

## عنوان مقاله:

اثربخشی مبتنی بر پذیرش و تعهد در افزایش کیفیت زندگی و کاهش فرسودگی شغلی معلمان

## محل انتشار:

کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

## نویسندگان:

حمیده توکلی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بهشهر

مجید پورفرج عمران - هییت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بهشهر

## خلاصه مقاله:

درمان های مبتنی بر پذیرش و تعهد هستند که به عنوان درمانهای شناختی- رفتاری موج سوم شناخته می شوند و در آنها تلاش می شود بجای تغییر شناخت ها، ارتباط روانشناختی فرد با افکار و احساساتش افزایشیابدو هدف آن کمک به مراجع برای دستیابی به یک زندگی ارزشمندتر و رضایت بخش تر از طریق افزایشانعطاف پذیری روانشناختی است، در این راستا، با توجه به اینکه شغل معلمی جزو مشاغل پراسترس بوده وابعاد مختلف زندگی شغلی و اجتماعی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد، هدف اصلی این پژوهش بررسیاثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد در ارتقاء کیفیت زندگی و کاهش فرسودگی شغلی معلمان زن شهرنور بوده است. لذا با استفاده از دوره آموزشی پذیرش و تعهد به بررسی اثربخشی آموزش مذکور در دو گروهکنترل و تجربی معلمان زن پرداخته شد. بر این اساس 2 گروه 15 نفره متشکل از گروه کنترل (بدون آموزش)،گروه تجربی (آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد) که بر اساس سن، جنسیت، وضعیت تاهل و سابقه شغلی و سطح تحصیلات همتا شده بودند انتخاب شدند و مقیاس شادمانی، کیفیت زندگی و فرسودگی شغلی قبل و بعداز آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد اجرا گشت. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد توانسته است به طور معناداری در افزایش کیفیت زندگی (ضریب اتا: 0 / 432) و کاهش فرسودگی شغلی(ضریب اتا: 0 / 375) تاثیر گذار باشد.

## کلمات کلیدی:

آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد، معلمان، کیفیت زندگی؛ فرسودگی شغلی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/734269>

