



Choice Theory Implementation on Hope, Resilience and Psychological Well-being of Divorced Women

Mina Mahmoudi Tabar¹, Zahra Dargahi^{1*}

1. MA student in Clinical Psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Citation: Mahmoudi Tabar, M., & Dargahi, Z. (2022). choice theory implementation on hope, resilience, and psychological well-being of divorced women. *Journal of Woman and Culture*, 13(50), 95- 110.
 DOR: 20.1001.1.20088426.1400.13.50.7.9

ARTICLE INFO

Received: 16.08.2021

Accepted: 13.10.2021

Corresponding Author:
Zahra Dargahi

Email:
zahra.dargahi74@gmail.com

Keywords:
Choice theory
Hope, Resilience
Psychological well-being
Divorced women

Abstract

The aim of the current study was to investigate the choice theory implementation on hope, resilience, and psychological well-being of divorced women in Ahvaz. The statistical population embraced all Ahvaz divorced women whose process of their legal separations was completed at the time of the investigation. The research sample consisted of 40 divorced women selected through purposive sampling and was randomly assigned into two experimental and control groups (20 subjects in each group). The research design was a quasi-experimental of the pretest-posttest type with a control group. The data collecting instruments utilized in this study were Schneider et al. Hope Scale (1991), Connor & Davidson Resilience Scale (2003) and Reef Psychological Well-being Questionnaire (1989). The experimental group received the choice theory intervention consisted of 8 weekly 120-minutes group sessions. On the other hand, the control group did not receive any interventions. After a month and a half, follow-up phase was performed. Data were analyzed applying multivariate as well as univariate analyses of covariance methods. The Results showed that the implementation of choice theory was effective on hope, resilience and psychological well-being in divorced women. The results were similar across target groups and were generally maintained at follow-up phase one month and a half later as well.



Extended abstract

Introduction: As one of the life crises, divorce can result emotional and behavioral disorders. The life of divorced wives is often confronted with abundant risks and ambiguities, including child custody and parenting single-handedly, the difficulty of economic issues, and keeps going unaided, along with depression and deep despair caused by loneliness and abandonment. As a result, one of the components that shapes the lives of divorced women is hope. Hope rising can be effective on the divorced women's psychological stress. Divorced women, therefore, need to build up their resilience to stressful life events to learn how to deal with stressors they cannot control. Furthermore, psychological well-being assists divorced women to be pioneers in work, leisure, relationships expansion with others, and building self-determination and purpose. As per the divorced women's harms, studies of various interventions were conducted to improve their mental health indicators, and the choice theory is one of these cases. According to this theory, individuals should hold responsibility for enjoying better feelings about themselves and their lives. When people ignore or deny reality; they are more likely to repeat their failures. Based on the above explanation, the current study was inquiring the answer to the question of whether the choice theory implementation, was effective on hope, resilience and the psychological well-being of divorced women in Ahvaz.

Method: The present study was a quasi-experimental with pretest/posttest design and a follow-up phase with a control group. The statistical population consisted of all divorced women in Ahvaz who were referred to the Justice Administration and assistance centers in 1399 and the process of their legal separations was completed at the time of the investigation. Among this population, 40 were selected through a purposive sampling method and were randomly assigned into two groups of experimental ($n = 20$), and control ($n = 20$) groups. To collect participants' data, Schneider et al. (1991) Hope, Connor & Davidson Resilience Scale (2003), and Reef Psychological Well-being Questionnaire (1989) were implemented as a pretest. Soon after for the experimental group, the Glasser Choice Theory (2001) implementation was administered during 8 consecutive sessions, one session per week for 120 minutes. At the end of the eighth session, a posttest was conducted on both groups and one month and a half later the follow-up phase was administered.

Results: the results showed that with pre-test control, the level of significance of all tests in the experimental and control groups was significantly different in at least one of the dependent variables (i.e. hope, resilience, and psychological well-being) ($F = 9.35$, $P < 0.0001$). This effect or difference was equal to 0.74. 74% of individual differences in post-test scores of hope, resilience, and psychological well-being were affected by the choice theory (group membership). The statistical power or test power of the hypothesis was 1.00. On this basis, and without hesitation, the test had correctly rejected the null hypothesis. In terms of hope, results also indicated that there existed a significant difference between the control and the experimental groups while pretest control ($p < 0.0001$ and $F = 89.32$). What was more in pretest control, there was a significant difference between the experimental group and the control group in terms of resilience ($p < 0.0001$ and $F = 28.31$). During pretest control, there was a significant difference between the experimental and the control group in terms of psychological well-being ($p < 0.0001$ and $F = 44 / 24$).



At the same time as pretest control, there existed a significant difference between the experimental and the control group in terms of resilience ($p < 0.0001$ and $F = 28.28.31$). There also existed a significant difference between the experimental and the control group in terms of psychological well-being ($p < 0.0001$ and $F = 44 / 24$), through pretest control. Moreover, in the follow-up phase, there existed a significant difference between divorced women in the experimental and the control group in terms of hope, resilience, and psychological well-being due to pretest control. In other words, the experimental group in the follow-up phase (one and a half months later) compared to the divorced women mean in the control group, had caused the continuation of the application of choice theory in the experimental group.

