

Premarital Counseling Training Package Based on the Concepts of Schema Therapy, Self-Differentiation, and Reality Therapy on Interpersonal Problems in Couples on the Brink of Marriage

Nafian Dehkordi M¹, *Zandipour T², Pourshahriari M³

Author Address

1. PhD Student in Counseling, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran;

2. Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran;

3. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

*Corresponding author's email: zandi@alzahra.ac.ir

Received: 2021 April 14; Accepted: 2021 September 26

Abstract

Background & Objectives: Marriage, as a complex and challenging issue, can be successful or not, depending on various factors, like interpersonal problems of couples. Studies indicated that different variables direct couples' interpersonal problems. Schemas originate from the events of one's life. A benefit of the schema model is its complexity and depth as a unique treatment. Moreover, self-differentiation is referred to the individual's ability to distinguish between rational and emotional currents concerning family members and others. Reality therapy is among the approaches to counseling and psychotherapy that focuses on concepts, such as the acceptance of responsibility, reality, incorrect understanding, and their relationship to everyday life. The three approaches discussed seem to be a good predictive for couples' interpersonal problems. Therefore, this study aimed to investigate the effects of the premarital counseling package (based on the concepts of schema therapy, self-differentiation, & reality therapy) on interpersonal problems among couples on the brink of marriage.

Methods: This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest, a two-month follow-up, and a control group design. The statistical population of this study included all couples on the brink of marriage, referring to Tarrahi Zendegi center in Shahre Kord City, Iran, in 2017. Of them, 20 couples were selected by random sampling method and randomly divided into two groups of experimental and control (n=10/group). The inclusion criteria included satisfaction with participating in this research; being on the brink of marriage; being in the premarriage stage; the age range of 18–40 years; a higher education than a diploma, and experiencing first marriage in the normal range of society respecting socio-economic conditions without problems to participate in training sessions. The exclusion criteria included absence from 2 consecutive training sessions, unwillingness to continue treatment, providing incomplete questionnaires, and the death of a couple. For both groups, pretest, posttest, and follow-up examinations were performed. Inventory of Interpersonal Problems (Horowitz et al., 1988) was used to collect the necessary data. The premarital counseling package was administered in 8 ninety-minute sessions twice a week for the experimental group. Research data were analyzed using descriptive statistics, including mean, standard deviation, frequency distribution table, and inferential statistics, including repeated-measures Analysis of Variance (ANOVA) and LSD post hoc test in SPSS at the significance level of 0.05.

Results: The ANOVA results indicated that the main effect of time ($p=0.006$), the main impact of the group ($p=0.001$), and the interaction of time and group ($p=0.001$) were significant on interpersonal problems. The size of the main effect of the group equaled 0.28, revealing that 28% of the variable changes in interpersonal problems were due to the effect of the premarital counseling package intervention. Furthermore, the LSD post hoc test results suggested that in the experimental group, the mean pretest scores of couples' interpersonal problems were significantly higher than the posttest scores ($p=0.015$) and follow-up ($p=0.024$). Additionally, no significant difference was observed in the mean scores of the mentioned variable between posttest and follow-up stages ($p=0.228$), reflecting that the effect of the intervention lasted over time in the experimental group.

Conclusion: Based on the present study data, the premarital counseling package training based on the concepts of schema-therapy, self-differentiation, and reality-therapy effectively declined interpersonal problems among couples on the brink of marriage.

Keywords: Premarital counseling package, Interpersonal problems, Couples on the brink of marriage.

تعیین اثربخشی آموزش بسته مشاوره پیش از ازدواج بر مبنای مفاهیم رویکرد طرحواره درمانی، خودمتمایزسازی و واقعیت درمانی بر مشکلات بین فردی زوجین در آستانه ازدواج

معصومه نافیان دهکردی^۱، *طیبه زندی پور^۲، مهسیما پورشهریاری^۳

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران؛

۲. استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران؛

۳. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

*رایانامه نویسنده مسئول: rzandi@alzahra.ac.ir

تاریخ دریافت: ۲۵ فروردین ۱۴۰۰؛ تاریخ پذیرش: ۴ مهر ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: ازدواج موضوعی پیچیده و چالش برانگیز است که باتوجه به عوامل مختلف از جمله مشکلات بین فردی زوجین می تواند موفق یا ناموفق باشد. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش بسته مشاوره پیش از ازدواج، مبتنی بر مفاهیم طرحواره درمانی، خودمتمایزسازی و واقعیت درمانی بر مشکلات بین فردی زوجین در آستانه ازدواج بود.

روش بررسی: روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری دوماهه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را زوجین در آستانه ازدواج مراجعه کننده به مرکز طراحی زندگی شهرکرد در سال ۱۳۹۶ تشکیل دادند که بیست زوج به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. سپس به طور تصادفی در دو گروه متشکل از ده زوج آزمایش و ده زوج گواه قرار گرفتند. برای هر دو گروه، پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری اجرا شد. برای جمع آوری داده ها پرسش نامه مشکلات بین فردی (هرویتز و همکاران، ۱۹۸۸) به کار رفت. اجرای بسته مشاوره پیش از ازدواج در هشت جلسه نود دقیقه ای به صورت دو بار در هفته صرفاً برای گروه آزمایش صورت گرفت. تحلیل داده ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی LSD در نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ صورت گرفت. سطح معناداری آزمون های آماری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها: نتایج نشان داد، اثر اصلی زمان ($p=0/006$)، اثر اصلی گروه ($p=0/001$) و اثر متقابل زمان و گروه ($p=0/001$) بر متغیر مشکلات بین فردی، معنادار بود. همچنین در گروه آزمایش، میانگین نمرات پیش آزمون متغیر مشکلات بین فردی زوجین به طور معناداری بیشتر از میانگین نمرات پس آزمون ($p=0/015$) و پیگیری ($p=0/024$) بود. به علاوه، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات متغیر مذکور بین مراحل پس آزمون و پیگیری مشاهده نشد ($p=0/228$) که به معنای ماندگاری اثر مداخله در طول زمان در گروه آزمایش است.

نتیجه گیری: براساس نتایج پژوهش حاضر، آموزش بسته تدوین شده مشاوره پیش از ازدواج بر مبنای مفاهیم رویکرد طرحواره درمانی، خودمتمایزسازی و واقعیت درمانی، بر کاهش مشکلات بین فردی زوجین در آستانه ازدواج اثربخشی دارد.

