

## اثربخشی درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش (ACT) بر اضطراب فراگیر

حسین کشاورز افشار<sup>۱</sup>، زهرا رافعی<sup>۲\*</sup>، عباس میرزائی<sup>۳</sup>

۱. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۲. دانشگاه آزاد اسلامی ورامین، ورامین، ایران

۳. دانشگاه آزاد اسلامی سمنان، سمنان، ایران

نشریه پایش

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۳/۱۹

سال هفدهم، شماره سوم، خرداد - تیر ۱۳۹۷ صص ۲۸۹-۲۹۶

[نشر الکترونیک پیش از انتشار - ۲۱ خرداد ۹۷]

### چکیده

**مقدمه:** هدف از این مطالعه بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) بر میزان اضطراب فراگیر (Generalized Anxiety Disorder- GAD) بیماران دارای اختلال اضطراب بود.

**مواد و روش کار:** این تحقیق از نوع نیمه تجربی بود که بر روی نمونه ای از مراجعه کنندگان به یک کلینیک روانشناختی انجام شد. پس از نمونه گیری تصادفی به روش خوشه ای چند مرحله ای تعداد ۲۸ نفر در مطالعه شرکت داده شده و بطور تصادفی در دو گروه آزمون و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمون تحت درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش قرار گرفت. داده ها در این مطالعه توسط پرسشنامه های اضطراب بک و مقیاس حساسیت بین فردی (IPSM) در سه مرحله (پیش درمان، و جلسات اول و هشتم مداخله درمانی) گردآوری شد. اطلاعات با استفاده از آزمون های متناسب آماری (کلوموگروف اسمیرنوف، کوواریانس و تحلیل واریانس) مورد تحلیل قرار گرفتند.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش می تواند اضطراب فراگیر آزمودنی های گروه آزمون را در سطح معنادار کاهش دهد. این کاهش در خصوص اضطراب ذهنی، بدنی، هراس، کمروبی، اضطراب جدایی و نیاز به تایید بیماران بسیار مطلوب بود.

**بحث و نتیجه گیری:** یافته ها نشان داد می توان در مداخلات درمانی اختلالات اضطرابی از درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش به عنوان کاهش دهنده علائم اضطراب فراگیر استفاده کرد.

**کلیدواژه:** اضطراب فراگیر، درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش، اجتناب تجربی

\* نویسنده پاسخگو: تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین، گروه روانشناسی

E-mail: zara.rafei1990@gmail.com

## مقدمه

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد به حدی اعتدال آمیز وجود دارد و این حد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می شود، اما تا جایی که به اضطراب مرضی تبدیل نشود [۱]. اختلالات اضطرابی از شایعترین اختلالات روانپزشکی در ایالات متحده و بسیاری از جمعیت‌های دیگری است، که مورد مطالعه قرار گرفته‌اند [۲]. به علاوه مطالعات همواره حاکی از آن بوده‌اند که این اختلالات مشکلات و عوارض زیادی را سبب می‌شوند، مقادیر بالایی از خدمات مراقبت‌های بهداشتی را صرف خود می‌کنند، و اختلالات زیادی در کارکرد افراد به وجود می‌آورند. مطالعات جدید نیز نشان داده‌اند که اختلال اضطرابی مزمن می‌تواند میزان مرگ و میر مرتبط با عوارض بیماری فشارخون اولیه را افزایش دهد. بنابراین روانپزشکان و سایر متخصصان باید بتوانند اختلال اضطرابی را به سرعت و دقت تشخیص داده و درمان آن را شروع کنند [۳]. اختلال اضطراب فراگیر یکی از شایع‌ترین اختلالات روانشناختی است که در پنجمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی اینگونه تعریف می‌شود: «نگرانی شدید در مورد چندین رویداد یا فعالیت که در اکثر روزها و حداقل ۶ ماه دوام داشته، کنترل آن مشکل بوده و با علائم جسمانی نظیر تنش عضلانی، تحریک پذیری، اشکال در خواب و بی‌قراری همراه است» [۲]. میزان شیوع یک ساله آن ۳/۱ و شیوع طول عمر ۴ تا ۷ درصد تخمین زده شده است [۴]. این اختلال نه تنها شایع‌ترین اختلال اضطرابی، بلکه در بین سایر اختلالات نیز شایع‌ترین بوده است [۵]. با توجه به سیر مزمن، شیوع بالا و همراهی اختلال اضطراب فراگیر با سایر اختلال روانی‌های شناختی، این اختلال به عنوان یکی از مهم‌ترین اختلال‌های ناتوان‌کننده برای بزرگسالان مطرح شده است. برخی از پژوهشگران با اطلاق این اختلال به "اختلال اضطرابی پایه" عنوان کردند که درک بهتر عوامل دخیل در سبب شناسی این اختلال، دانش ما درباره منشأ دیگر اختلالات اضطرابی و یا شاید اختلالات افسردگی یا دوقطبی را می‌تواند افزایش دهد [۶]. با توجه به آنچه گفته شد نیاز بالایی به وجود درمان‌های مؤثر در حیطه اضطراب احساس می‌شود. این نیاز توسط پژوهشگرانی که اختلال اضطراب فراگیر را بیشتر یک اختلال ثانویه برای اختلالاتی مثل اختلال افسردگی اساسی و یا آنرا حالت بدتری از شرایط روانی مزمن می‌دانند، عنوان شده

