

## Effectiveness of Acceptance and Commitment Training on Self-Worth and the Psychological Capital among Children of Divorce

Abbas Sadeghian<sup>1</sup>, Mohammad-Kazem Fakhri<sup>2\*</sup>, Ramezan Hasanzadeh<sup>3</sup>

1. Ph.D. Candidate, Department of Psychology, Sari branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Sari branch, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Sari, Iran.
3. Professor, Department of Psychology, Sari branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

\***Corresponding Author:** Mohammad Kazem Fakhri, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Sari branch, Sari, Iran.

**Email:** fakhri@iausari.ac.ir

**Received:** 14 March 2019

**Accepted:** 8 May 2019

**Published:** 20 May 2019

### How to cite this article:

Sadeghian A, Fakhri MK, Hasanzadeh R. Effectiveness of Acceptance and Commitment Training on Self-Worth and the Psychological Capital among Children of Divorce. *Salamat Ijtimai (Community Health)*. 2019; 6(3):294-304. DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v6i3.24825>.

### Abstract

**Background and Objective:** The population of children of divorce is increasing nowadays as divorce rates increase and the problems and issues arising from divorce at this evolutionary stage can greatly affect their self-esteem and their psychological capital. The purpose of this study was to investigate acceptance and commitment training on self-worth and psychological capital among children of divorce who were under maternal custody.

**Materials and Methods:** This research was of semi-experimental design with pretest-posttest and control group. The statistical population of this study included all adolescents who were under maternal custody and were studying in high schools of the city of Sari in the academic year of 2017-2018. A sample of 60 students were selected through multistage cluster sampling and randomly assigned to two experimental and control groups, each group including 30 participants. The experimental group participated in eight sessions of acceptance and commitment training sessions, while the control group did not receive any training. In order to measure the dependent variables, Luthanese psychological capital questionnaire and Nemati's Responsibility questionnaire were used. Multivariate analysis of covariance analysis was used to analyze the data in SPSS software version 22.

**Results:** The mean (SD) age of the participants in the experimental group was 16.2 (5.3) and the control group 16.7 (6.3). The mean (SD) cognitive capital of the experimental group was 85.4 (13.8) in the pretest, which increased to 99.3 (16.7) post-test ( $P < 0.01$ ); however, the mean (SD) cognitive capital of the control group was 85.6 (12.9) in the pretest, and 86.4 (14.2) in post-test, which was not statistically significant. The mean (SD) self-worth score of the experimental group was 12.49 (17.6) in the pretest, which increased to 167.2 (22.1) post-test ( $P < 0.01$ ); however, the mean (SD) self-worth score in the control group was 123.8 (16.4) in the pretest, 125 (17.9) in the post-test, which was not statistically significant.

**Conclusion:** The findings of this study showed acceptance and commitment training can be an appropriate interventional method for improving self-worth and psychological capital among children of divorce.

**Keywords:** Acceptance and Commitment; Self-worth; Psychological Capital; Children of Divorce.

**Conflict of Interest:** None of the authors has any conflict of interest to disclose.

**Ethical publication statement:** We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

Ethical code: IR.IAUSARI.REC.1396.41564

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

## اثربخشی آموزش پذیرش و تعهد بر خودارزشمندی و سرمایه روان‌شناختی فرزندان طلاق

عباس صادقیان<sup>۱</sup>، محمد کاظم فخری<sup>۲\*</sup>، رمضان حسن زاده<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

۳. استاد، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

\* نویسنده مسئول: محمد کاظم فخری، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ایران.

Email: fakhri@iausari.ac.ir

تاریخ پذیرش: اردیبهشت ۱۳۹۸

تاریخ دریافت: اسفند ۱۳۹۷

### چکیده

**زمینه و هدف:** امروزه جمعیت نوجوانان طلاق به دنبال ازدیاد آمار طلاق در حال افزایش است و مشکلات و مسائل حاصل از طلاق در این مرحله تکاملی می‌تواند بر خودارزشمندی و سرمایه روان‌شناختی آنها تأثیرگذار باشد. لذا هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش پذیرش و تعهد بر خودارزشمندی و سرمایه روان‌شناختی نوجوانان طلاق تحت حضانت مادر بود.

**روش و مواد:** این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان طلاق تحت حضانت مادر و مشغول به تحصیل در مدارس متوسطه دوم شهر ساری در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند که نمونه‌ای به تعداد ۶۰ نفر از این جامعه آماری از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۳۰ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش در هشت جلسه آموزش پذیرش و تعهد شرکت نمودند در حالی که گروه گواه آموزشی در آن دوره دریافت نکردند. به منظور سنجش متغیرهای وابسته از پرسشنامه‌های خودارزشمندی و سرمایه روان‌شناختی استفاده گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری در نرم‌افزار SPSS-22 استفاده شد.

**یافته‌ها:** میانگین (انحراف معیار) سن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش (۵/۳) و گروه گواه، (۶/۳) و گروه گواه، (۶/۳) سال بود. میانگین (انحراف معیار) سرمایه روان‌شناختی گروه آزمایش در پیش‌آزمون (۱۳/۸) و پس‌آزمون (۱۶/۷) به ۹۹/۳ افزایش یافت (P<۰/۰۱) اما میانگین (انحراف معیار) گروه گواه در پیش‌آزمون (۱۲/۹) و پس‌آزمون (۱۴/۲) به ۸۶/۴ رسید که از نظر آماری معنادار نبود. همچنین میانگین (انحراف معیار) خودارزشمندی گروه آزمایش در پیش‌آزمون (۱۷/۶) و پس‌آزمون (۲۲/۱) به ۱۶۷/۲ افزایش یافت (P<۰/۰۱) اما میانگین (انحراف معیار) گروه گواه در پیش‌آزمون (۱۶/۴) و پس‌آزمون (۱۲۳/۸) به ۱۲۵ (۱۷/۹) رسید که از نظر آماری معنادار نبود.

**نتیجه‌گیری:** مطالعه نشان داد که آموزش پذیرش و تعهد گروهی منجر به بهبود خودارزشمندی و افزایش سرمایه روان‌شناختی در فرزندان طلاق شد.

**واژگان کلیدی:** پذیرش و تعهد، خودارزشمندی، سرمایه روان‌شناختی، فرزندان طلاق.

خانواده اولین هسته اجتماع و اساسی‌ترین بنیان جامعه می‌باشد که نقش اساسی در سلامت روانی فرزندان و اعضای جامعه بر عهده دارد. با این وجود امروزه خانواده‌ها در هر جامعه‌ای دچار آسیب‌های گوناگونی می‌شوند که یکی از آنها طلاق است. طلاق یکی از عمده‌ترین رویدادهای استرس‌زایی است که کودکان و نوجوانان با آن مواجه می‌شوند و اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت اقتصادی، اجتماعی، عاطفی و روان‌شناختی بر مردان، زنان مطلقه و فرزندان‌شان برجای می‌گذارد. در این میان، کودکان و نوجوانان طلاق به خاطر سن پایین‌تر و مهارت‌های ناکارآمد، بیشترین آسیب را متحمل می‌شوند (۱ و ۲). مطالعات مختلف نشان می‌دهند که روند افزایش طلاق در نیم قرن اخیر یک روند جهانی است و معلول تغییرات اقتصادی، جمعیتی، حقوقی، ارزشی و فرهنگی است (۳). در این راستا، جامعه ایران نیز از آن مصون نمانده و امروزه شاخص آمار طلاق بسیار قابل توجه است، به طوری که این آمار در شش ماهه نخست سال ۱۳۹۴ برابر با ۷۹ هزار و ۸۰۶ واقعه طلاق اعلام شده است (۴). بر این اساس، آمارها نشان دهنده نرخ بالای طلاق و به دنبال آن ازدیاد فرزندان طلاق می‌باشد. همچنین مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهند که فرزندان طلاق بیشتر تحت حضانت مادر خویش می‌باشند.

