

The Role of Experiential Avoidance and Psychological Distress in Predicting Cognitive Fusion of psychology Students in Isfahan city

Fatemeh Sadat Samsam Shariat ^{1*}

1. Master's student in psychology, clinical psychology, Islamic Azad University, Najaf Abad branch, Isfahan, Iran.

Abstract

The purpose of this research was to investigate the role of experiential avoidance and psychological distress in predicting cognitive fusion of psychology students in Isfahan. The research method was a correlational description. The statistical population included all psychology students of Isfahan Azad University. Sampling was done in an available manner and according to the minimum sample size for correlational research, which is 50 people, 100 people were selected. Research tools included Acceptance and Action Questionnaire (Experiential Avoidance) - Second Edition (AAQ-II) (Bond et al., 2007) and Psychological Distress Questionnaire (Kessler et al., 2003) and Cognitive Fusion Questionnaire (Gillanders et al., 2010). The findings showed that the role of experiential avoidance and psychological distress in predicting the cognitive fusion of psychology students in Isfahan city is confirmed, and according to the research findings, Experiential avoidance and psychological distress are predictors of cognitive fusion in psychology students of Isfahan Azad University.

Key words: experiential avoidance, psychological distress, cognitive fusion, students.

OPEN ACCESS Research Article

*Correspondence : fatemeh sadat samsam shariat *
f.shariat@ttt@gmail.com

Received: April 14 2025
Accepted: May 25 2025
Published: Spring 2025

Citation: Samsam Shariat, Fs . (2025). The Role of Experiential Avoidance and Psychological Distress in Predicting Cognitive Fusion of psychology Students in Isfahan city. *Journal of Psycho Research and Educational Studies*, 3(1): 42- 57.

Extended Abstract

Introduction

Cognitive fusion leads to people's intense efforts to avoid internal experiences, which in the long run leads to the continuation of emotional distress and the transformation of normal pain into unpleasant suffering. The purpose of this research was to investigate the role of experiential avoidance and psychological distress in predicting cognitive fusion of psychology students in Isfahan.

Methodology

The research method was a correlational description. The statistical population included all psychology students of Isfahan Azad University. Sampling was done in an available manner and according to the minimum sample size for correlational research, which is 50 people, 100 people were selected. Research tools included Acceptance and Action Questionnaire (Experiential Avoidance) - Second Edition (AAQ-II) (Bond et al., 2007) and Psychological Distress Questionnaire (Kessler et al., 2003) and Cognitive Fusion Questionnaire (Gillanders et al., 2010).

Findings

The findings showed that the role of experiential avoidance and psychological distress in predicting the cognitive fusion of psychology students in Isfahan city is confirmed.

Conclusion: Experiential avoidance and psychological distress are predictors of cognitive fusion in psychology students of Isfahan Azad University.

نقش اجتناب تجربه ای و پریشانی روانشناختی

در پیش بینی همجوشی شناختی دانشجویان روانشناسی شهر اصفهان

فاطمه سادات صمصام شریعت^{*۱}

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، اصفهان، ایران.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش اجتناب تجربه ای و پریشانی روانشناختی در پیش بینی همجوشی شناختی دانشجویان روانشناسی شهر اصفهان بود. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه های آزاد شهر اصفهان بود. نمونه گیری به صورت در دسترس انجام گرفت و با توجه به حداقل حجم نمونه برای پژوهش های همبستگی که تعداد ۵۰ نفر می باشد، ۱۰۰ نفر انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه پذیرش و عمل (اجتناب تجربه ای)- نسخه دوم (AAQ-II) (بوند و همکاران، ۲۰۰۷) و پرسشنامه پریشانی روانشناختی (کسلر و همکاران، ۲۰۰۳) و پرسشنامه همجوشی شناختی (گیلاندرز و همکاران، ۲۰۱۰) بودند. یافته ها نشان داد که نقش اجتناب تجربه ای و پریشانی روانشناختی در پیش بینی همجوشی شناختی دانشجویان روانشناسی شهر اصفهان، تایید می گردد و با توجه به یافته های پژوهشی اجتناب تجربه ای و پریشانی روانشناختی پیش بینی کننده همجوشی شناختی در دانشجویان روانشناسی دانشگاه های آزاد شهر اصفهان می باشند.

واژگان کلیدی: اجتناب تجربه ای، پریشانی روانشناختی، همجوشی شناختی، دانشجویان.

دسترسی آزاد

مقاله علمی پژوهشی

نویسنده مسئول*: فاطمه سادات صمصام شریعت

f.shariattt@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۰۴

تاریخ انتشار: بهار ۱۴۰۴

استناد: صمصام شریعت، فاطمه سادات. (۱۴۰۴). نقش

اجتناب تجربه ای و پریشانی روانشناختی در پیش بینی

همجوشی شناختی دانشجویان روانشناسی شهر اصفهان.

فصلنامه روان پژوهی و مطالعات علوم رفتاری بهار ۱۴۰۴

۳(۱): ۴۲-۵۷.

مقدمه

دانشجویان بخش اعظمی از جامعه را تشکیل می دهند و توجه به آموزش بهداشت روان دانشجویان، بهینه سازی کیفیت روانشناختی دانشجویان و ارتقاء سطح سلامت روان آنها از الزامات اجتناب ناپذیر آموزش عالی پیش روی جهان است (لیو، ۲۰۲۲). بااین حال با افزایش تعداد دانشجویان متقاضی استفاده از خدمات سلامت روان مرکز مشاوره دانشگاه ها، بسیاری از دانشجویان در محیط دانشگاه با مشکلات سلامت روان زیادی روبرو می شوند (زارعی، ۱۴۰۲).

دوران دانشجویی و کسب تجربه زیسته در آن، می تواند به طرق مختلف بر افکار، نگرش ها، ارزش ها، جهت یابی ها و رفتار انسان تاثیرگذار باشد. حضور در دانشگاه، دانشجویان را با چشم اندازها و تجارب تازه ای مواجه می سازد و مقارن با افزایش تحصیلات، علقه های شناختی آنان نیز پرورش می یابد و بدیهی است که این مناسبات جدید بر نظام شخصیت و هویت دانشجویان تاثیر می گذارد (سنگی، ۱۴۰۲). تحصیل در دانشگاه، دانشجویان را توانمند می سازد، استقلال و خود اتکایی آنان را ارتقا می بخشد و دانشجویان را قادر می سازد به شیوه ای جدید رفتار کنند. در مجموع باید گفت تحصیلات عاملیت انسان ها (آگاهی و اختیارداداری) را بسط می دهد (سنگی، ۱۴۰۲).

