Journal of Research in Behavioral Sciences

Year 2023, Volume 20, Issue 4

Investigating and Comparing the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Interventions and Acceptance and Commitment on Social Anxiety: Meta-Analysis

Ahmad Abedi[1], **Hamidreza Oreizi**[2], **Fatemeh Asadollahi**[3]

1. Associate Professor, Department of Psychology and Education of Children with Special Needs, University of Isfahan, Isfahan, Iran.
2. Professor, Department of Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.
3. (Corresponding author) * PhD of Psychology, Department of Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Abstract

Aim and Background: People with social anxiety face problems in many personal and social fields, including interpersonal relationships, due to the anxiety caused by being in social situations. Therefore, experts try to reduce its effects by performing psychological interventions. Accordingly, in this research, a meta-analysis comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral (CBT) and acceptance and commitment therapy (ACT) interventions on social anxiety was considered to investigate the real effect of these interventions.

Methods and Materials: For this purpose, among the many research related to this topic, 68 research (31 ACT and 37 CBT research) were found in reliable databases such as Iranian Research Institute for Information Science and Technology (IranDoc), Iranian publications (Magiran), Comprehensive Portal of Human Sciences, Scientific information database (SID), PubMed, Islamic world science citation (ISC) and science journals and conference proceedings publisher (Civilica) were selected and meta-analysis was done on them. This research is based on 68 effect sizes and the tool used was the meta-analysis checklist. Data were analyzed using CMA-3 software.

Findings: The research findings showed that the effect size of interventions and training based on acceptance and commitment therapy on social anxiety was 0.603 (P <.001) and for cognitive-behavioral interventions was 0.635 (P <.001).

Conclusions: The obtained effect size in terms of r value for psychological interventions (ACT and CBT) on social anxiety is high, so it can be said that both psychological interventions can effectively reduce social anxiety, but according to the results, obtained effect size is higher for cognitive-behavioral therapy compared to acceptance and commitment therapy.

Keywords: Acceptance and commitment therapy, Cognitive behavioral therapy, Meta-analysis, Social anxiety

Citation: Abedi A, Oreizi H, Asadollahi F. **Investigating and Comparing the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Interventions and Acceptance and Commitment on Social Anxiety: Meta-Analysis**. Res Behav Sci 2023; 20(4): 671-692.

*** Fatemeh Asadollahi,**
Email: Fh.asadollahi@gmail.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]

[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

بررسی و مقایسه اثربخشی مداخلات شناختی–رفتاری و پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی: به شیوه فراتحلیل

احمد عابدی[۱]، حمیدرضا عریضی[۲]، فاطمه اسداللهی[۳]

۱- دانشیار گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران.

۲- استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران.

۳- (نویسنده مسئول)* دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: افراد دارای اضطراب اجتماعی به دلیل اضطراب ناشی از حضور در موقعیت‌های اجتماعی در بسیاری از زمینه‌های شخصی و اجتماعی خود ازجمله روابط بین‌فردی با مشکل مواجه می‌شوند؛ ازاین‌جهت متخصصان با انجام مداخلات روان‌شناختی سعی در کاهش آثار آن در زندگی آن‌ها دارند. در این پژوهش، با روش فراتحلیل، به بررسی و مقایسه اثربخشی مداخلات شناختی–رفتاری و پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی پرداخته شد.

مواد و روش‌ها: بدین منظور از بین پژوهش‌های متعدد مربوط به این موضوع، ۶۸ پژوهش (۳۱ پژوهش مرتبط با درمان پذیرش و تعهد و ۳۷ پژوهش مرتبط با درمان شناختی رفتاری) که در بین سال‌های ۱۳۸۸ تا ۱۴۰۰ در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر فارسی (ایران‌داک، مگ‌ایران، علوم انسانی، مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی و نشریات ادواری، مقالات کشورهای اسلامی (ISC و سیویلیکا) و همچنین پایگاه‌های معتبر انگلیسی (PubMed، ResearchGate) که مقالات با جامعه ایرانی در آن نمایه شده بود و ازلحاظ روش‌شناختی (گروه‌درمانی، دارای متغیر مستقل و وابسته مرتبط و گروه کنترل) موردقبول بودند انتخاب و فراتحلیل روی آن‌ها انجام شد. در این پژوهش، ۶۸ اندازه اثر گزارش‌شده است و ابزار استفاده‌شده چک‌لیست فراتحلیل بود. داده‌های به‌دست‌آمده توسط نرم‌افزار CMA-3 مورد تحلیل قرار گرفت

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که میزان اندازه اثر ترکیبی به‌دست‌آمده برای مداخلات پذیرش و تعهد ۰/۶۰۳ و برای مداخلات شناختی–رفتاری ۰/۶۳۵ بود که حکایت از تأثیر این مداخلات در کاهش اضطراب اجتماعی دارد (P<۰/۰۰۱).

نتیجه‌گیری: اندازه اثر ترکیبی به‌دست‌آمده برای مداخلات روان‌شناختی پذیرش و تعهد و شناختی– رفتاری برحسب جدول تفسیری همبستگی از مقادیر بالایی برخوردار است که می‌توان گفت هر دو مداخله روان‌شناختی به‌طور مطلوبی توانسته‌اند بر کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر واقع شوند. برحسب این مقادیر اندازه اثر ترکیبی می‌توان اذعان داشت که تأثیر درمان شناختی–رفتاری در کاهش اضطراب اجتماعی کمی بیشتر از درمان پذیرش و تعهد بوده است.

واژه‌های کلیدی: اضطراب اجتماعی، درمان پذیرش و تعهد، درمان شناختی رفتاری، فراتحلیل.

ارجاع: عابدی احمد، عریضی حمیدرضا، اسداللهی فاطمه. **بررسی و مقایسه اثربخشی مداخلات شناختی–رفتاری و پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی: به شیوه فراتحلیل**. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۱؛ ۲۰(۴): ۶۷۱-۶۹۲.

*- **فاطمه اسداللهی،**

رایانامه: Fh.asadollahi@gmail.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]

[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

مقدمه

اختلال اضطراب اجتماعی یکی از انواع اختلالات اضطرابی است که قبلاً با نام‌های فوبی اجتماعی و هراس اجتماعی نیز شناخته می‌شد. این اختلال نسبت به دیگر اختلالات اضطرابی (فوبی‌ها) مشکلات فراگیرتر و نابسامانی بیشتری در فعالیت‌های عادی افراد به وجود می‌آورد (۱) و به‌صورت ترس شدید و ناامنی از موقعیت‌هایی که فرد در جمع دیگران قرار می‌گیرد یا باید جلوی دیگران کاری انجام دهد توصیف می‌شود. افراد مبتلا به این اختلال از هرگونه موقعیت اجتماعی که فکر می‌کنند ممکن است در آن یک رفتار خجالت‌آور داشته باشند یا هرگونه وضعیتی که فکر کنند ممکن است در آن، مورد ارزیابی منفی دیگران قرار گیرند می‌ترسند و سعی می‌کنند از آن‌ها دور شوند (۱). ازجمله علائم آن می‌توان به ترس افراد نسبت به خجالت‌زده شدن و نگرانی درباره اینکه دیگران آن‌ها را افرادی مضطرب، ضعیف، دیوانه یا احمق بدانند اشاره داشت. همچنین افراد مبتلا، اغلب علائم اضطراب، همچون تپش قلب، لرزش، عرق کردن، ناراحتی معده و روده، اسهال، گرفتگی عضلات، سرخ شدن و سردرگمی را تجربه می‌کنند؛ به‌نحوی‌که بیشتر مواقع، این موارد علائمی است که در موقعیت‌های اجتماعی ترسناک، پدیدار می‌شود و می‌تواند حتی منجر به حمله وحشت‌زدگی در فرد نیز شود (۱ و ۲). نرخ شیوع این اختلال براساس ویراست پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی حدود ۷ درصد بیان‌شده و شیوع آن در زنان بیش از مردان (حدود ۲ برابر) گزارش شده است (۱).

مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا در پردازش و تفسیر اطلاعات، دچار سوگیری هستند و نسبت به رویدادهای اجتماعی در آینده دست به پیش‌بینی‌های منفی و افراطی می‌زنند (۲). درواقع، این افراد در پردازش بازخوردهای اجتماعی مثبت از طرف دیگران با مشکل مواجه‌اند و نمی‌توانند آن را از سوی دیگران به‌آسانی بپذیرند، بنابراین تمرکز بر جنبه منفی موقعیت‌های اجتماعی و ناتوانی نسبی در پذیرش جنبه‌های مثبت عملکرد اجتماعی در این افراد احتمالاً باعث تداوم باورهای غلط در آنان می‌شود؛ به همین خاطر موقعیت‌های اجتماعی (حضور دیگران) برای ایشان تهدیدکننده و خطرناک تلقی می‌گردد و رفتارشان در مقابل جمع ازنظر خودشان حتماً غلط و ناشیانه پیش‌بینی می‌شود. این افراد تمایل دارند اغلب توجهشان را به‌سوی خود و واکنش‌های بدنی مرتبط با اضطراب معطوف کنند که منتج به عیب‌جویی و انتقاد از خود می‌شود (۱). یکی از روش‌های درمانی مؤثر و منتخب که برای این گروه از افراد معرفی شده است درمان شناختی–رفتاری است. در این درمان، فرد می‌آموزد که افکار و عقاید خود را به‌عنوان فرضیه‌هایی در نظر بگیرد که بایستی اعتبار آن‌ها را بیازماید (۳). این درمان که رویکرد آموزشی دارد از طریق فنون شناختی–رفتاری همچون مواجهه‌سازی درون‌جلسه‌ای، بازسازی شناختی و تکالیف خانگی انجام می‌شود (۴). این رویکرد درمانی به فرد کمک می‌کند تا افکار منفی خود را شناسایی و موردبررسی قرار دهد (۵). هسته اصلی رویکرد شناختی ـ رفتاری عمدتاً براساس فعالیت‌های خودیاری است و هدف درمانی، کمک به بیمار است تا بتواند مهارت‌های لازم را نه‌فقط برای مسائل جاری بلکه برای مسائل مشابه در آینده نیز به کار گیرد (۶)، بنابراین فرد گزینه‌های بیشتری برای تغییر خلق و کاهش اضطراب دارد (۷). یافته‌های پژوهشی بسیاری تاکنون تأثیر این رویکرد درمانی را گزارش داده‌اند و به پژوهش‌های متعددی در این زمینه می‌توان اشاره داشت (۸–۴۱).

یکی دیگر از روش‌های درمانی پرکاربرد در سال‌های اخیر درمان پذیرش و تعهد است (۴۲). این رویکرد درمانی که شامل شش فرایند مرکزی است منجر به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌گردد؛ فرایندهای درمانی پذیرش و تعهد شامل پذیرش، گسلش شناختی، ارتباط با زمان حال، خود به‌عنوان زمینه، ارزش‌ها و عمل متعهدانه است (۴۳). این درمان بر این مبنا استوار است که انسان در طول حیات خود افکار، هیجانات و احساسات آزاردهنده‌ای را تجربه می‌کنند و تلاش وی برای تغییر یا رهایی از این احساسات آزاردهنده اغلب ناکارآمد است که این موضوع، منجر به تشدید آشفتگی‌ها و اجتناب از تجربه مجدد آن می‌گردد. بر این اساس، هدف درمان پذیرش و تعهد کاهش اجتناب تجربی همراه با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. همچنین، این درمان به مراجع برای ایجاد یک زندگی غنی، کامل و معنادار نیز کمک می‌کند (۴۴). یافته‌های بسیاری تأثیر این درمان را بر کاهش اضطراب به‌ویژه اضطراب اجتماعی نشان داده‌اند (۴۵–۷۱).

