



# The Effect of Commitment and Acceptance Education Effectiveness on Responsibility and Happiness of Married Students of Science and Technology University

Zahra Alborzi <sup>1\*</sup>, Parenaz Banisi <sup>2</sup>, Seaside Zomorrody <sup>3</sup>

1 Master of Family Counseling, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

2 Assistant Professor, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

3 Assistant Professor Islamic Azad University, West Tehran Branch

\* **Corresponding author:** Master of Family Counseling, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

**Received:** 2020-10-07

**Accepted:** 2020-10-13

## Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of commitment-based education and acceptance of responsibility and happiness of science and technology students. The present study, among other semi-experimental projects, was pre-experimental-post-experimental and the statistical population in this study included all female students of Tehran University of Science and Technology, whose number of samples was 30 and randomly tested in 2 groups of 15 people. Selection was selected. Data collection tools used in this study were two standard questionnaires of California Psychological Responsibility Scale, Oxford Happiness and Admission and Commitment Therapy. The data of this study were analyzed in two descriptive and inferential sections and in the descriptive study, descriptive statistical indicators such as frequency calculation, mean and standard deviation were performed for both groups (control and control group) in the inferential statistics section. ANCOVA analysis of covariance was also used and spss-21 software was used to accelerate the results. The results showed that commitment-based education and acceptance of responsibility and happiness of science and technology students is effective. Due to the severity of the effect, commitment-based education and acceptance have a greater impact on student responsibility.

**Keywords:** Commitment and acceptance training, Accountability , Happiness



## اثربخشی آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش بر مسئولیت پذیری و شادکامی دانشجویان علم و صنعت

زهرا البرزی<sup>۱\*</sup>، پریناز بنی سی<sup>۲</sup>، سعیده زمردی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران

<sup>۲</sup> استادیار، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران

<sup>۳</sup> استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب

\* نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۷/۲۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۷/۱۶

### چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش بر مسئولیت‌پذیری و شادکامی دانشجویان علم و صنعت بود. پژوهش حاضر، از جمله طرح‌های نیمه‌آزمایشی، به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود و جامعه آماری در این پژوهش، شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه علم و صنعت تهران بود که تعداد نمونه برابر با سی نفر و به طور تصادفی در دو گروه پانزده نفره آزمایش و کنترل گزینش انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌ها در این تحقیق از دو پرسشنامه استاندارد مقیاس مسئولیت‌پذیری روانشناختی کالیفرنیا، شادکامی آکسفورد و جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد استفاده شده است. داده‌های این پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و در بررسی توصیفی، شاخص‌های آماری توصیفی یعنی محاسبه فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد برای هر دو گروه (گروه آزمایش و کنترل) انجام گرفت که در قسمت آمار استنباطی نیز از تحلیل کوواریانس آنکوا استفاده شد و همچنین برای تسریع در نتایج حاصله از نرم افزار spss-21 استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش بر مسئولیت‌پذیری و شادکامی دانشجویان علم و صنعت اثربخش است. که با توجه به شدت اثر، آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش بر مسئولیت‌پذیری دانشجویان تاثیر بیشتری دارد.

**واژگان کلیدی:** آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش، مسئولیت‌پذیری، شادکامی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

### مقدمه

آن را به عنوان واقعیتی که زندگی را شیرین تر و روابط انسانی را سرشار و غنی می‌کند، می‌دانند [۱]. روجاس<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) شادکامی را به عنوان مجموعه‌ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف کرده است و آن را درجه‌ای از کیفیت زندگی افراد می‌داند که به طور کلی مثبت ارزیابی می‌کنند. شادکامی مفهومی است که چندین جزء اساسی دارد. نخست آنکه جزئی عاطفی و هیجانی دارد که باعث می‌شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی

اکثر افراد معتقدند که شاد بودن نقش مهمی در زندگی انسان دارد. شادکامی از جمله هیجان‌های خوشایند و مثبت و اضطراب و افسردگی هیجان‌های منفی هستند. سلیگمن روانشناس معروف آمریکایی شادکامی را حق مسلم و طبیعی هر انسان می‌داند و معتقد است که برای رسیدن به آن باید تلاش و برنامه ریزی کرد. او شادکامی واقعی را قابل حصول و در دسترس می‌داند و

