

Comparing the Effects of Individual and Group Schema Therapy on Depression and Anxiety in Adolescents

Eesae S¹, *Seirafi MR², Keraskian Moojembari A², Borjali A³, Ranjbaripoor T²

Author Address

1. Student Ph.D. in General Psychology, Psychology Department, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran;
 2. Assistant Professor, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran;
 3. Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
- *Corresponding author's email: msf_3@yahoo.com

Received: 2020 September 8; Accepted: 2020 October 31

Abstract

Background & Objectives: Depression and anxiety are among the major problems that occur to adolescents during the teenage years and require special attention. The structural and psychological changes that occur during adolescence are major developmental crises. Professionals have also stated that mental health problems, as well as personality and behavioral patterns of individuals, are difficult to change in adulthood; thus, timely measures to diagnose mental health conditions in children and adolescents are among the main concerns of the mental health system. Schema therapy assumes that experiences based on neglect and abuse in childhood can form early maladaptive schemas. Schema therapy is performed in two modes; individually and in the group. Moreover, evaluating the effectiveness of each model seems to be helpful to more promptly reach the therapeutic applications of this approach. Therefore, this study aimed to compare the effects of individual and group schema therapy on depression and anxiety in female adolescents.

Methods: This was a quasi-experimental research with pretest-posttest and a control group design. The statistical population of this study was all female 9th-grade high school students in Ghods City, Iran, in the 2019–2020 academic year. Of them, 45 students were selected by the convenience sampling method and randomly assigned into 3 groups, as follows: individual schema therapy, group schema therapy, and control. The inclusion criteria of the present study were living together with both parents and the absence of a conditional semester in the student's resume. The exclusion criteria of the study included disabilities and chronic physical illnesses, severe mental illnesses, receiving psychotherapy or medication over the past year, and refusing to continue cooperation. The study subjects completed Beck Depression Inventory (Beck et al., 1961) and Beck Anxiety Inventory (Beck et al., 1988) at pretest and posttest phases. Young et al.'s schema therapy package (2006) was conducted in 12 individual sessions and 12 group sessions, each lasting 90 minutes per experimental group. In the present study, descriptive statistics (frequency, frequency percentage, mean, & standard deviation) and inferential statistics, including Analysis of Covariance (ANCOVA) and Bonferroni post hoc test were applied in SPSS to analyze the obtained data. The significance level of the tests was considered 0.05.

Results: The present study results suggested that after eliminating the pretest effects for depression and anxiety, there was a significant difference in posttest scores between the study group of group-based schema therapy, individual schema therapy, and control ($p < 0.001$). Individual and group schema therapy reduced the explored adolescents' depression ($p < 0.001$) and anxiety ($p < 0.001$), compared to the controls; however, there was no significant difference between the groups of individual and group schema therapy concerning depression ($p = 0.810$) and anxiety ($p = 0.293$).

Conclusion: The obtained data indicated that schema therapy, both individually and in groups, is effective in reducing depression and anxiety among adolescents.

Keywords: Anxiety, Depression, Individual schema therapy, Group schema therapy, Adolescents.

مقایسه اثربخشی طرحواره‌درمانی فردی و گروهی بر درمان افسردگی و اضطراب نوجوانان

سهیلا عیسانی^۱، *محمدرضا صیرفی^۲، آدیس کراسکیان مومباری^۲، احمد برجعلی^۳، طاهره رنجبری‌پور^۲

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران؛
 ۲. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران؛
 ۳. استاد گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
 *رایانامه نویسنده مسئول: msf_3@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۸ شهریور ۱۳۹۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۰ آبان ۱۳۹۹

چکیده

زمینه و هدف: طرحواره‌های ناسازگار، عمیق‌ترین مؤلفه‌های شناختی-هیجانی هستند که موجب بروز افسردگی و اضطراب می‌شوند؛ از این رو هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی طرحواره‌درمانی فردی و گروهی در درمان افسردگی و اضطراب نوجوانان دختر بود.

روش بررسی: روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمام دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه پایه نهم شهرستان قدس در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند. از بین آن‌ها ۴۵ دانش‌آموز به صورت در دسترس انتخاب شدند. سپس با گمارش تصادفی در سه گروه طرحواره‌درمانی فردی، طرحواره‌درمانی گروهی و گواه قرار گرفتند. آزمودنی‌ها برای پیش‌آزمون و پس‌آزمون به پرسشنامه افسردگی بک (بک و همکاران، ۱۹۶۱) و پرسشنامه اضطراب بک (بک و همکاران، ۱۹۸۸) پاسخ دادند. طرحواره‌درمانی یانگ و همکاران (۲۰۰۶) طی دوازده جلسه فردی و دوازده جلسه گروهی هر کدام با مدت‌زمان جلسه‌ای نود دقیقه صرفاً برای دو گروه آزمایش برگزار شد. در پژوهش حاضر برای تحلیل داده‌ها روش آماری تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS به کار رفت. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، پس از حذف اثر پیش‌آزمون برای هر دو متغیر افسردگی و اضطراب تفاوت معناداری در پس‌آزمون بین گروه‌های طرحواره‌درمانی گروهی، طرحواره‌درمانی فردی و گواه وجود داشت ($p < 0/001$). همچنین طرحواره‌درمانی فردی و طرحواره‌درمانی گروهی برای گروه‌های آزمایش موجب کاهش افسردگی و اضطراب نوجوانان در مقایسه با گروه گواه شدند ($p < 0/001$)؛ اما بین دو گروه طرحواره‌درمانی فردی و گروهی در هر دو متغیر افسردگی ($p = 0/810$) و اضطراب ($p = 0/293$) تفاوت معناداری وجود نداشت.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که طرحواره‌درمانی به شیوه فردی و نیز گروهی بر کاهش افسردگی و اضطراب نوجوانان مؤثر است. **کلیدواژه‌ها:** اضطراب، افسردگی، طرحواره‌درمانی فردی، طرحواره‌درمانی گروهی، نوجوانان.

