|  |  |
| --- | --- |
| **Research Paper** | |
| **The effectiveness of group schema therapy based on schema modes on the marital trust and gratitude in married women of Mashhad charities** | |
| Sajjad Naghibifar1, Seyed Ali Kimiaei2\*, Hossein Kareshki 3  1. Master ofArt, Department of counselling and educational psychology. Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.  2. Associate Professor. Department of counselling and educational psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. Email: kimiaee@um.ac.ir  3. Associate Professor. Department of counselling and educational psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran | |
|  | **Abstract**  **Introduction:** Marital trust and gratitude are influential structures in the lives of couples, which are involved in the initial incompatible schemas in their formation and manifestation. In addition, economic poverty significantly reduces marital trust and positive behaviors between spouses (including gratitude). Therefore, this research was conducted with the aim of investigating the effectiveness of group schema therapy based on the mode model on marital trust and gratitude in women covered by charities in Mashhad.  **Methods:** The research design is quasi-experimental (pre-test, post-test with waiting list group). The statistical population was married women covered by Mashhad charities. The sample group included 30 married women who were selected purposefully and randomly assigned to two groups of 15 members. Before starting the intervention, both groups completed the Marital Trust (Gottman, 2014) and Gratitude (McCullough and Emmons, 2002) questionnaires as a pre-test. Then, the group schema therapy protocol (Farrell, Reis and Shaw, 2014) was implemented on the experimental group in twelve sessions of 90-minutes. After that, marital trust and gratitude questionnaires were taken again from both groups as a post-test.  **Findings:** Analysis of statistical data shows that the group schema therapy based on the mode model has been effective in increasing marital trust and gratitude in women covered by charities in Mashhad. Therefore, schema therapy can be used in clinical work to increase gratitude and marital trust.  **Conclusion:** The effectiveness of schema therapy on the variables of marital trust and gratitude can be related to the techniques and treatment process in the three domains of cognition, emotion and behavior. The resulting mindfulness has an effect on increasing a person's confidence and is essential for the process of gratitude. |
|  |
| **Keywords:** Group Schema Therapy, Schema Modes, Marital trust, Gratitude. |
| Citation: Sajjad Naghibifar, Seyed Ali Kimiaei, Hossein Kareshki. The effectiveness of group schema therapy based on schema modes on the marital trust and gratitude in married women of Mashhad charities**.** | |
| **\*Corresponding author:**  **Address:** Associate Prof. Department of counselling and educational psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran  **Tell:** +989155008538  **Email:** kimiaee@um.ac.ir | |

**Extended Abstract**

**Introduction**

Marriage is the most sensitive emotional commitment that people in a warm and intimate relationship give to each other to gain mental peace. Marital trust has been considered as the foundation of common life and the shaper of the relationship. looking at dysfunctional families, shows the shortage of paying attention to positive things that surround them. Gratitude is as an example of ways to create positive feelings and concentration to positive things.

From the point of view of schema therapy, the origin of couples' problems referred to incompatible schemas formed in childhood. In addition, researches have explained the negative and reducing effect of economic poverty on marital quality and relationships and have showed a decrease in gratitude in children from low-income families from the suburbs. Therefore, in this research, we are looking for an answer to the question whether group therapy based on the schema modes can have an effect on marital trust and gratitude in women covered by charities in Mashhad.

**Materials and Methods**

The current research is practical in terms of its purpose, which was implemented with a quasi-experimental method and a pre-test and post-test design with a waiting list group. The statistical population includes all women covered by Mashhad charities. convenience sampling was done. The invitation was made to participate in the project. Among the 38 applicants to participate in the project, after screening, 30 were selected as convenience and randomly assigned to a test group and a waiting list group. Schema therapy sessions were conducted in 12 sessions with 90-minute based on the protocol taken from Farrell, Reis and Shaw(Farrell et al., 2014) . After collecting the data, with the help of SPSS software, it was evaluated at two descriptive levels (mean and standard deviation of the dependent variable) and inferential.

**Research tools**

Gratitude Questionnaire: The GQ-6 Gratitude Questionnaire was developed by McCullough and Emmons(McCullough et al., 2002). This questionnaire has 6 items in order to measure individual differences in the level of readiness to experience gratitude in everyday life. The validity of the questionnaire has been satisfactory in many studies and Cronbach's alpha coefficients have been reported from 0.75 to 0.82.

Trust Questionnaire: This scale was created by Gutman in order to measure the level of trust of couples and includes 42 items, which were graded according to a 5-point scale. In the standardization of the Iranian version(Shirdel et al., 2019), Cronbach's alpha and bisect coefficient were studied, and these coefficients were (0.96) and (0.93) respectively in the first research and (0.93) respectively. The second study obtained (0.96) and (0.94) (18).

**Findings**

According to the type of research design, which is quasi-experimental, and the waiting list and experimental groups had pre-test and post-test scores, univariate covariance analysis was used. First, to use this test, its presuppositions should be checked.

Shapiro wilk normality test shows that both variables are normal.

Levine's test is used to check the assumption of homogeneity of variances. Regarding the trust variable, the results show that the significance level of this test is 0.025, which is less than 0.05, and this means that this assumption is not met. Regarding the variable of gratitude, the results show that the significance level of this test is equal to 0.044, which is less than 0.05, and this means that this assumption is not met. Since the normality of the data has been observed, but the assumptions of homogeneity of variances and homogeneity of the slope of the regression lines did not met; Analysis of covariance cannot be used and we must use “d” difference and independent t test to measure the hypothesis and the significance of the difference between the averages of the two test groups and the waiting list.

The independent t test showed that there is a significant difference between the average of the experimental group and the waiting list group in the marital trust score (t=69.2, p<0.01).

Also, the independent t-test showed that there is a significant difference between the mean of the experimental group and the waiting list group in the gratitude score (t=69.4, p<0.01). Therefore, the effectiveness of mental model schema therapy on increasing marital trust and gratitude is confirmed.

