



اثر ذهن آگاهی بر تاب آوری و احساس شادکامی معلمان ورزش

دسته گل امامی تیمور^۱، محمود شیخ^{۲*}

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران.

۲. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران.

نویسنده مسئول: نام (تلفن و آدرس الکترونیک)

چکیده: این پژوهش با هدف مطالعه اثر ذهن آگاهی بر تاب آوری و احساس شادکامی معلمان ورزش انجام شد. از روش تحقیق پیمایشی برای اجرای این پژوهش استفاده شد. در مجموع ۷۰۶ نفر از معلمان ورزش گلستان تشکیل دهنده جامعه آماری این تحقیق بودند. حداقل حجم نمونه تخمین زده شده ۲۵۰ معلم ورزش مطابق با فرمول کوکران بود. برای گزینش نمونه از روش نمونه گیری طبقه‌ای استفاده شد. سه پرسش‌نامه استاندارد ذهن آگاهی، تاب آوری و شادکامی برای گردآوری داده‌ها استفاده شدند که تمامی پرسشنامه‌ها بر اساس مقیاس ۵ ارزشی لیکرت تنظیم شده بودند. تحلیل داده‌ها به دو صورت توصیفی و استنباطی با استفاده از برنامه‌های آماری SPSS و SMART PLS انجام شدند. نتایج پژوهش نشان دهنده اثر مثبت و معنی‌دار ذهن آگاهی بر تاب آوری معلمان ورزش بود همچنین نتایج مشخص نمود اثر ذهن آگاهی بر احساس شادکامی معلمان ورزش مثبت و معنی‌دار است. در نهایت، نتایج نشان داد اثر ذهن آگاهی بر احساس شادکامی معلمان ورزش با نقش میانجی تاب آوری مثبت و معنی‌دار است. برگزاری کارگاه‌ها یا دوره‌های منظمی در مورد تکنیک‌های ذهن آگاهی برای معلمان ورزش در مدارس پیشنهاد می‌شود.

کلمات کلیدی: ذهن آگاهی، تاب آوری، شادکامی، معلمان ورزش.

۱- مقدمه

امروزه محیط سازمان‌ها به سرعت در حال تغییر است و مدیران باید در محیط‌های کاری که به طور فزاینده ای تغییر محور، نامطمئن، پیچیده و مبهم می‌شوند، اقدامات جدیدی برای نیروی انسانی خود انجام دهند. حتی قبل از همه‌گیری کووید-۱۹ کارکنان با استرس‌های ناشی از فناوری، حجم کاری بالا و انتظارات رو به رشد کاری مواجه بودند (شابین^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). چنین عواملی هم برای سلامت جسمی و هم برای سلامت روانی خطر ایجاد می‌کنند. در این خصوص وریدی^۲ و همکاران (۲۰۲۴) معتقد هستند از آنجایی که محل کار یک محیط مهم برای ارتقای سلامت در میان جمعیت گسترده کارکنان است، اقدامات ارتقای سلامت محیط کار می‌تواند برای تسهیل منابع بهداشت روانی کارکنان و حمایت از آن‌ها در چالش‌های شغلی مفید باشد. از جمله اقدامات مدیران که شاید کارکنان را در یک مسیر جدید شغلی قرار می‌دهد برنامه‌های ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی به طور خاص ممکن است یک رویکرد خودتوسعه محور موثر برای توسعه قابلیت‌هایی باشد که نیروی انسانی برای مدیریت چالش‌ها، رویدادهای شغلی و تغییر با موفقیت به آن نیاز دارند (اوریل^۳، ۲۰۲۲). ذهن آگاهی یک ویژگی، یک حالت، مجموعه‌ای از شیوه‌های آموزش ذهن و مجموعه‌ای چند بعدی از مهارت‌های شناختی را توصیف می‌کند که می‌تواند با تمرین تقویت شود (بائر^۴ و همکاران، ۲۰۰۶). ذهن آگاهی به عنوان آگاهی که از طریق توجه

1. Schubin
2. Wrede
3. Urrila
4. Baer



عمدی، در لحظه حال و بدون قضاوت به آشکار شدن تجربه لحظه به لحظه تعریف شده است (وردورفر^۱، ۲۰۱۶) و مداخلات آن معمولاً از شیوه‌های مدیریت بودایی سرچشمه گرفته و ترکیبی از شیوه‌هایی مانند مدیتیشن، آموزش روانی و آموزش گروهی تجربی را به کار می‌گیرد (لوماس^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). ذهن آگاهی قادر است کیفیت توجه را بهبود بخشد و افراد را قادر می‌سازد تا از این منابع انرژی موجود برای تولید کار بهتر و مؤثرتر استفاده کنند (مانتانی^۳ و همکاران، ۲۰۱۸)؛ در نتیجه، افراد متفکر می‌توانند توجه خود را به جای حواس پرتی به نیازهای مرتبط معطوف کنند، آن‌ها بهتر می‌توانند با ثبات، کنترل و کارایی بیشتر توجه خود را به سمت وظایف خود معطوف کنند و در نتیجه مهارت‌های توجه مؤثر خود را گسترش دهند. بنابراین، چنین افرادی ممکن است بتوانند اطلاعات را به طور مؤثرتری درک نموده و منطقی‌تر عمل کنند، در نتیجه کیفیت کار را با کاهش خطاهای فردی ناشی از بی‌توجهی تضمین می‌کنند و در عین حال با کنترل مؤثر و تثبیت توجه به اطلاعات برای کمک به افراد برای نشان دادن عملکرد بهتر کار، وظیفه فعلی را کنترل و تثبیت می‌کنند (هی^۴ و همکاران، ۲۰۲۳).

