

Comparing the Effects of Cognitive-Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Group Therapy on the Fear of Negative Evaluation in Women with Major Depressive Disorder

Khaleghi Kiadahi N¹, *Mafakheri A², Yamini M²

Author Address

1. PhD Student in General Psychology, Department of Psychology, Bojnourd Branch, Islamic Azad University, Bojnourd, Iran;

2. Assistant Professor, Department of Psychology, University of Payam Noor, Tehran, Iran;

3. PhD in General Psychology, Assistant Professor, Department of Psychology, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran.

*Corresponding author's email: a.mafakheri@pnu.ac.ir

Received: 2020 September 8; Accepted: 2021 Jun 18

Abstract

Background & Objectives: Depression is a disorder associated with despair, sadness, lack of motivation and hope, and low self-esteem and pessimism that can affect people's thoughts, behavior, feelings, happiness, and health. Research indicated that individuals with depression are more vulnerable than others because of the fear of negative evaluation; accordingly, this condition increases the severity of the disease. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) can effectively reduce depression. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) enhances the impact of CBT. Unlike cognitive-behavioral approaches, which reinforce the dynamic interaction between cognition and behavior, ACT replaces incompatible thought processes with healthier cognitions. Therefore, this study aimed to compare the effects of CBT and ACT on the fear of negative evaluation in women with Major Depressive Disorder (MDD).

Methods: This was a quasi-experimental study with pretest-posttest and a control group design. The study's statistical population included all women with MDD referring to psychiatric clinics in Sari City, Iran, to receive psychiatric services. Of them, 36 individuals diagnosed with MDD by a psychiatrist and per Beck Depression Inventory (BDI; Beck et al., 1961) were selected. The study participants were determined by voluntary sampling method and randomly assigned to two experimental groups and one control group (n=12/group). The inclusion criteria included MDD and fear of negative evaluation based on the DSM-5 diagnostic criteria by a psychiatrist, obtaining a score of above 23 in the BDI, the age range of 25-45 years, and not using other psychotherapy services. The exclusion criterion of the study was absence from 3 treatment sessions. One experimental group underwent 12 ninety-minute ACT sessions, and the other experimental group underwent 9 ninety-minute CBT sessions. No intervention was performed in the control group. Descriptive statistics (mean & standard deviation) and inferential statistics, including Analysis of Variance (ANOVA), Chi-squared test, univariate Analysis of Covariance (ANCOVA), and Bonferroni post hoc test were used in SPSS to analyze the research data at the significance level of 0.05.

Results: The obtained results suggested that the mean score of fear of negative evaluation was significantly different between the three groups at post-test ($p<0.001$) by controlling the pretest effect. Furthermore, based on the results of Benferroni post hoc test, there was no significant difference between the CBT and ACT groups concerning the fear of negative evaluation; however, there was a significant difference between the two experimental groups and the control group in this regard ($p<0.001$).

Conclusion: According to the present study findings, CBT and ACT can be suggested as effective clinical interventions to reduce the fear of negative evaluation in women with MDD.

Keywords: Cognitive-Behavioral therapy, Acceptance and commitment therapy, Fear of negative evaluation, Depressed women.

بررسی مقایسه‌ای تأثیر درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ترس از ارزیابی منفی در زنان دارای اختلال افسردگی

نجمه خالقی کیادهی^۱، *عبدالله مفاخری^۲، محمد یمینی^۳

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران؛

۲. دکتری روان‌شناسی عمومی، استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران؛

۳. دکتری روان‌شناسی عمومی، استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

*رایانامه نویسنده مسئول: a.mafakheri@pnu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۸ شهریور ۱۳۹۹؛ تاریخ پذیرش: ۲۹ خرداد ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: از آنجاکه اختلال افسردگی زنان را با چالش‌های روان‌شناختی روبه‌رو می‌کند، توجه به درمان‌های شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش در این زمینه حائز اهمیت است؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی مقایسه‌ای تأثیر درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ترس از ارزیابی منفی در زنان مبتلا به افسردگی بود.

روش بررسی: روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری را تمامی زنان مبتلا به افسردگی مراجعه‌کننده به کلینیک‌های روان‌پزشکی شهر ساری در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند. از این جامعه نمونه‌ای ۳۶ نفره از افراد واجد شرایط داوطلب وارد مطالعه شد. سپس به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش) و یک گروه گواه قرار گرفتند (هر گروه دوازده نفر). ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه افسردگی بک (بک و همکاران، ۱۹۶۱) و مقیاس ترس از ارزیابی منفی (واتسون و فرند، ۱۹۶۹) بود. صرفاً برای افراد گروه‌های آزمایش، درمان شناختی-رفتاری در نه جلسه نوددقیقه‌ای و درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش در دوازده جلسه نوددقیقه‌ای ارائه شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس، آزمون خی‌دو، روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته‌ها: با کنترل اثر پیش‌آزمون، میانگین ترس از ارزیابی منفی در بین سه گروه در پس‌آزمون تفاوت معناداری داشت ($p < ۰/۰۰۱$). همچنین بین گروه دریافت‌کننده درمان شناختی-رفتاری با گروه دریافت‌کننده درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، در متغیر ترس از ارزیابی منفی تفاوت معناداری وجود نداشت؛ اما در بین دو گروه آزمایشی با گروه گواه تفاوت معنادار مشاهده شد ($p < ۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش، می‌توان درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را به‌عنوان روش‌های مؤثر و نیز مداخله‌ای بالینی ثمربخش برای کاهش میزان ترس از ارزیابی منفی در زنان افسرده به کار برد.

کلیدواژه‌ها: درمان شناختی-رفتاری، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، ترس از ارزیابی منفی، زنان افسرده.