در این راستا آنچه به نظر می‌رسد برای نوجوانان طلاق تحت حضانت مادر ضرورت داشته باشد، تقویت خودارزشمندی و سرمایه روان‌شناختی آنها است. خود ارزشمندی از ابعاد مهم سازگاری در تمام مراحل زندگی می‌باشد که در سازگاری عاطفی، هیجانی، اجتماعی و روان‌شناختی نقش دارد و این موضوع در دوره نوجوانی اهمیت بیشتری می‌یابد، زیرا خودارزشمندی یکی از اجزاء مهم و اساسی در حفظ و نگهداری سلامت روان به حساب می‌آید. از این رو، افرادی که دارای حس مثبتی از خودارزشمندی هستند، انعطاف‌پذیر و قادر به پذیرفتن نقاط قوت و ضعف خود هستند. آنها به دیگران وابستگی کمتری دارند و از اقتدار لازم برای مواجهه با مسائل زندگی برخوردارند (۵). خودارزشمندی یکی از نتایج ناشی از بررسی و تحلیل تعامل بین ذهن، خود و شخصیت می‌باشد (۶). مفاهیم خودپنداره، عزت نفس و خودارزشمندی از مفاهیم مهم و کلیدی در نظریات و مطالعات «خود» محسوب می‌شود. خودارزشمندی موجب ارتقای سلامت عمومی، خود تنظیمی، منبع انگیزشی، کاهش افسردگی و اصلاح رفتار اجتماعی، چگونگی مواجهه درست و مناسب با حوادث و وقایع روزمره زندگی بوده که در سطوح مختلف زندگی فردی، خانوادگی، آموزشی و اجتماعی اثرات خود را نمایان می‌کند (۷). مشکلات حاصل از طلاق باعث کاهش خودارزشمندی نوجوانان طلاق و بالطبع سازگاری نامطلوب با این دوره که به صورت رفتارهای ناسالم و ناسازگار بروز می‌کند، می‌شود (۸). روابط معنادار مثبتی بین خود ارزشمندی و رضایت از زندگی وجود دارد (۹). بنابراین توجه به خودارزشمندی نوجوانان طلاق می‌تواند نقش مهمی در رضایت از زندگی آنها داشته باشد.

در زمینه دیگر سرمایه روان‌شناختی یکی از شاخص‌های روان‌شناختی مثبت گرایی می‌باشد که با ویژگی‌هایی از قبیل خودکارآمدی (داشتن اطمینان به توانایی خود و انجام تلاش لازم و ضروری برای موفقیت در تکالیف چالش‌انگیز)، خوش بینی (اسناد مثبت نسبت به موفقیت در حال و آینده)، امید (داشتن پشتکار در دنبال کردن) و تاب‌آوری (به معنای تحمل کردن مشکلات) هستند (۱۰). از این رو Creed و همکاران (۱۱) اذعان نمودند که این چهار منبع در یک نظام به هم پیوسته به تقویت یکدیگر و شکل دهی سپری مقاوم در برابر فشارها عمل می‌کنند و بر اثرات ضربه‌گیر این منابع در موقعیت‌های پرتنش تاکید شده است. بنابراین سرمایه روان‌شناختی با توجه به جنبه‌های مثبت آن از جمله مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روان‌شناسان مثبت‌گرا در زندگی است که افزایش آن موجب مقابله بهتر افراد در برابر موقعیت‌های استرس‌زا، تنش کمتر، و توانمندی بیشتر افراد در مقابل مشکلات زندگی است (۱۲)، همچنین Liu و همکاران (۱۳) در مطالعات خود نشان داده‌اند که سرمایه روان‌شناختی، رابطه معکوس و منفی با خاطرات بد و ناخوشایند زندگی دارد. بنا بر مطالعات Luthans و همکاران (۱۴) سرمایه روان‌شناختی می‌تواند به عنوان مکمل ویژگی‌های مثبت فردی قلمداد شود که می‌توان آن را در فرد توسعه و تقویت کرد.

به همین خاطر وجود مداخلاتی که افزایش خودارزشمندی و سرمایه روان‌شناختی نوجوانان طلاق را مورد هدف قرار دهد، می‌تواند نقش مهمی در زندگی آنها ایفا کند. یکی از این مداخلات که اخیراً مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است، درمان

مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) است. هدف اصلی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ایجاد انعطاف‌پذیری روانی و توانایی انتخاب عملی مناسب‌تر در بین گزینه‌های مختلف با شش گام اساسی پذیرش، اجتناب تجربه‌ای، خود به عنوان زمینه، ارتباط با زمان حال، ارزش‌ها و عمل متعهد می‌باشد. این رویکرد درمانی یک مدل مبتنی بر اصول علمی برای غنی سازی و توانمند کردن زندگی انسان است که در مواجهه با چالش‌های زندگی به انسان کمک می‌کند تا رضایت‌مند شود و بر مبنای مفاهیم ذهن آگاهی و ارزش‌ها ساخته شده است (۱۵). این درمان مبتنی بر نظریه زمینه‌گرایی کارکردی است. طبق نظریه زمینه‌گرایی کارکردی هیچ فکر، احساس یا خاطره‌ای ذاتاً مشکل ساز، ناکارآمد یا آسیب‌زا نیست، بلکه وابسته به زمینه است. در زمینه‌ای که همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای را در بر دارد، افکار، احساسات و خاطرات ما کارکردی زهرآگین و آسیب‌زا دارند، اما محیطی که پذیرش و گسلش را در بر دارد، همان افکار، احساسات و خاطرات کارکرد بسیار متفاوتی دارند، این تجارب درونی شاید دردناک باشند، اما آسیب‌زا و زهرآگین نیستند و مهم‌تر اینکه مانع زندگی ارزشمند ما نمی‌شوند. مراجعین آن دسته از اهداف رفتاری را انتخاب می‌نمایند که بیشترین اهمیت یا ارزش را برای آنان دارد (۱۶). شواهد پژوهشی از اثربخشی آموزش پذیرش و تعهد بر کاهش علائم افسردگی، اضطراب و افزایش سلامت روانی مثبت (۱۷)، کاهش افسردگی، اضطراب و استرس در نوجوانان (۱۸)، کاهش سطح اجتناب شناختی نوجوانان، بر بهبود خودکارآمدی، افزایش رضایت از زندگی، سلامتی، و عملکرد روان (۱۹)، افزایش تاب‌آوری در اقشار مختلف حکایت دارد. در مورد ضرورت این پژوهش می‌توان گفت که تعداد نوجوانان طلاق به دنبال ازدیاد آمار طلاق در حال افزایش است. همچنین برخی پژوهش‌ها نشان دادند فرزندان که بعد از طلاق با والد غیر همجنس خود زندگی می‌کنند بیشتر تحت تأثیر پیامدهای طلاق قرار می‌گیرند (۲۰)، لذا در پژوهش حاضر از پسران نوجوان به عنوان نمونه تحقیق استفاده گردید و به نظر می‌رسد آنها علاوه بر درگیری با مشکلات خاص دروه نوجوانی با مشکلات و مسائل ناشی از طلاق والدین نیز مواجه‌اند. بنابراین انجام مداخلاتی برای کمک به این فرزندان امری ضروری است. همچنین با در نظر گرفتن این مساله که تاکنون هیچ پژوهشی در حیطه تأثیر آموزش پذیرش و تعهد در زمینه خودارزشمندی و سرمایه روان شناختی فرزندان طلاق صورت نگرفته است. لذا هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش پذیرش و تعهد بر خودارزشمندی و سرمایه روان شناختی فرزندان طلاق بود.