علاوه بر این یافته‌های پژوهشی دیگر به‌ویژه یافته‌های فراتحلیل در زمینه کاهش اضطراب نشان می‌دهد که مداخلات روان‌شناختی، به‌ویژه درمان‌های شناختی–رفتاری به‌طور مطلوبی توانسته اضطراب افراد را در زمینه‌های گوناگون اضطراب (فراگیر، اجتماعی و غیره) کاهش دهد (۷۲–۷۵)؛ اما پژوهش‌های فراتحلیل کمتری به تأثیر

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

مداخلات رویکردهای موج سوم به‌ویژه درمان پذیرش و تعهد بر اضطراب، بالأخص اضطراب اجتماعی پرداخته‌اند و تنها یک پژوهش تأثیر درمان‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی را به‌صورت فراتحلیل موردبررسی قرار داده است (۷۶). بنابراین با توجه به این موضوع که امروز توجه به رویکردهای موج سوم همچون پذیرش و تعهد، جهت درمان اختلالات اضطرابی در جامعه ایران رو به فزونی و فراگیر شدن است ـ همان‌طور که مطالعات بسیاری نیز در این زمینه انجام‌شده است ـ اما پژوهشی که نتایج مطالعات انجام شده را بررسی نماید و اندازه اثر این درمان‌ها را به‌صورت کلی گزارش کند یافت نشد، بنابراین در پژوهش حاضر، این موضوع موردتوجه قرار گرفت. ازاین‌رو در پژوهش حاضر، به بررسی تأثیر درمان‌های شناختی ـ رفتاری و درمان پذیرش و تعهد بر کاهش اضطراب اجتماعی افراد مبتلا به این اختلال با روش فراتحلیل پرداخته شد و در پایان نیز نتایج دو رویکرد درمانی با یکدیگر مورد مقایسه قرار گرفت.

مواد و روش‌ها

در مطالعه حاضر به‌منظور تحقق هدف پژوهش، از روش فراتحلیل استفاده شده است؛ زیرا فراتحلیل، شیوه‌ای قوی برای ترکیب هدفمند نتایج مطالعات متعدد جهت رسیدن به یک برآورد بهتر درباره حقیقت است (۷۷). ازاین‌رو در پژوهش حاضر برای دستیابی به یک نتیجه‌گیری کلی در زمینه اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر اضطراب اجتماعی، رویکرد درمانی شناختی–رفتاری و پذیرش و تعهد که در ایران برای درمان اضطراب اجتماعی مورداستفاده قرار گرفته است، بررسی شده‌اند. جامعه آماری این پژوهش مقالات چاپ‌شده در مجلات علمی–پژوهشی فارسی و انگلیسی کشور و نیز پایان‌نامه‌های کارشناسی‌ارشد و دکتری در فاصله زمانی سال‌های ۱۳۸۸ تا ۱۴۰۰ بود که از میان آن‌ها مجموعاً ۶۸ پژوهش که ملاک‌های ورود به فراتحلیل را داشتند، موردبررسی قرار گرفتند و درنهایت پژوهش با ۳۱ پژوهش مرتبط با درمان پذیرش و تعهد و ۳۷ پژوهش درمان شناختی–رفتاری در طی پنج گام انجام شد (۷۸) که در ادامه به‌طور مختصر به آن پرداخته‌شده است:

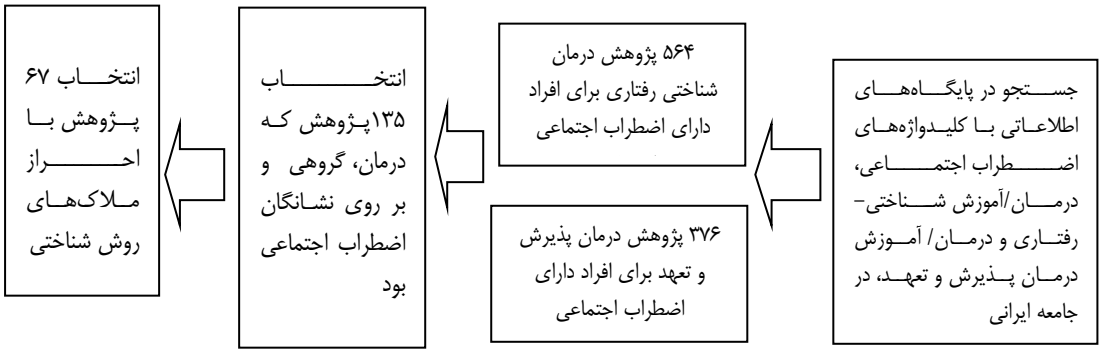
۱–تعیین متغیرهای موردنظر: در اولین گام، متغیرهای پژوهش مشخص شدند که این متغیرها شامل «اضطراب، اضطراب اجتماعی، آموزش‌ها و مداخلات روان‌شناختی، درمان شناختی–رفتاری، درمان پذیرش و تعهد» بود. نکته دیگری که مدنظر قرار گرفت، انجام مطالعات در جامعه ایران بود به‌گونه‌ای که مطالعات خارجی، موردبررسی قرار نگرفتند.

۲–جستجوی پایگاه‌ها: در گام دوم بر اساس متغیرهای تعیین‌شده، کلیدواژه‌هایی برای جستجوی فراگیر در پایگاه‌های مختلف انتخاب شدند. این کلیدواژه‌ها در جستجوی فارسی شامل «اضطراب، اضطراب اجتماعی، فوبی اجتماعی، هراس اجتماعی، آموزش‌ها و مداخلات روان‌شناختی، درمان‌های شناختی–رفتاری، درمان پذیرش و تعهد، درمان پذیرش، ACT و CBT» بود که در پایگاه‌های مختلف همچون پایگاه پایان‌نامه‌های کشور (ایران‌داک)، پایگاه نشریات ایران (مگ‌ایران)، پایگاه مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (SID)، سایت علوم انسانی، پایگاه نشریات ادواری، پایگاه مقالات کشورهای اسلامی (ISC)، پایگاه ثبت همایش‌های کشور (سیویلیکا)، پایگاه تخصصی نور GoogleScholar, ResearchGate Ebsco, PubMed, و Academia مورد جست‌وجو قرار گرفتند.

۳– به‌کارگیری معیارهای روشن برای تعیین پژوهش‌های قابل شمول: در این مرحله پس از بررسی تمامی پژوهش‌های به‌دست‌آمده در گام قبل، پژوهش‌هایی که ملاک ورود به فراتحلیل را دارا بودند انتخاب شدند. ازجمله این ملاک‌ها می‌توان به ۱) برخورداری از شرایط لازم روش‌شناختی (فرضیه‌سازی، روش پژوهش، جامعه آماری، حجم نمونه، روش نمونه‌گیری، ابزار اندازه‌گیری و روش آماری مناسب) ۲) تناسب موضوع پژوهش (مداخلات شناختی ـ رفتاری و پذیرش و تعهد بر میزان اضطراب اجتماعی) ۳) انجام پژوهش به‌صورت آزمایشی یا نیمه‌آزمایشی، ۴) دارا بودن گروه گواه و استفاده از تحلیل‌های آماری بین‌گروهی و ۵) استفاده از ابزار پژوهش مناسب و پایا جهت سنجش میزان اضطراب اجتماعی؛ بنابراین پژوهش‌هایی که شرایط فوق را نداشتند از فراتحلیل حذف شدند و درنهایت، ۶۸ پژوهش (۳۱ پژوهش آموزش/ مداخله پذیرش و تعهد و ۳۷ پژوهش آموزش/ مداخله شناختی–رفتاری) برای انجام مراحل بعدی انتخاب شدند. فهرست فراتحلیل که به‌منظور انتخاب پژوهش‌های مناسب و استخراج اطلاعات لازم به‌کاربرده شد شامل عنوان پژوهش، نام پژوهش‌گر، سال اجرای پژوهش، محل انتشار، الگوی درمانی، تعداد جلسات، تعداد نمونه، ابزار پژوهش، آماره، میزان آماره و سطح معناداری بود. این فهرست برای مداخلات و آموزش‌های پذیرش و تعهد و شناختی–رفتاری

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

موردبررسی، تکمیل شد و یافته‌های آن برحسب رویکرد درمانی در جداول ۱ و ۲ آورده شده است. در ادامه فرایند انتخاب مقالات به‌صورت شکل آورده شده است.



شکل ۱. نمودار فرایند انتخاب پژوهش‌ها جهت ورود به فراتحلیل

جدول ۱. فهرست آموزش‌ها و مداخلات پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی استفاده‌شده در فراتحلیل به ترتیب سال انتشار

ردیف	شماره منابع	عنوان	نویسنده	سال	انتشار در	جامعه	نمونه	مداخله	تعداد جلسات	ابزار سنجش	پایایی	آماره	p
۱	۵۶	اثربخشی درمان پذیرش و تعهد پرحساسیت بین فردی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی: یک مطالعه کارآزمایی بالینی	خرم نیا و همکاران	۱۴۰۰	مجله روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت	کرمانشاه	۲۴	درمان پذیرش و تعهد	۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	مقیاس اضطراب اجتماعی (SPIN)	۰/۷۸	۲۹/۲	۰/۰۰۲
۲	۴۵	مقایسه اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری و آموزش پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی تحصیلی و نشانگان اضطراب اجتماعی دانشجویان علوم پزشکی	خدایی، ویسکرمی، غضنفری	۱۴۰۰	فصلنامه توسعه‌ی آموزش جندی‌شاپور	لرستان	۶۰	آموزش پذیرش و تعهد	۱۰ جلسه	واتسون و فرند (۱۹۶۹)	-	F ۴۲/۰۵	۰/۰۰۱
۳	۵۰	مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی و درمان پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی و نگرش به زندگی در زنان سرپرست خانوار	اسدی خلیلی، عمادیان و فخری	۱۳۹۹	نشریه روان پرستاری	ساری	۴۵	درمان پذیرش و تعهد	۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	اضطراب اجتماعی جرابک (۱۹۹۶)	۰/۸۶	F ۱۶/۴۶	۰/۰۰۱
۴	۵۸	درمان پذیرش و تعهد روان‌شناختی بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر دبیرستان	فولادی، عابدی و بوستان	۱۳۹۹	علوم اسلامی انسانی	اصفهان	۳۰	درمان پذیرش و تعهد	۱۲ جلسه	هراس اجتماعی کانور (۲۰۰۰)	۰/۷۴	F	۰/۰۰۱
۵	۶۶	اثربخشی گروه‌درمانی پذیرش و تعهد (ACT) بر کاهش اجتناب تجربه‌ای، بهبود تنظیم شناختی هیجان و نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی	محمد ولی پور	۱۳۹۹	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد	مشهد	۲۴	گروه‌درمانی پذیرش و تعهد	-	پرسشنامه اضطراب اجتماعی (SPIN)	۰/۸۸	F	۰/۰۵
۶	۷۰	اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر اختلال بدشکلی بدن، اضطراب اجتماعی، پرخوری و کاهش وزن زنان دارای اضافه‌وزن	سحر اشرفی	۱۳۹۹	پایان‌نامه دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس	تهران	۴۰	آموزش پذیرش و تعهد	۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای	اضطراب اجتماعی کانور (۲۰۰۰)	-	F	۰/۰۰۱

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

جدول ۱. فهرست آموزش‌ها و مداخلات پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی استفاده‌شده در فراتحلیل به ترتیب سال انتشار

