

Research Article

Industrial and Organizational Psychology Studies

Ind Organ Psychol Stud
Fall & Winter 2022, 9(2), 463-480
DOI: 10.22055/jiops.2023.42908.1330

Received: 29.06.2022
Accepted: 08.12.2022

The Effectiveness of Treatment Based on Acceptance and Commitment on Self-Efficacy, Job Stress and Emotion Regulation of Teachers

Seyed Mojtaba Aghili^{1*}, Mohadeseh Amiri²

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Golestan, Iran
2. MA Student of Psychology, Payame Noor University, Golestan, Iran

Citation: Aghili, S. M., & Amiri, M. (2022). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on self-efficacy, job stress and emotion regulation of teachers. *Industrial and Organizational Psychology Studies*, 9(2), 463-480.

Abstract

Introduction

Human resources are considered as the most basic strategic resources of any organization and the teachers, as one of these human resources, has special importance in education system. This research was conducted with the aim of investigating the effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on self-efficacy, job stress and emotion regulation of female teachers in Azadshahr city in 2022.

* **Corresponding Author:** Seyed Mojtaba Aghili
Email: dr-aghili1398@yahoo.com



© 2022 The Author(s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Method

The research method was a semi-experimental pre-test-post-test type with a control group. The statistical population of the research was all the female teachers of Azadshahr city in the academic year 2022-2023, and 30 of them were selected by the convenient sampling method and randomly placed in 2 experimental and control groups (15 teachers in each group). The research instruments included questionnaires of self-efficacy by Sherer et al. (1982), emotion regulation by Garnefski et al. (2001) and Job stress by Hellrigal and Slocum (2000). The research data was analyzed by multivariate analysis of covariance and using spss software version 25.

Results

The results of the research showed that the treatment based on acceptance and commitment was effective in increasing self-efficacy, reducing job stress and regulating emotions of female teachers in Azadshahr city ($P < 0.05$).

Discussion

The results of the research indicated that the treatment based on acceptance and commitment by understanding the disturbing event without avoiding or restraining it, leads to increasing self-efficacy, reducing job stress and improving emotion regulation of female teachers.

Keywords: acceptance and commitment therapy, self-efficacy, job stress, emotion regulation

مطالعات روان‌شناسی صنعتی و سازمانی

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۴/۰۸

پاییز و زمستان ۱۴۰۱، ۲۹(۲)، ۴۶۳-۴۸۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۹/۱۷

DOI: 10.22055/jiops.2023.42908.1330

اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی، استرس
شغلی و تنظیم هیجان معلمان

سید مجتبی عقیلی^{۱*}، محدثه امیری^۲

۱. استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران

۲. کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران

چکیده

منابع انسانی از اساسی‌ترین منابع استراتژیک هر سازمانی محسوب می‌شود و معلم، به‌عنوان یکی از این منابع انسانی، اهمیت خاصی در نظام تعلیم و تربیت دارد. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی، استرس شغلی و تنظیم هیجان معلمان زن شهرستان آزادشهر در سال ۱۴۰۱ انجام شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش تمامی معلمان زن شهرستان آزادشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که از میان آنها تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) جای‌دهی شدند. ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲)، تنظیم هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۶) و استرس شغلی هلریگل و اسلوکام (۲۰۰۰) بود. داده‌های پژوهش با آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره و استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ تجزیه و تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی، استرس شغلی و تنظیم هیجان معلمان زن شهرستان آزادشهر اثربخش است

* نویسنده مسئول: سید مجتبی عقیلی

رایانامه: dr-aghili1398@yahoo.com

($P < 0/05$). نتایج پژوهش حاکی از آن است که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با درک رویداد آشفته‌کننده بدون اجتناب یا مهار آن، منجر به افزایش خودکارآمدی، کاهش استرس شغلی و بهبود تنظیم هیجان معلمان زن شهرستان آزادشهر می‌گردد.

کلیدواژگان: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، خودکارآمدی، استرس شغلی، تنظیم هیجان

مقدمه

با توجه به این که هر محیط شغلی دارای ویژگی‌های متفاوت از محیط‌های شغلی دیگر است، افراد باید در محیطی مشغول به کار شوند که با آن محیط سازگاری داشته باشند (Sedghi et al., 2018). خروجی این فرایند، افزایش خشنودی شغلی و به دنبال آن سلامت نیروی انسانی، کاهش استرس‌های سازمانی و افزایش بهره‌وری خواهد بود (Iacono et al., 2019). نظام آموزش و پرورش یکی از اساسی‌ترین بنیان‌های جوامع امروزی بوده و بنا به ضرورت تحولات محیطی و اجتماعی، یکی از سازمان‌های پیچیده و حیاتی در هر کشوری محسوب می‌شود و دارای پیوندی ناگسستنی با توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است (Chawla & Saksena, 2019). همچنین نظام آموزش و پرورش به‌عنوان یکی از کلیدی‌ترین نهادهای هر کشور بوده که به واسطه موقعیت آن در جامعه، فعالیت‌هایش به صورت مستمر در معرض قضاوت افکار عمومی قرار می‌گیرد (Lochner, 2020). منابع انسانی از اساسی‌ترین منابع استراتژیک هر سازمانی محسوب می‌شود و معلم، به‌عنوان یکی از این منابع انسانی، اهمیت خاصی در نظام تعلیم و تربیت دارد (Adel et al., 2020). خودکارآمدی معلمان عامل مهمی است که می‌تواند در دانش‌آموزان تغییراتی ایجاد نماید (Tahmasabi, 2018).

