



The Effectiveness of Group Therapy Based on Acceptance and Commitment on Social Functioning, Fear of Negative Evaluation and Anger Rumination on Cultural Background of Divorced Women

Marjan Aram ¹, Alireza Taghvaei ^{2*}

1. M. A. Grauated, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran

Citation: Aram, M., & Taghvaei, A. (2024). The effectiveness of group therapy based on acceptance and commitment on social functioning, fear of negative evaluation and anger rumination on cultural background of divorced women. *Journal of Woman Cultural Psychology*, 16(62), 33-45.

<http://dx.doi.org/10.61186/iau.1130168>

ARTICLE INFO

Received: 08.08.2024

Accepted: 23.09.2024

Corresponding Author:

Alireza Taghvaei

Email:

alirezataghvaei93@gmail.com

Keywords:

Group therapy based on acceptance and commitment
Social functioning
Fear of negative evaluation
Anger rumination
Divorced women

Abstract

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of group therapy based on acceptance and commitment on social functioning, fear of negative evaluation and anger rumination on divorced women cultural background. The statistical population included all divorced women in Isfahan city on May 2024. The sample subsumed 30 divorced women who referred to Aftab Visitation Center and were selected by convenience sampling procedure. The participants were assigned in two experimental and control group fifteen individuals each. The research method was semi-experimental with pre-test-post-test and control group. The data were collected via implementing Self-Assessment Scale of Social Adaptation by Bosc et al. (1997), the Fear of Negative Evaluation Questionnaire by Watson & Friend (1969), and the Anger Rumination Scale by Sukhodolsky et al. (2001). The data was analyzed through applying analysis of covariance. The findings showed that group therapy based on acceptance and commitment increased social functioning and reduced fear of negative evaluation and anger rumination in divorced women ($p \geq 0.05$). As a result, according to group therapy based on acceptance and commitment, which had improved the conditions of divorced women, nowadays, it would no longer be necessary for divorced women to endure unpleasant marital conditions despite the cultural, social and psychological consequences.



Extended abstract

Introduction: Family and structural and cultural changes have undergone significant changes in the transition of society from traditional order to modern order. When individuals choose to get married, they usually do so with the intention of staying together forever. However, almost half of all marriages in the United States end in divorce. This issue has high census frequency in Iran as well. This issue is costly for both parties, especially women. Since women have less support, more economic problems and sometimes the responsibility of child custody due to gender differences in society. In other words, women suffer more than men from personal, social, cultural, economic, emotional and parental problems after divorce and its damages. So that the economic concerns and responsibilities of children and their psychological problems will increase. Based on this, unfortunately, despite the changes in society, the lives of divorced women still face many uncertainties and dangers, including the guardianship of children and financial and spiritual problems, in the meantime, the discriminatory and sexist attitudes of the society towards women have caused many problems for them regarding their presence in the society. Of course, these issues would have an impact on their social performance due to cultural issues. Individuals who are highly sensitive to the fear of negative evaluation feel more anxious in social situations where there is a possibility of evaluating their performance by others or social evaluation situations at work and life. Rumination is a cognitive style that involves repeatedly dwelling on one's own past problems, thoughts, actions, feelings, or events. This form of thinking has received empirical attention as a process that increases negative emotions and reinforces impaired behavioral control. Concerning the cultural problematics related to the above mentions situations of divorce the aim of the present study was to investigate the effectiveness of group therapy based on acceptance and commitment on social functioning, fear of negative evaluation and anger rumination on divorced women cultural background.

Method: The statistical population included all divorced women in Isfahan city on May 2024. The sample subsumed 30 divorced women who referred to Aftab Visitation Center and were selected by convenience sampling procedure. The participants were assigned in two experimental and control group fifteen individuals each. The research method was semi-experimental with pre-test-post-test and control group. The data were collected via implementing Self-Assessment Scale of Social Adaptation by Bosc et al. (1997), the Fear of Negative Evaluation Questionnaire by Watson & Friend (1969), and the Anger Rumination Scale by Sukhodolsky et al. (2001). The data was analyzed through applying analysis of covariance.

Results: The findings showed that group therapy based on acceptance and commitment increased social functioning and reduced fear of negative evaluation and anger rumination in divorced women ($p \geq 0.05$). As a result, according to group therapy based on acceptance and commitment, which had improved the conditions of divorced women, nowadays, it would no longer be necessary for divorced women to endure unpleasant marital conditions despite the cultural, social and psychological consequences.

Conclusions: As the obtain results revealed that group therapy based on acceptance and commitment reduced the fear of negative evaluation and rumination of anger and



increased social functioning in divorced women. To explain the obtained findings, it could be stated that according to the therapy based on acceptance and commitment, thoughts, feelings or memories (divorce experience) would not be problematic, ineffective or traumatic in themselves; rather, it depended on the context in which they happened. Based on this, when there would be experiential avoidance and cognitive fusion, the ground for traumatic thoughts and internal experiences could be provided. And it would cause rumination of anger and fear of evaluation by others. In acceptance and commitment therapy, it is believed that individuals might somehow be influenced by their thoughts to perceive them as real. In this way, these thoughts determine the behavior by mastering the action. Instead of directly experiencing the world around them, people are guided by the verbal content of their thoughts and their social functioning decreases. Finally it could be concluded that group therapy based on acceptance and commitment can be used by psychologists and counselors as a culture-based intervention for divorced women.