همچنین مشخص شده است که تمرینات ذهن آگاهی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق و مشاهده‌ی آگاهانه می‌توانند کارکنان را با مهارت‌هایی برای مقابله بهتر با چالش‌های محل کار مجهز کنند و نیروی کار انعطاف‌پذیرتر و متعهدتری را پرورش دهند (اوه^۵ و همکاران، ۲۰۲۲). بر اساس تئوری‌های شناختی-رفتاری، ذهن آگاهی تاب‌آوری روانی را افزایش می‌دهد و به افراد این امکان را می‌دهد که از الگوهای تفکر منفی رها شوند و با وضوح و خونسردی بیشتری به مشکلات پاسخ دهند (کوری-پیگرینگ^۶، ۲۰۱۸). علاوه بر این، تحقیقات نوروبیولوژیکی نشان می‌دهند که تمرین مکرر ذهن آگاهی ممکن است منجر به تغییرات ساختاری و عملکردی در مغز، به ویژه در مناطق متصل شود (کلات^۷ و همکاران، ۲۰۱۵). تمرینات ذهن آگاهی، قشر پیشین مغز را تقویت می‌کند، ناحیه‌ای از مغز که مسئول عملکردهای اجرایی مانند تصمیم‌گیری، توجه و تنظیم هیجانی است. یک تمرین ذهن آگاهی با عملکرد خوب به افراد کمک می‌کند تا با ترویج تفکر منطقی و کاهش واکنش‌های تکانشی به موقعیت‌های چالش برانگیز، استرس را به طور مؤثرتری مدیریت کنند. این تنظیم تقویت شده احساسات، جزء کلیدی تاب‌آوری است (سینگ^۸، ۲۰۲۴). علاوه بر آن، با داشتن سطح بالای ذهن آگاهی حالت رضایت کارکنان راحت‌تر به دست می‌آید، زیرا استدلال می‌شود که کارکنان ذهن آگاه بهتر از دیگران عمل می‌کنند (لی^۹ و همکاران، ۲۰۲۴). این امر به این دلیل است که کارمندان آگاه می‌توانند توجه متمرکز بر زمان حال را به وظیفه‌ای که در دست دارند، بدون مشغول شدن به سایر نگرانی‌ها یا احساساتی که ممکن است مانع از تکمیل موفقیت‌آمیز کار شوند، حفظ کنند (براون^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین کارکنان ذهن آگاه با توانایی خوبی در به حداقل رساندن واکنش‌های خودکار و تکانشی، پاسخ‌های انعطاف‌پذیرتر و سازگارتر به رویدادها، خلاقیت در حل مسئله، کنترل خود و دستیابی به هدف مؤثرتر مشخص می‌شوند. این ویژگی‌های شخصی،

1. Verdorfer
2. Lomas
3. Montani
4. He
5. Oh
6. Courey-Pickering
7. Klatt
8. Singh
9. Le
10. Brown



تعیین‌کننده عملکرد بهتر در وظایفی هستند که شامل کار و زندگی می‌شوند (کریگو^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). علاوه بر این، در حوزه روانشناختی کارکنان، حالت‌های افزایش تمرکز حواس با عاطفه مثبت بالاتر و عاطفه منفی کمتر مرتبط بوده و مؤلفه‌های خلق و خوی خوشایند از جمله شادی در ارزیابی رضایت کارمند از زندگی هستند (باجاج^۲ و همکاران، ۲۰۲۲).

سلامت معلمان در قرن گذشته بسیار بیشتر مورد توجه قرار گرفته است، زیرا معلمان مدارس به عنوان دسته‌ای از نیروی انسانی ظاهر شده‌اند که در نتیجه استرس و فرسایشی که هر روز با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، مستعد ابتلا به انواع مشکلات روانی، ذهنی و جسمی هستند. به طور مداوم، ادبیات دانشگاهی گسترده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد استرس یکی از دلایل اصلی غیبت معلمان در بیماری، بازنشستگی ناخوشایند و ترک شغل است. از سوی دیگر، رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان داده است که ویژگی‌های گرایشی بر چگونگی مدیریت موفقیت‌آمیز معلمان و به‌طور کلی افراد، چالش‌هایی که در محل کار خود با آنها روبه‌رو هستند و با رویدادهای استرس‌زا کنار می‌آیند، تأثیر دارد. همچنین این یک واقعیت است که شادی در محل کار اغلب تحت تأثیر رویدادهای تجربیات کاری خود فرد است. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد ممکن است سطح شادی بالاتری نسبت به روزهای معمولی را در مقایسه با روزهای ابتدایی خود تجربه کنند، زمانی که احساس می‌کنند نیازهای اساسی خود را برای شایستگی، استقلال و ارتباط در فعالیت‌های اصلی در محل کار خود برآورده می‌کنند. لازم به ذکر است که شادی در کار عمدتاً در رابطه با تأثیرات ویژگی‌های سازمان یا شغل بر افراد مورد توجه قرار گرفته است، بنابراین توجه کمی به فرآیندهای شناختی و عاطفی می‌شود. از این مطالعات مشخص شده است که عوامل اصلی منجر به درجه بالاتر شادی در کار عبارتند از: روابط بین فردی مثبت، هم‌با همکاران و هم‌با مافوق، انجام فعالیت‌هایی که معنادار و مثمر ثمر تلقی می‌شوند، به رسمیت شناختن دستاوردها، رفتار منصفانه و تعادل مثبت خانواده و کار و زندگی. از سوی دیگر، اخیراً تأثیر ویژگی‌های پایدار افراد بر شادی شغلی شناسایی شده است، بنابراین نیاز به تعمیق دانش در مورد چگونگی ارتباط متغیرهای روان‌شناختی با شادی شغلی را نشان می‌دهد. متغیرهای روان‌شناختی مثبتی مانند ذهن آگاهی از توان مناسبی برای افزایش تابآوری و احساس شادی معلمان برخوردار هستند اما تحقیقات کمتری این متغیرها را در کنار هم بررسی کرده‌اند. با در نظر گرفتن موارد ذکر شده هدف این مطالعه بررسی اثر ذهن آگاهی بر تابآوری و احساس شادکامی معلمان ورزش است.

