

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد بر امید به زندگی و

تاب آوری زنان سرپرست خانوار شهر تهران

سمانه سلوک^۱

۱. کارشناس ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره چهل و ششم، مردادماه ۱۳۹۹، صفحات ۱۲-۲۷

چکیده

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد بر امید به زندگی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار شهر تهران بود. روش پژوهش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان سرپرست خانوار شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده تعداد ۳۰ از آنان در سه گروه نظریه انتخاب (۱۰ نفر)، گروه درمان پذیرش-تعهد (۱۵ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. گروه‌های آزمایش تحت درمان مبتنی بر نظریه انتخاب (۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای)، درمان پذیرش-تعهد (۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای) قرار گرفتند؛ اما گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. از مقیاس امید به زندگی اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱) و مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) به‌منظور گردآوری اطلاعات استفاده شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌دست‌آمده از اجرای مقیاس‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کواریانس چندمتغیره و آزمون تعقیبی بن‌فرونی) انجام پذیرفت. نتایج نشان داد که هر دو مداخله درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد به‌کاررفته در این پژوهش می‌توانند امید به زندگی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار شهر تهران را بهبود بخشند، اما درمان مبتنی بر نظریه انتخاب دارای تأثیر بیشتری بر امید به زندگی و تاب‌آوری بود. بر اساس نتایج این پژوهش، درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد مداخلات مؤثری در بهبود امید به زندگی و تاب‌آوری دارند، اما تأثیر درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر بیشتر بود.

واژه‌های کلیدی: درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر، درمان پذیرش-تعهد، امید به زندگی، تاب‌آوری، سرپرست خانوار.

مقدمه

یکی از عمده‌ترین قشرهای در معرض آسیب، زنان سرپرست خانوار هستند که بیش از دیگران در معرض تبعیض‌های اجتماعی و فشارهای روانی قرار دارند (شیخ‌الاسلامی و پارسا، ۱۳۹۷). توجه به سلامت جسمانی و روانی زنان سرپرست خانوار بسیار بااهمیت است و برخوردار از روحیه امیدوار، سرزنده و شاداب می‌تواند تأثیر بسزایی در نحوه کارکرد و فعالیت آنان دارد (رزمی سوها، ۱۳۹۴). امید به زندگی^۱ توانایی باور به داشتن احساسی بهتر در آینده است. توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی اهداف مطلوب به‌رغم موانع موجود و عام یا انگیزش لازم برای استفاده از این گذرگاه‌ها اشاره دارد. به عبارتی امید به زندگی یک‌روند انگیزشی است که فرد انتظار دارد به هدف مطلوبی که تعیین کرده است برسد که شامل دو راهبرد تفکر عاملی و تفکر راهبردی است (هلمن، ورلی و مونوز^۲، ۲۰۱۸). کسانی که امید به زندگی بالایی برخوردار هستند، در رویارویی با مشکلات تاب‌آوری^۳ بالایی نیز دارند. تاب‌آوری به‌عنوان یک فرایند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده تعریف شده است. به عبارتی، بر اساس نظریه کانر و دیویدسون، تاب‌آوری به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی توصیف شده است که فرد را قادر می‌سازد در مواجهه با مشق‌ها^۴ و سختی‌ها (به‌عنوان مثال مرگ‌ومیر خانواده) رشد کرده و مقاوم باشد (گراس-پرز^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). بر اساس پژوهش‌ها زنان سرپرست خانوار از مشکلاتی در زمینه امید به زندگی و تاب‌آوری رنج می‌برند (رزمی سوها، ۱۳۹۴).

با توجه به این مشکلات ارائه مداخلات درمانی برای کاهش مشکلات این زنان دارای اهمیت است. یکی از درمان‌هایی که بر روی زنان سرپرست خانوار اجرا شده و کارایی آن مورد تأیید قرار گرفته است درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر است (سقائیان، بهمنی، اسکندری و عسگری، ۱۳۹۴). هدف اصلی نظریه انتخاب آن است که به افراد آموزش دهد تا به نیازهای بنیادین روان‌شناختی خود مانند تعلق^۶، قدرت^۷، عشق^۸، بقاء^۹ و آزادی^{۱۰}، آگاهی یابند و از به‌کارگیری کنترل بیرونی اجتناب ورزند؛ به‌عبارت دیگر واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر با تمرکز بر زمان حال و بررسی تفاوت‌های فرهنگی به فرد کمک می‌کند که مسئولیت و امور درست و نادرست زندگی خود را برای رفع مشکلات به عهده بگیرد (گلاسر^{۱۱}، ۲۰۱۹).

یکی دیگر از درمان‌های کارآمد برای کاهش مشکلات زنان سرپرست خانوار، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است. به‌طوری‌که اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانواده معنادار گزارش شده است (محمدی، برجعلی و

1. life expectancy

2. Hellman, Worley & Munoz

3. resilience

4. adversity

5. Gras Pérez

6. belonging

7. power

8. love

9. survival

10. freedom

11. Glasser

سهرابی، ۱۳۹۷). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به عنوان درمان شناختی موج سوم^۱ که توسط هیز^۲ توسعه داده شده است که اصول رفتاری، ذهن آگاهی و پذیرش را باهم ترکیب می کند. در این درمان، ذهن آگاهی به حالتی از آگاهی اشاره دارد که بر بودن در لحظه حال تمرکز دارد. پذیرش به انجام تمرینات مبتنی بر پذیرش (تمرینات تمایل^۳) همه رویدادهای ذهنی (مانند افکار و هیجانات) تغییر، اجتناب یا کنترل آنها اشاره دارد. در نهایت اصول رفتاری برای شفاف سازی ارزش های شخصی مان و انجام اقدامات منتهی به دستیابی به هدف استفاده می شود (هیز و همکاران، ۲۰۰۶؛ به نقل از پولاکاناها^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). با توجه به آنچه گفته شد، سوال پژوهش این است که آیا بین اثربخشی درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد بر امید به زندگی و تاب آوری زنان سرپرست خانوار شهر تهران تفاوت وجود دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش پژوهش آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری زنان سرپرست خانوار مراجعه کننده به بهزیستی شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند. ۳۰ نفر از آنها با نمونه گیری داوطلبانه در دسترس (انتخاب غیر تصادفی و جایگزینی تصادفی) در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند (۱۰ نفر گروه درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر، ۱۰ نفر گروه درمان پذیرش-تعهد و ۱۰ نفر گروه کنترل). بعد از جمع آوری داده های پیش آزمون و پس آزمون اطلاعات گردآوری شده با آزمون های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در این تحقیق از آمار توصیفی چون میانگین و انحراف معیار و همچنین از آمار استنباطی شامل تجزیه و تحلیل کواریانس چندمتغیره و آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده شد. همچنین قبل اجرای تحلیل کواریانس چندمتغیره مفروضه های آن استفاده شد. نرم افزار تحلیل داده ها برنامه SPSS نسخه ۲۴ بود. در ادامه ابزارهای گردآوری اطلاعات در زیر آمده است.