**Discussion**

Based on the results of group schema therapy, the marital trust of married women in the experimental group has increased compared to the waiting list group. This research can be considered in line with studies that have focused on increasing trust due to therapeutic interventions or the relationship between schemas and trust. The previous researches showed the effectiveness of cognitive behavioral therapy of Datilio model(Gorjian Mehlabani et al., 2023); the effectiveness of forgiveness training on attitudes towards betrayal and trust in interpersonal relationships[(Zaal B. et al., 2020)](#five); and the effectiveness of couple therapy based on emotional reconstruction and the effectiveness of intersystemic therapy in increasing marital trust(Rajabi et al., 2020). In explaining the results, it should be said that marital trust is the degree of a person's belief in the benevolence and honesty of his life partner in the relationship(Larzelere & Huston, 1980) . Since an important part of trust is belief and knowledge; Cognitive techniques of schema therapy have an effect on this part. Cognitive techniques seek to challenge thinking and logic(Young et al., 2003). In schema therapy, treatment occurs through two main processes: strengthening compatible schemas and weakening maladaptive schemas formed from the past(Young et al., 2003). Schema therapy weakens and modifies the schemas affecting trust. Also, the ultimate goal of schema therapy can be considered to be the creation of a healthy and flexible self that satisfies long-term needs based on values. A healthy adult mode can be considered as a mentality that includes: the perceptions of the conscious mind here and now. Couples with higher mindfulness are less involved in turmoil when trust challenges occur (Khalifian & Barry, 2016). In addition, limited reparenting, which is one of the pillars of schema therapy, includes satisfying the unmet needs of clients within the framework of the therapeutic relationship and taking into account the specific ethical limitations of therapy (Roediger et al., 2018). It creates a safe and reliable environment for clients and gradually teaches them to trust so that they can extend this experience beyond the treatment sessions. On the other hand, based on the researches (Solomon & Flores, 2003), when a couple has a problem with trust, it can be felt that part of it is related to their communication skills; Therefore, learning communication skills that occurs in the pattern breaking part of schema therapy can be considered as a confidence booster for couples. In addition, Ferin [(Ferrin, 2003)](#twelve) states that the characteristics of a person's past relationships and the resulting experiences are effective in the formation of trust. One of the important parts of schema therapy is working on a person's traumatic memories and reconstructing them through imaging techniques. Schema therapy reduces the emotional pain of memories and seeks to fulfill the unmet needs of the individual[(Roediger et al., 2018)](#ten).

Based on what has been said, schema therapy can be effective in increasing marital trust through reducing cognitive errors, adjusting incompatible coping mindsets, reconstructing past memories, weakening incompatible schemas, reducing the possibility of infidelity, increasing mindfulness and skill training.

The results showed that the group schema therapy based on the mode model has increased the gratitude of married women in the experimental group compared to the waiting list group. Torjizadeh et al.'s research (Torajizade et al., 2023)is consistent with these results. In addition, this research can be considered in line with studies that have focused on the increase of gratitude due to therapeutic interventions or the relationship between schemas and gratitude(Falvey, 2023; Geier & Morris, 2022).

In explaining the results, it can be stated that the healthy adult mode has conscious perceptions of the here and now. In other words, mindfulness is at the heart of schema therapy(Roediger et al., 2018), and healthy adult mode is highly correlated with mindfulness. On the other hand, the first step to help couples to increase gratitude is to improve mindfulness(Lev & McKay, 2017). Also, the narcissistic personality disorder, which is close to the entitlement schema, is an obstacle to gratitude(Solom et al., 2017). Therefore, by weakening and adjusting incompatible schemas as a result of schema therapy, it becomes possible for gratitude to occur. Another obstacle to gratitude is not expressing it, while in the definitions of gratitude[(McCullough et al., 2002)](#two), expressing it is considered a part of the process of gratitude. the schema of emotional inhibition is one of the most important obstacles to the emergence of positive emotions. During the process of schema therapy, and after working on cognitions and emotions, it is time to learn skills and techniques to break patterns of behavior. The skills of self-expression, courage and empathy complement the expression of gratitude in a person. In general, the effectiveness of schema therapy on increasing gratitude can be explained through increasing mindfulness, strengthening the healthy adult mode, removing obstacles to gratitude and skill learning.

**Conclusion**

Schema therapy by correcting cognitive distortions, strengthening a healthy adult with a conscious mind, correcting and reconstructing past memories, weakening and adjusting incompatible schemas, limitless behavior and skill training, increases marital trust and gratitude.

Therefore, according to the findings of the research, the hypothesis of increased marital trust and gratitude of married women in the experimental group compared to the waiting list group covered by Mashhad charities is confirmed due to the group therapy schema based on the schema modes.

**Ethical Considerations compliance with ethical guidelines**

The cooperation of the participants in the present study was voluntary and accompanied by their consent.

**Funding**

No funding.

**Authors' contributions**

Design and conceptualization: Sajjad Naghibifar, Seyed Ali Kimiaei

Methodology and data analysis: Sajjad Naghibifar, Seyed Ali Kimiaei, Hossein Kareshki

Supervision and final writing: Sajjad Naghibifar,Seyed Ali Kimiaei,

**Conflicts of interest**

The authors declared no conflict of interest.