Authors Contributions: Marjan Aram: Editing the content, collecting information. Dr. Alireza Taghvaei: Designing the general framework, conceptualizing, editing the article and being the responsible author. All authors reviewed and approved the final version of the article.

Acknowledgments: I would like to thank and appreciate all the loved ones who helped me in conducting this research.

Conflict of Interest: The author declared there are no conflicts of interest in of interest in this article.

Funding: This article did not receive any financial support.



اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر عملکرد اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و نشخوار خشم در بستر فرهنگی زنان مطلقه

مرجان آرام^۱، علیرضا تقوایی^{۲*}

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر عملکرد اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و نشخوار خشم در بستر فرهنگی زنان مطلقه بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان مطلقه شهر اصفهان در اردیبهشت‌ماه سال ۱۴۰۳ بود. نمونه پژوهش ۳۰ نفر از زنان مطلقه بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از مرکز ملاقات آفتاب، انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. داده‌ها با استفاده از مقیاس خود-ارزیابی انطباق اجتماعی بوسک و همکاران (۱۹۹۷)، پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی واتسون و فرند (۱۹۶۹)، مقیاس نشخوار خشم ساکودولسکی و همکاران (۲۰۰۱) گردآوری گردید. داده‌های به دست آمده با استفاده از تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث افزایش عملکرد اجتماعی و کاهش ترس از ارزیابی منفی و نشخوار خشم در زنان مطلقه شده است ($p \leq 0.05$). در نتیجه با توجه به درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد، که موجب بهبود شرایط زنان مطلقه شده است، امروزه دیگر ضروری نیست که زنان مطلقه شرایط ناخوشایند ناشویی را علیرغم پی آمدهای فرهنگی، اجتماعی و روانی تحمل کنند.

کلیدواژگان: درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد، عملکرد اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی، نشخوار خشم، زنان مطلقه

مقدمه

خانواده و تغییرات ساختاری و فرهنگی در گذر جامعه از نظم سنتی به نظم مدرن دچار تغییرات چشمگیری شده است. وقتی افراد ازدواج را انتخاب می‌کنند، معمولاً این کار را با این هدف انجام می‌دهند که برای همیشه با هم بمانند. با این وجود، تقریباً نیمی از ازدواج‌ها در ایالات متحده به طلاق ختم می‌شود (Parker & et al., 2022) و این موضوع در ایران نیز از آمار بالایی برخوردار است (Shariati & Aleyasin, 2023). این مسئله برای هر دو طرف به ویژه زنان، پرهزینه است؛ زیرا زنان به خاطر تفاوت‌های جنسیتی در جامعه از حمایت کمتر، مشکلات اقتصادی بیشتر و گاهی مسئولیت حضانت فرزند برخوردار هستند (Saeed & et al., 2022). به بیانی دیگر زنان بیشتر از مردان از مشکلات فردی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، عاطفی و والدینی پس از طلاق و آسیب‌های آن رنج می‌برند، به طوری که نگرانی‌ها و دغدغه‌های اقتصادی و مسئولیت‌های فرزندان و مشکلات روان‌شناختی آن‌ها افزایش خواهد یافت (Zafeer & et al., 2022). بر این اساس متأسفانه با وجود تغییرات در اجتماع هنوز زندگی زنان مطلقه با ابهامات و مخاطرات بسیاری روبرو است از جمله سرپرستی فرزندان و مشکلات مالی و روحی که در این بین نگرش‌های تبعیض آمیز و جنسی گرایانه جامعه نسبت به زنان باعث مشکلات عدیده برای آنان در خصوص حضورشان در اجتماع شده (Mahmoudi Tabar & Dargahi, 2022) که بالطبع این مسائل در عملکرد اجتماعی آنان به خاطر مسائل فرهنگی تأثیرگذار است (Moghaddam & Ebrahiminejad, 2015). عملکرد اجتماعی (social functioning) انطباقی شامل رفتارهایی است که موجب انطباق فرد در مواجهه با تغییرات، انتقال آموخته‌ها از یک تکلیف به تکلیف دیگر و همچنین رویارویی با الزامات کاری جدید می‌شود که در سطح فردی و گروهی قابل بررسی است و شامل نیازها و یا فرصت‌هایی است تا به طور فعالانه رفتارهای مناسب را در پاسخ به تغییرات موجود افزایش دهد (Baard & et al., 2014). عملکرد اجتماعی و انطباقی به میزان انطباق فرد با توقعات محیط و جامعه و نیز به کیفیت عملکرد روزانه در کنار آمدن با خواسته‌های محیطی اشاره دارد (Neely-Prado & et al., 2019). عملکرد اجتماعی شامل جنبه‌های مختلف سازگاری اجتماعی، مانند تعامل با دیگران، علاقه به فعالیت‌های اجتماعی-فرهنگی، اوقات فراغت و تسلط بر محیط است (Schulte & et al., 2022). این جنبه‌ها ممکن است از آسیب‌های مرتبط با طلاق مانند مشکلات مقابله، خلق منفی، درماندگی و ترس از قضاوت دیگران محافظت کنند (Gonzalez-Gomez & et al., 2023).

