

Received on: 10/11/2023

Revised on: 16/06/2024

Accepted on: 24/06/2024



Research
Article

Vol. 21, No. 1, Serial 39

Spring & Summer

2024

pp: 93-106

Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship between Mindfulness and Distress Tolerance among Teachers¹

[DOI: 10.22070/tr.2024.18450.1514](https://doi.org/10.22070/tr.2024.18450.1514)

Sahel Salehian¹, Ahmad Mansouri^{2*}

1. Department of Psychology, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran.

Email: sahelsalehian100@gmail.com

2. Department of Psychology, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran. (Corresponding Author)

Email: mansoury_am@yahoo.com

Abstract

Introduction: Teachers encounter a variety of challenges and risk factors, including heavy workloads, low wages and benefits, continuous educational reforms, inadequate school and classroom facilities and resources, mental and physical health issues among students, student motivation, overcrowded classrooms, discipline problems, the inherently stressful nature of the job, opportunities for promotion and professional development, high levels of psychological distress, and conflicts with colleagues, administrators, and parents. These factors expose individuals to chronic stress, burnout, and both physical and psychological issues. These challenges impact their experience of distress and overall well-being in various ways. While the relationship between mindfulness and distress tolerance has been established, there has been limited focus on the mediating factors that influence this relationship. Given the critical role of teachers in the success of educational systems, as well as the importance of distress tolerance in preventing, developing, and maintaining various physical and psychological problems, and the lack of focus on mediators in the relationship between mindfulness and teachers' distress tolerance, this study aims to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between mindfulness and distress tolerance among teachers.

Method: This research was a fundamental, cross-sectional, and descriptive correlational study. The statistical population comprises all elementary school teachers in Mashhad, Iran, during the 2022-2023 academic year. The sample comprised 250 elementary school teachers (147 women and 103 men), selected through convenience sampling. Participants completed the Self-Compassion Scale (Neff, 2003), the Five-Factor Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2012), and the Distress Tolerance Scale (Simons & Gaher, 2005). After obtaining the necessary approvals from the Islamic Azad University of Neyshabur, the sampling was conducted in elementary schools in Mashhad in May 2023. After coordinating with school administrators and teachers, the questionnaires were distributed to the participants, along with detailed instructions on how to complete each one. Once the questionnaires were completed, they were collected, and both participants and school administrators were thanked for their cooperation. The inclusion criteria required participants to be elementary school teachers who were willing to participate in the study, while the exclusion criteria included incomplete or invalid questionnaires. The study was approved by the Ethics Committee of the Islamic Azad University of Neyshabur under code IR.IAU.NEYSHABUR.REC.1402.011. Ethical considerations included voluntary participation, confidentiality, and informed consent. Data were analyzed using SPSS version 26 and LISREL version 8.8, employing both descriptive and inferential statistics. The analysis included

1. This article is based on the first author's MA. dissertation.

Received on: 10/11/2023

Revised on: 16/06/2024

Accepted on: 24/06/2024



**Research
Article**

Vol. 21, No. 1, Serial 39

Spring & Summer

2024

pp: 93-106

frequency counts, means, standard deviations, Pearson correlations, confirmatory factor analysis, and structural equation modeling.

Results: The mean age of the teachers was 35.60 years with a standard deviation of 7.76, while the mean length of their service was 10.56 years with a standard deviation of 8.23. Of the teachers, 103 (41.2%) were male, and 147 (58.8%) were female. Regarding marital status, 68 (27.2%) were single, 167 (66.8%) were married, and 15 (6%) were divorced. Educational status indicated that 14 participants (5.6%) held associate degrees, 224 participants (89.6%) held bachelor's degrees, and 12 participants (4.8%) held master's degrees. Economic status was reported as low by 1 participant (0.4%), lower-middle by 14 participants (5.6%), middle by 136 participants (54.4%), upper-middle by 85 participants (34%), and high by 14 participants (5.6%). Skewness and kurtosis indices indicated that the study variables were normally distributed. A significant correlation was found among mindfulness, self-compassion, and distress tolerance ($p < 0.05$). The final model results indicated a significant direct effect of mindfulness on distress tolerance ($p < 0.05$, $\beta = 0.35$, $t = 2.85$) and self-compassion ($p < 0.05$, $\beta = 0.59$, $t = 6.43$). Additionally, the direct effect of self-compassion on distress tolerance was significant ($p < 0.05$, $\beta = 0.22$, $t = 2.03$). Furthermore, the indirect effect of mindfulness on distress tolerance through self-compassion was also significant ($p < 0.05$, $\beta = 0.13$, $t = 2.08$). Model fit indices, including chi-square, comparative fit index, normed fit index, non-normed fit index, incremental fit index, goodness-of-fit index, and root mean square error of approximation, were as follows: chi-square = 155.20 ($p = 0.001$), comparative fit index = 0.94, normed fit index = 0.91, non-normed fit index = 0.92, incremental fit index = 0.94, goodness-of-fit index = 0.91, and root mean square error of approximation = 0.079. Therefore, the fit indices were greater than 0.90, and the root mean square error of approximation was less than 0.08. These results indicate that the model concerning the mediating role of self-compassion in the relationship between mindfulness and distress tolerance is well-fitted.

Discussion and Conclusion: Self-compassion plays an indirect role in enhancing the impact of mindfulness on teachers' distress tolerance. It can improve teachers' distress tolerance by promoting self-support during personal mistakes or external life challenges, encouraging the acceptance of distressing thoughts and emotions, fostering a sense of connection with others who are suffering, and facilitating self-understanding and comfort during difficult moments. It is recommended that educational authorities pay closer attention to the dimensions of self-compassion and its impact on teachers' cognitive functioning, personality traits, distress tolerance, and overall well-being. Incorporating mindfulness and self-compassion training into teacher development programs may significantly enhance their distress tolerance and help prevent both physical and psychological health issues. Developing educational and therapeutic mindfulness and self-compassion programs could significantly enhance teachers' ability to tolerate distress. Additionally, incorporating mindfulness and self-compassion training into teachers' professional development courses would be beneficial.

