



Investigating the effectiveness of mindfulness training on failure tolerance and job enthusiasm of primary school teachers in Zahedan city

Gholamreza Sanagouye Moharer^{1*}, fatemeh Mashhadi Abbas², Forough keihaniNesab³, Elahe amiri doomari⁴, Sara Arbabi⁵

¹ Assistant Professor, Department of Psychology, Zahedan branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran

² PhD student in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Zahedan Branch, Zahedan, Iran

³ PhD student in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Zahedan Branch, Zahedan, Iran

⁴ PhD student in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran

⁵ PhD student in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Zahedan Branch, Zahedan, Iran

ABSTRACT

Received: 2023/12/11
Reviewed: 2025/11/18
Accepted: 2026/02/14
P.P: 107-117

Keywords:

. Mindfulness
. Frustration Tolerance
. Work Passion

* Corresponding author

✉ reza.sanagoo@gmail.com

Background and Objectives: Teachers play a valuable role in creating motivation in school. Therefore, paying attention to teachers' passion and tolerance of failure helps schools achieve their goals. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of mindfulness training on failure tolerance and career enthusiasm of primary school teachers in Zahedan city.

Methods: The study was conducted in a quasi-experimental design with a pre-test and post-test design with a control group. Out of 817 teachers, 40 were purposively selected and placed in two groups, experimental and test. The study used the Salvanava and Schoffley (2001) Career Passion Questionnaire, the Harrington (2005) Failure Tolerance Questionnaire, and the Mindfulness Therapy Protocol (Kabat-Zinn, 2003).


Findings: The data obtained using analysis test Univariate covariance was analyzed with SPSS 20 software. The results of the research indicate that the post-test mean of failure tolerance and job enthusiasm of teachers who received mindfulness training increased significantly compared to the control group who did not receive the training.

Conclusion: Therefore, it can be said that mindfulness training is effective. May the teachers' performance in the classroom become more enjoyable, and in this way, the productivity of the teachers through mindfulness has increased several hundred times.

ISSN (Online): 2717_221X

DOI: 10.48310/EDU.2026.15393.1516

Citation (APA): Sanagouye Moharer Gh, Mashhadi Abbas F, keihaniNesab F, Amiri Doomari E, Arbabi S. (2025) [Investigating the effectiveness of mindfulness training on failure tolerance and job enthusiasm of primary school teachers in Zahedan city], *The Journal of Research in Guidance and Counseling Education*, 10(1), 107-117.

 [https:// 10.48310/EDU.2026.15393.1516](https://10.48310/EDU.2026.15393.1516)

بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تحمل ناکامی و اشتیاق شغلی معلمان

غلامرضا ثناگوی محرر^{۱*}، فاطمه مشهدی عباس^۲، فروغ کیهانی نسب^۳، الهه امیری دوماری^۳، سارا اربابی^۲

^۱ استادیار گروه روان‌شناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

^۲ دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان، زاهدان، ایران

^۳ دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان، زاهدان، ایران

^۴ دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران

^۵ دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان، زاهدان، ایران

چکیده

پیشینه و اهداف: معلمان نقش با ارزشی در ایجاد برانگیختگی در مدرسه دارند. لذا توجه به اشتیاق

شغلی و تحمل ناکامی معلمان، مدارس را در دستیابی به هدف‌هایشان کمک می‌کند. هدف پژوهش

حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تحمل ناکامی و اشتیاق شغلی معلمان بود.

روش‌ها: روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است.

جامعه مورد مطالعه این پژوهش شامل کلیه معلمان زن معلمان مدارس ابتدایی شهر زاهدان به تعداد

۸۱۷ نفر می‌باشد. از بین این معلمان ۴۰ نفر به صورت نمونه‌گیری هدفمند در دو گروه ۲۰ نفر

آزمایش و گواه انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسشنامه‌های اشتیاق شغلی سالواناوا و شوفلی

(۲۰۰۱)، پرسشنامه تحمل ناکامی هارینگتون (۲۰۰۵) و از پروتکل درمانی ذهن آگاهی (کابات زین،

۲۰۰۳) استفاده شد.

یافته‌ها: داده‌های به دست آمده با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره با نرم‌افزار SPSS 20

مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج پژوهش حاکی از آن است میانگین پس‌آزمون تحمل ناکامی و اشتیاق

شغلی معلمان که آموزش ذهن آگاهی را دریافت کرده بودند نسبت به گروه کنترل که آموزش را

دریافت نکرده بودند افزایش معناداری پیدا کرده بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی، بر تحمل ناکامی و

اشتیاق شغلی معلمان مؤثر است.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵

صفحات: ۱۰۷-۱۱۷

واژه‌های کلیدی:

ذهن آگاهی

تحمل ناکامی

اشتیاق شغلی

* نویسنده مسئول

✉ reza.sanagoo@gmail.com

مقدمه

حرفه معلمی در سراسر جهان یکی از طاق‌فراست‌ترین حرفه‌ها است و معلمان با سطوح بالایی از استرس و ناکامی

نسبت به سایر حرفه‌ها مواجه هستند (Corbin et al, 2019). معلمان با مشکلات ناشی از شرایط مادی و اجتماعی و

