

The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy-Based Training on Psychological Capital and Bullying Among Male Students with Low Discipline Scores

1. Sajjad Esmailzadeh^{ID}: PhD Student, Department of Educational Psychology, Ard.C., Islamic Azad University, Ardebil, Iran
 2. Fereshteh Pourmohseni Kaluri^{ID*}: Associate Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran
 3. Asghar Nakhostin Goldoust^{ID}: Department of Educational Sciences, Ard.C., Islamic Azad University, Ardebil, Iran
- *Corresponding Author's Email: fpmohseni@pnu.ac.ir

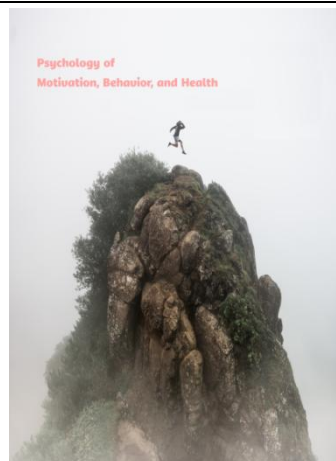
Received: 2025-08-02

Revised: 2025-10-26

Accepted: 2025-11-03

Initial Publish: 2025-11-09

Final Publish: 2025-11-22



Abstract

Introduction and Aim: Male students with low discipline scores are more likely to engage in bullying behaviors and have low psychological capital. Therefore, the aim of this research was to determine the effectiveness of acceptance and commitment therapy-based training on psychological capital and bullying among male students with low discipline scores.

Methodology: This research was a quasi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The population of the present research was all 12th grade male students with low discipline scores in Meshkinshahr city in the 2024-5 academic years, which 40 people of them were selected as samples by purposive sampling method. The selected samples were divided into two experimental and control groups by simple random sampling method with the help of lottery. The experimental group received 8 sessions of 90 minute for eight weeks received acceptance and commitment therapy-based training of Hayes & Strosahl (2010), and the control group did not received any intervention during this time. Data were collected with the Psychological Capital Questionnaire (Luthans et al., 2007) and Bullying Questionnaire (Espelage & Holt, 2001) and its data were analyzed by multivariate analysis of covariance method in SPSS-24 software.

Findings: The results of this study showed that acceptance and commitment therapy-based training reduced bullying and increased psychological capital (and two components of optimism and self-efficacy) among male students with low discipline scores ($P < 0.05$), but had no significant effect on the other two components of psychological capital, namely resilience and hope ($P > 0.05$).

Conclusion: According to the results of this research, school counselors and psychologists can use the method of acceptance and commitment therapy-based training to increase psychological capital and reduce bullying among male students from vulnerable groups, including those with low discipline scores.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, Psychological Capital, Bullying, Male Students, Low Discipline.

How to Cite: Esmailzadeh, S., Pourmohseni Kaluri, F., & Nakhostin Goldoust, A. (2025). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy-Based Training on Psychological Capital and Bullying Among Male Students with Low Discipline Scores. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 3(3), 1-13.



Copyright: © 2025 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Educational environments provide students with a suitable environment for proper education, all-round personality development, and the cultivation of various characteristics (Oben & Hui, 2025). However, sometimes educational environments directly or indirectly cause students to exhibit abnormal behaviors (Jayawardena, 2021), or some students with low discipline exhibit behaviors that disrupt or disrupt school activities and organization (Syme, 2023).

The level of psychological capital in students with disruptive behaviors and low discipline is lower than of other students (Muluneh & Bejj, 2024). Psychological capital is one of the indicators derived from the positive psychology approach, which refers to a positive attitude towards life, having effort and perseverance to achieve goals, high ability and skill, positive and favorable feedback and citation, improving and developing performance, tolerating challenges, and flexibility in life (Tabala et al., 2024). Psychological capital includes four components: resilience (the ability to return to the state before the stressful event), optimism (the ability to view situations (even negative and unpleasant situations) positively and as an opportunity for growth), self-efficacy (belief in one's own abilities to perform specific tasks in specific situations), and hope (a feeling of energy, determination, and having a goal and planning to achieve goals) (Berisha et al., 2025).

Also, the rate of bullying in students with abnormal behaviors and low discipline is higher than of other students (Fan et al., 2023). Bullying is a type of impulsive, aggressive, and domineering behavior in which an individual or group intentionally, repeatedly, and continuously dominates another individual or group and abuses them in various ways (Liu et al., 2023). Bullying behaviors have many negative physical and psychological consequences for the victim, such as suicidal thoughts, anxiety disorders and their exacerbation, fear of going to school, lack of attention and concentration, school truancy, rejection by peers, feelings of isolation and loneliness, and academic failure (Chen et al., 2025).

One of the intervention methods to improve psychological characteristics is acceptance and commitment therapy-based training (Tunc et al., 2025). This intervention method is one of the methods derived from the third wave of psychotherapy and is based on the mental relations framework, the main goal of which is to achieve psychological flexibility to

promote new and healthy behavioral patterns (Selvi et al., 2021). Psychological flexibility means the ability to choose an action, option, or solution among different options and solutions that is more appropriate than others; not an option and solution that is only to avoid disturbing and stressful thoughts, feelings, memories, and desires (Pingo et al., 2020). Rather than changing cognitions, acceptance and commitment therapy seeks to improve individuals' psychological connection to thoughts, beliefs, and feelings through six central processes: acceptance, cognitive dissonance or dissociation, self-context, mindful attention to the present moment, values, and commitment to action (Burhan & Karadere, 2021).

Male students with low discipline scores are more likely to engage in bullying behaviors and have low psychological capital. Therefore, the aim of this research was to determine the effectiveness of acceptance and commitment therapy-based training on psychological capital and bullying among male students with low discipline scores.

Methodology

This research was a quasi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The population of the present research was all 12th grade male students with low discipline scores in Meshkinshahr city in the 2024-5 academic years, which 40 people of them were selected as samples by purposive sampling method.

The criteria for selecting the samples included obtaining a discipline score lower than 17 based on the judgment of school officials, taking into account the report card score, willingness to participate in the research, signing the informed participation form in the research by the students' parents, no history of receiving education based on acceptance and commitment therapy, and no use of other educational or therapeutic methods simultaneously. Also, the exclusion criteria included willingness to withdraw from the research and absence of more than two intervention sessions.