دیگرجهت‌مندی را با اضطراب میان‌جیگری می‌کند؛ همچنین در پژوهش آن‌ها راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی رابطه بین حوزه‌های طرحواره‌ای محدودیت‌های مختل و دیگرجهت‌مندی را با افسردگی میان‌جیگری کرد (۱۰). همچنین پژوهش‌هایی که به آزمون اثربخشی طرحواره‌درمانی بر افسردگی و اضطراب پرداختند، نتایج امیدبخشی را گزارش کردند. در پژوهش ملکی و همکاران بر دانشجویان پرستاری و مامایی، گروه آزمایش شامل دانشجویان پرستاری و مامایی دارای نشانه‌های اضطراب و افسردگی بود که تحت طرحواره‌درمانی قرار گرفتند. نتایج نشان داد، نشانه‌های اختلال اضطراب و افسردگی گروه آزمایش برخلاف گروه گواه که درمانی دریافت نکرد، در مراحل پس‌آزمون و پیگیری دوماه به‌طور معناداری کاهش یافت (۱۱). کیندینیس و همکاران اثربخشی طرحواره‌درمانی گروهی را بر افسردگی و اضطراب در جمعیت سالمندان بیان کردند (۱۲). مالاگیانیس و همکاران نیز به اثربخشی طرحواره‌درمانی فردی بر افسردگی و تداوم اثر آن برای مدت‌زمان شش ماه اشاره کردند (۱۳).

در طرحواره‌درمانی که شکل تعدیل‌شده و تلفیقی شناخت‌درمانی است، فرض بر این است که تجربیات مبتنی بر غفلت و/یا سوءرفتار در دوران کودکی می‌تواند شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه را در پی داشته باشد. طرحواره‌های غیرانطباقی اولیه از سازه‌های عمیق‌تر شناختی به‌شمار می‌روند؛ همچنین آنچنان که تعریف شده است، الگوهای شناختی و هیجانی خودشکنا به‌درباره خود و روابط شخصی هستند که در آغاز رشد شکل می‌گیرند. این طرحواره‌های غیرانطباقی در بروز آسیب‌های روانی نقش سببی دارند (۱۴). این طرحواره‌ها به‌عنوان راهنمای فرایندهای شناختی در موقعیت‌هایی مانند توجه، تفسیر رویدادها و بازیابی اطلاعات از حافظه عمل می‌کنند. ساختارهای شناختی بنیان تفکر و رفتار انسان را سازمان می‌دهند (۷). با برانگیخته‌شدن ساختارهای شناختی ژرف‌تر طرحواره‌ها، افراد معمولاً سطوح زیادی از هیجان‌ها را تجربه می‌کنند. از آنجاکه طرحواره‌ها تنظیم هیجانی را موجب می‌شوند، در سازگاری نوجوان با رویدادهای تنش‌زا نیز مؤثر هستند (۱۵). طرحواره‌های ناسازگار اولیه باورهای هسته‌ای، پیش‌فرض‌ها و بازنمایی‌های غیرشرطی درباره خود و دیگرانند که پردازش اطلاعات به‌ویژه اطلاعات هیجانی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند و از مسیر کارآمد خارج می‌کنند؛ بنابراین چنین به‌نظر می‌رسد که طرحواره‌ها سازمان درون‌روانی و ادراکات و روابط افراد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. در مقایسه با سایر آسیب‌پذیری‌های شناختی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، غیرشرطی‌تر و خودآیندتر هستند و توان تولید سطوح بیشتر عاطفه منفی را دارند (۱۶). طرحواره‌درمانی که مکمل درمان رفتاردرمانی شناختی است، بر کشف ریشه‌های مشکلات روانی دوران کودکی و ارتباط آن‌ها با مشکلات جاری تأکید دارد (۱۷). اگرچه دیگر نوجوانی را دوره طوفان و فشار در نظر نمی‌گیرند، نوجوانان چالش‌های منحصربه‌فردی را برای خانواده پدید می‌آورند (۱۸). یکی از اعضای مهم جامعه به‌عنوان نهادی سرنوشت‌ساز، نوجوانان هستند که مسئولیت هدایت و پرورش یک نسل را بر عهده دارند. با توجه به

نوجوانی^۱ دوره‌ای از رشد انسان است که تحولات عمیقی در ساختار جسمانی و روان‌شناختی فرد رخ می‌دهد (۱). افسردگی^۲ و اضطراب^۳ از جمله مشکلات اساسی است که در طی سال‌های نوجوانی برای نوجوانان پیش می‌آید و توجه خاصی را می‌طلبد (۲). تغییرات ساختاری و روان‌شناختی که در دوران بلوغ برای نوجوانان رخ می‌دهد، بحرانی اساسی رشدی محسوب می‌شود (۳). در سال‌های اخیر مشکلات سلامت روان به‌طور فزاینده‌ای در کودکان و نوجوانان افزایش یافته است؛ از این‌رو توجه به تأثیرات منفی این مشکلات بر رشد روانی-هیجانی و اجتماعی کودکان، نگرانی‌هایی در سطح جامعه پدیدار شده است؛ به این ترتیب متخصصان سلامت کودک بر اهمیت و ضرورت تشخیص مشکلات کودکان و همین‌طور ارائه رویکردهای درمانی مناسب برای درمان اختلال‌های روان‌شناختی آن‌ها بیش از پیش تأکید دارند. همچنین متخصصان عنوان کرده‌اند، از آنجاکه در سنین بزرگسالی مشکلات سلامت روان و همین‌طور الگوهای شخصیتی و رفتاری افراد به‌سختی تغییر می‌کند، اقدامات به‌موقع برای تشخیص مشکلات سلامت روان کودکان و نوجوانان یکی از دغدغه‌های اصلی سیستم سلامت روان است (۴).