Keywords: Distress tolerance, Mindfulness, Self-compassion.

نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطه بین ذهن آگاهی و تحمل پریشانی معلمان^۱

DOI: 10.22070/tr.2024.18450.1514

ساحل صالحیان^۱، احمد منصوری^{۲*}

۱. گروه روان‌شناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران.

Email: sahel-salehian100@gmail.com

۲. گروه روان‌شناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: mansoury_am@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطه بین ذهن آگاهی و تحمل پریشانی معلمان انجام شد. این پژوهش بنیادی و مقطعی و توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری آن شامل معلمان مقطع ابتدایی شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. تعداد ۲۵۰ نفر از این معلمان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به مقیاس شفقت به خود و پرسش‌نامه پنج‌عاملی ذهن آگاهی و مقیاس تحمل پریشانی پاسخ دادند. داده‌های پژوهش با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و نرم‌افزارهای SPSS و LISREL تحلیل شدند. اثر مستقیم خودشفقت‌ورزی و ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی معنادار است ($p < 0/05$). اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی از طریق خودشفقت‌ورزی معنادار است ($p < 0/05$). همچنین مدل مربوط به نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطه بین ذهن آگاهی و تحمل پریشانی برازش خوبی دارد (CFI= 0/94، NNFI= 0/92، JFI= 0/94، GFI= 0/91، RMSEA= 0/079). خودشفقت‌ورزی نقش غیرمستقیمی در افزایش اثر ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی معلمان دارد. توجه به این عوامل روان‌شناختی می‌تواند نقش مهمی در افزایش تحمل پریشانی معلمان و همچنین پیشگیری از آسیب‌های جسمی و روان‌شناختی داشته باشد.

کلیدواژه‌ها: تحمل پریشانی، خودشفقت‌ورزی، ذهن آگاهی.

نشریه علمی
پژوهش‌های
آموزش و یادگیری

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۱۹
تاریخ اصلاحات: ۱۴۰۳/۰۳/۲۷
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۰۴



مقاله پژوهشی

Journal of
Training & Learning
Researches
Vol. 21, No. 1, Serial 39
Spring & Summer
2024

دوره ۲۱، شماره ۱، پیاپی ۳۹
بهار و تابستان ۱۴۰۳
ص: ۹۳-۱۰۶

۱. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

مقدمه

بررسی ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که سطوح بالایی پریشانی معلمان: الف. با افزایش مرخصی استعلاجی همراه است که به هزینه‌های چشمگیر می‌انجامد، ب. بر عملکرد شغلی معلمان اثر دارد و به عملکرد ضعیف‌تر آن‌ها در طی دروس می‌انجامد، ج. به رنج ذهنی بیشتر معلمان می‌انجامد و بر بهزیستی آن‌ها در محل کار و سایر بخش‌ها اثر می‌گذارد [۴]؛ از این رو تحمل پریشانی یکی از ویژگی‌های روان‌شناختی است که نقش مهمی در پیشگیری و ایجاد و تداوم آسیب‌های روانی دارد [۹، ۸]. تحمل پریشانی به توانایی ادراک‌شده افراد برای تحمل یا مقاومت در برابر حالات هیجانی منفی یا سایر حالات ناخوشایند (مثل ناراحتی جسمی) و همچنین عمل رفتاری تحمل یا مقاومت در برابر حالات پریشان‌کننده درونی ناشی از عوامل استرس‌زا اشاره می‌کند [۱۰]. بررسی ادبیات پژوهش نشان می‌دهد افرادی که تحمل پریشانی کمی دارند، تجربه پریشانی هیجانی را تحمل‌ناپذیر توصیف می‌کنند، پریشانی هیجانی را نپذیرفتنی ارزیابی می‌کنند، تلاش می‌کنند تا وضعیت هیجانی منفی را کاهش دهند و همچنین نمی‌توانند توجهشان را به موضوعی غیر از احساس‌های پریشان‌کننده خود متمرکز کنند [۱۱]. تحمل پریشانی فراوان معلمان می‌تواند سبب تلاش هرچه بیشتر آن‌ها برای رعایت اصول اخلاقی مرتبط با کارشان در لحظه‌های هیجانی پریشان‌کننده شود؛ همچنین می‌تواند به مدیریت موقعیت‌هایی بینجامد که سبب پریشانی در معلمان می‌شوند [۱۲]. پژوهش‌های اندکی درباره تحمل پریشانی معلمان انجام شده است. باوجود این انوسو^۴ و همکاران دریافتند که بین تحمل پریشانی (تحمل ناکامی و ابهام و ناراحتی) معلمان و رضایت شغلی و تمایل آن‌ها به آموزش کودکان با نیازهای آموزشی ویژه همبستگی وجود دارد. به عبارت دیگر معلمان دارای تحمل پریشانی بالا (تحمل ناکامی و ناراحتی) به قرار دادن کودکان با نیازهای آموزشی ویژه در کلاس خود تمایل بیشتری داشتند [۱۲].

