

## نقش میانجی‌گر دشواری‌های بین‌فردی در رابطه بین اجتناب تجربی با افسردگی و اضطراب

رویا آفتاب<sup>\*۱</sup>

دریافت مقاله: ۹۵/۰۹/۰۹؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۵/۱۲/۰۹؛ پذیرش مقاله: ۹۵/۱۲/۱۰

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش تعیین نقش میانجی‌گر دشواری‌های بین‌فردی در رابطه بین ابعاد اجتناب تجربی با افسردگی و اضطراب بود. **روش:** روش پژوهش همبستگی و جامعه آماری تمامی ساکنان مرد و زن منطقه ۷ شهر کرج در سال ۱۳۹۵ به تعداد ۱۲۴۶۸۸ نفر بود. از میان فهرست پارک‌ها با روش نمونه‌برداری تصادفی، پارک الغدیر، آزادی و گل نرگس انتخاب و حجم نمونه در پژوهش‌های الگویابی معادله‌های ساختاری، بر اساس پیشنهاد گادگنولی و ولیسر (۱۹۹۸)، ۳۰۰ نفر برآورد و از میان داوطلبانی انتخاب شد؛ که شرایط ورود به پژوهش را داشتند. ابزار پژوهش پرسشنامه اجتناب تجربی گامز، چمیلسکی، کتوو، راجرو و واتسون (۲۰۱۱)، مقیاس دشواری‌های بین‌فردی-۴۷ پیلکونیس، کیم، پرویتی و بارخام (۱۹۹۶)، پرسشنامه افسردگی بک، استیر و براون ۱۹۹۶ و پرسشنامه اضطراب بک، اپستین، براون و استین (۱۹۸۸) بود. فاصله مه‌نوبایس نشان داد داده‌های هیچ‌یک از آزمودنی‌ها پرت نیست. پس از حذف ۵۰ پرسشنامه مخدوش، داده‌های ۲۵۰ نفر تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد ضرایب مسیر غیرمستقیم بین مؤلفه‌های اجتناب رفتاری ( $\beta=0/151$ ,  $P=0/016$ )، حواس‌پرتی/افروزشانی ( $\beta=0/151$ ,  $P=0/021$ )، پریشانی ناسازگار ( $\beta=0/270$ ,  $P=0/001$ ) و تحمل پریشانی ( $\beta=0/161$ ,  $P=0/005$ ) با افسردگی و اضطراب معنادار است. **نتیجه‌گیری:** دشواری‌های بین‌فردی از راهبرد اجتناب از برخی افکار، خاطره‌ها و فعالیت‌ها ناشی می‌شود که در درازمدت به افسردگی و اضطراب منتهی می‌شود. از سوی دیگر دشواری‌های بین‌فردی ممکن است بر پاسخ افراد افسرده و مضطرب به درمان تاثیرگذار باشد، از این‌رو، برای پیشگیری اولیه آموزش نحوه مقابله با اجتناب تجربی در مراحل رشد به اولیاء، مربیان و تمرکز بر آن در درمان ضروری به‌نظر می‌رسد.

**کلیدواژه‌ها:** اجتناب تجربی، اضطراب، افسردگی، دشواری‌های بین‌فردی

\*۱. نویسنده مسئول، دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، البرز، ایران  
Email: royaaftab@gmail.com

## مقدمه

آشفته‌گی روان‌شناختی<sup>۱</sup> که شامل نشانه‌های افسردگی و اضطراب است؛ عامل خطری برای ابتلاء به بیماری‌های پزشکی شناخته شده؛ و همواره با کیفیت زندگی و روابط بین‌فردی مختل و افزایش خطر مرگ و میر همراه است (هاورکمپ، تورنسما، ورگوون و هانیگ، ۲۰۱۵؛ مالینووسکی، وسلکا و آتکینسون، ۲۰۱۷).

افسردگی که شایع‌ترین اختلال روان‌پزشکی است؛ با توجه به شیوع بالا و هزینه‌های بهداشتی توجه بسیاری از متخصصان بهداشت روانی را به‌خود جلب کرده است (میراحمدی، احمدی و بهرامی، ۱۳۹۰). اضطراب نیز که مشخصه آن انتظارهای نگران‌کننده و ترس است؛ از جمله شایع‌ترین نشانه‌های روان‌پزشکی و حالت روان‌شناختی گزارش شده است (استونروک، هافمن، اسمیت و بلومنتال، ۲۰۱۵). پژوهش‌ها نشان داده‌اند پاسخ‌دهی به نشانه‌های اضطراب با سبک تفکر ناامیدانه و اجتنابی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده افسردگی باشد (استار، استرود و لی، ۲۰۱۶).

اجتناب تجربی<sup>۲</sup> تلاش‌هایی انعطاف‌ناپذیر برای اجتناب از تجربه‌های هیجانی یا روان‌شناختی، سرکوب یا مهار تجربه‌های هیجانی یا روان‌شناختی تعریف شده است (هرشمبرگ، موندادی، ورایت و تاس، ۲۰۱۷). تمایل همیشگی و مداوم فرد به تجربه افکار و احساس‌های ناراحت‌کننده و اجتناب و ممانعت از تجربه‌های مرتبط، با طیف گسترده‌ای از مشکلات مرتبط است (برمن، ویاتون، مک‌گراس و آبراموویتز، ۲۰۱۰). ابعاد اجتناب تجربی شامل اجتناب موقعیتی و آشکار از ناراحتی‌های جسمانی و پریشانی؛ پریشانی‌گریزی<sup>۳</sup> به‌شکل ارزیابی و نگرش‌های منفی نسبت به پریشانی و پریشانی غیرقابل پذیرش؛ تعویق<sup>۴</sup> به‌شکل به‌تعویق انداختن پریشانی پیش‌بینی‌شده؛ حواس‌پرتی/فرونشانی<sup>۵</sup> به‌شکل تلاش برای نادیده گرفتن یا سرکوب پریشانی؛ انکار/سرکوبی<sup>۶</sup> به‌شکل فاصله گرفتن از پریشانی و عدم آگاهی نسبت به پریشانی؛ و نیز تحمل پریشانی<sup>۷</sup> به‌شکل تمایل به رفتار موثر در برابر پریشانی است (گامز، چمپلسکی، کتوو، راجرو و واتسون، ۲۰۱۱). پژوهش‌ها نشان می‌دهند اجتناب تجربی بیش‌تر از این‌که اختلال

1. psychological distress
2. experiential avoidance
3. distress aversion
4. procrastination
5. distraction/suppression
6. repression/denial
7. distress endurance

هیجانی باشد، می‌تواند در سبب‌شناسی دوره‌های اختلال‌های هیجانی دخیل باشد (محمدخانی، عباسی، پورشهباز، محمدی و فاتحی، ۲۰۱۶). به‌عنوان مثال باردین و فرگوس (۲۰۱۶) دریافته‌اند افرادی که نمره اجتناب تجربی بالایی دارند؛ آشفتگی روان‌شناختی از جمله افسردگی و اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند. پژوهش‌گران نشان داده‌اند دشواری‌های بین‌فردی<sup>۱</sup>، مشکلات عودکننده‌ای است که در رابطه با دیگران تجربه، و منجر به آشفتگی روان‌شناختی می‌شود (بشارت، ۱۳۸۸؛ مک‌اووی، برگس، ناتان، ۲۰۱۳). دشواری‌های بین‌فردی با طیف گسترده‌ای از آسیب‌های روان‌شناختی مرتبط است (کوویلتی، مایلند، مک‌برید و بگی، ۲۰۱۳). بل و هیگینز (۲۰۱۵) و هو، کیم، یو و چای (۲۰۱۴) دریافته‌اند آسیب کودکی از طریق اجتناب تجربی و دشواری‌های بین‌فردی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده افسردگی و اضطراب باشد. از سوی، گرهارت، باکر، هارگر و رونان (۲۰۱۴) گزارش کردند؛ اجتناب تجربی ناشی از آشفتگی ذهنی، بر دشواری‌های بین‌فردی تأثیرگذار است.

در سال‌های اخیر بر این موضوع تأکید شده است که بررسی ویژگی‌های روان‌شناختی و زیست‌شناختی دخیل در سبب‌شناسی اختلال‌های اضطرابی و افسردگی می‌تواند در تمایز بین آن‌ها سودمند باشند (بشارت، بهرامی‌زاده، فتی و حسن‌آبادی، ۱۳۹۴). اجتناب تجربی نقش مهمی را در شروع و تداوم رفتارهای ناسازگارانه (مک‌مولن، تیلور و هانتز، ۲۰۱۵) و آسیب‌های روانی از جمله افسردگی (هرشنبرگ، موندادی، رایت و تاس، ۲۰۱۷) و اضطراب (برگوف، تول، دلیلو، مسمان-مور و گراتز، ۲۰۱۶) ایفا می‌کند.

