Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing Original Article

Autumn 2024, Volume 11, Issue 1 10.22034/IJRN.11.1.3

Effectiveness of Mindfulness-Based Couple Therapy on Cognitive Fusion and Dysfunctional Attitudes in Couples with Emotional Divorce Conditions

Jamshid Pourrahimi[1], Ali Zeinali[2*], Ali Shaker Dioulagh[3]

1- PhD Student of General Psychology, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran.
2- Associate Professor, Department of Psychology, Khoy Branch, Islamic Azad University, Khoy, Iran.
3- Associate Professor, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran.

***Corresponding Author:** Ali Zeinali, Associate Professor, Department of Psychology, Khoy Branch, Islamic Azad University, Khoy, Iran.
Email: zeinali@iaukhoy.ac.ir

Received: 2024/05/25 Accepted: 2024/09/21

Abstract

Introduction: Couples with emotional divorce have problems in the field of cognitive fusion and dysfunctional attitudes. Therefore, this study aimed to determine the effectiveness of mindfulness-based couple therapy on cognitive fusion and dysfunctional attitudes in couples with emotional divorce conditions.

Methods: The study was quasi-experimental, involving a pre-test, post-test, and follow-up design with a control group. It focused on couples with emotional divorce in Rasht city in 2023. Twenty couples were selected using purposeful sampling and assigned to two equal groups. The experimental group received nine sessions of mindfulness-based couple therapy, while the control group remained on a waiting list. Data were collected using questionnaires and analyzed using statistical tests in SPSS23 software.

Results: The findings showed that the experimental and control groups were not significantly different in terms of education, age and duration of marriage ($P>0.05$). Also, mindfulness-based couple therapy significantly reduced cognitive fusion and dysfunctional attitudes in couples with emotional divorce conditions, and this result was also maintained in the follow-up phase ($P<0.001$).

Conclusions: Considering the effectiveness of mindfulness-based couple therapy on cognitive fusion and dysfunctional attitudes in couples with emotional divorce conditions, counsellors and therapists can use mindfulness-based couple therapy along with other effective treatment methods to improve the psychological characteristics of couples with emotional divorce.

Keywords: Couple Therapy, Mindfulness, Cognitive Fusion, Dysfunctional Attitudes, Emotional Divorce.

[Downloaded from ijrn.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.1.3]

نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری
مقاله پژوهشی
پاییز ۱۴۰۳، دوره ۱۱، شماره ۱
10.22034/IJRN.11.1.3

اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد در زوجین با شرایط طلاق عاطفی

جمشید پوررحیمی[۱]، علی زینالی[۲*]، علی شاکر دولق[۳]

۱- دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.
۲- دانشیار، گروه روانشناسی، واحد خوی، دانشگاه آزاد اسلامی، خوی، ایران.
۳- دانشیار، گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.

*نویسنده مسئول: علی زینالی، دانشیار، گروه روانشناسی، واحد خوی، دانشگاه آزاد اسلامی، خوی، ایران.
ایمیل: zeinali@iaukhoy.ac.ir

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۳/۵ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۶/۳۱

چکیده

مقدمه: زوجین دچار طلاق عاطفی دارای مشکلاتی در زمینه آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد هستند. بنابراین، هدف این مطالعه تعیین اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد در زوجین با شرایط طلاق عاطفی بود.

روش کار: این مطالعه نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر زوجین دچار طلاق عاطفی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر رشت در سال ۱۴۰۲ بودند که از میان آنها ۲۰ زوج با روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب و به‌صورت تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. داده‌ها با پرسشنامه طلاق عاطفی، پرسشنامه آمیختگی شناختی و مقیاس نگرش‌های ناکارآمد گردآوری و با آزمون‌های آماری کای اسکوئر، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS23 تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر تحصیلات، سن و مدت ازدواج تفاوت معنی‌داری با یکدیگر نداشتند ($P>0/05$). همچنین، زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش معنی‌دار آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد در زوجین با شرایط طلاق عاطفی شد و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز حفظ شد ($P<0/001$).

نتیجه‌گیری: با توجه به اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد در زوجین با شرایط طلاق عاطفی، مشاوران و درمانگران می‌توانند از روش زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کنار سایر روش‌های درمانی موثر برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی زوجین دچار طلاق عاطفی استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: زوج درمانی، ذهن‌آگاهی، آمیختگی شناختی، نگرش‌های ناکارآمد، طلاق عاطفی.

[Downloaded from ijrn.ir on 2026-11-01]
[DOI: 10.22034/IJRN.11.1.3]

مقدمه

خانواده به‌عنوان مهم‌ترین نهاد اجتماعی سلامت جامعه را تضمین و طلاق عاطفی به‌عنوان یکی از آسیب‌های خانوادگی باعث افت آن می‌شود [۱]. طلاق عاطفی وضعیتی است که گرچه زن و شوهر با هم زندگی می‌کنند، اما میان آنها هیچ عاطفه، عشق، مصاحبت و دوستی وجود ندارد [۲]. طلاق عاطفی به علّت نبود تعامل‌های مثبت با همسر، عدم تأمین نیازهای عاطفی، نارضایتی جنسی، عدم جذابیت ظاهری، خیانت، مسائل مالی، بیماری‌ها و بدرفتاری ایجاد می‌شود [۳]. این پدیده پیامدهای منفی زیادی از جمله اضطراب، افسردگی، ناامیدی، کناره‌گیری اجتماعی و نگرش بدبینانه نسبت به زندگی دارد [۴].

