

کاربرد مشاوره تحصیلی مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد (ACT) در ارتقای انگیزش  
تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی (یک گزارش تجربی)

## روزا عبداللهی

مشاور دبیرستان هیأت امنایی اندیشه

ایمیل: [roz4.abdollahi@gmail.com](mailto:roz4.abdollahi@gmail.com)

## چکیده

انگیزش تحصیلی یکی از عوامل کلیدی در موفقیت تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه است. افت انگیزش در میان نوجوانان می تواند منجر به کاهش عملکرد تحصیلی، بی انگیزگی، اضطراب امتحان و ترک تحصیل پنهان شود. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی به کارگیری تکنیک های درمان پذیرش و تعهد (ACT) در مشاوره تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی بر اساس تجربه میدانی مشاور مدرسه است. این پژوهش با رویکرد توصیفی - کاربردی و مبتنی بر گزارش تجربیات حرفه ای نویسندگان طی بیش از ۲۰ سال فعالیت مشاوره ای و تعامل سالانه با حدود ۱۰۰۰ دانش آموز نوجوان انجام شده است. نتایج نشان می دهد استفاده از مؤلفه هایی مانند پذیرش هیجانات، گسلش شناختی، شفاف سازی ارزش ها و تعهد به عمل می تواند موجب افزایش مسئولیت پذیری تحصیلی، کاهش اجتناب تحصیلی و بهبود انگیزش در دانش آموزان شود. یافته ها حاکی از آن است که رویکرد ACT می تواند به عنوان مداخله ای کاربردی و قابل اجرا در محیط مدرسه مورد استفاده قرار گیرد.



ICPSE

2026

هجدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - اسفند ۱۴۰۴ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

17 March 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>  
[info@icpse.ir](mailto:info@icpse.ir)

## مقدمه

انگیزش تحصیلی از مهم ترین عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی و رشد روان شناختی دانش آموزان است. کاهش انگیزش در میان نوجوانان یکی از چالش های اصلی نظام آموزشی و مشاوران مدارس است. تجربه میدانی نشان می دهد بسیاری از دانش آموزان، علی رغم توانایی شناختی مناسب، به دلیل اضطراب، افکار منفی و فشارهای محیطی دچار افت انگیزش می شوند.

رویکردهای نوین مشاوره ای مانند درمان پذیرش و تعهد (ACT) با تمرکز بر پذیرش تجربه های درونی و تعهد به ارزش ها ظرفیت بالایی برای بهبود انگیزش تحصیلی دارند.

## بیان مسئله

بر اساس تجربه بیش از بیست سال فعالیت حرفه ای به عنوان مشاور دبیرستان و تعامل سالانه با حدود هزار دانش آموز نوجوان، یکی از پر تکرار ترین مشکلات مشاهده شده در محیط مدرسه، افت انگیزش تحصیلی و کاهش تعهد دانش آموزان به انجام وظایف آموزشی است. بسیاری از این دانش آموزان علی رغم برخورداری از توانایی های شناختی و استعداد های تحصیلی مناسب، در عمل دچار اهمال کاری، اجتناب از مطالعه، بی نظمی در انجام تکالیف و کاهش مشارکت آموزشی می شوند.

مشاهدات میدانی نشان می دهد که بخش قابل توجهی از این مشکلات ناشی از ناتوانی دانش آموزان در مواجهه مؤثر با هیجانات ناخوشایند نظیر اضطراب امتحان، ترس از شکست، مقایسه اجتماعی و افکار ناکارآمد تحصیلی است. در بسیاری از موارد، دانش آموزان برای رهایی موقت از این هیجانات، از رفتارهای اجتنابی مانند تعویق مطالعه، غیبت، یا بی تفاوتی ظاهری نسبت به درس استفاده می کنند که در بلندمدت منجر به افت عملکرد تحصیلی می شود. تجربه نگارنده نشان داده است که مداخلات سنتی مشاوره تحصیلی، که عمدتاً بر توصیه های مستقیم، برنامه ریزی صرف یا تأکید بر نمره و نتیجه متمرکز هستند، در بسیاری از موارد اثرگذاری کوتاه مدت دارند و قادر به ایجاد تغییرات پایدار در انگیزش تحصیلی دانش آموزان نیستند. در مقابل، زمانی که در جلسات مشاوره از تکنیک های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد استفاده شده است، تغییرات معنادارتری در نحوه مواجهه دانش آموزان با افکار و هیجانات تحصیلی مشاهده شده است. بر این اساس، مسئله

اصلی پژوهش حاضر بررسی این موضوع است که به کارگیری تکنیک های درمان پذیرش و تعهد در مشاوره تحصیلی مدرسه ای، بر اساس تجربه میدانی نگارنده، تا چه اندازه می تواند به افزایش انگیزش تحصیلی، کاهش رفتارهای اجتنابی و ارتقای تعهد آموزشی دانش آموزان دبیرستانی کمک کند.

