



طیبه شهرآئینی، ۱۴۰۴

نقش ذهن آگاهی در پیش بینی استرس ادراک شده با میانجیگری ویژگی‌های شخصیتی معلمان مقطع متوسطه دوم شهر سبزوار در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش ذهن آگاهی در پیش‌بینی استرس ادراک‌شده با میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی در بین معلمان مقطع متوسطه دوم شهر سبزوار در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ انجام شد. این پژوهش از نظر هدف بنیادی و از نظر روش‌شناسی توصیفی - همبستگی و مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری شامل کلیه معلمان مقطع متوسطه دوم شهر سبزوار بود که تعداد ??? نفر از آن‌ها با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه پنج‌عاملی ذهن آگاهی، پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده کوهن و پرسش‌نامه پنج‌عاملی شخصیت استفاده شد. داده‌های گردآوری‌شده با نرم‌افزارهای اس‌پس اس‌اسا و پی‌ال‌اس نسخه 4 تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که بین ذهن آگاهی و استرس ادراک‌شده معلمان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، ذهن آگاهی با ویژگی‌های شخصیتی رابطه مثبت و معنادار دارد و ویژگی‌های شخصیتی نیز با استرس ادراک‌شده در ارتباط مثبت و معنادار هستند. نتایج مدل میانجی‌گری نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی در رابطه بین ذهن آگاهی و استرس ادراک‌شده نقش میانجی معناداری ایفا می‌کنند. آزمون فرضیات فرعی نیز تأیید کرد که تمامی روابط دو به دو بین متغیرهای پژوهش از نظر آماری معنادار هستند. بر اساس نتایج پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی نه تنها به صورت مستقیم با کاهش استرس مرتبط است، بلکه از طریق تأثیر بر ویژگی‌های شخصیتی نیز می‌تواند بر سطح استرس ادراک‌شده اثرگذار باشد. این یافته‌ها اهمیت پرورش ذهن آگاهی و توسعه ویژگی‌های شخصیتی مثبت در معلمان را برای کاهش فشارهای شغلی و ارتقای سلامت روانی برجسته می‌کند. در پایان، با توجه به محدودیت‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی از طرح‌های طولی و مداخله‌ای استفاده شود تا روابط علی بین متغیرهای مذکور با دقت بیشتری بررسی شود.

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی، استرس ادراک‌شده، ویژگی‌های شخصیتی، معلمان

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۷۲۹۱۵۷۳۹۹۰۱۳۱۶۱۰۳۶۱۶۳۰۹۰۱۸۷

تاریخ دفاع: ۱۴۰۴/۰۶/۱۱

رشته‌ی تحصیلی:

دانشکده:

استاد راهنما: دکتر کاظم فرزین فر

Thesis:



The role of mindfulness in predicting perceived stress through the mediation of personality traits among high school teachers in Sabzevar in the academic year -.

The present study aimed to investigate the role of mindfulness in predicting perceived stress through the mediating role of personality traits among high school teachers in Sabzevar during the academic year 20242025. This research was fundamental in purpose and employed a descriptive-correlational design based on structural equation modeling (PLS). The statistical population consisted of all secondary school teachers in Sabzevar, from which 291 individuals were selected using multi-stage cluster random sampling. Data were collected using the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Cohens Perceived Stress Scale (PSS), and the NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI). The collected data were analyzed using SPSS and SmartPLS software. The findings revealed a significant positive correlation between mindfulness and perceived stress ($r = 0.877$, $p < 0.05$). Moreover, mindfulness was positively correlated with personality traits ($r = 0.823$, $p < 0.05$), and personality traits were significantly related to perceived stress ($r = 0.887$, $p < 0.05$). The mediation analysis showed that personality traits play a significant mediating role in the relationship between mindfulness and perceived stress. Additionally, all sub-hypotheses were confirmed, indicating that the pairwise relationships among the study variables were statistically significant. Overall, the results suggest that mindfulness not only has a direct relationship with perceived stress but also indirectly affects it through personality traits. These findings highlight the importance of fostering mindfulness and promoting positive personality traits among teachers to reduce occupational stress and enhance psychological well-being. Based on the limitations of this study, future research is recommended to employ longitudinal and interventional designs to examine the causal relationships among these variables more accurately.