

بررسی اثر بخشی بازخوردهای مدرس در قالب آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی بر راهبردهای مقابله‌ای

عزت اله قدم‌پور: عضو هیأت علمی، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، شهر خرم‌آباد، ایران.
فریده میرزایی: دانشجوی کارشناس ارشد، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر
رودهن، ایران.

سما جدیدی: دانش‌آموخته کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد
اسلامی، شهر کرج، ایران.

مهدی یوسف‌وند*: دکترای روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، شهر
خرم‌آباد، ایران.

زلیخا زارعی: دانشجوی، گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات، دانشگاه فرهنگیان، شهر خرم‌آباد، ایران.

چکیده: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی بازخوردهای مدرس در قالب آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی بر راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان پسر انجام گرفت. روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی همدان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بود. بر اساس جامعه آماری و هدف پژوهش با توجه به مقایسه‌ای بودن آن، تعداد ۴۰ نفر از دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی همدان، پس از انجام مرحله غربال‌گری انتخاب گردید. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. در پژوهش حاضر برای اجرای پژوهش از روش میدانی و برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه رابردهای مقابله‌ای استفاده شد. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که بازخوردهای مدرس در قالب آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی بر راهبردهای مقابله‌ای تأثیر معنی‌داری داشته است ($p < 0/01$).

واژگان کلیدی: بازخورد، آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی، راهبردهای مقابله‌ای.

***نویسنده‌ی مسؤول:** دکترای روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، شهر خرم‌آباد، ایران.

Email: bberaka@yahoo.com

مقدمه

جوامع گوناگون بر اساس نیازهایشان از زوایای گوناگون به مطالعه موضوعات پیرامون آموزش عالی پرداخته‌اند (اگومکا، ۲۰۰۱). در عصر کنونی زندگی گسترده‌تر شده و انسان ناگزیر است جهت دستیابی و برقراری ارتباط با جوامع مختلف به افزایش کیفیت آموزش و پرورش و متغیرهای مربوط به آن توجه ویژه‌ای داشته باشند. برخی از این متغیرها از جمله راهبردهای مقابله‌ای بسیار مهم و اساسی هستند و بررسی این متغیرها ضروری‌تر و کاربردی‌تر می‌باشد. بعضی از مطالعات نشان داد است که بسیاری از دانشجویان در زمینه تحصیلی از راهبردهای مقابله‌ای نامطلوب استفاده می‌کنند که نتیجه آن این است که شکست می‌خورند، فشار روانی تحمل می‌کنند، به موفقیت‌های آینده امیدوار نیستند، دچار ناکامی می‌شوند که همین ضعف عملکرد، شکست و ناکامی در یادگیری، به تدریج باعث ایجاد احساس ناتوانی و عدم مقابله با مشکلات تحصیلی و نهایتاً کاهش ابراز وجود و اطمینان به نفس در آینده می‌شود (سیمون، ۲۰۰۷).

پژوهش‌های پیشین در مورد جامعه‌ی دانشجویان نشان می‌دهد که راهبردهای مقابله‌ای یکی از مهم‌ترین موضوعات مورد بحث می‌باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روان در دانشجویان، راهبرد مقابله‌ای است (اگومکا، ۲۰۰۱). راهبردهای مقابله‌ای به عنوان یک مهارت اساسی در عرصه‌های اجتماعی برای دانشجویان لازم و ضروری است. این مهارت فرایند فکری، منطقی و نظام‌مندی است که به افراد کمک می‌کند تا هنگام رویارویی با مشکلات راه حل‌های مختلفی جستجو کنند و بهترین راه را برگزینند. حل مشکل مهارت شناختی پیچیده است که در مقایسه با سایر فرایندهای شناختی مستلزم سطوح بالایی از سلامت روان می‌باشد که توجه، ادراک، حافظه و پردازش اطلاعات را تحت تأثیر قرار می‌دهد (سیمون، ۲۰۰۷). حل مشکل مهارت، شناسایی مشکل و طی کردن مراحل برای

حل آن است. فرآیندی نظام‌مند که در تحلیل مشکل تمرکز دارد (آلتوم لی، ۲۰۰۳).

مهارت مقابله‌ای از مهارت‌های تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی است. در واقع مهارت مقابله‌ای پردازشی شناختی، به منظور تبدیل موقعیت مفروض به موقعیت مطلوب است. این تعریف چهار ایده اساسی را در بر می‌گیرد. نخست این که فرایند مقابله امری شناختی است، یعنی درون ذهن یا دستگاه شناختی فرد حل‌کننده صورت می‌گیرد. دوم این که، یک فرآیند است، یعنی متضمن دستکاری معلومات در دستگاه شناختی یا ذهن حل‌کننده است. سوم: جهت‌دار است، یعنی غرض از آن حل کردن یک مشکل است و چهارم: امری شخصی است، یعنی دشواری تبدیل حالت مفروض از یک مشکل به حالت مطلوب آن، بستگی به دانش کنونی دارد (خوشنوافومنی و همکاران، ۱۳۹۳).

