

اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نگرش به مدرسه در دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر تهران

مریم قلیچی داغیان^۱

^۱ دانشجوی دانشگاه آزاد علوم پزشکی

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نگرش به مدرسه انجام شد. در پژوهش حاضر بر حسب نوع گردآوری داده‌ها از نوع طرح‌های نیمه آزمایشی استفاده شد. طرح این پژوهش از نوع طرح‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. از جامعه آماری تمامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم منطقه ۴ شهر تهران، با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند ۶۰ نفر انتخاب و با استفاده از روش جایگزینی تصادفی، به دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند. این روش به گونه‌ای انجام شد که هر دو گروه از نظر نگرش به مدرسه (مک کوچ و سیگل، ۲۰۰۲) مورد آزمون قرار گرفتند. سپس به ارائه آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد برای گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه پرداخته شد اما برای گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای صورت نگرفت. بعد از اتمام آموزش برای گروه آزمایش، پس‌آزمون‌های نگرش به مدرسه از هر دو گروه به عمل آمد. بدین ترتیب داده‌های مورد نیاز برای تحلیل فرضیه‌های پژوهش جمع‌آوری و با استفاده از تحلیل کواریانس تحلیل شد. یافته‌های پژوهش در گروه مداخله نشان داد که نمرات پس‌آزمون‌های نگرش به مدرسه نسبت به پیش‌آزمون‌های آن افزایش داشته است، اما این تفاوت در گروه کنترل دیده نشد. نتایج نشان داد که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نگرش به مدرسه تاثیر معناداری دارد.

واژه‌های کلیدی: آموزش پذیرش و تعهد، نگرش به مدرسه، دانش آموزان دختر

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یک رویکرد درمانی شامل شش فرایند روانشناختی خاص است: پذیرش، گسلش (شکست)، خود به عنوان زمینه، ارتباط با زمان حال، ارزش ها و عمل متعهدانه که همه آنها باعث انعطاف پذیری روانشناختی می شوند. در درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش هدف این است که افراد بیاموزند وقایع درونی شان مخصوصاً آنهایی را که ناخواسته اند، قضاوت نکنند و بپذیرند [۱]. یکی از موضوعات مهمی که همواره ذهن متخصصان تعلیم و تربیت را به خود مشغول می کند بررسی نگرش های دانش آموزان و عوامل مهم مؤثر بر آن است. از آنجایی که نگرش ها، افکار و حتی رفتارهای ما را تحت تأثیر قرار می دهند [۲]. نگرش دانش آموزان و عوامل مؤثر بر آن همواره یکی از مسائل جدی و مهم در عرصه آموزش است. پژوهش ها نشان می دهند که میزان انطباق فراگیران با تکالیف آموزشگاهی ارتباط زیادی با نحوه نگرش آن ها به مدرسه دارد. همچنین هرچه دانش آموزان نگرش مثبت تری به مدرسه داشته باشند از ادراک تحصیلی بالاتری نیز برخوردار خواهند بود. مک کوچ و سیگل (۲۰۰۳) خاطر نشان می سازند که فراگیران دارای پیشرفت تحصیلی ضعیف، نگرش های منفی نسبت به مدرسه دارند. نتایج پژوهش میجریبینکس (۲۰۰۴) نیز نشان می دهد که چگونه نگرش دانش آموزان نسبت به مدرسه با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارای ارتباط معنی داری است. پنتلیچوک (۱۹۸۹) معتقد است که نگرش دانش آموزان نسبت به مدرسه می تواند تأثیر عمده ای بر جهت گیری آنها در فعالیت های یادگیری داشته باشد دانش آموزان زمانی که موضوع را لذت بخش و مفید بدانند، بر یادگیری تمرکز می کنند و تکالیف خود را دنبال می کنند. نگرش افراد نسبت به تحصیل و مدرسه در انتخاب اهداف مؤثر است. دانش آموزان زمانی در کلاس احساس امنیت و راحتی خواهند داشت که احساس کنند می توانند فعالانه در کلاس درس شرکت کنند و در تصمیم گیری های آن شرکت کنند [۳].

وقتی دانش آموز احساس کند معلم هر لحظه قصد ارزیابی او را دارد، احساس امنیت نمی کند و در نتیجه فضای استرس زا ایجاد می شود [۴]. مک کوچ و سیگل (۲۰۰۳) در تلاش برای رواسازی و اعتباریابی پرسشنامه نگرش دانش آموزان نسبت به مدرسه پنج عامل را برای این متغیر شناسایی کردند که شامل: ادراک خودتحصیلی، نگرش نسبت به معلم و کلاس، نگرش نسبت به مدرسه، ارزش گذاری هدف ها و انگیزش و خودنظم دهی می باشند. ادراک فراگیران از توانایی های تحصیلی خود یکی از مهم ترین عوامل تأثیرگذار بر پیشرفت تحصیلی آنها است. ادراک خود به عنوان آگاهی های فرد از خود یا افکار مربوط به خود یک فرد تعریف شده است. همچنین روابط ادراک شده بین معلم و دانش آموز به طور معنی داری با پیامدهای سازگاران در محیط کلاسی مرتبط هستند. ارزش گذاری هدف های مدرسه با استدلال های دانش آموزان برای انجام تکالیف سر و کار دارد. هدف های دانش آموزان و ارزش مربوط به پیشرفت تحصیلی، خودنظم دهی و انگیزش آنها را تحت تأثیر قرار می دهند، زیرا هدف های دانش آموزان شیوه های رسیدن به این هدف ها و همچنین میزان درگیر شدن و پاسخ دادن فراگیران به تکالیف تحصیلی را تحت تأثیر قرار می دهند (مک کوچ و سیگل ، ۲۰۰۳). آخرین مؤلفه ای که مورد بررسی قرار می گیرد انگیزه / خود تنظیمی است. یادگیرنده ای که انگیزه کافی برای یادگیری دارد، سعی می کند با اتخاذ رفتارهای خودتنظیمی به اهداف یادگیری دست یابد. بر این باور هستند که خودنظم دهی پیش بینی کننده مهمی برای پیشرفت تحصیلی است. بنابراین سؤال پژوهشی این است که :

