

بررسی میزان اثربخشی آموزش تعهد و پذیرش (اکت) بر رضایتمندی تحصیلی دانش‌آموزان

سید وحید نوربخش^۱، اعظم فتاحی اندبیل^{۲*}

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته مشاوره مدرسه، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، رودهن، ایران.
^۲ استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، رودهن، ایران.

چکیده

بدیهی است که میزان رضایت انسان از فعالیت‌هایش، به لحاظ تأثیر در انگیزش و تلاش او در رسیدن به اهداف پیش‌رو از اهمیت زیادی برخوردار است. حال اگر این فعالیت مربوط به آموزش و تحصیل باشد، به جهت اهمیتی که در فعالیت‌های آموزشی دارد. لذا هدف پژوهش حاضر بررسی میزان اثربخشی آموزش تعهد و پذیرش (اکت) بر رضایتمندی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه دهم منطقه ۳ شهر تهران بود. نوع مطالعه مورد استفاده در این پژوهش از نوع شبه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل همراه با گمارش تصادفی گروه‌های آزمودنی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانش‌آموزان پسر کلاس دهم متوسطه نظری در منطقه سه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بودند که ۳۰ نفر از دانش‌آموزان با نمره پایین‌تر از ۲۴ در رضایتمندی تحصیلی هیوبنر به صورت تصادفی انتخاب و در ۲ گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) گماشته شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش تعهد و پذیرش (اکت) بر رضایتمندی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد و میانگین گروه آزمایش در رضایتمندی تحصیلی پس از آموزش بالاتر از میانگین گروه کنترل است.

واژه‌های کلیدی: آموزش تعهد و پذیرش (اکت)، رضایتمندی تحصیلی.

۱- مقدمه

جوامع بشری در گذر تاریخ برای پاسخگویی به نیازهایشان چند نهاد عمده اجتماعی را پدید آورده‌اند که در کنار اقتصاد، سیاست، دین و خانواده، آموزش نیز به عنوان یکی از پنج نهاد اصلی جامعه به شمار می‌رود. کارکرد اصلی نهاد آموزش که رابطه تنگاتنگی با فرهنگ و سایر نهادهای اجتماعی دارد، ارائه دانش و مهارت‌های لازم به افراد برای زیستن در جامعه و به عهده گرفتن نقش‌های اجتماعی است (ربانی و ربیعی، ۱۳۹۰). نهاد آموزش در کشور ایران بزرگترین سازمان‌ها را در خود جای داده است. این نهاد یکی از نهادهای آغازین است که در هر جامعه‌ی شناخته شده در طول تاریخ وجود داشته است و در آینده نیز وجود خواهد داشت. هرچند ساختار نهاد آموزش در سایه‌ی پیشرفت‌های تکنولوژیک، ممکن است در طول زمان تغییر کند، ولی کارکرد آن همچنان انتقال فرهنگ، دانش، مهارت‌ها و فنون به نسل بعدی است (قلی پور و پیران نژاد، ۱۳۸۶). رضایتمندی در آموزش نه تنها می‌تواند به تعیین سطح لذت تجربه شده از سوی دانش‌آموز بپردازد، بلکه اثربخشی آموزش‌های ارائه شده را نیز تعیین می‌کند. رضایتمندی تحت عنوان ادراک ارضای لذت‌بخش نیازها و خواسته‌ها تعریف شده است. به اعتقاد سو (۲۰۰۴) رضایتمندی یک داور است که دانش‌آموزان بر مبنای ارزیابی اسناد عملکرد یک مبادله‌ی خاص انجام می‌دهند (هایده و همکاران، ۲۰۰۸). مدرسه تأثیری عمیق بر زندگی نوجوان می‌گذارد و موقعیتی مرکزی در تعریف احساس کلی نوجوانی از اجتماع دارد. احساس تعلق و پیوند با مدرسه، به شماری از پیامدهای مثبت آموزش و روان‌شناختی از قبیل خود پنداره، مهارت‌های اجتماعی، انگیزش، موفقیت و پیشرفت تحصیلی مربوط است. موفقیت تحصیلی، انگیزش‌های دانش‌آموز و اتمام دوره تحصیلی با موفقیت نیز می‌تواند به عنوان پیامد مثبت احساس تعلق و پیوند با مدرسه محسوب شود (کیسان و همکاران، ۲۰۱۱). با توجه به یافته‌ها، می‌توان رضایت از تحصیل را به عنوان مؤلفه‌ای از رضایت از زندگی محسوب نمود که شامل ادراک دانش‌آموزان از برنامه‌های آموزشی، شرایط لازم برای مطالعه و همچنین رفتار و راهنمایی‌های معلم می‌باشد. نورد، رضایت از تحصیل را بخشی از دیدگاه دانش‌آموز در مورد ادراک شخصی او از محیط تحصیلی توصیف می‌کند. پویرت نیز، رضایت از تحصیل در دانش‌آموزان را در رضایت از همه برنامه‌های موجود در رشته انتخابی خود و همچنین رضایت از رابطه با معلم معرفی می‌کند. بین و برادلی، رضایت از تحصیل را "حالت عاطفی دلپذیری که در نتیجه وضعیت شخصی دانش‌آموز ایجاد می‌شود" تعریف می‌کنند (ریتزرت و همکاران، ۲۰۱۶). از نظر لنت، سینگلی، شو، اشمیت و اشمیت (۲۰۰۷)، منظور از رضایت تحصیلی، میزان لذت و خوشنودی فرد از نقش و تجربیات خود به عنوان دانش‌آموز است (هربرت و همکاران، ۲۰۱۱). بنا به توصیف فلورس^۱ (۲۰۰۱) نیز رضایت از تحصیل شامل ادراک دانش‌آموزان از برنامه‌های آموزشی، شرایط لازم برای مطالعه و همچنین رفتار و راهنمایی معلم می‌باشد (احمدی و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۰).

