MEJDS. 2019; 9:122.
Published online 2020 Jan. **Research Article**

Teaching existential consciousness on psychological well- being in Takestan teachers

Ahmadi S[1], Ilanlou H[2], *Rezaee M[3], Hasani MB[4], Mohammadian D[5]

Author Address
1. Assistant Professor, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran;
2. PhD Student of counselling, Kharazmi University, Tehran, Iran;
3. MA student of family counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran;
4. MA student of family counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran;
5. MA student of job counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran.
***Corresponding Author Email:** manocher1372@gmail.com

Received: 2019 July 22; **Accepted:** 2019 December 30

Abstract

Background & Objective: To have a healthy and prosperous society, we need the factors that education has an important place among these factors. Education is one of the key educational pillars of the country, and teachers have an essential role to play in this organization. Psychological well- being is one of the most important components in positive psychology. Wellness feeling has an emotional part and also cognitive ones. People who have a high level of wellness feelings predominantly experience positive feelings. They evaluate positive emotions from their events and environments. While persons with a low level of wellness feelings have an unfavorable appraisal from their life and situations, and they mainly experience negative emotions such as anxiety, depression, and indignation. There are different kinds of existential variables like the purpose and foundation of life, which are scientific variables in researches related to well-being subjects. And other existential variables such as existential vacuum, finding the purpose of life, and accepting death is a predictor of psychological health. The purpose of this study was to determine the effectiveness of existential hegemony education on the mental well-being of teachers.

Methods: This study was a semi-experimental and pretest and post-test design with the control group. Among teachers in the city of Takestan in the school year of 2016-2017, a school with 20 teachers was selected in their own way and randomly replaced in experimental and control groups. The instrument of the research was Ryff's psychological well-being (1989). Then, the teachers randomly assigned to two groups of intervention and control (each 10 people) were divided. After substituting the subjects randomly and receiving the pretest from the experimental and control groups, interventional existential healing intervention was performed for 10 sessions of 2 hours in a group and weekly manner for the experimental group, but the control group did not receive. The procedure was followed by pretest, existential heuristic training for the experimental group, and finally, from both groups after the test. The results of the study were analyzed using software, single-variable covariance (SPSS).

Results: The findings showed that the psychological well-being of the experimental group increased from 255.70 to 270.10, Single-variable covariance analysis showed that after removing the effect of pre-test, the mean scores of the two groups were significantly different ($p<0.001$).

Conclusion: The results showed that teaching existential consciousness was effective in increasing their psychological well-being and improved it. This study suggests that existential healing education can be applied to teachers and is effective in increasing their mental well-being.

Keywords: Education, Existential Consciousness, Psychological Well-Being, Teachers.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.126.8]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۸؛ (۹):۱۲۲.

انتشار برخط دی‌ماه ۱۳۹۸ مقاله پژوهشی اصیل

بررسی اثربخشی آموزش هشیاری وجودی بر بهزیستی روان‌شناختی معلمان تاکستان

صدیقه احمدی[۱]، حسین ایلانلو[۲]، *منوچهر رضائی[۳]، محمدباقرحسنی[۴]، داود محمدیان[۵]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشیار دانشکدهٔ روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران؛

۲. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران؛

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاورهٔ خانواده، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران؛

۴. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاورهٔ خانواده، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران؛

۵. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاورهٔ شغلی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** manocher1372@gmail.com

تاریخ دریافت: ۳۱تیر۱۳۹۸؛ **تاریخ پذیرش:** ۹دی۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: برای داشتن جامعه‌ای سالم و روبه تعالی نیازمند عواملی هستیم و آموزش جایگاه مهمی در بین این عوامل دارد. آموزش‌وپرورش از ارکان مهم آموزشی کشور است و معلمین نقش مهمی در این سازمان دارند. چرا که با دانش‌آموزان سروکار دارند و دانش‌آموزان امروز نقش بسیار مهمی در آیندهٔ جامعه‌ای که اکنون در آن زندگی می‌کنند، ایفا خواهند نمود. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش هشیاری وجودی بر بهزیستی روان‌شناختی معلمان بود.