آیا آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نگرش به مدرسه در دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر تهران تاثیر دارد ؟

^۱Mc Coach .D.B & Siegle

^۲Majoribanks

^۳Pentelichuk

^۴Mc Coach .D.B & Siegle

نگرش نسبت به مدرسه

نگرش نسبت به مدرسه شامل علاقه و عاطفه دانش آموز نسبت به مدرسه است. پژوهش ها نشان می دهند که میزان انطباق فراگیران با تکالیف آموزشی ارتباط زیادی با نحوه نگرش آنها به مدرسه دارد. نگرش نسبت به مدرسه یک حالت با گرایش عمومی نسبت به مدرسه و یادگیری مدرسه ای است که ممکن است مثبت یا منفی باشد و شامل علاقه و عاطفه دانش آموزان نسبت به مدرسه می باشد [۴]. هرچه دانش آموزان نگرش مثبت تری به مدرسه داشته باشند از ادراک تحصیلی بالاتری نیز برخوردار خواهند بود [۳]. مک کوچ و سیگل (۲۰۰۳) خاطر نشان می سازند که فراگیران دارای پیشرفت تحصیلی ضعیف، نگرش های منفی نسبت به مدرسه دارند. نتایج پژوهش نیز نشان می دهد که چگونگی نگرش دانش آموزان به مدرسه با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارای ارتباط معنی داری است. دانش آموزانی که دارای پیشرفت تحصیلی بالا هستند در مدرسه به یادگیری علاقه مند هستند و نسبت به مدرسه نگرش مثبتی دارند [۶]. فراگیران هرچه قدر هم که از لحاظ شناختی و راهبردهای یادگیری برای یادگیری موضوعی آمادگی داشته باشند؛ بازهم لازم است که این توانشها و راهبردها را با انگیزش و نگرش نسبت به مدرسه ترکیب کنند تا این توانشها و راهبردها بتوانند مفید واقع شوند. یادگیرندگان با انگیزه کارها را به خوبی انجام می دهند و از چگونگی مقابله با فشارهای روانی مرتبط با یادگیری آگاه هستند. این فراگیران برای یادگیری ارزش قائل هستند و احساس می کنند از لحاظ توانایی یادگیری باکفایت هستند. فراگیری که دارای انگیزه کافی برای یادگیری باشد، با در پیش گرفتن رفتارهای خود نظم داده شده، تلاش می کند که به اهداف یادگیری برسد. نتایج پژوهش بوساتو و همکاران (۲۰۰۰) نشان می دهد که بین نمرات انگیزش دانشجویان و نمرات آزمون پیشرفت تحصیلی آنها رابطه مستقیمی وجود دارد. پینتریچ و دی گروت (۲۰۰۹) بر این باور هستند که یادگیری خود نظم داده شده شامل استفاده از راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی، راهبردهای مدیریت فردی و کنترل تلاش است. خود نظ مدهی پیش بینی کننده مهمی برای پیشرفت تحصیلی است و استفاده از راهبردهای خودنظم دهی درونی شده به افراد کمک میکند که در مدرسه پیشرفت کند [۷].

مفهوم آموزش پذیرش و تعهد

موج سوم رفتاردرمانی در اوایل دهه ۱۹۹۰ با رشد درمان های ابتکاری شروع شد که از اصول ذهن آگاهی استفاده کردند و روی آگاهی نسبت به لحظه حال و پذیرش آن تاکید می کردند. به طور کلی به درمان های موج سوم، رفتار درمانی های مبتنی بر پذیرش یا رفتار درمانی های مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی گفته می شود. که طیفی از رویکردها را شامل می شود که عبارتند از کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، آموزش پذیرش و تعهد، رفتار درمانی دیالکتیک، فعال سازی رفتاری، روان درمانی تحلیل تابعی، زوج درمانی رفتاری-تلفیقی، و سیستم تحلیل رفتاری شناختی [۸].

درمان های موج سوم را می توان به دو گروه تقسیم کرد:

۱- مداخلاتی که براساس آموزش ذهن آگاهی هستند (مانند کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی) ۲- مداخلاتی که ذهن آگاهی را به عنوان یک مؤلفه کلیدی به کار می برند (مانند آموزش پذیرش و تعهد و رفتار درمانی دیالکتیکی) آموزش پذیرش بر مبنای این فرضیه روی کار آمدند که آسیب روانی با تلاش برای کنترل یا اجتناب از افکار و هیجانات منفی همراه است [۱]. این درمانها بر تغییر رابطه مراجع با تجارب درونی و اجتناب هایش تاکید دارند. در رفتاردرمانی های مبتنی بر پذیرش، مشکلات بالینی در قالب رفتاری مفهوم بندی می شود. سه مشکل اساسی زیربنای اختلالات روانشناختی را تشکیل می دهد که عبارتند از مشکلات مرتبط با آگاهی، اجتناب از تجارب درونی و عدم انجام فعالیت های مهم و ارزشمند زندگی فرد. این مشکلات، به عنوان اهداف مداخله مدنظر قرار می گیرند [۸].

آموزش پذیرش و تعهد که از یک چهارچوب فلسفی و نظری منسجم برخوردار است، یک مداخله روانشناختی مبتنی بر تجربه است که راهبردهای مبتنی بر آگاهی و پذیرش را همراه با راهبردهای تعهد و تغییر رفتار به منظور افزایش انعطاف پذیری روانشناختی بکار می گیرد. انعطاف پذیری روانشناختی به این معنی است که فرد به طور کامل با لحظات کنونی تماس داشته و بر اساس مقتضیات وضعیتی که در آن قرار دارد، رفتار خود را در راستای ارزشهایی که برگزیده است تغییر یا ادامه

دهد. آموزش پذیرش و تعهد به عنوان یک مداخله‌ی رفتاری به انسان کمک می‌کند تا بیشتر در لحظات کنونی زندگی کند، و به جای افکار، احساسات و تجارب دردناک، بر ارزش‌ها و اهداف مهم تمرکز نماید [۹].