از سوی دیگر دانشجویان دانشگاه، انواع مختلف تنش ها را از جمله: یافتن دوستان جدید، تطبیق با موقعیت های جدید و مقابله با مسئولیت های جدید تجربه می کنند. آنها به طور پیوسته در معرض اختلاف بین مطالبات اجتماعی و دانشگاهی هستند که می تواند ناراحتی های روانی مثل فرسودگی تحصیلی را به وجود آورد و موجب افت عملکرد و تنیدگی در زندگی دانشجویان گردد. عدم امنیت روانی و ابتلا به تنیدگی فقط بر چگونگی رشد شخصیت آنها تاثیر نمی گذارد؛ بلکه عمدتاً موجب بروز بسیاری از رفتارهای نامطلوب، بی قراری، خیال پردازی، پرخاشگری، عصبانیت و غیر می شود. همچنین بیشترین تاثیر را بر عدم شکوفایی فردی و پیشرفت آنها خواهد گذاشت که این عوامل منجر به بی ثباتی عاطفی و تعارض می گردد که آفت خلاقیت ذهنی و رشد است (دانشجو، برزگر بفرئی، حسینی، ۱۴۰۲). با بهبود وضعیت شناختی دانشجویان می توان در جهت ارتقاء سلامت روانی آنها گام برداشت (فولادوند، ۱۳۹۹).

همجوشی شناختی به عنوان جزئی از انعطاف ناپذیری روانشناختی، ممکن است یک متغیر اصلی فرا تشخیصی در سلامت روان باشد (فاوستینو و همکاران، ۲۰۲۳). در همجوشی شناختی افراد اغلب به حدی درگیر افکار، ارزیابی ها و قضاوت های خود می شوند که نمی توانند خود را از الگوهای شناختی موجود جدا کنند و عمدتاً افکار خود را به عنوان یک واقعیت مطلق ادراک می کنند (توماس، باردن، ۲۰۲۰). همجوشی شناختی افراد را به استخراج خودکار اطلاعات منفی از تجربیات خود سوق می دهد و باعث می شود به جای اینکه آنها را به عنوان حالت های گذرا ببینند در احساسات منفی غوطه ور شوند (ژائو و همکاران، ۲۰۲۳) و به جای توجه به فرایند فکر (زمینه) به تولیدات فکر (محتوا) توجه کنند (لطفی، نخستین گلدوست، موسی زاده، کاظمی، ۱۴۰۰).

مطالعات قبلی به طور مداوم نشان دادند که همجوشی شناختی با احساسات منفی مرتبط است (ویکسل و همکاران، ۲۰۰۸) (گیلاندرز و همکاران، ۲۰۱۴) (توماس، باردن، ۲۰۲۰). همجوشی شناختی یکی از فرایندهای واسطه ای است که در اکثر اختلال های روانشناختی به ویژه اضطراب و افسردگی، نقش کلیدی و بنیادین ایفا می کند و زمانی رخ می دهد که افکار فرد روی رفتار اثر گذارد (لاو

¹ Liu

² Faustino & et al.

³ Zhao & et al.

⁴ Wicksell & et al.

⁵ Gillanders & et al.

⁶ Thomas & Bardeen

و همکاران^۱، ۲۰۲۲). در چنین شرایطی فرد دچار ناتوانی در مدیریت رویدادها می‌شود و همین مسئله بر میزان آسیب‌های روانی وی می‌افزاید.

از سوی دیگر سبب می‌شود فرد نتواند از رویدادهای مقابله‌ای مناسب بهره برد. بنابراین تمامی رویدادهایی که می‌توانست جنبه عادی داشته باشد، تبدیل به یک رویداد تنش‌زا می‌شود (زاخاریا و همکاران^۲، ۲۰۲۱). همجوشی شناختی چنان شخص را تحت تاثیر منفی قرار می‌دهد که پس از مدتی به عنوان تفسیر درست از تجارب شخصی تلقی شده و دیگر قابل تشخیص از تجارب واقعی فرد نیستند (بشرپور، هرنگ‌زا، ۱۳۹۹).

نتایج مطالعات انجام شده در رابطه با همجوشی شناختی نشان داده است که همجوشی شناختی در درمان آسیب‌شناسی روانی و نارضایتی از بدن، بروز اختلالات روانی، اضطراب و کیفیت زندگی (میرزایی، قنبرپورگنجاری، سرپرست، اسلامی کنار سری، حسن پور و همکاران، ۱۴۰۰)، افسردگی بین زوجین و استرس، نشخوار فکری، انعطاف‌ناپذیری روانشناختی، امید به زندگی، آسیب‌شناسی روانی خوردن، علائم و سواسی اجباری نقش دارد. به طور کلی نتایج تحقیق گیلاندرز، آشلیق، مارگارت و کریستن نشان داد همجوشی شناختی با اختلالات روانشناختی مرتبط است و افرادی که همجوشی شناختی در آنها بالاست، بیشتر مستعد اختلالات روان شناختی خواهند بود (بشرپور و همکاران، ۱۳۹۹).

در واقع فرد چنان در چارچوب شناختی خود محصور می‌شود که رفتار فرد تحت حاکمیت شناخت و تنظیم آن قرار می‌گیرد و از اجتناب منفعل بهره جسته و حساسیت کمتری نسبت به تجارب مستقیم داشته و چه بسا قادر به تفکیک تجارب درونی و ذهنی از تجارب واقعی نمی‌شود (هرنگ‌زا، حاجلو، نریمانی، بشرپور، ۱۴۰۳). اجتناب تجربه‌ای به عنوان یک باور شناختی آسیب‌پذیر محسوب می‌شود که خود می‌تواند متأثر از یک نوع آمادگی زیستی باشد؛ به این رفتار یعنی اجتناب کردن از تجربه‌های درونی (مثل افکار و هیجانات منفی) اجتناب تجربه‌ای گفته می‌شود (ویلیامز و همکاران^۳، ۲۰۱۹). همچنین، اجتناب تجربه‌ای به عنوان نگرشی است که شخص در مواجهه با منفی‌گرایی به روشی سخت‌گیرانه، ثابت و مستمر انتخاب می‌کند و با مشکلات روانی مختلفی همراه است. در واقع عملکرد اجتناب تجربه‌ای کنترل یا به حداقل رساندن تاثیر تجارب آزارنده است و می‌تواند آرامش فوری و کوتاه مدتی ایجاد نماید؛ اما در درازمدت باعث افزایش پریشانی در فرد می‌شود (کیهان، غنی‌فر، آهی، ۱۴۰۳).

