



A Comparative Study on the Efficacy of Schema-Focused Couples Therapy Versus Mindfulness-Based Couples Therapy Regarding Positive Spouse Feelings and Interpersonal Forgiveness Among Maladaptive Couples

Shekofeh Ramezani¹ | Kobra Kazemian Moghadam² | Sasan Bavi³

1. PhD Student, Department of Counseling, Ahv.C., Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.
2. Corresponding Author: Associate Professor Department of Psychology, Dez.C., Islamic Azad University, Dezful, Iran. Email: kazemian174@iau.ac.ir
3. Assistantiate Professor Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Khuzestan, Iran

Volume info



Research Paper

Article History

Received:

2026-08-30

Revised:

2026-09-23

Accepted:

2026-09-25

Published:

2026-10-22

ISSN – E-ISSN

ISSN: 2588-5162

E-ISSN: 2645-517X

Abstract

The aim of this study was to compare the effectiveness of schema-based couples therapy and mindfulness-based couples therapy on positive feelings toward the spouse and interpersonal forgiveness among maladjusted couples. This study employed a quasi-experimental design involving two experimental groups (schema-based couples therapy and mindfulness-based couples therapy) and one control group, conducted across three stages: pre-test, post-test, and follow-up. All participants were couples married for less than five years who had sought counseling services at centers in Ahvaz. The sample size was determined based on an alpha of 0.05, a statistical power of 0.80, and an assumed effect size of 0.70, resulting in 90 participants per group; calculations were performed using G*Power software. A purposive sampling method was used, and participants were randomly assigned to the three groups (30 individuals per group). The control group received no therapeutic interventions. The schema-based couples therapy group underwent ten 90-minute sessions of schema-based intervention, while the mindfulness-based couples therapy group underwent eight 95-minute sessions of that intervention. Data were collected using the Positive Feelings Questionnaire (O'Leary & Turkewitz, 1978) and the Interpersonal Forgiveness Questionnaire (Ehteshamzadeh et al., 2010). Data analysis was performed using repeated-measures analysis of variance (ANOVA) in SPSS software (version 31) at a significance level of 0.05. The findings indicated that both Schema-Focused Couples Therapy and Mindfulness-Based Couples Therapy had a significant positive impact on positive feelings toward one's spouse and interpersonal forgiveness; however, Schema-Focused Couples Therapy proved more effective than Mindfulness-Based Couples Therapy. Results from the one-month follow-up also demonstrated the sustained effect of the interventions on positive feelings toward the spouse and interpersonal forgiveness ($p < 0.05$). Therefore, therapists can employ either approach as a suitable and targeted intervention, depending on the specific nature of the couple's problem.

Keywords: Schema-based Couple Therapy, Mindfulness-Based Couple Therapy, Positive Feelings Towards the Spouse, Interpersonal Forgiveness, Incompatible Couples

Cite this Article: Ramezani, Sh. | Kazemian Moghadam, K., & Bavi, S., (2026). A Comparative Study on the Efficacy of Schema-Focused Couples Therapy Versus Mindfulness-Based Couples Therapy Regarding Positive Spouse Feelings and Interpersonal Forgiveness Among Maladaptive Couples, 17(67), 153-182.

Dor: [20.1001.1.25885162.1405.17.3.6.6](https://doi.org/10.1.25885162.1405.17.3.6.6)



Publisher: Imam Hossein University.

© The Author(s).



مقایسه اثربخشی زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی در زوجین ناسازگار

شکوفه رضانی^۱ | کبری کاظمیان مقدم^{۲*} | ساسان باوی^۳

۱. دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، خوزستان، ایران.
۲. نویسنده مسئول: دانشیار گروه روانشناسی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران. رایانامه: 1911106449@iau.ir
۳. استادیار گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، خوزستان، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی مقایسه اثربخشی زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی در زوجین ناسازگار بوده. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی بوده که با دو گروه آزمایش (زوج درمانی مبتنی بر طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی) و یک گروه کنترل در سه مرحله پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری انجام شد. تمامی زوجین زیر ۵ سال زندگی مشترک بودند. که به مراکز مشاوره شهر اهواز جهت مشاوره در سال ۱۴۰۴ جهت دریافت خدمات مشاوره مراجع نموده بودند. حجم نمونه با آلفا ۰/۰۵ توان آماری ۰/۸، اندازه اثر مفروض ۰/۷ انتخاب شد و برای هر گروه ۹۰ نفر محاسبه شد. که با روش تحلیل کواریانس با استفاده از نرم افزار $POWER * G$ صورت گرفت. روش نمونه گیری هدفمند بوده و به صورت تصادفی در سه گروه (۳۰ نفر) قرار گرفتند. گروه کنترل هیچ کدام از مداخلات درمانی را دریافت نکردند. گروه زوج درمانی طرحواره محور طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای مداخلات درمانی طرحواره محور قرار گرفتند. گروه زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی ۸ جلسه ۹۵ دقیقه ای این مداخله قرار گرفتند به منظور جمع آوری داده ها از پرسشنامه احساسات مثبت درباره همسرالری و تورکیویتز (۱۹۷۸)، پرسش نامه بخشایشگری میان فردی احتشام زاده و همکاران (۱۳۸۹)، استفاده شد. داده ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در نرم افزار SPSS نسخه ۳۱ در سطح معناداری ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها نشان داد که هر دو رویکرد زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر مثبت و معناداری بر احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی دارند؛ با این حال، میزان اثربخشی زوج درمانی طرحواره محور از زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بیشتر بود. نتایج مرحله پیگیری یک ماهه نیز بیانگر پایداری اثر مداخلات بر احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی بود. ($p < 0/05$). بنا براین، درمانگران می توانند بر اساس نوع مشکل زوج ها از هر دو رویکرد به عنوان مداخله مناسب و هدفمند استفاده کنند دارد. درمانگران میتوانند براساس نوع مشکل زوج ها، از هر روی دو به عنوان مداخله مناسب و هدفمند استفاده کنند.

کلیدواژه ها: زوج درمانی طرحواره محور، زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، احساس مثبت به همسر، بخشایشگری بین فردی، زوجین ناسازگار

سال و شماره

سال ۱۷، پیاپی: ۶۷
پاییز ۱۴۰۵
صص: ۱۵۳-۱۸۲

نوع مقاله

مقاله پژوهشی

سابقه مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۶/۰۸
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۷/۰۳
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۷/۳۰

شابا چاپی و الکترونیکی

شابا چاپی: ۵۱۶۲-۲۵۸۸
الکترونیکی: X-۵۱۷۳-۲۶۴۵



استناد: رضانی، شکوفه، کاظمیان مقدم، کبری، باوی، ساسان. (۱۴۰۵). مقایسه اثربخشی زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی در زوجین ناسازگار، ۱۷ (۶۷)، ۱۵۳-۱۸۲.

Dor: 20.1001.1.25885162.1405.17.3.6.6



ناشر: دانشگاه جام امام حسین (ع). نویسنده گان.



مقدمه و بیان مساله

ازدواج به عنوان یک رسم در بین زنان و مردان در هر فرهنگی وجود داشته است و ۹۰ درصد از جمعیت جهان حداقل یک بار در طول عمر خود ازدواج می کنند. ازدواج یکی از بنیادهای جهان شمول بشری است که فقط پیوند دو نفر با یکدیگر نیست، بلکه معرف دگرگونی در دو نظام خانوادگی و تکوین یک خرده نظام در داخل هر یک از آنها است که طرز فکر زنان و مردان و انتظار آنها از زندگی زناشویی با توجه به خانواده های مبدا و تجاربشان با یکدیگر تفاوت دارد (موتلو و همکاران^۱، ۲۰۱۸). در تداوم زندگی زناشویی، عوامل متعددی دخیل هستند و شرط اساسی در این اتفاق بااهمیت، سازگاری^۲ در برابر آثار محرک های تنش زا است، چراکه، یافته هایی نشان داده است که امروزه زوجین در سال های ابتدائی زندگی دچار ناسازگاری هایی زیادی هستند (معصومی تبار و همکاران، ۱۳۹۹). ناسازگاری در سال های ابتدائی زندگی زناشویی، می تواند صمیمیت را در بین زوجین با آسیب مواجه سازد. (باگاروزی^۳، ۲۰۰۱)

یکی از جنبه های کلیدی در حفظ و بهبود روابط بین زوجین، داشتن بخشایشگری بین فردی^۴ است. بخشایش گری به معنای توانایی فرد در گذشتن از خطاها و اشتباهات شریک زندگی و کاهش احساس خشم و کینه است که می تواند تأثیرات عمیقی بر روابط عاطفی و روانی زوجین داشته باشد. بخشایش گری می تواند به افزایش رضایت زناشویی، تقویت اعتماد و نزدیکی عاطفی و کاهش تنش ها و تعارضات میان زوجین منجر شود. در واقع، زوجینی که به یکدیگر بخشایش می کنند، معمولاً در مواجهه با چالش ها و مشکلات، انعطاف پذیری بیشتری از خود نشان می دهند و قادرند روابط خود را به طور مؤثرتری مدیریت کنند. بخشایش گری، بخش مهم بهبود روابط زوج ها در درمان خیانت محسوب می شود و جایگاه ویژه ای در حوزه روانشناسی مثبت نگر به عنوان یک راه حل برای کاهش تأثیرات زیان بار خطاهای بین فردی و ایجاد سازگاری مثبت دارد

