

بررسی اعتبار و روایی نسخه فارسی مقیاس اجتناب تجربی چند بعدی (MEAQ) در دانشجویان و بزرگسالان

ندا دارابی^۱، شایسته قنبری^۲

^۱دانشجوی کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره

نویسنده مسئول:

ندا دارابی

چکیده

مقدمه: در سال های اخیر توجه زیادی به اجتناب تجربی به عنوان عامل آسیب شناختی انواع مختلف اختلال های روانی شناخته شده است. پژوهش حاضر نیز با هدف بررسی اعتبار و روایی مقیاس اجتناب تجربی چند بعدی در میان دانشجویان و بزرگسالان ایرانی انجام شده است.

روش: این پژوهش یک بررسی توصیفی و از نوع همبستگی است که رابطه میان متغیرها را مورد آزمون قرار می دهد و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش ۲۹۰ نفر بوده است شامل ۲۱۰ نفر دانشجو و ۸۰ نفر بزرگسال (غیر دانشجو) که از روش غیر تصادفی و نمونه در دسترس نمونه گیری انجام شده است.

ابزار پژوهش: MEAQ یک ابزار سنجش خود گزارشی و ۶۲ موردی است که در سال ۲۰۱۱ توسط واکیزا گامز برای دستیابی به اجتناب تجربی جهت مند طراحی شده است. شامل ۶ خرده مقیاس است: اجتناب رفتاری، گریز پریشانی، تعویق، حواس پرتی و سرکوب، سرکوبی و انکار و تحمل پریشانی عبارات با ۶ مقیاس لیکرتی نمره گذاری می شوند.

یافته ها: براساس نتایج حاصل از پژوهش حاضر ضرایب اعتبار مطلوب گزارش شد. بدین منظور از دو روش دو نیمه سازی و آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب دو نیمه سازی برای کل آزمون ۰/۷۵۲ و نتایج حاصل از آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۵۴ بود که نشان دهنده ضریب اعتبار بالا است. و با توجه به بالا بودن ضریب معناداری میان مدل ساختاری، ارتباط بین متغیرها معنادار می باشد.

کلمات کلیدی: اجتناب تجربی چند بعدی، روایی و پایایی، هنجاریابی، تحلیل عاملی.

مقدمه

در سال های اخیر توجه زیادی به اجتناب تجربی به عنوان عامل آسیب شناختی برای انواع اختلال های روانی شده است. اجتناب تجربی به تلاش های فرد برای اجتناب از تجارب آشفته ساز درونی گفته می شود. این تجارب درونی، افکار، عواطف، خاطرات، احساسات بدنی و دیگر رخدادهای درونی را دربر می گیرد. اجتناب تجربی زمانی رخ می دهد که افراد تمایلی ندارند چنین رخدادهای درونی را تجربه کنند. در نتیجه، تلاش می کنند هر طور شده از این تجارب فرار کرده یا آن ها را به شکل هایی کنترل کنند. اجتناب تجربی در مقابل پذیرش قرار می گیرد که به معنای تمایل فرد به پذیرش افکار، هیجان ها و تظاهرات رفتاری بدون تلاش برای پرهیز از آن هاست. عملکرد اجتناب تجربی، کنترل یا کمینه کردن تأثیر تجارب آزارنده است و می تواند آرامش فوری و کوتاه مدت ایجاد کند که به شکل منفی رفتار را تقویت می کند. هر چند، چنین برخوردی با تجارب درونی، به دلیل این که با عملکرد روزانه و دست یابی به اهداف زندگی شخص تداخل پیدا می کند، در درازمدت اثر منفی دارد^۱.