ترس از ارزیابی منفی (fear of negative evaluation)، ترسی است که افراد از ارزیابی منفی دیگران در موقعیت‌های اجتماعی تجربه می‌کنند (Geukens & et al., 2022). این یکی از سه ترس اساسی است که توسط نظریه انتظار ریس (Reiss's Expectancy Theory) از ترس شناسایی شده است. افرادی که به شدت به ترس از ارزیابی منفی حساس هستند، در موقعیت‌های اجتماعی که احتمال ارزیابی عملکرد آن‌ها از سوی دیگران وجود دارد یا موقعیت‌های ارزیابی اجتماعی در محل کار و زندگی، بیشتر احساس اضطراب می‌کنند (Zhang & et al., 2022). ترس از ارزیابی منفی به ترس از قضاوت منفی توسط دیگران، واکنش ضعیف در هنگام دریافت ارزیابی‌های منفی و فرض اینکه دیگران خود را منفی قضاوت می‌کنند، اشاره دارد؛ بنابراین به طور کلی وقتی کسی از ارزیابی منفی دیگران می‌ترسد، ممکن است جرات انجام اقداماتی برای برقراری ارتباط مجدد با دیگران نداشته باشد و ممکن است در طول زمان تنها بماند و با افزایش این ترس، تنهایی نیز افزایش می‌یابد و بالعکس، وقتی کسی از ارزیابی‌های منفی دیگران نمی‌ترسد، جرات بیشتری برای برقراری ارتباط مجدد با افراد دیگر دارد (Cavanaugh & Buehler, 2015). همچنین افرادی که مستعد نگرانی در مورد قضاوت منفی دیگران هستند، ممکن است نسبت به کسانی که از قضاوت منفی نمی‌ترسند، اضطراب بیشتری را تجربه کنند. علاوه بر این ترس از ارزیابی منفی یک ویژگی کلیدی اضطراب اجتماعی است و با انزوا و عزت‌نفس پایین مرتبط است، همچنین باعث نشخوار فکری می‌شود (Preston & et al., 2023).

نشخوار فکری یک سبک شناختی است که شامل تثبیت مکرر بر مشکلات، افکار، اعمال، احساسات یا رویدادهای گذشته خود فرد است. این شکل از تفکر به عنوان فرآیندی که احساسات منفی را افزایش می‌دهد و اختلال کنترل رفتاری را تقویت می‌کند، مورد توجه تجربی قرار گرفته است. محتوای نشخوار فکری ممکن است، متفاوت باشد و اشکال متمایز محتوای افکار نشخوارکننده می‌تواند تأثیرات منحصر به فردی بر عاطفه و رفتار داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که در زنان، نشخوار غالب خشم است (Oliva & et al., 2023). نشخوار خشم (anger rumination) تمایل به تمرکز توجه بر حالت‌های خشمگین، یادآوری تجربیات خشم گذشته و تفکر در مورد علل و پیامدهای دوره‌های خشم است. این نوع نشخوار فکری، خشم و پرخاشگری را تشدید می‌کند (Yang & et al., 2022). به بیانی دیگر نشخوار خشم به عنوان افکار تکراری که یک فرد در مورد تجربه خشم دارد، با چنین افکاری

که خشم را حفظ و تقویت می‌کند، توصیف شده است. مطالعات تجربی نشان داده‌اند که نشخوار فکری در مورد خشم در مقایسه با ارزیابی مجدد یا حواس‌پرتی، خشم را افزایش یا حفظ می‌کند (Heinzel & et al., 2023). نشخوار خشم مکانیسم‌های تنظیم هیجان را مختل می‌کند و در نتیجه رفتار پر خاشگرانه را تسهیل می‌کند (Salguero & et al., 2020). در این بین طلاق می‌تواند باعث نشخوار فکری زنان به ویژه نشخوار خشم در آنان شود که به همین دلیل نیازمند آموزش و درمان گروهی هستند. مطالعات نشان می‌دهند که برای تغییر و کاهش پیامدهای سوء پس از طلاق مانند اعتماد از دست رفته، نشخوار فکری و ناسازگاری، روش‌های درمانی مختلفی وجود دارد از جمله درمان‌های گروهی که در آن تبادلات صورت گرفته میان اعضای گروه به عنوان وسیله‌ای مؤثر در ایجاد این تغییر و تحول و حمایت در نظر گرفته می‌شود (Saadati & et al., 2016).

درمان پذیرش و تعهد (Acceptance and Commitment Therapy) که هدف نهایی آن بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است، یک درمان معروف در موج سوم شناختی-رفتاری است. درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد یک درمان روان‌شناختی است که شرکت‌کنندگان را تشویق می‌کند تا روابط خود را با افکار و احساسات فیزیکی خود از طریق مکانیسم‌های پذیرش، آگاهی و اقدام مبتنی بر ارزش تغییر دهند (Hayes, 2004). هم‌چنین درمان پذیرش و تعهد یک مداخله روان‌درمانی فراتشخیصی است که بر اساس نظریه چارچوب رابطه‌ای بوده و شکل گرفته است (Bai & et al., 2020). گفته (Ruan & et al., 2023) بر اساس گفته (Hayes, 2004)، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شش فرآیند مرتبط و همپوشانی متکی است بر پذیرش، تماس با لحظه حال، خود به مثابه زمینه، انحراف شناختی، اقدام متعهد و ارزش‌ها می‌باشد. این درمان، بر اساس تحلیل عملکرد رفتار، در صورتی مؤثر خواهد بود که الگوهای رفتاری جدیدی را فعال کند تا فرد را به چیزهایی که در زندگی‌اش ارزشمند هست، متعهد کند (Coto-Lesmes & et al., 2020). بنابراین با توجه به هدف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، این درمان می‌تواند به صورت گروهی بر بهبود مشکلات روان‌شناختی زنان مطلقه مؤثر باشد و این امر در مطالعات مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است؛ به عنوان نمونه (Alimardani Souma & et al., 2023) در پژوهشی نشان دادند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش تحمل ابهام و بهبود وضعیت زنان مطلقه تأثیر معناداری داشته است، (Ardeshirzadeh & et al., 2020) در پژوهشی دیگر نشان دادند که درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد در مقایسه با گروه کنترل باعث کاهش افکار خودآیند منفی و احساس تنهایی در زنان مطلقه شده است.

