

رابطه‌ی تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی معلمان آموزش و پرورش

مریم مشایخ

استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران. (نویسنده مسئول مقاله)

ریحانه السادات مقیمی

کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم پزشکی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

The relationship between cognitive regulation, mindfulness and psychological well-being in education teachers

Maryam Mashaikh

Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran. (Responsible author)

Reihaneh Sadat Moghimi

Master Student, Department of Psychology, Faculty of Medical Sciences, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Abstract

The purpose of the present study was to investigate the relationship between cognitive regulation and mindfulness with psychological well-being of emotion and mindfulness. In this study, the statistical population of the current research includes all the female teachers of education in the 4th district of Karaj in the academic year 1402-1401, whose number is about 2600 people (1703 people in elementary school, 460 people in first secondary school and 437 people in second secondary period). The statistical sample selected according to the Plant formula included 180 people. The selection of people in the sample group from the society was a stratified random. After selecting the sample people, three questionnaires of cognitive emotion regulation by Garnevsy et al. (2001), mindfulness by Brown and Ryan (2003), and psychological well-being by Riff (1988) were administered to them. The data collected from the research sample group was analyzed using descriptive and inferential statistics (correlation coefficient and regression analysis) and the following results were obtained: Cognitive regulation of emotion and mindfulness have the power to predict the psychological well-being of female teachers ($P < 0.05$). There is a positive and significant correlation between cognitive emotion regulation and psychological well-being of female teachers ($P < 0.05$). There is a positive and significant correlation between mindfulness and psychological well-being of female teachers ($P < 0.05$).

Key words: *cognitive emotion regulation, mindfulness, psychological well-being.*

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه تنظیم شناختی هیجان و ذهن‌آگاهی با بهزیستی روانشناختی معلمان بود. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه معلمان زن آموزش و پرورش ناحیه ۴ کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ میشود که تعداد آنان حدود ۲۶۰۰ نفر (۱۷۰۳ نفر دوره ابتدایی، ۴۶۰ نفر دوره متوسطه اول و ۴۳۷ نفر دوره متوسطه دوم) بود. نمونه آماری انتخاب شده طبق فرمول پلنت شامل ۱۸۰ نفر بود. روش انتخاب افراد گروه نمونه از جامعه، تصادفی طبقه‌ای بود که پس از انتخاب افراد نمونه، سه پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، ذهن‌آگاهی براون و ریان (۲۰۰۳)، و بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۸) بر روی آنان اجرا شد. داده‌های جمع‌آوری شده از گروه نمونه تحقیق با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی (ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که نتایج زیر به دست آمد: تنظیم شناختی هیجان و ذهن‌آگاهی، قدرت پیشینی بهزیستی روانشناختی معلمان زن را دارند ($P < /0.05$). بین تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی معلمان زن همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد ($P < /0.05$). بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روانشناختی معلمان زن همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد ($P < /0.05$). مبتنی بر یافته‌های پژوهش میتوان گفت با افزایش تنظیم شناختی هیجان و ذهن‌آگاهی معلمان، بهزیستی روانشناختی آنان افزایش می‌یابد و بالعکس.

واژگان کلیدی: تنظیم شناختی هیجان، ذهن‌آگاهی، بهزیستی روانشناختی.

مقدمه

بهزیستی روانشناختی^{۱۴} یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت می‌باشد که به زندگی افراد به رغم فشارهای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی معنا می‌بخشد و آنها را متوجه توانایی‌ها و استعدادهای واقعی خویش می‌کند. (بالکس و دورو^{۱۵}، ۲۰۱۶). این مدل از طریق ادغام نظریه‌های مختلف رشد فردی (مانند نظریه خود شکوفایی مزلو و شخص کامل راجرز) شکل گرفته و گسترش یافته است و آثانی که عامل بهزیستی روانشناختی کلی را شناسایی کرده اند، آن را به صورت ترکیبی از کیفیت‌های ویژه، از قبیل احساس انسجام، رضایت از زندگی، تعادل عاطفه و نگرش کلی نسبت به خوشبینی یا جهت‌گیری مثبت نسبت به زندگی توصیف کرده اند (حمیدی سپهر، ۱۴۰۱).

افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده ای هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، حوادث و موقعیت زندگی شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجان‌ات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه میکنند (اخباراتی و بشردوست، ۱۳۹۵).

افراد به هنگام تجربه‌ی رخدادهای تهدید کننده یا تنش زای زندگی، قبل از انجام هر کاری به لحاظ شناختی یا رفتاری از راهبردهای تنظیم هیجان‌ات خود استفاده می‌کنند. این راهبردها، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان^{۱۶} نامیده می‌شود (الهای، های و اروین^{۱۷}، ۲۰۱۸).

پژوهشگران معاصر هیجان‌ها را پایه و بنیان رشد انسان و روابط او در نظر می‌گیرند. تنظیم شناختی هیجان شامل استفاده از راهبردهای رفتاری و شخصی به منظور تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه‌ی یک هیجان است. و مشخص شده است که افراد در مواجهه با شرایط مختلف راهبردهای تنظیم هیجانی متفاوتی را برای اصلاح یا تعدیل تجربه هیجان به کار می‌گیرند. یکی از متداولترین این راهبردها تنظیم هیجان با استفاده از راهبردهای شناختی است (آلداو-نولن-هوکسیا و سویزر^{۱۸}، ۲۰۱۰). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، پاسخ شناختی به رویدادهای برانگیزاننده هیجان است که به صورت هوشیارانه و ناهوشیارانه سعی در تعدیل هیجان فرد و رویداد دارند. به عبارت دیگر تنظیم شناختی هیجان به شیوه‌ی شناختی تعدیل و مدیریت ورود اطلاعات بر انگیزاننده هیجان اشاره دارد. تنظیم هیجان را معادل با مقابله شناختی فرض میکنند و آن را در ارتباط با شیوه‌های شناختی مدیریت عواطف و با استفاده از اطلاعات برانگیزنده هیجان در نظر می‌گیرند. فرایندهای شناختی هیجان میتوانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجانها و عواطف را بر عهده بگیریم. آنها باعث میشوند که بتوانیم هیجانها را بعد از وقایع اضطراب آور و تنیدگی زا مهار کنیم (گارنفسکی و کرایچ^{۱۹}، ۲۰۰۷؛ به نقل از مشقتی کندری، ۱۳۹۹).