نیازهای شغلی چالش برانگیز روبه‌رو هستند که این مشکلات بر ایجاد حالات ناکامی، افسردگی و احساسات غم و اندوه

آن‌ها تأثیر گذار است بنابراین معلمان باید با مسائل و چالش‌ها و مشکلات، آموزشی، اجتماعی- و عاطفی کنار بیایند و

آن‌ها را تحمل کنند (Soetan and Oyetayo, 2019). تحمل ناکامی^۱ به عنوان یک پاسخ مؤثر به دستیابی به هدف

مسدود شده تعریف می‌شود و با یک پاسخ عاطفی منفی که پس از حذف و/یا کاهش ارزش یک پاداش مورد انتظار

ایجاد می‌شود (Martin et al, 2019). تحمل ناکامی پایین، یک باور غیرمنطقی است که موقعیت‌های بد را نمی‌توان با

آن سازگار کرد یا تحمل کرد، کم بودن تحمل ناکامی مانع از کنجکاوی و همچنین تلاش معلمان برای یادگیری

مهارت‌های جدید می‌شود، حتی زمانی که آنها به انجام آن علاقه دارد (فروغی سوها و همکاران، ۱۴۰۱).

تحمل ناکامی، به مرحله‌ای اشاره دارد که افراد به واسطه آن بر هیجانات خود و این که آن‌ها چگونه هیجاناتشان را بیان

و تجربه می‌کنند، تأثیر می‌گذارد. دشواری در تحمل ناکامی باید نتیجه کمبود توانایی‌ها و قابلیت‌های تنظیم هیجانی

باشد (Veilleux, 2023). تحمل ناکامی فرآیندی منحصربه‌فرد و یگانه برای تعدیل تجربه ناکامی به قصد دستیابی به

¹ Tolerate failure

مطلوبیت اجتماعی و قرار گرفتن در یک وضعیت جسمانی و روانی آماده، برای پاسخگویی مناسب به تقاضاهای درونی و بیرونی است. تحمل ناکامی به «منظم کردن و تنظیم» فرایندهای احساسی در راستای عملکرد تطبیقی اطلاق می‌شود؛ بنابراین، تحمل ناکامی به فرایندهای تنظیمی اطلاق می‌شود که در نهایت عملکرد تطبیقی را بهبود می‌بخشد (Hsu et al, 2023). برای ایجاد کلاس درس مساعد برای یادگیری، معلمان به مهارت‌های اجتماعی و عاطفی نیاز دارند و در صورتی که نتوانند به مقابله با استرس‌ها و تحمل ناکامی بپردازند به سلامت روان آنها آسیب می‌رسد و این فقدان سلامت روان بر ارتباط آنها با دانش آموزان تأثیر منفی می‌گذارد (Lieberman et al, 2023). معلمان یکی از عناصر مهم در کلاس درس هستند که عملکرد آنها منجر خواهد شد که توانایی‌هایشان به عنوان مزیت برای کلاس درس تلقی گردد از این رو توجه به اشتیاق شغلی^۱ معلمان بسیار اهمیت دارد و اثربخشی سازمانی را تضمین می‌کند. اشتیاق شغلی در محیط‌های کاری به عنوان عامل اصلی و بالقوه‌ای است که منجر به افزایش مشارکت معلمان و در نتیجه بهبود عملکرد در کلاس درس می‌شود (صباغ کرمانی و فولاد چنگ، ۱۴۰۱). اشتیاق شغلی معلمان به یک موضوع مهم در جامعه بین‌المللی تبدیل شده است، زیرا کاهش اشتیاق شغلی ممکن است مستقیماً به کاهش کیفیت عملکرد معلمان منجر شود (Lawrence et al, 2020؛ Kim et al, 2020). در واقع اشتیاق شغلی به عنوان عاملی تعیین‌کننده در بهبود کیفیت تدریس در مدارس شناخته شده است. معلمی حرفه‌ای است با نرخ فرسایش بالا و مدارس برای حفظ معلمان با استعداد تلاش می‌کنند. یکی از مشکلات اساسی که منجر به کاهش کیفیت عملکرد معلمان می‌شود نبود اشتیاق شغلی است (Nichols et al, 2018). معلمان به ویژه معلمان ابتدایی با فشار شغلی بالاتری روبه‌رو هستند بنابراین به سرمایه‌گذاری عاطفی بالاتر و سرمایه‌گذاری کاری بیشتری نیاز دارند تا دچار فرسودگی شغلی نشوند (Terzic-Supic et al, 2018).

حتی برخی از معلمان که در حال تدریس هستند ولی از اشتیاق شغلی بالایی برخوردار نمی‌باشند این بی‌اشتیاقی منجر به ناکارآمدی و فرسودگی شغلی شده که به طور ناخواسته به کارایی کلاس درس و مدرسه آسیب می‌رساند (Soetan and Oyetao, 2019). از این رو، اشتیاق شغلی معلمان ابتدایی به موضوعی کلیدی تبدیل شده است که باید به آن توجه کرد. اشتیاق شغلی معلمان به عوامل فردی زیادی مرتبط است یکی از عوامل فردی مربوط به سلامت روانی که بر حل فرسودگی شغلی و تحمل ناکامی معلمان تأثیر دارد، ذهن‌آگاهی^۲ است (Liu et al, 2023).