۲- روش‌شناسی

به منظور اجرایی نمودن این پژوهش کاربردی از روش پیمایشی استفاده شد. در مجموع ۷۰۶ نفر از معلمان ورزش استان گلستان در دو مقطع ابتدایی و متوسطه (اول و دوم) تشکیل دهنده جامعه آماری این پژوهش بودند. حداقل حجم نمونه تخمین زده شده ۲۵۰ معلم ورزش مطابق با فرمول کوکران بود. برای گزینش نمونه از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای استفاده شد؛ بدین منظور معلمان ورزش در دو طبقه ابتدایی و متوسطه قرار گرفته و انتخاب نمونه از بین طبقات انجام شد و در نهایت ۲۲۹ پرسش‌نامه تکمیل شده توسط محقق از جامعه پژوهش گردآوری شد. به منظور گردآوری داده‌ها سه پرسش‌نامه استاندارد استفاده شد که این پرسش‌نامه‌ها بر اساس مقیاس ۵ ارزشی لیکرت تنظیم شده بودند که در ادامه هر یک از آن‌ها به تفصیل توصیف داده شده‌اند:

1. Crego
2. Bajaj



ذهن آگاهی: به منظور سنجش متغیر ذهن آگاهی از پرسشنامه معرفی شده توسط پراتسچر^۱ و همکاران (۲۰۲۲) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۴ گویه بوده و ضریب پایایی آن توسط پراتسچر و همکاران (۲۰۲۲) مقدار ۰/۹۲۷ گزارش شده است که این مقدار نشان دهنده کیفیت مناسب آن است.

تاب آوری: جهت اندازه گیری متغیر تاب آوری پرسشنامه تدوین شده توسط دی سوزا ماگناگو^۲ و همکاران (۲۰۲۱) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۰ گویه است و دی سوزا ماگناگو و همکاران (۲۰۲۱) مقدار آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۰۸ گزارش کرده اند که ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده کیفیت مناسب این ابزار را تأیید می کند.

شادکامی: به منظور سنجش متغیر شادکامی از پرسشنامه معرفی شده توسط سالاس-والیانا و الگری^۳ (۲۰۲۱) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۶ گویه بوده و ضریب پایایی آن توسط سالاس-والیانا و الگری (۲۰۲۱) مقدار ۰/۸۸۶ گزارش شده است که این مقدار نشان دهنده کیفیت مناسب آن است.

جهت تحلیل داده ها از دو روش توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش توصیفی، با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ مواردی مانند میانگین و انحراف معیار برای توصیف متغیرهای تحقیق و مشخصات جمعیت شناختی نمونه محاسبه شدند. در بخش استنباطی، با استفاده از نرم افزار آماری Smart PLS ابتدا کیفیت مدل پژوهش با چند شاخص ارزیابی شد و سپس آزمون فرضیه ها انجام گردید.

۳- نتایج

در بخش نخست نتایج، یافته های توصیفی ارائه شده است. یافته های پژوهش در بخش توصیفی نشان داد بیشتر نمونه پژوهش دارای تحصیلات کارشناسی ارشد هستند (۱۴۰ معلم ورزش). در خصوص سن، نتایج نشان داد بیشترین فراوانی به گروه سنی ۴۱ سال و بیشتر از آن اختصاص دارد (۱۲۹ معلم ورزش). در نهایت، نتایج توصیفی نشان داد بیشتر نمونه پژوهش دارای سابقه خدمت ۱۱ تا ۲۰ سال هستند (۱۱۲ معلم ورزش). توصیف متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. نتایج این جدول نشان می دهد میانگین متغیرهای ذهن آگاهی، تاب آوری و احساس شادکامی به ترتیب ۳/۵۸، ۳/۴۴ و ۳/۵۱ است.