است [۴]. گرچه اکثر پژوهش‌های همه‌گیرشناسی نیز نشان داده‌اند که اختلال اضطراب فراگیر شایع‌ترین اختلال اضطرابی محسوب می‌شود، ولی تحلیل محتوای مقاله‌های چاپ شده و خلاصه مقاله کنگره‌ها، حاکی از آن است که مداخلات درمانی اندکی برای این اختلال صورت گرفته است [۶]. به طور خلاصه پژوهش‌ها نتایج درمانی نامیدکننده را به دلیل فقدان الگوی خاصی برای این اختلال می‌دانند که بتواند غیر قابل کنترل بودن اضطراب و نگرانی را مدنظر قرار دهند، و در انتها می‌توان چنین ادعا نمود که روند رو به رشد در ابداع مداخله‌های جدید این است که الگو درمانی بر مبنای سازوکاری بنا شود که از پردازش هیجان‌های طبیعی جلوگیری به عمل آورد. یکی از متغیرهایی که در درگیری و تداوم اختلال اضطراب فراگیر نقش دارد درمان روانشناختی است [۷].

برای درمان مشکلات روانشناختی، علاوه بر درمان‌های دارویی، درمان‌های روان‌شناختی متعددی نیز در طول سال‌های متوالی ابداع شده است. نسل اول رویکردهای رفتاری در تقابل با رویکرد اولیه روان‌تحلیلی، بر پایه‌ی دیدگاه‌های شرطی کلاسیک و عاملی در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ مطرح شدند. نسل دوم این درمانها تحت عنوان درمان "رفتاری-شناختی"، تا دهه ۱۹۹۰ با تأکید بیشتر بر جنبه‌های شناختی به وجود آمدند که تأکید این نوع درمان‌ها بر نقش باورها، شناخت‌ها، طرح‌واره‌ها و نظام پردازش اطلاعات در ایجاد اختلالات روانی بود و اینکه در روان‌درمانی باید با فنون مختلف در آنها تغییر یا تعدیل ایجاد شود یا آنها را به کلی حذف کرد. اما امروزه با نسل سوم این نوع درمانها مواجه هستیم که آنها را میتوان تحت عنوان کلی الگوهای مبتنی بر پذیرش نامید [۸]. مانند درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان فراشناختی و درمان پذیرش و تعهد (Acceptance and Commitment Therapy-ACT). در این درمانها به جای تغییر شناخت‌ها، سعی می‌شود تا ارتباط روان‌شناختی فرد با افکار و احساساتش افزایش یابد [۹]. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نظریه چار چوب رابطه‌های ذهنی خوانده می‌شود. به اعتقاد هیز [۱۰] درمان ACT شش فرایند مرکزی دارد که منجر به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌شوند: پذیرش، ناهمجوشی شناختی، خود‌بعنوان‌زمینه، ارتباط توجه آگاهانه با زمان حال، ارزشها و تعهد به عمل که در نتیجه این مفهوم اصلی به انعطاف‌پذیری روانشناختی خواهیم رسید شکل می‌گیرد. ACT هسته مشکلات را هدف قرار می‌دهد و هدف کلی آن،