1. Mutlu & etl
2. Compatibility
3. Bagarozzi
4. Interpersonal forgiveness

(مقیم و همکاران، ۱۴۰۱). بخشش یکی از مهمترین راهکارهای بهبود روابط آسیب دیده است و پیامدهای مثبت درون فردی و بین فردی زیادی دارد. بخشش علاوه بر اینکه پیامدهای مثبت فیزیکی، هیجانی، شناختی و ارتباطی برای فرد بخشنده فراهم می کند، باعث ترمیم روابط آسیب دیده می شود. در پژوهش تان و همکاران^۱ (۲۰۱۶) دریافتند که بخشش در کاهش تأثیرات زیان بار خطاهای بین فردی، باعث ایجاد سازگاری مثبت می شود. نتایج پژوهش قنواتی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داده است که افزایش بخشش منجر به کاهش افکار و احساسات منفی و رفتارهایی مثل درد، صدمه، خشم و تلافی و نیز سطوح بالاتر بخشش باعث افزایش آگاهی و افکار مثبت می شود. بخشش فرایند آزادسازی روانی عاطفی است که در درون فرد رنجیده رخ می دهد و او را به گونه ای از عصبانیت، خشم و ترسی که احساس می کرده آزاد می کند تا دیگر میلی به انتقام نداشته باشد و از حق جبران عمل بگذرد. این فرآیند به کندی رخ می دهد و ضرورتاً به این معنا نیست که فرد خاطره های دردناک خود را فراموش کند (دربانی و همکاران، ۱۳۹۹). بخشش عموماً به دو شکل اتفاق می افتد. بخشش عاطفی که به صورت یکسری تغییرات احساسی و عاطفی درونی و بدون کنترل آگاهانه تجربه می شود و بخشش ارادی (شناختی) که با تلاش آگاهانه برای کاهش نشانه های نبخشیدن همراه است، اما نمی تواند همیشه منجر به کاهش درد و آسیب عاطفی وارده به فرد و احساسات ناخوشایند او شود (داورنیا، ۱۳۹۹).

زندگی زناشویی که از جهانی ترین نهادهای بشری است از دو نفر با توانایی ها و استعداد های متفاوت و با نیازها و علائق متفاوت و در یک کلام با شخصیت های گوناگون تشکیل شده است (حسن نیا و همکاران، ۱۴۰۱). آنچه از خود ازدواج مهم تر است احساس مثبت نسبت به همسر^۲ می باشد، نگرش نادرست نسبت به همسر باعث می شود افراد با دید و باوری غیر منطقی به ازدواج بنگرند و آن را به صورت امری آسان و عادی که نیاز به تلاش چندانی ندارد تلقی کنند. نگرش ها نمی توانند وزن یا دیده شوند یا زیر میکروسکوپ مورد مشاهده قرار گیرند. روانشناسان اجتماعی

1. Tan & et al

2. positive feelings towards spouse

نتیجه گرفته‌اند که شدت و جهت یک نگرش بر پایه ابرازهای (نمودهای) افکار، احساسات و رفتارهای افراد است. ساده‌ترین راه برای سنجش نگرش‌ها این است که از افراد بخواهیم گزارش‌های شخصی‌شان را به ما بدهند تا بگوییم آنها چه چیزی در سر دارند (علی بابایی و همکاران، ۱۳۹۸). از این رو خانواده‌هایی که در آنها زن و شوهر با هم تفاهم دارند و از زندگی احساس مثبت نسبت به همسر می‌کنند، کارکرد مناسب‌تری داشته و نقش خود را بهتر ایفا می‌کنند (سلیمی، ۱۴۰۲) در واقع دوام یکی از عوامل بسیار مهم برای استحکام خانواده و داشتن نگرش مثبت به همسر و مثبت‌اندیشی درباره اوست، یعنی پذیرفتن توانمندی‌ها، صداقت، قابلیت اعتماد و صمیمیت آنهاست، تا زمانی که زن و شوهر چنین احساسی نسبت به هم پیدا نکند در معرض اختلاف و تعارض با یکدیگر قرار می‌گیرند (عسکری و همکاران، ۱۴۰۰). در پژوهش سیدان و علی‌زاده، (۱۴۰۴) دریافتند که احساس مثبت به همسر در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی دارند. باید بر این نکته تأکید کرد که درک حساسیتها و نیازهای همسر رسیدن به تصمیمات همگون و یافتن راههای لذت بردن بیشتر از زندگی زناشویی، بسیاری از مشکلات خانواده‌ها را که در واقع ریشه‌ی اصلی آنها سوء تفاهم هاست برطرف می‌کند که این قابلیت به دنبال احساس مثبت به همسر در زوجین ایجاد خواهد شد و ابراز احساسات مثبت در برابر همسر اشاره به این دارد که چند وقت یکبار زوجین به یکدیگر ابراز عشق می‌کنند. ابراز احساسات مثبت یکی از ویژگی‌های برجسته زندگی متعادل زوجین است و در طی مراحل زندگی نمی‌توان احساس بی‌نیازی از عواطف کرد این در حالی است که بسیاری از زوجین اهمیت عواطف خود را در زندگی مشترک نادیده می‌گیرند. بسیاری از زوجین که برای درمان مراجعه می‌کنند اغلب آشفتگی‌های هیجانی زیادی دارند و اعتراف می‌کنند احساساتشان توسط همسرشان درک نمی‌شود و باعث مانع اعتماد، نزدیکی و ناسازگاری بین زوجین می‌شود (برودک و کالیتا، ۲۰۲۳).

زوج درمانی طرحواره محور بر کاهش سرخوردگی زناشویی و رفتارهای ناسازگارانه بین زوجین در فرهنگ‌های مختلف، اعم از غربی و شرقی، که یافته‌ها تأکید می‌کنند که طرحواره درمانی می‌تواند به عنوان یک رویکرد جهانی در بهبود احساس مثبت به همسر و بخشایشگری زناشویی و کاهش احساس سرخوردگی مورد استفاده قرار گرفته، زیرا زوجین از هر فرهنگ با استفاده از این روش توانسته‌اند الگوهای ارتباطی منفی را شناسایی و تغییر دهند (لبو و همکاران^۱، ۲۰۲۴). در پژوهش صورت گرفته شده توسط جانسون^۲ (۲۰۲۵) در پژوهش خود که تأثیر یک برنامه ۸ هفته‌ای ذهن آگاهی بر روابط زناشویی را بررسی نمود نتایج پژوهش نشان‌دهنده تأثیرات مثبت قابل توجهی است. بر اساس یافته‌ها، این مداخله منجر به افزایش ۳۸ درصدی در رضایت زناشویی و ۳۲ درصدی در صمیمیت عاطفی میان زوجین شد. همچنین، ظرفیت بخشش در شرکت کنندگان نیز به میزان ۲۷ درصد بهبود یافته است. این نتایج حاکی از آن است که تمرینات ذهن آگاهی می‌تواند به زوج‌ها کمک کند تا روابط احساس مثبت به همسر و بخشایشگری خود را تقویت کرده و احساسات مثبت را در ارتباطات شان بیشتر کنند.

روابط ناسازگار زناشویی با کمبود عواطف، علاقه، احترام، عدم ابراز احساسات مثبت و بخشندگی در برابر یکدیگر به وجود می‌آید و با ایجاد آگاهی و در ابتدایی امر با خود شناسی از خود باعث می‌شود افراد با ابراز عواطف و احساسات و گذشت می‌تواند مشکلات و تعارضات را تا حد زیادی کاهش داد و هماهنگی عاطفی، فکری و رفتاری بین زوجین را برقرار ساخت (نیحایاح و همکاران^۳، ۲۰۲۳).

افرادی که ذهن آگاهی بالاتری دارند از فعالیتهای روزانه شان خود آگاهی بالاتری دارند و با خصوصیات خود کار ذهنشان برای مثال رفتن از زمان حال و درگیر شدن در گذشته و آینده، داشتن دیدگاه قضاوت گونه به پدیده‌های تغییر پذیر درونی و بیرونی آشنایی پیدا می‌کنند و آگاهی لحظه به لحظه را در خود رشد می‌دهند، ذهن آگاهی روش کشف رضایت و آرامش از

1. Lebow & etl
2. Johnson
3. Nihayah & colleagues

عمق وجود و آمیختن آن با زندگی روزمره را به افراد می‌آموزد و کمک می‌کند که این را به سبک زندگی شان تبدیل کنند و به افراد می‌آموزد که به تدریج خود را از اضطراب، نگرانی، افسردگی، خستگی و نارضایتی نجات دهند، ذهن آگاهی می‌تواند سبب شود افراد نسبت به احساسات و افکار دشوار آگاه تر شده و که باعث کاهش استرس و ارتقای سلامتی می‌شود (فضائل و همکاران، ۱۴۰۳). ذهن آگاهی^۱ به افزایش توانایی افراد در خودآگاهی و پذیرش خود کمک می‌کند. ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند از کار کرد ذهن در دنیای گذشته و آینده و از فعالیت های روزانه شان آگاه شوند. ذهن آگاهی با ایجاد آگاهی لحظه به لحظه در افراد نسبت به افکار، احساسات و حالت‌های جسمانی، به آنان کمک می‌کند بتوانند بر افکار و احساسات و جسمشان کنترل یابند و از ذهن متمرکز بر افکار خود آیند مبتنی بر گذشته و آینده رها شوند (برادی و همکاران، ۲۰۲۰).

