک از این موارد تجارب لذت‌بخشی محسوب می‌شوند که می‌تواند همراه با تجربه شادزیستی باشد. شفقت به خود ممکن است عملکرد مشابهی برای تقویت حمایت از شریک زندگی داشته باشد، زیرا مشارکت در شفقت بیشتر می‌تواند آگاهی از وضعیت عاطفی خود و وضعیت عاطفی شریک زندگی خود را در زمان استرس تسهیل کند. پیش‌بینی می‌شود که افراد با شفقت نسبت به خود، برای ارزیابی دقیق موقعیت با وضوح ذهنی و عاطفی بیشتر مجهز خواهند بود که منجر به ارائه ماهرانه‌تر حمایت می‌شود که نیازهای منحصر به فرد شریک زندگی خود را در لحظه برآورده می‌کند (مک‌کی و والکر، ۲۰۲۱). بنابراین می‌توان خودشفقتی را یک عامل تسهیل‌بخش برای درک نیازها و احساس‌های یک‌دیگر در رابطه زناشویی در نظر گرفت که منجر به افزایش تجارب مثبت شادی‌بخش در زوجین می‌شود.

در نهایت نتایج بدست آمده بیانگر اثرغیرستقیم معنادار طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر شادزیستی زوجین با میانجی‌گری خودشفقتی بود. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های رضایی والا و یارمحمدی واصل (۱۳۹۹)، وستفال و همکاران (۲۰۲۴)، حسنی و همکاران (۲۰۲۱) و سالگو و همکاران (۲۰۲۱) همسو بود. با توجه به اینکه طرحواره‌ها در زمان کودکی شروع به شکل‌گیری می‌کنند، می‌توانند اثرات پویایی بر شفقت به خود داشته باشند (زینل و اوزر، ۲۰۲۰). طرحواره‌های ناسازگار اولیه بیانگر کمبودها و نقص‌هایی در ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی مانند تجربه پذیرش در خانواده است که منجر به رشد احساس‌ها و شناخت‌های منفی نسبت به خود و دیگران می‌شود. تفاوت‌های فردی در سطوح خودشفقتی تا حدی با تجربیات اولیه دوران کودکی مرتبط است. طرحواره‌های ناسازگار اولیه بیانگر کیفیت روابط و پیوندهای اولیه خانواده می‌باشد. خودشفقتی تا حد زیادی از سیستم دلبستگی سرچشمه می‌گیرد، به طوری که افرادی که در امنیت و محیط امن بزرگ شده‌اند و کسانی که روابط حمایت کننده‌ای با مراقبت کنندگان خود تجربه کرده‌اند، بیشتر قادر هستند که در ارتباط با خودشان به شیوه‌ای مهربان رفتار کنند (نف، ۲۰۲۳). افراد با خودشفقتی پایین‌تر در روابط خود بی‌اعتمادتر، ناراضی‌تر و مشکلات بیشتری برای صمیمیت با همسر خود دارند (لاترن و همکاران، ۲۰۲۱). بر همین اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه با ایجاد نگرش و احساس‌های منفی مختل کننده خودشفقتی در زوجین، احتمالا منجر به رشد عوامل آسیب‌زننده‌ای مانند بی‌اعتمادی و عدم صمیمیت می‌گردد که کیفیت زندگی زناشویی آنها و شادزیستی آنها را تضعیف می‌کند.

در مجموع نتایج بدست آمده نشان داد که خودشفقتی علاوه بر اثر مستقیمی که بر شادزیستی زوجین دارد، همچنین در رابطه میان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و شادزیستی نقش میانجی معناداری دارد. این نتایج بیانگر این است که روان‌شناسان، مشاوران و زوج-درمانگران در تلاش برای درک متغیرهای اثرگذار بر شادزیستی زوجین در مراکز آموزشی و درمانی روان‌شناختی می‌توانند به نقش خودشفقتی با توجه به نقش متغیرهای طرحواره‌های ناسازگار اولیه توجه نمایند. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر تفکیک زوجین بر اساس متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند سطح تحصیلات و وضعیت اقتصادی - اجتماعی صورت نگرفت، بنابراین لحاظ کردن اثر متغیرهای جمعیت‌شناختی بر نتایج محدودیت عمده پژوهش حاضر بود. همچنین نمونه مورد مطالعه شامل زوجین با حداقل سطح تحصیلات دیپلم بود، بنابراین نتایج بدست آمده نمی‌تواند به زوجین بی‌سواد قابل تعمیم باشد. بر همین اساس پیشنهاد می‌شود ضمن بررسی نقش و اثر متغیرهای جمعیت‌شناختی، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های مشابه در دیگر گروه‌های زوجین، مانند زوجین دچار تعارض زناشویی و در آستانه طلاق جهت بررسی تعمیم‌پذیری نتایج نیز بررسی قرار گیرد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.191]

منابع

بختیاری، ا؛ حسینی، س؛ عارفی، م. و افشاری نیا، ک. (۱۳۹۸). مدل علی روابط فرازناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه : نقش واسطه‌ای صمیمیت زناشویی و سبک‌های عشق‌ورزی . *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۷ (۲)، ۲۵۸-۲۴۵. 10.30699/ijhehp.7.2.245

رضایی والا, م. و یارمحمدی واصل, م. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش شفقت بر صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی در زنان متاهل. *فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی*, ۱۵(۶۰), ۱۰۱-۱۱۴.20.1001.1.27173852.1399.15.60.9.3