با توجه به مطالعات ذکر شده می‌توان گزارش کرد از آنجایی که آمار طلاق در حال افزایش است و زنان مطلقه به دلیل فرهنگ جامعه نسبت به آنان نظر منفی وجود دارد، ضروری است که برای کاهش مشکلات آنان از مداخله‌های مناسب بر مبنای عوامل فرهنگی استفاده شود. بدین ترتیب هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر عملکرد اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و نشخوار خشم زنان مطلقه در بستر فرهنگی بود.

روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش تمامی زنان مطلقه شهر اصفهان در اردیبهشت‌ماه سال ۱۴۰۳ بود. نمونه پژوهش ۳۰ نفر از زنان مطلقه مراجعه کننده به مرکز ملاقات آفتاب شهر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند.

روش اجرا

روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که در ابتدا با مدیریت مرکز ملاقات آفتاب در خصوص برگزاری جلسات هماهنگی شد و سپس از بین زنان مطلقه‌ای که تمایل به همکاری داشتند ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار داده شدند و سپس پرسشنامه‌های عملکرد اجتماعی، ترس از ارزیابی دیگران و نشخوار خشم، به عنوان پیش‌آزمون در اختیار آن‌ها قرار داده شد. بعد از آن جلسات درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر روی گروه آزمایش (دو روز در هفته در مرکز ملاقات آفتاب) برگزار گردید. و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. در پایان جلسات پرسشنامه‌های مذکور به اعضای هر دو گروه به عنوان پس‌آزمون داده شد. و در پایان گروه کنترل درمان مداخله‌را از نظر اخلاقی دریافت کردند. داده‌های به دست آمده با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره و نرم‌افزار SPSS-22 تجزیه و تحلیل شد.



درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد (Hayes (2004) در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی بر روی گروه آزمایش اجرا شد. شرح محتوای جلسات در جدول (۱) ارائه شده است:

Table 1.

Description of Group Therapy Content Based on Acceptance and Commitment

ردیف	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی و برقراری رابطه اولیه درمانی، انجام پیش‌آزمون، ارائه توضیحاتی در مورد متغیرهای پژوهش، گفتگو درباره هدف از تشکیل جلسات، نقش و اهمیت آن، مروری بر ساختار جلسات، آشنایی با اصول کلی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، صحبت در مورد شناسایی ذهن (فکر، احساس، علائم بدنی، میل و خاطرات)، دادن تکلیف.
جلسه دوم	مرور جلسه قبل، مرور تکلیف، شروع با تمرین ذهن آگاهی، کشف و بررسی روش‌های درمانی فرد و ارزیابی تاثیر آنها، بحث درباره موقتی بودن و کم‌اثر بودن آنها (ایجاد درماندگی خلاق). شناسایی هزینه تلاش‌هایی که برای تغییر احساسات و افکار منفی ایجاد شده است. دریافت بازخورد و تعیین تکلیف خانگی: تمام کارهایی که زن مطلقه برای از بین بردن رویدادهای درونی خود، افکار، احساسات، علائم جسمی و ... انجام می‌دهد.
جلسه سوم	مرور محتوا و تمرین جلسه قبل، شروع با تمرین ذهن آگاهی، کمک به مراجع برای تشخیص راهبردهای ناکارآمد کنترل و پی بردن به بهبودی آنها، معرفی کنترل به عنوان مسئله؛ کنترل خود مسئله است نه راه حل؛ پذیرش وقایع شخصی دردناک بدون کشمکش با آنها، دریافت بازخورد و تعیین تکلیف خانگی: تمام کارهایی که زن مطلقه به عنوان کنترل به کار می‌برد را شناسایی کند.
جلسه چهارم	مرور محتوا و تمرین جلسه قبل، شروع با تمرین ذهن آگاهی، مطرح کردن پذیرش. تمایل تجربه‌ای به عنوان جایگزینی برای کنترل، کاوش هم‌آمیزی شناختی و کشف موانع تمایل، توضیح رنج پاک و رنج ناپاک، دریافت بازخورد و تعیین تکلیف خانگی: تکلیف تمایل بدین منظور که به جای کم کردن درجه رویدادهای درونی یعنی افکار، هیجان و ... درجه تمایل. پذیرش خود را نسبت به آنها بالا ببرد.
جلسه پنجم	مرور محتوا و تمرین جلسه قبل، شروع با تمرین ذهن آگاهی، مطرح کردن هم‌آمیزی شناختی و ایجاد تغییر در قواعد زبانی، استفاده از استعاره صفحه شطرنج برای نشان دادن اینکه افکار، احساسات، خاطرات و علائم بدنی نباید به عنوان واقعیت تلقی شوند و گسلسش یعنی مراجع خود را به عنوان صفحه‌ای بدانند که فقط وظیفه نگه داشتن رویدادهای درونی را دارد نه جنگیدن با افکار، احساسات و ... دریافت بازخورد تعیین تکلیف خانگی: ناهم‌آمیزی شناختی.
جلسه ششم	مرور محتوا و تمرین جلسه قبل، شروع با تمرین ذهن آگاهی، ارتباط با زمان حال، توضیح مفهوم خودها و مفاهیم نقش و زمینه، مشاهده خویشتن به عنوان زمینه و برقراری تماس با خود به جای خود مفهوم سازی شده یعنی مراجع بتواند رویدادهای درونی ناخوشایند را در زمان حال به سادگی تجربه نماید و قادر به جدا کردن خود از واکنش، خاطرات و افکار ناخوشایند شود. آموزش پذیرش رویدادهای درونی و توضیح در مورد پرهیز از تجربه دردناک و تمرکز به عنوان راهبردهای بی‌فایده در برخورد با مسائل با استعاره، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف خود به عنوان مشاهده گر.
جلسه هفتم	مرور محتوا و تمرین جلسه قبل، شروع با تمرین ذهن آگاهی، کمک به مراجع برای شناسایی ارزش‌هایش و تفاوت آن با اهداف، کشف زندگی ارزشمند، بسط ارزش‌ها و اهداف، نوشتن اهداف کوتاه مدت و بلندمدت و بررسی موانع و آموزش تعهد به عمل، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف: فرم ارزش‌ها.
جلسه هشتم	مرور و تمرین مهارت‌های ارائه شده در جلسات گذشته، برای کمک به آزمودنی تا بتواند به روش‌های مختلف با شرایط متفاوت زندگی خود مقابله کند، ارائه راهکارهایی برای حفظ و به کارگیری این روش درمانی در زندگی روزمره و در نهایت جمع‌بندی و اجرای پیس از آزمون.