The selected samples were divided into two experimental and control groups by simple random sampling method with the help of lottery. The experimental group received 8 sessions of 90 minute for eight weeks received acceptance and commitment therapy-based training of Hayes & Strosahl (2010), and the control group did not received any intervention during this time. Data were collected with the Psychological Capital Questionnaire (Luthans et al., 2007) and Bullying Questionnaire

(Espelage & Holt, 2001) and its data were analyzed by multivariate analysis of covariance method in SPSS-24 software.

Findings

In this study, 40 12th grade male students with low discipline scores were included, with the mean and standard deviation of their ages in the experimental group being 17.53 ± 1.37 years and in the control group being 17.11 ± 1.46 years.

Before analyzing the data using the multivariate analysis of covariance method, its assumptions were examined. The results of the Kolmogorov-Smirnov test indicated that the assumption of normality of the variables was established, separating the experimental and control groups in the pre-test and post-test stages, the results of the interactive effect of pre-test and group indicated that the assumption of homogeneity of the regression slopes of the variables was established, the results of the Leven test indicated that the assumption of homogeneity of the variables was established, and the results of the Box's M test indicated that the assumption of homogeneity of the

variance-covariance matrices was established ($P > 0.05$).

The results of this study showed that acceptance and commitment therapy-based training reduced bullying and increased psychological capital (and two components of optimism and self-efficacy) among male students with low discipline scores ($P < 0.05$), but had no significant effect on the other two components of psychological capital, namely resilience and hope ($P > 0.05$).

Discussion and Conclusion

According to the results of this research, school counselors and psychologists can use the method of acceptance and commitment therapy-based training to increase psychological capital and reduce bullying among male students from vulnerable groups, including those with low discipline scores. This intervention method, by strengthening psychological resources and training the acceptance of emotions, creates more positive and adaptive behavioral pathways in this group of students.

اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر سرمایه روان‌شناختی و قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین

۱. سجاد اسماعیل زاده^{id}: دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران

۲. فرشته پورمحسنی کلوری^{id}: دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

۳. اصغر نخستین گلدوست^{id}: گروه علوم تربیتی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: fpmohseni@pnu.ac.ir

انتشار نهایی: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱

انتشار اولیه: ۱۴۰۴/۰۸/۱۸

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۲

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۰۴

دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۱۱

چکیده

مقدمه و هدف: دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین معمولاً درگیر رفتارهای قلدری هستند و سرمایه روان‌شناختی اندکی دارند. بنابراین، هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر سرمایه روان‌شناختی و قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین بود.

روش‌شناسی: این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر همه دانش‌آموزان پسر پایه دوازدهم دارای نمره انضباط پایین شهر مشکین‌شهر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۴ بودند که ۴۰ نفر از آنها با روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. نمونه‌های منتخب با روش تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین و گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت هشت هفته آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد هاینز و استروساهل (۲۰۱۰) دریافت کرد و گروه کنترل در این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷) و پرسشنامه قلدری (اسپلاگ و هالت، ۲۰۰۱) گردآوری و داده‌های آن با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-24 تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد باعث کاهش قلدری و افزایش سرمایه روان‌شناختی (و دو مولفه خوش‌بینی و خودکارآمدی) در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین شد ($P < 0/05$)، اما اثر معناداری بر دو مولفه دیگر سرمایه روان‌شناختی یعنی تاب‌آوری و امیدواری نداشت ($P > 0/05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج این پژوهش، مشاوران و روان‌شناسان مدارس می‌توانند از روش آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد برای افزایش سرمایه روان‌شناختی و کاهش قلدری در بین دانش‌آموزان پسر گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله دارای نمره انضباط پایین استفاده نمایند.

روان‌شناسی انگیزش،
رفتار و سلامت

نحوه استناددهی: اسماعیل زاده، سجاد، پورمحسنی کلوری، فرشته، و نخستین گلدوست، اصغر. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر سرمایه روان‌شناختی و قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۳(۳)، ۱-۱۳.

کلیدواژه‌گان: درمان پذیرش و تعهد، سرمایه روان‌شناختی، قلدری، دانش‌آموزان پسر، انضباط پایین.



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

مقدمه

محیط‌های آموزشی برای دانش‌آموزان زمینه مناسبی را جهت تحصیل مناسب، رشد همه‌جانبه شخصیت و پرورش ویژگی‌های مختلف فراهم می‌آورد (Oben & Hui, 2025). با این حال، گاهی محیط‌های آموزشی به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم باعث بروز رفتارهای ناهنجار در دانش‌آموزان می‌شوند (Jayawardena, 2021) و یا برخی دانش‌آموزان دارای انضباط پایین رفتارهایی از خود نشان می‌دهند که فعالیت‌ها و سازماندهی مدرسه را برهم می‌زنند و یا در آن اخلاص ایجاد می‌کنند (Syme, 2023). دانش‌آموزان با انضباط پایین به دلیل عدم تربیت صحیح در خانواده و مدرسه دارای رفتارهای قانون‌گریزانه و متخلفانه هستند و دچار خودکم‌بینی و عزت‌نفس پایین می‌باشند (Welsh et al., 2024).

میزان سرمایه روان‌شناختی در دانش‌آموزان دارای رفتارهای ناهنجار و انضباط پایین کمتر از سایر دانش‌آموزان است (Muluneh & Bejj, 2024). سرمایه روان‌شناختی یکی از شاخص‌های برگرفته از رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر است که به یک نگرش مثبت به زندگی، داشتن تلاش و پشتکار برای دستیابی به هدف‌ها، توانایی و مهارت بالا، بازخورد و استناد مثبت و مطلوب، بهبود و توسعه عملکرد، تحمل چالش‌ها و انعطاف‌پذیری در زندگی اشاره دارد (Tabala et al., 2024). سرمایه روان‌شناختی شامل چهار مولفه تاب‌آوری (توانایی بازگشت به حالت قبل از وقوع رخداد تنش‌زا)، خوش‌بینی (توانمندی نگاه به موقعیت‌ها (حتی موقعیت‌های منفی و ناخوشایند) به‌صورت مثبت و به‌عنوان فرصتی برای رشد)، خودکارآمدی (باور به توانمندی‌های خود در انجام وظیفه‌های خاص در موقعیت‌های خاص) و امیدواری (احساس انرژی، عزم و اراده راسخ و داشتن هدف و برنامه‌ریزی برای دستیابی به هدف‌ها) است (Berisha et al., 2025). ادراک سرمایه روان‌شناختی بالا در زندگی باعث ادراک تنش، استرس، اضطراب و افسردگی کمتر، عزت‌نفس و کارآمدی بالاتر، دیدگاه روشن‌تر نسبت به زندگی و برخورداری از سلامت و کیفیت زندگی بالاتر می‌شود (He et al., 2025).