رفتار درمانی مبتنی بر پذیرش، شاخه‌ای از درمان‌های جدید روانشناختی می‌باشد که از اصول و تکنیک‌های درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی استفاده می‌کند. درمان‌های مبتنی بر پذیرش، بر مبنای این فرضیه روی کار آمدند که آسیب‌شناسی روانی با تلاش برای کنترل یا اجتناب از افکار و هیجانات منفی همراه است. این درمان‌ها معتقدند که افراد مبتلا به آسیب‌روانی در مورد هیجان‌های خود دیدگاهی انتقادی داشتند و خود را بر اساس هیجان‌هایشان مورد قضاوت قرار می‌دهند. بنابراین درصدد اجتناب از این هیجان‌ها بر می‌آیند و به رفتارهایی مبادرت می‌ورزند تا از این هیجان‌ها فرار کنند و آن‌ها را کاهش دهند. اجتناب در سه سطح هیجانی، شناختی و رفتاری می‌تواند نقش مهمی در تداوم آسیب‌روانی ایفا کند. هدف رفتار درمانی مبتنی بر پذیرش، عبارتند از تغییر روابط افراد با تجارب درونی‌شان، کاهش اجتناب از تجارب و افزایش رفتارهای فرد در مسیر ارزشمند زندگی است [۸].

افخمی میربرسی و همکاران (۱۳۹۹)، به بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر بهبود هیجانات تحصیلی دانش‌آموزان پرداختند. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد، آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش هیجانات تحصیلی منفی دانش‌آموزان مؤثر بود. نتایج نشان داد یکی از روش‌های کاهش هیجانات منفی دانش‌آموزان، درمان با رویکرد نوین پذیرش و تعهد (ACT) است که می‌تواند از طریق آموزش‌های منظم صورت پذیرد [۱۰].

عبدالرحمن و همکاران^۵ (۲۰۱۹)، به بررسی شبکه اجتماعی و دانشجویان (ارتباط بین استفاده از شبکه اجتماعی و عملکرد تحصیلی و عدم فعالیت تحصیلی) پرداختند. تجزیه و تحلیل نشان داد که یادگیری از طریق شبکه اجتماعی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت دارد. علاوه بر این، همبستگی مثبت بین مشارکت غیر آموزشی و عملکرد تحصیلی وجود دارد. مطابق با یافته‌ها، حصول اطمینان از اینکه زیرساخت شبکه‌ها در ارتباط با توسعه فعلی آموزش و یادگیری بسیار مهم است، بسیار ضروری است. علاوه بر این، مربیان و دانش‌آموزان باید تشویق شوند تا در استفاده از شبکه اجتماعی برای پیشرفت آموزش و یادگیری عمیق‌تر بمانند [۱۱].

آل یفی و همکاران^۶ (۲۰۱۸)، به بررسی اثرات استفاده از سایت‌های شبکه اجتماعی بر عملکرد تحصیلی در کشور قطر پرداختند. نتایج نشان می‌دهد که بین استفاده از سایت‌های شبکه اجتماعی و عملکرد تحصیلی رابطه خطی وجود ندارد. بنابراین، این مطالعه بیشتر به بررسی پروفایل استفاده‌کنندگان سایت‌های شبکه اجتماعی و شناسایی سه گروه: منفعل (مصرف کم)، مشغول (استفاده نرمال) و معتاد (استفاده بالا). نتایج پژوهش نشان داد که کاربرانی که استفاده نرمال از سایت‌های شبکه اجتماعی دارند عملکرد تحصیلی بسیار بالاتری از همتایان منفعل و معتاد خود را نشان می‌دهند. علاوه بر این، تفاوت معناداری در عملکرد تحصیلی بین کاربران غیرفعال و معتاد وجود ندارد [۱۲].

روش تحقیق

طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از جهت روش، نیمه آزمایشی و متشکل از دو گروه مقایسه همراه با جایگزینی تصادفی، پیش‌آزمون، پس‌آزمون ۱۰ جلسه به صورت هر هفته ۱ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای است. در این پژوهش «برنامه آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد» متغیر مستقل در نظر گرفته شده و اثربخشی آن بر هر کدام از «نگرش به مدرسه» به عنوان متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار می‌گیرد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹، تشکیل می‌دهند. همچنین به منظور انتخاب نمونه از جامعه به روش هدفمند از بین دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر تهران، تعداد ۶۰ نفر که واجد شرایط ورود به مطالعه بودند، به شیوه هدفمند انتخاب شدند. با توجه به نقطه برش

^۱ Abdurrahman & et al

^۱ -Al-Yafi & et al

پرسشنامه ها (نگرش به مدرسه ۱۲۳ به پایین و نگرش به آموزش الکترونیکی ۵۰ به پایین) و با توجه به طرح آزمایشی پژوهش و از آنجایی که حدنصاب حجم نمونه در پژوهش های آزمایشی برای هر گروه حداقل ۱۵ نفر است (حافظ نیا، ۱۳۹۱؛ دلور، ۱۳۸۴)، در مجموع ۶۰ دانش آموز دختر که نمرات نگرش به مدرسه پایینی داشتند با رضایت آگاهانه و بر اساس معیارهای پژوهش انتخاب و به عنوان نمونه انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه (۳۰ نفر گروه آزمایش، ۳۰ نفر گروه کنترل) جایگزین شدند. جهت تحلیل یافته ها از نرم افزار SPSS22 استفاده شد. ابزار مورد استفاده در پژوهش حاضر پرسشنامه و پروتکل آموزش بوده است که در زیر به معرفی هر یک از آن ها می پردازیم:

پرسشنامه سنجش نگرش به مدرسه (SAAS-R^v): پرسشنامه سنجش نگرش نسبت به مدرسه فرم تجدیدنظر شده (مک کوچ و سیگل، ۲۰۰۳) شامل ۳۵ ماده (سؤال) و ۵ عامل یا مقیاس است. هدف این پرسشنامه شناسایی دانش آموزانی است که توانایی یادگیری موضوع های درسی را دارند اما در عمل دانش آموزان ناموفق یا کم اندوزی هستند. منظور از دانش آموزان کم اندوز کسانی هستند که بین پیشرفتی که از آنان انتظار می رود و پیشرفت واقعی آنان اختلاف محسوسی وجود دارد. البته این تفاوت نباید به علت ناتوانایی های یادگیری باشد [۷]. در این پرسشنامه ۵ عامل ادراک از خود نسبت به تحصیل، نگرش نسبت به معلمان و کلاس ها، نگرش نسبت به مدرسه، ارزش قائل شدن برای هدف، انگیزش و خودسامانی یا خودتنظیم گری را مورد اندازه گیری قرار می داد. در این پرسشنامه برای نمره گذاری سؤال ها از مقیاس پنج درجه ای لیکرت استفاده شده است [۵]. این پرسشنامه در ایران برای اولین بار توسط (قدم پور، ۱۳۸۵) به فارسی برگردانده شده و از لحاظ پایایی و روایی مورد تأیید قرار گرفته است. در پژوهش خود برای بررسی ضریب پایایی از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) استفاده کردند که مقدار این ضریب برابر ۰/۶۷ بوده است. همچنین در پژوهش (مصراآبادی، زوار و جباری، ۱۳۹۴) ضریب آلفای کلی پنج مؤلفه ۰/۸۶ به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای ۵ مؤلفه ادراک از خود نسبت به تحصیل، نگرش به معلمان و کلاس ها، نگرش به مدرسه، ارزش قائل شدن برای هدف، انگیزش و خودسامانی یا خودتنظیم گری و کل آزمون به ترتیب برابر با ۰/۷۱، ۰/۸۴، ۰/۸۸، ۰/۷۶، ۰/۸۶ و ۰/۸۸ به دست آمد که نشان دهنده پایایی خوب این پرسشنامه است.

برنامه مداخله آموزشی

پروتکل آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (هیوزهمکاران، ۲۰۰۳)، طی ۱۰ جلسه و در هر هفته ۱ بار به مدت زمان ۷۵ دقیقه بر روی ۳۰ نفر از دانش آموزان گروه آزمایش اجرا گردید. مداخله آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد به شرح جدول ذیل است:

جدول (۱): برنامه آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد

| ردیف | جلسه | شرح جلسه |
|------|----------|--|
| ۱ | جلسه اول | آشنایی و ایجاد ارتباط با اعضای گروه، آموزش در خصوص درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و اهداف آن، تعریف مؤلفه های پژوهش و بیان هدف اجرای طرح برای دانش آموزان. |
| ۲ | جلسه دوم | بحث در مورد تجربیات و ارزیابی آنها، توضیح در مورد پذیرش و تعهد، ارائه اولین مدل مفهومی ACT، آشنایی بیشتر با خرده مولفه های پژوهش، آشنایی با مفهوم ذهن قوه گو، مشخص کردن تمرین در منزل. |
| ۳ | جلسه سوم | یادآوری مفاهیم ارائه شده و گرفتن بازخورد در مورد تکالیف، آشنایی با مفهوم ذهن مشاهده گرو استفاده از استعاره های صفحه شطرنج و مهره ها، جاده و ماشین ها و تقویت ذهن مشاهده گر و |

| | | |
|----|------------|--|
| | | خویشتن مشاهده گر و انجام تمرین . |
| ۴ | جلسه چهارم | بیان مفهوم باورپذیری و رهاسازی ، دسته بندی افکار ، استفاده از استعاره آشپزخانه و کتاب فروشی، مشخص کردن تمرین منزل . |
| ۵ | جلسه پنجم | درک مفهوم افکار در زمان حال ، بیان مفهوم تمرکز آگاهانه ، تمرین اتاق سفید . |
| ۶ | جلسه ششم | بیان مفهوم اجتناب ، صحبت در مورد اجتناب های دانش آموزان در مورد متغیرهای پژوهش ، بیان مفهوم پذیرش ، استفاده از استعاره هوای گرم و نوشیدنی برای درک بهتر مفهوم پذیرش . |
| ۷ | جلسه هفتم | آگاهی از هیجان ها ، بیان مفهوم درد هیجانی و رنج هیجانی ، ارائه تکنیک های پذیرش و تمرین های مربوط به پذیرش . |
| ۸ | جلسه هشتم | بازخورد تمرین های جلسه گذشته ، بیان مفهوم توجه و بیان مفهوم توجه آگاهی ، استفاده از استعاره فرمان ماشین برای درک زمان حال و توجه آگاهی ، تمرین های توجه آگاهی برای منزل . |
| ۹ | جلسه نهم | بازخورد تمرینه ، بیان مفهوم ارزش ها و اولویت ها ، شفاف سازی ارزش ها ، ویژگی ارزش ها و شناخت حوزه های ارزشی ، استفاده از استعاره جشن تولد ، تبدیل ارزش به رفتار . |
| ۱۰ | جلسه دهم | بازخورد مفاهیم جلسات گذشته و تجربیات کسب شده ، بیان مفهوم عمل موثر و عمل ناموثر ، بیان مفهوم انعطاف پذیری شناختی و مصادیق مرتبط با پژوهش ، جمع بندی جلسه های آموزشی ، معرفی کتاب مرتبط با موضوع آموزش ، پاسخ به پرسش های مطرح شده ، ارائه پرسشنامه نگرش به دانش آموزان . |