ردیف	شماره منابع	عنوان	نویسنده	سال	انتشار در	جامعه	نمونه	مداخله	تعداد جلسات	ابزار سنجش	پایایی	آماره	p
۷	۵۲	اثربخشی درمان گروهی پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی دختران نوجوان بی‌سرپرست	پور فراهانی، برآبادی و حیدرنیا	۱۳۹۸	فصلنامه مددکاری اجتماعی	مشهد	۱۶	درمان پذیرش و تعهد	-	پرسشنامه هراس اجتماعی کانور (۲۰۰۰)	۰/۹۴	۳۹/۱۳	۰/۰۰۱
۸	۵۷	تأثیر درمان پذیرش و تعهد بر افزایش شفقت به خود، تحمل پریشانی و تنظیم هیجان در دانش آموزان با اختلال اضطراب اجتماعی	روحی و همکاران	۱۳۹۸	فصلنامه سلامت روان کودک	تهران	۶۰	درمان پذیرش و تعهد	۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای	اضطراب اجتماعی کانور (۲۰۰۰)	۰/۷۳	F ۲۸۸/۸۱	۰/۰۰۰۱
۹	۶۰	تأثیر درمان پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی و تصویر بدنی در زنان مبتلا به چاقی	عباسی، پوران و کریمی	۱۳۹۸	مجله دست آوردهای روان‌شناختی	ملایر	۳۰	درمان پذیرش و تعهد	۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	سیاهه هراس اجتماعی (کانور، ۲۰۰۰)	۰/۸۷	F ۶۶/۲۹	۰/۰۰۱
۱۰	۴۵	مقایسه اثربخشی گروه‌درمانی فراشناختی و درمان پذیرش و تعهد بر تحریف‌های شناختی و نشانگان اضطراب اجتماعی دانشجویان	ویسکرمی، خدایی و غضنفری	۱۳۹۸	فصلنامه علمی- پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان	لرستان	۶۰	درمان پذیرش و تعهد	۱۰ جلسه	اضطراب اجتماعی واتسون و فرند (۱۹۶۹)	۰/۸۶	۴۲/۰۵	۰/۰۰۱
۱۱	۴۷	بررسی اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی دانشجویان	هدایتی باویل، طالبیان شریف و عبدخدایی.	۱۳۹۸	ایده‌های نوین روانشناسی	مشهد	۳۰	درمان پذیرش و تعهد	۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	واتسون و فرند (۱۹۶۹)	۰/۶۷	F ۱۳/۲۰	۰/۰۰۱
۱۲	۴۶	مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و درمان پذیرش و تعهد بر کاهش میزان علائم اضطراب اجتماعی	یابنده و همکاران	۱۳۹۸	روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی	شیراز و مرودشت	۴۵	درمان پذیرش و تعهد	۱۲ جلسه	اضطراب اجتماعی (کانور، ۲۰۰۰)	۰/۸۸	F ۹/۱۷	۰/۰۰۱
۱۳	۶۰	تأثیر درمان پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی و تصور بدنی در زنان مبتلا به چاقی	آریاپوران، عباسی و کریمی	۱۳۹۸	مجله دستاوردهای روان‌شناختی	ملایر	۳۰	درمان پذیرش و تعهد	۸ جلسه	پرسشنامه اضطراب اجتماعی	-	F	۰/۰۱
۱۴	۶۳	اثربخشی آموزش پذیرش و تعهد بر افسردگی و اضطراب اجتماعی دانش آموزان پسر شهرستان مسجدسلیمان	جلیلی شاه منصوری	۱۳۹۸	پایان‌نامه کارشناسی ارشد موسسه آموزش عالی ناصرخسرو	مسجد سلیمان	۳۰	آموزش پذیرش و تعهد	۱۲ جلسه ۹۰ ۱۵ دقیقه‌ای	پرسشنامه اضطرابی اجتماعی	-	F	۰/۰۰۱
۱۵	۶۵	اثربخشی آموزش پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی و احساس تنهایی دانش آموزان دختر	مریم کریمی	۱۳۹۸	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور استان مازندران (نوشهر)	کرج	۳۰	آموزش پذیرش و تعهد	-	جنبه‌های اجتماعی شناختی اضطراب اجتماعی پاکلک	-	-	۰/۰۵
۱۶	۵۱	مقایسه تأثیر روش درمان متمرکز بر شفقت، درمان پذیرش و تعهد و درمان پذیرش و تعهد با تمرکز بر شفقت، بر علائم اضطراب اجتماعی دختران نوجوان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی و تحلیل کیفی	لیلا اسماعیلی	۱۳۹۸	پایان‌نامه دکتری دانشگاه اصفهان	اصفهان	۸۰	درمان پذیرش و تعهد	۸ جلسه	اضطراب اجتماعی نوجوانان (SAS-A)	-	F	۰/۰۵

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

جدول ۱. فهرست آموزش‌ها و مداخلات پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی استفاده‌شده در فراتحلیل به ترتیب سال انتشار

ردیف	شماره منابع	عنوان	نویسنده	سال	انتشار در	جامعه	نمونه	مداخله	تعداد جلسات	ابزار سنجش	پایایی	آماره	p
		تجربه آزمودنی‌ها											
۱۷	۶۹	اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر تصویر بدنی و اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر مبتلا به چاقی	الهام خورانی	۱۳۹۸	پایان‌نامه کارشناسی ارشد پیام نور کرمانشاه	کرمانشاه	۳۰	آموزش پذیرش و تعهد	-	اضطراب اجتماعی نوجوانان پاکلک (۲۰۰۴)	-	F	۰/۰۵
۱۸	۵۱	اثربخشی درمان پذیرش و تعهد با تمرکز بر شفقت، بر اضطراب اجتماعی دختران نوجوان	اسماعیلی، امیری، عابدی و مولوی	۱۳۹۷	فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی	اصفهان	۳۲	درمان پذیرش و تعهد	۸ جلسه	اضطراب اجتماعی نوجوانان (SAS-A)	۰/۸۳	F ۱۷/۷	۰/۰۱
۱۹	۵۵	مقایسه میزان اثربخشی آموزش پذیرش و تعهد و مهارت‌های اجتماعی بر کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی نوجوانان	حسینی کیا، امیری، منشئی و نادی	۱۳۹۷	مجله مطالعات ناتوانی	نوشهر	۷۵	درمان پذیرش و تعهد	۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	هراس اجتماعی کانور	۰/۹۴	۱۴/۷۶	۰/۰۰۱
۲۰	۶۱	بررسی اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر شهر کاشان	گلستانی فرد و رضایی دهنوی	۱۳۹۷	مجله مطالعات ناتوانی	کاشان	۳۰	درمان پذیرش و تعهد	۸ جلسه	اضطراب اجتماعی جرابک	۰/۷۶	F ۲۳/۰۸	۰/۰۰۱
۲۱	۶۸	اثربخشی آموزش گروهی درمان پذیرش و تعهد (Act) به شیوه گروهی بر روابط بین فردی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان	روناک مارابی	۱۳۹۷	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز	مسجد سلیمان	۳۰	آموزش گروهی پذیرش و تعهد	۸ جلسه	هراس اجتماعی	-	-	۰/۰۵
۲۲	۷۱	مقایسه اثربخشی درمان فراشناخت، درمان پذیرش و تعهد و درمان حل مسئله بر نشانه‌های اضطراب اجتماعی، کیفیت زندگی و احساس تنهایی دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی	محمود رجبی	۱۳۹۷	پایان‌نامه دکتری دانشگاه لرستان	اراک	۶۰	آموزش پذیرش و تعهد	-	اضطراب اجتماعی کانور (۲۰۰۰)	-	F	۰/۰۵
۲۳	۴۹	اثربخشی گروه‌درمانی پذیرش و تعهد بر سازگاری اجتماعی و هراس اجتماعی معلولان جسمی	زهرا استادیان خانی، ملیحه فدایی مقدم	۱۳۹۶	مجله توان‌بخشی	قم	۳۰ نفر	درمان پذیرش و تعهد	۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای	هراس اجتماعی (کانور، ۲۰۰۰)	۰/۸۹	f ۲۸/۰۷	۰/۰۰۱
۲۴	۶۷	اثربخشی آموزش تعهد و پذیرش بر اضطراب اجتماعی و سازگاری اجتماعی پسران دبیرستانی شهر کرمان	اشرف زاده و همکاران	۱۳۹۶	فصلنامه علمی- پژوهشی پژوهشنامه تربیتی	کرمان	۳۰	آموزش تعهد و پذیرش	۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور (۲۰۰۳)	۰/۹۴	F ۱۸/۸۴	۰/۰۱
۲۵	۵۹	اثربخشی آموزش پذیرش/ تعهد برکاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان دارای اختلال یادگیری خاص	نریمانی، پور عبدل و بشرپور	۱۳۹۵	مجله ناتوانی‌های یادگیری	اردبیل	۴۰	درمان پذیرش و تعهد	۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	لاجرسا (۱۹۹۸)	۰/۹۴	F	۰/۰۰۱

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

جدول ۱. فهرست آموزش‌ها و مداخلات پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی استفاده‌شده در فراتحلیل به ترتیب سال انتشار

ردیف	شماره منابع	عنوان	نویسنده	سال	انتشار در	جامعه	نمونه	مداخله	تعداد جلسات	ابزار سنجش	پایایی	آماره	p
۲۶	۵۳	تأثیر درمان پذیرش و تعهد بر فرانگرانی، نگرانی اجتماعی و نگرانی سلامتی دانشجویان	محققی، دوستی و جعفری	۱۳۹۵	فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی	همدان	۳۰	درمان پذیرش و تعهد	۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای	مقیاس افکار اضطرابی ولز	–	F	۰/۰۵
۲۷	۶۴	مقایسه اثربخشی آموزش پذیرش/تعهد و تنظیم هیجانات بر اضطراب اجتماعی و تاب‌آوری دانش آموزان دختر دارای اختلال اضطراب اجتماعی متوسطه اول	حدیث جعفری	۱۳۹۵	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه لرستان	معمولان	۶۰	آموزش پذیرش/تعهد	–	اضطراب اجتماعی لاجرسا (۱۹۹۹)	–	F ۱۶/۷۷	۰/۰۵
۲۸	۸۱	اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی معلولین جسمی حرکتی	سمیه احمدی	۱۳۹۵	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه زنجان	بهارستان تهران	۳۰	آموزش پذیرش و تعهد	–	اضطراب اجتماعی کانور (۲۰۰۰)	۰/۸۸	F	۰/۰۰۱
۲۹	۶۲	تأثیر درمان پذیرش و تعهد بر کاهش اضطراب و افسردگی دانش آموزان دارای ترس اجتماعی	پرویز مولوی و همکاران	۱۳۹۳	مجله علوم پزشکی اردبیل	اردبیل	۳۴	درمان پذیرش و تعهد	۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	ترس اجتماعی	–	F	۰/۰۰۱
۳۰	۵۴	اثربخشی درمان گروهی پذیرش و تعهد بر هراس اجتماعی دانشجویان	پور فرج عمران	۱۳۹۰	فصلنامه دانش و تندرستی	آمل	۲۴	درمان پذیرش و تعهد	۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	پرسشنامه هراس و اضطراب اجتماعی (ترنر، ۱۹۸۹)	۰/۹۴	۱۴/۰۹	۰/۰۰۱
۳۱	۸۲	اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر کاهش تمرکز متمرکز بر خود، بهبود باورهای خودکارآمدی اجتماعی و کاهش علائم اختلال اضطراب اجتماعی	مهردوست	۱۳۹۰	پایان‌نامه کارشناسی ارشد	اصفهان	۳۰	آموزش پذیرش و تعهد	۸ جلسه	هراس اجتماعی (SPIN)	۰/۸۸	F	۰/۰۵

جدول ۲. فهرست آموزش‌ها و مداخلات شناختی-رفتاری بر اضطراب اجتماعی استفاده‌شده در فراتحلیل به ترتیب سال انتشار