همچنین، میزان قلدری در دانش‌آموزان دارای رفتارهای ناهنجار و انضباط پایین بیشتر از سایر دانش‌آموزان مشاهده می‌شود (Fan et al.,

2023). قلدری یکی از انواع رفتارهای تکانشگرانه، پرخاشگرانه و سلطه‌جویانه است که در آن فرد یا گروهی به‌صورت عمدی، مکرر و مداوم بر فرد یا گروهی دیگر مسلط می‌شوند و به شکل‌های مختلف از آنها سوءاستفاده می‌نمایند (Liu et al., 2023). این رفتار نشان‌دهنده نوعی عدم تعادل قدرتی بین افراد یا گروه‌ها است که طرف دارای قدرت بیشتر به‌صورت آشکار و با پرخاشگری به‌دنبال ترساندن و سوءاستفاده از طرف دارای قدرت کمتر می‌باشد (Dowdell et al., 2022). قلدری به‌صورت‌های جسمی، کلامی، ارتباطی و اجتماعی به وقوع می‌پیوندد و به شکل‌های مستقیم (مانند حمله جسمانی، کنک‌کاری و تمسخر دیگران) یا غیرمستقیم (مانند طرد اجتماعی از طریق شایعه پراکنی یا انکار دوستی) ابراز می‌شود (Kerere et al., 2024). رفتارهای قلدری دارای پیامدهای منفی جسمی و روانی زیادی برای طرف قربانی مانند افکار خودکشی، ابتلاء به اختلال‌های اضطرابی و تشدید آن، ترس از رفتن به مدرسه، نقص در توجه و تمرکز، فرار از مدرسه، طرد از سوی همسالان، احساس انزوا و تنهایی و افت تحصیلی است (Chen et al., 2025).

یکی از روش‌های مداخله جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی، آموزش‌های مبتنی بر درمان‌پذیرش و تعهد است (Tunc et al., 2025). این روش مداخله یکی از روش‌های برگرفته از موج سوم روان‌درمانی و مبتنی بر چارچوب رابطه‌های ذهنی می‌باشد که هدف اصلی آن دستیابی به انعطاف‌پذیری روانی جهت ارتقاء الگوهای رفتاری جدید و سالم است (Selvi et al., 2021). انعطاف‌پذیری روانی به معنای توانمندی توانایی انتخاب عمل، گزینه یا راهکاری در بین گزینه‌ها و راهکارهای مختلف می‌باشد که مناسب‌تر از سایر آنها باشد؛ نه گزینه و راهکاری که فقط باشد اجتناب از افکار، احساس‌ها، خاطره‌ها و تمایل‌های آشفته‌ساز و تنش‌زا شود (Pingo et al., 2020). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به جای تغییر شناخت‌ها به‌دنبال آن است که ارتباط روان‌شناختی افراد با افکار، باورها و احساس‌ها از طریق شش فرآیند مرکزی پذیرش، ناهم‌جوشی یا گسلش شناختی، خود به‌عنوان زمینه، توجه آگاهانه با زمان حال، ارزش‌ها و تعهد به عمل بهبود یابد (Burhan & Karadere, 2021). این روش درمانی هسته اصلی مشکل‌های روان‌شناختی را هدف قرار می‌دهد و از طریق تماس دقیق‌تر و کامل‌تر با لحظه حال و تغییر رفتار

جهت دستیابی به ارزش‌های اولویت‌بندی‌شده باعث افزایش سلامت، کیفیت زندگی و بهزیستی می‌شود (Chong et al., 2025).

پژوهش‌هایی درباره اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد انجام‌شده که نتایج درباره اثربخشی آن بر مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی متفاوت بوده است. برای نمونه، نتایج پژوهش Chegeni et al (2025) نشان داد که درمان پذیرش و تعهد باعث افزایش پایستگی تحصیلی و سرمایه روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر با عملکرد تحصیلی پایین شد. Aghajanianpourian Vahid et al (2024) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث بهبود سرمایه روان‌شناختی و کاهش مشغولیت در مدرسه در نوجوانان دارای مشکلات کم‌توجهی شد. در پژوهشی دیگر Hosseini et al (2023) گزارش کردند که درمان پذیرش و تعهد باعث افزایش شناخت اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی (و سه مولفه آن شامل خودکارآمدی، امیدواری و خوش‌بینی) مدیران مدارس شد، اما تاثیر معناداری بر مولفه تاب‌آوری در متغیر سرمایه روان‌شناختی نداشت. نتایج پژوهش Ashrafi Alavijeh et al (2021) حاکی از آن بود که که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث کاهش تعارض کار-خانواده و افزایش سرمایه روان‌شناختی (و دو مولفه آن شامل خودکارآمدی و خوش‌بینی) در کارکنان آموزش‌وپرورش شد، اما تاثیر معناداری بر مولفه تاب‌آوری و امیدواری در متغیر سرمایه روان‌شناختی نداشت. Fang & Ding (2020) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث بهبود سرمایه روان‌شناختی و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان نوجوان شد. همچنین، نتایج پژوهش Aghaei et al (2023) نشان داد که درمان پذیرش و تعهد باعث کاهش تحریک‌پذیری و قلدری دانش‌آموزان پیش‌دبستانی شد. در پژوهشی دیگر Najafi Khorramabad et al (2022) گزارش کردند که درمان پذیرش و تعهد باعث کاهش اضطراب و قلدری سایبری دانش‌آموزان پسر با اختلال بازی اینترنتی شد.