معلمان خوب یکی از عوامل تعیین‌کننده موفقیت سیستم‌های آموزشی هستند؛ از این رو برای ارتقای کیفیت آموزش توجه ویژه به معلمان (اجرای سیاست‌هایی برای جذب، ایجاد انگیزه و حفظ مستعدترین افراد) ضروری است [۱]. آموزش (معلمی) حرفه‌ای بسیار ارزشمند شناخته می‌شود، اما بسیار استرس‌زاست [۲]. معلمان در مواجهه با موانع و عوامل خطرناک مختلف مانند حجم کار زیاد، حقوق و مزایای کم، اصلاحات مستمر آموزشی، امکانات ضعیف مدارس و کلاس‌ها، کلاس‌های شلوغ، مشکلات مرتبط با نظم، ماهیت شغلی استرس‌زا، ارتقای شغلی و تعارض با همکاران و مدیران و والدین دانش‌آموزان در معرض استرس‌های مزمن و فرسودگی شغلی و آسیب‌های جسمی و روانی قرار دارند [۳]. این عوامل تجربه پریشانی و همچنین بهزیستی را به روش‌های مختلف تحت‌تأثیر قرار می‌دهد [۴]. ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که سطوح بالایی از اختلال‌ها و مشکلات روان‌شناختی مانند افسردگی، اختلال‌های اضطرابی، کاهش کیفیت زندگی، خستگی و احساسات منفی مانند استرس و ناکامی در معلمان قبل از همه‌گیری کووید ۱۹ وجود داشته است. طی همه‌گیری کووید ۱۹ مشکلات روان‌شناختی مثل اختلال اضطراب فراگیر و افسردگی و نشانگان فرسودگی در معلمان شایع‌تر بوده است [۵]؛ بنابراین لازم است به بررسی عوامل مرتبط و مؤثر بر سلامت روان و کیفیت زندگی آنان مثل خودشفقت‌ورزی^۱، تاب‌آوری، بهزیستی و تحمل پریشانی^۲ توجه شود [۶]. از سوی دیگر ویژگی‌های روان‌شناختی معلمان از جمله انگیزش، شخصیت، انتظارات، عوامل مرتبط با هیجان معلم، هوش هیجانی و ذهن‌آگاهی^۳ پیامدهای مهمی از نظر اثربخشی و بهزیستی معلمان و روابط بین‌فردی با همکاران، مدیران، والدین و دانش‌آموزان دارند [۷].

1. self-compassion
2. distress tolerance
3. mindfulness

4. Nwosu

هیجان‌ها سبب افزایش بهزیستی روان‌شناختی در معلمان می‌شود [۲۴].

علی‌رغم اینکه رابطه بین ذهن‌آگاهی و تحمل‌پریشانی مورد تأیید قرار گرفته است [۱۹-۱۵]، اما توجه کمی به عوامل میانجی آن شده است. شفقت به خود یا خودشفقت‌ورزی یکی از متغیرهایی است که می‌تواند میانجی این رابطه باشد. خودشفقت‌ورزی به حمایت از خود به هنگام رنج یا درد ناشی از اشتباه‌های شخصی و بی‌کفایتی‌ها یا چالش‌های بیرونی زندگی اشاره می‌کند؛ همچنین روش سازنده‌ای برای نزدیک شدن به افکار و هیجان‌های پریشان‌کننده‌ای است که بهزیستی روان‌شناختی و جسمی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خودشفقت‌ورزی شامل سه مؤلفهٔ مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود و اشتراکات انسانی در برابر انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی است [۲۵]. این سازه از تفکر بودایی مشتق شده است و شامل موضعی غیرانتقادی نسبت به نقایص و شکست‌هاست. دیگر اینکه می‌تواند با محافظت از فرد در برابر پیامدهای هیجانی منفی ناشی از شکست، سبب افزایش بهزیستی فرد شود [۲۰]. خودشفقت‌ورزی همچون روشی برای حمایت از معلمان در مواجهه با استرس تدریس مطرح شده است [۲۶]. معلمان یا مربیان خودشفقت‌ورز انعطاف‌پذیرتر هستند، با سرعت بیشتری پس از وقوع شکست‌ها بهبود می‌یابند، تحمل و تاب‌آوری بیشتری دارند و وقتی نتوانند ترجیحات اخلاقی خود را برآورده کنند، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند [۲۷]. پژوهش‌های اندکی به بررسی رابطه بین خودشفقت‌ورزی و تحمل‌پریشانی معلمان پرداخته‌اند. برای مثال نتایج مطالعه‌ای نشان داد که آموزش خودشفقت‌ورزی شناختی بر تحمل‌پریشانی معلمان زن مقطع ابتدایی مؤثر است [۶]. هو^۴ گزارش کرد که بین ذهن‌آگاهی، خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری معلمان رابطه وجود دارد [۲۷]. باوجوداین بررسی ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که بین خودشفقت‌ورزی و تحمل‌پریشانی

عوامل متعددی مثل سبک‌های دلبستگی [۱۳] و بدرفتاری‌های دوران کودکی [۱۴] با تحمل‌پریشانی مرتبط هستند. ذهن‌آگاهی^۱ یکی دیگر از عوامل مرتبط با تحمل‌پریشانی است [۱۹-۱۵] که همچون آگاهی فرد از حالات درونی و محیط پیرامون خود تعریف شده است [۲۰]. همچنین به آگاهی از طریق توجه هدفمند و در لحظهٔ حال و بدون قضاوت اشاره می‌کند [۲۱]. افراد ذهن‌آگاه تمایل به انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری دارند و می‌توانند نسبت به هیجان‌های افراد پیرامون خود حساس‌تر باشند. آن‌ها همچنین ممکن است هر فکر و هیجانی را با شفقت به خود بپذیرند تا اینکه درگیر نشخوار فکری بیش از حد هیجان‌های منفی شوند [۲۲]. پژوهش‌های اندکی به بررسی رابطه بین ذهن‌آگاهی و تحمل‌پریشانی در معلمان پرداخته‌اند؛ باوجوداین بررسی ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی به معلمان کمک می‌کند تا روابط مثبتی با دانش‌آموزان و سایر افراد ایجاد کنند و در مواجهه با عوامل استرس‌زا فضای کلاس را از نظر هیجانی حمایت‌کننده‌تر کنند و با موقعیت‌های پیچیده به‌طور فعال‌تر یا سازگارانه‌تر برخورد کنند. معلمان ذهن‌آگاه به شرایط کلاس و نیازهای دانش‌آموزان با گشودگی و پذیرش و شفقت پاسخ می‌دهند. به‌علاوه پریشانی روان‌شناختی کمتری را تجربه می‌کنند [۲۲]. کارپنتر^۲ و همکاران معتقدند که ذهن‌آگاهی می‌تواند با ایجاد پذیرش بدون قضاوت تجارب پریشان‌کننده به افزایش تحمل‌پریشانی کمک کند. مهارت ذهن‌آگاهی به معلمان کمک می‌کند تا رویدادها را دوباره ارزیابی کنند و مکانیسم‌های مقابله‌ای خود را به‌واسطهٔ خودشفقت‌ورزی و جهت‌گیری به زمان حال ایجاد کنند [۱۷]. به‌علاوه ذهن‌آگاهی سبب کاهش استرس و اضطراب معلمان مقطع ابتدایی می‌شود [۲۳]. سانگ^۳ و همکاران نیز معتقدند که مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌واسطهٔ مکانیسم‌های تغییر زیربنایی مانند خودشفقت‌ورزی، بخشش، نشخوار فکری و مدیریت