ابزار پژوهش

مقیاس امید به زندگی^۵ (ADHS) اشنایدر^۶ و همکاران (۱۹۹۱): این مقیاس ۱۲ سؤالی برای بزرگسالان بیش از ۱۵ سال ساخته شده است و شامل دو خرده مقیاس تفکر عاملی^۷ با سوالات ۲، ۹، ۱۰ و ۱۲؛ تفکر راهبردی^۸ با سوالات ۱، ۴، ۶ و ۸ را اندازه گیری می کند (چانگ، چانگ، لی، لوکاس، لی، کاسترو و وئو^۹، ۲۰۱۸). همچنین سوالات ۳، ۵، ۷، ۱۱ به عنوان سوالات انحرافی در نظر گرفته شده اند. به هر یک از سوالات در مقیاس ۷ گزینه ای لیکرت صورت می گیرد به این صورت که به کاملاً مخالفم ۱ نمره، بسیار مخالفم ۲ نمره، مخالفم ۳ نمره، کمی مخالفم ۴ نمره، کمی موافقم ۵ نمره، موافقم ۶ نمره و بسیار موافقم ۷ نمره پاسخ داده می شود (صمدی فرد و

1. third-wave cognitive therapy

2. Hayes

3. willingness exercises

4. Puolakanaho

5. Adult Dispositional Hope Scale (ADHS)

6. Snyder

7. agency

8. pathways

9. Chang, Chang, Lee, Lucas, Li, Castro & Wu

نریمانی، ۱۳۹۷)؛ بنابراین دامنه نمرات بین ۱۲ تا ۴۸ خواهد بود؛ و نمره ۲۲ در این مقیاس به عنوان نقطه برش پیشنهاد شده است. برای بررسی همسانی درونی مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب $0/74$ تا $0/84$ به دست آمده است و جهت اعتبار همبستگی نمرات آن با نمرات مقیاس های خوش بینی، انتظار دستیابی به هدف و عزت نفس محاسبه و ضرایب بین $0/50$ تا $0/60$ به دست آمده است که نشان دهنده اعتبار همگرایی مقیاس است (اورکی، بیات، نجفی و نورمحمدی، ۱۳۹۷). در یک پژوهش دیگر همسانی درونی مقیاس با آلفای کرونباخ، ضریب اعتماد مقیاس $0/73$ به دست آمده است (نصرتی، مؤمنی، مزده و کرمی، ۱۳۹۷). در یک پژوهش دیگر در ایران اعتماد مقیاس با آلفای کرونباخ ضریب $0/80$ به دست آمده است (صمدی فرد و نریمانی، ۱۳۹۷). در پژوهش های خارج از کشور برای بررسی همسانی درونی مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که آلفای کرونباخ آن $0/86$ گزارش شده است (ویتولیت، ریچی، لونا و ون تونگرین^۱، ۲۰۱۸). همچنین برای بررسی اعتبار مقیاس از اعتبار همگرایی استفاده شده است که همبستگی امید به زندگی با مقیاس جهت گیری زندگی^۲ شی یرو و کارور^۳ (۱۹۸۵) $0/50$ ، با خودکارآمدی جروسلم و شوارزر^۴ (۱۹۹۲) $0/68$ و رضایت از زندگی داینر، امونز، لارسون و گرین^۵ (۱۹۸۵) $0/56$ و معنی دار در سطح $0/01$ به دست آمده است که نشان دهنده اعتبار همگرایی مقیاس است (گالین، هروتی، باراک و گوتکین^۶، ۲۰۱۸). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ $0/86$ به دست آمده است.

مقیاس تاب آوری (RISC) کانر و دیویدسون^۷ (۲۰۰۳): این مقیاس ۲۵ سوال دارد و ۵ خرده مقیاس تصور از شایستگی فردی^۸ با سوالات ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۲۳، ۲۴ و ۲۵؛ تحمل عاطفه منفی^۹ با سوالات ۶، ۷، ۱۴، ۱۵، ۱۹، ۱۸ و ۲۰؛ پذیرش مثبت تغییر^{۱۰} با سوالات ۱، ۲، ۴، ۵ و ۸؛ کنترل^{۱۱} با سوالات ۱۳، ۲۱ و ۲۲؛ تأثیرات معنوی^{۱۲} با سوالات ۳ و ۸ را اندازه گیری می کند (خدابخشی کولایی، متین، فلسفی نژاد و ثناگو، ۱۳۹۸). نمره گذاری مقیاس به صورت پنج درجه ای لیکرت است به این صورت که برای کاملاً مخالفم نمره ۰، مخالفم نمره ۱، نظری ندارم نمره ۲، موافقم نمره ۳، کاملاً موافقم نمره ۴ در نظر گرفته شده است (خواستاری و عسگری، ۱۳۹۸). حداقل نمره صفر و حداکثر نمره ۱۰۰ است (گارسیا-لئون^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۹). نقطه برش این مقیاس نمره ۵۰ است. به طوری که نمره بالاتر از ۵۰ نشانگر افراد دارای تاب آوری خواهد بود (روحانی و اشراقی، ۱۳۹۸). در داخل ایران بر روی کارکنان دانشگاه های شهید بهشتی، علامه طباطبائی و دانشگاه یزد مقدار آلفای کرونباخ برابر با $0/89$ به دست آمده است (پورحسین،

1. Witvliet, Richie, Root Luna & Van Tongeren

2. life orientation test-revised (LOT-R)

