



بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر فرسودگی شغلی معلمان مقطع ابتدایی
شهرستان رشت

شهربانو محبی^{۱*}، لیلا مقتدر^۲

۱- کارشناسی ارشد مشاور خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

۲- دکتری روانشناسی و عضو هیئت علمی روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی و احد رشت

خلاصه

هدف از انجام این تحقیق اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و فرسودگی شغلی در میان معلمان مقطع ابتدایی بود. این تحقیق در زمره تحقیقات نیمه آزمایشی و به لحاظ هدف، در زمره تحقیقات کاربردی قرار می‌گیرد. جامعه آماری پژوهش را کلیه معلمان ابتدایی شهرستان رشت تشکیل دادند تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار Spss20 و آزمون آماری تحلیل تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد. نتایج حاصل از فرضیه تحقیق نشان داد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر فرسودگی شغلی معلمان مقطع ابتدایی مؤثر است یعنی بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون مولفه خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و عملکرد فردی تفاوت معنی داری مشاهده شده است.

کلمات کلیدی: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، فرسودگی شغلی، خستگی عاطفی

۱. مقدمه

فرسودگی شغلی یکی از عمده‌ترین پیامدهای اجتناب‌ناپذیر استرس شغلی است و مادامی که این استرس از میان برداشته نشود همچنان ادامه خواهد داشت. به عقیده محققین بخش عمده زندگی افراد در حالت بیداری در محل کار می‌گذرد و فعالیت‌های شغلی و کاری نیز تاثیر عمیقی بر سلامت روانی و جسمانی و کل حیطه زندگی افراد دارند درحالی که اگر تعامل انسان با شغل و محیط کاری به هر دلیل به هم بخورد موجب بروز استرس و اختلال در کارکردهای جسمانی، فیزیولوژیکی و روانی می‌گردد [۱]. چنانچه این وضعیت ادامه پیدا کند فرسودگی شغلی را به دنبال خواهد داشت که تاثیر عمیقی بر روی میزان بازده شغلی و انگیزه شغلی افراد دارد. امروزه، مسئله فرسودگی شغلی یکی از رایج‌ترین مشکلات در محیط

Email: Mohebbishahrbanoo@gmail.com

* ۱- کارشناسی ارشد مشاور خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

۲- دکتری روانشناسی و عضو هیئت علمی روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی و احد رشت.