ذهن‌آگاهی به توجه فرد به هدف، در لحظه حال و بدون قضاوت در مورد چیزها آن گونه که هستند، ناشی می‌شود و وضعیتی است که توانایی افراد را برای بهبود بهزیستی افزایش می‌دهد (Sunaryo et al, 2023). ذهن‌آگاهی شامل دو جزء است: (۱) توجه/آگاهی از آنچه در زمان حال درک می‌شود (خودتنظیمی توجه). (۲) پردازش تجربی بدون قضاوت، پذیرا بودن و باز بودن جهت‌گیری برای تجربه (Hawkes & Neale, 2020) ذهن‌آگاهی افراد را مستعد می‌کند که ذهنی باز داشته باشند، توانایی آنها را برای ساختن تفاسیر و دسته‌بندی‌های مختلف از واقعیت، حل مشکلات و در عین حال ارتقای سازگاری با تغییر را توسعه می‌دهد (رستگار، و همکاران، ۱۴۰۱). همچنین ذهن‌آگاهی امکان آگاهی عالی از رویدادهای روزانه را فراهم می‌کند، توانایی تمرکز بر آنچه در زمان حال روی می‌دهد و پذیرش آن را میسر می‌سازد که واکنش‌های عاطفی ناکافی را به حداقل می‌رساند. بنابراین، ذهن‌آگاهی با آگاهی از لحظه حال، گرایش و نحوه واکنش افراد به رویدادها را شکل می‌دهد و به افراد کمک می‌کند تا در موقعیت‌های نامطلوب آرام بمانند و واکنش‌های عاطفی و در نتیجه نگرش‌های خود را تنظیم کنند (Pfeiffer, 2023). بنابراین، افراد دارای مهارت ذهن‌آگاهی به دلیل تمایل به جستجوی پاسخ، ممکن است راحت‌تر با دردهای روزانه روبه‌رو شوند که به نوبه خود می‌تواند منجر به واکنش‌های عاطفی تنظیم‌شده‌تر شود. در واقع، یکی از کارکردهای مهم ذهن‌آگاهی، تقویت و برانگیختن نگرش‌های مثبت، مانند قدردانی، با تحریک رفتارهای متقابل در آینده است (پناهی، ۱۴۰۰). ذهن‌آگاهی می‌تواند عملکرد مغز را با

¹ Career passion

² Mindfulness

افزایش فعالیت در سمت چپ مغز و قشر مغز بهبود بخشد و به افراد کمک کند استرس را به طور موثرتری مدیریت و احساسات خود را تنظیم کنند، (Sunaryo et al, 2023).

در پژوهشی حسیه و همکاران (Hsieh et al, 2021) و فایفر (Pfeiffer, 2023) نشان دادند که تجربه ذهن‌آگاهی می‌تواند منابع روان‌شناختی مهمی برای درک و تحمل ناکامی معلمان باشد. ذهن‌آگاهی به عنوان یک منبع شخصی/روانی به مربیان این امکان را می‌دهد که از منابع درونی خود برای مدیریت بهتر محیط بیرونی استرس‌زا و خواسته‌های آموزشی استفاده کنند. از مزایای کلید آموزش ذهن‌آگاهی بهبود سلامت روان و تحمل ناکامی و بهبود عملکردشغلی است (Sunaryo et al, 2023). وانگ و همکاران (Wang et al, 2021) تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی را بر تحمل خطای سازمانی کارکنان تأیید کردند. گوپتا و همکاران (Gupta et al, 2021) نشان دادند بین احساسات و ذهن‌آگاهی بر بهینه‌سازی مهارت‌ها و اشتیاق شغلی کارکنان رابطه وجود دارد. آموزش ذهن‌آگاهی از طریق ارائه خودآگاهی به شخص در تنظیم رفتار و هیجان به آنان کمک می‌کند، زمانی که از آشفتگی و ناسازگاری رنج می‌برند از طریق خودآگاهی و خودکنترلی تحمل را برای آنان افزایش داده و کمک می‌کند تا هیجانات خود را کنترل کنند (پرندین و رستمی‌خو، ۱۳۹۹). پناهی (۱۴۰۰) در پژوهشی گزارش کرد که انجام تمرینات ذهن‌آگاهی باعث رشد عامل‌های مختلف ذهن‌آگاهی مانند مشاهده، غیر قضاوتی بودن، غیر واکنشی بودن، و عمل توأم با هوشیاری می‌شود. رشد این عامل‌ها نیز خود باعث رشد بهزیستی روانی، کاهش استرس و تحمل ناکامی می‌گردد رستگار، ملک و خلیلی (۱۴۰۱) مشاهده کردند ذهن‌آگاهی بر اشتیاق شغلی تأثیر دارد، طبق نتایج تحقیق شمس نصرتی (۱۴۰۰) همه مؤلفه‌های فضای روانشناختی به طور مثبت متغیر اشتیاق شغلی را پیش‌بینی می‌کنند.