ردیف	شماره در منابع	عنوان	نویسنده	سال	انتشار در	جامعه	نمونه	مداخله	تعداد جلسات	ابزار سنجش	پایایی	آماره	p
۱	۲۵	مقایسه اثربخشی درمانی شناختی-رفتاری و روان نمایش گری بر اضطراب اجتماعی دانشجویان	بکائیان و همکاران	۱۴۰۰	مجله علوم پزشکی نیشابور	نیشابور	۲۴	درمان شناختی رفتاری	۱۲ جلسه دوساعته	پرسشنامه اضطراب اجتماعی	–	F ۲۵/۳۷	۰/۰۰۱
۲	۲۹	اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری بر استیگما، علائم اضطراب اجتماعی و ترس از صمیمیت در زنان مطلقه	میرزایی و همکاران	۱۴۰۰	نشریه مطالعات اسلامی زنان و خانواده	شهرکرد	۳۰	مداخله گروه‌درمانی شناختی-رفتاری	–	اضطراب اجتماعی کانور (۲۰۰۰)	۰/۹۴	F ۲۵/۴	۰/۰۰۱
۳	۴۵	مقایسه اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری و آموزش پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی تحصیلی و نشانگان	خدایی، ویسکرمی، غضنفری	۱۴۰۰	فصلنامه توسعه‌ی آموزش جندی‌شاپور	لرستان	۴۰	درمان شناختی رفتاری	۱۰ جلسه	واتسون و فرند (۱۹۶۹)	۰/۹۰	F ۴۲/۰۵	۰/۰۰۱

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

جدول ۲. فهرست آموزش‌ها و مداخلات شناختی-رفتاری بر اضطراب اجتماعی استفاده‌شده در فراتحلیل به ترتیب سال انتشار

ردیف	شماره در منابع	عنوان	نویسنده	سال	انتشار در	جامعه	نمونه	مداخله	تعداد جلسات	ابزار سنجش	پایایی	آماره	p
		اضطراب اجتماعی دانشجویان علوم پزشکی											
۴	۶	تأثیر گروه‌درمانی شناختی- رفتاری بر اضطراب اجتماعی مادران دارای فرزند دچار اختلال کاستی توجه- فزون کنشی. دوفصلنامه علمی آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده	عظیمی راویز و همکاران	۱۳۹۸	دوفصلنامه علمی آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده	کرمان	۳۲	گروه‌درمانی شناختی رفتاری	۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	پرسشنامه اضطراب اجتماعی (نجاریان و داوودی، ۱۳۸۰).	-	F ۱۵۸/۱۹	۰/۰۰۱
۵	۱۶	بررسی اثربخشی آزمون درمان شناختی-رفتاری تصویر بدن بر کاهش میزان اضطراب اجتماعی دانش آموزان	عبداله پور	۱۳۹۸	مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد	لار	۳۰	درمان شناختی رفتاری	۹ جلسه	اضطراب اجتماعی (SPI)(صفی سازده، ۱۳۸۶)	۰/۹۴	T ۲/۴۷	۰/۰۰۱
۶	۱۹	اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر اضطراب اجتماعی در کودکان مبتلا به دیابت نوع یک	سلطانی زاده، منتظری و لطیفی	۱۳۹۸	مجله تحقیقات نظام سلامت	اصفهان	۲۵	درمان شناختی رفتاری	۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای	مقیاس تجدیدنظر شده اضطراب اجتماعی کودکان (استون و گریسا)	۰/۸۸	F ۵۹/۵۴	۰/۰۰۱
۷	۲۳	مقایسه اثربخشی دو درمان گروهی شناختی رفتاری و واقعیت درمانی بر کاهش نشانه اضطراب اجتماعی در مادران دانش آموزان با اختلالات ویژه یادگیری	طهماسب زاده، میرزاییان و حسن‌زاده	۱۳۹۸	مطالعات ناتوانی	بابل	۴۰	درمان شناختی رفتاری	-	پرسشنامه اضطراب اجتماعی (کانور، ۲۰۰۰)	۰/۹۴	F	۰/۰۱۱
۸	۴۶	مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و درمان پذیرش و تعهد بر کاهش میزان علائم اضطراب اجتماعی	یابنده و همکاران	۱۳۹۸	روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی	شیراز و مرودشت	۳۰	درمان شناختی رفتاری	۱۲ جلسه	اضطراب اجتماعی (کانور، ۲۰۰۰)	۰/۸۸	F ۹/۱۷	۰/۰۰۱
۹	۳۲	اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر خودبیمارانگاری و اضطراب اجتماعی مادران دارای دانش‌آموز با مشکلات ویژه یادگیری شهر بهبهان	احسان داستان	۱۳۹۸	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران	بهبهان	۵۰	درمان شناختی- رفتاری	-	هراس اجتماعی کانور	۰/۸۸	f	۰/۰۵
۱۰	۴۰	بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر کاهش علائم فوبی اجتماعی در دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر بندرعباس	زهرا بهادری	۱۳۹۸	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس	بندرعباس	۳۰	درمان شناختی رفتاری	۸ جلسه	پرسشنامه هراس اجتماعی	۰/۸۸	F	۰/۰۵
۱۱	۱۴	مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری لیهی و طرحواره درمانی یانگ بر علائم اختصاصی اختلال اضطراب اجتماعی	شایگان منش، صبحی قراملکی و نریمانی	۱۳۹۷	مجله مطالعات ناتوانی	تهران	۳۵	درمان شناختی رفتاری لیهی	۲۰ جلسه	پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور (۲۰۰۰)	۰/۹۴	F	۰/۰۵
۱۲	۱۳	مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی	طباطبایی نژاد،	۱۳۹۷	فصلنامه مددکاری	نایین	۴۰	درمان	۱۲	پرسشنامه	۰/۸۵	F ۵۸۴/۰۲	/۰۰۰۱

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

جدول ۲. فهرست آموزش‌ها و مداخلات شناختی-رفتاری بر اضطراب اجتماعی استفاده‌شده در فراتحلیل به ترتیب سال انتشار

ردیف	شماره در منابع	عنوان	نویسنده	سال	انتشار در	جامعه	نمونه	مداخله	تعداد جلسات	ابزار سنجش	پایایی	آماره	p
		مثبت محور، شناخت درمانی ذهن آگاهی و درمان شناختی رفتاری بر اضطراب اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان دختر افسرده	گل پرور و آقایی		اجتماعی			شناختی رفتاری	جلسه	اضطراب اجتماعی کانور (۲۰۰۰)			۰
۱۳	۳۷	مقایسه اثربخشی آموزش رویکرد شناختی رفتاری بر اضطراب اجتماعی کودکان با و بدون آموزش مدیریت مادران	حانیه معین	۱۳۹۷	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا	تهران	۳۹	آموزش رویکرد شناختی رفتاری	۱۰ جلسه	اضطراب اجتماعی کودکان (SASC-R)	-	F	۰/۰۵
۱۴	۴۱	اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر تنظیم هیجان، اضطراب اجتماعی و اضطراب ناشی از تزریق انسولین در کودکان مبتلا به دیابت نوع یک	مریم منتظری	۱۳۹۷	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور مرکز اصفهان	اصفهان	۲۵	درمان شناختی-رفتاری	-	اضطراب اجتماعی کودکان (لیگرکا و استون، ۱۹۹۳)	-	F	۰/۰۵
۱۵	۱۱	اثر درمان شناختی-رفتاری گروهی بر اضطراب اجتماعی دختران دانش‌آموز	رحمانیان، میرزائیان و حسن‌زاده	۱۳۹۶	دوماهانه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد	جهرم	۱۸	درمان شناختی رفتاری گروهی	۱۲ جلسه دوساعته	پرسشنامه اضطراب اجتماعی	۰/۹۳	T	۰/۰۱
۱۶	۱۲	اثربخشی درمان شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب اجتماعی و ارزیابی شناختی منفی در دختران سخت شنوا.	رضایی، امیری و طاهری	۱۳۹۶	فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه علامه طباطبایی	مشهد	۱۶	درمان شناختی رفتاری به شیوه گروهی	۸ جلسه	پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور	۰/۹۴	F ۴۳/۶۱	۰/۰۰۱
۱۷	۸۳	مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و درمان ذهن آگاهی و پذیرش بر کاهش اختلال اضطراب اجتماعی	نوروزی، میکائیلی منیع و عیسی زادگان	۱۳۹۵	فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی	ارومیه	۳۹	درمان شناختی رفتاری	۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	پرسشنامه فوبیای اجتماعی (کانور، ۱۹۹۲)	۰/۷۹	۳۱/۳۱	/۰۰۰۱ ۰
۱۸	۸	اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر اضطراب اجتماعی و کنترل قند خون کودکان مبتلا به دیابت میلتوس نوع یک	محمدزاده فرهانی و همکاران	۱۳۹۵	مجله دست آوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روانشناسی) دانشگاه شهید چمران اهواز	تهران	۳۸	درمان شناختی رفتاری	۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای	پرسشنامه علائم مرضی کودک (CSI-4)	۰/۶۸	F ۷/۷۳	۰/۰۰۹
۱۹	۳۴	بررسی اثربخشی درمان گروهی شناختی رفتاری در کاهش نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی و دیابت نوع ۱ نوجوانان	آسیه علوی	۱۳۹۵	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود	مشهد	۳۰	درمان گروهی شناختی رفتاری	-	آزمون اضطراب اجتماعی لیبویتز (۱۹۹۹)	-	F	۰/۰۰۵
۲۰	۸۴	اثربخشی درمان شناختی-رفتاری گروهی بر اضطراب اجتماعی، خودکارآمدی اجتماعی و نشخوار فکری در دانشجویان با اختلال	حیدریان فرد، بخشی پور و فرامرزی	۱۳۹۴	فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی	ساری	۱۶	درمان شناختی رفتاری گروهی	۸ جلسه	پرسشنامه اضطراب اجتماعی واتسون و فرند	۰/۹	F ۱۵/۲۰	۰/۰۰۲

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

جدول ۲. فهرست آموزش‌ها و مداخلات شناختی-رفتاری بر اضطراب اجتماعی استفاده‌شده در فراتحلیل به ترتیب سال انتشار

ردیف	شماره در منابع	عنوان	نویسنده	سال	انتشار در	جامعه	نمونه	مداخله	تعداد جلسات	ابزار سنجش	پایایی	آماره	p
		اضطراب اجتماعی											
۲۱	۸۵	بررسی اثر درمان شناختی- رفتاری گروهی کودک و مادر- کودک بر اضطراب اجتماعی، عزت‌نفس و جرات ورزی دانش آموزان پایه‌هایی پنجم و ششم شهر اهواز	کرامتی و همکاران	۱۳۹۴	مجله دست آوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روانشناسی) دانشگاه شهید چمران اهواز	اهواز	۳۶	درمان شناختی رفتاری گروهی	۱۰ جلسه یک‌ساعته	اضطراب و فوبی اجتماعی (ترنر، ۱۹۹۵)	۰/۹۵	۶/۷۸	۰/۰۰۳
۲۲	۲۲	مقایسه اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری هیجان مدار (ECBT) و گروه‌درمانی شناختی رفتاری (CBT) بر اختلال اضطراب اجتماعی کودکان	افشاری و همکاران	۱۳۹۴	مجله مطالعات علوم پزشکی	اصفهان	۲۴	درمان شناختی رفتاری	۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای	SCARED	-	F	۰/۰۵
۲۳	۳۹	اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر عزت‌نفس و اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر داراب	فرشته شاکر	۱۳۹۴	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت	داراب	۳۰	درمان شناختی رفتاری گروهی	-	اضطراب اجتماعی لاجرکا (۱۹۹۹)		F	۰/۰۵
۲۴	۲۰	مقایسه تأثیر آموزش گروهی مهارت اجتماعی و گروه‌درمانی شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب اجتماعی دانشجویان	زرگر و همکاران	۱۳۹۳	مجله مطالعات علوم پزشکی	اهواز	۳۰	گروه‌درمانی شناختی رفتاری	-	پرسشنامه اضطراب اجتماعی	-	F	۰/۰۵
۲۵	۲۴	اثر درمان گروهی شناختی-رفتاری کوتاه‌مدت بر بروز نشانه‌های اضطراب اجتماعی	قاسمی، نجار و نوری	۱۳۹۳	مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور	کرج	۲۰	درمان شناختی رفتاری		پرسشنامه اضطراب اجتماعی (کانور، ۲۰۰۰)	۰/۹۴	F ۳۰۵/۳	۰/۰۰۱
۲۶	۲۸	اثربخشی گروه درمانگری شناختی- رفتاری هیمبرگ-بکر بر بهبود اضطراب اجتماعی و انعطاف‌پذیری شناختی دختران نوجوان	شاره، رویین فرد و حقی	۱۳۹۳	مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار	اسفراین	۲۴	مداخله درمان گروهی شناختی- رفتاری هیمبرگ- بکر	-	پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور (۲۰۰۰)	۰/۹۴	F	۰/۰۰۱
۲۷	۲۱	مقایسه اثربخشی درمان بین فردی و درمان شناختی-رفتاری بر کاهش نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی	طاولی و همکاران	۱۳۹۲	نشریه بین‌المللی علوم رفتاری (فصلنامه علوم انسانی به زبان انگلیسی)	تهران	۲۰	درمان شناختی رفتاری	۱۲ جلسه	پرسشنامه اضطراب اجتماعی (کانور، ۲۰۰۰)	۰/۹۴	f	۰/۰۵
۲۸	۳۳	تأثیر درمان شناختی رفتاری گروهی و انفرادی در کاهش علائم اختلال اضطراب اجتماعی دختران سال دوم دبیرستان	شیما باقری نیستانی	۱۳۹۲	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا	تهران	۱۲	درمان شناختی رفتاری گروهی	۱۲	پرسشنامه اضطراب اجتماعی لیبوویتس (۱۹۸۷)	-	F	۰/۰۵

