



### *Original Research*

## **Comparing the Effectiveness of Schema Therapy with Mutual Behavior Analysis on Self-Differentiation and Conflict Resolution Strategies of Women Involved in Marital Conflict**

Arsalan Rahnamaee Zekavat\*<sup>1</sup> Mohamad Moshkani<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Master of Psychology, Islamic Azad University, Bandargaz Branch, Bandargaz, Iran.  
(corresponding author). [arsalanrahnamaee@gmail.com](mailto:arsalanrahnamaee@gmail.com)

<sup>2</sup> phd, Department of Psychology, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran.

### **Background and Purpose**

Intra-family relationships are extremely important, and how they are shaped plays a significant role in the formation of social attitudes and feedbacks, aptitude of family members, and development of their social skills (An et al., 2023). Marital conflicts in the family create problems at individual, institutional and social levels. At the individual level, the family members who are in conflict lose their psychological balance and exhibit behaviors such as aggression, anxiety, and depression (Cheung et al., 2022). One of the factors affecting interpersonal conflicts is the low level of differentiation from one's original family (Mirzaei Kondori et al., 2023). Differentiation is a complex combination of emotional maturity, the ability to think rationally in an emotional situation, and the ability to maintain close emotional relationships (Calatrava et al., 2021). It also includes one's ability to remain connected to another while maintaining "self-awareness" (ibid). A multi-dimensional conceptualization has been conducted of the strategies that couples use to settle violence and conflict. These strategies range from passive behavior such as calm discussion to violent physical attacks. They are, indeed, conceptualized in three dimensions including negotiation, psychological violence, and physical attack (Kalyan and Siogyuk, 2019). Nowadays, therapists try to develop more efficient treatment methods by comparing different treatment approaches (Sarreshtedaran & Namdarpour, 2021). In this regard, the present research

focuses on schema therapy and mutual behavior analysis as two treatment approaches. The schema therapy approach gives a vent to buried negative emotions and sentiments, including the anger caused by unsatisfied needs of spontaneity and secure attachment to others during childhood years. The approach uses experimental techniques to reconstructs childhood cognitions and memories (Mohanai et al., 2019). On the other hand, methods of interactional behavior analysis are based on here and now and aim to raise clients' awareness of the affected area (Chiu et al., 2018), which makes the comparison of these interventions more necessary. The findings of this research not only identify the antecedents of marital conflicts, i.e. research variables, but also help therapists choose an effective treatment approach to deal with family and marital problems. In this respect, the research seeks to answer the question whether there is a significant difference between schema therapy and mutual behavior analysis in terms of their effects on self-differentiation and the conflict resolution strategies used by the women involved in marital conflicts.

### Method

This research was a semi-experimental study conducted with a pre-test, a post-test, a control group, and two experimental groups. The statistical population of the research consisted of the women involved in marital conflicts in the city of Gorgan. They had referred to the family counseling centers in the 1st district of Gorgan from the beginning of June to the end of July 2023. Following Delavar (2012), who suggested a sample size of 15 people in each group for experimental research, 45 women were selected through purposeful sampling and randomly placed in two test groups and one control group. The research tools were Barati and Sanai's (2008) marital conflict questionnaire, Skorn and Friedlander's self-differentiation questionnaire (1998) and Strauss' (1996) conflict resolution tactics questionnaire. To analyze the collected data, inferential statistics such as multivariate and univariate covariance analyses were performed by the SPSS software version 24.

### Findings

As the findings showed, the means and standard deviations of self-differentiation variables and conflict resolution tactics in the test groups changed in the post-test phase. In order to clarify this difference, the results of univariate covariance analysis are presented in Table 1.

As it can be seen in Table 1, there is a significant difference in the dependent variables of self-differentiation and conflict resolution tactics between the schema therapy and interaction analysis groups and the control group.



**Table 1. Univariate covariance test results for the comparison of the groups in terms of the research variables**

Variables	Sum of the squared values	Degree of freedom	Mean squared values	F	Level of significance	Eta squared
Intermingling	24.789	1	24.789	41.566	.004	.463
Affective reactivity	15.825	1	15.825	12.417	.003	.249
My status qua	66.267	1	66.267	23.198	.001	.517
Emotional cutoff	5.135	1	5.135	12.511	.002	.306
Attack strategy	28.14	1	28.14	15.42	.003	.327
Negotiation strategy	38.22	1	38.22	21.97	.003	.549
Psychological violence strategy	29.37	1	29.37	39.41	.001	.494

## Discussion and Conclusion

The findings indicated that mutual behavior analysis is more effective than schema therapy in increasing self-differentiation, but schema therapy is more effective than mutual behavior analysis in improving conflict resolution tactics in women involved in marital conflicts. This finding is in line with the results of Sherbaf et al. (2023), Fadaei Moghadam et al. (2022), Blair et al. (2021) and Park and Bayon (2018). To explain this finding, it can be said that one of the effective ways of increasing differentiation is to improve one's relationships, especially with one's family. Therefore, it is not far from expected for a person to learn the analysis of mutual behavior and become able to distinguish a child, a parent and an adult from one another, know the root of his or her emotional reactions, and improve his or her marital life relationships. Making distinctions among a parent, a child and an adult in this approach can increase the level of differentiation as compared to schema therapy (Blair et al., 2021). In the training based on schema therapy, women perform negotiation techniques and imaginary conversations and, thus, learn to identify maladaptive childhood schemas, talk with the people who created them, and resolve conflicts. Compared to interactional behavior analysis, which focuses on here and now, schema therapy can better improve the ineffective patterns of conflict resolution (Fadaei Moghadam et al. 2022).

## Ethical consideration

The participants in this research were assured that their data would be kept secret and they could leave the experiment whenever they did not want to continue their cooperation.

**Authors' contributions:** The first author was the creator of the idea and wrote the initial design of the research, and the second author was the statistical analyst.

**Funding:** This research received no financial support.

**Conflict of interest:** There is none to declare. The present research has no conflict of interests with any particular person or organization.

**Acknowledgments:** The authors of the present study feel obliged to express their gratitude to the heads of the psychological counseling centers in the city of Gorgan and all those who cooperated with us in conducting this research.

**Data Availability:** The data supporting this study are not available due to their non-publicity. In the case of any request, write to arsalanrahnamaee@gmail.com.

## References

- An, S., Ouyang, W., Wang, S., Yuan, J., & Zhen, X. (2023). Marital transitions and frailty among middle-aged and older adults in China: The roles of social support. *SSM - Population Health*, 24(11), 149-157. [Link] doi:10.1016/j.ssmph.2023.101497
- Blair T. M., Nelson, E. S., & Coleman P.K (2021). Deception, Power, and self-differentiation in college students. Romantic relationship, *Journal of sex & Marital Therapy*, 27(1), 57-71. doi. 10.1080/00926230152035859. [Link]
- Calatrava, M., Martins, M., Collins, S., Ceballos, D., & González, R. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical Psychology Review*, 91(2), 210-222. doi:10.1016/j.cpr.2021.102101 [Link]
- Callian, T., & Siewgeok, L. (2019). A study of marital conflict on measures on social support and mental health. *Sunway University College*, 1(2), 114-128. [Link]
- Cheung, A., Chiu, T., & Choi, S. (2022). Couples' self-control and marital conflict: Does similarity, complementarity, or totality matter more. *Social Science Research*, 102(2), 263-272. https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2021.102638 [Link]
- Chiu, H., Chen, P., Chen, Y., & Huang, H. (2018). Reality orientation therapy benefits cognition in older people with dementia: A meta-analysis. *Int J Nurs Stud*, 86(1), 20-28. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2018.06.008 [Link]
- Sarreshteh Daranpour, Z., & Namdar Pour, F. (2021). The effectiveness of schema therapy on rumination in women with marital conflicts in Isfahan. *Rooyesh-e Ravanshenasi*, 10(10), 231-240. [Link] [text in persian]
- Delavar, A. (2012). *Research methods in psychology and educational sciences*. Arasbaran Publications. [text in Persian]



- Fadaeimoghadam, M., Khoshakhlagh, H., & Rezaei Jamaloui, H. (2022). Comparing the effectiveness of psychodynamic couple therapy and McCullough's cognitive approach on emotion regulation and conflict resolution styles in conflicted couples. *Psychological Science Journal*, 21(113), 1037-1050. Doi. 10.52547/JPS.21.113.1037 [Link] [text in persian]
- Mahannai, S., Poladi Rishahri, A., Golstaneh, S. M., & Kikhosravani, M. (2019). The effectiveness of Imago relationship therapy on improving communication patterns and reducing emotional divorce. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 7(1), 58-65. [Link] [text in persian]
- Mirzaei Kandari, F., Abdi Zarin, S., & Aghayousefi, A. R. (2023). Comparing a marital conflict model based on self-differentiation and familism with the mediating roles of intimacy and emotional maturity in traditional and modern families. *Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(3), 25-44. [Link] [text in persian]
- Park H. J., & Byun, S. H. (2018). Effects of Self-differentiation of Remarried Couples, Marital Intimacy, Marital Conflict Coping Style on Marital Satisfaction. *Journal of the Korea Contents - koreascience.or.kr*. [Link]
- Sharbaf, R., Ghobari, B. A., & Alidoosti, F. (2023). Comparing the effectiveness of emotion-focused training based on the HMT-LMG approach and transactional analysis (TA) on parent-adolescent differentiation and conflict resolution. *Journal of Applied Psychology*, 17(2), 63-89. Doi. 10.48308/apsy.2022.226281.1279 [Link] [text in persian]

## مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی با تحلیل رفتار متقابل بر تمایز یافتگی خود و راهبردهای حل تعارض زنان درگیر تعارض زنانشویی

ارسلان رهنمایی ذکاوت\*<sup>۱</sup> (ID) محمد مشکانی<sup>۲</sup> (ID)

### اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۰۹

نوع مقاله: پژوهشی اصیل

### چکیده

هدف از انجام این پژوهش مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی با تحلیل رفتار متقابل بر تمایز یافتگی خود و راهبردهای حل تعارض زنان درگیر تعارض زنانشویی بود. این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری زنان درگیر تعارض زنانشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده منطقه ۱ شهر گرگان در سال ۱۴۰۲ بودند. تعداد ۴۵ زن به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه (هر گروه ۱۵ نفر) جای دهی شدند. گروه آزمایش ۱، طرحواره درمانی و گروه آزمایش ۲ تحلیل رفتار متقابل را دریافت کردند، اما گروه گواه تا پایان پژوهش، مداخله ای دریافت نکرد. داده های پژوهش شده با تحلیل کوواریانس چندمتغیره توسط نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شد. نتایج حاکی از آن بود که بین اثربخشی دو روش درمانی بر تمایز یافتگی خود ( $F = 2.8/59$ ) و راهبردهای حل تعارض ( $F = 4.1/34$ ) زنان تفاوت معنادار وجود دارد ( $p < 0.05$ ). به عبارتی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش تمایز یافتگی خود و طرحواره درمانی بر کاهش راهبردهای حل تعارض اثربخشی بیشتر داشتند. براساس یافته های پژوهش می توان گفت تحلیل رفتار متقابل به دلیل تمرکز بر اینجا و اکنون منجر به افزایش تمایز یافتگی خود و طرحواره درمانی با تأکید بر جایگزین کردن الگوهای رفتاری و شناختی سازگار، راهبردهای مخرب حل تعارض را کاهش می دهد.

### واژگان کلیدی

راهبردهای حل تعارض، تحلیل رفتار متقابل، تعارض زنانشویی، تمایز یافتگی خود، طرحواره درمانی.

### ارجاع به مقاله:

رهنمایی ذکاوت، ارسلان و مشکانی، محمد. (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی با تحلیل رفتار متقابل بر تمایز یافتگی خود و تاکتیک های حل تعارض زنان درگیر تعارض زنانشویی. *مطالعات زن و خانواده*، ۱۳(۲)، ۳۱-۵۳.  
DOI: 10.22051/jwfs.2025.45214.3033

arsalanrahnaee@gmail.com

<sup>۱</sup>. کارشناس ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرگز، بندرگز، ایران. (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup>. دانش آموخته دکتری تخصصی، گروه روان شناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.



## مقدمه

روابط درون خانوادگی از اهمیت و حساسیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است و چگونگی این روابط نقشی زیادی در شکل‌گیری نگرش‌ها و بازخوردهای اجتماعی، آمادگی و توسعه مهارت‌های اجتماعی اعضای خانواده خواهد داشت (آن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). در سال‌های اخیر موضوع تعارضات و ناسازگاری‌های زناشویی به‌طور گسترده‌ای در میان آثاری که در زمینه ازدواج منتشر شده است، جایگاه قابل توجهی پیدا کرده است (حشمتی و همکاران، ۱۴۰۲). تعارض زناشویی عبارت است از نوعی ارتباط زناشویی که همراه با رفتارهای خصومت‌آمیزی مانند توهین، سرزنش، انتقاد و حمله فیزیکی است و زوجین در آن نسبت به یکدیگر احساس کینه، نفرت و خشم داشته و هریک عقیده دارد که همسرش انسان نامطلوب و ناسازگاری است که موجب رنجش و عذاب او می‌شود (دونگ<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). تعارض زناشویی در خانواده مسائل و مشکلاتی را در سطوح فردی، نهادی و اجتماعی به وجود می‌آورد. در سطح فردی، اعضای خانواده‌ای که در تعارض با یکدیگر قرار می‌گیرند تعادل روانی خود را از دست داده و رفتارهایی مانند پرخاشگری، اضطراب و افسردگی را بروز می‌دهند (چیونگ<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). در سطح خانواده، عواقب تعارض نه تنها گریبان‌گیر همه اعضای خانواده می‌شود بلکه بر خویشان، بستگان، نزدیکان و آشنایان هم تأثیر می‌گذارد و در سطح اجتماعی نیز پیامد تعارض زناشویی، بحران‌ساز است (ریحانیان و همکاران، ۱۴۰۲).

یکی از عوامل مؤثر در تعارضات بین فردی، سطح تمایز یافتگی پایین افراد از خانواده اصلی‌شان است (میرزایی کندری و همکاران، ۱۴۰۲). تمایز یافتگی یک ترکیب پیچیده از بلوغ عاطفی، توانایی تفکر منطقی در یک موقعیت هیجانی و توانایی حفظ روابط عاطفی نزدیک است و شامل توانایی فرد برای باقی ماندن در ارتباط با دیگری در عین حفظ «ادراک خود» است (کالاتراوا<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). مفهوم تمایز یافتگی دارای ۲ سطح است؛ سطح درون فردی و سطح بین فردی. سطح درون فردی به معنی توانایی تفکیک فرایندهای عقلی از احساسی و سطح بین فردی به معنی توانایی تجربه خودمختاری در عین وجود صمیمیت است (بوئن<sup>۵</sup>، ۱۹۷۸). افرادی که تمایز یافتگی کمی نسبت به خود دارند، قادر نیستند احساس خود را از دیگران متمایز کنند و به راحتی با احساساتی که خانواده و اطرافیان به آن‌ها وارد می‌کنند، آشفته می‌شوند، و افرادی که از سطح مناسب تمایز یافتگی بهره‌مند هستند، خودرهبه هستند و به احساسات و افکار خود واقف هستند (یوان<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). هرچه سطح تمایز یافتگی زوج‌ها افزایش یابد میزان رضایت زناشویی آنان بیشتر و از طرف دیگر هم از میزان تعارض زناشویی کمتر خواهد شد. با توجه به نظریه بوئن این بدان علت است که نخست افراد متمایز در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی عقلانی و منطقی برخورد کرده و آن‌ها را حل می‌کنند. ثانیاً

1. An

2. Dong

3. Cheung

4. Calatrava

5. Bowen

6. Yuan

تمایز از خانواده اصلی باعث جلوگیری از تداخل دو سیستم و ایجاد مشکلات در زندگی زوجها می‌شود (یوسفی و عزیزی، ۱۳۹۷).

شدت تعارض به‌تنهایی تعیین‌کننده ثبات زندگی زناشویی نیست، زیرا گاه شرایط شخصی هر یک از زوجها مانند شیوه‌های حل تعارض زناشویی می‌تواند حتی در فرض وجود دامنه طبیعی تعارض برای حداقل یکی از زوجها تحمل همان میزان تعارض نیز دشوار باشد (مژگانی و همکاران، ۱۴۰۲). یک مفهوم‌سازی چند بعدی از خشونت و راهبردهای حل تعارض در زوجین ارائه شده است که از راهبردهای منفعلانه همچون بحث و گفت‌وگوی آرام تا حملات فیزیکی خشن در نوسان است و این مفهوم‌سازی مشتمل بر ۳ بعد مذاکره، خشونت روانی و حمله جسمانی است (کالیان و سیوگیوک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). مقیاس مذاکره اقداماتی را در برمی‌گیرد که نشان‌دهنده تلاش برای بحث یا روش‌های حل تعارض به‌شیوه مسالمت‌آمیز و غیرخشونت‌بار است. بعد پرخاشگری روان‌شناختی آیت‌هایی را در برمی‌گیرد که نشان‌دهنده اقدامات آسیب‌زای کلامی و هیجانی در برابر همسر است. مقیاس حمله فیزیکی به استفاده از خشونت فیزیکی برای مدیریت تعارض‌ها اشاره دارد (گیل پاتریک<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). رزم‌گر و اصغری (۱۳۹۹) دریافتند که سبک‌های حل تعارض مستقیم و معنادار و غیرمستقیم از طریق شادکامی بر رضایت از زندگی تأثیر دارند.