تجارب اولیه فرد با والدین یا نوع رابطه هیجانی او با والدین در دوران کودکی در ابتلا به افسردگی و اضطراب از اهمیت زیادی برخوردار است (۵). براساس رویکرد شناختی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه؛ مؤلفه‌های اول و عمیق‌تر شناختی-هیجانی هستند که شکل‌گیری آن‌ها حتی به قبل از زبان‌آموزی برمی‌گردد و به‌صورت ناهشیار و زیرآستانه‌ای بر نظام پردازش اطلاعات اثر می‌گذارند. چنین تصور شده است که طرحواره‌های ناسازگار اولیه به‌صورت مستقیم یا به‌واسطه متغیرهای میانجی دیگر موجب بروز مشکلات سلامت روان نظیر افسردگی و اضطراب می‌شوند (۶). طرحواره‌های ناسازگار اولیه که در دوران کودکی شکل می‌گیرند، بر گستره زندگی فرد سایه می‌اندازند و بدین طریق اثرگذار هستند. همه افراد نیاز به هماهنگی شناختی دارند؛ بدین معنا که در پی حفظ و نگهداری دیدگاهی مداوم درباره خود، محیط و افراد هستند. هرچند این دیدگاه غلط باشد، طرحواره‌ها در گستره زندگی فرد تکرار می‌شوند و فرد را محکوم به تکرار می‌کنند (۷). در این راستا، در پژوهش کارلوسی و همکاران طرحواره‌های بریدگی و طرد، گوش‌به‌زنگی و بازداری و خودگردانی مختل میان‌جیگر رابطه بین نشخوارگری و صفت اضطراب و اضطراب شناختی و نیز اضطراب جسمانی بودند (۸). در پژوهش ساریتاس آتالار و گنکوز مشخص شد، سبک‌های والدگری و طرحواره‌های ناسازگار اولیه پیش‌بینی‌کننده اختلال‌های روان‌شناختی‌اند. پژوهشگران مذکور در پژوهش خود دریافتند، طرحواره حوزه بریدگی و طرد، رابطه بین طردشدگی در دوران کودکی توسط مراقب مادر و ابتلا به نشانه‌های افسردگی و اضطراب در بزرگسالی را واسطه‌گری می‌کند (۹). پژوهش کامارا و کالویت نشان داد، راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی رابطه بین حوزه‌های طرحواره‌ای محدودیت‌های مختل، بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل و

3. Anxiety

4. Early maladaptive chema

1. Adolescence

2. Depression

آگاهانه، محرمانه ماندن و رازداری رعایت شد. دانش‌آموزان به‌طور شفاهی رضایت خود را اعلام کردند و برای اعلام رضایت کتبی فرم رضایت آگاهانه پیش از ورود دانش‌آموزان به پژوهش به آن‌ها ارائه شد تا در منزل والدینشان به آن پاسخ دهند.

برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد.
 - پرسشنامه افسردگی بک^۱: پرسشنامه افسردگی بک توسط بک و همکاران در سال ۱۹۶۱ ساخته شد (۲۰). این پرسشنامه شامل ۲۱ گویه است که از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود، شدت نشانه‌ها را براساس گروه جملات روی مقیاسی از صفر تا ۳ درجه‌بندی کنند. نمره بیشتر در این ابزار حاکی از افسردگی بیشتر است (۲۰). بک و همکاران برای ابزار ضریب اسپیرمن-براون را ۰/۹۳ و همبستگی آن را با درجه‌بندی‌های بالینی برابر با ۰/۶۶ به دست آوردند (۲۰). حمیدی و همکاران برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۳ و همبستگی آن را با پرسشنامه سلامت عمومی^۲ به‌عنوان شاخصی از روایی همگرا گزارش کردند ($r=0/8$) (۲۱).

- پرسشنامه اضطراب بک^۳: پرسشنامه اضطراب بک توسط بک و همکاران در سال ۱۹۸۸ ساخته شد (۲۲). این پرسشنامه شامل ۲۱ سؤال است که در طیف لیکرتی چهاردرجه‌ای از اصلاً=صفر، خفیف=۱، متوسط=۲ تا شدید=۳ نمره‌گذاری می‌شود (۲۲). بک و همکاران برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۲ و همبستگی آن را با مقیاس تجدیدنظرشده درجه‌بندی اضطراب همیلتون^۴ ($r=0/51$) و مقیاس درجه‌بندی افسردگی همیلتون^۵ ($r=0/25$) به‌عنوان شاخصی از روایی مناسب گزارش کردند (۲۲). رفیعی و سیفی برای ابزار ضریب پایایی ۰/۹۰ را به دست آوردند. آن‌ها نشان دادند، پنج عامل (مؤلفه اصلی) برای تبیین پراکندگی موجود در این پرسشنامه وجود دارد که ۵۸/۵۴ درصد از کل پراکندگی موجود در مقادیر اضطراب را تبیین می‌کند (۲۳).

- طرحواره‌درمانی فردی و گروهی: طرحواره‌درمانی براساس کتاب طرحواره‌درمانی یانگ و همکاران تدوین شد (۶) که طی دوازده جلسه طرحواره‌درمانی فردی و دوازده جلسه طرحواره‌درمانی گروهی هرکدام به مدت هر جلسه نود دقیقه برگزار شد. برای بررسی روایی محتوایی جلسات از ضریب نسبی روایی محتوا^۶ و نظر پنج نفر استاد روان‌شناس هیئت علمی دانشگاه با مدرک دکتری استفاده شد که مقدار آن ۹ به دست آمد و حاکی از روایی محتوایی مطلوب جلسات بود.

اینکه نوجوانان امروز مادران و پدران فردای این مرز و بوم هستند و نسل آینده کشور را تشکیل می‌دهند و نیز در سلامت اجتماع و جامعه و خانواده نقش اساسی دارند، چگونگی کیفیت زندگی آن‌ها درخور توجه است. مسائل و مشکلاتی که نوجوانان در دوره نوجوانی با آن‌ها روبه‌رو هستند، آنان را مستعد افسردگی و اضطراب می‌کند؛ همچنین برخورداری از پیش‌آمادگی‌هایی نظیر طرحواره‌های ناسازگار اولیه نه تنها بر توانایی مقابله آن‌ها با این موقعیت اثرگذار است، بلکه میزان آسیب‌پذیری آنان را بسیار بیشتر افزایش می‌دهد؛ از این رو انجام مداخلات مؤثر در این زمینه از ضروریات پژوهش حاضر به‌شمار می‌آید. طرحواره‌درمانی در دو مدل فردی و گروهی انجام می‌گیرد (۱۹) و به‌نظر می‌رسد آزمون اثربخشی هر دو مدل برای رسیدن سریع‌تر به کاربردهای درمانی رویکرد طرحواره‌درمانی به‌صورت فردی و نیز به‌صورت گروهی کمک‌کننده خواهد بود. براساس آنچه پیش‌تر گفته شد، بررسی نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه در مشکلات نوجوانی اغلب نادیده گرفته شده است. این مطلب بر اهمیت پژوهش حاضر می‌افزاید؛ به‌علاوه اجرای طرحواره‌درمانی به‌صورت فردی و نیز به‌صورت گروهی نوآوری پژوهش حاضر محسوب می‌شود؛ از این رو، هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی طرحواره‌درمانی فردی و گروهی بر درمان افسردگی و اضطراب نوجوانان بود.

