



Effectiveness of Marital Empowerment Program Based on Positive Schemas on Marital Empathy and Self Compassion of Couples

Pegah Mehrtalab

Ph.D Student of Counseling, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran. Email: pe.mehrtalab@gmail.com

Hossein Davudi

Associate Professor, Department of Counseling, Khom.C., Islamic Azad University, Khomein, Iran. (Corresponding author). Email: davudi30@iaukhomein.ac.ir.

Davud Taghvaei

Associate Professor, Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran. Email: d-taghvaei@iau-arak.ac.ir

Received: 2025-07-13	Revised: 2025-10-05	Accepted: 2026-06-27	Published: 2026-07-14
----------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

Citation: Mehrtalab, P., Davudi, H. & Taghvaei, D. (2026). Effectiveness of Marital Empowerment Program Based on Positive Schemas on Marital Empathy and Self Compassion of Couples. <i>Research in Clinical Psychology and Counseling</i> , 16(1), 52-77. doi: 10.22067/tpccp.2026.94393.1805

Extended Abstract

Introduction

Marital stability and satisfaction, as key indicators of a successful family institution (Soltanolketabi & Dashti, 2023), are influenced by a multitude of factors, including marital empathy (Tahmaseby & Khorramabadi, 2023) and self-compassion. Marital empathy—the capacity of spouses to empathically understand each other’s emotions and thoughts and to respond to them with appropriate emotional reactions (Billington et al., 2007)—is directly associated with constructive interactions and the resolution of interpersonal problems between couples (Jomepour & Mahmoudipour, 2019). Moreover, self-compassion, which comprises self-kindness, a sense of common humanity, and mindfulness (Neff, 2003), plays a significant role in relationship satisfaction. Concurrently, a substantial body of research indicates that positive schemas, as the corresponding adaptive counterparts of early maladaptive schemas in Young’s model, are associated with positive psychological outcomes (Louis et al., 2018). Nevertheless, to the best of the researchers’ knowledge, no prior investigation has examined the relationship between positive schemas and critical components of marital life such as empathy and self-compassion. Accordingly, the aim of the present study was to evaluate the effectiveness of a positive schema-based marital empowerment program on couples’ marital empathy and self-compassion.

Method

This study employed a quasi-experimental pretest–posttest design with a non-equivalent control group and a 45-day follow-up period. The statistical population comprised all couples residing in Arak city, during the year 2023. Following a public call for participation, and in accordance with the recommended sample size for experimental and quasi-experimental research while accounting for potential attrition, 24 couples who met the inclusion criteria were selected from among the volunteers and randomly assigned to an experimental group (12 couples) and a control group (12 couples).



©2026 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

The research instruments consisted of the Marital Empathy Scale (Jolliffe & Farrington, 2006), the Self-Compassion Scale (Neff, 2003), and the Young Schema Questionnaire (Young, 2003). The intervention employed was the “Positive Schema-Based Marital Empowerment Program,” which was developed on the basis of the positive schemas identified in the study by Mehrtalab et al. (2024). This program was delivered to the experimental group in 11 weekly, 90-minute group sessions. The content validity of the program, assessed using Lawshe’s content validity ratio (CVR) by eight family therapists, yielded a coefficient of .93. Data were collected at three time points—pretest, posttest, and follow-up—and were analyzed using multivariate analysis of variance (MANOVA) and Bonferroni post hoc tests in SPSS 26.

Findings

The results of the Shapiro–Wilk test indicated that the scores for self-compassion and marital empathy in both the experimental and control groups conformed to a normal distribution. Furthermore, Levene’s test confirmed the homogeneity of variances across groups, and Box’s M test demonstrated that the assumption of homogeneity of covariance matrices was satisfied. The results of Pillai’s trace revealed a significant multivariate main effect for time ($F_{4, 15} = 27.44, p > 0.001, V = .88$). A significant multivariate main effect was also found for group ($F_{2, 17} = 47.14, p > 0.001, V = .85$). Additionally, the Group $\times$ Time interaction yielded a significant multivariate effect ($F_{4, 15} = 33.00, p > 0.001, V = .89$).

Univariate within-group analyses of variance indicated significant differences across the measurement occasions for self-compassion ($F_{1.75, 31.60} = 68.44, p > 0.001, \eta^2 = .79$), and for marital empathy ($F_{1.58, 28.58} = 51.36, p > 0.001, \eta^2 = .65$). The Group $\times$ Time interaction was also significant for self-compassion ($F_{1.75, 31.60} = 4.79, p > 0.001, \eta^2 = .82$), and for marital empathy ($F_{1.58, 28.58} = 47.98, p > 0.001, \eta^2 = .73$).

Discussion and Conclusion

The findings demonstrated that the positive schema-based marital empowerment programme was effective in increasing marital empathy and self-compassion among couples. The absence of comparable studies examining the effectiveness of positive schemas on components of marital life renders direct comparison of the present results with prior research challenging. Nevertheless, the findings can be elucidated by considering that the programme was designed upon fundamental psychological needs and positive schemas, the role of which in enhancing marital empathy and self-compassion is substantiated by both theoretical and empirical foundations. The increase in marital empathy was achieved through strengthening positive schemas related to enduring attachment, health, and safety—fostering mindfulness and sensitivity to the partner's emotions—and through empathic attention. Moreover, emotion regulation, cultivated within the self-control schema, played a pivotal role in improving the affective component of empathy. The enhancement of self-compassion is explained by the positive schemas of self-acceptance (reducing self-blame), the reinforcement of secure attachment (activating the safety system), and mindfulness exercises (heightening awareness of one's own suffering). Accordingly, it can be argued that the couple empowerment programme centres on the formation and reinforcement of a mature, empathic, and accepting mindset in partners through the activation and strengthening of positive schemas. In light of the obtained results, this programme possesses adequate educational validity to serve as a primary-level preventive intervention for enhancing marital empathy and self-compassion in couples. It is recommended that the activation and reinforcement of positive schemas be emphasised in couple relationship enrichment programmes.

Keywords: Marital empowerment program, Positive schemas, Marital empathy, Self-compassion.

پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره

<https://tpccp.um.ac.ir>

دسترسی آزاد

مقاله پژوهشی

اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر همدلی زناشویی و شفقت به خود زوجین^۱پگاه مهرطلب^{ID}دانشجوی دکتری مشاوره، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. pe.mehrtalab@gmail.comحسین داودی^{ID}دانشیار، گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران (نویسنده مسئول). davudi30@iaukhomein.ac.irداود تقوایی^{ID}دانشیار، گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. d-taghvaei@iau-arak.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۴/۲۲	تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۱۳	تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۴/۰۶	تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۴/۲۳
استناد: مهرطلب، پگاه؛ داودی، حسین؛ تقوایی، داود. (۱۴۰۵). اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر همدلی زناشویی و شفقت به خود زوجین. <i>پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره</i> ، ۱۶(۱)، ۷۷-۵۲. doi: 10.22067/tpccp.2026.94393.1805			

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر همدلی زناشویی و شفقت به خود زوجین بود.

روش: روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. در این پژوهش، از بین زوجین ساکن اراک در زمستان سال ۱۴۰۲، ۲۴ زوج به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جای‌دهی شدند. برای گردآوری داده‌ها از مقیاس همدلی زناشویی جولیف و فارینگتون، پرسشنامه شفقت‌ورزی به خود نف و فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ استفاده شد. زوجین گروه آموزش به مدت ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در جلسات آموزشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت شرکت کردند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد آموزش برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر همدلی زناشویی و شفقت به خود زوجین اثربخشی معناداری داشته است. بنابراین، می‌توان گفت برنامه توانمندسازی زناشویی از روایی لازم برای افزایش همدلی زناشویی و شفقت به خود زوجین به عنوان یک برنامه پیشگیرانه سطح اول برخوردار است.

واژه‌های کلیدی: برنامه توانمندسازی زناشویی، طرحواره‌های مثبت، همدلی زناشویی، شفقت به خود.

^۱ . این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است.