کسیدی و لانگ (۱۹۹۶) شش سبک حل مشکل ابتکار، اطمینان، گرایش، اضطراب، مهارگری و کناره‌گیری را معرفی کرده‌اند. سبک مقابله‌ای ابتکار، نشان‌دهنده‌ی برنامه‌ریزی و در نظر گرفتن راه‌حل‌های متنوع بر حسب موقعیت مشکل‌زاست. سبک اطمینان در مقابله‌ای مسأله، بیانگر اعتقاد در توانایی فرد برای حل مشکلات است. سبک گرایش، نگرش مثبت نسبت به مشکلات و تمایل به مقابله‌ی رو در رو با آن‌ها را نشان می‌دهد. سبک اضطراب، بیانگر بی‌یاوری فرد در موقعیت‌های مسأله‌زاست. سبک مهارگری، به تأثیر کنترل‌کننده‌های بیرونی و درونی در موقعیت مسأله‌زا اشاره دارد و در نهایت، سبک کناره‌گیری گویای تمایل به نادیده گرفتن مشکلات به جای مقابله با آن‌هاست. رابطه‌ی راهبردهای مقابله‌ای مسأله با سلامت روان، افسردگی، استرس و اضطراب تأیید کرده‌اند (کسیدی و لانگ، ۱۹۹۶).

از جمله‌ی این آموزش‌ها می‌توان به آموزش‌های موسوم به موج سوم همچون آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی و رفتار آموزشی دیالکتیک اشاره کرد. مداخلات موج سوم در جمعیت‌های غیر بالینی با شدت و

خویشتن مشاهده‌گر، ارزش‌ها و اقدام مپابندی عملکردبانه کمک می‌گیرد تا مراجعان بتوانند به انعطاف پذیری روان‌شناختی برسند. هر اصل روش‌شناسی، تمرین، تکلیف خانگی و استعاره‌های مخصوص به خود را دارد. به عنوان مثال در سطح گسلس شناختی ما با زبان سروکار داریم. افکار ما به صورت تحت اللفظی فهمیده شده و حقیقی به نظر می‌رسند یا قواعدی در نظر گرفته می‌شوند که بایستی از آن‌ها فرمان برد یا وقایع مهمی به نظر می‌آیند که تمامی توجه ما را طلب می‌کنند یا انگار وقایع وحشتناکی هستند که باید از آن‌ها دور شد. به عبارت دیگر وقتی با این افکار آمیخته می‌شویم، آن‌ها نفوذ زیادی روی رفتار ما پیدا می‌کنند. گسلس شناختی به معنای آن است که قدمی عقب بگذاریم و بدون آن که درگیر زبان بشویم آن را مشاهده کنیم، ما می‌توانیم تشخیص بدهیم که افکار چیزی بیش‌تر یا کم‌تر از وقایع گذرای درونی یا موج‌گذاری از کلمات، افکار و تصاویر نیستند. وقتی از زنجیر افکار خود رها شدیم تأثیر و نفوذ آن‌ها بسیار کم‌تر خواهد شد. به عنوان مثال برای مواجهه با فکری ناخوشایند ما بایستی به سادگی و بلافاصله آن را مشاهده کنیم یا بارها و بارها تکرارش کنیم تا صدایی بی‌معنی شود یا تصور کنیم که صدای یک شخصیت کارتونی است یا آن را با آهنگ تولدت مبارک بخوانیم یا این که در سکوت بگوییم ذهنم از این که چنین فکر جالبی را ایجاد کرده‌ای ممنونم؛ ابتکار در این مورد هیچ محدودیتی ندارد.

محمودی و قادری (۱۳۹۷) در پژوهش خود نشان داده است که آموزش گروهی پذیرفتن و پایبندی عملکردی بر کاهش میزان استرس و اضطراب مددجویان مؤثر بوده، ولی بر میزان افسردگی آن‌ها تأثیری نداشته است. بنابراین می‌توان گفت که هر دو نوع مداخله در آموزش اختلال اضطراب فراگیر اثر بخش بوده، گرچه مداخله پذیرفتن و پایبندی عملکردی اثر بخش‌تر از مداخله شناختی- رفتاری بود (فیضی و مرادی و خواجه دلویی و خادم، ۲۰۱۸). فیضی و همکاران (۱۳۹۷) در مطالعه خود