باورهای خودکارآمدی زمینه‌ساز انگیزه، بهزیستی و موفقیت انسانی است و هرگاه افراد باور به توان انجام یک کار داشته باشند، توانایی دستیابی به نتایج مطلوب را خواهند داشت (Kern et al., 2020). افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند بیشتر احتمال دارد که پسخوراندهای منفی را رد کنند و رد پسخوراندهای منفی باعث افزایش امید به زندگی و شادکامی می‌شود (Borjali et al., 2021). خودکارآمدی بر روی عواملی مانند انتخاب هدف،

تصمیم‌گیری، میزان تلاش، پایداری و مواجهه با مسائل چالش برانگیز تأثیر می‌گذارد. همچنین درک افراد از خودکارآمدی بر الگوهای تفکر، انگیزش، عملکرد و برانگیختگی هیجانی مؤثر خواهد بود (Rahmani et al., 2018). طبق مطالعات صورت گرفته می‌توان گفت استرس شغلی با کاهش خودکارآمدی کارکنان ارتباط دارد (Zeraat et al., 2014).

یکی از عمده‌ترین مسائل شغلی که معمولاً به شکل واکنش در برابر فشارهای شغلی و سازمانی در میان کارکنان خدمات انسانی دیده می‌شود، پدیده استرس شغلی (Job stress) است (Rahimi & Kazemzadeh, 2019). استرس شغلی، کاهش قدرت سازگاری فرد با عوامل فشارزاست و سندرمی است مرکب از خستگی جسمی و عاطفی که منجر به ایجاد خودپنداره منفی (Negative self-concept) در فرد (Nic, 2014)، نگرش منفی نسبت به شغل (Campbell et al., 2016) و فقدان حس ارتباط با مراجعان (Christian et al., 2015) به هنگام انجام وظیفه می‌شود (Lloyd and Leslie, 2017). امروزه استرس شغلی به مسئله‌ای شایع و پرهزینه در محیط کار تبدیل شده است به طوری که سازمان ملل متحد آن را بیماری قرن بیستم نامید (Saraf & Saraf, 2020). عوامل روانی محیط کار و استرس شغلی بر خلاف سایر عوامل زیان‌آور محیط کار مختص شغل خاصی نیستند و در همه مشاغل به اشکال گوناگون و با درجات متفاوت وجود دارند. در سال ۱۹۱۹ سازمان ملل متحد، استرس شغلی را بیماری قرن بیستم دانست (Sardarzadeh et al., 2017). پیامدهای روانی استرس شغلی شامل اضطراب، احساس ناخرسندی، افسردگی، انزوا پیامدهای رفتاری استرس شغلی: انجام نامنظم کار، افزایش حوادث، افزایش مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر است (Khajepour, 2017). استرس شغلی می‌تواند بطور معکوس بر سلامت کارکنان، رفاه و خوب بودن و همچنین جابه‌جایی آن‌ها اثر بگذارد (Siroise, 2015).

بین رویدادهای استرس‌زا و اختلالات روان‌شناختی عوامل تعدیل‌کننده‌ای وجود دارد که موجب میشود رویدادهای استرس‌زا اثرات متفاوتی در افراد به جای گذارند (Roman-Oertwig, 2014)، یکی از این عوامل تنظیم هیجان می‌باشد. پاسخ‌های هیجانی، اطلاعات مهمی درباره تجربه فرد در ارتباط با دیگران فراهم می‌کنند و با این اطلاعات انسان‌ها یاد می‌گیرند که در مواجهه با هیجانات چه واکنشی نشان دهند، چگونه تجارب هیجانی خود را به صورت

کلامی بیان کنند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجانات به کار برند و در زمینه هیجانات خاص چگونه با دیگران رفتار کنند (Mazucca et al., 2019). تنظیم هیجانی (Emotion Regulation) فرایندی است که در طی آن افراد آگاهانه هیجان‌های خود را تعدیل می‌کنند و به صورت مناسب و سریع به به تقاضاهای محیط اطراف پاسخ می‌دهند (Sanders et al., 2019). مطالعات (Okur Güney et al., 2019) نشان داد که دشواری در تنظیم هیجان یکی از مهم‌ترین عوامل تشدیدکننده علائم بیماری‌ها است. توانایی افراد برای تنظیم شناخت، هیجان و اعمال، یک مهارت زندگی مهم و ضروری برای رشد است. افراد با خودتنظیمی بهتر می‌توانند به پیامدهای مثبت‌تری در زندگی برسند و احتمال ایجاد مشکلات ارتباطی و اجتماعی و سلامت‌روانی کمتر است. نقص در مهارت‌های تنظیم هیجان به طور گسترده‌ای با سازگاری عاطفی ضعیفی همراه است (Imam Dost et al., 2020). مهارت‌های تنظیم هیجان، سازگاری در آینده را پیش‌بینی می‌کند و اثراتی فراتر از سازگاری قبلی خواهد داشت. بنابراین تمرکز بر مهارت‌های تنظیم هیجان ممکن است در پیشگیری و درمان مشکلات مرتبط با سلامت روان بسیار حائز اهمیت باشد (Karimi & Ismaili, 2020).