امروزه درمانگران در صدد آن هستند با مقایسه رویکردهای درمانی مختلف به روش‌های درمانی کارآمدتری دست یابند (سررشته داران و نامدارپور، ۱۴۰۰). از این رو در پژوهش حاضر، دورویکرد طرحواره درمانی و تحلیل رفتار متقابل انتخاب شده است. به اعتقاد یانگ و هیوسوک<sup>۳</sup> (۲۰۱۶) طرحواره دارای ابعاد هیجانی، احساسات بدنی، خاطرات و شناخت‌واره‌ها است (محمدی و همکاران، ۱۳۹۸). مؤلفه‌های شناختی طرحواره اغلب دیرتر از هیجان‌ها و احساس‌های بدنی شکل می‌گیرند. توانایی شناسایی هیجان‌ها و ابراز آن‌ها در ایجاد و حفظ رابطه رضایت‌بخش با همسر و همچنین توانایی فهم و پذیرش هیجان‌های شریک مقابل نقش بسیاری دارد (دامیانو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). رویکرد طرحواره درمانی با تلفیق ۴ تکنیک شناختی، تجربی، رفتاری و رابطه‌ای در افراد علاوه بر زیر سؤال بردن طرحواره‌های ناسازگار که علت اصلی شکل‌گیری افکار ناکارآمد و غیرمنطقی است (استفان<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳)، شناخت‌واره‌های دوران کودکی و خاطرات کودکی را بازسازی می‌کند به ابراز هیجان و عواطف سرکوب‌شده منجر می‌شود و درنهایت، خودسانسوری هیجانی و مشکل در ابراز عواطف را در زوجین از بین می‌برد (برزگران و همکاران، ۱۴۰۰). در این راستا نتایج مطالعات نشان‌دهنده تأثیر طرحواره درمانی بر بهبود خود‌تمایز یافتگی زوجها (سرابندی و همکاران، ۱۴۰۱، ویب و جانسون، ۲۰۲۱)؛ کیفیت روابط زناشویی و تمایز یافتگی زنان مواجه شده با پیمان‌شکنی همسر (برزگران و همکاران، ۱۴۰۰، پارک و بایون، ۲۰۱۸)؛ سبک‌های حل تعارض در زوجین متعارض (فدائی‌مقدم و همکاران، ۱۴۰۱)؛ کمالیان و همکاران، ۱۳۹۹) بود.

1. Kalyan and Seogyak

2. Gillpatrick

3. Yang and Hyosuk

4. Damiano

5. Stefan



رویکرد دیگری که در این پژوهش استفاده شد، تحلیل رفتار متقابل بود. رویکرد درمانی تحلیل رفتار متقابل، برگرفته از نظریه اریک برن (دستمردی و همکاران، ۱۴۰۱) و یکی از نظریاتی است که به روابط بین فردی، فرایند حوادث زندگی و واکنش های متقابل افراد با یکدیگر توجه بسیار داشته و برای مسائل بین فردی، راهکارهای کاربردی ارائه داده است (اینوی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). در این نظریه من به چند بخش تقسیم شده والد، بالغ و کودک. والد آن قسمت از شخصیت و کل وجود فرد را تشکیل می دهد که با ارزش ها، اعتقادات و رفتار والدین سرو کار دارد و حالت کودک، اصولاً به دنبال لذت و بازی گوشی و شیطنت خاص زمان کودکی است و حالت بالغ باعث بروز عواطف در سطح مطلوب و مناسبی می شود (احمدزاده اقدم و همکاران، ۱۴۰۰). این رویکرد بر تغییر از طریق مسئولیت پذیری شخصی، تصمیم گیری و اقدامات عمده، در رابطه درمانی تمرکز درمان بر استقلال و چالش های تجربی در اینجا و اکنون بنیان نهاده می شود (اسلو<sup>۲</sup>، اسچاپین<sup>۳</sup>، ۲۰۲۲). هدف نهایی تحلیل رفتار متقابل، رسیدن به خودمختاری از طریق آگاهی، سلامت فکر و خودانگیختگی است (مدرس غروی و همکاران، ۱۳۹۹). نتایج پژوهش ها نشان دهنده تأثیر رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر بهبود تمایز خویشتن و عملکرد خانواده (عطایی و حیدری، ۱۳۹۶)؛ تمایز یافتگی و حل تعارض (شعرباف و همکاران، ۱۴۰۲، بلیر و همکاران، ۲۰۲۱)؛ کاهش تعارضات زناشویی (جلینی و همکاران، ۱۴۰۰)؛ دربانی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ حل تعارض (جلیلی و افتخارصعادی، ۱۳۹۹، دنالت و دری، ۲۰۱۵)؛ تمایز یافتگی و واکنش پذیری (مککیم و فورست، ۲۰۲۰) بود.

یکی از موضوع های بسیار قابل توجه که ضرورت این پژوهش را بیشتر روشن می کند؛ وجود بسترهای فرهنگی-اجتماعی وابسته به جامعه ایرانی و کم رنگ بودن تمایز یافتگی خود و به تبع آن وجود مثلث های به هم پیوسته در روابط افراد است که موجب لطمه به رابطه مفید زوج ها و همسران می شود؛ همچنین در خانواده گسترده ایرانی آمیختگی نقش ها موجب ناخرسندی و پیچیدگی روابط میان خانواده ها و زوج ها و مداخله ها و نابسامانی در مرزهای روانی یکدیگر و منجر به ناسازگاری و تعارض زناشویی شده است (کهنمویی و همکاران، ۱۴۰۱). رویکرد طرحواره درمانی باعث تخلیه عواطف و هیجان های منفی مدفون شده از جمله خشم ناشی از عدم ارضای نیازهای خودانگیختگی و دل بستگی ایمن به دیگران طی سال های کودکی می شود و با استفاده از تکنیک تجربی شناخت واره های دوران کودکی و خاطرات دوران کودکی را بازسازی می کند (محنایی و همکاران، ۱۳۹۸). از دیگر سو، روش های تحلیل رفتار متقابل برای ایجاد تغییر از شیوه های مناسب مبتنی بر اینجا و اکنون است و هدف آن افزایش آگاهی مراجع نسبت به حوزه آسیب دیده است (چیو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸)، که لزوم مقایسه این مداخلات را ضروری تر می کند. یافته های این پژوهش می تواند علاوه بر شناسایی پیشایندهای تعارض زناشویی یعنی متغیرهای پژوهش، همچنین، انتخاب رویکرد درمانی کارا می تواند به درمانگران و حوزه خانواده و زوج درمانی سمت و سوی مناسبی بدهد. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال

<sup>۱</sup>. Inui

<sup>۲</sup>. Sloat

<sup>۳</sup>. Chiu

پاسخگویی به این سؤال است که آیا بین اثربخشی طرحواره درمانی با تحلیل رفتار متقابل بر تمایز یافتگی خود و راهبردهای حل تعارض زنان درگیر تعارض زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد؟

## روش

این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود؛ در این پژوهش، یک گروه گواه و دو گروه آزمایش وجود داشت. جامعه آماری پژوهش زنان درگیر تعارض زناشویی شهر گرگان بودند که از ابتدای خرداد تا پایان تیر ماه سال ۱۴۰۲ به مراکز مشاوره خانواده منطقه ۱ گرگان مراجعه کرده بودند. با توجه به آن که دلاور (۱۳۹۱) حجم نمونه برای پژوهش‌های آزمایشی را ۱۵ نفر در هر گروه پیشنهاد کرده‌اند؛ تعداد ۴۵ زن به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه جایدهی شدند. گروه آزمایش ۱، طرحواره درمانی و گروه آزمایش ۲ تحلیل رفتار متقابل را دریافت کردند، اما گروه گواه تا پایان پژوهش، مداخله‌ای دریافت نکردند.

ملاک‌های ورود به پژوهش، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، تشخیص تعارض زناشویی بر اساس پرسشنامه تعارض زناشویی و براتی و ثنایی (۱۳۸۷)، دست کم تحصیلات دیپلم، عدم شرکت در برنامه‌های روان‌درمانی هم‌زمان بود و ملاک‌های خروج، غیبت بیش از ۲ جلسه، عدم تمایل به شرکت در پژوهش، طلاق یا متارکه زنان از همسر، وجود اختلالات سایکوتیک، سایر اختلالات روانی و اعتیاد بر اساس مصاحبه بالینی بود. لازم به ذکر است که در این پژوهش ریزش نمونه وجود نداشت.

## ابزارهای پژوهش

**پرسشنامه تعارض زناشویی**<sup>۱</sup>: پرسشنامه تعارض زناشویی توسط براتی و ثنایی (۱۳۸۷) ساخته شده است و شامل ۴۲ سؤال است. این پرسشنامه تعارض زوج‌ها در ۷ زمینه شامل کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر را مورد سنجش قرار می‌دهد. پاسخ‌دهی به پرسشنامه با مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای بوده که جواب به هر سؤال آن در درجه‌ای از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) قرار می‌گیرد. نمره بالا در این آزمون دال بر شدت تعارض زناشویی است. پایایی کل پرسشنامه به وسیله براتی و ثنایی (۱۳۸۵) برابر ۰/۵۲ به دست آمد. همچنین در پژوهش ریحانیان و همکاران (۱۴۰۲) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شد. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

**پرسشنامه تمایز یافتگی خود**<sup>۲</sup>: پرسشنامه استاندارد تمایز یافتگی خود، فهرستی ۴۶ سؤالی است که توسط اسکورن و فریدلندر<sup>۳</sup> (۱۹۹۸) به منظور سنجش تمایز یافتگی افراد طراحی شده و توسط اسکورن و فریدلندر (۲۰۰۳) مورد تجدید نظر واقع شده است. این پرسشنامه دارای ۴ خرده مقیاس است. نمره‌گذاری