## هدف پژوهش

هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی به کارگیری تکنیک های درمان پذیرش و تعهد در مشاوره تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی بر اساس تجربه میدانی نگارنده است.

این پژوهش تلاش دارد نشان دهد که استفاده از مؤلفه های ACT، شامل پذیرش هیجانات تحصیلی، گسلش شناختی، شفاف سازی ارزش ها و تعهد به عمل، تا چه اندازه می تواند به افزایش انگیزش تحصیلی، کاهش رفتارهای اجتنابی، ارتقای مسئولیت پذیری و تعهد آموزشی دانش آموزان کمک کند

## سؤالات پژوهش

با توجه به بیان مسئله و هدف پژوهش، سؤالات پژوهش بر اساس تجربه میدانی نگارنده به صورت زیر تنظیم شده است:

- آیا استفاده از تکنیک های درمان پذیرش و تعهد (ACT) در جلسات مشاوره تحصیلی باعث افزایش انگیزش تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی می شود؟

- آیا به کارگیری مؤلفه های ACT (پذیرش هیجانات، گسلش شناختی، شفاف سازی ارزش ها و تعهد به عمل) موجب کاهش رفتارهای اجتنابی دانش آموزان در انجام تکالیف و فعالیت های آموزشی می شود؟

- تجربه دانش آموزان نشان می دهد که جلسات مشاوره مبتنی بر ACT چه تغییراتی در مسئولیت پذیری و تعهد آموزشی آن ها ایجاد کرده است؟
- چگونه استفاده عملی از ACT توسط مشاور مدرسه می تواند به توسعه مداخلات کاربردی در محیط مدرسه

## روش پژوهش

این پژوهش از نوع گزارش تجربی مبتنی بر تجربه عملی مشاور مدرسه است و به بررسی اثرات تکنیک های درمان پذیرش و تعهد (ACT) بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی می پردازد. جامعه و نمونه جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان دبیرستانی دختر دوره متوسطه دبیرستان هیأت امنایی اندیشه بود.

نگارنده در طول سال های گذشته هر سال با حدود ۱۰۰۰ دانش آموز نوجوان کار کرده است، که نمونه این پژوهش بر اساس تجربه مستقیم و مشاهدات مستمر از بین این دانش آموزان انتخاب شد.

ابزار و مداخلات

ابزار اصلی پژوهش، تکنیک ها و فعالیت های ACT بود که در قالب جلسات مشاوره فردی و گروهی اجرا شد. مؤلفه های به کار گرفته شده شامل:

پذیرش هیجانات و افکار تحصیلی ناخوشایند گسلش شناختی و تغییر نگرش نسبت به شکست و اضطراب تحصیلی شفاف سازی ارزش های شخصی و آموزشی تعهد به عمل و برنامه ریزی عملی مطابق ارزش ها روش اجرا جلسات مشاوره به صورت منظم و هفتگی انجام شد و نگارنده از روش مشاهده مستقیم، یادداشت برداری و ثبت تجربه برای جمع آوری داده ها استفاده کرد. تغییرات در انگیزش تحصیلی، رفتارهای اجتنابی و تعهد آموزشی دانش آموزان در طول جلسات ثبت شد و تحلیل به صورت کیفی و توصیفی انجام گرفت. تحلیل داده ها اطلاعات جمع آوری شده از مشاهدات و یادداشت های مشاوره، با هدف شناسایی الگوهای تغییر رفتار و افزایش انگیزش تحصیلی بررسی شد. یافته ها بر اساس تجربه عملی مشاور و شواهد مشاهده شده در محیط واقعی مدرسه تحلیل و تبیین گردید.

## نتایج پژوهش

بر اساس مشاهدات و ثبت تجربه نگارنده در طول جلسات مشاوره مبتنی بر تکنیک های درمان پذیرش و تعهد (ACT) با دانش آموزان دبیرستانی، نتایج زیر حاصل شد:

### افزایش انگیزش تحصیلی:

دانش آموزانی که در جلسات مشاوره شرکت کردند، با پذیرش هیجانات و افکار ناخوشایند خود توانستند به شکل مؤثرتری به تکالیف و فعالیت های آموزشی بپردازند. انگیزش آنان در طول جلسات به تدریج افزایش یافت و نگرش مثبت تری نسبت به درس و مطالعه پیدا کردند.