شهبازی, م؛ رجبی, غ؛ مقامی, ا. و جلوداری, آ. (۱۳۹۴). ساختار عامل تاییدی نسخه فارسی مقیاس درجه بندی تجدیدنظر شده شفقت-خود در گروهی از زندانیان. *فصلنامه علمی - پژوهشی روشها و مدل‌های روانشناختی*, ۶(۱۹), ۳۱-۴۶.20.1001.1.22285516.1394.6.19.3.8

عیسی نژاد، ا. (۱۳۸۷). *تاثیر غنی سازی روابط بر کیفیت روابط زناشویی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

نعامی، ع. و پورمیدانی، س. (۱۳۹۶). پیش‌بینی گرایش به آرایش براساس طرحوارههای ناسازگار اولیه در زنان و دختران شهر اصفهان. *پژوهش های روان شناختی اجتماعی*, ۲۷ (۱)، ۷۸-۶۸. 10.22059/japr.2021.324580.643854

ولی زاده، ف. و کرامت، ا. (۱۳۹۸). شادکامی و رضایت زناشویی در ایران: مقاله مرور سیستماتیک و متاآنالیز. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۱۷(۲)، ۱۲۱-۱۳۲. http://sjsph.tums.ac.ir/article-۱-۵۷۶۱-fa.html

Altgelt, E. E., Reyes, M. A., French, J. E., Meltzer, A. L., & McNulty, J. K. (2019). Who is sexually faithful? Own and partner personality traits as predictors of infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, *35*(4), 600-614. https://doi.org/10.1177/0265407517743085

Bakır Aygar, B. & Kurt, A.A. (2022). The intermediate role of early maladaptive schemas in the relationship between the happiness and the life satisfaction of university students. *International Innovative Education Researche*r, 2(1), 1-26. https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2089404

Bär, A., Bär, H. E., Rijkeboer, M. M., & Lobbestael, J. (2023). Early Maladaptive Schemas and Schema Modes in clinical disorders: A systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *96*(3), 716-747. https://doi.org/10.1111/papt.12465

Girma Shifaw, Z. (2024). Marital communication as moderators of the relationship between marital conflict resolution and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, *52*(3), 249-260. https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2089404

Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of marriage and family*, *65*(1), 143-158. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x

Hassani, S. F., Tizdast, T., & Zarbakhsh, M. R. (2021). The Role of Self-Compassion and Hope in the Relationship Among Psychological Well-Being and Maladaptive Schemas, Resilience and Social Support in Women with Multiple Sclerosis. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, *7*(3), 14-21. https://doi.org/10.32598/JCCNC.7.3.372.1.

Helliwell, J. F., Huang, H., Wang, S., & Norton, M. (2023). Social environments for world happiness. *World happiness report*, *2020*(1), 13-45. https://www.jstor.org/stable/resrep25851.5.

Huang, C. Y., Shen, A. C. T., Li, X., & Feng, J. Y. (2024). Happy parents, happy kids: Marital happiness, parenting styles, and children's behavioral outcomes in Chinese societies. *Family Relations*, *73*(3), 1763-1780. https://doi.org/10.1111/fare.12997

McKay, T., & Walker, B. R. (2021). Mindfulness, self-compassion and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, *168*, 110412. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110412

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, *2*(3), 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, *74*(1), 193-218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Novak, J. R., Wilson, S. J., Ermer, A. E., & Harper, J. M. (2023). Aging together: Dyadic profiles of older couples' marital quality, psychological well-being, and physical health. *Journal of Social and Personal Relationships*, *40*(6), 1897-1919. https://doi.org/10.1177/02654075221135451

Oettingen, J., Chodkiewicz, J., Mącik, D., & Gruszczyńska, E. (2017). Polish adaptation of the Young Schema Questionnaire 3 short form (YSQ-S3-PL). *Psychiatria Polska*, *82*(1), 707-718. https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/76541.

Pastore, O. L., Brett, B., & Fortier, M. S. (2023). Self-compassion and happiness: Exploring the influence of the subcomponents of self-compassion on happiness and vice versa. *Psychological Reports*, *126*(5), 2191-2211. https://doi.org/10.1177/00332941221084902

Salgó, E., Bajzát, B., & Unoka, Z. (2021). Schema modes and their associations with emotion regulation, mindfulness, and self-compassion among patients with personality disorders. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, *8*(1), 1-14. https://doi.org/10.1186/s40479-021-00160-y.

Singh, S., & Tripathi, P. (2021). Journey for Marital Happiness. *Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, *4*(11), 33-37. https://doi.org/10.1111/fare.12997

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.191]

van Tatenhove, M., Koppers, D., Peen, J., & Dekker, J. J. (2023). Group schema therapy: the temporal relationship between early maladaptive schemas and global psychological distress. *Psychotherapy Research*,13(4), 1-10. https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2292151

Westphal, M., Leahy, R. L., Pala, A. N., & Wupperman, P. (2024). Self-compassion and emotional invalidation mediate the effects of parental indifference on psychopathology. *Psychiatry research*, *242*, 186-191. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.05.040

Zeynel, Z., & Uzer, T. (2020). Adverse childhood experiences lead to trans-generational transmission of early maladaptive schemas. *Child abuse & neglect*, *99*, 104235. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104235

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.191]