مقدمه

همان‌طور که سلامت و سعادت جامعه در گرو داشتن خانواده‌های سالم است، در درون خانواده نیز روابط سالم و غنی زوجین و رضایت زناشویی همسران، ضامن دوام زندگی زناشویی است (khojastehmehr et al, 2021). سازمان بهداشت جهانی، دو معیار رضایت و پایداری را به‌عنوان معیارهای خانواده موفق در نظر گرفته است (Soltanolketabi & Dashti, 2023). اما آمار طلاق و مشکلاتی که زوجین در جامعه‌ی امروز با آن مواجه هستند بیانگر این است که این رضایت به‌آسانی قابل‌دستیابی نیست و مجموعه‌ای از عوامل درون‌فردی و بین‌فردی رضایت زناشویی زوجین را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند (Oulia et al, 2023). یکی از عواملی که بر اساس نتایج پژوهش‌ها سهم بسزایی در پایداری روابط زناشویی و رضایت زوجین از رابطه ایفا می‌کند، توانایی همدلی زوجین است (Wen, et al, 2022; Tahmaseby & Khorramabadi, 2023). همدلی در مفهوم کلی، عبارتست از توانایی قرار دادن خود به جای دیگران، برای درک بهتر احساسات و تجربیات آنها (Jahedi & Derakhshani, 2020). همدلی زناشویی نیز به معنای توانایی درک همدلانه‌ی زوجین از هیجانات و افکار یکدیگر و پاسخ‌دهی به آنها با هیجانات و عواطف مناسب است (Billington, et al; 2007). نتایج پژوهش‌ها، حاکی از ارتباط مثبت و معنادار همدلی زناشویی با رضایت زناشویی و دیگر پیامدهای مثبت در زندگی زوجی است (Nelson et al, 2017; Hakimi Dezfouli & Ebrahimpour, 2024). افراد با همدلی بالا، هیجانات مثبت و تعاملات سازنده‌ای با دیگران دارند، توانایی بیشتری در گوش دادن، ابراز هیجانات و برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی از خود نشان می‌دهند و در نتیجه می‌توانند مسائل میان‌فردی را بهتر حل کنند (Jomepour & Mahmoudipour, 2019). در واقع مهارت همدلی به زوجین کمک می‌کند از طریق مکالمه و گفتگوی آگاهانه، محیطی امن برای برآورده کردن نیازهای عاطفی یکدیگر ایجاد کنند، روابط صمیمانه خود را گسترش دهند و با الگوهای ارتباطی ناکارآمد یکدیگر، به نحو صحیح مقابله کنند (Rajabi, et al; 2018). شفقت به خود^۱ یکی دیگر از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی زوجین است (Tabesh, et al, 2022; Tashvighi, et al; 2023). شفقت به خود در واقع، شکل سالم خودپذیری است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و زندگی است (Mikaeili & Hedayati; 2020). نف (Neff, 2003) شفقت به خود را سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود^۲، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا^۳ و ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی^۴ تعریف می‌کند. پذیرش خود به عنوان فردی ارزشمند و شایسته، تأثیر بسزایی در حفظ و رضایت از روابط عاشقانه

^۱- Self compassion

^۲- Self-kindness versus self-judgment

^۳- Common humanity versus isolation

^۴- Mindfulness versus over-identification

دارد (Saeeda et al, 2022). نف و برتواس (Neff & Beretvas, 2013) در پژوهشی نشان دادند میزان مهربانی افراد با خودشان، با میزان مهربان بودن آنها با شریک زندگی شان، رابطه‌ی مثبت و معناداری دارد؛ در حالی که قضاوت کردن خود، احساس انزوا و نشخوار ذهنی افراد دارای سطوح پایین شفقت به خود، به طور مستقیم به کاهش رضایت زناشویی و ناپایداری ازدواج منجر می‌شود (Jomenia, et al, 2018).

با توجه به اهمیت نهاد خانواده و نقشی که در رشد و بالندگی اعضای خود و جامعه دارد روان‌شناسان و درمانگران خانواده، از مداخلات مختلفی استفاده کرده‌اند تا به زوجین کمک کنند که از طریق رشد و ارتقای توانمندی‌های خود، به روابط رضایت‌بخش و پایدار دست یابند. این مداخلات را می‌توان به دو دسته کلی، مداخلات روان‌شناختی و برنامه‌های غنی‌سازی روابط زوجین تقسیم نمود (Fathi, 2024) منظور از برنامه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی، برنامه‌هایی است که با هدف آموزش مهارت‌های لازم برای زندگی زناشویی به زوجین و بهبود و پربارسازی ازدواج تدوین شده است (Oulia et al, 2023). در این پژوهش برای غنی‌سازی وابط زوجین، از برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت استفاده شد. مفهوم طرحواره‌های سازگار اولیه^۱ یا طرحواره‌های مثبت در سال ۲۰۱۲ توسط لوک‌وود و پریس (Lockwood & Perris, 2002) به عنوان مکمل^۲ مثبت طرحواره‌های ناسازگار اولیه مطرح شد. این طرحواره‌ها، شامل الگوهای پایدار پردازش اطلاعات، افکار، هیجانات، خاطرات و اولویت‌های توجه هستند؛ با این تفاوت که عملکرد مثبتی دارند و منجر به رفتار سازگارانه می‌شوند آنها معتقدند طرحواره‌های مثبت نیز در خلال دوران کودکی هنگامی که نیازهای هیجانی اساسی فرد به نحو مناسبی توسط والدین و سایر مراقبین اولیه ارضا گردد، آشکار می‌شوند (Videler, et al, 2020). افراد، هر دو دسته طرحواره‌های سازگار و ناسازگار را به صورت همزمان تجربه می‌کنند و رفتار و هیجاناتشان در هر لحظه بستگی دارد به اینکه کدام طرحواره خاص در آن لحظه به خصوص فعال باشد (Louis, et al, 2018). در سال ۲۰۱۸، پرسشنامه طرحواره مثبت یانگ به عنوان مکمل فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ^۳، توسط لوئیس و همکاران (Louis, et al, 2018) تدوین و طرحواره‌های مثبت کامیابی هیجانی، موفقیت، توجه همدلانه، سلامتی و ایمنی اساسی، گشودگی هیجانی و خودانگیختگی، شفقت به خود، مرزهای سالم، تعلق اجتماعی، خویشنداری، انتظارات واقع‌بینانه، هدفمندی خود، خودمراقبتی، دلبستگی پایدار و اعتماد به نفس شناسایی شدند. آنها معتقدند این طرحواره‌های مثبت با سلامت روان مرتبط هستند و نقش حفاظتی در برابر آسیب روانی دارند. پرسشنامه طرحواره مثبت لوئیس و همکاران (Louis, et al, 2018) توسط

^۱-Early adaptive schema(EAS)

^۲-Counterpart

^۳-Young Schema Questionnaire-3 Short Form (YSQ-S3)

مهرطلب و همکاران (Mehrtalab, et al, 2024)، در ایران اعتباریابی گردید. در این مطالعه، پذیرش خود، دلبستگی پایدار، اعتماد، توجه همدلانه، خوشتنداری، خودجهت‌مندی، موفقیت، اعتماد به نفس، جرأت‌مندی، سلامتی و ایمنی، مرزهای سالم، شفقت به خود و خودمراقبتی، به‌عنوان طرحواره‌های مثبت شناسایی شدند. با وجود این‌که، نتایج پژوهش‌های انجام شده در حوزه‌ی طرحواره‌های مثبت، حاکی از ارتباط مثبت و معنادار این طرحواره‌ها با پیامدهای مثبت روانشناختی همچون بهزیستی روان‌شناختی (Celik, et al, 2022)، سلامت روان (Louis, et al, 2018)، تاب‌آوری روان‌شناختی (Cinar, et al, 2022) و رضایت از زندگی (Chi, et al, 2023; Huckstepp, et al, 2022) است؛ براساس بررسی‌های پژوهشگران تاکنون پژوهشی در مورد رابطه‌ی بین طرحواره‌های مثبت و مؤلفه‌های مرتبط با زندگی زوجی و زناشویی انجام نشده است. بنابراین با توجه به لزوم تدوین و معرفی مداخلات و برنامه‌هایی برای غنی‌سازی روابط زوجین و تأکید روان‌شناسی بالینی مثبت‌نگر مبنی بر این که مداخلات متمرکز بر افزایش جنبه‌های مثبت می‌تواند به اندازه مداخلات مبتنی بر کاهش جنبه‌های منفی، در بهبود مشکلات روان‌شناختی و آسیب‌های روانی موفقیت‌آمیز باشد (Louis et al, 2018)، حاضر پژوهش درصدد بررسی اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر همدلی زناشویی و شفقت به خود زوجین بود. بنابراین، فرضیه‌های پژوهش عبارتند از: ۱- برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر همدلی زناشویی زوجین اثربخش است. ۲- برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر شفقت به خود زوجین اثربخش است.

روش

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر همدلی زناشویی و شفقت به خود زوجین بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر و دوره پیگیری ۴۵ روزه بود. جامعه آماری شامل، کلیه زوجین ساکن شهر اراک در سال ۱۴۰۲ بودند، که از بین آنها ۲۴ زوج به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری به این ترتیب بود که ابتدا از طریق فراخوان عمومی، از زوجین برای شرکت در برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت دعوت به عمل آمد. سپس از بین ۳۵ زوجی که برای شرکت در پژوهش اعلام آمادگی کرده بودند و با توجه به معیارهای ورود به پژوهش، ۲۴ زوج انتخاب شدند که به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه (هر گروه ۱۲ زوج) گمارده شدند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: رضایت آگاهانه و داوطلبانه برای شرکت در پژوهش و جلسات آموزشی، گذشت حداقل یک و حداکثر ۱۵ سال از زندگی مشترک، دامنه سنی زوجین بین ۲۰ تا ۴۵ سال، حداقل تحصیلات دیپلم، متأهل بودن و زندگی با

همسر، حضور زوجین به صورت مشترک در جلسات آموزشی، نداشتن سابقه ابتلا به اختلالات محور یک و اختلالات شخصیت (براساس اطلاعات حاصل از مصاحبه بالینی اولیه)، نداشتن سابقه مشکلات ارتباطی وسیع و طولانی مدت (بر اساس اطلاعات حاصل از مصاحبه بالینی اولیه)، نداشتن سابقه سوء مصرف مواد مخدر، مشروبات الکلی و داروهای روان گردان، عدم استفاده از داروهای روان پزشکی در مدت شرکت در جلسات آموزشی، عدم شرکت در جلسات روان درمانی و مشاوره همزمان با برگزاری جلسات آموزشی، عدم کسب نمرات بالا (۵ و ۶) در سؤالات پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ. معیار خروج از پژوهش نیز عبارت بود از: غیبت در بیش از سه جلسه از جلسات آموزشی.