اكتسابی است مسئولیت پذیری از مهمترین جنبه‌های رشد نوجوانان و جوانان است و آنها در سایه پذیرش مسئولیت و مهارت‌های اجتماعی قادر به ارتباط با دیگران و سازگاری با اطرافیان و اجتماع خود می‌شوند. جهت افزایش شادکامی و مسئولیت‌پذیری در دانشجویان، رویکردهای مختلفی ارائه شده است، که یکی از رویکردهای موثر جهت بهبود مشکلات روانشناختی جوانان، رویکرد پذیرش و تعهد می‌باشد [۷]. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، یک رفتار درمانی موج سوم است که آشکارا این رویکرد، تغییر افکار و احساسات را به جای تغییر شکل محتوا یا فراوانی آنها می‌پذیرد [۸]. این درمان شش فرآیند مرکزی دارد که عبارتند از: پذیرش، گسلش، خود به عنوان زمینه، ارتباط با زمان حال، ارزش‌ها و عمل متعهد [۹]. در فرآیند گسلش سعی می‌شود از آمیختگی شناختی جلوگیری شود، به این معنا که فرد بپذیرد خودش و افکارش از هم جدا هستند. پذیرش به معنای پذیرفتن احساس‌ها، هیجانات، رخدادها و ناخوشایند، امیال و حواس است، بدون اینکه تلاش کنیم آن‌ها را تغییر دهیم یا از آن‌ها بگریزیم. مشاهده خود به معنی آگاهی مستمر از خود که تغییری نمی‌کند، حاضر و در برابر صدمه مقاوم است. از این منظر احساس‌ها، امیال، خاطره‌ها، تصویرها نقش‌ها، افکار یا حتی بدن انسان چیزی متفاوت از خود اوست. تماس با لحظه حال به معنی تلاش برای بودن در زمان حال و تجربه اینجا و اکنون با پذیرش، علاقه و گشودگی و تمرکز روی آنچه که اکنون در حال انجام است [۹]. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یکی از الگوهای بسط یافته اخیر است که فرآیندهای درمانی کلیدی آن از درمان شناختی-رفتاری سنتی متفاوت است. اصول زیر بنایی آن شامل: ۱. پذیرش، یا تمایل به تجربه درد و یا دیگر رویدادهای آشفته کننده بدون اقدام به مهار آن‌ها. ۲. عمل مبتنی بر ارزش یا تعهد توام با تمایل به عمل به عنوان اهداف معنی‌دار شخصی بیش از حذف تجارب ناخواسته در تعامل با دیگر وابستگی‌های غیر کلامی به شیوه ای که منجر به کارکرد سالم شود. این روش شامل تجربیات و تمرینات مبتنی بر مواجهه، استعاره‌های زبانی و روش‌هایی چون آرامش ذهنی است [۹]. در همین راستا لعلی (۱۳۹۵) [۱۰] درباره اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سرسختی روانشناختی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر منطقه کوهسرخ شهر ریوش نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سرسختی روانشناختی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر تاثیر گذار است. در پژوهشی با عنوان اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش سطح مولفه‌های (نظم‌پذیری، قانون‌مندی و خودمدیریتی) مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان، نشان دادند که اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث افزایش

شاد و خوشحال باشد. دوم آنکه جزئی اجتماعی دارد که گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد و سوم آنکه جزئی شناختی دارد که موجب می‌گردد فرد شادکام نوعی تفکر و نوعی پردازش اطلاعات ویژه خود داشته باشد و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوش‌بینی وی را به دنبال داشته باشد. کار [۱۳۹۲] معتقدند که شادکامی علاوه بر جزء عاطفی و شناختی، جزئی اجتماعی نیز دارد که گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی را به دنبال دارد. پژوهش‌های زیادی نشان داده که مردم هنگامی که احساس تعلق می‌کنند، شادمان‌ترند [۲] همچنین لیوومیرسکی<sup>۳</sup>، کینگ<sup>۴</sup> و دینر<sup>۵</sup> (۲۰۰۹) معتقدند که افراد شاد در حوزه‌های چندگانه زندگی نظیر درآمد، عملکرد شغلی، تحصیلی و سلامتی موفق‌تر از افراد ناشادند. یکی از معضلات مهم و قابل تامل در سنین جوانی، بی‌مسئولیتی و عدم پذیرش نقش‌ها و مسئولیت‌های مختلف در زندگی است [۳]. مسئولیت‌پذیری رابطه مثبت و معناداری با پیشرفت تحصیلی دارد. آینده‌نیازمند انسانی مسئول با توانایی انتخاب بیشتر است، کسی که بتواند براساس احتیاج خود نه براساس طرح‌ریزی دیگران برای خود، برنامه ریزی کند [۴]. گلاسر<sup>۶</sup> (۲۰۱۲) در نظریه خود بیان می‌دارد افراد برای برخورداری از احساسات بهتر نسبت به زندگی باید مسئولیت‌پذیر باشند. با اندکی تعمق می‌توان دریافت، علت اصلی بی‌توجهی به دردها و نابسامانی‌ها نداشتن نظارت عمومی و وجود تکیه‌گاه‌های فکری خطرناک نیست، بلکه ناشی از بی‌مسئولیتی یا فرار از مسئولیت و شانه خالی کردن از زیر بار آن است. بنابراین امروزه چه بسا افرادی را شاهدیم که از خود سلب مسئولیت می‌کنند، تا از کشمکش‌های ذهنی، خود را رهایی بخشند و از قید تلاش‌ها و فعالیت‌های خسته کننده، نجات دهند [۵].