دانش‌آموزان دارای مشکل‌های رفتاری و بی‌انضباطی در مقایسه با دیگر دانش‌آموزان بیشتر به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی ارجاع داده می‌شوند. بسیاری از این افراد با اینکه در ابتدا با نشانه‌های اختلال‌های رفتاری مانند پرخاشگری، نافرمانی، تخریب‌گری و غیره

شناسایی می‌شوند، اما در بررسی‌های دقیق‌تر با مشکل‌ها و اختلال‌های عمیق‌تری مانند تروما، اختلال‌های اضطرابی و غیره شناسایی می‌شوند. بنابراین، لازم است که دانش‌آموزان دارای نمره انضباط پایین از نظرهای گوناگون، روان‌شناختی، اجتماعی و هیجانی مورد بررسی قرار گیرند و مداخله‌هایی جهت بهبود ویژگی‌های آنها طراحی و اجرا شود. در نتیجه، نه تنها درمان دانش‌آموزان دارای بی‌انضباطی می‌تواند به حفظ سلامت و کیفیت زندگی آنان کمک نماید، بلکه سبب بهبود عملکرد تحصیلی و کیفیت محیط مدرسه می‌شود و فضای آموزشی مطلوب‌تری را مهیا می‌سازد. با توجه به مطالب مطرح‌شده و از آنجایی که درمان پذیرش و تعهد یکی از درمان‌های موثر و برگرفته از موج سوم روان‌درمانی است، هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر سرمایه روان‌شناختی و قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین بود.

روش‌شناسی

این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر همه دانش‌آموزان پسر پایه دوازدهم دارای نمره انضباط پایین شهر مشکین‌شهر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۴ بودند که ۴۰ نفر از آنها با روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های انتخاب نمونه‌ها شامل کسب نمره انضباط پایین‌تر از ۱۷ بر اساس قضاوت مسئولان مدارس ضمن توجه به نمره کارنامه، تمایل جهت شرکت در پژوهش، امضای فرم شرکت آگاهانه در پژوهش توسط والدین دانش‌آموزان، عدم سابقه دریافت آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد و عدم استفاده از سایر روش‌های آموزشی یا درمانی به‌صورت همزمان بودند. همچنین، ملاک‌های خروج از مطالعه شامل تمایل جهت خروج از پژوهش و غیبت بیش از دو جلسه از جلسه‌های مداخله بودند.

برای انجام مطالعه حاضر، ابتدا هماهنگی‌های لازم با مسئولان اداره آموزش‌وپرورش مشکین‌شهر واقع در اردبیل جهت انجام پژوهش انجام شد. در مرحله بعد از میان دانش‌آموزان پسر پایه دوازدهم تعداد ۴۰ نفر که دارای ملاک‌های ورود به مطالعه بودند به‌عنوان نمونه انتخاب و پس از تشریح اهمیت و ضرورت پژوهش و تعهد پژوهشگر به رعایت نکات اخلاقی به روش تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی

به دو گروه مساوی شامل گروه‌های آزمایش و کنترل تقسیم شدند. در گام بعدی، گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت هشت هفته آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد [Hayes & Strosahl \(2010\)](#) دریافت کرد و گروه کنترل در این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. همچنین، هر دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از نظر سرمایه روان‌شناختی و قلدری مورد ارزیابی قرار گرفتند و در پایان پژوهش از نمونه‌ها هر دو گروه ضمن صرف پذیرایی تشکر و قدردانی شد. همان‌طور که در بالا ذکر شد آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر اساس برنامه [Hayes & Strosahl \(2010\)](#) بود که در جدول ۱ قابل مشاهده است.

جدول ۱. آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد

جلسه	عنوان	هدف	محتوا	ابزار	تمرین
اول	آشنایی و ایجاد چارچوب درمانی	ایجاد رابطه درمانی، آشنایی با رویکرد پذیرش و تعهد و تبیین هدف جلسه‌ها	خوش‌آمدگویی و معارفه اعضا، تنظیم قوانین گروه (احترام، رازداری، مشارکت و غیره)، معرفی کلی درمان پذیرش و تعهد با تأکید بر پذیرش، ارزش‌ها و تعهد، گفتگو درباره مشکل‌های انضباطی، فشارهای مدرسه و مقابله با هیجانات منفی	داستان کوتاه یا فیلم کوتاه درباره کنترل هیجان در موقعیت‌های پر تنش	تکمیل برگه من کی هستم؟ و نوشتن یک تجربه ناراحت‌کننده از مدرسه
دوم	پذیرش هیجانات ناخوشایند	آشنایی با پذیرش احساس‌ها به جای اجتناب و سرکوب آنها	توضیح اجتناب تجربی (تلاش برای حذف احساس‌های منفی)، تمرین «اجازه بده باش» برای مواجهه با احساس‌های دشوار مثل خشم یا تحقیر، گفتگو درباره چگونگی تبدیل احساس‌ها به رفتارهای تهاجمی در صورت پنهان کردن آنها	تصویرسازی ذهنی یک موقعیت تنش‌زا و تمرین پذیرش آن	ثبت احساس‌های ناخوشایند در طول هفته و توجه به پاسخ خود
سوم	گسلش شناختی	ایجاد فاصله روان‌شناختی با افکار منفی	تعریف افکار به عنوان رویدادهای گذرا نه واقعیت‌ها و انجام تمرین‌های گسلش شامل گفتن افکار با صدای خنده‌دار، نوشتن افکار منفی و تکرار آنها تا بی‌معنا شدن آنها مثل «من بدرد نمی‌خورم»	کارت‌های افکار منفی برای تمرین دسته‌جمعی	شناسایی افکار مزاحم و انجام تکنیک گسلش
چهارم	ذهن‌آگاهی و تماس با لحظه حال	تقویت توجه به لحظه حال برای کاهش درگیری ذهنی	آموزش تمرکز حواس، تمرین ۵ دقیقه‌ای تنفس آگاهانه و تمرین «کشمکش ذهنی با طناب» برای تصویرسازی رهایی از مقاومت ذهنی	موسیقی آرام و تایمر برای تمرین تمرکز	تمرین و تجربه سه موقعیت روزانه با حضور ذهن
پنجم	کشف ارزش‌های شخصی	شناسایی ارزش‌های درونی برای ایجاد انگیزه زندگی معنادار	تمایز ارزش از هدف مثل پیشرفت تحصیلی به جای ۲۰ گرفتن در امتحان، تمرین تابلوی ارزش‌ها با کمک کلمات کلیدی (احترام، دوستی، موفقیت و غیره) و بررسی تضاد بین ارزش‌ها و رفتارهای پرخاشگرانه	کارت‌های ارزشی و تمرین نوشتاری «چه چیزی برای من مهمه؟»	انتخاب یک ارزش و گفتگو با خانواده درباره آن
ششم	اقدام متعهدانه	برنامه‌ریزی برای عمل در مسیر ارزش‌ها با پذیرش موانع ذهنی	تنظیم هدفی ساده و ارزش‌محور مثل کنترل خشم، همکاری با معلم و غیره، بررسی موانع ذهنی مثل ترس یا بی‌اعتمادی و استفاده از پذیرش و گسلش برای عبور از موانع	ارزش ← مانع ذهنی ← اقدام	انجام یک اقدام واقعی در جهت ارزش‌ها و ثبت آن
هفتم	خود به عنوان زمینه	آشنایی با مفهوم «من مشاهده‌گر» در برابر «من قضاوت‌گر»	معرفی این ایده که فرد چیزی فراتر از افکار و احساس‌ها است، تمرین «من هستم کسی که ... بدون برجسب‌زنی و تأمل بر این موضوع که تو همان افکار نیستی	تمرین نوشتن پنج جمله از زبان «من مشاهده‌گر»	تمرین سکوت ذهنی و نوشتن تجربه‌ها
هشتم	مرور، تثبیت و	مرور یادگیری‌ها،	بازخوانی تغییرها و پیشرفت‌های هر فرد، گفتگو درباره	تکمیل برگه	نوشتن یک جمله