ابزارها

در این پژوهش، از سه پرسشنامه‌ی همدلی زناشویی، شفقت به خود و طرحواره‌های ناسازگار اولیه استفاده شد.

الف: مقیاس همدلی زناشویی: این مقیاس شامل ۲۰ ماده است که توسط جولیف و فارینگتون (Jolliffe & Farrington, 2006) تدوین شده است. در سؤالات این پرسشنامه به جای استفاده از کلمه "دوستان" از کلمه "همسر" استفاده شده است و هدف آن ارزیابی عوامل شناختی و عاطفی همدلی در روابط زناشویی است. برای نمره گذاری این پرسشنامه از مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای استفاده می‌شود که از کاملاً موافق (۵) تا کاملاً مخالف (۱) را در برمی گیرد. ۷ ماده این مقیاس معکوس نمره گذاری می‌شوند. حداقل و حداکثر نمره‌ی این مقیاس ۲۰ و ۱۰۰ است که نمره‌ی پایین نشانه عدم همدلی و نمره‌ی بالا، سطح بالای همدلی را نشان می‌دهد. این ابزار شامل دو عامل همدلی شناختی (ماده‌های ۳، ۶، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۹ و ۲۰) و همدلی عاطفی (ماده‌های ۱، ۲، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۷ و ۱۸) است (Vahidi Farashah t et al, 2023). در پژوهش آلبرو و همکاران (Albiero et al, 2009) پایایی این مقیاس با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ برای کل مقیاس، ۰/۸۶ برای خرده مقیاس عاطفی و ۰/۷۴ برای خرده مقیاس شناختی تأیید گردید. در پژوهش رجبی و همکاران (Rajabi et al, 2017) نیز پایایی نسخه فارسی پرسشنامه ۰/۹۱ محاسبه شد. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

ب: پرسشنامه شفقت ورزی به خود: این پرسشنامه توسط نف (Neff, 2003) ساخته شده است. این مقیاس دارای ۲۶ گویه، با مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه) است که سه مؤلفه‌ی دوقطبی را در قالب شش خرده مقیاس مهربانی نسبت به خود (۱۹، ۲۶، ۱۲، ۲۳، ۵؛ قضاوت خود (۲، ۲۰، ۲۴ و ۶)؛ ذهن-آگاهی (۱۶، ۱، ۲۱، ۱۱ و ۸)؛ همانندسازی افراطی (۱۰، ۷، ۱۵، ۳)؛ اشتراکات انسانی (۲۵، ۴، ۱۳، ۱۸)؛ و انزوا (۱۷)،

۲۲، ۱۴، ۹) مورد سنجش قرار می‌دهد. دامنه‌ی نمرات در این پرسشنامه ۲۶ تا ۱۳۰ است. نمرات بین ۲۶ تا ۴۴ نشانگر حد پایین شفقت‌ورزی به خود، نمرات بین ۴۴ تا ۸۸ نشانگر حد متوسط شفقت‌ورزی به خود و نمرات بالاتر از ۸۸ بیانگر حد بالای شفقت به خود می‌باشد. همسانی درونی باروش آلفای کرونباخ از ۰/۸۹ (ذهن آگاهی) تا ۰/۹۱ (همسان‌سازی افراطی) گزارش شده است. پایایی بازآزمون نیز در فاصله دو هفته ۰/۹۲ گزارش شده است (Neff, 2016). در پژوهش محمدعلی و همکاران (Mohammadali et al, 2020) ضریب پایایی کل پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ و به روش بازآزمایی ۰/۷۵ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس، ۰/۸۲ به دست آمد.

ج: فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه: این پرسشنامه که یک ابزاری خود گزارش‌دهی است توسط یانگ (Young, 2003) برای سنجش ۱۵ طرحواره‌ی ناسازگار اولیه، تهیه شده و شامل ۷۵ عبارت است که در مقیاس لیکرت ۶ نقطه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. نمره فرد در هر یک از طرحواره‌ها با جمع نمرات ۵ سوال مربوط به آن طرحواره به دست می‌آید؛ بنابراین دامنه نمرات فرد در هر طرحواره، بین ۶ تا ۳۶ می‌باشد. نمرات بالا نشان‌دهنده وجود طرحواره‌های ناسازگار اولیه بیشتر در فرد است. اصل پرسشنامه به زبان انگلیسی بوده که در سال ۱۳۸۲ توسط صاحبی به فارسی برگردانده شده است (Yousefi et al, 2021). والر و همکاران (Waller et al, 2001) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۶ را برای این ابزار گزارش کرده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ نسخه فارسی این پرسشنامه در پژوهش خراسانی‌زاده و همکاران (Khorasanizade et al, 2019) برای زیرمقیاس‌های مختلف از ۰/۷۹ تا ۰/۹۳ و در پژوهش صابونچی و همکاران (Saboonchi et al, 2020) ۰/۸۳ تا ۰/۸۹ محاسبه گردیده است. در پژوهش حاضر، پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۷ به دست آمد.

روش اجرای پژوهش

روش اجرای پژوهش به این ترتیب بود که بعد از انتخاب نمونه و جابجایی شرکت‌کنندگان در دو گروه آزمایشی و گواه، به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، ابتدا موضوع، هدف، روش اجرای پژوهش و شرایط حضور در جلسات آموزشی برای شرکت‌کنندگان شرح و به سؤالات آنها پاسخ داده شد. اصل محرمانه بودن اطلاعات توضیح داده شد و پژوهشگر متعهد شد که از داده‌های پژوهش فقط در راستای اهداف پژوهش استفاده نماید، سپس رضایت‌نامه شرکت آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش توسط شرکت‌کنندگان تکمیل گردید. زوجین گروه آزمایشی به مدت ۱۱ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای در جلسات آموزشی برنامه توانمندسازی زناشویی که به صورت هفتگی و گروهی برگزار می‌گردید شرکت کردند. در ابتدای جلسات، زمان و مکان برگزاری جلسه با توافق

شرکت کنندگان تعیین گردید. زوجین گروه گواه در لیست انتظار قرار گرفتند و بعد از پایان پژوهش، برای زوجینی که تمایل داشتند، جلسات آموزشی طبق شیوه نامه تدوینی برگزار گردید (زوج). از نمونه‌ی اولیه، ۲ زوج از گروه آموزش به دلیل غیبت بیش از حد مجاز در جلسات آموزشی و ۲ زوج از گروه گواه به دلیل عدم تکمیل پرسشنامه‌های مرحله‌ی پس‌آزمون از نمونه حذف شدند. پرسشنامه‌های پژوهش در سه مرحله توسط اعضای گروه آزمایشی و گواه تکمیل شد: مرحله‌ی پیش‌آزمون، قبل از شروع جلسات؛ مرحله‌ی پس‌آزمون، یک هفته بعد از برگزاری آخرین جلسه‌ی آموزشی و مرحله‌ی پیگیری، ۴۵ روز بعد از پایان جلسات. به منظور جلوگیری از تأثیرپذیری زوجین گروه آزمایشی و کنترل از یکدیگر، اعضای هر گروه به صورت جداگانه و در زمان‌های متفاوتی برای تکمیل پرسشنامه‌ها در مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در مرکز حاضر شدند. برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت که در پژوهش حاضر استفاده شد، یک برنامه پیشگیرانه سطح اول است که بر مبنای مؤلفه‌های طرحواره مثبت شناسایی شده در پژوهش مهرطلب و همکاران (Mehrtalab et al, 2024) و با استفاده از روش مطالعه اسنادی^۱ توسط پژوهشگران تدوین شد. به این ترتیب که، ابتدا پیشینه نظری مرتبط با هر یک از طرحواره‌های مثبت مطالعه شد و سپس، با استفاده از منابع نظری و پژوهشی مرتبط و الهام گرفتن از رویکرد طرحواره‌درمانی یانگ در رابطه با نیازهای بنیادین روان‌شناختی (Louis & Louis, 2024)، مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر (Magyar-Moe, 2021)، روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی (Frisch, 2020)، رویکرد هیجان‌مدار (Greenberg & Goldman, 2023)، شفقت به خود (Neff, 2023)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Hayes & Smith, 2024)، نظریه شناختی اجتماعی بندورا (Bandura, 1994) و ذهن‌آگاهی کابات زین (Kabat zinn, 2015)، محتوای جلسات آموزشی برنامه توانمندسازی زناشویی با در نظر گرفتن مضامین اصلی و فرعی استخراج شده از مطالعه منابع مختلف طراحی شد که خلاصه آن در جدول (۱) آورده شده است. در این راستا، در رابطه با طرحواره مثبت پذیرش خود از مدل پنج‌گانه رضایت از زندگی روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی (Frisch, 2024)، در رابطه با طرحواره دلبستگی پایدار از رویکرد دلبستگی جان بالبی، در رابطه با طرحواره مثبت اعتماد اساسی از مدل اعتماد زناشویی رمل و همکاران (Remple, 2001)، در رابطه با طرحواره مثبت اعتماد به نفس و موفقیت از نظریه شناختی اجتماعی بندورا (Bandura, 1994)، در رابطه با طرحواره مثبت جرئت‌مندی از نظریه لازاروس (Lazarus, 1999)، در رابطه با طرحواره سلامتی و ایمنی از ذهن‌آگاهی کابات زین (Kabat zinn, 2015)، در رابطه با طرحواره مرزهای سالم از خانواده‌درمانی ساختاری مینوچین (Minuchin, 2018)، در رابطه با طرحواره