اجتناب تجربه‌ای به عنوان ناتوانی در حفظ تماس با تجربیات درونی ناخوشایند و آشفته‌کننده و در نتیجه تلاش برای تغییر دادن، دور کردن و فرو نشانیدن بیان می‌شود. افرادی که اجتناب تجربه‌ای بیشتری دارند از خودتخریبی، انکار، حمایت هیجانی، گسستگی رفتاری و خودسرزنی بیشتری استفاده می‌کنند، از اختلالات روانی بیشتری رنج می‌برند و تجارب هیجانی نسبت به محرک‌های خوشایند و ناخوشایند را با شدت بیشتری ابراز می‌کنند (نبی‌اکاتی، شهابی‌زاده، بحرینیان، ۱۴۰۱). تلاش برای اجتناب از این تجارب، به جای از بین بردن یا کاهش آن، رنج و درد هیجانی را افزایش می‌دهد (روش و همکاران^۴، ۲۰۱۹). راهبردهای اجتنابی تجربه‌ای همچون حواس‌پرتی، بازداری، انکار یا سرکوب که برای کنترل یا حذف تجربیات منفی استفاده می‌شود، موجب تداوم تجارب فرد می‌شود و مشکلات مربوط به آنها را افزایش می‌دهد (سیکر و اولاس^۵، ۲۰۲۱).

پریشانی روانشناختی به عنوان اختلال‌های شایع روانی در جمعیت عمومی محسوب می‌شوند و در سطح فردی افت کیفیت زندگی را در پی دارد و علاوه بر این به دلیل اثرات منفی این اختلال‌ها بر سلامت عملکرد و بهره‌وری جامعه و همچنین هزینه‌های

¹ Low & et al.

² Zacharia & et al.

³ Williams & et al.

⁴ Roush & et al.

⁵ Secer & Ulas

درمانی به عنوان یک اولویت بهداشت عمومی مورد توجه هست و پریشانی روانشناختی به عنوان حالتی از رنج عاطفی تعریف می شود (جینگ و همکاران، ۲۰۲۱) و به طیف گسترده‌ای از فعالیت های روانی هشیار و ناهشیار با نشانه های غم و بی قراری اطلاق شده که جزء لاینفک تجارب انسانی است و سطوح پایین آن برای فعالیت انسان ضروری است، اما با افزایش ناراحتی تجربه شده این پریشانی برای فرد آزاردهنده و آسیب زاست (برومندیان، محمدی، رحیمی طاقانکی، ۲۰۱۹).

درواقع پریشانی روانشناختی ناراحتی خاص و حالت هیجانی است که توسط افراد به طور موقت یا دائم در پاسخ به استرس های خاص و درخواست های آسیب زا تجربه می شود.

افزون بر این پریشانی روانشناختی حالات ذهنی ناخوشایند افسردگی و اضطراب است که هر دو علائم هیجانی و فیزیولوژیکی را دارد (بخشی و خلیل نژاد نرمیق و حین زهی و تاج آبادی و محبیان فر، ۱۴۰۲) افراد با پریشانی روانشناختی تجربه آشفته گی هیجانی را غیرقابل تحمل توصیف می کنند، آشفته گی هیجانی را غیرقابل پذیرش ارزیابی میکنند، برای تسکین حالت هیجانی منفی تلاش می کنند و قادر به تمرکز و توجه خود به موضوعی غیر از احساس پریشانی شان نیستند (چاودوری و همکاران، ۲۰۱۸).

مروری بر پیشینه پژوهش ها نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر پریشانی روان شناختی، همجوشی شناختی و ابعاد خوددلسوزی افراد مبتلا به فشارخون بالا تأثیر داشت. (خانپان، معاضدیان، ستوده اصل، قربانی، ۱۴۰۰) همچنین ۳۹ درصد از تغییرات پریشانی روانشناختی، می تواند توسط متغیرهای همجوشی شناختی و مؤلفه های پردازش هیجانی تبیین شود (عزتی زاده، شاهقلیان، عبداللهی، شهباز قزوینی. ۱۴۰۱). در پژوهشی دیگر نشان داده شد آموزش خوددلسوزی شناختی سبب کاهش اجتناب تجربه ای و همجوشی شناختی و به تبع آن، کاهش درد مزمن در بیماران مبتلا به درد مزمن شده است (فرخی، رضایی، غلامرضایی، ۲۰۱۸). همچنین، در پژوهشی (لی و همکاران، ۲۰۲۳) نشان داده شد همجوشی شناختی و اجتناب تجربه ای نقش میانجی گر در رابطه بین استرس و استفاده از گوشی هوشمند ایفا کردند؛ اما پژوهشی که بررسی کند، بین اجتناب تجربه ای و پریشانی روانشناختی با همجوشی شناختی در دانشجویان رشته روانشناسی رابطه ای وجود دارد یا خیر، دریافت نشد. با توجه به این مسئله که در هیچ پژوهشی نقش اجتناب تجربه ای و پریشانی روانشناختی بر همجوشی شناختی مورد پردازش قرار نگرفته است، لذا پژوهش حاضر در صدد بررسی و مرتفع ساختن آن بود. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی فرضیه زیر می باشد:

اجتناب تجربه ای و پریشانی روانشناختی با همجوشی شناختی در دانشجویان رشته روانشناسی رابطه معنی دار دارد.

روش اجرای پژوهش

طرح پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع و اهداف مورد نظر، روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی و در حیطه تحقیقاتی بود. در این گونه تحقیقات امکان کنترل متغیرها وجود ندارد. جامعه آماری این تحقیق، شامل کلیه دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد شهر اصفهان در سال ۱۴۰۳ به تعداد ۴۰۰۰ نفر بوده است. روش نمونه گیری در این به صورت در دسترس بود که حجم نمونه تعداد ۱۰۰ نفر انتخاب گردید. داده های پژوهش با استفاده از بسته آماری برای علوم اجتماعی نسخه ۲۶ در سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شده است. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه ملاک ورود دانشجویان به نمونه آماری، تحصیل در رشته روانشناسی، عدم سابقه انضباطی و اخراج از دانشگاه بوده است و ملاک های خروج از پژوهش شامل ارایه اطلاعات ناقص بود. ملاحظات اخلاقی در این پژوهش به این صورت بود که شرکت در این پژوهش کاملاً اختیاری بود. قبل از شروع طرح، مشارکت

¹ Jing & et al.

² Chowdhury & et al.

³ Lee & et al.

کنندگان با مشخصات طرح و مقررات آن آشنا شدند. نگرش و عقاید افراد مورد احترام بود. افراد اجازه خروج از طرح پژوهشی در هر مرحله ای داشتند. کلیه مدارک و پرسشنامه ها و سوابق محرمانه، تنها در اختیار مجریان بود و خواهد ماند و رضایت نامه کتبی آگاهانه از همه داوطلبان اخذ گردید.

جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه های زیر استفاده شد:

۱. پرسشنامه پذیرش و عمل - نسخه دوم (AAQ-II): این پرسشنامه دارای ۱۰ گویه و به منظور سنجش انعطاف پذیری روانشناختی در رابطه با اجتناب تجربی و تمایل به درگیری در عمل با وجود افکار و احساس های ناخواسته توسط بوند، هیز، بائر، کارپنتر، گونول^۵ و همکاران (۲۰۱۱) ساخته شده است.