کلیدواژه ها: بسته مشاوره پیش از ازدواج، مشکلات بین فردی، زوجین در آستانه ازدواج.

سلامت روان و عاری بودن از مشکلات بین فردی^۱ از جمله عواملی است که در ازدواجی موفق، تأثیر می‌گذارد. فرد وقتی از نظر روانی سالم است که خود و تمایلاتش، انگیزش‌ها، کشاننده‌ها و آرزوهایش را درک کند. این شناخت به خود با در نظر گرفتن سلامتی، فرد را به پذیرش خود، ارتباط سالم با دیگران، رفع ناتوانی‌ها در زمینه صمیمیت و نزدیکی با دیگران، پذیرش مسئولیت امور و قاطعیت، رهنمون می‌کند. روابط بین فردی، در بسیاری از گستره‌های زندگی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. مشکلات بین فردی، مشکلاتی است که در رابطه با دیگران تجربه می‌شود و آشفتگی روانی ایجاد می‌کند (۱). در ازدواج و زندگی مشترک، میزان تصادم ارتباطات گسترده‌تر می‌شود و افراد در معرض آشفتگی‌های گوناگونی قرار می‌گیرند که ممکن است بر کیفیت زندگی و نگرش آن‌ها اثرگذار باشد. این مشکلات بین فردی سطحی از ناتوانی زوجین را در تشکیل زندگی موفق نشان می‌دهد و مدیریت نشدن مشکلات بین فردی زوجین، خود یک ناتوانی در مدیریت بنیان خانواده به عنوان بنیان مهم‌تر در اجتماع است. مشکلات بین فردی در شش زمینه قاطعیت^۲، مردم‌آمیزی^۳، اطاعت‌پذیری^۴، صمیمیت^۵، مسئولیت‌پذیری^۶ و مهارگری^۷ وجود دارد. هر کدام از این شش زمینه در ارتباطات بین فردی، دارای نقش مهمی است؛ به خصوص در ارتباطات پیش از ازدواج که هریک از زوجین با نگرش‌ها، طرحواره‌ها^۸ و مشکلات بین فردی خاص خود وارد رابطه می‌شود. مشکلات بین فردی را می‌توان در چگونگی قرار گرفتن فرد در پیوستاری از شاخص‌های عمده روابط بین فردی شامل میزان کنترل‌گری و میزان تعلق، معناکردن باعث تلاش فرد برای جست‌وجوی روان‌درمانی می‌شود (۲). دقت و بررسی در رابطه با مشکلات هر فرد، از آنجا اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که مشخص است افراد براساس طرحواره‌های سازگار و ناسازگار خود و مشکلات بین فردی‌شان، رابطه‌ای را آغاز می‌کنند. این آغاز، اگر دقت نظری درباره آن اجرا نشود، می‌تواند آینده رابطه پیش از ازدواج را به خطر بیندازد. طرحواره‌درمانی^۹، درمان ترکیبی است که با درمان شناختی-رفتاری، نظریه ارتباط موضوعی، گشتالت‌درمانی^{۱۰} و نظریه دلبستگی^{۱۱} به صورت مدلی درمانی سیستماتیک ادغام می‌شود (۳). طرحواره‌ها الگوهای عمیق و فراگیری متشکل از خاطره، هیجان و شناخت هستند و در دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرند و در بزرگسالی تداوم می‌یابند (۴). طرحواره‌ها سازه‌هایی هستند که براساس واقعیت یا تجربه شکل می‌گیرند و به عنوان واسطه پاسخ‌های رفتاری افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند (۵). هدف درمان این است که بیماران به جای سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار، سبک‌های مقابله‌ای سازگارتر به کار برند تا از این طریق بتوانند نیازهای هیجانی اساسی خود را ارضا کنند (۶).

همچنین توجه به این نکته حائز اهمیت است که میزان تمایز یافتگی

زوج‌ها با مشکلات بین فردی، مرتبط است. موری بوئن (۱۹۸۷) اعتقاد دارد، سلامت روانی هر فرد به‌طور شدیدی متأثر از خانواده اصلی وی است (به نقل از ۷). بوئن در دیدگاه خود تأکید بر تفکر و عواطف را نفی نمی‌کند و به اهمیت خودتنظیمی در فرایند تمایز اذعان دارد که این هدف اصلی مفهوم تمایز خویشتن بودن است (۸). برطبق این دیدگاه فردی که در خانواده خود به خودتمایز متعادل رسیده باشد، سطح کمتر اضطراب و نشانگان روان‌شناختی را تجربه می‌کند (۷). فرد برای داشتن خود تمایز یافته، باید توانایی آن را داشته باشد که تحت فشار عوامل گروهی، به‌ویژه در مواجهه با اثر شدید زندگی خانوادگی همان شخص باقی بماند (۹). تمایز زمانی حاصل می‌شود که فرد بتواند فردیت خود را حفظ کند و در عین حال بکوشد بخشی از واحد خانواده باقی بماند؛ این بدان معنا است که فرد توانایی حفظ ارتباط عاطفی با دیگران را داشته باشد و همچنان تمامیت حقیقی خویش را از دست ندهد (۷).

واقعیت‌درمانی^{۱۲} گلاسر مجموعه‌ای از روش‌هایی در جهت کمک به افراد برای حرکت از انتخاب‌های مخرب به انتخاب‌های سازنده، از رفتارهای ناکارآمد به رفتارهای کارآمد و مهم‌تر از همه سبک زندگی ناخشنود به سبک زندگی خشنود است (۱۰). در این روش به مواجهه با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاقی درباره درست یا نادرست بودن رفتار، انتخاب و تغییر فکر و عمل، تمرکز بر اینجا و اکنون، مهار درونی و در نتیجه نبل به هویت موفق که ارتباط مستقیمی با اعتماد به خود دارد، تأکید فراوان شده است (۱۱). واقعیت‌درمانی بر تمرکز مراجع و رفتارش تأکید دارد و از سرزنش کردن وی خودداری می‌کند (۱۲). در میان پیچیدگی‌های زندگی قرن بیست و یکم، استرس‌های رو به افزایش، مشکلات زیاد افراد، چگونگی ارتباطات، شبکه‌های حمایت اجتماعی و مهارت‌های بین فردی به‌طور خاص‌تری موفقیت و بهزیستی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ در نتیجه برخورداری از شبکه حمایت اجتماعی، حاکی از هوشمندی بشر امروزی است. از سوی دیگر، هرچه اشخاص در حیطه روابط بین فردی، مشکلات بیشتری داشته باشند و مهارت‌هایشان برای مقابله با این مسائل کمتر باشد، شانس زندگی بهتر و رضایت از زندگی را از دست خواهند داد (۱۳). در درمان مشکلات بین فردی از شیوه‌های گوناگونی از جمله درمان شناختی-رفتاری (۱۴) درمان خودشفقتی (۱۵)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (۱۶)، درمان شناختی-تحلیلی (۱۷)، آموزش حل مسئله اجتماعی (۱۸)، آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی (۱۹) و مشاوره گروهی آدلری (۲۰) استفاده شده است.