تناوب پایین‌تر عاطفه‌ی منفی (چمبرز؛ گالون و الن، ۲۰۰۹؛ براون و ریان، ۲۰۰۳)، افزایش راهبردهای مقابله‌ای (هافمن و گومز، ۲۰۱۷) و ارتقای بهزیستی عمومی (ساوی؛ مردیس و خان، ۲۰۱۷)، همراه بوده است. رویکردی که نشان داده است می‌تواند به خوبی برآورد کند، آیا دانشجویان به اهداف و استانداردهای مشخص شده رسیده‌اند یا نه، یا از راهبردهای مقابله‌ای به خوبی و به شکل مفید و سودمند استفاده می‌کنند استفاده از بازخوردهای مبتنی بر رویکرد آموزشی پذیرفتن پایبندی عملکردی محور توسط مدرس است (آلونسو و پانادرو، ۲۰۱۰). پژوهش در زمینه بازخورد در ابتدا به نظریه‌های رفتارگرایانی از قبیل ثندرایک و اسکینر مربوط می‌شود. گانیه و دریسکول از بازخورد آگاهانه به عنوان یک تقویت نام برده‌اند. در دهه‌ی ۱۹۷۰ تئوری پردازش اطلاعات در مفهوم بازخورد تحولی بنیادین ایجاد کرد. بر طبق این تئوری خطاها یک منبع مهم اطلاعاتی درباره‌ی پردازش شناختی دانشجویان به حساب می‌آیند که می‌توانند معلمان را در فرایند یاددهی-یادگیری یاری کنند. بازخورد مدرس می‌تواند به صورت نحوه پاسخ دهی به عملکرد، نگرش و رفتار دانشجو در راستای هدف‌های آموزشی مشخص شده، تعریف شود (باریو و چای و همکاران، ۲۰۱۶).

آموزش مبتنی بر پایبندی عملکردی و پذیرفتن نوعی رفتار آموزشی مبتنی بر توجه آگاهی است که قواعد بنیادین بخش اعظم روان‌شناسی غرب را به چالش می‌کشد. در این آموزش التقاطی از استعاره، جمله‌های متناقض‌نما و مهارت‌های توجه آگاهی و طیف گسترده‌ای از تمرین‌های تجربه‌گرایانه و مداخلات رفتاری هدایت شده توسط ارزش‌ها به کار برده می‌شود (ایزدی و نشاط دوست و اصغری، ۱۳۹۴). بر اساس پژوهش‌ها این آموزش، تأثیر عمده‌ای بر کاهش اضطراب و افزایش خلق دارد (رجبی همکاران، ۱۳۹۳). شش فرایند اصلی آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی از شش اصل گسلس شناختی، پذیرفتن، تماس با لحظه کنونی،

لازم را انجام می‌دادند و هم این که برخی از مطالعات قبلی نشان داده‌اند که دانشجویان پسر راهبردهای مقابله‌ای ضعیف‌تری دارند و لذا انتخاب نمونه از بین دانشجویان پسر ضروری‌تر به نظر می‌رسید. حجم نمونه با توجه به واریانس برگرفته از مطالعه اولیه روی ۱۵ مشارکت کننده با استفاده از فرمول کوکران و با در نظر گرفتن حداکثر خطای قابل قبول ۰/۰۶ و سطح اطمینان ۹۵٪ برابر با ۴۰ نفر برآورد شد. بر اساس جامعه آماری و هدف پژوهش با توجه به مقایسه‌ای بودن آن، تعداد ۴۰ نفر از دانشجوی دندان‌پزشکی، پس از انجام مرحله غربال‌گری انتخاب گردیدند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. در این روش ابتدا از بین دانشکده‌ها، دو دانشکده (دندان‌پزشکی و پزشکی) انتخاب شد که به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس از این دو دانشکده هر کدام یک کلاس به صورت تصادفی انتخاب گردید و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گروه کنترل جایگزین شدند و در مرحله بعد، پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای روی آن‌ها اجرا شد.

ملاحظات اخلاقی:

محققان جهت رعایت ملاحظات اخلاقی از آزمودنی‌ها رضایت نامه کتبی گرفتند و از ذکر نام آزمودنی‌ها خودداری کردند. همچنین گروه کنترل پس از انجام پژوهش به صورت جداگانه مورد مداخله آزمایشی (آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی) قرار گرفتند.

ملاک‌های ورود و خروج پژوهش:

۱. ملاک‌های ورود دانشجویان به پژوهش عبارت بودند از:
 ۱. پسر بودن،
 ۲. مقطع دکتری حرفه‌ای؛
- همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل:
 ۱. مصرف هرگونه داروی روان‌پزشکی،
 ۲. داشتن پرونده روان‌پزشکی و تشخیص یک اختلال خاص (مانند رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودزنی، وسواس، اختلالات یادگیری و...)
 ۳. داشتن مشکل جسمانی خاص،
 ۴. جدایی والدین
 به صورتی که برای دانشجویان شرکت کننده سخت و