یکی از مشکلات زوجین دچار طلاق عاطفی، آمیختگی شناختی است [۵] که نقش مهمی در سبب‌شناسی اختلال‌های روانشناختی از جمله اضطراب و افسردگی دارد و انعطاف‌پذیری روانشناختی را کاهش می‌دهد [۶]. آمیختگی شناختی باور به محتوای قراردادی افکار و شناخت است که بر کنترل رفتار فرد تاثیر می‌گذارد و زمانی اتفاق می‌افتد که شخص گرفتار بافت فکری و شناختی خود می‌شود [۷]. این سازه نشان‌دهنده وضعیتی است که در آن فرد تحت تاثیر افکار و شناخت خود است؛ به‌طوری که از طریق کاهش حساسیت به واقعیت‌های بیرونی آنها را منطقی نشان می‌دهند [۸]. یکی دیگر از مشکلات زوجین دچار طلاق عاطفی، نگرش‌های ناکارآمد است [۹] که به‌عنوان عامل زمینه‌ساز اختلال‌های روانشناختی مانند افسردگی عمل می‌کنند [۱۰]. نگرش‌های ناکارآمد نشان‌دهنده نگرش‌ها، باورها و طرحواره‌های شناختی ناسازگار و ناکارآمد درباره خود و جهان هستند که به دلیل مقاومت در برابر تغییر باعث ایجاد و افزایش رفتارهای ناهنجار و غیرانطباقی می‌شوند [۱۱]. نگرش‌های ناکارآمد دارای معیارهای انعطاف‌ناپذیری، غیرمنطقی و کمال‌گرایانه هستند که فرد از آنها برای قضاوت درباره خود و دیگران استفاده می‌کند [۱۲]. این نگرش‌ها که در نتیجه تجربه‌های مختلف ایجاد و سبب می‌شوند که فرد موقعیت‌های خاص را بیش‌ازحد منفی ارزیابی نماید و به آشفتگی روانشناختی مبتلا گردد [۱۳].

برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی رویکردهای مختلفی مانند زوج درمانی وجود دارد که هدف آن کمک به زوجین جهت سازگاری با چالش‌های زناشویی و بهبود زندگی است [۱۴]. رویکردهای زوج درمانی به‌دنبال چگونگی شکل‌گیری تنش‌ها و نحوه تاثیر آنها بر اختلال در روابط زناشویی هستند تا زمینه را برای کاهش آنها فراهم آورند [۱۵]. یکی از روش‌های برگرفته از رویکرد زوج درمانی، زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی است [۱۶] که به‌عنوان یکی از روش‌های درمانی برگرفته از موج سوم روان‌درمانی بر پذیرش باورها در برابر چالش با آنها، توصیف افکار و احساسات بدون معنادهی به آنها و زندگی مبتنی بر ارزش‌ها تاکید می‌کند [۱۷]. هدف درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی رهاسازی فرد از گرایش به واکنش‌های خودکار به افکار و احساسات از طریق پنج مولفه توصیف‌کردن (بیان تجربه‌های درونی با کلمه‌ها)، مشاهده‌کردن (تشریح تجربه‌های درونی و بیرونی)، عمل همراه با آگاهی (رسیدگی به فعالیت‌های فعلی و آگاهانه)، عدم قضاوت (پذیرش یک دیدگاه غیرارزیابانه) و عدم واکنش‌دهی (اجازه ورود و خروج افکار و احساسات به ذهن بدون واکنش به آنها) است [۱۸]. روش زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به زوجین کمک می‌کند تا از افکار و احساسات خود و همسر آگاهی یابند و با افزایش آگاهی لحظه به لحظه توانمندی مشاهده افکار و احساسات را پرورش دهند، خود را از مشکل جدا و با مهارت‌های ذهن‌آگاهانه بر مشکلات فائق آیند [۱۹].

پژوهشی درباره زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد یافت نشد و نتایج درباره اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی بر آنها متفاوت بود. نتایج پژوهش Lantheaume و همکاران نشان داد که برنامه مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی نقش موثری در کاهش آمیختگی شناختی داشت [۲۰]. Mahmoud و همکاران ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش آمیختگی شناختی شد [۲۱]. نتایج پژوهش Khadem و همکاران حاکی از نقش موثر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش آمیختگی فکر-عمل بود [۲۲]. Yari و همکاران ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش آمیختگی شناختی شد [۲۳]. در پژوهشی دیگر Khakshour Shandiz و همکاران گزارش کردند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش آمیختگی شناختی شد [۲۴]. همچنین، نتایج پژوهش Kalhor و همکاران نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش نگرش‌های ناکارآمد شد و نتایج در مرحله پیگیری باقی ماند [۲۵]. Pasha و Serraj Khorami ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش نگرش‌های ناکارآمد شد [۲۶]. در مقابل، Subhash و Das نشان داد که ذهن‌آگاهی هیچ