درواقع اجتناب تجربی به‌عنوان عامل زمینه‌ساز اختلال‌های هیجانی از جمله افسردگی و اضطراب شناخته شده است (اسپینهوون، دراست، درویچ، ون همرت و پنینکس، ۲۰۱۴) و این موضوع بر اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می‌افزاید. در یک جمع‌بندی ممکن است بتوان گفت اجتناب تجربی و دشواری‌های بین‌فردی، پیش‌بینی‌کننده آشفتگی روان‌شناختی است؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر طراحی الگویی برای تعیین نقش میانجی‌گر دشواری‌های بین‌فردی در رابطه بین اجتناب تجربی و آشفتگی روان‌شناختی بود؛ و از این‌رو پژوهش حاضر انجام شد؛ تا پاسخ سوال‌های زیر مشخص شود.

۱. آیا اجتناب تجربی پیش‌بینی‌کننده افسردگی و اضطراب است؟
۲. آیا دشواری‌های بین‌فردی پیش‌بینی‌کننده افسردگی و اضطراب است؟

نقش میانجی گر دشواری‌های بین‌فردی در رابطه ...

۳. آیا الگوی مفهومی پژوهش که در آن اجتناب تجربی و دشواری‌های بین‌فردی در قالب یک الگو افسردگی و اضطراب را پیش‌بینی می‌کنند، با داده‌های گردآوری‌شده برازش دارد؟

۴. آیا دشواری‌های بین‌فردی رابطه بین اجتناب تجربی و افسردگی و اضطراب را میانجی‌گری می‌کند؟

## روش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل تمامی ساکنان مرد و زن منطقه ۷ شهر کرج، شامل محله‌های گوهردشت، شهرک اوج و حسن‌آباد و حیدرآباد به تعداد ۱۲۴۶۸۸ نفر در تابستان سال ۱۳۹۵ بود. گادانگولی و ولیسر (۱۹۹۸) پیشنهاد می‌کنند در پژوهش با رویکرد الگویابی و تحلیل مسیر، نمونه‌ای با حجم ۳۰۰ نفر یا بیش‌تر ضروری است، بنابراین، در پژوهش حاضر نیز از جامعه آماری مذکور با در نظر گرفتن احتمال ریزش، ۳۰۰ نفر به شکل زیر انتخاب شد. ابتدا به پایگاه اینترنتی<sup>۱</sup> شهرداری استان البرز مراجعه و سپس به روش نمونه‌برداری تصادفی از میان فهرست ۱۷ پارک، ۳ پارک الغدیر، آزادی و گل نرگس انتخاب شد. از آن‌جا که در روش‌هایی مانند همبستگی، جلب همکاری تمام آزمودنی‌هایی که به‌وسیله نمونه‌برداری تصادفی انتخاب شده‌اند، دشوار است؛ و از سویی برای رعایت اصول اخلاقی و قوانین پژوهش، لازم است قبل از اجرای پژوهش، رضایت و موافقت آزمودنی‌ها جلب شود (دلاور، ۱۳۹۰)، در این مرحله از پژوهش با روش نمونه‌برداری داوطلبانه، از هر پارک ۱۰۰ نفر و در نهایت ۳۰۰ نفر با در نظر گرفتن معیارهای ورود و خروج انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش رضایت آگاهانه و اقامت در شهر کرج، و معیارهای خروج معلولیت‌های جسمانی و بیماری‌های مزمن، مصرف دارو برای بیماری‌های روان‌شناختی و جسمانی و دریافت روان‌درمانی در زمان اجرای این پژوهش و در طول سال گذشته بود.

## ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه افسردگی بک-ویرایش دوم<sup>۲</sup>. این پرسشنامه ۲۱ ماده‌ای توسط بک، استیر و براون در سال ۱۹۹۶ ساخته شد (نقل از علی‌پور و محمدی، ۱۳۹۴). در این پرسشنامه آزمودنی شدت نشانه‌های خود را در مقیاسی از ۰ تا ۳ درجه‌بندی می‌کند. جو، وولی، براون، قهرمان‌لو-

1. web site

2. Beck depression inventory-II

هالووی و بک (۲۰۰۸) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۴، و همبستگی هر یک از ماده‌های آن را با نمره کل در دامنه‌ای از ۰/۴۷ تا ۰/۷۰، و همبستگی آن را با مقیاس تجدیدنظرشده درجه‌بندی افسردگی همیلتون ۱۹۹۵ برابر با ۰/۶۶ به‌عنوان شاخصی از روایی مناسب گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۸۸ به‌دست آمد.

**۲. پرسشنامه اضطراب بک<sup>۱</sup>.** این پرسشنامه ۲۱ ماده‌ای توسط بک، ایستین، براون و استین (۱۹۸۸) ساخته شده است و اضطراب را در طیف لیکرتی ۴ درجه‌ای از اصلاً=۰ تا شدید=۳ می‌سنجد. بک و همکاران (۱۹۸۸) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و همبستگی آن را با مقیاس تجدیدنظرشده درجه‌بندی اضطراب همیلتون ۱۹۸۷ برابر با ۰/۵۱، و مقیاس درجه‌بندی افسردگی همیلتون ۱۹۶۰ برابر با ۰/۲۵ به‌عنوان شاخصی از روایی مناسب گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار ۰/۹۰ به‌دست آمد.

**۳. پرسشنامه اجتناب تجربی چندبعدی<sup>۲</sup>.** این پرسشنامه ۶۲ عبارتی را گامز و همکاران (۲۰۱۱) ساخته‌اند که ۶ خرده‌مقیاس دارد؛ و در طیف لیکرتی ۶ درجه‌ای از شدیداً موافق=۵ تا شدیداً مخالف=۰ خرده‌مقیاس‌های اجتناب رفتاری<sup>۳</sup> را با سوال‌های ۱، ۸، ۱۴، ۲۰، ۲۶، ۳۲، ۳۹، ۴۵، ۵۱، ۵۵، ۵۹؛ پریشانی‌گریزی را با سوال‌های ۲، ۷، ۱۳، ۱۹، ۲۵، ۳۱، ۳۴، ۳۸، ۴۴، ۵۰، ۵۴، ۴۸، ۶۱؛ تعویق را با سوال‌های ۵، ۱۱، ۱۷، ۳۶، ۴۲، ۴۷؛ حواس‌پرتی/فرونشانی را با سوال‌های ۳، ۹، ۱۵، ۲۲، ۲۷، ۳۳، ۴۰؛ انکار/سرکوبی را با سوال‌های ۴، ۱۰، ۱۶، ۲۱، ۲۳، ۲۸، ۳۵، ۴۱، ۴۶، ۴۹، ۵۲، ۵۶، ۶۰؛ و تحمل پریشانی را با سوال‌های ۶، ۱۲، ۱۸، ۲۴، ۲۹، ۳۷، ۴۳، ۴۸، ۵۳، ۵۷، ۶۲ می‌سنجد. سوال‌های ۲۳ و ۳۰ وارونه نمره‌گذاری می‌شود. گامز و همکاران (۲۰۱۱) ضرایب آلفای کرونباخ را در نمونه‌های مختلف، از ۰/۹۱ تا ۰/۹۵ و همبستگی این ابزار را با پرسشنامه تعهد و عمل هایز، استروساهل، بانتینگ، تووهیگ و ویلسون ۲۰۰۴ برابر با ۰/۷۴، به‌عنوان شاخصی از روایی مناسب گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس اجتناب رفتاری، پریشانی ناسازگار، تعویق، حواس‌پرتی/فرونشانی، انکار/سرکوبی و تحمل پریشانی به‌ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۰، ۰/۵۵، ۰/۸۰، ۰/۷۸ و ۰/۷۹ به‌دست آمد.

**۴. مقیاس دشواری‌های بین‌فردی-۴۴۷.** مقیاس ۴۷ عبارتی پیلکونیس، کیم، پرویتی و بارخام (۱۹۹۶) شامل ۵ خرده‌مقیاس است؛ که در طیف لیکرتی از اصلاً=۰ تا بسیار

- 
1. Beck anxiety inventory
  2. multidimensional experiential avoidance questionnaire
  3. behavioral avoidance
  4. inventory of interpersonal problems-47

نقش میانجی گر دشواری های بین فردی در رابطه ...

زیاد=۴، حساسیت بین فردی<sup>۱</sup> را با سوال های ۱، ۱۷، ۱۸، ۲۲، ۲۷، ۲۹، ۳۲، ۴۰، ۴۱، ۴۳، ۴۶؛ دوسوگرایی بین فردی<sup>۲</sup> را با شماره سوال های ۶، ۷، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۴۴؛ پرخاشگری<sup>۳</sup> را با سوال های ۲۶، ۲۸، ۳۰، ۳۳، ۳۹، ۴۲، ۴۷؛ نیاز به تأیید اجتماعی<sup>۴</sup> را با سوال های ۲، ۵، ۸، ۲۴، ۳۱، ۳۴، ۳۶، ۳۷، ۳۸؛ و عدم جامعه پذیری<sup>۵</sup> را با سوال های ۳، ۴، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۲۳، ۲۵، ۳۵، ۴۵ ارزیابی می کند. پیلکونیس و همکاران (۱۹۹۶) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ تا ۰/۹۰ را برای خرده مقیاس ها، و قدرت خرده مقیاس ها را در تمیز اختلال های شخصیت از اختلال های بالینی محور I چهارمین ویراست تجدیدنظر شده راهنمای آماری و تشخیصی بیماری های روانی، به عنوان شاخصی از روایی و اگری این مقیاس گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس حساسیت بین فردی، دوسوگرایی، پرخاشگری، نیاز به تأیید اجتماعی و جامعه پذیری به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۱، ۰/۸۰، ۰/۷۷ و ۰/۸۵ به دست آمد.