بنابراین با توجه به مطالب ذکر شده از آنجایی که معلمان نقش با ارزشی در ایجاد برانگیختگی در مدرسه دارند. لذا توجه به اشتیاق شغلی و تحمل ناکامی معلمان، مدارس را در دستیابی به هدف‌هایشان کمک می‌کند. بر این اساس توجه به اشتیاق شغلی معلمان و مطالعه عوامل تأثیرگذار، زمینه‌ساز و مرتبط با آن و ارائه راهکارهایی برای پیشگیری از بروز آن و فائق آمدن بر عوارض آن، می‌تواند سهم ارزشمندی در سطح بهبود کیفیت عملکرد معلمان و پیشبرد بهتر اهداف مدارس داشته باشد. بنابراین فرضیه‌های تحقیق به شرح ذیل طراحی شد:

۱. آموزش ذهن‌آگاهی، تحمل ناکامی معلمان را افزایش می‌دهد.

۲. آموزش ذهن‌آگاهی، اشتیاق شغلی معلمان را افزایش می‌دهد.

روش تحقیق

روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه مورد مطالعه این پژوهش، شامل کلیه معلمان زن مدارس ابتدایی شهر زاهدان به تعداد ۸۱۷ نفر می‌باشد. از بین این معلمان ۴۰ نفر به صورت نمونه‌گیری هدفمند در دو گروه ۲۰ نفر آزمایش و گواه انتخاب شدند. ملاک‌های، ورود به تحقیق معلمان زن مدارس ابتدایی شهر زاهدان دارای سن ۲۵ تا ۴۵ سال با حداقل تحصیلات فوق‌دیپلم و سلامت جسمی و روانی در نظر گرفته شد و ملاک‌های خروج شامل ناتوان از انجام تکالیف هر جلسه، غیبت بیش از دو بار از جلسات آموزشی و ایجاد اختلال در جریان آموزش بود.

در این پژوهش از پرسشنامه‌های اشتیاق شغلی سالواناوا و شوفلی (۲۰۰۱)، پرسشنامه تحمل ناکامی هارینگتون (۲۰۰۵) و از پروتکل درمانی ذهن‌آگاهی (کابات زین، ۲۰۰۳) استفاده شد.

پرسشنامه تحمل ناکامی توسط هارینگتون در سال ۲۰۰۵ ساخته شده است. هدف از ساخت این پرسشنامه ارزیابی تحمل ناکامی می‌باشد. پرسشنامه تحمل ناکامی هارینگتون دارای ۲۵ سؤال و شامل ۴ مؤلفه زیر می‌باشد: تحمل عاطفی (۱ تا ۶) و تحمل ناراحتی (۷ تا ۱۴) و پیشرفت (۱۵ تا ۲۰) و شایستگی (۲۱ تا ۲۵) است که بر اساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت با (۱) به هیچ‌وجه تا (۵) کاملاً صادق است به سنجش تحمل ناکامی می‌پردازد. فرخ‌رو (۱۳۹۷)

روایی محتوایی مقیاس را با مراجعه به نظر برخی از متخصصان و اساتید روانشناسی بررسی به دست آورده‌اند. فرخ‌رو (۱۳۹۷) نیز در پژوهش خود پایایی مقیاس مذکر را ۰/۸۹ گزارش کردند.

پرسشنامه اشتیاق شغلی از ۱۷ سؤال تشکیل شده، که توسط سالواناوا و شوفلی در سال ۲۰۰۱ طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۳ مؤلفه می‌باشد. این ابعاد شامل نیرومندی (۶ ماده)، وقف خود (۵ ماده) و جذب (۶ ماده) می‌باشد. پاسخ‌ها در تمام ماده‌ها در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ تا ۵ کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم درجه‌بندی شده است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش اسماعیلی و همکاران (۱۳۹۶) ۰/۹۵ به دست آمده است. همچنین اسماعیلی و همکاران (۱۳۹۶) روایی پرسشنامه نیز به پنج نفر از متخصصان مربوطه داده شده بود و پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت.

آموزش ۸ جلسه ذهن‌آگاهی بر اساس پروتکل درمانی ذهن‌آگاهی (کابات زین، ۲۰۰۳) اجرا شد. خلاصه محتوای جلسات درمانی به شرح ذیل بود.

جدول ۱: جلسات آموزش ذهن‌آگاهی

جلسه اول	آشنایی با هدایت خودکار و نحوه معطوف ساختن توجه به قسمت‌های مختلف بدن
جلسه دوم:	تمرکز بیشتر بر بدن و کنترل بیشتر واکنش نسبت به وقایع روزانه
جلسه سوم	تمرکز عامدانه آگاهی بر تنفس، تمرکز و یکپارچه بودن بیشتر
جلسه چهارم	آموزش حضور ذهن و اجتناب از حواس‌پرتی
جلسه پنجم	آموزش اجازه حضور به تجربه همان‌طور که هست، بدون قضاوت یا تغییر در آن
جلسه ششم	آشنایی شرکت‌کنندگان با نحوه‌ای که خلق و افکار تجربه را محدود می‌کند.
جلسه هفتم	مرور نشانگان ناامیدی و ناراحتی از کیفیت زندگی و غمگینی
جلسه هشتم	آموزش نحوه تمرین منظم ذهن‌آگاهی

داده‌های به دست آمده با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره با نرم افزار SPSS 20 مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

در قسمت یافته‌ها با توجه به فرضیه‌های پژوهش، اطلاعات به دست آمده به توصیف داده‌ها و تحلیل استنباطی داده‌ها با استفاده از آزمون آنکوا یا کواریانس تک متغیره که در ادامه ملاحظه می‌گردد، استفاده شد.