در مطالعه حاضر از دو ابزار استاندارد زیر استفاده شد.

۱. پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (Psychological Capital Questionnaire): این پرسشنامه توسط Luthans et al (2007) با ۲۴ گویه در ۴ مولفه تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی و امیدواری (هر مولفه ۶ گویه) طراحی شد. شیوه نمره‌گذاری به این صورت است که برای هر گویه شش گزینه از کاملاً مخالفم با نمره یک تا کاملاً موافقم با نمره شش استفاده شد. بنابراین، دامنه نمرات پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی ۲۴ تا ۱۴۴ و دامنه نمرات هر یک از مولفه‌های آن ۶ تا ۳۶ بود و نمره بالاتر به معنای سرمایه روان‌شناختی بیشتر یا بیشتر داشتن هر یک از مولفه‌ها می‌باشد. Luthans et al (2007) روایی سازه پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود چهار عامل یا مولفه تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی و امیدواری و بود و پایایی را با روش آلفای کرونباخ برای سرمایه روان‌شناختی ۰/۸۸ و برای مولفه‌های تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی و امیدواری به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۷۹، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ گزارش کردند. در پژوهشی داخلی، Farokhi & Sabzi (2015) پایایی را با روش آلفای کرونباخ برای سرمایه روان‌شناختی ۰/۸۹ و برای مولفه‌های تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی و امیدواری به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۶۵، ۰/۸۰ و ۰/۷۸ گزارش کردند. در این مطالعه، پایایی با روش آلفای کرونباخ برای سرمایه روان‌شناختی ۰/۸۵ و برای مولفه‌های تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی و امیدواری به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۲، ۰/۷۹ و ۰/۸۳ به‌دست آمد.

۲. پرسشنامه قلدری (Bullying Questionnaire): این پرسشنامه توسط Espelage & Holt (2001) با ۱۸ گویه طراحی شد. شیوه نمره‌گذاری به این صورت است که برای هر گویه پنج گزینه از هرگز با نمره صفر تا هفت بار یا بیشتر با نمره چهار استفاده شد. بنابراین، دامنه نمرات پرسشنامه قلدری ۰ تا ۷۲ بود و نمره بالاتر به معنای قلدری بیشتر می‌باشد. Espelage & Holt (2001) روایی سازه پرسشنامه قلدری را از طریق بار عاملی گویه‌های آن تایید و پایایی را با روش آلفای کرونباخ برای آن ۰/۸۳ گزارش کردند. در پژوهشی داخلی، Shafizadeh et al (2020) پایایی را با روش آلفای کرونباخ برای پرسشنامه قلدری ۰/۷۶ گزارش کردند. در این مطالعه، پایایی با روش آلفای کرونباخ برای پرسشنامه قلدری ۰/۷۷ به‌دست آمد.

آخرین مطلب بخش روش‌شناسی اینکه، داده‌ای این مطالعه با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-24 در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

در این مطالعه، تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزان پسر پایه دوازدهم دارای نمره انضباط پایین حضور داشتند که میانگین و انحراف معیار سنی آنها در گروه آزمایش $17/53 \pm 1/37$ سال و در گروه کنترل $17/1 \pm 11/46$ سال بود. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون سرمایه روان‌شناختی و قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین در جدول ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون سرمایه روان‌شناختی و قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین

متغیر	گروه	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تاب‌آوری	آزمایش	۱۸/۵۶	۳/۷۱	۱۹/۴۹	۳/۶۵
	کنترل	۱۷/۴۷	۴/۳۷	۱۸/۰۱	۳/۳۳
خوش‌بینی	آزمایش	۱۷/۷۶	۳/۶۱	۲۴/۲۹	۴/۱۹
	کنترل	۱۸/۵۶	۳/۸۱	۱۸/۷۶	۴/۵۷

آزمایش	۱۸/۹۱	۳/۴۵	۲۸/۷۳	۴/۶۷
خودکارآمدی	کنترل	۱۹/۱۲	۳/۴۷	۱۹/۳۲
آزمایش	۱۸/۶۴	۴/۸۲	۱۹/۵۶	۴/۲۴
امیدواری	کنترل	۱۸/۹۱	۴/۳۷	۱۹/۱۲
آزمایش	۷۳/۸۷	۱۵/۵۹	۹۲/۰۷	۱۵/۸۰
سرمایه روان‌شناختی	کنترل	۷۴/۰۶	۱۶/۰۲	۷۵/۲۱
آزمایش	۱۸/۶۰	۳/۸۹	۱۱/۰۰	۱/۷۳
قلدری	کنترل	۱۸/۸۷	۱/۹۲	۱۸/۲۷
				۲/۶۶

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون نسبت به مرحله پس‌آزمون برای متغیر سرمایه روان‌شناختی (و هر چهار مولفه آن شامل تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی و امیدواری) افزایش بیشتر و برای متغیر قلدری کاهش بیشتری یافته است. قبل از تحلیل داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری، پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف حاکی از برقراری پیش‌فرض نرمال بودن متغیرها به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، نتایج اثر تعاملی پیش‌آزمون و گروه حاکی از برقراری پیش‌فرض همگنی شیب‌های

رگرسیون متغیرها، نتایج آزمون لوین حاکی از برقراری پیش‌فرض همگنی واریانس‌های متغیرها و نتایج آزمون ام‌باکس حاکی از برقراری پیش‌فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بود ($P > 0.05$). بنابراین، شرایط برای استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری وجود داشت. نتایج آزمون لامبدای ویلکز از مجموعه آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر سرمایه روان‌شناختی و قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین در جدول ۳ قابل مشاهده است.