## روش و مواد

پژوهش حاضر از نوع کاربردی با روش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه پسران نوجوان طلاق تحت حضانت مادر و مشغول به تحصیل در مدارس متوسطه دوم شهر ساری در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند. تعداد نوجوانانی که والدین‌شان طلاق گرفته بودند در مجموع ۱۴۶ نفر بود که ۶۰ نفر از بین آن‌ها انتخاب شدند. چهار مدرسه به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از مناطق آموزش و پرورش شهر ساری برگزیده شد و سپس از میان پسران نوجوان طلاق تحت حضانت مادر ۶۰ نفر از کسانی که در پرسشنامه‌های خودارزشمندی و سرمایه روان شناختی نمرات کمتری کسب کرده بودند و از شرایط ورود به مطالعه برخوردار بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه گواه (هر گروه ۳۰ نفر) جایگزین شدند. تعداد نمونه پژوهش بر اساس اندازه اثر ۰/۲۵، آلفای ۰/۰۵ و توان ۰/۸۰ در دو گروه، برای هر گروه تعداد ۳۰ نفر به دست آمد.

ملاک‌های ورود نمونه به پژوهش عبارتند از: ۱- جنسیت (پسران) ۲- دانش آموز بعد از طلاق تحت حضانت مادر باشد ۳- اعلام رضایت نوجوان و مادر آنها برای شرکت در جلسات آموزش پذیرش و تعهد ۴- دامنه سنی در حال حاضر بین ۱۵-۱۸ سال باشد ۵- نداشتن مشکل روان شناختی و رفتاری. از جمله ملاک‌های خروج عدم تمایل به ادامه درمان، عدم مشارکت و همکاری در فرآیند اجرای درمان و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمان بود. بعد از کسب معرفی‌نامه و انجام هماهنگی‌های لازم با مسئولان اداره آموزش و پرورش شهرستان ساری و اجازه رسمی، پژوهشگر با دادن توضیحات کافی در خصوص هدف پژوهش و آگاه نمودن شرکت‌کنندگان در خصوص مطالعه، پرسشنامه را در اختیار آنان قرار دادند. شرکت در مطالعه داوطلبانه بود و هر زمان که تمایل داشتند، می‌توانستند از مطالعه خارج شوند. این اطمینان به مشارکت‌کنندگان داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهد گرفت. به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و

نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد و برای اطمینان از روند کار، کلیه پرسشنامه‌ها توسط خود پژوهشگر اجرا شد. جهت گردآوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

**پرسشنامه خودارزشمندی:** این پرسشنامه توسط Crocker و همکاران (۲۱) ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۳۵ گویه است که به صورت ۷ درجه‌ای پرسشنامه خودارزشمندی ساخته شده است (کاملاً موافقم = ۱ تا کاملاً مخالفم = ۷) جهت ارزیابی میزان احساس ارزش، بها، قیمت و اهمیت نسبت به خویشتن شرکت‌کنندگان طراحی شده است. این مقیاس شامل ۷ خرده مقیاس احساس خودارزشمندی نسبت به حمایت خانواده، رقابت و سبقت جویی، جنبه جسمانی و ظاهری، عشق خدایی، شایستگی علمی و آموزشی، تقوی و پرهیزگاری و میزان موافقت از سوی دیگران می‌باشد. پایایی این مقیاس در بین زنان و مردان به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۷۹ گزارش شده است. همچنین در پژوهشی ضریب پایایی ابزار فوق با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل ۰/۷۹ گزارش گردیده است (۲۲). در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

**پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (PCQ):** برای سنجش سرمایه روان‌شناختی از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی ۲۴ سوالی استفاده شد که Luthans (۲۳) با چهار خرده مقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی و طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۶) معرفی کرده است. برای به دست آوردن نمره سرمایه روان‌شناختی ابتدا نمره هر خرده مقیاس به صورت جداگانه بدست آمد و سپس مجموع آنها به عنوان نمره کل سرمایه روان‌شناختی محسوب شد. نسبت خی‌دو این آزمون برابر با ۲۴/۶ است و آماره‌های RMSEA, CFI به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۰۸ هستند (۲۳). در پژوهشی بشارت (۲۴)، پایایی این پرسشنامه را ۰/۷۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

#### جدول شماره ۱- مداخله آموزشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

جلسه	توضیحات
اول	آشنایی با اعضا، برقراری رابطه درمانی، انجام مراحل سنجش شامل شکایت اصلی، اعمال بیهوده، آمیختگی شناختی، اجتناب تجربه‌ای، موانع بیرونی، ناامیدی خلاق، ارزش‌ها، انتظارات و ارائه اطلاعات درباره متغیرها
دوم	مروری بر تجارب جلسه قبل و دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان، بررسی دنیای درون و بیرون، تمایل به ترک برنامه ناکارآمد، تغییر و تفهیم این موضوع که کنترل مسئله است و معرفی راه حل جایگزین برای کنترل (شروع درمان درماندگی خلاق با استفاده از استعاره‌ها)
سوم	توضیح در مورد اجتناب از تجارب دردناک و آگاهی از پیامدهای آن، آموزش گام‌های پذیرش، تغییر مفاهیم زبان با استفاده از استعاره، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف
چهارم	تفهیم آمیختگی و گسلش شناختی با استفاده از استعاره، انجام تمارینی جهت ایجاد گسلش.
پنجم	شناسایی ارزش‌های فرد، تصریح ارزش‌ها و عمل متعهدانه، تصریح اهداف اعمال و موانع، تمرین‌های مرتبط با اراده مندی
ششم	توضیح مفهوم خود مشاهده گر با استفاده از استعاره، تمرین مشاهده گر، تفهیم آمیختگی به خود مفهوم‌سازی شده و آموزش چگونگی گسلش.
هفتم	ذهن آگاهی و تاکید در زمان حال بودن و در لحظه اینجا و اکنون زندگی کردن که البته در طول تمام جلسات جاری باشد.
ششم	تعهد به عمل، شناسایی طرح‌های رفتاری مطابق با ارزش‌ها و ایجاد تعهد برای عمل به آنها، خاتمه درمان، پیشگیری از عود و اجرای پس آزمون