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.1.3]

تاثیر معنی‌داری بر نگرش‌های ناکارآمد نداشت [۲۷]. بررسی‌های پژوهشگران حاکی از آن بود پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی با رویکردهای مختلف بر آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد انجام شده است و پژوهشی در این زمینه با رویکرد زوج درمانی یافت نشد. از آنجایی که مبتلایان به طلاق عاطفی دارای مشکلات فراوانی به‌ویژه در زمینه آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد هستند، استفاده از رویکرد زوج درمانی شاید بتواند در این زمینه موثر واقع شود. پژوهش‌های قبلی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی را بر آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد بررسی کردند، اما در این زمینه از رویکرد زوج درمانی استفاده نکردند و در این زمینه خلأهای زیادی احساس می‌شود. بنابراین، پژوهشگران به‌دنبال تعیین اثربخشی آن بودند. بنابراین، هدف این مطالعه تعیین اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد در زوجین با شرایط طلاق عاطفی بود.

روش کار

این مطالعه نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر زوجین دچار طلاق عاطفی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر رشت در سال ۱۴۰۲ بودند که از میان آنها ۲۰ زوج معادل ۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند به عنوان نمونه انتخاب و به‌صورت تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. ملاک‌های انتخاب این نمونه‌ها شامل داشتن سابقه زندگی زناشویی بالاتر از سه سال، حداقل تحصیلات دیپلم، برخورداری از سلامت جسمی، عدم اعتیاد و مصرف داروهای روان‌پزشکی و کسب نمره ۸ و بالاتر در پرسشنامه طلاق عاطفی و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل غیبت بیش از دو جلسه، عدم همکاری و عدم انجام تکالیف و انصراف از ادامه همکاری بودند.

روند اجرای مطالعه این طور بود که پس از صدور کد اخلاق، به مراکز مشاوره شهر رشت مراجعه و بعد از تشریح و تبیین اهمیت و ضرورت پژوهش از آنان خواسته شد تا زوجین مشکوک به طلاق عاطفی را معرفی نمایند. زوجین مشکوک به طلاق عاطفی به پرسشنامه طلاق عاطفی پاسخ دادند و در صورت کسب نمره ۸ و بالاتر در هر دو زوج، امضای رضایت‌نامه شرکت آگاهانه در پژوهش و داشتن سایر ملاک‌های ورود به مطالعه به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای نمونه‌ها نیز اهمیت و ضرورت پژوهش تشریح و تبیین شد و آنان به روش تصادفی در دو گروه مساوی (هر گروه ۱۰ زوج) جایگزین و یکی از گروه‌ها به روش تصادفی به‌عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. گروه آزمایش ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) توسط نویسنده اوّل که دارای مدرک مداخله با روش ذهن‌آگاهی بود، تحت زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. محتوای مداخله توسط Ramezani و همکاران [۲۸] طراحی و در جدول ۱ قابل مشاهده است.

جدول ۱. محتوای هفتگی زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی

هفته	محتوی
هفته اول	بیان مهارت‌های تعامل توأم با ذهن‌آگاهی مانند آموزش حضور هیجانی، کاهش سرعت گفتگو، تأمل در بیان جملات و انتخاب دقیق کلمات و تمرین آنها به‌صورت زوجی.
هفته دوم و سوم	فراگیری مهارت گوش‌دادن عمیق و مکث و تأمل توأم با ذهن‌آگاهی، مکث ارادی در گفتگوها باعث کاهش گزندگی پاسخ‌ها می‌شود و زمانی که زوجین در بن‌بست گفتگویی گرفتار می‌شوند نیاز به شنیده شدن توسط یکدیگر دارند که این مهارت‌ها نقش موثری در کاهش تعارض‌ها و ناسازگاری‌های زناشویی دارند.
هفته چهارم و پنجم	آموزش مراقبه مهرورزی و بازبینی مشفقانه زندگی همسران، فراگیری عبارت‌های مهم و کلیدی در رابطه که ابراز تعلق‌خاطر را برای همسر به دنبال دارد و همسران به تصویرسازی هدایت‌شده زندگی یکدیگر توسط زوج درمانگر گوش می‌سپارند و به احساس شفقت‌ورزی به یکدیگر می‌رسند.
هفته ششم و هفتم	آموزش بازسازی و شروع گفتگوهای عاشقانه و کاربست سخن‌های عاری از خشونت، ارائه تعریف صحیحی از عشق و نحوه ابراز آن و فراگیری مهارت‌های تعامل عاری از ناسازگاری زناشویی مثل ایجاد وقفه در گفتگو و تأمل در سکوت، تمرین آگاهی نسبت به احساس عشق به همسر و تمرین مهارت‌های آغازگری گفتگوی عاشقانه.
هفته هشتم و نهم	تمرین ذهن‌آگاهی در کنار یکدیگر و آموزش کاهش اختلال پرخاشگری و بهبود کیفیت زندگی زوجی، فراگیری صمیمیت توأم با ذهن‌آگاهی در روابط زناشویی و تمرین ذهن‌آگاهی به‌صورت زوجی جهت کاهش ناسازگاری زناشویی.