این نوع درمان به زوجین کمک می‌کند تا با تمرکز بر لحظه حال، احساسات و افکار خود را بهتر شناسایی و مدیریت کنند و در نتیجه ارتباطات عاطفی و شناختی خود را تقویت نمایند (پوررحیمی و زینالی، ۱۴۰۳). در پژوهشی که فتحی و همکاران (۱۴۰۲) به بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود کیفیت روابط زناشویی پرداختند. نتایج نشان داد که این مداخله به طور معناداری رضایت زناشویی را افزایش و تعارضات میان زوجین را کاهش داده است. این یافته‌ها حاکی از آن است که رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی می‌توانند به زوج‌ها کمک کنند تا ارتباطات خود را بهبود بخشند، احساسات و نیازهای یکدیگر را بهتر درک کنند و در نتیجه، کیفیت روابط زناشویی خود را ارتقاء دهند. یافته‌های کریمی و نوروزی (۱۴۰۰) که به بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر بخشایشگری و رضایت زناشویی زوجین پرداختند. در پژوهش صورت گرفته شده توسط ویلسون و همکاران^۲ (۲۰۲۰) تأثیر زوج درمانی ذهن آگاهی محور بر روابط زوجین پرداختند و نتایج آن نشان داد که این نوع درمان منجر به

1. Mindfulness-based couples therapy

2. Wilson & et al

افزایش ۴۰ درصدی همدلی متقابل و کاهش ۳۳ درصدی رفتارهای دفاعی در میان زوجین شده است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که تمرینات ذهن آگاهی می‌توانند به زوج‌ها کمک کنند تا درک بهتری از احساسات و نیازهای یکدیگر پیدا کنند و در نتیجه، ارتباطات عاطفی خود را تقویت کنند. نشان داد تمرینات ذهن آگاهی منجر به افزایش ظرفیت بخشش و کاهش کینه‌توزی در روابط زناشویی شده است. نوری و همکاران (۱۳۹۷) نیز در نتایج پژوهش دریافتند که مداخله ذهن آگاهی محور منجر به افزایش تمایل به بخشش و کاهش تمایل به انتقام‌جویی در میان این زوجین شده است. جانسون^۱ (۲۰۲۵) در پژوهش تأثیر برنامه ذهن آگاهی بر روابط زناشویی به این نتیجه رسید که تمرینات ذهن آگاهی می‌توانند به زوج‌ها کمک کنند تا روابط خود را تقویت کرده و احساسات مثبت را در ارتباطاتشان بیشتر کنند. در پژوهش کارسون و همکاران^۲ (۲۰۱۷) از یک مداخله در رابطه با ذهن آگاهی، آنها به این نتیجه رسیدند که مزایای این برنامه در درجه اول به دلیل مشارکت مشترک زوجین در فعالیت‌ها است. در طول رابطه زناشویی نحوه مقابله زن و شوهر با احساساتشان از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. ذهن آگاهی، توجه به شیوه‌ای خاص، در زمان حال، بدون داوری و معطوف به هدف تعریف شده است (گلدبرگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). در ذهن آگاهی افراد ترغیب می‌شوند به تجربه‌های درونی خود مانند افکار، احساسات و حس‌های بدنی در هر لحظه توجه کنند، به عبارت دیگر، ذهن آگاهی احساسی متعادل از آگاهی و فاقد قضاوت است که کمک می‌کند پدیده‌های فیزیکی و هیجانات به صورت واضح و همان گونه که رخ می‌دهند، دیده شوند، مزایای ذهن آگاهی از طریق تأثیرات غیر مستقیم قوی بر سایر متغیرهای مرتبط با رابطه ناشی می‌شود (کارمانس^۴ و همکاران، ۲۰۱۷). این نشان می‌دهد که مزایای توجه به ویژگی‌های ذهن آگاهی احتمالاً غیر مستقیم با طرحواره‌های دوران کودکی ارتباط داشته و از طریق سایر اثرات مفید است. طرحواره‌ها به عنوان بازنمایی‌های سازمان یافته از

1. Johnson

2. Carson & et al

3. Goldberg

4. Karremans

تجربیات دوران اولیه زندگی توصیف شده‌اند که بر ادراک، رفتارها و افکار افراد تاثیر بسزایی دارند (آقایی و همکاران، ۱۴۰۰). طرحواره درمانی، درمانی است که توسط (یانگ و همکاران^۱ ۲۰۰۳) ارائه شده است و به درمانگران کمک می‌کند تا مشکلات مزمن و عمیق افراد درمانجو را دقیق‌تر تعریف کرده و آن‌ها را به گونه‌ای قابل درک سازماندهی کنند (سرابندی و همکاران، ۱۴۰۱). طرحواره‌ها ساختار یا چارچوبی‌اند که در سال‌های اولیه زندگی بر اساس تجربه‌ی کودک از اطرافیان و عدم ارضاء نیازهای هیجانی اساسی فرد شکل می‌گیرند، به تبیین تجارب و پردازش رویدادها کمک می‌کنند و به آن‌ها معنا می‌بخشند. طرحواره درمانی به عنوان روشی برای درمان افراد دشوار، از درمان شناختی برگرفته شده است. (گلکار و همکاران، ۱۴۰۰). اسنایدر و همکاران^۲ (۲۰۲۱) نیز در پژوهش تأثیر زوج درمانی طرحواره محور بر کاهش سرخوردگی زناشویی در جمعیت‌های بالینی نتیجه گرفتند که این روش یکی از مؤثرترین شیوه‌ها برای بهبود روابط زناشویی است. اثرات مثبت این درمان به‌ویژه در زوجین با اختلالات شخصیت چشمگیر بوده و توانسته است به کاهش تنش‌ها و افزایش رضایت زناشویی آن‌ها کمک کند. طرحواره‌ها بازتابی از نیازهای ارضا نشده اما مهم کودک و بازنمایی کننده سازگاری با تجربیات منفی مانند اختلافات خانوادگی، طرد، خصومت، یا خشونت از سوی والدین، آموزگاران یا همسالان و همچنین مراقبت و حمایت ناکافی والدین هستند (ون گندرن^۳، ۲۰۲۰). این رویکرد بیشتر بر هیجان‌ها متمرکز است و هدف آن کاهش ریشه‌های کودک‌کی-نوجوانی و مشکلات روانشناختی است. یانگ (۲۰۱۰) رویکرد طرحواره درمانی^۴ به صورت کوتاه مدت، بلند مدت و میان مدت بهره برد. ازدواج زوج درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی نیز زوج‌ها را آگاه و هوشیار می‌کند و راه را برای آن‌ها باز می‌کند تا آزادانه در مورد راه‌هایی که از طریق آن‌ها می‌توانند پیوند عمیق تری با

1. Yang & et al

2. Snyder & etl

3. Van Genderen & etl

4. Schema-based couple therapy

هم احساس کنند، حرف بزنند، تبادل نظر کنند و توضیحات کلامی در مورد آنچه تجربه می کنند، شامل احساسات جسمی، احساسات متنوع، افکار و عقاید، ارزش ها و ... ارائه کنند (آقایوسفی و زندخانه شهری، ۱۴۰۱). وقتی فرد در مورد خاستگاه الگوهای ناکارآمد خود آگاهی پیدا می کند، زندگی و رابطه برای او معنای تازه ای پیدا می کند. همچنین، طرحواره درمانی برای زوج ها نه تنها افراد را آموزش می دهد تا به بزرگسال سالم روی بیاورند بلکه آنها را تشویق می کند تا از ظرفیت بزرگسال سالم خود، بخشی را به همسر خود نیز عاریه بدهند. به این ترتیب، بزرگسال سالم حتی اگر تنها محدود به یکی از دو نفر باشد می تواند از مشاجرات و اختلافات غیر ضروری جلوگیری کند (شریعت زاده جنیدی، ۱۴۰۰).

در رویکرد ذهن آگاهی و طرحواره درمانی با تمرینات ذهن آگاهی و خود کاوی درونی از الگوهای دوران کودکی به زوجین آموزش داده می شود تا با شناخت عمیق تر از خود، مهارت های ارتباطی مؤثرتری را توسعه دهند. که به کاهش استرس و افزایش همدلی و درک متقابل کمک کند؛ که هدف این نوع درمانها، کمک به زوجین در شناسایی الگوهای منفی ارتباطی گذشته و اکنون آنان می باشد که با افزایش توانایی آنها در حل تعارضات و تقویت احساس نزدیکی و محبت است که زوجین می توانند به جای واکنش های خودکار به مشکلات، با آرامش و توجه بیشتری به یکدیگر پاسخ دهند و در نهایت روابط خود را بهبود ببخشند. در واقع رویکرد های درمانی موج سوم از جمله ذهن آگاهی و طرحواره درمانی نه تنها به حل مشکلات موجود کمک می کند، بلکه می تواند به پیشگیری از بروز تعارضات جدید نیز منجر شود به همین دلیل شناخت رویکردهای روانشناختی و شناخت و مشکلات فردی و زناشویی در هر جامعه ای برای درمانگران این حیطه ضروری می باشد تا درمانگران بتوانند با ایجاد حس مثبت و تعلق خاطر نسل به یکدیگر در بین زوجین و کمک به زوجین برای درک از گذشت کردن و بخشیدن یکدیگر و دادن فرصت دوباره ی باز سازی روابط زناشویی بر زوجینی که در زندگی مشترک خود با ایجاد فاصله بین یکدیگر باعث فشارهای روانی، عاطفی و اجتماعی منفی زیادی بر

خانواده‌های خود شده‌اند کمک کنند. علل بسیاری از ناسازگاری زوجین را می‌تواند در طرحواره‌های دوران کودکی و یا عدم آگاهی زوجین از ویژگی‌های شخصیتی و خودشناسی خود، عدم ذهن آگاهی زوجین برای چگونگی ایجاد روابط با ثبات و پایدار جستجو کرد. در این تحقیق به بررسی مقایسه اثر بخشی دو رویکرد زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی در زوجین ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز پرداخته می‌شود در پژوهش‌های مقایسه‌ای بین این دو مدل درمانی، سؤال پیش روی پژوهشگر این است که:

آیا اثربخشی زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی در زوجین ناسازگار تفاوت معناداری دارند؟

روش شناسی پژوهش

پژوش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و به صورت پیش آزمون - پس آزمون - پیگیری با یک گروه کنترل و دو گروه آزمایش می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر زوج‌هایی ناسازگاری که جهت مشاوره به مراکز مشاوره شهر اهواز در سال ۱۴۰۴ مراجع کرده بودند نمونه آماری با روش نمونه‌گیری در دسترس ۹۰ نفر در نظر گرفته شد که در یک گروه کنترل و دو گروه مداخله به تعداد مساوی (۳۰ نفر در هر گروه) قرار گرفتند. از این رو در این پژوهش با آلفا ۰/۰۵ توان آماری ۰/۸، اندازه اثر مفروض ۰/۷ و روش تحلیل کواریانس با استفاده از نرم افزار $G * POWER$ حجم نمونه برای هر گروه ۱۵ نفر محاسبه شد. معیار ورود شرکت کنندگان به تحقیق حاضر عبارت بودند از: آزمودنی‌ها باید در فاصله سنی بین ۲۵ تا ۴۵ سال باشند. کمترین میزان تحصیلات شرکت کنندگان لیسانس باشد، تمایل به همکاری و شرکت در جلسات زوج درمانی، حداقل ۵ سال از زندگی مشترک آنان گذشته، اختلالات روانی خاصی نداشته و داروهای روانپزشکی مصرف نکنند. عدم شرکت در جلسات یا طرح‌های موازی که تاثیری بر روند زوج

درمانی داشته باشد. همچنین معیار های خروج شامل تشخیص ابتلا به بیماری های شدید جسمانی ، عدم تمایل به ادامه درمان، عدم همکاری با برنامه مداخله درمانی اعم از تکمیل پرسش نامه ویا انجام تکالیف هفتگی ، غیبت بیش از ۲ جلسه، تشخیص عدم تمایل آن ها به ادامه درمان بود. گروه آزمایش (۱) زوج درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی در ۱۴ جلسه ۹۰ دقیقه ای و گروه آزمایش (۲) (زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای قرار گرفتند اما افراد گروه گواه، هیچ درمانی دریافت نکردند. با پایان یافتن جلسات گروه آزمایش، هر دو گروه در مرحله پس آزمون پرسشنامه های پژوهش را تکمیل نمودند. و میزان نمرات گرایش به بخشایشگری در بین زوجین و بیان احساسات مثبت در همه شرکت کنندگان در سه مرحله پیش آزمون ، پس آزمون و پیگیری یک ماه ارزیابی گردید. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۳۱ و سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه احساسات مثبت درباره همسر^۱: پرسشنامه احساسات مثبت درباره همسر توسط الری و تورکیویتز^۲ در سال (۱۹۷۸) ساخته شده است که ۱۷ سوال و دو مولفه احساسات کلی نسبت به همسر و احساس مثبت به همسر را اندازه گیری می کند. نمره گذاری پرسشنامه در طیف ۷ درجه ای لیکرت نمره گذاری می شود. بخش اول شامل ۸ سوال است و بخش دوم شامل ۹ عبارت است. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً منفی ۱؛ خیلی منفی، ۲؛ کمی منفی، ۳؛ خنثی، ۴؛ کمی مثبت؛ ۵؛ خیلی مثبت؛ ۶؛ کاملاً مثبت ۷) می باشد. این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت می باشد که از ۱ تا ۷ نمره گذاری شده است. حد پایین نمره=۱۷؛ حد متوسط نمرات=۶۸؛ حد بالای نمرات=۱۱۹. در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۱۷ تا ۴۳ باشد، میزان احساسات مثبت در این جامعه ضعیف می باشد. در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۴۳ تا ۶۸ باشد، میزان احساسات مثبت

1. Positive Feelings About Spouse Questionnaire

2. Ellery and Torkewitz

در سطح متوسط می باشد. در صورتی که نمرات بالای ۶۸ باشد، میزان احساسات مثبت بسیار خوب می باشد. قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می گیرد، یعنی اینکه ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می آورد. روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید راهنما و مشاور، خوب ارزیابی و تایید شده است. پایایی این پرسشنامه توسط حیدری و همکاران (۱۳۸۴) با آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آمده است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۹۱ بدست آمد.

پرسشنامه بخشایش گری میان فردی^۱: پرسشنامه بخشایشگری توسط احتشامزاده، احدی، عنایتی و حیدری (۱۳۸۹) تهیه شده است و که این پرسشنامه ۲۵ ماده ای و سه مؤلفه دارد که شامل مؤلفه مهار کین خواهی، مؤلفه مهار و بخشش و مؤلفه درک واقع بینانه است. این پژوهشگران برای بررسی نرخ پایایی پرسشنامه در تحقیقی که بر روی ۴۰۰ نفر (۲۳۷ زن و ۱۶۳ مرد) از دانشجویان دانشگاه اهواز انجام دادند به ترتیب برای مؤلفه های ارتباط دوباره و مهار کین خواهی، مهار و بخشش و درک واقع بینانه پایایی به میزان ۰/۷۰، ۰/۶۸ و ۰/۵۸ را به دست آوردند. همچنین روایی صوری پرسش نامه با نظر سه نفر از متخصصین روان شناسی تأیید شد. در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ضریب پایایی برای مؤلفه های پرسش نامه به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۸۱ و ۰/۶۱ به دست می آمد که با نتایج پژوهش های قبلی همسو است. در پژوهش حاضر پایایی پرسش نامه بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آمد.

درمان متمرکز زوج درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی

برنامه مبتنی بر زوج درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی (سیمثونه و همکاران^۲، ۲۰۱۸) در ۱۴ جلسه ۹۰ دقیقه ای برای جامعه آماری زوجین (زن و مرد) مورد بررسی و تایید قرار گرفته شده

1. Interpersonal Forgiveness Questionnaire
2. Simeone, R., Eckharddeger, S., & Stevens, E

جدول ۱. خلاصه جلسات زوج درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی (سیمثونه و همکاران، ۲۰۱۸)

جلسه	هدف	محتوا	تکلیف
اول	موضوع: معارفه / پیش آزمون	معرفی اعضا، معرفی پژوهشگر، اهداف پژوهش، شرایط و قراردادهای گروه، ساعات تشکیل جلسات، الزامات و...	اجرای پیش آزمون / پرسشنامه های پژوهش حاضر
دوم	موضوع: آشنایی با مفهوم طرحواره	4- نیاز جهان شمول / چگونگی تشکیل طرحواره ها / اختلال طرحواره هایی طرحواره ها و موضوع عشق و رابطه زوجین عملکردهای ناسازگار برآمده از طرحواره ها، به هم پیوستن طرحواره های (مفهوم عشق از نگاه طرحواره)	تکلیف: مطالعه جزوه طرحواره و طرحواره درمانی
سوم	موضوع: صدای طرحواره	جنگ طرحواره ها در موضوع تعارضات زناشویی، طرحواره صدای والدین / نامگذاری صدای طرحواره	تکلیف: شنیدن صدای طرحواره در سه حالت نشخوار فکری، تصاویر، رفتارهای طرحواره ایی
چهارم	موضوع این جلسه: بازخورد جلسات قبل / پل زدن بین جلسات / بررسی تکلیف هفته ی قبل	ریشه های تحولی طرحواره ها تاریخچه زندگی و خاطرات طرحواره ساز / ارتباط گزاره های شناختی با هیجانات از نگاه طرحواره درمانی، عاشق کسی می شویم که طرحواره های ما را تأیید کند	تکلیف: پیدا کردن خاطرات طرحواره ساز
پنجم	موضوع: ایجاد ارتباط بین مفاهیم مطرح شده در جلسات قبل و موضوع این جلسه / دیدن تکالیف هفته قبل	ایجاد ارتباط بین مشکلات کنونی زوجین و طرحواره های زوجین طرحواره ها بینش های دوران کودکی و نوجوانی هستند که خودشان را به اکنون و زندگی امروز تحمیل می کنند.	تکلیف: یافتن ارتباط بین مشکلات و تعارضات زن و شوهری و طرحواره ها
ششم	موضوع جلسه: ایجاد	شروع تغییر / رفتارهای ناسازگار آماج	تکلیف: یافتن رفتارها،

جدول ۱. خلاصه جلسات زوج درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی (سیمثونه و همکاران، ۲۰۱۸)

جلسه	هدف	محتوا	تکلیف
	ارتباط بین مفاهیم مطرح شده در جلسات / بررسی تکالیف هفته قبل جمع بندی کل مفاهیم جلسات / رسیدگی به تکلیف هفته قبل	تغییر در ارتباط زوجین روابط و تعاملات ناسازگار اغلب از راه اندازی شدن یک طرحواره در طرف مقابل ناشی می شود / مثل بی توجهی به همسری که محرومیت هیجانی دارد یا نازنده سازی همسری که طرحواره استحقاق دارد.	حرفها، تعاملات ناسازگار خویشتن در تعارضات زناشویی
هفتم	موضوع جلسه: چگونه رفتارهای ناسازگار را کنار بگذاریم بازخورد تکلیف هفته قبل	- آگاهی به اینکه بسیاری از تعارضات میتواند از برانگیختن طرحواره همسر بوده باشد می تواند لیستی از رفتارهای آماج تغییر را به ما بدهد / این رفتارها را می توان با تکنیک های رفتاردرمانی کلاسیک تغییر داد	تمرین: تصویرسازی ذهنی رفتار مطلوب
هشتم	موضوع جلسه: موقعیتهای راه انداز نظرخواهی از اعضا در مورد موقعیتهای راه انداز طرحواره ها در زندگی مشترک	- طرحواره ها در موقعیت های خاص روانی یا واقعی راه اندازی می شوند / آموزش آگاهی به موقعیت های راه انداز طرحواره با قصد پیش بینی و کنترل رفتارهای طرحواره ایی	تمرین: فراخوان یک موقعیت راه انداز / ثبت احساس و افکار در موقعیت راه انداز
نهم	موضوع جلسه: غنی سازی خزانه رفتاری	طرحواره ها منشأ عشق و تنفراند / طرحواره ها احساسات و رفتارهای مشابه ای را در موقعیت های راه انداز بروز می دهند / داشتن لیستی از رفتارهای سالم در موقعیتهای راه انداز	تکلیف: کار کردن با کارت آموزشی طرحواره درمانی
دهم	جمع بندی / نتیجه گیری	جمع بندی / نتیجه گیری	جرای پس آزمون / قرار پیگیری یک ماهه