1. Marital conflict questionnaire

2. Self-differentiation questionnaire

3. Skorn and Friedlander



آن بر اساس لیکرت ۶ درجه‌ای است؛ به گزینه نخست، نمره ۱ و به گزینه شش، نمره ۶ داده می‌شود. حداکثر نمره ۲۷۶ است و نمرات بالا به تمایز یافتگی بیشتر و نمرات پایین به تمایز یافتگی کمتر اشاره دارد (اسکورن و فریدلندر، ۲۰۰۳). محاسبه پایایی خرده مقیاس‌های خودتمایز یافتگی نیز توسط اسکورن و اسمیت (۲۰۰۳) انجام شده است که عبارت است از آلفای کرونباخ کل مقیاس = ۰/۹۲، هم‌آمیختگی با دیگران = ۰/۸۶، واکنش‌پذیری عاطفی = ۰/۸۹، موقعیت من = ۰/۸۱ و گریز عاطفی = ۰/۸۴ (اسکورن و اسمیت، ۲۰۰۳). پایایی پرسشنامه در پژوهش کهنمویی و همکاران (۱۴۰۱) برای کل پرسشنامه ۰/۸۹، و برای خرده مقیاس‌های هم‌آمیختگی با دیگران = ۰/۸۰، واکنش‌پذیری عاطفی = ۰/۸۰، موقعیت من = ۰/۷۹ و گریز عاطفی = ۰/۷۴ به دست آمد. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

**پرسشنامه تجدید نظر شده تاکتیک‌های حل تعارض<sup>۱</sup>:** این ابزار توسط استراوس<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) تهیه شده و شامل ۵ خرده مقیاس حمله جسمی، خشونت روانی، اجبار جنسی، آسیب و مذاکره و مشتمل بر ۷۸ گویه است. نتایج پژوهش‌های انجام شده ناظر بر این است که در بسیاری از موارد آیت‌های مربوط به دو خرده مقیاس آسیب و اجبار جنسی به کار برده نمی‌شوند. سودانی و همکاران (۱۳۹۹) و ملکی (۱۳۹۸) نیز در پژوهش‌های خود تنها به تحلیل ۳ خرده مقیاس حمله جسمی، خشونت روانی و مذاکره پرداختند. بنابراین در پژوهش حاضر نیز آیت‌های مربوط به دو خرده مقیاس اجبار جنسی و آسیب حذف شد. این پرسشنامه در واقع شامل دو آزمون با ماده‌های تکرار شده است که نیمی از ماده‌ها در برگزیده توصیف اعمال پرخاشگر (فرم پرخاشگر) و نیمی دیگر اقدامات همسر در قبال رفتار شخص پرخاشگر (فرم قربانی) است.

نمره‌گذاری در قالب طیف لیکرت ۶ گزینه‌ای است که تعداد دفعات ارتکاب رفتارهای آزارگری در سال گذشته را در قالب گزینه‌های هرگز تا بیش از ۱۰ مرتبه مورد ارزیابی قرار می‌دهد و دامنه نمرات برای هر گویه بین ۰ تا ۷ و برای کل پرسشنامه بین ۰ تا ۵۰۰ است. پایایی خرده مقیاس‌های این ابزار توسط استراوس (۱۹۹۶) مورد بررسی قرار گرفت که دامنه هم‌سانی درونی از ۰/۷۹ تا ۰/۹۵ در نوسان است. در این پژوهش فرم قربانی (آزاردیده) مورد استفاده قرار گرفت. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد. پایایی پرسشنامه در پژوهش سودانی و همکاران (۱۳۹۹) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه شد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

#### مداخله

**طرحواره درمانی:** مداخله طرحواره درمانی با استفاده از پروتکل یانگ و همکاران (۲۰۱۶) در ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای تهیه شد که خلاصه‌ای از آن در جدول ۱، ارائه شده است.

<sup>۱</sup>. Revised Conflict Resolution Tactics Questionnaire

<sup>۲</sup>. Strauss

## جدول ۱. خلاصه جلسات طر حواره درماني يانگ (۲۰۱۶)

جلسات	شرح جلسات
۱	معرفی اعضاء و اجرای پیش‌آزمون، بیان قواعد و مقررات، اخلاق پژوهش، فواید شرکت، شرایط خروج از پژوهش.
۲	ارائه مقدمه‌ای در زمینه طر حواره به زبان ساده برای اعضا و چگونگی شکل‌گیری طر حواره‌ها پرداخته شد.
۳	بررسی شواهد عینی تأییدکننده یا ردکننده طر حواره‌ها تعریف طر حواره درماني، طر حواره‌های ناسازگار اولیه، ویژگی‌ها و ریشه‌های تحولی آن‌ها.
۴	معرفی حوزه‌های طر حواره‌ها، توضیح در مورد عملکرد طر حواره، فرضیه‌سازی و شناسایی طر حواره‌ها، تشخیص سبک‌های مقابله‌ای و خلق و خوی اعضا.
۵	شناسایی حوزه‌ها و سبک‌های طر حواره‌ای، مفهوم‌سازی مشکل افراد طبق رویکرد طر حواره.
۶	شناسایی افکار تحریف شده شناسایی اجبارها و باورهای بنیادین.
۷	ارائه راهبردهای تغییر اسنادادان طر حواره‌ها به تجارب دوران کودکی و شیوه‌های فرزندپروری ناکارآمد.
۸	تکنیک گفت‌وگوی خیالی، شناسایی نیازهای هیجانی ارضا نشده
۹	تکنیک‌های شناختی برای آموزش رفتار جدید؛ نوشتن نامه به والدین خود.
۱۰	مزایا و معایب رفتارهای سالم و ناسالم؛ راهکارهایی برای غلبه بر موانع تغییر رفتار.
۱۱	الگوشکنی رفتار و استفاده از تکنیک‌های رفتاری و حذف رفتارهای تداوم بخش طر حواره.
۱۲	جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون ارائه بازخورد از اعضاء.

تحليل رفتار متقابل: مداخله تحليل رفتار متقابل با استفاده از رویکرد اریک برن (۲۰۱۳) در ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای تهیه شد که خلاصه ای از آن در جدول ۲، ارائه شده است.

## جدول ۲. خلاصه جلسات تحليل رفتار متقابل اریک برن (۲۰۱۳)

جلسات	شرح جلسات
۱	معارفه، صحبت در باب قوانین و چهارچوب کلاس، جویا شدن انتظارات شرکت‌کنندگان
۲	توضیحاتی در مورد رویکرد تحليل رفتار متقابل، مشخص کردن اهداف قابل دسترسی، دریافت بازخورد
۳	توضیح حالت‌های من شامل من والد، من بالغ و من کودک و حالت‌های طرد و آلودگی، مشخص کردن موضع و نگرش فرد در اختلافات خانوادگی
۴	توضیح ارتباط مکمل و متقاطع، تمرین ارتباط مکمل توسط مشارکت‌کنندگان
۵	بازخورد گرفتن از شرکت‌کنندگان، بازی نقش در قالب حالت‌های من
۶	مباحثه در مورد نوازش، افزایش آگاهی در مورد نوازش مناسب
۷	شفاف‌سازی بحث صمیمیت و مدیریت ارتباط با توجه با حالت‌های من بالغ، من کودک و من والد.
۸	سناریوی زندگی و آگاهی از این سناریو.
۹	آموزش قربانی، ناجی و آزاردهنده، افرادی که در یکی از این سه نقش هستند.
۱۰	آموزش واکنش به گذشته، به جای پاسخ به مسائل این زمان و این مکان.
۱۱	مرور نظریه پیش‌نویس زندگی، تمرین درباره بازی‌های روانی.
۱۲	خلاصه و نتیجه‌گیری از مباحث جلسات قبلی، بررسی تغییرات ایجاد شده، انجام پس‌آزمون.



### روند اجرای پژوهش

روش اجرا به این ترتیب بود که ابتدا هماهنگی‌های لازم با مسئولین ۵ مرکز مشاوره در منطقه ۱، توضیح در زمینه اهداف پژوهش، روش اجرای آن، رعایت ملاحظات اخلاقی به عمل آمد. سپس با همکاری مددکار مراکز جلسه‌ای برای زنان متاهلی که به علت مشکلات خانوادگی مراجعه کرده بودند برگزار شد و با اجرای پرسشنامه تعارض زناشویی براتی و ثنایی (۱۳۸۷)، افرادی که نمره بالاتر از خط برش (۱۰۰) دریافت کردند بعد از مصاحبه روان‌شناختی و با توجه به غربالگری بر اساس ملاک‌های ورود و خروج، نمونه‌گیری انجام شد، از اعضای شرکت‌کننده رضایت آگاهانه اخذ شد و شرکت‌کنندگان با جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. در همین جلسه پژوهشگران متعهد شدند تا پس از پایان پژوهش، گروه گواه نیز درمان مؤثرتر را دریافت کنند. گروه‌های آزمایش، ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای طرحواره درمانی و تحلیل رفتار متقابل را توسط درمانگران دوره دیده که استادیار دانشگاه بودند، دریافت کردند؛ جلسات درمانی به صورت گروهی و هفته‌ای یک جلسه، در سالن اجتماعات مرکز مشاوره برگزار شد. گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از آمار استنباطی نظیر تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره توسط نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

### یافته‌ها

یافته‌های جمعیت شناختی نشان داد که میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان  $35/19 \pm 1/6$ ، و میانگین مدت زمان ازدواج ۷ سال بود. از میان شرکت‌کنندگان در پژوهش  $39/23$  تحصیلات دیپلم،  $41/17$  کارشناسی و  $19/6$  کارشناسی ارشد داشتند. همچنین  $29/12$  بدون فرزند،  $53/26$  یک فرزند و  $17/62$  دارای دو فرزند بودند. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد تمایز یافتگی خود و تاکتیک‌های حل تعارض به تفکیک گروه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
تمایز یافتگی خود	طرحواره درمانی	۱۴۱/۲۲	۱۱/۲۹	۱۵۸/۴۵	۱۳/۶۶
	تحلیل رفتار متقابل	۱۴۱/۱۶	۱۰/۴۲	۱۶۳/۰۹	۱۳/۹۱
	گواه	۱۴۱/۹۵	۱۰/۷۳	۱۴۱/۱۳	۱۰/۲۳
تاکتیک‌های حل تعارض	طرحواره درمانی	۱۲۰/۰۷	۱۴/۷۳	۱۱۶/۳۳	۱۲/۸۲
	تحلیل رفتار متقابل	۱۲۰/۷۹	۱۴/۲۸	۱۱۸/۴۲	۱۲/۹۴
	گواه	۱۲۰/۹۵	۱۴/۶۵	۱۲۱/۸۱	۱۴/۶۷