یکی از آموزش‌هایی که انتظار می‌رود بر افزایش رضایتمندی تحصیلی مؤثر واقع شود، آموزش نوپای پذیرش و تعهد می‌باشد. آموزش پذیرش و تعهد، یک مداخله روان‌شناختی است که فرایندهای پذیرش و ذهن آگاهی را با راهکارهای تغییر رفتار و تعهد به منظور توسعه و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در هم می‌آمیزد (هایز و همکاران، ۲۰۱۰) و ریشه در فلسفه ای دارد که زمینه‌گرایی عملکردی خوانده می‌شود. در زمینه‌گرایی عملکردی، یک عمل در زمینه به اجزا آن خرد نمی‌شود. واحد تحلیل در زمینه‌گرایی عملکردی یک کل متعامل است (اینگرام و همکاران، ۲۰۰۷). آموزش پذیرش و تعهد به عنوان یک دیدگاه آموزشی در تلاش برای اصلاح شناخت‌ها و هیجان‌های مراجع نیست بلکه تمرکز اصلی آن کمک به مراجع برای بازشناسی افکار و احساساتی است که تنها فرایندهای ذهنی هستند و ممکن است مورد توجه قرار گیرد یا نگیرد و همیشه هم بازتابی از واقعیت نیستند (هایز و همکاران، ۲۰۱۱).

هدف آموزش پذیرش و تعهد ایجاد مستقیم تغییر در مراجع نیست بلکه هدف آن کمک به مراجع است تا بتواند به روش متفاوتی با تجارب اش ارتباط برقرار کند و قادر شود به طور کامل با زندگی معنادار و مبتنی بر ارزش درگیر گردد (داهل و همکاران، ۲۰۰۹). به بیان خود آموزش پذیرش و تعهد، هدف آموزش، کاهش اجتناب تجربی همراه با افزایش انعطاف‌پذیری