علاوه بر فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی شامل تحصیلات، سن و مدت ازدواج زوجین از پرسشنامه طلاق عاطفی، پرسشنامه آمیختگی شناختی و مقیاس نگرش‌های ناکارآمد برای گردآوری داده‌ها استفاده شد.

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.1.3]

پرسشنامه طلاق عاطفی: این پرسشنامه توسط Gottman طراحی شد؛ به‌طوری که ۲۴ گویه داشت و برای پاسخگویی به هر گویه از طیف دو گزینه‌ای بله با نمره یک و خیر با نمره صفر استفاده شد. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود و بر همین اساس حداقل نمره در آن صفر و حداکثر نمره در آن ۲۴ است؛ به‌طوری که کسب نمره ۸ و یا بالاتر از آن نشان‌دهنده طلاق عاطفی می‌باشد. روایی این ابزار با روش تحلیل عاملی به شیوه چرخش واریماکس تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ محاسبه شد [۲۹]. در ایران، پایایی پرسشنامه طلاق عاطفی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به‌دست آمد [۳۰]. در پژوهش حاضر پایایی ابزار مذکور با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۹۲ محاسبه شد.

پرسشنامه آمیختگی شناختی: این پرسشنامه توسط Gillanders و همکاران طراحی شد؛ به‌طوری که ۱۲ گویه داشت و برای پاسخگویی به هر گویه از طیف شش گزینه‌ای هرگز با نمره یک تا همیشه با نمره شش استفاده شد. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود و بر همین اساس حداقل نمره در آن ۱۲ و حداکثر نمره در آن ۷۲ است؛ به‌طوری که نمره بالاتر نشان‌دهنده آمیختگی شناختی بیشتر می‌باشد. روایی این ابزار با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شد [۳۱]. در ایران، پایایی پرسشنامه آمیختگی شناختی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به‌دست آمد [۳۲]. در پژوهش حاضر پایایی ابزار مذکور با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۸۵ محاسبه شد.

مقیاس نگرش‌های ناکارآمد: این مقیاس توسط Weissman و Beck طراحی شد؛ به‌طوری که ۲۶ گویه داشت و برای پاسخگویی به هر گویه از طیف هفت گزینه‌ای کاملاً مخالفم با نمره یک تا کاملاً موافقم با نمره هفت استفاده شد. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود و بر همین اساس حداقل نمره در آن ۲۶ و حداکثر نمره در آن ۱۸۲ است؛ به‌طوری که نمره بالاتر نشان‌دهنده نگرش‌های ناکارآمد بیشتر می‌باشد. روایی این ابزار با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شد [۳۳]. در ایران، پایایی پرسشنامه نگرش‌های ناکارآمد با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به‌دست آمد [۳۴]. در پژوهش حاضر پایایی ابزار مذکور با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۸۳ محاسبه شد.

در این مطالعه ضمن رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی، داده‌ها با روش‌های کای اسکوئر، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نسخه ۲۳ نرم‌افزار SPSS در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

در این مطالعه ۲۰ زوج (۴۰ نفر) حضور داشتند که نتایج مقایسه تحصیلات، سن و مدت ازدواج آنها بر اساس آزمون کای اسکوئر در جدول ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲. نتایج آزمون کای اسکوئر برای مقایسه تحصیلات، سن و مدت ازدواج گروه‌ها

متغیر		گروه آزمایش تعداد (درصد)	گروه کنترل تعداد (درصد)	آماره کای اسکوئر	درجه آزادی	معنی‌داری
تحصیلات	دیپلم	۳ (۱۵)	۵ (۲۵)	۱/۱۷	۳	۰/۷۵۸
	فوق دیپلم	۵ (۲۵)	۳ (۱۵)			
	لیسانس	۸ (۴۰)	۷ (۳۵)			
	بالاتر از لیسانس	۴ (۲۰)	۵ (۲۵)			
سن (سال)	۲۱ تا ۲۵	۲ (۱۰)	۴ (۲۰)	۲/۰۱	۴	۰/۷۳۴
	۲۶ تا ۳۰	۴ (۲۰)	۲ (۱۰)			
	۳۱ تا ۳۵	۷ (۳۵)	۶ (۳۰)			
	۳۶ تا ۴۰	۴ (۲۰)	۶ (۳۰)			
	بالاتر از ۴۰	۳ (۱۵)	۲ (۱۰)			
مدت ازدواج (سال)	۵-۴	۶ (۳۰)	۸ (۴۰)	۴/۲۸۶	۲	۰/۱۱۷
	۷-۶	۲ (۱۰)	۶ (۳۰)			
	بالاتر از ۷	۱۲ (۶۰)	۶ (۳۰)			

طبق نتایج جدول ۲، گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر تحصیلات، سن و مدت ازدواج تفاوت معنی‌داری با یکدیگر نداشتند ($P>0/05$). نتایج میانگین و انحراف معیار آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل ارزیابی در جدول ۳ قابل مشاهده است.