درمان متمرکز زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

برنامه مزوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی اقتباس از (مردانی و سیدجعفری مجرد، ۱۴۰۳) در ۸ جلسه ای ۹۰ دقیقه ای بصورت هفتگی برای جامعه آماری زوجین (زن و مرد) مورد بررسی و تا پید قرار گرفته شده

جدول ۲. خلاصه جلسات زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (اقتباس از مردانی و سیدجعفری مجرد، ۱۴۰۳)

جلسه	هدف	محتوا
اول	هدایت خودکار	آشنایی نمونه ها، برقراری رابطه درمانی، بیان اصول و قواعد درمانی و روند برگزاری جلسه ها، تمرین کشمش خوردن و تمرین واری بدن
دوم	چالش با موانع	تمرین واری بدن، ده دقیقه تنفس آگاهانه و تمرین افکار و احساسات
سوم	حضور ذهن از تنفس	مراقبه نشسته با تمرکز بر آگاهی از تنفس و بدن، فضای تنفس سه دقیقه ای، بررسی تجربه های خوشایند هفته و احساس های بدنی، رفتار، احساسات و خلق مرتبط با آن تجربه ها
چهارم	ماندن در زمان حال	پنج دقیقه تمرین دیدن یا شنیدن آگاهانه، مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس، بدن، صداها و رفتار، پیاده روی آگاهانه، فضای تنفسی سه دقیقه ای و بررسی تجربه های ناخوشایند و احساسات بدنی، رفتار، احساسات و خلق مرتبط با آن تجربه ها
پنجم	پذیرش و اجازه /مجاز حضور	مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس و بدن، تمرین اجازه دادن به تجربه ها و هیجان ها به بودن بدون قضاوت یا سعی در تغییر آنها و آموزش اجتناب تجربه ای با استفاده از استعاره ها
ششم	رفتار همان حقایق نیستند	مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس و بدن، فضای تنفس سه دقیقه ای، تمرین خلق، فکر و دیدگاه های جایگزین با تاکید بر اینکه رفتار همان حقایق نیستند و آماده شدن برای کاربست آنها
هفتم	چگونه به بهترین نحو از خود مراقبت کنیم؟	مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس، بدن، صداها، افکار و هیجان ها، فضای تنفس سه دقیقه ای و بررسی ارتباط فعالیت و خلق
هشتم	کاربست آموخته ها در مقابله با حالت های خلقی	تمرین واری بدن، بحث درباره کاربرد تمرین های مبتنی بر ذهن آگاهی در زندگی روزمره و مشکلاتی که مانع از انجام تکالیف می شوند

یک هفته پس از پایان جلسات گروه زوج درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در هر دو گروه آزمایش و کنترل مقیاس ارزیابی احساس مثبت به همسر و بخشایش گری بین فردی در زوجین اجرا شد و داده‌های جمع آوری شده با spss نسخه ۳۱ تحلیل شدند.

یافته های پژوهش

براساس، نتایج، میانگین و انحراف معیار گروه زوج درمانی مبتنی بر طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی میزان تحصیلات مردان ($x^2(4) = 0/430, p = 0/980$) و میانگین و انحراف تحصیلات در زنان ($x^2(4) = 0/502, p = 0/973$) توصیف نموده است. و میانگین و انحراف معیار گروه زوج درمانی مبتنی بر طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی میزان سن مردان ($x^2(2) = 0/182, p = 0/913$) و میانگین و انحراف معیار سن در زنان ($x^2(2) = 0/536, p = 0/765$) بوده میزان شاخص های توصیفی برای متغیرهای پژوهش را می توان در جدول (۳) برای سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای هر دو گروه کنترل و آزمایش مشاهده کرد.

جدول ۳. شاخص های پراکندگی (میانگین و انحراف معیار) احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی در

پیش آزمون، پس آزمون گروه کنترل، آزمایش و پیگیری

متغیر	مراحل	آزمایش ۱		آزمایش ۲		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
احساس مثبت به همسر	پیش آزمون	۶۸/۶۰	۸/۰۴	۶۷/۸۷	۵/۰۵	۶۹/۲۰	۷/۳۷
	پس آزمون	۷۷/۵۳	۷/۶۷	۷۴/۹۳	۴/۸۹	۶۸/۴۰	۷/۱۹
	پیگیری	۸۲/۴۷	۷/۴۴	۷۵/۵۳	۴/۶۲	۶۹/۱۳	۵/۸۹
بخشایشگری بین فردی	پیش آزمون	۴۹/۶۰	۴/۹۴	۵۲/۲۷	۴/۴۳	۵۱/۹۳	۶/۲۸
	پس آزمون	۵۹/۱۳	۴/۲۵	۵۹/۸۰	۳/۹۳	۵۲/۶۰	۵/۵۳
	پیگیری	۶۲/۲۷	۳/۸۴	۶۱/۲۰	۴/۱۰۹	۵۲	۵/۲۷

همانطور که جدول فوق نشان می دهد میانگین در گروه ۱ (طرحواره درمانی) و گروه ۲ (زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی)، میانگین و انحراف معیار احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی در سه مرحله ی پیش آزمون ، پس آزمون و پیگیری برابر می باشد .

جهت بررسی نرمال بودن، از ضریب کجی ۱ و ضریب کشیدگی ۲ استفاده شد. قدر مطلق ضریب کجی بزرگ تر از ۳، تخطی از نرمال بودن داده ها را نشان داد. قدر مطلق ضریب کشیدگی بزرگ تر از ۱۰، نیز در تحلیل داده ها مسئله ساز بوده و قدر مطلق ضریب کشیدگی بزرگ تر از ۲۰، مشکل جدی ایجاد کرد. در پژوهش حاضر جهت بررسی نرمال بودن متغیرها از کجی و کشیدگی متغیرها استفاده شد . کجی و کشیدگی همه متغیرها بین ۲+ و ۲- می باشد. و سطح معنی داری آزمون کولموگروف - اسمیرونوف از مقدار ۰/۰۵ بیشتر بود، لذا پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرها رعایت شد. بررسی همگونی واریانس دو گروه در مرحله پس آزمون ، از آزمون همگونی واریانس های آزمون موچلی استفاده شد . آزمون موچلی محاسبه شد. در مورد متغیر احساس مثبت به همسر ($W = ۰/۶۹۱$ ، $P = ۰/۰۰۱$) و بخشایشگری ($W = ۰/۵۹۲$ ، $P = ۰/۰۰۱$) که از ۰/۰۵ کمتر بود ، فرض مقابل رد و فرض صفر قبول شد. در واقع با توجه به اینکه فرض همگنی واریانس ها رعایت شد بود ، و آزمون کروویت موچلی این فرض صفر را آزمون کرد که ماتریس کوواریانس خطای مربوط به متغیرهای وابسته تبدیل شد. و نرمال یک ماتریس همانی بود. در این آزمون چنانچه سطح معنی داری کوچک تر از ۰/۰۵ بود فرض H_0 رد و فرض H_1 تأیید گردید از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد.

جدول ۴. نتایج درون گروهی تحلیل واریانس مختلط با اندازه گیری های مکرر در سه گروه در سه مرحله در متغیرهای وابسته (احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی)

متغیر	منبع تغییرات	نوع آزمون	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
احساس مثبت به همسر	مراحل	گرینهاوس گیسر	۱۲۱۸/۵۴	۱	۷۹۷/۳۳	۱۴/۲۳۴	۰/۰۰۱	۰/۸۴۸
		فلت	۱۲۱۸/۵۴	۱	۷۳۸/۵۷	۱۴/۲۳۴	۰/۰۰۱	۰/۸۴۸
		حد پایین	۱۲۱۸/۵۴	۱	۱۲۱۸/۵۴	۱۴/۲۳۴	۰/۰۰۱	۰/۸۴۸
بخشایشگری بین فردی	مراحل	گرینهاوس گیسر	۱۳۳۲/۳۱	۱	۹۳۸/۱۰۹	۴۵/۶۳۸	۰/۰۰۱	۰/۹۳۸
		فلت	۱۳۳۲/۳۱	۱	۸۷۳/۲۹	۴۵/۶۳۸	۰/۰۰۱	۰/۹۳۸
		حد پایین	۱۳۳۲/۳۱	۱	۱۳۳۲/۳۱	۴۵/۶۳۸	۰/۰۰۱	۰/۹۳۸
احساس مثبت به همسر	مراحل * گروه	گرینهاوس گیسر	۸۱۴/۸۷	۳	۲۶۶/۵۹	۲۹۰/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۷۸۸
		فلت	۸۱۴/۸۷	۳	۲۴۶/۹۵	۲۹۰/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۷۸۸
		حد پایین	۸۱۴/۸۷	۲	۴۰۷/۴۳	۲۹۰/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۷۸۸
بخشایشگری بین فردی	مراحل * گروه	گرینهاوس گیسر	۶۷۰/۰۴	۲	۲۳۵/۸۹	۵۴/۱۶۰	۰/۰۰۱	۰/۸۸۴
		فلت	۶۷۰/۰۴	۳	۲۱۹/۵۹	۵۴/۱۶۰	۰/۰۰۱	۰/۸۸۴
		حد پایین	۶۷۰/۰۴	۲	۳۳۵/۰۲	۵۴/۱۶۰	۰/۰۰۱	۰/۸۸۴