از سوی دیگر، ذهن آگاهی^{۲۰} به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است. ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهار نظر درباره‌ی آنچه اتفاق می‌افتد؛ یعنی تجربه‌ی واقعیت محض بدون توضیح. اساس ذهن آگاهی از تمرینهای مراقبه بوداییسم گرفته شده است که ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را (که فراتر از فکر است) افزایش میدهد. تمرین‌های ذهن آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود در بیماران منجر میشود (شاهرخی، ۱۳۹۵). ذهن آگاهی توجه کردن قاطعانه نسبت به امور در زمان حاضر است که ما تا به حال طور دیگری به آنها توجه کرده ایم. هر فکر، یا احساسی که وارد توجه شما میشود به همانگونه که هست مورد تأیید و پذیرش قرار میگیرد. این واکنش پیشگیرانه، برای افکار است که شما را غمگین یا مضطرب میکند و به شما کمک میکند تا به حالت تعادل بعد از هیجانهای تجربه شده منفی بازگردید (سلاجقه، امامی پور و نعمت الله زاده ماهانی، ۱۳۹۸). آموزش ذهن آگاهی باعث ایجاد یک نگرش یا رابطه متفاوت با افکار، احساسات و عواطف میشود که شامل حفظ توجه کامل و لحظه به لحظه و داشتن نگرش همراه با پذیرش و به دور از قضاوت است (محمدی، میردیکوند،

است. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر شامل کلیه‌ی معلمان زن آموزش و پرورش ناحیه ۴ کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در مدارس دولتی می‌شود که تعداد آنان حدود ۲۶۰۰ نفر (۱۷۰۳ نفر دوره ابتدایی، ۴۶۰ نفر دوره متوسطه اول و ۴۳۷ نفر دوره متوسطه دوم) بود. نمونه انتخاب شده شامل ۱۸۰ نفر از معلمان زن آموزش و پرورش ناحیه ۴ بود که با استفاده از فرمول پلنت تعیین شدند که متناسب با تعداد معلمان زن شاغل در هر دوره‌ی تحصیلی، تعداد ۱۱۸ نفر از معلمان زن دوره‌ی تحصیلی ابتدایی، ۳۲ نفر از معلمان زن دوره‌ی متوسطه اول، ۳۰ نفر از معلمان زن دوره‌ی متوسطه دوم انتخاب شدند.

در راستای رعایت اصول اخلاقی پژوهش به منظور حفظ حقوق آزمودنیها، تصریحات لازم در زمینه‌ی اهداف پژوهش و روال اجرای آن به همه آزمودنیها ارائه شد. نبود اجبار و حق شرکت یا عدم شرکت در پژوهش برای همه شرکت کنندگان تصریح شد. همچنین، به همه آنها اطمینان داده شد که اطلاعات فردی اخذ شده محرمانه میماند و داده‌هایی که انتشار مییابد، بدون درج شناسه خصوصی بوده و به صورت گروهی و با مکتوم ماندن مشخصات فردی تحلیل می‌شود. پس از اخذ موافقت و رضایت کتبی، پرسشنامه‌های خودگزارشی در بین آزمودنیها توزیع شد و پس از تکمیل جمع‌آوری شد. در این مطالعه از ابزارهای زیر برای گردآوری اطلاعات استفاده شد:

الف- پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱):

پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان توسط گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) ساخته شده و دارای ۳۶ سؤال می‌باشد و راهبردهای تنظیم شناختی هیجانها را در پاسخ به حوادث تهدید کننده و تنیدگی زای زندگی بر حسب ۹ زیرمقیاس به این شرح می‌سنجد: خود سرزنشگری؛ دیگر سرزنشگری؛ تمرکز بر فکر/نشخوارگری؛ فاجعه‌نمایی (فاجعه‌آمیز پنداری) کم اهمیت شماری؛ تمرکز مجدد مثبت؛ ارزیابی مجدد مثبت؛ پذیرش؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی. نحوه‌ی پاسخدهی به این پرسشنامه به صورت پنج گزینه‌ای است که به شیوه‌ی لیکرتی در طیف هرگز تا همیشه طراحی شده است. هرگز=۱، گاهی=۲، معمولاً=۳، اغلب=۴، همیشه=۵. گارنفسکی و همکاران اعتبار و روایی مطلوبی را برای این پرسشنامه گزارش کرده‌اند. پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاسهای این پرسشنامه به وسیله گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است. فرم فارسی این مقیاس به‌وسیله‌ی سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد اعتباریابی قرار گرفته و برای بررسی روایی همگرا و واگرایی این پرسشنامه از مقیاس افسردگی، استرس (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲) که شامل ۲۱ پرسش مدرج ۴ نمره‌ای (از کاملاً شبیه من تا متفاوت از من) می‌باشد و هر یک عامل اختلال هیجانی را مورد

عزیزی، (۱۳۹۴). تحقیقات زیادی بر تأثیر و نقش ذهن آگاهی در سلامت عمومی (شیرازی تهرانی و غلامرضایی، ۱۳۹۴)، استرس (کویت-استیجن، ویسر، گارسن و هودیک^{۳۱}، ۲۰۰۸؛ به نقل از شعبانی و خلعتبری، ۱۳۹۸)، افسردگی و اضطراب (شاهرخی، ۱۳۹۵؛ دهستانی، ۱۳۹۴)، اضطراب اجتماعی (یاقوتی و عارفی، ۱۴۰۱) و... تأکید کرده‌اند.

نتایج پژوهش گاتمن و بکتولد^{۳۲} (۲۰۲۱)، نشان داد مقابله‌ی مسأله‌مدار به طور مثبت با بهزیستی روانشناختی مرتبط بود. همچنین ذهن آگاهی رابطه‌ی بین مقابله‌ی مسأله‌مدار و بهزیستی روانشناختی را میانجیگری کرد. نتایج پژوهش بروکمن، سیروچی، پارکر و کاشدن^{۳۳} (۲۰۱۷)، حاکی از آن است که ذهن آگاهی روزانه با عاطفه منفی کمتر و عاطفه مثبت بیشتر همراه بود، در حالی که الگوی معکوس برای سرکوب هیجان روزانه یافت شد. همچنین نتایج پژوهش مککونویل، مکآلر و هاهنه^{۳۴} (۲۰۱۷)، نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی شد و ذهن آگاهی، باعث بهبود خلق و خو، خودکارآمدی و همدلی و به طور کلی بهزیستی روانشناختی در دانشجویان حرفه سلامت گردید.