ابزار سنجش

پرسشنامه عملکرد اجتماعی (Social Adjustment Self-Assessment Scale-SASS): برای ارزیابی عملکرد اجتماعی از مقیاس خود-ارزیابی انطباق اجتماعی استفاده شد. این پرسشنامه توسط Bosc & et al. (1997) ساخته و دارای ۲۰ سؤال با طیف لیکرت ۴ درجه‌ای متناسب با هر سؤال (خیلی زیاد یا خیلی خوب = ۳ تا اصلاً و هیچ‌وقت = ۰) و نقطه برش ۸ می‌باشد. این شیوه نمره‌گذاری در سؤالات ۱۶، ۱۷ و ۱۹ به طور معکوس می‌باشد. پس از نمره‌گذاری هر سؤال، نمره کل عددی بین ۰ تا ۶۰ خواهد بود. کسب نمره بالاتر به معنی داشتن سلامتی و انطباق بهتر است. با توجه به نمره برش افرادی که نمره بالاتر از ۸ بگیرند، دارای انطباق اجتماعی نامناسب هستند. جهت بررسی ابعاد روان‌سنجی در ایران مقیاس خود-ارزیابی انطباق اجتماعی توسط Farokhnezhad Afshar & et al. (2021) مورد هنجاریابی قرار گرفت. آلفای کرونباخ برای کل ابزار ۰/۹۷، در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی (Fear of Negative Evaluation Questionnaire): پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی (Watson & Friend, 1969) دارای یک نسخه کوتاه ۱۲ عبارتی نیز می‌باشد، نسخه کوتاه این آزمون، شامل عبارت‌هایی از آزمون اصلی است که با نمره کل آزمون همبستگی بالای ۰/۵۰ داشته‌اند. نسخه اصلی پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی و کوتاه آن از همبستگی بالایی برخوردارند. شیوه نمره‌گذاری گزینه‌ها در نسخه کوتاه پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی بدین شرح است: اصلاً این‌طور نیستم = ۱، کمی این‌طور هستم، تقریباً این‌طور هستم = ۳، این‌طور هستم = ۴، به شدت این‌طور هستم = ۵. عبارت‌های ۲، ۴، ۷ و ۱۰ نمره‌گذاری به صورت معکوس انجام می‌شود، نمره کل عبارت است از جمع نمرات ۱۲ عبارت که در دامنه‌ای از ۱۲ تا ۶۰ قرار می‌گیرد. نمره بالاتر نشان‌دهنده وجود ترس بالایی از ارزیابی منفی در فرد و نمره پایین و نزدیک به ۱۲ نشان‌دهنده ترس کم از ارزیابی منفی دیگران در فرد می‌باشد. اعتبار بازآزمایی فرم کوتاه این پرسشنامه توسط سازندگان با فاصله ۴ هفته برابر ۰/۷۵ گزارش شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد.