از طرفی امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از دانشجویان در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند. گستره وسیعی از مشکلات اجتماعی نظیر مشکلات شغلی و اقتصادی، طلاق، اعتیاد و ... منجر به اختلالات مختلف نظیر افسردگی و کاهش شادکامی، ناراضی‌ت از زندگی و در نهایت اختلال در بهزیستی روانشناختی می‌گردند، از سوی دیگر، هریک از این اختلالات بر سایر عملکردهای فرد تأثیرات فزاینده‌ای دارند. شادمانی بر سلامتی تأثیر گذاشته و خلق را شاداب و سرزنده و سیستم ایمنی بدن را فعال می‌سازد و علاوه بر این تأثیر شادی بر سلامت ذهن، بر فرآیندهای شناختی از قبیل نوع نگاه کردن به زندگی و متفاوت نگریستن به خویشتن مؤثر است [۶]. بروئر<sup>۷</sup> (۲۰۱۳) [۴] احساس مسئولیت را بیانگر نوعی نگرش و مهارت می‌داند که مانند هر نوع نگرش و مهارت دیگر آموختنی و

را نسبت به قبل از اجرای درمان نشان دادند. قابل ذکر است که نتایج فوق در یک دوره پیگیری سه ماهه نیز دوام داشته است. نتایج پژوهش گونزالز-منندزا، فرناندز، رودریگوئز و ویلاگرا<sup>۹</sup> (۲۰۱۴)[۱۷] درباره نتایج درازمدت درمان پذیرش و تعهد در زنان زندانی وابسته به مواد مخدر: مطالعه کنترل شده تصادفی حاکی از کاهش معنادار رفتارهای پرخطر و افزایش سلامت روان در زنان معنادار بود. نتایج پژوهش لیوهیم<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۵)[۱۸] درباره تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سلامت روان نوجوانان سوئدی و استرالیایی نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بطور معناداری منجر به بهبود سلامت روان و مؤلفه‌های آن در مرحله پس‌آزمون و پیگیری می‌شود. نتایج پژوهش درباره فراتحلیل تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر علائم افسردگی نشان داد که درمان پذیرش و تعهد بطور معناداری منجر به کاهش افسردگی و علائم آن در مرحله پس-آزمون و پیگیری می‌شود. نتایج پژوهش هانکوک و کاساندر<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۶)[۱۹] درباره مقایسه تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با درمان شناختی رفتاری بر اضطراب و افکار خودکشی در یک مطالعه تصادفی کنترل شده نشان داد که هر دو درمان بطور معناداری در کاهش اضطراب و افکار خودکشی مؤثر هستند ولی درمان پذیرش و تعهد تأثیر بیشتری نسبت به درمان شناختی رفتاری در کاهش افکار خودکشی دارد. براون، ویتینقام، بوید، امسکینلای و سوفرونف<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۷)[۲۰] به منظور بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در بهبود آشفته‌گی روانی، انعطاف‌پذیری روانی، اعتماد به نفس در مدیریت رفتار و اختلافات در زوجین دارای کودکان با آسیب مغزی اکتسابی انجام دادند، نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد مؤثر بوده و اثرات بهبودی آن تا ۶ ماه باقی ماند. پژوهش نیسکو، ران و موداچ<sup>۱۳</sup> (۲۰۱۸)[۲۱] درباره کاهش اضطراب مرگ و افزایش سلامت عمومی سالمندان: اثربخشی درمان پذیرش و تعهد نشان داد که درمان پذیرش و تعهد تأثیر معناداری بر کاهش اضطراب مرگ و افزایش سلامت عمومی سالمندان دارد. نتایج این پژوهش در پیگیری سه ماهه نیز تأیید شد. نتایج پژوهش تیچک، دیویس، مورینا و ایملکمپ<sup>۱۴</sup> (۲۰۱۸)[۲۲] درباره تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مشکلات روانشناختی و روان‌تنی افراد، نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به طور معناداری بر کاهش مشکلات روانشناختی و روان‌تنی افراد مؤثر است. لذا با توجه به حساسیت و اهمیت شادکامی و مسئولیت‌پذیری در جوانان و تأثیر آن در ارتقا روانشناختی آنان و لزوم مداخله در این زمینه و نبود پژوهشی منسجم و کاربردی در خصوص موضوع، محقق در این پژوهش درصدد پاسخگویی به سؤال زیر برآمده است: آیا

مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان به ویژه در مولفه‌های نظم‌پذیری، قانون‌مندی و خودمدیریتی شد. پژوهش ویسی، رشیدی و گل-محمدیان (۱۳۹۵)[۷] درباره اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش سرمایه روانشناختی و شادکامی دانشجویان دانشگاه رازی، نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به طور معناداری باعث افزایش سرمایه روانشناختی و شادکامی دانشجویان دانشگاه رازی می‌شود. نتایج پژوهش شیروانی و مهدی‌زاده (۱۳۹۷)[۱۱] درباره اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مسئولیت‌پذیری در زنان مبتلا به سرطان سینه مراجعه کننده به مرکز درمانی انکولوژی شهر کرمان، نشان دادند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به طور معناداری باعث افزایش مسئولیت‌پذیری در زنان مبتلا به سرطان سینه می‌شود. پژوهش حسن نژاد، میرزاییان و حسینی (۱۳۹۷)[۱۲] درباره مروری بر کارآزمایی بالینی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سلامت روانی و کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به طور معناداری منجر به افزایش سلامت روانی و افزایش کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان می‌شود. نتایج پژوهش بهجتی (۱۳۹۷)[۱۳] درباره اثربخشی گروه درمانی پذیرش و تعهد بر خودتنظیمی هیجانی، مشکلات رفتاری و بهزیستی روانشناختی نوجوانان بزهکار نشان داد که گروه درمانی پذیرش و تعهد بر بهبود خودتنظیمی هیجانی و بهزیستی روانشناختی و کاهش مشکلات رفتاری و مؤلفه‌های آن در نوجوانان بزهکار تأثیر مثبت گذاشته است. نتایج پژوهش حاج رضایی، نوابی‌نژاد و کیامش (۱۳۹۷)[۱۴] درباره اثربخشی آموزش رویکرد تلفیقی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و رویکرد آماده‌سازی اولسون بر انتظار از ازدواج و مسئولیت‌پذیری دختران مجردمانده، نشان داد که آموزش رویکرد تلفیقی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و رویکرد آماده‌سازی اولسون بر انتظار از ازدواج و مسئولیت‌پذیری دختران مجردمانده مؤثر بوده است. صالحیان (۱۳۹۷)[۱۵] در تحقیقی با عنوان اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استقلال عاطفی مادران دارای فرزند عقب‌مانده ذهنی به این نتیجه رسید که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب افزایش معنادار استقلال عاطفی در مادران دارای فرزند عقب‌مانده ذهنی شده است و می‌توان از این روش به عنوان یک روش مداخله‌ای و درمانی برای این افراد استفاده نمود. ولز و مک‌کراکن<sup>۱۵</sup> (۲۰۱۲)[۱۶] در رابطه با اثربخشی پذیرش و تعهد درمانی بر روی درمان بیماران مبتلا به دردهای مزمن با بررسی روی ۱۷۱ بیمار نشان دادند که پس از اجرای طرح درمانی، بیماران در شاخص-هایی از قبیل میزان تجربه درد، افسردگی، اضطراب و ناتوانایی و معلولیت، وضعیت شغلی و عملکرد فیزیکی، بهبودی معناداری

توصیفی، شاخص های آماری توصیفی یعنی محاسبه فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد برای هر دو گروه (گروه زمایش و کنترل) انجام گرفت که در قسمت آمار استنباطی نیز از تحلیل کوواریانس آنکوا استفاده شد و همچنین برای تسریع در نتایج حاصله از نرم افزار spss-21 استفاده شد.

### یافته ها

بررسی ها نشان داد که ۵۰٪ آزمودنی ها در گروه شاهد و ۵۰٪ نیز در گروه آزمایش می باشند. ۳۷٪ آزمودنی ها بین ۱۸ تا ۲۲ سال، ۲۸٪ بین ۲۳ تا ۲۵ سال و ۳۵٪ نیز بین ۲۵ تا ۳۰ سال می باشند. مقدار متغیرهای شادکامی و مسئولیت پذیری دانشجویان دختر دانشگاه علم و صنعت تهران در مرحله پیش آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی داری وجود ندارد. اما مقدار متغیرهای شادکامی و مسئولیت پذیری در مرحله پس آزمون در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش محسوسی یافته است.

آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش بر مسئولیت پذیری و شادکامی دانشجویان علم و صنعت موثر است؟

### مواد و روش ها

پژوهش حاضر، از جمله طرح های نیمه آزمایشی، به صورت پیش آزمون - پس آزمون بود و جامعه آماری در این پژوهش، شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه علم و صنعت تهران بود که تعداد نمونه برابر با سی نفر و به طور تصادفی در دو گروه پانزده نفره آزمایش و کنترل گزینش انتخاب شد. ابزار گردآوری داده ها در این تحقیق از دو پرسشنامه استاندارد مقیاس مسئولیت پذیری روانشناختی کالیفرنیا که این مقیاس ۴۲ سؤال دارد که با هدف سنجش میزان مسئولیت پذیری افراد بهنجار ۱۲ سال به بالا تهیه شده است و اعتبار کلی آن نیز ۰/۷۰ است، شادکامی آکسفورد این مقیاس یک ابزار ۲۹ سؤالی برای ارزیابی شادکامی می باشد. این ابزار در سال ۱۹۹۰ توسط آرگایل و لو [۶] تهیه شده است. و جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد استفاده شده است. داده های این پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و در بررسی

جدول ۱.

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیشر	Sig	شدت اثر
مدل تصحیح شده	۲/۱۶۵	۲	۱/۰۸۲	۸/۵۶۶	۰/۰۰۱	
عرض از مبدا	۰/۷۵۵	۱	۰/۷۵۵	۵/۹۷۲	۰/۰۲۱	
پیش آزمون مسئولیت پذیری	۰/۰۴۵	۱	۰/۰۴۵	۵/۱۲۱	۰/۰۰۳	
گروه (متغیر مستقل)	۲/۰۴۶	۱	۲/۰۴۶	۱۶/۱۹۵	۰/۰۰۰	۰/۳۴۳
خطا	۳/۴۱۱	۲۷	۰/۱۲۶			
مجموع	۲۲۷/۵۸۲	۳۰				
کل تصحیح شده	۵/۵۷۶	۲۹				

تعهد و پذیرش بر مسئولیت پذیری دانشجویان علم و صنعت اثربخش است. در واقع آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش موجب بهبود مسئولیت پذیری دانشجویان علم و صنعت می گردد.

با توجه به میزان  $F = ۱۶/۱۹$  و با توجه به اینکه مقدار احتمال از سطح ۰/۰۵ کمتر می باشد با ۰/۹۵ اطمینان فرضیه تحقیق تایید می گردد و این نتیجه حاصل می گردد که آموزش مبتنی بر

جدول ۲.

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیشر	Sig	شدت اثر
مدل تصحیح شده	۱/۳۴۹	۲	۰/۶۷۴	۷/۲۵۶	۰/۰۰۳	
عرض از مبدا	۰/۶۵۲	۱	۰/۶۵۲	۷/۰۱۸	۰/۰۱۳	
پیش آزمون شادکامی	۰/۰۳۳	۱	۰/۰۳۳	۳/۰۱۰	۰/۰۱۵	
گروه (متغیر مستقل)	۱/۲۲۶	۱	۱/۲۲۶	۱۳/۱۹۶	۰/۰۰۱	۰/۳۰۱
خطا	۲/۵۰۹	۲۷	۰/۰۹۳			
مجموع	۲۲۳/۲۰۶	۳۰				
کل تصحیح شده	۳/۸۵۸	۲۹				

خطای داده شده معنی دار نیست بنابراین فرض صفر رد نمی شود. به این معنی که ماتریس های کوواریانس مشاهده شده بین گروه های مختلف با هم برابرند.

جدول ۴.

آماره ها	مقدار	f	sig
اثر پیلائی	۰/۲۷۴	۴/۵۴	۰/۰۰۰۱
لانداى ويلكز	۰/۵۰۱	۲/۶۰	۰/۰۰۰۱
اثر هاتلینگ	۰/۴۸۸	۴/۴۳	۰/۰۰۰۱

در جدول بالا بر اثر سه آماره اثر پیلائی، لانداى ويلكز و اثر هاتلینگ با توجه به اینکه مقدار sig کمتر از ۰/۰۵ می باشد بنابراین اثر آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش بر مسئولیت پذیری و شادکامی دانشجویان علم و صنعت متفاوت می باشد.