یافته ها

جدول (۲): شاخص های آماری آزمون های نرمالیتی برای نگرش به مدرسه و مؤلفه های آن ها

| | کو لموگروف - اسمیرنوف | | | شاپیرو ویلک | | |
|-------------------------------|-----------------------|----|-------|-------------|----|-------|
| | آماره | DF | P | آماره | DF | P |
| ادراک از خودنسبت به تحصیل | ۱/۲۱۸ | ۵۹ | ۰/۲۳۸ | ۱/۶۶۷ | ۵۹ | ۰/۱۹۸ |
| نگرش نسبت به معلمان و کلاس ها | ۱/۹۰۱ | ۵۹ | ۰/۶۵۵ | ۱/۵۱۱ | ۵۹ | ۰/۲۰۸ |
| نگرش نسبت به مدرسه | ۱/۰۲۴ | ۵۹ | ۰/۱۱۸ | ۰/۴۰۴ | ۵۹ | ۰/۹۹۸ |
| ارزش قائل شدن برای هدف | ۲/۲۳۹ | ۵۹ | ۰/۱۰۷ | ۱/۱۱۶ | ۵۹ | ۰/۰۷۷ |
| انگیزش خودتنظیم گری | ۱/۹۰۹ | ۵۹ | ۰/۶۱۳ | ۰/۲۱۸ | ۵۹ | ۰/۲۰۰ |
| کل (نگرش به مدرسه) | ۲/۲۰۱ | ۵۹ | ۰/۶۶۰ | ۱/۳۱۰ | ۵۹ | ۰/۴۰۷ |

با توجه به مقادیر حاصل ازدو آزمون آماره اسمیرنوف - کلموگروف و شاپیرو ویلک در جدول (۲)، می توان استنباط نمود که توزیع مورد انتظار با توزیع مشاهده شده برای متغیرهای مورد نظر تفاوت معنی داری ندارد، بنابراین به دلیل این که توزیع نمره های پیش آزمون ادراک از خودنسبت به تحصیل، نگرش نسبت به معلمان و کلاس ها، نگرش نسبت به مدرسه ارزش قائل شدن برای هدف، انگیزش خودتنظیم گری و نمره کل نگرش نسبت به مدرسه؛ در دانش آموزان متوسطه دوم از ۰/۰۵ بزرگتر می باشد، نرمال است. از این رو می توان برای آزمون فرضیات از آماره های پارامتریک استفاده نمود. همچنین

برای بررسی دو پیش فرض دیگر برای استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری، همگنی شیب رگرسیون و تساوی واریانس های نمرات نگرش نسبت به مدرسه در دانش آموزان دو گروه پذیرش و تعهدو گروه کنترل انجام گرفت که نتایج هر یک از آن ها در جداول (۳)، (۴) و (۵) ارائه شده است.

جدول (۳): نتایج بررسی همگنی شیب های رگرسیون بر روی نمرات نگرش به مدرسه و مؤلفه های آن

| P | F | MS | d _f | SS | متغیر وابسته / مؤلفه |
|------|------|--------|----------------|--------|-------------------------------|
| ۰/۱۲ | ۰/۲۹ | ۲۱۰/۹۷ | ۱ | ۲۱۰/۹۷ | ادراک از خودنسبت به تحصیل |
| ۰/۱۰ | ۱/۶۰ | ۱۹۲/۱۴ | ۱ | ۱۹۲/۱۴ | نگرش نسبت به معلمان و کلاس ها |
| ۰/۲۲ | ۰/۸۸ | ۵۰۱/۲۴ | ۱ | ۵۰۱/۲۴ | نگرش نسبت به مدرسه |
| ۰/۱۸ | ۰/۶۶ | ۱۷۹/۲۰ | ۱ | ۲۲۸/۰۲ | ارزش قائل شدن برای هدف |
| ۰/۲۶ | ۱/۵۱ | ۱۰۴/۸۹ | ۱ | ۳۶۵/۱۵ | انگیزش خودتنظیم گری |
| ۰/۲۰ | ۱/۰۹ | ۱۱۲/۱۴ | ۱ | ۱۱۲/۱۴ | کل |

همان طور که در جدول (۳) مشاهده می شود، پیش فرض همگنی شیب رگرسیون نمرات نگرش نسبت به مدرسه به همراه مؤلفه های آن ها در دانش آموزان دو گروه پذیرش و تعهدو گروه کنترل تأیید گردید. بنابراین فرض صفر یعنی فرض همگنی شیب رگرسیون پذیرفته می شود و آزمون تحلیل کوواریانس مقذور می باشد.

آزمون فرضیات

برای انجام آزمون فرضیات از طریق تحلیل کوواریانس پیش فرض اصلی مورد تأیید قرار گرفت. همان طور که در جدول (۴) مشاهده گردید نرمال بودن داده های نگرش نسبت به به همراه مؤلفه های آن ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنف مورد تأیید قرار گرفت. یکی دیگر از شرایط استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس، پیش فرض تساوی واریانس های نمرات در دو گروه آزمایش و کنترل است که نتایج آزمون لوین به آن اشاره نموده است.

جدول (۴): نتایج تحلیل آزمون لوین برای پیش فرض برابری واریانس های نمرات مؤلفه های نگرش به مدرسه (گروه پذیرش و تعهد)

| مؤلفه | f 1 | f 2 | F | سطح معنی داری |
|-------------------------------|-----|-----|------|---------------|
| ادراک از خودنسبت به تحصیل | . | . | ۱/۲۹ | ۰/۲۰۰ |
| نگرش نسبت به معلمان و کلاس ها | . | . | ۲/۰۶ | ۰/۴۳۵ |
| نگرش نسبت به مدرسه | . | . | ۱/۲۸ | ۰/۹۲۰ |
| ارزش قائل شدن برای هدف | . | . | ۱/۹۵ | ۰/۳۷۷ |
| انگیزش خودتنظیم گری | . | . | ۱/۵۵ | ۰/۴۱۰ |
| کل | . | . | ۱/۳۴ | ۰/۷۷۱ |

همان طور که در جدول (۴) مشاهده می شود، پیش فرض تساوی واریانس های نمرات نگرش نسبت به مدرسه به همراه مؤلفه های آن ها در دانش آموزان دو گروه آزمایش (پذیرش و تعهد) و کنترل تأیید گردید. بنابراین فرض صفریعی فرض همگنی واریانس ها پذیرفته می شود و آزمون تحلیل کوواریانس مقدور می باشد.

