



اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر افسردگی و امید به زندگی در سالمندان بالای ۶۰ سال شهرک اکباتان

فرزانه محبی آبکناری^۱ و رزیتا ذبیحی^{۲*}

۱ و ۲ گروه روانشناسی بالینی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر افسردگی و امید به زندگی در سالمندان بالای ۶۰ سال شهرک اکباتان انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه سالمندان بالای ۶۰ سال ساکن در شهرک اکباتان شهر تهران در سال ۱۴۰۰ می باشد. تعداد اعضای نمونه ۳۰ نفر از سالمندان این شهرک هستند که ملاک های ورود به پژوهش را داشته و به صورت همدند انتخاب شدند. سپس این افراد به صورت تصادفی ساده و به شیوه ی قرعه کشی از میان افراد فهرست شده، به طور مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش تحت درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد در ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای قرار گرفته و گروه کنترل در لیست انتظار ماندند. اطلاعات اصلی این پژوهش با استفاده از پرسشنامه ی افسردگی بک (۱۹۶۹) و پرسشنامه ی امید به زندگی اشنایدر (۲۰۰۰) به دست آمد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره) استفاده شد. نتایج پژوهش، حاکی از آن بود که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افسردگی و امید به زندگی در سالمندان بالای ۶۰ سال شهرک اکباتان اثربخش است.

واژگان کلیدی: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، افسردگی، امید به زندگی

مقدمه

سالمندی به عنوان یکی از مراحل طبیعی و اجتناب ناپذیر زندگی انسان، فرآیند پیچیده ای است که با تغییرات بیولوژیکی، روانشناختی و اجتماعی همراه است. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، ورود به سن شصت سالگی به عنوان آغاز دوره سالمندی شناخته می شود. آمارها نشان می دهند که جمعیت سالمندان در سطح جهانی به طور پیوسته در حال افزایش است و پیش بینی می شود که این روند در سال های آینده ادامه یابد. به عنوان مثال، برآوردها نشان می دهند که در سال ۲۰۱۲ تعداد سالمندان در جهان به حدود ۷۰۰ میلیون نفر رسیده و این جمعیت ممکن است در ۴۰ سال آینده دو برابر شود. همچنین در ایران، جمعیت افراد بالای ۶۰ سال تا سال ۲۰۵۰ به بیش از ۲۶ میلیون نفر خواهد رسید. افزایش جمعیت سالمند در جوامع مختلف، به ویژه در عصر حاضر که با

* نویسنده مسئول: Rozita.zabihi@iaui.ac.ir



شیوه‌های زندگی کم‌تحرک و ماشینی همراه است، چالش‌های قابل توجهی را ایجاد کرده است. این چالش‌ها شامل زوال توانایی‌های جسمانی و روان‌شناختی، انزوا، ناامیدی و افسردگی هستند که می‌توانند به هزینه‌های سنگینی برای نظام‌های بهداشتی و اجتماعی منجر شوند. بنابراین، توجه به سلامت روانی و اجتماعی سالمندان به عنوان بخشی از سالمندی موفق، ضروری به نظر می‌رسد. سالمندی موفق به معنای دستیابی به کیفیت بالای زندگی، بهبود توانایی‌های جسمانی و اجتماعی و ایجاد حس شادکامی و رضایت از زندگی است.

با عبور از دوره میانسالی و ورود به مرحله سالمندی، افراد با مجموعه‌ای از چالش‌ها و ضعف‌ها مواجه می‌شوند (آهند^۱، ۲۰۱۷). افزایش سن به اختلال در عملکرد سیستم‌های مختلف بدنی منجر می‌گردد و این تغییرات می‌توانند موجب انزوای اجتماعی در سالمندان شوند. به دلیل ضعف جسمانی، بسیاری از سالمندان احساس ناامنی کرده و ترجیح می‌دهند به جای حضور در اجتماع، از آن دوری گزینند (فیندز-دوگو^۲، ۲۰۱۱؛ بلک و شایمر^۳، ۲۰۰۸). سالمندی یک فرآیند پیچیده است که با تغییرات عمیق در ابعاد فیزیولوژیکی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی همراه است (سلیمانیان^۴ و همکاران، ۲۰۱۶). یکی از مسائل برجسته در این دوره، افسردگی است (دانگانا^۵ و همکاران، ۲۰۲۰).

افسردگی به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی، طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت تا سال ۲۰۲۰، دومین بیماری تهدیدکننده سلامت و حیات بشر در سطح جهانی بعد از بیماری‌های قلبی-عروقی خواهد بود (صالحی عمران^۶ و همکاران، ۲۰۱۸). افسردگی با احساس غم و هیجانات خودمنعکس‌کننده‌ای چون شرمساری مشخص می‌شود. افراد مبتلا به افسردگی ممکن است احساس کنند هیچ آینده‌ای ندارند و به اهداف خود نمی‌رسند و این که بی‌فایده، غیرجذاب و فاقد ارزش‌اند (عسگر پور^۷ و همکاران، ۲۰۱۴). نشانه‌های افسردگی شامل تجربه غم، ناامیدی، بی‌انگیزگی، فقدان لذت از فعالیت‌ها، کاهش میل جنسی، احساس بی‌فایده بودن، افکار خودکشی، ناتوانی در تمرکز و تصمیم‌گیری، کاهش انرژی و تحرک روانی-حرکتی، بی‌توجهی به بهداشت فردی، تغییرات در اشتها و وزن، اختلالات خواب و تغییر در برانگیختگی جنسی می‌باشد (ریچاردسون و آدامز^۸، ۲۰۱۸). به عبارت دیگر،

¹ Ohand

² Findes-Dougo

³ Black and Scheimer

⁴ Soleimaniyan

⁵ Dangana

⁶ Salehi-Imran

⁷ Asgarpour

⁸ Richardson & Adams



افسردگی می تواند به طور کلی بر جنبه های عاطفی، رفتاری، شناختی و فیزیکی فرد تأثیر بگذارد. یکی از عوارض شایع افسردگی، کاهش امید به زندگی است (جیا^۱ و همکاران، ۲۰۱۸).

امید به زندگی، بنیادی است که موجب ایجاد تصور مثبت در مورد جهان می شود (لیو^۲ و همکاران، ۲۰۱۳). مفهوم امید در دو دهه گذشته به عنوان موضوعی جذاب برای تحقیقات علمی مطرح شده است و به افراد این امکان را می دهد که اهداف مشخصی را طراحی و دنبال کنند. امید به عنوان قابلیت درک شده برای ایجاد مسیرهای موثر به سمت اهداف و انگیزه برای حرکت در این مسیرها تعریف می شود. این مفهوم یک ساختار ذهنی است که بر اساس اراده و برنامه ریزی برای دستیابی به اهداف شکل می گیرد (فلدمن^۳ و کوبوتا، ۲۰۱۵). امید دارای دو بعد تفکر راهبردی و عاملی است. برای دستیابی به اهداف، افراد باید خود را توانا در ایجاد مسیرهای عملی تصور کنند که این فرایند تفکر راهبردی نام دارد (دو^۴ و همکاران، ۲۰۱۵). شواهد نشان می دهند که بین امید و استرس و هیجانات رابطه ای پویا وجود دارد که در افراد با امید بالا، استرس کاهش می یابد (آقاجانی^۵ و همکاران، ۲۰۱۶). امید به عنوان نیروی محرکه انسانی و عاملی اساسی در دستیابی به موفقیت های اجتماعی نقش دارد و تحت تأثیر عواملی از جمله روابط فرد در خانواده قرار می گیرد (صادقی و روشن نیا^۶، ۲۰۱۶). امیدواری نه تنها موجب ارتقای حس کارایی، عزت نفس و تلاش برای پیشرفت در زندگی می شود بلکه می تواند مشکلات موجود در زندگی فردی و اجتماعی را تسهیل کرده و به زندگی معنا و هدف بخشد (اشنایدر^۷، ۲۰۰؛ خواجه نوری^۸ و همکاران، ۲۰۱۵). هدف اصلی زندگی انسان جستجوی خوشبختی است و در این راستا، امید، انرژی لازم برای حرکت به سوی زندگی شاداب و خوشحال را فراهم می آورد (لیو و چوی^۹، ۲۰۱۶).