با توجه به میزان  $F=13/19$  و با توجه به اینکه مقدار احتمال از سطح ۰/۰۵ کمتر می باشد با ۰/۹۵ اطمینان فرضیه تحقیق تایید می گردد و این نتیجه حاصل می گردد که آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش بر شادکامی دانشجویان علم و صنعت اثربخش است. در واقع آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش موجب بهبود شادکامی دانشجویان علم و صنعت می گردد.

جدول ۳.

sig	Df2	Df1	f	Box s m
۰/۰۶۵	۳۸۶	۲۸	۱/۲۸	۳۱/۴۴

جدول فوق آماره Box M باکس ام را نشان می دهد. این آزمون این فرض صفر را مورد آزمون قرار می دهد که ماتریس های کوواریانس مشاهده شده متغیرهای وابسته در بین گروه های مختلف برابرند. در جدول فوق چون مقدار f در سطح

جدول ۵.

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیشر	سطح معنی داری	شدت اثر
شادکامی	۱/۲۲۶	۱	۱/۲۲۶	۱۳/۱۹۶	۰/۰۰۱	۰/۳۰۱
مسئولیت پذیری	۲/۰۴۶	۱	۲/۰۴۶	۱۶/۱۹۵	۰/۰۰۰	۰/۳۴۳

همانطوریکه در جدول فوق مشاهده می شود که آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش بر مسئولیت پذیری و شادکامی دانشجویان علم و صنعت اثربخش است. که با توجه به شدت اثر، آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش بر مسئولیت پذیری دانشجویان تاثیر بیشتری دارد.

مسئولیت پذیری افراد در هر جامعه ای، یکی از ارزش های آن جامعه محسوب می شود و از شاخص های مهم سلامت روان محسوب می شود. از طرفی رشد و تقویت حس مسئولیت پذیری به عنوان یکی از اهداف مهم تعلیم و تربیت از دیرباز مورد توجه برنامه ریزان، اساتید، مربیان، و حتی خود دانشجویان بوده است. و برخورداری از حس مسئولیت پذیری به مثابه یک سرمایه ی ارزشمند حیاتی، در همدلی انسان ها به ویژه افرادی است که از مهارت های اجتماعی، کمتر برخوردارند و از مهم ترین عامل پیشرفت و شکوفایی استعداد ها، توانایی ها و خلاقیت ها به شمار می رود و عامل مهم در پیشرفت تحصیلی، جامعه پذیری، سازگاری اجتماعی و در نهایت شادکامی دانشجویان محسوب می گردد. در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد، برخلاف درمان شناختی رفتاری، محتوای افکار، احساسات و حس های بدنی بررسی نمی شود، بلکه شیوه های که افراد بدان وسیله به تجارب خویش می پردازند، مورد بررسی قرار می گیرد. این رویکرد تاکید می کند که باید چالش و درگیری با باورها را کم کرد و همچنین روند درمان در رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد به این صورت است که پس از قرارداد درمانی، در ابتدا با استفاده از تشبیهات، استعارات و مثال ها روش های ناکارآمد قبلی فرد مورد بررسی و تضعیف قرار می

رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد به دنبال این است که کارکردهای بالقوه افکار و احساسات ناخواسته را تغییر دهد و این کار را با اصلاح زمینه های روان شناختی ای که آنها در آن تجربه می شوند، انجام می دهد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یکی از انواع درمان های شناختی رفتاری موج سوم است که علاوه بر راهکارهای تغییر رفتار، از راهکارهای پذیرش و تعهد نیز برای افزایش انعطاف پذیری روان شناختی استفاده می کند در همین راستا میتوان گفت دانشجویان مجهز به تکنیک های مبتنی بر تعهد و پذیرش سعی می کنند به صورت منطقی موقعیت های استرس زا را برای خود ایمن تلقی کنند. هر تمرینی که آنها را به تجربه ی زمان حال مرتبط کند، ذهن آگاهی دانشجویان را رشد می دهد و این برخورد منطقی در برابر موقعیت ها شادکامی دانشجویان را تقویت می کند،

### بحث و نتیجه گیری

رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد به دنبال این است که کارکردهای بالقوه افکار و احساسات ناخواسته را تغییر دهد و این کار را با اصلاح زمینه های روان شناختی ای که آنها در آن تجربه می شوند، انجام می دهد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یکی از انواع درمان های شناختی رفتاری موج سوم است که علاوه بر راهکارهای تغییر رفتار، از راهکارهای پذیرش و تعهد نیز برای افزایش انعطاف پذیری روان شناختی استفاده می کند در همین راستا میتوان گفت دانشجویان مجهز به تکنیک های مبتنی بر تعهد و پذیرش سعی می کنند به صورت منطقی موقعیت های استرس زا را برای خود ایمن تلقی کنند. هر تمرینی که آنها را به تجربه ی زمان حال مرتبط کند، ذهن آگاهی دانشجویان را رشد می دهد و این برخورد منطقی در برابر موقعیت ها شادکامی دانشجویان را تقویت می کند،