جدول (۵): نتایج تحلیل آزمون لوین برای پیش فرض برابری واریانس های نمرات مؤلفه های نگرش به مدرسه (گروه کنترل)

| مؤلفه | d | f 1 | f 2 | F | سطح معنی داری |
|-------------------------------|---|-----|-----|------|---------------|
| ادراک از خودنسبت به تحصیل | ۱ | ۱ | . | ۲/۱۸ | ۰/۰۶۱ |
| نگرش نسبت به معلمان و کلاس ها | ۱ | ۱ | . | ۱/۱۶ | ۰/۱۲۸ |
| نگرش نسبت به مدرسه | ۱ | ۱ | . | ۱/۱۳ | ۰/۳۰۵ |
| ارزش قائل شدن برای هدف | ۱ | ۱ | . | ۱/۱۵ | ۰/۲۰۹ |
| انگیزش خودتنظیم گری | ۱ | ۱ | . | ۱/۱۹ | ۰/۱۳۸ |
| کل | ۱ | ۱ | . | ۱/۶۶ | ۰/۱۱۱ |

همان طور که در جدول (۵) مشاهده می شود، پیش فرض تساوی واریانس های نمرات نگرش نسبت به مدرسه به همراه مؤلفه های آن ها در دو گروه آزمایش (پذیرش و تعهد) و کنترل تأیید گردید. بنابراین فرض صفریعی فرض همگنی واریانس ها پذیرفته می شود و آزمون تحلیل کوواریانس مقدور می باشد. یافته های استنباطی این بخش از پژوهش شامل فرضیه های زیر است که هر فرضیه همراه با نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل آن ارائه می گردد.

فرضیه اول: آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نگرش به مدرسه در دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر تهران اثربخش است

جدول (۶) نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه (انکوا) مقایسه پس آزمون نگرش به مدرسه در دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل

| منبع تغییرات | مجموع مجذورات | رجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معنی داری | ضریب اتا | توان آماری |
|---------------|---------------|-----------|-----------------|---------|---------------|----------|------------|
| اثربخشی آزمون | ۸۴۳۵/۲۴۱ | | ۱۷۸۷/۰۵۰ | ۳۴۲/۲۰۳ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۸۶ | ۱/۰۰ |
| اثر گروه | ۱۰۳۴۳ | | ۱۰۴۸/۷۸۷ | ۹۹/۱۷۰ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۶۹ | ۱/۰۰ |
| خطا | ۹۸۳۳/۴۹۵ | ۸ | ۱۹۶۴/۶۹۰ | | | | |

همان طور که در جدول (۶) ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ نگرش نسبت به مدرسه تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=342/203$ ؛ $P=0/001$). بنابراین فرضیه اصلی تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش پذیرش و تعهد با توجه به میانگین نمره کل نگرش نسبت به مدرسه در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب رشد نگرش نسبت به مدرسه در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر ۰/۶۹ است. یعنی ۶۹ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون نگرش به مدرسه، مربوط به تأثیر آموزش پذیرش و تعهد است. توان آزمون برابر ۱ است، یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است. برای بررسی تأثیر پذیری هر کدام از مؤلفه های نگرش نسبت به مدرسه از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده گردید که معنی داری هر یک از آن ها در دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر تهران مورد سنجش قرار گرفت.

جدول (۷): نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) بر روی میانگین پس آزمون نمرات

| نام آزمون | مقدار | df فرضیه | f خطا | f | سطح معنی داری | مجذور اتا | توان آماری |
|-------------------------|-------|----------|-------|--------|---------------|-----------|------------|
| آزمون اثر پیلابی | ۰/۹۶۵ | ۵ | ۷ | ۳۵/۸۰۷ | ۰/۱ | ۰/۷۴ | ۱/۰۰ |
| آزمون لامبدای ویلکز | ۰/۰۳۵ | ۵ | ۷ | ۳۵/۸۰۷ | ۰/۱ | ۰/۷۴ | ۱/۰۰ |
| آزمون اثر هتلینگ | ۰/۲۲۸ | ۵ | ۷ | ۳۵/۸۰۷ | ۰/۱ | ۰/۷۴ | ۱/۰۰ |
| آزمون بزرگترین ریشه روی | ۱/۲۲۸ | ۴ | | ۳۵/۸۰۷ | ۰/۱ | ۰/۷۴ | ۱/۰۰ |

مؤلفه های نگرش به مدرسه گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

همان طوری که در جدول (۸) مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه های نگرش به مدرسه) تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=35/807$ و $P<0/001$). میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۷۴ است یعنی ۷۴ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون مؤلفه های نگرش به مدرسه مربوط به تأثیر آموزش پذیرش و تعهد است. توان آماری برابر با ۱ است یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است. برای اندازه گیری میانگین نمرات بین دانش آموزان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ نگرش نسبت به مدرسه در مؤلفه های ادراک از خودنسبت به تحصیل، نگرش نسبت به معلمان و کلاس ها، نگرش نسبت به مدرسه، ارزش قائل شدن برای هدف، خودتنظیم گری، از آزمون کوواریانس یک راهه استفاده گردید که نتایج در جدول زیر ارائه شده است.

جدول (۸): نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی پس آزمون میانگین نمرات مؤلفه های نگرش به مدرسه دانش

آموزان گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

| متغیر | منبع تغییرات | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معنی داری P | مجذور اتا | توان آماری |
|-----------|--------------|---------------|------------|-----------------|-------|-----------------|-----------|------------|
| پیش آزمون | پیش آزمون | ۶۷/۵۶ | | ۶۷/۵۶ | ۳۰/۶۶ | ۰/۰۰۶ | ۰/۵۶ | ۱/۰۰ |