Conclusion: According to the findings, the choice theory implementation was effective on hope, resilience, and psychological well-being of divorced women. To better explain the findings, through theory of choice implementation, divorced women learned to control their lives. Re-examining their situations and planning to fit in with their life, divorced women took control of their life situation and avoided confusion and distress. Choice theory training helped one to understand that staying in the current situation or getting rid of problematic situations was influenced by one's own ability and decision-making. Accordingly, the person was reminded that she might hope to get out of the miserable situation with her own effort and will. It also helped her to find the best way to establish safe relationships with others and resolve her problems, and taught the person to adapt well to the situation in some cases, and thus developed resilience in the person. Developing resilience can help a person to cope adaptively and bounce back after changes, challenges, setbacks, disappointments, and failures. On the other hand, when a person knew that she is responsible for her life and tries, she is less likely to suffer from depression or other mental disorders, and as a result, her mental health is maintained.

Author Contributions: Mina Mahmoudi Tabar: collaborated in planning the general framework, content editing and analysis. Zahra Dargahi: contributed in general framework planning, final review and she is the corresponding author. This research is independent. All authors have reviewed and endorsed the final version of the article.

Acknowledgment: The authors thank all individuals who have helped us in this research.

Conflicts of interest: The authors declared there is no conflicts of interest in this article.

Funding: This article did not receive any financial support.



کاربست تئوری انتخاب بر امیدواری، تاب آوری و بهزیستی روان‌شناختی در زنان مطلقه

مینا محمودی تبار^۱، زهرا درگاهی^{۱*}

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، کاربرست تئوری انتخاب بر امیدواری، تاب آوری و بهزیستی روان‌شناختی در زنان مطلقه شهر اهواز بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان مطلقه شهر اهواز بود. نمونه پژوهش شامل ۴۰ نفر بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) گمارده شدند. طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ابزار مورد استفاده در این پژوهش مقیاس امیدواری اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱)، مقیاس تاب‌آوری کانر و دویدسون (۲۰۰۳) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) بود. گروه آزمایش، مداخله تئوری انتخاب شامل ۸ جلسه گروهی ۱۲۰ دقیقه‌ای هفتگی را دریافت کردند؛ اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از یک‌ماه و نیم مرحله پیگیری انجام شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری تحلیل شد. نتایج نشان داد که کاربرست تئوری انتخاب بر امیدواری، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی در زنان مطلقه اثربخش بود. این نتیجه در مرحله پیگیری نیز تداوم داشت.

کلیدواژگان: تئوری انتخاب، امیدواری، تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی، زنان مطلقه

مقدمه

طلاق (divorce) به عنوان یکی از بحران‌های زندگی می‌تواند منجر به بروز مشکلات عاطفی و رفتاری گردد (Ebnosharieh & Aghili, 2019) و گاه باعث کاهش سلامت عمومی و کیفیت زندگی در فرد می‌گردد. (Mohammad Nezhady & Rabiei, 2015) این درحالی است که آمارهای رسمی ازدواج و طلاق کشور نشان می‌دهد که ازدواج هر ساله نسبت به سال قبل کاهش و درصد طلاق افزایش یافته است (Aghajani & Karimi, 2020). بر این اساس متأسفانه در دنیای کنونی، زندگی زنان پس از ترک همسر غالباً با ابهامات و مخاطراتی روبرو است از جمله سرپرستی فرزندان به تنهایی، سختی مشکلات اقتصادی و زندگی در تنهایی و همراه با افسردگی و ناامیدی. هم‌چنین نگرش‌های سخت‌گیرانه جامعه نسبت به زنان مطلقه و فقدان حمایت‌های همسرشان، آنان را در روابط اجتماعی و حضور در اجتماع