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

جدول ۲. فهرست آموزش‌ها و مداخلات شناختی-رفتاری بر اضطراب اجتماعی استفاده‌شده در فراتحلیل به ترتیب سال انتشار

ردیف	شماره در منابع	عنوان	نویسنده	سال	انتشار در	جامعه	نمونه	مداخله	تعداد جلسات	ابزار سنجش	پایایی	آماره	p
۲۹	۳۵	اثربخشی آموزش گروهی درمان شناختی-رفتاری (CBT) در کاهش اضطراب اجتماعی و ابعاد منفی کمال‌گرایی در دانش آموزان مقطع متوسطه	ملیحه فلاح‌پور	۱۳۹۲	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود	ساری	۳۰	آموزش گروهی درمان شناختی-رفتاری (CBT)	۸ جلسه	پرسشنامه اضطراب اجتماعی	-	F	۰/۰۵
۳۰	۱۵	بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری الگوی هافمن در کاهش نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی	عطری فرد، شعیری، رسول‌زاده طباطبائی، جان بزرگی، آزاد فلاح، بانوپور	۱۳۹۱	فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی	تهران	۱۲	درمان شناختی رفتاری هافمن	۱۲ جلسه	پرسشنامه هراس اجتماعی	۰/۹۴	۱۶/۱۷	۰/۰۱
۳۱	۲۶	مقایسه تأثیر درمان شناختی رفتاری گروهی و انفرادی در کاهش علائم اختلال اضطراب اجتماعی	رضایی دوگانه، محمدخانی و دولت شاهی	۱۳۹۰	پژوهش‌های روان‌شناختی	تهران	۲۸	مداخله گروهی درمان شناختی-رفتاری	۱۲ جلسه	پرسشنامه فوبیای اجتماعی	-	F	۰/۰۵
۳۲	۳۰	بررسی کارآمد دارودرمانی، درمان‌های شناختی-رفتاری و ترکیب آن‌ها در درمان بیماران مبتلا به اختلال هراس اجتماعی	توزنده جانی و احمدپور	۱۳۹۰	مجله دانشکده پزشکی اصفهان	نیشابور و مشهد	۴۰	مداخله درمان شناختی رفتاری گروهی	-	آزمون هراس اجتماعی (Davidson)	-	F	۰/۰۵
۳۳	۳۱	مقایسه میزان اثربخشی درمان‌های گروهی در اختلال فوبی اجتماع: سه روش روان‌درمانی رفتاری، شناختی و رفتاری/شناختی	آقاخانی و همکاران	۱۳۹۰	مجله مطالعات علوم پزشکی	تبریز	۲۴	مداخله رفتاری/شناختی	۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای	پرسشنامه فوبی اجتماعی (کانور، ۲۰۰۰)	۰/۹۴	F	۰/۰۱
۳۴	۳۶	مقایسه‌ی اثربخشی درمان گروهی شناختی-رفتاری و آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر ۱۲-۱۴ سال شهرستان فلاورجان	زهرا اکبری	۱۳۹۰	پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تبریز	فلاورجان	۴۰	درمان گروهی شناختی-رفتاری	۸ جلسه	پرسشنامه اضطراب اجتماعی (SPIN)	۰/۸۸	F	۰/۰۵
۳۵	۹	مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری گروهی و مواجه درمانی در اختلال اضطراب اجتماعی	داداش زاده، یزداندوست، غرایی و اصغرنژاد	۱۳۸۸	فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز	تهران	۲۴	درمان شناختی رفتاری گروهی	۱۲ جلسه	پرسشنامه فوبی اجتماعی کانور (SPIN)	۰/۸۶	F ۹/۰۵	۰/۰۰۲
۳۶	۱۸	اثربخشی درمان شناختی-رفتاری گروهی الگوی هیمبرگ در کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی	ملیانی و همکاران	۱۳۸۸	مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران	تهران	۲۴	درمان شناختی رفتاری گروهی هیمبرگ	۱۲ جلسه	هراس اجتماعی کانور (۲۰۰۰)	۰/۸۸	Z ۲/۰۸	۰/۰۰۱
۳۷	۳۸	بررسی اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری در کاهش علائم اضطراب	زهرا نیازی	۱۳۸۸	پایان‌نامه کارشناسی ارشد	خرم‌آباد	۳۰	گروه‌درمانی شناختی	۱۳ جلسه	مقیاس اضطراب اسپنس کودکان	-	f	۰/۰۵۵

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

جدول ۲. فهرست آموزش‌ها و مداخلات شناختی-رفتاری بر اضطراب اجتماعی استفاده‌شده در فراتحلیل به ترتیب سال انتشار

ردیف	شماره در منابع	عنوان	نویسنده	سال	انتشار در	جامعه	نمونه	مداخله	تعداد جلسات	ابزار سنجش	پایایی	آماره	*p*
		دانش آموزان دختر پایه اول راهنمایی شهرستان خرم‌آباد			دانشگاه شهید چمران اهواز			رفتاری					

۴- تعیین اندازه اثر برای هر پژوهش: در گام چهارم اندازه اثر هر پژوهش به‌طور جداگانه با وارد نمودن اطلاعات آماری پژوهش در نرم‌افزار CMA-3 به دست آمد.

۵- در گام آخر با ترکیب اندازه اثرهای به‌دست‌آمده حاصل از پژوهش‌ها و تعیین میزان معناداری آن‌ها توسط نرم‌افزار CMA-3، اندازه اثر ترکیبی و سطح معناداری ترکیبی به دست آمد.

یافته‌ها

نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل داده‌های حاصل از پژوهش‌ها توسط نرم‌افزار CMA-3 و چک‌لیست پژوهش‌ها به‌صورت تفکیک‌شده برای هر مداخله در جداول ۳ و ۴ آورده شده است که شامل اندازه اثرهای پژوهش‌ها، اندازه اثر ترکیبی، میزان معناداری ترکیبی و غیره است.

جدول ۳. خلاصه یافته‌های فراتحلیل درمان پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی ۳۱ پژوهش

نام پژوهش	میزان آماره *r*	خطای انحراف استاندارد	آماره z	سطح معناداری
استادیان، ۱۳۹۶	۰/۶۹۵	۰/۰۸۲	۵/۳۸	۰/۰۰۱
اسدی خلیلی، ۱۳۹۹	۰/۵۹۵	۰/۱۰۷	۴/۱۳	۰/۰۰۱
اسماعیلی، ۱۳۹۷	۰/۵۹۶	۰/۱۰۳	۴/۲۸	۰/۰۰۱
پور فراهانی ۱۳۹۸	۰/۸۴۲	۰/۰۵۸	۶/۱۱	۰/۰۰۱
پور فرج عمران، ۱۳۹۰	۰/۶۰۸	۰/۱۱۶	۳/۸۲	۰/۰۰۱
حسینی کیا، ۱۳۹۷	۰/۴۷۷	۰/۱۰۳	۳/۹۰	۰/۰۰۱
روحی، ۱۳۹۸	۰/۹۱۰	۰/۰۱۷	۱۵/۴۵	۰/۰۰۱
خرم نیا، ۱۴۰۰	۰/۷۴۱	۰/۰۷۹	۵/۴۷	۰/۰۰۱
عباسی، ۱۳۹۸	۰/۸۳	۰/۰۴۶	۸/۰۲	۰/۰۰۱
گلستانی فرد، ۱۳۹۷	۰/۶۵۹	۰/۰۹۱	۴/۸۹	۰/۰۰۱
ویس کرمی، ۱۳۹۸	۰/۷۱۶	۰/۰۶۷	۶/۵۹	۰/۰۰۱
هدایتی، ۱۳۹۸	۰/۱۱۶	۰/۱۱۶	۳/۷۳	۰/۰۰۱
یابنده، ۱۳۹۸	۰/۴۸۳	۰/۱۳۲	۳/۰۶	۰/۰۰۲
خدایی، ۱۴۰۰	۰/۷۱۶	۰/۰۶۷	۶/۵۹	۰/۰۰۱
جعفری، ۱۳۹۵	۰/۵۴۳	۰/۱۰۳	۴/۱۶	۰/۰۰۱
اشرف زاده، ۱۳۹۶	۰/۶۲۱	۰/۱۰۱	۴/۴۳	۰/۰۰۱
فولادی، ۱۳۹۹	۰/۵۵۷	۰/۱۱۶	۳/۷۴	۰/۰۰۲
نریمانی، ۱۳۹۵	۰/۴۹۱	۰/۱۱۴	۳/۶۲	۰/۰۰۱
آریانپور، ۱۳۹۸	۰/۴۵۰	۰/۱۳۸	۲/۸۰	۰/۰۰۱
محققی، ۱۳۹۵	۰/۳۵۰	۰/۱۵۵	۲/۰۶	۰/۰۳۹
مولوی، ۱۳۹۳	۰/۵۲۸	۰/۱۱۵	۳/۶۸	۰/۰۰۱
جلیلی شاه، ۱۳۹۸	۰/۵۵۷	۰/۱۱۶	۳/۷۴	۰/۰۰۱
کریمی، ۱۳۹۸	۰/۳۵۰	۰/۱۵۵	۲/۰۶	۰/۰۳۹
اسماعیلی، ۱۳۹۸	۰/۳۰۵	۰/۱۴۰	۲/۰۳	۰/۰۴۱
ولی پور، ۱۳۹۹	۰/۳۹۰	۰/۱۶۶	۲/۰۹	۰/۰۳۶

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

جدول ۳. خلاصه یافته‌های فراتحلیل درمان پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی ۳۱ پژوهش

نام پژوهش	میزان آماره r	خطای انحراف استاندارد	آماره z	سطح معناداری
مارابی، ۱۳۹۷	۰/۳۵۰	۰/۱۵۵	۲/۰۶	۰/۰۳۹
خوزانی، ۱۳۹۸	۰/۳۵۰	۰/۱۵۵	۲/۰۶	۰/۰۳۹
اشرفی، ۱۳۹۹	۰/۴۹۱	۰/۱۱۳	۳/۶۲	۰/۰۰۱
رجبی، ۱۳۹۷	۰/۳۰۵	۰/۱۴۰	۲/۰۳	۰/۰۴۱
مهردوست، ۱۳۹۰	۰/۳۵۰	۰/۱۵۵	۲/۰۶	۰/۰۳۹
احمدی، ۱۳۹۵	۰/۵۵۷	۰/۱۱۶	۳/۷۴	۰/۰۰۱
اندازه اثر ترکیبی		۰/۶۰۹	۲۴/۹۷	۰/۰۰۱

همان‌طور که یافته‌های جدول فوق نشان می‌دهد فراتحلیل مداخلات پذیرش و تعهد برحسب ۳۱ پژوهش برای متغیر اضطراب اجتماعی با استفاده نرم‌افزار CMA-3 انجام گرفت که نتایج حاصل از آن در جدول فوق آورده شده است.