**شیوه اجرا.** پس از داوطلب شدن آزمودنی ها، بر اساس ملاک های ورود و خروج پژوهش آزمودنی ها انتخاب شدند؛ و اهداف پژوهش و نحوه تکمیل پرسشنامه ها برای آن ها در پارک ها توضیح داده شد. سپس شرکت کننده ها به صورت فردی در همان مکان و تنها به دور از خانواده و سایرین پرسشنامه ها را تکمیل کردند. در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. به این صورت که آزمودنی ها با رضایت و آگاهی از اهداف پژوهش وارد پژوهش شدند، در مورد نام و نام خانوادگی آن ها پرسشی به عمل نیامد و به آن ها اطمینان داده شده که اطلاعات پرسشنامه ها محرمانه باقی خواهد ماند. پس از گردآوری داده ها، محاسبه فاصله مهلنوبایس<sup>۶</sup> نشان داد؛ داده های هیچ یک از آزمودنی ها پرت نیست. سپس با حذف ۵۰ پرسشنامه مخدوش، داده های مربوط به ۲۵۰ نفر با استفاده از روش الگویابی معادله های ساختاری و نرم افزار ایموس و برآورد بیشینه احتمال تحلیل شد.

## یافته ها

میانگین سنی شرکت کننده ها ۳۲/۶۳ با انحراف معیار ۱۱/۱۲ سال بود. دامنه سنی ۱۴۳ نفر بین ۱۸ تا ۲۸ سال، ۵۶ نفر ۲۹ تا ۳۹ سال، ۳۵ نفر ۴۰ تا ۵۰ سال و ۱۲ نفر بین ۵۰

1. interpersonal sensitivity
2. interpersonal ambivalence
3. aggression
4. need for social approval
5. lack of sociability
6. Mahalanobis distance (D)

تا ۶۳ سال قرار داشت؛ و ۵ نفر سن خود را مشخص نکرده بودند. ۶۸ نفر (۲۷/۲ درصد) مرد و ۱۸۲ نفر (۷۲/۸ درصد) زن بودند. تحصیلات ۵۸ نفر (۲۳/۲ درصد) زیر دیپلم، ۸۳ نفر (۳۳/۲ درصد) دیپلم، ۲۷ نفر (۱۰/۸ درصد) فوق دیپلم، ۶۵ نفر (۲۶/۰ درصد) لیسانس، ۱۴ نفر (۵/۶ درصد) فوق لیسانس و ۳ نفر (۱/۲ درصد) دکتری بود. ۹۵ نفر (۳۸ درصد) مجرد، ۱۴۹ نفر (۵۹/۶ درصد) متأهل و ۶ نفر (۲/۴ درصد) مطلقه بودند. ۸۲ نفر (۳۲/۸ درصد) شاغل و ۱۶۵ نفر (۶۶ درصد) بیکار بودند و ۳ نفر (۱/۲ درصد) وضعیت شغلی خود را مشخص نکرده بودند. ۱۳۵ نفر (۵۴ درصد) درآمد کم‌تر از دو میلیون و سیصد هزار تومان و ۱۰۰ نفر (۴۰ درصد) درآمد بیش‌تر از این مقدار داشتند و ۱۵ نفر (۶ درصد) درآمد خود را مشخص نکرده بودند.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
اجتناب رفتاری	۱۴/۳۰	۸/۰۸	۰/۵۲۵	۰/۷۴۴
پیشانی ناسازگار	۱۴/۵۳	۷/۹۲	۰/۶۵۵	۰/۵۲۹
تعویق	۸/۷۳	۴/۵۷	۰/۳۰۷	-۰/۲۲۰
حواس‌پرتی/فرونشانی	۹/۷۸	۷/۲۰	۰/۰۲۹	۰/۰۰۳
انکار/سرکوبی	۲۳/۸۸	۹/۱۸	-۰/۲۰۵	-۰/۲۴۱
تحمل پیشانی	۱۳/۵۸	۸/۴۲	۰/۹۲۸	۰/۹۶۵
حساسیت بین فردی	۸/۳۰	۵/۶۴	۰/۵۸۶	-۰/۱۱۱
دوسوگرایی	۶/۹۰	۴/۹۲	۰/۷۵۴	۰/۱۹۲
پرخاشگری	۴/۰۷	۴/۰۳	۱/۱۹۰	۱/۱۲۱
نیاز به تأیید اجتماعی	۷/۷۳	۵/۲۱	۰/۵۷۵	-۰/۲۶۸
جامعه‌پذیری	۵/۶۸	۵/۷۵	۰/۲۸۳	۰/۵۲۳
افسردگی	۱۷/۲۸	۱۱/۲۸	۰/۲۵۸	۰/۰۵۱
اضطراب	۱۷/۵۸	۱۱/۱۶	۰/۴۴۲	۰/۰۷۲

بر اساس نتایج جدول ۱، شاخص‌های مربوط به چولگی و کشیدگی هیچ‌یک از متغیرها خارج از محدوده  $\pm 2$  نیست، بنابراین متغیرهای پژوهش توزیع طبیعی دارند (کلاین، ۲۰۰۵). ارزیابی شاخص‌های مربوط به ضریب تحمل و عامل تورم واریانس نشان داد پدیده هم‌خطی در بین داده‌های پژوهش رخ نداده، و تحلیل اطلاعات فاصله مهلنوبایس نشان داد مفروضه طبیعی بودن توزیع چندمتغیری در بین داده‌های پژوهش برقرار است. چون الگوی معادله‌های ساختاری کامل از دو مؤلفه، ساختاری و اندازه‌گیری تشکیل شده، از این رو لازم بود؛ پیش از پرداختن به الگوی ساختاری، الگوی اندازه‌گیری ارزیابی شود.

نقش میانجی گر دشواری های بین فردی در رابطه ...

جدول ۲. شاخص های برازندگی الگوی اصلاح شده اندازه گیری

شاخص های برازندگی	مقدور کا	مقدور ج	مقدور ز	مقدور ح	مقدور ط
شاخص های برازندگی الگوی اصلاح شده	۲۲/۶۴۵	۰/۰۶۵	۰/۹۷۶	۰/۹۳۹	۰/۹۸۷
نقاط برش قابل قبول	$P > ۰/۰۵$	$< ۰/۰۸$	$< ۰/۹۵$	$< ۰/۹۰$	$< ۰/۹۵$

در جدول ۲ گرچه شاخص مجدور کای در سطح ۰/۰۵ معنادار و این معناداری بیان گر عدم برازش مطلوب الگوی اندازه گیری با داده های گردآوری شده است؛ اما چون دیگر شاخص های برازندگی، از برازش مطلوب الگوی اندازه گیری با داده های گردآوری شده حمایت کردند؛ بنابراین اطمینان حاصل شد الگوی اندازه گیری با داده های گردآوری شده برازش مطلوب دارد و نشان گرها از توان لازم برای سنجش متغیرهای مکنون پژوهش حاضر برخوردارند.

جدول ۳. شاخص های برازندگی الگوی اولیه ساختاری

شاخص های برازندگی	مقدور کا	مقدور ج	مقدور ز	مقدور ح	مقدور ط
شاخص های برازندگی الگوی اولیه	۹۵/۶۸	۰/۰۷۳	۰/۹۴۸	۰/۸۸۵	۰/۹۶۴
نقاط برش قابل قبول	$P > ۰/۰۵$	$< ۰/۰۸$	$< ۰/۹۵$	$< ۰/۹۰$	$< ۰/۹۵$

بر اساس جدول ۳، الگو با داده ها برازش مطلوب دارد. بنابراین مؤلفه های اجتناب تجربی و دشواری های بین فردی در قالب یک الگو می توانند آشفتگی روان شناختی را پیش بینی کنند.