نشان دادند که آزمون تحلیل واریانس مختلط نشان داد که مداخله مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی در کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر بود. مداخله مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی به واسطه افزایش انعطاف پذیری روان‌شناختی باعث کاهش معنی‌دار افسردگی و اضطراب زنان باردار تحت آموزش لقاح خارج رحمی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون و نیز دوره پیگیری یک ماهه شد. به نظر می‌رسد آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی به عنوان آموزشی مکمل، در کنار آموزش‌های طبی ناباروری در بهبود روند بارداری و سلامت مادر و جنین می‌تواند نقشی بسزا داشته باشد (مراد زارده و پیرخواستی؛ ۱۳۹۷). غلامیان شورک، گرامی و فلاح یخدانی (۱۳۹۶) در پژوهش خود بررسی این موضوع پرداختند. نتیجه آزمون کواریانس با احراز پیش فرض‌های لازم، نشان داده است که نمره پس آزمون استرس بین دو گروه آزمایش و کنترل و پس از کنترل نمره پیش آزمون دارای تفاوت معنادار است. به عبارت دیگر نمره استرس گروه آزمایش به طور معناداری پایین‌تر از گروه کنترل بود. با توجه به نیاز به افزایش مقابله‌ای مسأله برای بهزیستی بیشتر، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی بر راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان پسر طراحی شده است.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی است که با استفاده از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل درصدد بررسی اثر بخشی آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی بر راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی همدان بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی همدان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ تشکیل می‌دادند که نمونه مورد مطالعه نیز از این جامعه انتخاب شد. علت این که دانشجویان پسر به عنوان نمونه مورد مطالعه انتخاب شدند این بود که هم با پژوهشگر همکاری

غیرقابل تحمل باشد، ۵. داشتن سابقه مصرف مواد یا داروهای روان‌گردان بود.

جهت گردآوری داده‌ها از ابزار پرسش‌نامه استفاده شد:

۴- پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای: این مقیاس ۲۴ ماده‌ای را کسیدی و لانگ در سال ۱۹۹۶ ساخته‌اند که ۶ عامل را می‌سنجد. بالاترین نمره در این نمره پرسش‌نامه ۱۲۰ و پایین‌ترین نمره ۲۴ است. کسیدی و لانگ در پژوهش خود آلفای کرونباخ عوامل این پرسش‌نامه را در دامنه ۰/۵۲ تا ۰/۷۱ به دست آوردند (کسیدی و لانگ، ۱۹۹۶). در ایران، محمدی (۱۳۸۴) در پژوهش خود نشان داد که ضرایب پایایی آلفای کرونباخ ابعاد این پرسش‌نامه در دامنه ۰/۵۱ تا ۰/۷۲ قرار دارد. همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد که بین عوامل این پرسش‌نامه همبستگی معناداری وجود دارد که نشان از روایی همگرای این پرسش‌نامه است (کاویانی و موسوی، ۱۳۸۹).

پروتکل آموزشی مداخله مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی (ACT):

جلسه اول: بحث راجع به تفاوت‌های بین افکار کارآمد و ناکارآمد و مشخص کردن اهداف و معیارهای مربوط به محتوای هر فصل در شروع کلاس برای دانشجویان با تأکید بر استفاده بهینه و مطلوب از راهبردهای مقابله‌ای مفید و سودمند،

جلسه دوم: ارائه تصویری از خود، موقعیت مکانی افکار و اعمال و همچنین ارائه توضیحات روشن و رسا مبنی بر این که عملکرد مناسب بر حسب اهداف، معیارها و استانداردهای مشخص و پذیرفته شده، کدام است با تأکید بر استفاده بهینه و مطلوب از راهبردهای مقابله‌ای مفید و سودمند،

جلسه سوم: معرفی پذیرفتن-تمرین تله انگشتی و انتقال اطلاعات با کیفیت خوب (اطلاعات کیفی خوب) از مدرس به دانشجو درباره نحوه و میزان یادگیری با تأکید بر استفاده بهینه و مطلوب از راهبردهای مقابله‌ای مفید و سودمند،

جلسه چهارم: پذیرفتن استعاره مسافران اتوبوس و مشخص کردن حوزه‌هایی که هدف‌ها باید بر اساس آن‌ها طراحی شوند و همچنین مشخص کردن راهبردهای رسیدن به این اهداف با تأکید بر استفاده بهینه و مطلوب از راهبردهای مقابله‌ای مفید و سودمند،

جلسه پنجم: استعاره دو مقیاس، تمرین آوردن افکار بر روی کاغذ و مشخص کردن روش‌هایی که دانشجویان برای خود دارند تا به اهداف دقیق آموزشی مشخص شده برسند، با تأکید بر استفاده بهینه و مطلوب از راهبردهای مقابله‌ای مفید و سودمند،

جلسه ششم: پذیرفتن-استعاره مهمان ناخوانده و مشخص کردن راهبردهایی (شناختی و فراشناختی) که دانشجویان برای رسیدن به اهداف به کار می‌گیرند با تأکید بر استفاده بهینه و مطلوب از راهبردهای مقابله‌ای مفید و سودمند،