### کاهش رفتارهای اجتنابی:

استفاده از تکنیک های گسلش شناختی و تمرین های عملی باعث شد دانش آموزان کمتر از رفتارهای اجتنابی مانند تعویق مطالعه، بی توجهی به تکالیف و غیبت در فعالیت های مدرسه استفاده کنند. رفتارهای اجتنابی به طور محسوس کاهش یافت.

### ارتقای مسئولیت پذیری و تعهد آموزشی:

با شفاف سازی ارزش های شخصی و تعهد به عمل، دانش آموزان درک بهتری از اهمیت وظایف خود پیدا کردند و مسئولیت پذیری آنها نسبت به فعالیت های آموزشی افزایش یافت. بسیاری از دانش آموزان در پایان جلسات، خودخواسته برای رسیدن به اهداف تحصیلی برنامه ریزی و اقدام کردند.

### اثر مثبت تجربه عملی مشاور:

مداخلات ACT که بر اساس تجربه و دانش عملی نگارنده اجرا شد، نه تنها تأثیر کوتاه مدت بلکه تأثیر پایدار بر رفتار و انگیزش دانش آموزان داشت. این نشان می دهد که تجربه عملی مشاور می تواند مکمل و تقویت کننده اثربخشی تکنیک های ACT باشد.

## بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که به کارگیری تکنیک های درمان پذیرش و تعهد (ACT) در مشاوره تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی، تأثیر قابل توجهی بر افزایش انگیزش تحصیلی، کاهش



رفتارهای اجتنابی و ارتقای مسئولیت پذیری آموزشی دارد. پذیرش هیجانات و افکار ناخوشایند، گسلش شناختی و شفاف سازی ارزش ها باعث شد دانش آموزان توانایی بیشتری برای مواجهه با چالش های تحصیلی پیدا کنند و به صورت فعالانه در مسیر اهداف آموزشی خود عمل نمایند. تحلیل تجربه عملی نگارنده نشان می دهد که اجرای ACT در محیط مدرسه علاوه بر اثرات کوتاه مدت، تغییرات پایدار در رفتار و نگرش تحصیلی دانش آموزان ایجاد کرده است. این امر تأکیدی بر اهمیت تلفیق تجربه عملی مشاور و تکنیک های علمی روان شناختی در ارائه مداخلات مؤثر در مدارس دارد. نتایج این پژوهش با یافته های پیشین در حوزه آموزش و روان شناسی مدرسه، از جمله نقش انعطاف پذیری روان شناختی و تمرکز بر ارزش های شخصی در افزایش انگیزش و کاهش رفتارهای اجتنابی، همسو است. بنابراین، این پژوهش نشان می دهد که ACT می تواند به عنوان یک ابزار عملی و اثربخش در مشاوره تحصیلی مدارس متوسطه مورد استفاده قرار گیرد. پیشنهادها: مشاوران مدرسه می توانند از تکنیک های ACT برای افزایش انگیزش و کاهش رفتارهای اجتنابی دانش آموزان بهره ببرند. برگزاری کارگاه ها و آموزش های عملی برای مشاوران جهت یادگیری مؤلفه های ACT توصیه می شود. پژوهش های آینده می توانند با استفاده از ابزارهای کمی و مقیاس های سنجش انگیزش و تعهد آموزشی اثرات ACT را با دقت بیشتری اندازه گیری کنند.

## منابع

۱. هیز، س.، و استروسال، ک. (۲۰۱۱). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York: Guilford Press.
۲. هافمن، س.، و همکاران. (۲۰۱۵). *Acceptance and Commitment Therapy for adolescents: Enhancing psychological flexibility*. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 234-242.
۳. گلشن، م. (۱۳۹۸). روانشناسی مدرسه و نقش مشاوره در افزایش انگیزش تحصیلی. *مجله روانشناسی تربیتی ایران*, ۱۰(۲)، ۴۵-۶۰.

۴. سیدنی، ج.، و همکاران. (۲۰۱۷). ACT in schools: Practical applications for enhancing student motivation and reducing avoidance behaviors. *School Psychology International*, 38(3), 245-262.

۵. لانگ، ل.، و همکاران. (۲۰۱۸). Psychological flexibility and student engagement: Evidence from ACT interventions. *Behavior Modification*, 42(6), 873-894.

۶. کریستنسن، ام.، و همکاران. (۲۰۱۲). Applying ACT in educational settings: A practical guide. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 2(1), 50-63.