جدول ۳. نتایج آزمون لامبدای ویلکز از مجموعه آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر سرمایه روان‌شناختی و قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین

آزمون	ارزش	مقدار F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	معناداری
لامبدای ویلکز	۰/۳۸	۹/۴۴	۳	۳۷	< ۰/۰۵

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد حداقل باعث تغییر معناداری یکی از متغیرهای سرمایه روان‌شناختی و قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین شد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری

برای تعیین اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر سرمایه روان‌شناختی و قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین در جدول ۴ ارائه شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر سرمایه روان‌شناختی و قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری
تاب‌آوری	گروه	۲/۵۶	۱	۲/۵۶	۰/۴۷	> ۰/۰۵
خوش‌بینی	گروه	۳۷/۹۲	۱	۳۷/۹۲	۷/۶۴	< ۰/۰۵
خودکارآمدی	گروه	۵۶/۲۷	۱	۵۶/۲۷	۸/۴۳	< ۰/۰۵
امیدواری	گروه	۱/۵۹	۱	۱/۵۹	۰/۲۸	> ۰/۰۵

سرمايه روان‌شناختی	گروه	۲۰۱/۳۶	۱	۲۰۱/۳۶	۱۱/۳۹	<۰/۰۵
قلدری	گروه	۱۵۴/۵۴	۱	۱۵۴/۵۴	۱۷/۴۵	<۰/۰۵

درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش سرمايه روان‌شناختی در دانش‌آموزان نوجوان بود.

در تبیین اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر افزایش سرمايه روان‌شناختی در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین می‌توان استنباط کرد که دانش‌آموزان آموزش‌دیده با درمان پذیرش و تعهد به مهارت‌هایی برای پذیرش و هدایت احساس‌ها، باورها و تجربه‌ها مجهز شدند و با اقدام متعهدانه در جهت هدف‌ها و ارزش‌ها در راستای آنها گام برداشتند. این دانش‌آموزان با یادگیری تقسیم وظیفه‌ها به مراحل قابل مدیریت و متعهدشدن به اقدام‌های کوچک توانستند در راستای بهبود سرمايه روان‌شناختی خود گام بردارند. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه، روش مداخله مذکور سبب شد تا دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین با پرورش مهارت‌های ذهن‌آگاهی و تمرکز بر حرکت در مسیر ارزش‌ها بتوانند از چسبندگی رویدادها و تجربه‌های ناگوار رهایی یابند و در مسیر ارزش‌های با اولویت بالا حرکت کنند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، می‌توان انتظار داشت که آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بتواند در افزایش سرمايه روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین موثر واقع شود و میزان سرمايه روان‌شناختی آنان را افزایش دهد.

افزون بر آن، در تبیین اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر مولفه‌های خوش‌بینی و خودکارآمدی در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین می‌توان استنباط کرد که آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد به دانش‌آموزان کمک کرد تا از طریق گسلش شناختی از افکار، باورها و احساس‌های منفی فاصله بگیرند و دیدگاه متعادل‌تری از خود و موقعیت‌ها ایجاد نمایند. بنابراین، با استفاده از آموزش مشاهده افکار، باورها و احساس‌ها بدون قضاوت آنها، دانش‌آموز توانست میزان بدبینی نسبت به ویژگی‌های خود را کاهش و میزان خوش‌بینی به آنها را افزایش دهد. علاوه بر آن، آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد به دانش‌آموزان کمک کرد تا با تشویق آنها به انجام اقدام‌های ارزشمند علی‌رغم وجود چالش‌ها میزان خودکارآمدی خود را افزایش دهند. به عبارت دیگر، دانش‌آموزان با تمرکز بر ارزش‌های شخصی و ایجاد مهارت‌هایی

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد باعث کاهش قلدری و افزایش سرمايه روان‌شناختی (و دو مولفه خوش‌بینی و خودکارآمدی) در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین شد ($P < 0/05$)، اما اثر معناداری بر دو مولفه دیگر سرمايه روان‌شناختی یعنی تاب‌آوری و امیدواری نداشت ($P > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

دانش‌آموزان دارای نمره انضباط پایین در دوران تحصیل با چالش‌ها و مشکل‌های زیادی مواجه هستند و بر همین اساس، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر سرمايه روان‌شناختی و قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین انجام شد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد باعث افزایش سرمايه روان‌شناختی و دو مولفه آن شامل خوش‌بینی و خودکارآمدی در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین شد، اما اثر معناداری بر دو مولفه دیگر آن شامل تاب‌آوری و امیدواری نداشت. درباره اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر سرمايه روان‌شناختی و مولفه‌های آن پژوهش‌هایی انجام شده است. برای نمونه، نتایج پژوهش [Chegeni et al \(2025\)](#) حاکی از اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر افزایش سرمايه روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر با عملکرد تحصیلی پایین، [Aghajanianpourian Vahid et al \(2024\)](#) حاکی از اثربخشی مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش سرمايه روان‌شناختی در نوجوانان دارای مشکلات کم‌توجهی، [Hosseini et al \(2023\)](#) حاکی از اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر افزایش سرمايه روان‌شناختی (و سه مولفه آن شامل خودکارآمدی، امیدواری و خوش‌بینی) در مدیران مدارس و عدم اثربخشی بر مولفه تاب‌آوری، [Ashrafi Alavijeh et al \(2021\)](#) حاکی از اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش سرمايه روان‌شناختی (و دو مولفه آن شامل خودکارآمدی و خوش‌بینی) در کارکنان آموزش و پرورش و عدم اثربخشی بر مولفه تاب‌آوری و امیدواری و [Fang & Ding \(2020\)](#) حاکی از اثربخشی

برای مدیریت موقعیت‌های دشوار توانستند باور خود را درباره توانمندی‌های خود برای موفقیت و عملکرد مطلوب (خودکارآمدی) افزایش دهند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، می‌توان انتظار داشت که آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بتواند در افزایش مولفه‌های خودکارآمدی و خوش‌بینی در متغیر سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین موثر واقع شود و میزان خودکارآمدی و خوش‌بینی آنان را افزایش دهد.