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.1.3]

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل ارزیابی

متغیر	مرحله	گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار)	گروه گواه میانگین (انحراف معیار)
آمیختگی شناختی	پیش‌آزمون	۴۹/۳۵ (۳/۱۳)	۵۱/۸۰ (۲/۵۶)
	پس‌آزمون	۳۸/۸۰ (۲/۷۲)	۵۱/۹۰ (۲/۷۵)
	پیگیری	۳۸/۹۵ (۲/۹۶)	۵۱/۹۵ (۲/۶۲)
نگرش‌های ناکارآمد	پیش‌آزمون	۱۰۳/۱۰ (۹/۶۱)	۱۰۴/۶۰ (۵/۸۴)
	پس‌آزمون	۹۲/۱۰ (۷/۷۰)	۱۰۵/۲۵ (۵/۹۰)
	پیگیری	۹۲/۰۰ (۷/۳۶)	۱۰۵/۳۵ (۵/۷۶)

طبق نتایج جدول ۳، میانگین آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون به مراحل پس‌آزمون و پیگیری کاهش بیشتری یافته است.

پیش از تحلیل داده‌ها با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف و شاپیرو- ویلک نشان داد که فرض نرمال‌بودن تقریبا برای آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل ارزیابی برقرار و نتایج آزمون لوین نشان داد که فرض همگنی واریانس‌های آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد در مراحل ارزیابی برقرار بود (P>۰/۰۵). در مقابل، نتایج آزمون ام باکس نشان داد که فرض همگنی ماتریس‌های واریانس- کوواریانس برای نگرش‌های ناکارآمد برقرار بود (P>۰/۰۵)، اما برای آمیختگی شناختی برقرار نبود و نتایج آزمون کرویت موخلی نشان داد که فرض همگنی واریانس‌ها بین گروه‌ها (کرویت) آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد برقرار نبود (P<۰/۰۵). بنابراین، در تحلیل‌ها باید از شاخص گرینهاوس- گیسر استفاده شود. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد در جدول ۴ قابل مشاهده است.

جدول ٤. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد

متغیر	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معنی‌داری	اندازه اثر
آمیختگی شناختی	زمان*گروه	۷۴۹/۱۱	۱/۲۰	۶۲۰/۷۱	۱۸۳/۴۱	<۰/۰۰۱	۰/۸۲
	زمان	۷۱۴/۳۵	۱/۲۰	۵۹۱/۹۱	۱۷۴/۹۰	<۰/۰۰۱	۰/۸۲
	خطا	۱۵۵/۲۰	۴۵/۸۶	۳/۳۸			
	گروه	۲۷۱۷/۰۰	۱	۲۷۱۷/۰۰	۱۳۹/۶۲	<۰/۰۰۱	۰/۷۸
	خطا	۷۳۹/۴۵	۳۸	۱۹/۴۵			
نگرش‌های ناکارآمد	زمان*گروه	۹۲۰/۶۱	۱/۲۴	۷۳۹/۵۷	۱۸۳/۵۷	>۰/۰۰۱	۰/۸۲
	زمان	۷۱۴/۱۵	۱/۲۴	۵۷۳/۷۰	۱۴۲/۴۰	>۰/۰۰۱	۰/۷۸
	خطا	۱۹۰/۵۶	۴۷/۳۰	۴/۰۲			
	گروه	۲۶۱۳/۳۳	۱	۲۶۱۳/۳۳	۱۷/۵۲	>۰/۰۰۱	۰/۳۱
	خطا	۵۶۶۸/۱۳	۳۸	۱۴۹/۱۶			

طبق نتایج جدول ۴، اثر تعامل زمان و گروه، زمان و گروه برای متغیرهای آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد معنی‌دار است (P<۰/۰۰۱). بنابراین، تفاوت بین میانگین‌های هر دو متغیر مذکور بین گروه‌ها و مراحل ارزیابی معنی‌دار بود. تفاوت معنی‌دار بین گروه‌ها حاکی از اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد بود و تفاوت بین مراحل نیز باید بررسی گردد تا مشخص شود که بین کدام مراحل تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در نتیجه، نتایج مقایسه مراحل ارزیابی آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد بر اساس آزمون تعقیبی بونفرونی در جدول ۵ قابل مشاهده است.

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.1.3]

جدول ۵. نتایج مقایسه مراحل ارزیابی آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد بر اساس آزمون تعقیبی بونفرونی

متغیر	مراحل ارزیابی		اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	معنی‌داری
آمیختگی شناختی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۵/۲۲	۰/۳۸	>۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	۵/۱۲	۰/۳۷	>۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	−۰/۱۰	۰/۱۳	۱/۰۰
نگرش‌های ناکارآمد	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۵/۱۷	۰/۳۶	>۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	۵/۱۷	۰/۴۵	>۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۰۰	۰/۱۹	۱/۰۰

طبق نتایج جدول ۵، اختلاف میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد معنی‌دار بود (P<۰/۰۰۱)، اما اختلاف میانگین پس‌آزمون با پیگیری در متغیرهای مذکور معنی‌دار نبود (P>۰/۰۵). با توجه به جدول میانگین‌ها می‌توان گفت که میزان آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد پس از مداخله کاهش و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز حفظ شد.