۲ روش‌بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمام دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه پایه نهم شهرستان قدس استان تهران در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند. از بین آن‌ها ۴۵ دانش‌آموز به‌صورت در دسترس از مدرسه شهید خشکباری شهرستان قدس انتخاب شدند. سپس با گمارش تصادفی در سه گروه طرحواره‌درمانی فردی، طرحواره‌درمانی گروهی و گواه قرار گرفتند (هر گروه پانزده نفر). ملاک‌های ورود دانش‌آموزان به پژوهش حاضر، زندگی مشترک با هر دو والد و وجود نداشتن نیم‌سال مشروطی در کارنامه دانش‌آموز بود. معیارهای خروج دانش‌آموزان از پژوهش شامل معلولیت‌ها و بیماری‌های جسمانی مزمن، بیماری‌های شدید روانی، دریافت روان‌درمانی یا دارو در طول سال گذشته و انصراف افراد از ادامه همکاری بود. در پژوهش حاضر اخلاق پژوهش شامل رضایت

جدول ۱. خلاصه جلسات طرحواره‌درمانی

جلسه	هدف	خلاصه محتوای مداخله
اول	بیان اهمیت و هدف طرحواره‌درمانی	در جلسه اول پس از آشنایی و ایجاد اتحاد و تفاهم درمانی، مشکلات مراجعان در قالب رویکرد طرحواره‌درمانی صورت‌بندی شد.
دوم	فرمول‌بندی مشکل مراجع براساس رویکرد طرحواره‌محور، سنجش تاریخچه‌ای، سنجش طرحواره‌های	در این جلسه درمانگر تلاش کرد که بفهمد مشکل فعلی بیمار موقعیتی و مربوط به زمان حال است یا اینکه به سبک زندگی بیمار برمی‌گردد و ریشه در گذشته او دارد؛ همچنین از پرسشنامه‌های طرحواره به‌منظور دستیابی به این مهم استفاده

4. Revised Hamilton Rating Scale for Anxiety

5. Hamilton Rating Scale for Depression

6. Content Validity Ratio (CVR)

1. Beck Depression Inventory

2. General Health Questionnaire

3. Beck Anxiety Inventory

	کرد.	
سوم	فرد برای اجتناب از فعال کردن طرحواره به روشی رفتار می‌کند که ظاهراً نقطه مقابل روشی است که طرحواره ایجاب می‌کند. ظاهراً این طور به نظر می‌رسد که فرد دارای سبک مقابله‌ای جبران افراطی با حمایت کردن از خودش به شیوه سالمی رفتار می‌کند؛ اما او با افراط کردن در این سبک در واقع الگوهای مشکل آفرین بیشتری را به وجود می‌آورد و به این ترتیب طرحواره به بقای خود ادامه می‌دهد. تکمیل مفهوم بندی مشکل بیمار در قالب رویکرد طرحواره مدار صورت گرفت.	فرضیه سازی درباره طرحواره های مقابله ای و غلبه بر اجتناب طرحواره ای
چهارم	تکمیل مفهوم بندی مشکل بیمار در قالب رویکرد طرحواره مدار و غلبه بر اجتناب انجام شد.	بررسی راهبردهای مقابله ای طرحواره ای
پنجم	در این جلسه شواهد عینی تأییدکننده یا ردکننده طرحواره ها براساس شواهد زندگی فعلی و گذشته بررسی شد؛ به این ترتیب که آزمودنی ها به صورت عینی و در واقعیت در حضور بقیه اعضای گروه طرحواره های مثبت و منفی دوران کودکی و حال حاضر خود را بازگو کردند و به دسته بندی و طبقه بندی آنها پرداختند. این امر تأثیر بسزایی بر آگاهی و شناخت فرد از این طرحواره ها داشت و فرد را در برنامه ریزی زندگی یاری کرد. تعریف جدید از شواهد تأییدکننده طرحواره ها، ارزیابی مزایا و معایب پاسخ های مقابله ای بیان شد.	آزمون اعتبار طرحواره ها در دوره های متفاوت زندگی
ششم	در این جلسه تکنیک های شناختی مثل آزمون اعتبار طرحواره، تعریف جدید از شواهد تأییدکننده طرحواره موجود و ارزیابی مزایا و معایب سبک های مقابله ای آموزش داده شد.	آزمون اعتبار طرحواره ها، تبدیل طرحواره ها به افکار بنیادی سه گانه و آزمون آنها
هفتم	آزمون اعتبار طرحواره ها، ارائه منطق تکنیک های تجربی و آموزش آن صورت گرفت.	آزمون اعتبار طرحواره ها، ارائه منطق تکنیک های تجربی
هشتم	آموزش تکنیک به این صورت که ابتدا درمانگر نقش جنبه سالم را بر عهده گرفت. سپس کم کم بیمار نقش جنبه سالم را بر عهده گرفت. تصویرسازی به منظور مداخله و گفت و گوی خیالی انجام شد.	برقراری گفت و گو بین جنبه طرحواره و جنبه سالم
نهم	تصویرسازی ذهنی اغلب شیوه مفیدتر برای شناخت طرحواره ها است. در این روش با تصویرسازی ذهنی از کودک آسیب دیده حمایت می‌شود و خشم بیمار تخلیه می‌شود؛ یکی از موانع شایع این کار اجتناب طرحواره ای است.	کار با تصاویر ذهنی به منظور باز والدینی حد و مرزدار برای کمک برای بیرون ریختن عواطف بلوکه شده و فراهم آوردن آرامش برای بیمار با وارد کردن بزرگسال سالم
دهم	در این جلسه بیمار آموزش دید، به جای الگوهای رفتاری که حاصل طرحواره ها است، سبک های مقابله ای سالم تری را جانشین کند. اولویت بندی رفتارها برای گوشکنی به این ترتیب انجام شد: درمانگر و بیمار بعد از تهیه فهرست الگوهای زندگی و رفتاری مشکل ساز راجع به رفتار یا رفتارهای مشکل سازتر و اینکه کدام رفتارها باید آماج درمان قرار بگیرد، تصمیم گرفتند؛ همچنین در برابر رفتارهای مهم تر مشکل ساز، رفتارهای سالم احتمالی را به عنوان راه حل جایگزین بررسی کردند. افزایش انگیزه برای تغییر رفتار و بازنگری مزایا و معایب ادامه رفتار صورت گرفت.	الگو شکنی رفتاری
یازدهم	الگو شکنی رفتاری، تمرین رفتارهای سالم از طریق تصویرسازی ذهنی و ایفای نقش و شناسایی موانع تغییر رفتار انجام شد.	تمرین رفتارهای سالم
دوازدهم	الگو شکنی رفتاری و گفت و گو بین جنبه سالم و جنبه مانع صورت گرفت.	غلبه بر موانع تغییر رفتار