راهبردهای کنترل کننده شاید پاسخگوی مطالبات محیط بیرون باشند، اما تلاش ها برای کنترل تجارب درونی اغلب ناموفق بوده و پیدایش رفتارهای ناسازگارانه را در پی دارد. پژوهش های زیادی نشان داده اند که بسیاری از شکل های آسیب شناسی روانی را می توان با در نظر گرفتن راهبردهای ناسازگاری هایی چون اجتناب یا حذف افکار، عواطف، خاطرات، احساسات بدنی یا دیگر تجارب درونی آشفته ساز مشخصی مفهوم سازی کرد. بولانگر و همکارانش بر این باورند که ریشه اجتناب تجربی در هم جوشی شناختی نهفته است؛ یعنی اگر فرد با این فکر اشتغال ذهنی داشته باشد که باید از یک تجربه ویژه ای، به خاطر دردناک بودن آن اجتناب کند (مثل یک هیجان، فکر، خاطره و غیره)، تجربه به شکل تحمل ناپذیر آشکار خواهد شد. این بدان معنی است که فرد تجربه را با فکر بازنمایی میکند. بنابراین، آن دو کاملاً با یکدیگر آمیخته می شوند. هنگامی که آن ها با یکدیگر آمیخته شدند، فرد به صورت ذاتی تلاش خواهد کرد تا از آن تجربه اجتناب کند^۲، به این عمل یعنی اجتناب کردن از تجارب درونی (مثل هیجان های منفی، افکار و حس های بدنی) اجتناب تجربه ای گفته می شود. اجتناب تجربه ای، سازه ای است که به منظور اجتناب از تجارب دردناک به کار برده می شود. این سازه شامل دو بخش است: بی میلی نسبت به برقراری تماس با تجارب شخصی (حساسیت های بدنی هیجانات، افکار، خاطرات و زمینه های رفتاری) و تلاش برای اجتناب از تجارب دردناک یا وقایعی که باعث فراخواندن این تجارب می گردند^۳.

اجتناب تجربی به عنوان عامل آسیب شناختی (psychological diathesis) انواع مختلف اختلال های روانی شناخته شده است. عملکرد اجتناب تجربی، کنترل یا به حداقل رساندن تأثیر تجارب آزارنده است و می تواند آرامش فوری و کوتاه مدت ایجاد کند که به شکل منفی رفتار را تقویت می نمایند. این اجتناب زمانی مشکل زا خواهد شد که با عملکرد روزانه و دستیابی به اهداف زندگی شخص تداخل نماید. پژوهش های قابل توجهی نشان می دهد که اجتناب تجربی با انواع مشکلات روان شناختی از جمله افسردگی، اضطراب، سوء مصرف مواد، اختلالات خوردن، استرس، سازگاری با تجربیات آسیب زا، سازگاری با شرایط مزمن پزشکی و فرسودگی شغلی رابطه دارد^۴.

روش

این پژوهش یک بررسی توصیفی و از نوع همبستگی است که رابطه میان متغیرها را مورد آزمون قرار می دهد و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش ۲۹۰ نفر بوده است شامل ۲۱۰ نفر دانشجو و ۸۰ نفر بزرگسال (غیر دانشجو). که از روش غیر تصادفی و نمونه در دسترس نمونه گیری انجام شده است. از شرکت کنندگان در پژوهش خواسته شد هر ماده را به دقت بخوانند و پاسخی را که از نظر آن ها مناسب تر به نظر می رسد انتخاب کنند. ضمناً به شرکت کنندگان این اطمینان داده شد که اطلاعات و مشخصات آنان محفوظ خواهد ماند.

^۱. ایمانی مهدی، «بررسی ساختار عاملی پرسش نامه انعطاف پذیری روان شناختی در دانشجویان»، مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۴۰ (۱۳۹۵) ص ۱۶۳.

^۲. همان ص.

^۳. عبدی رضا و کبودی ناهید، «نقش تعدیلی اجتناب تجربه ای در رابطه بین حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده»، مجله اندیشه و رفتار، ۱ (۱۳۹۵) ص ۵۸ و ۵۹.

^۴. کریمی جواد و ایزدی راضیه، «بررسی نقش اجتناب تجربی و حساس بودن به علائم اضطراب بر سلامت روان و سلامت عمومی دانشجویان پرستاری» نشریه پژوهش پرستاری، ۴ (۱۳۹۴) ص ۳۴.