روش‌بررسی: در این مطالعه از روش نیمه‌آزمایشی و طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. از بین معلمان شهرستان تاکستان در سال تحصیلی ۹۶ـ۱۳۹۵ یک مدرسه با ۲۰ معلم به شیوهٔ دردسترس انتخاب شد و به‌صورت تصادفی در دوگروه آزمایش و کنترل (هرکدام ۱۰ نفر) جایگزین شدند. ابزار پژوهش پرسشنامهٔ بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) بود. روش اجرا بدین‌ترتیب بود که بعد از پیش‌آزمون، آموزش هشیاری وجودی برای برای گروه آزمایش اجرا گردید و درنهایت از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. یافته‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS و روش آنالیز کوواریانس تک‌متغیره تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد میانگین بهزیستی روان‌شناختی گروه آزمایش از ۲۵۵/۷۰ به ۲۷۰/۱۰ افزایش پیدا کرد. تحلیل کوواریانس تک‌متغیره نشان داد که پس از حذف اثر پیش‌آزمون، میانگین نمرات پس‌آزمون دو گروه اختلاف معناداری داشتند ($p<۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: این مطالعه نشان داد که آموزش هشیاری وجودی بر معلمان قابلیت کاربرد داشته و بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها مؤثر بوده است.

کلیدواژه‌ها: آموزش، هشیاری وجودی، بهزیستی روان‌شناختی، معلمان.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.126.8]

۱ مقدمه

آموزش زیربنای اصلی پیشرفت‌های علمی و تکنولوژیکی در جهان امروزی محسوب می‌شود. به‌دلیل اهمیت بسیار نظام آموزشی، باید ارکان اصلی این نظام، یعنی معلمان و دبیران در همهٔ دوره‌های تحصیلی اعم از ابتدایی، راهنمایی و متوسطه مورد توجه ویژه قرار گیرند (۱)

بهزیستی روان‌شناختی[1] یکی از سازه‌های مهم در روان‌شناسی مثبت[2] است. سال‌ها روان‌شناسی بر ویژگی‌های منفی، نقاط ضعف و آسیب‌های افراد متمرکز بود. به‌عبارت‌دیگر علم روان‌شناسی در آغاز متمرکز بر بیماری‌ها و اختلالات بود؛ اما روان‌شناسی مثبت که سردمدار آن مارتین سلیگمن[3] می‌باشد، بر نقاط قوت افراد و جنبه‌های مثبت در زندگی افراد همچون بهزیستی روان‌شناختی تمرکز می‌کند (۲).

احساس بهزیستی هم دارای مؤلفه‌های عاطفی و هم مؤلفه‌های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بیشتر به‌طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و قایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، درحالی‌که افراد با احساس بهزیستی کمتر حوادث و موقعیت زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (۳).

در تحقیقات با موضوع بهزیستی، متغیرهای وجودی، مثل هدف و مبنای زندگی، متغیرهای علمی است. همچنین متغیرهای وجودی خلأ وجودی، یافتن هدف زندگی و پذیرش مرگ پیش‌بینی‌کنندهٔ سلامت روان‌شناختی هستند (۴).

به‌طورکلی بهزیستی روان‌شناختی ارزیابی یک فرد از کیفیت تجربیات، آگاهی‌ها، ارتباط‌ها و سایر مسایل فرهنگی و مرتبط با ارزشمندی‌های فرد در حیات اوست (۵).

بهزیستی روان‌شناختی در پژوهش‌ها با متغیرهای زیادی در ارتباط است. مثلاً بین بهزیستی روان‌شناختی و جنسیت روابطی مشاهده شده است. روونی[4] و همکاران نشان داده‌اند که بین ابعاد بهزیستی روان‌شناختی و اضطراب، افسردگی و خصومت رابطهٔ منفی و معناداری وجود دارد (۳).

ازطرف دیگر، درمان وجودی عبارت است از یک رویکرد در مشاوره و روان‌درمانی و بر این اساس استوار است که انسان وجودش بر ماهیتش مقدم است. روان‌درمانی وجودی براساس دیدگاه خود دربارهٔ زندگی انسان به اهمیت زندگی آن‌ها می‌پردازد (۷). افزایش هشیاری فرد همواره، از فرآیندهای اصلی تغییر در روان‌درمانی بوده است. درمان‌هایی که سعی دارند هشیاری را افزایش دهند، درواقع با هدف افزایش اطلاعات است تا افراد بتوانند مؤثرترین پاسخ را به محرک‌ها بدهند (۸).

