

اثربخشی طرح‌واره‌درمانی گروهی بر تمایز یافتگی و بخشودگی بین‌فردی زنان دارای تعارضات زناشویی

The effectiveness of group schema therapy on differentiation and interpersonal forgiveness in women with marital conflicts

نازنین نیکنام

Ph.D. student, Department of Counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

Azam Fattahi Andabil *

Assistant Professor, Counseling Department, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran. a.fattahi@riau.ac.ir

Mojgan Nicknam

Assistant Professor, Counseling Department, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

نازنین نیکنام

دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

اعظم فتاحی اندبیل (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

مژگان نیکنام

استادیار، گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of group schema therapy on the differentiation and forgiveness of women with marital conflicts. The research method was a quasi-experimental study with a pre-test-post-test design and a control group. The statistical population in this study was all married female students with marital conflicts who referred to the counseling center of Islamic Azad University, West Tehran Branch, in 2023, of whom 40 people were selected through purposive sampling and were randomly assigned to two groups. To collect data, the questionnaires of Sanai Marital Conflict Questionnaire (MCQ, 1999), Skowron and Friedlander's Self-Differentiation (DSI, 1998), and Ehteshamzadeh et al.'s Interpersonal Forgiveness (IFI, 2011) were used, and the intervention based on Yang et al.'s group schema therapy was implemented in 8 two-hour sessions, twice a week, in a group for the experimental group. The multivariate covariance test (MANCOVA) was used to analyze the data. The research findings showed that by controlling the effect of the pretest, there was a significant difference at the 0.05 level between the mean of the posttest of self-differentiation and interpersonal forgiveness in the two experimental and control groups. As a result, group schema therapy can be considered an effective intervention for female students with marital conflicts.

Keywords: Marital Conflicts, Differentiation, Forgiveness, Group Schema Therapy.

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین اثربخشی طرح‌واره‌درمانی گروهی بر تمایز یافتگی و بخشودگی زنان دارای تعارضات زناشویی بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری در این پژوهش کلیه زنان دانشجوی متأهل دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب در سال ۱۴۰۲ بود که از بین آنان تعداد ۴۰ نفر، ۲۰ نفر در گروه گواه و ۲۰ نفر در گروه آزمایش از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه جایگذاری شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنائی (MCQ, ۱۳۷۹)، تمایز یافتگی خود اسکورون و فریدلندر (DSI, ۱۹۹۸)، بخشودگی بین‌فردی احتشام زاده و همکاران (IFI, ۲۰۱۱) استفاده شد و مداخله‌ی مبتنی بر طرح‌واره‌درمانی گروهی یانگ و همکاران در ۸ جلسه دوساعته، هفته‌ای دو بار به صورت گروهی برای گروه آزمایش اجرا شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون بین میانگین پس‌آزمون خود تمایز یافتگی و بخشودگی بین‌فردی در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۵ وجود داشت. در نتیجه، طرح‌واره‌درمانی گروهی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر برای زنان دانشجوی دارای تعارضات زناشویی مورد توجه قرار داده شود.

واژه‌های کلیدی: تعارضات زناشویی، تمایز یافتگی، بخشودگی، طرح‌واره‌درمانی گروهی.

مقدمه

خانواده یکی از نهادهای اصلی در جامعه است؛ سلامت جامعه به سلامت خانواده‌های آن جامعه بستگی دارد و برای داشتن یک خانواده سالم اعضای خانواده باید از سلامت روانی و روابط بین‌فردی مطلوبی برخوردار باشند (دربانی و همکاران، ۱۳۹۹). اساس شکل‌گیری و رشد خانواده رابطه زوجین است و لازمه تقویت زندگی خانوادگی ثبات و دوام آن و نوع نگرش و طرز تعامل زوجین با یکدیگر است (کشاورز هدایتی و همکاران، ۱۳۹۹). در این بین تفاوت‌های زوجین و تعامل مداوم آنها با یکدیگر زمینه‌های متعددی برای تعارض پدید می‌آورد که امری طبیعی است، اما اگر زوجین از مهارت‌های مناسب برای مدیریت تعارض خود برخوردار نباشند، شدت و مدت تعارض افزایش می‌یابد (رهبری و همکاران، ۱۴۰۰). تعارض زناشویی^۱ به سطوح بالای اختلاف بین همسران اشاره دارد که با خصومت خشم و تنش در روابط مشخص می‌شود (ژو^۲ و همکاران، ۲۰۲۲) که بر سر نیازها، عقاید، باورها، ارزش‌ها یا اهداف متضاد توصیف شود. تعارض زناشویی منجر به پیامدهای منفی عظیمی مانند احساس استرس افسردگی غم و اندوه نگرانی و ناامیدی می‌شود (تاسو و گناهان^۳، ۲۰۲۱)، لذا شناسایی عوامل مؤثر برای به حداقل رساندن تعارضات زناشویی ضروری به نظر می‌رسد.

عوامل متعددی روابط زناشویی بین زوجین را در گذر زمان تهدید می‌کند و سبب ایجاد تعارضات زناشویی و در نتیجه گرایش به طلاق و خیانت زناشویی می‌شود که یکی از آنها عدم تمایز یافتگی خود^۴ است (سالرنو^۵ و همکاران، ۲۰۲۴). تمایز یافتگی به توانایی جداسازی فرآیندهای عاطفی از فرآیندهای عقلانی اشاره دارد و توانایی فرد برای تفکیک خود از دیگران در سطح شناختی و هیجانی است (پلگ و بونیل-نسیسم^۶، ۲۰۲۴)، یعنی با افزایش قدرت تمایز میان فرد و محیط، می‌توان روند بهبود بیماری روان‌تنی را تسریع کرد (پارک و سئو^۷، ۲۰۲۳). تمایز یافتگی را در دو سطح می‌توان بررسی کرد. فرآیندی که در درون فرد رخ می‌دهد و فرآیندی که در روابط بین افراد به وقوع می‌پیوندد. در سطح درون‌فردی، تمایز نیافتگی یا هم‌آمیختگی، زمانی رخ می‌دهد که اشخاص احساسات خود را از تفکرشان تفکیک نمی‌کنند و به جای آن در احساسات غرق می‌شوند. در سطح بین‌فردی، شخص تمایز نیافته تمایل دارد یا به‌طور کامل جذب احساسات دیگران شود و با جو هیجانی محیط حرکت کند و یا برعکس، علیه دیگران واکنش نشان دهد (فوربس^۸ و همکاران، ۲۰۲۲). تمایز یافتگی بنیان‌های صمیمیت و پذیرش دوسویه در روابط مؤثر را ایجاد می‌سازد (یو^۹ و همکاران، ۲۰۲۰). آرین فر و باقری حسین آبادی (۱۴۰۲) در پژوهش خود نشان دادند که بین تمایز یافتگی خود و تعارض زوجی رابطه وجود دارد.