گویه های این پرسشنامه بر اساس میزان توافق در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه ای (هرگز=۱، خیلی بندرت=۲، بندرت=۳، گاهی اوقات=۴، بیشتر اوقات=۵، تقریباً همیشه=۶، همیشه=۷) درجه بندی شده است. حداقل و حداکثر نمره هر آزمودنی در این پرسشنامه در دامنه ۱۰ تا ۷۰ است. پایایی آزمون-باز آزمون این پرسشنامه ۰/۸۱ و همسانی درونی آن ۰/۸۴ گزارش شده است (بوند و همکاران، ۲۰۱۱). در ایران نیز ضریب پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه پذیرش و عمل نسخه دوم ۰/۸۹ و ضریب پایایی بازآزمون ۰/۷۱ گزارش شده است (عباسی، فتی، مولودی و ضرابی، ۲۰۱۱).

۲. پرسشنامه پریشانی روانشناختی کسلر: این پرسشنامه ویژه شناسایی اختلالات روانی در جمعیت عمومی است که کسلر و همکاران در سال ۲۰۰۲ به صورت ۱۰ سوالی تدوین و دارای سه مولفه حضور آموزشی، حضور اجتماعی و حضور شناختی می باشد. شیوه نمره گذاری آن؛ هر ماده به کمک ۵ گزینه (۰=هیچ وقت تا ۴=همیشه) به هر کدام از این گزینه ها بر اساس یک مقیاس ۵ درجه ای نمره داده می شود (صفر برای هیچ وقت و ۴ برای همیشه) نمره گذاری می شوند که بصورت لیکرتی از هیچ وقت تا همیشه است. حداکثر نمره ۴۰ و حداقل نمره صفر است. کسلر و همکاران، روایی افتراقی این ابزار را مطلوب و میزان روایی محتوای مقیاس را ۰/۷۵ و ضریب پایایی مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کرده اند (کسلر و همکاران، ۲۰۰۲). در مطالعه یعقوبی روایی محتوایی این مقیاس ۰/۷۰ دست آمد و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شده است (یعقوبی، ۲۰۱۶).

۳. پرسشنامه همجوشی شناختی (CFQ): پرسشنامه همجوشی شناختی توسط گیلاندرز و همکاران در سال ۲۰۱۴ طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال بوده و بر اساس طیف شش گزینه ای لیکرت (نمره ۱ تا ۶) به سنجش همجوشی شناختی می پردازد. دامنه نمرات پرسشنامه بین ۱۲ تا ۷۲ است. روایی محتوایی این پرسشنامه توسط گیلاندرز و همکاران مورد بررسی و مطلوب (۰/۸۸) گزارش گردید. همچنین میزان پایایی نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد (گیلاندرز و همکاران، ۲۰۱۴). روایی پرسشنامه حاضر در پژوهش زارع (۱۳۹۳) سنجیده و میزان روایی محتوایی آن مطلوب و به میزان ۰/۸۶ گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش زارع (فرهادی، اصلی آزاد و شکرخدایی، ۱۳۹۷) نیز ۰/۷۷ بر آورد شد. میزان پایایی پرسشنامه در پژوهش فرهادی، اصلی آزاد و شکرخدایی (۱۳۹۷) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

¹ Bond

² Hayes

³ Baer

⁴ Carpenter

⁵ Guenole

⁶ Kessler & et al.

یافته ها

تجزیه تحلیل یافته های پژوهش به وسیله بسته نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۵ در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شد. یافته ها در سطح توصیفی (فراوانی و درصد فراوانی داده های جمعیت شناختی) و در سطح استنباطی (رگرسیون همزمان) انجام گردید.

تجزیه تحلیل یافته های پژوهش در دو سطح توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون) تحلیل شد. یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش، در جدول شماره ۱ ارائه گردیده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات به دست آمده اجتناب تجربه ای، پریشانی روانشناختی و همجوشی شناختی

نتیجه	Sig	آماره Z	انحراف معیار	میانگین	تغیر
نرمال	۰/۲۰۰	۰/۰۷	۰/۴۳	۴/۰۰	اجتناب تجربه ای
نرمال	۰/۲۰۰	۰/۰۶	۰/۵۱	۳/۹۴	پریشانی روانشناختی
نرمال	۰/۲۰۰	۰/۰۷	۰/۴۸	۴/۰۶	همجوشی شناختی

همانطور که در جدول بالا مشاهده می شود اطلاعات کلی توصیفی مانند متوسط، انحراف استاندارد در متغیرهای اجتناب تجربه ای، پریشانی روانشناختی و همجوشی شناختی، رفتاری آمده است و نتایج آزمون همبستگی پیرسون مربوط به این پژوهش، در جدول شماره ۲ ارائه گردیده است.

جدول ۲. آزمون همبستگی پیرسون

متغیرها	Sig	ضریب همبستگی پیرسون
نقش اجتناب تجربه ای در پیش بینی میزان همجوشی شناختی	۰,۰۰۰	۰,۷۹
نقش پریشانی روانشناختی در پیش بینی میزان همجوشی شناختی	۰,۰۰	۰,۳۵

با توجه به نتایج جدول ۲ از آنجایی که مقدار معنی داری آزمون همبستگی پیرسون برای فرضیه اول برابر صفر می باشد، فرضیه صفر این آزمون رد شده و فرضیه اول تحقیق مبنی بر وجود ارتباط مثبت و معنادار میان اجتناب تجربه ای و همجوشی شناختی مورد تأیید واقع می شود. به عبارت دیگر می توان گفت نقش اجتناب تجربه ای در پیش بینی میزان همجوشی شناختی دانشجویان روانشناسی تأیید گردیده است. همچنین با توجه به نتایج جدول، فرضیه صفر این آزمون رد شده و فرضیه دوم تحقیق مبنی بر وجود ارتباط مثبت و معنادار میان بین پریشانی روانشناختی و همجوشی شناختی مورد تأیید واقع می شود. به عبارت دیگر می توان گفت نقش پریشانی روانشناختی

در پیش بینی میزان همجویشی شناختی تایید می گردد. نتایج آزمون آنالیز واریانس برای سنجش معناداری رگرسیون در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. آزمون آنالیز واریانس (ANOVA)

مدل	اجتناب تجربه ای	پیشانی روانشناختی
مجموع مربعات رگرسیون	۱۴,۳۰	۲,۷۶
مجموع مربعات خطا	۸,۲۸	۱۹,۸۳
مجموع مربعات کل	۲۲,۵۹	۲۲,۵۹
آماره F	۱۶۹,۲۴	۱۳,۶۴
Sig	۰,۰۰۰	۰,۰۰۰
نتیجه آزمون	رگرسیون معنادار است	رگرسیون معنادار است