جدول ۱. توصیف متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
ذهن آگاهی	۳/۵۸	۰/۶۹
تاب آوری	۳/۴۴	۰/۷۸
احساس شادکامی	۳/۵۱	۰/۷۴

در بخش استنباطی جهت ارزیابی پایایی نهایی مدل تحقیق از معیارهایی مانند پایایی ترکیبی، بارهای عاملی و آلفای کرونباخ استفاده شد. برای هر متغیر، کمترین آستانه های قابل قبول برای پایایی ترکیبی ۰/۷، برای بارهای عاملی ۰/۵ و برای آلفای کرونباخ ۰/۷ تعیین

1. Pratscher
2. De Souza Magnago
3. Salas-Vallina & Alegre



شده‌اند. داده‌های ارائه شده در جدول ۲ و شکل ۱ نشان می‌دهند که مدل پژوهش بر اساس معیارهای ذکر شده دارای پایایی مناسبی هستند. قابل ذکر است که در متغیر ذهن آگاهی دو گویه ۶ و ۹ به دلیل کم بودن بارهای عاملی آن‌ها از سطح ۰/۵ حذف شدند.

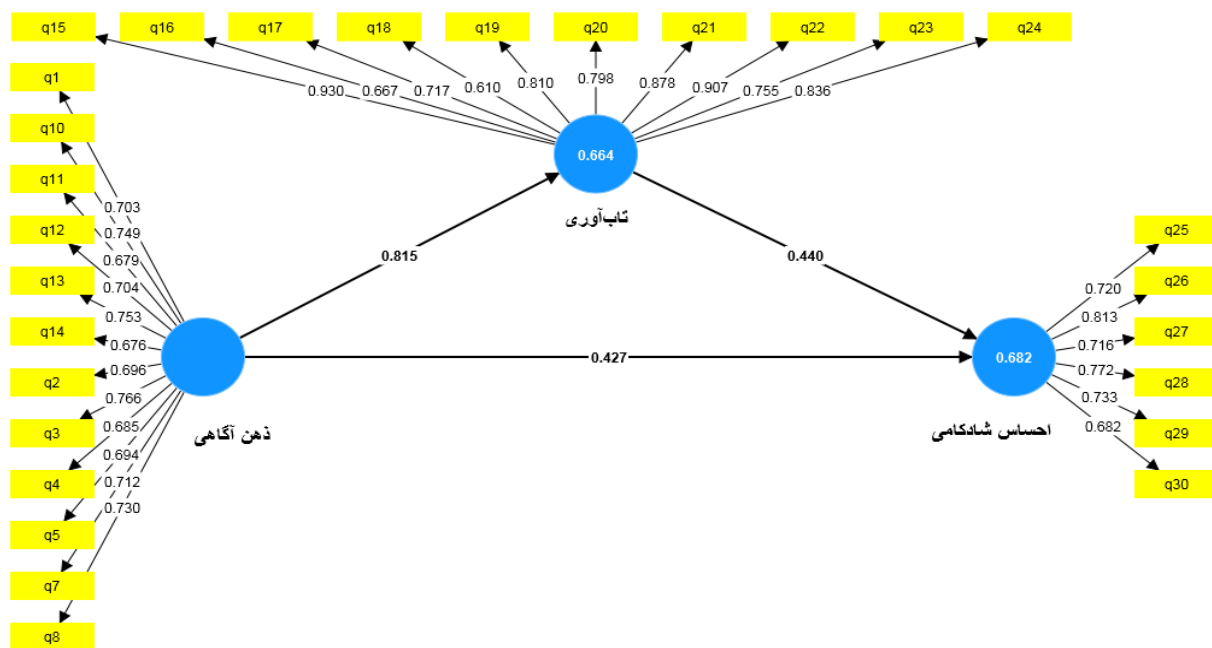
جدول ۲. معیارهای ارزیابی پایایی مدل پژوهش

متغیرها	پایایی ترکیبی	آلفای کرونباخ
ذهن آگاهی	۰/۹۲۵	۰/۹۱۳
تاب‌آوری	۰/۹۴۵	۰/۹۳۴
احساس شادکامی	۰/۸۷۹	۰/۸۴۰

در راستای ارزیابی روایی همگرا میانگین واریانس استخراج شده مورد استفاده قرار گرفت. همچنین برای ارزیابی روایی واگرا شاخص HTMT استفاده شد. حداقل شاخص مورد قبول برای میانگین واریانس استخراج شده ۰/۵ بوده و شاخص HTMT نیز باید برای هر متغیر کمتر از ۰/۹ باشد. جدول ۳ نشان دهنده روایی مناسب مدل ترسیم شده نهایی است.

جدول ۳. شاخص‌های ارزیابی روایی مدل پژوهش

متغیرها	HTMT	میانگین واریانس استخراج شده
ذهن آگاهی	۰/۸۳۸	۰/۵۰۸
تاب‌آوری	۰/۸۵۷	۰/۶۳۶
احساس شادکامی	۰/۸۵۴	۰/۵۴۸