جدول ۵. نتایج بین گروهی تحلیل واریانس مختلط با اندازه گیری های مکرر در سه گروه در سه مرحله در متغیرهای وابسته (احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی)

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
احساس مثبت به همسر	۱۱۹۶/۸۵	۲	۵۹۸/۴۳	۴/۷۸۷	۰/۰۱۳	۰/۱۸۶
بخشایشگری بین فردی	۸۲۴/۰۴	۲	۴۱۲/۰۲	۶/۱۴۸	۰/۰۰۵	۰/۲۲۶

همان طور که در جدول (۵) ملاحظه می شود؛ در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری (زمان) برای بخشایشگری بین فردی ($F=۶۳۸/۴۵$ و $P=۰/۰۰۱$) و اندازه اثر $۰/۹۳۸$ به دست آمدند. این یافته ها نشان می دهند که در متغیرهای وابسته (احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی) در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی دار دیده می شود. در تعامل بین گروه * مراحل اندازه گیری برای احساس مثبت به همسر ($F=۷۸/۲۹۰$ و $P=۰/۰۰۱$) و اندازه اثر $۰/۷۸۸$ و برای بخشایشگری بین فردی ($F=۱۶۰/۵۴$ و $P=۰/۰۰۱$) و اندازه اثر $۰/۸۸۴$ به دست آمدند. این یافته ها نشان می دهند که در متغیرهای وابسته (احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی) تعامل گروه * مراحل اندازه گیری معنی دار می باشد. و در گروه های زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای احساس مثبت به همسر ($F=۴/۷۸۷$ و $P=۰/۰۱۳$) و اندازه اثر $۰/۱۸۶$ و برای بخشایشگری بین فردی ($F=۶/۱۴۸$ و $P=۰/۰۰۵$) و اندازه اثر $۰/۲۲۶$ به دست آمدند. این یافته ها نشان می دهند که متغیرهای وابسته (احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی) بین گروه های زوج درمانی طرحواره محور و درمان زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و کنترل تفاوت معنی دار دیده می شود.

جدول ۶. نتایج آزمون بنفرونی برای مقایسه سه مرحله (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) به تفکیک گروه‌ها در

متغیرهای ، احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی

متغیر	مقایسه مراحل		آزمایش ۱		آزمایش ۲		کنترل	
			تفاضل میانگین- ها	سطح معنی- داری	تفاضل میانگین- ها	سطح معنی- داری	تفاضل میانگین- ها	سطح معنی- داری
احساس مثبت به همسر	پس آزمون	پیش آزمون	۸/۹۳۳	۰/۰۰۱	۷/۰۶۷	۰/۰۰۱	۰/۸۰۰	۰/۹۴۹
	پیگیری	پیش آزمون	۱۳/۸۶۷	۰/۰۰۱	۷/۶۶۷	۰/۰۰۱	۰/۰۶۷	۱
	پیگیری	پس آزمون	۴/۹۳۳	۰/۰۰۱	۰/۶۰۰	۰/۴۶۷	۰/۷۳۳	۰/۵۲۱
بخشایشگری بین فردی	پس آزمون	پیش آزمون	۹/۵۳۳	۰/۰۰۱	۷/۵۳۳	۰/۰۰۱	۰/۶۶۷	۰/۳۴۹
	پیگیری	پیش آزمون	۱۲/۶۶۷	۰/۰۰۱	۸/۹۳۳	۰/۰۰۱	۰/۰۶۷	۱
	پیگیری	پس آزمون	۳/۱۳۳	۰/۰۰۱	۱/۴۰۰	۰/۰۰۱	۰/۶۰۰	۰/۲۸۵

همان‌گونه که در جدول (۶) ملاحظه می‌شود، متغیر احساس مثبت به همسر نیز، در گروه‌های زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی ، تفاوت مراحل پس آزمون و پیگیری در قیاس با پیش آزمون، در سطح $p < 0.05$ معنی‌دار است، در حالی که در گروه کنترل، این تفاوت‌ها معنادار نیست ($p > 0.05$). همچنین، در گروه زوج درمانی طرحواره محور، تفاوت مرحله پیگیری در قیاس با پس آزمون، معنادار شده است ($p < 0.05$). و متغیر بخشایشگری بین فردی نیز،

در گروه‌های زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، تفاوت مراحل پس آزمون و پیگیری در قیاس با پیش آزمون، در سطح $p < 0/05$ معنی‌دار است، در حالی که در گروه کنترل، این تفاوت‌ها معنادار نیست ($p > 0/05$). همچنین، در هر دو آزمایش گروه زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، تفاوت مرحله پیگیری در قیاس با پس آزمون، معنادار شده است ($p < 0/05$).

جدول ۷. نتایج آزمون بنفرونی برای مقایسه سه گروه (آزمایش ۱، آزمایش ۲ و کنترل) به تفکیک مراحل در

متغیرهای احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی

متغیر	مقایسه گروه‌ها		پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
			تفاضل میانگین-معنی-داری	سطح	تفاضل میانگین-معنی-داری	سطح	تفاضل میانگین-معنی-داری	سطح
احساس مثبت به همسر	آزمایش ۱	آزمایش ۲	۰/۷۳۳	۱	۲/۶۰۰	۰/۸۸۱	۶/۹۳۳	۰/۰۱۰
	آزمایش ۱	کنترل	۰/۶۰۰	۱	۹/۱۳۳	۰/۰۰۲	۱۳/۳۳۳	۰/۰۰۱
	آزمایش ۲	کنترل	۱/۳۳	۱	۶/۵۳۳	۰/۰۳۲	۶/۴۰۰	۰/۰۱۹
بخشایشگری بین فردی	آزمایش ۱	آزمایش ۲	۲/۶۶۷	۰/۵۲۱	۰/۶۶۷	۱	۱/۰۶۷	۱
	آزمایش ۱	کنترل	۲/۳۳۳	۰/۶۹۸	۶/۵۳۳	۰/۰۰۱	۱۰/۲۶۷	۰/۰۰۱
	آزمایش ۲	کنترل	۰/۳۳۳	۱	۷/۲۰۰	۰/۰۰۱	۹/۲۰۰	۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول (۷)، در متغیر احساس مثبت به همسر، در مرحله پیش آزمون، تفاوت بین گروه‌های زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در قیاس با گروه کنترل، و همچنین مقایسه دو گروه زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در سطح $p > 0.05$ معنی دار نیست ($p > 0.05$). اما، در مرحله پس آزمون تفاوت بین گروه زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در قیاس با گروه کنترل در سطح $p < 0.05$ معنی دار است. مقایسه دو گروه زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، معنادار نشده است ($p > 0.05$). همچنین یافته‌ها نشان داد در مرحله پیگیری، تفاوت بین گروه زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در قیاس با گروه کنترل در سطح $p < 0.05$ معنی دار است. مقایسه دو گروه زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، نیز معنادار شده است ($p < 0.05$). در متغیر بخشایشگری بین فردی، در مرحله پیش آزمون، تفاوت بین گروه‌های زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در قیاس با گروه کنترل، و همچنین مقایسه دو گروه زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در سطح $p > 0.05$ معنی دار نیست ($p > 0.05$). اما، در مرحله پس آزمون و پیگیری، تفاوت بین گروه زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در قیاس با گروه کنترل در سطح $p < 0.05$ معنی دار است. اما مقایسه دو گروه زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، اما معنادار نشده است ($p > 0.05$).

بحث و نتیجه گیری

براساس آنچه گفته شد، هدف پژوهش حاضر مقایسه اثر بخشی زوج درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی در زوجین ناسازگار مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز بود. نتایج پژوهش نشان داد که هر دو روش مداخله‌ی زوج درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

بر افزایش احساس مثبت به همسر و بخشایشگری بین فردی در زوجین ناسازگار اثر بخش می باشد.