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (treatment based on acceptance and commitment) به‌عنوان یک مداخله روانشناختی موثر، چندبعدی، پویا و قدرتمند در سازگاری با مشکلات است (Ahmadi & Valizadeh, 2021). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به عنوان یکی از درمان‌های نسل سوم به علت تأکید بر چرخه‌های کارکردی و در نظرگرفتن جنبه‌های انگیزشی به همراه جنبه‌های شناختی، موجب تأثیر و تداوم بیشتر اثربخشی این درمان نسبت به دیگر درمان‌هاست (Mirzai Dostan et al., 2019). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد فرد را قادر می‌کند با پذیرش افکار و هیجانات ناخوشایند، پریشانی هیجانی را مستقیماً هدف قرار دهد. در واقع این درمان با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (Psychological flexibility) عملکرد فرد را بهبود می‌بخشد تا پریشانی فرد را کم کند (Ferreira et al., 2022). اجتناب از احساسات ناخوشایند (اجتناب تجربه‌ای) رنج روان‌شناختی را دوام می‌بخشد. آمادگی برای تجربه کردن احساسات ناخوشایند و اجتناب نکردن از آن‌ها که به عنوان پذیرش به آن اشاره شده است و تشویق به آن فرایندی کلیدی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است (Fishbein et al., 2022).

با توجه به این مسئله که خودکارآمدی، استرس شغلی، تنظیم هیجان معلمان تأثیر مستقیمی بر روی اتخاذ روش تدریس آنان در محیط کار دارد استفاده از راهبردهای درمانی جهت بهبود شرایط معلمان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بر همین اساس درمان‌های موج سوم که یکی از موثرترین شیوه‌های رفتاردرمانی می‌باشد جهت مطالعه بر روی معلمانی که دچار استرس شغلی بالا هستند در این پژوهش مورد توجه قرار گرفت. از طرفی انجام چنین پژوهشی می‌تواند به غنای نظری و دانش موجود در مورد متغیرها بیافزاید. همچنین نتایج این پژوهش می‌تواند رهیافت‌های مفیدی را در اختیار برنامه‌ریزان، مدیران مدارس، سیاست‌گذاران نظام آموزشی و به خصوص معلمان قرار دهد. در واقع پاسخ به این پرسش ضروری است که آیا روش درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر روی خودکارآمدی، استرس شغلی و تنظیم هیجان معلمان زن اثربخش است؟

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی است از نظر روش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش کلیه معلمان زن شهرستان آزادشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند. ملاک‌های ورود به پژوهش، اشتغال در شهرستان آزادشهر، رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش بودند. غیبت بیش از دو جلسه، عدم تمایل به شرکت در پژوهش و عدم پاسخ‌دهی به تمامی سوالات پرسش‌نامه‌ها معیارهای خروج از پژوهش بودند. پس از دریافت معرفی‌نامه از دانشگاه پیام نور مرکز گرگان و هماهنگی‌های لازم با واحد پژوهش اداره آموزش و پرورش شهرستان آزادشهر، لیستی از مدارس دخترانه تهیه گردید و با مراجعه به مدارس مقطع متوسطه و برگزاری جلسه‌ای توجیهی و بیان اهداف پژوهش تعداد ۳۰ معلم به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. هر دو گروه به پرسش‌نامه‌های خودکارآمدی عمومی، استرس شغلی و تنظیم هیجان به عنوان پیش‌آزمون پاسخ دادند. گروه آزمایش تحت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد طی ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای هفته‌ای یک جلسه قرار

گرفتند، اما گروه گواه تا پایان پژوهش، مداخله‌ای دریافت نکرد. در مرحله پس‌آزمون بار دیگر هر دو گروه از نظر خودکارآمدی، استرس شغلی و تنظیم هیجان مورد سنجش قرار گرفتند. اخذ رضایت‌نامه آگاهانه کتبی از شرکت‌کنندگان، محرمانه ماندن اطلاعات شرکت‌کنندگان، ارائه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به گروه گواه بعد از اتمام فرایند پژوهش و در نظر گرفتن آزادی اعضای نمونه برای خروج از روند پژوهش از جمله ملاحظات اخلاقی در پژوهش حاضر بود. یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین سن شرکت‌کنندگان ۳۵/۷ سال بود. ۶۸/۴ درصد از شرکت‌کنندگان تحصیلات کارشناسی و ۳۱/۶ درصد تحصیلات کارشناسی ارشد داشتند. ۷۳/۱ درصد از شرکت‌کنندگان متأهل و ۲۶/۹ درصد مجرد بودند.