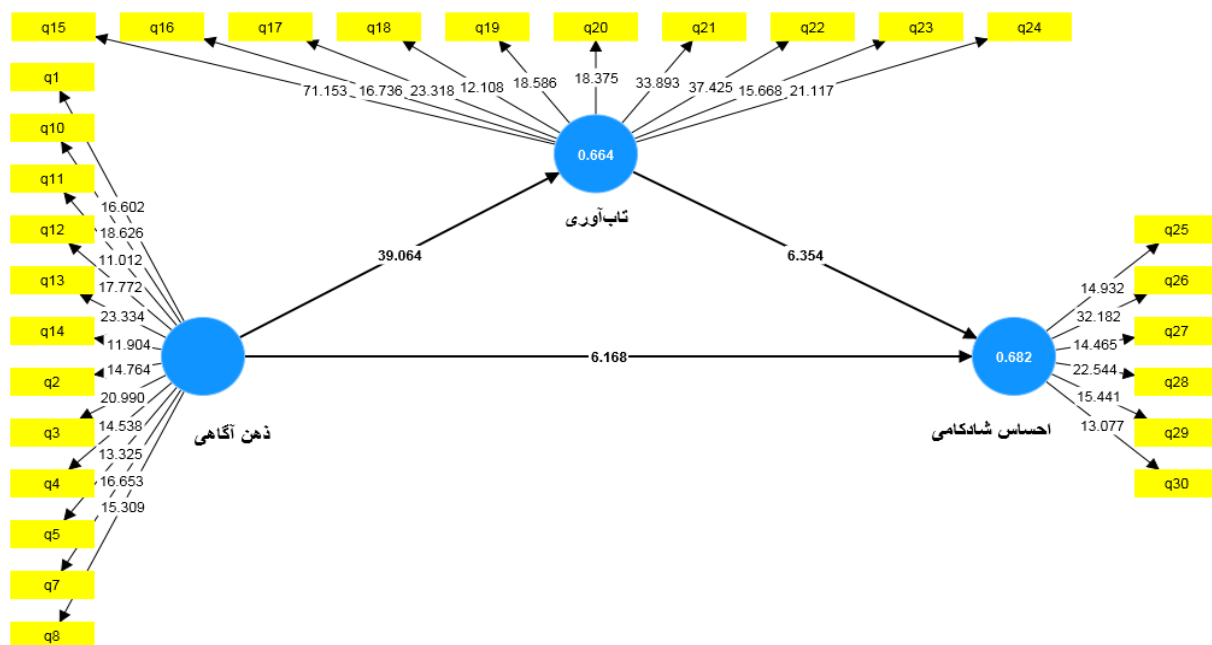


شکل ۱. مقادیر بارهای عاملی برآورد شده

پس از ارزیابی کیفیت مدل پژوهش و کسب اطمینان در خصوص مناسب بودن آن، آزمون فرضیه‌ها انجام شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است. نتایج پژوهش نشان داد ذهن آگاهی بر تاب‌آوری معلمان ورزش اثر مثبت و معنی‌داری دارد. بخش دیگری از نتایج مشخص نمود اثر ذهن آگاهی بر احساس شادکامی معلمان ورزش مثبت و معنی‌دار است. در نهایت، نتایج پژوهش نشان دهنده اثر مثبت و معنی‌دار ذهن آگاهی بر احساس شادکامی معلمان ورزش با نقش میانجی تاب‌آوری بود.

جدول ۴. نتایج آزمون فرضیه‌ها

مسیر	مقدار بتا	مقدار تی	نتیجه
اثر ذهن آگاهی بر تاب‌آوری	۰/۸۱۵	۳۹/۰۶۴	تأیید فرضیه
اثر ذهن آگاهی بر احساس شادکامی	۰/۴۲۷	۶/۱۶۸	تأیید فرضیه
اثر ذهن آگاهی بر احساس شادکامی معلمان ورزش با نقش میانجی تاب‌آوری	۰/۴۴۰	۶/۳۵۴	تأیید فرضیه



شکل ۲. مقادیر تی برآورد شده

۴- بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف مطالعه اثر ذهن آگاهی بر تاب آوری و احساس شادکامی معلمان ورزش انجام شد. نتایج این پژوهش نشان دهنده اثر مثبت و معنی دار ذهن آگاهی بر تاب آوری معلمان ورزش بود که این یافته با نتایج پژوهش های نصرآبادی و همکاران (۲۰۲۲) و لی و همکاران (۲۰۲۴) همسو است. اثرات متعدد ذهن آگاهی بر پیامدهای شغلی معلمان در سال های اخیر توجه فزاینده ای را به خود جلب کرده است که نشان دهنده شناخت گسترده تر اهمیت سلامت روان در محیط های آموزشی است. ذهن آگاهی، که به عنوان تمرین توجه هدفمند و بدون قضاوت به لحظه حال تعریف می شود، مزایای بالقوه متعددی را ارائه می دهد که می تواند تاب آوری معلمان را در میان چالش های ذاتی حرفه شان افزایش دهد. یکی از راه های اصلی تقویت تاب آوری توسط ذهن آگاهی، تقویت تنظیم هیجانی است. معلمان ورزش اغلب با محیط های پرفشار، مدیریت رفتارهای متنوع دانش آموزان، متعادل کردن نیازهای تحصیلی و فعالیت های بدنی و پیمایش محدودیت های منابع روبرو می شوند. تمرین های ذهن آگاهی به معلمان کمک می کند تا آگاهی بیشتری از پاسخ های هیجانی خود کسب کنند و آن ها را قادر می سازد تا با آرامش و تفکر بیشتری به موقعیت های استرس زا پاسخ دهند. این تنظیم هیجانی بهبود یافته، فرسودگی شغلی را کاهش می دهد و دیدگاه مثبت تری را ترویج می دهد که از اجزای حیاتی تاب آوری هستند. علاوه بر این، ذهن آگاهی، خوددلسوزی و پذیرش را تشویق می کند و به معلمان اجازه می دهد محدودیت های خود را بدون انتقاد از خود بپذیرند. این نگرش می تواند احساس ناامیدی یا ناکافی بودن، منابع رایج استرس در نقش های آموزشی را کاهش دهد. وقتی معلمان خود و شرایطشان را بیشتر می پذیرند، برای سازگاری با چالش ها و بهبودی از شکست ها - جنبه های اصلی تاب آوری - مجهزتر هستند. مطالعات تجربی از این ادعاها پشتیبانی می کنند و نشان می دهند که مداخلات ذهن آگاهی می تواند منجر به کاهش استرس، اضطراب و فرسودگی شغلی