مقیاس نشخوار خشم (Anger Rumination Scale): مقیاس نشخوار خشم توسط Sukhodolsky & et al (2001) ساخته شد. این مقیاس یک آزمون ۱۹ سؤالی است. سؤال‌های چهار زیرمقیاس نشخوار خشم شامل پس فکرها (سؤالات ۷-۸-۹-۱۷-۱۸-۱۹)، افکار تلافی‌جویانه و انتقام (۴-۶-۱۳-۱۵)، خاطره‌های خشم (سؤالات ۱-۲-۳-۵-۱۴) و شناختن علت‌ها (سؤالات ۱۰-۱۱-۱۲-۱۶) را در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد = ۴ می‌سنجد. نمره‌گذاری آزمون به صورتی است که نمره بیشتر بیانگر نشخوار خشم بیشتر است. از محاسبه مجموع نمره‌های سؤالات چهار زیرمقیاس، نمره نشخوار خشم کلی به دست می‌آید. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس نشخوار خشم در پژوهش‌های خارجی مورد تأیید قرار گرفته است (Maxwell & et al., 2005). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس نشخوار خشم در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است (Besharat & et al., 2013). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

یافته‌ها

با توجه به داده‌های به دست آمده و با استفاده از تحلیل کواریانس به نتایج در ذیل پرداخته شد:

Table 2.

Mean and Standard Deviation of Pre-Test and Post-Test Research Variables in Two Groups

Variables	Experimental		Control		
	M	SD	M	SD	
Social functioning	Pretest	38.50	7.95	41.80	7.66
	Posttest	44.57	7.84	40.93	8.12
Fear of negative evaluation	Pretest	33.21	63.6	31.06	6.92
	Posttest	28.14	6.76	93.29	59.6
Rumination of anger	Pretest	47.07	15.10	42	13.41
	Posttest	40.92	13.83	41.53	14.09



نتایج جدول ۲ نشان داد که میانگین نمرات عملکرد اجتماعی گروه آزمایش در مرحله پس آزمون افزایش و میانگین نمرات ترس از ارزیابی منفی و نشخوار خشم کاهش بیشتری نسبت به گروه کنترل داشته است. به منظور بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمریونف (Kolmogorov-Smirnov test) استفاده شد. نتایج نشان داد توزیع نمرات متغیرها (عملکرد اجتماعی $p=0/197$ ، ترس از ارزیابی منفی $p=0/200$ و نشخوار خشم $p=0/087$) با توزیع نرمال تفاوت معناداری ندارد بنابراین توزیع نرمال است.

Table 3.

The Results of Multivariate Covariance Analysis in Examining the Effect of Group Therapy Based on Acceptance and Commitment on Social Functioning, Fear of Negative Evaluation and Anger Rumination of Divorced Women with Pre-Test Control

Name of the test	value	F	Hypothesis df	Error df	Sig	Partial Eta Squared
Pillai's Trace	0.866	47.46	3	22	0.000	0.866
Wilkes Lambda	0.134	47.46	3	22	0.000	0.866

با توجه به جدول ۳ مشاهده می‌شود سطوح معناداری همه آزمون‌ها کمتر از ۰,۰۵ است که بیانگر این است که دو گروه آزمایش و گواه حداقل در یکی از زیر متغیرهای وابسته پژوهش (عملکرد اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و نشخوار خشم) با یکدیگر تفاوت معناداری دارند.

Table 4.

Results of Univariate Analysis of Variance in MANCOVA Context on Dependent Variables in Experimental and Control Groups

Values	Type III Sum of Squares	Df	F	Sig	Partial Eta Squared	Observed Power
Social functioning	332.41	1	36.48	0.001	0.850	1
Fear of negative evaluation	103.04	1	25.92	0.001	0.519	0.99
Rumination of anger	215.71	1	44.07	0.001	0.647	1

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بین گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد ($p \leq 0/05$)؛ بنابراین درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر عملکرد اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و نشخوار خشم زنان مطلقه تأثیر معناداری دارد. به بیانی دیگر درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث افزایش عملکرد اجتماعی و کاهش ترس از ارزیابی منفی و نشخوار خشم در زنان مطلقه شده است. بر اساس ضریب اتا می‌توان بیان کرد که درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بیشترین تأثیر را بر روی عملکرد اجتماعی (۸۵ درصد) و کمترین تأثیر را بر روی ترس از ارزیابی منفی (۵۱ درصد) داشته است.

بحث و نتیجه گیری

طبق هدف پژوهش حاضر نتایج نشان داد که درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر عملکرد اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و نشخوار خشم زنان مطلقه تأثیر معناداری دارد. به بیانی دیگر درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث افزایش عملکرد اجتماعی و کاهش ترس از ارزیابی منفی و نشخوار خشم در زنان مطلقه شده است. نتایج به دست آمده با یافته‌های پژوهش (Coto-Lesmes & et al., 2020) همسو می‌باشد. در تبیین یافته به دست آمده می‌توان بیان کرد طبق درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، افکار، احساسات یا خاطرات (تجربه طلاق) به