بعد از انتخاب نمونه پژوهش و پس از معرفی و توضیح نحوه اجرای برنامه، افراد گروه نمونه به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. پیش آزمون برای هر دو گروه اجرا و گروه آزمایش در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفتگی تحت آموزش درمان پذیرش و تعهد قرار گرفتند در حالی که گروه گواه در این جلسات شرکت نداشتند. در پایان دو گروه مجدداً در پس آزمون شرکت و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-22 به منظور محاسبه شاخص‌های توصیفی و نیز تحلیل کواریانس چند متغیری پردازش شدند

### یافته‌ها

میانگین (انحراف معیار) سن شرکت‌کنندگان گروه آزمایش ۱۶/۲ (۵/۳) و گروه گواه، ۱۶/۷ (۶/۳) می‌باشد. در جدول شماره ۲ میانگین و انحراف معیار نمره‌های خودارزشمندی و سرمایه روانشناختی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و گواه نشان داده شده است.

جدول شماره ۲- میانگین (انحراف معیار) نمرات خودارزشمندی و سرمایه روان‌شناختی در پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	پیش‌آزمون (انحراف معیار) میانگین	پس‌آزمون (انحراف معیار) میانگین	P
خودارزشمندی	آزمایش	۱۲۴/۹ (۱۷/۶)	۰/۰۰۱
	گواه	۱۲۳/۸ (۱۶/۴)	۰/۵۲
تایید دیگران	آزمایش	۱۶/۹ (۷/۶)	۰/۰۰۱
	گواه	۱۷/۲ (۵/۱)	۰/۳۸
جذابیت ظاهری	آزمایش	۲۱/۴ (۳/۸)	۰/۰۰۱
	گواه	۲۰/۳ (۳/۷)	۰/۵۹
شایستگی تحصیلی	آزمایش	۲۰/۵ (۵/۵)	۰/۰۰۱
	گواه	۲۱/۹ (۶/۵)	۰/۴۴
رقابت	آزمایش	۲۴/۸ (۵/۸)	۰/۰۰۱
	گواه	۲۵/۴ (۵/۴)	۰/۷۱
حمایت خانواده	آزمایش	۲۶/۲ (۳/۳)	۰/۰۰۱
	گواه	۲۵/۵ (۳/۶)	۰/۶۶
عشق خدا	آزمایش	۲۷/۴ (۴/۷)	۰/۰۰۱
	گواه	۲۷/۸ (۴/۵)	۰/۵۰
پرهیزگاری	آزمایش	۲۳/۱ (۵/۱)	۰/۰۰۱
	گواه	۲۲/۲ (۶/۹)	۰/۴۸
سرمایه روان‌شناختی	آزمایش	۸۵/۴ (۱۳/۸)	۰/۰۲۹
	گواه	۸۵/۶ (۱۲/۹)	۰/۳۵
خودکارآمدی	آزمایش	۲۴/۹ (۳/۷)	۰/۰۰۱
	گواه	۲۵/۱ (۳/۷)	۰/۳۸
امیدواری	آزمایش	۲۲/۱ (۵/۶)	۰/۰۰۱
	گواه	۲۱/۷ (۵/۱)	۰/۶۱
تاب‌آوری	آزمایش	۲۱/۸ (۳/۱)	۰/۰۰۱
	گواه	۲۱/۵ (۳/۴)	۰/۵۴
خوش‌بینی	آزمایش	۲۰/۲ (۳/۱)	۰/۰۰۱
	گواه	۲۰/۸ (۳/۵)	۰/۴۹



همان طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود میانگین پیش‌آزمون در گروه آزمایش و گواه در متغیرهای خودارزشمندی و سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آنها در سطح یکسانی است. اما تفاوت گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به گروه گواه قابل ملاحظه است. برای تحلیل داده‌ها و به منظور کنترل اثر پیش‌آزمون از روش تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد. جهت انجام این آزمون ابتدا پیش فرض‌های آن شامل بررسی همسانی ماتریس‌های واریانس-کواریانس، همگنی واریانس‌ها و نرمالیت داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت که شرایط آزمون تحلیل کواریانس تأیید شد. مفروضه مهم دیگر تحلیل کواریانس چندمتغیری، همگونی ضرایب رگرسیون است. از سویی چون  $F$  محاسبه شده در متغیرهای پژوهش برای بررسی شیب خط رگرسیون معنادار نیست، لذا همبستگی متغیر همپراش و متغیر مستقل رعایت شده بود، با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کواریانس چندمتغیری، استفاده از این آزمون مجاز خواهد بود.

### جدول شماره ۳- نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی نمره‌های پس‌آزمون متغیرها در دو گروه

متغیر	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجذورات
خودارزشمندی	۴۲۱/۱	۱	۱۳/۳	<۰/۰۰۱	۰/۸۶
تایید دیگران	۳۴۸/۳	۱	۷۷/۶	<۰/۰۰۱	۰/۷۸
جذابیت ظاهری	۴۶/۱	۱	۴/۱	۰/۰۴۸	۰/۲۶
شایستگی تحصیلی	۱۱۹/۲	۱	۹۱/۶	<۰/۰۰۱	۰/۸۱
رقابت	۱۹۹/۴	۱	۳۲/۶	<۰/۰۰۱	۰/۶۰
حمایت خانواده	۱۷/۹	۱	۴/۳	۰/۰۴۹	۰/۱۷
عشق خدا	۱۵۲/۸	۱	۱۰/۲	۰/۰۰۴	۰/۳۲
پرهیزگاری	۱۴/۵	۱	۲/۹	۰/۰۱۷	۰/۱۰
سرمایه روان‌شناختی	۲۹۶/۶	۱	۳/۳	۰/۰۲۹	۰/۳۸
خودکارآمدی	۱۶۸/۶	۱	۲۹/۶	<۰/۰۰۱	۰/۵۵
امیدواری	۱۱۸/۱	۱	۸/۴	۰/۰۰۸	۰/۲۶
تاب‌آوری	۱۸۳/۱	۱	۴۳/۱	<۰/۰۰۱	۰/۶۴
خوش‌بینی	۱۳۳/۴	۱	۶۵/۳	<۰/۰۰۱	۰/۷۳