از طرفی نیز زمانی که زوجین دچار تعارض می‌شوند، به دلیل بروز اختلافات، درگیری‌های شدیدی بین آنان شکل می‌گیرد و در حین درگیری، ممکن است زوجین با بی‌احترامی‌های شدیدی روبرو شوند، پس مهم‌ترین موضوعی که طرفین با آن روبرو هستند، این است که آیا طرف مقابل را ببخشد و با او بماند یا این‌که به رابطه خاتمه دهد (سلترمن^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۹)، اما در اغلب موارد بخشش راهی برای التیام زخم‌ها و کاهش تعارض‌هاست (لی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۳). لذا زوجین، راه‌حل‌های بالقوه متنوعی را برای مقابله با اثرات تباہ‌کننده خطاهای حاصل از انگیزه‌های مختل‌کننده ارتباطشان چاره‌اندیشی می‌کنند. بخشش مکانیزمی است که می‌تواند ماهیت حلقه اجتناب و انتقام را مختل سازد و بر انگیزه قوی برای ادامه رابطه، داشتن شبکه اجتماعی قوی و یافتن معنای عمیق در رابطه با یکدیگر و افزایش تعهد زناشویی^{۱۲} در زوجین مؤثر باشد (بلتران-مورلاز^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۹). ناظران و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین دلزدگی زناشویی، اسنادهای زناشویی و بخشش زناشویی، رابطه منفی و معناداری وجود داشت.

تاکنون درمان‌های روان‌شناختی مختلفی برای کاهش عوامل مؤثر بر تعارضات زوجین به کار برده شده است که هر کدام از اثربخشی خاص خود برخوردار است. یکی از این درمان‌ها که اخیراً به‌عنوان یک رویکرد درمانی فراتشخیصی ترجیحی در میان روان‌درمانگران محبوب

1. Marital conflict
2. Zhu
3. Tasew & Getahun
4. Differentiation
5. Salerno
6. Peleg & Boniel-Nissim
7. Park & Seo
8. Forbes
9. Yu
10. Selterman
11. Li
12. Marital Commitment
13. Beltrán-Morillas

شده است، طرح‌واره‌درمانی^۱ است (ادواردز^۲، ۲۰۲۲). طرح‌واره‌درمانی برخاسته از درمان شناختی بک^۳ (۱۹۷۶) است و به‌عنوان یک نوع روان‌درمانی مؤثر و عمل‌گرا شناخته شده است که درمان‌های قبلی را ادغام می‌کند (سالیکرو^۴، ۲۰۲۳). محور طرح‌واره‌درمانی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه^۵ است که به‌عنوان الگوهایی از تجربیات یادگیری بین‌فردی از دوران کودکی تعریف می‌شوند و فرض می‌شود که اساساً ادراک انسان و تجارب روان‌شناختی را شکل داده و نقشی کلیدی در رشد و حفظ اختلالات روانی دارند (کپ-بک^۶ و همکاران، ۲۰۲۰). طرح‌واره‌درمانی به عمیق‌ترین سطح شناخت پرداخته و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را مورد هدف قرار می‌دهد و با بهره‌گیری از راهبردهای شناختی، هیجانی، رفتاری و بین‌فردی بیماران را در غلبه بر طرح‌واره‌های مذکور یاری می‌دهد (فدایی مقدم و همکاران، ۱۴۰۱). پژوهش‌های انجام‌شده نشان‌دهنده تأثیر طرح‌واره‌درمانی بر تمایز یافتگی و بخشودگی بین‌فردی می‌باشد. به‌عنوان مثال پژوهش یزدانی و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد طرح‌واره‌درمانی در افزایش کیفیت روابط زناشویی مؤثر بوده است. سرابندی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که طرح‌واره‌درمانی بر تمایز یافتگی خود زوج‌های جوان تأثیر مثبت معنادار داشته است. ابویی مهریزی و همکاران (۱۴۰۰) بیان کردند که طرح‌واره‌درمانی توانست، تمایز یافتگی خود در دختران نوجوان را افزایش دهد. نادری و همکاران (۱۴۰۱) نیز به این نتیجه رسیدند که رویکرد درمانی طرح‌واره بر تمایز یافتگی خود تأثیر مثبت و معناداری داشته است. آقا میرزایی و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهش خود نشان دادند طرح‌واره‌درمانی بر بخشودگی بین‌فردی در زنان خیانت دیده تأثیر مثبت داشته است. همچنین پژوهش نیک پور و همکاران (۱۴۰۰) بیانگر این مسئله بود که طرح‌واره‌درمانی بر بخشودگی زنان مطلقه مؤثر است.

در مجموع می‌توان گفت با توجه به اینکه زنان متأهل دارای مشکل در تمایز یافتگی خود و بخشودگی بین‌فردی پایین با تعارض زناشویی مواجه می‌شوند و خانواده ناسالم موجب بروز مسائل فراوان اجتماعی در سطح جامعه خواهد شد، بنابراین ضرورت دارد تا با استفاده از رویکردهای آموزشی و روان‌درمانی مختلف در جهت بهبود تمایز یافتگی خود و بخشودگی بین‌فردی تلاش کرد. همچنین یکی دیگر از ضرورت‌های این پژوهش، وجود شکاف پژوهشی در زمینه اثربخشی رویکردهای طرح‌واره‌درمانی در زنان متعارض است و تاکنون میزان تأثیرگذاری این درمان مورد توجه قرار نگرفته، همچنین با توجه به تأیید اثربخشی طرح‌واره‌درمانی بر زنان متعارض در پژوهش‌های انجام‌شده، شناسایی و ارائه درمان اثربخش، کوتاه‌مدت و کم‌هزینه برای زنان متعارض حائز اهمیت بوده و نیاز است تا در این زمینه پژوهش‌های تجربی صورت پذیرد و میزان تأثیرگذاری این دو درمان به‌طور هم‌زمان آزموده شود تا بتوان مشخص کرد کدام یک اثربخشی بیشتری در بهبود تمایز یافتگی و بخشودگی بین‌فردی زوجین متعارض دارند تا بتوان از این طریق خدمات روان‌شناختی و مشاوره‌ای بهتری در مشاوره‌های قبل و بعد از ازدواج به زوجین، زندگی مشترک را از خطر سقوط و طلاق نجات داد. بنابراین دادگاه‌های خانواده و روان‌شناسان و مشاوران می‌توانند از نتایج این پژوهش در کار حرفه‌ای خود استفاده کنند. لذا با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی طرح‌واره‌درمانی گروهی بر تمایز یافتگی و بخشودگی بین‌فردی زنان دارای تعارضات زناشویی انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری در این پژوهش کلیه زنان دانشجوی متأهل دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره امین دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب در سال ۱۴۰۲ بود. از بین این جامعه آماری تعداد ۴۰ نفر زنان دانشجوی متأهل دارای تعارضات زناشویی که تمایل به شرکت در این دوره درمانی داشتند به‌صورت نمونه‌گیری هدفمند، به‌عنوان نمونه انتخاب شدند، در ادامه با گمارش تصادفی ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه گواه قرار گرفتند، ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان در این پژوهش: (۱) زن بودن، (۲) متأهل بودن، (۳) داشتن حداقل ۳ سال سابقه زندگی مشترک، (۴) کسب نمره بیشتر از ۱۳۰ در پرسشنامه تعارضات زناشویی، (۵) عدم دریافت خدمات مشاوره فردی در حین شرکت در جلسه‌های درمانی، (۶) تمایل فرد به شرکت در پژوهش، (۷) رضایت شرکت‌کننده و خانواده، (۸) نداشتن مشکل جسمانی و روانی شدید بر اساس خوداظهاری فرد، (۹) عدم مصرف داروی روان‌پزشکی در یک سال اخیر بر اساس خوداظهاری فرد بود و ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان: (۱) غیبت بیش از دو

