

بررسی تأثیر رویکرد ACT در مدیریت چالش‌های زندگی

فاطمه چنانی^۱، صغری شریفیات^۲، زهرا جهان^۳، حدیث حقیقی^۴

^۱دکترای زبان و ادبیات فارسی، مدرس دانشگاه‌های فرهنگیان استان خوزستان

^۲دانشجوی کارشناسی مشاوره و راهنمایی پردیس فاطمه الزهرا (س)

^۳دانشجوی کارشناسی مشاوره و راهنمایی پردیس فاطمه الزهرا (س)

^۴دانشجوی کارشناسی مشاوره و راهنمایی پردیس فاطمه الزهرا (س)

چکیده

هدف از مطالعه حاضر، بررسی تأثیر روانشناسی مبتنی بر تعهد و پذیرش بر مدیریت چالش‌های زندگی می‌باشد. این چالش‌ها می‌توانند بیماری‌های جسمانی، اختلال‌های روانی، تنش و اختلاف در روابط زوجین و... باشند. ابتدا به معرفی این رویکرد، اصول و نحوه کارکرد آن در آموزش درمان جویان پرداختیم و سپس به مطالعه پژوهش‌هایی پرداختیم که تأثیر این رویکرد را در دو زمینه «بیماری‌های جسمانی» و «اختلالات روانی» بررسی کرده‌اند. نتیجه مطالعات نشان می‌دهد که روان‌شناسی مبتنی بر پذیرش و تعهد در هر دو زمینه توانسته است تأثیر مثبتی در روند بهبود افراد داشته باشد.

واژه‌های کلیدی: روان‌شناسی مبتنی بر پذیرش و تعهد، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، ذهن آگاهی، پذیرش، تعهد

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۷، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۰، صفحات ۸۲-۷۰