همان طور که در جدول شماره ۳ قابل ملاحظه است افزایش سطح نمرات نشان دهنده بهبودی فرد از نظر خودارزشمندی و سرمایه روان‌شناختی است. در بررسی مؤلفه‌ها نیز روند افزایش نمرات پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در تمامی مؤلفه‌ها مشاهده شد. در سطح خطای ۰/۰۵ در بعد از مداخله اثر درمان در متغیر خودارزشمندی ( $F=13/3$  و  $P<0/001$ ) معنی‌دار بوده است و اندازه اثر آن ۰/۸۶ بوده است. بررسی مؤلفه‌های خودارزشمندی نیز نشان داد در بعد تایید دیگران ( $P<0/001$ ) و جذابیت ظاهری ( $F=77/6$  و  $P<0/001$ )، شایستگی تحصیلی ( $F=4/1$  و  $P<0/001$ )، رقابت ( $F=91/6$  و  $P<0/001$ )، حمایت خانواده ( $F=32/6$  و  $P<0/05$ )، عشق خدا ( $F=10/2$  و  $P<0/001$ ) و پرهیزگاری ( $F=2/9$  و  $P<0/05$ ) اثر درمان معنی‌دار بوده و اندازه اثرها به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۲۶، ۰/۸۱، ۰/۶۰، ۰/۱۷، ۰/۳۲ و ۰/۱۰ به دست آمده است. همچنین در سطح خطای ۰/۰۵ در بعد از مداخله اثر درمان در متغیر سرمایه روان‌شناختی ( $F=3/3$  و  $P<0/05$ ) معنی‌دار بوده است و اندازه اثر آن ۰/۳۸ بوده است. بررسی مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی نیز نشان داد که ابعاد خودکارآمدی ( $F=29/6$  و  $P<0/001$ )، امیدواری ( $F=8/4$  و  $P<0/001$ )، تاب‌آوری ( $F=43/1$  و  $P<0/001$ ) و خوش‌بینی ( $P<0/001$ ) و  $F=65/3$ ) معنی‌دار بوده و اندازه اثرها به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۲۶، ۰/۶۴، ۰/۷۳ به دست آمده است.

### بحث

در این مطالعه، میانگین (انحراف معیار) سرمایه‌روان‌شناختی گروه آزمایش از ۸۵/۴ (۱۳/۸) در پیش‌آزمون به ۹۹/۳ (۱۶/۷) در پس‌آزمون و میانگین (انحراف معیار) خودارزشمندی از ۱۲۴/۹ (۱۷/۶) در پیش‌آزمون به ۱۶۷/۲ (۲۲/۱) در پس‌آزمون

افزایش یافت اما میانگین (انحراف معیار) دو متغیر مذکور در گروه گواه تغییر معناداری نشان نداد. بنابراین آموزش پذیرش و تعهد در افزایش سرمایه روان شناختی و خود ارزشمندی نوجوانانی که والدین شان طلاق گرفته اند، مؤثر بوده است. علاوه بر این، از نظر میزان تأثیر پذیرش و تعهد بر متغیر سرمایه روان شناختی، به ترتیب مؤلفه‌های خوش‌بینی، تاب‌آوری، خودکارآمدی و امیدواری با اندازه‌های اثر ۰/۷۳، ۰/۶۴، ۰/۵۵ و ۰/۲۶ بیشترین تأثیر را از درمان پذیرش و تعهد داشته‌اند. از نظر میزان تأثیر پذیرش و تعهد بر متغیر خود ارزشمندی، به ترتیب مؤلفه‌های شایستگی تحصیلی، تایید دیگران، رقابت، عشق خدا، جذابیت ظاهری، حمایت خانواده و پرهیزگاری با اندازه‌های اثر ۰/۸۱، ۰/۷۸، ۰/۶۰، ۰/۳۲، ۰/۲۶، ۰/۱۷ و ۰/۱۰ بیشترین تأثیر را از درمان پذیرش و تعهد پذیرفته‌اند.

در مورد تأثیر آموزش پذیرش و تعهد بر خودارزشمندی و مؤلفه‌های آن در نوجوانان طلاق پژوهشی، توسط پژوهشگر یافت نشد، اما یافته دیگر مطالعه یعنی تأثیر آموزش پذیرش و تعهد در افزایش سرمایه روان شناختی با یافته‌های پژوهش یآوری و همکاران (۲۵) مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سرمایه‌های روانشناختی همسران افراد تحت درمان متادون، پژوهش باغبان باغستان و همکاران (۲۶) مبنی بر تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سرمایه روان شناختی در افراد مبتلا به دیابت نوع دو، و پژوهش برقی ایرانی و همکاران (۲۷) مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سرمایه روانشناختی در بیماران مبتلا به سرطان مری همسو بود.

مطالعه نشان داد آموزش پذیرش و تعهد باعث ارتقای خودارزشمندی و مؤلفه‌های آن در نوجوانان طلاق می‌شود، پژوهشی که کاملاً منطبق بر این موضوع باشد، توسط پژوهشگر یافت نشد در تبیین اثربخشی آموزش پذیرش و تعهد بر خودارزشمندی نوجوانان طلاق می‌توان گفت که آموزش پذیرش و تعهد به نوجوانان طلاق باعث کاهش اجتناب تجربی از طریق پذیرش احساسات ناخوشایند غیرقابل اجتناب و پریشان کننده ناشی از طلاق والدین، پرورش ذهن آگاهی به منظور خنثی کردن درگیری مفرط با شناخت‌ها و مشخص کردن ارزش‌های شخصی مرتبط با اهداف رفتاری است و شرکت کنندگان تشویق شدند تا درحالی که به سوی اهداف ارزشمند خود در حال حرکت هستند، با تجربیاتشان به طور کامل و بدون مقاومت ارتباط برقرار کنند و آنها را بدون قضاوت در مورد درستی یا نادرستی شان، در هنگام ظهور ببینند، این امر باعث افزایش انگیزه برای تغییر با وجود موانع غیرقابل اجتناب می‌شود و شخص را ترغیب می‌کند تا در جهت تحقق اهداف واقعی و ارزشمند زندگی خود، تلاش کند و خود را از دام‌های فکری رها سازد، که این به بهبود کیفیت زندگی به ویژه در حوزه روانی آن منتهی خواهد شد (۲۵). علاوه بر آن شرکت کنندگان به اعلام تعهد خود و گام برداشتن در مسیر زندگی سالم تشویق شده که شامل اقدامات رفتاری حتی هنگام رویارویی با موانع، مانند افکار و احساسات منفی ناشی از طلاق والدین است. پذیرش روانی نامشروط خود و اقدامات رفتاری در جهت بهبود اهداف زندگی به همراه هماهنگی در ارزش‌ها و اعمال باعث افزایش حس مثبت به خود و در نتیجه موجب افزایش خودارزشمندی می‌شود (۲۶).