۲۲. زمانی که خاطرات غم انگیز به سراغم می آیند، سعی می کنم روی چیزهای دیگر تمرکز کنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۲۳. من با احساساتم در تماس هستم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۲۴. من حاضر هستم برای آنچه که برآیم مهم است به رنج بی افتم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۲۵. یکی از اهداف بزرگ من این است که از احساسات دردناک رها شوم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۲۶. من ترجیح میدهم آنچه که آلان با آن راحت هستم ادامه دهم تا اینکه فعالیت جدیدی را امتحان کنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۲۷. من بسیار تلاش می کنم احساس ناراحتی را از خود دور کنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۲۸. دیگران می گویند من خطا هایم را بعهده نمی گیرم (مسئولیت پذیر نیستم)..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۲۹. ترس یا اضطراب نمی تواند مرا از انجام کاری مهم بازدارد..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۳۰. من برای مقابله با مشکلات فوراً اقدام می کنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۳۱. من هرکاری انجام خواهم داد تا فشار روانی کمتری احساس کنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۳۲. اگر تردیدی نسبت به انجام دادن کاری داشته باشم، آن را انجام نخواهم داد..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۳۳. زمانی که خاطرات ناخوشایند به سراغم می آیند، تلاش می کنم تا آنها را از ذهنم خارج کنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۳۴. در این سن و سال (دوره و زمانه) مردم نباید مجبور به رنج کشیدن شوند..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۳۵. دیگران به من گفته اند که احساساتم را سرکوب میکنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۳۶. من تلاش می کنم که تکالیف را تا زمانی که ممکن است به تعویق بیندازم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۳۷. زمانی که آزرده ام آنچه باید انجام شود را انجام می دهم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۳۸. زندگی من عالی خواهد بود اگر هیچ وقت احساس اضطراب نکنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۳۹. اگر شروع به احساس به دام افتادگی کنم، فوراً موقعیت را ترک می کنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۴۰. وقتی که یک فکر منفی پیش می آید، تلاش می کنم فوراً به چیزهای دیگر بی اندیشم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۴۱. شناختن احساساتم برای من دشوار است..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۴۲. تا زمانی که به طور قطع مجبور نشوم، کاری انجام نخواهم داد..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۴۳. من اجازه نخواهم داد تا رنج و ناراحتی مرا از تحقق خواسته هایم بازدارد..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۴۴. من از بسیاری چیزها بخاطر اینکه احساس بدی نداشته باشم، دست خواهم کشید..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۴۵. من از مسیرم جهت اجتناب از موقعیت های ناخوشایند، خارج می شوم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۴۶. من می توانم احساسات شدیدم را کرخت (خنثی) کنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۴۷. چرا کاری را که می توانی به فردا بیاکنی، امروز انجام می دهی..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۴۸. من برای رسیدن به آنچه که می خواهم، مایل هستم که با غم و اندوه بسازم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۴۹. برخی از افراد به من گفته اند که من "سرم را مثل کبک داخل برف فرو می کنم"..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۵۰. دردها به همیشه به زحمت و رنج منجر می شوند..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۵۱. اگر در یک موقعیتی اندکی ناخوشایند باشم، تلاش می کنم که بی درنگ آن را ترک کنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۵۲. اندکی طول می کشد تا تشخیص دهم که احساس بدی دارم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۵۳. من به کار کردن به سوی اهدافم ادامه می دهم، حتی اگر تردیدهایی داشته باشم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۵۴. آرزو می کنم که بتوانم از شر تمام هیجانات منفیخویش خلاص شوم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۵۵. از موقعیت هایی که در آن احتمال عصبی شدنم وجود دارد، اجتناب می کنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۵۶. احساس می کنم که از هیجاناتم جدا هستم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۵۷. اجازه نخواهم داد تا افکار تیره مرا از انجام آنچه می خواهم بازدارد..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۵۸. کلید یک زندگی خوب هرگز احساس غم نکردن است..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۵۹. هر موقعیتی که باعث شود احساس ناراحتی کنم را فوراً ترک می کنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۶۰. دیگران به من گفته اند که من از مشکلاتم آگاه نیستم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۶۱. امیدوارم که بدون هیچ گونه ناراحتی و ناامیدی زندگی کنم..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۶۲. زمانی که کارهای مهم انجام می دهم، آنها را رها نخواهم کرد حتی اگر دشوار شوند..... ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶

نمره گذاری

محاسبه عبارت معکوس: نمره عبارت از "۷" تفریق می شود.