تحقیقات مختلف نشان داده اند که امیدواری، بر نگرش مثبت به زندگی تأثیر می گذارد و می تواند فشارهای روانی ناشی از وقایع زندگی را کاهش دهد. افراد دارای شخصیت امیدوار و مقاوم در مواجهه با مشکلات و تجربیات ناخوشایند، تاب آوری بیشتری از خود نشان می دهند و با انعطاف پذیری و خلاقیت به مسائل زندگی می نگرند (گاربر^{۱۰}، ۲۰۱۷).

¹ Jia

² Liu

³ Feldman & Kubota

⁴ Doo

⁵ Aghajani

⁶ Sadeghi & Roshan-Nia

⁷ Schneider

⁸ Khajeh-Noori

⁹ Choi

¹⁰ Garber



با وجود این که درمان های متنوعی برای بهبود علائم روانی سالمندان ارائه شده است، پژوهش حاضر بر استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد متمرکز است، که به عنوان یکی از شیوه های مؤثر درمان در میان درمان های موج سوم روان پزشکی شناخته می شود (وایت^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). هدف این شیوه درمانی، ارتقاء انعطاف پذیری روانی افراد است، به این معنا که فرد با پذیرش افکار، احساسات و خاطرات منفی، قادر به انتخاب راهکارهای مؤثرتر برای حل مسائل خود می شود (وارتون^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). دلیل تفاوت و برتری این روش، استفاده از اصول پایه ای مانند پذیرش تجارب ناخوشایند و عمل مبتنی بر ارزش های شخصی است (عسگری^۳ و همکاران، ۲۰۱۹).

پیشینه پژوهش نشان می دهد که درمان پذیرش و تعهد در کاهش افسردگی (اسنورچیا^۴ و همکاران، ۲۰۲۰)، افزایش سلامت روان (پیرهادی و برقیایرانی، ۲۰۱۷)، ارتقای کیفیت زندگی (زارعی بیدکی و جهانگیری^۵، ۲۰۱۹) (کاهش اضطراب مرگ^۶ (میرزایی دوستان و همکاران، ۲۰۱۹) و افزایش سلامت روانشناختی و امید به زندگی (گولستانی فر و دشت بازرنگی^۷، ۲۰۲۰) در سالمندان به کار گرفته شده و نتایج مثبتی داشته است. با این حال، پژوهش هایی که به طور خاص به بررسی اثربخشی درمان پذیرش و تعهد در جمعیت سالمند پرداخته اند، محدود و انگشت شمار هستند، و یکی از این موارد، پژوهش گلستانیفر و دشت بزرگی (۲۰۲۱) است که ضرورت انجام مطالعات بیشتر را نمایان می سازد. از این رو، سوال اصلی این پژوهش آن است که آیا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تأثیری بر افسردگی و امید به زندگی سالمندان بالای ۶۰ سال در شهرک اکباتان دارد؟

روش

در این پژوهش از روش تحقیق نیمه تجربی از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه سالمندان بالای ۶۰ سال ساکن در شهرک اکباتان شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود. که از بین سالمندان این شهرک، ۳۰ سالمند که ملاک ورود به پژوهش را داشته باشند (اقامت در شهرک اکباتان، سن بالای ۶۰ سال، داشتن حافظه و هوشیاری، عدم ابتلا به بیماری روانی، عدم وجود ضعف بینایی-شنوایی، تمایل به شرکت در پژوهش) به صورت هدفمند انتخاب و به صورت مساوی و تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفته اند، پیش آزمون بر روی آنها اجرا و پس آزمون نیز در پایان مداخله انجام

¹ White

² Wharton

³ Asgari

⁴ Sonthornchaya

⁵ Zarei Bidaki & Jahangiri

⁶ Mirzaei Doostan

⁷ Golestani-Far & Dasht-Bazrang



خواهد شد. برنامه درمان پذیرش و تعهد در ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای بر روی شرکت کنندگان در گروه آزمایش اجرا شد و برای شرکت کنندگان در گروه کنترل هیچ برنامه ای اجرا نشد. با توجه به اینکه شرایط حضور در جلسات از قبل برای شرکت کنندگان توضیح داده شد، تا پایان دوره آموزشی تمامی شرکت کنندگان حاضر بودند و افت آزمودنی مشاهده نشد.

به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۶۹) و پرسشنامه امید به زندگی اشنايدر (۲۰۰۰) استفاده شد.

افسردگی: نسخه ی دوم پرسشنامه افسردگی بک یکی از معروف ترین و متداول ترین ابزارهای خودگزارش دهی جهت غربالگری افسردگی در افراد بالای ۱۳ سال می باشد. این پرسشنامه به دو صورت ۲۱ آیتمی و ۱۳ آیتمی موجود است و قابلیت سنجش نوع و شدت افسردگی را دارد. در این پژوهش، نسخه دوم و ۲۱ آیتمی آن مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه که مدل به روز شده و تجدیدنظر شده ی نسخه اصلی پرسشنامه ی افسردگی بک می باشد، دارای ابعاد شناختی، انگیزشی، عاطفی، فیزیولوژیکی و عوامل دیگر می باشد. مطالعات فراوانی روایی، پایایی، تحلیل عاملی و همچنین نقطه ی برش این پرسشنامه را مورد بررسی قرار داده و تایید نموده اند (طاهری و همکاران، ۱۳۹۳). باید خاطرنشان ساخت که پایایی این ابزار در ایران، ۰/۹۴ گزارش شده است (صالحی عمران و همکاران، ۱۳۹۷).

امید به زندگی: این مقیاس توسط گروه اشنايدر (۲۰۰۰) ساخته شد و شامل اندازه گیری های خودگزارشی صفت و حالت امیدواری هستند. این پرسشنامه شامل ۱۲ سوال چهار گزینه ای است که آزمودنی از بین پاسخ های کاملاً غلط، تا حدی درست و کاملاً درست که به ترتیب نمره ۴، ۳، ۲، ۱ میگیرد نمره های در محدوده ۳۲-۸ قرار میگیرد. پایایی این آزمون روی چهار گروه نمونه برابر ۸۴٪ و پایایی بازآزمایی ۱۰ هفته بعد آن ۸۰٪ بود. همبستگی آن با مقیاس ناامیدی بک ۵۱٪ و همبستگی آن با مقیاس ناامیدی بک ۵۱٪ و همبستگی آن با افسردگی بک برابر بود با ۴۲٪- گزارش شده است. این تست دو آیتم انگیزه (داشتن راه حل) و اراده (رسیدن به راه حل) را میسنجد. این تست دو آیتم انگیزه (داشتن راه حل) و اراده (رسیدن به راه حل) را میسنجد. این تست روی ۴۵ آزمودنی ایرانی اجرا شد و پایایی آن ۷۳٪ به دست آمد. همچنین همبستگی (اعتبار همزمان) آن با شادکامی آکسفورد که روی ۳۰ آزمودنی اجرا شد ۹۱٪ به دست آمد که نشانگر اعتبار این آزمون است (به نقل از مومنی، ۱۳۹۹).