پایین بودن بهزیستی روانشناختی معلمان به ویژه در شرایط فعلی جامعه می‌تواند آثار زیانبار اقتصادی، اجتماعی و غیره بر جامعه وارد کند؛ لذا بررسی بهزیستی روانشناختی معلمان از ابعاد مختلف حائز اهمیت می‌باشد. با توجه به پیچیده تر شدن شرایط، مسایل و مسئولیت‌های زندگی و میزان و نحوه‌ی مقابله با چالش‌ها و همچنین مدیریت خود در این شرایط دشوار و پیچیده که می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات زیادی شود، به نظر می‌رسد تحقیق در خصوص رابطه‌ی تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی معلمان امری لازم و ضروری است. بررسی و مطالعه‌ی بهزیستی روانشناختی معلمان به لحاظ تغییرات ایجاد شده در شرایط زندگی معلمان و به ویژه نحوه‌ی تدریس و تعامل با دانش‌آموزان و اولیا از ضرورت و اهمیت بالاتری برخوردار است. با توجه به افزایش روزافزون موقعیت‌های فشارآور، ناعدالتی‌های اجتماعی، تحقق نیافتن آرزوها و اهداف در بستر جامعه، هر روز شاهد چالش‌ها و فشارهای روانی زیادی هستیم (حمیدی سپهر، ۱۴۰۱). در این میان، معلمان به خصوص معلمان زن ممکن است از نظر روانی با فشارهای بیشتری مواجه باشند. از این رو، بررسی عوامل مؤثر در بهزیستی روانشناختی معلمان زن اهمیت بیشتری می‌یابد. در نتیجه پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی معلمان اجرا گردید.

روش

پژوهش حاضر کاربردی و توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. این پژوهش دارای کد اخلاق (IR.IAU.K.REC.1401.150) مصوب در کمیته اخلاق پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

ارزیابی قرار می‌دهد استفاده کردند و روایی آن را مورد تأیید قرار دادند. مشقتی (۱۳۹۹) در پژوهش خود با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایایی پرسشنامه را برابر ۰/۸۱ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۳ به دست آمد.

ب- پرسشنامه‌ی ذهن آگاهی براون و ریان (۲۰۰۳): پرسشنامه‌ی ذهن آگاهی (MAAS) دارای ۱۵ سؤال است که براون و ریان (۲۰۰۳) آن را به منظور سنجش سطح هشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری زندگی طراحی کردند. سؤال‌های این پرسشنامه، سازه‌ی ذهن آگاهی را در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از نمره یک برای «همیشه» تا نمره ۶ برای «هرگز» می‌سنجد. این مقیاس یک نمره‌ی کلی برای ذهن آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده، نمره بالاتر نشان‌دهنده‌ی ذهن آگاهی بیشتر است. بایر و همکاران (۲۰۰۶) روایی مقیاس را با توجه به همبستگی منفی با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با سنجش عاطفه مثبت و حرمت خود، کافی و مطلوب گزارش کرده‌اند. آنان همچنین پایایی پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. نجاتی، ذبیحزاده، نیک فرجام (۱۳۹۱) روایی پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده‌اند و همچنین با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش‌های نسخه‌ی فارسی این مقیاس را در مورد یک نمونه‌ی ۷۲۳ نفری از دانشجویان ۸۱٪ محاسبه کردند. در پژوهش شاهرخی (۱۳۹۵) همسانی درونی براساس آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

ج- پرسشنامه‌ی بهزیستی روانشناختی ریف:

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی در سال (۱۹۸۸) توسط ریف^{۱۳۶} برای سنجش بهزیستی روانشناختی افراد طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه که دارای ۲۸ سؤال و ۶ مؤلفه (پذیرش خود، هدف و جهت گیری در زندگی، رشد شخصی، تسلط بر محیط، خود پیروی و روابط مثبت با دیگران) می‌باشد با هدف سنجش بهزیستی روانشناختی ساخته شده است. نمره گذاری این پرسشنامه به این صورت است که به گزینه اصلاً نمره‌ی ۵، خیلی کمتر از حد معمول نمره‌ی ۴، کمتر از حد معمول نمره‌ی ۳، در حد معمول نمره‌ی ۲ و خیلی بیشتر از حد معمول نمره‌ی ۱ تعلق می‌گیرد. کمترین نمره در این پرسشنامه ۲۸ و بیشترین نمره ۱۱۲ می‌باشد. ریف (۱۹۸۹) در پژوهشی روی نوجوانان و بزرگسالان جوان پایایی پرسشنامه را بین ۰/۹۳ و ۰/۸۶ برای عوامل به دست آورد. در ایران طی پژوهشی که یعقوبی و مقدم (۱۳۹۸) با نمونه‌ای دانشجویی انجام دادند، همسانی درونی با بهره‌گیری از آلفای کرونباخ سنجیده شد که نتایج حاصل برای خرده‌مقیاس‌های تسلط بر محیط ۰/۶۹، رشد شخصی ۰/۷۴، ارتباط مثبت با دیگران ۰/۶۵، هدفمندی در زندگی ۰/۷۳، پذیرش خود ۰/۶۵، خودمختاری ۰/۶ و نمره کلی ۰/۹۴ بود. در ایران این پرسش‌نامه روی گروه‌های مختلف سنی نوجوانان، بزرگسالان، سالمندان اجرا و روایی و پایایی خوبی گزارش شده است. در پژوهش آنان همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ سنجیده شد که این ضریب برای کل آزمون ۰/۸۵ به دست آمد. همچنین در پژوهش حمیدی سپهر (۱۴۰۱) پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت. در سطح توصیفی با استفاده از جدول‌ها، نمودارها، شاخص‌های مرکزی (میانگین) و شاخص‌های پراکندگی (واریانس و انحراف معیار) داده‌های جمع‌آوری شده خلاصه شد. در سطح استنباطی جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگراف-اسمیرنف و چولگی و جهت آزمون فرضیه‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

نتایج حاصل از اطلاعات جمعیت شناختی نشان می‌دهد که ۶۵،۵۵ درصد از افراد شرکت کننده از معلمان دوره ابتدایی، ۱۷،۷۸ درصد از معلمان متوسطه دوره اول و ۱۶،۶۷ درصد از معلمان متوسطه دوره دوم بودند.

جدول (۱): شاخص‌های توصیفی ابزارهای پژوهش

مقیاس	تعداد	میانگین	انحراف معیار
بهزیستی روانشناختی	۱۸۰	۷۹,۲۱۱۱	۱۸,۴۷۷۲
تنظیم شناختی هیجان	۱۸۰	۹۳,۳۹۴۴	۳۱,۷۹۱۳
ذهن آگاهی	۱۸۰	۵۷,۸۸۸۹	۱۵,۴۴۳۹

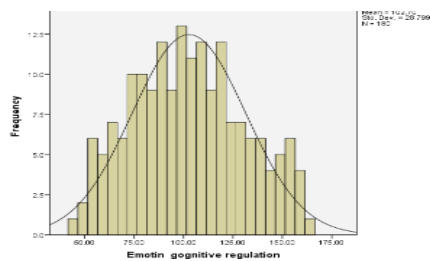
برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنف استفاده شد.