1. mindfulness
2. Carpenter
3. Tsang

4. Hu

روش پژوهش

پژوهش حاضر بنیادی و مقطعی و توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل همهٔ معلمان شاغل مقطع ابتدایی شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. نمونه آماری این پژوهش شامل ۲۵۰ نفر (۱۴۷ زن و ۱۰۳ مرد) از معلمان مقطع ابتدایی بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور در اردیبهشت ۱۴۰۲ برای نمونه‌گیری به مدارس ابتدایی مشهد مراجعه شد. پس از هماهنگی با مسئولان و معلمان مدارس، آزمون‌ها بین شرکت‌کننده‌ها توزیع و سپس جمع‌آوری شد. در ابتدا دربارهٔ نحوهٔ تکمیل هر کدام از پرسش‌نامه‌ها به شرکت‌کنندگان توضیح کامل داده شد و سپس از آن‌ها خواسته شد که با نهایت دقت و حوصله به سؤال‌های هر آزمون پاسخ دهند. پس از تشکر از همکاری شرکت‌کنندگان و مسئولان مدرسه، پرسش‌نامه‌ها جمع‌آوری شد. ملاک‌های ورود شامل معلم مقطع ابتدایی بودن و تمایل برای مشارکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج شامل پرسش‌نامه‌های ناقص یا مخدوش بود. این پژوهش کد اخلاق IR.IAU.NEYSHABUR.REC.1402.011 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور دارد. در این پژوهش محرمانه نگه داشتن اطلاعات (اصل رازداری) و رضایت آگاهانهٔ کتبی جزء ملاحظات اخلاقی بوده است. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسش‌نامهٔ پنج‌عاملی ذهن‌آگاهی^۲: این پرسش‌نامهٔ ۱۵ ماده‌ای توسط بائر^۳ و همکاران در سال ۲۰۰۶ ساخته شده است و براساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ (هرگز یا خیلی به‌ندرت درست است) تا ۵ (خیلی اوقات یا همیشه درست است) نمره‌گذاری می‌شود. دامنهٔ نمره بین ۱۵ تا ۷۵ است. این پرسش‌نامه پنج خرده‌مقیاس مشاهده، توصیف، عمل آگاهانه، قضاوت

در سایر جوامع رابطه وجود دارد [۲۸-۲۹]. همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی رابطه وجود دارد [۳۰-۳۶]. در نهایت بین ذهن‌آگاهی، خودشفقت‌ورزی، استرس ادراک‌شده و کیفیت خواب مریبان (مقطع ابتدایی و راهنمایی و ویژه) نیز همبستگی وجود دارد [۳۴].

پژوهشی دربارهٔ نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطهٔ بین ذهن‌آگاهی و تحمل پریشانی معلمان مشاهده نشد، اما آیدین سنبل و یرین گونری^۱ مشاهده کردند که خودشفقت‌ورزی و دشواری در تنظیم هیجان میانجی رابطهٔ بین ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری نوجوانان محروم است [۳۵]. حبیبی و همکاران دریافتند که خودشفقت‌ورزی میانجی رابطهٔ بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تحمل پریشانی والدین کودکان مبتلا به فنیل کتونوریاست [۲۸]. قدیری و همکاران دریافتند که خودشفقت‌ورزی و تنظیم هیجان رابطهٔ بین ذهن‌آگاهی و تفکر مثبت دانشجویان را میانجی می‌کند [۳۳]. پژوهش‌های دیگر نشان دادند که خودشفقت‌ورزی میانجی رابطهٔ بین ذهن‌آگاهی با خودکارآمدی و صلاحیت حرفه‌ای کارآموزان دکتری مشاوره و روان‌شناسی بالینی [۳۰]، رشد پس از سانحهٔ افراد مبتلا به سرطان [۳۱]، شادکامی دانشجویان ورزشکار [۳۲] و علائم اختلال شخصیت مرزی در افراد مبتلا و غیرمبتلا به این اختلال [۳۶] است. با توجه به نقش معلمان در موفقیت سیستم‌های آموزشی [۱]، نقش تحمل پریشانی در پیشگیری، ایجاد و تداوم آسیب‌های روانی مختلف [۸، ۹] و همچنین توجه اندک به عوامل میانجی رابطهٔ بین ذهن‌آگاهی و تحمل پریشانی معلمان، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطهٔ بین ذهن‌آگاهی و تحمل پریشانی معلمان انجام شد. فرضیهٔ اصلی این پژوهش این است که خودشفقت‌ورزی میانجی رابطهٔ بین ذهن‌آگاهی و تحمل پریشانی معلمان است.

2. The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
3. Baer

1. Hu

پژوهش حاضر روایی سازه (۰/۹۶) = برازش تطبیقی،
 ۰/۹۲ = برازش نرم‌شده، ۰/۹۵ = برازش نرم‌نشده، ۰/۹۶ =
 = برازش افزایشی، ۰/۹۰ = برازش نسبی، ۰/۹۰ =
 نیکویی برازش و ۰/۰۵۳ = جذر میانگین مجذورات
 خطای تقریب) این مقیاس خوب بود.