* نویسنده مسئول: زهرا درگاهی | رایانامه: zahra.dargahi74@gmail.com

به خصوص در جوامع سنتی با مشکلات عدیده‌ای روبرو می‌کند (Flato, Muttarak, & Pelser, 2017). یکی از مؤلفه‌هایی که در زندگی زنان مطلقه مؤثر است امیدواری (hope) می‌باشد. Snyder (2002) امید را به عنوان سازه‌ای شامل دو مؤلفه مفهوم‌سازی کرده است؛ توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی هدف‌های مطلوب به رغم موانع موجود و عامل انگیزش برای استفاده از این گذرگاه‌ها. طبق این مفهوم‌سازی، امیدواری هنگامی نیرومند است که هدف‌های ارزشمندی را در برگیرد و با داشتن موانع چالش‌انگیز، احتمال دستیابی به آن‌ها در میان مدت وجود داشته باشد. بر این اساس امیدواری به عنوان یک فرایند شناختی هدف‌مدار در نظر گرفته می‌شود (Snyder, 2005). مطالعات تحقیقاتی در گروه‌های خودیاری نشان‌دهنده اهمیت نگرش به متغیر امید در جریان بهبودی در روند درمان است (Maremmani, Pani, Pacini & Perugi, 2007). طبق تحقیق (Shaver & Mikulincer, 2007) افزایش امید بر کاهش افسردگی، اضطراب، استرس و فشارهای روانی افراد آسیب‌دیده مانند زنان مطلقه تأثیر گذاشته و باعث بهبود عملکردهای رفتاری آن‌ها در جامعه می‌گردد. طبق تحقیقات انجام شده گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امید در افزایش امید و کاهش افسردگی زنان مبتلا به ام.اس مؤثر است (Abedini, Ghanbari Hashem Abadi & Talebian Sharif, 2016). یکی دیگر از عوامل مؤثر در زندگی زنان مطلقه میزان تاب‌آوری (resilience) است. مشخص شده این مؤلفه از جمله ابعاد مهم روان‌شناختی زندگی بشری است که می‌تواند تأثیرات زیادی در بهداشت روانی انسان مخصوصاً زنان داشته باشد (Azadegan Mehr, Asghari Ebrahim Abad & Moeenizadeh, 2021). تاب‌آوری چگونگی رویارویی با استرس یا آسیب است. نظریه تاب‌آوری بر جنبه‌های قوی مقابله با آسیب‌ها ساخته شده و توانایی فرد برای کنار آمدن با خطر و مشکلات می‌باشد (Ogińska-Bulik, 2018). توانایی برگشتن و بهبود پیدا کردن، مهارت‌های فکری انعطاف‌پذیر، جستجو کردن مشکلات به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد، توانایی حل کردن مشکلات و مهارت‌های حل تعارض از جمله ویژگی‌های افراد تاب‌آور هستند (Oshio, Taku, Hirano & Saeed, 2018). روان‌شناسان بالینی، اخیراً مدل‌هایی از تاب‌آوری را تحت شرایط فقدان، خشونت و درد بررسی کرده‌اند. نتایج هماهنگ این پژوهش‌ها موید تأثیرات مثبت، سازنده و انطباق رشد یافته با شرایط خطیر و استرس‌زای فوق‌الذکر است. با توجه به تحقیقات انجام شده راهبردهای تنظیم هیجان به میزان قابل توجهی می‌تواند بر میزان تاب‌آوری تأثیرگذار باشد (Ozawa, Suzuki, Mizuno, Tarumi, Yoshida & et al., 2017). در این راستا پژوهش‌ها نشان داد که تاب‌آوری و ضریب سختی زنان مطلقه به طور معناداری نسبت به زنان متأهل پایین‌تر است (Bishop, Stenhoff & Shepard, 2007). از سویی دیگر بهزیستی روان‌شناختی (psychological well-being) از مؤلفه‌های مرتبط با شرایط زندگی زنان مطلقه می‌باشد که تحت تأثیر عوامل مختلف مانند مذهب بوده ولی در اکثر تحقیقات مربوط به بهزیستی روان‌شناختی، عامل اعتقادات دینی و مسائل مذهبی، مورد بی‌توجهی و غفلت قرار گرفته است. بهزیستی روان‌شناختی یک مفهوم چند بعدی است که از طریق ترکیب تنظیم هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی، هویت و تجربه زندگی رشد می‌یابد (Voci, Veneziani & Fuochi, 2019). امروزه پژوهشگران معتقدند که ایجاد بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی، انسان‌ها را به سمت موفقیت بیشتر در زندگی، سلامت بهتر، ارتباط اجتماعی حمایت‌گرانه سالم‌تر و در نهایت سلامت روانی و جسمی بالاتر رهنمون می‌سازد (Walker, 2015). هم‌چنین Gürel (2009) بهزیستی را توانایی شرکت فعالانه در کار و تفریح و خلق روابط معنی‌دار با دیگران، گسترش حس خودمختاری و هدف زندگی و تجربه کردن هیجانات مثبت در عین وجود سختی‌های زندگی مانند جدایی‌ها و شکست‌ها می‌داند. طی نتایج تحقیق Aghajani & Karimi (2020) نشان داده شد که زنان مطلقه نسبت به زنان عادی از استقلال، تسلط محیطی، رشد شخصی، رابطه مثبت با دیگران، هدفمندی

در زندگی و آسایش روان‌شناختی پایین‌تری برخوردار بودند. طی تحقیقی نشان دادند درمان شناختی- وجودی در افزایش بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن مؤثر است. بر اساس آسیبی که به زنان مطلقه وارد می‌شود مطالعات مداخله‌ای مختلفی با هدف ارتقاء شاخص‌های سلامت روان آنان انجام شده است (Monemiyan, Mardanirad, Ghanbari Panah & Omid, 2021)، که یکی از این موارد کاربست تئوری انتخاب (choice theory implementation) است. هدف اصلی تئوری انتخاب آن است که به افراد آموزش دهد تا به نیازهای اساسی خود، آگاهی یابند و از به کارگیری کنترل بیرونی اجتناب ورزند (Brown & Swenson, 2005). بر اساس این تئوری افراد برای برخورداری از احساسات بهتر نسبت به خود و زندگی باید پذیرای مسئولیت باشند. وقتی افراد واقعیت را نادیده بگیرند یا انکار کنند؛ به احتمال بیشتری شکست‌های خود را تکرار می‌کنند (Shishefar, Kazemi, 2018). در کل دیدگاه واقعیت‌درمانی و تئوری انتخاب می‌تواند در خصوص درمان نشانه‌های اختلالات از طریق شناسایی عمیق‌تر احساسات زیربنایی، نسبت به درمان‌های دیگر، دارای برتری‌هایی باشد (Forghani Toroghi, Javan Bakht, Baiyazi & et al., 2012). در تحقیقی Ebnosharieh (2019) & Aghili نشان دادند که آموزش گروهی واقعیت‌درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب سبب اثربخشی در افزایش سلامت‌عمومی و کاهش باورهای وسواسی در مقایسه با گروه کنترل در زنان مطلقه می‌گردد. (Monsefi, Ahadi & Hatami, 2018) در تحقیقی گزارش کردند آموزش گروه درمانی حمایتی با رویکرد واقعیت‌درمانی بر افزایش امید به آینده و مسئولیت‌پذیری زنان مطلقه قربانی خشونت خانگی مؤثر است. (Yadolahi Saber, Ebrahimi, Zamani & Sahebi, 2018) در پژوهشی دریافتند که آموزش تئوری انتخاب بر مسئولیت‌پذیری و امیدواری دانشجویان دختر موثر می‌باشد. همچنین Sanagoo Moharer, Shirazi, Mohammadi & Saberian (2019) در پژوهشی مشخص کردند آموزش واقعیت‌درمانی بر راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری دانش‌آموزان موثر می‌باشد. با توجه به مطالب و پژوهش‌های گزارش شده هدف پژوهش حاضر تعیین میزان اثر بخشی کاربست تئوری انتخاب بر امیدواری، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی در زنان مطلقه شهر اهواز می‌باشد.

روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری کلیه زنان مطلقه شهر اهواز در سال ۱۳۹۹ که به مراکز دادگستری و مددکاری شهر اهواز مراجعه کرده و در زمان تحقیق، روند طلاق ایشان طی شده بود که از این جامعه ۴۰ نفر از زنان مطلقه به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. معیارهای ورود به این پژوهش شامل: سن ۱۸ الی ۴۰ سال، مطلقه بودن، تمایل به شرکت در پژوهش و ملاک خروج نیز شامل عدم حضور در بیش از دو جلسه از جلسات مداخله و اعلام عدم تمایل به همکاری در ادامه پژوهش بود.

روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم و با هماهنگی قبلی، جهت اجرای پژوهش و گردآوری داده‌ها به آزمودنی‌ها در مرحله پیش‌آزمون از پرسشنامه امیدواری (et al & Snyder, 1991)، مقیاس تاب‌آوری (Connor & Davidson, 2003) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (Ryff, 1989) استفاده شد. سپس برای گروه آزمایش طی ۸ جلسه، هفته‌ای یک جلسه به مدت ۱۲۰ دقیقه، جلسات کاربست



تئوری انتخاب (Glasser (2001) برگزار شد. پس از پایان جلسات، پس از آزمون از هر دو گروه به عمل آمد و یک ماه و نیم بعد مرحله پیگیری انجام شد.

Table 1.

Description of the sessions held on the effectiveness of group based reality therapy based on Glasser choice theory(2001)

جلسه	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و معرفی و بیان قوانین و اصول حاکم بر مشاوره گروهی: هدف ایجاد روحیه خودشناسی و خودباوری و برقراری رابطه عاطفی بین رهبر و سایر اعضای گروه بود. در این جلسه مهم ترین اصل واقعیت درمانی که همان ایجاد رابطه حسنه و عاطفی بین دو طرف بود.
جلسه دوم	افزایش شناخت و آگاهی هر عضو از خود و معرفی پنج نیاز اساسی: اهداف جلسه شامل الف) رشد و شناخت بهتر خود؛ ب) شناخت بیشتر نقاط قوت و ضعف خود از طریق ابزار خویشتن؛ ج) تمرین گوش دادن فعال و استنباط کردن؛ د) دیدن خود از دریچه اعضای گروه و ه) شناخت بیشتر نسبت به نیازهای اساسی خویش بود.
جلسه سوم	آشنایی با مفاهیم و اصول واقعیت‌درمانی و نظریه انتخاب، رفتار کلی و دنیای کیفی: هدف این جلسه شناخت مؤلفه های چهارگانه رفتار و آشنایی با تصاویر دنیای مطلوب بود. در این جلسه بعد از مرور تکلیف جلسه قبل مشاور در مورد رفتار کلی و ماشین رفتار با اعضا به گفتگو نشست و در مورد ارتباط متقابل، احساسات و رفتار با آنها بحث نمود. هم‌چنین دنیای کیفی برای آنان به طور مفصل توضیح داده شد.
جلسه چهارم	توجه به زمان حال و تعریف هویت موفق و ناموفق و نیز شناخت اهداف و آشنایی با داشتن طرح و برنامه برای نیل به هدف: اهداف جلسه شامل الف) توجه و تاکید بر زمان حال و رفتار کنونی خویش؛ ب) کسب آگاهی از هویت موفق؛ ج) شناخت اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت و کمک به اعضا برای داشتن طرح و برنامه‌های مفید و عملی بود.
جلسه پنجم	واقعیت و مسئولیت پذیری: اهداف شامل الف) عدم انکار واقعیت و ب) ایجاد روحیه مسئولیت پذیری بود. در این جلسه، پس از بحث و تبادل نظر در مورد تکالیف جلسه قبل، مشاور از هر یک از اعضا خواست تا در مورد میزان مسئولیت پذیری خود و نحوه برخورد با واقعیات زندگی به بحث و گفتگو بپردازند.
جلسه ششم	تعریف سلامت عمومی و شناسایی نشانه‌های جسمانی، اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی و کارکرد اجتماعی: هدف ارتقاء سطح سلامت جسمی، روانی و افزایش کارکرد اجتماعی افراد بود.
جلسه هفتم	تعریف باورهای وسواسی: هدف شناسایی افکار وسواسی و ناکارآمد بود. مشاور در مورد این که فردی سازگار است که پاسخ‌های قادرسازی تعامل با محیط را آموخته باشد؛ با اعضای گروه بحث نمود.
جلسه هشتم	بررسی جلسات قبل، خلاصه کردن: هدف جمع بندی مطالب ارایه شده بود. در این جلسه خلاصه‌ای از جلسات گذشته ارایه شد.