پژوهشهایی اخیراً روی اثربخشی درمان مبتنی‌بر درمان وجودی ارائه شده است. در پژوهشی با عنوان اثربخشی روان‌درمانی وجودی به‌شیوهٔ گروهی بر افزایش امیدواری مادران دارای کودک سرطانی که توسط میلاد قمی و جواد سنگده انجام شد، نشان داد که درمان وجودی بر افزایش امیدواری این مادران مؤثر است (۹).

در پژوهشی که توسط طباطبایی برزکی دربارهٔ اثربخشی درمان وجودی با فرسودگی شغلی و سلامت روان معلمان انجام شد. نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد که ارتباط معناداری بین فرسودگی شغلی و حالت‌های وجودی هست و می‌توان فرسودگی شغلی افراد را از طریق اندازه‌گیری مقیاس‌های وجودی پیش‌بینی کرد. نتایج این پژوهش بیانگر وجود همبستگی منفی معنادار بین فرسودگی شغلی و حالات وجودی بوده و حالت‌های وجودی ۳۴ درصد از واریانس فرسودگی شغلی معلمان را تبیین می‌کرد. علاوه‌براین نتایج پژوهش نشان داد که درمان وجودی بر کاهش فرسودگی شغلی معلمان و مشکلات سلامت روانی آن‌ها مؤثر است. این درمان ماندگار بوده و می‌توان گفت که این درمان در این حوزه مؤثر است (۱۰).

هشیاری وجودی[5] به مجموعه فعالیت‌هایی گفته می‌شود که براساس اصول و مفاهیم مشترک نظریه‌پردازان وجودی طی ده جلسهٔ گروهی ۹۰ دقیقه‌ای اجرا می‌شود و ساختار جلسات به این ترتیب است: مرور تکالیف و ارائهٔ بازخورد، تقویت موفقیت‌ها و بررسی شکست‌ها، آموزش، بحث اعضا دربارهٔ تجارب مربوط به موضوع و دادن تکالیف (۱۱). با توجه به اینکه افزایش هشیاری یکی از فرآیندهای حیاتی است که افراد از طریق آن می‌توانند از آسیب رسیدن به سلامت‌شان جلوگیری نمایند و همچنین فرد می‌تواند از طریق افزایش حق انتخاب‌ها، زندگیش را هدایت کند (۸)، بررسی برنامهٔ هشیاری افزایی وجودی که قلب نظریهٔ وجودی است لازم است تا اثربخشی این برنامه بر بهزیستی روان‌شناختی مشخص گردد. هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش هشیاری وجودی بر بهزیستی روان شناختی معلمان بود.

۲ روش بررسی

روش بررسی پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل بود. در این پژوهش جامعهٔ آماری شامل تمامی معلمان دورهٔ متوسطهٔ اول شهرستان تاکستان بودند که در سال تحصیلی ۹۶–۱۳۹۵ مشغول به تدریس بوده و تعداد آن‌ها ۱۴۰۰ نفر بود. شیوهٔ نمونه‌گیری در این پژوهش از نوع نمونه‌گیری در دسترس بود. به این صورت که محقق ازبین مدارس راهنمایی شهرستان تاکستان یک مدرسه را که ۲۰ معلم داشت، انتخاب نمود. سپس معلمان باگمارش تصادفی در دو گروه آزمایش وکنترل (هرکدام ۱۰ نفر) تقسیم شدند. پس از جایگزینی آزمودنی‌ها به‌صورت تصادفی و اخذ پیش‌آزمون از گروه‌های آزمایش و کنترل، مداخلهٔ آموزش هشیاری وجودی به‌مدت ۱۰ جلسهٔ ۱/۵ ساعته به‌شیوهٔ گروهی و هفتگی برای شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اجرا شد، اما گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان جلسات از هردو گروه

[1] Psychological Well-Being
[2] Positive Psychology
[3] Martin Seligman
[4] Rooni
[5] Existential Consciousness

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.126.8]

پس‌آزمون به عمل آمد. برای اجرای این پژوهش پس از گرفتن مجوز از مرکز آموزش‌وپرورش شهرستان تاکستان و هماهنگی‌های لازم با مدیر و معلمان مدرسه پژوهش آغاز شد. اصول اخلاقی که در اجرای پژوهش مدنظر قرار گرفت شامل محرمانه‌ماندن اطلاعات، استفاده‌نکردن از نام آزمودنی‌ها در فرایند تجزیه‌وتحلیل و گروهی انجام‌ندادن تجزیه‌وتحلیل داده‌ها بود.