افسردگی^۱ اختلالی است که با علائمی چون غمگینی، کاهش علاقه و لذت در انجام کارهای روزمره، مشکلات خواب، ایجاد مشکل در زندگی، تمایل به مرگ، احساس بی‌ارزشی و گناه، خستگی و ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزانه، تغییر اشتها و مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری همراه است (۱). حدود ۲۰ درصد از افراد در مقطعی از زندگی‌شان به افسردگی مبتلا می‌شوند. نتیجه بیشتر پژوهش‌ها نشان می‌دهد، افسردگی در زنان بیشتر از مردان است (۲). از علل شیوع احتمالی بیشتر افسردگی در زنان در مقایسه با مردان، می‌توان به تفاوت ساختار شخصیتی، تفاوت هورمونی، مسئولیت‌های چندگانه نقش همسری، مادری، خانه‌داری و کار و انتظارات اجتماعی اشاره کرد. درمقابل بیشتر زنان با نبود ارزش‌گذاری برای همین نقش‌های سخت مانند خانه‌داری، استرس‌های دوران بارداری و شیردهی، نابرابری در دسترسی به امکانات اجتماعی، فرصت‌های شغلی کمتر یا اشتغال در شغل‌هایی با منزلت اجتماعی کمتر یا استقلال مالی کمتر و جزئی‌نگری روبه‌رو می‌شوند (۳). ساختار ترس از ارزیابی منفی^۲، احساس دلهره و نگرانی را درباره ارزیابی‌های دیگران، نگرانی ناشی از این ارزیابی‌های منفی و این باور که دیگران درباره فرد فقط قضاوت منفی خواهند داشت، در بر می‌گیرد (۴). افکار منفی غالباً به شکل نگرانی از احتمال رویدادها و پیامدهای آتی یا تفسیر فاجعه‌آمیز از رویدادهای گذشته درمی‌آیند. افکاری از این قبیل ممکن است فرد را در دور باطلی گرفتار کند. فرد هر قدر افسرده‌تر شود، افکار منفی او بیشتر و اعتقاد به آن‌ها نیز بیشتر خواهد شد. هر قدر افکار منفی بیشتر شود و هر قدر اعتقاد به آن‌ها افزایش یابد، فرد افسرده‌تر خواهد شد. هدف اصلی در شناخت درمانی^۳، کمک به ایجاد فروپاشی در این دور باطل است. افراد افسرده، به دلیل ترس از ارزیابی منفی در مقایسه با دیگران آسیب‌پذیرتر هستند و این امر شدت بیماری را افزایش می‌دهد. افراد مذکور دائماً در این فکر هستند که دیگران در حال نظارت، واری و ارزیابی منفی از جنبه‌های مختلف رفتار، عملکرد و ظاهر آن‌ها هستند (۴).

اختلال افسردگی میل به مزمن شدن دارد و بیماران دچار عود بیماری می‌شوند. با توجه به شیوع فراوان افسردگی و بار درخور توجهی که این بیماری روی فرد و نظام سلامت جامعه تحمیل می‌کند، توجه به درمان‌های کاهش اختلال مذکور ضروری است (۵).

درمان شناختی-رفتاری^۴ به عنوان یکی از درمان‌های اثربخش بر کاهش ترس از ارزیابی‌های منفی می‌تواند با آموزش مفاهیمی همچون شناسایی افکار خودآیند منفی و تحریف‌های شناختی و آموزش مفاهیم خودکارآمدی، تاب‌آوری و تنظیم هیجان به عنوان درمانی مؤثر برای کاهش افسردگی زنان قلمداد شود (۶). هرچه شدت افسردگی مراجع بیشتر باشد، احتمال آنکه درمانگر در ابتدای درمان از فنون رفتاری استفاده کند، بیشتر است (۷). نوفیلد و همکاران در پژوهش خود، اثربخشی روش درمان شناختی-رفتاری را بر کاهش اختلالات

اضطرابی تأیید کردند (۸).

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۵ نظریه‌ای جامع و منسجم است که بر مبنای آن می‌توان کاربرد تکنیک‌های شناختی و رفتاری را به طور منسجم تبیین کرد و راهبردهای جدیدی برای مداخله‌های روان‌شناختی ایجاد کرد (۹). در رویکرد مبتنی بر تعهد و پذیرش بر تفکر و شناخت سالم تأکید شده و تلاش می‌شود تا فرد از افکار منفی و ناسازگار فاصله بگیرد. این نوع درمان موجب انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، معناداری اعمال و رفتارهای فرد و نگرش مثبت به خود می‌شود (۱۰).

اوست، در فراتحلیلی درباره درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد مشخص کرد، هرچند این درمان برای هر اختلالی شاید مناسب نباشد، اثر خوبی بر کاهش اختلالاتی مانند افسردگی، وسواس، اضطراب، سوءمصرف مواد و استرس دارد (۱۱). همچنین در مقایسه بین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی-رفتاری بر کاهش اختلالات روانی، تفاوت معناداری بین این دو نوع درمان مشاهده نشد (۱۱). بیماران دریافت‌کننده روان‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد به این بینش رسیدند که نمی‌توانند از شرایط و موقعیت‌های ناراحت‌کننده دوری کنند؛ همچنین اگر قادر نیستند در بیرون تغییری به وجود آورند، در نتیجه می‌توانند درون‌سازی کنند و این موقعیت‌ها را بپذیرند. آن‌ها توانستند ارزش‌های زندگی خود را شناسایی کنند، شیوه رسیدن به این ارزش‌ها را مشخص نمایند و با اشتیاق و قبول تعهد به سمت این ارزش‌ها حرکت کنند. درواقع این پژوهش بیان‌کننده اثربخشی بیشتر روان‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد است (۱۱).