3. Scheier & Corver

4. Jerusalem & Schwarzer

5. Diener, Emmons, Larsen & Griffin

6. Galin, Heruti, Barak & Gotkine

7. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

8. personal competence

9. tolerance of negative affects

10. positive acceptance of change

11. control

12. spirituality

13. García-León

خرسندی یامچی و فیروز کوهی برنج آبادی، ۱۳۹۷). ضریب همبستگی بین مقیاس با پرسشنامه پنج عاملی شخصیت کاستا و مک کری (۱۹۹۲) ضرایب در دامنه بین ۰/۱۸ تا ۰/۲۸ و معنی دار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است که نشان دهنده روایی همگرایی مقیاس است (جنادله، بساک نژاد، یونسی و سعادت مند، ۱۳۹۷). در یک پژوهش برای بررسی اعتبار پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۷۱ به دست آمده است (حسینی نیا و حاتمی، ۱۳۹۸). همچنین در یک پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش شده است (صابری فرد و حاجی اربابی، ۱۳۹۸). در خارج کشور شاخص های روان سنجی مقیاس نیز بررسی شده است. در یک پژوهش برای بررسی اعتبار مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که همسانی درونی کل سوالات با آلفای کرونباخ ضریب ۰/۷۷ گزارش شده است (دای، ژوانگ و هوآن^۱، ۲۰۱۹). همچنین در یک پژوهش دیگر اعتبار با آلفای کرونباخ ضریب ۰/۷۰ به دست آمده است (هرورو^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است.

جلسات درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسرو

واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر اساس فنون مبتنی بر واقعیت درمانی و کتاب نظریه انتخاب گلاسرو ترجمه صاحبی (۱۳۹۲) طراحی شده است و توسط چند تن از اساتید متخصص مورد ارزیابی قرار گرفته است. طراحی این بسته بر اساس یک برنامه ۱۲ جلسه ای به گروه آزمایش آموزش داده می شود. روایی این جلسات در این توسط پژوهش میرزانیان، نیکنام شریانی و حیاتی (۱۳۹۷) و شیشه فر و شفیع آبادی (۱۳۹۶) تأیید شده است.

جدول ۱. جلسات واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسرو (۲۰۱۰)

جلسات	اهداف	محتوا
۱	اعضا و ایجاد ارتباط	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، برقرار رابطه عاطفی میان اعضا و درمانگر، بحث در مورد اهداف و قوانین گروه
۲	آشنایی با مفاهیم نظریه انتخاب	آشنایی افراد نمونه با مفاهیم روانشناسی کنترل درونی و بیرونی، آشنایی اولیه با نظریه انتخاب گلاسرو مانند مفاهیم انتخاب، مسئولیت پذیری و نیازهای بنیادین روانشناختی مانند تعلق، قدرت، عشق، بقاء و آزادی.
۳	آموزش نیازهای بنیادین	آموزش نیازهای بنیادین روانشناختی نظریه انتخاب گلاسرو شامل تعلق، قدرت، عشق، بقاء و آزادی. شامل آموزش پنج نیاز بنیادین روانشناختی به افراد نمونه و کمک به درک این پنج نیاز بود.
۴	آموزش رفتار کامل	در این جلسه آموزش رفتار کامل از دیدگاه گلاسرو پرداخته شد. گلاسرو رفتار را شامل چهار بخش فکر (تحلیل کردن، استدلال کردن و غیره)، عمل (راه رفتن و حرف زدن و غیره)، فیزیولوژی (عرق ریختن، لرزش بدن و غیره) و احساس (غم، شادی و غیره) می داند که هر یک از آنها یکی از چهارچرخ ماشین رفتار را تشکیل می دهند. به اعتقاد گلاسرو ما افسرده نمی شویم، ما افسردگی می کنیم. ما شاد نمی شویم، ما شادی می کنیم.

^۱. Dai, Zhuang & Huan

^۲. Herrero

۵	توضیح مسائل روان‌شناختی	معرفی اضطراب، خشم و افسردگی از منظر نظریه انتخاب: یک رفتار کلی است که معطوف به هدفی است: پر کردن شکاف بین آنچه می‌خواهم (دنیای مطلوب) و آنچه دارم (دنیای دریافتی). معرفی هفت رفتار تخریب‌گر انسان (مثل غر زدن و گوش ندادن و غیره) و هفت رفتار سازگار (مثل گوش دادن، درک متقابل) و غیره.
۶	کنترل درونی	معرفی و بحث پیرامون کنترل درونی با آموزش اصول ده‌گانه نظریه انتخاب ^۱ . توضیح مبسوط، مثال فراوان و درخواست از آن‌ها برای ارائه نمونه و مثال‌های شخصی.
۷	معرفی مفهوم مسئولیت‌پذیری	در این پژوهش به بررسی مفهوم مسئولیت‌پذیری و اهمیت آن در زندگی روزمره افراد پرداخته شد.
۸	آموزش مفهوم مسئولیت‌پذیری	پس از بررسی تکلیف جلسه قبل مفهوم مسئولیت‌پذیری، برنامه‌ریزی برای رفتار مسئولانه، تعریف احساس کفایت و ارزشمندی، ایجاد احساس تعهد باهدف دستیابی افراد نمونه به حس ارزشمندی و محبت واقعی، کسب هویت موفق با داشتن تصویر روشنی از اهداف برای افراد نمونه تعریف شد. سپس افراد نمونه اهداف و امکانات موردنظر خود را برای رسیدن به هدف مشخص کردند.
۹	آموزش فنون تسهیل‌کننده تغییر رفتار	معرفی WDEP که در آن W معادل خواسته‌ها، D بیانگر عمل، E معادل ارزیابی و P بیانگر برنامه است؛ و کمک به گروه در جهت تدوین یک طرح عینی برای اجتناب از به‌کارگیری و تن دادن به کنترل بیرونی، پذیرش مسئولیت و انتخاب کردن.
۱۰	آموزش مفهوم کلی رفتار	تکلیف جلسه قبل بررسی و مفهوم رفتار کلی آموزش داده شد و افراد نمونه آموختند که کنترل و تغییر رفتار، با تأکید بر چهار مؤلفه اصلی که شامل عمل، فکر، احساس و نشانه‌های جسمانی امکان‌پذیر است. سپس بیان شد که تمامی آنچه از انسان سر می‌زند رفتاری کلی است.
۱۱	نیمرخ نیازهای اعضا	تکلیف جلسه قبل بررسی و نیمرخ نیازهای اعضا مشخص شد. افراد نمونه از توانمندی‌های خودآگاه شدند و در مورد جهان اطراف واقع‌بینی و خودآگاهی پیدا کردند و متوجه شدت نیازهای خود شدند.
۱۲	اختتامیه جلسات درمانی	ارزیابی محتوای آموزشی جلسات قبلی و اجرای پس‌آزمون و پاسخگویی افراد نمونه به پرسشنامه‌های پژوهش.