جدول (۲): نرمال بودن توزیع داده‌ها

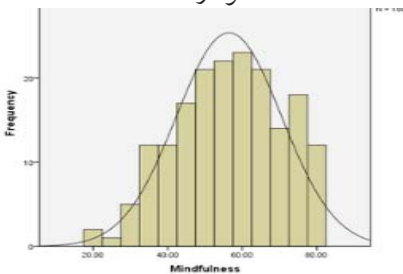
تعداد	بهزیستی روانشناختی	تنظیم شناختی هیجان	ذهن آگاهی
۱۸۰	۱۸۰	۱۸۰	۱۸۰
کولموگروف-اسمیرنف معنی داری (دو دامنه)	۱,۰۳۷ ۰,۲۳۳	۱,۲۵۲ ۰,۰۸۷	۱,۳۴۵ ۰,۰۵۴

بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنف سطح معنیداری نمرات آزمودنیها در بهزیستی روانشناختی برابر ۰,۲۳۳، تنظیم شناختی هیجان برابر ۰,۰۸۷، و ذهن آگاهی برابر با ۰,۰۵۴ میباشد و چون همه این اعداد از ۰,۰۵ بزرگتر است پس فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع داده‌های مربوط به بهزیستی روانشناختی، تنظیم شناختی هیجان، و ذهن آگاهی معلمان پذیرفته میشود و فرض مقابل مبنی بر نرمال بودن توزیع داده‌های مربوط به این متغیرها رد میشود.

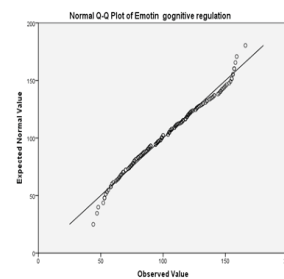
برای بررسی نرمال بودن توزیع خطاها باید به بافت نگاشت باقی مانده‌های استاندارد شده و همچنین نمودار احتمال نرمال رجوع کرد (فیلد، ۲۰۰۹). همانطور که در نمودار ۱، ۳ و ۵ دیده میشود، بافت نگاشت باقیمانده‌ها برای تنظیم شناختی هیجان، ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی نرمال است و همچنین خطی بودن نمودار ۲، ۴ و ۶ بیانگر آن است که نقاط تقریباً در یک خط قرار دارند و بنابراین غیر نرمال بودن چشمگیر باقی مانده‌ها وجود ندارد. این نمودارها مؤید پیش فرض نرمال بودن توزیع خطاها برای تنظیم شناختی هیجان، ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی، که از پیش فرض‌های تعمیم‌پذیری رگرسیون است، هستند.



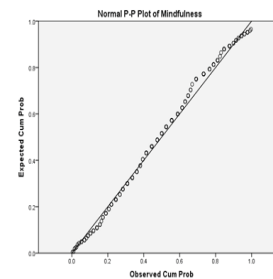
نمودار (۲)



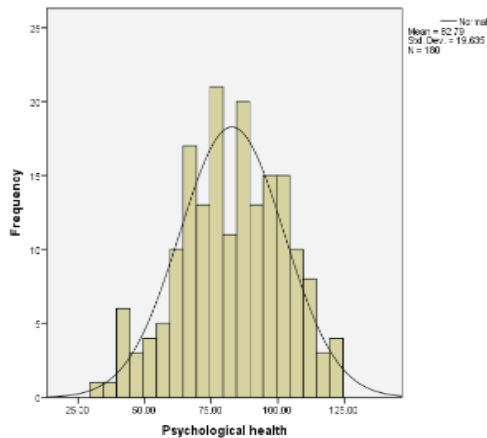
نمودار (۴)



نمودار (۱)



نمودار (۳)



نمودار (۶)



نمودار (۵)

جدول (۳): آزمون رگرسیون بین تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی معلمان

ضریب همبستگی R	مجدور ضریب همبستگی R ²	ضریب تعدیل شده	خطای انحراف از برآورد
۰,۴۶۹	۰,۲۲۰	۰,۲۱۱	۱۶,۴۱۱۱۰

براساس اطلاعات جدول بالا همبستگی بین تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی معلمان برابر با ۰,۴۶۹ است و میزان ضریب تبیین رگرسیون برابر با $R^2 = ۰,۲۲۰$ می‌باشد. یعنی ۲۲ درصد از تغییر در بهزیستی روانشناختی معلمان مربوط به تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی در آنان است.

جدول (۴): خلاصه تحلیل رگرسیون بهزیستی روانشناختی معلمان از طریق تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی آنان

شاخص / منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F میزان	سطح معنی داری Sig.
اثر رگرسیون	۱۳۴۴۱,۶۰۶	۲	۶۷۲۰,۸۰۳	۲۴,۹۵۴	۰/۰۰۰
اثر باقیمانده	۴۷۶۷۰,۳۷۲	۱۷۷	۲۶۹,۳۲۴		
جمع	۶۱۱۱۱,۹۷۸	۱۷۹			

در اطلاعات مربوط به تحلیل واریانس مشاهده شده ($F = ۲۴,۹۵۴$ و $df = ۱۷۹$ و ۲)، تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی در تبیین بهزیستی روانشناختی معلمان معنی دار ($P < ۰/۰۵$) است.

جدول (۵): متغیرهایی که وارد معادله رگرسیون شده است

شاخص / منبع	ضریب بتا	خطای معیار	ضریب بتای استاندارد	نسبت t	Sig. سطح معنی داری
مقدار ثابت	۴۲,۳۲۵	۵,۶۶۸		۷,۴۶۸	۰,۰۰۰
تنظیم شناختی هیجان	۰,۲۲۰	۰,۰۳۹	۰,۳۷۸	۵,۶۵۶	۰,۰۰۰
ذهن آگاهی	۰,۲۸۳	۰,۰۸۰	۰,۲۳۶	۳,۵۳۳	۰,۰۰۱

ارقام مندرج در جدول ۵ نشان می‌دهد که تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی معلمان زن رابطه مثبت دارند. بر اساس این تحلیل این نتایج میزان بتای جدول فوق نماینگر این نکته است که تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی، قدرت پیشبینی بهزیستی روانشناختی معلمان زن را دارند. همچنین، در بین تنظیم تنظیم شناختی هیجان نسبت به ذهن آگاهی پیشبینی بیشتری از میزان بهزیستی روانشناختی معلمان دارد.

