

عنوان مقاله:

بررسی مولفه های ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی و روابط آنها با سلامت روان

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

سمیه کوهستانی - دانش آموخته کارشناسی ارشد گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

بهزیستی روان شناختی از جمله مفاهیم و سازه های بهنجار مورد توجه و مطالعه ی روانشناسی مثبت است . ذهن آگاهی در روان شناسی معاصر به عنوان رویکردی برای افزایش آگاهی در پاسخ دادن به فرایندهای ذهنی شامل اختلالات هیجانی و بسیاری از اختلالات عاطفی است. این پژوهش از نوع توصیفی همبستگی است. تعداد 291 کارمند شاغل در نیروی انتظامی در شهرستان نجف آباد در سال 1396 به شیوه ی نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. بهزیستی روانشناختی میزان نمره ای است که آزمودنی در پرسشنامه استاندارد بهزیستی روانشناختی ریف (1980) کسب کرده است. ذهن آگاهی نمره ای است که آزمودنی از پرسشنامه ذهن آگاهی که توسط براون و رایان در سال (2003) ساخته شده کسب کرده است. سلامت روانی میزان نمره ای است که آزمودنی در پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) کسب کرده است. داده های جمع آوری شده با ضریب همبستگی Pearson و تحلیل رگرسیون ساده و با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحقیق حاکی از آن است که بین بهزیستی روانشناختی و سلامت روان و ذهن آگاهی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد .

کلمات کلیدی:

پذیرش خود، زندگی هدفمند، تسلط بر محیط ، ذهن آگاهی، سلامت روانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1140485>