جدول ۴. ضرایب مسیر کل و مستقیم بین متغیرهای پژوهش در الگوی ساختاری

مسیرها	b	S.E	β
اجتناب رفتاری ← افسردگی و اضطراب	۰/۳۶۳	۰/۱۱۳	۰/۳۱۱
پیشانی ناسازگار ← افسردگی و اضطراب	۰/۵۷۶	۰/۱۰۰	۰/۴۸۴
تعویق ← افسردگی و اضطراب	۰/۲۹۴	۰/۱۶۰	۰/۱۴۳
حواس پرتی / فرونشانی ← افسردگی و اضطراب	۰/۳۷۰	۰/۱۱۷	۰/۲۸۲
انکار / سرکوبی ← افسردگی و اضطراب	۰/۰۷۷	۰/۰۹۲	۰/۰۷۵
تحمل پیشانی ← افسردگی و اضطراب	۰/۱۶۷	۰/۰۹۷	۰/۱۴۹

\* $P < ۰/۰۵$  \*\* $P < ۰/۰۱$

1. goodness of fit index (GFI)
2. adjusted goodness of fit index (AGFI)



جدول ۴ نشان می‌دهد، ضریب مسیر کل بین مؤلفه‌های اجتناب رفتاری ( $P=0/016$ ) و پریشانی ناسازگار ( $P=0/01$ ) با افسردگی و اضطراب و بین دشواری‌های بین‌فردی با افسردگی و اضطراب مثبت و معنادار است ( $P=0/001$ ).

جدول ۵. ضرایب مسیر مستقیم بین متغیرهای پژوهش در الگوی ساختاری

$\beta$	S.E	b	مسیرها
۰/۲۱۷	۰/۰۵۹	۰/۱۳۹	اجتناب رفتاری $\leftarrow$ دشواری‌های بین‌فردی
۰/۳۸۶	۰/۰۵۲	۰/۲۵۳	پریشانی ناسازگار $\leftarrow$ دشواری‌های بین‌فردی
۰/۱۵۲	۰/۰۹۱	۰/۱۷۲	تعویق $\leftarrow$ دشواری‌های بین‌فردی
۰/۲۱۶	۰/۰۷۱	۰/۱۵۶	حواس‌پرتی / فرونشانی $\leftarrow$ دشواری‌های بین‌فردی
۰/۰۷۷	۰/۰۳۹	۰/۰۴۴	انکار/سرکوبی $\leftarrow$ دشواری‌های بین‌فردی
۰/۲۳۷	۰/۰۴۹	۰/۱۴۶	تحمل پریشانی $\leftarrow$ دشواری‌های بین‌فردی
۰/۱۶۰	۰/۰۸۵	۰/۱۸۶	اجتناب رفتاری $\leftarrow$ افسردگی و اضطراب
۰/۲۱۴	۰/۰۹۸	۰/۲۵۵	پریشانی ناسازگار $\leftarrow$ افسردگی و اضطراب
۰/۰۳۶	۰/۱۳۱	۰/۰۷۵	تعویق $\leftarrow$ افسردگی و اضطراب
۰/۱۳۱	۰/۰۹۴	۰/۱۷۲	حواس‌پرتی / فرونشانی $\leftarrow$ افسردگی و اضطراب
۰/۰۲۱	۰/۰۷۴	۰/۰۲۱	انکار/سرکوبی $\leftarrow$ افسردگی و اضطراب
۰/۰۱۷	۰/۰۸۳	۰/۰۱۹	تحمل پریشانی $\leftarrow$ افسردگی و اضطراب
۰/۶۹۹	۰/۱۵۷	۱/۲۷۳	دشواری‌های بین‌فردی $\leftarrow$ افسردگی و اضطراب

مستقیم

\* $P<0/05$  \*\* $P<0/01$

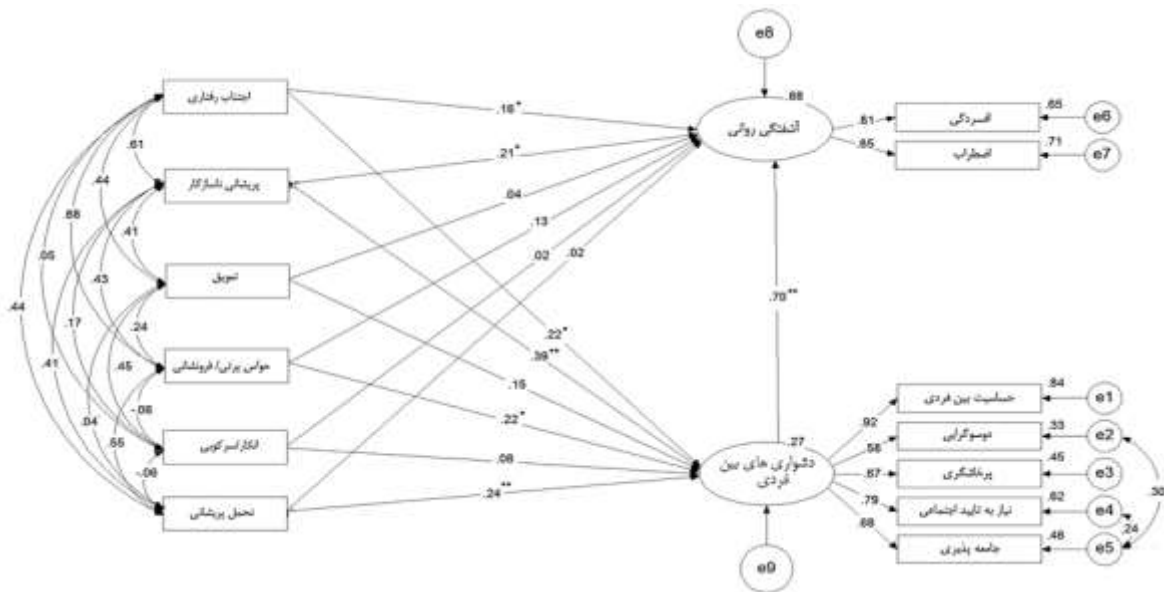
جدول ۵ نشان می‌دهد، ضریب مسیر مستقیم بین مؤلفه‌های اجتناب رفتاری ( $P=0/036$ ) و پریشانی ناسازگار ( $P=0/013$ ) با افسردگی و اضطراب و بین دشواری‌های بین‌فردی با افسردگی و اضطراب مثبت و معنادار است ( $P=0/001$ ).

جدول ۶. ضرایب مسیر غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش در الگوی ساختاری

$\beta$	S.E	b	مسیر غیرمستقیم
۰/۱۵۱	۰/۰۷۷	۰/۱۷۷	اجتناب رفتاری $\leftarrow$ افسردگی و اضطراب
۰/۲۷۰	۰/۰۷۶	۰/۳۲۱	پریشانی ناسازگار $\leftarrow$ افسردگی و اضطراب
۰/۱۰۶	۰/۱۱۹	۰/۲۱۹	تعویق $\leftarrow$ افسردگی و اضطراب
۰/۱۵۱	۰/۰۹۴	۰/۱۹۸	حواس‌پرتی / فرونشانی $\leftarrow$ افسردگی و اضطراب
۰/۰۵۴	۰/۰۵۱	۰/۰۵۶	انکار/سرکوبی $\leftarrow$ افسردگی و اضطراب
۰/۱۶۶	۰/۰۶۵	۰/۱۸۶	تحمل پریشانی $\leftarrow$ افسردگی و اضطراب

\* $P<0/05$  \*\* $P<0/01$

جدول ۶ نشان می‌دهد، ضرایب مسیر غیرمستقیم بین مؤلفه اجتناب رفتاری ( $P=0/016$ )، حواس‌پرتی/فرونشانی ( $P=0/021$ )، پریشانی ناسازگار ( $P=0/001$ ) و تحمل پریشانی با افسردگی و اضطراب معنادار است ( $P=0/005$ ).



شکل ۱. الگوی ساختاری پژوهش در تبیین روابط بین دشواری های بین فردی، اجتناب تجربی، افسردگی و اضطراب

شکل ۱ نشان می دهد مجذور همبستگی های چندگانه افسردگی و اضطراب ۰/۶۸ است، این موضوع بیان گر آن است که در مجموع ۶۸ درصد از واریانس افسردگی و اضطراب به واسطه تغییر در نمره های اجتناب تجربی و دشواری های بین فردی تبیین می شود.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد دشواری های بین فردی رابطه بین مؤلفه های اجتناب رفتاری، پریشانی ناسازگار، حواس پرتی/فرونشانی و تحمل پریشانی ناشی از اجتناب تجربی را با افسردگی و اضطراب میانجی گری می کند. این نتایج در مورد پیش بینی آسفتگی روان شناختی از طریق اجتناب تجربی با نتایج پژوهش های رضایی، غضنفری و رضایی (۲۰۱۶)؛ محمدخانی و همکاران (۲۰۱۶)؛ باردین و فرگوس (۲۰۱۶)؛ اسکات و بولن (۲۰۱۶) و در مورد پیش بینی آسفتگی روان شناختی از طریق دشواری های بین فردی و با نتایج پژوهش های مکاووی و همکاران (۲۰۱۳)؛ یوهمان، بیسندو-باثوم، بکر و هایر (۲۰۱۰) هم راستا است. در تبیین این یافته ها می توان گفت چون اجتناب تجربی عبارت است از عدم تمایل برای تجربه رویدادهای شخصی دردناک و آزارنده، و