1. Schema therapy
2. Edwards
3. Beck's cognitive therapy
4. Salicru
5. Early maladaptive schemas
6. Kopf-Beck

جلسه، ۲) عدم تمایل شرکت‌کننده به ادامه‌ی شرکت در پژوهش، ۳) شرکت هم‌زمان در برنامه‌های مشاوره یا روان‌درمانی دیگر و ۴) همکاری نکردن در تکمیل پرسشنامه‌ها در دو مرحله‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. روش اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از انجام هماهنگی لازم با مرکز مشاوره امین در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، پرونده زنان دانشجوی متأهل متعارض مراجعه‌کننده به این مراکز در اختیار پژوهشگر قرار گرفت و با تماس تلفنی، مصاحبه اولیه‌ای با هریک از زنان دانشجو متقاضی به عمل آمده و پس از جایگزینی در گروه‌ها، شرکت‌کنندگان پیش از اجرای مداخله، به پرسشنامه پژوهش به‌عنوان پیش‌آزمون پاسخ دادند. گروه آزمایشی درمان طرح‌واره را در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای به شیوه‌ی گروهی با توالی هر هفته دو جلسه دریافت کردند. اما شرکت‌کنندگان گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از پایان جلسات درمانی، مجدداً هر دو گروه در مرحله پس‌آزمون به پرسشنامه پژوهش پاسخ دادند. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی به شرح ذیل رعایت شد: ۱- پیش از شروع مطالعه، شرکت‌کنندگان از موضوع و روش اجرای پژوهش مطلع شدند، ۲- پژوهشگر متعهد شد تا از اطلاعات خصوصی شرکت‌کننده‌ها محافظت کند و از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش استفاده کند، ۳- پژوهشگر متعهد شد نتایج پژوهش را در صورت تمایل شرکت‌کننده‌ها برای آنها تفسیر کند، ۴- در صورت مشاهده‌ی هرگونه ابهام، راهنمایی‌های لازم به شرکت‌کننده‌ها ارائه شد، ۵- مشارکت در تحقیق هیچ‌گونه بار مالی برای شرکت‌کنندگان به دنبال نداشت، ۶- این پژوهش با موازین دینی و فرهنگی شرکت‌کننده و جامعه هیچ‌گونه مغایرتی نداشت. درنهایت برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره که توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تحلیل قرار گرفت، استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه تعارض زناشویی^۱ (MCQ): این پرسشنامه توسط ثنایی در سال ۱۳۷۹ با هدف اندازه‌گیری تعارضات زناشویی تدوین شده و هفت زمینه تعارضات زناشویی (کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر) را اندازه‌گیری می‌کند. پرسشنامه شامل ۴۲ سؤال بوده و نمره‌گذاری در یک طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت (از ۵= همیشه) تا ۱= هرگز) انجام می‌گیرد. بازه نمرات پرسشنامه بین ۴۲ تا ۲۱۰ قرار دارد و نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر است. در پژوهش ثنایی (۱۳۷۹) برای تعیین روایی محتوا و صوری پرسشنامه، این مقیاس روی گروهی ۱۱۱ نفری متشکل از ۵۳ مرد و ۵۸ زن دارای تعارضات زناشویی و نیز بر یک گروه گواه ۱۰۸ نفری از زوج‌های عادی متشکل از ۵۳ مرد و ۵۵ زن اجرا شد. مقایسه میانگین دو گروه سازگار و ناسازگار و در ابعاد مختلف تعارضات زناشویی تفاوت معناداری را نشان داد که دال بر قدرت تمیز آزمون در تشخیص زوج‌های متعارض و نامتعارض بود. پایایی پرسشنامه از طریق روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۵۳ گزارش شد (ثنایی، ۱۳۷۹). در پژوهش رجائی و همکاران (۱۴۰۱) آلفای کرونباخ جهت بررسی پایایی پرسشنامه ۰/۷۵ به دست آمد. در پژوهش حاضر میزان پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسشنامه تمایز یافتگی خود^۲ (DSI): این پرسشنامه توسط اسکورون و فریدلندر^۳ (۱۹۹۸) برای اندازه‌گیری تمایز یافتگی ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۴۵ گویه است که با مقیاس لیکرت در یک طیف شش‌گزینه‌ای از «به‌هیچ‌وجه درباره من درست نیست» تا «کاملاً درباره من درست است» درجه‌بندی شده و دارای چهار خرده‌مقیاس واکنش‌پذیری هیجانی، جایگاه من، برش هیجانی و هم‌آمیختگی با دیگران است. پرسشنامه دارای سوالات معکوس است. نمرات بالاتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده سطح تمایز بالاتر است. پایایی بازآزمایی پرسشنامه توسط تدوین‌کنندگان با فاصله یک هفته بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ گزارش شد. روایی ملاکی هم‌زمان پرسشنامه با استفاده از رابطه آن با افسردگی، اضطراب حالت، اضطراب صفت، استرس و عزت‌نفس بررسی شد که همبستگی بین آن‌ها از ۰/۴۰ تا ۰/۸۰ متغیر بود که نشان از روایی مطلوب پرسشنامه دارد (اسکورون و فریدلندر، ۱۹۹۸). ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در ایران، توسط فخاری و همکاران (۱۳۹۳) مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که چهار عامل پیشنهادی سازنده مقیاس در فرهنگ ایرانی احراز می‌شوند. در خصوص پایایی، ضرایب آلفای کرونباخ برای عامل جایگاه من، ۰/۶۷ عامل واکنش‌پذیری هیجانی، ۰/۴۸ عامل هم‌آمیختگی با دیگران ۰/۷۶ و عامل برش هیجانی ۰/۷۳ گزارش شد و روایی ملاکی هم‌زمان پرسشنامه با استفاده از رابطه آن با افسردگی، اضطراب و استرس از ۰/۵۰ تا ۰/۷۵ برآورد شد و ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۸ می‌باشد. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای کل مقیاس برابر ۰/۷۲ بود.