ابزار سنجش

مقیاس امیدواری (Hope Scale): مقیاس امیدواری توسط Snyder, Harris, Anderson & et al. (1991) برای سنجش امیدواری ساخته شده و دارای ۱۲ عبارت ۵ گزینه‌ای (۱= خیلی کم تا ۵= خیلی زیاد) است که به صورت خودسنجی اجرا می‌شود. Snyder (2000) پایایی بازآزمایی در طی ۱۰ هفته را ۰/۸۲ به

دست آورد. هم چنین Snyder & Lopez (2007) پایایی مقیاس را براساس ضریب آلفای کرونباخ $0/86$ به دست آوردند و همسانی درونی کل آزمون را $0/74$ تا $0/84$ نشان دادند و پایایی بازآزمایی $0/80$ گزارش شده است. Monsefi & et al. (2018) در تحقیقی گزارش کردند که مقیاس امید با مقیاس خوش بینی $0/50$ همبستگی دارد و با نمرات سیاهه افسردگی یک همبستگی منفی دارد. در تحقیق حاضر نیز پایایی مقیاس امیدواری با محاسبه آلفای کرونباخ $0/89$ بدست آمد.

مقیاس تاب‌آوری (Resilience Scale): این مقیاس توسط Connor & Davidson (2003) تنظیم شد و دارای ۲۵ گویه بوده و به صورت لیکرتی ۵ گزینه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) بین صفر تا ۴، نمره‌گذاری می‌شود. بدین صورت که نمره صفر حد پایین و نمره ۴ حد بالای تاب‌آوری را نشان می‌دهد. بررسی‌های مقدماتی در مورد ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در جمعیت عادی و بیمار نشان داد که این ابزار از همسانی درونی ($0/86$)، پایایی بازآزمایی ($0/88$)، روایی همگرا و واگرای کافی برخوردار است. هرچند در حال حاضر فقط نمره کلی تاب‌آوری برای اهداف پژوهشی، معتبر محسوب می‌شود (Campbell-Sills, Cohan & Stein, 2006). این مقیاس در ایران نیز مورد استفاده قرار گرفت و پایایی گزارش شده در این بررسی با سنجش همسانی درونی آلفای کرونباخ برابر با $0/89$ به دست آمد (Mohammadi & et al., 2006). در تحقیق حاضر نیز پایایی مقیاس با محاسبه آلفای کرونباخ $0/91$ بدست آمد.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی: پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (Psychological Well-being Questionnaire) با ۱۸ پرسش و ۶ خرده مقیاس در سال توسط Ryff (1989) تنظیم شد. خرده مقیاس‌های این آزمون عبارتند از: پذیرش خود، رشد شخصی، داشتن هدف در زندگی، تسلط محیطی، خودمختاری و روابط مثبت با دیگران. هر یک از سؤالات آن از یک طیف ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالفم ۱، تا حدی مخالفم ۲، مخالفم ۳، موافقم ۴، تا حدی موافقم ۵ و کاملاً موافقم ۶) تشکیل شده است. نمره بالاتر بیانگر بهزیستی روان‌شناختی بهتر است (Ryff & Keyes, 1995). در پژوهشی Ryff & Keyes (1995) همسانی درونی پرسشنامه را $0/81$ گزارش کردند. در تحقیق (Monemiyan, Mardanirad, Ghanbari Panah & et al., 2021) نیز پایایی بدست آمده از روش آلفای کرونباخ برای پرسشنامه $0/86$ می‌باشد. پایایی پرسشنامه در پژوهش (Abdolghaderi, Kafi Masouleh & Moradikelardeh, 2021) نیز با روش آلفای کرونباخ $0/81$ بدست آمد. در تحقیق حاضر نیز پایایی پرسشنامه با محاسبه آلفای کرونباخ $0/88$ بدست آمد.



در پژوهش حاضر، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آورده شده است.

Table 2.

The Mean and the standard deviation of hope, resilience and psychological Well-being scores of experimental and control groups in pretest, posttest and follow-up stages

Variable	Phase	Statistical Index	Mean	Standard Deviation
		Group		
Hope	pretest	Experimental	24.42	2.65
		Control	24.48	3.51
	posttest	Experimental	30.44	2.27
		Control	24.55	2.91
	Follow-up	Experimental	30.01	2.12
		Control	24.40	2.71
Resilience	pretest	Experimental	34.85	2.15
		Control	34.62	3.18
	posttest	Experimental	38.84	4.58
		Control	34.17	3.11
	Follow-up	Experimental	38.40	4.75
		Control	34.02	3.42
Psychological Well-Being	pretest	Experimental	59.20	8.05
		Control	58.55	8.79
	posttest	Experimental	68.79	7.92
		Control	59.90	7.58
	Follow-up	Experimental	67.82	8.62
		Control	59.72	8.52

همان طوری در جدول ۲ مشاهده می‌شود در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری، میانگین و انحراف معیار برای متغیرهای تحقیق شامل امیدواری، تاب آوری و بهزیستی روان‌شناختی گزارش شده است.

Table 3.

Levin test results on the assumption of equality of variances of scores of variables researches of the both groups in the community

variable	F	The First Degree of Freedom	Second Degree of Freedom	P value
Hope	0.121	1	38	0.72
Resilience	0.123	1	38	0.79



Psychological wellbeing	0.97	1	38	0.35
-------------------------	------	---	----	------

همان گونه که جدول ۳ نشان می‌دهد، فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمره‌های دو گروه در متغیرهای تحقیق تأیید گردید. یعنی پیش فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل تأیید شد.

Table 4.

Results of Kolmogorov-Smirnov test on the assumption of normal distribution of the scores of research variables

Normal Distribution of Scores	Groups	Kolmogorov Smirnov			Groups	Kolmogorov Smirnov		
		Statistic	df	P		Statistic	df	P
Hope	Experimental	0.21	20	0.07	Control	0.20	20	0.09
Resilience	Experimental	0.20	20	0.06	Control	0.21	20	0.06
Psychological well-being	Experimental	0.10	20	0.20	Control	0.11	20	0.20

همان گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیرهای پژوهش تأیید گردید. یعنی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیش‌آزمون و در هر دو گروه آزمایش و کنترل تأیید شد. برای بررسی تفاوت در دو گروه آزمایش و کنترل در مورد امیدواری، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد.