¹. documentary research method

توجه همدلانه از نظریه دیویس و بی‌باک (Davis & Bibace, 1999)، در رابطه با خودجهت‌مندی از نظریه شناختی اجتماعی بندورا (Bandura, 1994)، در رابطه با خودگردانی و خویشنداری از نظریه مایر (Mayer, 2020) که خودکنترلی و خویشنداری را به معنای کاربرد صحیح هیجان‌ها تعریف می‌کند و در رابطه با طرحواره مثبت شفقت به خود و خودمراقبتی از رویکرد شفقت به خود نف (Neff, 2003) استفاده شد. برای بررسی ضریب روایی محتوایی برنامه تدوین شده از روش لاوشه استفاده شد؛ به این ترتیب که از هشت درمانگر حوزه خانواده‌درمانی درخواست شد تا محتوای هر جلسه و در نهایت کل محتوای شیوه‌نامه تدوین شده را ارزیابی کنند. ضریب روایی محاسبه شده از طریق فرمول لاوشه برای هر جلسه، در دامنه بین +۱ تا -۱ قرار می‌گیرد که هرچه رقم بزرگ‌تر باشد، روایی جلسه بیشتر است. در این پژوهش، ضریب لاوشه محاسبه شده برای جلسات دوم، سوم و پنجم ۰/۷۵، سایر جلسات ۱ و همچنین، ضریب لاوشه کل جلسات ۰/۹۳ محاسبه شد. با توجه به اینکه ضریب توافقی ۰/۷۵، ضریبی قابل قبول و مورد اطمینان است، می‌توان گفت ضریب هر جلسه و در نهایت، ضریب کل برنامه از روایی محتوایی لازم برخوردار است. به منظور انجام کارآزمایی بالینی و اطمینان از تناسب محتوای بسته آموزشی، برنامه توانمندسازی زناشویی تدوین شده در یک مطالعه مقدماتی در گروهی متشکل از ۳ زوج اجرا و پس از تنظیم نهایی، استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بونفرونی به کمک نرم‌افزار SPSS²⁶ استفاده شد.

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت

جلسه	طرحواره مثبت	هدف	محتوای آموزشی	تکنیک
جلسه اول		معارفه و آشنایی اعضای	معرفی پنج نیاز اساسی از دیدگاه یانگ	-
		گروه؛ بیان اهداف و قوانین	ارتباط بین طرحواره‌ها و	
		گروه و آشنایی شرکت	نحوه برآورده شدن این	
		کنندگان با پنج نیاز اساسی	نیازها	
		و طرحواره‌ها	تأثیر طرحواره‌ها در زندگی فرد	

جلسه دوم	پذیرش خود	آشنایی با مفهوم پذیرش خود و انجام تمریناتی جهت افزایش آن	معرفی نیاز اساسی به ارتباط و پذیرش؛ آشنایی با مفهوم پذیرش خود؛ آموزش در مورد نقش همسران در برآورده کردن نیاز یکدیگر به ارتباط و پذیرش	تمرین ثبت افکار واقعیت زدایی از افکار، قدردانی از ویژگی- های مثبت همسر و تأیید همسر
جلسه سوم	دلبستگی پایدار	تقویت دلبستگی زوجین و کمک به ایجاد فضایی امن در خانواده	آشنایی با مفهوم دلبستگی و راهکارهای تقویت دلبستگی زوجین	تمرین ابراز نیاز، دردسترس و پاسخگویی بودن
جلسه چهارم	اعتماد	تقویت اعتماد بین فردی زوجین	آشنایی با مفهوم اعتماد اساسی و ریشه‌های تحولی آن کمک به زوجین در جهت ایجاد و تقویت اعتماد بین فردی	شناسایی هشدارهای خود بی اعتماد و حرکت در جهت ارزش‌ها
جلسه پنجم	اعتماد به نفس موفقیت	تقویت اعتماد به نفس و افزایش احساس خودکارآمدی و موفقیت شرکت کنندگان	آشنایی با مفهوم اعتماد به نفس، موفقیت و خودکارآمدی و راه‌های افزایش آنها	استفاده از تکنیک گام‌های موفقیت و اصول مدیریت زمان در زندگی روزانه و به کار بردن تکنیک ثبت موفقیت‌ها و موهبت‌ها به صورت روزانه
جلسه ششم	جرئت‌مندی	آموزش رفتار جرئت‌مندانه به زوجین	تعریف جرئت‌مندی معرفی انواع سبک‌های ارتباطی، تظاهرات	تمرین رفتار جرئت‌مندانه، شناسایی و رفع موانع

جرئت‌مندی الگوی جدید رفتاری موانع جرئت‌مندی				
جلسه هفتم	سلامتی و ایمنی	آشنایی با طرحواره سلامتی و ایمنی	تعریف ذهن آگاهی استعاره ذهن خروشان	تمرین‌های ذهن-آگاهی
جلسه هشتم	مرزهای سالم/ خودتحول یافته	آشنایی زوجین با انواع مرزها و حریم‌ها محافظت کننده از زندگی زوجی و خانوادگی	استعاره تخم مرغ اهمیت مرزها توضیح انواع مرزها: درون سیستمی و برون سیستمی	بازنگری زندگی و یافتن راهایی برای حفظ مرزها
جلسه نهم	توجه همدلانه	آشنایی با مفهوم همدلی و راه‌های افزایش آن در رابطه زوجی	تعریف همدلی تعریف گفتگوی مؤثر سالم، درک چارچوب ذهنی دیگران انواع شنیدن و گوش دادن موانع همدلی	تمرین گفتگوی مؤثر سالم، تمرین گوش دادن فعال، تمرین گوش دادن حکایتی
جلسه دهم	خویشنداری و خودجهت‌مندی	آشنایی با خویشنداری و خودجهت‌مندی و راه‌های افزایش آن	تعریف خویشنداری تعریف عمل ارزش‌محور	خودکنترلی هیجانی، رفتاری، تصریح ارزش‌ها
جلسه یازدهم	شفقت به خود و خودمراقبتی	آشنایی با مفهوم شفقت به خود و خودمراقبتی	تعریف شفقت خود و اجزای آن آشنایی با مفهوم خودمراقبتی و راه‌های انجام خودمراقبتی	تمرین اجزاء سه گانه شفقت خود و رفتارهای خودمراقبتی

یافته‌ها

پژوهش حاضر درصدد ارزیابی اثربخشی آموزش برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر همدلی زناشویی و شفقت به خود زوجین بود.

در این پژوهش میانگین سنی زوجین گروه آموزش ۳۷/۲۵ با انحراف معیار ۶/۲ و میانگین سنی زوجین گروه گواه ۳۵/۶۵ با انحراف معیار ۶/۳۶ بود. میانگین مدت زندگی مشترک زوجین گروه آموزش ۱۰ سال با انحراف معیار ۴/۵ و در گروه گواه ۹/۴ سال با انحراف معیار ۴/۱۳ بود. سطح تحصیلات زوجین گروه آموزش ۲۰ درصد دیپلم، ۵۰ درصد کارشناسی و ۳۰ درصد کارشناسی ارشد و در گروه گواه ۲۰ درصد دیپلم، ۶۵ درصد کارشناسی و ۱۵ درصد کارشناسی ارشد بود.

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار گروه آموزش و گروه گواه در متغیرهای شفقت به خود و همدلی زناشویی را در سه دوره زمانی پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری نشان می‌دهد.

جدول ۲. مقادیر شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

مرحله	متغیر	گروه آزمایشی		گروه گواه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	شفقت به خود	۷۲/۸۵	۲/۸۸	۷۱/۲۵	۳/۰۳
	همدلی زناشویی	۶۴/۵۰	۱/۰۸	۶۳/۵۵	۲/۳۶
پس آزمون	شفقت به خود	۸۴/۷۰	۳/۲۰	۷۱/۴۶	۴/۶۶
	همدلی زناشویی	۷۲/۰۵	۲/۳۳	۶۲/۱۰	۲/۲۲
پیگیری	شفقت به خود	۸۳/۷۰	۳/۱۱	۷۰	۵
	همدلی زناشویی	۷۲/۰۵	۲/۳۳	۶۳/۴۵	۱/۰۶

نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد نمره‌های متغیر شفقت به خود در گروه آموزش ($df=10, z=.95$) و گروه گواه ($p=.067$) و ($df=10, z=.89$) و ($p=.017$)، هم‌چنین متغیر همدلی زناشویی در گروه آموزش ($df=10, z=.96$) و ($p=.084$) و گروه گواه ($df=10, z=.93$) و ($p=.045$) از توزیع بهنجار برخوردار است. نتایج آزمون لوین نشان داد سطح معناداری برای متغیر شفقت به خود در پیش آزمون ($p=.054, df_{1,2}=1, 18, F=.3/34$)، پس آزمون ($p=.08, df_{1,2}=1, 18, F=.3/34$)، مرحله پیگیری ($p=.07, df_{1,2}=1, 18, F=.3/43$) و برای متغیر همدلی زناشویی در پیش آزمون ($p=.07, df_{1,2}=1, 18, F=.3/43$)، پس آزمون ($p=.092, df_{1,2}=1, 18, F=.0/2$) و در مرحله پیگیری ($p=.084, df_{1,2}=1, 18, F=.0/3$) و بالاتر از ۰/۰۵ است که بیانگر همگنی واریانس بین گروهی می‌باشد. نتایج آزمون مچلی در مورد کرویت

درون گروهی نشان داد برای متغیر شفقت به خود ($W=0/86$ ، $df=2$ ، $p=0/28$) و برای متغیر همدلی زناشویی ($W=0/74$ ، $df=2$ ، $p=0/08$) می‌باشد که می‌توان نتیجه گرفت که کرویت فرض شده است. نتایج آزمون ام باکس نیز نشان داد که فرض صفر مبنی بر همسانی ماتریس کوواریانس‌ها رعایت شده است ($M=37/43$ ، $F=1/19$ ، $df_{1,2}=21$ و $p=0/25$).