همان‌طور که یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد اندازه اثر ترکیبی ۳۱ پژوهش مربوط به مداخلات پذیرش و تعهد بر کاهش اضطراب اجتماعی برابر با r=۰/۶۰۹ می‌باشد که در سطح P<۰/۰۰۱ معنادار است. بنابراین می‌توان گفت تأثیر درمان پذیرش و تعهد در کاهش اضطراب اجتماعی با توجه به اندازه اثر ترکیبی به‌دست‌آمده از شیوه فراتحلیل تأیید می‌شود و برحسب آن می‌توان این میزان از اثربخشی را بالا نیز در نظر گرفت. در ادامه، مداخلات درمان شناختی-رفتاری بر کاهش میزان اضطراب اجتماعی نیز موردبررسی قرار گرفت و خلاصه یافته‌ها و نتایج آن در جدول ۴ آورده شده است.

جدول ٤. خلاصه یافته‌های فراتحلیل درمان شناختی رفتاری بر اضطراب اجتماعی ۳۷ پژوهش

نام پژوهش	میزان آماره r	خطای انحراف استاندارد	آماره z	سطح معناداری
دهقان‌زاده، ۱۳۸۸	۰/۵۲۳	۰/۱۳۸	۳/۰۶۳	۰/۰۰۲
حیدریان فرد، ۱۳۹۴	۰/۶۹۷	۰/۱۱۲	۳/۹۶۲	۰/۰۰۱
رضایی ۱۳۹۶	۰/۸۵۵	۰/۰۵۳	۶/۴۰۴	۰/۰۰۱
طباطبائیان نژاد، ۱۳۹۷	۰/۹۶۷	۰/۰۰۷	۱۷/۷۱	۰/۰۰۱
عطری فرد، ۱۳۹۱	۰/۷۵۸	۰/۱۰۴	۴/۰۶۳	۰/۰۰۱
عظیمی، ۱۳۹۸	۰/۹۱۲	۰/۰۲۳	۱۱/۳۸۸	۰/۰۰۱
عبداله پور، ۱۳۹۸	۰/۴۱۱	۰/۱۴۵	۲/۵۰۱	۰/۰۱۲
کرامتی، ۱۳۹۴	۰/۷۴۹	۰/۰۶۲	۶/۸۶۴	۰/۰۰۱
ملیانی، ۱۳۸۸	۰/۳۹۱	۰/۱۶۶	۲/۱۰۴	۰/۰۳۵
نوروزی، ۱۳۹۵	۰/۶۶۲	۰/۰۷۸	۵/۷۰۴	۰/۰۰۱
محمدزاده فراهانی، ۱۳۹۵	۰/۴۱۱	۰/۱۲۹	۲/۸۱۵	۰/۰۰۵
سلطان زاده، ۱۳۹۸	۰/۸۳۹	۰/۰۴۸	۷/۵۶۴	۰/۰۰۱
قاسمی، ۱۳۹۳	۰/۹۶۹	۰/۰۱۰	۱۲/۷۱۸	۰/۰۰۱
بکائیان، ۱۴۰۰	۰/۷۱۸	۰/۰۸۵	۵/۴۴	۰/۰۰۱
میرزایی، ۱۴۰۰	۰/۶۷۴	۰/۰۸۷	۵/۱۰۲	۰/۰۰۱
یابنده، ۱۳۹۸	۰/۴۸۳	۰/۱۳۲	۳/۰۶۹	۰/۰۰۲
خدایی، ۱۴۰۰	۰/۷۱۶	۰/۰۶۷	۶/۵۹۰	۰/۰۰۱
منتظری، ۱۳۹۷	۰/۳۸۲	۰/۱۶۴	۲/۰۹۲	۰/۰۳۶
بهادری، ۱۳۹۸	۰/۳۵۰	۰/۱۵۵	۲/۰۶۸	۰/۰۳۹
شاکر، ۱۳۹۴	۰/۳۵۰	۰/۱۵۵	۲/۰۶۸	۰/۰۳۹
نیازی، ۱۳۸۸	۰/۳۴۳	۰/۱۵۶	۲/۰۲	۰/۰۴۳
معین، ۱۳۹۷	۰/۳۰۹	۰/۱۴۱	۲/۰۴	۰/۰۴۱

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

جدول ٤. خلاصه یافته‌های فراتحلیل درمان شناختی رفتاری بر اضطراب اجتماعی ۳۷ پژوهش

نام پژوهش	میزان آماره r	خطای انحراف استاندارد	آماره z	سطح معناداری
اکبری، ۱۳۹۰	۰/۳۰۵	۰/۱۴۰	۲/۰۳	۰/۰۴۱
فلاح پور، ۱۳۹۲	۰/۳۵۰	۰/۱۵۵	۲/۰۶	۰/۰۳۹
علوی، ۱۳۹۵	۰/۴۸۶	۰/۱۳۱	۳/۰۹	۰/۰۰۲
باقری نیستانی، ۱۳۹۰	۰/۵۴۱	۰/۱۸۹	۲/۲۷	۰/۰۲۳
دستان، ۱۳۹۸	۰/۲۷۶	۰/۱۲۸	۲/۰۲	۰/۰۴۳
آقاخانی، ۱۳۹۰	۰/۴۹۹	۰/۱۴۴	۲/۸۶۷	۰/۰۰۴
توزنده جانی، ۱۳۹۰	۰/۳۰۵	۰/۱۴	۲/۰۳	۰/۰۴۱
شاره، ۱۳۹۳	۰/۶۱۲	۰/۱۱۵	۳/۸۷۱	۰/۰۰۱
دوگاهه، ۱۳۹۰	۰/۳۶۲	۰/۱۵۹	۲/۰۷۶	۰/۰۳۸
طهماسب زاده، ۱۳۹۸	۰/۳۸۹	۰/۱۲۹	۲/۷۰۴	۰/۰۰۷
افشاری، ۱۳۹۴	۰/۳۹۰	۰/۱۶۶	۲/۰۹۸	۰/۰۳۶
تولایی، ۱۳۹۲	۰/۴۲۵	۰/۱۷۵	۲/۱۲	۰/۰۳۳
زرگر، ۱۳۹۳	۰/۳۵	۰/۱۵۵	۲/۰۶	۰/۰۳۹
شایگان منش، ۱۳۹۶	۰/۴۷۳	۰/۱۸۳	۲/۱۷	۰/۰۲۹
رحمانیان، ۱۳۹۶	۰/۵۶۷	۰/۱۴۶	۲/۹۷۹	۰/۰۰۳
اندازه اثر ترکیبی		۰/۶۳۵	۲۶/۸۸۷	۰/۰۰۱

همان‌طور که یافته‌های جدول فوق نشان می‌دهد اندازه اثر ترکیبی ۳۷ پژوهش مربوط به مداخلات شناختی-رفتاری بر کاهش اضطراب اجتماعی برابر با r=۰/۶۳۵ است که در سطح P<۰/۰۰۱ معنادار است. بنابراین می‌توان گفت تأثیر درمان پذیرش و تعهد بر کاهش اضطراب اجتماعی با توجه به اندازه اثر ترکیبی به‌دست‌آمده از شیوه فراتحلیل تأیید می‌شود و برحسب اندازه آن می‌توان این میزان اثربخشی را بالا نیز در نظر گرفت. بر این اساس با توجه به میزان اندازه اثر ترکیبی اثربخشی رویکرد پذیرش و تعهد و شناختی- رفتاری می‌توان گفت گرچه هر دو رویکرد دارای اثربخشی بالایی هستند اما با توجه به مقدارِ آماره، اندازه اثر ترکیبی برای رویکرد شناختی-رفتاری بیشتر از رویکرد درمان پذیرش و تعهد است. پس می‌توان گفت که اثربخشی رویکرد شناختی-رفتاری نسبت به درمان پذیرش و تعهد بیشتر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که درمان‌های شناختی-رفتاری و پذیرش و تعهد می‌توانند به‌طور مؤثر نشانگان اضطراب اجتماعی را در افراد مبتلا کاهش دهند که یافته اخیر نتایج پژوهشی مرتبط با این درمان‌ها را در جمعیت ایران مورد تأیید قرار داد. برحسب یافته‌های این پژوهش، درمان پذیرش و تعهد بالای ۶۰ درصد در کاهش نشانگان اضطراب اجتماعی افراد ایرانی مؤثر بوده است. این در حالی است که درمان شناختی-رفتاری نیز توانسته بیش از ۶۳ درصد بر نشانگان این اختلال در جمعیت ایران مؤثر واقع شود. یافته‌های اخیر علاوه بر این‌که نتایج پژوهشی پیشین (۸-۷۱ و ۸۱-۸۵) را تأیید می‌کند با دیگر نتایج فراتحلیل انجام‌شده در حوزه اضطراب همچون رعایی و همکاران (۷۲) همسو می‌باشد. این مطالعه که ۴۱ پژوهش درباره اضطراب موردبررسی قرار گرفت، یافته‌ها نشان داد که استفاده از مداخلات روان‌شناختی با به‌کارگیری روش‌های آزمایشی و نیمه‌آزمایشی بر کاهش اضطراب، معنی‌دار هستند. علاوه بر این با نتایج اسبرن و همکاران (۷۹) و هونات وی و همکاران (۸۰) در زمینه مداخلات شناختی- رفتاری بر کاهش علائم اضطراب همسو است. همچنین نتایج اخیر با پژوهش سوکی و همکاران (۷۳) که تأثیر مداخلات شناختی-رفتاری بر اضطراب بیماران قلبی-عروقی را با ۴ پژوهش معتبر به‌صورت نظام‌مند و به شیوه فراتحلیل موردبررسی قرار داد همسو است. علاوه بر این، نتیجه اخیر با یافته شهریاری و همکاران (۷۴) که اثربخشی مداخلات شناختی-رفتاری را بر اضطراب فراگیر موردبررسی قرار دادند نیز همسو است. همچنین نتایج اخیر با یافته پژوهش عریضی و همکاران (۷۵) که به بررسی اثربخشی مداخلات شناختی-رفتاری بر اضطراب اجتماعی پرداختند همسو است. در همین

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

باب، یافته‌ای که به‌طور مجزا اثربخشی مداخلات پذیرش و تعهد را به‌عنوان یکی از رویکردهای اصلی موج سوم بر اضطراب یا اضطراب اجتماعی موردبررسی قرار داده باشند در داخل کشور یافت نشد. به همین جهت یافته اخیر دراین‌باره بدیع است؛ اما از پژوهش‌های فراتحلیل نزدیک به پژوهش اخیر می‌توان به پژوهش فراتحلیل اثربخشی درمان‌های ذهن آگاهی بر افسردگی و اضطراب توسط حسینی و همکاران (۷۶) اشاره داشت که میزان اثربخشی رویکردهای ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب را به میزان ۰/۶۰۷ برحسب مقیاس همبستگی گزارش نموده است و همسو با نتایج این پژوهش است. بنابراین، یافته اخیر مبنی بر اثربخشی مداخلات پذیرش و تعهد با نتایج مداخلات پیشین همسو است و آنان را تأیید می‌کند.