1. Marital Conflict Questionnaire
2. Differentiation of Self Inventory
3. Skowron & Friedlande

سیاهه بخشودگی بین فردی^۱ (IFI): این سیاهه توسط احتشام زاده و همکاران در سال ۱۳۸۹ به منظور سنجش بخشودگی بین فردی در ایران طراحی شد. این ابزار دارای ۲۵ گویه و سه خرده‌مقیاس ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی، کنترل رنجش و درک واقع‌بینانه می‌باشد. نمره‌گذاری این مقیاس ۲۵ ماده‌ای به شکل لیکرت و از کاملاً مخالف (۴) تا کاملاً موافق (۱) در نظر گرفته شد. این نمره‌گذاری برای سؤالات عامل سوم یعنی ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵ به شکل معکوس صورت می‌گیرد. حداکثر نمره قابل اکتساب از این مقیاس ۱۰۰ و حداقل ۲۵ می‌باشد. حداکثر نمره برای عامل اول ۴۸ نمره، برای عامل دوم ۲۴ نمره و عامل سوم ۲۸ نمره قابل اکتساب می‌باشد. بدین ترتیب حداکثر نمره برای کل مقیاس ۱۰۰ و حداقل ۲۵ می‌باشد. به منظور سنجش پایایی مقیاس بخشودگی بین فردی از روش بازآزمایی پس از دو هفته بر روی یک نمونه ۱۰۰ نفری از دانشجویان انجام گرفت. ضرایب بازآزمایی برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های آن به ترتیب برابر ۰/۷۱، ۰/۷۰، ۰/۶۸ و ۰/۵۸ می‌باشد. مقیاس‌های ملاک به منظور سنجش روایی پرسشنامه، مقیاس پرخاشگری اهواز^۲ (زاهدی‌فر و همکاران، ۱۳۹۹)، خرده‌مقیاس توافق‌پذیری^۳ NEO-FFI (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲)، خرده‌مقیاس بخشودگی در خانواده اصلی (پولارد^۴ و دیگران، ۱۹۹۸) بودند. ضرایب همبستگی بین مقیاس بخشودگی بین فردی با سه مقیاس ملاک ذکر شده به ترتیب عبارت بودند از ۰/۶۲، ۰/۲۷، ۰/۴۵، که همگی در سطح ۰/۰۵ تا ۰/۰۰۱ معنی‌دار بودند. همچنین ضریب پایایی با آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد (احتشام زاده و همکاران، ۱۳۸۹). همچنین پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ در پژوهش نصر اصفهانی و همکاران (۱۴۰۱) ۰/۷۷ به دست آمد. آلفای کرونباخ این سیاهه در پژوهش حاضر ۰/۸۱ به دست آمد.

پروتکل طرح‌واره‌درمانی گروهی: این پروتکل بر اساس کتاب طرح‌واره‌درمانی یانگ^۵ و همکاران (۲۰۰۳) استخراج و در هشت جلسه دوساعته هفته‌ای دو بار بر روی شرکت‌کنندگان اجرا شد. شرح و اهداف جلسات در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. پروتکل طرح‌واره‌درمانی گروهی یانگ و همکاران (۲۰۰۳)

جلسه	رئوس محتوا	اهداف
	اجرای پیش‌آزمون	
۱	آشنایی اعضا با یکدیگر و درمانگر، شرح قوانین گروه، اهداف و ساختار گروه، تعهدات درمانی، صحبت‌های مقدماتی درباره طرح‌واره‌درمانی سنجش مشکلات درمان‌جویان از نگاه درمان طرح‌واره‌درمانی استخراج	آشنایی با قوانین و کلیاتی از طرح‌واره‌درمانی
۲	تجربه اجتناب، آمیختگی و ارزش‌های فرد. تهیه فهرستی از مزایا، معایب و شیوه‌های کنترل مشکلات	تعریف طرح‌واره‌درمانی و آشنایی با مفاهیم طرح‌واره
۳	تصریح ناکارآمدی، شناخت الگوهای آسیب‌رسان زندگی زنان، کنترل رویدادهای منفی با استفاده از شناخت طرح‌واره‌ها و نقش آنان در اضطراب، آموزش و اجرای فنون درمانی	آموزش و شناخت طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۴	آموزش فنون درمانی، تکنیک ارتباطی مواجهه‌ی همدلانه و بازوالدینی حدومرز، آزمون اعتبار طرح‌واره و بررسی شواهد	تمرکز بر تمام حالت روانی، افکار و رفتار در لحظه بدون هیچ‌گونه قضاوتی به‌طوری‌که به بهبود طرح‌واره‌ها منجر شود. تلاش در جهت کسب شناخت راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد با استفاده از فنون آموزش‌دیده.
۵	آموزش تعریف جدید از شواهد تأییدکننده طرح‌واره، و بررسی مزایا و معایب طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های مقابله‌ای	شناسایی طرح‌واره‌های آسیب‌گذار و طرح‌ریزی اهداف بر اساس ارزش‌ها. تهیه فهرستی از موانع پیش رو در تحقق ارزش‌ها و ایجاد احساس مثبت
۶	آموزش فنون درمانی تصویرسازی و نامه نوشتن برای والدین و ذکر خاطرات و ذکر احساسات و اینکه رفتار والدین چه تأثیری بر زندگی آن‌ها داشته و چگونه باعث شکل‌گیری طرح‌واره‌ها شده است.	به‌کارگیری تکنیک‌ها و برنامه‌ریزی برای ایجاد حس مثبت و همدلانه
۷	آموزش فنون درمانی مقابله با ذهنیت‌های والد تنبیه‌گر و پرتوقع، بازوالدینی محدود با ذهنیت‌های کودک آسیب‌پذیر و عصبانی	

1. Interpersonal Forgiveness Inventory
2. Ahvaz Aggression Inventory
3. NEO Five Factors Inventory
4. Costa & Mc Crae
5. Pollard
6. Young