|  |  |
| --- | --- |
| **مقاله پژوهشی** | |
| **اثربخشی طرح واره درمانی گروهی مبتنی بر مدل ذهنیت بر اعتماد زناشویی و سپاسگزاری در زنان متأهل تحت پوشش خیریه های شهر مشهد** | |
| سجادنقیبی فر 1، سیدعلی کیمیایی 2**\*،** حسین کارشکی3  1. دانش­آموخته کارشناسی ارشد مشاوره خانواده ، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران  2. دانشیار گروه روانشناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران  3. دانشیار گروه روانشناسی مشاوره و تربیتی ، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران | |
|  | **چکیده**  **مقدمه**: اعتماد زناشویی و سپاسگزاری از سازه های تأثیرگذار در زندگی زوج ها می باشند که طرح واره های ناسازگار اولیه در شکل گیری و بروز آنها دخیل هستند.همچنین فقر اقتصادی ، اعتماد زناشویی و رفتارهای مثبت بین همسران از جمله سپاسگزاری را کاهش می دهد. لذا این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی طرح واره درمانی گروهی مبتنی بر مدل ذهنیت بر اعتماد زناشویی و سپاسگزاری در زنان تحت پوشش خیریه های شهر مشهد اجرا گردید.  **روش­**: روش پژوهش از نوع شبه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون همراه با گروه لیست انتظار بود. جامعه آماری زنان متأهل تحت پوشش خیریه های شهر مشهد بودند. گروه نمونه شامل 30 زن متأهل بود که به صورت در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه 15 نفره قرار گرفتند. قبل از شروع مداخله، هر دو گروه پرسش نامه اعتماد زناشویی (Shirdel et al., 2019) و سپاسگزاری [(McCullough et al., 2002)](#two)را تکمیل کردند. سپس پروتکل طرح واره درمانی گروهی مبتنی بر مدل ذهنیت[(Farrell et al., 2014)](#one) در12 جلسه 90 دقیقه ای بر گروه آزمایش اجرا گردید. پس از آن از هر دو گروه، مجدداً پرسشنامه های اعتماد زناشویی و سپاسگزاری به عنوان پس آزمون گرفته شد.  **یافته­ها**: نتایج نشان داد که طرح واره درمانی گروهی مبتنی بر مدل ذهنیت برافزایش اعتماد زناشویی و سپاسگزاری در زنان تحت پوشش خیریه­های شهر مشهد، اثربخش بوده است. لذا می توان در کارهای بالینی و درمانی جهت افزایش سپاسگزاری و اعتماد زناشویی از طرح واره درمانی بهره برد.  **نتیجه­گیری**: اثربخشی طرح واره درمانی بر متغیرهای اعتماد زناشویی و سپاسگزاری را می ‌توان به تکنیک‌ها و روند درمان در سه حیطه شناخت، هیجان و رفتار مرتبط دانست. ذهن آگاهی حاصل شده هم در افزایش اعتماد فرد تأثیر گذاشته و هم از ملزومات فرآیند سپاسگزاری می باشد. |
|  |
| **واژه­های کلیدی:**  اعتماد زناشویی، سپاسگزاری، طرح واره درمانی گروهی. |
| **\* نویسنده مسئول:** سیدعلی کیمیایی  **نشانی:** گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.  **تلفن:** 09155008538  **پست الکترونیکی:** kimiaee@um.ac.ir | |

**مقدمه**

یکی از مهمترین نهادهای اجتماعی در طول تاریخ بشر، که زمینه ساز رشد و شکوفایی انسان را فراهم کرده است؛ نهاد خانواده می باشد. به بیانی دیگر، ازدواج حساس ترین تعهد عاطفی است که افراد حاضر در یک رابطه گرم و صمیمی، برای کسب آرامش روانی به یکدیگر می دهند. به همین دلیل است که پایه و اساس لازم برای شکل گیری روابط نزدیک بین زوج ها را اعتماد دانسته (Gottman J & Silver N., 2012)و مبنای زندگی مشترک و پایداری آن را ، اعتماد و وفاداری می دانند(Simpson, 2007). همچنین، در اهمیت اعتماد همین بس که آن را بنیاد زندگی مشترک و شکل دهنده رابطه دانسته اند(Shirdel et al., 2019). بر همین مبنا، اعتماد زوج ها به وضعیتی اشاره می کند که در آن باور یکی از همسران بر این است که همسرش نسبت به وی تعهد داشته و نیت و قصد های خیرخواهانه دارد و تمایل دارد که در رابطه صمیمانه، انگیزه بیشتری ایجاد کند که در نتیجه آن رفتارهای فداکارانه و متناسب بروز می کند(Hardin, 2003). تحقیقات پیشین نشان داده اند که اعتماد زناشویی با رضایت زناشویی (Fatima Makhdoom, 2019)، و صمیمیت زناشویی (Dessyrianti & Setiawan, 2023)رابطه مستقیم و با دلزدگی زناشویی (Rempel et al., 2001)رابطه معکوس دارد. در کنار اهمیت اعتماد در روابط زوج ها، با نگاهی به خانواده های ناکارآمد، عدم توجه ایشان به موارد مثبتی که آنان را احاطه کرده و تنها تمرکز کردن بر مشکلات ، مشهود است. یکی از راه های برون رفت از این وضعیت، تقویت سپاسگزاری در میان خانواده می باشد ، بر اساس نظر گاتمن و سیلور

(Gottman J & Silver N., 2012)، ازدواج هایی موفق می شوند که تناسب احساسات و موقعیت های مثبت به احساسات منفی در آن، حداقل پنج به یک باشد؛ ایشان سپاسگزاری را نمونه ای از روش های ایجاد احساسات مثبت در زوج ها می دانند. سپاسگزاری گرایشی فراگیر به تشخیص و واکنش با هیجانات قدرشناسانه به نقش مهربانانه دیگران در تجربیات مثبت و دستاوردهایی است، که یک فرد به دست آورده است. پژوهش ها نشان دهنده رابطه سپاسگزاری بر افزایش سطح رضایت و ارتباط در رابطه زوج ها (Algoe & Zhaoyang, 2016)، بهزیستی روانشناختی(Hooshmand kang sofla et al., 2020)؛ عزت نفس ، حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی (Kong et al., 2015) بوده اند. تحقیقات مختلفی نیز در مورد نحوه افزایش و بهبود اعتماد زناشویی انجام شده و اثربخشی درمان شناختی رفتاری مدل داتیلیو، اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر بازسازی عاطفی و اثربخشی درمان بین سیستمی را در افزایش آن نشان داده اند. علاوه بر این، پژوهش هایی نیز افزایش اعتماد بر اثر سپاسگزاری را تأیید کرده اند(Drążkowski et al., 2017; Dunn & Schweitzer, 2005).

