



The Effectiveness of Schema Therapy on Rumination, Cognitive Fusion, Cognitive Avoidance and Neurocognitive Processing in Couples Applying for Divorce

Fatemeh Ghasemi^{1*}, Yazdan Movahedi²

1- Master of General Psychology, Islamic Azad University, Ahar Branch, Tabriz, Iran.

2- Assistant Professor, PhD in Cognitive Neuroscience, Tabriz, Iran.

*Corresponding author: Fatemeh Ghasemi, Master of General Psychology, Islamic Azad University, Ahar Branch, Tabriz, Iran.

Email: fatemehghasemihesar@gmail.com

Received: 2021/04/30

Accepted: 2022/07/31

Abstract

Introduction: Divorce is a process that begins with the emotional crisis of both couples and ends with trying to resolve the conflict through entering a new success with a new role and lifestyle. The present study was conducted with the aim of the effectiveness of schema therapy on rumination, cognitive fusion, cognitive avoidance and neurocognitive processing in couples applying for divorce in Tabriz city.

Methods: This research was a semi-experimental design. The statistical population of the research was all couples applying for divorce in Tabriz city in 2018, and 30 of them were purposefully selected. In order to collect information, questionnaires of rumination, cognitive fusion, cognitive avoidance and 64-channel quantitative electroencephalography device were used, and Yang's schema therapy protocol was used for intervention. The collected data were analyzed with using descriptive statistical methods of mean and standard deviation and inferential statistical methods of multivariate covariance analysis.

Results: The results showed that schema therapy reduces rumination, cognitive fusion, and cognitive avoidance, and also increases beta frequency and decreases delta in the FZ region ($P < .01$??).

Conclusions: Based on the results obtained from this research, the schema therapy can be used as an effective intervention to reduce rumination, cognitive fusion and cognitive avoidance of couples applying for divorce.

Keywords: Schema therapy, Rumination, Cognitive fusion, Cognitive avoidance, Neurological processing, Divorce.



اثربخشی طرح حواره درمانی بر نشخوار فکری، آمیختگی شناختی، اجتناب شناختی و پردازش عصب شناختی در زوجین متقاضی طلاق

فاطمه قاسمی^{۱*}، یزدان موحدی^۲

۱- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهر، تبریز، ایران.

۲- استادیار، دکترای تخصصی علوم اعصاب شناختی، تبریز، ایران.

*نویسنده مسئول: فاطمه قاسمی، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهر، تبریز، ایران.
ایمیل: fatemehgasehmi@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۵/۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۲/۱۰

چکیده

مقدمه: طلاق فرآیندی است که با تجربه بحران عاطفی هر دو زوج شروع می‌شود و با تلاش برای حل تعارض از طریق ورود به موفقیت جدید با نقش و سبک زندگی جدید خاتمه می‌یابد. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی طرحواره درمانی بر نشخوار فکری، آمیختگی شناختی، اجتناب شناختی و پردازش عصب شناختی در زوجین متقاضی طلاق شهر تبریز انجام شد. **روش کار:** این پژوهش از نوع طرح‌های نیمه آزمایشی بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه زوجین متقاضی طلاق شهر تبریز در سال ۱۳۹۸ بودند که به صورت هدفمند ۳۰ نفر از آنها انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های نشخوار فکری، آمیختگی شناختی، اجتناب شناختی و دستگاه الکتروانسفالوگرافی کمی ۶۴ کاناله استفاده گردید و برای مداخله نیز پروتکل طرحواره درمانی یانگ استفاده شد. اطلاعات جمع‌آوری شده به کمک روش‌های آماری توصیفی میانگین و انحراف معیار و روش‌های آماری استنباطی تحلیل کوواریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که طرحواره درمانی باعث کاهش نشخوار فکری، آمیختگی شناختی و اجتناب شناختی می‌شود و همچنین باعث افزایش فرکانس بتا و کاهش دلتا در منطقه FZ می‌شود. **نتیجه‌گیری:** مبتنی بر نتایج به دست آمده از این پژوهش می‌توان از روش طرحواره درمانی به عنوان مداخله‌ای مؤثر برای کاهش نشخوار فکری، آمیختگی شناختی و اجتناب شناختی زوجین متقاضی طلاق استفاده نمود. **کلیدواژه‌ها:** طرحواره درمانی، نشخوار فکری، آمیختگی شناختی، اجتناب شناختی، پردازش عصب شناختی، طلاق.

مقدمه

تصادف منجر به مرگ، شروع فرایند بیماری‌های جسمی، خودکشی و قتل برای زوجین و خطر افسردگی، انزوا، مشکلات سلامتی و عملکرد تحصیلی پایین برای فرزندان را همراه دارد (۱). همچنین نتایج و آمار بالای طلاق اهمیت و ضرورت برنامه‌های مداخله‌ای روانشناسی از جمله آموزش مهارت‌های زندگی را برای کاهش اثرات مخرب ناسازگاری زناشویی و کاهش میزان طلاق مطرح می‌سازد (۳). طلاق پدیده‌ای است که اکثر کشورها به خصوص کشورهای در حال گذر با آن مواجه هستند که با پیامدهای منفی روانشناختی همچون افسردگی، اضطراب، نشخوار ذهنی

طلاق فرآیندی است که با تجربه بحران عاطفی هر دو زوج شروع می‌شود و با تلاش برای حل تعارض از طریق ورود به موفقیت جدید با نقش و سبک زندگی جدید خاتمه می‌یابد (۱). یکی از بحران‌های خانوادگی و اجتماعی که در بسیاری از موارد موجب عدم تعادل خانواده می‌شود و به عنوان یکی از حوادث تنش‌زا، ثبات خانوادگی را در هم شکسته و بهداشت روانی اعضای آن را مختل می‌سازد (۲). با توجه به اینکه طلاق پیامدهای متعدد منفی از جمله به خطر افتادن سلامت روانی زوج‌ها و فرزندشان، میزان