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تمایز یافتگی خود و تاکتیک‌های حل تعارض در گروه‌های آزمایش در مرحله پس‌آزمون تغییراتی داشته است. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از

آزمون شاپیرو-ویلکز استفاده شد. نتایج این بررسی نشان داد این آزمون برای متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون برقرار است. همچنین نتایج مربوط به ارتباط خطی در پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای پژوهش مبنی بر موازی بودن خطوط رگرسیون صادق نبود؛ یعنی، با توجه به این واقعیت که شیب‌ها به طور تقریبی موازی هستند، این امر تأیید نشده است و لذا شیب‌ها موازی نبوده و همدیگر را قطع کرده‌اند. از سویی برای بررسی برابری ماتریس واریانس-کوواریانس از آزمون ام‌باکس استفاده شد که نتایج نشان داد این مفروضه برقرار است ( $P\text{-value} = 0/082$ ,  $F = 2/148$ ,  $MBOX = 6/014$ ). علاوه بر آن به منظور بررسی واریانس‌های خطا از آزمون لون استفاده شده است. نتایج نشان داد برای همه متغیرهای پژوهش این مفروضه برقرار است.

#### جدول ۴. نتایج آزمون کوواریانس تک‌متغیری برای مقایسه گروهی متغیرهای پژوهش

متغیرها	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	مجذور اتا
هم‌آمیختگی با دیگران	۲۴/۷۸۹	۱	۲۴/۷۸۹	۴۱/۵۶۶	۰/۰۰۴	۰/۴۶۳
واکنش‌پذیری عاطفی	۱۵/۸۲۵	۱	۱۵/۸۲۵	۱۲/۴۱۷	۰/۰۰۳	۰/۲۴۹
موقعیت من	۶۶/۲۶۷	۱	۶۶/۲۶۷	۲۳/۱۹۸	۰/۰۰۱	۰/۵۱۷
گریز عاطفی	۵/۱۳۵	۱	۵/۱۳۵	۱۲/۵۱۱	۰/۰۰۲	۰/۳۰۶
تاکتیک حمله	۲۸/۱۴	۱	۲۸/۱۴	۱۵/۴۲	۰/۰۰۳	۰/۳۲۷
تاکتیک مذاکره	۳۸/۲۲	۱	۳۸/۲۲	۲۱/۹۷	۰/۰۰۳	۰/۵۴۹
تاکتیک خشونت روانی	۲۹/۳۷	۱	۲۹/۳۷	۳۹/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴۹۴

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری حکایت از تفاوت معناداری در نمرات دو گروه داشت ( $0/001$ ).  $P\text{-value} = 61/158$ ,  $F = 61/835$ , اثر پیلایی)، به منظور مشخص شدن این تفاوت، نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در جدول ۴ ارائه شده است.

همان‌گونه که در نتایج جدول ۴ ملاحظه می‌شود، در متغیرهای وابسته تمایز یافتگی خود و تاکتیک‌های حل تعارض بین گروه‌های طرحواره درمانی و تحلیل رفتار متقابل و گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد. برای اینکه دقیق‌تر مشخص شود که بین کدام یک از گروه‌های پژوهش در متغیرهای وابسته تفاوت وجود دارد، نتایج آزمون پیگیری شفه در جدول ۵ ارائه شده است.

#### جدول ۵. آزمون تعقیبی شفه برای مقایسه زوجی میانگین متغیرهای وابسته بر حسب رویکردهای درمان

متغیر	مراحل	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	معناداری
تمایز یافتگی	طرحواره درمانی	تحلیل رفتار متقابل	-۴/۶۴	۰/۰۰۲
خود	طرحواره درمانی	گواه	۳/۴۳	۰/۰۰۱
	تحلیل رفتار متقابل	گواه	۳/۶۸	۰/۰۰۲
تاکتیک‌های حل تعارض	طرحواره درمانی	تحلیل رفتار متقابل	-۲/۰۹	۰/۰۰۳
	طرحواره درمانی	گواه	-۱/۸۵	۰/۰۰۴
	تحلیل رفتار متقابل	گواه	-۱/۷۳	۰/۰۰۱



همان‌گونه که نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد بین گروه‌های طرحواره درمانی و تحلیل رفتار متقابل در تمایز یافتگی خود و تاکتیک‌های حل تعارض تفاوت معنادار وجود دارد ( $p\text{-value} < 0/05$ ). به عبارتی در افزایش تمایز یافتگی خود، تحلیل رفتار متقابل اثربخشی بیشتر داشته و در کاهش تاکتیک‌های مخرب حل تعارض، طرحواره درمانی اثربخش‌تر بود.

### نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی مقایسه‌ای اثربخشی طرحواره درمانی با تحلیل رفتار متقابل بر تمایز یافتگی خود و راهبردهای حل تعارض زنان درگیر تعارض زناشویی بود. یافته‌ها بیانگر این بود که تحلیل رفتار متقابل نسبت به طرحواره درمانی اثربخشی بیشتری بر افزایش تمایز یافتگی خود در زنان درگیر تعارض زناشویی دارد. این یافته با نتایج مطالعات شعرباف و همکاران (۱۴۰۲)، عطایی و حیدری (۱۳۹۶)، بلیر و همکاران (۲۰۲۱) و مک‌کیم و فورست (۲۰۲۰) هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش تحلیل رفتار متقابل از طریق بهبود روابط منجر به افزایش تمایز یافتگی زنان شده است. در رویکرد تحلیل رفتار متقابل سعی بر این است که به افراد آموزش داده شود تا ریشه افکار، احساس و رفتارهای خود در ۳ بخش والد (بایدها و نبایدها)، بالغ (منطق و تجزیه و تحلیل) و کودک (احساسات) جست‌وجو کند. در این فرض می‌تواند رفتارهای بهتری در ارتباط با دیگران داشته باشد و روابط خود را بهبود بخشد. بنابراین با توجه به نظریه تحلیل رفتار متقابل و اهداف درمانی آن به نظر می‌رسد این رویکرد می‌تواند در افراد تمایز ایجاد کند. به طوری که فرد کمتر تمایز یافته یا بیشتر عاطفی فردی واکنشی است و بیشتر انرژی‌اش را به سمت تجربه و شدت احساساتش متوجه می‌کند و برای چنین فردی مشکل است که در پاسخ به عاطفه دیگران آرام باقی بماند و لذا تحلیل رفتار متقابل می‌تواند در این زمینه بر تمایز یافتگی زنان تأثیرگذار باشد (بلیر و همکاران، ۲۰۲۱).

تحلیل رفتار متقابل به زنان این آگاهی و توانمندی را می‌دهد که در بالغ شخصیت خود بمانند بنابراین بتوانند بین رفتارهای ناشی از احساسات و واکنش احساسی تمایز قائل شود. بسیاری از زوجین که دچار تعارضات زناشویی می‌شوند یا بر اساس تکانه و احساسات کودک و یا باید و نبایدهای والد قدیمی خود عمل می‌کنند. از آنجا که عمل بر اساس بالغ و بالغ مانند نیازمند گذر از مراحل است که مرحله نخست شناخت آگاهانه کودک، بالغ و والد و مرحله بعد کنترل آگاهانه رفتارها و واکنش‌ها است. مرحله پیشرفته ماندن و به شکل عادت درآوردن این کنترل یک تغییر رفتار است (شعرباف و همکاران، ۱۴۰۲). از دیگر سو برای بهبود خود تمایز یافتگی پایین، طرحواره درمانی بر حمایت زوج‌ها از یکدیگر تأکید دارد و پیشنهاد می‌کند که زوجین هیجان‌ات خود را به شکل مثبت بروز دهند و چرخه‌های تعاملی منفی را شناسایی کنند؛ چرا که واکنش‌های هیجانی ارتباط تنگاتنگی با تعارض‌های زناشویی دارد. در نتیجه طرحواره درمانی سعی دارد با تفکیک رفتارهای سالم و ناسالم از یکدیگر قدرت تمایز یافتگی را افزایش دهد (ویب و جانسون، ۲۰۲۱). با توجه به اینکه تمایز یافتگی یک مفهوم ارتباطی است که در روابط شکل می‌گیرد و در روابط بهبود می‌یابد. از دید بوئن (۱۹۷۸)، یکی از روش‌های مؤثر جهت افزایش تمایز یافتگی، بهبود روابط فرد به

خصوص با خانواده است. بنابراین دور از انتظار نیست که فرد بعد از آموزش تحلیل رفتار متقابل قادر است بین کودک، والد و بالغ تمایز قایل شود، ریشه واکنش‌های هیجانی خود را بشناسد و روابط زندگی زناشویی خود را بهبود بخشد. بنابراین داشتن تمایز بین من والد، کودک و بالغ در این رویکرد می‌تواند نسبت به طرحواره درمانی میزان تمایز یافتگی را افزایش دهد.