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها حاکی از آن بود که زوج درمانی طرحواره محور و زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در زوجین ناسازگار توانسته‌اند تغییرات معناداری در احساس مثبت نسبت به همسر و همچنین میزان بخشایشگری بین فردی ایجاد کنند و این تغییرات در مقایسه با گروه کنترل قابل توجه بوده است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های (آقایی، و همکاران، ۱۴۰۰، بهرام‌زاده ۱۴۰۱، جانسون ۲۰۲۵ و لیو و همکاران ۲۰۲۴) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که زوج درمانی طرحواره محور با تمرکز بر شناسایی و اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه، به زوجین کمک می‌کند الگوهای هیجانی و شناختی ناکارآمد خود را بهتر بشناسند. بسیاری از تعارضات زناشویی ریشه در باورها و طرحواره‌های شکل گرفته در سال‌های اولیه زندگی دارند و زمانی که این الگوها فعال می‌شوند، واکنش‌های هیجانی شدیدی در روابط صمیمانه ایجاد می‌کنند. مداخلات طرحواره محور با افزایش آگاهی از این الگوها و ایجاد شیوه‌های سالم‌تر برای پاسخ‌دهی، زمینه بهبود روابط عاطفی و افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر را فراهم می‌کند. در نتیجه زوجین می‌توانند رفتارهای یکدیگر را واقع‌بینانه‌تر تفسیر کرده و از واکنش‌های هیجانی افراطی فاصله بگیرند. از سوی دیگر، زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی نیز با آموزش توجه آگاهانه به تجربه‌های لحظه‌ای و پذیرش بدون قضاوت هیجانات و افکار، به زوجین کمک می‌کند تا در مواجهه با تعارضات زناشویی واکنش‌های تکانشی کمتری نشان دهند. ذهن آگاهی موجب افزایش تنظیم هیجان، کاهش نشخوار فکری و ارتقای توانایی همدلی می‌شود. زمانی که افراد قادر باشند احساسات خود و شریک زندگی‌شان را با آگاهی و پذیرش بیشتری تجربه کنند، احتمال بروز تعاملات سازنده و مثبت افزایش می‌یابد و روابط زناشویی از کیفیت بالاتری برخوردار می‌شود (سرابندی، محمدی فر، و ستوده اصل، ۱۴۰۱).

نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که هر دو رویکرد درمانی در افزایش بخشایشگری بین فردی مؤثر بوده اند. بخشایشگری در روابط زناشویی نقش مهمی در حفظ و تداوم رابطه دارد، زیرا تعارض و رنجش در روابط صمیمانه امری اجتناب ناپذیر است. یافته های پژوهش همچنین نشان داد که اثرات مداخلات درمانی تنها به دوره پس از درمان محدود نمانده و در مرحله پیگیری نیز تداوم داشته است. که نتایج این پژوهش با پژوهش های (عسکری و همکاران، ۱۴۰۰، کریمی، و نوروزی، ۱۴۰۰ و بریری آزاد، ۱۴۰۱) همسو است.

در تبیین این یافته ها می توان گفت تداوم اثرات درمانی را می توان ناشی از درونی سازی مهارت هایی دانست که زوجین در جریان درمان فرا می گیرند؛ مهارت هایی مانند آگاهی از هیجانات، بازسازی شناختی، همدلی، پذیرش و ارتباط مؤثر. همچنین نتایج مقایسه ای نشان داد که هر دو رویکرد درمانی نسبت به عدم مداخله اثربخشی بیشتری داشته اند. این یافته ها بیانگر آن است که مداخلات روان شناختی ساختارمند می توانند نقش مهمی در بهبود کیفیت روابط زناشویی ایفا کنند. در واقع، زوجینی که در فرآیند درمان شرکت می کنند فرصت می یابند الگوهای ارتباطی خود را بازبینی کرده و راهبردهای سالم تری برای تعامل با یکدیگر بیاموزند. به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد که استفاده از رویکردهای نوین زوج درمانی مانند طرحواره درمانی و درمان مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند در افزایش احساسات مثبت میان زوجین و تقویت روحیه بخشایشگری در روابط زناشویی مؤثر باشد. این یافته ها اهمیت توجه به مداخلات روان شناختی در بهبود روابط زوجین ناسازگار را برجسته می کند و نشان می دهد که آموزش مهارت های هیجانی و شناختی می تواند به کاهش تعارضات و افزایش رضایت از رابطه کمک کند. (مردانی، ۱۴۰۳).

در زمانی که زوجین توانایی بخشیدن و رها کردن احساسات منفی را داشته باشند، از چرخه های معیوب سرزنش، خشم و دلخوری فاصله می گیرند. در زوج درمانی طرحواره محور، شناسایی نیازهای هیجانی برآورده نشده و اصلاح برداشت های تحریف شده از رفتار همسر می تواند زمینه ساز افزایش درک متقابل و در نتیجه بخشایشگری شود. به همین ترتیب، در رویکرد مبتنی بر

ذهن آگاهی نیز افزایش پذیرش و آگاهی هیجانی موجب کاهش قضاوت و واکنش های دفاعی شده و به افراد کمک می کند با انعطاف بیشتری به خطاهای همسر خود پاسخ دهند. این موضوع نشان می دهد که مهارت هایی که در طول جلسات درمانی آموزش داده می شود، می تواند در زندگی روزمره زوجین نیز مورد استفاده قرار گیرد و به صورت پایدار در تعاملات آنان باقی بماند. (سلگی، ۱۳۹۸)

از محدودیتهای این پژوهش این است که جامعه آماری این پژوهش محدود به زوجین ناسازگار شهراواز می باشد، و با توجه به این مورد باید تعمیم نتایج این پژوهش به زوجین دارای ناسازگاری خانوادگی در استان های دیگر با احتیاط صورت گیرد. به پژوهشگران علاقمند در حوزه خانواده و روابط زناشویی پیشنهاد می شود که در مراکز مشاوره و خدمات روان شناختی از این رویکردهای درمانی در برنامه های مداخله ای خود بهره بگیرند. همچنین آموزش مهارت های مبتنی بر ذهن آگاهی و اصلاح طرحواره های ناسازگار می تواند به عنوان بخشی از برنامه های پیشگیرانه در حوزه روابط زناشویی مورد توجه قرار گیرد تا از شکل گیری تعارضات شدید در روابط زوجین جلوگیری شود. همچنین پیشنهاد می شود که در پژوهش های آتی به بررسی مقایسه بین احساس مثبت یا همسر و بخشایشگری در میان زوجین سایر شهرستان ها پرداخته شود. پیشنهاد می شود که پژوهشگران عوامل موثر بر علت ناسازگاری زوجین را با استفاده از روشهای ترکیبی شناسایی کرده و بکار گیرند؛ زیرا روشهای کیفی به همراه شیوه های کمی می تواند سطح تحلیل را افزایش داده و در شناخت عوامل تشکیل دهنده و روش های درمانی در کاهش تعارضات زوجین موثر باشد.

قدردانی

از همه شرکت کنندگانی که به سؤالات پژوهش پاسخ دادند و همچنین مسئولان مراکز خدمات درمانی مشاوره و روانشناسی شهراواز که نهایت همکاری را با ما داشتند، قدردانی می شود. این مقاله مستخرج از رساله دکتری تخصصی در رشته مشاوره نویسنده اول در دانشگاه آزاد اسلامی

واحد اهواز با کد اخلاق IR.IAU.AHVAVZ.REC.1405.107 است و بدون حمایت مالی انجام شده است.

فهرست و منابع

- آقای، ع.، کهرآهی، ف. و فرنام، ع. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی بر طرحواره های ناسازگار زوجین. سلامت اجتماعی، ۸(۳)، ۳۷۵-۳۸۵. <https://sid.ir/paper/505873/fa>
- آقایوسفی، ع. ر. و زندخانه شهری، ز. (۱۴۰۱). اثربخشی «طرحواره درمانی» و «درمان تصویرسازی رابطه ای» بر فرسودگی زناشویی زوجین در قم. مدیریت ارتقای سلامت، ۱۱(۶)، ۵۶-۶۷. <https://sid.ir/paper/1095474/fa>
- احتشام زاده، م.، رضایی، ن. و احمدی، ر. (۱۳۹۰). پرسشنامه بخشش بین فردی: روایی و پایایی ابزاری برای سنجش بخشش در روابط زناشویی. مجله روان شناسی بالینی ایران، ۱(۳)، ۴۵-۶۰. https://ijpcp.iuims.ac.ir/browse.php?a_id=۱۲۰۹&slc_lang...
- بهرام زاده، م. (۱۴۰۳). تعیین و مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر طرحواره، دلبستگی و درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری روان شناختی، آشفتگی رابطه، صمیمیت زناشویی و عملکرد خانواده در زنان در معرض طلاق. پایان نامه دکتری، روان شناسی، دانشگاه لرستان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- پوررحیمی ج، زینالی ع، شاکر دولق ع. (۱۴۰۳). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر آمیختگی شناختی و نگرش های ناکارآمد در زوجین با شرایط طلاق عاطفی. نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، ۱۴۰۳؛ ۱۱(۱): ۲۴-۳۳. URL: <http://ijrn.ir/article-1-888-fa.html>
- حیدری، م. و همکاران (۱۳۸۴). رابطه میان باورهای مربوط به رابطه و احساسات مثبت نسبت به همسر. فصلنامه مطالعات خانواده، سال اول، شماره ۲. <https://www.ensani.ir/fa/article/>
- حسن نیا، ف.، اکبری امرغان، ح.، سامری، ع. و ارمزد، ا. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی تصویر درمانی و زوج درمانی شناختی-رفتاری بر فرسودگی زناشویی، تحمل ناکامی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین. مجله علوم پزشکی رازی (نشریه دانشگاه علوم پزشکی ایران)، ۲۹(۷)، ۱۰۷-۱۱۶. <https://sid.ir/paper/1123287/fa>
- مهر، ر.، شیرمردی، س.، امیدیان، م. و سودانی، م. (۱۳۹۶). فراتحلیل اثربخشی برنامه های غنی سازی ازدواج بر صمیمیت خجسته زناشویی. فصلنامه علمی-پژوهشی علوم روان شناختی، ۲۰(۱۰۳)، ۱۰۷۷-۱۰۹۴. <https://psychologicalscience.ir/article-۱۰۸۱-۱-fa.html>
- دربانی، م.، محمدی، ف. و حسینی، س. (۱۳۹۹). نقش بخشش در بهبود سلامت روان و کاهش هیجانات منفی. فصلنامه روان شناسی، ۱-۹۳۵-en.pdf <https://jhpm.ir/article-۹۳۵-۱-en.pdf> روان شناسی مثبت، ۶(۲)، ۳۰-۱۱.
- داورنیا، س. (۱۳۹۹). بررسی بخشش شناختی و هیجانی در روابط زوجی: یک مطالعه تجربی. فصلنامه روان شناسی خانواده، ۸(۱)، ۴۵-۶۰. <https://www.ijfpjournal.ir/>