نظر به اهمیت نهاد خانواده و لزوم توجه به ناتوانی‌های ارتباط بین فردی که به صورت مشکلات بین فردی در رابطه زوجی، خود را نشان می‌دهد، ضرورت انجام پژوهش حاضر بیش از پیش نمایان می‌شود. از سوی دیگر باتوجه به مؤثر بودن سه رویکرد طرحواره‌درمانی،

8. Schema

9. Schema Therapy

10. Gestalt Therapy

11. Attachment Theory

12. Reality Therapy

1. Interpersonal problem

2. Assertiveness

3. Sociability

4. Submissiveness

5. Intimacy

6. Responsibility

7. Controlling

خودمتمایزسازی^۱ بوئن و واقعیت درمانی گلاسز در فرایند همسرگزینی با اجرای جلسات آموزشی که دربرگیرنده سه رویکرد مذکور بود، اثربخشی این جلسات مداخله‌ای بر مشکلات بین فردی زوجین بررسی شد. در این پژوهش بدون تأکید بر روش یا رویکرد خاصی با ترکیب رویکردهای طرحواره درمانی، خودمتمایزسازی بوئن و واقعیت درمانی گلاسز در دوره آموزشی، در ابتدای دوره، آموزش مفاهیم طرحواره درمانی به زوجین صورت گرفت. سپس در جلسات میانی به مفهوم خودمتمایزسازی بوئن و در جلسات پایانی دوره به مفاهیم دیدگاه گلاسز پرداخته شد. هدف از انجام پژوهش حاضر رسیدن زوجین به شناخت عمیق‌تری از پدیده ازدواج بود تا این دوره آموزشی به عنوان نیروی محرکه‌ای در جهت ارتقای کیفیت ازدواج عمل کند؛ پس باتوجه به اهمیت نهاد خانواده و مشکلات بین فردی و ناتوانی زوجین در حل و فصل این مشکلات، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی بسته آموزشی مزبور بر مشکلات بین فردی زوجین بود.

۲ روش بررسی

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی زوجین در آستانه ازدواج مراجعه‌کننده به مرکز طرح آموزش پیش از ازدواج در شهر شهرکرد، در سال ۱۳۹۶ تشکیل دادند. از بین داوطلبان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره پیش از ازدواج طراحی زندگی، آزمودنی‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و در گروه گواه و گروه آزمایش به صورت تصادفی قرار گرفتند. افراد نمونه بیست زوج در آستانه ازدواج (گروه آزمایش ده زوج و گروه گواه ده زوج) بودند. تحلیل توان آزمون حاصل یک به دست آمد که در نتیجه نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه برای پژوهش حاضر بود. ملاک‌های ورود نمونه‌ها به پژوهش عبارت بود از: رضایت افراد از شرکت در این پژوهش؛ افراد در آستانه ازدواج؛ قراردادن در مرحله قبل از عقد؛ دامنه سنی ۱۸ تا ۴۰ سال؛ دارای میزان تحصیلات بیشتر از دیپلم؛ ازدواج اول آن‌ها از لحاظ شرایط اقتصادی-اجتماعی-فرهنگی در حد معمول جامعه قرار داشته باشد؛ به صورتی که در این زمینه مشکلی برای شرکت کردن آن‌ها در جلسات آموزشی وجود نداشته باشد. ملاک‌های خروج شامل غیبت از جلسات آموزشی (دو جلسه پیوسته)، گرایش نداشتن به تداوم درمان، پرنکردن کامل پرسش‌نامه‌ها و مرگ یکی از زوجین بود.

درخصوص ملاحظات اخلاقی، قبل از شروع دوره آموزشی به آزمودنی‌ها درخصوص فرایند دوره آگاهی داده شد تا در جریان اهداف پژوهش قرار گیرند. به‌طور کلی نکات مربوط به اخلاق پژوهش از جمله امانت‌داری در استفاده از منابع، دقت در استناددهی، رعایت ارزش‌های اخلاقی در گردآوری داده‌ها، نبود سوگیری در تحلیل داده‌ها و رعایت حریم خصوصی جامعه پژوهش توسط پژوهشگران اعمال شد.

ابزار و جلسات آموزشی زیر در پژوهش به کار رفت.
- پرسشنامه مشکلات بین فردی^۲: این ابزار توسط هرویتز و همکاران در سال ۱۹۸۸ ارائه شد (۲۱). این پرسشنامه، شصت سؤال است که

مشکلات بین فردی را در شش زمینه قاطعیت، مردم‌آمیزی، اطاعت‌پذیری، صمیمیت، مسئولیت‌پذیری و مهارگری در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از نمره صفر تا چهار می‌سنجد. هدف مشکلاتی است که در رابطه با دیگری تجربه می‌شود و آشنفگی روانی ایجاد می‌کند. برای هر آزمودنی علاوه بر شش زیرمقیاس مذکور، یک نمره کلی از مجموع شصت ماده آزمون در زمینه مشکلات بین شخصی برحسب میانگین محاسبه می‌شود. برای دست‌یافتن به نمره آزمودنی، در هریک از زیرمقیاس‌ها، جمع نمره آزمودنی بر تعداد ماده‌های آن مقیاس تقسیم می‌شود و دامنه نمره آزمودنی از صفر تا چهار متغیر است. نمره کل نیز به همین شکل و براساس جمع نمره‌ها و تقسیم بر تعداد شصت ماده به دست می‌آید. ماده‌های فرم کوتاه مقیاس مشکلات بین شخصی، براساس ضرایب آلفای کرونباخ و بارهای عاملی بالای این شصت ماده در تحلیل‌های عاملی مقدماتی، از بین ۱۲۷ گویه فرم بلند مقیاس انتخاب شدند (۲۱). بشارت در فرم فارسی این پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ هریک از زیرمقیاس‌ها را به ترتیب برای قاطعیت، مردم‌آمیزی، اطاعت‌پذیری، صمیمیت، مسئولیت‌پذیری و مهارگری، ۰/۸۹، ۰/۸۲، ۰/۹۱، ۰/۹۳، ۰/۸۵ و ۰/۸۷، برای آزمودنی‌های پسر ۰/۸۷، ۰/۸۵، ۰/۸۹، ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۸۳ و برای آزمودنی‌های دختر ۰/۸۳، ۰/۸۹، ۰/۹۰، ۰/۹۲، ۰/۸۵ و ۰/۷۹ گزارش داد که نشان‌دهنده همسانی درونی زیاد مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌های پسر ۰/۹۲ و برای آزمودنی‌های دختر ۰/۹۴ محاسبه شد که بیانگر پایایی با آزمایی خوب این پرسشنامه است (۱). میزان پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