پروتکل آموزشی مورد استفاده در این پژوهش در قالب ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای بر روی شرکت کنندگان اجرا می شود. مراحل این مداخله در جدول زیر به تفکیک جلسات آمده است:



جدول ۱- مراحل مداخله آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد

جلسه	محتوای جلسه
۱	معرفی پژوهشگر و برقراری ارتباط با اعضای گروه، بیان قواعد اصلی جلسات شامل رازداری، احترام متقابل اعضا با یکدیگر، تعریف مولفه های متغیرها و اهداف برگزاری جلسات
۲	مروری بر تجارب جلسه اول، آشنایی با چرخه ی شش ضلعی پذیرش و تعهد با ذکر مثال های فراوان
۳	معرفی و تفهیم آمیختگی (جدی گرفتن افکار) و گسلش (رهایی افکار)، آشنایی با تکنیک های رهاسازی افکار (اتاق سفید، بادبادک ها، قایق ها، برگ های روی رودخانه و واگن قطار)
۴	مروری بر تجارب جلسه قبل، پرداختن به مفاهیم هم جوشی زدایی و پذیرش (آموزش ۸ مرحله پذیرش)، آموزش هیجانات مختلف از طریق کلیپ و پانتومیم
۵	مروری بر تجارب جلسه قبل، درک مفهوم ارتباط با زمان حال و ذهن آگاهی (آموزش تنفس شکمی، خوردن به صورت توجه آگاهانه و تمرکز بر زمان حال)
۶	مروری بر تجارب جلسه قبل، آشنایی با مفهوم خود به عنوان زمینه (ذهن مشاهده گر) و انجام تکنیک های مربوطه
۷	مروری بر تجارب جلسه قبل، پرداختن به مفاهیم ارزش ها و عمل متعهدانه و شناسایی ارزش های فرد، نمایش کلیپ عمل مبتنی بر ارزش و عمل مبتنی بر هدف و تفاوت آن ها
۸	جمع بندی مفاهیم بررسی شده در طی جلسات قبل، درخواست از اعضا برای توضیح دستاوردهای شان از گروه

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از طریق نرم افزار اسپاس^۱ ورژن ۲۳ در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کواریانس) انجام پذیرفت.

یافته ها

در راستای توصیف متغیرهای تحقیق، از شاخص هایی همچون میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی بهره گرفته شده است که نتایج به شرح جدول زیر است.

جدول ۲- توصیف متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
افسردگی	پیش از آزمون	۴۰۳۳	۱۱۴۴	-۰۶۹۸
	پس از آزمون	۱۸۶۷	۱۱۳۶	۲۳۴۴
امید به زندگی	پیش از آزمون	۱۶۳۳	۰۸۴۱	-۰۵۷۶
	پس از آزمون	۳۴۵۰	۰۹۰۳	-۰۳۶۷

^۱ SPSS



براساس یافته های جدول ۲ می توان نتیجه گرفت، میزان چولگی و کشیدگی برای تمامی متغیرها در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون در بازه ۲ و ۲- قرار دارد که نشان دهنده این است که داده ها از توزیع نرمالی پیروی می کنند.

• بررسی نرمال بودن داده ها

علاوه بر چولگی و کشیدگی، در این تحقیق از آزمون کلموگروف اسمیرنوف نیز برای سنجش نرمال بودن داده ها استفاده شده است. نتایج آزمون نرمال بودن توزیع داده ها در جدول زیر ارائه شده است. با توجه به اینکه میزان معناداری آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای تمامی متغیرها بالای ۰.۰۵ محاسبه شده است، در نتیجه می توان گفت داده ها نرمال هستند و می توان از آزمون های پارامتریک برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده کرد.

جدول ۳- نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف

متغیر		معناداری
افسردگی	پیش از آزمون	۰.۰۷۱
	پس از آزمون	۰.۰۷۱
امید به زندگی	پیش از آزمون	۰.۰۶۲
	پس از آزمون	۰.۰۶۲

• آزمون فرضیه های پژوهش

در پژوهش حاضر جهت بررسی سوال پژوهش ابتدا اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر افسردگی در سالمندان بالای ۶۰ سال شهرک اکباتان و اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر امید به زندگی در سالمندان بالای ۶۰ سال شهرک اکباتان از آزمون مورد بررسی قرار گرفته شد که در ادامه نتایج آزمون های آماری آورده شده است. نتایج تاثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر افسردگی در سالمندان بالای ۶۰ به شرح زیر است:

جدول ۴- نتایج آزمون لون

متغیر	معناداری	میزان F
غمگینی	۰.۰۷۴	۰.۰۷۳
بدبینی	۰.۶۷۵	۰.۱۸۰
احساس شکست	۰.۴۲۴	۰.۶۵۸
نارضایتی	۰.۵۹۲	۰.۲۹۴
احساس گناه	۰.۶۴۲	۰.۲۲۱
انتظار تنبیه	۰.۷۴۷	۰.۱۰۶



دوست نداشتن	۰.۹۶۷	۰.۰۰۲
خودسرزنشی	۰.۳۴۶	۰.۹۲۰
افکار خودکشی	۰.۸۷۲	۰.۰۲۷
گریه کردن	۰.۰۵۶	۰.۰۱۲
بی قراری	۰.۰۹۸	۰.۲۳۵
کناره گیری اجتماعی	۰.۱۲	۰.۷۴۱
بی تصمیمی	۰.۲۱	۰.۰۰۲
بی ارزشی	۰.۰۸۸	۰.۳۹۹
از دست دادن انرژی	۰.۰۹۸	۰.۱۷۸
تغییر در الگوی خواب	۰.۱۳۲	۰.۵۹۸
تحریک پذیری	۰.۵۸۷	۰.۰۱۴
تغییر در اشتها	۰.۰۸۷	۰.۰۰۸
اشکال در تمرکز	۰.۰۹۳	۰.۰۹۸
خستگی پذیری	۰.۱۹۵	۰.۷۴۱
کاهش علاقه ی جنسی	۰.۱۲۴	۰.۵۴۴

میزان معناداری آزمون لون بیشتر از ۰.۰۵ می باشد. در نتیجه می توان گفت واریانس خطاها در دو گروه با هم برابر است و پیش فرض برابری واریانس ها رعایت شده است.

جدول ۵- نتایج آزمون ام باکس

معناداری	میزان F	ام باکس
۰.۱۸۹	۱.۳۵۷	۱۲.۲۸

با توجه به اینکه مقدار معناداری بیشتر از ۰.۰۵ است، در نتیجه ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته دو گروه با هم برابر است.

جدول ۶- نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمرات پس آزمون

نام آزمون	آماره F	مقدار	معناداری	اندازه اثر
آزمون اثر پیلایی	۱.۷۱۲	۰.۵۱۵	۰.۰۰۰	۰.۵۹۸
آزمون لامبدای ویلکز	۱.۷۱۲	۰.۴۸۹	۰.۰۰۰	۰.۵۹۸
آزمون اثر هتلینگ	۱.۷۱۲	۱.۰۳۲	۰.۰۰۰	۰.۵۹۸
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱.۷۱۲	۱.۰۳۲	۰.۰۰۰	۰.۵۹۸



نتایج نشان می دهد که گروه های آزمایش و گواه حداقل در یکی از مؤلفه های افسردگی تفاوت معناداری دارند که با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ۵۹ درصد از کل واریانس های گروه آزمایش و گواه ناشی از اثر متغیر مستقل است. در این راستا می توان گفت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر افسردگی در سالمندان بالای ۶۰ سال تاثیر دارد.