جدول ۳. آماره‌های چند متغیری

اثر	مقدار	F	Df	خطا	p	اتا
Intercept	۱	۱۷۷۵۲/۱۹	۲	۱۷	۰/۰۰۱	۱
بین گروهی						
گروه (آموزش)	۰/۸۴	۴۷/۱۴	۲	۱۷	۰/۰۰۱	۰/۸۵
درون گروهی						
زمان	۰/۸۸	۲۷/۴۴	۴	۱۵	۰/۰۰۱	۰/۸۸
زمان*آموزش	۰/۸۹	۳۳	۴	۱۵	۰/۰۰۱	۰/۸۹

نتایج آزمون اثر پیلایی در جدول ۳ آورده شده است، همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد اثر چند متغیری معناداری برای زمان (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) وجود دارد ($F_{4,15}=27/44$ ، $p>0/01$ ، $V=0/88$). همچنین اثر معنادار چندمتغیری بین گروه‌ها (گروه آموزش و گروه گواه) وجود دارد ($F_{2,17}=47/14$ ، $p>0/01$ ، $V=0/85$). نتایج برای تعامل بین گروه‌ها و زمان اثر چندمتغیری معناداری را نشان می‌دهد ($F_{4,15}=33$ ، $p>0/01$ ، $V=0/89$).

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس درون گروهی تک متغیری و تعامل

منبع	متغیر	SS	Df	MS	F	p	اتا
زمان	شفقت به خود	۴۰۵/۶۰	۱/۷۵	۲۳۰/۹۷	۶۸/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۷۹
	همدلی زناشویی	۱۵۷/۵۵	۱/۵۸	۹۹/۲۰	۳۲/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۶۵
	Greenhouse-Geisser						
زمان*گروه	شفقت به خود	۴۷۰/۵۵	۱/۷۵	۲۶۷/۹۶	۷۹/۴	۰/۰۰۱	۰/۸۲
	همدلی زناشویی	۲۳۵/۵۷	۱/۵۸	۱۴۸/۳۲	۴۷/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۷۳
	Greenhouse-Geisser						
خطا (زمان)	شفقت به خود	۱۰۶/۶۶	۳۱/۶۰	۳/۳۷			
	همدلی زناشویی	۸۸/۳۶	۲۸/۵۸	۳/۰۹			
	Greenhouse-Geisser						

جدول شماره ۴ نتایج تحلیل واریانس درون گروهی تک متغیری و تعامل را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود تفاوت معناداری در زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و مرحله پیگیری) برای متغیر شفقت به خود ($F_{1/75,31/60}=68/44$ ، $p>0/001$ ، $V=0/79$) و همدلی زناشویی ($F_{1/58,28/58}=51/36$ ، $p>0/001$) وجود دارد. همچنین تعامل معناداری بین زمان‌های اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و مرحله پیگیری) و گروه‌ها (آموزش و گواه) برای متغیر شفقت به خود ($F_{1/75,31/60}=79/4$ ، $p>0/001$ ، $V=0/82$)، و همدلی زناشویی ($F_{1/58,28/58}=47/98$ ، $p>0/001$ ، $V=0/73$) وجود دارد.

جدول ۵. میانگین و انحراف معیار تعدیل شده متغیرهای وابسته به تفکیک زمان‌های اندازه‌گیری

متغیر	زمان	میانگین	انحراف معیار
شفقت به خود	پیش‌آزمون	۷۲/۰۵	۰/۶۶
	پس‌آزمون	۷۸/۰۷	۰/۸۹
	پیگیری	۷۶/۸۵	۰/۹۲
همدلی زناشویی	پیش‌آزمون	۶۴/۰۲	۰/۴۴
	پس‌آزمون	۶۷/۰۷	۰/۵۱
	پیگیری	۶۷/۷۵	۰/۴۱

در جدول ۵ شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای وابسته شفقت به خود و همدلی زناشویی در سه دوره زمانی آورده شده است. میانگین متغیر شفقت به خود در سه دوره زمانی به ترتیب (۷۲/۰۵، ۷۸/۰۷، $M=76/85$)، و در متغیر همدلی زناشویی به ترتیب (۶۴/۰۲، ۶۷/۰۷، $M=67/75$) است.

جدول ۶ میانگین و خطای معیار متغیر شفقت به خود و همدلی زناشویی را در گروه آموزش و گروه گواه در سه مرحله زمانی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و مرحله پیگیری را نشان می‌دهد.

جدول ۶. میانگین و خطای معیار تعامل بین گروه و زمان برای متغیرهای وابسته

گروه	زمان	شفقت به خود		همدلی زناشویی	
		میانگین	خطای معیار	میانگین	خطای معیار
آموزش	پیش‌آزمون	۷۲/۸۰	۰/۹۳	۶۴/۵۰	۰/۶۳
	پس‌آزمون	۸۴/۷۰	۱/۲۶	۷۲/۰۵	۰/۷۲
	پیگیری	۸۳/۷۰	۱/۳۱	۷۳/۰۴	۰/۵۷

پیش آزمون	۷۱/۲۵	۰/۹۳	۶۳/۵۵	۰/۶۳
پس آزمون	۷۲/۴۵	۱/۲۶	۶۲/۱۰	۰/۷۲
پیگیری	۷۰	۱/۳۱	۶۳/۴۵	۰/۷۵

گواه

جدول ۷. مقایسه زوجی میانگین و انحراف معیار تعدیل شده متغیرهای وابسته به تفکیک زمان‌های اندازه‌گیری

متغیر	گروه	تفاوت میانگین	انحراف معیار	P
شفقت به خود	پیش آزمون- پس آزمون	-۶/۰۲	۰/۵۵	۰/۰۰۱
	پیش آزمون- پیگیری	-۴/۸۰	۰/۶۲	۰/۰۰۱
	پس آزمون- پیگیری	۱/۲۲	۰/۴۴	۰/۰۳
همدلی زناشویی	پیش آزمون- پس آزمون	-۳/۰۵	۰/۵۹	۰/۰۰۱
	پیش آزمون- پیگیری	-۳/۷۲	۰/۴۹	۰/۰۰۱
	پس آزمون- پیگیری	-۰/۶۷	۰/۳۶	۰/۲۵

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد در متغیر شفقت به خود و همدلی زناشویی بین میانگین نمرات مرحله‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بین میانگین نمرات مرحله‌ی پس‌آزمون و مرحله‌ی پیگیری متغیر همدلی زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، اما بین نمرات مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری متغیر شفقت به خود تفاوت معناداری مشاهده می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه‌ی توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر همدلی زناشویی و شفقت به خود زوجین بود. نتایج نشان داد برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر همدلی زناشویی گروه آموزش در مقایسه با گروه گواه تأثیر معناداری داشته است و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار بود. علاوه بر این، نتایج حاکی از اثربخشی آموزش برنامه‌ی توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر شفقت به خود زوجین بود و بین دو گروه آموزش و گروه گواه از نظر اثربخشی بر متغیر شفقت به خود تفاوت معناداری وجود داشت؛ با این وجود، نمرات شفقت به خود زوجین گروه آموزش در

مرحله پیگیری در مقایسه با مرحله پس آزمون کاهش یافته بود. عدم انجام پژوهش‌های مشابه در مورد اثربخشی طرحواره‌های مثبت بر مؤلفه‌های مربوط به زندگی زوجی، مقایسه نتایج پژوهش حاضر را با پژوهش‌های قبلی دشوار می‌سازد. با این وجود، در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت، برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت، بر مبنای نیازهای بنیادین روانشناختی و طرحواره‌های مثبت پذیرش خود، دلبستگی پایدار، اعتماد، توجه همدلانه، خویشنداری، خودجهت‌مندی، موفقیت، اعتماد به نفس، جرأت‌مندی، سلامت و ایمنی، مرزهای سالم، شفقت به خود و خودمراقبتی طراحی شده است، که نقش بسیاری از آنها، در افزایش همدلی زناشویی و شفقت به خود زوجین، بر اساس مبانی نظری و پژوهشی تأیید شده است که در ادامه به آنها پرداخته می‌شود.