آموزش بسته مشاوره پیش از ازدواج در هشت جلسه نود دقیقه‌ای به صورت دو بار در هفته برای گروه آزمایش اجرا شد. برای تدوین بسته آموزشی از کتاب‌های طرحواره درمانی: راهنمای کاربردی از یانگ و همکاران (۲۲) و خانواده درمانی در کار بالینی از بوئن (۲۳) و مفاهیم دیدگاه واقعیت درمانی گلاسز (۲۴، ۲۵) استفاده شد. به منظور بررسی روایی، ارزیابی محتوای مفاد بسته مشاوره پیش از ازدواج توسط سه تن از اساتید دانشگاه صورت گرفت و روایی محتوایی بسته آموزشی به تأیید رسید. خلاصه برنامه آموزشی در جدول ۱ ارائه شده است. پیش از اجرای مداخله آموزشی، پیش‌آزمون در هر دو گروه انجام پذیرفت و در آخرین روز جلسه آموزشی، از گروه آزمایش پس‌آزمون گرفته شد. اجرای پس‌آزمون گروه گواه یک روز بعد از گروه آزمایش بود. پیگیری دوماه نیز برای گروه آزمایش و گروه گواه انجام گرفت. همه آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری از هر زوج (خانم و آقا) گرفته شد. داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی شامل تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی LSD در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲، تجزیه و تحلیل شدند. سطح معناداری آزمون‌های آماری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۲. Inventory of Interpersonal Problems

۱. Self-differentiation

جدول ۱. محتوای بسته مشاوره پیش از ازدواج بر مبنای مفاهیم رویکرد طرحواره درمانی، خودمتمایز سازی و واقعیت درمانی

جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی با بسته مشاوره پیش از ازدواج، معرفی و آشنایی اعضای گروه با استفاده از فتون یخ شکن، بیان قواعد، بیان اهداف گروه، اعتماد سازی و ایجاد ارتباط با اعضای گروه، بررسی اهمیت و ضرورت آموزش پیش از ازدواج، آموزش ارتباط مؤثر: گفتن و گوش دادن فعالانه و مؤثر.
دوم	مروری بر نقشه زوجی و خانوادگی افراد درباره تأثیر خانواده اصلی بر زندگی فعلی و کسب نظر از اعضا. شرح مرز سازی سالم با خانواده، خویشاوندان و دوستان، ارائه تکالیفی برای کسب شناخت از وضعیت مرز سازی خود با خانواده اصلی آنها به زوجین.
سوم	آموزش و گفت و گو درباره نقشه خانوادگی و معرفی ابعاد صمیمیت و انعطاف پذیری.
چهارم	آموزش انواع زوج ها و خانواده ها، آموزش نقشه خانواده و زوج و آشنایی با ۲۵ نوع رابطه زناشویی و خانوادگی موجود در خانواده ها شامل نه نوع متعادل، دوازده نوع طیف متوسط و چهار نوع نامتعادل.
پنجم	آموزش مبانی اولیه طرحواره درمانی، ارزیابی فردی هریک از زوجین، ایجاد اتحاد کاری، درک ریشه های تحولی طرحواره ها، ذهنیت ها و مقابله ناسازگار، برقراری ارتباط بین نگرش فعلی و طرحواره.
ششم	برقراری گفت و گو بین جنبه طرحواره و جنبه سالم، غلبه بر موانع تغییر.
هفتم	آموزش اصول ده گانه نظریه انتخاب، آشنایی با مسائل تغییر و تعهد و ارائه تکالیفی هر چند کوچک بر مبنای افزایش ارزش خود و مسئولیت پذیری، استقلال و حل مسئله.
هشتم	افزایش استفاده از کنترل درونی، مسئولیت پذیری و رفتار مسئولانه، افزایش سطح تعهد و مسئولیت پذیری افراد برای کنار آمدن با واقعیت، اجرای پس آزمون.

۳ یافته ها

کوواریانس مشاهده شده بین گروه ها با هم برابر بود ($p > 0/05$). نتایج آزمون لون مشخص کرد، بین واریانس نمرات مشکلات بین فردی زوجین در آستانه ازدواج اختلاف معناداری وجود نداشت ($p > 0/05$). طبق نتایج حاصل، آماره موچلی در سطح $\alpha = 0/05$ معنادار نبود؛ بنابراین با مقایسه های درون آزمودنی برای اثرات تعاملی، همسانی ماتریس کوواریانس خطا در داده ها پذیرش شد و نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره تفسیر شدنی بود؛ بنابراین برای تحلیل داده های پژوهش، امکان استفاده از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر فراهم بود.