داده‌های پژوهش با آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری و با استفاده از نرم‌افزار spss-25 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای تحلیل داده‌های این پژوهش با آمار توصیفی از جمله جدول فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد برای توصیف داده‌ها هم چنین جهت تحلیل استنباطی داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه خود کارآمدی عمومی (General Self-Efficacy Questionnaire): این پرسش‌نامه توسط Sherer et al. در سال 1982 ساخته شد و دارای ۱۷ ماده است که بر اساس طیف لیکرت از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) درجه‌بندی شده است و عقاید فرد مربوط به توانایی اش برای غلبه بر موقعیت‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کند. نمرات بالا نشان دهنده احساس خود کارآمدی بالا در فرد است. (1982) Sherer et al. آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را ۰/۸۶ به دست آوردند. همچنین مطالعات آن‌ها نشان داد که بین نمرات این پرسش‌نامه و موفقیت در شغل و تحصیل همبستگی مثبت وجود دارد. ضریب پایایی این آزمون در پژوهش Kikha and Nouri Moghadam (2019) با استفاده از روش دو نیمه کردن گاتمن ۰/۷۶ و از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش شده است. پایایی پرسش‌نامه در پژوهش حاضر ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسش‌نامه استرس شغلی (Job Stress Questionnaire): پرسش‌نامه ارزیابی استرس

شغلی توسط (Hellrigal & Slocum 2000)، ساخته شده و میزان استرس فرد را در شغلش اندازه گیری می‌کند. این پرسش‌نامه دارای ۳ عامل محیط فیزیکی، تضاد شغل و ابهام نقش است که هر عامل به ترتیب دارای ۳، ۴ و ۳ سؤال می‌باشد. این پرسش‌نامه دارای پنج گزینه شامل "همیشه"، "معمولاً"، "بعضی اوقات"، "به ندرت" و "هرگز" می‌باشد. احراز نمره بالا در این پرسش‌نامه نشان‌دهنده استرس بیش از حد در شغل و رضایت شغلی پایین است. پرسش‌نامه بر پایه نظریه‌ای قوی و بر اساس نظرات دو تن از اندیشمندان مشهور مدیریت (Hellrigal & Slocum) طراحی شده، از روایی صوری و محتوایی بالایی برخوردار است. در پژوهش (Hasani et al. 2021) پایایی پرسش‌نامه مذکور نیز ۰/۸۲ به دست آمد که ضریب مطلوب و رضایت‌بخشی است. در پژوهش حاضر ضرایب همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه تنظیم هیجان (Cognitive emotion regulation questionnaire): این

پرسش‌نامه توسط Garnefski et al در سال 2001 تهیه شده است. پرسش‌نامه دارای ۳۶ سؤال و شامل دو خرده‌مقیاس که مؤلفه‌های سازگارانه و ناسازگارانه را اندازه‌گیری می‌کند. زیر مقیاس‌های بخش سازگارانه این پرسش‌نامه شامل راهبردهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، توجه مثبت مجدد، تمرکز بر تفکر و در جای خود قرار دادن می‌باشد. زیر مقیاس‌های بخش ناسازگارانه این پرسش‌نامه شامل سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه‌انگاری و سرزنش دیگران می‌باشد. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه شامل (هرگز=۱، گاهی=۲، مرتباً=۳، اغلب=۴ و همیشه=۵) است. نمره کل هر خرده‌مقیاس از طریق جمع کردن ماده‌ها و دامنه آنها از ۴ تا ۲۰ است. جمع کل نمرات در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ قرار می‌گیرد. نمره بین ۳۶ تا ۷۳: مقیاس‌های نظم‌جویی شناختی هیجانی ناسازگارانه است. نمره بین ۷۲ تا ۱۰۸: مقیاس‌های نظم‌جویی شناختی هیجانی متوسط است. نمره بالاتر از ۱۰۸: مقیاس‌های نظم‌جویی شناختی هیجانی سازگارانه است. پایایی کل راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱ و ۰/۸۷ به دست آمده است. پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجانی در ایران توسط (Hassani 2010) اعتباریابی شده است. برای پایایی ابزار داده‌ها در این پژوهش، از

روش همبستگی درونی استفاده شد و ضریب آلفای کرونباخ برای هر کدام از زیرمقیاس‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۱ برای راهبردهای سازگارانه ۰/۸۹ و برای راهبردهای ناسازگارانه ۰/۸۵ به دست آمد. در تحقیق (Yaquobi et al. (2022) پایایی به وسیله آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه شد.

مداخله: روش درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد در ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای به صورت هفتگی برای گروه آزمایش انجام شد. شرح روش درمانی در جدول ۱ بیان شده است.