در مقابل، در تبیین عدم اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر مولفه‌های تاب‌آوری و امیدواری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین می‌توان استنباط کرد که دانش‌آموزان مذکور معمولاً افرادی هستند که به‌طور مکرر از رفتارهای تکانشی و پرخاشگرانه در مقابله و مواجهه با موقعیت‌ها و رویدادهای چالش‌انگیز استفاده کردند و این شیوه رفتاری برای آنها به یک سبک‌زندگی تبدیل شده است. بنابراین، دانش‌آموزان مذکور در مقابله و مواجهه با موقعیت‌ها و رویدادهای چالش‌انگیز با اینکه آموزش‌هایی دریافت کردند، اما این آموزش‌ها کمتر توانسته سبب افزایش تاب‌آوری آنها برای اجتناب از پاسخ‌دهی همانند سبک‌زندگی آنها شود و یا اینکه نتوانسته به‌طور قابل ملاحظه‌ای سبب افزایش امیدواری آنان شود. با توجه به اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر خوش‌بینی و خودکارآمدی و عدم اثربخشی آن بر تاب‌آوری و امیدواری می‌توان گفت که متغیرهای تاب‌آوری و امیدواری برای بهبود به مداخله‌های بیشتر و طولانی‌مدت‌تری نیاز دارند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، می‌توان انتظار داشت که آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد نتواند در افزایش مولفه‌های تاب‌آوری و امیدواری در متغیر سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین موثر واقع شود و میزان تاب‌آوری و امیدواری آنان را به‌طورمعناداری افزایش دهد.

همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد باعث کاهش قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین شد. درباره اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر قلدری پژوهش‌های بسیار اندکی انجام شده است. برای نمونه، نتایج پژوهش Aghaei et al (2023) حاکی از

اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر کاهش قلدری دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و Najafi Khorramabad et al (2022) حاکی از اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر کاهش قلدری سایبری دانش‌آموزان پسر با اختلال بازی اینترنتی بود.

در تبیین اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر کاهش قلدری در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین می‌توان استنباط کرد که آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد به دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین کمک کرد تا احساس‌ها و شناخت‌های کنترل‌نشده خود را بپذیرند و بهتر بتوانند رفتارهای خود را تنظیم نمایند. این شیوه مداخله برای دانش‌آموزان دارای انضباط پایین به‌دنبال کاهش تکانشگری از طریق تقویت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی عمل بر اساس ارزش‌های شخصی است و به مراجع در ساختن یک زندگی کامل و معنادار کمک می‌کند. این روش با ایجاد یک خود ناظر در دانش‌آموزان از طریق مهارت‌های ذهن‌آگاهی و آگاهی از لحظه به‌عنوان بخش دیگری از روش مداخله می‌تواند سبب کاهش رفتارهای تکانشگرانه و پرخاشگرانه شود. برای این منظور، ذهن‌آگاهی می‌تواند به افزایش آگاهی از افکار خودکار کمک نماید و توانمندی فرد را برای ارزیابی پیامدهای بالقوه اقدام‌های قبل از درگیری را افزایش دهد. با توجه به مطالب مطرح‌شده، می‌توان انتظار داشت که آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بتواند در کاهش قلدری دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین موثر واقع شود و میزان قلدری آنان را کاهش دهد.

از جمله محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به محدودشدن از نظر جنسیت و منطقه جغرافیایی، نمونه‌گیری هدفمند و فقدان ارزیابی‌های پیگیری اشاره کرد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که مطالعه‌های آینده با طراحی طولی، نمونه‌گیری تصادفی و انجام پژوهش بر روی سایر متغیرها در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین انجام شوند تا بتوان به اطمینان بیشتری درباره اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بحث کرد. به‌طور کلی، نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد باعث کاهش قلدری و افزایش سرمایه روان‌شناختی در بین دانش‌آموزان پسر دارای نمره انضباط پایین شد. با توجه به نتایج این پژوهش، مشاوران و

investigating the influence of psychological capital, well-being and work-life balance. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 31(11), 336-358. <https://doi.org/10.1108/IJEBr-02-2024-0095>

Burhan, H. S., & Karadere, E. (2021). Effectiveness of acceptance and commitment therapy for patients with psychosis being monitored at a community mental health center: A six-month follow-up study. *Alpha Psychiatry*, 22(4), 206-211. <https://doi.org/10.5455/apd.93130>

Chegeni, S., Karimi, J., & Vajdian, M. (2025). The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on academic buoyancy and psychological capital of female students with low academic performance. *Journal of Health Promotion Management*, 13(5), 41-52. <http://dx.doi.org/%2010.22034/JHPM.13.5.41>

Chen, J. K., & Chan, H. C. O. (2025). International and interdisciplinary perspectives on school violence and bullying, cyber bullying, and cyber deviance: An introductory essay. *Behavioral Sciences & the Law*, 43(2), 169-172. <https://doi.org/10.1002/bsl.2704>

Chong, Y. Y., Chien, W. T., Fung, K., Leung, S. P., & Lam, S. Y. (2025). Acceptance and commitment therapy-based parenting program in children with co-occurring asthma and ADHD: A randomized clinical trial. *JAMA Pediatrics*, 179(8), 846-856. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.1313>

Dowdell, E. B., Freitas, E., Owens, A., & Greenle, M. M. (2022). School shooters: Patterns of adverse childhood experiences, bullying, and social media. *Journal of Pediatric Health Care*, 36(4), 339-346. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2021.12.004>

Espelage, D. L., & Holt, M. K. (2001). Bullying and victimization during early adolescence: Peer influences and psychosocial correlates. *Journal of Emotional Abuse*, 2(2-3), 123-142. https://doi.org/10.1300/J135v02n02_08