جدول ۲: میانگین انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تحمل ناکامی و اشتیاق شغلی در گروه آزمایش و کنترل

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		گروه کنترل		گروه آزمایش		
گروه کنترل	گروه آزمایش	گروه کنترل	گروه آزمایش	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	
انحراف	انحراف	انحراف	انحراف	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	تحمل ناکامی
۴/۸۰	۵۴/۸۰	۷/۲۰	۷۹/۱۰	۴/۴۹	۵۴/۸۷	۵/۳۳	۵۵/۲۶	
۳/۶۵	۳۵/۹۳	۵/۱۱	۵۶/۴۷	۳/۱۸	۳۵/۹۸	۳/۶۸	۳۵/۲۸	اشتیاق شغلی

با توجه به نتایج جدول ۲، مقایسه میانگین در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان‌دهنده این است که میانگین شاخص تحمل ناکامی و اشتیاق شغلی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت چندانی زیادی در پیش‌آزمون ندارد و معلمان در

تحمل ناکامی و اشتیاق شغلی خود چندان موفق عمل نکرده‌اند. اما در پس‌آزمون تغییر قابل مشاهده‌ای در نمرات متغیر تحمل ناکامی و اشتیاق شغلی مشاهده می‌شود. در واقع میانگین متغیر تحمل ناکامی در گروه آزمایش از ۵۵/۲۶ در پیش‌آزمون به ۷۹/۱۰ و در اشتیاق شغلی در گروه آزمایش از ۳۵/۲۸ در پیش‌آزمون به ۵۶/۴۷ روند بهبود را نشان می‌دهد.

بنابراین به منظور تعیین شدن اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تحمل ناکامی و اشتیاق شغلی معلمان مدارس ابتدایی شهر زاهدان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شده است. در ابتدا جهت تعیین نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نرمال بودن داده‌های مربوط به تحمل ناکامی و اشتیاق شغلی مورد تأیید قرار گرفت. نتایج آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون نمره تحمل ناکامی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون تحمل ناکامی

مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجذورات میانگین	نسبت F	معناداری سطح
۱۶۱/۳۲	۸	۲۰/۱۶	۱/۰۸	۰/۰۸

تعامل شرایط گروه‌ها و متغیر همپراش

جدول ۳ نشان می‌دهد تعامل بین شرایط آزمایش و متغیر همپراش معنادار نیست. به عبارت دیگر، شیب خط رگرسیون برای تحمل ناکامی شرایط آزمایشی یکسان است. جهت بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون لوین جهت بررسی همگنی خطای واریانس‌های تحمل ناکامی

F	Df1	Df2	سطح معناداری
۰/۹۵۳	۱	۳۸	۰/۲۹۱

نتایج آزمون لوین در زمینه تحمل ناکامی بیانگر این است که همگونی خطای واریانس‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تأیید شده است.

فرضیه اول: پژوهش آموزش ذهن‌آگاهی بر تحمل ناکامی معلمان مدارس ابتدایی شهر زاهدان تأثیر دارد. به منظور بررسی این فرضیه از آزمون‌های تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده می‌شود. این آزمون دارای چند پیش‌فرض است که باید مورد بررسی قرار گیرد. اولین پیش‌فرض، نرمال بودن انگیزه است که براساس نتایج این فرض برقرار است. دومین پیش‌فرض، همگونی واریانس نمرات تحمل ناکامی در دو گروه کنترل و آزمایش است که براساس نتایج جدول ۳ این پیش‌فرض نیز برقرار است. پیش‌فرض سوم همگونی شیب رگرسیون است که براساس نتایج جدول ۴ این فرض نیز رعایت شده است. لذا برای بررسی فرضیه از آزمون‌های تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده می‌شود. نتایج این آزمون در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای مقایسه میانگین پس‌آزمون تحمل ناکامی در گروه آزمایش و کنترل

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش‌آزمون	۴۷/۲۵۰	۱	۲۵۰/۴۷	۱/۵۰	۰/۱۱	۰/۰۸
گروه	۱۶۸۷۰/۴۵	۱	۱۶۸۷۰/۴۵	۱۸۹/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۷۹
خطای	۳۹۸/۵۲	۳۷	۳۷۴/۵۲			
باقی‌مانده						

با توجه به نتایج جدول ۵، میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش پس از برداشتن اثرات پیش‌آزمون به طور معنی‌داری بیشتر از گروه گواه است. چون مقدار F محاسبه شده ($F=189/07$) با درجه آزادی ($df=1/37$) بیشتر از سطح معناداری ۹۹ درصد است، بنابراین نتیجه می‌گیریم در میانگین پس‌آزمون تحمل ناکامی در گروه آزمایش و کنترل در دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. مجذور سهمی اِتا شدت این اثر را (۰/۷۹) نشان می‌دهد که بیانگر شدت اثر بالایی است. بنابراین به لحاظ آماری می‌توان گفت، آموزش ذهن‌آگاهی بر تحمل ناکامی معلمان مدارس ابتدایی شهر زاهدان تأثیر دارد.