همدلی زناشویی عبارتست از توانایی درک همدلانه‌ی زوجین از هیجانات و افکار یکدیگر از یک سو و پاسخدهی به آنها با عواطف و هیجانات مناسب از سوی دیگر (Billington et al, 2007). در نظریه دلبستگی اعتقاد بر این است که بزرگسالان برای برآورده کردن نیازهای دلبستگی خود نیاز دارند که شریک عاطفی‌شان در دسترس باشد و بتواند نیازهای آنها را برآورده سازد، در چنین روابطی محیط عاطفی امنی ایجاد می‌شود که شناخت و درک و فهم احساسات خود و دیگری، هماهنگ کردن خود با آن احساسات و پاسخدهی هیجانی مناسب را تسهیل می‌کند (Rajabi et al, 2018)، بنابراین امنیت عاطفی حاصل از دلبستگی ایمن زوجین به یکدیگر، می‌تواند همدلی زناشویی را افزایش دهد (Khosrobeigi et al, 2022). آموزش ذهن‌آگاهی در طرحواره‌ی مثبت سلامتی و ایمنی، توجه و آگاهی زوجین را درباره‌ی احساسات بدنی و هیجانات خود و هشیاری درونی فرد را افزایش می‌دهد و زوجین را نسبت به احساسات و عواطف همسر خود بیشتر حساس می‌کند، در این صورت، فرد بهتر متوجه اثرات رفتار خود بر همسرش می‌شود و سعی می‌کند از ایجاد احساسات منفی در او اجتناب کنند (Sadeghi et al, 2021).

با توجه به اینکه همدلی دارای دو مؤلفه شناختی (درک احساسات دیگران) و عاطفی (پاسخدهی هیجانی متناسب به حالات هیجانی شخص دیگری) است؛ تنظیم هیجان که در طرحواره‌ی خودکنترلی آموزش داده شد، نقش مهمی در فرایند پاسخدهی همدلانه دارد، به گونه‌ای که بیرهوف (Bierhoff, 2005) معتقد است همدلی به معنای نگرانی برای فرد دیگر براساس فهم و درک شرایط عاطفی او است که صرفاً بعد از یادگیری موفقیت-آمیز خودکنترلی و تنظیم هیجان امکان‌پذیر است. در واقع رویارویی با هیجانات به افراد این توانایی را می‌دهد که هیجانات خود و دیگری را بهتر تشخیص دهند، آنها را بپذیرند، از نحوه‌ی تأثیر آنها بر رفتار آگاه شوند و به شیوه‌ای مناسب به این هیجانات پاسخ دهند (Saidi et al, 2022).

توجه همدلانه، یکی دیگر از طرحواره‌های مثبت است که در برنامه توانمندسازی زناشویی به آن پرداخته شده است که از نظر دیویس و بیباک (Davis & Bibace, 1999) به معنای احساسات همدلانه‌ی دیگر محور، نگرانی برای دیگری و گرم بودن است؛ هرچه میزان توجه همدلانه بالاتر باشد، پذیرش متقابل و تلاش برای رسیدن به توافق و میزان درک احساسات دیگری نیز بیشتر است. در واقع آموزش مهارت همدلی به افراد کمک می‌کند که هیجانات و شناخت‌های خود و دیگری را تشخیص دهند و درک کنند، از تأثیر آنها آگاه باشند و در نتیجه بتوانند هیجان‌ها و رفتارهای خود را مدیریت نمایند (Khojasteh Mehr et al, 2018)، با نگرانی‌های همسر خود همدلی کنند و تعارضات زناشویی را به شیوه‌ای آسانتر و مقبولانه‌تر حل کنند (Sened et al., 2017).

تأثیر طرحواره‌ی مثبت شفقت به خود بر همدلی را می‌توان این گونه تبیین کرد که شفقت به خود مستلزم آن است که فرد بتواند از لحاظ روانی از خود بیرون آید، تجارب مشترک انسانی را در نظر بگیرد و درک کند، بنابراین، افرادی که از سطوح بالاتر شفقت به خود برخوردار هستند، توانایی بیشتری برای در نظر گرفتن دیدگاه دیگران و دیدن مسائل از منظر آنها دارند و از توانایی دیدگاه‌گیری بالاتری برخوردارند (Gravand, 2022). نتایج پژوهش‌ها (Gravand, 2022; Yaghoubi & Akrami, 2017) حاکی از آن است که شفقت به خود دارای اثر مستقیم بر همدلی است و با افزایش شفقت به خود، میزان همدلی نیز ارتقاء می‌یابد. بنابراین در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت توانسته از طریق تأثیر بر دلبستگی پایدار، سلامتی و ایمنی، خودکنترلی، توجه همدلانه و شفقت به خود زوجین میزان همدلی زناشویی را در آنها افزایش دهد.

علاوه بر این، نف (Neff, 2003) شفقت خود را سازه‌ای با سه مؤلفه مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی تعریف می‌کند. از نظر وی ترکیب این سه مؤلفه مشخصه‌ی فردی است که با خود مشفقانه رفتار می‌کند (Dastmardi et al, 2023). اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی مبتنی بر طرحواره‌های مثبت بر شفقت به خود زوجین را می‌توان این گونه تبیین کرد که، طرحواره مثبت پذیرش خود به زوجین کمک می‌کند که خود را با همه‌ی نقاط قوت و ضعف‌شان و داشته‌ها و نداشته‌هایشان بپذیرند و مهربانی با خود را جایگزین خودانتقادی و خودسرزنشگری کنند، بنابراین پذیرش خود می‌تواند در افزایش شفقت به خود زوجین مؤثر باشد. بالبی (Bowlby, 1962) در نظریه‌ی دلبستگی خود مفهوم مدل فعالساز درونی را مطرح می‌کند که تحت تأثیر پیوندهای اولیه با والدین شکل می‌گیرند و علاوه بر اینکه بر چگونگی رابطه‌ی ما با دیگران، اثر می‌گذارند؛ بر شیوه‌ی رفتار ما با خودمان-با شفقت یا تحقیر- نیز اثر می‌گذارند. با توجه به اینکه مراقبت کردن و دریافت مراقبت، قابلیت‌ی ذاتی و درونزاد است، روابط عاشقانه‌ی سالم و همسری عاشق، حامی و مهربان می‌تواند دکمه‌های

دلبستگی ما را به حالت اولیه‌شان بازگرداند (Neff, 2023). بنابراین آموزش اصول ابراز نیاز، در دسترس بودن و پاسخگو بودن در مبحث طرح‌حواره‌ی مثبت دلبستگی می‌تواند باعث ایجاد امنیت عاطفی در روابط زوجی و فعالسازی سیستم امنیت در زوجین گردد و از این طریق بر میزان شفقت به خود زوجین مؤثر باشد. به همین ترتیب در مبحث اعتماد، طبق نظر رمپل و همکاران (Rempel et al, 2001) زوجین یاد می‌گیرند از طریق وفاداری، قابل پیش‌بینی و قابل اتکا بودن، اعتماد بین فردی و امنیت عاطفی در رابطه را افزایش دهند و از این طریق سیستم امنیت آنها فعال می‌شود و به تبع آن بهتر می‌توانند با خود با مهربانی رفتار کنند و نسبت به خود مشفق باشند.

در این برنامه، به منظور فعالسازی و تقویت طرح‌حواره‌ی سلامتی و ایمنی، از ذهن آگاهی استفاده گردید. اولین گام برای شفقت به خود، بهوشیاری است که عبارتست از آگاهی از تجربه‌ی لحظه‌ی حال به صورت واضح و متعادل، یعنی در برابر واقعیت کنونی گشوده باشیم و بدون مقاومت یا انکار اجازه دهیم تمامی افکار، عواطف و احساسات به بخش خودآگاه ذهن ورود کنند (Neff, 2023) و ذهن آگاهی نیز به معنای آگاهی از تجربه‌ی اینجا و اکنون و پذیرش آن است (Saheb Kashaf & Farhang, 2019). بنابراین می‌توان گفت تمرین‌های ذهن-آگاهی منجر به افزایش بهوشیاری و در نتیجه افزایش شفقت به خود زوجین می‌گردند. علاوه بر این، فعالسازی طرح‌حواره‌ی سلامتی و ایمنی از طریق ذهن آگاهی، منجر به تقویت سیستم امنیت زوجین و به تبع آن افزایش شفقت به خود افراد می‌گردند. نتایج پژوهش‌های صیقل زنان مشهدی و همکاران (Sayghalzanamashhadi et al, 2023) و شمسی و همکاران (Shamsi et al, 2022) نیز حاکی از ارتباط مثبت و معنادار بین ذهن آگاهی و شفقت به خود است.

