

## مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی و رویکرد پذیرش و تعهد بر تربیت شهروندی در بین کارمندان Comparing the Effectiveness of Reality Therapy and the Approach of Acceptance and Commitment on Citizenship Education Among the Employees

Younes Gheisizadeh<sup>1</sup>, PhD Student

Ali Poladi Rayshari, PhD<sup>✉</sup>

Moloud Keykhosrovani, PhD

Amini, Naser, PhD

یونس قیصی زاده<sup>۱</sup>

علی پولادی ریشهری<sup>۲</sup>

دکتر مولود کیخسروانی<sup>۱</sup>

دکتر ناصر امینی<sup>۱</sup>

### Abstract

Today, human resources are considered the most vital strategic element and the most fundamental way to increase the effectiveness of the organization. Therefore, increasing citizenship education is an inevitable necessity for any organization. The purpose of the present study was to compare the effectiveness of the new group reality therapy approach and the approach based on acceptance and commitment on citizenship education among the employees of Bushehr city. The current research method is a semi-experimental type with a pre-test, post-test and control group design. The statistical population was all the employees of Bushehr city in 1400. The sample of the research was 45 employees who were selected by the available sampling method and were randomly placed in experimental groups (acceptance and commitment and reality therapy) and control. The citizenship education questionnaire (Tabesh, 2013) was used to collect data. The collected data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA). The results of multivariate covariance analysis showed that reality therapy and an approach based on acceptance and commitment increased the citizenship education of the experimental groups compared to the control group ( $P < 0.001$ ). The results of the Bonferroni post hoc test showed that the effect of the approach based on acceptance and commitment on seeking participation, responsibility, self-confidence and citizenship education was significantly more than the education based on reality therapy. It is concluded that both reality therapy methods and acceptance and commitment are effective for improving employee citizenship education and these interventions can be used to increase organizational productivity.

**Keywords:** Reality therapy, Acceptance and Commitment, Citizenship Education

### چکیده

امروزه نیروی انسانی حیاتی‌ترین عنصر راهبردی و اساسی‌ترین راه برای افزایش اثربخشی کارایی سازمان محسوب می‌شود. بنابراین افزایش تربیت شهروندی یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر برای هر سازمان است. هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی رویکرد واقعیت درمانی و رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تربیت شهروندی در بین کارمندان شهر بوشهر بود. روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری کلیه کارمندان شهر بوشهر در سال ۱۴۰۰ بودند. نمونه پژوهش ۴۵ نفر از کارمندان بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایشی (پذیرش و تعهد و واقعیت درمانی) و کنترل قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه تربیت شهروندی استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که واقعیت درمانی و رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث افزایش تربیت شهروندی گروه‌های آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل شده‌اند ( $P < 0.001$ ). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که تأثیر رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مشارکت‌جویی، مسئولیت‌پذیری، اعتماد به نفس و تربیت شهروندی به طور معناداری بیشتر از آموزش مبتنی بر واقعیت درمانی بوده است. نتیجه‌گیری می‌شود که هر دو روش واقعیت درمانی و پذیرش و تعهد برای بهبود تربیت شهروندی کارمندان مؤثر هستند و می‌توان از این مداخلات برای افزایش بهره‌وری سازمانی سود برد.

**واژه‌های کلیدی:** پذیرش و تعهد، تربیت شهروندی، واقعیت درمانی

دریافت مقاله: تصویب نهایی:

۱. دانشکده علوم انسانی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور بوشهر، بوشهر، ایران. (نویسنده مسئول)

## ● مقدمه

کارکنان، نیروی انسانی حیات بخش هر سازمانی هستند که نقش تعیین کننده‌ای در فراهم‌سازی، طراحی، نگهداری و محیط مساعد کاری و افزایش بهره‌وری دارند. در این راستا، متخصصان منابع انسانی باید عوامل مختلفی را که بر حفظ و عملکرد کارکنان اثر می‌گذارد؛ شناسایی کنند، به طوری که این عوامل جنبه‌های سلامت روانی مثل استرس، فرسودگی و افسردگی را که به دلیل ایجاد احساسات منفی می‌تواند باعث عملکرد ضعیف کارمند و حتی ترک سازمان از سوی آنها شوند، دربرگیرند. از سوی دیگر، توجه به عواملی که به توانمندی کارکنان می‌انجامد، می‌تواند عملکرد مثبت کارکنان را در پی داشته باشد (ردنلینگیز و همکاران، ۲۰۱۹).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند در افزایش بهره‌وری سازمانی اثرگذار باشد تربیت شهروندی است. تعمیق مفهوم شهروندی به معنای نفوذ آن حتی به سطح زندگی شخصی افراد است (ویگلز، ۲۰۲۰). از نظر کاگان و دریکوت (۲۰۱۴)، بُعد شخصی تربیت شهروندی؛ پرورش مهارت‌ها و توانایی تحلیل انتقادی مسائل و اتخاذ تصمیم‌هایی که از لحاظ اجتماعی مسئولانه هستند، را در برمی‌گیرد. در پژوهش حاضر، تربیت شهروندی با چهار مؤلفه قانون‌گرایی، مشارکت‌جویی، مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس سنجیده شده است. افراد جامعه در پرتو قانون‌گرایی می‌توانند، علاوه بر بهره‌مندی از زندگی اجتماعی، از حقوق طبیعی خود نیز برخوردار شوند. بنابراین، محور استحکام و انسجام هر جامعه‌ای توجه به قانون و رعایت آن است (دانایی‌فرد، ۱۳۸۹). قانون‌گرایی در سازمان‌ها دارای اهمیت خاصی است و به‌طور عموم از قانون‌گریزی اداری به فساد اداری تعبیر می‌کنند. معنای خاص روحیه مشارکتی در سازمان، متقاعد و درگیر شدن کنش‌گران در مشارکت در فعالیت‌ها و برنامه‌های درون‌سازمانی است (بلوردی و بلوردی، ۱۳۹۱). اعتماد به نفس به‌عنوان یکی از نیازهای اساسی انسان بر رشد، تکامل و هویت فرد اثرگذار است (هاردکاستل و همکاران، ۲۰۱۵) و اعتماد فرد به توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و قضاوت‌ها؛ یا اعتقاد به اینکه فرد می‌تواند با موفقیت روز به روز با چالش‌ها و خواسته‌های خود روبه‌رو شود، است (لیو و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین افراد برای برخورداری از احساسات بهتر نسبت به زندگی باید مسئولیت‌پذیر باشند، علت اصلی بی‌توجهی به وظایف تحصیلی، شغلی و اجتماعی ناشی از بی‌مسئولیتی یا فرار از مسئولیت و شانه خالی کردن از زیر بار آن است (نسیم، ۱۳۹۸). آماده‌سازی نیروی انسانی در سازمان‌ها برای درک بهتر فعالیت‌های شهروندی، آنها را نسبت به جایگاه اجتماعی و سازمانی خود و نقشی که در قبال فعالیت‌های خود در سازمان و اجتماع دارند، بیشتر آگاه و حساس می‌کند تا در این صورت بتوانند حضور مؤثرتری در سازمان داشته و از مهارت‌های شهروندی در ایفای درست مسئولیت سازمانی متناسب با موقعیت‌های مختلف خود استفاده کنند.

رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد (acceptance and commitment) رویکرد بافتاری کارآمد، بر اساس نظریه چارچوب ارتباطی است که مشکلات روان‌شناختی انسان را به‌طور عمده به‌عنوان انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در نظر می‌گیرد که توسط هم‌جوشی شناختی و اجتناب تجربی ایجاد شده است. به‌طور کلی، این رویکرد از پذیرش و فرآیندهای توجه آگاهی، تعهد و فرآیندهای تغییر رفتار برای ایجاد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی استفاده می‌کند (هان و همکاران، ۲۰۲۲). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی که عبارت است از توانایی حضور در لحظه حال با آگاهی کامل و گشودگی نسبت به تجربیات خود و انجام عمل با هدایت ارزش‌ها (هریس، ۲۰۱۹)، با استفاده از شش فرآیند هسته‌ای درون‌رابطه‌ای شامل هم‌جوشی‌زدایی، ذهن‌آگاهی، خودمشاهده‌گری، پذیرش تجربیات درونی، شناسایی ارزش‌های شخصی و اقدام متعهدانه در جهت یک زندگی ارزشمند، انجام می‌گیرد (نایت و ساموئل، ۲۰۲۲). همچنین این رویکرد به دنبال تغییراتی در فرد است که برای ارتباط کامل با زمان حال و تغییر یا حفظ رفتار در خدمت اهداف ارزشمند و مهم زندگی آمادگی داشته باشد (هیز و همکاران، ۲۰۱۳). ذهن‌آگاهی به‌عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد، به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد تأکید می‌کند (اربابی و همکاران، ۱۴۰۱) و به دنبال تغییر افکار فرد نیست، بلکه به دنبال تغییر رابطه فرد با افکار است (دهقان و همکاران، ۱۳۹۷). به نظر می‌رسد رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد به‌عنوان رویکردی که از بسیاری جهات با مواجهه درمانی همخوانی دارد، بسیار نویدبخش بوده و نگرانی‌های مربوط به کیفیت زندگی را هدف قرار می‌دهد (اژه‌ای و همکاران، ۱۳۹۷). نتایج مطالعات نشان می‌دهد که رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر طیف وسیعی از سازه‌های روان‌شناختی از جمله شاخص‌های سلامت روانی (هان و همکاران، ۲۰۲۲)، تاب‌آوری (مونز و همکاران، ۲۰۲۱)، کاهش پریشانی روان‌شناختی کارکنان (پرودنزی و همکاران، ۲۰۲۲)، بهبود عملکرد و کیفیت شغلی (داف و همکاران، ۲۰۱۶) و ... اثربخش است.

واقعیت‌درمانی (reality therapy) نیز بر نظریه انتخاب استوار است و گلاسر (۲۰۰۶) آن را برای مسایل و مشکلات روان‌شناختی به کار برد. بر اساس نظریه انتخاب، انسان از ۵ نیاز اساسی برخوردار است: (۱) عشق و تعلق خاطر، (۲) قدرت، (۳) آزادی، (۴) تفریح و (۵) نیاز به بقا. بر اساس این نظریه، هر فرد زمانی می‌تواند احساس خشنودی و رضایت کند که بتواند نیازهای خود را به‌طور مؤثر برآورده سازد (کاپوتو و همکاران، ۲۰۲۱). در واقعیت‌درمانی مواجه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاقی درباره درست بودن و یا نادرست بودن رفتار، تمرکز بر اینجا و اکنون، کنترل درونی و در نتیجه رسیدن به هویت موفق، مورد تأکید قرار گرفته است (هاسکینز و اپلینگ، ۲۰۱۷). در این رویکرد رفتار نوعی انتخاب است که توسط فرد صورت می‌گیرد و هر فردی در برابر انتخاب‌هایش مسئول است (یائو و همکاران، ۲۰۱۷). در واقعیت‌درمانی هدف عمده برانگیختن مراجع به اقدامات عملی برای تغییر شرایط کنونی است؛ زمانی که مراجع درمی‌یابد که اعمال و عملکردش با خواسته‌ها و اهدافش هماهنگی ندارد، به این سمت سوق داده می‌شود که اعمال، رفتار و برنامه‌های جایگزین را طراحی کند (یائو و همکاران، ۲۰۱۷). نتایج مطالعات نشان می‌دهد که واقعیت‌درمانی بر طیف وسیعی از اختلالات روان‌شناختی از جمله شاخص‌های سلامت روانی (امیلکامپ و میربروگر، ۲۰۲۱)، کاهش فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی کاری (ووبولدینگ، ۲۰۱۷؛ نانز، ۲۰۲۱) و تعارض کار- خانواده و بهزیستی روان‌شناختی (وینولوگیل و همکاران، ۲۰۲۱) اثربخش است.

رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد در سلامت روانی، رسیدن به زندگی غنی و معنادار از طریق رها کردن قوانین کلامی که سبب ایجاد مشکلات گردیده و تحمل افکار و احساسات دردآور، به‌طوری که تأثیر و نفوذ کمتری داشته باشند و همچنین روشن کردن ارزش‌ها در جهت هدایت و برانگیختن افراد برای انتخاب اهداف و انجام اعمالی که زندگی را پربار می‌کند، مؤثر است. در صورتی که واقعیت‌درمانی با تغییر منبع کنترل بیرونی و تبدیل کردن آن به منبع کنترل درونی، به فرد می‌آموزد که خوشبختی و موفقیت آینده آنها نه در اتفاقات گذشته زندگی، بلکه در دستان خود آنهاست و می‌توانند آینده خود را همان‌گونه که دوست دارند؛ رقم بزنند. کانون مداخله درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، بر افکار و شناخت‌واره‌ها است در حالی که واقعیت‌درمانی بیشتر بر اعمال و فعالیت فرد تمرکز دارد. رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد به بررسی فرآیند افکار و تأثیر چسبندگی به افکار ناکارآمد و نقش آن بر هیجان‌ها و رفتارهای فرد می‌پردازد. از این رو تأکید این رویکرد بر فرآیند فکر و فرآورده‌های آن است در حالی که برای واقعیت‌درمانی عمل و اقدامات فرد، کانون مداخلات محسوب می‌شود، بنابراین توجه به مدل انعطاف‌پذیری در رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد و توجه به مکان کنترل درونی در رویکرد واقعیت‌درمانی، خلا پژوهشی در خصوص اثربخشی و مقایسه این دو رویکرد بر تربیت شهروندی کارکنان و اثرات غیرقابل انکار آنها بر افراد و سازمان‌ها زمینه‌ای شد تا این مطالعه با مقایسه اثربخشی واقعیت‌درمانی و رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تربیت شهروندی در بین کارمندان شهر بوشهر انجام شود.

## • روش

روش انجام پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل بود. رویکردهای مبتنی بر واقعیت‌درمانی و پذیرش و تعهد به‌عنوان سطوح متغیر مستقل و تربیت شهروندی به‌عنوان متغیر وابسته بودند. جامعه آماری پژوهش کلیه کارمندان رسمی، پیمانی و قراردادی شهر بوشهر در سال ۱۴۰۰ بود. نمونه پژوهش ۴۵ نفر از کارمندان شهر بوشهر بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. به این صورت که ابتدا با انتشار فراخوان در دستگاه‌های اجرایی، کارمندان سازمان‌های که مایل به مشارکت در این پژوهش بودند مشخص شدند. در ادامه ۴۵ نفر از کارمندان در دسترس که شرایط ورود به مطالعه را داشتند به‌عنوان گروه نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایشی و گواه گمارده شدند (هر گروه ۱۵ نفر). ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: نداشتن اختلالات روان‌شناختی شدید، عدم استفاده از داروهای اعصاب و روان و امضا فرم موافق شرکت در جلسات آموزشی. ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از: نبود همکاری در هر یک از مراحل پژوهش، مصرف هرگونه داروی روان‌پزشکی و مصرف مواد، بیماری جسمی حاد یا مزمن که مانع شرکت در جلسات آموزشی شود، غیبت بیش از دو جلسه متوالی و یا غیرمتوالی. در خصوص انتخاب نمونه، با توجه به طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل که از سری طرح‌های نیمه‌آزمایشی است، با استفاده از نرم افزار

G\*Power با توجه به سطح معناداری  $\alpha=0/05$ ، احتمال رد فرض صفر خطای  $0/95$ ، اندازه اثر  $0/60$ ، تعداد گروه‌های مورد مطالعه (۳) و تعداد متغیرهای وابسته، حجم نمونه ۴۵ نفر برآورد شد.

## ابزارها

**پرسشنامه تربیت شهروندی:** برای سنجش تربیت شهروندی از پرسشنامه تربیت شهروندی (تابش، ۱۳۹۱) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۸ ماده است و هدف آن بررسی تربیت شهروندی در افراد از ابعاد مختلف قانون‌گرایی، روحیه مشارکت‌جویی، مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس است که در طیف لیکرت پاسخ داده می‌شود. در پژوهش تابش (۱۳۹۱)، روایی صوری این پرسشنامه تأیید و اعتبار پرسشنامه با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ تأیید شد. در پژوهش حاضر ضریب اعتبار (همسانی درونی) پرسشنامه تربیت شهروندی به روش آلفای کرونباخ  $0/86$  به دست آمد. همچنین مقادیر ضرایب همسانی درونی متغیرهای قانون‌گرایی  $0/75$ ، روحیه مشارکت‌جویی  $0/70$ ، مسئولیت‌پذیری  $0/72$  و اعتماد به نفس  $0/74$  به دست آمد. همان‌طور که گفته شد، اعضای هر سه گروه طی دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرسشنامه پژوهش را تکمیل کردند. ضمن اینکه گروه آزمایش (۱) طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش اصول واقعیت‌درمانی (گلاسر، ۲۰۰۶؛ غلامی و همکاران، ۱۳۹۲) و گروه آزمایش (۲) طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش اصول رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد (فلکس‌من و همکاران، ۲۰۱۳) را مطابق جدول (۱) دریافت کردند. در حالی که گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی را در زمان انجام پژوهش دریافت نکرد.