بحث

با توجه به مشکلات فراوان زوجین دچار طلاق عاطفی، هدف این مطالعه تعیین اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد در زوجین با شرایط طلاق عاطفی بود.

نتایج این مطالعه مشخص نمود که زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش آمیختگی شناختی زوجین با شرایط طلاق عاطفی در مراحل پس‌آزمون شد و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز حفظ شد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های Lantheaume و همکاران [۲۰]، Mahmoud و همکاران [۲۱]، Khadem و همکاران [۲۲]، Yari و همکاران [۲۳] و Khakshour Shandiz و همکاران [۲۴] همسو بود. در تبیین این نتیجه می‌توان استنباط نمود که در روش زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی تاکید عمده درمانگر بر افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی در زوجین از طریق مهارت‌هایی مانند پذیرش، ذهن‌آگاهی، تماس لحظه به لحظه با زمان حال و عدم واکنش‌دهی است. درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی ابتدا از طریق آموزش مستقیم فضایی را برای نگرش مثبت به افکار و احساسات مرتبط با اجتناب مربوط به تجربه‌های درونی ناخوشایند فراهم می‌آورد و سپس از طریق تمرین‌های مبتنی بر آگاهی زمینه را برای ایجاد درماندگی خلاق نسبت به راه حل‌های کنترلی فرد در رابطه با افکار و احساسات منفی فراهم می‌آورد و این شیوه درمانی موقعیتی را ایجاد می‌کند که طی آن افراد با تله‌های شناختی نسبت به راهکارهای کنترلی خود مبنی بر تلاش در جهت حذف افکار و احساسات درماندگی کمک می‌کند و از راهکارهای مختلفی مانند پذیرش به‌عنوان راهکارهای جایگزین استفاده می‌نماید. در نتیجه، منطقی به نظر می‌رسد که زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش آمیختگی شناختی زوجین با شرایط طلاق عاطفی شود.

دیگر نتایج این مطالعه مشخص نمود که زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش نگرش‌های ناکارآمد زوجین با شرایط طلاق عاطفی در مراحل پس‌آزمون شد و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز حفظ شد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های Kalhor و همکاران [۲۵] و Pasha و Serraj Khorami [۲۶] همسو و با نتایج پژوهش Subhash و Das [۲۷] ناهمسو بود. در تبیین ناهمسویی نتیجه پژوهش حاضر با پژوهش Subhash و Das [۲۷] می‌توان استنباط نمود که پژوهش حاضر بر روی زوجین با شرایط طلاق عاطفی انجام، اما پژوهش آنان بر روی بزرگسالان سالم انجام شد. از آنجایی که مداخله در گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله مبتلا به طلاق عاطفی در مقایسه با گروه‌های غیرآسیب‌پذیر و به اصطلاح سالم بیشتر اثربخشی خود را نشان می‌دهد. تفاوت دیگر اینکه پژوهش حاضر برخلاف پژوهش Subhash و Das [۲۷] به شیوه زوج درمانی انجام و استفاده از رویکرد زوج درمانی در مقایسه با زمانی که فقط مداخله بر روی یکی از زوجین انجام شود، اثربخشی بیشتری خواهد داشت. بنابراین، منطقی است که نتیجه پژوهش حاضر برخلاف نتیجه پژوهش آنان حاکی از اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش نگرش‌های ناکارآمد زوجین شود. همچنین، در تبیین

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.1.3]

این نتیجه می‌توان استنباط نمود که زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی از طریق دیدن تجربه‌ها واضح تغییرهای مثبتی در کاهش استرس و بهبود نگرش‌ها ایجاد و شرایط را به سمتی که طلاق عاطفی بهبود یابد، سوق می‌دهد. تکنیک‌های این شیوه درمانی در رهاسازی افکار خودکار و عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم با تشویق زوجین به تمرین مکرر و تمرکز بر محرک‌های خنثی و آگاهی هدفمند از بدن و ذهن نقش موثری در بهبود نگرش‌های ناکارآمد دارد. روش زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی سبب می‌شود که زوجین نگرش‌های خوشایند و ناخوشایند را بدون قضاوت بپذیرند و با افزایش ذهن‌آگاهی نسبت به حال از طریق فنونی مثل توجه به تنفس و بدن و تمرکز بر آگاهی به اینجا و اکنون بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات تاثیر بگذارند و سبب بهبود نگرش‌ها شوند. در نتیجه، منطقی به نظر می‌رسد که زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش نگرش‌های ناکارآمد زوجین با شرایط طلاق عاطفی شود.