جلسه هفتم: خود به‌عنوان زمینه-استعاره‌های دستگاہ تلویزیون و صفحه شطرنج و مشخص کردن پیامدهای یادگیری درونی، به این صورت که آیا دانشجویان از یادگیری لذت می‌برند یا صرفاً و به اجبار به مطالعه می‌پردازند با تأکید بر استفاده بهینه و مطلوب از راهبردهای مقابله‌ای مفید و سودمند،

جلسه هشتم: مرور همه فرایندها با استفاده از استعاره مسافران اتوبوس و مشخص کردن پیامدهای قابل مشاهده بیرونی، به این صورت که مدرس جنبه‌هایی از یادگیری که به صورت رفتاری یا عملکردی ظاهر می‌شوند را به شکل اهداف دقیق آموزشی در می‌آورد با تأکید بر استفاده بهینه و مطلوب از راهبردهای مقابله‌ای مفید و سودمند.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: کلیه تحلیل‌ها با استفاده از نسخه بیست و چهارم نرم افزار آماری SPSS انجام شد. داده‌های حاصل از پژوهش در دو بخش توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

p-value	پس‌آزمون		پیش‌آزمون		وضعیت گروهی	شاخص متغیر
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
p=۰/۱۵۷	۰/۲۸	۱/۱۷	۰/۳۹	۱/۰۶	کنترل	ابتکار
p=۰/۰۱۰	۰/۸۱	۳/۵۳	۰/۶۵	۱/۳۳	آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی	
p=۰/۲۵۴	۰/۲۲	۲/۸۷	۰/۲۱	۲/۸۶	کنترل	اطمینان
p=۰/۰۰۲	۰/۸۹	۵/۶۰	۰/۱۴	۲/۷۳	آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی	
p=۰/۱۷۰	۰/۲۷	۱/۳۳	۰/۱۵	۱/۴۶	کنترل	گرایش
p=۰/۰۰۴	۰/۱۴	۳/۲۲	۰/۶۳	۱/۴۸	آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی	
p=۰/۴۱۸	۰/۷۸	۱/۹۱	۰/۱۸	۱/۷۲	کنترل	مهارگری
p=۰/۰۰۵	۰/۹۶	۳/۴۸	۰/۴۲	۱/۷۹	آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی	
p=۰/۲۰۵	۰/۸۴	۳/۶۹	۰/۹۸	۳/۱۳	کنترل	اضطراب
p=۰/۰۱۲	۱/۰۹	۱/۴۲	۰/۸۶	۳/۷۵	آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی	
p=۰/۳۶۱	۰/۸۹	۳/۴۹	۰/۹۲	۳/۴۲	کنترل	کناره‌گیری
p=۰/۰۰۱	۰/۹۲	۱/۸۲	۰/۸۶	۳/۹۱	آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی	

در جدول ۱ میانگین متغیرهای مورد مطالعه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل نشان داده شده است. یافته‌های این جدول نشان می‌دهد که بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش در متغیرهای ابتکار، اطمینان، گرایش، مهارگری، اضطراب و کناره‌گیری تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود دارد.

در جدول ۱ میانگین متغیرهای مورد مطالعه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل نشان داده شده است. یافته‌های این جدول نشان می‌دهد که بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش در متغیرهای ابتکار، اطمینان، گرایش، مهارگری، اضطراب و کناره‌گیری تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود دارد.

برای مشخص کردن معناداری تفاوت بین متغیرهای مورد مطالعه از تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره استفاده شد. ابتدا مفروضه‌های لازم جهت انجام تحلیل کوواریانس بررسی شد که نتایج هر کدام از پیش‌فرض‌ها به تفکیک گزارش گردیده است. برای بررسی نرمالیتت بودن توزیع خرده مقیاس‌های راهبردهای مقابله‌ای مسأله (ابتکار، اطمینان، گرایش، مهارگری، اضطراب، کناره‌گیری)، آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، به کار برده شد که نتایج نشان داد مقادیر به دست آمده برای آماره‌های Z محاسبه شده در سطح آلفای $p=۰/۰۵$ ، معنی‌دار نیستند ($sig>۰/۰۵$)، لذا فرض H_0 تأیید و فرض H_1 رد می‌گردد. نیز آزمون لوین نشان داد که مقادیر به دست آمده در سطح $p=۰/۰۵$ ، معنی‌دار نیستند ($sig>۰/۰۵$)، لذا فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود. برای بررسی

جدول ۲. نتایج بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون

p-value	آماره F	مولفه‌ها	متغیرها
۰/۱۳۷	۱/۹۵	ابتکار	راهبردهای مقابله‌ای
۰/۰۷۷	۲/۳۴	اطمینان	
۰/۱۰۷	۲/۱۷	گرایش	
۰/۰۵۹	۲/۷۷	مهارگری	
۰/۰۵۷	۲/۷۱	اضطراب	
۰/۰۷۷	۲/۳۷	کناره‌گیری	

همان‌طور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد، مقادیر به دست آمده برای آماره‌های آزمون F محاسبه شده در سطح $p=۰/۰۵$ ، معنی‌دار نیستند ($sig>۰/۰۵$)، لذا فرض همگنی شیب رگرسیون و رابطه بین نمرات متغیرهای مورد مطالعه و متغیر همپراش تأیید می‌شود، بنابراین فرض همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار است.