حبیب‌اللهی و سلطانی‌زاده در بررسی خود دریافتند، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد مداخله‌ای اثربخش در جهت کاهش ناراضایتی بدنی و ترس از ارزیابی منفی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی دارای اختلال بدشکلی بدن است (۱۲). همچنین تمنایی‌فر و همکاران اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری بر کاهش ترس از ارزیابی منفی زنان افسرده نشان دادند (۱۳).

روند رو به رشد افسردگی در بین زنان و نیز پیامدهای زیان‌بار آن مانند ترس از ارزیابی‌های منفی، آسیب به نهاد خانواده و افزایش هزینه‌های فردی و اجتماعی ناشی از این آسیب‌ها می‌تواند در آینده نزدیک حوادث زیان‌باری برای جامعه به بار آورد؛ بنابراین بررسی و شناسایی درمان‌های مرتبط در راستای امر پیشگیری از اهمیت بسزایی برخوردار است. افزایش مشکلات روان‌شناختی زنان دارای اختلال افسردگی اگر به موقع ارزیابی و درمان نشود، آسیب‌های جبران‌ناپذیری را به همراه دارد. درباره مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد پژوهشی انجام نشده است و خلأ پژوهشی در این زمینه وجود دارد؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی مقایسه‌ای تأثیر درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ترس از ارزیابی منفی در زنان مبتلا به اختلال افسردگی بود.

5. Acceptance and Commitment Therapy

1. Depression

2. Fear of negative evaluation

3. Cognitive Therapy

4. Cognitive-Behavioral Therapy

۲ روش بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با دو گروه آزمایش (با رویکردهای درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و شناختی-رفتاری) و یک گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی بیماران زن مبتلا به افسردگی شهرستان ساری در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند که خدمات روان‌پزشکی دریافت کردند. همه آن‌ها توسط روان‌پزشک و اجرای پرسشنامه افسردگی بک^۱ (۱۴) افسرده تشخیص داده شدند. از این جامعه نمونه‌ای ۳۶ نفره از افراد واجد شرایط داوطلب وارد مطالعه شد. سپس به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (دوازده نفر در گروه درمان شناختی-رفتاری و دوازده نفر در گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد) و یک گروه گواه (دوازده نفر) قرار گرفتند. افراد گروه‌های آزمایش، درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را دریافت کردند؛ اما برای گروه گواه مداخله‌ای صورت نگرفت. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش شامل ابتلا به افسردگی اساسی و داشتن ترس از ارزیابی منفی براساس معیارهای تشخیصی DSM-5 توسط روان‌پزشک، کسب نمره بیشتر از ۲۳ در پرسشنامه افسردگی بک (۱۴)، قرارگیری در گروه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال و استفاده نکردن از دیگر خدمات روان‌درمانی و مشاوره در طول جلسات بود. ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش، حضورنداشتن در سه جلسه از درمان در نظر گرفته شد. در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط از جمله محرمانه‌بودن پرسشنامه‌ها و رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از تحقیق رعایت شد.

روش اجرای پژوهش بدین‌صورت بود که از روی فهرست افراد مراجعه‌کننده به مراکز روان‌پزشکی شهر ساری در سال ۱۳۹۸، تعداد هشتاد نفر انتخاب شدند و از آن‌ها برای شرکت در پژوهش دعوت شد. پس از مراجعه هشتاد نفر، ابزارهای پژوهش و فرم رضایت‌نامه تکمیل شدند و آگاهی کامل از شرکت در پژوهش صورت گرفت. سپس تعداد ۳۶ نفر واجد شرایط که در تکمیل پرسشنامه افسردگی بک (۱۴)، نمره بیشتر در افسردگی کسب کردند، به‌عنوان نمونه پژوهش وارد مطالعه شدند.

به‌منظور گردآوری داده‌ها ابزارها و جلسات درمانی زیر به‌کار رفت. - مقیاس ترس از ارزیابی منفی^۲: این ابزار توسط واتسون و فرند در سال ۱۹۶۹ طراحی شد و هدف آن سنجش ترس از ارزیابی منفی در افراد بود (۱۵). این مقیاس دارای سی سؤال (هفده سؤال پاسخ مثبت و سیزده سؤال پاسخ منفی) است. به هر سؤال روی طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (۱=هرگز صدق نمی‌کند تا ۵=تقریباً همیشه صدق می‌کند) پاسخ داده می‌شود. دامنه نمره بین ۳۰ و ۱۵۰ است. نمره بیشتر از ۹۰ افرادی را نشان می‌دهد که ترس از ارزیابی منفی دارند. نمره کمتر از ۴۵ مخصوص افرادی است که ترس کمی از ارزیابی منفی دارند. فردی که در این مقیاس نمره بیشتر بیاورد، شخصی است که از موقعیت‌های همراه با احتمال نبود تأیید اجتناب می‌کند؛ نه بر خود متکی است و نه بر دیگران تسلط دارد (۱۵). ضریب پایایی مقیاس ترس از ارزیابی