Table 1. Summary of acceptance and commitment therapy

جلسات	توضیحات
اول	اجرای پیش‌آزمون- ایجاد رابطه توأم با همدلی- معرفی طرح درمانی پذیرش و تعهد- انجام مرحله ناامیدی- خلاقانه- (بیان تمثیلی تخته‌کار- استعاره دو کوه- استعاره فیلم وحشتناک- استعاره صحنه نمایش)
دوم	بررسی تکالیف جلسه اول- تاکید بر ناامیدی سازنده- (فشار دادن به تخته کار یک استعاره تعاملی- استعاره تقلا در ماسه- استعاره مسابقه طناب کشی با هیولا- استعاره ماشین دروغ‌سنج)
سوم	بررسی تکالیف جلسه قبل- بیان آمیختگی به خود مفهوم‌سازی شده و انجام تمرین‌های گسلش- (تمرین تکرار تیتجنری: لیمو، لیمو، لیمو...- تمرین صفحه کامپیوتر- برگ‌های روی رودخانه- دست‌ها استعاره‌ای برای افکار- استعاره قصه گوی ماهر)
چهار	بررسی تکالیف جلسه قبل- آموزش پذیرش (فضا دادن) و گسست- (بیان مجدد تخته‌کار- استعاره دیوها در قایق)
پنجم	بررسی تکالیف جلسه قبل- ارتباط با لحظه حال (بودن در اینجا)- (استعاره ماشین زمان- تنفس توجه آگاهانه- توجه آگاهی دست- خوردن توجه آگاهانه یک کشمش- بیان مفهوم لنگر انداختن)
ششم	بررسی تکالیف جلسه قبل- آموزش مشاهده خود به عنوان زمینه- (استعاره میکروسکوپ چشم پزشکی- استعاره صفحه شطرنج- استعاره آسمان و آب و هوا)
هفتم	بررسی تکالیف جلسه قبل- بیان مفهوم ارزش‌ها- (استعاره قطب‌نما، استعاره دو بچه در ماشین- جشن تولد هشتاد سالگی- عصای جادویی)
هشتم	بررسی تکالیف جلسه قبل- آموزش عمل به تعهد- (بیان اهداف شخصی زندگی- تعهدات آشکار- قدم کوچک- استعاره فرد دزدیده‌شده)

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

Table 2. Mean and standard deviation of research variables

Variables	Experimental group				Control group			
	Pre-test		Post-test		Pre-test		Post-test	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Self-efficacy	47.04	4.37	66.35	6.12	48.46	4.12	47.06	4.31
Job stress	133.06	4.97	87.86	7.31	132.53	4.91	131.86	5.78
Emotion regulation	37.60	3.60	55.46	5.84	36.40	5.36	35.46	6.31

جدول ۲، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش برای مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد. به جهت انجام تحلیل کوواریانس، ابتدا پیش‌فرض‌های این آزمون مورد بررسی قرار گرفت. آزمون کولموگروف اسمیرنوف نشان داد فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها برای تمامی متغیرهای خودکارآمدی، استرس شغلی و تنظیم هیجان برقرار است ($p > 0/05$). شرط برابری واریانس‌های خطا برای متغیرها با آزمون لوین نشان داد که فرض همگنی واریانس نیز برای تمامی متغیرهای خودکارآمدی ($F = 0/313$)، استرس شغلی ($F = 0/364$) و تنظیم هیجان ($F = 2/120$) برقرار است ($p > 0/05$). نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری در جدول ۳ گزارش شده است.

Table 3. Results of multivariate covariance analysis

Test	Value	F	DF1	DF2	P
Pillai's trace	0.863	33.600	4	21	0.001
Wilks' Lambda	0.133	33.600	4	21	0.001
Hotelling's effect	6.400	33.600	4	21	0.001
Roy's largest Root	6.400	33.600	4	21	0.001

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیره حاکی از آن است که F به دست آمده در تمامی آزمون‌ها، با درجه آزادی ۴ و ۲۱ در سطح $P < 0/05$ معنی‌دار است. یافته‌های حاصل نشان داد که در متغیرهای پژوهش پس از حذف اثر پیش‌آزمون، تفاوت معنی‌دار وجود دارد ($P < 0/05$) و ($Df = 21$ و ۴) و ($F = 33/600$) و ($Pillai's Trace = 0/863$). در ادامه برای درک دقیق‌تر و بررسی تأثیر جداگانه متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

Table 4. Results of univariate covariance analysis of dependent variables in experimental and control groups

Variables		Sum of squares	df	Mean square	F	P	Eta
Self-Efficacy	Group	129.692	1	129.692	30.719	0.001	0.561
	Error	77.546	35	3.744			
	Total	2289.10	36				
Job Stress	Group	3002.335	1	3002.335	29.07	0.002	0.571
	Error	127.476	35	6.070			
	Total	15214	36				
Emotion Regulation	Group	514.335	1	167.335	42.368	0.001	0.748
	Error	197.214	35	8.163			
	Total	32814	36				