گیلبرت (Gilbert, 2017) شفقت به خود را به صورت حساسیت به رنج خود و دیگری و تلاش متعهدانه برای التیام آن تعریف می‌کند. از نظر دیویس و همکاران (Devis et al, 1996) نیز ابعاد مختلف همدلی یک ویژگی مشترک دارند و آن حساسیت نسبت به دیگری است، در همدلی وارد دنیای ادراکی و خصوصی دیگری می‌شویم، و به دنیا از دریچه‌ی چشم او می‌نگریم. به عبارت دیگر به رنج او حساس می‌شویم و متعهدانه برای پیشگیری و التیام آن تلاش می‌کنیم. بنابراین توجه همدلانه به دیگری نیز می‌تواند سیستم امنیت را فعال و شفقت به خود را افزایش دهد. در این برنامه زوجین یاد می‌گیرند از خود انتظارات واقع‌بینانه داشته باشند، به نیازهای خود در هر لحظه متصل شوند و به این ترتیب از خود مراقبت کنند، با پاسخ به پرسش اساسی شفقت خود، "من اکنون به چه چیزی نیاز دارم؟" مسئولیت امنیت عاطفی خود را بپذیرند و متحد درونی خود شوند (Neff & Germer, 2024). بنابراین می‌توان گفت طرح‌حواره‌های مثبت پذیرش خود، دلبستگی پایدار، اعتماد، سلامتی و ایمنی، توجه همدلانه، انتظارات واقع‌بینانه، خودمراقبتی و شفقت به خود بر افزایش میزان شفقت به خود زوجین

در برنامه توانمندسازی زناشویی مؤثر بوده‌اند.

مقایسه‌ی نمرات پس‌آزمون و مرحله‌ی پیگیری متغیر شفقت به خود گروه آموزش نشان داد، میانگین نمرات شفقت به خود در مرحله‌ی پیگیری در مقایسه با پس‌آزمون کاهش یافته است. در تبیین این یافته می‌توان گفت عوامل فرهنگی و تربیتی نقش برجسته‌ای در میزان شفقت به خود افراد ایفا می‌کند. در واقع یکی از ابعاد منفی زندگی در فرهنگ‌های رقابتی که بر استقلال و پیشرفت فردی تأکید می‌کنند این است که اگر نتوانیم مدام به اهداف ایده‌آل خود برسیم، احساس می‌کنیم که باید خود را سرزنش کنیم، در چنین شرایطی خودانتقادی نوعی رفتار ایمن است که برای اطمینان از پذیرش در گروه اجتماعی بزرگ در ما تعبیه شده است و بسیاری از ما نقد و سرزنش خود و دیگران را یک نیروی انگیزه‌بخش مفید و مؤثر می‌دانیم (Neff, 2023)؛ بنابراین با توجه به باور عمیقی که به خودانتقادی به عنوان یک نیروی انگیزشی وجود دارد و ریشه‌های فرهنگی و تربیتی آن، به نظر می‌رسد برای ایجاد تغییرات پایدار و طولانی‌مدت در شفقت به خود زوجین، لازم است مداخلات تخصصی‌تری جهت غلبه بر این موانع فرهنگی و تربیتی انجام شود.

ملاحظات اخلاقی

در اجرای این پژوهش و تهیه مقاله کلیه قوانین کشور و اصول اخلاق حرفه‌ای مرتبط با پژوهش رعایت شده است و کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، این پژوهش را با کد اخلاق IR.IAU.ARAK.REC.1400.045 تصویب کرده است.

References

- Albiero, P., Matricardi, G., Speltri, D., & Toso, D. (2009). The assessment of empathy in adolescence: A contribution to the Italian validation of the "Basic Empathy Scale". *Journal*

- of adolescence, 32(2), 393-408. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.01.001>.
- Askary, F., & Dehghani, M. (2023). Identifying the factors affecting the flipped teaching method in the higher education system based on the meta synthesis approach. *Journal of Curriculum Research*, 12(2), 1-27. <https://doi.org/10.22099/jcr.2023.6954> [In Persian]
- Bandura, A. (1994). Social cognitive theory and exercise of control over HIV infection. In *Preventing AIDS: Theories and methods of behavioral interventions* (pp. 25-59). Boston, MA: Springer US.
- Bierhoff, H. W. (2005). *Prosocial behaviour*. Psychology Press.
- Billington J, Baron-Cohen S, Wheelwright S. (2007). Cognitive style predicts entry into physical sciences and humanities: Questionnaire and performance tests of empathy and systemizing. *Learning and individual differences*. 17(3):260-8. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2007.02.004>.
- Çelik, E., Çelik, B., Yavaş, Ş., & Süler, M.(2022). Investigation of marital satisfaction in terms of proactive personality, meaning in life, offense-specific forgiveness. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 1-11. <https://dx.doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.1.348>.
- Chi, D., Du, X., Ma, H., Wang, Y., Zhang, Y., & Zhong, H. (2022). Validity and reliability of the Chinese version of the Young positive schema questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 13, 1048954. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1048954>.
- ÇINAR, S. E., BOYALI, C., & Özkapu, Y. (2022). The relationship between posttraumatic growth and psychological resilience in the Covid-19 pandemic: the mediating role of cognitive flexibility and positive schemas. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 1-17. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095688>.
- Dastmardi, Z., Moghtader, L., & Akbari, B. (2023). Comparing the Effectiveness of Mutual Behavior Analysis and Self-Compassion Therapy on Self-Esteem and Differentiation in Students with Emotional Failure. *Islamic Life Style Centered on Health*, 7(1), 176-187. <https://sid.ir/paper/1130909/en> [In Persian]
- Davis, M. H., Conklin, L., Smith, S. & Luce, C.(1996). Effect of perspective taking the cognitive representation of person: a merging of self and other. *Journal of personality and Social Psychology*, 70(4). 713-726. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.4.713>.
- Davis, M. J., & Bibace, R. (1999). Dating couples and their relationships: intimacy and contraceptive use. *Adolescence*, 34, 1-7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10234362/>
- Fathi, E., (2024). *Successful Marriage Education*, Zanjan: Press Organization Jahad Daneshgahi. [In Persian]
- Frisch, M. B. (2020). *Quality of life therapy* (A. Khamseh, Trans.). Arjmand. (Original work published at 2016). [In Persian]
- Gravand, h., (2022). Causal relationship between Self-Compassion and Psychological Capital with Corona Anxiety: Mediating Role of Empathy. *Iranian Journal of Health Psychology*, 5(4), 19-34. <https://doi.org/10.30473/ijohp.2023.62163.1222>.
- Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2023). *Emotion-Focused Couple Therapy* (M. A Ramezani et al., Trans.). Virayesh. (Original work published at 2008). [In Persian]
- Hakimi Dezfouli, Z. S., & Ebrahimpour, G. (2024). The Role of Psychological Flexibility, Emotional Empathy, and Spiritual Experiences in the Prediction of Marital Satisfaction of Married Women. *Studies in Islam and Psychology*, 18(35), 149-171. <https://doi.org/10.30471/psy.2024.9734.2190>. [In Persian]
- Hayes, S., & Smith, S. (2024). *Get out of your mind and into your life* (A. Sahebi & M. Eskandari,

- Trans.). Danjeh. (Original work published at 2005). [In Persian]
- Huckstepp, T. J., Allen, A., Maher, A. L., Houlihan, C., & Mason, J. (2023). Factor structure of the Young Positive Schema Questionnaire in an eating disorder sample. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 28(1), 13. <https://doi.org/10.1007/s40519-023-01549-0>.
- Jahedi, R., & Derakhshani, R. (2020). The Relationship between Empathy and Altruism with Resilience among Soldiers. *Military Psychology*, 10(40), 57-65. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.25885162.1398.10.40.5.0>. [In Persian]
- Jomenia, S., jajarmi, M. and Ghorbani, A. (2018). Self-compassion and Religiosity as the Forerunner to Maintaining the Relationship between Couples. *Journal of Woman and Family Studies*, 6(2), 257-277. <https://doi.org/10.22051/jwfs.2017.15168.1442>. [In Persian]
- Jomepour, M. & Mahmoudipour, M.(2019). The effectiveness of marital life enrichment program education on balanced emotional empathy and responsibility of the couples. *Family Pathology, counseling & Enrichment Journal*. 4 (2) :29-42. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24234869.1397.4.2.4.6>. [In Persian]
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Khojasteh Mehr, R., Roshanravan, N. & Abbaspour, Z. O. (2018). Self Dyadic Perspective Taking (SDPT) and Other Dyadic Perspective Taking (ODPT) as predictors of marital satisfaction, *Journal of Applied Counseling*, 7(2), 33-44. <https://doi.org/10.22055/jac.2018.24081.1529>. [In Persian]
- Khojastehmehr, R., Shirmardi, S., Omidian, M., Sodani, M. (2021). A meta-analysis of the effectiveness of marriage enrichment programs on marital intimacy. *Journal of Psychological Science*. 20(103), 1077-1094. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.17357462.1400.20.103.5.4>. [In Persian]
- Khorasanizade, A., Poursharifi, H., Ranjbari pour, T., Bagheri, F., & Poya manesh, J. (2019). Structural pattern of the relationship between parent-child relation patterns and early maladaptive schemas with the mediating role of attachment styles. *Applied Psychology*, 13(1), 55-76. <https://doi.org/10.29252/apsy.13.1.55>. [In Persian]
- Khosrobeygi, A. A., Aghayousefi, A. R., Gharamaleki, N., (2022). Structural model of Marital Empathy prediction based on Ego Empowerment with the mediating role of Attachment Style, *Applied Family Therapy Journal*, 2(4), 95-111. <https://doi.org/10.22034/aftj.2021.294258.1133>. [In Persian]
- Lazarus, R. S. (1999). The cognition–emotion debate: A bit of history. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 3–19). John Wiley & Sons Ltd.
- Lockwood, G., & Perris, P.(2012). A new look at core emotional needs. In M.van Vreeswijk, J. Broersen, & M. Nadort(Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of ST: Theory, research and science*(pp. 41-66). West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.
- Louis, J. P., & Louis, K. M. (2024). *Good enough parenting: An in-depth perspective on meeting core emotional needs and avoiding exasperation* (S. M. Mousavi Movahed, Trans.). Arjmand. (Original work published at 2015). [In Persian]
- Louis, J.P., Wood, A.M., Lockwood, G, Ho, M.R., & Ferguson, E.(2018). Positive clinical psychology and Schema Therapy(ST): The development of the Young Positive Schema Questionnaire(YPSQ) to complement the Young Schema Questionnaire 3 Short