در کنار درمان ها و مداخلات مذکور، درمان های موج سوم، از جمله طرح واره درمانی، با سبک های جدید توجه به هیجان ، شناخت و رفتار، گستره ای از مداخلات مبتنی بر شواهد را ایجاد کرده اند. از دیدگاه طرح واره درمانی، آنچه که به طور عمده در تفکرات ، احساسات، رفتار و الگوی برقراری ارتباط فرد با دیگران نقش ایفاء می کند، طرح واره های شناختی اند(Young et al., 2003). در واقع، طرح واره درمانی منشأ مشکلات زوج ها را در طرح واره های ناسازگاری که در کودکی شکل گرفته اند می داند(Simeone-DiFrancesco et al., 2015). در طرح واره درمانی مدل ذهنیت، بر روی طرح واره های فعال شده در زمان حال که ذهنیت نامیده می شوند؛ تمرکز بیشتری وجود دارد. به بیانی دیگر ذهنیت طریقه آشکارشدن طرح واره است که می تواند بیانگر چندین طرح واره گوناگون و یا سبک های مقابله ای با آن باشد. همچنین از آنجایی که ذهنیت ها ، بیان قابل رؤیت درونیات فرد است، فرمولبندی کیس بر اساس ذهنیت ها ، راحت تر از طرح واره ها بوده و در زوج درمانی، کاربردی تر می باشد(Simeone-DiFrancesco et al., 2015). از سویی دیگر، پژوهش های انجام شده، اثر منفی و کاهنده فقر اقتصادی بر کیفیت زناشویی، روابط زناشویی و شادکامی زناشویی(Zhang & Tao, 2021) را تبیین کرده و کاهش سپاسگزاری در کودکان خانواده های کم درآمد حاشیه شهر را نشان داده اند(Zhang & Li, 2022). اما با وجود لزوم به کارگیری مداخلات درمانی جهت افزایش اعتماد زناشویی و سپاسگزاری زوج ها ، زنان طبقه اقتصادی اجتماعی پایین جامعه ؛ به دلیل مسایل مالی و فرهنگی ، از این درمان ها و پژوهش های مرتبط ،کمتر بهره برده اند . لذا هدف این پژوهش تعیین اثربخشی طرح واره درمانی گروهی مبتنی بر مدل ذهنیت بر اعتماد زناشویی و سپاسگزاری در زنان تحت پوشش خیریه های شهر مشهد بود.

مواد و روش­ها

پژوهشی حاضر به لحاظ هدف کاربردی است که با روش شبه آزمایشی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه لیست انتظار اجرا شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان تحت پوشش خیریه های شهر مشهد می باشند. نمونه گیری به صورت در دسترس انجام شد . طی یک فراخوان ، جهت مشارکت در طرح دعوت به عمل آمد . از میان 38 نفر متقاضیان شرکت در طرح، پس از غربالگری ، 30 نفر به صورت دردسترس انتخاب شده و مجدداً با گمارش تصادفی در یک گروه آزمایش و یک گروه لیست انتظار قرار داده شدند. بعد از پایان آزمون گیری ، یک کارگاه یک روزه آموزش مفاهیم طرح واره و مهارت آموزی، برای گروه لیست انتظار برگزار شد. جلسات طرح واره درمانی بر اساس پروتکل برگرفته شده از فارل، ریس و شاو(Farrell et al., 2014)، در 12 جلسه 90 دقیقه ای اجرا شد. محتوای کلی جلسات عبارتند از خوش آمدگویی، بیان قوانین گروه، بررسی انتظارات شرکت کنندگان از گروه درمانی، آموزش طرح واره‌های ۱۸ گانه، آموزش مفهوم ذهنیت، نامگذاری ذهنیت‌های طرح واره ای، آشنایی با نحوه مدیریت ذهنیت‌ها از طریق تکنیک‌های تجربی، شناختی و رفتاری، تصویرسازی، الگو شکنی رفتار، آموزش مهارت‌های جرأت ورزی ، کنترل خشم ، همدلی و گوش دادن فعال، ارائه تکالیف مرتبط. از آنجایی که شرکت کنندگان زنان متأهل بودند؛ بیشتر مثال‌ها در قالب روابط زوجی و والدینی قرار گرفته بود.

پس از گردآوری داده ها ، با کمک نرم افزار SPSS در دو سطح توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد متغیر وابسته) و استنباطی ارزیابی صورت گرفت.

ابزارهای پژوهش

**پرسشنامه سپاسگزاری**: پرسشنامه سپاسگزاری GQ-6 توسط مک کالو و ایمونز ساخته شده است. این پرسشنامه 6 ماده به منظور سنجش تفاوت های فردی در میزان آمادگی برای تجربه سپاسگزاری در زندگی روزمره دارد. اعتبار پرسشنامه در پژوهش های متعدد رضایت مند بوده و ضرایب آلفای کرونباخ 75/0 تا 82/0 گزارش شده است. نسخه فارسی این پرسشنامه (Ghamarani A et al., 2009) در نمونه های دانشجویی و غیردانشجویی هنجار شده ، روايي صوری و محتوایی این ابزار بررسی شده و پايايي آن با روش آلفای کرونباخ 81/0 و با روش بازآزمون 84/0 و با روش دو نیمه سازی 91/0گزارش شد.

**پرسشنامه اعتماد:** این مقیاس توسط جان گاتمن به منظور سنجش میزان اعتماد زوج ها به همسرشان در آزمایشگاه عشق گاتمن ساخته و ارائه گردید. این پرسشنامه 42 گویه را شامل می گردد که مطابق طیف امیتازدهی 5 نمره­ای (کاملا موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملا مخالفم) نمره گذاری این سوالات صورت میگرفت. در هنجار یابی نسخه ایرانی(Shirdel et al., 2019)، برای سنجش پایایی، مقیاس همبستگی هر عبارت با نمره کل، آلفای کرونباخ و ضریب دو نیمه کردن مورد پژوهش قرار گرفت که این ضرایب در پژوهش اول به ترتیب (96/0) و (93/0) و در پژوهش دوم (96/0) و (94/0) به دست آمد.