در بین معلمان از جمله معلمان ورزش شود. به عنوان مثال، نشان داده شده است که برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی ظرفیت معلمان را برای مراقبت از خود، صبر و سازگاری افزایش می‌دهد. این ویژگی‌ها به یک شیوه تدریس پایدارتر و تاب‌آورتر کمک می‌کند و در نهایت به نفع معلمان و دانش‌آموزان است. علاوه بر این، ذهن‌آگاهی می‌تواند حس ارتباط و حضور را در طول تعاملات با دانش‌آموزان تقویت کند، کیفیت تدریس را افزایش دهد و یک محیط کلاس درس حمایتی‌تر ایجاد کند. این پویایی رابطه‌ای مثبت می‌تواند معلمان را در برابر عوامل استرس‌زای محل کار محافظت کند و حس هدف و رضایت را پرورش دهد و تاب‌آوری را بیشتر تقویت کند. در نتیجه، گنجاندن شیوه‌های ذهن‌آگاهی در توسعه حرفه‌ای معلمان ورزش می‌تواند تاب‌آوری آن‌ها را به طور قابل توجهی افزایش دهد. ذهن‌آگاهی با ترویج تنظیم عاطفی، خوددلسوزی و آگاهی از لحظه حال، معلمان را به منابع روانشناختی لازم برای هدایت مؤثر خواسته‌های نقش خود مجهز می‌کند. از آنجایی که مؤسسات آموزشی به طور فزاینده‌ای اهمیت رفاه معلمان را درک می‌کنند، ادغام مداخلات ذهن‌آگاهی، یک استراتژی امیدوارکننده برای حمایت از پایداری و اثربخشی بلندمدت متخصصان تربیت بدنی ارائه می‌دهد. بخش دیگری از نتایج پژوهش نشان داد اثر ذهن‌آگاهی بر احساس شادکامی معلمان ورزش مثبت و معنی‌دار است که این یافته با نتایج پژوهش‌های تمنایی فر و ترفع (۱۴۰۳)، ولی‌زاده و احمدی (۱۴۰۲) و لی و همکاران (۲۰۲۴) همسو است. در محیط‌های کاری، ذهن‌آگاهی، که به عنوان آگاهی عمده و بدون قضاوت از لحظه حال تعریف می‌شود، با مزایای روانشناختی متعددی از جمله کاهش استرس، افزایش تنظیم عاطفی و افزایش رفاه کلی مرتبط است. با در نظر گرفتن شرایط کاری معلمان ورزش که اغلب با چالش‌های شغلی منحصر به فردی مانند مدیریت نیازهای متنوع دانش‌آموزان، خواسته‌های جسمی و فشارهای اداری روبرو هستند، ذهن‌آگاهی می‌تواند به عنوان ابزاری ارزشمند برای بهبود شادی و رضایت شغلی آن‌ها عمل کند. بر این اساس، معلمان ورزش اغلب با سطوح بالایی از استرس ناشی از مدیریت کلاس درس، انتظارات عملکرد و فعالیت‌های بدنی مواجه می‌شوند. تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌توانند با تقویت حالت آگاهی آرام، به معلمان کمک کنند تا مهارت‌های مدیریت استرس بهتری را توسعه دهند که احتمال فرسودگی شغلی و خستگی عاطفی را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند سطح کورتیزول را کاهش داده و استرس درک شده را کاهش دهد و در نتیجه رفاه عاطفی معلمان را افزایش داده و منجر به احساس شادکامی شود. همچنین با پرورش آگاهی متمرکز بر زمان حال، معلمان ورزش ممکن است لذت و مشارکت بیشتری را در فعالیت‌های روزانه خود تجربه کنند. ذهن‌آگاهی می‌تواند حس پذیرش و قدردانی از کار خود را ارتقا دهد و منجر به رضایت شغلی بالاتر شود. وقتی معلمان در طول درس یا تعامل با دانش‌آموزان با تجربیات مثبت بیشتری هماهنگ باشند، احتمال بیشتری دارد که از حرفه خود شادی کسب کنند که می‌تواند به انگیزه بهبود یافته و نگرش مثبت‌تر نسبت به محیط کارشان تبدیل شود. از سوی دیگر در شغلی مانند معلمی ارتباط مؤثر و روابط مثبت با دانش‌آموزان و همکاران برای یک تجربه تدریس رضایت‌بخش بسیار مهم است. ذهن‌آگاهی، گوش دادن همدلانه را افزایش می‌دهد و رفتارهای واکنشی را کاهش می‌دهد و تعاملات هماهنگ‌تری را تقویت می‌کند. این روابط بهبود یافته می‌تواند به طور قابل توجهی به احساس شادی و ارتباط معلمان در جامعه مدرسه‌شان کمک کند. از سوی دیگر، در حالی که مزایای ذهن‌آگاهی امیدوارکننده است، در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی و عوامل زمینه‌ای مهم است. همه معلمان ممکن است تمرین‌های ذهن‌آگاهی را به یک اندازه در دسترس یا مؤثر ندانند و حمایت نهادی نقش حیاتی در تشویق ادغام آن در برنامه‌های روزانه ایفا می‌کند. علاوه بر این، تمرین مداوم اغلب برای مشاهده اثرات معنادار بر شادی ضروری است که نیاز به زمان و تعهد دارد. به طور کلی، به نظر می‌رسد ذهن‌آگاهی با کاهش استرس، افزایش تنظیم هیجانی، بهبود روابط بین فردی و افزایش رضایت شغلی، تأثیر مثبتی بر شادی معلمان ورزش دارد. اجرای