خودی خود مشکل‌ساز، ناکارآمد یا آسیب‌زا نیستند؛ بلکه به زمینه‌ای که در آن اتفاق می‌افتند بستگی دارد. بر این اساس زمانی که اجتناب تجربی و همجواری شناختی وجود دارد، زمینه آسیب‌زا بودن افکار و تجربیات درونی فراهم می‌شود و باعث نشخوار خشم و ترس از ارزیابی دیگران می‌شود. در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اعتقاد بر آن است که افراد ممکن است به نحوی تحت تاثیر افکارشان قرار بگیرند که آن‌ها را واقعی ادراک کنند. بدین ترتیب این افکار با تسلط بر اقدام به رفتار را تعیین می‌کنند. افراد به جای تجربه مستقیم دنیای اطراف خود، توسط محتوای کلامی افکارشان هدایت می‌شوند و عملکرد اجتماعی‌شان کاهش می‌یابد. هنگامی که رفتار بیشتر تحت تاثیر شبکه‌های کلامی است تا پیامدهای محیطی، فرد درگیر همجواری شناختی می‌شود. محتوای نشخوار افراد دربرگیرنده احساس نگرانی و بلا تکلیفی در این باره است که چگونه می‌توانند موقعیت خاص کنونی را تحت کنترل خود درآورند که در این موقع دچار خشم و نشخوار آن می‌شوند؛ بر اساس این درمان در این جلسات با تضعیف عامل کنترل و اجتناب تجربی که قطب مخالف پذیرش و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است، شروع می‌شود و به زنان مطلقه کمک می‌گردد تا عمل مناسب را جایگزین اجتناب از افکار، ترس از ارزیابی دیگران و نشخوار خشم کنند و به وسیله برقراری ارتباط با آنچه در لحظه کنونی در حال وقوع است، در فرایند تجربه مداوم آگاهی از تمام حالات روانی، افکار و رفتار خود در زمان حال قرار بگیرند و بتوانند افکار و احساسات ناخوشایند را همان‌گونه که هستند بپذیرند و تجربه کنند. که همین امر کاهش نشخوار خشم و ترس از قضاوت و ارزیابی دیگران را برای آنان به همراه داشت و با تاکید بر برنامه‌ریزی و اقدام برای عمل در راستای اهداف‌شان، میزان عملکرد اجتماعی‌شان نیز افزایش یافت. در مجموع می‌توان بیان کرد، به واسطه ماهیت گروهی بودن، تجربه همدلانه و ترغیب کلامی بین اعضای گروه انجام شد. از طرفی به واسطه آگاهی‌های شناختی و احساسی و کاربرد فنونی نظیر تن آرامی و استعاره‌ها، حالت‌های هیجانی منفی مانند نشخوار فکری و ترس از ارزیابی دیگران کاهش یافت. هم‌چنین با بهره‌مندی از تجربیات گروهی در خصوص انتخاب ارزش‌ها و برنامه‌ریزی برای انجام آن‌ها و دریافت تقویت و بازخورد از اعضای گروه، زنان مطلقه میزان انطباق با محیط فرهنگی و تعامل با دیگران در آن‌ها بهبود یافت.

سه‌م نویسندگان: مرجان آرام: تدوین محتوا، جمع‌آوری اطلاعات. دکتر علیرضا تقوایی: طراحی چارچوب کلی، ایده‌پردازی، اصلاح مقاله و نویسنده مسئول. همه نویسندگان نسخه نهایی مقاله را بررسی و تأیید کردند.

سپاسگزاری: نویسنده مراتب تشکر خود را از همه کسانی که در انجام این مقاله نقش داشته‌اند اعلام می‌دارد.

تعارض منافع: در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسنده گزارش نشده است.

منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

References

- Alimardani Souma, S., Azmoudeh, M., Abdi, R., & Hosseini Nesab, D. (2023). Comparing the effectiveness of acceptance and commitment therapy and schema therapy on resilience of divorced women referring to welfare. *Journal of Modern Psychological Researches, Articles in Press*, 5, 0-0. [Persian] URL: <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.58885.5894>
- Ardeshirzadeh, M., Bakhtiarpour, S., Homaei, R., & Eftikhar Saadi, Z. (2022). Comparing the effectiveness of acceptance and commitment therapy and compassion-focused therapy on negative automatic thoughts and feeling loneliness in divorced women. *Community Health*, 16(1), 42-53. [Persian] URL: <https://doi.org/10.22123/chj.2022.275803.1694>
- Baard, S. K., Rench, T. A. & Kozlowski, S. W. J. (2014). Performance adaptation: A theoretical integration and review. *Journal of Management*, 40(1), 48-99. URL: <https://doi.org/10.1177/0149206313488210>



- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2020). Acceptance and commitment therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260, 728-737. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040>
- Besharat, M. A., Etemadi nia, M. E., & Farahani, H. (2013). Anger and major depressive disorder: The mediating role of emotion regulation and anger rumination. *Asian Journal of Psychiatry*, 6, 35- 41. [Persian] URL: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2012.07.013>
- Bosc, M., Dubini, A., & Polin, V. (1997). Development and validation of a social functioning scale, the Social Adaptation Self-evaluation Scale. *European Neuropsychopharmacology*, 7(1), S57-S70. URL: [https://doi.org/10.1016/S0924-977X\(97\)00420-3](https://doi.org/10.1016/S0924-977X(97)00420-3)
- Cavanaugh, A. M., & Buehler, C. (2015). Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(2), 149–170. URL: <https://doi.org/10.1177/0265407514567837>
- Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C., & González-Fernández, S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression. A systematic review. *Journal of affective disorders*, 263, 107-120. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.154>
- Farokhnezhad Afshar, P., Malakouti, S. K., Rashedi, V., & Ajri-khameslou, M. (2021). Relationship between place attachment and social functioning in the elderly. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 27(2), 194-203. URL: <http://ijpcp.iiums.ac.ir/article-1-3160-fa.html>
- Gonzalez-Gomez, R., Morales Sepúlveda, J. P., Vergara, M., Ibañez, A., & Huepe, D. (2023). The impact of loneliness and social adaptation on depressive symptoms: Behavioral and brain measures evidence from a brain health perspective. *Frontiers in Psychology*, 14, 1096178. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1096178>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Journal Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. URL: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Heinzel, C. V., Moulds, M., Kollárik, M., Lieb, R., & Wahl, K. (2023). Effects of abstract versus concrete rumination about anger on affect. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51(5), 432-442. URL: <https://doi.org/10.1017/S1352465823000280>
- Mahmoudi Tabar, M., & Dargahi, Z. (2022). Choice theory implementation on hope, resilience, and psychological well-being of divorced women. *Journal of Woman and Culture*, 50, 95-110. URL: <https://doi.org/20.1001.1.20088426.1400.13.50.7.9>
- Maxwell, J. P., Sukhodolsky, D. G., Chow, C. C., & Wong, C. F. (2005). Anger rumination in Hong Kong and Great Britain: Validation of the scale and a cross-cultural comparison. *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1147-1157. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.022>
- Moghaddam, P., & Ebrahiminejad, G. R. (2015). *Determining the effectiveness of life skills training on physical disorders and social functioning of divorced women of Imam Khomeini Relief Committee of Kerman city*. Annual Conference on New Research Approaches in the Humanities. Vera Capital Idea Institute. Tehran. [Persian] URL: <https://civilica.com/doc/455537>
- Neely-Prado, A., Navarrete, G., & Huepe, D. (2019). Socio-affective and cognitive predictors



- of social adaptation in vulnerable contexts. *PloS One*, 14(6), e0218236. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218236>
- Oliva, A., Ferracini, S. M., Amoia, R., Giardinieri, G., Moltrasio, C., Brambilla, P., & Delvecchio, G. (2023). The association between anger rumination and emotional dysregulation in borderline personality disorder: A review. *Journal of Affective Disorders*, 338, 546-553. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.06.036>
- Parker, G., Durante, K. M., Hill, S. E., & Haselton, M. G. (2022). Why women choose divorce: An evolutionary perspective. *Current Opinion in Psychology*, 43, 300-306. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.020>
- Preston, E. G., Villarosa-Hurlocker, M. C., Raposa, E. B., Pearson, M. R., Bravo, A. J., & Protective Strategies Study Team. (2023). Fear of negative evaluation and suicidal ideation among college students: the moderating role of impulsivity-like traits. *Journal of American College Health*, 71(2), 396-402. URL: <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891919>
- Ruan, J., Cheng, H., Wu, L., Mak, Y. W., Zhang, X., Liang, J., & Yeung, W. F. (2023). Perceptions and experiences of acceptance and commitment therapy among people with mental disorders: A qualitative systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 80-96. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.09.003>
- Saadati, N., Rostami, M., & Darbani, A. (2016). Comparing the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on improving self-esteem and post-divorce adaptation in women. *Family Psychology*, 3(2), 45-58. [Persian] URL: <https://sid.ir/paper/250059/fa>
- Saeed, A., Kehkishan, S., & Sameer, M. (2022). Divorce status in the Pakistani workplace: Women's narratives on stigma, outcomes and coping strategies. *Equality, Diversity and Inclusion: An International Journal*, 41(6), 927-950. [Persian] URL: <https://doi.org/10.1108/EDI-05-2021-0129>
- Salguero, J. M., García-Sancho, E., Ramos-Cejudo, J., & Kannis-Dymand, L. (2020). Individual differences in anger and displaced aggression: The role of metacognitive beliefs and anger rumination. *Aggressive Behavior*, 46(2), 162-169. URL: <https://doi.org/10.1002/ab.21878>
- Schulte, M., Trujillo, N., Rodríguez-Villagra, O. A., Salas, N., Ibañez, A., Carriedo, N., & Huepe, D. (2022). The role of executive functions, social cognition and intelligence in predicting social adaptation of vulnerable populations. *Scientific Reports*, 12(1), 18693. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-21985-9>
- Shariati, F., & Aleyasin, S. A. (2023). Comparison of divorce adjustment, coping with stress and loneliness feeling in independent and family-dependent divorced women. *Journal of Health Promotion Management*, 12(4), 57-69 [Persian] URL: <http://jhpm.ir/article-1-1658-fa.html>
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689-700. URL: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457. URL: <https://doi.org/10.1037/h0027806>



- Yang, T., Chen, G., & Bi, C. (2022). Interpersonal mindfulness and forgiveness: Examining the mediating roles of anger rumination and state anger. *Aggressive Behavior*, 48(5), 466-474. URL: <https://doi.org/10.1002/ab.22031>
- Zafeer, H. M. I., Maqbool, S., & Yanping, L. (2022). Psychological and social factors and their impact on divorced and married women: A case study from Punjab Pakistan. *Journal of Divorce & Remarriage*, 63(5), 352-373. URL: <https://doi.org/10.1080/10502556.2022.2048345>
- Zhang, I. Y., Powell, D. M., & Bonaccio, S. (2022). The role of fear of negative evaluation in interview anxiety and social evaluative workplace anxiety. *International Journal of Selection and Assessment*, 30(2), 302-310. URL: <https://doi.org/10.1111/ijsa.12365>