فرضیه دوم: آموزش ذهن‌آگاهی بر اشتیاق شغلی معلمان مدارس ابتدایی شهر زاهدان تأثیر دارد. برای بررسی فرضیه پژوهش از کواریانس استفاده شد ابتدا برای بررسی پیش‌فرض کواریانس از آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون استفاده شد که نتایج در جدول ۶ نشان داده شده است.

جدول ۶: آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون نمره اشتیاق شغلی

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری
۲۴۹/۸۵	۱	۲۴۹/۸۵	۱/۸۴	۰/۳۶
تعامل شرایط گروه‌ها و متغیر همپراش				

جدول ۶ نشان می‌دهد تعامل بین شرایط آزمایش و متغیر همپراش معنادار نیست. به عبارت دیگر، شیب خط رگرسیون اشتیاق شغلی برای شرایط آزمایشی یکسان است. برای بررسی پیش‌فرض همگنی خطای واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که نتایج در جدول ۷ نشان داده شده است.

جدول ۷: نتایج آزمون لوین جهت بررسی همگنی خطای واریانس‌ها اشتیاق شغلی

F	Df1	Df2	سطح معناداری
۱/۸۹	۱	۳۸	۰/۵۶

نتایج جدول ۷ آزمون لوین بیانگر این است که همگونی خطای واریانس‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون اشتیاق شغلی تأیید شده است.

با توجه به آنکه پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره رعایت شده است. لذا برای بررسی فرضیه از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده می‌شود. نتایج این آزمون در جدول ۵ آورده شده است. با توجه به نتایج جدول ۸، میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش پس از برداشتن اثرات پیش‌آزمون به طور معنی‌داری بیشتر از گروه گواه است. چون مقدار F محاسبه شده ($F=234/79$) با درجه آزادی ($df=1/37$) بیشتر از سطح معناداری ۹۹ درصد است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که میانگین پس‌آزمون اشتیاق شغلی در دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. مجذور

سهمی اِتا شدت این اثر را (۰/۸۵) نشان می‌دهد که بیانگر شدت اثر بالایی است. بنابراین به لحاظ آماری می‌توان گفت، آموزش ذهن‌آگاهی بر اشتیاق شغلی معلمان مدارس ابتدایی شهر زاهدان تأثیر دارد.

جدول ۸: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای مقایسه میانگین پس‌آزمون اشتیاق شغلی در گروه آزمایش و

کنترل

منابع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	نسبت F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش‌آزمون	۱۶۷/۸۸	۱	۱۶۷/۸۸	۰/۹۸	۰/۶۷	۰/۰۷
گروه	۷۹۷۶/۳۸۷	۱	۷۹۷۶/۳۸۷	۲۳۴/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۸۵
خطای باقیمانده	۸۹۶/۴۴	۳۷	۳۵/۰۱			

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تحمل ناکامی و اشتیاق شغلی معلمان مدارس ابتدایی شهر زاهدان بود. نتایج نشان داد آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش تحمل ناکامی معلمان مدارس ابتدایی شهر زاهدان تأثیر دارد. این نتایج با نتایج پژوهش‌های حسیه و همکاران (Hsieh et al, 2021) و فایفر (Pfeiffer, 2023)، سوناریو و همکاران (Sunaryo et al, 2023)، گوپتا و همکاران (Gupta et al, 2021)، پرندین و رستمی خو (۱۳۹۹)، پناهی (۱۴۰۰) هم‌راستا می‌باشد.

در تبیین نتایج پژوهش می‌توان گفت ذهن‌آگاهی به عنوان یک آگاهی غیر واکنشی، غیر قضاوتی و حال محور توصیف شده است که در آن هر فکر، احساس یا احساس همان‌گونه که هست تصدیق و پذیرفته می‌شود. برخی معتقدند که ذهن‌آگاهی شبیه به مزایای شخصیت در روانشناسی مثبت است و اغلب به عنوان یک ویژگی که به طور طبیعی وجود دارد و در بین جمعیت متفاوت است، یا به عنوان حالتی از آگاهی که می‌تواند با آموزش ذهن‌آگاهی ایجاد شود، نامیده می‌شود (Shallcross et al, 2019). با این حال، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در تولید پیامدهای مثبت سلامت روان، مانند کاهش علائم فیزیولوژیکی مربوط به اضطراب، استرس و کاهش شدت علائم بیماران مبتلا به بیماری روانی تأثیر دارد (Choi et al, 2019). لذا ذهن‌آگاهی معلمان را مستعد می‌کند که ذهنی باز داشته باشند، توانایی آنها را برای ساختن تفاسیر و دسته‌بندی‌های مختلف از واقعیت، حل مشکلات و در عین حال ارتقای سازگاری با تغییر را توسعه می‌دهد و همچنین امکان آگاهی عالی از رویدادهای روزانه را فراهم می‌کند، توانایی تمرکز بر آنچه در زمان حال روی می‌دهد و پذیرش آن را میسر می‌سازد که واکنش‌های عاطفی ناکافی را به حداقل می‌رساند. بنابراین، ذهن‌آگاهی گرایشی و نحوه واکنش معلمان به رویدادها را شکل دهد. با آگاهی از لحظه حال، ذهن‌آگاهی ممکن است به معلمان کمک کند تا در موقعیت‌های نامطلوب آرام بمانند و واکنش‌های عاطفی و در نتیجه نگرش‌های خود را تنظیم کنند و این خود تنظیمی بر افزایش تحمل ناکامی معلمان تأثیر دارد.