منفی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش شد و روایی سازه آن نیز به‌کمک تحلیل عاملی به تأیید رسید (۱۵). در ایران حبیب‌اللهی و سلطانی‌زاده، پایایی پرسشنامه را ۰/۸۹ و روایی محتوایی آن را با نظر سه تن از متخصصان رشته روان‌شناسی مطلوب گزارش کردند (۱۲). - پرسشنامه افسردگی بک: این پرسشنامه در سال ۱۹۶۱ توسط بک و همکاران تدوین شد (۱۴). هدف این ابزار ارزیابی شدت و علائم افسردگی است. در این پرسشنامه از آزمودنی خواسته می‌شود با در نظر گرفتن احساس خود در دو هفته اخیر به سؤالات پاسخ دهد. پرسشنامه شامل ۲۱ سؤال خودسنجی است که آزمودنی‌ها باید روی مقیاس چهاردرجه‌ای از صفر تا ۳ (صفر=سلامت روانی، ۱=اختلال خفیف، ۲=اختلال متوسط، ۳=اختلال شدید در آن سؤال) به آن پاسخ دهند. این سؤالات در زمینه‌هایی همچون غمگینی، بدبینی، احساس ناتوانی و شکست، احساس گناه، آشفتگی خواب، از دست دادن اشتها و از خود بی‌زاری است. نمره‌گذاری و تفسیر آن به این صورت است که حداقل نمره در این پرسشنامه، صفر (نشان‌دهنده میزان کمتر افسردگی) و حداکثر آن ۶۳ (نشان‌دهنده میزان بیشتر افسردگی) است. با جمع کردن نمرات فرد در هریک از ماده‌ها، نمره فرد به‌طور مستقیم به دست می‌آید. نمره‌ها برای نشان‌دادن سطح کلی افسردگی از قرار زیر است: الف. صفر تا ۱۳: هیچ یا کمترین افسردگی؛ ب. ۱۴ تا ۱۹: افسردگی خفیف؛ ج. ۲۰ تا ۲۸: افسردگی متوسط؛ د. ۲۹ تا ۶۳: افسردگی شدید؛ بنابراین درجات مختلف افسردگی را از خفیف تا بسیار شدید با استفاده از این پرسشنامه می‌توان تعیین کرد (۱۴). میزان پایایی پرسشنامه در نسخه اصلی به‌کمک محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شد و روایی سازه آن به‌وسیله تحلیل عاملی به تأیید رسید (۱۴). در ایران نیز امینی و همکاران، ضریب پایایی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ بیان کرده و روایی سازه پرسشنامه را به‌کمک تحلیل عاملی تأیید کردند (۱۶). شایان ذکر است این پرسشنامه برای غربالگری نمونه‌ها استفاده شد و زنانی که نمرات بین ۲۹ تا ۶۳ (دارای اختلال افسردگی) کسب کردند، وارد مطالعه شدند. قبل از مرحله درمان، پیش‌آزمون ترس از ارزیابی منفی از آزمودنی‌ها گرفته شد. سپس گروه آزمایش اول نُه جلسه نود دقیقه‌ای درمان شناختی-رفتاری را دریافت کرد و گروه آزمایش دوم دوازده جلسه نود دقیقه‌ای (دو بار در هفته) تحت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد قرار گرفت. برای گروه گواه مداخله‌ای ارائه نشد. در مرحله پس‌آزمون بار دیگر هر سه گروه از نظر میزان ترس از ارزیابی منفی مجدداً سنجش شدند. گروه گواه هیچ نوع درمانی دریافت نکرد؛ ولی به گروه گواه گفته شد که بعد از پژوهش می‌توانند در جلسات درمانی شرکت کنند. جلسات مداخله درمان شناختی-رفتاری در قالب نُه جلسه درمانی و جلسات مداخله درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (۱۷) در قالب ده جلسه توسط نویسنده اول این پژوهش روی گروه‌های آزمایش به‌طور گروهی اعمال شد. خلاصه جلسات مداخله آموزشی درمان شناختی-رفتاری در جدول ۱ و خلاصه جلسات آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در جدول ۲ بیان شده است.

۲. Fear of Negative Evaluation Scale- (FNES)

۱. Beck Depression Inventory

جدول ۱. خلاصه جلسات مداخله آموزشی درمان شناختی- رفتاری

جلسه	هدف	تکلیف
۱	آشنایی با مدل شناختی- رفتاری	
۲	آموزش نقش افکار، احساسات و رفتار؛ آشنایی با خطاهای شناختی و انواع آن؛ آموزش تشخیص افکار منفی خودآیند	نمونه کاربرگ برای اجرای تکنیک
۳	بازسازی افکار؛ آموزش تکنیک بازسازی افکار	نمونه کاربرگ برای اجرای تکنیک
۴	نشانه‌ها و زنجیرها؛ آموزش روش‌های ایجاد رفتارهای تازه؛ آموزش زنجیره‌سازی رفتار	نمونه کاربرگ برای اجرای تکنیک
۵	آموزش جرئت‌ورزی؛ انواع رفتارهای جرئت‌مندانه؛ آموزش راهکارهایی برای ابراز جرئت‌مندی	نمونه کاربرگ برای اجرای تکنیک
۶	آموزش خودکنترلی؛ آموزش افزایش خلق	نمونه کاربرگ برای اجرای تکنیک
۷	آموزش مدیریت استرس؛ آموزش مهارت حل مسئله	نمونه کاربرگ برای اجرای تکنیک
۸	آموزش راهکارهای افزایش عزت‌نفس	نمونه کاربرگ برای اجرای تکنیک
۹	پیشگیری از عود	نمونه کاربرگ برای اجرای تکنیک