اضطراب (جلسه پنجم)، تمایز خود مفهوم سازی شده در برابر خودمشاهده گر (جلسه ششم)، تصریح ارزشها (جلسه هفتم) و عمل متعهدانه در راستای ارزشها و اهداف (جلسه هشتم) بود که در قالب تمرین‌های مربوط به هر مولفه توضیح داده شد. و در نهایت ابزارهای پژوهش بر روی دو گروه مجدداً اجرا شد. برای گردآوری اطلاعات ابزار زیر بکار رفت:

**پرسشنامه اضطراب بک:** پرسشنامه اضطراب بک یک پرسشنامه خودگزارشی برای اندازه‌گیری شدت اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان است، که روایی و پایایی آن در مطالعات بررسی و تایید شده است [۱۸].

**مقیاس حساسیت بین فردی (IPSM):** بویس و پارکر براساس مدل چندبعدی شان از حساسیت بین فردی آزمون (IPSM) را تدوین کردند، که روایی و پایایی آن در مطالعه ای دیگر بررسی و تایید شده است [۱۹].

تحلیل داده ها با آزمون های کلوموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن داده ها، کوواریانس جهت اندازه گیری تاثیر اثربخشی ACT در پیش آزمون و پس آزمون و تحلیل واریانس چند متغیره جهت اندازه گیری تفاوت اثربخشی مولفه ها بر اضطراب فراگیر و با بهره گیری از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ انجام شد.

### یافته‌ها

مشخصات جمعیتی نمونه‌های مورد مطالعه در جدول (۱) نشان می‌دهد که بیشتر شرکت کنندگان در دو گروه آزمون و کنترل زن و مجرد بودند، همچنین بین گروه آزمایش و کنترل به لحاظ سن تفاوت معنادار وجود نداشت. مطابق جدول (۲) بین میانگین نمرات حساسیت بین فردی، اضطراب و اضطراب فراگیر آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون غیر از یک مورد (اضطراب ذهنی) اختلاف معنادار نبود. جدول (۳) نشان می‌دهد بین میانگین نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل، در همان متغیرها در مرحله پس آزمون، (به جز آگاهی بین فردی، اضطراب هراس و نمره کلی اضطراب) اختلاف قابل ملاحظه وجود دارد. جهت تعیین اثربخشی درمان ACT بر اضطراب فراگیر از آزمون کواریانس استفاده شد. پس از کنترل اثر پیش آزمون، تأثیر درمان تعهد و پذیرش بر اضطراب فراگیر آزمودنی‌ها در مرحله پس آزمون در دو گروه بررسی شد. اطلاعات مربوط به تحلیل کواریانس تک متغیره در جدول (۴) نشان می‌دهد اطلاعات بدست آمده از آزمون