مقیاس تحمل پریشانی^۲: این مقیاس ۱۵ ماده‌ای توسط
 سیمونز و گاهر در سال ۲۰۰۵ ساخته شده است و
 براساس مقیاسی پنج‌درجه‌ای از ۱ (کاملاً موافق) تا ۵
 (کاملاً مخالف) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره بین ۱۵
 تا ۷۵ است. این مقیاس چهار خرده‌مقیاس تحمل،
 جذب، ارزیابی و تنظیم دارد. آن‌ها اعتبار این آزمون را
 به روش همسانی درونی در دو مطالعه برای
 خرده‌مقیاس‌های تحمل (۰/۷۲ - ۰/۷۳)، جذب (۰/۷۷ -
 ۰/۷۸)، ارزیابی (۰/۸۲ - ۰/۸۴) و تنظیم (۰/۷۰ - ۰/۷۴)
 مناسب گزارش کردند. اعتبار آزمون به روش بازآزمایی
 (۶ ماه) برابر ۰/۶۱ بوده است. درنهایت این مقیاس از
 روایی همگرا و ملاکی و افتراقی مناسبی برخوردار است
 [۱۱]. در پژوهش حاضر اعتبار آزمون به روش همسانی
 درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۸۲ بود. روایی سازه (۰/۹۴) =
 برازش تطبیقی، ۰/۹۲ = برازش نرم‌نشده، ۰/۹۴ = برازش
 افزایشی، ۰/۹۰ = نیکویی برازش و ۰/۰۷۷ = جذر
 میانگین مجذورات خطای تقریب) خوب بود.

روش تحلیل داده‌های پژوهش

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای آماری SPSS
 نسخه ۲۶ و LISREL نسخه ۸/۸ و همچنین شاخص‌های
 توصیفی و استنباطی فراوانی، میانگین، انحراف
 استاندارد، همبستگی پیرسون، تحلیل عاملی تأییدی و
 مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سن و سابقه خدمت
 معلمان به ترتیب $35/60 \pm 7/76$ و $10/56 \pm 8/23$ بود.

نکردن و واکنش‌ناپذیری دارد. آن‌ها اعتبار آزمون را به
 روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۸۰ تا ۰/۸۵
 گزارش کردند [۳۷]. در پژوهش دیگری ضریب آلفای
 کرونباخ برای پنج خرده‌مقیاس فوق را ۰/۶۴ تا ۰/۸۳
 گزارش کردند؛ همچنین دریافته‌اند که بین دو نسخه ۳۹ و
 ۱۵ ماده‌ای همبستگی زیادی (۰/۸۵ - ۰/۹۴) وجود
 دارد. دیگر اینکه نشان دادند از روایی هم‌گرایی خوبی
 برخوردار است [۳۸]. ضریب آلفای کرونباخ نسخه
 فارسی این پرسش‌نامه برای خرده‌مقیاس‌های فوق به
 ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۹، ۰/۸۱، ۰/۷۱ و ۰/۷۷ گزارش شده
 است. روایی سازه آن نیز مورد تأیید قرار گرفته است
 [۳۹]. در پژوهش حاضر روایی سازه این آزمون پس از
 حذف خرده‌مقیاس قضاوت نکردن (۰/۹۳) = برازش
 تطبیقی، ۰/۹۰ = برازش نرم‌نشده، ۰/۹۴ = برازش
 افزایشی، ۰/۹۶ = نیکویی برازش و ۰/۰۵۵ = جذر
 میانگین مجذورات خطای تقریب) خوب بود.

مقیاس شفقت به خود^۱: این مقیاس ۲۶ ماده‌ای توسط
 نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است و براساس مقیاسی
 پنج‌درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه)
 نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره بین ۲۶ تا ۱۳۰ است. این
 مقیاس شش خرده‌مقیاس مهربانی با خود، قضاوت خود،
 ذهن آگاهی، همانندسازی افراطی و اشتراکات انسانی و
 انزوا دارد. اعتبار این آزمون به روش بازآزمایی برای
 نمره کل و خرده‌مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۸۰
 - ۰/۸۸ گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای
 نمره کل و خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۷۵ - ۰/۸۱
 بوده است. درنهایت این مقیاس از روایی مناسبی
 برخوردار است [۴۰]. مؤمنی و همکاران اعتبار نسخه
 فارسی را با استفاده از روش همسانی درونی و
 بازآزمایی به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۸۹ گزارش کردند. آن‌ها
 ساختار چهارعاملی متشکل از احساسات مشترک انسانی
 و ذهن آگاهی، مهربانی با خود، منزوی‌سازی و
 بزرگ‌نمایی را استخراج کردند. روایی سازه هم‌گرا و
 واگرایی این پرسش‌نامه نیز مناسب بوده است [۴۱]. در

2. The Distress Tolerance Scale (DTS)

1. The Self-Compassion Scale (SCS)

وضعیت اقتصادی ۱ نفر (۰/۴ درصد) متوسط به پایین، ۱۴ نفر (۵/۶ درصد) پایین، ۱۳۶ نفر (۵۴/۴ درصد) متوسط، ۸۵ نفر (۳۴ درصد) متوسط به بالا و ۱۴ نفر (۵/۶ درصد) بالا بود. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار و کجی و کشیدگی) ارائه شده است.

جنسیت ۱۰۳ نفر از معلمان مرد (۴۱/۲ درصد) و ۱۴۷ نفر زن (۵۸/۸ درصد) بود. وضعیت تأهل ۶۸ نفر (۲۷/۲ درصد) مجرد و ۱۶۷ نفر (۶۶/۸ درصد) متأهل و ۱۵ نفر (۶ درصد) جدانشده بود. تحصیلات ۱۴ نفر (۵/۶ درصد) از آن‌ها کاردانی و ۲۲۴ نفر (۸۹/۶ درصد) کارشناسی و ۱۲ نفر (۴/۸ درصد) کارشناسی ارشد بود.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