جدول ۷- نتایج حاصل از تحلیل کواریانس بر روی میانگین نمره های پس آزمون افسردگی در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر
غمگینی	۵.۷۳۲	۶.۰۲۳	۰.۰۰۰	۰.۳۹۸
بدبینی	۸.۳۲۱	۱۰.۷۳۵	۰.۰۰۰	۰.۲۸۷
احساس شکست	۷.۰۳۵	۸.۹۲	۰.۰۰۲	۰.۲۳۹
نارضایتی	۵.۰۶۲۱	۹.۳۱۶	۰.۰۰۱	۰.۴۳۲
احساس گناه	۴.۳۶۹	۴.۶۵۳	۰.۰۰۴	۰.۴۵۹
انتظار تنبیه	۲.۳۶۵	۴.۶۸۷	۰.۰۰۰	۰.۳۹۳
دوست نداشتن	۴.۹۷۴	۵.۶۱۲	۰.۰۰۰	۰.۲۹۶
خودسرزنی	۳.۷۳۶	۷.۵۶۲	۰.۰۰۰	۰.۴۲۱
افکار خودکشی	۵.۰۲۷	۴.۷۰۱	۰.۰۰۰	۰.۴۲۳
گریه کردن	۷.۹۵۱	۳.۱۲۶	۰.۰۰۰	۰.۳۲۱
بی قراری	۴.۶۵۲	۷.۶۴۱	۰.۰۰۰	۰.۳۰۶
کناره گیری اجتماعی	۴.۳۶۸	۶.۴۱۲	۰.۰۰۰	۰.۲۴۵
بی تصمیمی	۳.۵۱۲	۲.۳۶۵	۰.۰۰۱	۰.۵۰۶
بی ارزشی	۶.۳۵۴	۵.۳۱۴	۰.۰۰۴	۰.۴۰۹
از دست دادن انرژی	۷.۳۶۹	۲.۳۶۵	۰.۰۰۸	۰.۴۱
تغییر در الگوی خواب	۴.۳۲۱	۲.۴۵۱	۰.۰۰۱	۰.۴۶
تحریک پذیری	۸.۵۲۱	۶.۳۵۴	۰.۰۰۰	۰.۳۲۱
تغییر در اشتها	۷.۳۶۵	۵.۲۱۴	۰.۰۰۰	۰.۳۹۱
اشکال در تمرکز	۴.۳۱۴	۲.۶۵۷	۰.۰۰۰	۰.۲۷۸
خستگی پذیری	۶.۵۳۲	۳.۶۵۱	۰.۰۰۰	۰.۲۸۹
کاهش علاقه ی جنسی	۴.۶۵۲	۴.۰۲۵	۰.۰۰۰	۰.۳۷۴

براساس نتایج می توان گفت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر تمامی مؤلفه های افسردگی در سالمندان بالای ۶۰ سال تاثیر معناداری دارد. همچنین نتایج بررسی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر امید به زندگی در سالمندان بالای ۶۰ سال شهرک اکباتان در ادامه آورده شده است.



جدول ۸- نتایج آزمون لون

متغیر	معناداری	Df2	Df1	میزان F
امید به زندگی	۰.۸۴۰	۲۷	۱	۰.۱۲۳

میزان معناداری آزمون لون بیشتر از ۰.۰۵ می باشد. در نتیجه می توان گفت واریانس خطاها در دو گروه با هم برابر است و پیش فرض برابری واریانس ها رعایت شده است.

جدول ۹- نتایج آزمون ام باکس

معناداری	میزان F	ام باکس
۰.۰۱۳	۳.۳۴۰	۲۲.۷۰۰

با توجه به اینکه مقدار معناداری بیشتر از ۰.۰۵ است، در نتیجه ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته دو گروه با هم برابر است.

جدول ۱۰- نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمرات پس آزمون

نام آزمون	آماره F	مقدار	معناداری	اندازه اثر
آزمون اثر پیلایی	۱.۰۳۲	۰.۱۱۵	۰.۰۰۰	۰.۲۸۹
آزمون لامبدای ویلکز	۱.۰۳۲	۰.۱۱۵	۰.۰۰۰	۰.۲۸۹
آزمون اثر هتلینگ	۱.۰۳۲	۱.۰۳۲	۰.۰۰۰	۰.۲۸۹
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱.۰۳۲	۱.۰۳۲	۰.۰۰۰	۰.۲۸۹

نتایج نشان می دهد که گروه های آزمایش و گواه حداقل در یکی از مؤلفه های امید به زندگی تفاوت معناداری دارند که با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ۲۸ درصد از کل واریانس های گروه آزمایش و گواه ناشی از اثر متغیر مستقل است. در این راستا می توان گفت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر امید به زندگی در سالمندان بالای ۶۰ سال تاثیر دارد.

جدول ۱۱- نتایج حاصل از تحلیل کواریانس بر روی میانگین نمره های پس آزمون امید به زندگی در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر
امید به زندگی	۶.۳۱۴	۵.۱۲۶	۰.۰۰۰	۰.۳۴۵

براساس نتایج می توان گفت امید به زندگی در دو گروه آزمایش و گواه با هم تفاوت معنادار دارند و این اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را تایید می کند. بر این اساس می توان گفت اندازه اثر در امید به زندگی ۳۴ درصد است.

در نهایت نتایج بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افسردگی و امید به زندگی در سالمندان بالای ۶۰ سال شهرک اکباتان در ادامه آورده شده است.



جدول ۱۲- نتایج آزمون لون

متغیر	معناداری	Df2	Df1	میزان F
افسردگی	۰.۰۶۳	۲۷	۱	۵.۹۳
امید به زندگی	۰.۱۳۱	۲۷	۱	۲.۳۸

با توجه به نتایج جدول فوق میزان معناداری آزمون لون بیشتر از ۰.۰۵ می باشد. در نتیجه می توان گفت واریانس خطاها در دو گروه با هم برابر است و پیش فرض برابری واریانس ها رعایت شده است. همچنین از آزمون ام باکس برای بررسی برابری ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته دو گروه استفاده شد که نتایج آن بر اساس جدول زیر نشان داد با توجه به اینکه مقدار معناداری بیشتر از ۰.۰۵ است، در نتیجه ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته دو گروه با هم برابر است.

جدول ۱۳- نتایج آزمون ام باکس

معناداری	میزان F	ام باکس
۰.۰۱۳۵	۰.۷۷۵	۲.۱۸۸

در ادامه به تحلیل نتایج کوواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمرات پس آزمون پرداخته می شود.

جدول ۱۴- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمرات پس آزمون

نام آزمون	آماره F	مقدار	معناداری	اندازه اثر
آزمون اثر پیلای	۱.۹۵۸	۰.۱۶۲	۰.۰۰۰	۰.۵۲۲
آزمون لامبدای ویلکز	۱.۹۵۸	۰.۸۳۵	۰.۰۰۰	۰.۵۲۲
آزمون اثر هتلینگ	۱.۹۵۸	۰.۱۷۵	۰.۰۰۱	۰.۵۲۲
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱.۹۵۸	۰.۱۵۹	۰.۰۰۱	۰.۵۲۲

نتایج حاکی از تأثیر متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته بود؛ به عبارت دیگر گروه های آزمایش و گواه حداقل در یکی از مؤلفه های افسردگی و امید به زندگی تفاوت معناداری دارند که با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ۵۲ درصد از کل واریانس های گروه آزمایش و گواه ناشی از اثر متغیر مستقل است. در این راستا می توان گفت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افسردگی و امید به زندگی در سالمندان بالای ۶۰ سال تأثیر دارد. اما برای تشخیص اینکه در کدام حیطه ها تفاوت معنادار است، از آزمون تحلیل کوواریانس در متن مانکوا استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر گزارش شده است.

جدول ۱۵- نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس بر روی میانگین نمره های پس آزمون متغیرهای وابسته در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر
-------	-----------------	---------	----------	------------



افسردگی	۳۰۵۴	۱۸۳۲	۰۰۰۰	۰۴۴۲
امید به زندگی	۴۳۵۱	۰۳۲۶	۰۰۰۲	۰۵۴۲

با توجه به مندرجات جدول ۱۵ آماره F برای افسردگی ۱۸۳۲ و برای امید به زندگی ۰۳۲۶ است که معنادار است. این یافته ها نشانگر آن است که بین گروه ها در این متغیرها تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ۴۴ درصد از تغییرات افسردگی و ۵۴ درصد از تغییرات امید به زندگی ناشی از تأثیر متغیر مستقل بوده است؛ در نتیجه می توان بیان کرد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افسردگی و امید به زندگی در سالمندان بالای ۶۰ سال تأثیر معناداری دارد.