مطابق یافته های جمعیت شناختی در هریک از گروه های این پژوهش (آزمایش و گواه)، ده نفر را زنان و ده نفر را مردان تشکیل دادند. همچنین، میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی ها در گروه آزمایش $24/5 \pm 4/77$ سال و در گروه گواه $25/2 \pm 5/92$ سال به دست آمد. باتوجه به اینکه آماره آزمون شاپیروویلک ($0/65$) در نمرات مشکلات بین فردی زوجین معنادار نبود ($p = 0/52$)، فرض نرمال بودن توزیع داده ها تأیید شد. نتایج آزمون ام بکس نشان داد، ماتریس های

جدول ۲. شاخص های توصیفی مشکلات بین فردی بر حسب گروه در سه مرحله اندازه گیری

پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
گروه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
آزمایش	۲/۱۳	۰/۵۵	۱/۷۲	۰/۶۵	۱/۶۹
گواه	۲/۱۱	۰/۶۱	۲/۱۴	۰/۶۶	۲/۱۷

بر اساس جدول ۲، میانگین نمرات پیش آزمون مشکلات بین فردی آستانه ازدواج، میانگین نمرات گروه آزمایش کمتر از میانگین نمرات زوجین در آستانه ازدواج گروه آزمایش و گروه گواه تقریباً با هم برابر بود؛ اما در مراحل پس آزمون و پیگیری مشکلات بین فردی زوجین در

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای مقایسه نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بین دو گروه پژوهش

متغیر	منابع تغییرات	مقدار F	مقدار p	اندازه اثر
زمان		۵/۵۲	۰/۰۰۶	۰/۱۳۲
مشکلات بین فردی	تعامل گروه و زمان	۸/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۳۱۸
	اثر گروه	۷/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۲۸۵

طبق نتایج جدول ۳، اثر اصلی زمان ($p = 0/006$)، اثر اصلی گروه ($p = 0/001$) و اثر متقابل زمان و گروه ($p = 0/001$) بر متغیر مشکلات بین فردی، به لحاظ آماری معنادار بود. معنادار بودن تعامل اثر متقابل گروه و زمان، وجود تفاوت متغیر مشکلات بین فردی را در زمان های

در جدول ۴، نتایج آزمون تعقیبی برای مقایسه نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مشکلات بین فردی زوجین مشاهده می‌شود.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مشکلات بین فردی زوجین

آزمون	اختلاف میانگین	خطای معیار	مقدار p
پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۰/۱۸	۰/۰۷	۰/۰۱۵
پیش‌آزمون-پیگیری	۰/۱۹	۰/۰۸	۰/۰۲۴
پس‌آزمون-پیگیری	۰/۰۵	۰/۰۹	۰/۲۲۸

تحقیقات نشان داده است، پویایی‌های بین فردی در روابط نزدیک و صمیمی متفاوت از روابط دور و غیرصمیمی است (۲۷). همچنین کاربرد اصول واقعیت‌درمانی گلاسر با بهبود خودآگاهی فرد درقبال اعمالش و همین‌طور فهم و شناخت بیشتر خود می‌تواند منجر به بهبود روابط بین فردی شود. می‌توان با کارکردن روی مؤلفه‌های شناختی مثل طرحواره‌های زوجین و بحث تمایز یافتگی خود و مسئولیت‌پذیری افراد به شناخت بهتر از خود و ویژگی‌های روانی خویش دست یافت و در انطباق با همسر آینده خود، عملکرد بهتری داشت. همچنین تحقیقات نشان داده است، طرحواره ناسازگار اولیه بین هریک از زوجین، الگوهای هیجانی و شناختی خودآسیب‌رسانی است که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل می‌گیرد و به سختی تغییر می‌کند. طبق این توصیف، رفتارهای ناسازگار و مشکلات بین فردی بر اثر تعارض زناشویی بین زوجین در پاسخ به طرحواره‌های قبلی است (۲۸).

همچنین میزان تمایز یافتگی زوج‌ها با مشکلات بین فردی، مرتبط است. خودتمایز یافتگی بیشتر به این شکل در نظر گرفته می‌شود که فرد را قادر می‌سازد تا موقعیت مواضع شخصی را در روابط مهم به کار برد؛ بدین معنا که در رابطه‌ای عاطفی شدید یا در میان حوادث و رویدادهای نامعین بتواند حسی از خود را حفظ کند و توانایی کاهش اضطراب را در شرایط کنترل توسط اضطراب دیگران داشته باشد (۲۹). تمایز به‌طور عمده در الگوهای تعاملی نظام‌دار برای حفظ فاصله بین فردی و تحمل فردیت و صمیمیت قرار دارد. این تحمل به معنای متعادل ساختن کارکرد عاطفی و عقلانی، صمیمیت و خودمختاری در روابط نهفته است (۳۰). تمایز خود منجر می‌شود فرد در خانواده به لحاظ روان‌شناختی به تعادل برسد (۳۱). درواقع تنیدگی هیجانی بین اعضای خانواده، می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات روان‌شناختی شود و به تبع آن آتش مشکلات بین فردی و اختلافات زناشویی زبانه می‌گیرد و گسترده می‌شود. تحقیقات نشان داده است، افراد بیشتر تمایز یافته تمایل دارند خودمختاری بیشتری را در روابطشان بدون تجربه کردن ترس‌ها و اضطراب‌های ناتوان‌کننده و صمیمیت بیشتر در روابطشان بدون غرق شدن در احساسات داشته باشند. افراد تمایز یافته وابستگی واقع‌گرایانه به دیگران را در روابط خود تشخیص می‌دهند و می‌توانند در مواجهه با تعارض یا انتقاد به قدر کافی آرام و معقول بمانند (۳۲) و به این صورت زمینه مشکلات بین فردی کمتر می‌شود. اختلال رفتاری یک عضو از خانواده از یک سو بر عملکرد خانواده تأثیر منفی می‌گذارد و از سوی دیگر می‌تواند ناشی از روابط نامطلوب و نامتمایز با سایر افراد خانواده باشد (۱۷). زمانی که خود واقعی شرکت‌کنندگان در پژوهش به‌خوبی تثبیت می‌شود، به آن‌ها کمک می‌کند نقاط قوت و

طبق نتایج حاصل، آزمون تعقیبی LSD مشخص کرد که در گروه آزمایش، میانگین نمرات پیش‌آزمون متغیر مشکلات بین فردی زوجین به‌طور معناداری بیشتر از میانگین نمرات پس‌آزمون ($p=0/015$) و پیگیری ($p=0/024$) بود. همچنین تفاوت معناداری بین میانگین نمرات متغیر مذکور بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری مشاهده نشد ($p=0/228$) که به معنای ماندگاری اثر مداخله در طول زمان در گروه آزمایش است.

