

## بررسی رابطه ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی معلمان مقطع متوسطه شهر تهران

صنم پناهی

کارشناس ارشد روان‌شناسی دانشگاه آزاد واحد تهران شمال

### چکیده

هدف تحقیق حاضر بررسی رابطه ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی معلمان مقطع متوسطه شهر تهران می‌باشد. جامعه‌ی آماری مشتمل بر ۹۵۶۱ از معلمان مقطع متوسطه شهر تهران بودند که با استفاده از فرمول کوکران، ۳۶۹ نفر به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب گردیدند. روش تحقیق توصیفی از نوع پیمایشی بود و به منظور جمع‌آوری اطلاعات موردنیاز از سه پرسشنامه ذهن آگاهی، بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی استفاده شد. یافته‌های تحقیق نشان داد که بین ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی معلمان مقطع متوسطه شهر تهران رابطه مثبت و معنی‌داری دارد. نتایج همچنین نشان داد که بین ابعاد ذهن آگاهی (مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش) با بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی معلمان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. نتایج نیز نشان داد که سه بعد عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت به تجربه درونی، و عدم واکنش به تجربه درونی توانایی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی را دارند. در نهایت نتایج نشان داد که دو بعد مشاهده، توصیف توانایی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی را دارند.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، بهزیستی روان‌شناختی، شادکامی، معلمان مقطع متوسطه شهر تهران

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۷، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰، صفحات ۲۰۸-۲۳۵