جدول ۳. آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره مربوط به مقایسه نمرات راهبردهای مقابله‌ای در مرحله پس‌آزمون

نوع آزمون	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p-value	مجذورات	توان آزمون
مرحله پس آزمون	بین گروهی	۱۵۱۷/۴۵	۲	۷۵۸/۲۲	۷/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۳۰۴	۰/۸۶۳
	درون گروهی	۳۸۲۶/۷۱	۴۱	۸۵/۵۵				

جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس را نشان می‌دهد. با توجه به یافته‌های فوق و بعد از کنترل نمره پیش آزمون، نمره F برای راهبردهای مقابله‌ای در مرحله پس

جدول ۴. آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره

نوع آزمون	مقدار آماره آزمون	آماره F	Dfb	DFw	p-value	مجذورات
اثر پیلایی	۰/۵۱۲	۲/۹۱۲	۵	۳۳	۰/۰۰۶	۰/۳۲۸
لامبدای ویلکز	۰/۵۴۱	۲/۶۴۸	۵	۳۳	۰/۰۰۵	۰/۴۱۷
اثر هتلینگ	۰/۶۰۵	۲/۱۲۰	۵	۳۳	۰/۰۰۵	۰/۵۹۴
بزرگترین ریشه روی	۰/۵۹۷	۴/۳۷۸	۵	۳۳	۰/۰۰۲	۰/۳۵۱

میزان راهبردهای مقابله‌ای تأثیر مثبت و معناداری می‌گذارد و لذا آنچه که نتایج مطالعات حاضر را از مطالعات قبلی متمایز می‌کند این است که در مطالعه حاضر برای اولین بار از مداخله آموزش و پایبندی عملکردی در قالب بازخوردهای مدرس استفاده شد و این که مداخلات قبلی بیش‌تر روی معتادین انجام شده است در حالی که این مطالعه روی دانشجویان صورت گرفت. از دلایل دیگر برای تبیین این است که می‌توان گفت که در آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی از شیوه‌های شناختی نظیر آگاهی از تجربیات ذهنی برای بهبود تحریفات شناختی، نشخوارهای فکری و باورهای مربوط به تصویر بدن و نحوه مقابله با این شناخت‌ها، استفاده می‌شود. همچنین در آموزش فوق از فنون نشان دادن جدایی بین خود، تجربیات درونی و رفتار و آشنایی با مفهوم ناهمجوشی شناختی برای تعدیل بی‌تفاوتی نسبت به خود و نیازهای روحی و فکری استفاده می‌شود. در به کارگیری مواجهه با تجربیات ذهنی و آشنایی با گسل‌های شناختی به مراجع آموزش داده می‌شود که با قسمت‌هایی از زندگی خود و حتی بدن خود که نسبت آن‌ها بی‌تفاوت بوده است، مواجه شوند و به مرور ارزش و

همان‌طور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، مقدار محاسبه شده برای آماره F آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی در سطح $p=0/02$ ، معنی‌دار است ($F=4/378, sig<0/02$). بنابراین چنین استنباط می‌شود که در مرحله پس‌آزمون، بین میانگین نمرات حداقل یکی از خرده مؤلفه‌های راهبردهای مقابله‌ای در بین گروه‌های مورد مطالعه تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی بر راهبردهای مقابله‌ای انجام شده است. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی موجب تغییر سطح میزان راهبردهای مقابله‌ای می‌شود. این یافته‌ها با نتایج مطالعات دولفقاری و همکاران (۱۳۹۴)، فیضی و همکاران (۱۳۹۷)، حاج صادقی، بساک‌نژاد و رزم‌جو (۱۳۹۷)، مراد زارده و پیرخوائفی (۱۳۹۷)، غلامیان شورک، گرامی و فلاح یخدانی (۱۳۹۷) و بک، استیر و براون (۱۹۹۶) همسو است. نتایج یافته‌های مطالعات همسو نشان داد که آموزش مبتنی بر پایبندی عملکردی بر

شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد که تحقیق فوق بر روی دانشجویان سایر دانشگاه‌ها در و در دیگر نقاط کشور هم اجرا گردد تا بتوان نتایج را مورد مقایسه قرار داد.