Fang, Sh., & Ding, D. (2020). The efficacy of group-based acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement: A pilot study among Chinese adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 134-143. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.005>

Fan, H., Xue, L., Xiu, J., Chen, L., & Liu, S. (2023). Harsh parental discipline and school bullying among Chinese adolescents: The role of moral disengagement and deviant peer affiliation. *Children and Youth Services Review*, 145, 106767. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106767>

Farokhi, E., & Sabzi, N. (2015). Happiness and perception of family communication patterns: The mediating role of psychological capital. *Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 11(43), 313-323. https://journals.iau.ir/article_510846.html?lang=en

روانشناسان مدارس می‌توانند از روش آموزش‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد برای افزایش سرمایه روان‌شناختی و کاهش قلدری در بین دانش‌آموزان پسر گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله دارای نمره انضباط پایین استفاده نمایند. این روش مداخله از طریق تقویت منابع روان‌شناختی و آموزش پذیرش هیجان‌ها، مسیرهای رفتاری مثبت‌تر و سازگارانه‌تری را در این گروه از دانش‌آموزان ایجاد کنند.

تعارض منافع

در این مقاله، بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون حامی مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای تشریح و درباره رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی تعهد داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله نویسندگان از همه کسانی که سهمی در انجام این پژوهش داشتند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Aghaei, M., HashemianNejad, F., & Nasser, N. (2023). Effectiveness of acceptance and commitment on bullying and irritability in preschool students in Mashhad. *Specialized Scientific Quarterly Philosophy Approach in School and Organization*, 1(3), 33-48. <https://doi.org/10.22034/esbam.2023.392454.1014>
- Aghajanianpourian Vahid, M., Aghdasi, A. N., Mesrabadi, J., & Hashemi Nosrat Abad, T. (2024). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement among adolescents with attention deficit problems. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 67(2), 593-605. <https://doi.org/10.22038/mjms.2023.72085.4269>
- Ashrafi Alavijeh, M., & Atashin Jabin, M. (2021). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on psychological capital and work-family conflict in education staff. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 10(5), 57-66. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.5.9.7>
- Berisha, G., Lajci, R., Caputo, A., & Krasniqi, B. A. (2025). Enhancing managerial intrapreneurship:

- acceptance and commitment therapy-based training on direct service professionals' performance in the workplace. *Behavior Analysis in Practice*, 15(1), 192-202. <https://doi.org/10.1007/s40617-018-00275-9>
- Selvi, K., Parling, T., Ljotsson, B., Welch, E., & Ghaderi, A. (2021). Two randomized controlled trials of the efficacy of acceptance and commitment therapy-based educational course for body shape dissatisfaction. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(2), 249-258. <https://doi.org/10.1111/sjop.12684>
- Shafizadeh, M., Khan Armoei, M., & Rafieinia, P. (2020). The relationship between depression and bullying: The mediating role of identity styles. *Journal of Psychological Science*, 19(96), 1625-1636. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.17357462.1399.19.9.6.7.5>
- Syme, K. L. (2023). Is undisciplined behavior antithetical to cooperation, or is it part and parcel of it? *The Behavioral and Brain Sciences*, 46, e315. <https://doi.org/10.1017/s0140525x23000304>
- Tabala, A., Munene, J., Kagaari, J., Mafabi, S., & Bagorogoza, J. K. (2024). The mediating role of individual adaptability in the relationship between psychological capital and psychological well-being: evidence from Uganda's small enterprises. *International Journal of Workplace Health Management*, 18(1), 118-136. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-04-2024-0076>
- Tunc, E., Orak, O. S., & Avci, I. A. (2025). Acceptance and commitment therapy-based counseling among family members of individuals with schizophrenia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 63(8), 24-32. <https://doi.org/10.3928/02793695-20250314-02>
- Welsh, R. O., Rodriguez, L. A., & Joseph, B. (2024). Examining student perceptions of school climate, school personnel, and school discipline: Evidence from New York City. *Journal of School Psychology*, 107, 101361. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101361>
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2010). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer Science and Business Media Inc. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1690641>
- He, J., Chen, Y., Zhou, Y., Zhang, Y., & Wang, B. (2025). The relationship between entrepreneurial psychological capital and entrepreneurial persistence: evidence from China. *Journal of Entrepreneurship in Emerging Economies*, 17(5), 1311-1331. <https://doi.org/10.1108/JEEE-01-2024-0037>
- Hosseini, S. S., Rasoly, S. Y., Sadeghi, M., & Salmabadi, M. (2023). The effectiveness of acceptance and commitment therapy in social cognition and psychological capital. *Advances in Cognitive Sciences*, 25(2), 30-43. <http://dx.doi.org/10.30514/icss.25.2.30>
- Jayawardena, N. S. (2021). The role of culture in student discipline of secondary schools in cross-cultural context: A systematic literature review and future research agenda. *International Journal of Educational Management*, 35(6), 1099-1123. <https://doi.org/10.1108/IJEM-06-2020-0325>
- Kerere, J. L., Maeng, J. L., & Cornell, D. G. (2024). High school teacher bullying and student risk behavior. *The Journal of Adolescent Health*, 75(3), 392-398. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.04.028>
- Liu, Y., Yu, X., An, F., & Wang, Y. (2023). School bullying and self-efficacy in adolescence: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(8), 1541-1552. <https://doi.org/10.1002/jad.12245>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Muluneh, B. N., & Bejjani, T. D. (2024). The moderating role of psychological capital in the relationship between school-related stress and outcomes of academic achievement and behavior problems among students with health impairments. *Heliyon*, 10(9), e29730. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29730>
- Najafi Khorramabad, H., Jayervand, H., & Sadate Marashian, F. (2022). The effectiveness of self-determination theory training and acceptance and commitment therapy on anxiety and cyber bullying in students with internet gaming disorder. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam*, 10(2), 10-21. <http://dx.doi.org/10.61186/shefa.10.2.10>
- Oben, A. I., & Hui, X. (2025). Discipline or damage?: Students' experiences of corporal punishment in Cameroon secondary schools and implications for education. *International Journal of Educational Development*, 113, 103201. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2024.103201>
- Pingo, J. C., Dixon, M. R., & Paliliunas, D. (2020). An examination of the intervention-enhancing effect of