همچنین یافته دیگر پژوهش نشان داد که طرحواره درمانی نسبت به تحلیل رفتار متقابل اثربخشی بیشتری بر بهبود تاکتیک‌های حل تعارض در زنان درگیر تعارض زناشویی دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های فدائی مقدم و همکاران (۱۴۰۱)، کمالیان و همکاران (۱۳۹۹) و پارک و بایون (۲۰۱۸) هم‌سو است. در تبیین این یافته باید خاطر نشان کرد که طرحواره درمانی از طریق تغییر سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار و طرحواره‌های ناسازگار دوران کودکی، ارائه تکنیک‌های شناختی و رفتاری و همچنین با تأکید بر جایگزین کردن الگوهای رفتاری و شناختی سازگار و کارآمد به جای سبک‌ها و راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد فرصتی را برای بهبود افکار فراهم می‌آورد. همچنین، طرحواره درمانی به افراد کمک می‌کند تا به جای الگوهای رفتاری برخاسته از طرحواره از سبک‌های مقابله‌ای سالم‌تری استفاده کنند و به جای اینکه طرحواره‌ها یک حقیقت مسلم بدانند که باید از آن پیروی کنند، آن‌ها را به صورت یک حقیقت مزاحم بنگرند (فدائی مقدم و همکاران، ۱۴۰۱). طرحواره درمانی به زنان آموزش می‌دهد هنگام بروز تعارض زناشویی کمتر با الگوهای رفتاری، شناختی و شخصیتی منفی و ناسازگارانه مانند تاکتیک‌های حمله و خشونت روانی در موقعیت‌ها درگیر شوند و با مقابله با این الگوها می‌توانند سبک‌های حل تعارض سالم‌تری را به کارگیرند (پارک و بایون، ۲۰۱۸). به علاوه می‌توان گفت که تحلیل رفتار متقابل بر لزوم رابطه با دیگران بر اساس واقعیت‌ها و نیز در نظر گرفتن افراد به طور واقعی و منحصر به فردشان و ایجاد نیت‌ها و انگیزه‌های مثبت نسبت به یکدیگر تأکید می‌کند که همه اینها تبادل‌های مکمل را ایجاد می‌کنند. زوج‌ها از طریق فهم و شناخت پیش‌نویس زندگی خود می‌توانند آسیب‌های ابتدایی را بهبود بخشند و از صحنه‌های قدیمی دوران کودکی رهایی یابند. با انجام این عمل زوج‌ها امکان می‌یابند که در وضعیت این زمانی و این مکانی به تمام منابع دوران بزرگسالی که در اختیار دارند؛ تجهیز شوند که نشان‌دهنده اثربخشی مطلوب تحلیل رفتار متقابل بر بهبود تاکتیک‌های حل تعارض بود (دربانی و همکاران، ۱۳۹۸).

استفاده از تصویرسازی ذهنی باعث شد فرد طرحواره‌های اصلی را شناخته، ریشه‌های تحولی آن را درک کرده و این ریشه‌ها را به زندگی فعلی خود ربط دهد نه ویژگی‌های شخصیتی. در تکنیک گفت‌وگوی خیالی، بروز هیجانات اصلی مثل خشم، زمینه را برای تخلیه هیجانی مهیا کرده و باعث فاصله گرفتن از طرحواره‌ها شد. تصویرسازی ذهنی به منظور الگوشکنی نیز باعث فاصله گرفتن از سبک‌های مقابله‌ای اجتناب و جبران افراطی و از سویی با استفاده از تکنیک نوشتن نامه زنان فرصتی برای بیان حقوقی و شناخت احساساتشان یافته که با کاهش احساس منفی همراه بود (کمالیان و همکاران، ۱۳۹۹). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که در آموزش مبتنی بر طرحواره درمانی با انجام تکنیک مذاکره خیالی ارائه شده، زنان فراگرفتند با شناسایی طرحواره‌های ناسازگار دوران کودکی، با افرادی که باعث ایجاد طرحواره‌هایشان شده‌اند، گفتگو کرده و



تعارضات را حل کنند، نسبت به تحلیل رفتار متقابل که تمرکزش بر اینجا و اکنون بنیان نهاده شده است، اثربخشی بیشتری بر بهبود الگوهای ناکارآمد حل تعارض دارد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم کنترل تأثیرات عوامل فرهنگی، اجتماعی، و اقتصادی که ممکن است بر این نتیجه تأثیرگذار باشند، اشاره کرد. از آنجایی این پژوهش تنها روی زنان انجام شده است پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی، پژوهش‌های علمی مجزا بر هر دو زوج، با نمونه‌گیری تصادفی و کنترل متغیرهای مزاحم انجام شود. همچنین، با توجه به تأثیر طرحواره درمانی و تحلیل رفتار متقابل بر تاکتیک‌های حل تعارض و تمایز یافتگی خود، پیشنهاد می‌شود یافته‌های این پژوهش در طراحی دوره‌های درمانی و همچنین اتخاذ تصمیم‌گیری در راستای تحکیم خانواده در مراکز مشاوره و خانواده درمانی لحاظ شوند.

### ملاحظات اخلاقی

**رعایت اخلاق پژوهش:** به شرکت‌کنندگان در این پژوهش اطمینان خاطر داده شد که اطلاعات آن‌ها نزد پژوهشگر محفوظ خواهد ماند و هر زمان که تمایل به ادامه همکاری را نداشته باشند، می‌توانند فرایند را خاتمه داده و آزمایش را ترک کنند.

**حمایت مالی:** این پژوهش از هیچ‌گونه حمایت مالی برخوردار نبوده است.  
**سهام نویسندگان:** نویسنده نخست ایده‌پرداز و نگارش طرح نخستین پژوهش و نویسنده دو تحلیل‌گر آماری بود.

**تضاد منافع:** پژوهش حاضر با منافع هیچ شخص یا سازمان خاصی تعارض منافع ندارد.  
**قدردانی:** نویسندگان پژوهش حاضر بر خود لازم می‌دانند از مدیریت محترم مراکز مشاوره روان‌شناختی شهر گرگان و کلیه عزیزانی که در انجام این پژوهش با ما همکاری کردند قدردانی کنند.  
**دسترسی داده‌ها:** داده‌هایی که از این مطالعه پشتیبانی می‌کنند به دلیل عمومی نبودن داده‌ها در قابل دسترس نیست. در صورت تقاضا با ایمیل [arsalanrahnaee@gmail.com](mailto:arsalanrahnaee@gmail.com) مکاتبه کنید.

### منابع

- احمدزاده اقدم، ابراهیم؛ کریمی ثانی، پرویز؛ گودرزی، محمود؛ و مرادی، امید. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی زوج درمانی به روش تحلیل رفتار متقابل بر سرخوردگی و تعهد زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی. فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی، ۱۰(۳۸)، ۳۶-۴۹. [Link]
- براتی، طاهره؛ و ثنایی، باقر. (۱۳۸۹). تأثیر تعارض‌های زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- برن، اریک. (۲۰۱۳). تحلیل رفتار متقابل، ترجمه اسماعیل فصیح. تهران: انتشارات فرهنگ نشر نو با همکاری نشر آسیم.
- برزگران، سارا؛ هارون رشیدی، همایون؛ و کاظمیان مقدم، کبری. (۱۴۰۰). تأثیر طرحواره‌درمانی هیجانی بر بخشودگی، کیفیت روابط زناشویی و تمایز یافتگی زنان مواجه‌شده با پیمان شکنی همسر. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۲(۱)، ۳۱۵-۳۳۲. [Link]