بحث و نتیجه گیری

در تبیین یافته های پژوهش می توان گفت که انعطاف پذیری روانی به معنای توانایی درک کامل زمان حال به عنوان یک فرد هوشیار و آگاه و تغییر یا ادامه رفتار برای تحقق اهداف منطبق با ارزش های فردی است. این پروسه از طریق افزایش پذیرش روانی نسبت به تجارب ذهنی (افکار و احساسات) و کاهش تلاش های نامؤثر برای کنترل این تجارب، به مراجعین آموزش می دهد که هر گونه تلاش برای اجتناب یا کنترل این تجارب بی اثر یا حتی معکوس است و در واقع می تواند آنها را تشدید کند. افراد باید این تجارب را بدون واکنش های درونی یا بیرونی پذیرا باشند. در نتیجه، این شیوه می تواند نقشی موثر در کاهش افسردگی سالمندان داشته باشد (گلستانی فر و دشت بزرگی، ۱۳۹۹). این درمان، به جای نادیده گرفتن هیجانات، بیماران را به سمت آگاهی از احساسات و تجارب درونی هدایت می کند، به پذیرش این احساسات و بهره برداری مناسب از آنها کمک کرده و در نهایت موجب ارتباط سالمند با موقعیت ها و تعاملاتش به شکل مطلوب تری می شود (نریمانی و بخشایش، ۲۰۱۵). در واقع، سالمندان به طور مداوم در حال مرور خاطرات گذشته و نگرانی نسبت به آینده و مرگ هستند که می تواند منجر به افسردگی شود. بنابراین، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به علت ارتباطی که با زمان حال برقرار می کند و همچنین عمل به ارزش های فردی سالمند، می تواند به عنوان یکی از رویکردهای مؤثر در کاهش افسردگی آنان مطرح گردد (زارع زاده و همکاران، ۱۴۰۰). در نهایت، مداخلات درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد توانسته اند به تغییر الگوهای اجتنابی اولیه، افزایش پذیرش تجارب عینی، بهبود کیفیت زندگی، حضور در زمان حال، کاهش افکار افسرده کننده و نشخوار فکری، و شناسایی اهداف و ارزش ها کمک کنند که این موارد به کاهش افسردگی در افراد منجر می شود. که این یافته با پژوهش های داخلی مانند کارهای فیروزی خجسته فر و همکاران (۱۴۰۰)، تجلی و همکاران (۱۳۹۹)، رضایی (۱۳۹۹)، فرخزادیان و همکاران (۱۳۹۸)، صالح میرحسینی و همکاران (۱۳۹۸)، قطره سامانی و همکاران (۱۳۹۸)، ای-تیجاک و همکاران (۲۰۲۱)، اسمیت و همکاران (۲۰۲۰)، بای و همکاران (۲۰۲۰)، کوتو-لسمس و همکاران (۲۰۲۰) و نالتن و همکاران (۲۰۱۹) مطابقت دارد. این پژوهش ها نشان می دهند که هدف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، افزایش انعطاف پذیری روانی، به ویژه



در سالمندان است. همچنین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به سالمندان آموزش می دهد تا به جای تغییر و کاهش نشانه ها بر ایجاد زندگی ارزشمند متمرکز شوند و افکار، احساسات، خاطرات و احساس های بدنی خود را بدون قضاوت و نیاز به دفاع در برابر آنها بپذیرند. این شیوه درمانی از طریق گسلش شناختی به دنبال آن است که به سالمندان کمک کند تا به طور انعطاف پذیر تسلیم افکار و قوانین ذهنی خود نباشند و به جای آن، شیوه هایی برای تعامل موثر با دنیا بیابند. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به افراد نوع دیگری از خود به نام خود به عنوان زمینه (یا حس متعالی از خود) را به سالمندان معرفی می کند که منظور از آن، معنا و حسی از خود به صورت زمینه ای است که در آن رویدادهای درونی مثل افکار، احساس ها، خاطرات و احساسات بدنی رخ می دهد. علاوه بر آن، این روش مشاهده و توصیف را بدون قضاوت تجربه ها در زمان حال تشویق می کند و این تجربه ها به آزمودنی ها کمک می کند تغییرات دنیا را به طور واقعی تجربه کنند، نه آنگونه که ذهن آنها را می سازد. پس برای هر فرد، ارزش ها، حوزه های مهمی از زندگی هستند و هدف ها، ارزش ها و رفتاری خاص مربوط به حوزه های مهم زندگی خود را تعریف و موانع احتمالی در تحقق آنها را شناسایی و تشویق می شود تا برای تغییر رفتارشان، متعهد شود. در نتیجه، این عوامل می توانند از طریق بهبود سلامت و کیفیت زندگی نقش موثری در افزایش امید به زندگی سالمندان داشته باشد (گلستانی فر و دشت بزرگی، ۱۳۹۹). این یافته از پژوهش با نتایج مطالعات چنانی و همکاران (۱۴۰۰)، آذربایجانی و همکاران (۱۳۹۹)، مجاهدیان و دهقان (۱۳۹۸)، جلالی (۱۳۹۶) و باستر و برزنگی (۲۰۱۹) همسوست. در نهایت لازم به ذکر است که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با ادغام مداخلات پذیرش و ذهن آگاهی در راهبردهای پایبندی، تعهد و تغییر، به بیماران برای دستیابی به زندگی پرنشاط و هدفمند و با معنا کمک می کند. هدف این درمان تغییر شکل یا فراوانی افکار و یا احساسات آزارنده نیست بلکه هدف اصلی آن تقویت انعطاف پذیری روانشناختی است. توانایی تماس با لحظه لحظه های زندگی و تغییر و تثبیت رفتار است (ایزدی و عابدی، ۱۳۹۵)، رفتاری که به مقتضای موقعیت، همسو با ارزش های فرد می باشد. این درمان از طریق فرایندهای گسلش و پذیرش باعث می شود که امید به زندگی سالمندان افزایش یابد به عبارتی آزمودنی ها می آموزند که متناسب با مسیر ارزش های خود حرکت کنند و در عمل نیز ارزش های خود را رها نکنند که این به طور کلی سبب کاهش افسردگی و بهبود امید به زندگی در آنان می شود. هایس (۲۰۰۴) معتقد است که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به جای آنکه بر روی برطرف سازی و حذف عوامل آسیب زا تمرکز کند، به مراجعه کنندگان کمک می کند تا هیجانات و شناخت های کنترل شده خود را بپذیرند و خود را از کنترل قوانین کلامی که سبب ایجاد مشکلات آنها گردیده است، خلاص نمایند و به آنها اجازه می هد که از کشمکش و منازعه با آنها دست بردارند. این درمان اساسا فرایند محور است و آشکارا بر ارتقای پذیرش تجربیات روانشناختی و تعهد با افزایش فعالیت های معنابخش انعطاف پذیر و سازگارانه بدون در نظر گرفتن محتوای تجربه های روانشناختی تاکید می کند (هایس، پیسترلو و لوین^۱، ۲۰۱۲). هدف فنون به کار رفته در این شیوه درمانی، افزایش تفکر

^۱ Hayes, Pistorello & Levin



واقع نگر، موثر و منطقی یا تشویق احساسات نیست، بلکه اهداف این فنون درمانی بر کاهش اجتناب از تجربه های روانشناختی و افزایش آگاهی از آنها به خصوص تمرکز بر لحظه ی حال، بدون پیش گرفتن روشی بی کشمکش و غیرارزیابانه استوار است (فولک، پارلینگ و ملین^۱، ۲۰۱۲). در این فرایند بیمار می آموزد تا خودش را از درد و حالت های آشفتگی به منظور کاهش تجربه ها بر رفتار دور نگه دارد (فتح اله زاده و همکاران، ۱۳۹۵). در واقع، پذیرش افکار به عنوان افکار، احساسات به عنوان احساسات و هیجانات به عنوان هیجانات، همانگونه که هستند نه بیشتر و نه کمتر، منجر به تضعیف آمیختگی های شناختی می شود و در کنار آن، پذیرش رویدادهای درونی، هنگامی که شخص در جدال با پریشانی ها و آشفتگی های خود نیست، به او اجازه ی توسعه ی خزانه رفتاری آنها را می دهد و می تواند از زمانی که بدین ترتیب به دست می آورد، برای انجام فعالیت های ارزشمند خود استفاده کند و خود را به یک زندگی با کیفیت، ارزشمند و هدفمند متعهد سازد (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۹۹).