	واژه نامه
1. Rojas	روچاس
2. Carr	کار
3. Lyubomirsky	لیوبومیرسکی
4. King	کینگ
5. Diener	دینر
6. Glasser	گلاسر
7. Brewer	بروئر
8. Vowles & McCracken	ولز و مک‌کراکن
9. González-Menéndez, Fernández, Rodríguez & Villagrúa	گونزالز-مندز، فرناندز، رودریگوتز و ویلاگرا
10. Livehim	لیوهیم
11. Hancock & Cassandra	هانکوک و کاساندرا
12. Brown, Whittingham, Boyd, McKinlay, & Sofronoff	براون، ویتینگام، بوید، امسیکینلای و سوفرونف
13. Nicksiou, Run & Moudach	نیکسیو، ران و موداچ
14. Tjak, Davis, Morina & Emmelkamp	تیجک، دیویس، مورینا و ایملمکمپ

### فهرست منابع

- [1] Rezaei Far N. The effect of family resilience education on psychological toughness, optimism and mental health of mothers with mentally retarded children in Shousha. Master Thesis. University of Lorestan. 2016. [Persian]
- [2] Rohani A, Manavipour D. The relationship between practicing religious beliefs and happiness and marital satisfaction in Islamic Azad University, Mobarakeh Branch. Knowledge and research in psychology. Islamic Azad University of Khorasgan, Isfahan Branch. 2008;(35 and 36): 206-189. [Persian]
- [3] Talebi A, Khoshbin Y. Social responsibility of young people. Social Science Quarterly. 2012;1(5):58-62. [Persian]
- [4] Brewer M. Teaching your child responsibility. Pagewise. Inc. 2013.
- [5] Ginat H. Relationship between parents and children. Translation: Siavash Sartipi. (2010). Tehran. Information Institute Publications. 2007 [Persian]
- [6] Argyle M. The psychology of happiness. 2nd ed. London: Rutledge Press, Taylor & Francis group. 2007.
- [7] Wesi S, Rashidi A., Golmohammadian M. The effectiveness of acceptance and commitment based therapy on increasing

گیرد و به او نشان می دهد چگونه روش های اجتناب و کنترلی تا کنون ناکارآمد بوده و منجر به تشدید مشکلات شده اند و سپس کمک می کند تا مراجع، ادغام و اتصال شناختی خود را کاهش دهد و با احساسات درونی خود ارتباط بهتری برقرار کند. در همین راستا می توان گفت رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد کمک می کند دانشجویان ارزش های شخصی خود را که تاکنون به آنها بی توجه بوده مشخص کنند، فعالیت های لازم برای رسیدن به این ارزش ها تعیین نمایند و در نهایت کمک می کند دانشجویان فعالیت های لازم را برای رسیدن به اهداف خود با توجه به مسئولیت پذیری به انجام برسانند. انجمن روانشناسی آمریکا، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را در حوزه درد مزمن، به عنوان یک درمان تجربی معتبر و برخوردار از حمایت پژوهشی قوی معرفی می کند. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یکی از انواع درمان های شناختی رفتاری موج سوم است که علاوه بر راهکارهای تغییر رفتار، از راهکارهای پذیرش و ذهن آگاهی نیز برای افزایش انعطاف پذیری روان شناختی استفاده می کند. از این رو بر افزایش پذیرش، آگاهی از لحظه اکنون و تعهد به انجام اعمال در راستای ارزش ها تاکید می شود. در رویکرد تعهد و پذیرش، هدف از زندگی سالم این نیست که فرد احساس خوبی داشته باشد بلکه هدف آن فراتر از داشتن یک احساس خوب است. سلامت روان شناختی این است که ما همینطور که احساسات خوب را تجربه می کنیم، احساسات بد را نیز تجربه می کنیم. زمانی که تنها احساسات اهمیت پیدا می کنند و اعمال ما را تعیین می کنند ما نمی توانیم این احساسات را آزادانه و بدون دفاع درک کنیم. برعکس اگر احساسات فقط احساس باشند، همانطور معنا پیدا می کنند که عمل می کنیم. یعنی بخش کوچکی از پیشینه ما با توجه به زمینه اخیر، در زمان حال بروز می کند. احساسات مورد علاقه و مهم هستند اما آنها نباید آنچه را که در آینده باید رخ دهد به ما دیکته کنند. در خلال فرایندهای کلامی، دانشجویان هیجانتشان را شدیدتر از میزان واقعی آنها درک می کنند. زمانی راهبرد اجتناب هیجانی مورد استفاده قرار گیرد، این باور و عقیده نیرومندتر و شدیدتر می شود زیرا اجتناب به خودی خود این عقیده را به ذهن می آورد که باید از بعضی چیزها کناره گرفت. لذا این رویکرد می تواند با کمک کردن به حذف عقاید و تفکرات منفی موجب افزایش شادکامی در دانشجویان شود. نتیجه این پژوهش با نتایج پژوهش های شیروانی و همکاران (۱۳۹۷) [۱۱]، حاج رضایی و همکاران (۱۳۹۷) [۱۴]، ویسی و همکاران (۱۳۹۵) [۷]، تیجک و همکاران (۲۰۱۸) [۲۲]، هانکوک و همکاران (۲۰۱۶) [۱۹] همسو می باشد.