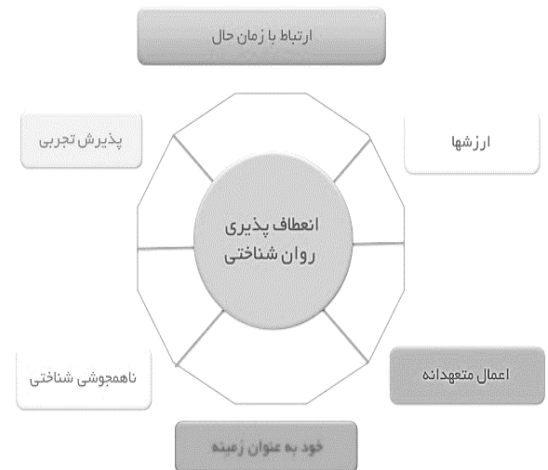
افزایش انعطاف پذیری روانشناختی و همچنین توانایی تماس هرچه کاملتر با لحظه حال و تغییر رفتار به منظور به خدمت گرفتن ارزشها است [۱۱]. یکی از حیثه‌هایی که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با موفقیت بکار رفته است طیف اختلالات اضطرابی از جمله وسواس فکری و عملی [۹]، اختلال اضطراب فراگیر [۱۰] و گذرهراسی با و بدون پانیک [۱۲] است. هیز [۱۰]، لانگ مور و وول [۱۳]، رامر و اورسیلو [۱۴] و رامر و همکاران [۱۵] هر کدام در پژوهش‌های خود به نقش درمان پذیرش و تعهد بر اثربخشی درمان اختلال اضطراب فراگیر GAD پرداختند. نتایج مشترک این مطالعات نشان می‌دهد ایجاد و پرورش «پذیرش» و «تعهد» در مراجعان بخصوص افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر باعث کاهش اجتناب، تنش و افسردگی و دوری از زندگی بدون مشکل در این افراد می‌شود. در ایران نیز مطالعات، اثربخشی درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش را بر اضطراب و افسردگی بیماران را مورد تایید قرار دادند [۱۶-۱۷]. مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان فوق بر روی بیماران مبتلا به اضطراب فراگیر روی جامعه ایرانی انجام شد.

### مواد و روش کار

این پژوهش از نوع نیمه تجربی بود که جامعه آماری در آن کلیه مراجعان به کلینیک روانشناختی سلامت اول در شهر تهران بودند. بعد از تشخیص و سطح بندی بیماران بر اساس معیارهای تشخیص توسط روانشناس بالینی و اجرای پرسشنامه اضطراب و حساسیت بین فردی، تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس و داوطلبانه انتخاب و به صورت کاملاً تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری آزمون و کنترل تقسیم شدند. و در هر گروه یک نفر ریزش داشته و نهایتاً فرایند مطالعه برای ۱۴ نفر در هر گروه بصورت کامل طی شد. آزمودنی‌ها در مرحله پیش از درمان (خط پایه)، جلسه اول و آخر درمان (جلسه هشتم) پرسشنامه اضطراب بک و مقیاس حساسیت بین فردی (IPSM) را تکمیل کردند. گروه آزمایش درمان تعهد و پذیرش را به صورت هفته ای ۲ بار (۹۰ دقیقه) به مدت ۸ جلسه، دریافت کردند ولی گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکرد. شایان ذکر است جلسات در گروه آزمون مشتمل بر ایجاد اتحاد درمانی، معرفی درماندگی خلاق و راهبردهای کنترل در مقابل اضطراب (جلسه اول و دوم)، تمایل و پذیرش درون‌روانی اضطراب به عنوان یک رنج پاک (جلسه سوم)، گسلس شناختی (جلسه چهارم)، سنجش توانایی بیمار از جداسازی شناختی از افکار و احساسات توأم با

ضریب تأثیر اِتا، ۶۳ درصد از تفاوت گروه‌ها در نمره اضطراب فراگیر در دو گروه در مرحله پس از آزمون، مربوط به تأثیر درمان درمان تعهد و پذیرش بوده است.

کواریانس نشان داد که میزان اضطراب فراگیر پیش از آزمون روی این میزان در پس از آزمون تأثیر دارد (۰/۳۶) و نمره متغیر فوق در پس از آزمون گروه آزمون و کنترل با هم اختلاف معنادار دارد. بر اساس



شکل ۱: مدل درمانی پذیرش و تعهد (Acceptance and Commitment Therapy-ACT)

جدول ۱: ویژگی جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

وضعیت آزمودنی‌ها	آزمایش		کنترل	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
مرد	۳	۲۱/۴	۶	۴۲/۹
زن	۱۱	۷۸/۶	۸	۵۷/۱
مجرد	۱۳	۹۲/۹	۸	۵۷/۱
متاهل	۱	۷/۱	۶	۴۲/۹