از دیگر دلایل اثربخشی این رویکرد می‌توان بیان کرد که پذیرش و تعهد به عنوان یک سبک زندگی، همخوان با فطرت طبیعی انسان، قابلیت این را دارد که بر سیستم هیجانی نوجوانان طلاق یعنی افکار، حس‌های بدنی، احساسات خام و تکانه‌های عمل آن‌ها تأثیرگذار باشد، نگاه آن‌ها را به زندگی دگرگون کرده و کیفیت ارتباط آن‌ها را با خود، دیگران و دنیا با پذیرشی شفقت‌آمیز و واقع‌بینانه ارتقا بخشد. همچنین درمان پذیرش و تعهد را آگاهی متعادل و روشن و توجه تقویت شده به تجربه در حال وقوع می‌دانند که از این طریق باعث می‌شود میزان شایستگی و لیاقت افراد افزایش یابد (۲۷). لذا مطابق با نظریه وابستگی‌های ارزش خود و نظریه خودکارآمدی، افزایش شایستگی و موفق عمل کردن فرد در حیطه وابستگی حرمت خود، با افزایش حرمت خود و احساس خودکارآمدی نسبت به چالش پشت سر گذاشته همراه است، به عنوان نمونه فردی که حرمتش وابسته به شایستگی تحصیلی است، زمانی که بتواند به لحاظ تحصیلی موفق شود، نه تنها تأییدات و تحسین‌های دیگران را کسب خواهد کرد، بلکه ارزش و اعتباری که برای خود قائل است نیز افزایش خواهد یافت. همچنین، وی نسبت به چالشی که آن را با موفقیت پشت سر گذاشته نیز احساس خودکارآمدی می‌نماید (۲۸). فرایند دیگری که در درمان پذیرش و تعهد بر آن تأکید می‌شود عمل متعهدانه است. ترغیب مراجعان به روشن کردن ارزش‌ها، تعیین اهداف،



پیش بینی موانع و نهایتاً، تعهد به انجام اعمالی در راستای دستیابی به اهداف دست یافتنی و حرکت در جهت ارزش‌ها، علیرغم وجود کاستی‌ها مانند زندگی کردن فقط با یک والد یعنی مادر و دوری از پدر، باعث می‌شود تا ضمن تحقق اهداف و شادکامی ناشی از آن به یکپارچگی درونی برسند و به خودارزشمندی بالایی دست یابند. چرا که مراجعان در این درمان یاد می‌گیرند که که انعطاف پذیر و قادر به پذیرفتن نقاط قوت و ضعف خود باشند. آنها به دیگران وابستگی کمتری داشته باشند و از اقتدار لازم برای مواجهه با مسائل زندگی برخوردار گردند (۲۸). از این رو شرکت کنندگان به خودارزشمندی بالایی دست می‌یابند.

همچنین می‌توان گفت چون درمان پذیرش و تعهد رویکردی است که از مهارت‌های ذهن آگاهی، پذیرش و گسلش شناختی برای افزایش انعطاف پذیری روان‌شناختی استفاده می‌کند و این درمان موجب افزایش توانایی مراجعان برای ایجاد ارتباط با تجربه‌شان در زمان حال و بر اساس آنچه در آن لحظه برای آنها امکان پذیر است، می‌شود (۲۹). لذا به نظر می‌رسد تغییرات درمانی این روش ناشی از تکنیک‌هایی است که به نوجوانان طلاق کمک نموده تا حادثه آسیب‌زای گذشته یعنی طلاق والدین را بیشتر پذیرفته و به دلیل بی نتیجه بودن کنترل کردن و اجتناب از تفکرات مربوط به طلاق، از این کنترل و اجتناب پرهیز نموده و به جای آن ارزش‌های زندگی خود را مشخص نموده و اعمال خود را براساس حرکت در مسیر ارزش‌های تعریف شده، سازماندهی نمایند. بنابراین پس از طی نمودن این فرآیند، فرد به وسیله پذیرش تفکرات و نیز، جدا نمودن اعمال از تفکر، افزایش آگاهی، حساسیت زدایی، حضور در لحظه، مشاهده گری بدون قضاوت، رویارویی و رهاسازی از بند تفکرات نشخوار کننده و ناکارآمد و هیجانی می‌تواند ضمن کاهش علائم روانی اثربخشی را افزایش دهد و فرد را به مسیر ارزشمند زندگی خود بر گرداند. از این حیث بهبود سرمایه روان‌شناختی آنها دور از انتظار نیست. چون آموزش پذیرش و تعهد به افراد کمک می‌کند تا توجه کامل خود را به موقعیت‌های موجود در لحظه اینجا و اکنون بسپارند، خودشان را مشاهده کنند و یاد بگیرند با مشکلات و نقص‌های موجودشان زندگی کنند و خود را با آنچه زندگی بر سر راهشان قرار داده مانند طلاق والدین، وفق دهند و از آن فرار نکنند و با یادگیری فرآیند‌های این رویکرد درمانی، با چالش‌های زندگی خود مواجه شوند. آنها کشف می‌کنند که لازم نیست در دام افکار و احساساتشان گرفتار شوند. در تعهد به انجام عملی که آنها را به جایی می‌رساند که خودشان می‌خواهند مداومت می‌کنند و به آینده خوشبین می‌شوند، هنگامی که عملی انجام می‌دهند که به هدفشان کمک نمی‌کند می‌توانند مسیر خود را تغییر دهند، و به شیوه‌ای زندگی کنند که مناسب خودشان و ارزشهایشان باشد. هدف درمان پذیرش و تعهد کمک به مراجع برای ایجاد زندگی غنی، کامل و معنادار است در عین پذیرش رنجی که زندگی به ناچار با خود دارد (۳۰).

این پژوهش نیز مانند هر پژوهشی دیگر با محدودیت‌هایی همراه بود از جمله این محدودیت‌ها عدم امکان انجام مرحله پیگیری بود و مشخص نیست اثرات درمانی تا چه حد در بلندمدت دوام خواهد داشت. همچنین، به دلیل تک جنسیتی بودن آزمودنی‌های این پژوهش در تعمیم یافته‌های آن به دختران و دیگر فرهنگ‌ها و مقاطع سنی باید جانب احتیاط را رعایت نمود. لذا پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده، این شیوه درمانی روی سایر مشکلات روان‌شناختی مرتبط با طلاق روی جمعیت‌های مختلف انجام شود و به منظور تعیین میزان تداوم تأثیرات درمان، آزمون‌های پیگیری بلندمدت نیز به عمل آید.

### نتیجه‌گیری

مطالعه نشان داد که آموزش پذیرش و تعهد گروهی منجر به بهبود خودارزشمندی و سرمایه روان‌شناختی در فرزندان طلاق شد.

### تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش کمال تشکر و قدردانی را داریم. مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه دکتری نویسنده اول و دارای کد اخلاق IR.IAUSARI.REC.1396.41564 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری می‌باشد.

### تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می‌دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

## REFERENCES

1. Loucks Greenwood J. Effects of a mid-to late-life parental divorce on adult children. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2014;55(7):539-56.
2. Halligan C, Chang IJ, Knox D. Positive effects of parental divorce on undergraduates. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2014;55(7):557-67.
3. González L, Viitanen TK. The effect of divorce laws on divorce rates in Europe. *European Economic Review*. 2009;53(2):127-38.
4. Saadati N, Rostami M, Darbani SA. Comparing the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on improving self-esteem and post-divorce adaptation in women. *Family psychology*. 2017; 3(2): 45-58. [Full text in Persian].
5. Valizadeh L, Zamanzadeh V, Gargari RB, Ghahramanian A, Tabrizi FJ, Keogh B. Pressure and protective factors influencing nursing students' self-esteem: A content analysis study. *Nurse education today*. 2016;36:468-72.
6. Ferris DL, Lian H, Brown DJ, Morrison R. Ostracism, self-esteem, and job performance: When do we self-verify and when do we self-enhance?. *Academy of Management Journal*. 2015;58(1):279-97.
7. Crocker J. From egosystem to ecosystem: Implications for learning, relationships, and well-being. *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. 2008:63-72.
8. McClain CS, Rosenfeld B, Breitbart W. Effect of spiritual well-being on end-of-life despair in terminally-ill cancer patients. *The lancet*. 2003 May 10;361(9369):1603-7.
9. Raboteg-Šari Z, Brajša-ganec A, Šaki M. Life satisfaction in adolescents: The effects of perceived family economic status, self-esteem and quality of family and peer relationships. *Društvena istraivanja: asopis za opa društvena pitanja*. 2009;18(3 (101)):547-64.
10. Avey JB, Reichard RJ, Luthans F, Mhatre KH. Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human resource development quarterly*. 2011;22(2):127-52.
11. Creed PA, Machin MA, Hicks RE. Improving mental health status and coping abilities for long term unemployed youth using cognitive behaviour therapy based training interventions. *Journal of Organizational Behavior*. 1999;20(6):963-78.
12. Baron RA, Franklin RJ, Hmieleski KM. Why entrepreneurs often experience low, not high, levels of stress: The joint effects of selection and psychological capital. *Journal of management*. 2016;42(3):742-68.
13. Liu C, Zhao Y, Tian X, Zou G, Li P. Negative life events and school adjustment among Chinese nursing students: The mediating role of psychological capital. *Nurse education today*. 2015;35(6):754-9.
14. Luthans F, Avolio BJ, Avey JB, Norman SM. Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*. 2007;60(3):541-72.
15. Livheim F, Hayes L, Ghaderi A, Magnusdottir T, Högfeldt A, Rowse J, Turner S, Hayes SC, Tengström A. The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *Journal of Child and Family Studies*. 2015;24(4):1016-30.
16. Bricker J, Tollison S. Comparison of motivational interviewing with acceptance and commitment therapy: a conceptual and clinical review. *Behavioural and cognitive psychotherapy*. 2011;39(5):541-59.
17. Trompetter HR, Lamers SM, Westerhof GJ, Fledderus M, Bohlmeijer ET. Both positive mental health and psychopathology should be monitored in psychotherapy: confirmation for the dual-factor model in acceptance and commitment therapy. *Behaviour research and therapy*. 2017;91:58-63.
18. Toghiani Z, Ghasemi F, Samouei R. The effectiveness of acceptance and commitment group therapy on social anxiety in female dormitory residents in Isfahan university of medical sciences. *Journal of Education and Health Promotion*. 2019;8(1):41.
19. Johnston M, Foster M, Shennan J, Starkey NJ, Johnson A. The effectiveness of an acceptance and commitment therapy self-help intervention for chronic pain. *The Clinical journal of pain*. 2010;26(5):393-402.

20. Dalton L, Rapa E, Ziebland S, Rochat T, Kelly B, Hanington L, Bland R, Yousafzai A, Stein A, Betancourt T, Bluebond-Langner M. Communication with children and adolescents about the diagnosis of a life-threatening condition in their parent. *The Lancet*. 2019;393(10176):1164-76.
21. Crocker J, Luhtanen RK, Cooper ML, Bouvrette A. Contingencies of self-worth in college students: theory and measurement. *Journal of personality and social psychology*. 2003;85(5):894.
22. Mohammadi P, Arefi M. The Relationship between Self-Worth and Communication Styles and Marital Adjustment in Women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 2016; 2(3): 12-22.
23. Luthans F, Youssef-Morgan CM. Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2017;4:339-66.
24. Basharat MR, Raja NS. Emotional intelligence and service quality: An empirical study of Pakistani telecommunication sector. *IOSR Journal of Business and Management*. 2013;7(6):92-5.
25. Yavari M, Najafi M, Tabatabaei SM. The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in Psychosocial Flexibility and Psychological Capital of Spouses of Methadone-treated Individuals. *Etiadpajouhi*. 2018; 12(48): 258-276. [Full text in Persian]
26. Baghban Baghestan A, Aerab Sheibani Kh, Javedani Masrur M. Acceptance and Commitment Based Therapy on Disease Perception and Psychological Capital in Patients with Type II Diabetes. *Horizon of Medical Sciences*. 2017;23(2):135-140. [Full text in Persian]
27. Irani Z, Zare H, Abedin M. Effectiveness of acceptance and commitment-based therapy (ACT) on the psychological capital in patients with esophageal cancer. *Health Psychology*. 2015; 14: 5-19. [Full text in Persian]
28. Glover NG, Sylvers PD, Shearer EM, Kane MC, Clasen PC, Epler AJ, Plumb-Villardaga JC, Bonow JT, Jakupcak M. The efficacy of Focused Acceptance and Commitment Therapy in VA primary care. *Psychological services*. 2016;13(2):156
29. Forman EM, Herbert JD. New directions in cognitive behavior therapy: Acceptance-based therapies. General principles and empirically supported techniques of cognitive behavior therapy. 2009:77-101.
30. Pleger M, Treppner K, Diefenbacher A, Schade C, Dambacher C, Fydrich T. Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy compared to CBT+: Preliminary results. *The European Journal of Psychiatry*. 2018;32(4):166-73.

پرسشنامه خودارزشمندی Crocker

دانش آموز گرامی

با سلام

پرسشنامه ای که در اختیار دارید به منظور یک کار پژوهشی صورت گرفته است، لطفاً سؤالات را بخوانید و دور پاسخ مورد نظرتان خط بکشید. اگر موقعیتی را تجربه نکرده‌اید بر اساس اینکه فکر می‌کنید در آن موقعیت چه احساسی می‌کنید پاسخ دهید.

پیشاپیش از همکاری شما سپاسگزاریم.

ردیف	سؤالات	شدیداً مخالف	مخالف	تاحدی مخالف	خنثی	تاحدی موافق	موافق	شدیداً موافق
۱	وقتی فکر می‌کنم که به لحاظ ظاهری جذاب به نظر می‌رسم، احساس خوبی راجع به خودم پیدا می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲	ارزشی که برای خودم قائلم، وابسته به عشقی است که خداوند به من دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۳	وقتی که وظیفه یا مهارتی را از دیگران بهتر انجام می‌دهم، احساس با ارزش بودن می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۴	ارزشی که برای خودم قائلم ربطی به این ندارد که ظاهرم چگونه به نظر می‌رسد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵	انجام کارهایی که می‌دانم اشتباه است باعث می‌شود تا احترامی که برای خودم قائلم از بین برود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۶	برایم مهم نیست که دیگران در مورد من نظر منفی داشته باشند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۷	وقتی می‌فهمم که خانواده‌ام مرا دوست دارند، احساس خوبی نسبت به خودم پیدا می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	وقتی که خداوند مرا دوست دارد احساس با ارزش بودن می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۹	اگر دیگران به من احترام نگذارند، من هم نمی‌توانم به خودم احترام بگذارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۰	ارزشی که برای خودم قائلم، تحت تأثیر کیفیت یا چگونگی روابطم با اعضای خانواده‌ام قرار ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۱	هر وقت از اصول اخلاقیم پیروی می‌کنم، احترامی که برای خودم قائلم بیشتر می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۲	وقتی می‌دانم که در عملی از دیگران بهتر هستم، ارزشی که برای خودم قائلم بیشتر می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۳	نظری که درباره خودم دارم به چگونگی عملکرد تحصیلی‌ام وابسته نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۴	اگر براساس اصول اخلاقیم زندگی نکنم، نمی‌توانم به خودم احترام بگذارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۵	برایم مهم نیست که دیگران چه فکری درباره من می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۶	وقتی اعضای خانواده‌ام به من افتخار می‌کنند، ارزشی که برای خودم قائلم بیشتر می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۷	ارزشی که برای خودم قائلم تحت تأثیر این است که چقدر فکر می‌کنم که صورت یا ظاهرم جذاب به نظر می‌رسد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۸	اگر خداوند مرا دوست نمی‌داشت، ارزشی که برای خودم قائلم لطمه می‌دید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

