



رابطه بین کیفیت زندگی و سلامت روان با ذهن آگاهی در معلمان شهرستان بهبهان

آزاده بهادرقنوازی

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، بهبهان، ایران

خلاصه

پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه بین کیفیت زندگی و سلامت روان با ذهن آگاهی در معلمان شهرستان بهبهان انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلمان شهر بهبهان به تعداد ۱۶۶۰ نفر در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۹۶ بود و تعداد حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۱۲ نفر بدست آمد. برای نمونه‌گیری از روش تصادفی طبقه‌ای استفاده شد. ابزارهای بکار رفته در پژوهش، شامل پرسشنامه کوتاه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۳)، پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) و پرسشنامه ذهن آگاهی بروان و ریان (۲۰۰۳) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون در نرم‌افزار آماری Spss نسخه ۲۱ استفاده گردید. یافته‌های پژوهش نشان داد که، بین کیفیت زندگی با ذهن آگاهی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/01$). بین سلامت روان با ذهن آگاهی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/01$). مؤلفه‌های کیفیت زندگی قادرند ۲۰ درصد از تغییرات متغیر ذهن آگاهی را تبیین نمایند. همچنین، مؤلفه‌های سلامت روان قادر است ۳۶ درصد از تغییرات متغیر ذهن آگاهی را تبیین نماید.

کلمات کلیدی: ذهن آگاهی، کیفیت زندگی، سلامت روان، معلمان، بهبهان.

۱. مقدمه

معلمان به علت فعالیت‌های شدید و مشکلاتی که در مدرسه با مدیر، والدین و همکاران پیدا می‌کنند و به خاطر زحمات‌های فراوانی که در مدرسه برای دانش‌آموزان صرف می‌کنند. دائماً استرس و اضطراب به سر می‌برند. لازم است که سلامت این قشر عظیم را از دیدگاه مثبت‌نگر مورد توجه قرار داد و به مقوله‌هایی همچون سلامت روان، کیفیت زندگی و استرس که تعیین کننده سلامت روان می‌باشند، توجه کرد.

معلمان می‌توانند، مهمترین نقش را در ارتقای سلامت دانش‌آموزان برعهده داشته باشند، زیرا آنها مهمترین نقش را در تعلیم و تربیت به عهده دارند. معلمان زمانی می‌توانند به نحو احسن وظیفه خود را انجام دهند که خودشان از سلامت و کیفیت زندگی مطلوبی برخوردار باشند. روانشناسان عواملی که باعث کاهش یا افزایش سلامت روان و کارایی معلمان می‌شود را مورد توجه قرار داده‌اند. یکی از عواملی که باعث کاهش کارایی معلمان می‌شود، استرس می‌باشد که آثار