همراه با تلاش‌هایی است که شکل و فراوانی این رویدادها و زمینه‌هایی را که این موقعیت‌ها ایجاد می‌کنند؛ مهار، سرکوب و بازدارندگی (لوپز، روییز، فیدر، روبیو، آگویری و همکاران، ۲۰۱۰)؛ پس در کوتاه مدت می‌توان اجتناب تجربی را شکلی از تنظیم هیجانی سازگارانه در نظر گرفت (اسکیمالز و مورل، ۲۰۱۰)؛ و تا زمانی که اجتناب از تجربه‌های درونی ناخواسته، به یک الگوی انعطاف‌ناپذیر تجربه و پاسخ تبدیل نشده است، می‌توان گفت که مشکل‌ساز نیست (اومیگ دوورسکی، پارگامنت، وونگ و اسکلینگ، ۲۰۱۶). اما از آن‌جا که فرایند اجتناب تجربی از طریق تقویت منفی به‌طور کوتاه مدت ناراحتی و درد را تسکین می‌دهد؛ در بلند مدت می‌تواند منجر به حفظ و تداوم رفتار و هیجان‌های منفی شود (برمن و همکاران، ۲۰۱۰). زیرا تلاش سخت برای جلوگیری از تجارب شخصی منفی، ظاهراً به تکرار و تشدید پریشانی‌های روان‌شناختی منجر می‌شود و با فعالیت‌های معنادار زندگی تداخل می‌یابد (کاشدان، باریوس، فورسیس و استیگر، ۲۰۰۶).

ابعاد اجتناب تجربی شامل اجتناب رفتاری، پریشانی ناسازگار، تعویق، حواس‌پرتی/فرونشانی، سرکوبی/انکار و تحمل پریشانی است. از سویی دیگر اجتناب رفتاری، اجتناب موقعیتی و آشکار از ناراحتی‌های جسمانی و پریشانی است (گامز و همکاران، ۲۰۱۱)؛ و به‌نوعی عامل کاهش درگیری فرد در فعالیت‌ها و هم علت و هم پیامد افسردگی و اضطراب در نظر گرفته شده است (لبوویتز، شیک، کمپبل، باسیل و سیلورمن، ۲۰۱۵)؛ واگنر، باینس و بلایری، ۲۰۱۶). پریشانی ناسازگار، ارزیابی و نگرش‌های منفی نسبت به پریشانی و غیرقابل پذیرش بودن آن است؛ و تلاش برای مهار تجربه‌های درونی مشکلات و هیجان‌های منفی را دربردارد. (گامز و همکاران، ۲۰۱۱). حواس‌پرتی/فرونشانی یا تلاش آگاهانه برای پیشگیری یا حذف افکار ویژه از ورود به خودآگاه، با طیف گسترده‌ای از مشکلات تنظیم هیجان، ملال، تنهایی و خصومت و خشونت در رابطه است (آفتاب، کربلایی محمدمیگونی و تقی‌لو، ۱۳۹۳). گامز و همکاران (۲۰۱۱) پیشنهاد کردند تحمل پریشانی یا تمایل به درگیر شدن با تجربه‌های منفی را نباید الزاماً قطب متضاد عدم پذیرش و اجتناب از تجربه‌ها در نظر گرفت.

در پژوهش حاضر مؤلفه‌های تعویق و سرکوبی/انکار نتوانستند دشواری‌های بین‌فردی و آشفتگی روان‌شناختی را پیش‌بینی کنند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان به نتایج حاصل از پژوهش روزنتال، فروسل، سونسون، فورستروم، آندرسون و همکاران (۲۰۱۵) اشاره کرد؛ که دریافتند از نظر شدت تعویق، سطح افسردگی و اضطراب و کیفیت زندگی پنج

نقش میانجی گر دشواری‌های بین‌فردی در رابطه ...

طبقه تعویق‌گرهای خفیف<sup>۱</sup>، متوسط<sup>۲</sup>، سازش‌یافته<sup>۳</sup>، شدید و عمدتاً افسرده وجود دارد. در پژوهش آن‌ها افراد طبقه تعویق‌گرهای سازش‌یافته، از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه یک‌پارچه‌ای، برای مدیریت تعویق خود استفاده می‌کردند؛ یا به تعویق انداختن تعهدهای خود را مشکل‌ساز در نظر نمی‌گرفتند؛ که استفاده از این راهبرد، کم‌تر از لحاظ هیجانی بر آن‌ها تحت تأثیر قرار می‌داد. در پژوهش گیسلر و اسکرودر-آب (۲۰۱۵) نیز سرکوبی بر عواطف منفی در افراد با قدرت خودنظارتی<sup>۴</sup> بالا تأثیری نداشت؛ این یافته بدین معنی است که تجربه عواطف منفی مستقل از سرکوب ابراز هیجان‌ها در افراد با قدرت خودنظارتی بالا است.

به باور پیلکونیس و همکاران (۱۹۹۶)، دشواری‌های بین‌فردی طیف گسترده‌ای از مشکلاتی نظیر حساسیت بین‌فردی به شکل هیجان‌پذیری و واکنش‌پذیری بین‌فردی، دوسوگرایی بین‌فردی به شکل مبارزه در برابر دیگران و ناتوانی در پیوستن به دیگران در کار یا عشق یا هردو، پرخاشگری و خصومت، نیاز به تأیید اجتماعی به شکل اضطراب مزمن در مورد ارزیابی دیگران و حساسیت نسبت به طرد و عدم جامعه‌پذیری به شکل مشکلات در روابط اجتماعی و آشفتگی در حضور دیگران را شامل می‌شود.

مک‌اووی و همکاران (۲۰۱۳) معتقدند؛ احتمالاً تجربه هریک از راهبردهای اجتنابی رفتاری، پریشانی ناسازگار، حواس‌پرتی/فرونشانی و تحمل پریشانی، دشواری‌های بین‌فردی را در پی خواهد داشت. به این شکل که حساسیت بین‌فردی، اضطراب مزمن در مورد ارزیابی‌های دیگران و حساسیت نسبت به طرد را در پی خواهد داشت که به دوسوگرایی بین‌فردی، پرخاشگری و عدم جامعه‌پذیری که از مشخصه‌های اصلی اضطراب و افسردگی هستند؛ منجر می‌شود. به عنوان مثال ترس از ارزیابی منفی در کنار هریک از راهبردهای اجتنابی رفتاری، پریشانی ناسازگار، حواس‌پرتی/فرونشانی و تحمل پریشانی ممکن است منجر به حساسیت بین‌فردی، نیاز به تأیید اجتماعی بیش‌تر و مشکلات بیش‌تری در جامعه‌پذیری شود؛ و در مرکز افسردگی و اضطراب قرار می‌گیرد. عدم تأیید فرد و سرزنش وی از جانب دیگران در کنار راهبردهای اجتنابی نیز می‌تواند منجر به هیجان‌های پرشدتی مانند پرخاشگری و خصومت و همین‌طور دوسوگرایی بین‌فردی شود؛ که احتمالاً اضطراب و افسردگی را به دنبال دارد. بنابراین اجتناب تجربی

1. mild procrastinators
2. average procrastinators
3. well-adjusted procrastinators
4. self-monitoring

به روش‌های مختلف با دشواری‌های بین‌فردی در رابطه است و سرانجام در دراز مدت به آشفتگی هیجانی خواهد انجامید.

در یک جمع‌بندی، اجتناب تجربی که در پاسخ به محرک‌های هیجانی و جسمانی ناراحت‌کننده رخ می‌دهد، منجر به مشکلاتی مانند زندگی محدود و ناتوانی در انطباق با تغییرات اجتناب‌ناپذیر زندگی می‌شود (چاولا و اوستافین، ۲۰۰۷). دشواری‌های بین‌فردی از راهبردهایی ناشی می‌شود که مشخصه آن اجتناب از برخی افکار، خاطره‌ها و فعالیت‌ها است و در دراز مدت نشانه‌های افسردگی و اضطراب را به دنبال دارد. افراد دچار دشواری‌های بین‌فردی برای کاستن پیامدهای بلند مدت آن، مثلاً آشفتگی روان‌شناختی ممکن است بر راهبردهای اجتنابی خود متمرکز شوند. هم‌چنین، دشواری‌های بین‌فردی می‌تواند بر پاسخ افراد افسرده و مضطرب به درمان تأثیرگذار باشد؛ از این‌رو، تمرکز بر اجتناب تجربی در فرایند درمان و نیز آموزش نحوه مقابله با آن در مراحل رشد به افراد از طریق برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌هایی برای اولیاء و مربیان و مسئولین آموزش و پرورش برای پیشگیری از این سبک مقابله‌ای ناسازگار ضروری به نظر می‌رسد.

در این پژوهش محدودیت‌هایی وجود داشت که برخی از آن‌ها از جمله نمونه‌گیری از پارک‌ها، داوطلبانه بودن آزمودنی‌ها و جزآن، منجر به تعمیم محتاطانه یافته‌های این پژوهش به مکان‌ها و افراد دیگر می‌شود. از سوی دیگر، از آن‌جا که این پژوهش به صورت مقطعی انجام شد؛ باید محدودیت‌هایی را در زمینه تفسیرها و اسنادهای علت‌شناسانه متغیرها در نظر گرفت. بنابراین پیشنهاد می‌شود، پژوهش‌هایی طولی جهت استنباط رابطه علت و معلولی در مورد متغیرهای این پژوهش صورت گیرد.

