



بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش تعارضات زناشویی در میان معلمان مقطع ابتدایی استان گیلان

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 واحد رشت

خلاصه

هدف از انجام این تحقیق اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش تعارضات زناشویی در میان معلمان مقطع ابتدایی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه معلمان ابتدایی شهرستان رشت تشکیل دادند. نتایج حاصل از فرضیه اول پژوهش مبنی بر تاثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تعارضات زناشویی معلمان مقطع ابتدایی نشان داد که بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون سبک یکپارچگی، سبک اجتنابی، سبک مسلط، سبک مصالحه و سبک ملزم شده تفاوت معنی داری مشاهده شده است. در بررسی فرضیه دوم مبنی بر تاثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهزیستی روانشناختی معلمان مقطع ابتدایی نتایج نشان داد بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون مولفه تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، رشد شخصی، پذیرش خود، هدفمندی زندگی و خودمختاری تفاوت معنی داری مشاهده گردید.

کلمات کلیدی: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، بهزیستی روانشناختی، تعارضات زناشویی

۱. مقدمه

مسائل شغلی از موضوع‌های مهم و بنیادین امروزه جوامع هستند. گسترش شهرنشینی، توسعه صنعت، جهانی شدن، رقابت اقتصادی و عواملی مانند آن‌ها شغل را به یک مسأله اساسی در زندگی انسان امروزی تبدیل کرده است. بسیاری از جنبه‌های دیگر زندگی، مانند ازدواج، تفریح و حتی سلامت جسمانی و روانی انسان، ارتباط تنگاتنگی با شغل وی دارد [۲]. بنابراین مسائل شغلی یکی از موضوعات اساسی زندگی کنونی انسان است. در این بین معلمان به عنوان افرادی که نقش به‌سزایی در تربیت نسل آینده داشته و به نوعی معماران آینده کشور محسوب می‌شوند، جایگاه ویژه در جامعه دارند [۲] یکی

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 واحد رشت.