نتایج

بررسی توصیفی داده های جمعیت شناختی نشان داد که سن شرکت کنندگان در پژوهش در دامنه 18 تا 52 سال با میانگین 33.2 و انحراف معیار 8.95 بوده است. مدت ازدواج شرکت کنندگان در بازه 1 تا 32 سال با میانگین 12.4 و انحراف معیار 9.32 قرار گرفته است. بیشتر شرکت کنندگان یعنی 17 نفر آنها که 56.7 درصد شرکت کنندگان را تشکیل می دهند، ازدواج غیر فامیلی داشته و 13 نفر برابر با 43.3 درصد ایشان، ازدواج فامیلی داشته اند.کمترین تعداد فرزندان در شرکت کنندگان 0 فرزند و بیشترین تعداد 4 فرزند با میانگین 1.2 فرزند و انحراف معیار 1.12 می باشد. علاوه بر این، بیشتر شرکت کنندگان فاقد فرزند می باشند.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| جدول1:شاخص های توصیفی متغیرهای اعتماد و سپاسگزاری زناشویی | | | | | |  |
|  |  |  |  | گروه | |  |
|  |  |  | گروه آزمایش | | گروه لیست انتظار | |
| متغیر | مراحل | تعداد | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| اعتماد زناشویی | پیش آزمون | 15 | 146.33 | 16.76 | 145.26 | 30.95 |
| پس آزمون | 15 | 159.60 | 17.34 | 147.26 | 31.18 |
| سپاسگزاری | پیش آزمون | 15 | 46/33 | 02/5 | 26/32 | 27/5 |
|  | پس آزمون | 15 | 73/35 | 57/4 | 20/32 | 91/4 |

با توجه به نوع طرح پژوهشی که از نوع شبه آزمایشی بوده و گروه لیست انتظار و آزمایش، نمرات پیش آزمون و پس آزمون داشته اند، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. در ابتدا برای استفاده از این آزمون می بایست پیش فرض های آن بررسی شود.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **جدول 2 تست نرمالیتی اعتماد زناشویی و سپاسگزاری** | | | | | | |  |
| آزمون شاپیرو ویلک | | |  |  |  | |  |
|  |  | گروه آزمایش | | | | گروه لیست انتظار | |
| متغیر | مراحل | آماره | df | سطح معناداری | آماره | df | سطح معناداری |
| اعتماد زناشویی | پیش آزمون | 0.906 | 15 | 0.116 | 0.952 | 15 | 0.553 |
| پس آزمون | 0.926 | 15 | 0.234 | 0.949 | 15 | 0.507 |
| سپاسگزاری | پیش آزمون | 953/0 | 15 | 57/0 | 945/0 | 15 | 45/0 |
| پس آزمون | 913/0 | 15 | 14/0 | 931/0 | 15 | 28/0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| جدول 3: آزمون پیش فرض همگنی شیب خطوط رگرسیون متغیرهای اعتماد و سپاسگزاری زناشویی | | | | | |
|  | مجموع مربعات | df | میانگین مربعات | F | سطح معناداری |
| گروه\* پیش آزمون اعتماد زناشویی | 31/15224 | 2 | 15/7612 | 96/54 | 00/0 |
| گروه\* پیش آزمون سپاسگزاری | 45/679 | 2 | 72/339 | 53/201 | 00/0 |

جهت بررسی پیش فرض همگنی واریانس ها از آزمون لوین استفاده می شود. در خصوص متغیر اعتماد نتایج نشان می دهد که سطح معناداری این آزمون برابر 025/0 به دست آمده که کمتر از 05/0 است و این به معنای برآورده نشدن این پیش فرض می باشد. در خصوص متغیر سپاسگزاری نتایج نشان می دهد که سطح معناداری این آزمون برابر 044/0 به دست آمده که کمتر از 05/0 است و این به معنای برآورده نشدن این پیش فرض می باشد.(جدول2) از آنجایی که پیش فرض های فاصله ای بودن متغیر وابسته و نرمال بودن داده ها رعایت شده ولی پیش فرض های همگنی واریانس ها و همگنی شیب خطوط رگرسیون رعایت نشده است؛ از تحلیل کواریانس نمی شود استفاده کرد و می بایست از d اختلافی و آزمون t مستقل جهت سنجش فرضیه و معناداری تفاوت میانگین های دو گروه آزمایش و لیست انتظار استفاده کنیم.

آزمون t مستقل نشان داد که بین میانگین گروه آزمایش و گروه لیست انتظار در نمره اعتماد زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد ( t=2/69 , p<0/01 ).

همچنین آزمون t مستقل نشان داد که بین میانگین گروه آزمایش و گروه لیست انتظار در نمره سپاسگزاری تفاوت معناداری وجود دارد ( t=4/69 , p<0/01 ). لذا اثربخشی طرح واره درمانی مدل ذهنیت بر افزایش اعتماد زناشویی و سپاسگزاری مورد تأیید قرار می گیرد.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | جدول 4: شاخص های توصیفی d اختلافی | | | | | | | | | | |  | |
|  |  |  | | گروه آزمایش | |  | | | | گروه لیست انتظار | | | |
|  | تعداد | میانگین | | انحراف معیار | | میانگین خطای استاندارد | | میانگین | | انحراف معیار | | میانگین خطای استاندارد | |
| متغیر اعتماد | 15 | 26/13 | | 10/16 | | 15/4 | | 2 | | 85/1 | | 47/0 | |
| متغیر سپاسگزاری | 15 | 26/2 | | 66/1 | | 43/0 | | 06/0- | | 96/0 | | 24/0 | |
|  | جدول 5:نتایج آزمون t مستقل جهت سنجش d اختلافی متغیرهای اعتماد و سپاسگزاری زناشویی | | | | | | | | | | | |
|  |  | | F | | t | | df | | سطح معناداری | |  | |
| متغیر اعتماد | پیش فرض برابر نبودن واریانس ها | | 25/8 | | 69/2 | | 37/14 | | 01/0 | |  | |
| متغیر سپاسگزاری | پیش فرض برابر نبودن واریانس ها | | 75/4 | | 69/4 | | 37/22 | | 00/0 | |  | |