جلسات درمان پذیرش-تعهد

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۱۲ جلسه اقتباس پترسون، ایفرت، فینگولد و دیویدسون^۲ (۲۰۰۹) است که گروه آزمایش آموزش می‌بینند. از مبانی نظری این درمان نظریه زمینه‌گرایی کارکردی^۳ و نظریه چارچوب رابطه‌ی ذهنی^۴ می‌باشند. روایی این جلسات در

^۱. ten axioms of choice theory

^۲. Peterson, Eifert, Feingold & Davidson

^۳. functional contextualism

^۴. relational frame theory

پژوهش‌های امان‌اللهی، حیدریان‌فر، خجسته‌مهر و ایمانی (۱۳۹۳) و مرشدی، داورنیا، زهراکار، محمودی و شاکرمی (۱۳۹۴) تأیید شده است.

جدول ۲. جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اقتباس از پترسون، ایفرت، فینگولد و دیویدسون (۲۰۰۹)

ردیف	موضوع جلسه	محتوای جلسات
۱	ارزیابی و جهت‌گیری درمان	گرفتن جزئیات از افراد آزمودنی، معرفی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و معرفی تمرینات و اجرای پیش‌آزمون.
۲	ارزیابی‌های فردی	مصاحبه فردی، ارزش‌های بالقوه و مسئله انتخاب، معرفی مفهوم تغییر رفتار، بیان تفاوت افکار، احساسات و عمل تمرین ذهن آگاهی و ارائه تکلیف
۳	ارزیابی هزینه‌های تلاش‌های رابطه‌ای بی اثر	تعریف پذیرش، شناسایی ارزش‌ها و بحث در مورد آن، پذیرش وقایع شخصی بدون درگیری با آن‌ها ذهن آگاهی و ارائه تکلیف
۴	تمرکز حواس و پذیرش	معرفی پذیرش و تمرکز حواس، تمرین پذیرش افکار و احساسات
۵	همجوشی شناختی	تشریح توضیح رابطه منفی افکار برای افراد آزمودنی، تمرین راننده اتوبوس، افکار بر روی برگه‌های تمرین.
۶	مشاهده‌ی افکار	توسعه دیدگاه ناظر و مقایسه واکنش‌های خود به تنهایی و خود در ارتباط با فرد، افکار بر روی برگه‌های تمرین، تمرین پذیرش واکنش‌های رابطه
۷	انتخاب جهت ارزش‌ها	کمک به افراد برای روشن کردن و شناسایی جهت ارزش‌های رابطه و زندگی، تمرین چه چیزی در زندگی/رابطه در حال حاضر می‌خواهم.
۸	شناسایی موانع ارزش زندگی از طریق پذیرش و مشاهده‌ی خود	بازبینی کاربرد ارزش‌ها، بحث در مورد موانع ارزش‌های زندگی و کمک به افراد تا به‌جای غلبه بر آن‌ها با آن‌ها حرکت کنند. تمرین نوشتن بر روی سنگ قبر، کاربرد عمل متعهد، بازبینی تمرین راننده‌ی اتوبوس.
۹	ایجاد الگوهای انعطاف‌پذیر رفتار در رابطه	معرفی تمایل، بازبینی تمرین راننده اتوبوس و کاربرد عمل متعهد.
۱۰	خود به‌عنوان زمینه در این رابطه	طبیعت انتخاب و توانایی پاسخ، تجربه داشتن زوج‌ها در خود به‌عنوان زمینه رابطه، کاربرد اقدام متعهد، استعاره صفحه‌ای شطرنج
۱۱	پذیرش و اقدام متعهد	بازبینی تمایل عاطفی در یک زمینه‌ی عمل متعهد، کاربرد اقدام متعهد
۱۲	کار در جهت پایان	بازبینی ارزش‌های رابطه و اقدام متعهد، آمادگی برای اقدام متعهد در آینده و پایان درمان، گرفتن کاربرد اقدام متعهد در خانه و اجرای پس‌آزمون

یافته‌ها

جدول ۳. میانگین، انحراف معیار و آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیرهای وابسته	سنجش	میانگین $\pm$ انحراف معیار	
		آزمایش (نظریه انتخاب)	آزمایش (اکت)
تفکر عاملی	پیش آزمون	۰/۸۲ $\pm$ ۱۲/۷۰	۰/۷۰ $\pm$ ۱۲/۶۰
	پس آزمون	۰/۸۸ $\pm$ ۱۳/۹۰	۰/۹۵ $\pm$ ۱۳/۷۰
تفکر راهبردی	پیش آزمون	۰/۷۰ $\pm$ ۱۲/۴۰	۰/۷۱ $\pm$ ۱۲/۵۰
	پس آزمون	۱/۲۷ $\pm$ ۱۵/۵۰	۰/۹۷ $\pm$ ۱۵/۶۰
شایستگی فردی	پیش آزمون	۰/۸۲ $\pm$ ۱۵/۷۰	۰/۸۴ $\pm$ ۱۵/۴۰
	پس آزمون	۱/۰۳ $\pm$ ۱۷/۲۰	۱/۵۷ $\pm$ ۱۷/۳۰
تحمل عاطفه منفی	پیش آزمون	۰/۸۲ $\pm$ ۱۵/۰۰	۰/۷۴ $\pm$ ۱۵/۱۰
	پس آزمون	۱/۱۳ $\pm$ ۱۷/۲۰	۱/۲۰ $\pm$ ۱۷/۱۰
پذیرش مثبت تغییر	پیش آزمون	۰/۷۴ $\pm$ ۸/۱۰	۰/۸۲ $\pm$ ۸/۰۰
	پس آزمون	۰/۷۴ $\pm$ ۹/۱۰	۰/۷۰ $\pm$ ۹/۶۰
کنترل	پیش آزمون	۰/۶۷ $\pm$ ۵/۷۰	۰/۵۳ $\pm$ ۵/۵۰
	پس آزمون	۰/۷۰ $\pm$ ۷/۴۰	۰/۵۲ $\pm$ ۷/۵۰
تأثیرات معنوی	پیش آزمون	۰/۸۵ $\pm$ ۴/۵۰	۰/۷۴ $\pm$ ۴/۱۰
	پس آزمون	۱/۰۳ $\pm$ ۶/۲۰	۰/۷۹ $\pm$ ۵/۲۰