جدول ۲. خلاصه جلسات آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

جلسات	هدف	تکلیف
اول	ایجاد رابطه، آشنایی با اهداف تعریف کلی متغیرها	تدوین قوانین جلسه استعاره دو کوه و گودال
دوم	معرفی این ایده که کنترل مسئله است به همراه حل استعاره دروغ‌سنجی	طناب‌کشی با هیولا
سوم	کنترل عمدی احساسات	فعال‌سازی رفتاری برای افزایش احتمال موفقیت
چهارم	معرفی مفهوم گسلش، تمرین ذهن شما دوست شما نیست	تمرین شیر خط، مسافران در اتوبوس
پنجم	استفاده از حرف واو در مقابل اما، استعاره از نان بیات	تنفس آگاهانه
ششم	تمایز خود مفهوم‌سازی شده در مقابل خود مشاهده‌گر، قیاس تخته شطرنج	تمرین مشاهده‌گر
هفتم	ارزش‌ها و تمایل/پذیرش	تمرین سیل هدف
هشتم	ارتباط اهداف و ارزش‌ها	تمرین عصای جادویی
نهم	نقش انتخاب در عمل متعهدانه	
دهم	مهمان ناخوانده، شیوه ثبت اهداف، جمع‌بندی و مرور	

داده‌های جمعیت‌شناختی زنان مبتلا به افسردگی نشان داد، میانگین سنی در گروه آزمایش شناختی- رفتاری $34/47 \pm 3/85$ ، در گروه آزمایش درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش $33/91 \pm 3/34$ و در گروه گواه $32/89 \pm 3/28$ سال بود. تحلیل واریانس برای مقایسه میانگین سنی سه گروه مشخص کرد، همسانی توزیع سنی سه گروه رد نشد ($p=0/689$). همچنین از نظر تحصیلات در گروه آزمایش شناختی- رفتاری ۱۰ نفر (۸۳ درصد)، در گروه آزمایش درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش ۱۰ نفر (۸۳ درصد) و در گروه گواه ۹ نفر (۷۵ درصد) دارای مدرک لیسانس و فوق‌لیسانس بودند. آزمون خی دو نیز نشان داد، فرض همسانی توزیع سطح تحصیلات در سه گروه رد نشد ($p=0/997$).

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و از آمار استنباطی شامل تحلیل واریانس، آزمون خی دو، تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و پیش‌فرض‌های آن شامل آزمون‌های کولموگوروف-اسمیرنوف و لون و همچنین از آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۳ یافته‌ها

شرکت‌کنندگان این پژوهش را ۳۶ نفر از بیماران زن مبتلا به افسردگی شهرستان ساری در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند. یافته‌های حاصل از

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی نمرات ترس از ارزیابی منفی در سه گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به همراه نتایج تحلیل کوواریانس

متغیر	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		نتایج آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدار F	مقدار p
ترس از ارزیابی منفی	شناختی رفتاری	۲۲/۰۸	۲/۴۹	۱۵/۴۰	۲/۳۵	۱۸/۸۴	<۰/۰۰۱
	درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش	۲۲/۰۸	۲/۲۱	۱۳/۸۳	۲/۹۶		
	گواه	۲۱/۶۴	۲/۴۸	۲۱/۹۲	۲/۹۷		

برلی بررسی نرمال بودن توزیع نمرات ترس از ارزیابی منفی گروه‌های آزمایش در مرحله پس‌آزمون، از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج حاکی از برقراری این پیش‌فرض بود ($p>0/05$). در سطح استنباطی به منظور بررسی یافته‌ها، روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره

به کار رفت. در این راستا ابتدا مفروضه‌های یکسانی ماتریس واریانس‌ها (آزمون لون) بررسی شد. نتایج همسانی شیب خطوط رگرسیون در سه گروه نشان داد که مقدار F معنادار نبود و پیش‌فرض همسانی شیب رگرسیون نیز برقرار بود ($p > 0/05$). در ادامه با در نظر گرفتن رعایت مفروضه‌ها به ارائه نتایج پرداخته شد. شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) نمرات ترس از ارزیابی منفی سه گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، در جدول ۳ ارائه شده است. براساس نتایج جدول ۳، میانگین نمرات ترس از ارزیابی منفی گروه‌های آزمایش در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با مرحله پیش‌آزمون

کاهش چشمگیر یافت؛ اما در گروه گواه تغییری مشاهده نشد. برای بررسی معناداری این تغییرات نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد، با کنترل اثر پیش‌آزمون، میانگین ترس از ارزیابی منفی در بین سه گروه در پس‌آزمون تفاوت معناداری داشت ($p < 0/001$). به عبارت دیگر مداخله‌های شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش بر ترس از ارزیابی منفی اثر معناداری داشتند و موجب کاهش ترس از ارزیابی زنان افسرده شدند. برای اینکه تعیین شود بین کدامیک از سه گروه تفاوت معنادار وجود داشت، از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه دوه‌دوی میانگین متغیرهای وابسته بین سه گروه

متغیر	گروه (i)	گروه (j)	اختلاف میانگین‌ها	خطای معیار	مقدار احتمال
ترس از ارزیابی منفی	شناختی-رفتاری	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	۱/۳۰ -	۱/۵۸	۰/۰۹۱
		گواه	۵/۸۴	۱/۱۲	< ۰/۰۰۱
	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	گواه	۷/۹۱	۱/۳۷	< ۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، با توجه به نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی، بین گروه دریافت‌کننده درمان شناختی-رفتاری با گروه دریافت‌کننده درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، در متغیر ترس از ارزیابی منفی تفاوت معناداری وجود نداشت ($p = 0/091$)؛ اما در متغیر وابسته بین دو گروه آزمایشی با گروه گواه تفاوت معنادار مشاهده شد ($p < 0/001$).