جدول (۶): ماتریکس همبستگی پیرسون برای ارتباط تنظیم شناختی هیجان، ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی معلمان

تنظیم شناختی هیجان	ذهن آگاهی	تنظیم شناختی هیجان	بهزیستی روانشناختی
تنظیم شناختی هیجان	۰,۱۱۹	۱	۰,۴۰۶**
ذهن آگاهی	۰,۱۱۳	۰,۱۱۹	۰,۲۸۱**
بهزیستی روانشناختی	۰,۱۱۳	۰,۴۰۶**	۱

(P < ۰/۰۵ ، n = ۱۸۰)

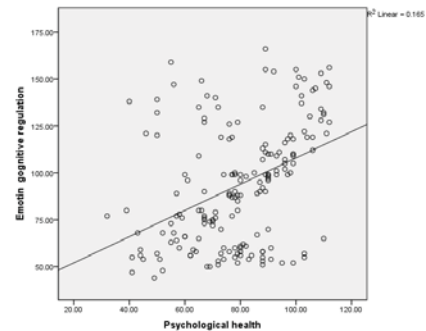
جدول فوق ماتریکس همبستگی پیرسون برای ارتباط تنظیم شناختی هیجان، ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی معلمان را نشان می‌دهد. با توجه به ارقام مندرج در جدول تعداد آزمودنی‌ها برابر با ۱۸۰ نفر می‌باشد. بین تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی و همچنین بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی معلمان ضریب همبستگی مثبت و معنی‌دار بوده (P < ۰/۰۱) اما بین تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی معلمان همبستگی معنی‌دار وجود ندارد (P > ۰/۰۵).

جدول (۷): نتایج گشتاوری پیرسون برای بررسی ارتباط تنظیم شناختی هیجان با بهزیستی روانشناختی معلمان زن

روان شناختی بهزیستی	تنظیم شناختی هیجان
	تنظیم شناختی هیجان
۰/۴۰۶**	همبستگی پیرسون
۰/۰۰۰	نقطه تشخیص در دودامنه
۱۸۰	تعداد

(P < ۰/۰۵)

چنانچه جدول فوق نشان میدهد بین تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی معلمان زن همبستگی مثبت و معنی دار وجود دارد (آزمون دودامنه، $P < 0/05$ ، $n = 180$ ، $r = 0/406$). همچنین نمودار پراکندگی (شکل ۴-۸) نشان میدهد که نقاط داده ها به طور مثبت و به خوبی در طول خط رگرسیون به شکل ارتباطی خطی و بدون لایه های خارجی پراکنده شده اند. یعنی با افزایش تنظیم شناختی هیجان در معلمان زن، بهزیستی روانشناختی آنان افزایش میابد و بالعکس.

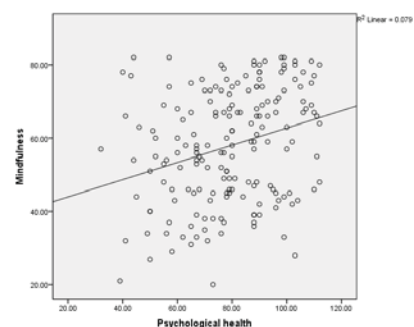


نمودار (۷): خط رگرسیون برای نشان دادن ارتباط تنظیم شناختی هیجان با بهزیستی روانشناختی معلمان
جدول (۸): نتایج گشتاوری پیرسون برای بررسی ارتباط ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی معلمان زن

بهزیستی روانشناختی	ذهن آگاهی	
	۱	ذهن آگاهی
**۰/۲۸۱		همبستگی پیرسون
۰/۰۰۰		نقطه تشخیص در دودامنه
۱۸۰	۱۸۰	تعداد

($P < 0/05$)

چنانچه جدول فوق نشان می دهد بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی معلمان زن همبستگی مثبت و معنی دار وجود دارد (آزمون دودامنه، $P < 0/05$ ، $n = 180$ ، $r = 0/281$). همچنین نمودار پراکندگی نشان میدهد که نقاط داده ها به طور مثبت و به خوبی در طول خط رگرسیون به شکل ارتباطی خطی و بدون لایه های خارجی پراکنده شده اند. یعنی با افزایش ذهن آگاهی معلمان زن، بهزیستی روانشناختی آنان افزایش میابد و بالعکس.



نمودار (۸): خط رگرسیون برای نشان دادن ارتباط ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی معلمان زن

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف تعیین رابطه تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی معلمان آموزش و پرورش انجام شد. در مقایسه‌ی تطبیقی در زمینه‌ی رابطه‌ی تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی معلمان زن، یافته‌های این پژوهش در تحقیقات پژوهشگران و محققان داخلی با بخش‌هایی از یافته‌ها و نتایج پژوهش یاقوتی و عارفی (۱۴۰۱)، شعبانی و خلعتبری (۱۳۹۸)، سلاجقه، امامی پور و نعمت الله زاده ماهانی (۱۳۹۸)، و همچنین با نتایج پژوهشگران خارجی مانند گاتمن و بکتول (۲۰۲۱)، الهای، هال و اروین (۲۰۱۸)، مک کونویل، مک-آلر و هاهنه (۲۰۱۷) همسو بوده و منطبق است. نتایج ناهمسو یافت نشد.

محققین فوق در پژوهش خود اشاره نموده اند که تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی رابطه دارد. براساس نظر شناخت گراها افراد دارای سلامت روان معتقد به یک سیستم اعتقادی و ارزشی هستند و خصوصیات نظام و اعتقاد او نیز منطق با ادراک او از واقعیات است طرز تفکر چنین فردی فاقد خصوصیات تعمیم پذیری، مبالغه کردن، فیلتر ذهنی و ... است. فرد دارای سلامت روانشناختی به جنبه‌های مثبت خود به اندازه کافی و به صورت واقع بینانه توجه مینماید. چنین فردی در حیطه طبیعی خودش گام بر میدارد و نهایتاً صادقانه مسئولیت رفتار و تفکرش را میپذیرد (اوی، ۱۹۹۳؛ به نقل از حمیدی سپهر، ۱۴۰۱). طبق نظر ایس (۱۹۹۷) در پیدایش بیماری عاطفی یا سلامت روانشناختی هر سه عامل فیزیولوژیکی، جسمانی و روانشناختی نقش دارند. او معتقد است که افکار منطقی و عقلی به عواقب و پیامدهای منطقی منتهی میشود و در نتیجه به سلامت روانی فرد ختم میشود (عباسی پهلوان، ۱۳۹۶). از طرفی می‌توان تنظیم شناختی هیجان را مترادف با سازگاری شناختی^{۱۳۷} دانست. افراد به هنگام تجربه رخدادهای تهدید کننده یا تنش‌زای زندگی، قبل از انجام هر کاری، به لحاظ شناختی از راهبردهایی برای تنظیم هیجان‌ات خود استفاده می‌کنند (گارفنسکی، کرایچ، اسپین هاون^{۱۳۸}، ۲۰۰۱؛ به نقل از کربلایی، یزدانبخش و کریمی، ۱۴۰۰). این راهبردهای مهم و برجسته شامل پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت، به منظری دیگر نگاه کردن، خود را مقصر دانستن، نشخوار فکری، فاجعه‌آمیز کردن و دیگران را مقصر دانستن می‌باشند (مشقتی کندری، ۱۳۹۹). همچنین ذهن آگاهی شیوه‌ای است برای پرداختن توجه کامل به تجربیات زمان حال به شکل لحظه‌به‌لحظه که با دعوت به لحظه‌ی کنونی، حضوری بیشتر و قضاوتی کمتر، در افراد ایجاد می‌کند (کریستلر و حالت^{۱۳۹}، ۱۹۹۹؛ به نقل از گنابادی و رضوی، ۱۴۰۰). ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آن‌ها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را

می‌دهد تا به‌جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (امانوئل^{۱۴۰} و همکاران، ۲۰۱۰؛ به نقل از هرن و کروس، ۲۰۲۰). بنابراین، پیشبینی بهزیستی روانشناختی براساس تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی دور از انتظار نیست و عقلانی به نظر میرسد.