| | | | | | | | | |
|------|------|--------|-------|-------|---|--------|--------------|----------------------------------|
| ۱/۰۰ | ۰/۷۷ | ۰/۰۰۰۱ | ۷/۳۶ | ۱۲/۳۴ | | ۱۲/۳۴ | گروه | |
| | | | | ۱/۳۲ | ۸ | ۱۰۶/۰۹ | خطا | |
| ۱/۰۰ | ۰/۴۶ | ۰/۰۰۱ | ۶۱/۱۸ | ۴۱/۱۳ | | ۴۱/۱۳ | پیش آزمون | نگرش نسبت به معلمان و کلاس ها |
| ۱/۰۰ | ۰/۷۱ | ۰/۰۰۰۱ | ۱۱/۳۹ | ۱۳/۱۰ | | ۱۳/۱۰ | گروه | |
| | | | | ۱/۸۳ | ۸ | ۱۷۹/۲۷ | خطا | |
| ۱/۰۰ | ۰/۵۱ | ۰/۰۰۵ | ۷۰/۱۸ | ۵۱/۳۰ | | ۵۱/۳۰ | پیش آزمون | نگرش نسبت به مدرسه |
| ۱/۰۰ | ۰/۶۳ | ۰/۰۱۶ | ۱۹/۲۷ | ۶۹/۱۰ | | ۶۹/۱۰ | گروه | |
| | | | | ۱/۱۱ | ۸ | ۱۹/۲۰ | خطا | |
| ۱/۰۰ | ۰/۴۳ | ۰/۰۱۵ | ۶۰/۳۸ | ۶۳/۲۰ | | ۶۳/۲۰ | پیش آزمون | ارزش قائل شدن برای هدف |
| ۱/۰۰ | ۰/۶۷ | ۰/۰۰۶ | ۱۸/۰۷ | ۳۹/۲۱ | | ۳۹/۲۱ | گروه | |
| | | | | ۱/۲۹ | ۸ | ۱۸/۶۰ | خطا | |
| ۱/۰۰ | ۰/۵۵ | ۰/۲۲۵ | ۵۹/۳۶ | ۷۳/۱۲ | | ۵۵/۱۰ | پیش آزمون | خودتنظیم گری |
| ۱/۰۰ | ۰/۶۱ | ۰/۰۰۹ | ۱۹/۰۷ | ۸۰/۲۱ | | ۴۶/۱۱ | گروه | |
| | | | | ۱/۲۲ | ۸ | ۳۳/۱۲ | خطا | |

همانطور که در جدول (۸) ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ نگرش به مدرسه در مؤلفه های آن، تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش پذیرش و تعهد با توجه به میانگین در مؤلفه های فوق در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب رشد نگرش های مثبت نسبت به مدرسه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت متغیرهای ادراک از خودنسبت به تحصیل، نگرش نسبت به معلمان و کلاس ها، نگرش نسبت به مدرسه، ارزش قائل شدن برای هدف، انگیزش و خودسامانی یا خودتنظیم گری به ترتیب برابر با ۰/۷۷، ۰/۷۱، ۰/۶۳، ۰/۶۷ و ۰/۶۱ است. یعنی به ترتیب ۷۱ درصد، ۷۱ درصد، ۶۳ درصد، ۶۷ درصد و ۶۱ درصد، تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون نگرش به مدرسه در زمینه های فوق، مربوط به تأثیر آموزش پذیرش و تعهد است. کمترین میزان تأثیرپذیری مربوط به انگیزش و خودسامانی یا خودتنظیم گری و بیشترین میزان تأثیرپذیری از آموزش پذیرش و تعهد مربوط به ادراک از خودنسبت به تحصیل است.

توان آزمون برای همه زمینه ها، برابر ۱ است یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نگرش به مدرسه در دانش آموزان دختر متوسطه دوم تهران است. در پژوهش حاضر بر حسب نوع گردآوری داده‌ها از نوع طرح‌های نیمه آزمایشی استفاده شد؛ طرح این پژوهش از نوع طرح‌های پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. از جامعه آماری تمامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم منطقه ۴ شهر تهران، با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، در مجموع ۶۰ نفر (۳۰ نفر برای هر گروه) انتخاب و با استفاده از روش جایگزینی تصادفی، به دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند. روش اجرا بدین ترتیب بود که از هر دو گروه پیش‌آزمون‌های نگرش به مدرسه (مک کوچ و سیگل، ۲۰۰۲) به عمل آورده شد. سپس به ارائه آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد برای گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه پرداخته شد اما برای گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای صورت نگرفت. بعد از اتمام آموزش برای گروه آزمایش، از هر دو گروه پس آزمون‌های نگرش به مدرسه به عمل آمد. بدین ترتیب داده‌های لازم برای تحلیل فرضیه‌های پژوهش جمع‌آوری و در نهایت با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ به تحلیل یافته‌ها پرداخته شد. در این بخش به بحث، تفسیر و تبیین یافته‌های پژوهش در دو فرضیه بصورت جداگانه پرداخته می‌شود و سپس محدودیت های پژوهش و در نهایت پیشنهادهای مبتنی بر یافته‌های پژوهش مطرح می‌شود. فرضیه اول: آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نگرش به مدرسه در دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر تهران تاثیر دارد. نتایج پژوهش در بررسی فرضیه اول نشان داد که بر اساس یافته‌های به دست آمده در این مطالعه مشخص شد که با کنترل پیش آزمون، بین دانش آموزان دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ تأثیرگذاری آموزش پذیرش و تعهد بر نگرش به مدرسه دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر تهران وجود داشت؛ و نتیجه گرفته شد که این تفاوت‌ها ی معنی دار بین میانگین های گروه های آزمایشی و کنترل صرفاً بخاطر مداخله برنامه آموزش پذیرش و تعهد است. همچنین در مؤلفه های مربوط به نگرش به مدرسه مشخص گردید که ادراک از خودنسبت به تحصیل، نگرش نسبت به معلمان و کلاس ها، نگرش نسبت به مدرسه، ارزش قائل شدن برای هدف و انگیزش خودتنظیمی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم اثربخش بوده است. این یافته با نتایج تحقیقات پیشین [۱۳-۱۴-۱۵]. همسو می باشند. در تبیین اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نگرش ها نسبت به مدرسه می توان گفت که مجموعه آموزش ها و تمرینها و تکنیک های بسته آموزشی توانسته است که در نحوه تفکر نسبت به محیط مدرسه، امکانات، درس ها، معلم و حتی همکلاسی ها تغییرات مثبت و ملموسی ایجاد کند که این امر مسلماً موجب علاقه مندی بیشتر آن ها در ادامه تحصیل و انجام با کیفیت تکالیف درسی می گردد.