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در درمان ترس از ارزیابی منفی زنان افسرده انجام شد. یافته‌ها نشان داد، درمان شناختی-رفتاری ارزیابی منفی فرد را به‌طور درخور توجهی کاهش داد و بین میانگین ترس از ارزیابی زنان گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معنادار وجود داشت؛ یعنی درمان شناختی-رفتاری بر ترس از ارزیابی منفی زنان افسرده مؤثر بود. این یافته با نتایج پژوهش زارع و همکاران مبنی بر اثربخشی درمان شناختی‌رفتاری بر کاهش ترس از ارزیابی منفی در دانش‌آموزان همسوس (۱۸).

در تبیین اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر کاهش ترس از ارزیابی منفی زنان افسرده می‌توان گفت، در این روش آموزش سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، آموزش آرمیدگی، آگاهی از افکار و احساسات، تعدیل باورهای غیرمنطقی و جایگزینی افکار مثبت و منطقی به جای افکار منفی و غیرمنطقی باعث بهبود روابط اجتماعی و افزایش اعتماد به نفس بیماران می‌شود. بدین ترتیب زنان دارای اختلال افسردگی بدون ترس از برجسب خوردن بیماری با دیگران ارتباط مناسب و سازنده برقرار می‌کنند و حمایت اجتماعی لازم را به دست می‌آورند. این امر سبب کاهش ترس از ارزیابی منفی در آن‌ها می‌شود (۶).

کاهش ترس از ارزیابی منفی به دنبال درمان‌های رفتاری و شناختی تغییری است که رخداد آن پیش‌بینی می‌شود؛ زیرا ترس از ارزیابی منفی یکی از مؤلفه‌های اصلی اختلال افسردگی است و این اختلال تا اندازه‌ای پاسخ به ارزیابی منفی توسط دیگران است که فرد مبتلا

آن را درک می‌کند. ترس از ارزیابی منفی، دربرگیرنده بخش‌هایی از جمله افکار، چشم‌داشت‌ها، دوری‌های اجتماعی منفی و رفتارهای شرم‌آور است؛ بنابراین کاهش آن در روند درمان می‌تواند یکی از نشانگرهای خوب برای میزان بهبود فرد مبتلا به اختلال افسردگی باشد (۱۹).

ترس از ارزیابی منفی به معنای نگرانی و ترس فرد از ارزیابی‌هایی است که دیگران درباره وی اظهار می‌دارند. ترس از ارزیابی منفی اختلالی بسیار ناتوان‌کننده است و می‌تواند بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد را مختل کند. فرد مبتلا به ترس از ارزیابی منفی ممکن است به دلیل تمایل نداشتن به ارتباط با دیگران در تنهایی خویش فرو رود و از دیگران دوریگزیند؛ این امر می‌تواند فرد را در معرض آسیب‌های اجتماعی و افسردگی قرار دهد. رویکرد آموزش شناختی-رفتاری، از طریق کاهش فراوانی و شدت پاسخ‌های سازش‌نا یافته درمانجویان و آموزش مهارت‌های جدید شناختی-رفتاری آنان است که موجب کاهش معنادار در بروز رفتارهای ناخواسته و افزایش معنادار در بروز رفتارهای سازش‌یافته‌تر می‌شود (۲۰).

یافته دیگر این پژوهش نشان داد، برنامه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد، ترس از ارزیابی منفی را در گروه آزمایش کاهش داد و بین میانگین ترس از ارزیابی منفی زنان افسرده گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معنادار وجود داشت؛ یعنی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ترس از ارزیابی منفی زنان افسرده مؤثر بود. به عبارت دیگر، پذیرش تجربیات درونی مانند احساسات و افکار در گروه درمان مبتنی بر پذیرش به‌طور درخور توجهی افزایش یافت. بدین ترتیب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در ترس از ارزیابی منفی زنان تغییرات معنادار ایجاد کرد. یافته‌های این پژوهش با نتایج حبیب‌الهی و سلطانی‌زاده (۱۲) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به افراد می‌آموزد که چگونه از عهده افکار منفی خود برآیند. افکار منفی و هشداردهنده مثل ترس از ارزیابی منفی دیگران زمانی فعال می‌شود که افراد براساس ارزش‌های واقعی خود عمل نمی‌کنند؛ در نتیجه باعث می‌شود این افکار به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر در ذهن خطور کنند. افراد

از محدودیت‌های اصلی پژوهش حاضر آن بود که یک درمانگر هر دو روش درمانی را به‌کار بست که می‌تواند باعث سوگیری در نتایج شود. از آنجاکه نمونه بررسی‌شده بیماران زن مبتلا به افسردگی شهرستان ساری بودند، لازم است تعمیم یافته‌ها با احتیاط انجام شود. احتمال سوگیری در داوری درمانگر که خود ارزیابی را نیز انجام داد، وجود داشت.

در بُعد پژوهشی پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده، بیش از یک درمانگر مداخلات درمانی را انجام دهد. نمونه‌های مطالعه‌شده در این پژوهش را به‌طور خاص، بیماران زن مبتلا به افسردگی شهرستان ساری در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند؛ از این رو پیشنهاد می‌شود موضوع پژوهش بر بیماران زن مبتلا به افسردگی سایر مناطق جغرافیایی کشور نیز انجام پذیرد و نتایج هر دو پژوهش با یکدیگر مقایسه شود. به‌منظور رسیدن به نتایج قطعی‌تر و حصول اطمینان بیشتر در نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش، توصیه می‌شود محققان آینده، مطالعات پیگیری را به‌منظور مشخص کردن پایداری تأثیرات مداخله‌های آموزش شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ترس از ارزیابی منفی انجام دهند. در بُعد کاربردی نیز پیشنهاد می‌شود، روش‌های درمانی آموزش شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به‌عنوان راهکاری مؤثر برای کاهش و از بین بردن ترس از ارزیابی منفی در مراکز مشاوره در قالب کارگاه‌های آموزشی برگزار شوند.