به طور کلی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به عنوان یکی از روش های درمانی برگرفته از موج سوم روان درمانی، با افزایش انعطاف پذیری روانی از طریق آموزش پذیرش روانی، آگاهی روانی، گسلش شناختی، روشن سازی ارزش ها و ایجاد انگیزه برای عمل متعهدانه، نقش موثری در بهبود ویژگی های مرتبط با سلامت از جمله کاهش افسردگی و افزایش امید به زندگی در سالمندان دارد.

این یافته از پژوهش با پژوهش زارع زاده و همکاران (۱۴۰۰)، گلستانی فر و دشت بزرگی (۱۴۰۰)، برادران و همکاران (۱۳۹۵) هم راستاست.

هر پژوهش، به ویژه در کنار نتایج مفید و موثر خود، ممکن است با نقاط ضعفی در فرآیند اجرا و انجام مواجه شود که در پژوهش حاضر نیز این محدودیت ها قابل توجه است. این تحقیق تنها در شهرک اکباتان واقع در تهران انجام شده است، به همین دلیل برای تعمیم نتایج به شرایط دیگر، لازم است به تشابه های موقعیتی و تفاوت های فرهنگی توجه گردد. همچنین، جامعه آماری این پژوهش تنها شامل بخشی کوچک از کل جامعه و به سالمندان بالای ۶۰ سال ساکن در یک منطقه خاص محدود می شود، که این موضوع تأثیر قابل توجهی بر قابلیت تعمیم یافته ها به سایر افراد جامعه دارد. علاوه بر این، ابزار اصلی استفاده شده در این پژوهش، پرسشنامه است که ممکن است تحت تأثیر بیدقتی، کم حوصله گی یا برداشت های شخصی آزمودنی ها قرار گیرد. همچنین، صداقت آزمودنی ها در پاسخگویی به سوالات، که تقریباً خارج از کنترل پژوهشگر است، می تواند بر نتایج تأثیر بگذارد. برخی از پاسخ دهندگان نیز ممکن است به دلیل خستگی، کم حوصله گی یا عدم دقت، پاسخ های مناسبی ارائه نکرده باشند. همچنین، برخی از آزمودنی ها به دلیل عدم آگاهی از نتایج دیگر پژوهش ها و پرسشنامه هایی که قبلاً پاسخ داده اند، تمایلی به شرکت در این پژوهش و تکمیل پرسشنامه

^۱ Folke, Parling, & Melin



نداشتند. در نهایت، متغیرهایی نظیر طرحواره‌ها، ویژگی‌های شخصیتی و سابقه خانوادگی نیز می‌توانند به عنوان متغیرهای مزاحم در این پژوهش در نظر گرفته شوند که تأثیر آنها بر نتایج به‌طور خاص ارزیابی نشده است. به منظور افزایش اطمینان نسبت به نتایج حاصل از این پژوهش، توصیه می‌شود که پژوهش‌های گسترده‌تری در جوامع بزرگ‌تر و با گروه‌های جنسیتی متنوع انجام شود تا امکان مقایسه بین زنان و مردان سالمند فراهم گردد. همچنین، ضروری است که عوامل مؤثر بر متغیرهای مورد توجه در این تحقیق در فرهنگ‌های مختلف مورد بررسی و مقایسه قرار گیرد. در پژوهش‌های آتی، شناسایی و کنترل دقیق متغیرهای مزاحم که ممکن است بر نتایج تأثیرگذار باشند، الزامی است. با توجه به اهمیت سلامت روان سالمندان و تأثیر مستقیم آن بر سطح سلامت روان جامعه، همچنین با در نظر گرفتن تأثیرات مثبت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افسردگی و امید به زندگی در این قشر، پیشنهاد می‌شود که افرادی که از سطح بالایی از افسردگی و سطح پایینی از امید به زندگی برخوردارند، از طریق برگزاری آزمون‌های مرتبط شناسایی شوند و به کمک مشاوره فردی یا گروهی با استفاده از این روش درمانی، به آن‌ها یاری رسانده شود. علاوه بر این، متخصصان سلامت و درمانگران باید از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در کنار سایر روش‌ها برای کاهش افسردگی و افزایش امید به زندگی در سالمندان بهره‌برداری کنند. همچنین، برگزاری دوره‌های مشاوره گروهی مبتنی بر این روش در خانه‌های سالمندان و مراکز مرتبط با خدمات سالمندی می‌تواند به بهبود ویژگی‌های مرتبط با سلامت سالمندان کمک نماید.

منابع

- آذربایجانی، سحر؛ قنبری، نسرين و صادقی افجه، زهره. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد غنی شده با شفقت بر کیفیت زندگی و امید به زندگی در زنان افسرده خانه‌دار، سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی، ۲(۱): ۵۲-۷۰
- آمن، دانیل و روث، لیزا. (۱۳۸۹). درمان اضطراب و افسردگی، ترجمه محمد باقر فهمی، سید محمد کاوش نیا و محمد کریم خدائپناهی (۲۰۰۳). تهران: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.
- انجمن روان‌پزشکان آمریکا. (۲۰۱۵). راهنمایی تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۹۴). تهران: روان.
- اولادباغی، فرزانه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش شیوه‌های مدیریت رفتار بر کاهش اضطراب امتحان و افسردگی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه ناحیه دو آموزش و پرورش شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت
- ایزدی، راضیه و عابدی، محمدرضا. (۱۳۹۵). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد. تهران: جنگل
- باقری، پریسا؛ سعادت، نادره؛ فتح‌اله زاده، نوشین و دربانی، سیدعلی. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش گروهی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی و سازگاری اجتماعی سالمندان بازنشسته، پرستاری سالمندان، ۳(۲)
- باقری، حسین؛ عبدالوهاب، مهدی؛ راجی، پروین؛ جلیلی، محمود؛ فقیه‌زاده، سقراط و سلطانی، زهرا. (۱۳۹۰). تأثیر تمرینات مقاومتی پیش‌رونده بر روی افزایش قدرت اندام فوقانی و تحتانی و اثر این افزایش قدرت بر فعالیت‌های روزمره زندگی مردان سالمند، توانبخشی نوین، دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۴(۱): ۵۶-۶۰
- برادران، مجید؛ زارع، حسین؛ علی‌پور، احمد و فرزاد، ولی‌اله. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و مصاحبه انگیزشی بر کاهش اضطراب، افسردگی، فشار روانشناختی و افزایش امید بیماران مبتلا به فشار خون اساسی، روانشناسی بالینی، ۳۲: ۸۳-۱۰۶