همچنین نتایج نشان داد آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش اشتیاق شغلی معلمان مدارس ابتدایی شهر زاهدان تأثیر دارد. این نتایج با نتایج پژوهش‌های وانگ و همکاران (Wang et al, 2021) و گوپتا و همکاران (Gupta et al, 2021)، رستگار، ملک و خلیلی (۱۴۰۱) و شمس نصرتی (۱۴۰۰) هم‌راستا می‌باشد. در تبیین نتایج پژوهش می‌توان گفت از طریق ذهن‌آگاهی، افراد می‌توانند یاد بگیرند که الگوهای افکار منفی به الگوهای مثبت‌تر تبدیل کنند. ذهن‌آگاهی بر نحوه درک افراد از رویدادهای تأثیر می‌گذارد و به آنها کمک می‌کند تا بر روی راه حل‌ها به جای مشکلات تمرکز کنند و بر جستجوی فعال برای پاسخ‌ها تأثیر بگذارد و آنها را به جستجوی فعالانه اطلاعاتی که به مقابله با مشکلات کمک می‌کند، هدایت کند (Sunaryo et al, 2023). یکی از کارکردهای مهم ذهن‌آگاهی، تقویت و برانگیختن نگرش‌های مثبت، مانند قدردانی، با تحریک رفتارهای متقابل در آینده است بهبود ذهن‌آگاهی باعث می‌شود تا معلمان نگرش‌های

مثبتی نسبت به عملکرد خود داشته باشند از آنجایی که ذهن‌آگاهی به تلاش برای بودن در لحظه حال و پیدا کردن آگاهی کامل از دانش آموزان و مسئولان دلالت دارد منجر به افزایش حس همدلی، اصالت، وضوح ارتباط می‌شود. لذا وقتی معلمان در حال تدریس هستند در کلاس درس احساس امنیت و هویت فکری کرده و در نتیجه آرام‌تر می‌شوند و کارها را راحت‌تر انجام می‌دهند این خصوصیات بر بالابردن اشتیاق شغلی معلمان نیز تأثیر گذار است. برای مدیران مدارس پیشنهاد می‌شود دوره‌های آموزشی منظم ذهن‌آگاهی را در برنامه‌های توسعه مهارت‌های حرفه‌ای معلمان بگنجانند. این آموزش‌ها می‌تواند در قالب کارگاه‌های عملی و جلسات مستمر گروهی برگزار شود. همچنین ایجاد فضای حمایتی در محیط مدرسه که در آن معلمان بتوانند آزادانه درباره چالش‌های شغلی خود گفت‌وگو کنند، بسیار مؤثر خواهد بود.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش در تمامی مراحل انجام مطالعه مشارکت فعال داشته‌اند. طراحی پژوهش، تدوین چارچوب نظری و تنظیم مبانی علمی مقاله با همکاری تمامی نویسندگان انجام شده است. همچنین گردآوری داده‌ها، تجزیه و تحلیل اطلاعات، تفسیر یافته‌ها و نگارش نسخه اولیه مقاله به صورت مشترک صورت گرفته و تمامی نویسندگان پس از بازبینی علمی و محتوایی، نسخه نهایی مقاله را تأیید کرده‌اند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان از تمامی افرادی که در اجرای این پژوهش همکاری و مساعدت داشته‌اند، صمیمانه قدردانی می‌کنند. همچنین از شرکت‌کنندگان محترم پژوهش و مسئولان مربوطه که زمینه اجرای این مطالعه را فراهم نمودند، تشکر و سپاسگزاری می‌شود.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که در انجام پژوهش حاضر هیچ‌گونه تعارض منافع مالی، سازمانی یا شخصی وجود نداشته است.

Reference

- Choi, E.-J., Kim, C.-S., Choi, Jung, E., Kim, & Song, C. (2019). The mediation effects of optimism on the relationship between grateful disposition of adolescent and happiness. *Korean Journal of Youth Studies*, 26, 175-195.
- Choo, C. C., Lee, J. J. W., Kuek, J. H. L., Ang, K. K., Yu, J. H., and Ho, C. S. (2019). Mindfulness and hemodynamics in asians: a literature review. *Asian J. Psychiatr.* 44, 112-118.
doi: 10.1016/j.ajp.2019.07.035
- Corbin, C. M., Alamos, P., Lowenstein, A. E., Downer, J. T., & Brown, J. L. (2019). The role of teacher-student relationships in predicting teachers' personal accomplishment and emotional exhaustion. *Journal of school psychology*, 77, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.10.001>
- Foroghi Soha, F.; Abdi, S; Hassanzadeh, S. (1401). Modeling the effect of ethical culture and organizational climate on the quality of teachers' work life with the mediating role of organizational trust, *Povish in Teaching Educational Sciences and Counseling*, No. 17, 58-79. [In Persian]
- Gupta, V., Bhattacharya, S., and Gopalan, N. (2021). "Emotions, emotional intelligence and conflict management: a conceptual framework to optimize Soft Skills in the workplace," in *Soft Skills for Human*

Centered Management and Global Sustainability, eds M. T. Lepley, N. J. Beutell, N. Abarca, and N. Majluf (Milton Park: Routledge), 37–52. doi: 10.4324/9781003094463

Hawkes, A. J., & Neale, C. M. (2020). Mindfulness beyond wellbeing: Emotion regulation and team-member exchange in the workplace. *Australian Journal of Psychology*, 72(1), 20-30.