نمی‌کند، بلکه دارای اثرات مضر بر سلامت و تندرستی روانی می‌باشد (۱۵). نشخوار فکری هم در جمعیت بالینی هم در جمعیت غیر بالینی دیده می‌شود و وقوع آن محدود به هیچ یک از آسیب‌های روان‌شناختی نیست (۱۶). آمیختگی شناختی هسته اصلی آسیب روانی است (۱۷). آمیختگی شناختی فرآیندی است که به وسیله آن انسانها از تجارب درونی گذرای خود (مثل افکار، هیجانها، احساسهای بدنی و تصاویر) غیر قابل تمایزند و بدین معناست که رفتار به صورت افراطی توسط شناخت تنظیم شده و تحت نفوذ آن است و فرد دچار آمیختگی به گونه‌ای با افکار مواجه می‌شود که گویا افکار واقعیت محض هستند و بنابراین رویدادهای شناختی بر رفتار و تجربه مسلط گردیده و سایر منابع تنظیم رفتار تضعیف شده و حساسیت فرد به پیامدهای مستقیم رفتار کاهش می‌یابد (۱۸). به عبارت دیگر آمیختگی شناختی فرآیندی است که به موجب آن رخداد‌های کلامی کنترل شدید محرک را روی پاسخ دادن، با حذف سایر متغیرهای بافتاری اعمال می‌کنند (۱۹). از آنجایی که بافتارهایی که از رفتار کلامی حمایت می‌کنند همیشه وجود دارند و ما گرایش داریم همیشه رفتارهای کلامی داشته باشیم و در حالت طبیعی ذهن، کارکردهای جهان با فکرها و توصیف‌های حاصل شده، آمیخته می‌شوند و رفتار به طور فزاینده با نتیجه‌های ارتباطی محرکها هدایت می‌شود، تجربیات مستقیم نقش کمتری ایفا می‌کنند و افرادی که آمیختگی شناختی دارند، تجربیات مستقیم را نادیده گرفته و نسبت به تاثیرات محیطی بی‌اعتنا هستند (۱۸).

اجتناب شناختی، تجربه‌ای یک فرآیند پاتولوژیک است که توسط تعداد زیادی از نظریه‌ها شناخته شده است. اجتناب تجربه‌ای زمانی رخ می‌دهد که فرد نمی‌خواهد با تجارب خصوصی خاصی در ارتباط باشد (احساسات بدن، هیجانها، افکار، خاطرات و تمایلات رفتاری) و فرد گامهایی برای تغییر شکل و فراوانی و بافتاری که این رویدادها را تداعی می‌کند، برمی‌دارد (۲۰). به عبارت دیگر اجتناب تجربه‌ای به معنای سعی بر اجتناب، خلاص شدن، سرکوب کردن یا فرار از تجربه‌های درونی ناخواسته است و به طور طبیعی برای همه اتفاق می‌افتد (۲۱). اجتناب تجربه‌ای نقطه مقابل پذیرش است. این سازه شامل ۲ جزء مربوط به هم هست، اول: بی میلی نسبت به برقراری تماس با تجارب شخصی (حساسیت‌های بدنی، هیجان‌ها، افکار، خاطره‌ها

برای زوجین و فرزندان همراه است (۴). مشکلات زناشویی باعث می‌شود که افراد از نظر ذهنی تمرکز خود را از دست داده و امواج مغزی آنها در حالت غیر طبیعی قرار بگیرد (۵). امواج مغزی در حالات روانشناختی مختلف تغییر می‌کنند (۶). یکی از مزیت‌های دستگاه الکتروانسفالوگرافی کمی Electroencephalography، توانایی آن برای اندازه‌گیری تغییر دینامیک در پردازش قشری در زمان واقعی آن است چراکه امکان ارزیابی نوسانات واقعی در فعالیت مغز در مواجهه با انواع محرک‌ها در لحظات مختلف را نشان می‌دهد (۷). تفاوت‌های فردی در سیستم مغزی - رفتاری ممکن است بر نحوه واکنش همسران در مواجهه با مشکلات بین فردی تاثیر گذار باشد (۸). می‌توان گفت هیجان‌ها که اساس برانگیختگی‌های روزانه انسان‌ها هستند و سبب فعالسازی نورونی و واکنش‌های فیزیولوژیکی می‌شوند و می‌تواند امواج مغزی را تغییر دهد. نظریه شناختی بیان می‌کند که مغز مرکز هیجان‌هاست و امواج الکتروانسفالوگرافی تحت تاثیر عوامل مختلف از جمله هیجان‌ها شناخت‌ها، باورها، حالات ذهنی فرد قرار دارند (۹). اطلاعاتی که در حال حاضر از مغز وجود دارد و همچنین تجهیزاتی که به طور نیمه تهجمی تصاویر را به راحتی هنگامی که در حال فعالیت است نمایش می‌دهد موجب شده که درمانگران به طور گسترده به سوی درمان‌های مغزی روی بیاورند (۱۰). زمانی که امواج مغزی از حالت بهینه خارج می‌شوند افراد دچار نگرانی و نشخوارهای فکری می‌شوند، احساس تنهایی و نشخوار فکری به عنوان یکی از پیامدهای منفی موجب به خطر افتادن سطح سلامت و روان در خانواده می‌شود (۱۱). یکی از فرایندهای شناختی از قبیل افکار اتوماتیک منفی، توجه متمرکز بر خود و نگرانی است که به عنوان پاسخی برای جلوگیری از شدت یافتن نشانه‌های اضطراب و افسردگی می‌شود (۱۲). نشخوارهای فکری به عنوان افکار آگاهانه و مزاحم و نفرت آمیز تعریف شده که ناخواسته بوده و در عملکرد طبیعی فرد مداخله می‌کند (۱۳).

شواهد نشان می‌دهد که نشخوار فکری پیامدهای آسیب‌زای زیادی به دنبال دارد از جمله حل مسئله ضعیف، انگیزه پایین، بازداری از رفتارهای موثر و تمرکز و شناخت آشفته از جمله این موارد می‌باشند (۱۴). اگرچه افراد اغلب برای درک احساسات و مشکلات منفی خود نشخوار فکری می‌کنند اما نشخوار فکری نه تنها احساسات یا مشکلات را مشخص

حالی که این طرح وارہ‌ها برای کودکان دارای ارزش بقا و زنده ماندن ولی در بزرگسالان نادرست، ناکارآمد و محدود کننده هستند (۲۳).