جدول ۲: ویژگی‌های متغیر وابسته در مرحله پیش از آزمون

P	آزمایش		کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
.۰۶۶	۲۲/۱۴	۲/۴۷	۲۲/۱۴	۲/۲۱
.۰/۵۱	۱۹/۱۴	۳/۴۳	۱۸/۳۵	۳/۲۴
.۰/۵۸	۱۵/۷۸	۳/۰۱	۱۶/۷۸	۳/۳۵
.۰/۴۳	۲۴/۷۱	۳/۳۶	۲۵/۵۰	۴/۰۳
.۰/۹۶	۱۷/۰۷	۴/۳۵	۱۹/۵۰	۴/۵۰
.۰/۶۷	۹۹/۸۵	۱۲/۳۶	۱۰۲/۲۸	۱۴/۹۳
.۰/۳۸	۱۵/۶۴	۸/۲۰	۱۷/۳۵	۶/۰۳
.۰/۰۳	۶/۴۲	۱/۸۲	۶/۳۵	۱/۸۲
.۰/۲۲	۷/۲۸	۳/۳۳	۸/۸۵	۳/۳۴
.۰/۱۴	۲۹/۳۵	۱۰/۸۸	۳۲/۵۷	۱۰/۱۵
.۰/۵۵	۱۲۹/۲۱	۱۶/۸۱	۱۳۴/۸۵	۲۰/۲۶

جدول ۳: ویژگی‌های متغیر وابسته در مرحله پس از آزمون

P	کنترل		آزمایش		
	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۰/۳۲	۲/۶۷	۲۱/۳۵	۱/۸۷	۱۷/۵۰	حساسیت آگاهی بین فردی
۰/۰۶	۴/۱۰	۱۷/۳۵	۲/۵۵	۱۴/۰۷	نیاز به تأیید
۰/۰۷	۳/۲۶	۱۵/۷۸	۱/۹۰	۱۰/۶۴	اضطراب جدایی
۰/۰۰۳	۳/۸۴	۲۴/۲۱	۱/۷۷	۱۸/۷۱	کمروبی
۰/۰۹	۴/۷۳	۱۸/۱۴	۲/۹۵	۱۱/۳۵	عزت نفس شکننده
۰/۰۰۱	۱۵/۸۱	۹۶/۸۵	۵/۷۵	۷۲/۲۸	نمره کلی
۰/۱۸	۵/۵۳	۱۳/۷۱	۳/۷۵	۵/۶۴	اضطراب بدنی
۰/۰۳	۲/۲۵	۴/۷۸	۳/۵۶	۳/۴۲	اضطراب ذهنی
۰/۷۳	۳/۰۸	۶/۴۲	۱/۷۵	۲/۳۸	هراس
۰/۴۸	۹/۸۰	۲۴/۹۲	۸/۰۱	۱۱/۷۶	نمره کلی
۰/۰۳	۲۱/۴۴	۱۲۱/۷۸	۱۰/۱۵	۸۳/۲۳	اضطراب فراگیر

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره برای بررسی تأثیر درمان تعهد و پذیرش بر اضطراب فراگیر

توان آزمون	ضریب اتا	سطح معناداری	F	میانگین مجذورات (MS)	درجه آزادی (df)	مجموع مجذورات (SS)	
۰/۹۴	۰/۳۶	۰/۰۰۱	۱۳/۴۲	۲۵۸۸/۳۲	۱	۲۵۸۸/۳۲	پیش آزمون
۱	۰/۶۳	۰/۰۰۱	۴۰/۷۵	۷۸۵۹/۴۷	۱	۷۸۵۹/۴۷	گروه
				۱۹۲/۸۴	۲۵	۴۶۲۸/۳۴	خطا
					۲۸	۳۰۴۹۱۷	کل

## بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی این مطالعه اثر بخشی درمان تعهد و پذیرش بر اضطراب فراگیر بیماران بود که پس از کنترل اثر پیش آزمون، تأثیر درمان تعهد و پذیرش بر اضطراب فراگیر آزمودنی‌ها در مرحله پس از آزمون دو گروه بررسی شد. نتایج بدست آمده تأثیر درمان تعهد و پذیرش در کاهش اضطراب فراگیر آزمودنی‌های گروه آزمون را نشان داد. کاهش‌ها در اضطراب ذهنی، بدنی، هراس، کمروبی، اضطراب جدایی و نیاز به تأیید بیماران بسیار مطلوب بود. از سوی دیگر این مطالعه نشان داد درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش تاحدی توانسته عزت نفس شکننده بیماران را کاهش داده و بر آگاهی بین فردی آنها تأثیر بگذارد. این نتایج همسو با برخی نتایج مطالعات در خارج [۲۰، ۲۱] و داخل ایران [۱۶ و ۱۷] است که اثربخشی درمان پذیرش و تعهد را بر افسردگی و اضطراب تأیید کرده‌اند. از منظر ACT رنج انسان‌ها ریشه در انعطاف ناپذیری روانشناختی دارد که بوسیله همجواری شناختی و اجتناب تجربی ایجاد شده است، تمایل به جذب تجارب ذهنی یا جنگیدن با آنها از طریق اجتناب یکی از علل بوجود آمدن آسیب روانی است [۲۲]. مفهوم اساسی در ACT آن

است که رنجها و تاملات روان شناختی بوسیله اجتناب نمودن و تجارب همجواری شناختی شکست در برآورده کردن نیازهای رفتاری و هماهنگ شدن با ارزش‌های اساسی ایجاد می‌گردد. هدف درمانگر ACT کاهش نشانه‌ها نیست، اما این چیزی است که به عنوان یک محصول جانبی در فرایند درمانی به آن دست خواهیم یافت [۲۳]. ACT ارتباط بین افکار و احساسات مشکل را تغییر می‌دهد تا افراد آنان را بعنوان علایم مرضی درک ننموده و حتی یاد بگیرند که آنها را بی ضرر (حتی اگر ناراحت کننده و ناخوشایند باشند) درک کنند [۱۱]. در خصوص اضطراب برخی صاحب نظران [۲۲] معتقدند تلاش مضاعف فرد برای اجتناب از تجربه اضطراب است که در نهایت علایم وی را تشدید می‌کند. اجتناب تجربی زمانی اتفاق می‌افتد که شخص تمایل برای حفظ ارتباط خود با برخی از تجربیات خاص شخصی را نداشته و تلاش می‌نماید که مشکل یا فراوانی این وقایع را حتی اگر به قیمت یک تغییر رفتاری باشد تغییر دهد. اجتناب تجربی اغلب آسیب زا است. مثالهای کلاسیک از راهبردهای اجتنابی عبارتند از تأیید طلبی افراطی، رفتارهای جنسی پر خطر شکل دیگر از اجتناب جستن و کنارگیری

اجتماعی مثبت، ابتدا تنظیم هیجانی و معناداری زندگی آن‌ها بررسی شود و در صورت آسیب در این زمینه از شیوه ACT به عنوان یک روش درمانی موثر و کارآمد در کنار سایر روش‌های روان‌شناختی استفاده کنند. زیرا این روش، قدرت مشاهده بدون قضاوت و بزرگ‌نمایی و پذیرش هیجان‌ها، افکار و احساسات منفی را در درمانجویان تقویت می‌کند، لذا سهم مهمی در تنظیم احساسات و نحوه صحیح روبرویی با افکار منفی و در نهایت کاهش علائم روانشناختی دارد. از محدودیت‌های این مطالعه میتوان به عدم پیگیری نتایج درمانی به دلیل فقدان زمان کافی اشاره نمود، از طرفی از آنجایی که در این پژوهش آزمودنی‌ها از یک کلینیک روانپزشکی در شهر تهران و با محدودیت سنی و تحصیلی انتخاب شده بودند برای تعمیم نتایج به همه افراد خارج از محدوده جامعه باید جانب احتیاط رعایت شود.