### جدول ۱. خلاصه‌ای از جلسات آموزشی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد (فلکس‌من و همکاران، ۲۰۱۳)

#### و رویکرد مبتنی بر واقعیت‌درمانی (گلاسر، ۲۰۰۶؛ غلامی و همکاران، ۱۳۹۲)

رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	رویکرد مبتنی بر واقعیت‌درمانی
جلسه اول: آشنایی گروه با هم، بیان اهداف و قوانین گروه. معرفی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد.	معرفی، آشنایی گروه با یکدیگر، بیان اهداف و قوانین گروه. معرفی واقعیت‌درمانی.
جلسه دوم: معرفی سه موج رفتارگرایی، اهداف اکت، مفهوم کارایی، آشنایی با آسیب‌شناختی مرکزی در اکت.	آشنایی اعضا با هویت خود و انواع هویت و ویژگی‌های هویت موفق و هویت شکست. توضیح تئوری انتخاب.
جلسه سوم: آشنایی با ناامیدی‌سازنده، معرفی ۶ فرآیند اصلی اکت، معرفی ذهن‌آگاهی، بیان استعاره‌ها و انجام تمرین‌های آن.	آشنایی با مفهوم رفتار کامل و چگونگی پذیرش مسئولیت رفتارهای خود و اهمیت مسئولیت‌پذیری در زندگی.
جلسه چهارم: معرفی مبحث پذیرش در اکت، رابطه هم‌جوشی با پذیرش، اهداف پذیرش و تمایل، شکل‌گیری پذیرش و رضایت‌مندی.	آشنایی با نیازهای اساسی و تأثیر آنها در زندگی. آشنایی با مفهوم دنیای کیفی و دنیای مطلوب و رابطه آن با نیازهای اساسی.
جلسه پنجم: آشنایی با چگونگی تولید و تأثیر فکر، اجتناب تجربی، چگونگی تضعیف کردن آمیختگی شناختی (هم‌جوشی‌زدایی)، مهارت واقعیت‌زدایی از افکار، تکنیک‌های جداسازی افکار.	آشنایی با طرح‌ریزی حل مشکل و برنامه‌ریزی جهت زندگی حال حاضر خود. توضیح ضرورت ارتباط و تعامل با دیگران، عادت‌های رفتاری و مزایای استفاده از این رفتارها در سازمان.
جلسه ششم: آشنایی با انواع خود (خود مفهوم‌سازی‌شده، خود به‌عنوان یک فرآیند، خود به‌عنوان چشم‌انداز)، خودمشاهده‌گری در اکت.	آشنایی با شیوه تعهد نسبت به انجام و عمل کردن طرح و برنامه‌ها، مطرح نمودن تربیت شهروندی و تأثیر آن روی سازمان و ارتباط و تعامل با دیگران.
جلسه هفتم: تعریف ارزش‌ها، اهداف و تفاوت آن با ارزش‌ها، واضح‌سازی ارزش‌ها، زیستن مطابق ارزش‌ها، فهرست و رتبه‌بندی و آزمون ارزش‌ها در تربیت شهروندی.	آشنایی با عدم پذیرفتن عذر و بهانه در خصوص اجرای طرح‌ها و برنامه‌های انتخاب شده. به‌کارگیری روش WDEP برای بررسی روند ارضای نیازهای اساسی از طریق رفتار کامل.
جلسه هشتم: آشنایی با اقدام متعهدانه، رابطه اقدام متعهدانه با ارزش‌ها، تعیین اهداف مبتنی بر ارزش‌ها در اقدام متعهدانه، مراحل طراحی، الگو و انجام عمل متعهدانه در تربیت شهروندی. جمع‌بندی و پایان کارگاه. اجرای پس‌آزمون.	خودارزیابی و تمرین یادگیری‌ها، جمع‌بندی مطالب طرح شده. طرح‌ریزی یک رفتار جدید تربیت شهروندی. اجرای پس‌آزمون.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم‌افزار SPSS ویرایش ۲۶ استفاده شد که این تجزیه و تحلیل اطلاعات در دو سطح توصیفی و استنباطی به مرحله اجرا درآمد. در سطح توصیفی میانگین و انحراف معیار ارائه شد و در سطح استنباطی نیز برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) و همچنین آزمون‌های تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

## ● یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش نشان داد که ۵۳ درصد شرکت‌کنندگان را مردان و ۴۷ درصد را زنان شامل شده‌اند. میانگین و انحراف معیار سنی کارمندان شرکت‌کننده در مطالعه در گروه آزمایشی مبتنی بر پذیرش و تعهد ۳۹/۲۶ و ۹/۱۵، در گروه آزمایشی واقعیت‌درمانی ۴۰/۲۶ و ۸/۲۵ و در گروه کنترل ۴۰/۴۶ و ۷/۶۰ بود. همچنین میانگین و انحراف معیار سابقه کاری کارمندان شرکت‌کننده در مطالعه در گروه آزمایشی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد ۱۲/۶۰ و ۷/۵۳، در واقعیت‌درمانی ۱۳/۸۰ و ۸/۲۳ و در گروه کنترل ۱۳/۱۳ و ۷/۸۴ بود.

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین و انحراف معیار نمره کل تربیت شهروندی در گروه آزمایشی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد در مرحله پیش‌آزمون ۶۰/۸۷ و ۹/۰۰ در مرحله پس‌آزمون ۷۸/۸۰ و ۵/۷۱، در واقعیت‌درمانی در مرحله پیش‌آزمون ۶۳/۲۰ و ۶/۰۰ و در مرحله پس‌آزمون ۷۵/۲۷ و ۶/۲۹ و در گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون ۵۷/۸۷ و ۱۱/۶۴ و در مرحله پس‌آزمون ۵۸/۷۳ و ۱۱/۷۶ بود.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات تربیت شهروندی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون در بین کارمندان شهر بوشهر

متغیر	پذیرش و تعهد		واقعیت‌درمانی		کنترل	
	SD	M	SD	M	SD	M
تربیت شهروندی	۶۰/۸۷	۹/۰۰	۶۳/۲۰	۵/۷۱	۵۷/۸۷	۱۱/۶۴
	۷۸/۸۰	۵/۷۱	۷۵/۲۷	۶/۲۹	۵۸/۷۳	۱۱/۷۶

به‌منظور پاسخگویی به فرضیه این پژوهش که بین واقعیت‌درمانی و رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد از نظر اثربخشی بر تربیت شهروندی کارمندان شهر بوشهر، تفاوت وجود دارد؛ از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد، بنابراین، پیش از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها، برای اطمینان از این که داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کوواریانس چندمتغیره را برآورد می‌کنند، به بررسی آنها پرداخته شد. نتایج نشان داد که فرض برابری شیب‌های رگرسیون در پس‌آزمون برای متغیر تربیت شهروندی ( $F=۲/۹۴$ ,  $sig=۰/۰۹$ )، تأیید می‌شود، نتایج آزمون ام‌باکس نشان داد که فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس ( $F=۲/۲۹$ ,  $sig=۰/۰۰۱$ )، تأیید نمی‌کند. آزمون لون نشان داد که فرض برابری خطای واریانس در متغیر تربیت شهروندی در پس‌آزمون ( $F=۰/۶۴$ ,  $sig=۰/۵۳$ )، تأیید می‌شود. بنابراین می‌توان برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده کرد.