Table 5.

Results of multivariate analysis of covariance (MANCOVA) on mean of posttest of scores of hope, psychological resilience and well-being experimental and control groups with pretest control

Test	Value	Hypothesis DF	DF Error	F	Level of Significance	Eta Squared	Effects Size
Pillai's Trace	0.74	9	33	9.35	0.0001	0.74	1.00
Wilks' Lambda	0.26	9	33	9.35	0.0001	0.74	1.00
Hotelling's Trace	2.63	9	33	9.35	0.0001	0.74	1.00
Roy's Maximum Root	2.63	9	33	9.35	0.0001	0.74	1.00

همان‌طور که در جدول ۵ نشان داده شده است با کنترل پیش‌آزمون سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیان‌گر آن هستند که بین گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای



وابسته (امیدواری، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < 0.001$) و ($F = 9/35$).

برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۶ ارائه شده است.

Table 6.

Results of one way analysis of covariance in (MANCOVA) text on the posttest of the mean scores of Hope, Resilience and Psychological Wellbeing experimental and control groups with pretest control

Variable	Source of Changes	Total Squares	Degrees of Freedom	Mean of Squares	F	P	Eta Squared	Statistical Power
Hope	Pretest	4299.90	1	4299.90	147.61	0.0001	0.84	1.00
	Group	2423.74	1	2423.74	89.32	0.0001	0.71	1.00
	Error	975.45	37	26.36				
Resilience	Pretest	3545.65	1	3545.65	292.91	0.0001	0.85	1.00
	Group	347.60	1	347.60	28.31	0.0001	0.44	1.00
	Error	417.91	37	11.29				
Psychological Well-being	Pretest	8825.43	1	8825.42	127.21	0.0001	0.74	1.00
	Group	3147.54	1	3147.54	44.24	0.0001	0.59	1.00
	Error	2471.12	37	66.81				

همان طوری که در جدول ۶ مشاهده می‌شود با کنترل پیش‌آزمون بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ امیدواری ($p < 0.001$ و $F = 89/32$)، تاب‌آوری ($p < 0.001$ و $F = 28/31$) و بهزیستی روان‌شناختی ($p < 0.001$ و $F = 44/24$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر کاربست تئوری انتخاب بر امیدواری، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی اثر بخش بود.

Table 7.

Results of multivariate analysis of covariance (MANCOVA) on the mean follow-up of hope, resilience and psychological wellbeing of experimental and control groups with pretest control

Test	Value	Hypothesis df	Error df	F	P	Eta Squared	Statistical power
Pillai's trace	0.81	9	33	15.43	0.0001	0.80	1.00



Wilks' lambda test	0.21	9	33	15.43	0.0001	0.80	1.00
Hotelling's trace	4.01	9	33	15.43	0.0001	0.80	1.00
Roy's largest root	4.01	9	33	15.43	0.0001	0.80	1.00

طبق جدول ۷ باتوجه به کنترل پیش آزمون سطوح معناداری همه آزمون‌ها، بین گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (امیدواری، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. ۸۰ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون امیدواری، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی مربوط به تاثیر معنادرمانی (عضویت گروهی) می‌باشد.

Table 8.

Results of multivariate analysis of covariance (MANCOVA) on the mean scores of followup of hope, resilience and psychological wellbeing of experimental and control groups with pretest control.

Variable	Source of Changes	Total Squares	Degree of Freedom	Mean of Squares	F	Level of Significance	Eta Squared	Statistical Power
Hope	Pretest	4531.48	1	4531.48	161.66	0.0001	0.82	1.00
	Group	2830.31	1	2830.31	85.71	0.0001	0.67	1.00
	Error	981.64	37	26.53				
Resilience	Pretest	3572.79	1	3579.72	325.75	0.0001	0.89	1.00
	Group	387.57	1	387.57	35.47	0.0001	0.48	1.00
	Error	455.94	37	12.32				
Psychological well-being	Pretest	8644.1	1	8644.1	123.71	0.0001	0.77	1.00
	Group	3210.32	1	3210.32	45.21	0.0001	0.54	1.00
	Error	2440.18	37	65.95				

طبق جدول ۸ با توجه به میانگین امیدواری، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی گروه آزمایش در مرحله پیگیری نسبت به میانگین زنان مطلقه گروه کنترل موجب تداوم اثر بخشی کاربست تئوری انتخاب شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر مشخص شد که کاربست تئوری انتخاب بر امیدواری، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه اثربخش است. این یافته در مرحله پیگیری نیز تأیید