### سهم نویسندگان

زهرا رافعی: اجرای مطالعه و تحصیل و تحلیل داده‌ها  
حسین کشاورز: طراحی و نظارت علمی و تایید نسخه نهایی  
عباس میرزائی: طراحی مطالعه، تحصیل داده‌ها و نگارش مقاله

### تشکر و قدردانی

این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده مسئول زهرا رافعی دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین-پیشوا بود. تیم پژوهش لازم می‌داند از تمام اساتید، درمانگران و سایرین که در دانشگاه و کلینیک با کمک‌های مادی و معنوی خود انجام این تحقیق را ممکن کردند، تشکر و قدردانی نماید.

### منابع

1. Lieb R, Wittchen H, Hofler M, Stat D, Fuetsch M, Stein M, & Merikangas, K. parental psychopathology, parenting style and the risk of social phobia in offspring. *Archgen psychiatry* 2001; 57: 859- 868
2. American Psychiatric Association. DSM-IV and DSM-5 Criteria for the Personality Disorders. Retrieve from :<http://www.psi.uba.ar/> 2012
3. Clark, D. A. and Beck, A. T. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders Science and Practice*. 2<sup>st</sup> Edition, Guilford press: New York, 2014
4. Kessler R C, Petukhova M, Sampson N A, Zaslavsky A. M, Wittchen H. U. Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States *International*

Journal of Methods in Psychiatric Research 2012; 3: 169-184

5. Barlow D. H, Farchione T J, Fairholme C. P, Ellard, K K, Boisseau C L, Allen L. B, & et al. The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Therapist guide. 2<sup>th</sup> Edition, Oxford University Press: New York, 2011

6. Roemer L, Orsillo SM, Salters-Pedneault K. Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2011; 76: 1083-9

7. Chu B. C, Colognori D, Weissman A. S, & Bannon, K. An initial description and pilot of group behavioral

کردن و درگیر شدن در ارتباطات صمیمانه ( بدلیل اضطراب یا ترس از اینکه ممکن است چنین رابطه ای ایجاد شود) می‌باشد [۱۱]. اجتناب تجربی که به وضوح در بیشتر درمان‌های سیستمی تشخیص داده شده است در رفتار درمانی پدیده عمومی اجتناب هیجانی یک رخداد رایج متداول محسوب می‌شود. رخداد‌های ناخوشایند نادیده گرفته می‌شوند، تغییر داده میشوند و یا فراموش می‌گردند. رویکرد مراجع‌محور سعی می‌کند که با مراجع کار کند و او را نسبت به احساسات خود و رفتارش آنگونه که واقعیت دارند آگاه کند. روانشناسان وجودگرا بر روی اجتناب ترس از مرگ تمرکز دارند [۲۳] به طور کلی اجتناب تجربی اغلب سبب افزایش فراوانی و یا شدت افکار و احساسات اجتناب شده می‌گردد. زمانیکه از فرد خواسته می‌شود که از فکر کردن در مورد یک موضوع خاص خودداری کند بر عکس تمرکز او بر روی آن افزایش می‌یابد. وقتی شما نمی‌خواهید به X فکر کنید، مخصوصاً X فراخوانده می‌شود تلاش برای کنترل اضطراب مستلزم فکر کردن به اضطراب است که در نتیجه اضطراب احضار می‌شود به همین دلیل اجتناب تجربی سبب درشت تر شدن و تقویت شدن آنها می‌گردد. فرد اضطراب را برای سالها به صورت اینک: برو، دور شو با خود حمل می‌کند [۲۴]. در واقع واری‌های فوق نشان می‌دهد، در ACT به جای آموزش راهبردهای بیشتر یا بهتر برای تغییر یا کاهش افکار و احساسات ناخواسته، به افراد آموزش داده می‌شود تا برای آگاهی و مشاهده افکار و احساسات منفی، همانگونه که هستند، مهارت کسب کنند. بنابراین، باتوجه به نتایج این مطالعه و نتایج دیگر پژوهش‌ها، به درمانگران توصیه می‌شود، وقتی با افراد دارای اختلالات اضطرابی مواجه می‌شوند، به منظور درمان اضطراب و افزایش تعاملات