چولگی	کشیدگی	انحراف استاندارد	میانگین	متغیر	
-۰/۹۰	-۰/۲۶	۲/۸۹	۱۰/۷۶	مشاهده	ذهن آگاهی
-۰/۶۰	-۰/۱۶	۱/۸۸	۶/۷۹	توصیف	
-۰/۵۲	-۰/۲۲	۲/۵۶	۱۰/۳۹	عمل آگاهانه	
-۰/۴۵	۰/۰۴	۱/۹۲	۶/۱۲	قضاوت نکردن	
-۰/۳۱	۰/۱۸	۱/۷۹	۶/۲۲	واکنش ناپذیری	
-۰/۲۳	۰/۱۱	۵/۶۱	۳۴/۰۶	نمره کل ذهن آگاهی	
-۰/۴۶	-۰/۲۲	۳/۳۳	۱۳/۴۱	مهربانی با خود	خودشفقت‌ورزی
-۰/۲۷	۰/۱۲	۱۵/۳	۱۱/۱۲	قضاوت خود	
-۰/۴۱	-۰/۳۲	۲/۳۵	۱۰/۵۸	اشتراکات انسانی	
-۰/۲۹	-۰/۰۶	۲/۷۲	۹/۰۸	انزوا	
-۰/۲۴	۰/۴۶	۲/۳۵	۱۰/۳۷	ذهن آگاهی	
-۰/۳۴	۰/۳۵	۲/۶۷	۸	هماندسازی افراطی	
۰/۰۹	۰/۰۳	۱۱/۶۱	۶۲/۵۸	نمره کل خودشفقت‌ورزی	تحمل پریشانی
-۰/۷۳	-۰/۱۰	۲/۹۳	۹/۷۴	تحمل پریشانی هیجانی	
-۰/۵۶	-۰/۲۷	۲/۵۸	۱۰/۴۸	جذب شدن به وسیله هیجان‌ها	
-۰/۳۱	۰/۰۵	۴/۶۰	۱۹/۹۷	ارزیابی ذهنی	
-۰/۴۷	۰/۲۰	۲/۷۸	۷/۹۴	تنظیم تلاش‌ها	
-۰/۳۱	-۰/۰۹	۹/۷۴	۴۸/۱۴	نمره کل تحمل پریشانی	

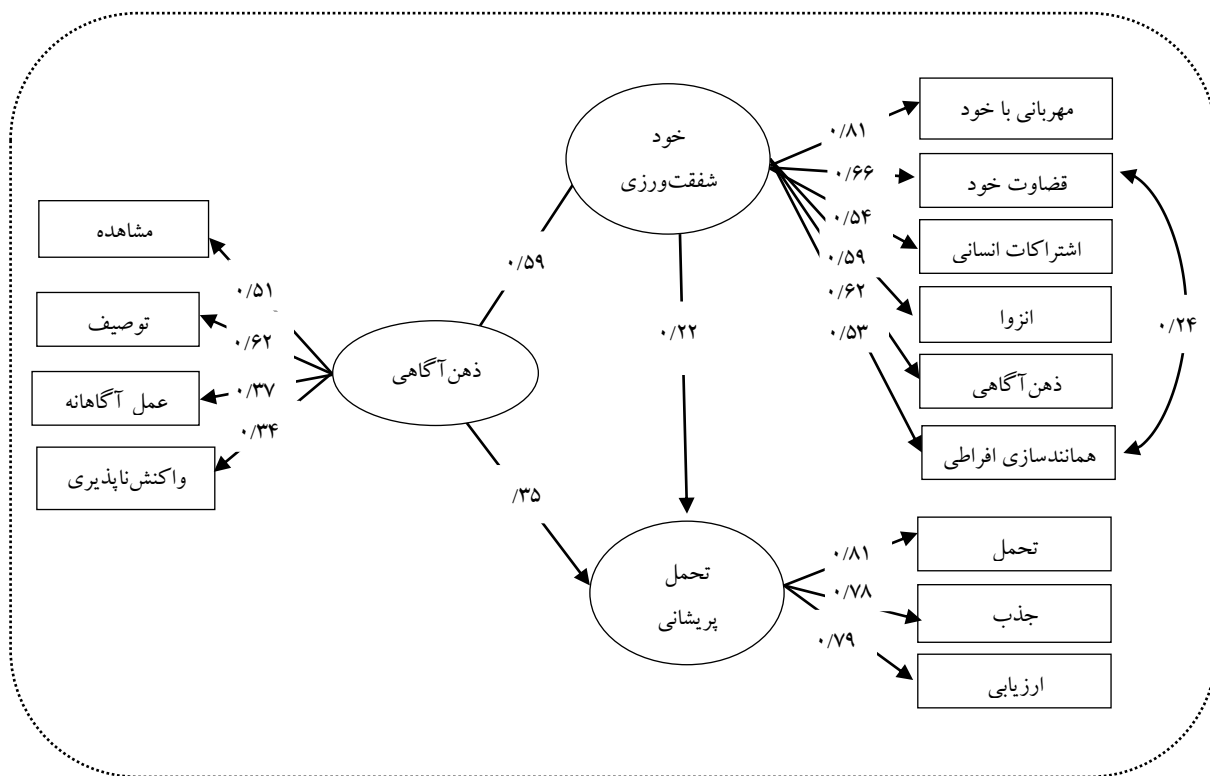
است. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین ذهن آگاهی و خودشفقت‌ورزی و تحمل پریشانی همبستگی وجود دارد ($p < ۰/۰۵$). از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری

شاخص‌های کشیدگی و چولگی جدول ۱ نشان می‌دهد که متغیرهای پژوهش حاضر نرمال هستند. در جدول ۲ همبستگی بین متغیرهای پژوهش ارائه شده

شده است.

نتایج مربوط به مدل اصلاح شده و نهایی (شکل ۱) نشان می‌دهد که اثر مستقیم ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی ($t=2/85$, $\beta=0/35$, $p<0/05$) و خودشفقت‌ورزی ($t=6/43$, $\beta=0/59$, $p<0/05$) معنادار است. اثر مستقیم خودشفقت‌ورزی بر تحمل پریشانی معنادار است ($t=2/03$, $\beta=0/22$, $p<0/05$). اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی از طریق خودشفقت‌ورزی معنادار است ($\beta=0/13$, $p<0/05$). نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مقدار شاخص‌های خبی دو، برازش تطبیقی، برازش هنجاری، برازش نرم‌نشده، برازش افزایشی، نیکویی برازش و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب برای مدل برازش شده به ترتیب برابر $(p=0/001)$ ۱۵۵/۲۰، ۰/۹۴، ۰/۹۱، ۰/۹۲، ۰/۹۴، ۰/۹۱ و ۰/۷۹ است؛ بنابراین شاخص‌های برازش بزرگ‌تر از ۰/۹۰ و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب کمتر از ۰/۰۸ بود. این نتایج نشان می‌دهد که مدل پژوهش برازش مطلوبی دارد.

برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج مدل برازش شده نشان داد که اثر مستقیم ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی ($t=3$, $\beta=0/36$, $p<0/05$) و خودشفقت‌ورزی ($t=6/14$, $\beta=0/57$, $p<0/05$) معنادار است. اثر مستقیم خودشفقت‌ورزی بر تحمل پریشانی معنادار است ($t=1/99$, $\beta=0/21$, $p<0/05$). اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی از طریق خودشفقت‌ورزی معنادار است ($t=2/04$, $\beta=0/12$, $p<0/05$). شاخص‌های خبی دو، برازش تطبیقی، برازش هنجاری، برازش نرم‌نشده، برازش افزایشی، نیکویی برازش و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب برای مدل برازش شده به ترتیب برابر $(P=0/001)$ ۱۹۴/۷۸، ۰/۹۲، ۰/۸۹، ۰/۹۰، ۰/۹۲، ۰/۸۹ و ۰/۰۹۳ بود (جدول ۳). شاخص‌های برازش بزرگ‌تر از ۰/۹۰ و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب کمتر از ۰/۰۸ نشان‌دهنده برازش مطلوب مدل است [۴۲]. با توجه به نامطلوب بودن برخی شاخص‌های این مدل، اصلاح مدل انجام شد (شکل ۱). در جدول ۳ اثرات مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش ارائه



شکل ۱. مدل نهایی مربوط به نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطه بین ذهن آگاهی و تحمل پریشانی

جدول ۲. همبستگی بین ذهن آگاهی و خودشفقت‌ورزی و تحمل‌پریشانی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱. مشاهده	-																
۲. توصیف	۰/۳۱**	-															
۳. عمل آگاهانه	۰/۱۰	۰/۲۲**	-														
۴. قضاوت نکردن	-۰/۰۸	۰/۰۴	۰/۲۸**	-													
۵. واکنش ناپذیری	۰/۲۸**	۰/۲۸**	-۰/۰۳	-۰/۱۱	-												
۶. نمره کل ذهن آگاهی	۰/۶۴**	۰/۶۱**	۰/۶۸**	۰/۴۴**	۰/۱۸**	-											
۷. مهربانی با خود	۰/۲۶**	۰/۳۰**	۰/۲۷**	۰/۲۳**	۰/۰۴	۰/۴۴**	-										
۸. قضاوت خود	۰/۱۱	۰/۲۵**	۰/۲۴**	۰/۳۰**	۰/۰۵	۰/۳۵**	۰/۵۶**	-									
۹. اشتراکات انسانی	۰/۲۸**	۰/۱۹**	۰/۲۳**	۰/۱۴*	۰/۱۳*	۰/۳۶**	۰/۴۷**	۰/۲۲**	-								
۱۰. انزوا	۰/۰۶	۰/۱۷**	۰/۳۰**	۰/۳۶**	-۰/۰۲	۰/۳۵**	۰/۴۰**	۰/۵۲**	۰/۲۹**	-							
۱۱. ذهن آگاهی	۰/۱۷**	۰/۲۱**	۰/۱۶**	۰/۰۷	۰/۱۱	۰/۲۶**	۰/۵۲**	۰/۳۴**	۰/۳۹**	۰/۳۵**	-						
۱۲. همانندسازی افراطی	۰/۰۹	۰/۲۵**	۰/۲۵**	۰/۳۲**	-۰/۰۲	۰/۳۶**	۰/۴۱**	۰/۵۸**	۰/۱۸**	۰/۴۹**	۰/۲۸**	-					
۱۳. نمره کل خودشفقت‌ورزی	۰/۲۳**	۰/۳۲**	۰/۳۳**	۰/۳۴**	۰/۰۶	۰/۴۹**	۰/۸۱**	۰/۷۸**	۰/۵۷**	۰/۷۲**	۰/۶۵**	۰/۶۹**	-				
۱۴. تحمل‌پریشانی هیجانی	۰/۲۱**	۰/۱۷**	۰/۲۵**	۰/۱۰	۰/۱۳*	۰/۲۲**	۰/۱۸**	۰/۱۸**	۰/۲۱**	۰/۲۳**	۰/۲۵**	۰/۱۰	۰/۲۷**	-			
۱۵. جذب شدن به وسیله هیجان‌ها	۰/۱۶**	۰/۱۹**	۰/۱۷**	۰/۰۱	۰/۰۸	۰/۲۳**	۰/۲۰**	۰/۲۱**	۰/۲۱**	۰/۲۴**	۰/۳۰**	۰/۱۰	۰/۲۹**	۰/۶۵**	-		
۱۶. ارزیابی ذهنی	۰/۲۷**	۰/۲۲**	۰/۲۳**	۰/۱۰	۰/۱۴*	۰/۳۶**	۰/۳۱**	۰/۲۲**	۰/۱۸**	۰/۲۵**	۰/۲۱**	۰/۲۲**	۰/۳۳**	۰/۶۴**	۰/۶۱**	-	
۱۷. تنظیم تلاش‌ها	۰/۰۶	-۰/۰۱	-۰/۰۶	-۰/۰۹	۰/۱۰	۰	-۰/۰۳	۰/۰۱	-۰/۰۹	-۰/۰۷	-۰/۰۳	-۰/۱۱	-۰/۰۸	۰/۲۱**	۰/۱۲	۰/۱۴*	-
۱۸. نمره کل تحمل‌پریشانی	۰/۲۵**	۰/۲۰**	۰/۲۱**	۰/۰۸	۰/۱۶*	۰/۳۲**	۰/۲۶**	۰/۲۲**	۰/۱۸**	۰/۲۳**	۰/۲۵**	۰/۱۳*	۰/۲۹**	۰/۳۸**	۰/۷۸**	۰/۸۷**	۰/۴۵**