Hsu, T., Thomas, E. B., Welch, E. K., O'Hara, M. W., & McCabe, J. E. (2023). Examining the structure of distress tolerance: Are behavioral and self-report indicators assessing the same construct?. *Journal of contextual behavioral science*, 27, 143-151.

Jeon, L., Buettner, C. K., Grant, A. A., and Lang, S. N. (2019). Early childhood teachers' stress and children's social, emotional, and behavioral functioning. *J. Appl. Dev. Psychol.* 61, 21–32. doi: 10.1016/j.appdev.2018.02.002

Kim, J., Shin, Y., Tsukayama, E., and Park, D. (2020). Stress mindset predicts job turnover among preschool teachers. *J. Sch. Psychol.* 78, 13–22. doi: 10.1016/j.jsp.2019.11.002

Lawrence, R. C., Bulotsky-Shearer, R. J., Bichay-Awadalla, K., Futterer, J. N., and Bailey, J. (2020). Validation of the early childhood teacher experiences scale in head start. *Psychol. Sch.* 57, 1132–1154. doi: 10.1002/pits.22385

Lieberman, T., Bidegain, M., Berriel, A., López, F., Ibarra, A., Pisani, M., ... & Castelló, M. E. (2023). Effects of a Virtual Mindful Self-Compassion Training on Mindfulness, Self-Compassion, Empathy, Well-being and Stress in Uruguayan Primary School Teachers During Covid-19 Times.

Liu, X. G., Li, Y., Xiong, F., Li, W. T., Liu, L. Z., & John S, S. (2023). The relationship between father absence and hostility among Chinese depressed youths: A serial mediation model and the role of self-esteem and frustration tolerance. *Frontiers in Pediatrics*, 10, 711241.

Martin, M. J., Sturge-Apple, M. L., Davies, P. T., & Gutierrez, G. (2019). Attachment behavior and hostility as explanatory factors linking parent–adolescent conflict and adolescent adjustment. *Journal of Family Psychology*, 33(5), 586.

Nichols, F. K. (2018). *Exploring the Relationship between Principals' Leadership Style and Teachers' Job Satisfaction in the Public School Setting*. Texas: Our Lady of the Lake University

Panahi, P. (2020) Investigating the relationship between mindfulness and psychological well-being and happiness of middle school teachers in Tehran, *Psychology and Educational Sciences Studies (Iran Modern Education Development Center)*, 7th period - number 1, 208 to 235. [In Persian]

Prandin, S.; Rostami Kho, S. (2019) The effectiveness of mindfulness training on emotional self-regulation, tolerance of distress and marital conflict resolution in couples with adjustment problems in Kermanshah, *Social Psychology*, No. 56, 57-72. [In Persian]

Rastgar, A.A.; Malik, S; Khalili, M. (2021) The effect of optimism on job enthusiasm with the mediating effect of support and organizational culture, the third international conference on innovation in business management and economics. [In Persian]

Sabbagh Kermani, L., and Foulad Cheng, M. (2022). Investigating the relationship between primary maladaptive schemas with job stress and job self-efficacy of elementary teachers in the 2nd district of Kerman. *Research in educational sciences and counseling*, 8(17), 111-131. [In Persian]

Shallcross, A. J., Visvanathan, P. D., Sperber, S. H., and Duberstein, Z. T. (2019). Waking up to the problem of sleep: can mindfulness help? A review of theory and evidence for the effects of mindfulness for sleep. *Curr. Opin. Psychol.* 28, 37–41. doi: 10.1016/j.copsyc.2018.10.005

Shams Nosrati V (2020) investigation of the relationship between the psychological environment governing the organization and the job enthusiasm of the employees of clinics in Rasht city, Journal of Psychological Studies and Educational Sciences No. 32, Volume 4. [In Persian]

Soetan, M. K., and Oyetayo, M. O. (2019). Personality, work characteristics and job stress among teachers. *J. Emerg. Trends Educ. Res. Policy Stud.* 10, 10–17.

Terzic-Supic, Z., Piperac, P., Maksimovic, A., Karic, S., Hacko, B., and Todorovic, J. (2020). Burnout among preschool teachers in Serbia. *Eur. J. Pub. Health* 30:6805.
doi: 10.1093/eurpub/ckaa166.1051

Veilleux, J. C. (2023). A Theory of Momentary Distress Tolerance: Toward Understanding Contextually Situated Choices to Engage with or Avoid Distress. *Clinical Psychological Science*, 11(2), 357-380.



COPYRIGHTS

©2025 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.