- جلیلی، معصومه؛ و افتخار صعدی، زهرا. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر بهبود مهارت های ارتباطی، حل تعارض و حساسیت به طرد زوجین شهرستان مسجد سلیمان. فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی، ۶(۲)، ۹۲-۸۱. [Link]
- جلینی، محمد؛ شریفی درآمدی، پرویز؛ و آقایی، حکیمه. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر تعارضات خانوادگی افراد متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۵(۳)، ۳۹۳-۳۹۹. [Link]
- حشمتی، فاطمه؛ اصغری نکاح، سید محسن؛ و قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی. (۱۴۰۲). بررسی رابطه فعالیت آموزش مجازی معلمان زن با کارکرد خانواده، تعارض و دلزدگی زناشویی در ایام قرنطینه کرونا. مطالعات زن و خانواده، ۱۱(۴)، ۴۵-۶۱. [Link]
- دستمردی، زهرا؛ مقتدر، لیلا؛ و اکبری، بهمن. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل و شفقت به خود بر حرمت خود و تمایز یافتگی در دانشجویان دارای شکست عاطفی. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۷(۱)، ۱۷۶-۱۸۷. [Link]
- دلاور، علی. (۱۳۹۱). روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی. انتشارات ارسباران.
- دربانی، سیدعلی؛ فرخزاد، پگاه؛ و لطفی کاشانی، فرح. (۱۳۹۸). اثربخشی تحلیل رفتار متقابل در مقایسه با خانواده درمانی راهبردی کوتاه مدت بر تعارض‌های کلامی، غفلت و سوء رفتار زوج‌ها. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۳(۳)، ۳۴۷-۳۷۰. [Link]. Doi. 10.29252/apsy.13.3.347.
- ریحانیان، فاطمه؛ قربان پور لقمجانی، امیر؛ و وعدی افسوران، نقی. (۱۴۰۲). نقش میانجی تاب‌آوری و بخشودگی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی با تعارضات زناشویی. پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، ۱۱(۱)، ۷۷-۵۷. [Link]. Doi. 10.22034/iswf.2023.13797.1960
- رزم گر، مهسا؛ و اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد. (۱۳۹۹). نقش سبک‌های حل تعارض در پیش بینی رضایت از زندگی زنان متأهل با میانجی گری شادکامی. مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، ۱۸(۱)، ۲۰۰-۱۶۹. Doi. 10.22051/jwsp.2020.29143.2120 [Link]
- سرابندی، مهشید؛ محمدی فر، محمدعلی؛ و ستوده اصل، نعمت. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی طرحواره‌درمانی و زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر تمایز یافتگی خود زوج‌های جوان. روان پرستاری، ۱۰(۲)، ۶۰-۴۸. doi. [Link]. https://doi.org/10.22034/IJPN.10.2.48
- سودانی، منصور؛ داستان، نصیر؛ خجسته مهر، رضا؛ و رجیبی، غلامرضا. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی زوج درمانی روایتی و زوج درمانی رفتاری تلفیقی بر تاکتیک‌های حل تعارض زنان قربانی خشونت همسر. فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه، ۶(۳)، ۱۲-۱. [Link]
- سررشته دارانپور، زهرا؛ و نامدارپور، فهیمه. (۱۴۰۰). اثربخشی طرحواره درمانی بر نشخوار فکری زنان دارای تعارضات زناشویی شهر اصفهان. رویش روان‌شناسی، ۱۰(۱)، ۲۴۰-۲۳۱. [Link]
- شعرباف، راضیه؛ قنبری، بهرام علی؛ و علیدوستی، فاطمه. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش هیجان‌مدار مبتنی بر رویکرد (HMT-LMG) و تحلیل ارتباط متقابل (TA) بر تمایز یافتگی و حل تعارض والد-نوجوان. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۷(۲)، ۸۹-۶۳. [Link]. doi 10.48308/apsy.2022.226281.1279



- عطایی، بهناز؛ و حیدری، حسن. (۱۳۹۶). بررسی اثر بخشی آموزش رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر تمایز خویشتن و عملکرد خانواده در زوج‌های شهر اصفهان. علوم اجتماعی، ۱۱(۳۸)، ۱۴۰-۱۱۹. [Link]
- فدائی مقدم، ملیحه؛ خوش اخلاق، حسن؛ و رضائی جمالویی، حسن. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی زوج درمانگری روان‌بنه محور و رویکرد شناختی مکی بر مهارگری عواطف و سبک‌های حل تعارض در زوجین متعارض. مجله علوم روان‌شناختی، ۲۱(۱۱۳)، ۱۰۵۰-۱۰۳۷. [Link] Doi. 10.52547/JPS.21.113.1037
- کمالیان، تهمینه؛ میرزا حسینی، حسن؛ و منیرپور، نادر. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی روش طرحواره‌های هیجانی با روش تمایز یافتگی خود بر دلزدگی زناشویی زنان. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۱(۱)، ۳۳-۹. Doi 10.52547/apsy.14.1.9 [Link]
- کنه‌مویی، ساناز؛ فتاحی انبیل، اعظم؛ و میرهاشمی، مالک. (۱۴۰۱). تأثیر تمایز یافتگی، سبک‌های دل بستگی و عملکرد خانواده بر دلزدگی زناشویی با میانجیگری هوش هیجانی. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۳(۲)، ۶۳-۷۶. [Link]
- مژگانی، پریا؛ مرادی، امید؛ احمدیان، حمزه؛ و یاراحمدی، یحیی. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی زوج درمانی به شیوه سایکودرام و زوج درمانی رفتاری تلفیقی بر بهبود تاکتیک‌های حل تعارض در زوجین متعارض. خانواده در مانی کاربردی، ۴(۲)، ۴۴۳-۴۲۶. [Link]
- میرزایی کندری، فتنه؛ عبدی‌زرین، سهراب؛ و آقاییوسفی، علیرضا. (۱۴۰۲). مقایسه مدل تعارض زناشویی بر اساس خودمتمایزسازی و خانواده‌گرایی با نقش میانجی صمیمیت و بلوغ عاطفی در خانواده‌های سنتی و مدرن. مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، ۴(۳)، ۴۴-۲۵. [Link]
- محمدی، حانیه، سپهری شاملو، زهره؛ و اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد. (۱۳۹۸). اثربخشی طرح‌واره درمانی هیجانی گروهی بر کاهش احساس تنهایی و نشخوار فکری زنان مطلقه. مطالعات زن و خانواده، ۷(۲)، ۱۳۶-۱۱۵. Doi: 10.22051/jwfs.2020.19718.1708 [Link]
- محنایی، ستاره؛ پولادی ریشهری، علی؛ گلستانه، سیدموسی؛ و کیخسروانی، مولود. (۱۳۹۸). اثربخشی زوج درمانی به روش ایماگو تریپی هندریکس بر بهبود الگوهای ارتباطی و کاهش طلاق عاطفی. روان پرستاری، ۷(۱)، ۶۵-۵۸. [Link]
- مدرس غروی، مرتضی؛ جان‌فدا، مریم؛ و سیدحسینی، افسانه‌سادات. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش علائم پیش‌ازقاعدگی و ناگویی هیجانی در دختران ۲۰ تا ۲۵ ساله. مجله مطالعات ناتوانی، ۱۰(۱)، ۱۶-۱. [Link]
- ملکی، قیصر؛ ذبیح‌زاده، عباس؛ پناغی، لیلی؛ رشیدی، مانا؛ و باقری، محبوبه. (۱۳۹۸). تاکتیک‌های حل تعارض در انواع سبک‌های دل بستگی زوجین. اندیشه و رفتار، ۸(۳۱)، ۸۸-۷۷. [Link]
- یوسفی، ناصر؛ و عزیزی، آرمان. (۱۳۹۷). تبیین مدلی برای پیش‌بینی تعارض زناشویی بر اساس تمایز یافتگی و تیپ‌های شخصیتی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹(۳۵)، ۷۸-۵۷. doi: https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.31499.1811 [Link]

## References

- Ahamdazadeh Aghdam, E., Karimi Thani, P., Goodarzi, M., & Moradi, O. (2021). The effectiveness of transactional analysis couple therapy on marital burnout and

- commitment in couples with marital conflicts. *Counseling and Psychotherapy Excellence Quarterly*, 10(38), 36-49. [Link][text in persian]
- An, S., Ouyang, W., Wang, S., Yuan, J., & Zhen, X. (2023). Marital transitions and frailty among middle-aged and older adults in China: The roles of social support. *SSM - Population Health*, 24(11), 149-157. [Link] doi:2010.1016/j.ssmph.2023.101497
- Ata'i, B., & Heidari, H. (2017). Investigating the effectiveness of transactional analysis training on self-differentiation and family functioning in couples in Isfahan. *Social Sciences*, 11(38), 119-140.[link] [text in persian]
- Barati, T., & Sanayi, B. (2010). *The impact of marital conflicts on spousal interactions*, (Master's thesis, Counseling). Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Roudehen Branch. [text in persian]
- Barzegaran, S., Haroon Rashidi, H., & Kazemian Moghaddam, K. (2021). The effect of emotion-focused schema therapy on forgiveness, marital relationship quality, and differentiation in women facing spousal infidelity. *Journal of Applied Psychological Research*, 12(1), 315-332. Doi. 10.22059/japr.2021.305998.643574 [Link] [text in persian]
- Berne, E. (2013). *Transactional analysis* (I. Fasihi, Trans.). Tehran: Farhang Nashr-e No in collaboration with Asim Publications. (Original work published 1961)
- Blair T. M., Nelson, E, S., & Coleman P.K (2021). Deception, Power, and self-differentiation in college students. Romantic relationship, *Journal of sex & Marital Therapy*, 27(1), 57-71. doi. 10.1080/00926230152035859. [Link]
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York Jason Aronson. [Link]
- Calatrava, M., Martins, M., Collins, S., Ceballos, D., & González, R. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical Psychology Review*, 91(2), 210-222. doi:2010.1016/j.cpr.2021.102101 [Link]
- Callian, T., & Siewgeok, L. (2019). A study of marital conflict on measures on social support and mental health. *Sunway University College*. 1(2), 114-128. [Link]
- Cheung, A., Chiu, T., & Choi, S. (2022). Couples' self-control and marital conflict: Does similarity, complementarity, or totality matter more. *Social Science Research*, 102(2), 263-272. https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2021.102638 [Link]
- Chiu, H., Chen, P., Chen, Y., & Huang, H. (2018). Reality orientation therapy benefits cognition in older people with dementia: A meta-analysis. *Int J Nurs Stud*, 86(1), 20-28. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2018.06.008 [Link]
- Damastamardi, Z., Moghtader, L., & Akbari, B. (2023). Comparing the effectiveness of transactional analysis therapy and self-compassion on self-esteem and differentiation in students experiencing romantic breakup. *Islamic Lifestyle Focused on Health*, 7(1), 176-187. [Link] [text in persian]
- Damiano, S. R., Reece, J., Reid, S., Atkins, L., & Patton, G. (2015). Maladaptive Schemas in Adolescent Females with Anorexia Nervosa and Implications for Treatment. *Eating Behaviors*, 16(1), 64-71. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2014.10.016 [Link]
- Darbanī, S. A., Farakhzad, P., & Lotfi Kashani, F. (2019). The effectiveness of transactional analysis compared to brief strategic family therapy on verbal conflict, neglect, and spousal mistreatment. *Journal of Applied Psychology*, 13(3), 347-370. Doi. 10.29252/apsy.13.3.347 [Link] [text in persian]
- Delavar, A. (2012). *Research methods in psychology and educational sciences*. Arasbaran Publications.[text in Persian]