^۱ Flores

روان شناختی است. فردی که انعطاف پذیری روان شناختی دارد از رویدادهای ناخواسته اجتناب نمی‌کند و سعی در تغییر و کنترل آنها ندارد لذا انرژی خود را به جای مقابله با اجتناب از رویدادهای ناخواسته، صرف ارزش‌ها و کیفیت زندگی می‌کند (اسچوارتز و همکاران، ۲۰۱۶). انعطاف پذیری روانشناختی، توانایی فرد در انتخاب عملی در بین گزینه‌های مختلف که مناسب تر است را افزایش می‌دهد نه انتخاب عملی که صرفاً برای اجتناب از افکار، احساسات یا خاطره‌های آشفته ساز انجام می‌شود یا بر فرد تحمیل می‌گردد (فورمن و هربرت، ۲۰۱۶). از این رو رویارویی فعال و مؤثر با افکار و احساسات، پرهیز از اجتناب، تغییر نگاه نسبت به خود، بازنگری در ارزش‌ها و اهداف زندگی و نهایتاً تعهد به هدفی اجتماعی تر از عوامل اصلی مؤثر در این شیوه آموزشی می‌باشند. با توجه به تازگی این روش آموزشی، بررسی تأثیر آن بر اختلالات روانی مختلف و مقایسه با شیوه‌های آموزشی دیگر ضروری بنظر می‌رسد هرچند با توجه به نوپا بودن این روش آموزشی، منابع پژوهشی اندکی در دسترس می‌باشد اما تأثیر این شیوه آموزشی در زمینه‌های مختلف مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است. در راستای پژوهش‌های گذشته، تکمیل و تأیید نتایج آنان و با توجه به شکاف تحقیقاتی موجود و همچنین عدم شواهد کافی در خصوص آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایتمندی تحصیلی دانش‌آموزان، در این پژوهش تأثیر آموزش آموزش مبتنی بر پذیرش بر رضایتمندی تحصیلی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار خواهد گرفت تا بدین وسیله به راهکارهای جامع تر و پایدارتری برای رضایتمندی تحصیلی دانش‌آموزان، در صورت مؤثر بودن روش مذکور در افراد بتوان دست یافت.

۲- ادبیات تحقیق

رضاپور میرصالح و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر عملکرد تحصیلی فرزندان جانباز پرداختند. در این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با روش نمونه‌گیری هدفمند، ۳۰ نفر از دانش‌آموزان پسر فرزند جانباز مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ در مدارس متوسطه شهرستان اردکان انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابتدا همه شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه عملکرد تحصیلی به‌عنوان نمرات پیش‌آزمون کامل کردند. سپس گروه آزمایش برنامه مداخله ۸ جلسه‌ای را به صورت هفتگی (دو ساعت) دریافت کردند و برای گروه گواه هیچ مداخله‌ای انجام نشد. پس از پایان مداخله و همچنین دو ماه بعد از آن، آزمودنی‌ها مجدداً به پرسش‌نامه عملکرد تحصیلی پاسخ دادند. داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS 21 و توسط آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بن‌فرونی تحلیل شد. نمرات عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به گروه گواه افزایش معنی‌داری پیدا کرد و این افزایش در مرحله پیگیری نیز حفظ شده بود. گریگور و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سلامت روان و درگیری تحصیلی دانشجویان مدرسه پرداختند. روش اجرای پژوهش آزمایشی به صورت گروه آزمایش و کنترل با پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده کردند. نتایج نشان داد آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سلامت روان و درگیری تحصیلی دانشجویان تأثیر مثبت و معناداری دارد. پول (۲۰۰۹) در پژوهشی به بررسی نتایج مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد پرداخت. این پژوهش به صورت فراتحلیل انجام شده و به بررسی مقالات منتشر شده بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۰۸ در زمینه آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد پرداختند. نتایج این فراتحلیل نشان داد که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد برای مجموعه‌ای گسترده‌ای از اختلالات شامل اختلالات اضطرابی، افسردگی، درد، وسواس، اختلالات سایکوتیک، سوء مصرف مواد و مدیریت صرع و دیابت مؤثر بوده است.