ردیف	سؤالات	شدیداً مخالف	مخالف	تأخیری	تأخیری موافق	موافق	شدیداً موافق
۱۹	عملکرد خوب تحصیلی، باعث ایجاد حس احترام به خود در من می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۰	بهتر عمل کردن نسبت به دیگران به من حس احترام به خود می‌دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۱	هر وقت که فکر می‌کنم به لحاظ ظاهری خوب به نظر نمی‌رسم، ارزشی که برای خودم قائلم لطمه می‌بیند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۲	وقتی که می‌دانم به لحاظ تحصیلی خوب عمل میکنم، درباره خودم احساس بهتری می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۳	اینکه دیگران درباره من چه فکری می‌کنند، تأثیری ندارد بر اینکه من درباره خودم چه فکری می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۴	زمانی که احساس می‌کنم خانواده‌ام مرا دوست ندارند، ارزشی که برای خودم قائلم کاهش می‌یابد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۵	وقتی در حال رقابت با دیگرانم، خوب یا بد عمل کردنم، بر ارزشی که برای خودم قائلم تأثیر می‌گذارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۶	زمانی که احساس می‌کنم خداوند مرا دوست دارد، ارزشی که برای خودم قائلم بیشتر می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۷	ارزشی که برای خودم قائلم تحت تأثیر عملکرد تحصیلی‌ام قرار دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۸	اگر عملی غیراخلاقی انجام داده باشم ارزشی که برای خودم قائلم لطمه می‌بیند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۹	اینکه خانواده‌ای دارم که به من اهمیت می‌دهند، برای احترامی که به خودم می‌گذارم مهم است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۰	اینکه احساس کنم به لحاظ ظاهری آدم جذابی هستم یا نه، بر ارزشی که برای خودم قائلم تأثیری ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۱	وقتی فکر می‌کنم در حال اطاعت از خداوند نیستم، احساس بدی راجع به خودم پیدا می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۲	ارزشی که برای خودم قائلم تحت تأثیر این است که چقدر در کارهای رقابتی خوب عمل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۳	هر وقت که عملکرد تحصیلی‌ام نقص داشته باشد احساس بدی راجع به خودم پیدا می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۴	ارزشی که برای خودم قائلم وابسته به این است که آیا از اصول اخلاقیم پیروی می‌کنم یا نه.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۵	ارزشی که برای خودم قائلم وابسته به نظری است که دیگران از من دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

پرسشنامه سرمایه روان شناختی Luthans

شرکت کننده گرامی

پرسشنامه ای که در اختیار دارید به منظور انجام یک کار پژوهشی تدوین شده است، لطفاً هر یک از سولات زیر را به دقت بخوانید و از میان گزینه های موجود پاسخی را که بیشتر از همه با وضعیت حال شما مطابقت دارد را انتخاب نمایید.  
از همکاری شما صمیمانه سپاسگزاریم.

مؤلفه	ردیف	عبارات	کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدودی مخالفم	تا حدودی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
خودکارآمدی	۱	با اعتماد یک مساله طولانی را بررسی می کنم تا یک راه حل بیابم.						
	۲	من با اعتماد کامل می توانم وظایفم را در کارهای جمعی معین کنم.						
	۳	من با اعتماد می توانم در بحث های اساسی زندگی ام مشارکت کنم.						
	۴	من با اعتماد کامل می توانم اهداف زندگی ام را تعیین کنم.						
	۵	من با اعتماد کامل می توانم در بیرون با مردم روبرو شوم تا درباره مسائل و مشکلات بحث کنم.						
	۶	من با اعتماد کامل می توانم اطلاعات مفیدی به سایر دانش آموزان هم رشته ام ارائه کنم.						
امیدواری	۷	اگر من در کار و موقعیتی گیر بیفتم می توانم راه های زیادی برای خلاص شدن از آن بیابم.						
	۸	در حال حاضر من به شدت اهداف تحصیلی ام را دنبال می کنم						
	۹	من فکر می کنم روش های زیادی برای هر مشکل وجود دارد.						
	۱۰	هم اکنون من خودم را به عنوان موفق ترین فرد در تحصیل می بینم.						
	۱۱	من می توانم راه های زیادی برای رسیدن به اهداف جاری تحصیلم بیابم.						
	۱۲	در حال حاضر من می توانم با اهداف تحصیلی که برای خودم مشخص کرده ام روبرو شوم.						
تاب آوری	۱۳	زمانی که با مانعی در امور تحصیلی ام روبرو می شوم با زحمت کمی آن را اصلاح می کنم و به کارم ادامه می دهم.						
	۱۴	من معمولاً مشکلات متنوع را می توانم مدیریت کنم.						
	۱۵	من اگر مجبور باشم، در حین انجام تکالیف با خودم حرف می زنم.						
	۱۶	من معمولاً در مواقع فشار کاری یا تحصیلی قدم می زنم.						
	۱۷	من می توانم بر مشکلاتم غلبه کنم، زیرا که قبلاً تجربه چنین مشکلاتی را داشته ام.						
	۱۸	من احساس می کنم که می توانم در حین انجام امور تحصیلی چند فعالیت دیگر را نیز انجام دهم.						
خودتنظیمی	۱۹	من انتظار بهترین عملکرد را دارم، حتی زمانی که اهداف کاری ام در حین انجام آنها نامشخص باشند.						
	۲۰	اگر چیز اشتباهی برایم پیش آید، سعی می کنم عملکردم عاقلانه و بهتری را از خود نشان بدهم.						
	۲۱	من همیشه جنبه های مثبت کارم را می بینم.						
	۲۲	من راجع به آنچه که برایم در آینده در ارتباط با کار و تحصیلم اتفاق می افتد خوشبین هستم.						
	۲۳	در امور تحصیلی کارها هیچ وقت در مسیری که من می خواستم پیش نرفته است.						
	۲۴	من به امور تحصیلی ام به عنوان بهترین وجه زندگی ام، نگاه می کنم.						