در تبیین و تفسیر نتایج فرضیه‌ی اصلی پژوهش پیرامون رابطه‌ی تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی معلمان میتوان اذعان نمود که عوامل متعدد بسیاری وجود دارند که میتوانند بر بهزیستی روانشناختی معلمان زن تأثیر بگذارند. از بین این عوامل تأثیرگذار میتوان به تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی اشاره کرد. به نظر میرسد با توجه به این که تنظیم شناختی هیجان از مؤلفه‌های پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و ارزیابی مثبت تشکیل میشود، هریک از این مؤلفه‌ها میتوانند به افزایش بهزیستی روانشناختی کمک کنند. برای مثال، پذیرش باعث افزایش انعطاف پذیری روانشناختی در فرد میشود و تمرکز مجدد مثبت به معنای داشتن تفکرات خوش‌آیند، شاد و مثبت به جای فکر کردن در مورد رویدادهای استرس‌زا و تهدید کننده است. به‌عنوان مثال، فرد در عوض فکر کردن به آن اتفاق ناگوار، به چیزهایی بهتر از آنچه که تجربه کرده است، فکر کند و از این طریق تلاش دارد تا بتواند تنش آن تجربه ناگوار را به نحو مؤثرتری کنترل و هدایت نماید. در تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی فرد به این مسئله فکر می‌کند که چگونه می‌تواند با شرایط پیش آمده به بهترین نحو کنار بیاید و شرایط را به نحو مثبت و بهینه‌ای تغییر دهد. در ارزیابی مثبت فرد به این فکر می‌کند که از شرایط پیش آمده می‌تواند ابعاد مثبتی را نیز در بر داشته باشد و به این ابعاد مثبت می‌تواند به عنوان عواملی جهت رشد شخصی نگاه کرد (سلاجقه و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین ذهن آگاهی، هشیاری غیرقضاوتی و غیرقابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه‌ای است که در یک لحظه خاص در محدوده‌ی توجه یک فرد قرار دارد؛ علاوه بر آن، این مفهوم اعتراف به تجربه یاد شده و پذیرش آن را شامل می‌شود. پژوهش‌های علمی متعدد نشان داده است که علت بسیاری از مشکلات روانی افراد، عدم حضور آن‌ها در همین‌جا و همین لحظه‌به‌لحظه زندگی‌شان است، درحالی‌که افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه‌ی گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ات و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (رحیمی، حاجلو و بشرپور، ۱۳۹۸). حضور ذهن با مؤلفه‌هایی نظیر پذیرش (واقعیت)، حضور (در زمان حال)، اجتناب (از نشخوار فکری) شامل اهدافی همچون ارتقای بهزیستی و آگاهی از خود و محیط همراه با تعدیل ذهن است (فیشر و ولز، ۲۰۰۹؛ ترجمهی عابدی و احمدخانی، ۱۴۰۱).

از طرفی موضوع بهزیستی روانشناختی معلمان از نظر روانشناسان و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت دارای اهمیت قابل توجهی است و

روانشناختی معلمان، یافته‌های این پژوهش در تحقیقات پژوهش-گران و محققان داخلی با بخش‌هایی از یافته‌ها و نتایج پژوهش محقق، داستانی و صالحی (۱۴۰۱)، گنابادی و رضوی (۱۴۰۰)، رحیمی، حاجلو و بشرپور (۱۳۹۸)، و همچنین با نتایج پژوهش-گران خارجی مانند گاتمن و بکتول (۲۰۲۱)، والش، ساب و فارب (۲۰۱۹)، مک کونویل، مک آلر و هاهنه (۲۰۱۷)، هارینگتون، لوفردو و پرز (۲۰۱۴) همسو بوده و منطبق است. نتایج ناهمسو یافت نشد.

در تبیین و تفسیر نتایج فرضیه‌ی فرعی دوم پژوهش پیرامون ارتباط بین ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی معلمان زن به نظر می‌رسد ذهن آگاهی با توجه به این که به‌عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است و این توجه، توجهی هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی است (والش و همکاران، ۲۰۱۹)، به معلمان یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنند که هیجانهای منفی ممکن است رخ دهد، اما آن‌ها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به آنان این امکان را می‌دهد تا به‌جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهند، با تفکر و تأمل پاسخ دهند. توانایی معلمان برای حضور در لحظه‌ی اکنون باعث می‌شود فاصله‌ی بین آنان و واقعیت کمتر شود و امکان درک صحیح موقعیت و ارائه‌ی پاسخ‌های معقول و هشیارانه فراهم شود. درواقع ذهن آگاهی می‌تواند به معلمان کمک کند تا به جای درگیر شدن با افکار و هیجانهای منفی خود فقط آنها را بپذیرند و مشاهده کنند و این امر ناراحتی روانشناختی معلمان را کاهش و بهزیستی روانشناختی آنان را افزایش می‌دهد. ویلامز و پنمن (۲۰۱۲) معتقدند که ذهن آگاهی همچون میکروسکپی عمل می‌کند که عمیق‌ترین الگوهای ذهن را نشان می‌دهد؛ وقتی ذهن در عمل مشاهده می‌شود، فرد متوجه می‌شود که افکار خودبه‌خود ناپدید می‌شوند؛ به‌عبارت‌دیگر عمل ساده مشاهده افکار با نگرداشتن آن‌ها در فضایی بزرگ‌تر فکرها را تسکین می‌دهد و پراکنده می‌کند. ذهن پر جوش و خروش آرام می‌شود نه به این خاطر که فکرها آرام شده‌اند بلکه به این خاطر که به آن‌ها اجازه داده شده، حداقل برای یک لحظه، همان‌طور که هستند، باشند. بنابراین وجود رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی معلمان دور از انتظار نبوده و منطقی به نظر می‌رسد.

این مطالعه نیز با محدودیت‌هایی روبرو بوده است:

عوامل تهدیدکننده‌ی روایی درونی و بیرونی پژوهش.