عبارت ها	خرده مقیاس
۱،۸،۱۴،۲۰،۲۶،۳۲،۳۹،۴۵،۵۱،۵۵،۵۹	اجتناب رفتاری
۲،۷،۱۳،۱۹،۲۵،۳۱،۳۴،۳۸،۴۴،۵۰،۵۴،۵۸،۶۱	گریز از پریشانی
۵،۱۱،۱۷،۳۰،۳۶،۴۲،۴۷	تعویق
۳،۹،۱۵،۲۲،۲۷،۳۳،۴۰	حواس پرتی و سرکوب
۴،۱۰،۱۶،۲۱،۲۳،۲۸،۳۵،۴۱،۴۶،۴۹،۵۲،۵۶،۶۰	سرکوبی و انکار
۶،۱۲،۱۸،۲۴،۲۹،۳۷،۴۳،۴۸،۵۳،۵۷،۶۲	تحمل پریشانی
۳۰ و ۳۳	موارد معکوس

یافته‌ها

پایایی پرسشنامه ی مورد بحث از دو روش مورد بررسی قرار گرفته است آلفای کرونباخ و دیگری روش دو نیمه کردن که از طریق نرم افزار SPSS، نتایج زیر حاصل شده است.

پایایی پرسشنامه از طریق بدست آوردن آلفای کرونباخ

مقدار آلفای کرونباخ	تعداد آیتم
۰/۸۵۴	۶۲

از جدول بالا چنین نتیجه می‌شود که با توجه به آلفای کرونباخ (۰/۸۵۴) پرسشنامه‌ی فوق از پایایی بسیار مناسبی برخوردار است.

پایایی پرسشنامه از طریق دو نیمه کردن

مقدار	تعداد آیتیم ها	بخش ۱	آلفای کرونباخ
۰/۷۹۰	۳۱	بخش ۲	
مقدار	تعداد آیتیم ها		
۰/۷۴۴	۳۱		
تعداد کل آیتیم ها	۶۲		
همبستگی بین فرم ها			
۰/۶۰۴	طول برابر	ضریب اسپیرمن - براون	
۰/۷۵۳	طول نابرابر		
۰/۷۵۳			
۰/۷۵۲	ضریب دو نیمه سازی گاتمن		

با توجه به ضریب دو نیمه گاتمن (۰/۷۵۲) بنابراین، پایایی پرسشنامه از این طریق نیز بسیار مناسب به دست آمد و به این ترتیب پرسشنامه از پایایی بسیار مناسبی برخوردار بوده است.

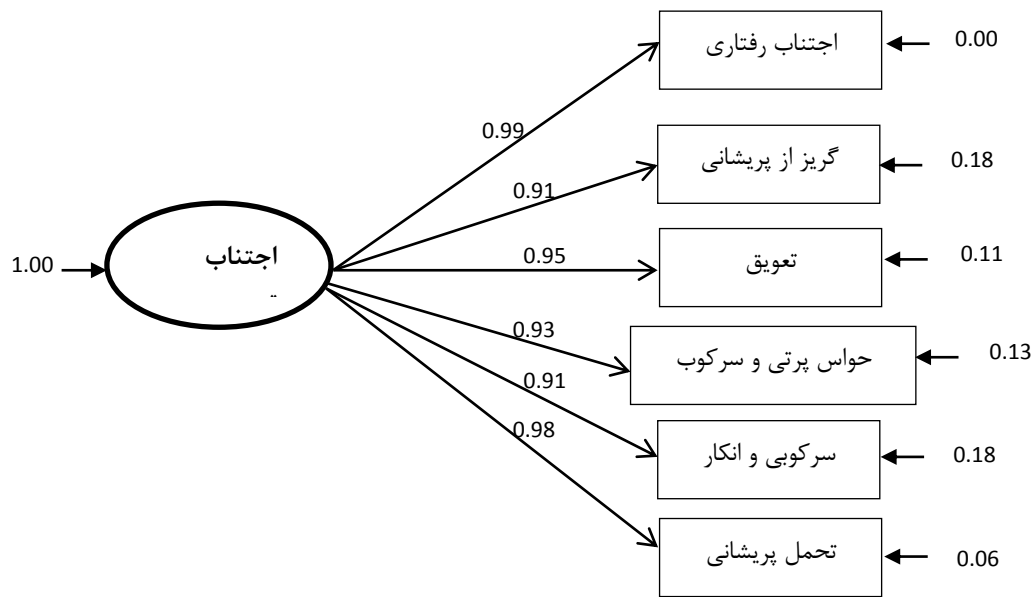
روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی

در مدل معادلات ساختاری از یک طرف میزان انطباق داده های پژوهش و مدل مفهومی پژوهش بررسی خواهد شد که آیا از برازش مناسب برخوردار است و از طرف دیگر معناداری روابط در این مدل برازش یافته آزمون می شود. شاخص های مناسب مدل شامل χ^2 ، GFI (شاخص نیکویی برازش) و AGFI (شاخص تعدیل شده نیکویی برازش) می باشند. بدین صورت که مدلی از برازش مناسب برخوردار است که میزان χ^2/df کوچکتر از ۳ باشد و نیز GFI و AGFI هر چه به یک نزدیکتر باشد مدل داده ها برازش بهتری دارد. در این قسمت، نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی هر یک از متغیرهای پژوهش توسط نرم افزار LISREL به صورت جداگانه برای هر متغیر آورده شده است. لازم به ذکر است که به منظور کاهش متغیرها و در نظر

گرفتن آنها به عنوان یک متغیر مکنون، بار عاملی به دست آمده باید بیشتر از ۰/۳ باشد. در بررسی هر کدام از مدل ها سؤال اساسی این است که آیا این مدل های اندازه گیری مناسب است؟ که برای پاسخ به این پرسش بایستی χ^2 (کای دو) و سایر معیارهای مناسب بودن برازش مدل مورد بررسی قرار گیرد. بدین صورت که مدلی مناسب است که دارای حالت های بهینه ذیل باشد. آزمون کای دو هرچه کمتر باشد بهتر است. زیرا این آزمون اختلاف بین داده و مدل را نشان می دهد. آزمون RMSEA هرچه کمتر باشد بهتر است؛ زیرا این مقدار میانگین مجذور خطاهای مدل است.

بطور خلاصه در تحلیل عاملی تأییدی مدلی ساخته می شود که در آن فرض می شود داده های تجربی بر پایه چند پارامتر توصیف یا محاسبه می شوند. این مدل مبتنی بر اطلاعات قبلی درباره ساختار داده ها است. ساختاری که در قالب یک تئوری، فرضیه یا دانش حاصل از مطالعات پیشین (همان تحلیل اکتشافی) به دست آمده است.

نمودار ۱ - مدل اندازه گیری بعدهای اجتناب تجربی چندبعدی در حالت تخمین غیراستاندارد



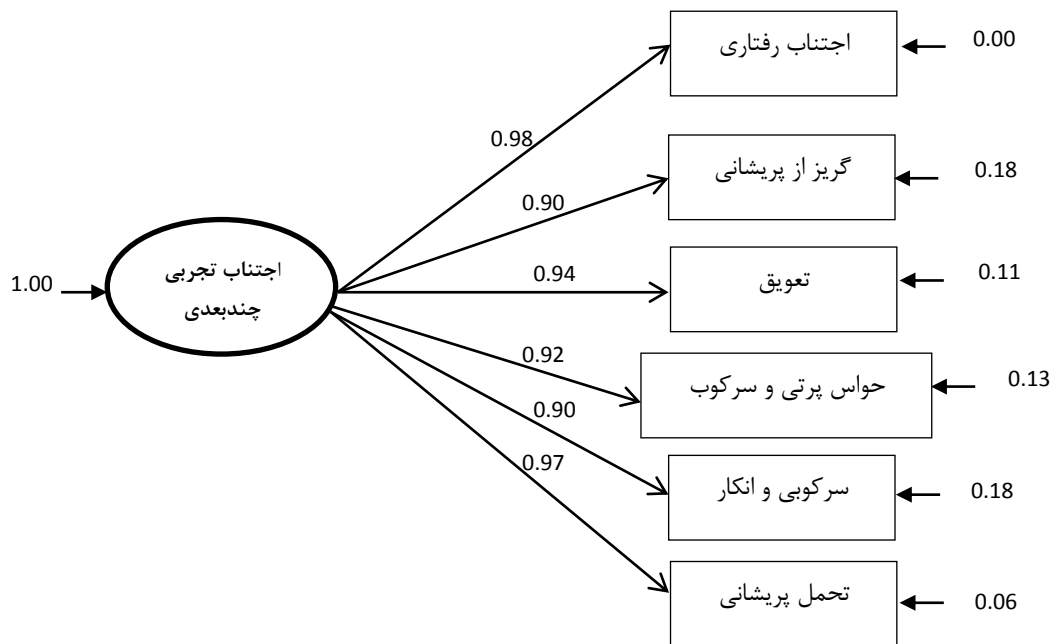
Chi-Square=6.72, df=6, P-value=0.0000, RMSEA=0.022

با توجه به نتایج زیر که از خروجی نرم افزار لیزرل به دست آمده است برازش مناسب مدل را نتیجه می گیریم.