۴ بحث

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش بسته مشاوره پیش از ازدواج، مبتنی بر مفاهیم طرحواره‌درمانی، خودتمایز سازی و واقعیت‌درمانی بر مشکلات بین فردی زوجین در آستانه ازدواج انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد، بین نمره‌های عامل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری) و گروه‌ها در نمرات مشکلات بین فردی، تعامل معناداری مشاهده شد. این نتایج بیانگر آن بود که آموزش بسته مشاوره پیش از ازدواج بر مبنای مفاهیم رویکرد طرحواره‌درمانی، خودتمایز سازی و واقعیت‌درمانی بر مشکلات بین فردی زوجین در آستانه ازدواج در گروه آزمایش اثربخش بود. یافته‌های به دست آمده در پژوهش حاضر از لحاظ کاهش مشکلات بین فردی با نتایج پژوهش‌های زیادی همسوست؛ بلوچی و همکاران در پژوهش خود اثربخشی درمان شناختی رفتاری را بر کاهش مشکلات بین فردی در افراد با اختلال هویت جنسیتی بررسی کردند (۱۴). ذاکری و همکاران نقش خودشفقتی را در مشکلات بین فردی زنان ناسازگار نشان دادند (۱۵). میرزایی و حسینی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را بر کاهش مشکلات بین فردی مشخص کردند (۱۸). صفروپور دهکردی و همکاران آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی را بر کاهش تعارض‌های بین فردی اثبات کردند (۱۹). نتایج پژوهش امانی و همکاران نشان داد، گروه درمانی آدلری بر کاهش تعارضات بین فردی زوجین اثربخش است (۲۰). لندبلند و هانسون اثربخشی زوج‌درمانی را بر بهبود تعاملات بین فردی زوجین، عنوان کردند (۲۶). با مقایسه نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های گذشته سایر محققان، نتیجه‌گیری می‌شود، با آموزش‌های مناسب پیش از ازدواج می‌توان به احتمال بیشتری زمینه بروز رفتارهای ناپخته و تکانشی را کمتر کرد و در نتیجه، از میزان مشکلات بین فردی میان زوجین کاسته می‌شود.

پژوهش حاضر با ارائه بسته‌ای آموزشی که دربرگیرنده مفاهیم سه رویکرد مختلف واقعیت‌درمانی، طرحواره‌درمانی و درمان بین‌نسلی بوئن بود، به روش‌های مضاعفی منجر به بهبود روابط بین فردی شد.

ضعف خود را تشخیص دهند و این امر پتانسل آنان را افزایش می‌دهد. به بیان دیگر می‌توان گفت، افرادی که دارای سطح مناسبی از خودتمایزیافتگی هستند، چون میزان مناسبی از در دسترس بودن و پاسخگوبودن را تجربه می‌کنند، جایگاه خود و دیگران برای آن‌ها تثبیت شده، مشخص، شفاف و واضح است. به همین دلیل، معمولاً موقعیت پیش‌آمده مثل اختلاف‌ها و تعارضاتی را که ممکن است در جریان زندگی با آن‌ها روبه‌رو شوند، بهتر می‌پذیرند و بهتر تحلیل می‌کنند و جهت‌گیری مثبت‌تری درباره آن دارند. این موضوعات به حل مسئله و رفع مسائل در رویارویی با مشکلات بین‌فردی و سازگاری بیشتر در روابط بین‌فردی منجر می‌شود. فردی که تمایزیافته باشد، می‌تواند با جداسازی افکار و احساس خود از هم و از دیگران، بیان مواضع شخصی، آشنایی با مکانیزم‌های خود، بررسی نقش باورها و نگرش‌های منفی و پیامد آن بر فرد، در کنترل عواطف خود نقش مؤثری داشته باشد.

همچنین گفته می‌شود ریشه مشکلات افراد در مقابله‌های ناکارآمد آنان است. این مقابله‌های ناکارآمد در دوران کودکی آموخته شده است و در دوران کودکی به افراد کمک می‌کند در زندگی خانوادگی خود، امکان ادامه حیات بیابند. پویایی‌های خانواده اصلی ما، تشکیل‌دهنده پویایی‌های دنیای اولیه ما بوده است (۳۳). پرازی و بوچر گزارش کردند، بین بدرفتاری در دوران کودکی و مشکلات بین‌فردی زوجین در بزرگسالی، رابطه وجود دارد (۳۴). کودکی خردسال، ممکن است در مقابل والدین مستبد فقط برای احساس امنیت از روش تسلیم استفاده کند. برخی از راهکارهای مقابله‌ای نیز در طی زندگی آموخته می‌شود؛ مانند به‌کارگیری اتفاقی راهکارهایی که در برخی موقعیت‌های اجتماعی گره‌گشا است؛ بنابراین در موقعیت‌های مشابه از این راهکارها استفاده می‌شود (۳۵). مشکل اساسی راهکارهای مقابله‌ای ناکارآمد آن است که در طی زمان، این روش‌های مقابله‌ای، انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند و تبدیل به الگوهای رفتاری ثابت و مستحکم می‌شوند و به تدریج دامنه راهکارهای مقابله‌ای ناکارآمد تعمیم می‌یابد. تیم معتقد است، مبنای هر آسیب‌شناسی یک یا چند طرحواره است. در رابطه با موضوع روابط بین‌فردی زن و شوهر پژوهش‌ها نشان می‌دهد، بزرگسالان دارای مشکلات بین‌فردی زناشویی، بیشتر طرحواره‌های ناسازگار و مهارکننده را فعال می‌کنند (۳۲).

قاطعیت، مردم‌آمیزی، اطاعت‌پذیری، صمیمیت، مسئولیت‌پذیری و مهارگری به‌عنوان مؤلفه‌های اصلی در روابط بین‌فردی در نظر گرفته می‌شود که هرکدام از آن‌ها از زمان کودکی در فرد شکل می‌گیرد و تا بزرگسالی ادامه می‌یابد؛ در اینجا است که در بزرگسالی و در ارتباط با دیگران این راهکارهای ناکارآمد باعث ایجاد مشکلات بین‌فردی می‌شود؛ به‌خصوص در ارتباط با همسر فرد سعی در به‌کارگیری موبه‌موی همان الگوهای ناکارآمد دارد. در اینجا آموزش‌های مناسب پیش از ازدواج می‌تواند افراد را برای وارد شدن به مرحله حساس و دشوار ازدواج آماده کند. با این آموزش‌ها می‌توان از مشکلات بین‌فردی افراد کم کرد و به غنای رابطه افزود.