عدم همکاری برخی از افراد گروه نمونه‌ی پژوهش به دلیل عدم اطمینان به امر پژوهش که منجر به محدودیت در امر پژوهش توسط پژوهشگر گردید. به دلیل این که برخی از افراد گروه نمونه‌ی پژوهش ترس از افشای اطلاعات شخصی را احساس می‌کردند. با توجه به اینکه این مطالعه در ناحیه ۴ کرج انجام شده امکان تعمیم

افزایش بهزیستی روانشناختی معلمان با توجه به تأثیر آن بر بهداشت روانی دانش آموزان و در نهایت کاهش افت تحصیلی و سایر پیامدهای ناگوار ناشی از آن امری مهم است. بنابراین، شناسایی عوامل مؤثر و مرتبط با بهزیستی روانشناختی معلمان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد و تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی را می‌توان به عنوان یکی از عوامل اساسی و مهم در افزایش بهزیستی روانشناختی معلمان در نظر گرفت.

نتایج حاکی از آن است که بین تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی معلمان زن رابطه وجود دارد. یعنی با افزایش تنظیم شناختی هیجان در معلمان زن، بهزیستی روانشناختی آنان افزایش می‌یابد و بالعکس.

در مقایسه‌ی تطبیقی در زمینه‌ی رابطه‌ی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی معلمان، یافته‌های این پژوهش در تحقیقات پژوهشگران و محققان داخلی با بخشهایی از یافته‌ها و نتایج پژوهش کربلایی، یزدانبخش و کریمی (۱۴۰۰)، و همچنین با نتایج پژوهشگران خارجی مانند الهای، هال و اروین (۲۰۱۸)، همسو بوده و منطبق است. نتایج ناهمسو یافت نشد.

در تبیین و تفسیر نتایج فرضیه‌ی فرعی اول پژوهش پیرامون ارتباط تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی می‌توان ادعان نمود که از بین عوامل متعدد مؤثر بر بهزیستی روانشناختی معلمان زن می‌توان به تنظیم شناختی هیجان آنان اشاره کرد. راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و نحوه‌ی برخورد افراد با رویدادها و مسایل زندگی و از جمله مسائل شغلی می‌تواند از نحوهای که افراد هیجان‌ات خود را تنظیم و کنترل مینمایند تأثیر پذیرد، به عبارت دیگر افراد با استراتژی‌های مثبت تنظیم شناختی هیجان می‌توانند به گونه‌های سازگار یافته به مسایل و رخدادهای زندگی خود پاسخ دهند (کربلایی، یزدانبخش و کریمی، ۱۴۰۰). به نظر می‌رسد با توجه به این که معلمان زن در حیطه‌ی شغلی خود و در تعامل با دانش آموزان و به ویژه با توجه به مسائل اجتماعی کنونی با چالش‌های زیادی مواجه‌اند و هیجان‌ات منفی نظیر ترس، خشم، احساس ناامنی و از این قبیل ممکن است باعث برخی مشکلات روانشناختی در آنان شود، راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان به آنان کمک می‌کند در مواجهه با چالش‌های شغلی و اجتماعی بتوانند هیجانهای منفی خود را به خوبی مدیریت کنند و سازگاری و انعطاف روان-شناختی آنان افزایش یابد. بنابراین همبستگی بین تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی معلمان زن منطقی به نظر می‌رسد و دور از انتظار نیست.

و نتایج حاکی از آن است که بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان-شناختی معلمان زن همبستگی وجود دارد. یعنی با افزایش ذهن-آگاهی معلمان زن، بهزیستی روانشناختی آنان افزایش می‌یابد و بالعکس.

در مقایسه‌ی تطبیقی در زمینه‌ی رابطه‌ی ذهن آگاهی و بهزیستی

نتایج به سایر نواحی و شهرها را با محدودیت همراه می‌سازد. با توجه به اینکه این مطالعه بر روی معلمان انجام شده است امکان تعمیم نتایج به سایر مشاغل جامعه را با مشکل مواجه می‌کند. با توجه به محدودیت‌ها و یافته‌های ذکر شده پیشنهادات زیر ارائه می‌شود:

- به بررسی طولی رابطه‌ی تنظیم شناختی هیجان، ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی در معلمان زن نیز پردازند.
- برای سنجش تنظیم شناختی هیجان، ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی در صورت امکان از ابزار متفاوت استفاده نموده و نتایج حاصله را با یافته‌های این تحقیق مقایسه نمایند.
- به بررسی عوامل دیگر مرتبط با بهزیستی روانشناختی معلمان زن نیز پردازند.
- پیشنهاد میشود روانشناسان و مشاوران آموزش و پرورش در ارائه‌ی برنامه‌های ارتقاء بهزیستی روانشناختی معلمان، افزایش تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی را به‌عنوان یکی از عوامل مهم مد نظر قرار دهند. همچنین مسئولان آموزش ضمن خدمت در دوره‌های آموزش معلمان، برنامه‌ی آموزشی تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی را در محتوای آموزشی ضمن خدمت بگنجانند.

تقدیر و تشکر

پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی می‌باشد. بدین وسیله از تمامی افرادی که با همکاری خود، ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، صمیمانه سپاسگزاریم.