بحث

بر اساس نتایج طرح واره درمانی گروهی مبتنی بر مدل ذهنیت، اعتماد زناشویی زنان متأهل گروه آزمایش را در مقایسه با گروه لیست انتظار تحت پوشش خیریه های مشهد، افزایش داده است. می­توان این پژوهش را با مطالعاتی که به افزایش اعتماد بر اثر مداخلات درمانی و یا رابطه طرح واره ها با اعتماد پرداخته اند همسو دانست. پژوهش های انجام شده اثربخشی درمان شناختی رفتاری مدل داتیلیو(Mahvelati et al., 2023)؛ اثربخشی آموزش بخشایش، بر نگرش به خیانت و اعتماد در روابط بین فردی[(Zaal B. et al., 2020)؛](#five) اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر بازسازی عاطفی(Rajabi et al., 2020) و اثربخشی درمان بین سیستمی در افزایش اعتماد زناشویی(ABBASI M. et al., 2019) را نشان داده اند. در تبیین نتایج باید گفت اعتماد زناشویی میزان باور فرد به خیرخواهی و صداقت شریک زندگی اش در رابطه می باشد[(Larzelere & Huston, 1980)](#seven). از آنجایی که بخش مهمی از اعتماد از جنس باور و شناخت هست؛ تکنیک های شناختی طرح واره درمانی، بر این بخش اثرگذار می باشند.تکنیک‌های شناختی به دنبال چالش کشیدن تفکر و منطق می ‌باشند(Young et al., 2003) . در طرح واره درمانی، درمان از طریق دو فرایند اصلی رخ می دهد: تقویت طرح واره های سازگار و تضعیف طرح واره های ناسازگار شکل گرفته از گذشته(Roediger et al., 2018). همچنین شاید بتوان هدف نهایی طرح واره درمانی را ایجاد یک خودِ سالم و انعطاف پذیر(ذهنیت بزرگسال سالم) که به ارضای نیازهای بلندمدت و مبتنی بر ارزش ها می پردازد، دانست(Roediger et al., 2018). می توان ذهنیت بزرگسال سالم را ذهنیتی شامل: ادراکات ذهن آگاهانه در اینجا و اکنون دانست. زوج های دارای ذهن آگاهی بالاتر، در موقع بروز چالش های مربوط به اعتماد، کمتر درگیر آشفتگی می شوند(Khalifian & Barry, 2016). علاوه بر این باز والدینی حد و مرزدار که به عنوان یکی از ارکان طرح واره درمانی شامل ارضای نیازهای برآورده نشده مراجع در چهارچوب رابطه درمانی و با در نظر گرفتن محدودیت‌های خاص اخلاقی درمان است(Roediger et al., 2018)؛ موجب ایجاد محیطی امن و قابل اعتماد برای مراجع شده ، به تدریج اعتماد کردن را به وی می آموزد تا بتواند به بیرون از جلسات درمانی هم تسری دهد. از دیگر سو، بر مبنای پژوهش سالومون و فلورز (Solomon & Flores, 2003) وقتی زوجی در اعتماد دچار مشکل شده اند می توان حس زد که بخشی از آن، به مهارت های ارتباطی آن دو مربوط می شود؛ لذا یادگیری مهارت های ارتباطی که در بخش الگو شکنی رفتار طرح واره درمانی رخ می دهد را می توان رشد دهنده اعتماد زوج ها دانست. علاوه بر این، فرین (Ferrin, 2003)، بیان می دارد که مشخصه های روابط گذشته فرد و تجارب حاصل از آن در شکل گیری اعتماد مؤثر می باشند. یکی از بخش های مهم طرح واره درمانی، کار بر روی خاطرات آسیب زای فرد و بازسازی آن توسط تکنیک های تصویرسازی می باشد[(Roediger et al., 2018).](#ten) طرح واره درمانی درد هیجانی خاطرات را کاهش داده و به دنبال برآوردن نیازهای برآورده نشده فرد می باشد.

بر اساس آنچه بیان شد می توان اثرگزاری طرح واره درمانی بر افزایش اعتماد زناشویی را از طریق کاهش خطاهای شناختی، تعدیل ذهنیت های مقابله ای ناسازگار، بازسازی خاطرات گذشته، تضعیف طرح واره های ناسازگار ، کاهش احتمال خیانت، افزایش ذهن آگاهی، بازوالدینی حد ومرزدار و مهارت آموزی تبیین کرد.

نتایج نشان داد که طرح واره درمانی گروهی مبتنی بر مدل ذهنیت، اعتماد زناشویی زنان متأهل گروه آزمایش را در مقایسه با گروه لیست انتظار تحت پوشش خیریه های مشهد ، افزایش داده است. پژوهش تورجی زاده و همکاران (Torajizade et al., 2023) همسو با این نتایج است. علاوه بر این، می توان این پژوهش را با مطالعاتی که به افزایش سپاسگزاری بر اثر مداخلات درمانی و یا رابطه طرح واره ها با سپاسگزاری پرداخته اند نیز، همسو دانست .

در تبیین نتایج می توان بیان کرد که ذهنیت بزرگسال سالم دارای ادراکات ذهن آگاهانه در اینجا و اکنون است(Roediger et al., 2018). به عبارتی دیگر، ذهن آگاهی در قلب درمان های موج سوم از جمله طرح واره درمانی مدل ذهنیت قرار دارد و ذهنیت بزرگسال سالم با ذهن آگاهی همبستگی بالایی دارد. از سویی دیگر ، اولین اقدام در جهت کمک به زوج ها برای افزایش سپاسگزاری بهبود ذهن آگاهی است (Lev & McKay, 2017). بر اساس تعاریف سپاسگزاری توجه به توانمندی ها و داشته ها، گامی ضروری در فرآیند سپاسگزاری است(Ghamarani A et al., 2009) که این امر در طرح واره درمانی با پرداختن به دو ذهنیت کودک شاد و بزرگسال سالم که توجه را بر توانمندیها و منابع مراجع متمرکز می کند(Roediger et al., 2018)، محقق می شود. همچنین اختلال شخصیت خودشیفته که به طرح واره استحقاق نزدیک است، از موانع سپاسگزاری می باشد(Solom et al., 2017). لذا با تضعیف و تعدیل طرح واره های ناسازگار بر اثر طرح واره درمانی، امکان بروز سپاسگزاری فراهم می شود.از دیگر موانع سپاسگزاری، عدم ابراز آن است حال آنکه در تعاریف سپاسگزاری ابراز آن بخشی از فرآیند سپاسگزاری دانسته شده است (McCullough et al., 2002). طرح واره بازداری هیجانی را شاید از مهمترین موانع این بروز احساسات مثبت دانست[(Young et al., 2003).](#eight) کسانی که دارای طرح واره بازداری هیجانی هستند، از صحبت کردن درباره هیجان‌ها و بیان آنها فراری می باشند. در طول فرآیند طرح واره درمانی، و پس از کار بر روی شناخت ها و هیجانات، نوبت به مهارت آموزی و تکنیک های الگوشکنی رفتار می رسد[(Farrell et al., 2014).](#one)مهارت ابراز وجود ، جرأت ورزی و همدلی ضمینه ساز ابراز سپاسگزاری در فرد می شوند. در مجموع می توان اثرگزاری طرح واره درمانی بر افزایش سپاسگزاری را از طریق افزایش ذهن آگاهی، تقویت ذهنیت کودک شاد و بزرگسال سالم، برداشتن موانع سپاسگزاری و مهارت آموزی تبیین کرد.