- activation therapy for anxious and depressed youth. *Cognitive and Behavioral Practice* 2009; 16: 408-419
8. Izadi R, Abedi M, Acceptance and Commitment Therapy, 2<sup>th</sup> Edition, Jungle: Tehran, 2014
  9. Hayes, S C. Stability and change in cognitive behavior therapy: Considering the implications of ACT and RFT. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy* 2005; 23: 131-135
  10. Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy* 2006; 44:1-25
  11. Harris, R. Embracing your demons: an overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia* 2006; 4: 70-6
  12. Carrascoso López, F. J. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in Panic Disorder with Agoraphobia: A Case Study. *Psychology in Spain* 2000; 4: 120-128
  13. Longmore R J, & Worrell M. Do we need to challenge thoughts in cognitive behavior therapy? *Clinical Psychology Review* 2007; 27: 173-187
  14. Roemer L, Orsillo S. M. Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *Consulting Psychology* 2008; 76: 1083-9
  15. Roemer L, Lee JK, Salters-Pedneault K, Erisman SM, Orsillo SM, Mennin DS. Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavioral Therapy* 2009; 40: 142-54
  16. Iravani Sh, Agha mohammadian H, The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on GAD, second nationality congress research and therapy on psychology; 2014
  17. Rajabi S, Yazdkhahi F. The Effectiveness of Acceptance and Commitment Group Therapy on Anxiety and Depression in Women with MS Who Were Referred to the MS Association. *Journal of Clinical Psychology* 2014; 6: 21
  18. Gharayi B Identification of identity status and its relationship with identity styles and depression in adolescents. PhD in Clinical Psychology, Iran University of Medical Sciences, Psychiatric Institute, 2003
  19. Boyce P & Parker G. Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australasian Psychiatry* 1989; 23: 34 1 -351
  20. Eifert H. G, & Heffner, M. The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy* 2003; 34, 293-312
  21. Hulbert-Williams N J, Storey L. & Wilson K. G. Psychological interventions for patients with cancer: psychological flexibility and the potential utility of Acceptance and Commitment Therapy. *European Journal of Cancer Care* 2015; 24: 15-27
  22. Twohing M. P. Acceptance and commitment therapy: Instruction. *Cognitive and Behavioral Practice* 2012; 19: 499-507
  23. Hayes S.C, Masuda A, Bissett R, Luoma J, & Guerrero L.F. DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies? *Behavior Therapy* 2004; 35: 35-54
  24. Carrascoso Lopez, F.J. Acceptance and commitment therapy (ACT) in panic disorder with agoraphobia: A case study. *Psychology in Spain* 2000; 4: 120-128

## ABSTRACT

### The effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on general anxiety

Hossein keshavarz Afshar<sup>1</sup>, Zahra Rafei<sup>2\*</sup>, Abbas Mirzae<sup>3</sup>

1. Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran
2. Islamic Azad University, Varamin, Iran
3. Islamic Azad University, Semnan, Iran

Payesh 2018; 17(3): 289-296

Accepted for publication: 9 June 2018

[EPub a head of print-11 June 2018]

**Objective (s):** The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on the incidence of anxiety in patients with anxiety disorder.

**Methods:** This was a semi-experimental study with pretest and post-test evaluation and with control group. The study used a multistage cluster random sampling method to recruit 28 patients (14 patients for experimental group and 14 patients for control group). The experimental group received the ACT while the control group received the normal care. The following questionnaires were used to collect data: Beck Anxiety Inventory (BAI) and Interpersonal Sensitivity Scale (IPSM).

**Results:** The results of the covariance analysis showed that acceptance and commitment therapy could reduce the overall anxiety in the experimental group at a significant level. Decreases in mental anxiety, physical, panic, shyness, separation anxiety, and the need for patient approval were highly desirable.

**Conclusion:** The findings suggest that the acceptance and Commitment Therapy (ACT) can be used as an adjunct therapy to reduce the incidence of anxiety symptoms in patients suffering from anxiety disorders.

**Key Words:** Generalized Anxiety, ACT, Contractual and Acceptable Treatment, Experimental Avoidance

\* Corresponding author: Islamic Azad University, Tehran, Iran  
E-mail: zara.rafei1990@gmail.com