بررسی های روانشناختی و بخصوص بالینی در کشور نشان می دهد، بسیاری از دانش آموزان مشکل هوشی، خانوادگی یا آموزشی ندارند و شرایط نسبی محیطی و توانایی های یادگیری برای آنها فراهم است، اما مشکل اینجاست که آنها درباره خود، دارای یک نگرش مثبت و منطقی نیستند و حتی با توانایی های خود آشنایی ندارند تا بتوانند درباره آنها فکر کنند. نگرش مثبت ذهن را فعال کرده و دانش آموز را برای یادگیری بهتر و کارهای مفید آماده تر می کند. این نوع نگرش باعث تقویت سلامت روان دانش آموزان و پیشگیری از افسردگی می شود. نگرش مثبت باعث شادابی درونی در دانش آموزان می شود. پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در مراحل مختلف رشد جسمی، روانی و اجتماعی مستلزم نگرش مثبت نسبت به رشته تحصیلی و انگیزه های قوی است. نگرش به رشته تحصیلی ظاهراً یک موضوع فردی محسوب می شود. این تصور وجود دارد که هر دانش آموزی با توجه به شخصیت خود و تمایلات و علاقه مندی و خصوصیاتش، دارای برخی نگرش ها می باشد در صورتی که نگرش تحصیلی از دیدگاه علم روان شناسی، اجتماعی و جامعه شناسی علاوه بر فردی بودنش دارای بعد اجتماعی گسترده از جمله محیط، اطرافیان، پدر و مادر و معلم سایر افراد گروه هایی که دانش آموز با آن ها به نحوی برخورد دارند که در ایجاد و پرورش و تحکیم نگرش های مثبت یا منفی به رشته تحصیلی وی مؤثرند. پیشرفت تحصیلی دانش آموزان یکی از شاخص های مهم در ارزشیابی آموزش و پرورش است و تمام تلاش های انجام شده در این نظام در واقع تلاشی است برای تحقق این امر در جامعه. به طور اعم کل جامعه و به طور اخص نظام آموزش و پرورش نسبت به سرنوشت کودکان، رشد و

تکامل موفقیت آمیز آنان جایگاه آنها در جامعه علاقه مند و نگران است و انتظار دارد دانش آموزان در جوانب گوناگون، اعم از ابعاد شناختی و کسب مهارت و توانایی ها و نیز در ابعاد عاطفی و شخصیتی، آنچنان که باید پیشرفت و تعالی یابند.

منابع منابع

- 1-Hayes, S.C., & Strosahl, K.D. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- ۲-کریمی، یوسف. (۱۳۹۰). نگرش و تغییر نگرش. تهران: مؤسسه نشر ویرایش.
- ۳-Leung, J.P., & Leung, K. (1992). Life satisfaction, self-concept and relationship with parents in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(6), 653- 665.
- ۴-عظیم پور، احسان و فیضی، ایوب. (۱۳۹۵). تأثیریکارگیری راهبردهای آموزشی و انضباطی متنوع درکلاس درس برنگرش دانش آموزان نسبت به مدرسه. *فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحدگرمسار*، ۱(۱۰)، ۶۳-۸۱.
- ۵-سیف، علی اکبر. (۱۳۸۹). *سنجش فرایند و فراورده یادگیری (ویرایش دوم)*. تهران: نشر دوران.
- 6-López, D. P., López-Nicolás, R., López-López, R., Puente-López, E., & Ruiz-Hernández, J. A. (2022). Association between attitudes toward violence and violent behavior in the school context: A systematic review and correlational meta-analysis. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 22(1), 100278.
- 7-McCoach, D. B., & Siegle, D. (2003). The school attitude assessment survey-revised: A new instrument to identify academically able students who underachieve. *Educational and Psychological Measurement*, 63(3), 414-429.
- ۸-زرگر، فاطمه، محمدی، ابوالفضل، امیدی، عبدالله و باقریان سرارودی، رضا. (۱۳۹۱). موج سوم رفتاردرمانی با تاکید بر رفتاردرمانی مبتنی بر پذیرش. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۰(۵)، ۳۸۳-۳۹۰.
- ۹-Hayes, S.C., Panky, J., & Gregg, J. (2002). *Acceptance and Commitment Therapy in R Diatmosso & E. A. Goshch (Eds), Anxiety disorders, a practitoners guide to comparative treatments*. Washington, DC: American Psychological Association, pp. 110-136.
- ۱۰-افخمی میربرسی، بهاره، ذوالفقاری، فاطمه و رفیعی شفیق، میترا. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود هیجانات تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی پایه ششم شهر مشهد. *هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی، تهران، سازمان بین المللی مطالعات دانشگاهی، تهران*.
- 11-Abdurahman, A. Z. A., Hassan, R. A., Sayuti, N. M., & Abdullah, J. (2019). Social network and students: The correlation between usage on academic performance and non-academic engagement. In *Proceedings of the regional conference on science, technology and social sciences (RCSTSS 2016)* (pp. 101-111). Springer, Singapore.
- 12-Al-Yafi, K., El-Masri, M., & Tsai, R. (2018). The effects of using social network sites on academic performance: the case of Qatar. *Journal of Enterprise Information Management*, 31, 446-462.
- ۱۳-پورطالب، نرگس، بدری گرگری، رحیم، نعمتی، شهروز و هاشمی، تورج. (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه آموزش پذیرش و تعهد بر میزان تاب آوری تحصیلی در دانش آموزان دارای اختلال یادگیری ویژه. *فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی*، ۱۱(۴)، ۱۴۷-۱۳۱.

۱۴- سادات صمدی، افتخار، حسن زاده، رمضان و دوستی، یارعلی. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انگیزش پیشرفت و کیفیت زندگی در مدرسه دانش آموزان دختر متوسطه شهر ساری. *مجله سلامت اجتماعی*، ۵(۲)، ۱۵۱-۱۵۸.

۱۵- خرمی، فاطمه، سیف، علی اکبر، کیامنش، علیرضا و درتاج، فریبرز. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و نگرش نسبت به مدرسه در دانش آموزان پایه یازدهم. *فصلنامه روان شناسی تربیتی*، ۱۴(۵)، ۲۵-۵۴.