## منابع

- آفتاب، رویا، کربلایی محمدمیگونی، احمد، و تقی‌لو، صادق. (۱۳۹۳). نقش میانجی‌گر راهبردهای تنظیم هیجانی در رابطه بین شخصیت مرزی و خشونت زناشویی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۸(۴) پیاپی ۳۲: ۲۷-۷.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸). رابطه بین سخت‌کوشی و مشکلات بین‌شخصی. *مطالعات روان‌شناختی*، ۵(۴): ۱۰۶-۸۵.
- بشارت، محمدعلی، بهرامی‌زاده، حمید، فتی، لادن، و حسن‌آبادی، حمیدرضا. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی و حساسیت اضطرابی در رابطه بین روان‌رنجورخویی با همبودی اضطراب و افسردگی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۹(۲) پیاپی ۳۴: ۲۳-۷.

نقش میانجی گر دشواری‌های بین فردی در رابطه ...

دلاور، علی. (۱۳۹۰). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. تهران: رشد، چاپ نهم.

علی پور، فرشید، و محمدی، شهناز. (۱۳۹۴). نشخوار فکری، نشانه‌های اضطراب و افسردگی در افراد دچار لکنت زبان، اضطراب اجتماعی و بهنجار. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۲۹(۲) پیاپی ۳۴: ۹۷-۱۱۴.

میراحمدی، سیده لیلا، احمدی، سید احمد، و بهرامی، فاطمه. (۱۳۹۰). اثربخشی زوج درمانی کوتاه‌مدت به شیوه خودتنظیمی بر سلامت روان و افسردگی زوجین. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۵(۳) پیاپی ۱۹: ۹۹-۱۱۱.

- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of contextual behavioral science*, 5(1): 1-6.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6):893-7.
- Bell, K. M., & Higgins, L. (2015). The impact of childhood emotional abuse and experiential avoidance on maladaptive problem solving and intimate partner violence. *Behavioral Sciences*, 5(2): 154-175.
- Berghoff, C. R., Tull, M. T., DiLillo, D., Messman-Moore, T., & Gratz, K. L. (2016). The role of experiential avoidance in the relation between anxiety disorder diagnoses and future physical health symptoms in a community sample of young adult women. *Journal of Contextual Behavioral Science*. [In press]
- Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P., & Abramowitz, J. S. (2010). Predicting anxiety: the role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(1): 109-130.
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9): 871-890.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The multidimensional experiential avoidance questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3): 692-713.
- Geisler, F. C. M., & Schroder-Abe, M. (2015). Is emotion suppression beneficial or harmful? It depends on self-regulatory strength. *Motivation and Emotion*, 39(4): 553-562.
- Gerhart, J. A., Baker, C. N., Hoerger, M., & Ronan, G. F. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4): 291-298.
- Guadagnoli, E., & Velicer, W. F. (1998). Relation to sample size to the stability of component patterns. *Psychological Bulletin*, 103(2): 265-275.

- Haverkamp, G. L., Torensma, B., Vergouwen, A. C., & Honig, A. (2015). Psychological distress in the hospital setting: A comparison between native Dutch and immigrant patients. *PLoS One*, 10(6): e0130961.
- Hershenberg, R., Mavandadi, S., Wright, E., & Thase, M. E. (2017). Anhedonia in the daily lives of depressed veterans: A pilot report on experiential avoidance as a moderator of emotional reactivity. *Journal of Affective Disorders*, 208(1): 414-417.
- Huh, H. J., Kim, S. Y., Yu, J. J., & Chae, J. H. (2014). Childhood trauma and adult interpersonal relationship problems in patients with depression and anxiety disorders. *Annals of general psychiatry*, 13(2):26-36.
- Joe, S., Woolley, M. E., Brown, G. K., Ghahramanlou-Holloway, M., & Beck, A. T. (2008). Psychometric Properties of the Beck Depression Inventory-II in Low-Income, African American Suicide Attempters. *Journal of Personality Assessment*, 90(5): 521-523.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9): 1301-1320.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling, 2nd edition*. New York & London: Guilford press.
- Lebowitz, E. R., Shic, F., Campbell, D., Basile, K., & Silverman, W. K. (2015). Anxiety sensitivity moderates behavioral avoidance in anxious youth. *Behaviour Research and Therapy*, 74(1): 11-17.
- Lopez, J. C., Ruiz, F. J., Feder, J., Rubio, A. B., Aguirre, J. J. S., Rodriguez, J. A., & Luciano, C. (2010). The role of experiential avoidance in the performance on a high cognitive demand task. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3): 475-488.
- Malinowski, A. S., Veselka, L., Atkinson, B. E. (2017). An investigation of vulnerability factors for depression. *Personality and Individual Differences*, 107(1): 126-130.
- McEvoy, P. M., Burgess, M. M., Nathan, P. (2013). The relationship between interpersonal problems, negative cognitions, and outcomes from cognitive behavioral group therapy for depression. *Journal of Affective Disorders*, 37(2): 266-275.
- McEvoy, P. M., Burgess, M. M., Page, A. C., Nathan, P., & Fursland, A. (2013). Interpersonal problems across anxiety, depression, and eating disorders: a transdiagnostic examination. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(2):129-47.
- McMullen, S., Taylor, J., Hunter, M. (2015). Experiential avoidance and psychopathology: A unidimensional or multidimensional construct. *Acta Psychopathologica*, 1(16): 1-6.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2006). *Applied multivariate research, design and interpretation*. London: Sage publication.

- Mohammadkhani, P., Abasi, I., Pourshahbaz, A., Mohammadi, A., & Fatehi, M. (2016). The role of neuroticism and experiential avoidance in predicting anxiety and depression symptoms: Mediating effect of emotion regulation. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(3): 47-50.
- Oemig Dworsky, C. K., Pargament, K. I., Wong, S., Exline, J. J. (2016). Suppressing spiritual struggles: The role of experiential avoidance in mental health. *Journal of Contextual Behavioral Science*. [In Press].
- Pilkonis, P. A., Kim, Y., Proietti, J. M., & Barkham, M. (1996). Scales for personality disorders developed from the inventory of interpersonal problems. *Journal of Personality Disorders*, 10(4): 355-369.
- Quilty, L. C., Mainland, B. J., McBride, C., & Bagby, R. M. (2013). Interpersonal problems and impacts: Further evidence for the role of interpersonal functioning in treatment outcome in major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 52(2): 393-400.
- Rezaei, M., Ghazanfari, F., & Rezaee, F. (2016). The role of childhood trauma, early maladaptive schemas, emotional schemas and experiential avoidance on depression: A structural equation modeling. *Psychiatry Research*, 85(1): 407-414.
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsstrom, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Differentiating procrastinators from each other: A cluster analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(6): 480-90.
- Schmalz, J. E., & Murrell, A. R. (2010). Measuring experiential avoidance in adults: The avoidance and fusion questionnaire. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3): 198-213.
- Schut, D., & Boelen, P. (2016). The relative importance of rumination, experiential avoidance and mindfulness as predictors of depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*. [In Press].
- Spinhoven, P., Drost, J., Rooij, M., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. (2014). A Longitudinal Study of Experiential Avoidance in Emotional Disorders. *Behavior Therapy*, 45(6): 840-850.
- Starr, L. R., Stroud, C. B., Li, Y. L. (2016). Predicting the transition from anxiety to depressive symptoms in early adolescence: Negative anxiety response style as a moderator of sequential comorbidity. *Journal of Affective Disorders*, 190(1): 757-763.
- Stonerock, G. L., Hoffman, B. M., Smith, P. J., & Blumenthal, J. A. (2015). Exercise as treatment for anxiety: Systematic review and analysis. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 49(4): 542-556.
- Uhmann, S., Beesdo-Baum, K., Becker, E. S., & Hoyer, J. (2010). Specificity of interpersonal problems in generalized anxiety disorder versus other anxiety disorders and depression. *The Journal of nervous and mental disease*, 198(11):846-51.



Wagener, A., Baeyens, C., & Blairy, S. (2016). Depressive symptomatology and the influence of the behavioral avoidance and activation: A gender-specific investigation. *Journal of Affective Disorders*, 193(1): 123-129.