برای تحلیل داده ها از آمار توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل روش تحلیل کوواریانس و

پیش فرض های آن (آزمون های آماری شاپیرو-ویلک، لون و ام باکس)

و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم افزار SPSS استفاده شد. سطح

معناداری آزمون ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۳ یافته ها

در جدول ۲ یافته های جمعیت شناختی کودکان شامل تحصیلات مادر و پدر گزارش شده است. چنانکه مشاهده می شود، بین سه گروه

طرحواره درمانی فردی، طرحواره درمانی گروهی و گواه به لحاظ وجود ندارد. تحصیلات مادر ($p=0/677$) و پدر ($p=0/738$) تفاوت معناداری

جدول ۲. مقایسه توزیع متغیرهای جمعیت شناختی پژوهش

مقدار p	آماره χ^2	گواه		طرحواره درمانی گروهی		طرحواره درمانی فردی		تحصیلات مادر
		درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	
0/677	2/31	46/67	7	53/33	8	46/67	7	کمتر از دیپلم، دیپلم و فوق دیپلم
		20	3	33/33	5	20	3	لیسانس
		33/33	5	13/33	2	33/33	5	بیشتر از لیسانس
0/738	1/98	53/33	8	46/67	7	53/33	8	کمتر از دیپلم، دیپلم و فوق دیپلم
		26/67	4	20	3	33/33	5	لیسانس
		20	3	33/33	5	13/33	2	بیشتر از لیسانس

جدول ۳. شاخص های توصیفی متغیرهای افسردگی و اضطراب در مراحل پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه آزمایش و گروه گواه به همراه نتایج تحلیل کوواریانس

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		مقایسه پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	F مقدار	مقدار p
افسردگی	طرحواره درمانی فردی	23/20	4/75	10/60	7/38	16/47	<0/001
	طرحواره درمانی گروهی	25/75	10/20	14/08	6/81		
	گواه	21/40	4/27	24/50	2/41		
اضطراب	طرحواره درمانی فردی	30/50	6/93	8/80	3/76	56/13	<0/001
	طرحواره درمانی گروهی	26/75	10/53	11/33	4/96		
	گواه	28/50	4/19	27/10	4/20		

جدول ۳ مشخص می کند، میانگین نمرات متغیرهای افسردگی و اضطراب در گروه های آزمایش طرحواره درمانی فردی و طرحواره درمانی گروهی در پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون افزایش یافته است. نتایج روش تحلیل کوواریانس نشان داد، پس از حذف اثر

پیش آزمون برای هر دو متغیر افسردگی و اضطراب تفاوت معناداری پس آزمون بین سه گروه وجود دارد ($p<0/001$). در راستای تعیین اثربخشی هر یک از روش های درمانی بر متغیرهای وابسته از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون بونفرونی برای مقایسه زوجی گروه ها در اثربخشی مداخلات بر متغیرهای افسردگی و اضطراب

مرحله	گروه یک	گروه دو	تفاوت میانگین ها	خطای معیار	مقدار p
پس آزمون افسردگی	طرحواره درمانی فردی	طرحواره درمانی گروهی	-2/85	2/53	0/810
	طرحواره درمانی گروهی	گواه	-14/34	2/63	<0/001
	طرحواره درمانی گروهی	گواه	-11/48	2/59	<0/001
پس آزمون اضطراب	طرحواره درمانی فردی	طرحواره درمانی گروهی	-3/17	1/85	0/293
	طرحواره درمانی فردی	گواه	-18/64	1/90	<0/001
	طرحواره درمانی گروهی	گواه	-15/46	1/82	<0/001

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی فردی و گروهی در درمان افسردگی و اضطراب نوجوانان بود. نتایج این پژوهش نشان داد، طرحواره درمانی فردی و طرحواره درمانی گروهی هر دو در درمان افسردگی نوجوانان اثربخش بودند و طرحواره درمانی فردی و گروهی موجب کاهش افسردگی در گروه های آزمایشی در مقایسه با گروه گواه شدند. همچنین طرحواره درمانی فردی و طرحواره درمانی گروهی هر دو در درمان اضطراب نوجوانان اثربخش بودند و طرحواره درمانی فردی و

نتایج جدول ۴ نشان می دهد، طرحواره درمانی فردی ($p<0/001$) و طرحواره درمانی گروهی ($p<0/001$) برای گروه های آزمایش موجب کاهش افسردگی نوجوانان در مقایسه با گروه گواه شده است. همچنین طرحواره درمانی فردی ($p<0/001$) و طرحواره درمانی گروهی ($p<0/001$) برای گروه های آزمایش، اضطراب نوجوانان را در مقایسه با گروه گواه کاهش داده است؛ اما بین دو گروه طرحواره درمانی فردی و گروهی در هر دو متغیر افسردگی ($p=0/810$) و اضطراب ($p=0/293$) تفاوت معناداری وجود نداشت.