زوجین در راستای آموزش‌های طرحواره‌درمانی می‌آموزند، به‌کمک راهبردهای شناختی از قبیل بررسی شواهد تأییدکننده و ردکننده

طرحواره، بررسی سود و زیان، برقراری گفت‌وگو میان جنبه سالم و جنبه طرحواره و... به‌منظور تغییر در سیستم ارزیابی خود، بازسازی و تغییر در طرحواره‌های ناکارآمد و تغییر در باورهای غیرمنطقی و نگرش‌های ناکارآمد، اقدام کنند و به‌منظور سازماندهی مجدد هیجانی، تنظیم عاطفه بین‌فردی را برای حضور سالم و موفق در موقعیت‌های بین‌فردی زناشویی فراهم سازند (۳۶). هنگامی که زوجین به اهمیت طرحواره‌ها و نقش اثرگذار آن‌ها در چگونگی به‌وجودآمدن مشکلات خود پی بردند و همچنین از میزان تمایزیافتگی خود و شریک زندگی خود اطلاع پیدا کردند، با استفاده از مفاهیم رویکرد واقعیت‌درمانی مانند انتخاب و مسئولیت‌پذیری، برای ارتقای روابط خود و حل مشکلات، تلاش می‌کنند.

با نگاهی به نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت، رفتار و به‌خصوص روابط بین‌فردی، از مبنای بسیار مهم تعاملات انسانی است و مشکلات بین‌فردی می‌تواند در بسیاری از حیطه‌های دیگر زندگی زوجین اختلال ایجاد کند؛ همچنین سلامت فرد و جامعه تا حد زیادی منوط به سلامت ارتباطی است و روابطی را می‌توان سالم ارزیابی کرد که به مقدار زیادی توانسته باشد این مشکلات بین‌فردی را شناسایی کند و در جهت رفع آن‌ها قدم بردارد؛ بنابراین کار روی این تعاملات بین‌فردی و مشکلات بین‌فردی که زوجین با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند، تقریباً حوزه نوینی است و تحقیقات چندانی برای آن انجام نشده است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود روان‌شناسان و مشاوران، یافته‌های این پژوهش را در راستای غنی‌سازی ازدواج به‌کار گیرند. همچنین توصیه می‌شود، محققان تأثیر این بسته مشاوره پیش از ازدواج را بر سایر متغیرهای مرتبط با زوجین بررسی کنند.

پژوهش حاضر نیز همانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی بود که ایجاب می‌کند در تعمیم نتایج به آن‌ها توجه شود؛ به این صورت که این مطالعه با مشارکت زوج‌های شهر شهرکرد انجام شد؛ بنابراین در تعمیم نتایج به دیگر شهرها باید جانب احتیاط را رعایت کرد.

۵ نتیجه‌گیری

براساس نتایج پژوهش حاضر نتیجه گرفته می‌شود که آموزش بسته تدوین‌شده مشاوره پیش از ازدواج بر مبنای مفاهیم رویکرد طرحواره‌درمانی، خودتمایزیسازی و واقعیت‌درمانی، بر کاهش مشکلات بین‌فردی زوجین در آستانه ازدواج اثربخشی دارد.

۶ تشکر و قدردانی

از زوجین شرکت‌کننده در پژوهش که در اجرای آن همکاری داشتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه رساله دکتری دانشگاه الزهرا دارای کد تصویب پروپوزال ۱۲۰۷/۱/۵/۹۶ است. ملاحظات اخلاقی

رعایت شده در پژوهش حاضر شامل توضیح درباره هدف پژوهش به شرکت کنندگان، نحوه همکاری آن‌ها، اخذ رضایت نامه از آزمودنی‌ها، تأکید بر رازداری و داوطلبانه بودن مشارکت آنان در پژوهش و استفاده از کد به جای نام و نام خانوادگی آزمودنی‌ها بود.

رضایت نامه انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

دسترسی به داده‌ها و مواد

داده‌های نتایج گزارش شده در مقاله به صورت فایل Excel در فضای ذخیره‌ای هارد درایو نزد نویسنده مسئول حفظ شده و به صورت ایمیل بین نویسندگان دیگر مقاله به اشتراک گذاشته شده است.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ گونه تضاد منافع ندارند.

منابع مالی

این پژوهش بدون حمایت مالی نهاد یا سازمانی انجام شده است.

مشارکت نویسندگان

نویسنده اول مقاله نگارش مقدمه و روش‌شناسی تحقیق و اجرا را بر عهده داشت. نویسنده دوم نگارش قسمت بحث مقاله و نظارت بر روند اجرای پژوهش را عهده‌دار بود. نویسنده سوم تحلیل آماری و نگارش یافته‌ها را انجام داد.

References

1. Besharat MA. Barrasiye payaee va etebar meghyas moshkelate beyne shakhsi (IIP-127) [The reliability and validity of Interpersonal Problems Inventory]. Journal of Daneshvar Behavior. 2008;15(28):13. [Persian]
2. Quinlan E, Deane FP, Crowe T, Caputi P. Do attachment anxiety and hostility mediate the relationship between experiential avoidance and interpersonal problems in mental health carers? J Contextual Behav Sci. 2018;7:63–71. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.01.003>
3. Bach B, Lockwood G, Young JE. A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. Cogn Behav Ther. 2018;47(4):328–49. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1410566>
4. Nenadić I, Lamberth S, Reiss N. Group schema therapy for personality disorders: A pilot study for implementation in acute psychiatric in-patient settings. Psychiatry Res. 2017;253:9–12. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.093>
5. Quinlan E, Deane FP, Crowe T. Pilot of an acceptance and commitment therapy and schema group intervention for mental health carer's interpersonal problems. J Contextual Behav Sci. 2018;9:53–62. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.06.006>
6. Calvete E, Orue I, Hankin BL. Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: the mediating role of anxious automatic thoughts. J Anxiety Disord. 2013;27(3):278–88. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.02.011>
7. Hashemi SM, Zade Mohamadi A, Jarareh J. Effectiveness of group training concepts of Bowen' systemic approach on mothers' differentiation. Journal of Applied Psychology. 2014;8(1):29–45. [Persian] https://apsy.sbu.ac.ir/article_96080.html?lang=en
8. Cappuzi D, Stauffer Md. Mabani moshavere zoj ha, ezdevaj va khanevade [Foundations of couples, marriage, and family counseling]. Navabi Nejad SH, Saadati N, Rostami M. (Persian translator). Tehran: Jangal Publication; 2015.
9. Haefner J. An application of Bowen family systems theory. Issues in Mental Health Nursing. 2014;35(11):835–41. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.921257>
10. Glasser W, Glasser C. The effect of reality therapy based group counseling on the self-esteem. University of Virginia; 2010.
11. Abdolahi Mehraban N, Shafiabadi A, Behboudi M. The study of effectiveness of group counseling based on reality therapy on increasing of self-esteem in mothers of children with cerebral palsy. J Res Behave Sci. 2014;12(3):360–8. [Persian]
12. Bradley EL. Choice theory and reality therapy: an overview. International Journal of Choice Theory and Reality Therapy. 2014;34(1):6–13.
13. Fath N, Azadfallah P, Rasoolzadeh Tabatabaee K, Rahimi Ch. Validity and reliability of the Inventory of Interpersonal Problems (IIP-32). Journal of Clinical Psychology. 2013;5(3):69–80. [Persian] https://jcp.semnan.ac.ir/article_2137.html?lang=en
14. Baluchi D, Atashpour H, Golparvar M. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on the interpersonal problems of the people with sexual identity disorder. Journal of Analytical-Cognitive Psychology. 2019;10(38):49–59. [Persian]
15. Zakeri F, Saffariantoosi MR, Nejat H. The role of self-compassion moderator in the effect of alexithymia and interpersonal problems on marital boredom in maladjusted women. Positive Psychology Research. 2020;5(4):35–50. [Persian] https://pppls.ui.ac.ir/article_24775.html?lang=en