جدول شماره ۳ میانگین، انحراف معیار و آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد که در این جدول آماره‌های نرمال بودن بررسی شده است که متغیرهای پژوهش دارای توزیع نرمال می‌باشند. در ادامه خلاصه آزمون‌های چندمتغیری پس‌آزمون متغیرهای پژوهش نشان داد که آماره چندمتغیری مربوطه یعنی لامبدای ویلکز برای متغیرهای موردنظر [F=۶/۳۱۰ و sig=۰/۰۰۱] در سطح ۰/۹۹ درصد معنی‌دار است. بعد از این به بررسی این موضوع باید پرداخته شود که آیا هر کدام از متغیرهای وابسته به‌طور جداگانه از متغیر مستقل اثر پذیرفته است یا خیر؟ به‌منظور مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون امید به زندگی و تاب‌آوری، بعد از کنترل اثر پیش‌آزمون در دو گروه از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج بین آزمودنی تحلیل کواریانس چندمتغیره پس‌آزمون متغیرهای پژوهش

متغیرهای وابسته	آماره آزمون F	معنی‌داری	ضریب تأثیر	توان آماری
تفکر عاملی	۷/۰۵۹	۰/۰۰۵	۰/۴۱۴	۰/۸۸۶
تفکر راهبردی	۱۹/۲۹۴	۰/۰۰۱	۰/۶۵۹	۰/۹۹۹
شایستگی فردی	۵/۲۹۲	۰/۰۱۴	۰/۳۴۶	۰/۷۷۴
تحمل عاطفه منفی	۱۲/۴۶۷	۰/۰۰۱	۰/۵۵۵	۰/۹۹۰
پذیرش مثبت تغییر	۲۲/۷۸۲	۰/۰۰۱	۰/۶۹۵	۰/۹۹۹

۰/۹۹۸	۰/۶۱۷	۰/۰۰۱	۱۶/۱۰۱	کنترل
۰/۹۱۹	۰/۴۴۱	۰/۰۰۱	۷/۹۰۰	تأثیرات معنوی

چنانچه در جدول ۴-۱۳- مشاهده می شود استفاده از درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد بر امید به زندگی و تاب آوری زنان سرپرست خانوار در مرحله پس آزمون تأثیر دارد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره مشخص نکرده است که تأثیر ایجادشده در مرحله پس آزمون مربوط به کدام روش درمانی بوده است یا اینکه کدام روش درمانی اثربخش تر بوده است. لذا در ادامه برای بررسی تفاوت اثربخشی درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد بر امید به زندگی و تاب آوری زنان سرپرست خانوار از آزمون تعقیبی به «روش بن فرونی» استفاده شده است که نتایج در جدول ۵- آمده است.

جدول ۵. مقایسه‌ی زوجی با استفاده از آزمون بن فرونی به منظور تعیین تأثیر روش مؤثرتر بر امید به زندگی و تاب آوری

متغیرها	گروه مبنا با گروه مقایسه	تفاوت میانگین	معناداری
تفکر عاملی	تفاوت نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد	۰/۰۹۱	۰/۹۹۹
	تفاوت نظریه انتخاب با گروه کنترل	۰/۹۱۸*	۰/۰۱۰
	تفاوت درمان پذیرش-تعهد با گروه کنترل	۰/۸۲۷*	۰/۰۱۲
تفکر راهبردی	تفاوت نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد	۰/۱۶۴	۰/۹۹۹
	تفاوت نظریه انتخاب با گروه کنترل	۳/۰۲۳*	۰/۰۰۱
	تفاوت درمان پذیرش-تعهد با گروه کنترل	۲/۸۵۹*	۰/۰۰۱
شایستگی فردی	تفاوت نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد	۰/۲۸۷	۰/۹۹۹
	تفاوت نظریه انتخاب با گروه کنترل	۱/۷۷۱*	۰/۰۱۶
	تفاوت درمان پذیرش-تعهد با گروه کنترل	۱/۴۸۴*	۰/۰۴۶
تحمل عاطفه منفی	تفاوت نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد	۰/۴۰۴	۰/۹۹۹
	تفاوت نظریه انتخاب با گروه کنترل	۲/۶۴۳*	۰/۰۰۱
	تفاوت درمان پذیرش-تعهد با گروه کنترل	۲/۲۳۹*	۰/۰۰۱
پذیرش مثبت تغییر	تفاوت نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد	۰/۶۰۵	۰/۰۵۶
	تفاوت نظریه انتخاب با گروه کنترل	۱/۵۶۹*	۰/۰۰۱
	تفاوت درمان پذیرش-تعهد با گروه کنترل	-۱/۹۶۴*	۰/۰۰۳
کنترل	تفاوت نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد	۰/۱۹۶	۰/۹۹۹
	تفاوت نظریه انتخاب با گروه کنترل	۱/۵۱۰*	۰/۰۰۱
	تفاوت درمان پذیرش-تعهد با گروه کنترل	۱/۳۱۴*	۰/۰۰۱

تأثیرات معنوی	تفاوت نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد	۰/۸۹۲	۰/۱۷۴
	تفاوت نظریه انتخاب با گروه کنترل	۱/۸۸۴*	۰/۰۰۲
	تفاوت درمان پذیرش-تعهد با گروه کنترل	۱/۹۹۳*	۰/۱۰۳