حال به ارائه نتایج جداول استنباطی پرداخته می‌شود. نتایج جدول ۳ نشان داد پس از تعدیل اثر پیش‌آزمون، تأثیر آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش رویکرد مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر قانون‌گرایی، مشارکت‌جویی، مسئولیت‌پذیری، اعتماد به نفس و کل تربیت شهروندی معنادار بود. ضریب اتا نشان می‌دهد که ۶۳/۸ درصد واریانس قانون‌گرایی، ۵۷/۸ درصد واریانس مشارکت‌جویی، ۵۳/۹ درصد واریانس مسئولیت‌پذیری، ۴۰/۹ درصد واریانس اعتماد به نفس و ۸۱/۶ درصد واریانس کل تربیت شهروندی توسط آموزش‌های رویکرد پذیرش و تعهد و رویکرد واقعیت‌درمانی قابل تبیین است.

تأثیر رویکرد آموزش پذیرش و تعهد و آموزش رویکرد واقعیت‌درمانی بر نمرات مؤلفه‌های تربیت شهروندی ( $P<۰/۰۰۱$ ,  $F=۸۴/۲۷$ ) معنادار است. اندازه اثر رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تربیت شهروندی ۷۹ درصد و رویکرد واقعیت‌درمانی ۷۰ درصد بوده است. همچنین نتایج تحلیل بین‌آزمودنی برای مؤلفه قانون‌گرایی ( $F(۳۸, ۲)=۳۳/۴۸$ ,  $P<۰/۰۰۱$ )، مشارکت‌جویی ( $F(۳۸, ۲)=۲۶/۰۶۴$ ,  $P<۰/۰۰۱$ )، مسئولیت‌پذیری ( $F(۳۸, ۲)=۲۲/۲۲$ ,  $P<۰/۰۰۱$ ) و اعتماد به نفس ( $F(۳۸, ۲)=۱۳/۱۴$ ,  $P<۰/۰۰۱$ )، به دست آمد که بیانگر آن است که در مؤلفه‌های تربیت شهروندی بین گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معنادار وجود داشته است. این تفاوت‌ها در ادامه با استفاده از آزمون بونفرونی در گروه‌های آزمایش و گواه در ۲ زمان پیش‌آزمون، پس‌آزمون در جدول ۴ ارائه شده است.

نتایج به‌دست آمده از آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که در مرحله پس‌آزمون در نمرات قانون‌گرایی، مشارکت‌جویی، مسئولیت‌پذیری، اعتماد به نفس و نمره کل تربیت شهروندی بین گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل تفاوت وجود دارد ( $P<۰/۰۰۱$ ). به بیان دیگر، گروه‌های آزمایشی پس از دریافت مداخلات آموزشی در مرحله پس‌آزمون در تربیت شهروندی و مؤلفه‌های آن نمرات بالاتری به‌دست آوردند. همچنین، در مؤلفه‌های مشارکت‌جویی، مسئولیت‌پذیری، اعتماد به نفس و نمره کل تربیت شهروندی بین



گروه‌های آزمایشی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد و رویکرد واقعیت درمانی گروهی نوین تفاوت وجود دارد که بیانگر آن است که آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد در مقایسه با آموزش رویکرد مبتنی بر واقعیت درمانی بر روی مؤلفه مشارکت‌جویی، مسئولیت‌پذیری، اعتماد به نفس و نمره کل تربیت شهروندی تأثیر بیشتری داشته است. همچنین، در مؤلفه قانون‌گرایی بین گروه‌های آزمایشی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد و رویکرد مبتنی بر واقعیت درمانی گروهی نوین تفاوت وجود ندارد؛ که بیانگر آن است که این دو رویکرد به یک اندازه بر ارتقا قانون‌گرایی تأثیر داشته‌اند (جدول ۴).

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری در متن مانکوا روی نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه‌های تربیت شهروندی در گروه‌های آزمایشی و

گواه در بین کارمندان شهر بوشهر

منبع تغییرات	متغیر وابسته	SS	DF	MS	F	P	Partial $\eta^2$
قانون‌گرایی	۱۵۷/۳۱	۳۸، ۲	۷۸/۶۵	۳۳/۴۸	$P < 0.001$	۰/۶۳	
مشارکت‌جویی	۱۰۳/۲۸	۳۸، ۲	۵۱/۶۴	۲۶/۰۶۴	$P < 0.001$	۰/۵۷	
مسئولیت‌پذیری	۹۴/۳۲	۳۸، ۲	۴۷/۱۶	۲۲/۲۲	$P < 0.001$	۰/۵۳	
اعتماد به نفس	۱۴۹/۸۹	۳۸، ۲	۷۴/۹۴	۱۳/۱۴	$P < 0.001$	۰/۴۱	
<i>Partial <math>\eta^2</math> RT=0/۶۹</i>				<i>Partial <math>\eta^2</math> ACT=0/۷۹</i>			

جدول ۴. نتایج آزمون بونفرنی به منظور مقایسه زوجی تربیت شهروندی و مؤلفه‌های آن در پس‌آزمون در بین کارمندان شهر بوشهر

متغیر	گروه	(1-J)	SE	P
قانون‌گرایی	پذیرش و تعهد	۰/۵۹	۰/۶۰	$P < 0.993$
	کنترل	۴/۸۱	۰/۶۳	$P < 0.001$
مشارکت‌جویی	واقعیت درمانی	۴/۲۲	۰/۶۲	$P < 0.001$
	پذیرش و تعهد	۱/۹۶	۰/۵۵	۰/۰۰۳
مسئولیت‌پذیری	واقعیت درمانی	۴/۲۲	۰/۵۷	$P < 0.001$
	کنترل	۲/۲۶	۰/۵۷	$P < 0.001$
اعتماد به نفس	واقعیت درمانی	۰/۸۵	۰/۵۷	$P < 0.432$
	کنترل	۳/۸۷	۰/۶۱	$P < 0.001$
تربیت شهروندی	واقعیت درمانی	۳/۰۱	۰/۵۹	$P < 0.001$
	پذیرش و تعهد	۰/۹۷	۰/۹۳	۰/۹۰۶
مشارکت‌جویی	واقعیت درمانی	۴/۸۴	۰/۹۹	$P < 0.001$
	کنترل	۳/۸۷	۰/۹۷	$P < 0.001$
واقعیت درمانی	واقعیت درمانی	۴/۲۸	۱/۵۳	$P < 0.024$
	کنترل	۱۷/۲۷	۱/۳۸	$P < 0.001$
واقعیت درمانی	کنترل	۱۲/۹۹	۱/۳۸	$P < 0.001$