عامل	Chi-Square	DF	P-Value	RMSEA	GFI	AGFI
اجتناب تجربی چندبعدی	۶/۷۲	۶	۰/۰۰۰	۰/۰۲۲	۰/۹۱	۰/۹۰

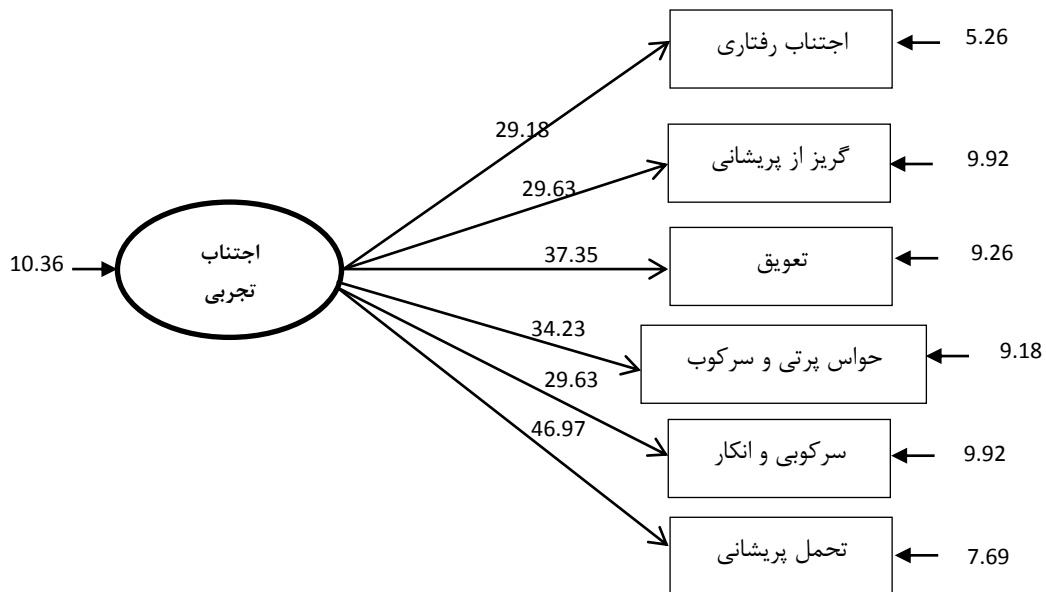
مدل فوق اندازه گیری بعدهای اجتناب تجربی چندبعدی را در حالت تخمین غیراستاندارد نشان می دهد. نتایج تخمین حاکی از مناسب بودن مدل است. با توجه به خروجی لیزرل مقدار χ^2 محاسبه شده برابر با ۶/۷۲ می باشد. پایین بودن میزان این شاخص نشان دهنده تفاوت اندک میان مدل مفهومی با داده های مشاهده شده تحقیق است. همچنین مقدار RMSEA برابر با ۰/۰۲۲ می باشد. که نشان از خوبی برازش دارد. حد مجاز RMSEA، ۰/۰۸ است؛ مشاهده می شود که این مقدار کوچکتر از این حد مجاز است که این مقدار نیز نشان از خوبی برازش دارد. هر چه این مقدار کمتر باشد، مدل دارای برازش بهتری است. برازندگی مدل شاخص GFI و AGFI یعنی اندازه ای از مقدار نسبی واریانس ها و کوواریانس هاست که به گونه ای مشترک به وسیله مدل توجیه می شود. هرچه این مقدار به یک نزدیکتر باشد، برازش داده ها مناسب تر خواهد بود. این شاخص بستگی به حجم نمونه ندارد. این مقدار در اینجا برابر با ۰/۹۱ و ۰/۹۰ است که مناسب می باشد.