منابع
 اخباراتی، فرزانه و بشردوست، سیمین. (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس عملکرد خانواده و نیازهای بنیادی روان‌شناختی دانش‌آموزان. مجله‌ی اصول بهداشت روانی، ۱۸(۱): ۳۷۹-۳۷۴.
 تبریزی، نرگس و وحیدی، زهره. (۱۳۹۴). مقایسه‌ی تنظیم هیجان، ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی در مادران دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. فصلنامه‌ی ناتوانی‌های یادگیری، ۴(۴): ۳۵-۲۱.
 حمیدی سپهر، سمیه. (۱۴۰۱). رابطه‌ی نیازهای اساسی و مهارت‌های ارتباطی مادران با بهزیستی روانشناختی فرزندان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی، رشته‌ی روانشناسی تربیتی.
 دهستانی، مهدی. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی، اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان دختر. فصلنامه‌ی اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی، ۱۰(۳۷): ۴۷-۵۶.
 رحیمی، سعید؛ حاجلو، نادر و بشرپور، سجاد. (۱۳۹۸). مدل پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی دانشجویان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی با میانجیگری ذهن آگاهی. نشریه‌ی علوم پزشکی رازی (مجله‌ی دانشگاه علوم پزشکی ایران)، ۲۶(۳): ۷۸-۶۷.
 سلاجقه، سوزان؛ امامی پور، سوزان و نعمت‌الله زاده ماهانی، کاظم. (۱۳۹۸). الگوی ساختاری روابط بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نقش میانجیگر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زنان دچار سرطان سینه. فصلنامه‌ی روانشناسی کاربردی، ۱۳(۱): ۹۸-۷۷.
 شاهرخی، فرزانه. (۱۳۹۵). مقایسه اضطراب اجتماعی، شادکامی و ذهن آگاهی در بین تمرین‌کنندگان یوگا و افراد عادی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرکز بین‌المللی کیش، رشته‌ی روانشناسی عمومی.
 شعبانی، مهیند و خلعتبری، جواد. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر دشواری‌های تنظیم هیجان و بهزیستی روانشناختی در سندرم پیش از قاعدگی. نشریه‌ی سلامت روان، ۱۸(۱): ۵۲-۳۴.
 شیرازی تهرانی، علیرضا و غلامرضایی، سیمین. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت عمومی مادران کودکان کم توان ذهنی. مجله‌ی تعلیم و تربیت استثنایی، ۱۵(۹): ۱۶-۵.
 عباسی پهلوان، ارشد، دانشگاه آزاد واحد الکترونیکی، دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی، رشته‌ی روانشناسی عمومی.
 فیشر، پتر و ولز، آدریان. (۲۰۰۹). درمان فراشناختی (ویژگی‌های منحصر به فرد). ترجمه‌ی عابدی، قدرت و احمدخانی، فاطمه (۱۴۰۱)، کرج: انتشارات شفقت.
 کربلایی، محبوبه؛ یزدانبخش، کامران و کریمی، پروانه. (۱۴۰۰). پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی براساس تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن آگاهی در مبتلایان به سرطان. مجله‌ی روانشناسی سلامت، ۱۰(۱): ۱۶۰-۱۴۱.
 گلاسر، ویلیام. (۱۹۹۸). نظریه انتخاب (روانشناسی نوین آزادی شخصی). ترجمه‌ی مهرداد فیروزبخت (۱۳۹۹)، تهران: انتشارات آگاه.
 گنابادی، فهیمه و رضوی، مجید رضا. (۱۴۰۰). مقایسه‌ی اثر آموزش مجازی شایستگی هیجانی و فنون ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی معلمان با نقش تعدیلی اشتیاق شغلی: یک مطالعه تطبیقی در سازمان‌های آموزشی. فصلنامه‌ی اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱۷(۴): ۸۲-۶۵.
 محقق، نعیمه؛ داستانی، محبوبه و صالحی، مبین. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و تنظیم شناختی هیجان افراد دارای افسردگی. مجله‌ی روانشناسی و علوم تربیتی در هزاره سوم، ۱۸(۱): ۴۴-۳۰.
 محمدی، جواد؛ میردریگوند، فضلالله و عزیززی، امیر. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر اضطراب و افسردگی بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر. مجله‌ی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۵(۱۳۰): ۵۲-۶۱.
 مشفتی کندری، فاطمه. (۱۳۹۹). رابطه تنظیم شناختی هیجان و کم‌کطلبی تحصیلی با سازگاری تحصیلی در بین دانشجویان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی، رشته‌ی روانشناسی تربیتی.
 مظلومیان، سعید و داستانیزاده، کیانوش. (۱۳۹۹). تأثیر نیازهای اساسی روانشناختی و مهارت‌های خودکنترلی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان نوجوان. هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران، <https://civilica.com/doc/1140453>
 مهرابیزاده هنرمند، مهناز؛ کریمزاد، فرزاد و خواجه‌الدین، نیلوفر. (۱۳۹۳). تأثیر درمان مبتنی بر مدل فرانظری بر خودکارآمدی پرهیز از مواد و چگونگی به‌کارگیری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان معنادین. مجله‌ی مطالعات علوم پزشکی، دوره‌ی بیست و پنجم، شماره ۱، بهار ۱۳۹۳، صص ۴۲-۳۲.
 یاقوتی، اسماء و عارفی، مختار. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر پردازش شناختی، تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی معلمان. مجله‌ی پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۱(۵۵): ۴۱-۲۹.

- Balkis, M., & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439-459.
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91-113.
- Elhai, J.D., Hall, B.J., & Erwin, M.C. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Res*;1)261):28-34 .
- Emanuel, A. S. Updegraff, J. A. Kalmbach, A. D. & Ciesla, J. A. (2010). The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*, 49,815-818.
- Göttsmann, A., & Bechtoldt, M. N. (2021). Coping with COVID-19 – Longitudinal analysis of coping strategies and the role of trait mindfulness in mental well-being. *Personality and Individual Differences*, 175(1), 33-42.
- Harrington, R., Loffredo, D. A., & Perz, C. A. (2014). Dispositional mindfulness as a positive predictor of psychological well-being and the role of the private self-consciousness insight factor. *Personality and Individual Differences*, 71(1), 15-18.
- Hayes, S., Strosahl, K. D., Wilson, K. (2012). *Acceptance and commitment therapy: second addition. The process and practice of Mindful change*, The Guilford press.
- Hearn, J.H., & Cross, A. (2020). Mindfulness for pain, depression, anxiety, and quality of life in people with spinal cord injury: a systematic review. *BMC Neurol*; 20(1):32. doi: 10.1186/ s12883-020-1619-5.
- Lincoln, T. M., Schulze, L., & Renneberg, B. (2022). The role of emotion regulation in the characterization, development and treatment of psychopathology. *Nature Reviews Psychology*, 1(5), 272-286.
- Mackay, M. (2008). *Hand book of research method in abnormal and clinical psychology*. New York: Guilford Press.
- McCarney R.W. Schulz J. & Grey A.R. (2012). Effectiveness of mindfulness-based therapies in reducing symptoms of depression: A meta-analysis. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 14(3): 279-299.
- McConville, J., McAleer, R., & Hahne, A. (2017). Mindfulness Training for Health Profession Students—The Effect of Mindfulness Training on Psychological Well-Being, Learning and Clinical Performance of Health Professional Students: A Systematic Review of Randomized and Non-randomized Controlled Trials. *EXPLORE*, 13(1), 25-45.
- Morelli, M., Cattellino, E., Baiocco, R., Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., & Chirumbolo, A. (2020). Parents and children during the COVID-19 lockdown: The influence of parenting distress and parenting self-efficacy on children's emotional well-being. *Frontiers in Psychology*, 11(1): 1-10.
- Novak, M.A., & Suomi, S.J. (2017). Psychological well-being. *The International Encyclopedia of Primatology*; Available from: <https://doi.org/10.1002/9781119179313.wbprim0143>
- Sanderse", W.A. Lam, D. H. (2010). "Ruminative and mindful self- focused processing modes and their impact on problem solving in dysphoric individuals". *Behavior Research and Therapy*, 48(1): 747-753.
- Walsh, K.M., Saab, B.J., & Farb, N.A. (2019). Effects of a mindfulness meditation app on subjective well-being: active randomized controlled trial and experience sampling study. *JMIR Ment Health*; 6(1):e10844. doi: 10.2196/10844.
- Williams, M. & Penman, D. (2012). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. Piatkus. co. uk.
- Woong Kang, Y. & Jong Lee, S. (2019). The Relationship Between the Types of Needs Satisfaction and Subjective Well-Being. *Perspectives on Community Well-Being*, 1(1): 135-154.