۳- روش تحقیق

نوع مطالعه مورد استفاده در این پژوهش از نوع شبه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون می‌باشد. گمارش تصادفی آزمودنیها در دو گروه (گواه - آزمایش) صورت می‌گیرد. در این تحقیق از هر دو گروه آزمایش و کنترل پیش‌آزمون گرفته می‌شود که شامل پاسخ به پرسشنامه رضایتمندی تحصیلی بک می‌باشد. بعد از آن گروه آزمایش ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به مدت

۳ ماه در مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد شرکت می‌کنند. بعد از اتمام جلسات آموزش از هر دو گروه پس از آزمون (پاسخ به پرسشنامه رضایتمندی تحصیلی) گرفته می‌شود. بنابر این روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی به روش پیش آزمون - پس آزمون است.

جامعه آماری دانش آموزان پسر کلاس دهم متوسطه نظری در منطقه سه شهر تهران می باشند که در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ مشغول به تحصیل می باشند. بر طبق اطلاعات به دست آمده (در تاریخ ۱۳۹۷/۰۴/۲۰ از کارشناسی غیر دولتی متوسطه منطقه ۳) تعداد ۱۷۵۶ دانش آموز پسر در ۳۵ مدرسه در مقطع متوسطه نظری دور دوم و کلاس دهم مشغول تحصیل هستند. تعداد نمونه ۳۰ نفر از دانش آموزان پسر کلاس دهم منطقه سه شهر تهران در دو گروه گواه و آزمایش هر کدام ۱۵ نفر می باشند. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای می‌باشد. در این تحقیق به منظور تعیین پایایی آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده گردیده است. در این پژوهش آلفای بالای ۰/۷ میزان مناسبی برای پایایی ابزار در نظر گرفته شده است. بنابراین اندازه‌گیری قابلیت اعتماد، با استفاده از روش آلفای کرونباخ و نرم‌افزار SPSS ۱۸ صورت می‌گیرد. بنابراین با استفاده از داده‌های به دست آمده از پرسشنامه و به کمک نرم‌افزار آماری SPSS میزان ضریب قابلیت اعتماد با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد نتایج به دست آمده در جدول شماره ۱ بیانگر پایایی مناسب پرسشنامه‌ها بود.

جدول شماره ۱. ضرایب آلفای کرونباخ متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	آلفای کرونباخ
رضایتمندی تحصیلی	آزمایش	۰/۷۴
	کنترل	۰/۷۷

در پژوهش حاضر از پکیج آموزشی "درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد" که توسط پژوهشگر بر اساس کتاب پذیرش و تعهد هیز، استروسال و ویلسون (۱۹۹۹) طراحی گردیده است استفاده شد. در نهایت، جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در بخش آمار استنباطی در صورت نرمال بودن داده‌ها از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکوا) برای فرضیه تحقیق استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS21 استفاده شد.

۴- تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق

۴-۱- یافته‌های توصیفی

در جدول (۲) شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه‌ها گزارش شده‌اند.

جدول شماره ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	وضعیت	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
رضایتمندی تحصیلی	پیش آزمون	آزمایش	۱۸	۴/۱۳
		کنترل	۱۸/۵۳	۳/۲۲
	پس آزمون	آزمایش	۳۳/۰۷	۴/۲۶
		کنترل	۲۰/۸۷	۴/۴۲

یافته‌های جدول (۲) نشان می‌دهند که میانگین گروه آزمایش در رضایتمندی تحصیلی افزایش چشم‌گیری داشته است. اما در گروه کنترل افزایش یا کاهش بسیار کمی مشاهده می‌شود.

۴-۲- بررسی نرمال بودن داده‌ها

برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در پیش آزمون و پس آزمون از آزمون کالموگروف - اسمیرنوف استفاده شد. نتایج غیرمعنی‌دار نشانگر نرمال بودن توزیع متغیرها می‌باشد.