در حال حاضر دیدگاه‌های متعدد با رویکردهای متفاوت به دنبال تبیین و حل تعارض حال زناشویی هستند. یکی از رویکردهایی که اثربخشی آن در زمینه‌های بسیاری تأثیر گذاشته طرحواره درمانی هیجانی است که بر مبنای پردازش هیجانی و با الهام از مدل فراشناختی هیجانات ارائه شده است (۲۴). طبق پژوهش رفاهی (۲۵) وجود طرحواره‌ها موجب می‌شود که فرد توانایی مدیریت هیجانات خود را از دست بدهد و استرس بر رفتار وی به طور مداوم تأثیر نامطلوب بگذارد. در صورتی که طرحواره درمانی موجب افزایش سازگاری و استفاده از راه حل‌های منطقی برای حل مشکل خواهد شد و افراد در ابراز عواطف خود راحت تر عمل می‌کنند. با توجه به این موارد و اهمیت موضوع طلاق و آسیب‌های ناشی از آن به خصوص در زنان نیاز به بررسی و پژوهش‌های بیشتر مداخله‌های روان درمانی از جمله الگوی درمانی طرحواره محور بر کاهش پیامدهای مخرب طلاق دیده می‌شود (۱۱). از طریق این درمان خلأها و شکاف‌های موجود در زندگی زناشویی شناخته می‌شود و به آنها کمک می‌شود تا چگونگی برطرف کردن آن را بیاموزند و در ایجاد وحدت و کلیه در زندگی زناشویی خوش توفیق یابند (۲۶). پژوهش معظم زاده و همکاران (۲۰۱۸) درباره اثربخشی طرحواره درمانی گروهی بر کیفیت زندگی و بهزیستی روانشناختی زنان مطلقه به این نتیجه رسیدند که این شیوه درمانی باعث افزایش کیفیت زندگی و بهزیستی روانشناختی زنان مطلقه می‌شود (۲۷). همچنین پژوهش سنگانی و دشت بزرگی (۱۱) به این نتیجه رسیدند که طرحواره درمانی باعث کاهش افسردگی و نشخوار فکری می‌شود. پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سوال است که آیا طرحواره درمانی بر نشخوار فکری، آمیختگی شناختی، اجتناب شناختی و پردازش عصب شناختی در زوجین متقاضی طلاق تأثیر دارد؟

روش کار

این پژوهش از نوع مطالعات نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر شامل کلیه‌ی زوجین متقاضی طلاق شهر تبریز در سال ۱۳۹۹ بودند. نمونه پژوهش حاضر شامل ۳۰ نفر بود

و زمینه‌های رفتاری) دوم: تلاش برای اجتناب از تجارب دردناک و یا واقعی که باعث فراخواندن این تجارب می‌گردند. این شکل از اجتناب شامل اجتناب رفتاری، عاطفی و شناختی نیز می‌شود (۲۰). ماهیت دوسویه و متقابل چارچوب ارتباطی منجر به ایجاد پایه اجتناب تجربه‌ای در وجود انسان می‌شود. یک پارادوکس ذاتی اجتناب تجربه‌ای این است که تلاش برای اجتناب، سرکوب یا حذف کردن تجربیات شخصی ناخواسته منجر به افزایش فراوانی و شدت تجربیاتی که فرد در صدد اجتناب از آنهاست، می‌شود (۱۹). کارکرد اجتناب تجربه‌ای، کنترل یا به حداقل رساندن تأثیر تجارب آزارنده است و می‌تواند آرامش فوری و کوتاه مدت ایجاد کند که به شکل منفی رفتار را تقویت می‌نماید. این اجتناب زمانی مشکل‌زا خواهد بود که با عملکرد روزانه و دستیابی به اهداف زندگی شخص تداخل نماید (۱۶). افرادی که اجتناب تجربه‌ای بیشتری دارند، از خودتخریبی، انکار، حمایت هیجانی، گسستگی رفتاری و خودسرزنی بیشتری استفاده می‌نمایند و تجارب هیجانی شدیدتری را نسبت به محرک‌های خوشایند و ناخوشایند تجربه می‌کنند و شواهد رو به رشدی وجود دارد که نشان می‌دهد اجتناب تجربه‌ای اساس بسیاری از مشکلات سلامت روانی و جسمانی است (۲۱).

رفتار زوجین با یکدیگر می‌تواند تابعی از باورها و طرحواره‌های آنان نسبت به یکدیگر باشد (۱۶). در زمینه افزایش عملکرد مطلوب زوجین دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد که در اینجا دیدگاه طرح‌واره درمانی Schema Therapy جهت تحلیل نظری استفاده شده است، رویکردی که دیدگاه شناختی به مشکلات زناشویی دارد این است که ادراک تحریف شده و تفکر غیر منطقی را علت اصلی ایجاد اختلال و مشکلات زوج‌ها می‌داند. بر اساس مدل‌های شناختی طرحواره‌ها یا آنچه که باورهای کلیدی خانواده است در ایجاد مسائل و مشکلات نقش دارد. فرض بر این است که هریک از زوجین باورهای اصلی (طرحواره‌های ارتباطی) درباره خود و روابط صمیمی دارند که با خود به رابطه زناشویی می‌آورند. طرحواره‌ها، باورهایی هستند که درباره همسر شکل می‌گیرند (۲۲). طرحواره درمانی، درمانی نوین و یکپارچه است که عمدتاً بر اساس بسط و گسترش مفاهیم و روش‌های درمان شناختی - رفتاری کلاسیک بنا نهاده شده است (۲۱). طرحواره درمانی، طرحی کلی برای دنیای کودکان و مبدا برای بزرگسالان است. در

که از بین جامعه ذکر شده، به صورت هدفمند انتخاب شدند و در مرکز مشاوره ولیعصر تبریز تحت مداخله قرار گرفتند. ابتدا از این افراد آزمون نشخوار فکری، اجتناب شناختی، اجتناب تجربه ای و ثبت الکتروانسفالوگرافی کمی در منطقه FZ در فرکانس بتا و دلتا بعمل آمد. سپس گروه آزمایش که به صورت تصادفی ساده جایگزین شده بودند ۱۲ جلسه تحت طرحواره درمانی قرار گرفتند و برای گروه کنترل هیچ مداخله ای صورت نگرفت. جلسات طرحواره درمانی به صورت هفتگی ۳ ماه به طول انجامید. بعد از اتمام جلسات پس آزمون بعمل آمد. ملاک های ورود شامل عدم وجود اختلالات نورولوژیکی، عدم ابتلا به سایر اختلالات روان پزشکی همبود Co-occurring psychiatric disorders و ملاک خروج نیز عدم تمایل آزمودنی برای تداوم حضور در پژوهش یا غیبت بیش از ۳ جلسه در جلسات طرحواره درمانی بود. پرسشنامه ها شامل موارد زیر بودند:

الف) پرسشنامه نشخوار فکری: این مقیاس خود گزارشی توسط نولن- هوکسیما و مورو (۱۹۹۱) ساخته شده است، دارای ۲۲ سوال ۴ گزینه ای لیکرتی است که برای دستیابی به نشخوار فکری طراحی شده است و نقطه برش آن ۴۴ با انحراف استاندارد ۴ می باشد (۱۴). این مقیاس نشان می دهد که وقتی آزمودنی افسرده می شود چقدر در هر فکر یا رفتار نشخواری درگیر می شود. این مقیاس پایایی درونی ۰/۸۹ و پایایی بازآزمایی پنج ماهه مطلوبی را نشان داده است (۱۶). در نسخه فارسی آن پایایی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ گزارش شده که نشان می دهد این مقیاس از پایایی درونی مطلوبی برخوردار است. همبستگی درون طبقه ای آن نیز ۰/۷۵ به دست آمده است (۱۶).