مرور و تمرین فنون درمانی آموزش داده‌شده با تأکید بر سبک‌های	درخواست از درمان‌جویان برای توضیح نتایج جلسات و
مقابله‌ای و حس معناداری در زندگی در دنیای واقعی.	اجرای فنون آموزش‌دیده در دنیای واقعی زندگی به‌منظور
اجرای پس‌آزمون	ایجاد حس معناداری و ایجاد هیجان‌های مثبت، هماهنگی
	جهت برگزاری جلسه پیگیری در دو ماه آینده.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر گروه نمونه شرکت‌کننده در طرح پژوهش ۴۰ نفر بودند که در گروه آزمایش، ۲۰ نفر با میانگین و انحراف سنی $32/60 \pm 1/4$ و در گروه گواه، ۲۰ نفر با میانگین و انحراف سنی $32/73 \pm 1/55$ و نشان‌دهنده این مطلب است که این دو گروه باهم از نظر متغیر سن همگن هستند. میانگین و انحراف معیار مدت ازدواج در گروه آزمایش به ترتیب $8/94 \pm 2/36$ و در گروه گواه به ترتیب $8/2 \pm 59/64$ بود. در گروه گواه ۶۷ درصد از زنان دارای فرزند و ۳۳ درصد بدون فرزند همچنین در گروه گواه ۵۲ درصد دارای فرزند و ۴۸ درصد بدون فرزند بودند افراد نمونه پژوهش همگی زن بودند. جدول شماره ۲ آمار توصیفی متغیر تمایز یافتگی خود و بخشودگی بین‌فردی را نشان می‌دهد.

جدول ۲. شاخص توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
بخشودگی بین‌فردی	آزمایش	۴۵/۴۰	۱۴/۷۳	۵۸/۵۵	۱۳/۳۲
	گواه	۴۵/۷۵	۱۳/۶۲	۴۴/۰۱	۱۰/۰
تمایز یافتگی خود	آزمایش	۱۲۵/۵۵	۳۵/۵۳	۱۶۶/۷۵	۳/۱۳
	گواه	۱۲۶/۱۰	۳۶/۷۰	۱۲۷/۲۰	۴/۰

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، متغیرهای بخشودگی بین‌فردی و تمایز یافتگی خود برای دو گروه کنترل و طرح‌واره‌درمانی در دو مرحله سنجش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌گردد، در گروه کنترل میانگین متغیر بخشودگی بین‌فردی و تمایز یافتگی خود در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون تغییر چندانی را نشان نمی‌دهد. ولی در گروه آزمایش کاهش قابل توجه بخشودگی بین‌فردی و افزایش تمایز یافتگی خود در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون مشاهده می‌شود. با توجه به جدول یک مشاهده می‌شود که آماره کالموگروف-اسمیرنوف برای خرده‌مقیاس‌های دارای سطوح معناداری بالاتر از مقدار مفروض ($0/05$) هستند که نشان می‌دهد از مفروضه طبیعی و نرمال بودن داده‌ها در گروه‌ها تخطی نشده است. همچنین یافته‌های جدول فوق نشان می‌دهد میانگین نمره‌های گروه آزمایش در متغیر تمایز یافتگی خود از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون افزایش و متغیر بخشودگی بین‌فردی از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون کاهش یافته است. نتیجه بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس به این شرح بود در ابتدا جهت بررسی وجود داده پرت از باکس پلات استفاده شد که داده پرتی مشاهده نگردید ملاحظه شد سطح معنی‌داری تعامل گروه تحقیق پیش‌آزمون بخشودگی بین‌فردی برابر $0/247$ و بیشتر از $0/05$ می‌باشد که پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت می‌شود. همچنین ملاحظه شد سطح معنی‌داری تعامل گروه تحقیق پیش‌آزمون تمایز یافتگی خود برابر $0/316$ و بیشتر از $0/05$ می‌باشد. در نتیجه پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت می‌شود. آزمون Mbox نشان داد ماتریس‌های کوواریانس مشاهده‌شده متغیرهای وابسته در بین گروه‌های مختلف برابرند. چون مقدار $F(1/802)$ در سطح خطای داده‌شده ($0/148$) معنی‌دار نیست، آزمون لون نشان داد، داده‌ها به لحاظ واریانس همگن هستند. برای متغیر بخشودگی بین‌فردی چون مقدار $F(2/802)$ از سطح خطای داده‌شده ($0/78$) بزرگ‌تر است، لذا این پیش‌فرض برای متغیر بخشودگی بین‌فردی رعایت شده است. همچنین برای متغیر تمایز یافتگی خود چون مقدار $F(1/433)$ از سطح خطای داده‌شده ($0/66$) بزرگ‌تر است، لذا این پیش‌فرض برای متغیر تمایز یافتگی خود رعایت شده است. بنابراین از آزمون‌های اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هلتنینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی جهت اعتبار تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۳ قابل مشاهده است.

جدول ۳. نتایج آزمون معناداری تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر روی متغیرها در دو گروه کنترل و آزمایش

اثر	ارزش	F	سطح معناداری	مربع اتای جزئی	توان آزمون
اثر پیلایی	۰/۹۹	۲۰۱۳/۷۶۲	$P \leq ۰/۰۱$	۰/۸۹	۱
لامبدای ویلکز	۰/۰۰۵	۲۰۱۳/۷۶۲	$P \leq ۰/۰۱$	۰/۸۹	۱
اثر هنتلینگ	۱۹۱/۷۸۷	۲۰۱۳/۷۶۲	$P \leq ۰/۰۱$	۰/۸۹	۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱۹۱/۷۸۷	۲۰۱۳/۷۶۲	$P \leq ۰/۰۱$	۰/۸۹	۱

تمایز یافتگی خود و بخشودگی بین فردی در زنان دارای تعارضات زناشویی اثربخش است. همچنین جدول فوق نشان می‌دهد حداقل در یک از متغیرهای مورد مطالعه بین دو گروه تفاوت معنادار است و تفاوت مشاهده شده در متغیرهای مورد مطالعه ناشی از تأثیر آموزش طرح‌واره‌درمانی شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای طرح‌واره‌درمانی بر تمایز یافتگی خود و بخشودگی بین فردی

منابع تغییرات	مجموع مربع‌ها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	آماره F	Sig	ضریب اتا	توان آزمون
پیش‌آزمون بخشودگی بین فردی	۴۴۱/۶۷۹	۱	۴۴۱/۶۷۹	۸/۰۷۸	۰/۰۱۰	۰/۲۸۸	۱
گروه	۳۷۸/۲۴۲	۱	۳۷۸/۲۴۲	۶/۹۱۴	۰/۰۱۶	۰/۲۵۷	۱
خطا	۱۰۹۴/۰۵۶	۳۶	۳۰/۳۹۰				
مدل تصحیح شده	۲۳۳/۷۳۱	۳	۱۱۶/۸۶۶	۸۲/۹۰۶	۰/۰۰۰	۰/۸۸۸	۱
پیش‌آزمون تمایز یافتگی خود	۱۵۳/۰۶۵	۱	۱۵۳/۰۶۵	۱۰۸/۵۸۶	۰/۰۰۰	۰/۸۳۸	۱
گروه	۲۱/۱۰۳	۱	۲۱/۱۰۳	۱۴/۹۷۱	۰/۰۰۱	۰/۴۱۶	۱
خطا	۲۹/۶۰۲	۳۶	۰/۸۲۲				