بر اساس نتایج جدول ۳، مقدار سطح معناداری آزمون آنالیز واریانس ($\text{sig}=0.001$) نشان می دهد که رگرسیون معنادار است و خط رگرسیون به خوبی برای داده ها برازش شده است. این جدول آنالیز واریانس نشان می دهد که آیا مدل رگرسیون می تواند به طور معناداری (و مناسبی) تغییرات متغیر وابسته را پیش بینی کند. بررسی معناداری نشان می دهد که میزان به دست آمده کمتر از ۰,۰۵ می باشد و در نتیجه مدل به کاررفته، پیش بینی کننده خوبی برای متغیر همجویشی شناختی است و مدل رگرسیونی معنادار شده است. همچنین این جدول آنالیز واریانس نشان می دهد که مدل رگرسیون می تواند به طور معناداری (و مناسبی) تغییرات متغیر وابسته را پیش بینی کند و با توجه به معناداری آماری مدل رگرسیون، میزان به دست آمده کمتر از ۰,۰۵ می باشد که نشان می دهد مدل به کاررفته، پیش بینی کننده خوبی برای متغیر همجویشی شناختی است.

جدول ۴. ضرایب مسیر

مدل	B(ضرایب غیراستاندارد)	Beta(ضرایب استاندارد)	t آماره	sig
مقدار ثابت	۰,۵۶	-	۲,۰۸	۰,۰۳۹
اجتناب تجربه ای	۰,۸۷	۰,۷۹	۱۳,۰۱	۰,۰۰
R(ضریب همبستگی)	۰,۷۹			
R Square(ضریب تعیین)	۰,۶۳			
مقدار ثابت	۲,۷۸	-	۷,۹۵	۰,۰۰

پریشانی روانشناختی	۰,۳۲	۰,۳۵	۳,۶۹	۰,۰۰
(R ضریب همبستگی)				
۰,۳۵				
(R Square ضریب تعیین)				
۰,۱۲				

جدول ۴ اطلاعاتی را در مورد متغیر های پیش بین به ما می دهد. این جدول اطلاعات ضروری برای پیش بین متغیر وابسته را در اختیار ما قرار می دهد. مشاهده می کنیم که مقدار ثابت و متغیر یادگیری خودراهبر هر دو در مدل معنی دار شده اند. پس از تعیین معنا دار بودن مقدار ثابت و متغیر اجتناب تجربه ای ، بیانگر ضریب رگرسیونی استاندارد شده یا مقدار بتا است. ضریب رگرسیونی استاندارد شده یا بتا در مثال ما برابر شده است با ۰,۷۹ که نشان گر میزان تاثیر متغیر مستقل ویژگی های شخصیتی بر متغیر وابسته همجوشی شناختی است. ضریب همبستگی چندگانه که می تواند به عنوان معیاری از کیفیت تخمین متغیر وابسته در نظر گرفته شود و مقدار ۰,۷۹ نشان دهنده سطح خوبی از تخمین است. همچنین ضریب تعیین مدل، میزان تغییرپذیری متغیر وابسته که به وسیله متغیر مستقل حاصل می شود، برابر ۰,۶۳ هست که معیاری برای سنجش تناظر خطی بین متغیر وابسته و متغیر مستقل است. با توجه به شاخص هایی که عنوان شد مدل از کفایت لازم برخوردار است. همچنین اطلاعاتی را در مورد متغیر های پیش بین به ما می دهد. این جدول اطلاعات ضروری برای پیش بین متغیر وابسته را در اختیار ما قرار می دهد. مشاهده می کنیم که مقدار ثابت (constant) و متغیر پریشانی روانشناختی هر دو در مدل معنی دار شده اند به ستون (sig) نگاه می کنیم. پس از تعیین معنا دار بودن مقدار ثابت و متغیر پریشانی روانشناختی ، بیانگر ضریب رگرسیونی استاندارد شده یا مقدار بتا است. ضریب رگرسیونی استاندارد شده یا Beta در مثال ما برابر شده است با ۰,۳۵ که نشان گر میزان تاثیر متغیرهای مستقل اجتناب تجربه ای خود بر وابسته همجوشی شناختی است و R ضریب همبستگی چندگانه است که می تواند به عنوان معیاری از کیفیت تخمین متغیر وابسته در نظر گرفته شود. مقدار ۰,۳۵ نشان دهنده سطح خوبی از تخمین است. همچنین ضریب تعیین مدل، میزان تغییرپذیری متغیر وابسته که به وسیله متغیر مستقل حاصل می شود، برابر ۰,۱۲ هست که معیاری برای سنجش تناظر خطی بین متغیر وابسته و متغیر مستقل است. با توجه به شاخص هایی که عنوان شد مدل از کفایت لازم برخوردار است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش اجتناب تجربه ای و پریشانی روانشناختی در پیش بینی همجوشی شناختی دانشجویان روانشناسی شهر اصفهان بود. یافته ها نشان داد که نقش اجتناب تجربه ای و پریشانی روانشناختی در پیش بینی همجوشی شناختی دانشجویان روانشناسی شهر اصفهان، تایید می گردد و با توجه به یافته های پژوهشی اجتناب تجربه ای و پریشانی روانشناختی پیش بینی کننده همجوشی شناختی در دانشجویان روانشناسی دانشگاه های آزاد شهر اصفهان می باشند.

نتایج یافته های فوق با پژوهش خانیان و همکاران (۱۴۰۰)، مبنی بر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر پریشانی روان شناختی، همجوشی شناختی و ابعاد خود دلسوزی افراد مبتلا به فشارخون بالا و پژوهش لی و همکاران (۲۰۲۳)، که نشان دادند همجوشی شناختی و اجتناب تجربه ای نقش میانجی گر در رابطه بین استرس و استفاده از گوشی هوشمند ایفا کردند و پژوهش فرهادی، شادکام،

ذوقی، محقق (۱۴۰۱) درباره نقش واسطه ای اجتناب تجربه ای و همجوشی شناختی در رابطه بین ترومای کودکی و اضطراب اجتماعی و پژوهش عزتی زاده و همکاران (۱۴۰۲) مبتنی بر ارتباط همجوشی شناختی و پردازش هیجانی با پریشانی روانشناختی در نوجوانان و پژوهش فرخی (۲۰۱۸) که به اثربخشی آموزش خود دلسوزی شناختی بر اجتناب تجربه ای و همجوشی شناختی در بیماران مبتلا به درد مزمن پرداخته و نتایج پژوهش هرنگ ز (۱۴۰۳) درباره مدل ساختاری اعتیاد به بازی های آنلاین بر اساس سیستم های مغزی- رفتاری: نقش میانجی گر همجوشی شناختی و اجتناب تجربه ای، همسویی دارد.