نتایج جدول ۴، نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای خودکارآمدی، استرس شغلی و تنظیم هیجان تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0.001$). ضریب اتا به‌دست‌آمده بیانگر این است که واریانس مربوط به تفاوت دو گروه در پس‌آزمون، ناشی از اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی، استرس شغلی، تنظیم هیجان معلمان زن شهرستان آزادشهر انجام شد. یافته‌ها نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش خودکارآمدی، کاهش استرس شغلی و بهبود تنظیم هیجان معلمان شهرستان آزادشهر تأثیر معنی‌دار دارد. این یافته با نتایج مطالعات تحقیقات (Abdur 2020)، Cunnigham et al. (2018)، Faelekar et al. (2019)، Nasiri et al. (2021)، Rahimi Naushad et al. (2017)، Fatehi Dahakani and Badami (2013)، Hosseinai et al. (2013)، Spidel (2018)، Brinkborg (2011) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که محققان بسیاری بر این باورند زمانی که افراد به محتوای افکار ناکارآمد آمیخته می‌شوند، افکار ناکارآمد تبدیل به باور ناکارآمد شده و سبب ایجاد همجوشی شناختی می‌گردد که منجر به کاهش درک خودکارآمدی می‌شود. براساس اینکه فرد خود را مفعول شرایط دانسته، انجام اعمال در راستای ارزش‌های شخصی را محدود می‌کند، در نتیجه به سمت درماندگی از شرایط اقدام خواهد کرد. این مسئله منجر به پریشانی -

های هیجانی و مشکلات بین فردی شده که در جهت رهایی از آن فرآیند اجتناب تجربه‌ای را انتخاب می‌کند. اجتناب تجربه‌ای نیز سبب کاهش رفتارهای مراقبتی در جهت انزوای اجتماعی، مشکلات بین فردی و پریشانی‌های روانی از جمله استرس می‌شود. استفاده از تمرینات گسلش شناختی، افزایش ذهن آگاهی و پذیرش در روش درمانی پذیرش و تعهد سبب می‌شود افراد از افکار ناکارآمد مربوط به عدم خودکارآمدی جدا شوند. در واقع فکر را مربوط به یک موقعیت خاص ببینند و آن را به عنوان حقیقتی مطلق در تمام شرایط در نظر نگیرند. در این باور فرد خود را موثر بر شرایط فعلی حس می‌کند و در راستای بهبود وضعیت خود، رفتارهای خودمراقبتی را انجام می‌دهد. در واقع افزایش خودکارآمدی منجر به افزایش بهزیستی روان‌شناختی، افزایش رفتارهای خودمراقبتی و کاهش استرس می‌گردد. فرایند توجه به زمان حال در زمان پذیرش و تعهد به جای تأکید بر گذشته و آینده، آگاهی فرد از خود و نیازهایش را افزایش داده که منجر به تداوم رفتارهای خودمراقبتی می‌شود. مؤلفه پذیرش در روش پذیرش و تعهد در مقابل اجتناب تجربه‌ای قرار گرفته و افزایش پذیرش به معنای تمایل به درک رویداد آشفته‌کننده بدون اجتناب یا مهار از آن خواهد بود، که این مسئله در کنترل بیماری‌ها به افراد کمک می‌کند (Nasiri et al., 2021). از طرفی درمان پذیرش و تعهد با استفاده از تکنیک مشاهده خود سبب افزایش توجه به خود و کنترل بیشتر بر خود می‌گردد، در نتیجه سبب کاهش استرس می‌شود (Hosseini et al., 2013). تأکید بر هشیارای فراگیر بنیادین، تحمل پریشانی، توجه به زمان حال، استفاده از اصل پذیرش، تنظیم هیجانی تحت تأثیر آموزش مهارت‌های رفتاری، شناسایی هیجانات منفی و نحوه مواجهه با آن‌ها در روش درمانی پذیرش و تعهد سبب کاهش استرس و افزایش خودکارآمدی می‌گردد (Zarei & Arshad Hosseini, 2018). در راستای فرایندهای ذهن آگاهی افراد با ایجاد تغییر در توجه، قصدمندی و نگرش‌ها، فرایند تنظیم هیجان را در خود بهبود می‌بخشند. در واقع مداخله ذهن آگاهی تکنیک‌هایی مانند مشاهده‌گری، عمل همراه با آگاهی و تجربه‌ی غیر قضاوتی در جهت تعدیل هیجانات و کاهش هیجانات منفی آموزش می‌دهد (Hedayati Zafarkandi et al., 2021).