برنامه‌های ذهن آگاهی متناسب با نیازهای معلمان ورزش می‌تواند به عنوان یک رویکرد استراتژیک برای ارتقای رفاه آن‌ها عمل کند و در نهایت به عملکرد حرفه‌ای آن‌ها و تجربیات آموزشی دانش‌آموزانشان کمک کند.

در نهایت، نتایج این پژوهش اثر مثبت و معنی‌دار ذهن آگاهی بر احساس شادکامی معلمان ورزش با نقش میانجی تاب‌آوری را تأیید نمود که این یافته با نتایج پژوهش‌های لی و همکاران (۲۰۲۴) همسو است. تدریس، حرفه‌ای بسیار ارزشمند اما طاقت‌فرسا است که اغلب با سطوح بالای استرس، خستگی عاطفی و فرسودگی شغلی همراه است. در سال‌های اخیر، ذهن‌آگاهی - تمرین پرورش آگاهی از لحظه حال بدون قضاوت - به عنوان یک مداخله بالقوه برای افزایش رفاه معلمان مورد توجه قرار گرفته است. مشخص شده است که ذهن‌آگاهی نه تنها به طور مستقیم شادی را بهبود می‌بخشد، بلکه تاب‌آوری را نیز تقویت می‌کند که به نوبه خود به رضایت شغلی و رفاه عاطفی بیشتر کمک می‌کند. نشان داده شده است که تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌توانند مواردی مانند کاهش استرس و اضطراب با کاهش سطح کورتیزول و افزایش آرامش، افزایش تنظیم هیجانی، کمک به معلمان برای پاسخ به چالش‌ها با آرامش و وضوح بیشتر و افزایش احساسات مثبت با تقویت قدردانی، پذیرش و تعامل با لحظه حال را افزایش دهد که این موارد همه برای شادکامی ضروری هستند. همچنین مشخص شده است معلمان که به ذهن آگاهی می‌پردازند، سطوح بالاتری از رضایت شغلی، مدیریت بهتر کلاس درس و بهبود روابط با دانش‌آموزان و همکاران را گزارش می‌دهند. این عوامل در مجموع به شادی کلی بیشتر در حرفه معلمی کمک می‌کنند. در تبیین این اثرگذاری نباید از نقش تاب‌آوری غفلت نمود. در حالی که ذهن آگاهی به طور مستقیم شادی را افزایش می‌دهد، اثرات آن از طریق توسعه تاب‌آوری - توانایی سازگاری و بهبودی از ناملایمات - به طور قابل توجهی تقویت می‌شود. تاب‌آوری به عنوان یک میانجی حیاتی به معلمان کمک می‌کند تا احساسات منفی را تشخیص داده و تنظیم کنند و از غرق شدن آنها در استرس جلوگیری کنند. همچنین تاب‌آوری، استراتژی‌های مقابله را افزایش می‌دهد. معلمان ذهن آگاه برای بازگشت به عقب از شکست‌ها، مانند موقعیت‌های دشوار کلاس درس یا فشارهای اداری، مجهزتر هستند. چنین معلمان همچنین سطوح پایین‌تری از فرسودگی شغلی را نشان می‌دهند زیرا می‌توانند از استرس‌های مرتبط با کار در خارج از ساعات مدرسه رهایی یابند. بر اساس یافته‌های پژوهش نتایج زیر ارائه شده است:

- پیشنهاد می‌شود کارگاه‌ها یا دوره‌های منظمی در مورد تکنیک‌های ذهن آگاهی برای معلمان ورزش در مدارس برگزار شود که این امر می‌تواند با جلسات کوتاه (۵ تا ۱۰ دقیقه) شروع شده و به تدریج مدت زمان آن افزایش یابد.
- پیشنهاد می‌شود تمرینات کوتاه ذهن آگاهی در بین کلاس‌ها یا در طول استراحت معلمان ورزش مورد استفاده قرار گیرد.
- پیشنهاد می‌شود فعالیت‌های ذهن‌آگاهی در مدارس توسط مدیران مورد استفاده قرار گیرد و معلمان برای مشارکت در این کلاس‌ها ترغیب شوند.
- توجه به نیازهای شغلی معلمان ورزش و ایجاد یک محیط حمایتی با در نظر گرفتن برنامه‌های آموزشی ذهنی و جسمانی برای توسعه تاب‌آوری این معلمان پیشنهاد می‌شود.
- رسیدگی به مشکلات کاری معلمان ورزش و دادن انگیزه به آن‌ها به هنگام مواجه شدن با مشکلات کاری پیشنهاد می‌شود.