- برنز، دیوید دی. (۱۳۹۹). وقتی اضطراب حمله می کند، شناخت درمانی، مهارت های جدید درمان اضطراب بدون دارو. ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: ذهن آویز
- پیرحیاتی، زهره و برقی ایرانی، زیبا. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سلامت روان و عملکرد شناختی در سالمندان مبتلا به بیماری تخریب ماکولا وابسته به سن، روانشناسی پیری، ۳(۲): ۱۳۷-۱۴۶
- تجلی، فاطمه؛ مهریار، امیرحوشنگ؛ میرجعفری، سیداحمد و جاویدی، حجت الله. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر افسردگی، اضطراب و تنیدگی مادران دارای فرزند با نشانه های تضادورزی گستاخانه، روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۶۵: ۸۷-۹۴
- تی تی دژ، شهره. (۱۳۹۸). تعیین اثربخشی بازی درمانی مبتنی بر رویکرد دلبستگی بر افسردگی، اضطراب، استرس و سازگاری اجتماعی کودکان بی سرپرست و بدسرپرست. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور واحد تهران جنوب
- روزنهان، دیوید ال و سلیگمن، مارتین ای پی. (۱۳۹۳). آسیب شناسی روانی. ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: ارسباران (نسخه اصلی انتشار یافته در ۲۰۱۳ میلادی)
- زارع بیدکی، زهرا و جهانگیری، محمد مهدی. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت زندگی مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم، زن و جامعه، ۳۷(۱۰): ۲۹-۴۴
- زارع زاده، رسول؛ غلیوندی وفا، مرضیه؛ طباطبائی، سید محمود و اقدسی، علی نقی. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افسردگی و امید به زندگی بیماران پیوند کبدی، پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۶(۶۲)
- جلایی، فاطمه. (۱۳۹۶). تاثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بخشودگی و امید به زندگی افراد وابسته به مواد مخدر، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۳(۴): ۲۲-۱
- چنانی، فاطمه؛ پیری، زینب؛ ایدی زاده، زینب و بابامرادی، سحر. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج درمانی رفتاری سیستمی بر امید به زندگی و سازگاری زوجین ۲۰ تا ۴۰ ساله، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۷(۱): ۱۳۲۹-۱۳۴۰
- رضایی، سعید. (۱۳۹۹). اثربخشی کاربرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر افسردگی، اضطراب و استرس مادران کودکان با اختلال اتیسم، مطالعات روانشناسی بالینی، ۳۸: ۵۶-۷۸
- صادقی، مسعود و روشن نیا، سمیه. (۱۳۹۴). مقایسه امید به زندگی در نوجوانان خانواده های چند فرزند و تک فرزند، دومین کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم رفتاری و اجتماعی، تهران
- صالح میرحسینی، وحیده؛ رفیعی پور، امین و کرمی، زهره. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش افسردگی و استرس ادراک شده ی مادران کودکان اتیستیک، ایده های نوین روانشناسی، ۷: ۱-۱۱
- صالحی عمران، ابراهیم، عابدینی بلترک، میمنت، عزیزی شمامی، مصطفی و کشاورز، کوثر. (۱۳۹۷). رابطه بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی در بین دانش آموزان دوره متوسطه دوم شهرستان کردکوی با تاکید بر نوع شبکه های مجازی. آموزش و سلامت جامعه، ۵(۱): ۱۳-۱۸
- طاهری تنجانی، پریسا؛ گرمارودی، غلامرضا؛ آزادبخت، مجتبی؛ فکری زاده، زهره؛ حمیدی، رزگار، فتحی زاده، شادی و قیسوندی، الهام. (۱۳۹۳). بررسی روایی و پایایی نسخه ی دوم پرسشنامه ی افسردگی بک در سالمندان ایرانی. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۲(۱)
- عابدی، شادی؛ فروغان، مهشید؛ خانجانی، محمدسعید؛ بخشی، عنایت الله و فرهادی، اکرم. (۱۳۹۵). بررسی رابطه معنای زندگی و سلامت معنوی در سالمندان مقیم آسایشگاه شمیرانات، ۱۳۹۳، سالمند، ۱۱(۳)
- عبدالعظیمی، مریم، و نیکنام، ماندانا. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ادراک حمایت اجتماعی و نارضایتی از بدن در سالمندان، روانشناسی پیری، ۵(۱): ۱۳-۲۵
- عسگرپور کریمی، زهرا و مظاهری دشت ارژندری، مهرداد. (۱۳۹۳). بررسی افسردگی هوش معنوی و کیفیت زندگی در زنان زندانی شهرستان زاهدان، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم، مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر



- علی پور، فردین؛ سجادی، حمیرا؛ فروزان، آمنده و بیگلریان، اکبر. (۱۳۹۲). ارزیابی کیفیت زندگی سالمندان منطقه ۲ تهران، سالمندی، ۹ (۳): ۶۵-۸۳
- غلامی، مانده و طائفی نصرآبادی، عباس علی. (۱۳۹۵). بازیابی هویت سالمندی با در نظر گرفتن شاخصه کیفیت زندگی در فضای معماری و شهری با رویکرد توسعه‌ی پایدار، اولین کنفرانس ملی چشم‌انداز آینده معماری و شهرسازی با رویکرد توسعه پایدار، ساری
- فتح‌اله‌زاده، نوشین؛ رستمی، مهدی و دربانی، علی. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت زندگی و رضایتمندی زنانشویی مادران خانه‌دار، رویش روانشناسی، ۵ (۳): ۲۰-۳۴
- فخرائی، شهره. (۱۳۹۹). رابطه بین اعتیاد به اینترنت با اضطراب امتحان و افسردگی در دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهرستان جم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور
- فرخزادیان، علی‌اصغر؛ عندلیب، لیلا و یوسفوند، مهدی. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش افسردگی در افراد مبتلا به سرطان، روانشناسی بالینی و شخصیت، ۳۲: ۴۵-۵۲
- فروزان، فاضل. (۱۳۹۶). مقایسه احساس تنهایی و اضطراب مرگ در سالمندان مرد فعال و غیرفعال مقیم در آسایشگاه‌های سالمندان شهر یزد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه غیردولتی-غیرانتفاعی خاتم
- فیروزی خجسته‌فر، ریحانه؛ کلانتری، مهرداد؛ رئیسی، فیروزه؛ شاهواری زهرا و عسگری، کریم. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر علائم افسردگی و رفتار فزون‌کنشی جنسی در بیماران مبتلا به اعتیاد جنسی، علوم روانشناختی، ۹۹: ۳۴۱-۳۵۲
- قاضی محسنی، میثم؛ سلیمانیان، علی‌اکبر و حیدرنیا، احمد. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش گروهی امید محور بر ارتقای کیفیت زندگی سالمندان. سالمند: نشریه سالمندی ایران، ۱۱ (۲): ۳۰۰-۳۰۹
- قربانعلی، مسعود و اسماعیلی، علی. (۱۳۹۱). تعیین اثربخشی معنادرمانی بر اضطراب مرگ در سالمندان، فرهنگ مشاوره روان‌درمانی، ۳ (۹)
- قطره سامانی، مهناز؛ رحیمیان بوگر، مهناز و نجفی، محمود. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان فیزیوتراپی بر افسردگی، اضطراب و تنیدگی در بیماران مبتلا به درد مزمن، علوم روانشناختی، ۷۴: ۱۵۹-۱۶۹
- کاپلان، هارولد و سادوک، ویرجینیا. (۱۳۹۴). خلاصه روانپزشکی: علوم رفتاری-روانپزشکی بالینی. ترجمه نصرت الله پورافکاری، تهران: شهرآب (نسخه اصلی انتشار یافته در ۲۰۰۷ میلادی)
- کناوس، ویلیام. (۱۳۹۶). تمرینات عملی رفتاردرمانی شناختی برای غلبه بر افسردگی. ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: آسیم
- گلستانی‌فر، سروش و دشت‌بزرگی، زهرا. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افسردگی، سلامت روانشناختی و امید به زندگی سالمندان مبتلا به افسردگی غیربالینی، روانشناسی پیری، ۲۲: ۱۹۲-۲۰۳
- مجاهدیان، زهرا و دهقان، ماریه. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد با رویکرد اسلامی بر امید سالمندان، روانشناسی اسلامی، ۱۰: ۶۴-۷۹
- معتمدی، نرگس؛ شفیعی دارابی، مهرنوش و امینی، زهرا. (۱۳۹۷). بررسی میزان احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی در سالمندان و ارتباط آن با برخی از عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت در شهرستان اصفهان در سال‌های ۹۷-۱۳۹۶. دانشکده پزشکی اصفهان، ۳۶ (۴۸۶): ۷۵۰-۷۵۶
- مومنی، فاطمه. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر امید به زندگی و بهزیستی روانشناختی مادران دارای فرزند با ناتوانی‌های خاص یادگیری، ایده‌های نوین روانشناسی، ۴ (۸): ۱-۱۴
- میرباقر آجریز، ندا؛ آقاجانی، محمد؛ مرصعی، فریبا و زابلان، ژینوس. (۱۳۹۵). بررسی ارتباط امید با اضطراب و افسردگی در بیماران همودیالیزی، سلامت و مراقبت (دانشکده پرستاری و مامایی اردبیل)، ۱۸ (۱): ۵۵-۶۲
- میرزایی دوستان، زینب، زرگر، یدالله و زندی‌پیام، آرش. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب مرگ و سلامت روان زنان مبتلا به HIV شهر آبادان. روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲۵ (۱): ۲-۱۳