این پژوهش تنها بر روی معلمان زن انجام گرفته است لذا در مطالعات آینده مطلوب‌تر خواهد بود که برای هر دو جنس جهت مقایسه روش درمانی پذیرش و تعهد انجام پذیرد. از

محدودیت‌های دیگر این پژوهش، فقدان زمان کافی جهت پیگیری نتایج بعد از درمان بود. از آنجایی که ممکن است اثرات آموزش پس از گذشت چند ماه از مرحله پس‌آزمون تداوم نداشته باشد، پیشنهاد می‌شود جلسات حمایتی هر چند وقت یکبار پس از پایان آموزش برای حفظ اثرات درمانی تا طولانی‌مدت برگزار شود. پیشنهاد می‌شود، به مشکلات هیجانی معلمان توجه ویژه گردد و برنامه‌های درمانی مدون جهت افزایش سازگاری روان‌شناختی با محوریت ارتقاء کیفیت هیجانی در مراکز آموزشی و درمانی در نظر گرفته شود.

تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از کلیه کلیه معلمان زن شهرستان آزادشهر که در این پژوهش با آنان همکاری لازم را در خصوص انجام پژوهش حاضر داشته‌اند، قدردانی نمایند.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

References

- Abdur Rahimi Naushad, L. (2020). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment in self-regulation and self-efficacy of women with addiction to stimulants. *Journal of New Developments in Behavioral Sciences*, 49(1), 1-12. (Persian)
- Adel, H., Taheri, F., Jamali Karakhanlou, Y., Sattarpour Iranghi, F. (2020). The predictive role of motivation - progress, psychological capital and physical activity in the quality of work life of teachers of exceptional schools in Central Province. *Scientific-Research Quarterly of Rehabilitation Medicine*, 9(1), 25-36. (Persian)
- Ahmadi, V., Walizadeh, H. (2021). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on the quality of life and death anxiety of the elderly. *Psychology of Aging*, 7(2), 166-153. (Persian)
- Borjali, M., Asgari Rad, Z., Naserinia, S. (2021). The effectiveness of teaching Schwanker's encouragement method based on Adler's theory on self-efficacy, life

- satisfaction and emotional regulation of conflicted couples. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 12(45), 161-184. (Persian)
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized control trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(6), 389-98.
- Campbell-Sills, L., Cohen, S., & Stein, M. (2016). Relationship of resilience to personality, Coping and psychiatry symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Chawla, N., & Saxena, M. A. K. (2019). Introduction of Technology in School Education. *Journal of the Gujarat Research Society*, 21(5), 338-347.
- Christian, M. Garza, A., & Salaughter, J. (2015). Work engagement: A quantitative review and test of its relations with task and contextual performance. *Personnel Psychology Magazine*, 64(1), 89-136.
- Cunningham, M. L., Griffiths, S., Baillie, A., & Murray, S. B. (2018). Emotion dysregulation moderates the link between perfectionism and dysmorphic appearance concern. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(1), 59-68.
- Faelehkar, A., Faal, M., Zahidzadeh, F., Amani, O., & Askari, M. (2019). The effect of treatment based on acceptance and commitment on emotional regulation and coping strategies of patients with generalized anxiety disorder. *Children's Mental Health Quarterly*, 4(1), 253-265. (Persian)
- Fatehi Dehaqani, F., & Badami, R. (2017). The effect of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on occupational stress, metacognitive beliefs, attention and shooting performance in military personnel. *Military Psychology Quarterly*, 29(1), 19-28. (Persian)
- Ferreira, M., Mariano, L., Rezende, J., Caramelli, P. (2022). Effects of group Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on anxiety and depressive symptoms in adults: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 309(7), 297-308.
- Fishbein, J., Judd, C., Genung, S., Arch, J. (2022). Intervention and mediation effects of target processes in a randomized controlled trial of Acceptance and Commitment Therapy for anxious cancer survivors in community oncology clinics. *Behaviour Research and Therapy*, 153(6), 104-113.
- Garnefski, N., Kraaij, V, Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327

- Hasani, J., Bastami Katoli, o., Khani, Z. (2021). The role of emotion exploitation, emotion evaluation, and cognitive strategies of emotion regulation in hyperactivity/attention deficit symptoms in adults. *Development of Psychology*, 10(5), 34-25. (Persian)
- Hedayati Zafarkandi, S., Emamipour, S., & Rafieipour, A. (2021). Investigating the effectiveness of mindfulness-based therapy on emotion regulation skills. *Journal of the Faculty of Medicine of Mashhad University of Medical Sciences*, 1(1), 2236-2230. (Persian)
- Hosseini, A., Ahadi, H., Fetty, L., Heydari, A., & Mazaheri, M. (2013). The effect of group training based on acceptance and commitment therapy on occupational stress and burnout. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 2(1), 109-120. (Persian)
- Iacono, T., Keeffe, M., Kenny, A., & McKinstry, C. (2019). A document review of exclusionary practices in the context of Australian school education policy. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 16(4), 264-272.
- Imam Dost, Z., Timuri, S., Khojnejad G., Rajaei, A. (2020). Comparing the effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness and reality therapy on the cognitive regulation of emotion in mothers of children with autism spectrum disorder. *Scientific Research Quarterly Journal of Psychological Sciences*, 19(89), 655-647. (Persian)
- Karimi, S., Ismaili, M. (2020). Investigating the relationship between emotion regulation strategies and resilience with marital adjustment of female teachers. *Scientific Research Quarterly Journal of Psychological Sciences*, 19(87), 298-291. (Persian)
- Kern, M., Williams, P., Spong, C., Colla, R., Sharma, K., Downie, A., Oades, L. (2020). Systems informed positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 705-715.
- Khajepour, G. (2017). *Job stress, Authors: Randall ross, elizabeth altmeier*. Reflection Publications. (Persian)
- Kikha, S., Noori Moghadam, S. (2019). Predicting the role of self-efficacy based on the components of metacognitive beliefs and executive functions in students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 16(36), 123-144. (Persian)
- Lloyd, L.B. & Leslie, W.R. (2017). *Human resource management*. 9th ed. Boston, Mc Graw –Hill/Irwin.