۵ نتیجه‌گیری

در مجموع، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری اثربخشی بیشتری را نشان نداد؛ اما مشخص کرد که همانند روش درمان شناختی-رفتاری در کاهش ترس از ارزیابی منفی در زنان افسرده نقش مهمی دارد؛ بنابراین باتوجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توان درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را به‌عنوان روش‌های مؤثر و نیز مداخله‌ای بالینی ثمربخش برای کاهش میزان ترس از ارزیابی منفی در زنان افسرده پیشنهاد داد.

۶ تشکر و قدردانی

پژوهشگران این مقاله لازم می‌دانند از تمامی افرادی که در به‌سرانجام‌رساندن این پژوهش یاری کردند، تشکر و قدردانی کنند.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکترای روان‌شناسی عمومی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد با شماره نامه مصوب پروپوزال در شورای تحصیلات تکمیلی دانشگاه ۲۵۱۴۷۰۵۶۲۱۰۲۴۱ است.

در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط از جمله محرمانه‌بودن پرسشنامه‌ها و رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از تحقیق رعایت شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

دسترسی بودن داده‌ها و مواد

برای دسترسی به داده‌های پژوهش به ایمیل نویسنده مسئول مقاله

افکار منفی خود را جدی می‌گیرند و این افکار را بازتابی دقیق از واقعیت تلقی می‌کنند. روش درمانی بیان‌شده به بیمار آموزش می‌دهد از افکار خود واقعیت‌زدایی کند و با استفاده از تمرین‌ها از افکار منفی رها شود. همچنین شفاف‌سازی ارزش‌ها و درونی‌شدن عمل متعهدانه که در طی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد صورت می‌گیرد، به افراد انگیزه کافی برای ادامه و پایبندی به درمان می‌دهد؛ بنابراین در این روش درمانی بیماران با جایگزین کردن خود به‌عنوان زمینه می‌توانند رویدادهای درونی ناخوشایند را در زمان حال به‌سادگی تجربه کنند؛ همچنین قادر به جدا کردن خود از واکنش‌ها، خاطرات و افکار ناخوشایند شوند (۱۲). بدین ترتیب، با به‌کارگیری این شیوه درمانی می‌توان ترس زنان افسرده را از ارزیابی منفی کاهش داد.

اگر افراد صفاتی منفی به خودشان نسبت دهند و برای رفتارشان عللی منفی ببابند، ممکن است موجبات تخریب و صدمه دیدن خویش را فراهم آورند. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، الگویی برای بازآموزی مراجعان است (۲۱). بر این اساس، بازسازی شناختی و ارائه چک‌لیست فعالیت‌های مثبت و سازنده هفتگی و نیز آموزش چگونگی روبه‌روشدن با نقاط مثبت و منفی خود، افسردگی را به‌میزان چشمگیری در زنان افسرده کم می‌کند؛ به‌علاوه میزان ترس از ارزیابی منفی در آن‌ها کاهش می‌یابد.

در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، میزان آگاهی فرد برای بودن در لحظه حال و اکنون زندگی به‌جای تمرکز بر گذشته و آینده، بیشتر می‌شود؛ یعنی فرد از تمام حالات روانی و افکار و رفتار خود در لحظه حال آگاهی می‌یابد. در این نوع درمان، درمانگر فرد را به مفهوم زندگی در زمان حال سوق می‌دهد. همین مسئله در کاهش میزان افسردگی مؤثر است؛ چراکه زنان افسرده دائماً افکارشان در محور تجارب ناخوشایند و ارزیابی‌های منفی درباره خود است و بیشتر از آنکه در زمان حال باشند، بر آسیب‌های زمان گذشته تمرکز می‌کنند. این تمرکز بر افکار منفی زمان گذشته موجب تشدید افسردگی در آن‌ها می‌شود (۲۲).

یافته دیگر این پژوهش نشان داد، بین میانگین ترس از ارزیابی منفی در زنان افسرده در دو گروه درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تفاوت معناداری وجود نداشت. این یافته با نتایج پژوهش تمنایی‌فر و همکاران ناهم‌سوست. آن‌ها اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری بر کاهش ترس از ارزیابی منفی زنان افسرده نشان دادند (۱۳).

در تبیین این یافته پژوهش حاضر باید گفت هربرت و فورمن معتقد هستند، ما نباید رویکرد سنتی شناختی-رفتاری را با رویکرد پذیرش و تعهد در تقابل قرار دهیم. از نظر آن‌ها پیروان هر رویکرد بدون تردید باید از نوآوری‌های فناوری مفید رویکرد دیگر استفاده کنند. به‌باور آن‌ها، تکنیک‌های روش شناختی-رفتاری ممکن است در موقعیتی درمقایسه با تکنیک‌های روش پذیرش و تعهد تأثیر درمانی بیشتری داشته باشد. آن‌ها پیشنهاد می‌دهند درمانی که از هر دو رویکرد بهره گیرد، به بیمار این امکان را می‌دهد تا انتخاب‌های بیشتری برای رویارویی با افکار و احساسات منفی داشته باشد و در نتیجه کیفیت درمان را افزایش می‌دهد (۲۳).

سهم نویسندگان در این مقاله بدین صورت بود: نویسنده اول قسمت مقدمه و روش مقاله را تنظیم کرد؛ نویسنده دوم تجزیه و تحلیل داده‌ها را انجام داد؛ نویسنده سوم در نگارش نسخه دست‌نوشته همکار اصلی بود. همه نویسندگان نسخه دست‌نوشته نهایی را خواندند و تأیید کردند.

این مقاله بدون حمایت مالی سازمان و مؤسسه خاصی انجام شده است.