به‌طور کلی از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به گردآوری داده‌ها از طریق ابزارهای خودگزارش‌دهی، دشواری دسترسی به زوجین با شرایط طلاق عاطفی جهت انجام مداخله، انگیزه پایین زوجین برای شرکت در جلسه‌های مداخله، همکاری پایین برخی مراکز مشاوره و تعداد زیاد گویه‌های پرسشنامه‌ها اشاره کرد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در صورت امکان پژوهشگران آتی برای گردآوری داده‌ها از مشاهده یا مصاحبه ساختاریافته استفاده کنند و اثربخشی روش زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را با سایر روش‌های زوج درمانی از جمله زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد، زوج درمانی مبتنی بر شفقت و غیره مقایسه کنند.

نتیجه‌گیری

نتایج کلی این مطالعه نشان داد که زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش معنی‌دار آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد در زوجین با شرایط طلاق عاطفی شد و این کاهش در مرحله پیگیری نیز ادامه یافت. این نتایج دارای تلویحات کاربردی بسیاری برای متخصصان سلامت از جمله مشاوران و درمانگران می‌باشد. در نتیجه، با توجه به اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر آمیختگی شناختی و نگرش‌های ناکارآمد در زوجین با شرایط طلاق عاطفی، مشاوران و درمانگران می‌توانند از روش زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کنار سایر روش‌های درمانی موثر برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی زوجین دچار طلاق عاطفی استفاده کنند.

سپاسگزاری

بدین‌وسیله از مسئولان مراکز مشاوره شهر رشت و زوجین دچار طلاق عاطفی شرکت‌کننده در این پژوهش تشکر می‌گردد.

ملاحظات اخلاقی

مطالعه حاضر با کد اخلاق IR.IAU.URMIA.REC.1402.100 از کارگروه کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه انجام گردید.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تضاد منافعی وجود نداشت.

References

1. Yuan Q, Fan Z, Leng J. The effect of emotional reactivity on marital quality in Chinese couples: The mediating role of perceived partner responsiveness. Frontiers in Psychology. 2022;12(787899):1-10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.787899
2. Damo DD, Cenci CMB. Emotional divorce: Similarities and differences according to the position occupied. Trends in Psychology. 2021;29:505-18. https://doi.org/10.1007/s43076-021-00088-w
3. Sbarra DA, Whisman MA. Divorce, health, and socioeconomic status: An agenda for psychological science. Current Opinion in Psychology. 2022;43:75-8. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.007
4. Al-Shahrani HF, Hammad MA. Relationship between emotional divorce and alexithymia among married women in Saudi Arabia. BMC Psychology. 2023;11(217):1-11. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01236-w
5. Ghasemi F, Movahedi Y. The effectiveness of schema therapy on rumination, cognitive fusion, cognitive avoidance and neurocognitive processing in couples applying for divorce. Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing. 2022;9(1):64-74. [Persian]

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.1.3]

6. Usubini AG, Bottacchi M, Caroli D, Castelnuovo G, Sartorio A. Cognitive fusion and emotional eating among adolescents with obesity: A preliminary cross-sectional study. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022;19(14855):1-6. https://doi.org/10.3390/ijerph192214855
7. Anderberg JL, Baker LD, Kalantar EA, Berghoff CR. Cognitive fusion accounts for the relation of anxiety sensitivity cognitive concerns and rumination. Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues. 2024;43(5):4475-81. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04674-2
8. Clauss K, Bardeen JR. The interactive effect of mental contamination and cognitive fusion on anxiety. Journal of Clinical Psychology. 2022;78(4):517-25. https://doi.org/10.1002/jclp.23224
9. AL-shahrani HF, Hammad MA. Impact of emotional divorce on the mental health of married women in Saudi Arabia. PLoS ONE. 2023;18(e0293285):1-13. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293285
10. Zhou Y, Arend J, Mufson L, Gunlicks-Stoessel M. Change in dysfunctional attitudes and attachment in interpersonal psychotherapy for depressed adolescents. Psychotherapy Research. 2021;31(2):258-66. https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1756513
11. Ozben I, Senormanci G, Demirci OO, Senormanci O. Associations of dysfunctional attitudes, ruminations and metacognitive beliefs about rumination with pharmacological treatment response in patients with first episode of major depression. International Journal of Psychiatry in Clinical Practice. 2023;27(1): 51-8. https://doi.org/10.1080/13651501.2022.2087529
12. Fausor R, Moran N, Gesteira C, Cobos B, Sanz-Garcia A, Liebana S, et al. Relationships of the Big Five facets and dysfunctional attitudes with depression. Scandinavian Journal of Psychology. 2022;63(6):680-8. https://doi.org/10.1111/sjop.12840
13. Palmer-Cooper EC, Woods C, Richardson T. The relationship between dysfunctional attitudes, maladaptive perfectionism, metacognition and symptoms of mania and depression in bipolar disorder: The role of self-compassion as a mediating factor. Journal of Affective Disorders. 2023;341:265-74. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.117
14. Hogue A, Schumm JA, MacLean A, Bobek M. Couple and family therapy for substance use disorders: Evidence-based update 2010-2019. Journal of Marital and Family Therapy. 2022;48(1):178-203. https://doi.org/10.1111/jmft.12546
15. Rosen NO, Vaillancourt-Morel MP, Corsini-Munt S, Steben M, Delisle I, Baxter ML, Bergeron S. Predictors and moderators of provoked vestibulodynia treatment outcome following a randomized trial comparing cognitive-behavioral couple therapy to overnight lidocaine. Behavior Therapy. 2021;52(6):1502-15. https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.05.002
16. Winter F, Steffan A, Warth M, Ditzen B, Aguilar-Raab C. Mindfulness-based couple interventions: A systematic literature review. Family Process. 2021;60(3):694-711. https://doi.org/10.1111/famp.12683
17. Yue WL, Ng KK, Koh AJ, Perini F, Doshi K, Zhou JH, Lim J. Mindfulness-based therapy improves brain functional network reconfiguration efficiency. Translational Psychiatry. 2023;13(345):1-10. https://doi.org/10.1038/s41398-023-02642-9
18. Day MA, Ward LC, Thom BE, Burns J, Ehde DM, Barnier AJ, et al. Mechanisms of mindfulness meditation, cognitive therapy, and mindfulness-based cognitive therapy for chronic low back pain. The Clinical Journal of Pain. 2020;36(10):740-9. https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000862
19. Pacini A, Vseteckova J, Haider Sh. The effects of mindfulness-based interventions on couples in later life. A mixed methods systematic review. Clinical Gerontologist. 2023;46(3):315-29. https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2093687
20. Lantheaume S, Shankland R, Buchier L, Facchin A, Kotsou I. (2024). Mindfulness-based programs sustainably increase mental health: The role of cognitive fusion and mindfulness practice. European Review of Applied Psychology. 2024;74(2):100876. https://doi.org/10.1016/j.erap.2023.100876
21. Mahmoud I, Ghadampour E, Bagheri N, Tanha Z. Comparison of the effectiveness of mindfulness-based therapy and cognitive-emotional therapy on cognitive fusion in autoimmune