جدول شماره ۳. بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش در گروه کنترل و آزمایش

متغیر	وضعیت	گروه	K-S Z	p
رضایت‌مندی تحصیلی	پیش آزمون	آزمایش	۰/۶۴۵	۰/۷۹۹
		کنترل	۰/۸۶۶	۰/۴۴۱
	پس آزمون	آزمایش	۰/۵۷۱	۰/۹۰۰
		کنترل	۰/۹۵۰	۰/۳۲۷

نتایج جدول (۳) نشان می‌دهند که آماره کالموگروف - اسمیرنوف برای متغیرهای پژوهش معنی‌دار نمی‌باشد. با توجه به این نتایج می‌توان نتیجه گرفت که توزیع متغیرها نرمال می‌باشد. بنابر این می‌توان در مورد این متغیرها از آزمون‌های پارامتریک مانند تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

۴-۳- همگنی ماتریس‌های واریانس کوواریانس متغیرهای پژوهش

یکی از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری، بررسی همسانی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس می‌باشد که بدین منظور از آزمون ام‌باکس استفاده می‌شود. همانطور که ملاحظه می‌شود سطح معناداری ام‌باکس بیشتر از ۰/۰۵ است بنابر این مفروضه همسانی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس رعایت شده است. (جدول ۴)

جدول شماره ۴. بررسی همگنی واریانس رضایتمندی تحصیلی در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	آزمون لوین	سطح معنی داری
رضایتمندی تحصیلی	۰/۰۰۲	۰/۹۶۱

۴-۴- بررسی همگنی شیب رگرسیون

نتایج جدول (۵) نشان می‌دهند که آماره F آزمون همسانی شیب رگرسیون پیش آزمون و پس آزمون رضایتمندی تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار نمی‌باشد ($F=1.25, p<0.49$).

جدول شماره ۵. بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	اثر	مقدار	F	p
رضایتمندی تحصیلی	-	-	۱/۲۵	۰/۴۹

۴-۵- آزمون فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اول) آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش (اکت) بر رضایتمندی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

در جدول (۶) نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه برای بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون با کنترل پیش آزمون گزارش شده است.

جدول شماره ۶. نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه تفاوت گروه آزمایش و کنترل در رضایتمندی تحصیلی

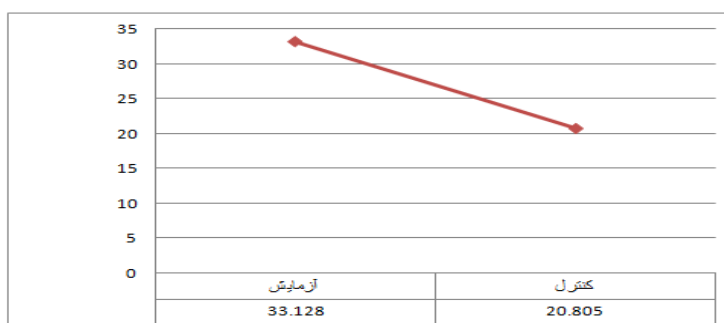
مجدور اتا	p	F	MS خطا	MS آزمایشی	SS خطا	SS آزمایشی
۰/۷۴۹	۰/۰۰۱	۸۰/۴۴۵	۱۴/۱۱۶	۱۱۳۵/۵۵۸	۳۸۱/۱۳۰	۱۱۳۵/۵۵۸

با توجه به جدول (۶) آماره F رضایتمندی تحصیلی در پس آزمون (۸۰/۴۴۵) است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار می باشد و این نشان می دهد که بین دو گروه در میزان رضایتمندی تحصیلی تفاوت معنی دار وجود دارد. برای بررسی اینکه میانگین کدام یک از گروه ها در پس آزمون استرس زوجین پس از تعدیل و کنترل نمرات پیش آزمون بیشتر است در جدول (۷) میانگین های تصحیح شده گزارش شده است.