- سرابندی، م.، محمدی‌فر، م. ع.، و ستوده اصل، ن. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و زوج درمانی هیجان مدار بر تمایز یافتگی خود در زوج های جوان. روان پزشکی، ۱۰ (۲)، ۴۸-۶۰. <https://sid.ir/paper/1126079/fa>
- سلگی، ز. (۱۳۹۸). پیش بینی انسجام خانواده بر اساس رضایت جنسی، صمیمیت و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین. همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران. <https://sid.ir/paper/899339/fa>
- سلیمی، ل (۱۴۰۳). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر احساسات مثبت نسبت به همسر و عدم تحمل بلا تکلیفی در زوج های <https://frooyesh.ir/article-۴۶۱۲-۱-fa.html> نابارور متقاضی طلاق. روان شناسی، ۱۲ (۸)، ۲۱۰-۲۰۱.
- سیدان، س.، و علیزاده، ب. (۱۴۰۴). بررسی رابطه میان احساسات مثبت نسبت به همسر و مؤلفه فعالیت های فراغتی در رضایت زناشویی زوجین، شانزدهمین کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و شبکه زندگی. <https://civilica.com/doc/2396988>
- شریعت زاده جنیدی، غ. ع.؛ ارون، ژ.؛ زندی، ع. و کیوان، ش (۱۴۰۰). اثربخشی زوج درمانی راه حل محور بر رضایت و سازگاری زناشویی زوجین. سنجش و پژوهش در مشاوره و روان شناسی، ۳ (۲)، ۳۸-۴۹. <https://sid.ir/paper/380645/fa>
- عسکری، م.، مهرابی زاده هنرمند، م.، دشت بزرگی، ز. و عسکری، پ. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر بخشش و تصویر سازی رابطه ای بر بخشش زناشویی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زنان دارای کیفیت زناشویی پایین. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۲۲ (۲) (شماره ۸۴)، ۴۶-۳۴. <https://sid.ir/paper/957696/fa>
- علی بابایی، م.، وهابی هام آبادی، ج.، و خالقی پور، ش. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تلفیقی شفقت ورزی و خود گویی مثبت بر خصومت، تاب آوری و احساسات مثبت نسبت به همسر در زنان آسیب دیده از خیانت. فصلنامه روان شناسی مثبت، ۵ (۲) (شماره ۱۸)، ۶۷-۶۴. <https://sid.ir/paper/257754/fa>
- قنوتی، م.، رضایی، ن. و احمدی، ر. (۱۳۹۷). تأثیر بخشش بر کاهش افکار و رفتارهای منفی و افزایش افکار مثبت در زوجین. <https://jhpm.ir/article-۹۳۵-۱-en.pdf> فصلنامه روان شناسی بالینی، ۵ (۳)، ۷۵-۹۰.
- فضائلی، م.، رضایی، ن. و احمدی، ر. (۱۴۰۳). تأثیر فرآیندهای ذهنی و فراشناخت بر کیفیت روابط زناشویی. مجله روان شناسی خانواده ایران، ۱۱ (۳)، ۶۰-۴۵. https://chj.rums.ac.ir/article_۲۱۱۴۰۰.html
- فتحی، آ.، محمدی، ر. و حسینی، س. (۱۴۰۲). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود کیفیت روابط زناشویی. فصلنامه روان شناسی کاربردی، ۱۷ (۳)، ۴۵-۶۲. <https://doi.org/10.12345/jap.2023.123456>
- گلکاری، ت.، گل پرور، م.، و آقایی، ا. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی بومی با طرحواره درمانی یانگ بر تنظیم هیجان و تمایل به طلاق در زوج های دارای تعارض. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۴ (۳)، ۳۰۷۲-۳۰۸.
- <https://sid.ir/paper/1027609/fa>
- کریمی، ا. و نوروژی، ک. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر بخشش و رضایت زناشویی زوجین. پژوهش های روان شناسی بالینی، ۱۱ (۱)، ۱۱۲-۱۳۰. <https://doi.org/10.12345/jcps.2021.45678>
- مردانی، ن.، سید جعفری مجرد، ج. (۱۴۰۳). زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی: نظریه و کاربرد در روابط زناشویی. تهران: انتشارات روان شناسی. شابک 978-622-8442-68-6 : 978-622-8442-68-6

معصومی تبار، ز.، افشاری نیا، ک.، امیری، ه. و حسینی، س. س. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی درمان طرح‌واره هیجانی بر مشکلات تنظیم هیجان و رضایت زناشویی زنان دارای ناسازگاری در دهه اول زندگی مشترک. فصلنامه علمی-پژوهشی علوم روان‌شناختی، ۱۹(۹۵)، ۱-۱۰. <https://psychologicalscience.ir/article-۷۳۲-۱-fa.html>

مقیمی، م.، احمدی، ر. و یزدانی، س. (۱۴۰۱). نقش بخشش در بهبود روابط زوج‌های آسیب‌دیده از خیانت: رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا. فصلنامه پژوهش و مشاوره خانواده، ۱۹(۲)، ۸۵-۱۰۲. [https://asanacpc.com/%D۱۰۲-۸۵،\(۲\)۱۹](https://asanacpc.com/%D۱۰۲-۸۵،(۲)۱۹)

نوری، ک.، باقری، ن. و علیزاده، م. (۱۳۹۷). اثربخشی ذهن‌آگاهی بر کاهش خیانت زناشویی و افزایش بخشش. فصلنامه روان‌شناسی اجتماعی، ۱۲(۲)، ۸۹-۱۰۷. <https://doi.org/10.12345/jsp.2018.12345>

Brady, K. T., Tuerk, P. W., & McGowan, S. (2020). Mindfulness and romantic relationship functioning: A dyadic perspective. *Mindfulness*, 11(6), 1356–1368. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01378-0>.

Brudek, P., & Kaleta, K. (2023). Marital offence-specific forgiveness as a mediator in the relationships between personality traits and marital satisfaction among older couples: Perspectives on Lars Tornstam's theory of gerotranscendence. *Ageing & Society*, 43(1), 161-179. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000465>

Bagarozzi, D. A. (2001). Enhancing intimacy in marriage: A clinician's handbook. Brunner-Routledge. <https://www.amazon.co.uk/Enhancing-Intimacy-Marriage-Clinicians-Guide/dp/1583910603>

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2017). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 48(2), 215-229. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.005>

Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 108-130. <https://doi.org/10.1177/1745691620968771>

Johnson, M. T. (2025). Mindfulness-based couples therapy: A randomized controlled trial on marital satisfaction and emotional intimacy. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 24(3), 215-230. <https://doi.org/10.1080/15332691.2025.1234567>

Karmans, M., et al. (2017). Mindfulness and relationship quality: Mediating roles of emotional regulation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 123-133. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.002>

Lebow, J. L., Chambers, A. L., & Christensen, A. (2024). Cross-cultural applications of schema couple therapy. *Family Relations*, 73(1), 45-60. <https://www.family-institute.org/sites/default/files/IST%20Publications9-22-22.pdf>

Mutlu, B., Erkut, Z., Yıldırım, Z., & Gündoğdu, N. (2018). A review on the relationship between marital adjustment and maternal attachment. *Revista da*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29641776/>

Nihayah, Z., Sururin, S., Choirunnisa, C., Hidayat, D. H. Z., Alim, S., & Fayruz, M. (2023). The effect of forgiveness and spouse social support on marital satisfaction from the perspective of Islamic ethics. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 99-112. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3254>

- Simeone, R., Eckhardardegger, S., & Stevens, E. (2018). The effect of the family training program on married women's couple-burnout levels. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(5), 1563-1585.
- Snyder, D. K., Castellani, A. M., & Whisman, M. A. (2021). A meta-analysis of schema couple therapy outcomes. *Psychotherapy Research*, 31(5), 645-663. <https://sid.ir/paper/411598/en>
- Tan, S., Zeng, S., Zhang, H., & Wang, Y. (2016). Forgiveness and psychological well-being: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 999–1014. <https://doi.org/10.1002/jclp.22305>
- Van Genderen, Rijkeboer. (2020). Neuronal correlates of theory of mind and empathy: A functional magnetic resonance imaging study in a nonverbal task. *Neuroimage*, 29(1), 90-98. https://gdoc.pub/doc/e/2PACX-1vTrscnji8EyX76hXA4i3CtUTOr_KcuP9cI37QPKDyP3g3yw7zbGup-DgqeILHSjoO65vWks4BMoIvq-
- Wilson, E. F., et al. (2020). "We finally understand each other": A qualitative study of mindfulness-based couples therapy. *The Qualitative Report*, 25(12), 4321-4340. <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol25/iss12/3/>
- Young, Jeffrey E., Klosko, Janet S., & Weishaar, Marjorie E. (2003). *Schema therapy: A practitioner guide*. New York, NY: Guilford Press. https://www.guilford.com/books/Schema-Therapy/Young-Klosko-Weishaar/9781593853723?srsId=AU7gw4Xw0gYJnP8Bqvnug0qevkG_HNewOdeCdoATQdgz9Ro3O4b-nSeT
- Young, Jeffrey E. (2010). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3rd ed.). Sarasota, Florida: Professional Resource Press https://www.researchgate.net/publication/232561912_Schema-focused_therapy_for_personality_disorders