با توجه به جدول ۵- نتایج نشان داد که تفاوت میانگین تفاوت نظریه انتخاب با گروه کنترل بیشتر از تفاوت میانگین تفاوت درمان پذیرش-تعهد با گروه کنترل است که نشان‌دهنده آن است که درمان مبتنی بر نظریه انتخاب اثربخشی بیشتری بر افزایش امید به زندگی و تاب‌آوری دارد. در نتیجه می‌توان گفت درمان مبتنی بر نظریه انتخاب و درمان پذیرش-تعهد در مقایسه با گروه کنترل با اطمینان ۹۹ درصد در افزایش بر ابعاد امید به زندگی و تاب‌آوری نقش داشته‌اند، اما درمان مبتنی بر نظریه انتخاب اثربخشی بیشتری دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد بر امید به زندگی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار شهر تهران بود. نتایج نشان داد که هر دو مداخله درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد به‌کاررفته در این پژوهش می‌توانند امید به زندگی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار شهر تهران را بهبود بخشند، اما درمان مبتنی بر نظریه انتخاب دارای تأثیر بیشتری بر امید به زندگی و تاب‌آوری بود. بر اساس نتایج این پژوهش، درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد مداخلات مؤثری در بهبود امید به زندگی و تاب‌آوری دارند، اما تأثیر درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر بیشتر بود. این نتیجه به‌دست‌آمده با نتایج تحقیقات گلاسر (۲۰۱۹)، محمدی، برجعلی و سهرابی (۱۳۹۷) و پولاکاناهو و همکاران (۲۰۱۹) همسویی دارد. در تبیین اثربخشی درمان مبتنی بر نظریه انتخاب بر امید به زندگی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار می‌توان گفت که از نظر گلاسر، تمام اعمالی که انجام می‌دهیم رفتار است و تقریباً تمام رفتارهای ما انتخاب می‌شود و انتخاب‌ها با غرایز درونی و نیازهای اساسی هدایت می‌شود. بر اساس این نظریه، انسان‌ها دارای انگیزه‌های درونی هستند تا نیاز عشق و تعلق خاطر، احساس قدرت کردن، آزادی، بقا، سلامت و تفریح را محقق کنند. مردم می‌توانند با انتخاب آگاهانه احساسات و رفتارشان، زندگی خود را بهتر کنند. او در خلاصه بندی واقعیت درمانی یا آنچه بعدها نظریه کنترل نام گرفت، بر این نکته پافشاری می‌کند که انسان‌ها همیشه به نحوی رفتار می‌کنند که دنیا و خودشان را به‌عنوان بخشی از دنیا کنترل کنند تا نیازهای اصلی‌شان را حفظ نمایند (گلاسر، ۲۰۰۳). آموزش به شیوه نظریه انتخاب گلاسر می‌تواند باعث طرز تفکر منطقی شود و همچنین از آنجایی که درمان مبتنی بر نظریه انتخاب با ایجاد نگاهی منطقی به زندگی می‌تواند به افراد کمک کند تا بتوانند با مشکلات کنار بیایند و به حل مشکلات بپردازند و با اطلاعات و آگاهی منطقی برای کسب موقعیت فردی تلاش بیشتری کنند که تلاش بیشتر منجر به کسب موفقیت بیشتری نسبت به دیگران می‌شود. این افزایش موفقیت باعث افزایش اعتماد به غریزه فردی می‌شود. درمان مبتنی بر نظریه انتخاب، بر نظریه کنترل مبتنی است و فرض را بر این می‌گذارد که مردم، مسئول زندگی خویش و اعمال، احساسات و رفتارشان هستند. این امر مسلماً می‌تواند تا حدودی برای بیماران تسکین‌بخش باشد. این درمان می‌تواند منجر به کاهش عواطف منفی در بین

افراد گردد (جاماسیان مبارکه و دوکانه‌ای فرد، ۱۳۹۶). لذا وقتی عواطف منفی در زنان سرپرست خانوار پایین باشد، هیجانات منفی کمتری را تجربه می‌کنند و این امر می‌تواند امید به زندگی را در آنان بالا ببرد و تاب‌آوری بیشتری در رویارویی با مشکلات و فشارهای زندگی روزمره داشته باشند.

در تبیین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش-تعهد بر امید به زندگی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار می‌توان گفت که درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش بر این فرض استوار است که انسان‌ها بسیاری از احساسات هیجانات یا افکار درونی شان را آزارنده می‌یابند و پیوسته سعی دارند این تجارب درونی را تغییر داده یا از آن‌ها رهایی یابند. این تلاش‌ها برای کنترل بی‌تأثیر بوده و به‌طور متناقض منجر به تشدید احساسات، هیجانات و افکاری می‌شود که فرد در ابتدا سعی در اجتناب از آن‌ها داشته است (صمدی و دوستکام، ۱۳۹۶). هدف این درمان کمک به مراجع برای ایجاد یک زندگی غنی، کامل و معنادار است در عین پذیرش رنجی که زندگی ناچاراً با خود دارد (بستامی، گودرزی، دوران و تقوا، ۱۳۹۵). در این دیدگاه، رنج انسان‌ها ریشه در انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دارد که به‌وسیله همجوشی شناختی و اجتناب از تجارب ایجادشده و آنچه آسیب‌زا تلقی می‌شود، تمایل به جذب تجارب و جنگ با آن‌ها از طریق اجتناب کردن از تجارب است. هدف اصلی این رویکرد آن است که فرد با کنترل مؤثر دردها، رنج‌ها و تنش‌هایی که در زندگی به‌اجبار برای او ایجادشده، یک زندگی پربار و معنادار برای خود ایجاد کند. در این رویکرد به محض اینکه افکار، احساسات و خاطرات برچسب علائم و نشانه‌ها می‌خورند، بدون درنگ نزاع و کشمکشی با آنان شروع می‌شود؛ زیرا این علائم به‌عنوان یک موضوع آسیب‌زا معنی می‌شوند. پذیرش و تعهد، ارتباط بین احساسات و افکار مشکل‌زا را تغییر می‌دهد تا افراد آنان را به‌عنوان علائم مرضی درک نکرده و حتی یاد بگیرند آن‌ها را بی‌ضرر درک کنند (تقوایی، جهانگیری و زارع بیدکی، ۱۳۹۸). لذا وقتی زنان سرپرست خانوار به‌واسطه درمان پذیرش-تعهد کنترل مؤثرتری بر دردها، رنج‌ها و تنش‌هایی که در زندگی به‌اجبار برای او ایجادشده پیدا می‌کند، یک زندگی پربار و معنادار برای خود به وجود می‌آورد و این امر می‌تواند امید به زندگی را در آنان بالا ببرد و تاب‌آوری بیشتری در رویارویی با مشکلات و فشارهای زندگی روزمره داشته باشند.