ب) پرسشنامه آمیختگی شناختی: گیلاندرز و همکاران (۱۸) این پرسشنامه را بر اساس رویکرد Acceptance and commitment ACT تدوین کرده و ویژگیهای آنرا در یک پژوهش گسترده با چندین نمونه مختلف مورد بررسی قرار داده اند. بدین منظور آنها ۴۴ گویه برای سنجش آمیختگی شامل باورپذیری افکار، واقعیت پنداری افکار، واکنش هیجانی به افکار، هدایت رفتار بواسطه افکار، تلاش برای کنترل افکار، تحلیل موقعیتهای ارزیابی محتوای فکر، تسلط شناخت بر تجربه، دیدگاه گیری و عدم دلبستگی آگاهانه به افکار تدوین کرده اند که در وهله نخست دو گویه به دلیل عدم تناسب حذف شدند. اعتبار سازه، واگرا و نموی از طریق

همبستگی این ابزار با ابزارهای مختلف مثل پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ)، پرسشنامه زندگی ارزشمند، چندین پرسشنامه ذهن آگاهی، پرسشنامه های آسیب شناسی روانی (اعم از سیاهه افسردگی بک، مقیاس اضطراب و افسردگی بیمارستان، مشکلات شخصیتی، سلامت عاطفی، سلامت عمومی (GHQ) و...) و پرسشنامه های مربوط به کیفیت و رضایت زندگی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل های مربوطه اعتبار این پرسشنامه را مورد تایید قرار داد. اعتبار ملاکی این ابزار نیز بواسطه توانایی این ابزار برای تفکیک افراد دارای آشفتگی روانشناختی از افراد غیر آشفتگی مورد تایید قرار گرفت. بخش دیگری از تحلیل ها در این مطالعه نشان داد که این ابزار به تاثیرات مداخله ACT حساسیت بسیار خوبی دارد. نمره گذاری آن به شیوه لیکرتی از «هیچ وقت درست نیست (۱) تا کاملاً درست است (۷)» نمره گذاری میشود و نمره کل این پرسشنامه در دامنه ۷-۴۹ قرار دارد و نمرات بالاتر آمیختگی شناختی بالاتر را منعکس می کند. گیلاندرز و همکاران (۲۰۱۴) ضریب پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی آن بعد از دوره زمانی ۴ هفته ای را برابر ۰/۸۱ گزارش کرده اند. نتایج نشان داده پایایی پرسشنامه ۰/۸۶ و ضریب بازآزمایی ۰/۸۶ است (۲۱).

ب) پرسشنامه اجتناب شناختی: نسخه اولیه این پرسشنامه توسط هیز، ویلسون، گیفورد و فلوت (۱۹) و براساس نظریه چارچوبهای ارتباطی و درمان پذیرش و تعهد و جهت ارزیابی سازه اجتناب تجربه ای تدوین شده است. بدین منظور ابتدا ۳۲ گویه طراحی و بر روی دو نمونه مختلف اجرا شده و ویژگیهای روانسنجی آن مورد بررسی قرار گرفته است. شیوه نمره گذاری این ابزار مقیاس لیکرت ۷ درجه ای (هرگز=۱؛ خیلی بندرت=۲، بندرت=۳، گاهی اوقات=۴، بیشتر اوقات=۵، تقریباً همیشه=۶، همیشه=۷) است. نتایج نشان داده است که بین AAQ این پرسشنامه و سایر ابزارها همبستگی معناداری وجود دارد که نشانگر اعتبار این پرسشنامه است. هیز و همکاران (۲۰۰۴) پایایی بازآزمون این ابزار را با فاصله ۴ ماهه ۰/۶۴ و همسانی درونی آن را ۰/۷۰ گزارش کرده اند. همچنین بوند، هیز، بائر، کارپنتر، گوئل، والتز و زتل (۲۰) ساختار عاملی آن را تایید کرده و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ را ۰/۸۸ گزارش کرده است. در ایران نیز این پرسشنامه توسط چندین پژوهشگر مورد بررسی و استفاده قرار گرفته است. عباسی، فتی، مولودی و ضرابی

تبدیل شدند. این فرایند با نرم افزار Neuroguide اجرا شد. الکترودهای مرجع A1 و A2 نیز به گوش ها متصل بودند. الکترودها با استفاده از کلاه مخصوص بر اساس سیستم بین المللی ۱۰/۲۰ بر روی سر جاگذاری شدند. ثبت امواج با استفاده از sampling rate حدود ۵۰۰ هرتز و با دامنه فرکانسی ۰/۱ الی ۴۰ هرتز صورت گرفت. فعالیت مغزی هر یک از آزمودنی ها، به مدت ۱۰ دقیقه با چشمان باز و بسته در حالت آرامش ثبت گردید. ابتدا آرتیفکت های امواج ثبت شده بر اساس قضاوت دیداری تا حد امکان حذف گردیده و تلاش شد حداقل تراسه ای حدود ۱۲۰ ثانیه امواج عاری از آرتیفکت جهت تحلیل در اختیار باشد (۲۹). مداخله پژوهش: مداخله مبتنی بر طرحواره درمانی طبق پروتکل یانگ (۳۰) به مدت ۱۲ جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه انجام شد.