● بحث

هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد و رویکرد مبتنی بر واقعیت درمانی بر تربیت شهروندی در بین کارمندان شهر بوشهر بود. نتایج پژوهش نشان داد که بین میانگین نمرات تربیت شهروندی و مؤلفه‌های آن در مرحله پس‌آزمون در گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. این تفاوت در مقایسه گروه‌های آزمایشی نیز خود را نشان داد، به طوری که مقایسه زوجی نشان داد در مرحله پس‌آزمون بین میانگین گروه پذیرش و تعهد و واقعیت درمانی در متغیرهای مشارکت‌جویی، مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس، تفاوت معنادار وجود داشته است، ولی میانگین نمرات قانون‌گرایی در گروه‌های آزمایشی در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری با یکدیگر نشان نداد. بر اساس میانگین‌های تعدیل شده، آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد نسبت به آموزش رویکرد مبتنی بر واقعیت درمانی در تربیت شهروندی اثربخشی بهتری داشته است. به طور مشخص پژوهشی که تا قبل از این، تأثیر رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد و رویکرد مبتنی بر واقعیت درمانی را بر تربیت شهروندی مورد بررسی قرار داده باشد، یافت نشد. نتایج اثربخشی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مشارکت‌جویی در پژوهش حاضر، با پژوهش‌های بزازیه و همکاران (۱۳۹۷)، همخوانی دارد.

در تبیین این موضوع می‌توان به فرآیند «ارزش‌ها» در رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد اشاره نمود. مؤلفه‌های تربیت شهروندی چنانچه در لیست ارزش‌های افراد قرار گیرند، تبدیل به عملی مداوم می‌شوند که هیچ‌گاه متوقف نمی‌شوند، و به صورت قطب‌نمای رفتاری افراد درمی‌آیند. افراد به‌دنبال آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد توانستند مشارکت‌جویی را در لیست ارزش‌های خود قرار دهند و سپس روابط رفتار- محیط جدیدی را در محل سازمان مبتنی بر مشارکت‌جویی ایجاد کردند که منجر به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در محل کار نیز شد. همچنین انتخاب مؤلفه‌های شهروندی به‌عنوان ارزش‌ها، باعث افزایش مسئولیت‌پذیری افراد شد؛ چرا که در این صورت پذیرفته‌اند توان پاسخگویی و قبول مسئولیت رفتار بر اساس این ارزش‌ها را نیز دارند، در این صورت عمل بر اساس تربیت شهروندی به خود افراد بستگی دارد و نوعی رهابخشی را به آنها می‌دهد؛ چرا که درمی‌یابند توانایی انتخاب مسیرهای مختلف که منجر به نتایج مختلف می‌شود، با قبول مسئولیت عواقب انتخاب این مسیرها را دارا هستند. در این صورت همیشه می‌توانند پاسخگویی اعمال و کردار و رفتار خود باشند. رفتار بر اساس تربیت شهروندی به‌عنوان ارزش‌ها در شرایط و موقعیت‌های مختلف، افراد را درگیر پاسخگو بودن می‌کند و در ارزیابی رفتار خود، متوجه درست و یا انحرافی بودن مسیری که انتخاب کرده‌اند، شده و این مهارت را پیدا می‌کنند حتی زمانی که از مسیر خارج شده‌اند و برخلاف ارزش‌ها گام برداشته‌اند، بتوانند به مسیر درست برگردند. این موضوع باعث افزایش اعتماد به نفس افراد هم می‌شود چرا که شکست، آنها را ناامید نمی‌کند؛ بلکه با پذیرش اینکه به‌خاطر عمل نکردن مطابق ارزش‌ها دچار شکست شده‌اند، مسئولیت شکست خود را پذیرا بوده و با درس گرفتن از شکست، مسیر خود را تصحیح و به راه خود ادامه می‌دهند.

همچنین هم‌جوشی‌زدایی به افزایش اعتماد به نفس کمک می‌کند. با آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، افراد با اجتناب تجربه‌ای و هم‌جوشی با افکار و احساسات آشنا شدند. با آموزش راه‌ها و تکنیک‌های تضعیف‌کردن آمیختگی شناختی (هم‌جوشی‌زدایی)، توانستند از این هم‌جوشی‌ها در زندگی خود فاصله بگیرند و از طریق فاصله گرفتن و صرفاً مشاهده افکار، رابطه خودشان را با آنها تغییر دهند و بدین طریق باعث افزایش اعتماد به نفس خود شوند. به توانایی‌ها، ظرفیت‌ها، قضاوت‌ها و اعتقادات خود در مواجهه صحیح و اصولی با مسائل و مشکلات و چالش‌ها، اعتماد کنند و بدین وسیله انرژی و انگیزه بیشتری برای فعالیت‌های مبتنی بر ارزش‌های خود برای رسیدن به اهدافشان، به‌دست بیاورند.