از آنجایی که این پژوهش بر روی زنان سرپرست خانوار شهر تهران صورت گرفته است، در تعمیم نتایج این پژوهش به زنان سرپرست خانوار سایر شهرها به دلیل تفاوت‌های فرهنگی، قومی و اجتماعی اشاره باید احتیاط لازم توسط پژوهشگران و استفاده‌کنندگان از نتایج این پژوهش صورت گیرد. این پژوهش می‌توانست هم به‌صورت کمی و کیفی (ترکیبی) انجام شود، اما به دلیل نبود شرایط مصاحبه این امکان در پژوهش حاضر مهیا نبود و یکی از موانع و محدودیت‌های پژوهش این مورد بود. به دلیل نبود امکانات از نظر زمانی برگزاری دوره پیگیری در این پژوهش برای بررسی ماندگاری نتایج درمان مبتنی بر نظریه انتخاب و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر روی امید به زندگی و تاب‌آوری امکان‌پذیر نبود. لذا یکی از محدودیت‌های موجود در این پژوهش، نداشتن زمان کافی برای پیگیری تغییرات ایجادشده در طی زمان است که سؤالاتی را در زمینه پایداری نتایج باقی می‌گذارد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه در دیگر شهرها و فرهنگ‌های دیگر بر زنان سرپرست خانوار نیز اجرا شود تا نتایج پژوهش‌ها باهم قابل مقایسه باشد. در پژوهش‌های آینده از طرح‌های ترکیبی (کیفی و کمی)، حجم نمونه بالاتر و روش‌های پیچیده‌تر آماری که امکان تحلیل عمیق‌تر و نتیجه‌گیری بهتر را فراهم می‌کنند، استفاده شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از پیگیری بلندمدت استفاده شود تا

میزان اثرگذاری نظریه انتخاب و درمان پذیرش و تعهد مشخص شود. به مراکز مددکاری وابسته به بهزیستی پیشنهاد می‌شود که در کادر درمانی خود افراد روانشناس و مشاور نیز استخدام کنند تا با آموزش نظریه انتخاب و درمان پذیرش و تعهد درصدد کاهش مشکلات زنان سرپرست خانوار فعالیت کنند.

منابع

- احمدیان، ناهید؛ تبریزی، مهدی. (۱۳۹۷). اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر تاب‌آوری والدین کودکان اتیسم در شهر اصفهان. *تعلیم و تربیت / استثنایی*، ۱(۱۵۰)، ۴۵-۳۵.
- امان‌اللهی، عباس؛ حیدریان فر، نرگس؛ خجسته مهر، رضا؛ و ایمانی، مهدی. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در درمان پریشانی زوج‌ها. *دو فصلنامه مشاوره کاربردی*، ۴(۱)، ۱۱۹-۱۰۳.
- اورکی، محمد؛ بیات، شهره؛ نجفی، محمدتقی؛ و نورمحمدی، احمد. (۱۳۹۷). رابطه باورهای فراشناخت، امید به زندگی و کیفیت زندگی با افسردگی بیمارستانی در بیماران کلیوی تحت همودیالیز شهر کرج. *مجله علوم پزشکی صدر*، ۶(۲)، ۸۷-۱۰۰.
- بستامی، مرتضی؛ گودرزی، ناصر؛ دوران، بهناز؛ و تقوا، ارسیا. (۱۳۹۵). اثر بخشی درمان پذیرش و تعهد بر کاهش علائم افسردگی کارکنان مرد نظامی مبتلا به دیابت نوع دوم. *مجله علمی و پژوهشی ابن سینا*، ۱۸(۱)، ۱۸-۱۱.
- پورحسین، مهشید؛ خرسندی یامچی، اکبر؛ و فیروز کوهی برنج آبادی، مجید. (۱۳۹۷). تحلیل رابطه تاب‌آوری با ابعاد استرس شغلی در کارکنان نظام دانشگاهی (مورد مطالعه: دانشگاه‌های شهید بهشتی، علامه طباطبائی، یزد). *فصلنامه نامه آموزش عالی*، ۱۱(۴۳)، ۹۲-۶۹.
- تقوایی، داوود؛ جهانگیری، محمد مهدی؛ و زارع بیدکی، زهرا. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و ارتقای سلامت مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۷(۲)، ۱۵۳-۱۴۳.
- جاماسیان مبارکه، آزیتا؛ و دوکانه‌ای فرد، فریده. (۱۳۹۶). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی برافزایش تاب‌آوری، امید به زندگی و بهبود کیفیت زندگی زنان نابارور مرکز ناباروری صارم. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۸(۲۹)، ۲۶۲-۲۳۷.
- جنادله، جالد؛ بساک نژاد، سودابه؛ یونسی، عیدان؛ و سعادت‌مند، خدیجه. (۱۳۹۷). رابطه‌ی حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربی و تاب‌آوری با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی بالینی*، ۱۰(۱)، ۷۸-۷۱.
- حسینی‌نیا، نرگس؛ و حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۸). پیش‌بینی کیفیت زندگی بر مبنای بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری در بازنشستگان. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۲۰(۱)، ۹۷-۸۱.
- خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ متین، لیلا؛ فلسفی‌نژاد، محمدرضا؛ و ثناگو، اکرم. (۱۳۹۸). بررسی بسته آموزشی آگاهی‌افزایی تغییرات بلوغ بر تاب‌آوری و تحمل پریشانی نوجوانان دختر. *نشریه روان پرستاری*، ۷(۱)، ۸-۱.