با توجه به مقادیر جدول فوق می‌توان استنباط کرد بین دو گروه مورد مطالعه از نظر هر یک از مؤلفه‌های مورد بررسی تفاوت معنادار وجود دارد چراکه مقادیر F محاسبه شده در سطح $p < ۰/۰۵$ معنی دارند و با توجه به میانگین‌های برآورد شده این معنی‌داری به نفع گروه آزمایش بوده است و لذا طرح‌واره‌درمانی بر تمایز یافتگی خود و بخشودگی بین فردی در زنان دارای تعارضات زناشویی اثربخش بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین اثربخشی طرح‌واره‌درمانی گروهی بر تمایز یافتگی خود و بخشودگی بین فردی زنان دارای تعارضات زناشویی بود. یافته‌های پژوهش نشان داد طرح‌واره‌درمانی بر تمایز یافتگی خود زنان دارای تعارضات زناشویی اثربخش بوده است و موجب افزایش آن می‌شود. این یافته با پژوهش همسو سرابندی و همکاران (۱۴۰۱)، ایوبی مهریزی و همکاران (۱۴۰۰) و نادری و همکاران (۱۴۰۱) بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت هدف طرح‌واره‌درمانی که شناسایی ریشه‌های طرح‌واره‌ها و افکار ناکارآمد است، بهترین ابزار کمک‌کننده به فرد در جهت تشخیص رفتارهای منفی و چگونگی جایگزین کردن رفتارهای سالم است که موجب آگاهی فرد نسبت به طرح‌واره‌ها می‌شود و زمینه تغییر در فرد را فراهم می‌کند (یزدانی و همکاران، ۲۰۲۱). از نگاه یانگ هر یک از هیجانات و نیازهای ارضاء نشده در کودکی منجر به رفتارهای ناسالم (سبک‌های مقابله‌ای ناسالم) می‌گردد، لذا ابتدا بایستی با ذهنیت کودک آسیب‌پذیر مراجع، ارتباط عاطفی برقرار کرد و به هیجانات و نیازهای هیجانی او اعتبار بخشید و او را به خودمراقبتی و خودشفقتی تشویق نمود تا در نهایت، رفتارهای سالم، استقلال و خودمختاری در فرد جایگزین رفتارهای ناسالم ناکارآمد (تسلیم، جبران، اجتناب) گردد (دانایی سیج^۱ و همکاران،

۲۰۱۸). به این ترتیب، طرح‌واره‌درمانی می‌تواند با آموزش رفتار خودمراقبتی و تفکیک رفتارهای سالم و ناسالم از یکدیگر قدرت تمایز یافتگی فرد را بالا ببرد (نادری و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین در این الگوی درمانی پس از شناسایی شناخت‌های ناسازگار و پاسخ‌های هیجانی ناکارآمد، درمانگر با تشریح و توصیف ارتباط آنها با راهبردهای شناختی، رفتاری، میان‌فردی و کنونی سعی در حل مشکلات زناشویی می‌کند. در حقیقت در این مسیر درمانگر با شناسایی علل زیرین مشکلات زناشویی و درگیر نمودن بیمار، به جایگزینی الگوهای رفتاری ناسازگار و ناکارآمد با سبک‌های رفتاری سالم‌تر و شیوه‌های رویارویی سازگار می‌پردازد (اسماعیل راد و اکبری، ۱۴۰۰). طرح‌واره‌درمانی از طریق فنون تجربی به برانگیختن هیجان‌ات می‌پردازد و به کمک بازوالدینی حدودم‌زدار، فرد را در جهت بهبود هیجان‌ات و ارضاء نسبی نیاز به استقلال و تمایز یافتگی یاری می‌دهد (فرمانبر و همکاران، ۱۴۰۲). با توجه به اینکه فرد تمایز یافته، توانایی بیان، تجربه و تعدیل احساساتش را دارد و از طرف دیگر، طرح‌واره‌ها تعیین‌کننده واکنش‌های عاطفی نسبت به موقعیت‌های زندگی و روابط بین فردی است، لذا شرکت در جلسه‌های طرح‌واره‌درمانی به افراد کمک می‌کند تا در روابط خود از نظر هیجانی بهتر بتوانند احساساتشان را کنترل کنند (سرابندی و همکاران، ۱۴۰۱).

همچنین، یافته‌های پژوهش نشان داد طرح‌واره‌درمانی بر بخشودگی بین‌فردی زنان دارای تعارضات زناشویی اثربخش بوده است و موجب افزایش آن می‌شود. این یافته با پژوهش آقا میرزایی و همکاران (۱۴۰۲)، نجاری و همکاران (۱۴۰۳) و نیک پور و همکاران (۱۴۰۰) همسو بود. در تبیین اثربخشی طرح‌واره‌درمانی بر بخشودگی بین‌فردی می‌توان گفت بخشودگی بین‌فردی به معنای رهایی از احساسات منفی مانند خشم، کینه و انتقام نسبت به دیگران است. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند باعث شکل‌گیری دیدگاه‌های منفی و خشونت‌آمیز نسبت به دیگران شوند که مانع از بخشودگی می‌شود. درمانگر با استفاده از تکنیک‌های شناختی و هیجانی، به افراد کمک می‌کند تا ریشه احساسات منفی خود نسبت به دیگران را شناسایی کنند (جسوروبو و ایگبینوگا، ۲۰۲۳). این احساسات معمولاً از طرح‌واره‌هایی نظیر «بی‌اعتمادی» یا «سوءاستفاده» ناشی می‌شوند. بسیاری از افرادی که نمی‌توانند دیگران را ببخشند، در کودکی آسیب‌های جدی دیده‌اند. طرح‌واره‌درمانی از تکنیک‌هایی مثل «تصاویر ذهنی هدایت‌شده» استفاده می‌کند تا فرد بتواند زخم‌های قدیمی را پردازش کرده و از آنها عبور کند. این درمان با کاهش طرح‌واره‌های مرتبط با بی‌اعتمادی و بدبینی، افراد می‌توانند دیدگاه متعادل‌تری نسبت به رفتارهای دیگران پیدا کنند و به‌جای تمرکز بر انتقام، راه‌های سازنده‌ای برای حل تعارض بیابند. افراد یاد می‌گیرند که تجربیات منفی گذشته را از زاویه‌ای جدید ببینند، به‌گونه‌ای که دیگران را نه صرفاً به‌عنوان «مقصر» بلکه به‌عنوان انسان‌هایی با ضعف‌ها و محدودیت‌ها درک کنند. همچنین طرح‌واره‌درمانی باعث می‌شود افراد احساسات و نیازهای خود را بهتر درک کنند (آقا میرزایی و همکاران، ۱۴۰۲).