- Denault, A. S., & Déry, M. (2015). Participation in organized activities and conduct problems in elementary school: The mediating effect of social skills. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 23(3), 167-179. Doi. <https://doi.org/10.1177/1063426614543950> [Link]
- Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of Affective Disorders*, 299(15), 682-690. [Link]
- Fadaeimoghadam, M., Khoshakhlagh, H., & Rezaei Jamaloui, H. (2022). Comparing the effectiveness of psychodynamic couple therapy and McCullough's cognitive approach on emotion regulation and conflict resolution styles in conflicted couples. *Psychological Science Journal*, 21(113), 1037-1050. Doi. 10.52547/JPS.21.113.1037 [Link] [text in persian]
- Gillpatrick, S. (2021). *7ways couples add conflict to conflict*. centerstone, wellness program.
- Hashemi, F., Asghari Nekah, S. M., & Ghojari Hashemabadi, B. (2023). Investigating the relationship between female teachers' online teaching activities and family functioning, marital conflict, and marital burnout during the coronavirus quarantine period. *Women and Family Studies*, 11(4), 45-61. [Link] [text in persian]
- Inoue, M., Tatsumi, A., & Fukuzaki, T. (2022). Effectiveness of the internet based parent education program on applied behavior analysis for parents of children with autism spectrum disorder. *Brain and Development*, 44(10), 655-663. Doi. doi: 10.1016/j.braindev.2022.07.008. [Link]
- Jalilii, M., & Eftekhār Sa'di, Z. (2020). Investigating the effectiveness of transactional analysis on improving communication skills, conflict resolution, and rejection sensitivity in couples in Masjed Soleyman. *Journal of Nursing, Midwifery and Paramedicine*, 6(2), 81-92. [Link] [text in persian]
- Jalini, M., Sharifi Daramadi, P., & Aghayi, H. (2021). The effectiveness of transactional analysis training on family conflicts among married individuals referring to counseling centers in Tehran. *Islamic Lifestyle Focused on Health*, 5(3), 393-399. [Link] [text in persian]
- Kahnamoie, S., Fattahi Andabil, A., & Mirhashemi, M. (2022). The impact of self-differentiation, attachment styles, and family functioning on marital burnout: The mediating role of emotional intelligence. *Danesh va Pajoohesh dar Ravanshenasi Karbordi*, 23(2), 63-76. doi: 10.1136/pgmj.2009.093310. [Link] [text in persian]
- Kamalian, T., Mirza Hosseini, H., & Monirpour, N. (2020). Comparing the effectiveness of emotional schema therapy and self-differentiation on marital burnout in women. *Journal of Applied Psychology*, 14(1), 9-33. Doi. 10.52547/apsy.14.1.9 [Link] [text in persian]
- Mahannai, S., Poladi Rishahri, A., Golstaneh, S. M., & Kikhosravani, M. (2019). The effectiveness of Imago relationship therapy on improving communication patterns and reducing emotional divorce. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 7(1), 58-65. [Link] [text in persian]
- Maleki, Q., Zabihzadeh, A., Panaghi, L., Rashidi, M., & Bagheri, M. (2019). Conflict resolution tactics across attachment styles in couples. *Andisheh va Raftar*, 8(31), 77-88. [Link] [text in persian]
- Mckimm, J., & Forrest, K. (2020). Using Transactional Analysis to Improve Clinical and Educational Supervision: The Drama and Winners Triangles. *Post Graduate Medical Journal*, 86(10), 261-265. [Link] [text in persian]

- Mirzaei Kandari, F., Abdi Zarin, S., & Aghayousefi, A. R. (2023). Comparing a marital conflict model based on self-differentiation and familism with the mediating roles of intimacy and emotional maturity in traditional and modern families. *Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(3), 25–44. [Link] [text in persian]
- Modarres Gharevi, M., Jan Fada, M., & Seyyed Hosseini, A. S. (2020). The effectiveness of transactional analysis training on reducing premenstrual symptoms and alexithymia in girls aged 20–25. *Journal of Disability Studies*, 10(1), 1–16. [Link] [text in persian]
- Mohammadi, H., Sepehri Shamlu, Z., & Asghari Ebrahimi Abad, M. J. (2019). The effectiveness of group emotion-focused schema therapy on reducing loneliness and rumination in divorced women. *Women and Family Studies*, 7(2), 115–136. Doi. 10.22051/jwfs.2020.19718.1708 [Link] [text in persian]
- Mojghanī, P., Moradi, O., Ahmadian, H., & Yarahmadi, Y. (2023). Comparing the effectiveness of psychodrama couple therapy and integrative behavioral couple therapy on improving conflict resolution tactics in conflicted couples. *Applied Family Therapy*, 4(2), 426–443. [Link] [text in persian]
- Park H. J., & Byun, S. H. (2018). Effects of Self-differentiation of Remarried Couples, Marital Intimacy, Marital Conflict Coping Style on Marital Satisfaction. *Journal of the Korea Contents - koreascience.or.kr*. [Link]
- Razmgar, M., & Asghari Ebrahimi Abad, M. J. (2020). The role of conflict resolution styles in predicting life satisfaction among married women: The mediating role of happiness. *Women's Social-Psychological Studies*, 18(1), 169–200. Doi 10.22051/jwsp.2020.29143.2120 [Link] [text in persian]
- Reyhani, F., Ghorbanpour Lafmejani, A., & Ra'adi Afsouran, N. (2023). The mediating role of resilience and forgiveness in the relationship between Islamic lifestyle and marital conflicts. *Islamic Journal of Women and Family Studies*, 11(1), 57–77. Doi [https://pzk.journals.miu.ac.ir/article\\_7559.html](https://pzk.journals.miu.ac.ir/article_7559.html) [Link] [text in persian]
- Sarbandi, M., Mohammadi Far, M. A., & Setudeh Asl, N. (2022). Comparing the effectiveness of schema therapy and emotion-focused couple therapy on self-differentiation in young couples. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 10(2), 48–60. doi. <https://doi.org/10.22034/IJPN.10.2.48> [Link] [text in persian]
- Sarreshteh Daranpour, Z., & Namdar Pour, F. (2021). The effectiveness of schema therapy on rumination in women with marital conflicts in Isfahan. *Rooyesh-e Ravanshenasi*, 10(10), 231–240. [Link] [text in persian]
- Sharbaf, R., Ghobari, B. A., & Alidoosti, F. (2023). Comparing the effectiveness of emotion-focused training based on the HMT-LMG approach and transactional analysis (TA) on parent-adolescent differentiation and conflict resolution. *Journal of Applied Psychology*, 17(2), 63–89. Doi. 10.48308/apsy.2022.226281.1279 [Link] [text in persian]
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 235–246. Doi. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235> [Link]
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of marital and family therapy*, 29(2), 209–222. DOI.10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x [Link]
- Sloot, D., & Scheibehenne, B. (2022). Understanding the financial incentive conundrum: A meta-analysis of the effectiveness of financial incentive interventions in promoting energy conservation behavior. *Renewable and*



- Sustainable Energy Reviews*, 168(11), 276-285. DOI. 10.1016/j.rser.2022.112761 [Link]
- Stefan, S., Stroian, P., Fodor, L., Matu, S., Nechita, D., Boldea, I., Fechete, I., Mătiță, D., & Mustățea, M. (2023). An online contextual schema therapy workshop for social anxiety symptoms – A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 29(7), 67-75. Doi. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.06.005> [Link]
- Straus, M., Hamby, S., Boney-McCoy, S., & Sugarman, D. (1996). The revised Conflict Tactics Scales (CTS2): Development and preliminary psychometric data. *Journal of Family Issues*, 17(3), 283-316. Doi. <https://doi.org/10.1177/019251396017003001> [Link]
- Sudani, M., Dastan, N., Khajesteh Mehr, R., & Rajabi, G. R. (2020). Comparing the effectiveness of narrative couple therapy and integrative behavioral couple therapy on conflict resolution tactics in women victims of spousal violence. *Women and Society Quarterly*, 6(3), 1-12. [Link] [text in persian]
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2021). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family Process*, 55(3), 390-407. DOI.10.1111/famp.12229 [Link]
- Young-Ok, J., Hyo-Sook, O. (2016). The effects of social support, self-efficacy and perceived health status on aging anxiety of the middle-aged women. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 30(1), 30-42. DOI:10.5932/JKPHN.2016.30.1.30 [Link]
- Yousefi, N., & Azizi, A. (2018). A model for predicting marital conflict based on self-differentiation and personality types. *Counseling and Psychotherapy Culture*, 9(35), 57-78. doi. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.31499.1811> [Link] [text in persian]
- Yuan, Q., Fan, Z., & Leng, J. (2022). The Effect of Emotional Reactivity on Marital Quality in Chinese Couples: The Mediating Role of Perceived Partner Responsiveness. *Frontiers in Psychology*, 6634, 1-10. Doi. 10.3389/fpsyg.2021.787899 [Link]

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