- خواستاری، سهیلا؛ و عسگری، پرویز. (۱۳۹۸). رابطه بین تنظیم هیجانی، انعطاف پذیری کنشی و خودکارآمدی با خلاقیت هیجانی هنرمندان نقاش شهر اهواز. *مجله سلامت اجتماعی*، ۶(۲)، ۱۵۶-۱۴۹.
- رزمی سوها، مهران. (۱۳۹۴). مقایسه امید به زندگی و تاب آوری در زنان سرپرست خانوار و زنان عادی. *فصلنامه علمی و پژوهشی خانواده و بهداشت*، ۴(۴)، ۱-۱۰.
- روحانی، عباس؛ و اشراقی، حمید. (۱۳۹۸). اثربخشی استعاره درمانی گروهی بر رضایت از مدرسه و تاب آوری دانش آموزای دارای افت تحصیلی. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۶(۳۳)، ۷۴-۴۹.
- سقائیان، اعظم السادات؛ بهمنی، بهمن؛ اسکندری، مهدی؛ و عسگری، علی. (۱۳۹۴). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر بهزیستی روان شناختی زنان سرپرست خانوار. *پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره*، ۵(۲)، ۱۵-۵.
- شیخ الاسلامی، علی؛ و پارسا، معصومه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش دعا و نیایش بر استرس ادراک شده ی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته ی امداد امام خمینی. *مجله در دین و سلامت*، ۴(۵)، ۲۶-۱۷.
- شیشه فر، هدیه؛ و شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر افزایش شادکامی و مسئولیت پذیری و کاهش احساس تنهایی. *مجله پژوهشنامه تربیتی*، ۱۲(۵۲)، ۱۶۶-۱۴۵.
- صابری فرد، فرشته؛ و حاجی اربابی، فاطمه. (۱۳۹۸). رابطه جو عاطفی خانواده با خود تنظیمی هیجانی و تاب آوری در دانشجویان دانشگاه آزاد مشهد. *مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت*، ۶(۱)، ۶۳-۴۹.
- صمدی، حمید؛ و دوستکام، محسن. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری زناشویی زنان نابارور. *فصلنامه اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، ۱۱(۴۳)، ۶-۶۷.
- صمدی فرد، حمیدرضا؛ و نریمانی، محمد. (۱۳۹۷). امید به زندگی در همسران جانبازان. *طب جانباز*، ۱۰(۳)، ۱۵۶-۱۵۱.
- محمدی، زهرا؛ برجعلی، احمد؛ و سهرابی، فرامرز. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی تهران. *مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت*، ۵(۵)، ۹۱-۸۱.
- مرشدی، مهدی؛ داورنیا، رضا؛ زهراکار، کیانوش؛ محمودی، محمد جلال؛ و شاکرمی، محمد. (۱۳۹۴). کارآیی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش فرسودگی زناشویی زوج ها. *پژوهش پرستاری*، ۱۰(۴)، ۸۷-۷۶.
- میرزانی، زهرا؛ نیکنام شربیانی، الهه؛ و حیاتی، مژگان. (۱۳۹۷). اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب برافزایش رضایت زناشویی و عزت نفس جنسی و کاهش تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق. *پیشرفت های نوین در علوم رفتاری*، ۳(۲۱)، ۸۱-۶۱.
- نصرتی، رقیه؛ مومنی، خدامراد؛ مزده، مهرداد؛ و کرمی، جهانگیر. (۱۳۹۷). رابطه سرمایه روان شناختی و پذیرش بیماری با رضایت از زندگی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. *مجله سلامت و مراقبت*، ۲۰(۲)، ۱۲۲-۱۱۴.

- Chang, E. C., Chang, O. D., Lee, J., Lucas, A. G., Li, M., Castro, K. M., & Wu, K. (2018). Going beyond ethnoracial discrimination and social support in accounting for psychological adjustment: Evidence for the importance of hope as a positive psychological construct in multiethnoracial adults. *The Journal of Positive Psychology*, 1-13.
- Conner, K.M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale. *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Dai, Y. D., Zhuang, W. L., & Huan, T. C. (2019). Engage or quit? The moderating role of abusive supervision between resilience, intention to leave and work engagement. *Tourism Management*, 70, 69-77.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49 (1), 71-75.
- Galin, S., Heruti, I., Barak, N., & Gotkine, M. (2018). Hope and self-efficacy are associated with better satisfaction with life in people with ALS. *Amyotrophic Lateral Sclerosis and Frontotemporal Degeneration*, 1-8.
- García-León, M. Á., González-Gómez, A., Robles-Ortega, H., Padilla, J. L., & Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in the Spanish population. *Anales De Psicología*, 35(1), 33-40.
- Glasser, W. (2003). *Warning: Psychiatry can be hazardous to your mental health*. HarperCollins Publishers.
- Glasser, W. (2010). *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. New York: Harper Collins Publication
- Glasser, W. (2019). Reality/Choice Theory. *Contemporary Case Studies in School Counseling*, 79.
- Gras Pérez, M. E., Font-Mayolas, S., Baltasar Bagué, A., Patiño Masó, J., Sullman, M. J., & Planes Pedra, M. (2019). The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) amongst young spanish adults= La escala de resiliencia de Connor-Davidson en adultos españoles jóvenes. *Clínica y Salud: Investigación Empírica en Psicología* 30(2), 1-7.
- Hellman, C. M., Worley, J. A., & Munoz, R. T. (2018). Hope as a Coping Resource for Caregiver Resilience and Well-Being. In *Family Caregiving* (pp. 81-98). Springer, Cham.
- Herrero, R., Mira, A., Cormo, G., Etchemendy, E., Baños, R., García-Palacios, A., & Görlich, D. (2019). An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet interventions*, 16, 43-51.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. *Self-efficacy: Thought control of action*, 195213.
- Peterson, B.D., Eifert, G.H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cogn Behav Pract.* 16(4), 430-442.
- Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Muotka, J. S., Hirvonen, R., Eklund, K. M., & Kiuru, N. (2019). Reducing stress and enhancing academic buoyancy among

adolescents using a brief web-based program based on acceptance and commitment therapy: A randomized controlled trial. *Journal of youth and adolescence*, 48(2), 287-305.

- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., & Sigmon, S. T. (1991). The will and the ways: Development and validation of an Individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Witvliet, C. V., Richie, F. J., Root Luna, L. M., & Van Tongeren, D. R. (2018). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology*, 1-12.

The comparison of effectiveness of therapy based on Glaser choice theory and acceptance and commitment therapy on life expectancy and resilience of women heading households in Tehran city

Abstract

The purpose of this study was to comparison of effectiveness of therapy based on Glaser choice theory and acceptance and commitment therapy on life expectancy and resilience of women heading households in Tehran city. This experimental study was conducted with a pretest-posttest design with control group. The statistical population of this study included all the women heading households in Tehran city in year 2019, 45 women heading households were considered as the sample size in two experimental groups (each group of 10 women heading households) and control (10 women heading households). The experimental groups underwent therapy based on Glaser choice theory (12 sessions 60 minutes) and acceptance and commitment therapy (12 sessions 60 minutes), but the control group received no training. To collect data Adult Dispositional Hope Scale (ADHS) of Snyder and et al (1991) and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in year 2003. Data analysis was performed using SPSS-24 software in two sections: descriptive and inferential (multivariable analyze of covariance and Bonferroni). The results showed that both of the therapy based on Glaser choice theory and acceptance and commitment therapy used in this study can significantly improve the life expectancy and resilience of women heading households. But the erapy based on Glaser choice theory has a greater impact on life expectancy and resilience of women heading households. Based on the results of this study, therapy based on Glaser choice theory and acceptance and commitment therapy are effective interventions on m life expectancy and resilience, but the effect of the therapy based on Glaser choice theory was greater.

Keywords: therapy based on Glaser choice theory, acceptance and commitment therapy, life expectancy, resilience, heading households.