نتیجه­گیری

طرحواره درمانی با اصلاح تحریف های شناختی، تقویت بزرگسال سالم ذهن آگاه، اصلاح و بازسازی خاطرات گذشته، تضعیف و تعدیل طرح واره‌های ناسازگار، بازوالدینی حد ومرزدار و مهارت آموزی، افزایش اعتماد زناشویی و سپاسگزاری را موجب می شود.

لذا بنا بر یافته های پژوهش، فرضیه افزایش اعتماد زناشویی و سپاسگزاری زنان متأهل گروه ازمایش در مقایسه با گروه لیست انتظار تحت پوشش خیریه های مشهد ، به دلیل طرح واره درمانی گروهی مبتنی بر مدل ذهنیت مورد تأیید قرار می گیرد.

پیشنهادها

پیشنهاد می شود تا از طرح واره درمانی مدل ذهنیت به عنوان یک درمان مؤثر در بهبود اعتماد زناشویی و سپاسگزاری بین زوج ها در امور بالینی و درمانی استفاده شود. علاوه بر این، با توجه به نزدیکی مفاهیم مطرح شده در روانشناسی مثبت گرا مانند نگاه به نقاط قوت و هیجانات مثبت، سپاسگزاری، بخشایش گری و معنادهی به زندگی، به آنچه ذهنیت بزرگسال سالم در طرح واره درمانی به دنبال آن است؛ می توان به دنبال تلفیق این رویکرد در طرح واره درمانی و بهره گیری از مزایای آن برای درمان بود.

ملاحظات اخلاقی پیروی از اصول اخلاق پژوهش

همکاری مشارکت­کنندگان در تحقیق حاضر به صورت داوطلبانه و با رضایت آنان بوده است. همچنین، پژوهش حاضر دارای کد اخلاق IR.UM.REC.1402.026 از کمیته اخلاق دانشگاه فردوسی می باشد.

حامی مالی

هزینه­ تحقیق حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شده است.

مشارکت نویسندگان

طراحی و ایده­پردازی: سجاد نقیبی فر، سید علی کیمیایی

روش­شناسی و تحلیل داده­ها: سجاد نقیبی فر، سید علی کیمیایی، حسین کارشکی

نظارت و نگارش نهایی: سجاد نقیبی فر، سید علی کیمیایی

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

**References**

ABBASI M., SODANI M., RAJABI G.R., & KHOJASTE MEHR R. (2019). The effectiveness of intersystem approach to treating infidelity on women’s trust affected by spouse infidelity. *Journal of Women and Society*, *10*(2), 39–61. https://www.sid.ir/paper/169053/en

Algoe, S. B., & Zhaoyang, R. (2016). Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness. *The Journal of Positive Psychology*, *11*(4), 399–415. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117131

Dessyrianti, R. F., & Setiawan, J. L. (2023). Trust and communication as predictors of marital intimacy among individuals in dual-earner marriages. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1–10. http://journal1.uad.ac.id/index.php/Humanitas/article/view/18

Drążkowski, D., Kaczmarek, L. D., & Kashdan, T. B. (2017). Gratitude pays: A weekly gratitude intervention influences monetary decisions, physiological responses, and emotional experiences during a trust-related social interaction. *Personality and Individual Differences*, *110*, 148–153. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886917300429

Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: the influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*(5), 736. https://psycnet.apa.org/journals/psp/88/5/736/

Falvey, P. D. (2023). *Caregiver-Patient Relationship Quality: The Role of Gratitude and Authentic Patient Trust*. Drexel University. https://search.proquest.com/openview/aa6b03e62d59a066ccd979ebc869030c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y

Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2014). The Schema Therapy Clinician’s Guide: A Complete Resource for Building and Delivering Individual, Group and Integrated Schema Mode Treatment Programs. In *The Schema Therapy Clinician’s Guide: A Complete Resource for Building and Delivering Individual, Group and Integrated Schema Mode Treatment Programs*. https://doi.org/10.1002/9781118510018

Fatima Makhdoom, I. (2019). Role of Trust in Relating Rewards and Marital Satisfaction among Married Individuals in Pakistan. *Foundation University Journal of Psychology*, *3*(1), 80–107. https://doi.org/10.33897/fujp3.14

Ferrin, D. (2003). Definitions of trust. *Paper Presentation to a Workshop, Building and Rebuilding Trust: State of the Science, Research Directions, Managerial Interventions, Workshop Organized by K. Dirks and D. Ferrin, Academy of Management Annual Meeting, Seattle, WA*. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0149206306294405?icid=int.sj-abstract.similar-articles.1

Geier, M. T., & Morris, J. (2022). The impact of a gratitude intervention on mental well‐being during COVID‐19: A quasi‐experimental study of university students. *Applied Psychology: Health and Well‐Being*, *14*(3), 937–948. https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/aphw.12359

Ghamarani A, Kajbaf M B, Oreyzi H R, & Amiri S. (2009). The study of the validity and reliability of the Gratitude Questionnaire -6 (GQ-6) in high school students. *Research in Psychological Health*, *3*(1), 77–86. https://rph.khu.ac.ir/browse.php?a\_id=103&sid=1&slc\_lang=fa&ppup=

Gorjian Mehlabani, H., Sheykholeslami, A., Kiani, A., & Rezaeisharif, A. (2023). The Effectiveness of Dattilio Cognitive-Behavioral Couple Therapy on Stress Symptoms and Trust in Women Affected by Infidelity. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, *21*(2), 261–274. https://rbs.mui.ac.ir/article-1-1514-en.html

Gottman J, & Silver N. (2012). *What Makes Love Last?: How to Build Trust and Avoid Betrayal - John Gottman, Nan Silver - Google Books*. Simon and Schuster. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=TOzCA3ZnvT8C&oi=fnd&pg=PR13&dq=Trust+gottman&ots=\_cC0uerkTN&sig=DcVRNZohmSQdYdq6eLSbxZXhHUg#v=onepage&q=Trust%20gottman&f=false

Hardin, R. (2003). Gaming trust. *Trust and Reciprocity: Interdisciplinary Lessons from Experimental Research*, 80–101. Hardin, R. (2003). Gaming trust, trust and reciprocity: Interdisciplinary lessons from  experimental research. New York: Russell Sage Foundation.