(۱۳۹۱) اقدام به بررسی ویژگیهای روانسنجی نسخه دوم (نسخه ۱۰ گویه ای) این پرسشنامه کرده است که نشانگر اعتبار همگرایی این ابزار است. برای بررسی روایی افتراقی، نمرات گروه مبتلا به افسردگی و اضطراب اجتماعی در این ابزار مقایسه شده است که نشانگر توانایی این ابزار در بین دو نمونه از دانشجویان و شهروندان تهرانی ۸۲٪ و ۸۰٪ و بر روی افراد افسرده و اضطراب فراگیر با روش آلفای کرونباخ ۷۱٪ و ۸۴٪ و به روش تنصیف ۷۶٪ به دست آمده است (۲۸).
ج) الکتروانسفالوگرافی کمی: برای ثبت موج نگاره الکتریکی مغز از آمپلی فایر Neuroscan و از کلاه Electrocap، که مبتنی بر نظام بین المللی ۲۰-۱۰ و شامل ۶۴ الکتروود است، استفاده شد. با استفاده از یک سیگنال کالیبراسیون پالسی، سیستم کالیبره گردید. برای تحلیل کمی نیز یک فرایند ریاضی پیچیده FFT به کار گرفته شد که در آن امواج ثبت شده به عدد و اعداد نیز به نوبه خود به نمودارها و تصاویر

جلسه	فرآیند	تکنیک
اول	معرفه و آشنایی اعضا با طرحواره درمانی	آشنایی
دوم	توضیح مدل طرحواره درمانی به بیماران	آموزش مدل
سوم	به کارگیری تکنیک های شناختی چالش با طرحواره	دیاپلگ سقراطی
چهارم	آزمودنی با به کار گیری فنون شناختی یاد بگیرد در مقابل طرحواره ها استدلال کنند و در سطح منطقی اعتبار طرحواره را زیر سوال ببرند.	استدلال
پنجم	تکنیک های هیجانی (تجربی) معرفی و آموزش داده شد تا آزمودنی بتوانند به ریشه های تحول طرحواره ها در سطح هیجانی بپردازند.	تنظیم هیجان
ششم	با استفاده از فنون تجربی مثل تصویر سازی ذهنی و برقراری گفتگو، خشم و ناراحتی خود را نسبت به حوادث دوران کودکی شان ابراز کنند.	تصویرسازی و آرام سازی
هفتم	آموزش و اجرای تکنیک های الگوشکنی رفتاری، ترغیب آزمودنی ها برای رها کردن سبک های مقابله ای ناسازگار و تمرین رفتارهای مقابله ای کارآمد.	آموزش مقابله
هشتم	تمرین تکنیک های مزایا و معایب برای ادامه رفتار	مزایا و معایب
نهم	آموزش نگاشتن نامه به همه افراد مهم زندگی و بازخوانی نامه	نامه نوشتن به مراجع قدرت
دهم	آموزش مرحله به مرحله ریشه یابی افراد استرس زا	تکنیک پیکان رو به پایین
یازدهم	بررسی مفروضه های افراد در زندگی و تعاملات بین فردی	شناسایی طرحواره ها
دوازدهم	جمع بندی و پس آزمون	پس آزمون

فرم رضایت نامه آگاهانه شرکت در پژوهش توسط همه آزمودنی ها امضا شد. برای گروه کنترل نیز بعد از اتمام مداخله آزمایشی جلسات آموزشی اعمال شد.

یافته ها

در پژوهش حاضر، ۱۵ نفر از افراد مورد مطالعه در گروه آزمایش و ۱۵ نفر نیز در گروه کنترل بودند. (جدول ۲)

داده های بدست آمده از پژوهش حاضر با استفاده از روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس چند متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ و همچنین نرم افزار Neuroguid تجزیه و تحلیل شدند. در این مطالعه، نکات اخلاقی طبق پروتکل های اخلاقی رعایت و کد اخلاق IR.IAU.TABRIZ.REC.1399.201 انجام شد. همچنین

جدول ۲: آماره های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) در افراد گروه آزمایش و کنترل

پس آزمون			پیش آزمون			مولفه	آزمودنی ها
تعداد	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	انحراف استاندارد	میانگین		
۱۵	۳/۳۵	۳۲/۴۰	۱۵	۳/۶۸	۴۸/۴۶	نشخوار فکری	آزمایش
۱۵	۳/۹۶	۴۷/۹۳	۱۵	۴/۸۸	۴۷/۴۰		کنترل
۱۵	۲/۳۵	۱۶/۰۱	۱۵	۲/۸۴	۲۳/۶۴	آمیختگی شناختی	آزمایش
۱۵	۲/۹۶	۲۲/۲۳	۱۵	۲/۴۶	۲۳/۲۴		کنترل
۱۵	۲/۱۹	۱۸/۱۲	۱۵	۳/۴۵	۲۷/۳۲	اجتناب شناختی	آزمایش
۱۵	۲/۷۴	۲۷/۳۴	۱۵	۲/۱۳	۲۸/۷۵		کنترل
۱۵	۱/۵۹	۱۲/۷۳	۱۵	۱/۶۳	۹/۵۳	بتا FZ	آزمایش
۱۵	۲/۶۱	۹/۳۳	۱۵	۱/۸۶	۹/۰۸		کنترل
۱۵	-۰/۹۲	۱/۸۶	۱۵	۱/۷۲	۳/۹۳	دلتا FZ	آزمایش
۱۵	۱/۰۸	۴/۲۰	۱۵	۱/۴۶	۴/۶۶		کنترل

استفاده از آزمون تحلیل کواریانس باید، حداقل سه پیش فرض محقق شود؛ از آنجا که مهمترین پیش فرض ها، پیش فرض همگنی ماتریس کواریانس Homogeneity of the covariance matrix، پیش فرض همگنی واریانس خطا Homogeneity of error variance و پیش فرض همبستگی متعارف یا کرویت بارتلت Conventional solidarity or Bartlett sphericity است، در ادامه به بررسی این سه پیش فرض پرداخته شده و جداول مربوط به هر پیش فرض ارائه می شود:

همانگونه که مندرجات جدول ۲ نشان می دهد، گروه های مورد مطالعه در مرحله پیش آزمون تفاوت های چشمگیری با یکدیگر نداشته اند. چرا که میانگین و انحراف استاندارد گروه ها، تقریباً به هم نزدیک بوده است، ولی در مرحله پس آزمون گروه های آزمایشی، این کمیت ها با واریانس بیشتری مواجه شده اند به نحوی که میانگین و انحراف استاندارد گروه ها تغییر پیدا کرده است. برای تجزیه و تحلیل داده های این پژوهش، از روش تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شده است. از این آزمون به منظور کنترل اثر پیش آزمون استفاده می شود؛ برای

جدول ۳: آزمون ام باکس برای پیش فرض همگنی ماتریس کواریانس در متغیرهای وابسته

متغیر	ام باکس	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	F	P
متغیرهای وابسته	۱۲/۰۹	۶	۵۸۲۳/۹۱	۲/۶۲	۰/۸۳

همگن است؛ چراکه F مشاهده شده مربوط به این آزمون در سطح $p < 0.05$ از نظر آماری معنادار نیست؛ بنابراین پیش فرض همگنی ماتریس کواریانس محقق شده است.