این خودآگاهی، پیش‌نیاز مهمی برای بخشودگی است، زیرا فرد می‌تواند میان احساسات خود و رفتار دیگران تمایز قائل شود. وقتی افراد از نظر هیجانی مستقل‌تر می‌شوند، راحت‌تر می‌توانند احساسات منفی نسبت به دیگران را رها کنند و از چرخه کینه و انتقام خارج شوند. به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که به‌کارگیری فنون طرح‌واره‌درمانی گروهی از طریق به چالش کشیدن طرح‌واره‌های بنیادین ناکارآمدی، زنان دارای تعارضات زناشویی، طرح‌واره‌های موثرتری برای خود استفاده می‌کند و یاد می‌گیرد به جای پرداختن به وابستگی به والدین و نشخوار خشم و کینه‌توزی، از شیوه‌های کارآمدتری برای مقابله با مسائل در زندگی زناشویی استفاده کنند و حساسیت خود را کمتر کنند، که طبیعی است موجب افزایش سطح تمایز یافتگی خود و بخشودگی بین فردی در این زنان شده است. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به روش نمونه‌گیری غیرتصادفی و هدفمند در انتخاب زنان دارای تعارضات زناشویی اشاره داشت. داده‌های پژوهش از راه نظرسنجی و پرسشنامه خودگزارشی حاصل شده‌اند و احتمال دارد با داده‌هایی که از طریق مشاهده بالینی حاصل می‌شوند متفاوت باشند. عدم امکان کنترل متغیرهای اجتماعی و فرهنگی در بروز تعارضات زناشویی یکی دیگر از محدودیت‌ها بود. عدم دوره پیگیری نیز یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. پیشنهاد می‌شود در آینده این پژوهش با استفاده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی بر روی زنان دارای تعارضات زناشویی نیز انجام گردد. برای بررسی پایداری این درمان، پیشنهاد می‌شود دوره پیگیری انجام گیرد. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده برای کاهش سوگیری احتمالی و کنترل متغیرهای مداخله‌گر نمونه از شهرها و گروه‌های مختلف و با حجم بیشتر انجام شود تا با اطمینان بیشتری بتوان نتایج را تعمیم داد.

- ابیوی مهریزی، و.، شفیع آبادی، ع.، خدابخشی کولایی، ا.، و خلعتبری، ج. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی طرح‌واره‌درمانی و درمان پذیرش و تعهد به شیوه گروهی بر تمایز یافتگی از خود دختران نوجوان. *مجله پرستاری کودکان*، ۷(۳)، ۲۰-۱۲. <https://jpen.ir/article-1-543-fa.html>
- احتشام زاده، پ.، احدی، ح.، عنایتی، م.، و حیدری، ع. (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای بخشودگی بین‌فردی. *روانشناسی بالینی ایران*، ۱۶(۴)، ۴۴۳-۴۵۵. <http://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-1209-fa.html>
- اسماعیل زاده، ن.، و اکبری، ب. (۱۴۰۰). اثربخشی طرح‌واره‌درمانی بر خودکارآمدی جنسی، رضایت زناشویی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در زوجین با تعارضات زناشویی. *مجله دانشکده پزشکی*، ۶۴(۱)، ۲۲۹۶-۲۲۸۶. https://mjms.mums.ac.ir/article_18525.html
- آرین فر، ن.، و باقری حسین آبادی، و. (۱۴۰۲). بررسی رابطه تمایزیافتگی خود و سبک‌های حل تعارض زوجی با نقش میانجی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل شهر اصفهان. *خانواده پژوهی*، ۱۹(۳)، ۴۱۴-۳۹۹. https://jfr.sbu.ac.ir/article_104056.html
- آقا میرزایی، ر.، عبداللهی، م.، و صادقیان، س. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی طرح‌واره‌درمانی مبتنی بر برنامه‌گنی‌سازی و زوج‌درمانی سیستمی - تلفیقی بر بخشودگی بین‌فردی زنان خیانت‌دیده. *رویش روان شناسی*، ۱۲(۷)، ۹۲-۸۳. <https://frooyesh.ir/article-1-4602-fa.html>
- ثناپی، ب. (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
- دربانی، س.، ع.، فرخزاد، پ.، و لطفی کاشانی، ف. (۱۳۹۹). اثربخشی خانواده‌درمانی راهبردی کوتاه مدت بر تعارضات زناشویی. *خانواده‌درمانی کاربردی*، ۱(۱)، ۵۴-۶۸. https://www.aftj.ir/article_119642.html
- رجائی، ر.، نشاط دوست، ح. ط.، آقایی خواجه لنگی، ح. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۲۰(۲)، ۲۶۶-۲۵۵. <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-1230-fa.html>
- رهبری، ش.، نعیمی، ا.، و اسمعیلی، م. (۱۴۰۰). الگوهای ارتباطی در زنان دارای تعارض زناشویی: یک مطالعه کیفی. *زنان و خانواده*، ۱۶(۵۵)، ۱۱۳-۸۳. https://cwfs.ihu.ac.ir/article_206733.html
- فخاری، ن.، لطیفیان، م.، و اعتماد، ج. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه تمایزیافتگی خود در دانشجویان ایرانی. *اندازه‌گیری تربیتی*، ۱۵(۵)، ۵۷-۳۵. https://jem.atu.ac.ir/article_268.html
- فدایی مقدم، م.، خوش اخلاق، ح.، و رضایی جمالویی، ح. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی شناختی مک کی و طرح‌واره‌درمانی بر تکانشگری و بهبود عملکرد رابطه در زوجین دارای تعارض زناشویی شهر قم. *پژوهش‌نامه زنان*، ۱۳(۳۹)، ۱۶۶-۱۴۱. https://womenstudy.ihs.ac.ir/article_7386.html?lang=fa
- فرمانبر، ف.، ماردپور، ع.، و ملک‌زاده، م. (۱۴۰۲). اثربخشی طرح‌واره‌درمانی بر دوسوگرایی در ابرازگری هیجانی و ذهنی‌سازی در بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۷، ۲۲۸-۲۱۸. <http://islamiclifej.com/article-1-1962-fa.html>
- کشاورز هدایتی، ر.، کشاورزی، م.، و شفیع آبادی، ع. (۱۴۰۰). آموزش مهارت‌های استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق. *خانواده و بهداشت*، ۱۰(۴)، ۶۵-۵۵. https://journal.astara.ir/article_245445.html
- نادری، ا.، یعقوبی، ح.، صفاریان، ط.، م.، و ایرانمنش، ا. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی بر اساس دو رویکرد واقعیت‌درمانی و طرح‌واره‌درمانی بر تمایزیافتگی خود در زنان وابسته. *روانشناسی بالینی*، ۱۴(۳)، ۱۲-۱. https://jcp.semnan.ac.ir/article_6920.html
- ناظران، ز.، حقایق، س.، ربیسی، ز.، و دهقانی، ا. (۱۴۰۲). رابطه بین اسنادهای و دلزدگی زناشویی با نقش واسطه‌ای بخشش زناشویی. *رویش روان شناسی*، ۱۲(۱)، ۱۹۶-۱۸۷. <http://frooyesh.ir/article-1-4221-fa.html>
- نجاری، ف.، نیکنام، م.، و دوکانه ای فرد، ف. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و طرح‌واره‌درمانی بر بخشش در زنان بعد از خیانت همسر. *علوم روانشناختی*، ۲۲(۱۲۴)، ۸۴۳-۸۲۷. <https://psychologicalscience.ir/article-1-1753-fa.html>
- نصراصفهانی، م.، حیاتی، م.، و لطیفی، ز. (۱۴۰۱). اثربخشی رویکرد خودشفابخشی بر تحریف‌های شناختی و بخشودگی بین‌فردی زنان دچار پریشانی روان‌شناختی. *خانواده‌درمانی کاربردی*، ۳(۲)، ۳۰۵-۲۸۵. https://www.aftj.ir/article_152279.html
- نیک پور، ف.، خلعتبری، ج.، رضایی، ا.، و جمهری، ف. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی طرح‌واره‌درمانی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بخشودگی زنان مطلقه. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰(۱۰۰)، ۶۰۷-۵۹۷. <https://psychologicalscience.ir/article-1-983-fa.html>
- Beltrán-Morillas, A.M., Valor -Segura, I., & Expósito, F. (2019). Unforgiveness Motivations in Romantic Relationships Experiencing Infidelity: Negative Affect and Anxious Attachment to the Partner as Predictors. *Front Psychol*, 22(10), 434. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00434>
- Danaei Sij, Z., Manshaee, G., Hasanabadi, H., & Nadi, M. A. (2018). The Effects of Schema Therapy on Emotional Self-Awareness, Vulnerability, and Obsessive Symptoms Among Patients with Obsessive-Compulsive Disorder. *Mod Care J*, 15(2), e69656. <https://doi.org/10.5812/modernc.69656>
- Edwards, D. J. A. (2022). Using Schema Modes for Case Conceptualization in Schema Therapy: An Applied Clinical Approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 763670. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.763670>