پرسشنامهٔ بهزیستی روان‌شناختی ریف[1] (۱۹۸۹): این پرسشنامه توسط ریف با هدف بررسی ابعاد مختلف بهزیستی در سطح روان‌شناختی تدوین گردیده است (۱۲). فرم اصلی از ۱۲۰ سؤال تشکیل می‌شود ولی در مطالعات بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴سؤالی، ۵۴سؤالی و ۱۸ سؤالی تشکیل شده است. در این پژوهش از فرم ۸۴سؤالی استفاده گردید. در این مقیاس پاسخ به هر سؤال بر روی یک طیف شش‌درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) مشخص می‌شود (۱۲). اعتبار و پایایی این مقیاس در پژوهش‌های متعدد گزارش گردیده است. دایرونک[2] همسانی درونی خرده‌مقیاس‌ها را مناسب و آلفای کرونباخ آن‌ها را بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ یافته است. همبستگی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی با مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامهٔ شادکامی و پرسشنامهٔ عزت‌نفس روزنبرگ ۲ به‌ترتیب ۰/۴۷ و ۰/۵۸ و ۰/۴۶ به دست آمد (۳). ضریب پایایی به‌دست‌آمده در پژوهش زنجانی طبسی با روش همسانی درونی برای کل آزمون بهزیستی روان‌شناختی برابر ۰/۹۴ و برای آزمون‌های فرعی ۰/۶۳ و ۰/۸۹ بوده است. ضریب همبستگی به‌دست‌آمده براساس روش بازآزمایی برای کل آزمون ۰/۷۶ در آزمون‌های فرعی بین ۰/۶۷ تا ۰/۷۳ بود که معنادار شد (۱۳). کلانتر کوشه و نواربافی در جمعیت ۸۶۰ نفری پرسشنامهٔ روان‌شناختی ریف را هنجاریابی نمودند که آلفای گزارش شده برای کل ۰/۹۲ گزارش شد. لازم به ذکر است پرسشنامهٔ ریف در ابتدا به زبان فارسی برگردانده شد و پس از انجام اصلاحات به زبان انگلیسی برای بار دوم ترجمه گردید. سپس نسخهٔ ترجمه‌شدهٔ آن با نسخهٔ اصلی آن مطابقت داده شد (۱۴). بر اساس گزارش کلانتر کوشه و نواربافی پرسشنامهٔ مذکور از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌های پژوهش با توجه به طرح پژوهش پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون با گروه کنترل، از آزمون آنالیز کوواریانس[3] استفاده شد. جدول ۱ خلاصهٔ جلسات آموزش هشیاری وجودی است؛ به مجموعه فعالیت‌هایی گفته می‌شود که براساس اصول و مفاهیم مشترک نظریه‌پردازان وجودی طی ده جلسهٔ گروهی نود دقیقه‌ای اجرا شد و ساختار جلسات به این ترتیب بود: مرور تکالیف و ارائهٔ بازخورد، تقویت موفقیت‌ها و بررسی شکست‌ها، آموزش، بحث اعضا درمورد تجارب مربوط به موضوع و دادن تکالیف.