جدول شماره ۷. میانگین های برآورد شده نهایی رضایتمندی تحصیلی در گروه ها

خطای استاندارد	تفاوت میانگین	میانگین	گروه
۱/۳۷۴	۱۲/۳۲۴	۳۳/۱۲۸	آزمایش
۱/۳۷۴		۲۰/۸۰۵	کنترل

با توجه به جدول (۷) میانگین گروه آزمایش در پس آزمون رضایتمندی تحصیلی (۳۳/۱۲۸) بیشتر از میانگین گروه کنترل در این متغیر با میانگین (۲۰/۸۰۵) می باشد که با توجه به آزمون F معنی دار می باشد. بنابراین با توجه به این یافته ها فرضیه اول پژوهش تأیید می شود و آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش (اکت) بر رضایتمندی تحصیلی دانش آموزان تأثیر دارد. این مقایسه گروه کنترل و آزمایش در پس آزمون به صورت نمودار در شکل شماره ۱ نمایان است.



شکل شماره ۱. مقایسه گروه کنترل و آزمایش در پس آزمون

۶- نتیجه گیری

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین گروه آزمایش در پس آزمون رضایتمندی تحصیلی (۳۳/۱۲۸) بیشتر از میانگین گروه کنترل در این متغیر با میانگین (۲۰/۸۰۵) می باشد بنابراین با توجه به این یافته ها فرضیه اول پژوهش تأیید می شود و آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش (اکت) بر رضایتمندی تحصیلی دانش آموزان تأثیر دارد. این یافته با نتایج پژوهش رضاپورمیر صالح و همکاران (۱۳۹۶) و گریگور و همکاران (۲۰۱۸) و پول (۲۰۰۹) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می توان

گفت از آنجا که هدف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی افراد است دانش‌آموزانی که انعطاف-پذیری روان شناختی دارد از رویدادهای ناخواسته اجتناب نمی‌کند و سعی در تغییر و کنترل آنها ندارد لذا انرژی خود را به جای مقابله با اجتناب از رویدادهای ناخواسته، صرف ارزش‌های خود کرده و در نتیجه رضایتمندی تحصیلی بالاتری دارند. در واقع درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یک رویکرد بافت‌گرا است که با مراجع به چالش می‌پردازد تا افکار و احساسات خود را پذیرفته و نسبت به تغییرات لازم متعهد شوند. ریان و دسی (۲۰۰۰) نشان دادند که پذیرش و تعهد ممکن است به مردم در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار اتوماتیک کمک نماید و این امر نیز منجر به تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با تحصیلات می‌شود. به عبارت دیگر پذیرش و تعهد از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات و پذیرش آنها می‌تواند تغییرات مثبتی را در سازگاری و در نتیجه افزایش رضایتمندی تحصیلی ایجاد نماید. پژوهش حاضر بر روی دانش‌آموزان پسر کلاس دهم متوسطه نظری در منطقه سه شهر تهران انجام گرفته است لذا به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود این پژوهش را با سایر دانش‌آموزان در دیگر مناطق تهران انجام دهند و نتایج آن را با پژوهش حاضر مقایسه نمایند. همچنین، آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش (اکت) در زمینه افزایش رضایتمندی تحصیلی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین شایسته است آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش (اکت) در فهرست برنامه‌های درمانی مشاوران قرار گیرد تا از این راهبردها برای افزایش رضایتمندی تحصیلی و کاهش افسردگی دانش‌آموزان بهره‌مند شوند. پیشنهاد می‌شود برنامه‌ای مدون برای آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش (اکت) به صورت کارگاه‌های آموزشی و همچنین تدوین کتابچه‌های متعددی در این زمینه برای دانش‌آموزان در نظر گرفته شود.