\*\*\*

### پرسشنامه افسردگی بک

- ۱- غمگین نیستم.
- ۲- به آینده امیدوارم.
- ۳- ناکام نیستم.
- ۴- مثل گذشته از زندگی راضی هستم.
- ۵- احساس تقصیر نمی‌کنم.
- ۶- انتظار مجازات ندارم.
- ۷- از خود راضی هستم.
- ۸- بدتر از سایرین نیستم.
- ۹- هرگز به فکر خودکشی نمی‌افتم.
- ۱۰- بیش از حد معمول گریه نمی‌کنم.
- ۱۱- کم حوصله‌تر از گذشته نیستم.
- ۱۲- نسبت به گذشته کمتر از مردم خوشم می‌آید.
- ۱۳- مانند گذشته تصمیم می‌گیرم.
- ۱۴- جذابیت گذشته‌ها را دارم.
- ۱۵- به خوبی گذشته کار می‌کنم.
- ۱۶- مثل گذشته خوابم نمی‌برد.
- ۱۷- بیش‌تر از گذشته خسته نمی‌شوم.
- ۱۸- اشتهایم به خوبی گذشته نیست.
- ۱۹- اخیراً وزن کم نکرده‌ام.
- ۲۰- بیش از گذشته بیمار نمی‌شوم.
- ۲۱- میل جنسی‌ام کم‌تر شده است.
- ۲۲- میل جنسی‌ام خیلی کم شده است.
- ۲۳- کم‌ترین میل جنسی در من نیست.
- ۲۴- احساس تقصیر نمی‌کنم.
- ۲۵- اغلب احساس تقصیر می‌کنم.
- ۲۶- همیشه احساس تقصیر می‌کنم.
- ۲۷- از خود ناراضی هستم.
- ۲۸- از خودم بدم می‌آید.
- ۲۹- فکر خودکشی به سرم زده، اما اقدامی نکرده‌ام.
- ۳۰- به فکر خودکشی هستم.
- ۳۱- اگر بتوانم خودکشی می‌کنم.
- ۳۲- کم حوصله‌تر از گذشته نیستم.
- ۳۳- از گذشته کم حوصله‌ترم.
- ۳۴- اغلب کم حوصله‌ام.
- ۳۵- همیشه کم حوصله‌ام.
- ۳۶- کمتر از گذشته تصمیم می‌گیرم.
- ۳۷- نسبت به گذشته تصمیم‌گیری برایم دشوارتر شده است.
- ۳۸- قدرت تصمیم‌گیری‌ام را از دست داده‌ام.
- ۳۹- به خوبی گذشته کار می‌کنم.
- ۴۰- برای اینکه کاری بکنم به خودم فشار زیادی می‌آورم.
- ۴۱- دستم به هیچ کاری نمی‌رود.
- ۴۲- بیشتر از گذشته خسته نمی‌شوم.
- ۴۳- بیش از گذشته خسته می‌شوم.
- ۴۴- انجام هر کاری خسته‌ام می‌کند.
- ۴۵- از شدت خستگی هیچ کاری از عهده‌ام ساخته نیست.
- ۴۶- بیش از دو کیلو نیم وزن کم نکرده‌ام.
- ۴۷- بیش از پنج کیلو از وزن بدنم کم شده است.
- ۴۸- بیش از هفت کیلو وزن کم کرده‌ام.
- ۴۹- میل جنسی‌ام تغییری نکرده است.
- ۵۰- میل جنسی‌ام کم‌تر شده است.
- ۵۱- میل جنسی‌ام خیلی کم شده است.
- ۵۲- کم‌ترین میل جنسی در من نیست.
- ۵۳- غمگین هستم.
- ۵۴- غم دست بردار نیست.
- ۵۵- تحملم را از دست داده‌ام.
- ۵۶- ناکام نیستم.
- ۵۷- ناکام‌تر از دیگرانم.
- ۵۸- به زندگی گذشته‌ام که نگاه می‌کنم، هرچه می‌بینم شکست و ناکامی است.
- ۵۹- آدم کاملاً شکست خورده‌ای هستم.
- ۶۰- گاهی اوقات احساس تقصیر می‌کنم.
- ۶۱- اغلب احساس تقصیر می‌کنم.
- ۶۲- همیشه احساس تقصیر می‌کنم.
- ۶۳- از خود ناراضی هستم.
- ۶۴- از خودم بدم می‌آید.
- ۶۵- فکر خودکشی به سرم زده، اما اقدامی نکرده‌ام.
- ۶۶- به فکر خودکشی هستم.
- ۶۷- اگر بتوانم خودکشی می‌کنم.
- ۶۸- کم حوصله‌تر از گذشته نیستم.
- ۶۹- از گذشته کم حوصله‌ترم.
- ۷۰- اغلب کم حوصله‌ام.
- ۷۱- همیشه کم حوصله‌ام.
- ۷۲- مانند گذشته تصمیم می‌گیرم.
- ۷۳- کمتر از گذشته تصمیم می‌گیرم.
- ۷۴- نسبت به گذشته تصمیم‌گیری برایم دشوارتر شده است.
- ۷۵- قدرت تصمیم‌گیری‌ام را از دست داده‌ام.
- ۷۶- به خوبی گذشته کار می‌کنم.
- ۷۷- برای اینکه کاری بکنم به خودم فشار زیادی می‌آورم.
- ۷۸- دستم به هیچ کاری نمی‌رود.
- ۷۹- بیشتر از گذشته خسته نمی‌شوم.
- ۸۰- اشتهایم به خوبی گذشته نیست.
- ۸۱- اشتهایم خیلی کم شده است.
- ۸۲- به هیچ چیز اشتها ندارم.
- ۸۳- بیش از گذشته بیمار نمی‌شوم.
- ۸۴- از سر درد، دل درد و یبوست کمی ناراحتم.
- ۸۵- به شدت نگران سلامتی خود هستم.
- ۸۶- آنقدر نگران سلامتی خود هستم که دستم به هیچ کاری نمی‌رود.

\*\*\*

مقیاس دشواری های بین فردی

ردیف	عبارت ها	آلپا	وگا	تایم	زید	بسیار زیاد
۱	می توانم به دیگران اعتماد کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۲	به سختی می توانم به دیگران نه بگویم.	۰	۱	۲	۳	۴
۳	به سختی می توانم به گروه های برقرار بپیوندم.	۰	۱	۲	۳	۴
۴	به سختی می توانم خودم را به افراد جدید معرفی کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۵	به سختی می توانم در مقابل دیگران قاطعانه رفتار کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۶	به سختی می توانم چیزی را که دیگران از من می خواهند را انجام دهم.	۰	۱	۲	۳	۴
۷	به سختی می توانم با کسانی که با من تحکم آمیز رفتار می کنند رابطه برقرار کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۸	به سختی می توانم خواسته های معقول و مناسب از دیگران داشته باشم.	۰	۱	۲	۳	۴
۹	به سختی می توانم با دیگر افراد معاشرت کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۰	به سختی می توانم در نزدیکی با دیگر افراد احساس راحتی کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۱	به سختی می توانم احساساتم را به دیگران به طور مستقیم ابراز کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۲	به سختی می توانم از اهداف شخص دیگری در زندگی حمایت کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۳	به سختی می توانم به مشکلات دیگران توجه کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۴	به سختی می توانم رابطه کاری ام را با کسی که دوستش ندارم حفظ کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۵	به سختی می توانم بی راهنمایی و مشورت دیگران اهدافی را برای خود تعیین کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۶	به سختی می توانم تحکم فرد دیگر را بر خودم بپذیرم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۷	به سختی می توانم انتقاد دیگران را نادیده بگیرم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۸	به سختی می توانم خود را یک فرد جداگانه احساس کنم زمانی که در یک رابطه هستم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۹	به سختی می توانم نیازهای دیگران را در ارجحیت قرار بدهم.	۰	۱	۲	۳	۴
۲۰	به سختی می توانم از افرادی که رفتارشان با من تحکم آمیز است راهنمایی بگیرم.	۰	۱	۲	۳	۴
۲۱	به سختی می توانم در مورد خوشحالی دیگران احساس خوبی داشته باشم.	۰	۱	۲	۳	۴
۲۲	به سختی می توانم بر احساسات فقدان بعد از تمام شدن یک رابطه مسلط شوم.	۰	۱	۲	۳	۴
۲۳	به سختی می توانم از دیگران بخواهم با من روابط اجتماعی برقرار کنند.	۰	۱	۲	۳	۴
۲۴	به سختی می توانم بدون نگرانی درباره صدمه زدن به احساسات شخص دیگری قاطعانه رفتار کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۲۵	به سختی می توانم در حضور دیگر افراد با اعتماد به نفس ظاهر شوم.	۰	۱	۲	۳	۴
۲۶	با دیگران بسیار جنگ و ستیز دارم.	۰	۱	۲	۳	۴
۲۷	به انتقاد بسیار حساسم.	۰	۱	۲	۳	۴
۲۸	به راحتی رنجیده خاطر و تحریک می شوم.	۰	۱	۲	۳	۴
۲۹	به طرد شدن بسیار حساسم.	۰	۱	۲	۳	۴
۳۰	نسبت به دیگران بسیار پرخاشگرم.	۰	۱	۲	۳	۴
۳۱	بسیار تلاش می کنم دیگران را خوشحال کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۳۲	حس می کنم دیگران از من سوءاستفاده کرده اند.	۰	۱	۲	۳	۴
۳۳	بسیار از دیگران انتقاد می کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۳۴	بسیار تحت تأثیر خلق دیگران قرار دارم.	۰	۱	۲	۳	۴
۳۵	از دیگران بسیار می ترسم.	۰	۱	۲	۳	۴
۳۶	بسیار نگران واکنش های دیگران نسبت به خودم هستم.	۰	۱	۲	۳	۴
۳۷	بسیار تحت تأثیر افکار و احساسات دیگران هستم.	۰	۱	۲	۳	۴
۳۸	خیلی نگرانم که دیگران را از خودم مایوس کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۳۹	به راحتی از کوره در می روم.	۰	۱	۲	۳	۴
۴۰	بسیاری از رازهای شخصی ام را به دیگران می گویم.	۰	۱	۲	۳	۴
۴۱	من به راحتی از اینکه دیگران از من چیزی مطالبه کنند آزرده می شوم.	۰	۱	۲	۳	۴
۴۲	با دیگران بیش از حد مشاجره می کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۴۳	به دیگران بیش از حد حسادت می کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۴۴	من همیشه اهل رقابت هستم حتی زمانی که اوضاع برای آن مهیا نیست.	۰	۱	۲	۳	۴
۴۵	در حضور دیگران بسیار خجالت زده رفتار می کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۴۶	هنگامی که با شخصی وارد بحث می شوم بسیار مضطرب می شوم.	۰	۱	۲	۳	۴
۴۷	در پی انتقام جویی از بسیاری از افراد هستم.	۰	۱	۲	۳	۴