جدول ۱. خلاصهٔ جلسات آموزش هشیاری وجودی

جلسه	عنوان	فعالیت‌های جلسات آموزش هشیاری وجودی
۱	معرفی و مبنای اساسی درمان	آشنایی اعضا با یکدیگر و رهبر، ایجاد رابطهٔ حسنه و برقراری ارتباط بین اعضا، تبیین اهداف و قوانین گروه، آموزش عوامل مؤثر در شخصیت فرد بر مبنای نظریهٔ وجودی.
۲	برانگیختن حضور و خودآگاهی وجودی	تمرکز بر عایق‌های حضور، عایق‌های زبانی، دفاع‌ها، سبک زندگی و عادت‌ها.
۳	تمرکز بر خستگی و پوچی و تردید در تصمیم‌گیری‌ها	تأکید بر موانع خودرهبری، باورهای غلط، عادت‌ها و کانالیزه‌شدن، ترس از فقدان تأیید دیگران، آیندهٔ نامعلوم و مبهم و امنیت ناشی از راه‌های آشنا.
۴	شناسایی و بیان احساسات سنجش طلیعه‌های خودآگاهی	افزایش خودآگاهی به‌صورت ایجاد تمایز بین چهار بعد وجودی، بررسی و ابراز تردیدها، نگرانی‌ها و نارضایتی‌های اعضا از گروه و تغییرات ایجادشده.
۵	کسب هشیاری بر بعد طبیعی	افزایش خودآگاهی در مسائل مربوط به بعد طبیعی، راه‌های ویژهٔ هر فرد در مقابله با فشار روانی، آموزش شیوه‌های سالم‌تر مقابله با فشار روانی.
۶	کسب هشیاری و تمرکز تخصصی بر بعد اجتماعی	افزایش خودآگاهی در مسائل مربوط به بعد اجتماعی، تشخیص تضادها و موارد نیازمند به غیر، افزایش هشیاری دربارهٔ راه‌های ویژهٔ هر فرد در اجتناب از ارتباط اصیل.
۷	تمرکز بر کسب هشیاری در بعد روان‌شناختی	تشخیص و شناسایی ترس‌های مانع تغییر، شک و تردید و تمرکز بر لذت‌های ناشی از خود قدیمی، افزایش خودگاهی در مسائل مربوط به بعد روان‌شناختی.
۸	کسب هشیاری و تخصص بر بعد معنوی	افزایش خودآگاهی در مسائل مربوط به بعد معنوی، ارزیابی تأثیر گروه، تشخیص و شناسایی موانع تغییر.
۹	احساس سرزندگی از طریق تجربهٔ خویش به‌طور یکپارچه و کامل	شناسایی ارزش‌های هر بعد، شناسایی تعارض‌های هر بعد، شناسایی محدودیت‌های هر بعد.
۱۰	جمع‌بندی مطالب و گرفتن بازخورد	

۳ یافته‌ها

به‌منظور بررسی تأثیر آموزش هشیاری وجودی بر بهزیستی روان‌شناختی معلمان، نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون، بررسی شد و

[1] Ryff Psychological Well-Being Inventory
[2] Dierendonck
[3] Analysis of Covariance

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.126.8]

آماره‌های مربوط به متغیرها استخراج گردید که در جدول ۲آورده شده است. جدول ۲ اطلاعات توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد را برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی در دو گروه به همراه نتایج آزمون اطلاعات مربوط به نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌همراه نتایج مربوط به آزمون تی در جدول ۲آمده است.

قبل از آزمون با استفاده از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری، مفروضهٔ نرمال‌بودن با استفاده از آزمون کالموگروف اسمیرنف بررسی شد و این آزمون برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی در هر دو مرحلهٔ اندازه‌گیری در دو گروه تأیید شد (p>۰/۰۵). مفروضهٔ همگنی واریانس‌ها بررسی شد و نتایج نشان داد که مفروضهٔ همگنی واریانس‌ها برقرار است (p>۰/۰۵). مفروضهٔ همگنی شیب رگرسیون با استفاده از آزمون کوواریانس بررسی شد و نتایج این آزمون نشان داد که مفروضهٔ همگنی شیب رگرسیون در بهزیستی روان‌شناختی نیز برقرار است.

کواریانس نشان می‌دهد.

تعداد شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۲۰ نفر از معلمین بودند.

جدول ۲ میانگین متغیر بهزیستی روان‌شناختی را در حالت پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد. نتایج گویای این مطلب بود که میزان بهزیستی روان‌شناختی در بین معلمان بعد از اعمال آموزش اثربخشی هشیاری وجودی، افزایش یافته است. برای معناداری این افزایش در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره انجام شد.