از آزمون باکس برای بررسی همگنی ماتریس کواریانس استفاده شد؛ همانگونه که مندرجات جدول ۳ نشان می دهد، همبستگی موجود بین متغیرهای مورد مطالعه

جدول ۴: آزمون لون برای همگنی واریانس خطا در متغیرهای وابسته

متغیر	ضریب F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	P
نشخوار فکری	۱/۵۸	۱	۲۸	۰/۶۲
آمیختگی شناختی	۱/۳۴	۱	۲۸	۰/۳۷
اجتناب شناختی	۱/۹۲	۱	۲۸	۰/۱۲
بتا FZ	۱/۲۳	۱	۲۸	۰/۶۳
دلتا FZ	۱/۴۵	۱	۲۸	۰/۸۴

مورد مطالعه، در سطح $p < 0/05$ از نظر آماری معنادار نیست؛ بنابراین پیش فرض همگنی واریانس خطا نیز محقق شده است.

از آزمون لون جهت بررسی مفروضه یکسانی واریانس خطا استفاده شد؛ مندرجات جدول ۴ نشان می دهد که واریانس متغیرهای پژوهش در گروه های مورد مطالعه همگن است، چرا که F مشاهده شده مربوط به این آزمون، در متغیرهای

جدول ۵: آزمون کرویت بارلت برای همبستگی متعارف در متغیرهای وابسته

متغیر	خی دو	درجه آزادی	P
متغیرهای وابسته	۲۶/۶۲	۵	۰/۰۰۱

و این متغیرها به صورت ترکیبی یک متغیر وزنی جدید بوجود آورده اند؛ چراکه شاخص بارلت ($\chi = ۲۶/۶۲$) محاسبه شده و در سطح $p < 0/05$ از نظر آماری معنادار می باشد.

برای بررسی پیش فرض همبستگی متعارف بین متغیرهای وابسته از آزمون کرویت بارلت استفاده شد که نتایج نشان می دهد بین این متغیرها همبستگی متعارف وجود دارد

جدول ۶: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای اثر اصلی متغیر گروه بر متغیرهای وابسته

نام آزمون	ارزش	F	P
اثر پیلایی	۰/۹۲	۶۸/۲۳	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۰۷	۶۸/۲۳	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۱۰/۵۷	۶۸/۲۳	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه ی روی	۱۰/۵۷	۶۸/۲۳	۰/۰۰۱

نحوی که نمره F گزارش شده برای اثر پیلایی Pilay effect (۶۸/۲۳)، لامبدای ویلکز Wilks Lambda (۶۸/۲۳)، اثر هتلینگ Hotelling effect (۶۸/۲۳) و بزرگترین ریشه روی biggest root (۶۸/۲۳) می باشد.

همان طور که در جدول ۶ ملاحظه می شود سطوح معنی داری همه آزمون ها قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانوا) را مجاز می شمارند. این نتایج نشان می دهد که بین دو گروه حداقل از نظر یکی از مولفه ها تفاوت معنی دار وجود دارد ($P < 0/001$). به

جدول ۷: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره با هدف تعیین تفاوت بین دو گروه

منبع پراکندگی	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
نشخوار فکری		۳۱۴/۵۷	۱	۳۱۴/۵۷	۸۵/۲۴	۰/۰۰۱
آمیختگی شناختی		۱۶۳/۶۱	۱	۱۶۳/۶۱	۷۲/۵۶	۰/۰۰۱
اجتناب شناختی	گروه	۲۶۴/۳۳	۱	۲۶۴/۳۳	۱۳۱/۸۰	۰/۰۰۱
بتا FZ		۸۷/۹۳	۱	۸۷/۹۳	۱۴۱/۵۷	۰/۰۰۱
دلتا FZ		۴۸/۲۷	۱	۴۸/۲۷	۵۸/۹۲	۰/۰۰۱

بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که طرحواره درمانی باعث کاهش نشخوار فکری، آمیختگی شناختی، اجتناب شناختی و کاهش فعالیت دلتا در منطقه FZ و افزایش فعالیت بتا در منطقه FZ که مختص پردازش های شناختی است می شود. این یافته با مطالعات رفاهی و همکاران (۲۵)، معظم زاده و همکاران (۲۷) و سنگانی و دشت بزرگی (۱۱) همسو

همان طور که در جدول ۷ مشاهده می شود طرحواره درمانی باعث کاهش نشخوار فکری، آمیختگی شناختی، اجتناب شناختی و کاهش فعالیت دلتا در منطقه FZ و افزایش فعالیت بتا در منطقه FZ که مختص پردازش های شناختی است می شود و در سطح $P < 0/001$ تفاوت معنی داری می باشد.

می باشد.

طبق پژوهش رفاهی (۲۵) وجود طرحواره ها موجب می شود که فرد توانایی مدیریت هیجانات خود را از دست بدهد و استرس بر رفتار وی به طور مداوم تاثیر نامطلوب بگذارد. در صورتی که طرحواره درمانی موجب افزایش سازگاری و استفاده از راه حل های منطقی برای حل مشکل خواهد شد و افراد در ابراز عواطف خود راحت تر عمل می کنند. معظم زاده و همکاران (۲۰۱۸) درباره اثربخشی طرحواره درمانی گروهی بر کیفیت زندگی و بهزیستی روانشناختی زنان مطلقه به این نتیجه رسیدند که این شیوه درمانی باعث افزایش کیفیت زندگی و بهزیستی روانشناختی زنان مطلقه می شود (۲۷). همچنین پژوهش سنگانی و دشت بزرگی (۱۱) به این نتیجه رسیدند که طرحواره درمانی باعث کاهش افسردگی و نشخوار فکری می شود. در تبیین این یافته اشاره به این نکته ضروری به نظر می رسد، که افراد متقاضی طلاق به دلیل وجود باورهای نادرست خود درباره کنترل و نظم دهی هیجانات مبنی بر اینکه توانایی پایین کنترل افکار در آنها صرفاً از بیماری ناشی می شود، نمی توانند کنترلی بر هیجانات خود داشته باشند. از این رو، شناسایی باورهای میانی به زوجین متقاضی طلاق کمک می کند تا دریابند این باورها از کجا سرچشمه گرفته اند و مشکلاتشان چگونه ایجاد شده اند. در نهایت از طریق بازبینی عملکرد و شناسایی باورهای بنیادی، این افراد می توانند درباره این موضوع که روابط ناکارآمد بین فردی و افکار منفی چگونه باورهای بنیادی آنها را تقویت کرده، آگاه شوند و با استفاده از طرحواره درمانی، باورهای بنیادی خود را تعدیل و اصلاح نمایند (۲۱).