References

1. Alkoudsi KT, Basheti IA. Prevalence of anxiety and depression among women with Polycystic Ovary Syndrome living in war versus non-war zone countries: A randomized controlled trial assessing a pharmacist intervention. *Res Social Adm Pharm*. 2020;16(5):689–98. <https://doi.org/10.1016/j.sapharm.2019.08.027>
2. Zarepoor F, Kamali M, Alagheband M, Gheisari M, Sarlak SH. Evaluation of depression and its relationship to exercise in women over 20 years. *J Shahid Sadoughi Uni Med Sci*. 2012;20(1):64–72. [Persian] <https://jssu.ssu.ac.ir/article-1-1910-en.pdf>
3. Lashkaripour K. Evaluation of postpartum depression and its related factors: 4.5 month evaluation. *Journal of Mental Health Principles*, 2011; 13 (52): 12-404. [Persian] doi: [10.22038/JFMH.2011.928](https://doi.org/10.22038/JFMH.2011.928)
4. Halper LR, Rios K. Feeling powerful but incompetent: fear of negative evaluation predicts men's sexual harassment of subordinates. *Sex Roles*. 2019;80(5):247–61. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0938-0>
5. Fazeli M, Ehteshamzadeh P, Hashemi Sheikh Shabani S. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on cognitive flexibility in depressed people. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*. 2015;9(34): 27-36. [Persian] https://jtbcp.riau.ac.ir/article_105.html
6. Herbert JD, Forman EM. Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc; 2011.
7. Babolhavaeji M, Khoshnevis E, Ghodrati S. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on the depression of the women after the husband's betrayal. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*. 2018;4(1):77–88. [Persian] <http://fpcej.ir/article-1-210-en.pdf>
8. Neufeld CB, Palma PC, Caetano KAS, Brust-Renck PG, Curtiss J, Hofmann SG. A randomized clinical trial of group and individual Cognitive-Behavioral Therapy approaches for Social Anxiety Disorder. *Int J Clin Health Psychol*. 2020;20(1):29–37. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.11.004>
9. Zettle RD. The evolution of a contextual approach to therapy: From comprehensive distancing to ACT. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2005;1(2):77–84.
10. Lee EB, Homan KJ, Morrison KL, Ong CW, Levin ME, Twohig MP. Acceptance and commitment therapy for trichotillomania: a randomized controlled trial of adults and adolescents. *Behav Modif*. 2020;44(1):70–91. <https://doi.org/10.1177/0145445518794366>
11. Ost L-G. The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behav Res Ther*. 2014;61:105–21. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.07.018>
12. Habibollahi A, Soltanizadeh M. The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on body dissatisfaction and fear of negative evaluation in girl adolescents with body dysmorphic disorder. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2016;25(134) :278-90. [Persian] <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-7216-fa.html>
13. Tamannaeei Far S, Gharraee B, Birashk B, Habibi M. Effectiveness of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy in patients with major depressive disorder. *Iran J Psychiatry Behav Sci*. 2017;11(4): e3459. <https://dx.doi.org/10.5812/ijpbs.3459>
14. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry*. 1961;4:561–71. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
15. Watson D, Friend R. Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1969;33(4):448–57. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
16. Amini M, Rezvani Zadeh A, Jelokhani Nakaraki R. Acceptance and commitment therapy on depression and marital satisfaction in pregnant women. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2018;8:98. [Persian] <https://jdisabilstud.org/article-1-875-en.pdf>
17. Hayes SC. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*. 2004;35(4):639–65. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
18. Zare' N, Dehghani Y, Golsetane M. Asarbakhshi darman shenakhti raftari bar ezzate nafs halat va tarsi az arzyabi manfi daneshamoozan dabirestanhay nemoone ostan Boushehr [The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on self-esteem and fear of negative evaluation of high school students in Bushehr province]. In: National Conference on Psychology of Educational and Social Sciences [Internet]. Babol; 2015. [Persian] <https://civilica.com/doc/399487>

19. Dadashzadeh H, Yazdandoost R, Gharraee B, Asgharnejad Farid A. Effectiveness of cognitive - behavioral group therapy and exposure therapy on interpretation bias and fear of negative evaluation in social anxiety disorder. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2012;18(1):40–51. [Persian] <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-1510-en.pdf>
20. Gholami Heydar Abadi Z, Ebrahimi Poor S. Asarbakhshi fonoon darman shenakhti raftari bar tars az arzyabi manfi va ezzat-e-nafs dar daneshamoozan 11–12 sale shahr Tehran [The effectiveness of cognitive-behavioral therapy techniques on fear of negative evaluation and self-esteem in 11 to 12 year old students in Tehran]. *Journal of Applied Research in Counseling*. 2018;1(2):1–26. [Persian]
21. Doroudian N, Maddahi ME, Khalatbary J. A comparison of the impact of cognitive-behavioral therapy and acceptance and commitment therapy on the emotional regulation and self-efficacy of women with social anxiety. *The Women and Families Cultural-Educational*. 2018;13(44):89–108. [Persian] https://cwfs.ihu.ac.ir/article_203718_776eaf4d6bcf8d567cb92333952f9159.pdf
22. Hajinia Esbo A, Khalatbary J, Mirzamani SM, Ghorban Shirodi S, Abolghasemi S. Effects of acceptance and commitment therapy on anxiety induced by marital conflict in women affected by domestic violence. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2020;10:130. [Persian] <https://jdisabilstud.org/article-1-1321-en.pdf>
23. Herbert JD, Forman EM. Caution: the differences between CT and ACT may be larger (and smaller) than they appear. *Behav Ther*. 2013;44(2):218–23. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.09.005>