با توجه به مندرجات جدول ۲ مشاهده می‌شود که تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل، معناردار است (p<۰/۰۰۱). اندازه اثر ۰/۸۱ نشان داد که آموزش هشیاری وجودی در متغیر بهزیستی روان‌شناختی مؤثر است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیر بهزیستی روان‌شناختی در مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل به همراه نتایج آزمون کوواریانس

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسهٔ پس‌آزمون			
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدارF	مقدار p	مجذور اتا	توان آزمون
بهزیستی روان‌شناختی	آزمایش	۲۵۵/۷۰	۳۵/۱۲	۲۷۰/۱۰	۴۰/۳۸	۷۴/۶۰	<۰/۰۰۱	۰/۸۱	۱/۰۰
	کنترل	۲۶۵/۸۰	۱۸/۹۴	۲۶۶/۷۰	۲۱/۱۰				

همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون متغیر بهزیستی روان‌شناختی در گروه آزمایش به ترتیب ۲۵۵/۷۰ و ۳۵/۱۲ و در گروه کنترل ۲۶۵/۸۰ و ۱۸/۹۴ بود. میانگین و انحراف معیار پس‌آزمون متغیر بهزیستی روان‌شناختی در گروه آزمایش ۲۷۰/۱۰ و ۴۰/۳۸ در گروه کنترل ۲۶۶/۷۰ و ۲۱/۱۰ به دست آمد. همان‌طورکه مشاهده می‌شود میانگین گروه آزمایش در گروه تحت آموزش در پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون و همچنین در مقایسه با پس‌آزمون گروه کنترل افزایش داشته است.

۴ بحث

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی هشیاری وجودی بر بهزیستی روان‌شناختی معلمان بود. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش خدادادی و همکاران که در پژوهش خود اثربخشی روان‌درمانی وجودی به‌شیوهٔ گروهی را بر افزایش سلامت روان دانشجویان بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که درمان وجودی به شیوه گروهی در این درمان در افزایش سلامت روان دانشجویان مؤثر است هم‌سو است (۱۵). همچنین نتیجهٔ این پژوهش با پژوهش کجباف و همکاران که به بررسی تأثیر گروه‌درمانی وجودی و معنوی بر میزان افسردگی، اضطراب مرگ و باور به جهان آخرت پرداختند و در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که تلفیق روان‌درمانی وجودی و معنوی همراه با شرح تجربه‌های نزدیک به مرگ بر کاهش اضطراب مرگ تأثیر معناداری دارد، همخوان است (۱۶).

در تبیین می‌توان گفت که شاخص‌های بهزیستی روان شناختی داشتن نگرش مثبت به خود، داشتن ارتباطات بین فردی سازنده، خود مختار و مستقل بودن، داشتن توانایی تغییر سازندهٔ محیط، داشتن هدف در زندگی، عمل کردن به صورت رشدیافته می‌باشد و هشیاری وجودی، با آموزش افراد به اینکه خود را پذیرفته و نگرش مثبتی به خود داشته باشند، توانایی برقرای روابط گرم و صمیمیانه با دیگران را داشته باشند، توانایی مقاومت در مقابل فشارهای اجتماعی را به دست بیاورند و با داشتن هدف در زندگی و دادن معنا به آن و با احساس رشد مستمر و توانایی مدیریت محیط و سازگار شدن با تغییرات محیطی باعث بهبودی بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (۱۷).

همچنین هشیاری وجودی بر اینکه افراد در مقابل سختی‌های زندگی باید دست به عمل بزنند و در زندگی باید معنایی برای خود داشته باشند و نبود معنا در زندگی را عین روان‌نژندی بدانند تأکید دارد. داشتن معنا در زندگی باعث می‌شود که افراد به‌صورت هدفمند زندگی کنند و در نتیجه سلامت عمومی بیشتری داشته باشند و از شادکامی و بهزیستی بیشتری برخوردار شوند (۱۸).

در ارتباط با محدودیت‌های پژوهش می‌توان بیان نمود که انتخاب هدفمند نمونهٔ پژوهش از معلمان شهرستان تاکستان تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌سازد، همچنین عدم امکان کنترل نوع و میزان انگیزهٔ گروه نمونه در پاسخ‌گویی به ابزارهای پژوهش می‌تواند موجب افزایش واریانس خطا باشد.

با توجه به اهمیت شغل معلمی در پرورش نسل آینده‌ساز کشور پیشنهاد می‌شود که با برگزاری کلاس، تهیهٔ فیلم و تراکت آموزشی با بهره‌گیری از توان علمی و کارشناسی متخصصین حوزهٔ مشاوره، روان‌شناسی و مددکاری به آموزش هشیاری وجودی در بین معلمین پرداخته شود.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.126.8]

۵ نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که جلسات آموزش هشیاری وجودی بر بهزیستی روان‌شناختی معلمان تأثیر دارد. در پایان می‌توان نتیجه گرفت که آموزش هشیاری وجودی می‌تواند بر وضعیت سلامت روان معلمان اثرات مفیدی بگذارد.