Hooshmand kang sofla, A., Moeenizadeh, M., & Tabatabaei, sayed M. saleh. (2020). The Prediction of Psychological Well-Being by Exploring the Role of Forgiveness and Gratitude. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, *10*(1), 5–19. https://doi.org/10.22067/tpccp.2020.39360

Khalifian, C. E., & Barry, R. A. (2016). Trust, attachment, and mindfulness influence intimacy and disengagement during newlyweds’ discussions of relationship transgressions. *Journal of Family Psychology*, *30*(5), 592. https://psycnet.apa.org/record/2016-17958-001

Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, *16*(2), 477–489. https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-014-9519-2?ncid=txtlnkusaolp00000618&error=cookies\_not\_supported&code=454cc260-53cf-48bb-9ba6-d0bdde02f69c

Larzelere, R. E., & Huston, T. L. (1980). The dyadic trust scale: Toward understanding interpersonal trust in close relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 595–604. https://www.jstor.org/stable/351903

Lev, A., & McKay, M. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy for Couples: A clinician’s guide to using mindfulness, values, and schema awareness to rebuild relationships*. New Harbinger Publications. https://www.amazon.com/Acceptance-Commitment-Therapy-Couples-Relationships/dp/162625480X

Mahvelati, A., Sepehrishamloo, Z., & Pourshahriyari, M. (2023). Comparing the effectiveness of Gottman and Dattilio couples therapy methods for mitigating difficulties in emotion regulation. *Journal of General Psychology*, *150*(2). https://doi.org/10.1080/00221309.2021.1959290

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(1). https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112

Rajabi, G., Khoshnoud, G., Sodani, M., & Khojastehmehr, R. (2020). The Effectiveness of Affective-reconstructive Couple Therapy in Increasing the Trust and Marital Satisfaction of Couples With Remarriage. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, *26*(1), 114–129. https://doi.org/10.32598/ijpcp.26.1.218.18

Rempel, J. K., Ross, M., & Holmes, J. G. (2001). Trust and communicated attributions in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*(1), 57. https://psycnet.apa.org/record/2001-07168-005

Roediger, E., Stevens, B. A., & Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, and interpersonal functioning*. New Harbinger Publications. https://www.researchgate.net/publication/325430387\_Contextual\_Schema\_Therapy\_An\_Integrative\_Approach\_to\_Personality\_Disorders\_Emotional\_Dysregulation\_and\_Interpersonal\_Functioning

Shirdel, M., Hosseinian, S., Kimiaei, S. A., & Safarian, M. R. (2019). Estimating the validity and reliability of Gottman Questionnaires of “Couple Trust Measurement.” *Contemporary Family Therapy*, *41*, 37–46. https://link.springer.com/article/10.1007/s10591-018-9470-1

Simeone-DiFrancesco, C., Roediger, E., & Stevens, B. A. (2015). *Schema therapy with couples: A practitioner’s guide to healing relationships*. John Wiley & Sons. https://www.wiley.com/en-us/Schema+Therapy+with+Couples%3A+A+Practitioner%27s+Guide+to+Healing+Relationships-p-9781118972717

Simpson, J. (2007). Foundations of interpersonal trust. In *Social psychology: Handbook of basic principles*. https://www.researchgate.net/publication/232444661\_Foundations\_of\_interpersonal\_trust

Solom, R., Watkins, P. C., McCurrach, D., & Scheibe, D. (2017). Thieves of thankfulness: Traits that inhibit gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, *12*(2), 120–129. https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163408

Solomon, R. C., & Flores, F. (2003). *Building trust: In business, politics, relationships, and life*. Oxford University Press. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=OiI8elrEAacC&oi=fnd&pg=PR7&dq=solomon+flowers+trust+(2001)+&ots=FFh8\_DEkx2&sig=lDn7G6eg9Wg-SV9ucytXEUUIty4

Torajizade, M., Mohammadi Jalai Farahani, M., & Taghvaei, D. (2023). Equivalence of performance analysis psychotherapy (FAP) and schema therapy on emotional experience towards spouse, forgiveness and gratitude of couples referring to Isfahan counseling centers. *Psychological Achievements*. https://psychac.scu.ac.ir/article\_18353\_en.html

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy. *New York: Guilford*, *254*, 653–658. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=-9lTTxdyZoMC&oi=fnd&pg=PA317&dq=young+2003&ots=F2JZjFAmMt&sig=1sRbNV\_Eh5K5WmNUTQWRM5-uFR8

Zaal B., Arab A., & Sanagouye Moharer G.R. (2020). The Effectiveness of Forgiveness Training on Attitudes to Infidelity and Trust in Interpersonal Relationships in Women Affected by Marital Infidelity. *Family Research*, *16*(3), 413–428. http://scj.sbu.ac.ir/article\_97840.html

Zhang, H., & Li, Y. (2022). Child Neglect and Life Satisfaction among Left-behind Children in Rural China: The Roles of Self-compassion and Gratitude. *Journal of Interpersonal Violence*, *37*(17–18), NP15649–NP15669. https://doi.org/10.1177/08862605211016348

Zhang, H., & Tao, T. (2021). Marital happiness and psychosocial mechanisms in low-income Chinese families. *Illness, Crisis & Loss*, *29*(1), 74–90. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1054137318773083