\*\*\*

پرسشنامه اجتناب تجربی چندبعدي

شماره	عبارت‌ها	شدیداً موافقم	تقریباً موافقم	کمی موافقم	کمی مخالفم	تقریباً مخالفم	شدیداً مخالفم
۱	اگر فکر کنم چیزی باعث ناراحتی من می‌شود آنرا انجام نمی‌دهم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲	اگر بتوانم همه خاطرات رنج اورم را با جادو حذف کنم، حتماً انجام می‌دهم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳	وقتی که چیزی پر از اضطراب به سراغم می‌آید، سخت تلاش می‌کنم که به آن فکر نکنم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۴	گاهی در تشخیص احساسم مشکل دارم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۵	می‌خواهم امور ناخوشایندی که باید انجام شود را به تأخیر بیندازم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۶	افراد باید با ترسشان رو به رو شوند.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۷	شادی یعنی هرگز رنج و نامیدی را احساس نکنی.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	از انجام فعالیت‌هایی که احتمال آسیب بسیار کمی در آن وجود دارد اجتناب می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۹	وقتی که افکار منفی به سراغم می‌آیند، سعی می‌کنم که ذهنم را با موارد دیگری پر کنم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۰	گاهی اطرافیان به من می‌گویند که من ساز مخالف می‌زنم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۱	گاهی از مواجه شدن با رقابت اجتناب می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۲	حتی اگر احساس ناراحتی کنم، کار کردن و پیش بردن چیزی که برایم ارزشمند است را رها نمی‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۳	وقتی که آسیب ببینم، هر کاری انجام می‌دهم که احساس بهتری داشته باشم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۴	به ندرت کاری را که باعث آشفتگی و ناراحتی می‌شود، انجام می‌دهم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۵	وقتی که چیز دردآوری را احساس کنم، معمولاً سعی می‌کنم حواس خود را پرت کنم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۶	من می‌توانم هیجاناتم را کنترل کنم، وقتی نخواهم با آن‌ها مواجه شوم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۷	وقتی کار مهمی برای انجام دارم، ممکن است به کارهای غیر مهم دیگر بپردازم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۸	برای رسیدن به اهدافم حتی حاضرم با درد و ناراحتی مواجه شوم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۹	شادی شامل رها شدن از افکار منفی است.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۰	برای اجتناب از افکار و احساسات منفی تلاش زیادی انجام می‌دهم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۱	تا زمانی که دیگران به من نگویند تشویش و نگرانی خود را متوجه نمی‌شوم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۲	وقتی که خاطرات ناخوشایند به سراغم می‌آیند، سعی می‌کنم روی چیزهای دیگری تمرکز کنم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۳	فکر می‌کنم همیشه احساسات خودم را درک می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۴	دوست دارم از چیزهایی که برای من مهم هستند، حتی رنج هم ببرم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۵	یکی از اهداف بزرگ من این است که از احساسات ناراحت کننده رها شوم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۶	ترجیح می‌دهم به جای انجام فعالیت‌های جدید، کاری را انجام دهم که با آن احساس راحتی می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۷	سخت تلاش می‌کنم تا از احساسات منفی خود، دور بمانم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۸	دیگران به من می‌گویند که مشکلاتم را نمی‌توانم حل نمایم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۹	ترس و تشویش مرا از کارهای مهم باز نمی‌دارد.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳۰	سعی می‌کنم برای مشکلاتی که برای من پیش می‌آید، راه حل فوری بیابم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳۱	برای کاهش استرس خود، سعی می‌کنم هر کاری را انجام دهم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳۲	اگر تردیدی درباره انجام چیزی داشته باشم، آنرا انجام نمی‌دهم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳۳	اگر خاطرات ناخوشایندی به سراغم من بیاید، آن‌ها را از ذهنم بیرون می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳۴	فکر می‌کنم در این زمان و این سن افراد نباید از چیزی رنج ببرند.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳۵	دیگران به من می‌گویند که من احساساتم را سرکوب می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳۶	سعی می‌کنم کارهای ناخوشایند را تا حد امکان به تعویق بیندازم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳۷	وقتی آسیبی ببینم، با این حال هر کاری را که باید انجام شود را انجام می‌دهم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳۸	اگر احساس تشویش و نگرانی نداشته باشم، زندگی‌ام عالی می‌شود.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳۹	اگر حس کنم که گرفتار می‌شوم، فوراً موقعیت را ترک می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۴۰	وقتی که افکار منفی به سراغم می‌آیند، فوراً سعی می‌کنم به چیز دیگری فکر	۵	۴	۳	۲	۱	۰

					کنم.	
۴۱	۵	۴	۳	۲	۱	درک احساسم برای من کار مشکلی است.
۴۲	۵	۴	۳	۲	۱	هیچ کاری را تا زمانی که مجبور شوم انجام نمی دهم.
۴۳	۵	۴	۳	۲	۱	درد و ناراحتی باعث نمی شود، من از اهدافم دست بکشم یا کارم را متوقف کنم.
۴۴	۵	۴	۳	۲	۱	چیزهای زیادی را رها می کنم تا احساس بدی نداشته باشم.
۴۵	۵	۴	۳	۲	۱	برای دور کردن احساسات بدم، حتی حاضریم بعضی از کارهایم را کنار بگذارم.
۴۶	۵	۴	۳	۲	۱	احساسات بسیار شدیدم را می توانم کنترل کنم.
۴۷	۵	۴	۳	۲	۱	من با این جمله موافقم که کار امروز را نباید به فردا موکول کنیم.
۴۸	۵	۴	۳	۲	۱	برای رسیدن به اهدافم مشکلات را تحمل می کنم.
۴۹	۵	۴	۳	۲	۱	بعضی افراد به من می گویند مثل کبک سرم را زیر خاک پنهان کرده ام.
۵۰	۵	۴	۳	۲	۱	درد همیشه باعث ایجاد رنج خواهد شد.
۵۱	۵	۴	۳	۲	۱	اگر در یک وضعیت نسبتاً ناخوشایندی باشم، سعی می کنم از آن خارج شوم.
۵۲	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی که احساس بدی به من دست می دهد، سریع آنرا درک می کنم.
۵۳	۵	۴	۳	۲	۱	حتی اگر تردید هم داشته باشم، تلاش برای رسیدن به اهدافم را ادامه می دهم.
۵۴	۵	۴	۳	۲	۱	امیدوارم از همه احساسات منفی خود رها شوم.
۵۵	۵	۴	۳	۲	۱	سعی می کنم در مکان هایی که مرا ناراحت می کنند، حاضر نشوم.
۵۶	۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم از هیجاناتم دور شدم.
۵۷	۵	۴	۳	۲	۱	اجازه نمی دهم افکار ناراحت کننده مرا از انجام کارم باز دارند.
۵۸	۵	۴	۳	۲	۱	کلید داشتن زندگی خوب این است که هرگز دردی را حس نکنی.
۵۹	۵	۴	۳	۲	۱	سریعاً هر موقعیتی را که باعث احساس ناراحتی من شود، ترک می کنم.
۶۰	۵	۴	۳	۲	۱	دیگران به من می گویند، که از مشکلاتم باخبر نیستم.
۶۱	۵	۴	۳	۲	۱	امیدوارم بدون هیچ ناراحتی و ناامیدی زندگی کنم.
۶۲	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی کار یا تکلیف مهمی انجام می دهم، آنرا رها نمی کنم حتی اگر سخت باشد.

\*\*\*