در تبیین یافته های فوق می توان اذعان داشت که فردی که به شدت تحت تأثیر عملکرد شناختی و همجوشی شناختی قرار گرفته بیشتر مستعد اختلالات روانی است. بدین صورت که مستعد سوءگیری شناختی بیشتری می شود و به دنبال آن از انعطاف پذیری روانشناختی کمتری برخوردار شده و نسبت به رویدادها و شرایط آینده نگران بوده و اجتناب تجربه ای بیشتری دارد که زمینه را برای بروز اضطراب و هیجانات منفی مهیا می کند (هرنگزا، حاجیلو، نریمانی، بشرپور، ۱۴۰۳). از طرفی همجوشی شناختی منجر به تلاش شدید افراد برای اجتناب از تجارب درونی می شود که این فرایند در بلندمدت موجب تداوم پریشانی هیجانی و تبدیل درد نرمال به رنج ناخوشایند می شود (میرزائی، قنبرپور گنجاری، سرپرست، اسلامی کنارسری، حسن پورو همکاران، ۱۴۰۰).

ارتباط دوسویه بین همجوشی شناختی و اجتناب تجربی بیشترین پیش بینی کننده پریشانی در نمونه بالینی بود. همجوشی شناختی و اجتناب تجربه ای به طور متقابل می تواند تأثیرات منفی بر یکدیگر بگذارد. همجوشی شناختی می تواند به اجتناب تجربه ای منجر شود و بالعکس. این تعامل منفی میتواند به چرخه ای منجر شود که در آن فرد به طور مداوم از تجارب ناراحت کننده اجتناب میکند و این اجتناب به تشدید همجوشی شناختی و در نتیجه افزایش اضطراب و افسردگی می انجامد. بنابراین مداخلاتی جهت کاهش همجوشی شناختی و افزایش پذیرش تجربی، می تواند بهبود قابل توجهی در سلامت روانی افراد ایجاد کند (کوکسن و همکاران، ۲۰۲۰).

مرور پژوهش ها نشان می دهد زمانی که همجوشی بالا می رود، احتمال پریشانی روانشناختی بیشتر شناختی می شود. همجوشی شناختی حالت ذهنی است که افراد را به قدری با افکار درگیر می کند که آنها از دیدن حقیقت محروم می شوند. این درحالی است که برخی از افکار، بی اساس هستند یا آنقدر مهم نیستند که ذهن درگیر آنها شود. بر همین اساس پدیده همجوشی شناختی زمانی که شخص در بافت فکری خود گرفتار میشود، اتفاق می افتد. این افکار و احساسات مرتبط با آن، چنان شخص را گیج می کنند که پس از مدتی به عنوان تفسیر درست از تجارب شخص، تلقی میشوند و دیگر قابل تشخیص از تجارب واقعی فرد نیستند. بنابراین اینگونه تصور می شود که وقتی افراد در این حالت سردرگم هستند، قادر به انجام واکنش مناسب به وقایع مختلف به طور منظم نمی باشند و دچار پریشانی روانشناختی می شوند. بر همین اساس شنک معتقد است در زمان ناراحتی و مشاجره، ذهن فلج شده و به خاطر آوردن ماهیت صحیح افکار بسیار دشوار می شود که نتیجه آن کلمات و تصاویر بی معنی در ذهن است. لذا شخص از داشتن ارتباط با زمان حال، نه تنها از نظر روابط اجتماعی، بلکه از منظر روانشناختی نیز محروم می گردد (عزتی زاده، شاهقلیان، عبداللهی، شهپاز قزوینی، ۱۴۰۲).

همجوشی شناختی، فرآیندی است که انعطاف پذیری روانی را تهدید میکند و شرایطی را ایجاد میکند که فرد تحت تأثیر افکارش قرار گیرد و به جای توجه به فرآیند فکر به آنچه که فکر تولید می کند، توجه نشان دهد. در چنین شرایطی تجربه های فرد تحت تأثیر قرار خواهند گرفت و منجر به بروز انعطاف ناپذیری روانشناختی و به دنبال آن پریشانی خواهد شد (عزتی زاده و همکاران، ۱۴۰۲).

اگر فرد به همجوشی با افکار منفی، نظیر انتقاد از خود یا ترس ها و ضعف های خود بپردازد، این امر می تواند به پریشانی روانشناختی منجر گردد. از طرفی فردی که دچار همجوشی شناختی می شود، به دلیل اینکه دائماً به طور ناخودآگاه با تفکرات منفی و خودانتقادی همجوش می شود، تصویر منفی از خود را تقویت می کند، که این امر در درازمدت موجب بروز هیجان های منفی خواهد شد. همچنین همجوشی می تواند توانایی تفکر منطقی را کاهش داده و فرد را در مواجهه با چالش ها ناتوان کند. تفکرات منفی و ناامیدکننده، می تواند حالت هایی نظیر اضطراب و افسردگی را ایجاد یا تشدید کند و در نتیجه پریشانی روانشناختی زیادی به دنبال داشته باشند (کاروالیو و همکاران، ۲۰۱۹).

افرادی که همجوشی شناختی بالایی دارند، به احتمال بیشتری به اجتناب تجربه ای روی می آورند. هنگامی که فرد به افکار و احساسات خود چسبیده است و نمی تواند از آن ها فاصله بگیرد، تمایل بیشتری به اجتناب از آن ها دارد و فرد به جای مواجهه با افکار و احساسات منفی، سعی می کند آن ها را نادیده بگیرد یا از آن ها فرار کند. همجوشی شناختی و اجتناب تجربه ای می توانند یک چرخه معیوب ایجاد کنند. افکار و احساسات منفی که به عنوان واقعیت مطلق تلقی می شوند، فرد را به اجتناب از آن ها سوق می دهند. این اجتناب، به نوبه خود، همجوشی شناختی را تقویت می کند و فرد را در یک وضعیت روانی ناخوشایند نگه می دارد. در واقع افراد با همجوشی شناختی بالا، نمی توانند بین افکار و واقعیت تفکیک قائل شوند، بنابراین تمایل بیشتری به اجتناب از افکار و احساسات منفی دارند. اجتناب تجربه ای به عنوان یک راهکار مقابله ای کوتاه مدت عمل می کند، اما در بلندمدت مشکلات بیشتری ایجاد می کند. تجربیات گذشته و یادگیری های قبلی نیز می توانند نقش مهمی در تقویت رابطه بین همجوشی شناختی و اجتناب تجربه ای ایفا کنند. رابطه بین همجوشی شناختی و اجتناب تجربه ای پیچیده و چندوجهی است و هر دو می توانند به مشکلات روانی بیشتری منجر شوند. پریشانی روانشناختی معمولاً ناشی از تعارضات داخلی و ناتوانی در مدیریت افکار و احساسات منفی است. پریشانی روانشناختی می تواند به طور قابل توجهی کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به مشکلات بیشتری مانند کاهش عملکرد اجتماعی و شغلی شود. افرادی که همجوشی شناختی بالایی دارند، به احتمال بیشتری دچار پریشانی روانشناختی می شوند. در واقع، وقتی فرد نمی تواند از افکار و احساسات منفی خود فاصله بگیرد، این افکار به طور مستقیم به واقعیت تبدیل شده و باعث ایجاد استرس، اضطراب و افسردگی می شوند. این وضعیت می تواند به تشدید پریشانی روانشناختی منجر شود.