۶ تشکر و قدردانی

در پایان از تمامی کسانی که در اجرای این پژوهش همراهی کردند، بالاخص ادارهٔ آموزش‌وپرورش شهرستان تاکستان و تمامی معلمانی که در پژوهش حاضر مشارکت نمودند سپاسگزاری می‌شود. قابل ذکراست که نتایج این مطالعه با منافع نویسندگان در تعارض نیست.

References

1. Turkman F, Abedi SM. Shenasaie avamele Moaser dar Rezayate shoghlie Moaleman [Identification of effective factors in job satisfaction of teachers]. Psychological Research Journal. 2009;1 (4):38-48. [Persian]
2. Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. American psychologist. 2005 Jul;60(5):410. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410
3. Bayani AA, Mohammad Koochaki A, Bayani A. Validity of life-satisfaction scale (swls). Chapter in the Iranian Journal of Psychology. 2007;3 (11) :259-65. [Persian] http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-464-fa.html
4. Reker GT, Peacock EJ, Wong PT. Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. Journal of gerontology. 1987 Jan 1;42(1):44-9. https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.44
5. Diener E, Suh EM, editors. Culture and subjective well-being. MIT press; 2003.
6. Miao Y, Gong J. Beyond Subjective Well-Being [J]. Journal of Inner Mongolia Normal University (Philosophy and Social Science). 2007;5.
7. Nazari A, Zarghami S. Existential psychotherapy. Tehran: Pazina Publications; 2009. [Persian]
8. Prochseca J, Nocros JC. Theories of psychotherapy. Avadis Yans H. (Persian translators). [Tehran]: Roshd Publishing;1999.
9. Ghomi M, Khodadadi Sangdeh J. The effectiveness of existentional group psychotherapy on increasing hopes of mothers of childern with cancer. Quartely Journal of social work. 2016; 5 (3); 14-22. [Persian]
10. Brzezki ST. The Relationship between Existential Components and Job Burnout: The Effectiveness of Existential Therapy on Job Burnout and Teachers' Mental Health [Dissertation]. [Semnan]: Semnan University; 2018. [Persian]
11. Shariatmadar A, Shariati S. Elaboration of Exercise Awareness Incremental Education and Islamic Awareness and Comparison of its Effectiveness by Increasing Satisfaction from Life. Counseling and Psychotherapy Culture. 2011;2(5): 95-113. [Persian] http://journals.atu.ac.ir/article_5903.html
12. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology. 1989;57 (6):1069.
13. Zanjani Tabasi A. Investigating the relationship between mental health and psychological well-being of parents of normal children and the borderline between 7-12 years old. In: the 6th International Congress on Child and Adolescent Psychiatry. Iran, Tabriz: Tabtiz University of Medical Sciences; 2013. [Persian]
14. Kalantar Kousheh S, Navarbafi F. Reliability and explanatory factor analysis of psychological well-being in a Persian sample. Science Series Data Report. 2012;4. https://works.bepress.com./kalantar/4/
15. Khodadadi Sangdeh J, Etemadi A, Alavi E. The Effectiveness of Existential Therapy Group on Improving Students' Mental Health. Cognitive and Behavioral Sciences Research. 2014;2 (7):1-10. [Persian] http://cbs.ui.ac.ir/article_17340.html
16. Kajbaf MB, Jahrami A, Ahmadi SH. The Effect of Spiritual and Existence Group Therapy on Depression, Death Anxiety, and Belief in Continuing Life after Death, Based on Reports of Experienced Persons in Death in Students. Knowledge and Research in Applied Psychology. 2015;16 (4):4-13. [Persian] http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article_533985.html
17. Saffari Nia M. Experiments on social and personality psychology. [Tehran]: Arjmand; 2012.
18. Mosavi SV, Rezaei S, Ghasemi Jobaneh R. Structural-gender Model for Relationship among Meaning in Life with Intimacy and Marital Adjustment. Modern psychological research. 2017;13 (50) :153-73.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.126.8]