این پژوهش نیز همچون سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی از جمله استفاده از ابزارهای خود گزارش‌دهی و انجام مطالعه روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی همدان رو به رو شود، بنابراین در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد. یکی دیگر از محدودیت‌های مطالعه حاضر این بود که امکان کنترل همه عوامل تهدید کننده روایی درونی وجود نداشت.

تشکر قدردانی

نویسندگان مطالعه حاضر از کلیه دانشجویان شرکت کننده در پژوهش و کادر آموزشی آن‌ها کمال تشکر و قدردانی را دارند.

References

- Alton-Lee A 2003, Quality teaching for diverse students in schooling: Best evidence. Wellington: Ministry of Education.online.
- Asghari Moghadam MA, Sa'ed F, Dibajnia P, et al 2008, Preliminary Evaluation of Reliability and Reliability of Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS) in non-clinical samples. *Journal of Daneshvar Behavior*. Vol. 15, No.31, Pp. 23-38. [In Persian].
- Beck AT, Epstein N, Brown G, et al 1998, An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 56, No. 12, Pp. 893-897.
- Beck AT, Steer RA, Brown GK 1996, Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio, TX: *Psychological Corporation*.
- Brown KW, Ryan RM 2003, The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-

اهمیت بیش‌تری را برای خود قائل شود و از این طریق تنش، ناراحتی و اضطراب خود را کم کنند و کم کم از راهبردهای مقابله‌ای بهینه برای کاهش علائم روانشناختی خود استفاده کنند.

این یافته را می‌توان این گونه تبیین کرد که در روش آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی ضمن تأکید بر کناره‌گیری از تجارب دردناک و آگاهی از پیامدهای آن، آموزش گام‌های پذیرفتن، تغییر مفاهیم زبان با استفاده از تمثیل، آموزش تن آرامی باعث ایجاد یک آگاهی شناختی و هیجانی در فرد می‌شود که به تدریج به یک تنظیم هیجانی مثبت دست پیدا می‌کردند و علائم روانشناختی آن‌ها کاهش پیدا می‌کرد. همچنین این یافته را نیز می‌توان این گونه تبیین کرد که آموزشگر در روش آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی با توضیح مفاهیم نقش و زمینه، مشاهده خویشتن به عنوان یک بستر و برقراری تماس با خود با استفاده از تمثیل، آگاهی از دریافت‌های حسی مختلف و جدایی از حس‌هایی که جز محتوای ذهنی هستند، باعث ایجاد و بهره‌گیری بهتر و در واقع ارتقای سطح راهبردهای مقابله‌ای می‌شود. به طور کلی نتایج مطالعه حاضر نشان داد که آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی برای ارتقای سطح راهبردهای مقابله‌ای مفید و سودمند است و می‌توان از آن استفاده کرد، پیشنهاد می‌شود که می‌توان آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی را به عنوان تسهیل کننده در امر یادگیری و عاملی مؤثر در کاهش راهبردهای مقابله‌ای منفی و افزایش راهبردهای مقابله‌ای مثبت در پیشنهاد داد. همچنین پیشنهاد می‌گردد که با توجه به تأثیر آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی در کاهش راهبردهای مقابله‌ای منفی و افزایش راهبردهای مقابله‌ای مثبت از نتایج پژوهش‌های انجام شده در این زمینه به صورت عملی در مراکز مشاوره دانشجویی و در این کلاس‌های درس توسط مدرسان استفاده نمود و در این مراکز، کارگاه‌های آموزشی و دوره‌های آموزش، آموزش مبتنی بر پذیرفتن و پایبندی عملکردی، در نظر گرفته