روند را در تمامی سطوح زندگی تداوم می‌بخشند (۶). طرحواره‌درمانی که خلاصه‌هایی از پاسخ‌های سالم فرد شناسایی ریشه‌ی طرحواره و افکار ناکارآمد است، بهترین ابزار کمک‌کننده به فرد به‌منظور تشخیص رفتارهای منفی و چگونه جایگزین‌کردن رفتارهای سالم در زندگی است (۱۶) که موجب آگاهی فرد درباره‌ی طرحواره‌ها می‌شود؛ به‌علاوه زمینه‌ی تغییر را در فرد و به‌تبع آن در روابط بین‌فردی و درون‌فردی فراهم می‌آورد (۱۵). همچنین تکنیک‌های تجربی کمک می‌کنند تا بیمار با سازمان‌دهی مجدد هیجانی، بررسی خودیادگیری‌های جدید، تنظیم عاطفه‌ی بین‌فردی و خودآرامش‌دهی زمینه را برای بهبود طرحواره‌ها مهیا کند (۷).

از سوی دیگر بیماران می‌توانند با استفاده از این تکنیک‌ها به فرضیه‌آزمایی طرحواره‌ها بپردازند؛ با برانگیخته‌شدن طرحواره‌ها و ارتباط آن‌ها با مسائل کنونی، زمینه برای بینش هیجانی و متعاقب آن بهبود طرحواره‌ها مهیا می‌شود. استفاده از تصویرسازی ذهنی باعث می‌شود فرد طرحواره‌های اصلی را بشناسد، ریشه‌های تحولی آن را درک کند و این ریشه‌ها را به زندگی فعلی خود ربط دهد (۶). تصویرسازی ذهنی به‌منظور الگوشکنی سبب فاصله‌گرفتن از سبک‌های مقابله‌ای اجتناب و جبران افراطی می‌شود؛ از سویی نیز باعث فاصله‌گرفتن از سبک‌های مقابله‌ای اجتناب و جبران افراطی می‌شود و از طرفی با استفاده از تکنیک نوشتن نامه بیماران فرصتی برای بیان حقوقشان و شناخت احساساتشان می‌یابند (۱۴)؛ علاوه‌براین موجب ارتقای درک بیمار و کمک به او در جهت حرکت از شناخت عقلانی به سمت تجربه‌کردن هیجانی می‌شود (۷). در تکنیک گفت‌وگوی خیالی، بروز هیجانات اصلی مثل خشم، زمینه را برای تخلیه‌ی هیجانی مهیا می‌کند و باعث فاصله‌گرفتن از طرحواره‌ها می‌شود. به عبارت دیگر، در بُعد عاطفی، طرحواره‌درمانی با استفاده از راهبردهای تجربی، باور شناختی را که به باور هیجانی گره خورده است به چالش می‌اندازد تا بیمار در جلسه‌ی درمان با طرحواره‌هایش علاوه‌بر سطح شناختی در سطح عاطفی نیز بجنگد. این تکنیک به تخلیه‌ی هیجانی فرد کمک می‌کند تا وی نیازهای هیجانی ارضاننده‌اش را که منجر به شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار می‌شود، بشناسد (۶).

هر پژوهشی محدودیت‌هایی دارد. نمونه‌ی مطالعه‌شده در پژوهش حاضر را افراد غیربالینی تشکیل دادند که باوجود اینکه براساس پیشینه‌ی پژوهشی موجود لزوم مطالعه در این افراد به‌نظر می‌رسد، ممکن است آنان به‌دلایل مختلف از جمله ترس از برچسب‌خوردن، نداشتن تمکن مالی و نداشتن اراده‌ی کافی برای درمان به مراکز درمانی و متخصصان روان‌شناس و روان‌پزشک مراجعه نکرده باشند. این امر موجب نپذیرفتن هرچه بیشتر مشکلات و انکار در این افراد می‌شود و بدین‌صورت می‌تواند بر نتایج پژوهش تأثیر بگذارد. ممکن است ویژگی‌های دموگرافیک شرکت‌کننده‌ها مانند طبقه‌ی اجتماعی-اقتصادی و متغیرهای مرتبط با والدین مانند سبک والدگری که پژوهشگر کنترلی بر آن‌ها نداشت و در صورت کنترل مستلزم صرف زمان و هزینه‌ی بیشتر بود، بر نتایج پژوهش حاضر اثر گذاشته باشند. در پژوهش حاضر به‌دلیل محدودیت زمانی امکان انجام مرحله‌ی پیگیری به‌منظور بررسی ماندگار بودن یا نبودن اثر درمان وجود نداشت.

گروهی سبب کاهش اضطراب در گروه‌های آزمایشی درمقایسه با گروه گواه شدند. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های کارلوسی و همکاران (۸)، ساریتاس آتالار و گنکوز (۹) و کامارا و کالویت (۱۰) مبنی بر رابطه‌ی طرحواره‌های ناسازگار اولیه با افسردگی و اضطراب و نتایج پژوهش‌های ملکی و همکاران (۱۱)، کیندینیس و همکاران (۱۲) و مالاگیانیس و همکاران (۱۳) مبنی بر اثربخشی طرحواره‌درمانی فردی و گروهی بر افسردگی و اضطراب، همسوست. چون پژوهشی تاکنون در زمینه‌ی مقایسه‌ی طرحواره‌درمانی فردی و گروهی انجام نشده است، نمی‌توان یافته‌های مقایسه‌ی دو طرحواره‌درمانی فردی و گروهی را با دیگر پژوهش‌ها مقایسه کرد.

در زمینه‌ی اثربخشی طرحواره‌درمانی گروهی باید عنوان کرد که گروه‌درمانی ضمن فراهم‌آوردن حالتی حمایتی و پرداختن به مشکل افراد، زمینه‌ی مناسب را برای افشاکردن راحت‌تر مسائل آن‌ها مهیا می‌کند. ذکر این نکته ضروری به‌نظر می‌رسد که یکی از راهکارهای مناسب و کاربردی برای افزایش مهارت‌های اجتماعی، گروه‌درمانی است. ناگفته نماند که در مقوله‌ی گروه‌درمانی بسیاری از روان‌درمانگران و متخصصان اعتقاد دارند، درمقایسه با درمان انفرادی، گروه‌درمانی با تأثیرگذاری و اثربخشی بیشتری همراه است؛ بااین‌حال نتایج پژوهش حاضر نشان داد، بین اثربخشی طرحواره‌درمانی فردی و طرحواره‌درمانی گروهی در کاهش متغیرهای مطالعه‌شده تفاوتی وجود ندارد.