در پژوهش حاضر شاهد تأثیر آموزش رویکرد مبتنی بر واقعیت‌درمانی روی تربیت شهروندی بودیم، به‌طوری‌که مؤلفه‌های تربیت شهروندی کارمندان پس از این آموزش افزایش یافت. در تبیین این موضوع می‌توان به تئوری انتخاب در تربیت شهروندی اشاره کرد. در تئوری انتخاب، نیازها منبع و سرچشمه نهایی و بنیادین انگیزه انسان هستند که برای برآورده شدن موفقیت‌آمیز این نیازها باید از کنترل بیرونی جدا شده و تحت کنترل درونی قرار بگیرند. از جمله این نیازها عشق و احساس تعلق است. با برجسته شدن این نیاز، حس مشارکت‌جویی و تعلق در افراد ایجاد و تقویت می‌شود. از جمله «احساس تعلق شغلی» آنها تسهیل می‌شود و بدین‌گونه می‌توانند با سازمان و اجتماع، رابطه معنادار و رضایت‌بخشی بوجود بیاورند. همچنین در پی آموزش رویکرد مبتنی بر واقعیت‌درمانی شاهد افزایش اعتماد به نفس افراد نیز بودیم. آنها پس از آشنایی با «نیاز به قدرت» و پیدا کردن درک درستی از آن دریافتند که این نیاز علاوه بر نیاز به کسب قدرت و ثروت، شامل تأثیرگذاری و موفقیت و نیز نیاز به توانایی انجام کارها نیز است. این نیاز همچنین حس موفقیت، پیشرفت، افتخار، اهمیت و خودارزشمندی و خودشکوفایی را نیز شامل می‌شود (صاحبی، ۱۳۹۸). جلب توجه افراد به قابلیت‌ها و توانایی‌های خود در سازمان و اجتماع و توانایی انجام موفقیت‌آمیز فعالیت‌های سازمانی و اجتماعی باعث ارضای نیاز به قدرت در نزد افراد شد و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس آنها را فراهم آورد.

همچنین جدا شدن از کنترل بیرونی و آزادی انتخاب، قانون‌پذیری را نیز برای افراد تسهیل کرد چرا که توانستند بین برآورده کردن نیازهای خود و رعایت نیازهای دیگران، تعادل ایجاد کنند و ارضای نیازهایشان را به شکلی دنبال کنند که از ارضای نیازهای دیگران جلوگیری نکند؛ و بدین‌گونه رعایت قانون را به‌منظور ایجاد تعادل نیازهای خود و دیگران، پذیرا باشند.

برای تأثیرگذاری آموزش مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر تربیت شهروندی می‌توان به سیستم ادراکی در واقعیت‌درمانی نیز اشاره کرد. بر این اساس در آموزش واقعیت‌درمانی، نخست اطلاعات مفید و مؤثری درباره تربیت شهروندی از جمله قانون‌پذیری، مشارکت‌جویی، مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس به گروه داده شد که باعث شناخت اعضا از نیازهایشان گردید و سپس آنها آزادانه روش‌های ارضای

نیازهایشان را شناسایی و مسئولانه با قانون‌پذیری و مشارکت‌جویی و همراه با اعتماد به‌نفس در ارضای این نیازها قدم برداشتند. به عبارتی با اطلاعات داده شده، نخست «دانش کلی» آنها درباره تربیت شهروندی شناسایی و سپس در مرحله «ارزش‌گذاری»، اهمیت آن در شناخت واقعیت بیرونی درک شد. در این صورت است که مؤلفه‌های تربیت شهروندی می‌تواند برای افراد رضایت‌بخش باشد؛ چرا که آنها را با تصاویر دنیای مطلوب‌شان هماهنگ و این دریافت‌ها را در «گنجینه ذهنی» یا «دنیای دریافتی» به‌عنوان ادراکات مطلوب ذخیره می‌کند؛ و آنها را به‌عنوان ارضاکنده نیازهایشان در انبار دنیای مطلوب‌شان نگه می‌دارند.

### • نتیجه‌گیری

به‌طور کلی نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش رویکردهای واقعیت‌درمانی و پذیرش و تعهد بر تربیت شهروندی کارمندان اثربخش هستند. در رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، با قرار گرفتن مؤلفه‌های تربیت شهروندی در لیست ارزش‌های کارمندان و همچنین با به‌کارگیری هم‌جوشی‌زدایی و در نتیجه مواجه شدن کارمندان با افکار و هیجانات، بر قانون‌گرایی، مشارکت‌جویی، مسئولیت‌پذیری و اعتماد به‌نفس آنان افزوده شد و توانستند این مؤلفه‌ها را به عملی مداوم در محل کار تبدیل کنند. در رویکرد واقعیت‌درمانی؛ تفکیک بین کنترل درونی با بیرونی، شناخت نیازهای اساسی از جمله نیاز عشق و احساس تعلق و نیاز به قدرت و همچنین آشنایی با سیستم ادراکی، کارمندان دریافته‌اند که چگونه می‌توانند از واقعیت‌درمانی به‌منظور افزایش مؤلفه‌های تربیت شهروندی در محیط کار استفاده و با اقدامات عملی در جهت تغییر شرایط کنونی، اعمال و عملکردشان را با خواسته‌های خود در سازمان هماهنگ کنند و با طراحی و اعمال برنامه‌های جایگزین، به هویت موفقی دست یابند.

پژوهش حاضر همراه با محدودیت‌هایی بوده است که از مهم‌ترین آن نبود امکان بررسی متغیرهای دیگر روان‌شناختی در این زمینه، نبود کنترل متغیرهای تعدیل‌کننده و مداخله‌کننده‌های دیگر در حین انجام مطالعه و محدود بودن روش نمونه مطالعه به روش نمونه‌گیری در دسترس بودند. همچنین این پژوهش به‌طور خاص در مورد کارمندان شهر بوشهر انجام گرفت و بنابراین باید در تعمیم نتایج محتاط بود. با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود درمانگران و مشاوران در ادارات برای توانمندسازی کارمندان از رویکردهای مبتنی بر پذیرش و تعهد و واقعیت‌درمانی بهره‌گیرند. همچنین پیشنهاد می‌شود کارایی آموزش‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد و واقعیت‌درمانی روی متغیرهای دیگر مربوط به این گروه از افراد بررسی شود.

### • تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از یافته‌های پژوهشی رسالهٔ مقطع دکتری رشتهٔ روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر است. از کلیهٔ مسئولان و کارکنان اداره‌های کل استان بوشهر که در انجام پژوهش از هیچ‌گونه کمک و حمایتی دریغ نکردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

### • تضاد منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافع در زمینه تألیف و انتشار این مقاله وجود ندارد.

### • منابع

- Ajeya, J; Sayadshirai, M; Lavasani, Massoud; Kasaei, A. (2017). Comparing the effectiveness of group therapy based on acceptance and commitment and cognitive-behavioral therapy on reducing anxiety symptoms of mothers with autistic children. *Journal of Psychology*, 85, Year 22, Number 1. 3-21. (In Persian)
- Arababi, F; Sarvani, S; Zainlipour, M; Hashemi, A. (2022/1401 s.c.). The effectiveness of mindfulness based on cognitive therapy on psychological well-being, quality of life and resilience in couples with marital conflicts. *Journal of Psychology*, 102, Year 26, Number 2: 149-140. (In Persian)
- Balvardi, T., & Balvardi, Z. (2012/1391 s.c.). Spirit of Partnership among University Students Studying the Influential Factors Case of: Islamic Azad University District Seven of the Country. *Iranian Journal of Sociology*, 13(3), 57-82. (In Persian)
- Bezazieh, Sh. Ahmadi, A; Bafandeh, H (2018/1397 s.c.). The effectiveness of education based on acceptance and commitment on social trust, social health and social boldness in teenagers. Shahid Madani University of Azerbaijan, <https://ganj.irandoc.ac.ir>. (In Persian)
- Cogan, J., Derricott, R., & Derricott, R. (2014). *Citizenship for the 21st century: An international perspective on education*. Routledge.



- Danai Fard, H.; Azar, A.; Salehi, H (2019/1391s.c.). Lawlessness in Iran: Explaining the role of political, economic, legal, managerial, and socio-cultural factors, *Police Knowledge Journal*, 11(3), 11-25. (In Persian)
- Dehghan, A.; Gholam Ali Lavasani, M.; Madani, Y. (2017/1396 s.c.). The relationship between communication beliefs and marital distress: The mediating role of mindfulness. *Journal of Psychology* / 87, year 22, number / 3: 357-344. (In Persian)
- Duff, H., Larsson, A., & McHugh, L. (2016). Evaluations of self-referential thoughts and their association with components of Acceptance and Commitment Therapy. *Journal of contextual behavioral science*, 5, 39-47.
- Emmelkamp, P., & Meyerbröker, K. (2021). Virtual Reality Therapy in Mental Health. *Annual review of clinical psychology*, 17, 495-519. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-115923>.
- Flexman, P.; Bund F.; Liom, F. (2016/1395 s.c.) Act in the workplace. Translated by Moeen, S; Yazidi, R.; Abedi, M.. Kavashiar Publications, Jungle Publications. (In Persian)
- Gholami Hyderabad, Z; Navani-Najad, S.; Shafi Abadi, A. and Delavar, A. (2013/1392s.c.). Effectiveness comparison of Group Consultation with two approaches: reality therapy and positivism to increase tirelessness of mothers who have blind child. *Educational Administration Research*, 4(15), 57-76. (In Persian)
- Glasser, W. (2006). *Choice Theory*, New York: Harper Collins.
- Glasser, W. (2019/1398 s.c.). *Reality Therapy*. Translated by Sahibi, A. Sayeh Sokhan Publications. Fifth Edition. (In Persian)
- Hardcastle, S. J., Tye, M., Glassey, R., & Hagger, M. S. (2015). Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of sport and Exercise*, 16, 139-149.
- Han, J., Zhang, L., Liu, Y., Zhang, C., Zhang, Y., Tang, R., & Bi, L. (2022). Effect of a group-based acceptance and commitment therapy programmed on the mental health of clinical nurses during the COVID-19 sporadic outbreak period. *Journal of nursing management*, 10.1111/jonm.13696. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jonm.13696>.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy (2nd ed.)*. New Harbinger Publications.
- Knight, L. & Samuel, V. (2022). Acceptance and commitment therapy interventions in secondary schools and their impact on students' mental health and well-being: A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 25, 90-105. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.06.006>.
- Liu, X., Xu, Y., & Herrera, F. (2019). Consensus model for large-scale group decision making based on fuzzy preference relation with self-confidence: Detecting and managing overconfidence behaviors. *Information Fusion*, 52, 245-256.
- Moens, M., Jansen, J., De Smedt, A., Roulaud, M., Billot, M., Laton, J., Rigoard, P., & Goudman, L. (2022). Acceptance and Commitment Therapy to Increase Resilience in Chronic Pain Patients: A Clinical Guideline. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 58(4), 499. <https://doi.org/10.3390/medicina58040499>.
- Nasim, S. (2020/1398 s.c.). The Effect of Problem-Solving Training on the Students Stress Coping Strategies and Responsibility. *Social Cognition*, 8(2), 100-120. doi: 10.30473/sc.2020.47592.2411. (In Persian)
- Nunez, K. (2021, June 17). Reality therapy techniques, benefits, and limitations. Healthline. Retrieved November, 3, 2021, from <https://www.healthline.com/health/reality-therapy#limitations>
- Prudenzi, A., Graham, C. D., Flaxman, PñE., Wilding, S., Day, F., O'Connor, D. B. (2022) A workplace Acceptance and Commitment Therapy (ACT) intervention for improving healthcare staff psychological distress: A randomized controlled trial. *PLoS ONE* 17(4), e0266357. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266357>.
- Redelinguys, K., Rothmann, S., & Botha, E. (2019). Flourishing at-Work: The role of positive organizational practices. *Psychological reports*, 122(2), 609-631.
- Tabesh, A. (2012/1391s.c.). Examining and comparing the concepts of citizenship education among student and non-student youth of Bonab city. Payam Noor University, Department of Social Sciences, Bachelor thesis. (In Persian)
- Veugelers, W. (2020). How globalization influences perspectives on citizenship education: from the social and political to the cultural and moral. <https://doi.org/10.1080/03057925.2020.1716307>, 51(8), 1174-1189. <https://doi.org/10.1080/03057925.2020.1716307>
- Vinolo Gil, M. J., Gonzalez-Medina, G., Lucena-Anton, D., Perez-Cabezas, V., Ruiz-Molinero, M., & Martín-Valero, R. (2021). Augmented Reality in Physical Therapy: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR serious games*, 9(4), e30985. <https://doi.org/10.2196/30985>
- Wubbolding, R. E. (2017). *Reality therapy and self-evaluation: The key to client change*. American Counseling Association.
- Yao, Y., Chen, P., Li, C.R., Hare, T.A., Li, S., Zhang, J., Liu, L., Ma, S., & Fang, X. (2017). Combined reality therapy and mindfulness meditation decrease intertemporal decisional impulsivity in young adults with Internet gaming disorder. *Computers in Human Behavior*, 68, 210-216.