- responsibility of single girls. *Family Psychology*. 2018; 5 (1): 31-44. [Persian]
- [15] Salehian M. The effectiveness of acceptance and commitment-based therapy on emotional independence of mothers with mentally retarded children, *Journal of Disability Studies*, 2018; 2 (13): 136-151. [Persian]
- [16] Vowles KE, McCracken LM. (Acceptance and Values-Based Action in Chronic Pain: A Study of Treatment Effectiveness and Process. *J Consult & Clin Psychol*; 2012; (76): 397-407.
- [17] González-Menéndez, A., Fernández, P., Rodríguez F, Villagrán P. Long-term outcomes of Acceptance and Commitment Therapy in drug-dependent female inmates: A randomized controlled trial. *Int J Clin Health Psychology*, 2014; 14 (1): 18-27.
- [18] Livehim F. The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 2015; 24 (4): 1016-1030.
- [19] Hancock K, Cassandra H. Acceptance and Commitment Therapy versus Cognitive Behavior Therapy for Children With Anxiety: Outcomes of a Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 2016; 16(5): 84-95.
- [20] Brown FL, Whittingham K, Boyd RN, McKinlay L, Sofronoff K. Does stepping stones triple plus acceptance and commitment therapy improve parent, couple, and family adjustment following paediatric acquired brain injury? A randomised controlled trail. *Behavior Research and Therapy*, 2017; 73: 58-66.
- [21] Nicksiou DL, Run J, Moudach TK. Reducing death anxiety and increasing hardiness in soldiers: The effectiveness of acceptance and commitment therapy. *Behavior Therapy*; 2018; 42(2):323-35.
- [22] Tjak JA, Davis ML, Morina N, Emmelkamp P. A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychother Psychosom*. 2018;84(1): 30-6.
- the psychological capital and happiness of Razi University students. Master Thesis in Family Counseling. Razi University. 2016
- [8] Pirayesh N. Evaluation of the effectiveness of acceptance and commitment based education on dysfunctional thoughts and mental health of delinquent adolescents. Master Thesis. Islamic Azad University, Chalous Branch. 2016 [Persian]
- [9] Hayes S, Stroschal K, Wilson K. Theoretical foundations and practical guidance of acceptance and commitment treatment. Translated by Zare, Hussein; Abedin, Maryam and brothers, Majid. Tehran. Altar Publishing. 2012. [Persian]
- [10] Lali L. The effectiveness of acceptance and commitment based therapy on psychological toughness and social adjustment of female students in the Red Mountain area of Ryush. 4th National Conference on Counseling and Mental Health, Quchan, Islamic Azad University, Quchan Branch. 2016. [Persian]
- [11] Shirvani A, Mehdizadeh A. The effectiveness of acceptance and commitment based therapy on responsibility in women with breast cancer referred to Kerman Oncology Treatment Center. The Third National Conference on Psychology and Educational Sciences of Iran. 2018. [Persian]
- [12] Hassan Nejad M, Mirzaeian B, Hosseini SH. A review of the clinical trial of acceptance and commitment therapy based on the mental health and quality of life of women with breast cancer. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 2018; 167: 202-190. [Persian]
- [13] Behjati M. The effectiveness of acceptance and commitment group therapy on emotional self-regulation, behavioral problems and psychological well-being of delinquent adolescents. Master Thesis. Islamic Azad University, Varamin Branch – Pishva. 2018. [Persian]
- [14] Haj Rezaei B, Nawabi Nejad Sh, Kiamanesh A. The effectiveness of teaching the integrated approach of treatment based on acceptance and commitment and the Olson preparation approach on expectation of marriage and