نمودار ۲- مدل اندازه گیری بعدهای اجتناب تجربی چندبعدی در حالت تخمین استاندارد



Chi-Square=6.72, df=6, P-value=0.0000, RMSEA=0.022

نمودار ۳- معناداری ضرایب بعدهای اجتناب تجربی چندبعدی



خروجی فوق قسمت معناداری ضرایب و پارامترهای به دست آمده مدل اندازه گیری ابعاد اجتناب تجربی چندبعدی را نشان می دهد. چنانچه عدد معناداری بزرگتر از ۲ یا کوچکتر از ۲- باشد رابطه موجود در مدل پژوهش معنادار خواهد بود. که نشان می دهد کلیه روابط معنادار می باشند.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به اهمیت نقش اجتناب تجربی در شکل گیری و تداوم بسیاری از مشکلات روان شناختی، وجود ابزاری معتبر و پایا جهت سنجش آن ضروری است. هدف پژوهش حاضر بررسی روایی و پایایی مقیاس اجتناب تجربی چند بعدی است. یافته های حاصل از این پژوهش مدارکی را دال بر اعتبار و روایی مقیاس اجتناب تجربی فراهم می کند. به عبارت دیگر به نظر می رسد MEAQ فارسی یک مقیاس معتبر و پایا در سنجش اجتناب تجربی چند بعدی دانشجویان و بزرگسالان ایرانی می باشد. مقیاس MEAQ به طور اختصاصی، اجتناب رفتاری، گریز از پریشانی، تعویق، حواس پرتی و سرکوب، سرکوبی و انکار و تحمل پریشانی را می سنجد.

براساس نتایج حاصل از پژوهش حاضر ضرایب اعتبار مطلوب گزارش شد. بدین منظور از دو روش دونیمه سازی و آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب دونیمه سازی برای کل آزمون ۰/۷۵۲ بود که نشان دهنده ضریب اعتبار بالاست. همچنین نتایج حاصل از آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۵۴ بود که نشان دهنده ضریب آلفای بالا است. به همین صورت همانطور که مشاهده شد ضریب معناداری میان مدل ساختاری برای تمامی متغیرهای مستقل بزرگتر از ۲ بوده و در نتیجه معنادار بودن ارتباط بین متغیرها را تایید می کند.

منابع و مراجع

- ۱- عبدی، رضا و کبودی، ناهید(۱۳۹۵)؛ نقش تعدیلی اجتناب تجربه ای در رابطه بین حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده، مجله اندیشه و رفتار.
- ۲- کریمی، جواد و ایزدی، راضیه(۱۳۹۴)؛ بررسی نقش اجتناب تجربی و حساس بودن به علائم اضطراب بر سلامت روان و سلامت عمومی دانشجویان پرستاری، نشریه پژوهش پرستاری.
- ۳- ایمانی، مهدی(۱۳۹۵)؛ بررسی ساختار عاملی پرسش نامه انعطاف پذیری روان شناختی در دانشجویان، مجله مطالعات آموزش و یادگیری.
- 4- Biglan A, Hayes SC, Pistorello J. Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science*. 2008;9(3):139-52.
- 5- Hayes SC, Wilson KG, Gifford EV, Follette VM, Strosahl K. Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and Clinical Psychology*. 1996;64(6):1152-68.
- 6- Boulanger JL, Hayes SC, Pistorello J. Experiential Avoidance as a Functional Contextual Concept. In: Kring AM, Sloan DM, editors. *Emotion regulation and psychopathology : a transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: Guilford Press; 2010. p. 107-36.
- 7- Eifert GH, Forsyth JP, Arch J, Espejo E, Keller M, Langer D. Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2009;16(4):368-85.
- 9- Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*. 2006 Jan;44(1):1-25.
- 10- PubMed PMID: 16300724. Epub 2005/11/23. eng.
- 11- Basharpour, S., Shafiei, M., Atadokht, A., & Narimani, M. (2015). The role of experiential avoidance and mindfulness in predicting the symptoms of stress disorder after exposure to trauma in traumatized people supported by Emdad Committee and Bonyade Shahid Organization of Gilan Gharb in the first half of 2014 year. *Journal of Rafsanjan Medical University*, 14, 405- 416. [Persian].
- 12- Bardeen, J.R., Fergus, T.A., & Orcutt, H.K. (2013). Experiential Avoidance as a Moderator of the Relationship between Anxiety Sensitivity and Perceived Stress. *Behavior Therapy*, 44, 459-469.

- 13- 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*, 24:109-113.
- 14- Boelen, P.A., Reijntjes, A. (2008). Measuring Experiential Avoidance: Reliability and Validity of the Dutch.
- 15- item Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment*, 30(4):241-51.
- 16- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011).
- 17- Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
- 18- 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.
- 19- Spinhoven, P., Drost, J., Rooij, M., Van Hemert, A., Penninx, B. (2014). A longitudinal study of experiential avoidance in emotion disorders. *Behavior therapy*, 45(6), 840-850.