- Form(YSQ-S3). *Psychological Assessment*. Sep; 30(9):1199-1213. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas0000567>
- Magyar-Moe, J. L. (2021). *Therapist's guide to positive psychological interventions* (A. A. Foroughi, J. Aslani & S. Rafiee). Arjmand. (Original work published at 2009). [In Persian]
- Mayer, A. (2020). The development of our sense of self as a defense against invading thoughts: From Buddhist psychology to psychoanalysis. *New Ideas in Psychology*, 58. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100775>
- Mehrtaab, P., Davudi, H., & taghvaei, D. (2024). Investigation of Psychometric Properties of Young Positive Schema Questionnaire(YPSQ) in Iranian Society. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 13(2), 57-80. <https://doi.org/10.22067/tpccp.2024.82249.1494>. [In Persian]
- Mikaeili, N., & Hedayat, S. (2020). Depression in the elderly: Investigating the role of self-compassion and wisdom. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 21(2), 54-63. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.1865286.1770>. [In Persian]
- Minuchin, S. (2018). Structural family therapy. In *Families and family therapy* (pp. 1-11). Routledge.
- Mohammadali, S. , Manavipour, D. and Sedaghatifard, M. (2020). Investigating the Psychometric Characteristics (Validity and Reliability) of the Self-Compassion Scale: Finding Empirical Evidence for Using the Total Score and defining the Concept of Self-Compassion. *Applied Psychology*, 14(2), 50-29. <https://doi.org/10.52547/apsy.14.2.29>. [In Persian]
- Neff, K. (2023). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself* (E. Moosavian, Trans). Arjamnd. (Original work published at 2011). [In Persian]
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7: 264–274. <https://doi.org/10.1002/jclp.22187>.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N.(2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>.
- Neff, K., & Germer, C. (2024). The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, (E. moosavian & Ch. Rahimi Taghanaki, Trans). Arjmand. (Original work published at 2018). [In Persian]
- Nelson, B.W, Laurent, S.M, Bernstein, R., Laurent, H.K. (2017). Perspective-taking influences autonomic attunement between partners during discussion of conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*. 34(2):139-65. <https://doi.org/10.1177/0265407515626595>.
- Oulia, N., Bahrami, F., & Fatehizadeh, M. (2023). *Marital enrichment training*. Tehran: Danjeh. [In Persian]
- Rajabi, G. , Harizavi, M. & Taghipour, M. (2017). Evaluating the model of the relationship between self-compassion, marital empathy, and depression with mediating marital forgiveness in Female. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 6(2), 1-22. <https://doi.org/10.22055/jac.2017.21290.1422> . [In Persian]
- Rajabi, G., Karimi vardanjani, M. & Taghipour, M. (2018). ASSESSING THE MODEL OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY OF ORIGIN AND MARITAL SATISFACTION WITH MEDIATIONS OF MARITAL COMMITMENT AND MARITAL EMPATHY IN NURSES. *Nursing and Midwifery Journal*; 16 (6) :432-444. <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-3485-fa.html> . [In Persian]
- Rempel, J. K., Ross, M., & Holmes, J. G. (2001). Trust and communicated attributions in close

- relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 57. <https://psycnet.apa.org/buy/2001-07168-005>.
- Saboonchi, F., Dokaneifard, F., & Behbodi, M. (2020). Structural model of marital satisfaction based on attachment styles and early maladaptive schemas with mediation of sensation seeking. *Applied Psychology*, 14(1), 119-138. <https://doi.org/10.52547/apsy.14.1.119>. [In Persian]
- Sadeghi E, Sajjadian I, Nadi M.(2021). Comparing the Effects of Compassion-Based Mindfulness and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Emotional Empathy and Life Orientation in Female Students. *Journal of Disability Studies*, 11 :155-155 <http://jdisabilstud.org/article-1-2288-fa.html>. [In Persian]
- Saeeda, S. , HassanAbadi, H. , hosseinzadeh oskouei, A. and Motabi, F. (2022). The Interactive Role of Couples' Self-Compassion in Cognitive Emotion Regulation of Themselves and Their Spouses: Actor-Partner Interdependence Modeling. *Applied Psychology*, 16(4), 57-35. <https://doi.org/10.52547/apsy.2022.224834.1214>. [In Persian]
- Saheb Kashaf, Z. & Farhang, A. H. (2019). Effectiveness of Mindfulness on marital satisfaction and couples Communication styles, *Journal of Analytical Cognitive Psychology*, 10(37), 59-72. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.28222476.1398.10.37.4.3>. [In Persian]
- Saidi S, Ahmadian, H., Saffarinia, M., (2022). Predicting Emotional Empathy on the Basis of Emotion Regulation and Self-Control in Teachers. *Quarterly Journal of Education*. 38 (3) :159-176. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.10174133.1401.38.3.9.1>. [In Persian]
- Sayghalzananmashhadi, N. , Mashhadi, A. and Shareh, H. (2023). The Effectiveness of Integrated Mindfulness and Schema Group Therapy on Self-Compassion and Early Maladaptive Schemas on Women with Interpersonal Problems. *Journal of Clinical Psychology*, 15(2), 1-13. <https://doi.org/10.22075/jcp.2023.30465.2628>. [In Persian]
- Sened, H., Lavidor, M., Lazarus, G., Bar-Kalifa, E., Rafaeli, E., & Ickes, W.(2017). Empathic accuracy and relationship satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology*, 31(6), 742. <http://dx.doi.org/10.1037/fam0000320>.
- Shamsi, M, Taghvaei, D, & Davodi, H. (2022). Offering Attachment-Based Mindfulness Therapy and Evaluating Its Efficacy on the Self-compassion and Emotional Experience with Spouse in the Women with the Experience of Marital Infidelity. *MEDICAL JOURNAL OF MASHHAD UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES*, 65(5), 2183-2187. SID. <https://sid.ir/paper/1122739/en>. [In Persian]
- Soltanolketabi, M.A., & Dashti, M. (2023). *Family Life Training*. Tehran: Neveshteh. [In Persian]
- Tabesh, F. , Basak Nezhad, S. & Khodakarami fard, M. (2022). The Relationship between Self-Compassion and Cognitive Flexibility with Life Satisfaction in Married Women of Ahvaz City. *Clinical Psychology Achievements*, 8(2), 103-112. <https://doi.org/10.22055/jacp.2023.42621.1265>. [In Persian]
- Tahmasby, H. and Khorramabadi, Y. (2023). Predicting Marital Satisfaction Based on Extraversion, Marital Empathy, and Marital Forgiveness in Married Women. *Social Psychology Research*, 13(51), 61-74. <https://doi.org/10.22034/spr.2024.408676.1851>. [In Persian]
- Tashvighi, M. , Rezaei Mollajegh, R. , neisi, S. and Tayyari, E. (2023). Developing a Marital Satisfaction Model Based on Self-Compassion and Emotion Regulation: The Mediating Role of Psychological Flexibility. *Cultural Psychology*, 6(2), 65-82. <https://doi.org/10.30487/jcp.2023.321851.1357>. [In Persian]

- Vahidi Farashah, M., Khodabakhshi Koolae, A., & Shafieabadi, A. (2023). Comparing the effectiveness of positive couple therapy group training and integrated behavioral approach on empathy and intimacy of infertile couples. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(4), 153-170. <https://doi.org/10.22034/aftj.2022.333273.1464>. [In Persian]
- Videler, Arjan C., van Royen, Rita J.J., Legra, Marjolein, J. H. & Ouwens, Machteld, A.(2020). Positive schemas in schema therapy with older adults: clinical implications and research suggestions. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, page 1 – 11. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000077>.
- Waller, G., Meyer, C., & Hanian, V. (2001). Psychometric properties of the long & short versions of the Young schema questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 25(2), 137-147. doi: <https://doi.org/10.1023A:1026487018110>.
- Wen, X., Zhang, Q., Zhou., Y, Du, J., Xu, W.(2022). Mindfulness and intimate relationship satisfaction in daily life: The role of empathy. *PsyCh Journal*. 11(4):500-9. <https://doi.org/10.1002/pchj.535>.
- Yaghoubi, S. & Akrami, N. (2017). The Effect Social Interest Training on Lifestyle in Bullying and Victim Adolescents. *Positive Psychology Research*, 2(3), 35-48. <https://doi.org/10.22108/ppls.2017.21519> . [In Persian]
- Yousefi, M., Cheraghi, M., & Panaghi, L. (2020). Predicting sides of Family Triad Model by spouses early maladaptive schemas. *Iranian Journal of Family Psychology*, 7(1), 19-38. <https://doi.org/10.52547/ijfp.7.1.19>. [In Persian].