۵- منابع

- تمنای فر، محمدرضا و ترفع، فائزه (۱۴۰۳). مدل ساختاری شادکامی بر اساس ذهن آگاهی با نقش میانجی هوش هیجانی، شفقت به خود و تاب آوری. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، (۲)، ۱۰، ۶۷-۹۰.
- ولیزاده، حدیث و احمدی، وحید (۱۴۰۲). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی و توانایی تحمل ابهام مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم. روانشناسی کاربردی، (۱۷)، ۱۹۳-۲۱۲.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. PubMed, 13(1): 27-45.
- Bajaj, B., Khoury, B., & Sengupta, S. (2022). Resilience and stress as mediators in the relationship of mindfulness and happiness. Frontiers in Psychology, 13, 771263.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. and Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry, 18(4), 211-237.
- Courey-Pickering, S. (2018). The Effects of Mindfulness on Employee Resilience (Master's thesis, Azusa Pacific University).
- Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Riesco-Matías, P., & Petisco-Rodríguez, C. (2021). Relationships between mindfulness, purpose in life, happiness, anxiety, and depression: Testing a mediation model in a sample of women. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(3), 925.
- He, J., Li, X., Wang, H., & Xu, Z. (2023). A study on the relationship between mindfulness and work performance of web editors: Based on the chain mediating effect of workplace spirituality and digital competencies. Frontiers in Psychology, 13, 1068735.
- Klatt, M., Steinberg, B., & Duchemin, A. M. (2015). Mindfulness in motion (MIM): an onsite mindfulness based intervention (MBI) for chronically high stress work environments to increase resiliency and work engagement. Journal of Visualized Experiments, (101), 52359.
- Le, N.-H., Mai, M.-Q.T. and Le, K.-G. (2024), "Mindfulness, resilience and the happiness of service employees working from home", Journal of Services Marketing, Vol. 38 No. 4, pp. 460-473.
- Lomas, T., Hefferon, K., & Ivztan, I. (2014). Applied positive psychology: Integrated positive practice. Los Angeles: SAGE.
- Montani, F., Dagenais-Desmarais, V., Giorgi, G., & Grégoire, S. (2018). A conservation of resources perspective on negative affect and innovative work behaviour: The role of affect activation and mindfulness. Journal of Business and Psychology, 33, 123-139.
- Nasrabadi, T., Fatah Moghadam, L., & Vaghefi, P. (2022). The effect of mindfulness on happiness and resilience of dialysis patients. Nursing and Midwifery Journal, 19(10), 810-821.
- Oh, V. K. S., Sarwar, A., & Pervez, N. (2022). The study of mindfulness as an intervening factor for enhanced psychological well-being in building the level of resilience. Frontiers in Psychology, 13, 1056834.
- Schubin, K., Seinsche, L., Pfaff, H., & Zeike, S. (2023). A workplace mindfulness training program may affect mindfulness, well-being, health literacy and work performance of upper-level ICT-managers: an exploratory study in times of the COVID-19 pandemic. Frontiers in Psychology, 14, 994959.
- Singh, A. (2024). T Lomas, T., Medina, J. C., Ivztan, I., Rupprecht, S., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: an inclusive systematic review of the empirical literature. European Journal of Work and Organizational Psychology, 26(4), 492-513.
- Urrila, L. I. (2022). From personal wellbeing to relationships: A systematic review on the impact of mindfulness interventions and practices on leaders. Human Resource Management Review, 32(3), 100837.
- Verdorfer, A. P. (2016). Examining mindfulness and its relations to humility, motivation to lead, and actual servant leadership behaviors. Mindfulness, 7, 950-961.
- Wrede, S. J., Sobke, S. C., Michaelsen, M. M., & Esch, T. (2024). Implementation of mindfulness at work considering digital support: A qualitative study with a systems theory approach. Journal of Workplace Behavioral Health, 1-26.



The effect of mindfulness on resilience and happiness of physical education teachers

Daste Gol Emami Teymor¹, Mahmoud Shikh^{2*}

1. Master Student of Sport Management, Department of Physical Education and Sport Sciences, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran.
2. Department of Physical Education and Sport Science, Az.C., Islamic Azad University, Azadshahr, Iran.

* Corresponding author: Name and E-mail address

Abstract

This research aimed to study the effect of mindfulness on the resilience and happiness of physical education teachers. A survey research method was used to conduct this study. A total of 706 Golestan physical education teachers constituted the statistical population of this study. The estimated minimum sample size of 250 physical education teachers was in accordance with the Cochran formula. Stratified sampling method will be used to select the. Three standard questionnaires of mindfulness, resilience, and happiness were used to collect data, all of which were based on a 5-point Likert scale. Data analysis was performed in two descriptive and inferential ways using SPSS and SMART PLS statistical programs. The results of the study showed a positive and significant effect of mindfulness on the resilience of sports teachers. The results also indicated that the effect of mindfulness on the happiness of sports teachers is positive and significant. Finally, the results showed that the effect of mindfulness on the happiness of sports teachers is positive and significant with the mediation role of resilience. It is recommended to hold regular workshops or courses on mindfulness techniques for sports teachers in schools.

Keywords: Mindfulness, Resilience, Happiness, Physical Education Teachers.