- HajSadeghi Z, BasakNejad S, Razmjoo S 2018, The effect of acceptance and commitment therapy on depression and anxiety in women with breast cancer. *Scientific Journal of Science*. Vol. 15, No. 4, Pp. 49-42. [In Persian]
- Hofmann S, Gómez AF 2017, Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *Psychiatric Clinics*, Vol. 40, No. 4, Pp. 739-749.
- Kaviani H, Mousavi AA 2008, Psychometric properties of Beck anxiety inventory in Iranian age and sex]. Tehran Medical Sciences, Vol.66, No.2, Pp. 140-136. [In Persian]
- Khoshnavafoumani F, SeyedFatemi N, Behbahani N, et al 2014, [Relationship of Problem Solving Skills with Extrasytal Pills in Adolescents. *Psychiatric Nursing*, Vol.1, No.7, Pp. 27-19. [In Persian]
- Lovibond PF, Lovibond SH 1995, The Structure of Negative Emotional States: Comparison of Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 33, No. 2, Pp. 335-343.
- Mahmoudi H, Ghaderi S 2018, The effectiveness of group therapy based on admission and commitment on depression, stress and anxiety of addicts left Tabriz Central prison. *Quarterly Journal of Addiction Research on Substance Abuse*, Vol. 11, No. 43, Pp. 210-195. [In Persian]
- Mohammadi N 2005, The relationship between problem solving styles and general health. *Journal applied Psychology*. Vol. 32, No. 7, Pp. 336-322. [In Persian]
- Moradzadeh F, Pirkhavaefi A 2018, [The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Marital Satisfaction and Cognitive Flexibility of the Married Employees of the being. *Journal of personality and social psychology*. 84(4); 822.
- Cassidy T, Long C 1996, Problem-solving style, stress and psychological illness: Development of a multifactorial measure. *British Journal of clinical psychology*, 35(2): Vol. 35, No. 2, Pp. 265-277.
- Chambers R, Gullone E, Allen NB 2009, Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical psychology review*, No. 6, Pp. 560-572
- Dobson K, Stefan G, MohammadKhani P 2018, Psychometric Co-ordinates of the Beck Depression Inventory in a large sample of people with major depressive disorder. *Enrichment*. Vol. 29, No. 4, Pp. 80-86.
- Eizadi R, Neshatdoost HT, Asgari K, et al 2015, Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy on the symptoms of compulsive obsessive-compulsive disorder patients. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, Vol. 12, No. 1, Pp. 33-19. [In Persian]
- Feizi J, Moradi A, KhajehDelui M, et al 2018, Effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety and depression in pregnant women by intrauterine insemination. *Clinical Psychology*, Vol. 7, No. 27, Pp. 21-1. [In Persian]
- GholamianShurk Z, Gerami MH, FallahYakhdani MH 2017, [The Effectiveness of Acceptance and Commitment (ACT) Therapy on Stress Reduction in School Girl Students in Meybod, Second International Conference on Innovation in Science and Technology]. *Journal applicational psychology*, Vol.14, No. 2, Pp. 140-151. [In Persian]

Burnout for Mental Health Professionals in Singapore. *Explore: The Journal of Science and Healing*, Vol. 13, No. 5, Pp. 319-326.

Zolfaghari A, Bahrami H, et al 2015, Evaluating and comparing the effectiveness of admission and commitment and cognitive-behavioral interventions on general anxiety disorder. *Journal of Arak University of Medical Sciences*. Vol. 20, No. 12, Pp. 34-24. [In Persian]

Alonso T, Panadero E 2010, Effect of self-assessment scripts on selfregulation and learning. In *fancia y Aprendizaje*. 33 (3), 385_397

Barbeau E, Chai X, et al 2016, The role of the left inferior parietal lobule in second language learning: An intensive language trainingf MRI study. *Neuropsychologia*, In Press, Corrected Proof, Available online 7 October 2016.

Welfare Office]. *Psycho_Nursing*, Vol.5, No.14, Pp. 7-1. [In Persian]

Ogoemeka OH 2011, Correlates of social problem_solving and adjustment among secondary school students in Ondo State. Nigeria. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Vol. 30, No. 14, Pp. 1598-1602.

Rajabi Gh, Imani M, Khojestemehr R, et al 2014, Efficacy of acceptance and commitment therapy and unilateral behavioral couple therapy on marital anxiety and marital adjustment in women with generalized anxiety disorder. *Journal of Behavioral Sciences*, Vol.34, No.7, Pp. 70-82. [In Persian]

Simon HA 2007, Information-processing theory of human problem solving. Handbook, *journal of learning and cognitive processes*, Vol. 5, No. 10, Pp. 271-295.

Suyi Y, Meredith P, Khan A 2017, Effectiveness of Mindfulness Intervention in Reducing Stress and

The Effectiveness of Teacher Feed backs in the Education Form of Acceptance and Functional Commitment on Coping Strategies

Ezatolah Ghadampour: Faculty Member, Department of Psychology, Faculty of Literature & Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

Farideh Mirzaei: M.A. Student, Consultation Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Roodehen, Iran.

Sama Jadidi: M.Sc. student, Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Mehdi Yousefvand*: Ph.D. in Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

Zoleikha Zarei: Student, Department of Educational Sciences, Faculty of Literature, Farhangian University, Khorramabad, Iran.

Abstract: The purpose of this study was to investigate the effectiveness of teacher feedbacks in the education form of acceptance and commitment on coping strategies in male students. Hence, the research method was a semi-experimental design using a pre-test-post-test design with control group. The statistical population of this study included all male students of Hamedan University of Medical Sciences in the academic year of 1998-97. Based on the statistical society and the aim of the study, 40 male students of Hamadan University of Medical Sciences were selected and compared after screening. A multistage cluster sampling method was also used to select the sample. In this research, the field method was used to conduct the research, and the coping strategies questionnaire was used to collect information. Then, the data were analyzed using covariance analysis. Consequently, the findings of this study showed that the feedback of the teacher in education of acceptance and functional commitment on coping strategies had a significant effect.

Key words: Behavior, acceptance and commitment based education, coping strategies.

***Corresponding author:** Ph.D. in Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

Email: bberaka@yahoo.com