در تبیین یافته‌های حاضر به‌طور کلی می‌توان گفت، در طرحواره‌درمانی تکنیک‌ها و مداخلات درمانی در سه سطح شناختی، هیجانی (تجربی) و رفتاری (سبک‌های مقابله‌ای) صورت می‌گیرد (۷). مدل طرحواره‌درمانی با استفاده از چهار تکنیک اصلی شناختی، رفتاری، رابطه‌ای و تجربی در نوجوانان افسرده و مضطرب، علاوه‌بر زیر سؤال بردن طرحواره‌های ناسازگار که علت اصلی شکل‌گیری افکار ناکارآمد و غیرمنطقی است، از نظر هیجانی نیز باعث تخلیه‌ی عواطف و هیجان‌های منفی مدفون می‌شود (۱۴). درمانگر به‌وسیله‌ی الگوشکنی رفتاری تلاش می‌کند به‌جای الگوهای رفتاری که مطابق با طرحواره‌های ناسازگار است، سبک‌های مقابله‌ای سالم‌تری را جانشین کند؛ به‌علاوه موجب جایگزین‌شدن الگوهای رفتاری سازگار به‌جای پاسخ‌های مقابله‌ای ناسازگار می‌شود. بدین ترتیب مداخله و بازسازی در سه سطح شناختی، هیجانی-عاطفی و رفتاری در نهایت می‌تواند به کاهش باورها و طرحواره‌های ناسازگار و تعدیل الگوهای رفتارهایی که ایجادکننده و تداوم‌بخش افسردگی و اضطراب است، منجر شود (۶).

طرحواره‌درمانی با کارکردن بر صدای درونی‌شده‌ی والدین و سطح عمیق‌تر شناخت یعنی طرحواره‌ها کمک می‌کند تا بیماران به ریشه‌ی افکار خود آگاهی یابند (۱۵)؛ همچنین با استفاده از آزمون‌کردن اعتبار درستی طرحواره و پیداکردن تعریفی جدید از شواهد تأییدکننده یا ردکننده‌ی آن، طرحواره و افکار ناخودآیند منتج از آن را زیر سؤال ببرند و دیدگاه جدید به خود، دنیا و آینده پیداکنند. افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب طی سال‌های متممادی اطلاعات همخوان با طرحواره را برجسته می‌کنند و اطلاعات ناهمخوان با آن را نادیده می‌گیرند و این

طرحواره‌درمانی با ترکیب رویکردهای مختلف در قالب مدلی درمانی در درمان بیماران مبتلا به افسردگی و اضطرابی مؤثر واقع شود.

تشکر و قدردانی

از تمامی دختران شرکت‌کننده در پژوهش حاضر و همچنین مسئولان محترم مدرسه شهید خشکباری شهرستان قدس تشکر و قدردانی می‌شود.

۶ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

در پژوهش حاضر اخلاق پژوهش شامل رضایت آگاهانه، محرمانه‌ماندن و رازداری رعایت شد. دانش‌آموزان به‌طور شفاهی رضایت خود را اعلام کردند و برای اعلام رضایت کتبی فرم رضایت آگاهانه پیش از ورود دانش‌آموزان به پژوهش به آن‌ها ارائه شد تا در منزل والدینشان به آن پاسخ دهند. همچنین پروتکل تحقیق در کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج به تأیید رسید.

رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

در دسترس بودن داده‌ها و مواد

داده‌های پشتیبان نتایج گزارش شده در مقاله که در طول مطالعه تحلیل شدند، به‌صورت فایل ورودی داده در نزد نویسنده مسئول حفظ خواهد شد.

تزاحم منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

منابع مالی

اعتبار برای مطالعه گزارش شده از منابع شخصی تأمین شده است.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان سهم یکسانی در تهیه پیش‌نویس مقاله، بازبینی و اصلاح مقاله حاضر بر عهده داشتند.

براساس نتایج حاصل از پژوهش حاضر راه بهتر برای کمک به پیشگیری اولیه از ابتلای نوجوانان به مشکلات سلامت روان، دادن آگاهی و ارتقای درک افراد از شرایط و متغیرهای زمینه‌ای مرتبط است؛ بنابراین در این خصوص می‌توان از طریق آموزش‌های رسمی و غیررسمی مناسب و افزایش سطح آگاهی افراد و خانواده‌ها فرایند پیشگیری را در نوجوانان مستعد تسریع کرد و پیامدهای متعاقب آن را کاهش داد. با هدف پیشگیری ثانویه در نوجوانان پیشنهاد می‌شود، در مرحله اول با سنجش و غربالگری، از گسترش هرچه بیشتر مشکلات سلامت روان در نوجوانان مبتلا به مشکلات سلامت روان جلوگیری شود؛ در مرحله بعد، با تدوین و طراحی مداخلات درمانی متناسب نظیر طرحواره‌درمانی سعی شود نوجوان به وضعیت مناسب‌تر و متقاعدتری دست یابد تا بتواند با محیط خود سازگار شود.

۵ نتیجه‌گیری

از نتایج حاصل از پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که طرحواره‌درمانی به‌شیوه فردی و نیز گروهی بر کاهش افسردگی و اضطراب نوجوانان مؤثر است؛ به‌طور کلی می‌توان گفت، طرحواره‌درمانی جنبه‌های گسترده‌ای از زندگی فرد را در بر می‌گیرد و اساساً برای مشکلات رفتاری و هیجانی دارای دوام زیاد، به‌کار می‌رود. از آنجاکه افراد مبتلا به افسردگی مقاوم به درمان، مشکلات هیجانی پایداری دارند، انتظار می‌رود به بهبودی آن‌ها کمک کند. باتوجه به اهمیت آسیب‌های دوران کودکی در بیماران مبتلا به افسردگی مقاوم به درمان و اضطرابی و تأکید طرحواره‌درمانی بر باورهای ناکارآمد به‌وجودآمده در دوران کودکی تا بزرگسالی، این طرحواره از اصول و فنون زیادی استفاده می‌کند تا آن‌ها را بازسازی کند و تغییر دهد. در این راستا می‌توان گفت، عناصر طرحواره‌درمانی متشکل از رویکردهای شناختی-رفتاری، دلبستگی، روابط شیئی، سازگرای و روان‌کاوی در قالب مدلی درمانی است؛ در نتیجه منطقی به‌نظر می‌رسد که