منابع

1. Ahmadi, S., Sheikholeslami, R. (2011). The Relationship between Emotional Intelligence and Academic Achievement through Intermediation of Academic Satisfaction. *Educational Psychology Studies*. 13, 21-1. (In Persian)
2. Dahel, E., Aoki, K., & Dlugosh, L. (2009). Predictors of learning satisfaction in Japanese online distance learners. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 9(3).
3. Forman, D., & Herbert, J. (2016). Academic satisfaction of Latino students: differences and predictors.
4. Gholipour, A., and Piran Nejad, A. (2007). Investigating the Effects of Justice in Creating and Promoting Self-belief in Educational Institutions. *Human Sciences Journal*. 53, 374-357. (In Persian)
5. Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., & Dionne, F. (2018). The use of acceptance and commitment therapy to promote mental health and school engagement in university students: A multisite randomized controlled trial. *Behavior therapy*, 49(3), 360-372.
6. Hayes, S. A., Orsillo, S. M., & Roemer, L. (2010). Changes in proposed mechanisms of action during an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48(3), 238-245.
7. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
8. Herbert, J. D., Forman, E. M., O'Donohue, W., & Fisher, J. E. (2011). New directions in cognitive behavior therapy: Acceptance-based therapies. *General principles and empirically supported techniques of cognitive behavior therapy*, 77-101.

9. Hyde, J. S., Mezulis, A. H., & Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of depression: integrating affective, biological, and cognitive models to explain the emergence of the gender difference in depression. *Psychological review*, 115(2), 291.
10. Ingram, R. E., Trenary, L., Odom, M., Berry, L., & Nelson, T. (2007). Cognitive, affective and social mechanisms in depression risk: Cognition, hostility, and coping style. *Cognition and Emotion*, 21(1), 78-94.
11. Kissane, D. W., Maj, M., & Sartorius, N. (Eds.).(2011). *Depression and cancer* (Vol. 19). John Wiley & Sons.
12. Pull, C. B. (2009). Current empirical status of acceptance and commitment therapy. *Current Opinion in Psychiatry*, 22(1), 55-60.
13. Rabbani, Rasoul and Rabiei, Kamran (2011), Evaluation of the choice of field and its effect on the academic satisfaction in students of Isfahan University. A research and planning quarterly in higher education. 17 (2), 120-99. (*In Persian*)
14. Rezapour Mirsaleh, Y., Hamdi Ardakani, Z., Shiri, M. (2017). Effectiveness of ACT on the educational performance of veterans' children. *Veteran Medicine*. 10 (2), 33-39. (*In Persian*)
15. Ritzert, T. R., Forsyth, J. P., Sheppard, S. C., Boswell, J. F., Berghoff, C. R., & Eifert, G. H. (2016). Evaluating the effectiveness of ACT for anxiety disorders in a self-help context: Outcomes from a randomized wait-list controlled trial. *Behavior Therapy*. 47(4), 444-459.
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
17. Schwartz, D., Roth, N., Margin, A., & Rab, H. (2016). conscientiousness-based biographical scale versus traditional trait-based Conscientiousness scale: Predicting academic performance, academic satisfaction and developmental activity: or1403. *International Journal of Psychology*, 51, 774.
18. Su, A. Y. L. (2004). Customer satisfaction measurement practice in Taiwan hotels. *International Journal of Hospitality Management*, 23(4), 397-408.

Assessment of the Effectiveness of Acceptance and Commitment Training (ACT) on Students' Academic Satisfaction

Seyed Vahid Nourbakhsh¹, Azam Fattahi Andabil^{2,*}

¹MSc, School of Counseling, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Roodehen, Iran.

²Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Consultation, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Roodehen, Iran.

Abstract

Obviously, the level of human satisfaction with his activities is of great importance in terms of its effect on his motivation and pursuit of leading goals. Now, if this activity is related to education is important because of the effect in educational activities. So, this study aimed to investigate the effectiveness of Acceptance and Commitment Training (ACT) on academic satisfaction of 10th grade boy students in district 3 of Tehran. The study type in this study was quasi-experimental, with pre-test and posttest and control group with random sampling of the subject group. The statistical population consisted of 10th grade male high school students in the high school of Tehran in the academic year 2018-19. Thirty students with a score less than 24 were randomly selected through Huebner's academic satisfaction and were divided into two groups: experimental groups (n = 15) and control group (n = 15). To analyze the data, covariance analysis was used. The results showed that Acceptance and Commitment Training (ACT) had an effect on student's academic satisfaction. The mean of the experimental group in the post-training academic satisfaction was higher than the mean of the control group.

Keywords: Acceptance and Commitment Training (ACT), academic satisfaction