در تبیین رابطه بین همجوشی شناختی و پریشانی روانشناختی می توان به نقش، ناتوانی افراد در تفکیک افکار از واقعیت و در پی آن افزایش تنش و نگرانی، پریشانی به واسطه افکار منفی و واقعیت مطلق دانستن این افکار، کاهش انعطاف پذیری روانی و به دنبال آن تشدید مشکلات روانی اشاره کرد. بررسی ها نشان داده اند که روش های مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) می توانند به کاهش همجوشی شناختی و بهبود پریشانی روانشناختی کمک کنند. این روش ها شامل تکنیک هایی مانند ذهن آگاهی و پذیرش هستند که به فرد کمک می کنند افکار و احساسات خود را به عنوان تجربیات ذهنی موقت ببینند و از آن ها فاصله بگیرند.

انجام این پژوهش با محدودیت هایی همراه بود که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره نمود: این پژوهش صرفاً بر روی دانشجویان رشته روانشناسی انجام گرفته است، از این رو برای تعمیم نتایج به سایر جوامع باید جانب احتیاط رعایت شود، روش اجرای پژوهش به گونه ای بوده است که اعضای نمونه بدون مداخله آموزشی و تنها براساس خودارزیابی، در مطالعه شرکت داده شدند و در صورت وجود برنامه های آموزشی، یافته های عینی تری بدست می آمد و همچنین اعتبار یافته ها مربوط به یک دوره از مقطع زمانی است

و گذشت زمان یا رویدادهای اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و محیطی ممکن است بر نتایجی که در این پژوهش حاصل شده است، اثرگذار باشد.

بنابراین از حیث تعمیم آن باید دقت لازم اعمال شود. در پایان پیشنهاد می شود که در پژوهش های آتی مطالعات مشابهی بر روی جمعیت های آماری متفاوت صورت گیرد تا نتایج قابلیت تعمیم پذیری بیشتری داشته باشد و نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه گردد، از مداخلات روانشناختی در پژوهش های مشابه استفاده گردد تا یافته های عینی تری حاصل گردد و نقش متغیرهای میانجی مانند عوامل اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و محیطی، بر سلامت روانی دانشجویان بررسی شود.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- بخشی، عسل. خلیل نژاد نرمیق، لیلا. حسین زهی، حمیرا. زارع تاج آبادی، نشاط. محبیان فر، مهران. (۱۴۰۲). اثربخشی معنویت بر سرسختی روانشناختی و پریشانی روانشناختی دانش آموزان، فصلنامه علمی-پژوهشی سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، دوره ۷، بشر پور، سجاد. هرنگ زاء، محمد. (۱۳۹۹). تاثیر بدررفتاری روانشناختی دوران کودکی برعلائم وسواس در یک جمعیت غیربالینی: نقش میانجی گرمسئولیت پذیری و همجوشی شناختی، مجله روانشناسی بالینی، سال دوازدهم، شماره ۱
- خانیان، سام. معاضدیان، آمنه. ستوده اصل، نعمت. قربانی، راهب. (۱۴۰۰). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر پریشانی روان شناختی، همجوشی شناختی و خوددلسوزی افراد مبتلا به فشار خون بالا، مجله علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، دوره ۲۹، شماره ۵، صفحات ۶۶۹-۶۸۲
- دانشجو، فاطمه. برزگر بفروئی، کاظم. حسینی، حسین. (۱۴۰۲). بررسی نقش کمال گرایی منفی و اجتناب تجربه ای در تنیدگی تحصیلی با نقش واسطه ای ترس از ارزیابی منفی در دانشجویان دانشگاه یزد، فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، سال دهم، شماره ۴، صفحات ۵۹-۷۶
- زارعی، سلمان. (۱۴۰۱). نقش واسطه ای محق پنداری تحصیلی در رابطه بین والدگری سهل گیرانه با آشفستگی روان شناختی در بین دانشجویان، مطالعات روان شناختی، سال هجدهم، شماره ۱، صفحات ۱۲۷-۱۳۹ https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_6221.html
- سنگی، لیلا. (۱۴۰۲). نیازسنجی فرهنگی دانشجویان دانشگاه تهران، فصلنامه علمی میان فرهنگی، سال هجدهم، شماره ۵۴، صفحات ۳۳-۶۰
- عزتی زاده، پویان. شاهقلیان، مهناز. عبداللهی، محمد حسین. شهباز قزوینی، علی. (۱۴۰۲). ارتباط هم جوشی شناختی و پردازش هیجانی با پریشانی روانشناختی در نوجوانان، فصلنامه علمی شناخت اجتماعی، دوره دوازدهم، شماره ۱، صفحات ۹۷-۱۰۵
- فرخی، صدیقه. رضایی، فاطمه. غلامرضایی، سیمین. (۲۰۱۸). اثربخشی آموزش خود دلسوزی شناختی بر اجتناب تجربه ای و همجوشی شناختی در بیماران مبتلا به درد مزمن، پژوهش نامه روانشناسی مثبت، سال ۳، شماره ۴، صفحات ۲۹-۴۰

فرهادی، طاهره. اصلی آزاد، مسلم. شکرخدایی، نیلوفر سادات. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر کارکردهای اجرایی و همجوشی شناختی نوجوانان مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی. *توانمندسازی کودکان استثنایی*, ۹(۴), ۸۱-۹۲. <https://doi.org/10.22034/ceciranj.2018.91194>

فرهادی، مهران. شادکام، سوده. ذوقی، محمدرضا. محقق، لطفی. (۱۴۰۱). نقش واسطه ای اجتناب تجربه ای و همجوشی شناختی در رابطه بین ترومای کودکی و اضطراب اجتماعی، *فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی*، دوره ۱۷، شماره ۶۷

فولادوند، خدیجه. (۱۳۹۹). نقش مولفه های همجوشی شناختی و ذهن آگاهی در پیش بینی افسردگی دانشجویان، *فصلنامه مطالعات روانشناختی*، دوره ۱۶، شماره ۳