References

1. Keating DP, Demidenko M, Kelly D. Cognitive and neurocognitive development in adolescence. In: Reference module in neuroscience and biobehavioral psychology. Elsevier; 2019. doi: [10.1016/B978-0-12-809324-5.23636-5](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.23636-5)
2. Houghton DC, Stein DJ, Cortese BM. Review: exteroceptive sensory abnormalities in childhood and adolescent anxiety and obsessive-compulsive disorder: a critical review. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2020;59(1):78–87. doi: [10.1016/j.jaac.2019.06.007](https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.06.007)
3. Page CE, Coutellier L. Adolescent stress disrupts the maturation of anxiety-related behaviors and alters the developmental trajectory of the prefrontal cortex in a sex- and age-specific manner. Neuroscience. 2018;390:265–77. doi: [10.1016/j.neuroscience.2018.08.030](https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2018.08.030)
4. Morelli V, Netey C. Adolescent health screening: toward a more holistic approach. In: Morelli V, editor. Adolescent health screening: an update in the age of big data. Elsevier; 2019. pp: 1–5. doi: [10.1016/B978-0-323-66130-0.00001-6](https://doi.org/10.1016/B978-0-323-66130-0.00001-6)
5. Kroska EB, Miller ML, Roche AI, Kroska SK, O'Hara MW. Effects of traumatic experiences on obsessive-compulsive and internalizing symptoms: The role of avoidance and mindfulness. J Affect Disord. 2018;225:326–36. doi: [10.1016/j.jad.2017.08.039](https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.039)
6. Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. Schema therapy: a practitioner's guide. New York; London: The Guilford Press; 2006.
7. Farrell JM, Shaw IA, Behary WT, Young JE. experiencing schema therapy from the inside out: a self-practice/self-reflection workbook for therapists. New York: The Guilford Press; 2018.
8. Carlucci L, D'Ambrosio I, Innamorati M, Saggino A, Balsamo M. Co-rumination, anxiety, and maladaptive cognitive schemas: when friendship can hurt. Psychol Res Behav Manag. 2018;11:133–44. doi: [10.2147/prbm.s144907](https://doi.org/10.2147/prbm.s144907)

9. Sarıtaş Atalar D, Gençöz T. The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between maternal rejection and psychological problems. *Turk Psikiyatri Derg.* 2015;26(1):40–7. [Turkish]
10. Camara M, Calvete E. P-122 - Cognitive schemas predicting anxiety and depressive symptoms: the role of dysfunctional coping strategies. *European Psychiatry.* 2012;27:1. doi: [10.1016/S0924-9338\(12\)74289-X](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(12)74289-X)
11. Maleki Z, Naderi I, Ashoori J, Zahedi O. The effect of schema therapy on reducing symptoms of anxiety and depression in nursing and midwifery students. *The Journal of Medical Education and Development.* 2015;10(1):47–56. [Persian] <http://jmed.ssu.ac.ir/article-1-489-en.pdf>
12. Kindynis S, Burlacu S, Louville P, Limosin F. Effect of schema-focused therapy on depression, anxiety and maladaptive cognitive schemas in the elderly. *Encephale.* 2013;39(6):393–400. [French]
13. Malogiannis IA, Arntz A, Spyropoulou A, Tsartsara E, Aggeli A, Karveli S, et al. Schema therapy for patients with chronic depression: a single case series study. *J Behav Ther Exp Psychiatry.* 2014;45(3):319–29. doi: [10.1016/j.jbtep.2014.02.003](https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.02.003)
14. Farrell JM, Reiss N, Shaw IA. *The schema therapy clinician's guide: a complete resource for building and delivering individual, group and integrated schema mode treatment programs.* Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell; 2014.
15. Fassbinder E, Wilde OB, Arntz A. Case formulation in schema therapy: working with the mode model. In: Kramer U, editor. *Case formulation for personality disorders.* Academic Press; 2019. pp: 77–94. doi: [10.1016/B978-0-12-813521-1.00005-9](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813521-1.00005-9)
16. Dozois DJA, Beck AT. Cognitive schemas, beliefs and assumptions. In: Dobson KS, Dozois DJA, editors. *Risk factors in depression.* San Diego: Elsevier; 2008. pp: 119–43. doi: [10.1016/B978-0-08-045078-0.00006-X](https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045078-0.00006-X)
17. Zeynel Z, Uzer T. Adverse childhood experiences lead to trans-generational transmission of early maladaptive schemas. *Child Abuse Negl.* 2020;99:104235. doi: [10.1016/j.chiabu.2019.104235](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104235)
18. Martin MJ, Bascoe SM, Davies PT. Family relationships. In: *Reference module in neuroscience and biobehavioral psychology.* Elsevier; 2017. pp: 84–94. doi: [10.1016/B978-0-12-809324-5.06038-7](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.06038-7)
19. Dickhaut V, Arntz A. Combined group and individual schema therapy for borderline personality disorder: a pilot study. *J Behav Ther Exp Psychiatry.* 2014;45(2):242–51. doi: [10.1016/j.jbtep.2013.11.004](https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.11.004)
20. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry.* 1961;4:561–71. doi: [10.1001/archpsyc.1961.01710120031004](https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004)
21. Hamidi R, Fekrizadeh Z, Azadbakht M, Garmaroudi G, Taheri Tanjani P, Fathizadeh S, et al. Validity and reliability Beck Depression Inventory-II among the Iranian elderly population. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences.* 2015;22(1):189–98. [Persian] http://jsums.medsab.ac.ir/article_550_c326338d69b115a13f8996b01613b38f.pdf
22. Beck AT, Epstein N, Brown G, Steer RA. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *J Consult Clin Psychol.* 1988;56(6):893–7. doi: [10.1037//0022-006x.56.6.893](https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893)
23. Rafiei M, Seifi A. An investigation into the reliability and validity of beck anxiety inventory among the university students. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology.* 2013;8(27):37–46. [Persian] https://jtbcp.riau.ac.ir/article_13_60682c96a50aa33f081fbd3f7a62256d.pdf