شد. این یافته با نتایج پژوهش Ebnosharieh & Aghili (2019) هم‌خوانی دارد. در تحقیق حاضر مشخص شد که کاربست تئوری انتخاب می‌تواند بر امیدواری زنان مطلقه موثر باشد. در تحقیق Monsefi & et al. (2018) نیز دریافتند که رویکرد واقعیت‌درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر افزایش امید به آینده و مسئولیت‌پذیری زنان مطلقه قربانی خشونت خانگی مؤثر است. در واقع به نظر می‌رسد که آموزش تئوری انتخاب به فرد کمک می‌کند که بتواند درک نماید ماندن در شرایط کنونی و یا خارج شدن از شرایط سخت تحت تأثیر توانایی و تصمیم‌گیری خودشان می‌باشد. از این رو به فرد یادآور می‌شود در آینده می‌توانند امید داشته باشند که با تلاش و اراده خود از موقعیتی که در آن قرار دارند بگذرند. هم‌چنین یافته‌ها نشان داد که کاربست تئوری انتخاب بر میزان تاب‌آوری زنان مطلقه موثر می‌باشد. (Sanagoo Moharer, Shiraz & et al. (2019) نیز در پژوهشی مشخص کردند آموزش واقعیت‌درمانی بر راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری موثر است. در واقع کاربست تئوری انتخاب بر ارضای نیازهای بنیادین انسان از جمله عشق و تعلق خاطر تأکید می‌کند. ارضای این نیاز نه تنها انسان را به سوی مراقبت و مهرورزی نسبت به کسانی که حتی نمی‌شناسد سوق می‌دهد، بلکه به جستجوی رابطه رضایت‌بخش با افراد خاص، اعضای خانواده و دوستان در تمام طول زندگی ترغیب می‌کند (Glasser, 2011). در کل زنان مطلقه با آموزش کاربست تئوری انتخاب یاد می‌گیرند که طی تلاش، بر زندگی خود مسلط شده و با بررسی مجدد و برنامه ریزی متناسب برای زندگی خود، کنترل اوضاع را به دست گرفته و از آشفتگی دور شوند. در این روش علاوه بر آگاه‌کردن فرد از شرایطی که در آن قرار دارد، به وی کمک می‌شود که بهترین مسیر را برای ایجاد روابط ایمن با اطرافیان و حل مشکلات خود بیابد و به فرد آموزش می‌دهد در برخی مواقع نیز به خوبی با شرایط سازگار شود و از این طریق تاب‌آوری را در فرد ارتقاء می‌بخشد. هم‌چنین در تحقیق حاضر مشخص شد که کاربست تئوری انتخاب بر میزان بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه موثر است. پژوهش Ebnosharieh & Aghili (2019) نشان داد که کاربست تئوری انتخاب سبب افزایش سلامت عمومی در زنان مطلقه می‌گردد. به اعتقاد (Glasser, 2001)، مشکلات روانی ناشی از این است که فرد فکر می‌کند توسط نیروهای بیرونی جهان کنترل می‌شود. وی معتقد است که علت رنج، گوشه‌گیری و اختلال روانی مثل افسردگی، عدم توانایی فرد در به دست آوردن راه‌های موفقیت‌آمیز کسب هویت توفیق است. روش تئوری انتخاب به افراد کمک می‌کند تا دست به انتخاب‌های بهتری بزنند (Ghoreishi & Behboodi, 2017) و بر این اساس به احساس خود اثربخشی و بهزیستی فرد حتی در مواقعی که شخص تصور می‌کند در مشکلات قرار دارد، اثرگذار است و این نکته می‌تواند سلامت روان فرد را حفظ و ارتقاء بخشد.

سهام مشارکت نویسندگان: مینا محمودی‌تبار: همکاری در طراحی چارچوب کلی، ویرایش محتوا و تحلیل مطالب. زهرا درگاهی: طراحی چارچوب کلی، بررسی نهایی و نویسنده مسئول. این پژوهش، تحقیقی مستقل است. همه نویسندگان نتایج را مورد بحث قرار داده و نسخه نهایی را بررسی و تایید کردند.

سپاسگزاری: نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه کسانی که در این پژوهش یاری کرده‌اند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع: در این پژوهش هیچ گونه تعارض منافی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

حمایت مالی: این مقاله هیچ گونه حمایت مالی دریافت نکرده است.

References

- Abdolghaderi, M., Kafi Masouleh, S. M., & Moradikelardeh, P. (2021). Effectiveness of mindfulness on the psychological well-being and life satisfaction of girl students of divorced parents. *Rooyesh*, 9(12), 65-74. [Persian] URL: <http://frooyesh.ir/article-1-2326-fa.html>
- Abedini, E., Ghanbari Hashem Abadi, B., & Talebian Sharif, J. (2016). Effectiveness of Group Therapy Based on Hope Approach on Hope and Depression in Women with Multiple Sclerosis. *Journal of Clinical Psychology*, 8(2), 1-11. [Persian] DOI: [11. 10.22075/JCP.2017.2231](https://doi.org/10.22075/JCP.2017.2231)
- Aghajani, T., & Karimi, S. (2020). Comparison of psychological comfort and quality of life in divorced and normal women with children. *Journal of psychology New Ideas*, 6(10), 1-10. [Persian] URL: <http://jnip.ir/article-1-373-fa.html>
- Azadegan Mehr, M., Asghari Ebrahim Abad, M. J., & Moeenizadeh, M. (2021). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Anxiety, Cognitive Flexibility and Resilience of Divorced mothers. *Quarterly Journal of Women and Society*, 12(45), 57- 69. [Persian] URL: <http://ensani.ir/file/download/article/1624255850-10001-44-5.pdf>
- Bishop, M., Stenhoff, D.M., & Shepard, L. (2007). Psychosocial adaptation and quality of life in multiple sclerosis: Assessment of the disability centrality model, *January of Rehabilitation*, 73(1), 3-12. URL: https://www.researchgate.net/publication/287698752_Psychosocial_adaptation_and_quality_of_life_in_multiple_sclerosis_Assessment_of_the_disability_centrality_model
- Brown, T., & Swenson, S. (2005). Identifying basic needs: the contextual need assessment. *International Journal of Reality Therapy*, 24(2), 7-10. URL: <https://www.scribd.com/document/440980702/The-self-social-networks-and-psychological-well-being-pdf>
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585–599. URL: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson resilience scale (CDRISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. URL: <https://doi.org/10.1023/A:1025762512279>
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., & Lee, L. C. (2003). Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of Traumatic Stress*, 16(1), 487–494. URL: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Ebnosharieh, J., & Aghili, S. M. (2019). Effectiveness of group based reality therapy based on Glasser choice theory on the general health and obsessive beliefs of divorced women. *Journal of Gorgan University of Medical Sciences*, 20(4), 53-60. URL: <http://goums.ac.ir/journal/>