The effectiveness of group schema therapy on differentiation and interpersonal forgiveness in women with marital conflicts

- Forbes, O., Schwenn, P. E., Wu, P. P., Santos-Fernandez, E., Xie, H. B., Lagopoulos, J., McLoughlin, L. T., Sacks, D. D., Mengersen, K., & Hermens, D. F. (2022). EEG-based clusters differentiate psychological distress, sleep quality and cognitive function in adolescents. *Biological psychology*, 173, 108403. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2022.108403>
- Jesuorobo, W. O., & Igbineweka, M. N. (2023). Coupling sex and emotional expressiveness as determinants of marital intimacy among married couples. *International Journal of Applied Guidance and Counseling (IJAGC)*, 4(1), 8-19. <https://doi.org/10.26486/ijagc.v4i1.3077>.
- Kopf-Beck, J., Zimmermann, P., Egli, S., Rein, M., Kappelmann, N., Fietz, J., Tamm, J., Rek, K., Lucae, S., Brem, A. K., Sämann, P., Schilbach, L., & Keck, M. E. (2020). Schema therapy versus cognitive behavioral therapy versus individual supportive therapy for depression in an inpatient and day clinic setting: study protocol of the OPTIMA-RCT. *BMC psychiatry*, 20(1), 506. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02880-x>
- Li, Q., Guo, J., Chen, Z., Ju, X., Lan, J., & Fang, X. (2023). Reciprocal associations between commitment, forgiveness, and different aspects of marital well-being among Chinese newlywed couples. *Family process*, e12909. <https://doi.org/10.1111/famp.12909>
- Park, G. R., & Seo, B. K. (2023). Multidimensional housing insecurity and psychological health: how do gender and initial psychological health differentiate the association?. *Public health*, 214, 116-123. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2022.11.014>
- Peleg, O., & Boniel-Nissim, M. (2024). Exploring the personality and relationship factors that mediate the connection between differentiation of self and phubbing. *Sci Rep*, 14, 6572. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55560-1>
- Salerno, A., Tosto, M., Raciti, I., & Merenda, A. (2024). Self-differentiation and parenting stress in adolescent mothers. An exploratory study. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2, 1306427. <https://doi.org/10.3389/fdyps.2024.1306427>
- Salicru, S. (2023). The Healthy Adult in Schema Therapy: Using the Octopus Metaphor. *Psychology*, 14(6), 1-10. <https://doi.org/10.4236/psych.2023.146050>
- Selتمان, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for Extradysadic Infidelity Revisited. *J Sex Res*, 56(3), 273-286. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1393494>
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *J Counsel Psychol*, 45(3), 235-246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Tasew, A. Sh., & Getahun, K. K. (2021). Marital conflict among couples: The case of Durbete town, Amhara Region, Ethiopia. *Cogent Psychology*, 8, 1. <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1903127>
- Yazdani, Sh., Sadeghi, Z., Rabani, M., Barghamadi, F. S. (2021). The Effectiveness of Schema Therapy on Expressing Emotion and Quality of Women's Marital Relationship (Case Study: Women with Experience of Marriage under 15 Years Old). *Academic Journal of Psychological Studies*, 10(2), 83-90. <https://www.academia.edu/86221522/>
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford.
- Yu, Y., Wu, D., Wang, J. M., Wang, Y. C. (2020). Dark personality, marital quality, and marital instability of Chinese couples: An actor-partner interdependence mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109689. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109689>
- Zhu, J., Liu, M., Shu, X., Xiang, S., Jiang, Y., & Li, Y. (2022). The moderating effect of marital conflict on the relationship between social avoidance and socio-emotional functioning among young children in suburban China. *Frontiers in psychology*, 13, 1009528. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1009528>