16. Norouzi M, Zargar F, Akbari H. The effectiveness of acceptance and commitment therapy on reduction of interpersonal problems and experiential avoidance in university students. *J Res Behav Sci.* 2017;15(2):168–74. [Persian] <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-529-en.html>
17. Hadizadeh MH, Navabinezhad S, Nooranipour R, Farzad V. The effectiveness of cognitive analytic therapy on the self-efficacy and interpersonal problems of women with dependent personality disorder. *Journal of Counseling Research.* 2019;18(69):208–29. [Persian] <http://dx.doi.org/10.29252/jcr.18.69.208>
18. Mirzei SH, Hasani J. Asar bakhshiye amoozeshe maharat haye zendegi dar kaheshe moshkelat ben fardi nojavanan [The effectiveness of life skills training in reducing interpersonal problems in adolescents]. *Journal of Education Research.* 2016;10(43):129–46. [Persian] http://edu.bojnourdiau.ac.ir/article_519916.html?lang=en
19. Safarpour Dehkordi S, Tajiki S, Razeghi S, Mozaffari M. The effect of teaching interpersonal communication skills on improving social relationships and interpersonal conflicts resolution. *Journal of Social Psychology.* 2020;13(54):1–10. [Persian] http://psychology.iauhvaz.ac.ir/article_673382.html?lang=en
20. Amani A, Hadi M., Yoosefi N. The effectiveness of adlerian group counseling on marital disturbance and interpersonal conflict of couples. *Biannual Journal of Applied Counseling.* 2018;8(2):73–92. [Persian] https://jac.scu.ac.ir/article_14286.html?lang=en
21. Horowitz LM, Rosenberg SE, Baer BA, Ureño G, Villaseñor VS. Inventory of interpersonal problems: psychometric properties and clinical applications. *J Consult Clin Psychol.* 1988;56(6):885–92. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.56.6.885>
22. Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. Schema therapy, a practitioner's guide. Hamidpour H, Andouz Z. (Persian translator). Tehran: Arjmand Pub; 2018.
23. Bowen M. Family therapy in clinical practice. New York: Aronson; 1978.
24. Glasser W. Reality therapy: a new approach to psychiatry. New York: Harper Collins Publication; 2010.
25. Amani A. The efficacy of reality therapy on marital commitment and self esteem of couples. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy* 2015;5(2):1–23. [Persian] https://fcp.uok.ac.ir/article_15723.html?lang=en
26. Lundblad A-M, Hansson K. Couples therapy: effectiveness of treatment and long-term follow-up. *J Family Therapy.* 2006;28(2):136–52. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6427.2006.00343.x>
27. Kiani Chelmardi A, Jamshidian Naeeni Y, Mazaheri Z. Validation of interpersonal circumplex questionnaire in Iranian couples. *Journal of Family Research.* 2018;14(1):57–73. [Persian] https://jfr.sbu.ac.ir/article_97628.html?lang=en
28. Paim KC, Falcke D. The experiences in the family of origin and the early maladaptive schemas as predictors of marital violence in men and women. *Psychological Analysis.* 2018;36(3):279–93. <https://doi.org/10.14417/ap.1242>
29. Shakibaei T, Esmaeili M, Karami A. The study of the effectiveness of teaching differentiation of self in decrease divorced women mental problems. *Educational Psychology.* 2007;2(7):117–32. [Persian] https://jep.atu.ac.ir/article_6006.html?lang=en
30. Rodríguez-González M, Skowron EA, Cagigal de Gregorio V, Muñoz San Roque I. Differentiation of self, mate selection, and marital adjustment: validity of postulates of bowen theory in a spanish sample. *Am J Fam Ther.* 2016;44(1):11–23. <https://doi.org/10.1080/01926187.2015.1099415>
31. Bridge EN. Review of a case study in light of Bowen theory: differentiation of self. life skills. *J Psychol.* 2019;3(5):65–72. <https://doi.org/10.31461/ybpd.556080>
32. Thimm JC. Relationships between early maladaptive schemas and psychosocial developmental task resolution. *Clin Psychol Psychother.* 2010;17(3):219–30. <https://doi.org/10.1002/cpp.647>
33. Young JE, Klosko JS. Reinventing your life. Hamidpour H, Pirmoradi E, Golizadeh N. (Persian translator). Tehran: Arjmand Pub; 2014.
34. Paradis A, Boucher S. Child maltreatment history and interpersonal problems in adult couple relationships. *J Aggress Maltreat Trauma.* 2010;19(2):138–58. <https://doi.org/10.1080/10926770903539433>
35. Aali S, AminYazdi SA, Abdekhodaei MS, Ghanaei Chamanabad A, Moharrari F. Development and validation of a new questionnaire to assess family function development based mental individual-difference relationship approach (DIR). *Research in Clinical Psychology and Counseling.* 2014;3(2):157–76. [Persian] https://tpccp.um.ac.ir/article_31153.html?lang=en
36. McKay M, Fanning P, Lev A, Skeen M. The interpersonal problems workbook. Hamidpour H, Minas Mirzabeig A. (Persian translator). Tehtan: Arjmand Pub; 2015.