[article-1-3468-en.html](#)

- Flato, M., Muttarak, R., & Pelsaer, A. (2017). Women, weather, and woes: The triangular dynamics of female-headed households, economic vulnerability, and climate variability in South Africa. *World Development*, 90(1), 41–62. URL: <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2016.08.015>
- Forghani Toroghi, O., Javan Bakht, M., Baiyazi M. H., Sahebi, A., Vahidi, S., & Derogar, Kh. (2012). The effectiveness of group cognitive-behavioral training and group reality therapy on self-esteem of high school students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 1(2), 80-172. URL: <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=160708>
- Glasser, W. (2001). *Counseling with choice theory: The new reality therapy*. New York: Harper Collins. URL: <https://www.amazon.com/Counseling-Choice-Theory-William-Glasser/dp/0060953667>
- Gürel, N.A. (2009). *Effects of thinking styles and gender on psychological well-being*. MSc Thesis, Turkey, Middle East Technical University, Department of Educational Sciences. URL: <https://hdl.handle.net/11511/18886>
- Maremmani, I., Pani, P. P., Pacini, M., & Perugi, G. (2007). Substance use and quality of life over 12 months among buprenorphin maintenance-treated and methadone maintenance-treated heroin addicted patients. *Journal of Subst Abuse Treat*, 33(1), 41-48. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2006.11.009>
- Mohammad Nezhady, B., & Rabiei, M. (2015). The effect of schema therapy on quality of life and psychological well-being in divorced women. *Journal of Police Medicine*, 4(3), 179-190. URL: <http://jpmed.ir/article-1-389-en.html>
- Mohammadi, M., Jazayeri, M., Rafee, H., Jovkar, B., & Poorshahnaz, A. (2006). Resilience factors in individuals at risk for substance abuse. *Journal of psychology (Tabriz university)*, 1(2-3), 203-224. URL: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=75843>
- Monemiyani, G., Mardanirad, M., Ghanbari Panah, A., & Omid, A. (2021). Comparison of the effectiveness of cognitive existential therapy and compassion-focused therapy in groups on psychological well-being of divorced female heads of household. *Monthly Journal of Psychological Science*, 20(99), 439-452. [Persian] URL: <http://psychologicalscience.ir/article-1850-fa.html>
- Monsefi, S., Ahadi, H., & Hatami, H. (2018). Investigate the effectiveness of supportive group reality therapy on the hope and responsibility of divorced women of victim of domestic violence. *Monthly Journal of Psychological Science*, 17(69), 567-574. [Persian] URL: <http://psychologicalscience.ir/article-1-261-fa.html>
- Ogińska-Bulik, N., & Zadworna-Cieślak, M. (2018). The role of resiliency and coping strategies in occurrence of positive changes in medical rescue workers. *International Emergency Nursing*, 39(1), 40-45. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2018.02.004>
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and big five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127(1), 54-60. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Ozawa, C., Suzuki, T., Mizuno, Y., Tarumi, R., Yoshida, K., Fujii, K., Hirano, J., Tani, H.,



- Rubinstein, E.B., Mimura, M., & Uchida, H. (2017). Resilience and spirituality in patients with depression and their family members: A cross-sectional study. *Comprehensive psychiatry*, 77(1), 53-59. DOI: [10.1016/j.comppsy.2017.06.002](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.06.002)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sanagoo Moharer, G. R., Shirazi, M., Mohammadi, R., & Saberian, L. (2019). The effectiveness of reality therapy education on emotion regulation strategies and resilience of high school students in Tehran. *Journal of Excellence in Counseling and Psychotherapy*, 8(98), 41- 54. [Persian] URL: http://journal-counselling.iiu.ac.ir/article_672381.html
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). *Adult attachment strategies and the regulation of emotion*. New York, NY: Guildford Press.
- Shishefar, S., Kazemi, F., & Pezeshk, Sh. (2018). The effectiveness of reality therapy training to increase happiness and responsibility in the mothers of children with Autism disorder. *Psychology of Exceptional Individuals*, 7(27), 53-77. URL: <http://dx.doi.org/10.22054/jpe.2018.18761.1487>
- Snyder, C. R. & Lopez, S. G. (2007). *Positive Psychology*. New York: Published by Oxford University Press, Inc. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-012654050-5/50003-8>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind, psychological. *International Journal of Clinical Psychology*, 13(1), 249- 258. URL: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University press. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual- differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Development*, 60(1), 570-585. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Voci, A., Veneziani, C.A., & Fuochi, G. (2019). Relating mindfulness, heartfulness, and psychological wellbeing: The role of self-compassion and gratitude. *Mindfulness*, 10(1), 339-351. URL: <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>
- Walker, M. H. (2015). *The self, social networks and psychological wellbeing*. Doctoral Dissertation, University of Iowa, Iowa. URL: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=549527>
- Yadolahi Saber, F., Ebrahimi M. E., Zamani, N., & Sahebi, A. (2019). The effect of choice theory training on responsibility and hopefulness of female students Islamic Azad University Hamedan. *Social Cognition Spring-Summer*, 8(15), 165-174. URL: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=742301>