در تبیین تأثیر کمی بیشتر مداخلات شناختی-رفتاری بر کاهش اضطراب اجتماعی نسبت به مداخلات پذیرش و تعهد برحسب یافته‌های مرتبط با اندازه اثر ترکیبی (۰/۶۰۳ در برابر ۰/۶۳۵) می‌توان به ماهیت اضطراب اجتماعی اشاره داشت که ترس یا اضطراب در این افراد معمولاً در پاسخ به تعامل اجتماعی یا موقعیت‌های عملکردی است که با تهدید واقعی این تجارب تناسب ندارد؛ بنابراین لازمه آن، حضور فرد مبتلا در میان سایر افراد است. ازآنجایی‌که مهم‌ترین اقدام در رویکرد شناختی-رفتاری در برخورد با اضطراب اجتماعی فراهم نمودن شرایط مواجه افراد با موقعیت‌های مشابه (تصوری، واقعی) با شیوه‌های متعدد (حساسیت‌زدایی منظم و غیره) است، بنابراین به نظر می‌رسد فرد در این رویکرد، به‌ناچار امکان مواجه‌شدن با اضطراب خود را پیدا می‌کند، بنابراین بهتر می‌تواند دست به بازسازی شناختی تجارب پیشین خود و اصلاح آنان بزند.

درنتیجه به نظر می‌رسد رویکرد شناختی-رفتاری درباره اضطراب اجتماعی همچنان جزو درمان‌های منتخب باشد. درحالی‌که در رویکرد پذیرش و تعهد، بیشتر تمرکز، بر ایجاد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در حیطه‌های مهم زندگی برحسب ارزش‌های فردی است، لذا ممکن است که ازنظر فردی طی کردن مسیر درمانی برای افراد، روند یکسانی را شامل نشود؛ بنابراین می‌توان گفت رویکرد شناختی-رفتاری عینی‌تر و ساختارمندتر از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است و نتایج حاصل از آن با توجه به بازه زمانی مشخص در کوتاه‌مدت می‌تواند محرزتر از دیگر رویکردها همچون درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد باشد. با توجه به این مسئله که رویکرد حاضر بیشتر از رویکرد پذیرش و تعهد به فرد اطلاعات موقعیتی جهت بازارزیابی رفتاری و در کل بازسازی شناختی می‌دهد ـ چون بر پایه مواجه‌سازی و عینیات حرکت می‌کند ـ بنابراین بهتر از رویکرد پذیرش و تعهد می‌تواند اطلاعات فردی درباره نحوه برخورد با موقعیت حاضر (حضور در جمع به‌صورت خیالی/واقعی) را در اختیار فرد قرار دهد و به نظر می‌آید بیشتر از رویکرد پذیرش و تعهد می‌تواند خودکارآمدی فرد مبتلا را تحت تأثیر قرار دهد. ازاین‌جهت، یافته اخیر مبنی بر اثربخشی بیشتر رویکردهای شناختی-رفتاری برحسب نتایج فراتحلیل نسبت به درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد قابل‌درک و تبیین است.

تقدیر و تشکر

بدین‌وسیله از تمام افرادی که در تدوین این پژوهش ما را یاری کردند تقدیر و تشکر می‌شود.

References

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Text Revision (DSM-V). Washington, DC: American Psychiatric Association. 2013.
2. Manning RP, Dickson JM. Palmier-Claus J, Cunliffe A, & Taylor PJA. Systematic review of adult attachment and social anxiety. Journal of Affective Disorders, 2017; 211, 44-59.
3. Shooshtari A, Rezaee A, Taheri E. The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on divorced women's emotional regulation, meta-cognitive beliefs, and rumination. Journal of Fundamentals of Mental Health, 2016; 18(6): 321-328. doi: 10.22038/jfmh.2016.7792. (In Persian).
4. Selvapandiyan J. Status of cognitive behavior therapy in India: Pitfalls, limitations and future directions—A systematic review and critical analysis. Asian Journal of Psychiatry,2019; 23(41), 1-4.
5. Azizi A, Ghasemi S. Comparison the Effectiveness of Solution-Focused Therapy, Cognitive-Behavior Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Depression and Quality of Life in Divorced Women. Counseling Culture and Psycotherapy, 2017; 8(29): 207-236. doi: 10.22054/qccpc.2017.18777.1443. (In Persian).

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

6. Azimi Raviz F, Gator Z, Tavakoli MB, Pour Kaveh S, Sharifi J, & Habibi, M. The effect of cognitive-behavioral therapy on social anxiety mothers of children with attention-deficit hyperactivity disorder. Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal, 2020; 5(2), 45-60. (In Persian).
7. Mahoney AE, Hobbs MJ, Newby JM, Williams AD, Sunderland M, & Andrews GA. The worry behaviors inventory: assessing the behavioral avoidance associated with generalized anxiety disorder. Journal Affect. Disord, 2016; 203, 256–264.
8. Mohammadzadeh Farhani A, Naderi F, Ahadi H, Rajab A, & Kraskian A. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on social anxiety and blood glycemic control in children with type 1 diabetes mellitus. Psychological Achievements, 2016; 23(2): 91-112. doi: 10.22055/psy.2017.12582. (In Persian).
9. Dadashzadeh H, Yazdandoost R, Gharai B, Asgharanjad AA. Comparing the effectiveness of group cognitive-behavioral therapy and exposure therapy in social anxiety disorder. Scientific-Research Quarterly Journal of Tabriz University Psychology. 2009; 4(15): 108-140. (In Persian).
10. Heidarian Fard Z, Bakshipour BE, Faramarzi M. Effectiveness of group cognitive-behavioral therapy on social anxiety, social self-efficacy and rumination in students with anxiety disorder. Clinical Psychology Quarterly. 2014; 6(21): 151-178. (In Persian).
11. Rahmanian Z, Mirzaian B, Hassanzadeh R. The effect of group cognitive-behavioral therapy on social anxiety of female students. Bimonthly scientific-research magazine of Shahid University. medical scholar, 2011; 18(96): 1-13. (In Persian).
12. Rezaei F, Amiri M, & Taheri E. The effectiveness of group-based cognitive behavioral therapy on reducing social anxiety and negative cognitive evaluation in hard-of-hearing girls. Allameh Tabatabai University Counseling and Psychotherapy Culture Quarterly, 2016; 8(32):133-160. (In Persian).
13. Tabatabainejad F, Golparvar M, and Aghaei A. Comparing the effectiveness of positive mindfulness-based therapy, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy on social anxiety and communication skills of depressed female students. Social Work Quarterly, 2017. 7(3):5-16. (In Persian).
14. Shaygan Menesh Z, Sobhi Karamelki N, and Narimani M. Comparing the effectiveness of Leahy's cognitive behavioral therapy and Yang's schema therapy on the specific symptoms of social anxiety disorder. Journal of Disability Studies, 2017; 84(8): 1-9. (In Persian).
15. Atarifard M, Shoairi M. Rasulzadeh Tabatabai K. Jan Bozorgi A, Falah P, Batupur A. Investigating the effectiveness of cognitive behavioral therapy based on Hoffman's model in reducing the symptoms of social anxiety disorder. The culture of counseling and psychotherapy, 2011; 3(9): 23-64. (In Persian).
16. Abdullahpour, B. Investigating the effectiveness of body image cognitive-behavioral therapy test on reducing students' social anxiety. Journal of the Faculty of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences. 2018; 61: 529-535. (In Persian).
17. Karamati K, Zargar Y, Noami A, Beshlideh K, and Dawoodi I. Investigating the effect of child and mother-child group cognitive-behavioral therapy on social anxiety, self-esteem and assertiveness of fifth and sixth grade students in Ahvaz city. Journal of Psychological Achievements (Educational Sciences and Psychology) of Shahid Chamran University of Ahvaz, 2014; 4(2): 153-170. (In Persian).
18. Meliani M, Shoairi M, Quaidi G, Bakhtiari M, & Tavali A. The effectiveness of group cognitive-behavioral therapy based on the Heimberg model in reducing the symptoms of social anxiety. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 2009; 15(1):42-49. (In Persian).
19. Soltanizadeh M, Montazeri M, and Latifi Z. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on social anxiety in children with type 1 diabetes. Health System Research Journal. 2018; 15(3): 192-198. (In Persian).

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

20. Zargar Y, Be Saknejad S, Akhlik Jami L, and Zamhani M. Comparison of the effect of social skill group training and cognitive-behavioral group therapy in reducing students' social anxiety. Journal of Medical Sciences Studies, 2013; 25(3): 171-180. (In Persian).
21. Tavali A, Elhiari AA, Azadfalah P, Fathi Ashtiani A, Meliani M. Comparing the effectiveness of interpersonal therapy and cognitive-behavioral therapy on reducing the symptoms of social anxiety disorder, International Journal of Behavioral Sciences, 2012; 7(3). 202-199. (In Persian).
22. Afshari A, Amiri S, Neshat Dost HT, Rezaei F. Comparing the effectiveness of emotion-oriented cognitive behavioral group therapy (ECBT) and cognitive-behavioral group therapy (CBT) on children's social anxiety disorder, Journal of Medical Sciences Studies, 2014; 26(3) 194-204. (In Persian).
23. Tahmasabzadeh M, Mirzaian B, and Hassanzadeh R. Comparing the effectiveness of cognitive behavioral group therapy and reality therapy on reducing social anxiety symptoms in mothers of students with special learning disorders. Journal of Disability Studies, 2018; 9(1): 22-33. (In Persian).
24. Ghasemi M, Najjar R, and Nouri R. The effect of short-term cognitive-behavioral group therapy on the occurrence of social anxiety symptoms. Journal of Neishabur Faculty of Medical Sciences. 2018. 2(4): 19-26. (In Persian).
25. Bekaian M, Asghari Nikah M, Bolghan-Abadi M, and Bagherzadeh Golmagani Z. Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral therapy and psychodrama on students' social anxiety. Journal of Neyshabur Faculty of Medical Sciences, 2021; 9(30): 1-18. (In Persian).
26. Rezaei Doganeh E, Mohammadkhani P, and Dolatshahi B. Comparing the effect of group and individual cognitive behavioral therapy in reducing the symptoms of social anxiety disorder. Journal of psychological research, 2011; 14(2): 7. (In Persian).
27. Asadi H, Mohammadi M, Naziri Qh, and Daudi A. Comparing the effectiveness of acceptance and adherence therapy matrix with cognitive-behavioral therapy based on Hoffman's model on social anxiety disorder. Clinical Psychology Quarterly, 2021; 13(3): 103-117. (In Persian).
28. Share H, Ruyin Fard M, and Haghi E. The effectiveness of Heimberg-Becker cognitive-behavioral therapy group on improving social anxiety and cognitive flexibility of adolescent girls. Journal of Sabzevar University of Medical Sciences, 2013; 21(2): 226. (In Persian).
29. Mirzaei S, Sajjadian I, Haji Hosni M, and Munshi R. Effectiveness of cognitive behavioral therapy group on stigma, social anxiety symptoms and fear of intimacy in divorced women. Journal of Islamic Studies of Women and Family, 2021; 8(1): 133-159. (In Persian).
30. Tuzande Jani, H, and Ahmedpour, M. Investigating the effectiveness of drug therapy, cognitive-behavioral therapy and their combination in the treatment of patients with social anxiety disorder. Journal of Isfahan Medical School, 2011; 168: 5. (In Persian).
31. Aghakhani, N. Khanjani, Z., Alilou, MM., Hamidi, MH. Comparing the effectiveness of group therapy in social phobia disorder: three methods of behavioral, cognitive and behavioral/cognitive psychotherapy. Journal of Medical Sciences Studies, 2011. 22(4): 282.
32. Dastan E. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on the diagnosis and social anxiety of mothers with students with special learning difficulties in Behbahan city. Master's thesis. Islamic Azad University, Gachsaran branch. 2019. (In Persian).
33. Bagheri Nistani SH. The effect of group and individual cognitive behavioral therapy in reducing symptoms of social anxiety disorder in second year high school girls. Master's thesis. Al-Zahra University. 2013. (In Persian).
34. Alavi A. Investigating the effectiveness of cognitive behavioral group therapy in reducing the symptoms of social anxiety disorder and type 1 diabetes in adolescents. Master's thesis. Islamic Azad University, Shahrood branch. 2016. (In Persian).
35. Falahpour M. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy group training (CBT) in reducing social anxiety and negative dimensions of perfectionism in high school students. Master's thesis. Islamic Azad University, Shahrood branch. 2013. (In Persian).