لطفی، فریبا. نخستین گلدوست، اصغر. موسی زاده، توکل. کاظمی، رضا. (۱۴۰۰). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر همجوشی شناختی و رفتارهای خودمدیریتی بیماران دیابتی، *نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری*، دوره ۸، شماره ۱

میرزائی، سمانه. قنبرپور گنججاری، مهرداد. سرپرست، محبوبه. اسلامی کنارسری، حبیب. حسن پور، ائمه و فلاخ مرتضی نژاد، حمیدرضا و دلپسند، کوروش. (۱۴۰۰). ارتباط بین اجتناب تجربه ای، همجوشی شناختی و دشواری تنظیم هیجان با ترس از زایمان زنان باردار نخست زاء، *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*، دوره ۳۰، شماره ۲، صفحات ۱۲۹-۱۱۸

نبی اکاتی، غلام. شهابی زاده، فاطمه. بحرینیان، سید عبدالمجید. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان فراشناختی بر وسواس فکری عملی رابطه ای (ROCD) اجتناب تجربه ای، *فصلنامه پویایی روانشناختی در اختلالات خلقی*، دوره ۱، شماره ۴، صفحات ۲۹-۱۸

هرنگ زاء، محمد. حاجلو، نادر. نریمانی، محمد. بشرپور، سجاد. (۱۴۰۳). مدل ساختاری اعتیاد به بازی های آنلاین بر اساس سیستم های مغزی-رفتاری: نقش میانجی گر همجوشی شناختی و اجتناب تجربه ای، *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، سال یازدهم، شماره ۲، صفحات ۶۲-۴۶

Abbasi, I., Fata, L., Molodi, R., & Zarrabi, H. (2011). The psychometric adequacy of the Persian version of the Acceptance and Practice Questionnaire - the second version. *Psychological Methods and Models*, 2(10), 65-80. (In Persian).

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.

Boroomandian, N., Mohammadi, N., & Rahimi Taghanaki, C. (2019). The Effectiveness of Interactive Group Therapy and Psychodrama on Identity Orientation in Adolescent Girls with Psychological Distress. *DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY (JOURNAL OF IRANIAN PSYCHOLOGISTS)*, 15(60), 379-390. SID. <https://sid.ir/paper/101472/en>

Carvalho, S. A., Pinto-Gouveia, J., Gillanders, D., & Castilho, P. (2019). Pain and depressive symptoms: Exploring cognitive fusion and selfcompassion in a moderated mediation model. *The Journal of Psychology*, 153 (2), 173-186. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1507990>

Chowdhury, N., Kevorkian, S., Hawn, S. E., Amstadter, A. B., Dick, D., Kendler, K. S., & Berenz, E. C. (2018). Associations between personality and distress tolerance among trauma-exposed young adults. *Personality and individual differences*, 120, 166-170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.041>

Cookson, C., Luzon, O., Newland, J., & Kingston, J. (2020). Examining the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting anxiety and depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(3), 456-473. <https://doi.org/10.1111/papt.12233>

Faustino, B., Vasco, A. B., Farinha-Fernandes, A., & Delgado, J. (2023). Psychological inflexibility as a transdiagnostic construct: relationships between cognitive fusion, psychological well-being and symptomatology. *Current Psychology*, 42(8), 6056-6061. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01943-w>

Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., ... & Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy*, 45(1), 83-101. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>

Jing, Z., Li, J., Fu, P. P., Wang, Y., Yuan, Y., Zhao, D., Hao, W., Yu, C., & Zhou, C. (2021). Physical multimorbidity and lifetime suicidal ideation and plans among rural older adults: The Mediating role of psychological distress. *BMC Psychiatry*, 21 (1), 78. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03087-4>

Kayhan, F., Ghanifar, M. H., & Ahi, Q. (2023). Comparing the effectiveness of emotion-oriented couple therapy and acceptance and commitment-based couple therapy on cognitive indicators (experiential avoidance and emotion regulation) in couples affected by extramarital relationships. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(3), 9-19. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.3.2>

Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ, Hiripi E, Mroczek DK, Normand S-L, et al. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in nonspecific psychological distress. *Psychological medicine*. 2002;32(6):959-76.

Lee, J., Won, S., Chang, S. M., Kim, B. S., & Lee, S. J. (2023). Exploring the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting smartphone use among medical university students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 18-22. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.03.004>

Liu, X. (2022). Optimization of college students' mental health education based on improved intelligent recognition model. *Mathematical Problems in Engineering*, 2022(1), 1573810. <https://doi.org/10.1155/2022/1573810>

Low, J., Bishop, A., & Pilkington, P. D. (2022). The longitudinal effects of paternal perinatal depression on internalizing symptoms and externalizing behavior of their children: A systematic review and meta-analysis. *Mental Health & Prevention*, 26, 200230. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2022.200230>

Roush, J. F., Brown, S. L., Mitchell, S. M., & Cukrowicz, K. C. (2019). Experiential Avoidance, Cognitive Fusion, and Suicide Ideation among Psychiatric Inpatients: The Role of Thwarted Interpersonal Needs. *Psychotherapy Research*, 29(4), 514-523. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1395923>

Seçer, İ., & Ulaş, S. (2021). An investigation of the effect of COVID-19 on OCD in youth in the context of emotional reactivity, experiential avoidance, depression and anxiety. *International journal of mental health and addiction*, 19(6), 2306-2319. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00322-z>

Thomas, K. N., & Bardeen, J. R. (2020). The buffering effect of attentional control on the relationship between cognitive fusion and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 132, 103653. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103653>

Wicksell, R. K., Renöfält, J., Olsson, G. L., Bond, F. W., & Melin, L. (2008). Avoidance and cognitive fusion—central components in pain related disability? Development and preliminary validation of the Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS). *European Journal of Pain*, 12(4), 491-500. <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2007.08.003>

Williams, J. L., Hardt, M. M., Henschel, A. V., & Eddinger, J. R. (2019). Experiential avoidance moderates the association between motivational sensitivity and prolonged grief but not posttraumatic stress symptoms. *Psychiatry Research*, 273, 336-342. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.020>

Yaghubi H. Psychometric properties of the 10 questions Version of the Kessler Psychological Distress Scale (K-10). *Applied Psychological Research Quarterly*. 2016;6(4):45-57.

Zacharia, M., Ioannou, M., Theofanous, A., Vasiliou, V. S., & Karekla, M. (2021). Does Cognitive Fusion show up similarly across two behavioral health samples? Psychometric properties and invariance of the Greek–Cognitive Fusion Questionnaire (G-CFQ). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 212-221. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.003>

Zhao, D., Tao, W., Shen, Q., Zuo, Q., Zhang, J., Horton, I., ... & Sun, H. J. (2024). The relationship between growth mindset and cognitive fusion in college students is mediated by bias towards negative information. *Heliyon*, 10(14). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e34445>