هالیجین، ریچارد پی؛ کراس ویتورن، سوزان. (۱۳۹۹). آسیب شناسی روانی. ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: روان (نسخه اصلی انتشار یافته در ۲۰۱۳ میلادی)

- Akiskal H. Mood disorder. In: Kaplan HI. ; (2001) Sodock BJ. Comprehensive textbook of psychiatry: From Williams &Wilkins. Baltimore: USA, 7th ed2001, 1: 1284-431
- A-Tjak, J.G.L., Morina, N., Topper, M., Emmelkamp P. M. G. (2021). One-year follow-up and mediation in cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for adult depression. BMC Psychiatry 21, 41 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03020-1>
- Bai Z., Luo S., Zhang L., Wu S., Chi I. (2020). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis, Journal of Affective Disorders, 260: 728-737,
- Botdorf, M., Riggins, T., & Dougherty, L. R. (2019). Early positive parenting and maternal depression history predict children's relational binding ability at school-age. Developmental Psychology, 55(11), 2417-2427.
- Bolster A., Berzengi A. (2019) Hope in the Face of Despair: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Working with Suicidal Ideation in Men. In: Barry J., Kingerlee R., Seager M., Sullivan L. (eds) The Palgrave Handbook of Male Psychology and Mental Health. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-04384-1_22
- Bunyathikan, T., Soonthornchaiya, R., & Charenboon, T. (2020). The effects of an acceptance and commitment therapy program on the depressive symptoms of elderly patients with major depressive disorder. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health, 34(2), 118- 131.
- Coto-Lesmes R., Fernández-Rodríguez C., González-Fernández S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression. A systematic review, Journal of Affective Disorders, 263: 107-120
- Du, H., Bernardo, A. B., & Yeung, S. S. (2015). Locus-of-hope and life satisfaction: The mediating roles of personal self-esteem and relational self-esteem. Personality and Individual Differences, 83: 228-233. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.026>
- Evans-Martin, F. F. (2007). Emotion and stress. New York: Chelsea House, InfoBase Publishing.
- Fang, S., & Ding, D. (2020). The efficacy of group-based acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement: A pilot study among Chinese adolescents. Journal of Contextual Behavioral Science, 16, 134-143.
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. Learning and Individual Differences, 37: 210-216.
- Fernandez-Duque D, Black SE. Selective attention in early Dementia of Alzheimer Type. Brain Cogn. 2008 Apr;66(3):221- 31.
- Folke, F., Parling, T., & Melin, L. (2012, in press). Acceptance and commitment therapy for depression: A preliminary randomized clinical trial for unemployed on long - term sick leave. Cognitive and Behavioral Practice
- Garbowski, D. F. (2017). Mental Toughness: Progress and Prospects. Current Opinion in Psychology, 16: 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.03.010>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. The Counseling Psychologist, 40(7), 976 -1002.
- Hill, M. L., Schaefer, L. W., Spencer, S. D., & Masuda, A. (2020). Compassion-focused acceptance and commitment therapy for women with restrictive eating and problematic body-checking: A multiple baseline across participant's study. Journal of Contextual Behavioral Science, 16, 144- 152
- Jia, H., Zack, M. M., Gottesman, I. I., & Thompson, W. W. (2018). Associations of smoking, physical inactivity, heavy drinking, and obesity with quality-adjusted life expectancy among US adults with depression. Value in Health, 21(3), 364- 371.
- Knowlton CN, Kryvanos A, Poole M, Christopher M, Lafavor T. (2019). Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Chronic Pain and Coexisting Depression: A Single-Case Study. Clinical Case Studies. 2019;18(4):254-269. doi:10.1177/1534650119839156



- Liao MN, Chen SC, Lin YC, Chen MF, Wang CH, Jane SW (2014). Education and psychological support meet the supportive care needs of Taiwanese women three months after surgery for newly diagnosed breast cancer: A non-randomized quasi-experimental study. *International journal of nursing studies*; 51:390-9. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.07.007>
- Liu L, Gou Z, Zuo J. Social support mediates loneliness and depression in elderly people. *J Health Psychol* 2016;21(5):750-8
- Lu, W. Y., & Cui, M. L. (2016). Research progress at hope level in patients with chronic non-malignant diseases. *Chinese Nursing Research Journal*, 3(4): 147-150. <https://doi.org/10.1016/j.cnre.2016.11.002>
- Monroe, S. M., Anderson, S. F., & Harkness, K. L. (2019). Life stress and major depression: The mysteries of recurrences. *Psychological Review*, 126(6), 791-816.
- Narimani M, Bakhshayesh R. (2015). The effectiveness of acceptance/ commitment training on the psychological well-being, emotional and marital satisfaction in divorce. *Journal of Counseling Research*; 13(52), 108-23
- O'Hea, E., Houseman, J., Bedek, K., & Sposato, R. (2009). The use of cognitive behavioral therapy in treatment of depression for individuals with CHF. *Heart Fail Review*, 14, 13-20.
- Ouwehand A.N. (2017) The role of culture in the acceptance of elderly towards social assertive robots: how do cultural factors influence the acceptance of elderly people towards social assertive robotics in the Netherlands and Japan? (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Richardson, L., & Adams, S. (2018). Cognitive deficits in patients with depression. *The Journal for Nurse Practitioners*, 14(6), 437-443
- Shimer P. (2011). *New Hope for People with Alzheimer's and Their Caregivers: Your Friendly, Authoritative Guide to the Latest in Traditional and Complementary y Treatments*. Harmony
- Shrestha, K., Ojha, S. P., Dhungana, S., & Shrestha, S. (2020). Depression and its association with quality of life among elderly: An elderly home- cross sectional study. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 38, 1-4.
- Smith, B. P., Coe, E., & Meyer, E. C. (2021). Acceptance and Commitment Therapy Delivered via Telehealth for the Treatment of Co-Occurring Depression, PTSD, and Nicotine Use in a Male Veteran. *Clinical Case Studies*, 20(1), 75-91
- World health organization, (2016), *Mental health and older adults*, World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse: <http://www.who.int>.

The Effectiveness of Treatment Leads to Acceptance and Commitment (ACT) on Depression and Life Expectancy in the Elderly Over 60 Years in Ekbatan

Farzaneh Mohebi Abkenari¹, Rosita Zabihi²

1& 2 Department of Psychology, Is.C., Islamic Azad University, Islamshahr, Iran

Abstract

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on depression and life expectancy in the elderly over 60 years of age in Ekbatan. The statistical population of this study includes all the elderly over 60 years old living in Ekbatan town of Tehran in 2021. The number of sample members is 30 elderly people of this town who met the criteria for entering the research and were selected by hand. These individuals were then randomly assigned to the experimental and control groups by simple random sampling. The experimental group underwent acceptance and commitment group therapy in 8 sessions of 90 minutes and the control group remained on the waiting list. The main data of this study were obtained using Beck Depression Inventory (1969) and Schneider Life Examination Questionnaire (2000). Descriptive statistics and inferential statistics (multivariate analysis of covariance) were used in data analysis. The results showed that acceptance and commitment-based therapy on depression and life expectancy is effective in the elderly over 60 years in Ekbatan.

Keywords: Acceptance and commitment therapy, Depression, Life expectancy

*Corresponding Author: Rozita.zabihi@iau.ac.ir