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

36. Akbari Z. Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral group therapy and social skills group training on reducing social anxiety among female students aged 12-14 in Flowerjan city. Master's thesis. Tabriz University. 2011. (In Persian).
37. Moin H. Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral approach training on children's social anxiety with and without mother management training. Master's thesis. Al-Zahra University. 2018. (In Persian).
38. Niazi Z. Investigating the effectiveness of cognitive behavioral therapy group in reducing anxiety symptoms of first grade female middle school students in Khorram Abad city. Master's thesis. Shahid Chamran of Ahwaz University. 2009. (In Persian).
39. Shaker F. The effectiveness of group cognitive behavioral therapy on self-esteem and social distress of female students of the second year of secondary school in Darab city. Master's thesis. Islamic Azad University Marodasht branch. 2015. (In Persian).
40. Bahadri Z. Investigating the effectiveness of cognitive behavioral therapy on reducing the symptoms of social phobia in female high school students of Bandar Abbas city. Master's thesis. Bandar Abbas Islamic Azad University. 2019. (In Persian).
41. Montazeri M. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on emotion regulation, social anxiety and anxiety caused by insulin injection in children with type 1 diabetes. Master's thesis. Payam Noor University, center of Isfahan. 2018. (In Persian).
42. Dindo L. One-day acceptance and commitment training workshops in medical populations. Current opinion in psychology, 2015; 2, 38-42. (In Persian).
43. Luoma JB, & Vilardaga JP. Improving therapist psychological flexibility while training acceptance and commitment therapy: A pilot study. Cognitive behaviour therapy, 2013; 42(1), 1-8.
44. Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson, K.G. Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford Press, 2011.
45. Khodei S, Viskarmi HA, and Ghazanfari F. Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral education and education based on commitment and acceptance on academic performance and social anxiety symptoms of medical students. Jundishapur Education Development Quarterly, 2021; 12(2): 339-352. (in Persian).
46. Yabande M, Bagholi H, Soroghd S, & Koroshnia M. Comparing the effectiveness of cognitive behavioral therapy and therapy based on acceptance and commitment on reducing the amount of social anxiety symptoms. Journal of Psychological Methods and Models, 2019; 10(36): 177-195. (in Persian).
47. Hedayati Bawil V, Talibian Sharif J, and Abdkhodaei MS. Investigating the effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on students' social anxiety. New ideas of psychology quarterly. 2019; 2(6):1-13. (in Persian).
48. Aryapuran S, Abbasi S, and Karimi J. The effect of acceptance and commitment therapy on social anxiety and body image in obese women. Journal of Psychological Achievement. 2019; 26(2): 137-158. (in Persian).
49. Ostadian Khani Z, Fadie Moghadam M. Effect of Acceptance and Commitment Group Therapy on Social Adjustment and Social Phobia Among Physically-Disabled Persons. jrehab 2017; 18 (1) :63-72. (in Persian).
50. Asadi Khalili M, Emadian SA. and Fakhri MK. Comparison of the effectiveness of reality therapy and acceptance and commitment therapy on social anxiety and attitude to life in female heads of households. Journal of Psychiatric Nursing, 2020; 8(4): 11-25. (In Persian).
51. Esmaili L, Amiri Sh, Abedi M, and Molavi H. The effectiveness of acceptance and commitment therapy with a focus on compassion on adolescent girls' social anxiety. Clinical Psychology Quarterly, 2018; 8(30): 117-138. (In Persian).
52. Pour Farahani M, Barabadi A, and Heydarnia A. The effectiveness of group therapy based on acceptance and commitment on the social anxiety of homeless adolescent girls. Social Work Quarterly, 2019; 8(4): 5-13. (In Persian).

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

53. Mohagheghi H, Dosti P, and Jafari D. The effect of acceptance and commitment therapy on meta-anxiety, social anxiety and health anxiety of students. Clinical Psychology Quarterly, 2015; 23: 81-94. (In Persian).
54. Pour Faraj Imran M. The effectiveness of acceptance and commitment group therapy on students' social anxiety. Knowledge and Health Quarterly, 2011; 6(2): 1-5. (In Persian).
55. Hosseini Kia SM, Amiri Sh, Manshai Gh, and Nadi, MA. Comparing the effectiveness of education based on acceptance and commitment and social skills on reducing the symptoms of social anxiety in adolescents. Journal of Disability Studies, 2018; 8(114): 1-9. (In Persian).
56. Khorramnia S, Taheri AA, Mohammadpour M, Foroghi AA, and Karimzadeh, Y. The effectiveness of acceptance and commitment therapy on interpersonal sensitivity and psychological flexibility in students with social anxiety disorder: a clinical trial study. Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry, 2021; 8(1): 15-27. (In Persian).
57. Ruhi R, Soltani AE, Zain El Dini Z, Razavi Nemat Elahi VS. The effect of acceptance and commitment therapy on increasing self-compassion, distress tolerance and emotion regulation in students with social anxiety disorder. Children's Mental Health Quarterly, 2019; 6(3): 174-190. (In Persian).
58. Fuladi M, Abedi A, and Bostan A. Treatment based on acceptance and psychological commitment on social anxiety of female high school students. Journal of Islamic Human Sciences, 2020; 6 (22): 22-31. (In Persian).
59. Narimani M, Pour Abdul S, and Basharpour S. The effectiveness of education based on acceptance/commitment in reducing social anxiety of students with specific learning disabilities. Journal of Learning Disabilities, 2016; 6(1): 121-140. (In Persian).
60. Abbasi SH, Arianpour S, and Karimi J. The effect of acceptance and commitment therapy on social anxiety and body image in obese women. Journal of Psychological Achievements (Educational Sciences and Psychology) of Shahid Chamran University of Ahvaz, 2019; 4(26):137-158. (in Persian).
61. Golestanifard A, and Rezaei Dehnavi S. Effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on social anxiety of female students in Kashan city. Journal of Disability Studies, 2018; 8(15): 1-9. (In Persian).
62. Molvi P, Mikaili N, Rahimi N, and Mehri S. The effect of treatment based on acceptance and commitment on reducing anxiety and depression of students with social fear. Journal of Ardabil University of Medical Sciences, 2014; 54: 412-423. (In Persian).
63. Jalili Shah Mansouri JB. The effectiveness of acceptance and commitment education on depression and social anxiety of male students in Masjid Sulaiman city. Master's thesis. Nasser Khosrow Higher Education Institute. 2019. (In Persian).
64. Jafari H. Comparison of the effectiveness of acceptance/commitment training and emotion regulation on social anxiety and resilience of female students with social anxiety disorder in first secondary school. Master's thesis. University of Lorestan. 2016. (In Persian).
65. Karimi M. The effectiveness of education based on acceptance and commitment on social anxiety and loneliness of female students. Master's thesis. Payam Noor University of Mazandaran Province (Payam Noor Nowshahr). 2019. (In Persian).
66. Walipour M. The effectiveness of group therapy based on acceptance and commitment (ACT) on reducing experiential avoidance, improving cognitive regulation of emotion and symptoms of social anxiety disorder. Master's thesis. Mashhad Ferdowsi University. 2020. (In Persian).
67. Ashrafzadeh SH, Pour Ebrahimi F, Baran Oladi S, Hashemizadeh VA, and Manzari Tavakoli V. The effectiveness of education based on commitment and acceptance on social anxiety and social adjustment of high school boys in Kerman. The scientific-research quarterly of the educational research journal, 2017. 13(53):1-16. (In Persian).

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

68. Marabi R. Effectiveness of acceptance and commitment therapy group training (Act) in a group way on interpersonal relationships, psychological flexibility and social anxiety in students. Master's thesis. Chamran martyr of Ahwaz University. 2018. (In Persian).
69. Khorani I. The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on body image and social anxiety of adolescent girls with obesity. Master's thesis. Payam Noor Kermanshah University (Islamabad Gharb). 2019. (In Persian).
70. Ashrafi S. The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on body deformity disorder, social anxiety, overeating and weight loss of overweight women. PhD Thesis. Bandar Abbas Islamic Azad University. 2020. (In Persian).
71. Rajabi M. Comparison of the effectiveness of metacognitive therapy, therapy based on acceptance and commitment, and problem-solving therapy on the symptoms of social anxiety, quality of life, and feelings of loneliness in students with social anxiety. PhD thesis, Lorestan University. 2018. (In Persian).
72. Raai F, Delavar A, Farrokhi Nur A. Meta-analysis of research done in the field of anxiety and depression. Journal of educational measurement. 2010; 1(4), 89-110. (In Persian).
73.. Sooki Z, Sharifi Kh, Tagharrobi Z, Nematian F. The effect of cognitive - behavioral intervention therapy on anxiety of cardiovascular patients: A systematic review and meta-analysis study. Feyz, Journal of Kashan University of Medical Sciences, 2020; Vol. 24, No 4, Pages 462-472. (In Persian).
74. Shahriari H, Zare H, Aliakbari Dehkordi M, Sarami Foroushani G.R. Effectiveness of Cognitive-Behavioral Interventions in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder: A Systematic Review and Meta-analysis. J Rafsanjan Univ Med Sci 2018; 17 (5): 461-78. (In Persian).
75. Oreyzi, HR, Daneshmandi, S., and Abedi, A. Meta-analysis of the effectiveness of group interventions in social anxiety disorder. Quarterly journal of evolutionary psychology: Iranian psychologists, 2015; 46: 121-141. (In Persian).
76. Hoseyni ZS, Yousefi Afrashteh M, Morovati Z. Meta-analysis of the effectiveness of mindfulness-based treatments for depression and anxiety (research studies in Iran from 1380 to 1395). J Shahid Sadoughi Uni Med Sci, 2018; 26(8): 646-61. (In Persian).
77. Farahani H, and Oreyzi H. Advanced Research Methods in Humanities: An Applied Approach. Secend Edition. Isfahan: Jaha Academic Publications. 2009.
78. Hewitt D, and Kramer D. Statistical methods in psychology and other behavioral sciences. Translated by Pasha Sharifi, H. Najafizadeh, J. Mirhashmi, M. Manavipour, D. and Sharifi, N, (2008). Tehran: Sokhon Publications. 2005.
79. Osborn RL, Demoncada AC, & Feuerstein M. Psychosocial interventions for depression, anxiety, and quality of life in cancer survivors: meta-analyses. The International Journal of Psychiatry in medicine, 2006; 36: 13-34.
80. Hunot V, Churchill R, Silva DLM., & Teixeira V. Psychological therapies for generalized anxiety disorder. Institute of Psychiatry, Section of Evidence Based Mental Health, Health Services Research Department. 2007.
81. Ahmadi L. The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on social anxiety and fear of negative evaluation of physically disabled people. Master's thesis, University of Zanjan. 2016.
82. Mehrdoost Z. The effectiveness of therapy based on acceptance and commitment on reducing self-centered focus, improving social self-efficacy beliefs and reducing symptoms of social anxiety disorder. Master's thesis, university of Isfahan. 2011.
83. Norozi M, Mikaeeli Maniea F, Issazadegan A. Comparison of the Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy and Mindfulness and Acceptance-based Group Therapy in the Reduction of Social Anxiety Disorder. Journal of Modern Psychological Researches, 2017; 11(44): 199-232.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]
[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]

84. Heidarian Fard Z, Bakhshipour B, Faramarzi M. The Effectiveness of Group Cognitive-behavioral Therapy on Social Anxiety, Social Self-efficacy and Rumination. Clinical Psychology Studies, 2016; 6(21): 152-172. doi: 10.22054/jcps.2016.2388.

85. Keramati K, Zargr Y, Naami A., Beshlide K., Davodi I. The effects of child GCBT and mother–child GCBT on fifth and sixth grade students' social anxiety, self-esteem and assertiveness in Ahvaz city. Psychological Achievements, 2015; 22(2): 153-170. doi: 10.22055/psy.2016.12313.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.4.9.9]

[DOI: 10.52547/rbs.20.4.9]