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.1.3]

patients. Journal of Preventive Counseling. 2023;4(2):105-19.
22. Khadem S, Fakhri MK, Emadian SO. The effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on rumination, perfectionism and thought-action fusion of women suffering from obsessive-compulsive disorder. Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies. 2023;4(4):147-63. [Persian] https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.4.11
23. Yari M, Shafiabady A, Hasani J. Comparing the efficacy of emotion-focused cognitive-behavioral therapy with mindfulness based cognitive therapy on body image and cognitive fusion in adolescent girls interested in cosmetic surgery. Journal of Dermatology and Cosmetic. 2020;11(2):107-18. [Persian]
24. Khakshour Shandiz F, Sodagar S, Annani Sarab G, Malihi Al-zakerini S, Zarban A. Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on cognitive fusion and positive and negative affect in women with type II diabetes. Journal of Diabetes Nursing. 2021;9(2):1419-30. [Persian]
25. Kalhor A, Davoodi H, Taghvaei D, Heidari H. Effectiveness of cognitive based on mindfulness therapy on inefficient attitudes and marital burnout in the women with marital conflict. Journal of Clinical Psychology. 2020;12(2):19-30. [Persian] .
26. Pasha R, Serraj Khorami A. The effects of mindfulness based cognitive therapy on thinking rumination and dysfunctional attitudes in patients suffering from major depression disorder (MDD) and obsessive-compulsive disorder (OCD). Psychological Achievements. 2018;25(1):93-112. [Persian] .
27. Subhash M, Das GM. Effect of mindfulness on dysfunctional attitude and automatic thoughts in relation to gender. Indian Journal of Psychological Science. 2018;10(1):95-101.
28. Ramezani R, Moosavipour S, Pirani Z. Evaluation of the effectiveness of couple therapy based on mindfulness method on early maladaptive schemas, satisfaction and marital trust in young couples. Applied Family Therapy Journal. 2022;3(3):437-56. [Persian] https://doi.org/10.61838/kman.aftj.3.3.25
29. Habibi B, Shirmardi S, Shirali K, Fathi K. The mediating role of marital expectations in the relationship between emotional divorce and basic psychological needs in health network employees. Journal of Jiroft University of Medical Sciences. 2022;9(3):1039-48. [Persian]
30. Khodabakhshi-Koolaee A, Falsafinejad MR, Sabourei Z. The study of the dimensions and components of emotional divorce in married nurses in Tehran hospitals. Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing. 2019;5(3):39-47. [Persian].
31. Gillanders DT, Sinclair AK, MacLean M, Jardine K. Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and self-compassion as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer. Journal of Contextual Behavior Science. 2015;4(4):300-11. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.07.003
32. Karami J, Soleimani B, Ghorbani H, Dastbaz A. The effectiveness of acceptance and commitment-based therapy on cognitive fusion, perceived stress, and autobiographical memory in people with borderline personality disorder. Clinical Psychology Studies. 2020;10(40):1-26. [Persian].
33. Weissman AN, Beck AT. Development and validation of the dysfunctional attitude scale: A preliminary investigation. Toronto: Annual Meeting of the American Educational Research Association; 1978.
34. Momenpour S, Saffarinia M, Bazzazian S, Vatankhah H. The role of negative spontaneous thoughts and dysfunctional attitudes in psychological well-being mediated by perceived stress in women with breast cancer. Iranian Journal of Nursing Research. 2022;17(1):19-30. [Persian] .

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.1.3]