این افراد در یک چرخه معیوب و تقویت کننده کنترل عواطف به صورت ناکارآمد گرفتار می شوند. اما طرحواره درمانی سعی در، درهم شکستن این چرخه معیوب با استفاده از روشهای مختلف دارد. به طوری که شناختهای نادرست بیماران را به چالش می کشد تا بیماران در یک چرخه کارآمد قرار گیرند. به این ترتیب، بالا رفتن توانایی بازنگری مجدد، تعدیل شدت و جهت یک عاطفه مثبت در خود و دیگران، شناختهای نادرست افراد متقاضی طلاق را تحت تاثیر قرار می دهد و تعدیل شناختهای نادرست نیز به نوبه خود، منجر به کاهش افکار منفی و شناخت های معیوب می گردد (۲۴).

این یافته با در نظر گرفتن نقش عوامل شناختی (افکار

خودآیند، باورهای میانی و باورهای بنیادی و فرایندهای پردازش مختل شده) قابل تبیین است. به طوری که در طرحواره درمانی، سعی بر آن است، که افکار خودآیند ناکارآمد شناسایی شود و فرد نسبت به نقش این افکار آگاه شود و افکار کارآمدتری را جایگزین آنها نماید که میزان نشخوار فکری کاهش پیدا کند (۱۸). همچنین، با توجه به اینکه این افراد، آسیبپذیری بالایی نسبت به نشخوار فکری، آمیختگی شناختی و اجتناب شناختی از خود نشان میدهند و طی طرحواره درمانی این آگاهی به زوجین متقاضی طلاق داده می شود، که آنها نوعی سوگیری منفی و گزینشی نسبت به سیر بهبودی در آنها شکل گیرد. بنابراین، یکی از تکنیکهای رفتاری موثری که به تبیین تاثیر درمان کمک میکند، انجام تمرینات آرامسازی جلسه ششم است، که با کاهش نشخوارهای فکری، آمیختگی شناختی و اجتناب شناختی همراه است (۱۴).

لذا، طرحواره درمانی با استفاده از تکنیکهای رفتاری نظیر آموزش بازبینی فعالیت، به ساختار بخشیدن به فعالیت های روزانه زوجین متقاضی طلاق کمک می کند و با تشویق آنها به انجام فعالیتهای لذتبخش و برنامه ریزی فعالیت، منجر به افزایش موفقیت های روزمره می گردد (۲۳). علاوه بر این، بهره گیری از سایر تکنیکهای رفتاری نظیر تمرینات آرامسازی روانی منجر به تشذابی و کاهش نشخوار فکری در زوجین متقاضی طلاق می گردد. آزمایش های رفتاری نیز اغلب پاسخ های رفتاری به نسبت به طلاق و رفتارهایی که برای اجتناب از نشخوار انجام می شوند، را هدف قرار می دهند، که در نهایت منجر به کاهش نشخوار فکری، اجتناب شناختی و آمیختگی شناختی می گردد (۲۸). چنانکه، علائم و عوارض طلاق، اثرات متفاوتی بر کیفیت زندگی بر جای می گذارد و شدت یافتن این علائم، ناتوانی های متعددی برای آنها به همراه دارد. از این رو، طرحواره درمانی با استفاده از تکنیک هایی نظیر آموزش بازبینی فعالیت به ساختار بخشیدن به فعالیت های روزانه و افزایش میزان فعالیت های همراه با لذت و موفقیت کمک میکند و با توجه به اینکه پاسخ های رفتاری بیماران به نشانه های بیماری، نتیجه باورهای ناکارآمد یا نادرست آنان درباره بیماری و درمان آن است، این باورها با آموزش شناسایی و ارزیابی افکار خودآیند، شناسایی خطاهای شناختی رایج نسبت به بیماری و آموزش پاسخدهی به افکار خودآیند و تعدیل آنها تغییر می کند و فرکانس های

طلاق ها در جامعه کاهش داد و همچنین پردازش عصب شناختی در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد که به نظر می رسد افراد متقاضی طلاق از نظر پردازش های عصب شناسی نیز مورد بررسی قرار بگیرند. به نظر می رسد که مسئولین ذیربط باید برای کاهش پدیده اجتماعی طلاق سعی در توانبخشی زوجین متقاضی طلاق نموده و مداخلات مبتنی بر طرحواره درمانی برای آنها اعمال نمایند.

سیاسگزاری

مقاله حاضر ماحصل پایان نامه کارشناسی ارشد می باشد. نویسندگان بر خود لازم می دانند از کلیه شرکت کنندگان پژوهش حاضر تشکر و قدردانی نمایند.

تعارض منافع

نویسندگان هیچگونه تعارض منافی در انتشار این مطالعه ندارند.

References

1. Rajmil L, Roizen M, Psy AU, Hidalgo-Rasmussen C, Fernández G, Dapuerto JJ. Health-related quality of life measurement in children and adolescents in Ibero-American countries 2000 to 2010. *Value Health*. 2012;15(2):312-22. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2011.11.028>
2. Wilson SJ, Andridge R, Peng J, Bailey BE, Malarkey WB, Kiecolt-Glaser JK. Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Age-graded pathways to healing. *Psychoneuroendocrinology*. 2017;85(12):6-13 <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.07.489>
3. Korporaal M, Broese van Groenou MI, van Tilburg TG. Health problems and marital satisfaction among older couples. *J Aging Health*. 2013;25(8):1279-98. <https://doi.org/10.1177/0898264313501387>
4. Starratt VG, Weekes-Shackelford V, Shackelford TK. Mate value both positively and negatively predicts intentions to commit an infidelity. *Pers Ind Differ*. 2017;104 (8):18-22. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.028>
5. Humphreys T, Wood Laura M, & Parker James DA. Alexithymia and satisfaction in intimate relationship. *Personality and Individual Differences*. 2009; 4(3):43- 47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.002>
6. Nazari MA, Moanezhad E, Hashemi & Jahan A.