- Lochner, L. (2020). *Education and crime. In the economics of education* (pp. 109-117). Academic Press.
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(9), 80-95.
- Mirzai Dostan, Z., Zargar, Y., Zandi Payam, A. (2019). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on death anxiety and mental health of women with AIDS in Abadan city. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 25*(1), 2-13. (Persian)
- Nasiri, F., Omid, A., Mozafari, M., Mousavi, G., & Jokar, S. (2021). Investigating the effect of group therapy based on acceptance and commitment on self-efficacy and glycosylated hemoglobin of patients with type 2 diabetes. *Faiz Scientific-Research Bi-Monthly, 2*(1), 218-209. (Persian)
- Nic, P. (2014). UK study links stress and musculoskeletal disorders. *Occupational Health ProQuest Nursing & Allied Health Source, 56*(12), 4-12.
- Okur Güney, Z. E., Sattel, H., Witthöft, M., & Henningsen, P. (2019). Emotion regulation in patients with somatic symptom and related disorders: A systematic review. *PLoS One, 14*(6), 1-29.
- Rahimi, H., & Kazemzadeh, R. (2019). Investigating the relationship between work engagement and psychological well-being and job burnout: A case study of teachers in Ardabil. *Journal of School Psychology, 7*(4), 71-82.
- Rahmani, M., Omid, A., Asemi, Z., & Akbari, H. (2018). The effect of dialectical behaviour therapy on binge eating, difficulties in emotion regulation and BMI in overweight patients with binge-eating disorder: A randomized controlled trial. *Mental Health & Prevention, 9*, 13-18.
- Roman-Oertwig S. (2014). *Teacher resilience and job satisfaction. [PhD thesis]*. Chapel Hill: The University of North Carolina.
- Sanders, M. R., Turner, K. M., & Metzler, C. W. (2019). Applying self-regulation principles in the delivery of parenting interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review, 22*(1), 24-42.
- Saraf, F., Saraf, M. (2020). The effect of job stress and resilience of auditors on audit quality. *Quarterly Scientific Research Journal of Management Accounting and Auditing Knowledge, 33*(1), 267-261. (Persian)

- Sardarzadeh, F., Jian Bagheri, M., & Farahani Mashhadi, M. (2017). The role of resilience in reduction of job stress and job burnout among employees of satellite project of Iranian Offshore Oil Company Shenakht. *Journal of Psychology and Psychiatry*, 3(4), 61-77. (In Persian).
- Sedghi, S., Shahnavaizi, H., Khalasi, N. (2018). Investigating personal and occupational influencing factors on the health of forensic medical workers in Tehran based on the holistic welfare model. *Health Work of Iran*, 15(5), 83-75. (Persian)
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671.
- Siroise, F. (2015). Replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 15-26.
- Spidel, A., Lecomte, T., Kealy, D., & Daigneault, I. (2018). Acceptance and commitment therapy for psychosis and trauma: Improvement in psychiatric symptoms, emotion regulation, and treatment compliance following a brief group intervention. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(2), 248-261.
- Tahmasabi, E. (2018). *Investigating the relationship between professional competence and self-efficacy beliefs and job performance among teachers in Helilan region*. Master's thesis in the field of educational sciences, Payam Noor University, Kermanshah Center. (Persian)
- Yaqoubi, A., Ali Mohammadi, H., Azadi, I. (2022). Predicting students' academic vitality based on cognitive order-seeking, emotion and cognitive processing. *Cognitive Strategies in Learning Bi-Quarterly*, 10(18), 135-154. (Persian)
- Zarei, S., & Arshad Hosseini, A. (2018). The effectiveness of mindfulness-based therapy on occupational stress and occupational self-efficacy of physical education instructors. *Sports Psychology Studies*, 26(1), 45-60. (Persian)
- Zeraat, M., Hasani, M., Rashidi, A., Hadidi, M., Piri M. (2014). Investigating the moderating role of self-efficacy in the relationship between job stress, organizational citizenship behavior and job satisfaction of Urmia University of Medical Sciences faculty members. *Journal of Nursing and Midwifery*, 12(3), 248-238. (Persian)