مغزی نیز تحت تاثیر قرار گرفته و در نهایت فعالیت بتا افزایش و فعالیت دلتا کاهش می یابد که در نتیجه این امر شدت نشخوارهای فکر کاهش می یابد و آرامش بیشتری را زوجین تجربه می نمایند(۲۷).

پژوهش حاضر دارای محدودیت هایی بود از جمله اینکه افراد نمونه به صورت هدفمند انتخاب شدند و همچنین تعداد ابزارهای پژوهش نیز زیاد بود که می تواند با خستگی آزمودنی ها همراه باشد. پیشنهاد می گردد در مطالعات آینده از روش نمونه گیری تصادفی استفاده شده و همچنین ابزارهای دیگری مانند مصاحبه و نظریه های داده بنیاد Foundation data theories استفاده گردد.

نتیجه گیری

مطالعه حاضر نشان داد طرحواره درمانی بر نشخوار فکری، آمیختگی شناختی، اجتناب شناختی تاثیر دارد که می توان نتیجه گرفت در صورت کاهش این متغیرها می توان از میزان

- The effectiveness of neurofeedback training on EEG coherence and neuropsychological functions in children with reading disability. *Clinical EEG and Neuroscience*. 2012; 43(4):315-322 <https://doi.org/10.1177/1550059412451880>
7. Kiani R, Bahrami F, GHodarzi K, Rozbahani M. Comparison of Brain Waves of Couples with Anxious Personality with Style People. *Jundishapur Sci Med J*. 2019; 18(3):275-285
8. Movahedi Y; Pourmohamadi M. Cognitive Activity Analysis of the Brain in Creative Design Thinking. *Journal of Cognitive Psychology*. 2018; 6(2): 1-8.
9. Giovanni V. Enhance of theta EEG spectral activity related to the memorization of commercial advertisings in Chinese and Italian subjects, *Biomedical Engineering and Informatics (BMEI)*, 2011 4th International Conference on. 2011;3(1): 1- 14.
10. Simpson HB, Telke CE, Towey JB, Liebowitz M R, & Bruder GE. Symptom provocation behavioral ratings and brain electrical activity obsessive-compulsive disorder: A preliminary study. *Psychiatry Res*: 2016; 95(2): 149-155. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(00\)00177-3](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(00)00177-3)
11. Lee N, Broderick A, Chamberlain L. What is neuromarketing? A discussion and agenda for future research. *Int J Psychol*. 2007; 63 (14): 199- 204. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2006.03.007>
12. Hasegawa A, Kunisato Y, Morimoto H,

- Nishimura H, Matsuda Y. How do Rumination and Social Problem Solving Intensify Depression? A Longitudinal Study. *J Ration - Emotive Cogn - Behav Ther*. 2018 ; 36(1):28-46. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0272-4>
13. Papageorgiou C, Wells A. Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*. 2001; 32(1):13-26 [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80041-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80041-1)
 14. Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*. 2008;3(5):400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
 15. Constantin K, English MM, Mazmanian D. Anxiety, depression, and procrastination among students: rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2018;36(1):15-27. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5>
 16. Ogińska-Bulik N, Michalska P. The Relationship Between Emotional Processing Deficits and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms Among Breast Cancer Patients: The Mediating Role of Rumination. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. 2020; 27(1):11-21. <https://doi.org/10.1007/s10880-019-09606-6>
 17. Hayes SC, Wilson KG, Gifford EV, Follette VM, Strosahl K. Experimental avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *J Consult Clin Psychol*. 1996; 64 (6):1152-68. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
 18. Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L. The Development and Initial Validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy*. 2014; 45 (12): 83-101. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>
 19. Hays S, Wilson G, Gifford V, Follette M. Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1996; 64(6):1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
 20. Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG, Bissett RT, Pistorello J, Toarm D. Measuring experimental avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*. 2004; 54(4):553-578 <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
 21. Ruiz F J. A review of acceptance and commitment therapy (ACT) empirical evidence: correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International journal of psychological therapy*. 2010; 10(3): 125-162.
 22. Maleki N, Madahi ME, Khalatbarii J, Mohammadkhani S. Comparison the effectiveness of cognitive behavioral couple therapy and acceptance and commitment couple therapy on social and mental dimensions of quality of life in distressed couples. *Scientific Journal Social Psychology*. 2017;5(45):23-33. [Persian].
 23. Bourdon D-É, El-Baalbaki G, Beaulieu-Prévost D, Guay S, Belleville G, Marchand A. Personality beliefs, coping strategies and quality of life in a cognitive-behavioral therapy for posttraumatic stress disorder. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2019; 7(2):100-135.
 24. Shayan A, Taravati M, Garousian M, Babakhani N, Faradmal J, Masoumi SZ. The effect of cognitive behavioral therapy on marital quality among women. *Int J Fertil Steril*. 2018;12(2):99-105.
 25. Refahi J, Gaderi Z, Bahmani M. The effect of schema-based couple therapy training on improving couple performance. *Psychological methods and models*. 2011; 2(2): 29-45.
 26. Hemmati M, Maddahi ME. Compare the effectiveness of couple's therapy based on schema therapy with couple's therapy based on acceptance and commitment therapy on family resiliency of couples. *Quarterly Journal of Women and Family Studies*. 2018; 6 (2):145-163.
 27. Renner F, Arntz A, Peeters FP, Lobbestael J, Huibers MJ. Schema therapy for chronic depression: Results of a multiple single case series. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 2016;51 (11):66-73. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2015.12.001>
 28. Braithwaite SR, Mitchell CM, Selby EA, Fincham FD. Trait forgiveness and enduring vulnerabilities: Neuroticism and catastrophizing influence relationship satisfaction via less forgiveness. *Pers Ind Differ*. 2016;94 (7):237-46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.045>
 29. Movahedi Y. Comparing the Effect of Brand Advertising on Brain wave Patterns of Consumer and Non-branded Consumers. *Neuropsychology*. 2018; 3(4): 131-142.
 30. Young J E, Klosko J S, Weishaar M E. *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press. 2003.