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل

شاخص	χ^2	Df	RMSEA	CFI	NFI	NNFI	IFI	GFI
مدل برازش‌شده	۱۹۴/۷۸	۶۲	۰/۰۹۳	۰/۹۲	۰/۸۹	۰/۹۰	۰/۹۲	۰/۸۹
مدل اصلاح‌شده	۱۵۵/۲۰	۶۱	۰/۰۷۹	۰/۹۴	۰/۹۱	۰/۹۲	۰/۹۴	۰/۹۱

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطه بین ذهن آگاهی و تحمل پریشانی معلمان مقطع ابتدایی شهر مشهد انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین ذهن آگاهی، خودشفقت‌ورزی و تحمل پریشانی رابطه وجود دارد؛ همچنین خودشفقت‌ورزی رابطه بین ذهن آگاهی و تحمل پریشانی معلمان را میانجی می‌کند. نتایج پژوهش حاضر در درجه اول نشان داد که بین ذهن آگاهی و تحمل پریشانی رابطه وجود دارد. این نتایج با یافته‌های قبلی [۱۹-۱۵] همسو است. صدیقی ارفعی و همکاران نشان دادند که بین ذهن آگاهی و اجتناب تجربه‌ای و نشخوار فکری با تحمل پریشانی سالمندان رابطه وجود دارد. همچنین این متغیرها پیش‌بینی‌کننده تحمل پریشانی هستند [۱۵]. اوزکان^۱ و همکاران دریافته‌اند که بین ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی و تحمل پریشانی دانشجویان همبستگی وجود دارد [۱۶]. کارپنتر و همکاران گزارش کردند که آموزش مختصر ذهن آگاهی سبب افزایش تحمل پریشانی دانشجویان می‌شود [۱۷]. فلدمن^۲ و همکاران نشان دادند که بین یکی از ابعاد ذهن آگاهی یعنی عمل آگاهانه و تحمل پریشانی دانشجویان زن رابطه وجود دارد [۱۸]. لوبرتو^۳ و همکاران دریافته‌اند که ذهن آگاهی پیش‌بینی‌کننده تحمل پریشانی در افراد سیگاری است [۱۹]. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های فوق همسو است، اما به لحاظ جامعه و نمونه با پژوهش‌های اخیر متفاوت است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین ذهن آگاهی و

خودشفقت‌ورزی رابطه وجود دارد. هوانگ^۴ و همکاران دریافته‌اند که بین ذهن آگاهی، خودشفقت‌ورزی، استرس ادراک‌شده و کیفیت خواب معلمان (مقطع ابتدایی و راهنمایی و ویژه) رابطه وجود دارد [۳۴]. هو گزارش کرد که بین ذهن آگاهی و خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری معلمان رابطه وجود دارد [۲۷]. علاوه بر این، این نتایج با یافته‌های قبلی [۳۶-۳۰] همسو است. نتایج پژوهش‌های بالا نشان داد که بین ذهن آگاهی و خودشفقت‌ورزی کارآموزان دکتری مشاوره و روان‌شناسی بالینی [۳۰]، افراد مبتلا به سرطان [۳۱]، ورزشکاران [۳۲]، دانشجویان [۳۳]، دانش‌آموزان پایه نهم تا یازدهم [۳۵] و افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی و سالم [۳۶] رابطه وجود دارد. به علاوه نتایج این پژوهش همسو با پژوهش‌های قبلی [۲۹ و ۲۸] نشان داد که بین خودشفقت‌ورزی و تحمل پریشانی رابطه وجود دارد. برای مثال حبیبی و همکاران دریافته‌اند که بین خودشفقت‌ورزی و تحمل پریشانی والدین کودکان مبتلا به فیسل کتونوریا رابطه وجود دارد [۲۸]. یانگ^۵ و همکاران دریافته‌اند که بین این متغیرها در کارمندان شرکت کارفور همبستگی وجود دارد [۲۹]. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های بالا همسو است، اما به لحاظ جامعه و نمونه با پژوهش‌های اخیر متفاوت است.

در نهایت نتایج این پژوهش نشان داد که خودشفقت‌ورزی میانجی رابطه بین ذهن آگاهی و تحمل پریشانی معلمان است. به عبارت دیگر ذهن آگاهی به واسطه خودشفقت‌ورزی تحمل پریشانی معلمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگرچه پژوهشی همسو با این

1. Ozcan
2. Feldman
3. Luberto

4. Hwang
5. Yang

پس‌چیده، پاسخ‌های همراه با گشودگی و پذیرش و شفقت به شرایط کلاس و نیازهای دانش‌آموزان، پریشانی روان‌شناختی کمتری را تجربه کنند [۲۲]. مهارت ذهن‌آگاهی به معلمان کمک می‌کند تا رویدادها را دوباره ارزیابی کنند و مکانیسم‌های مقابله‌ای خود را به‌واسطه خودشفقت‌ورزی و جهت‌گیری به زمان حال ایجاد کنند. به‌علاوه ذهن‌آگاهی سبب کاهش استرس و اضطراب معلمان می‌شود [۲۳]. مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی نیز به‌واسطه مکانیسم‌های تغییر زیربنایی مانند خودشفقت‌ورزی، بخشش، نشخوار فکری و مدیریت هیجان‌ها سبب افزایش بهزیستی روان‌شناختی در معلمان می‌شود [۲۴].

خودشفقت‌ورزی با حمایت و محافظت از خود به هنگام رنج یا درد ناشی از اشتباه‌های شخصی و بی‌کفایتی‌ها یا چالش‌های بیرونی زندگی، حضور و پذیرش درد و رنج، نزدیک شدن به افکار و هیجان‌های پریشان‌کننده، احساس ارتباط با افرادی که رنج می‌برند، فهم و حمایت از خود در لحظات دشوار، پذیرش خود یا تسکین هیجان‌های پریشان‌کننده، محافظت از خود و برآوردن نیازهای مهم یا تغییرهای انگیزشی سبب بهزیستی روان‌شناختی و جسمی و همچنین افزایش تحمل پریشانی معلمان می‌شود. شفقت به خود با کاهش افکار خودآیند منفی، کاهش اجتناب و درگیری با هیجان‌های منفی، افزایش مهارت‌های تنظیم هیجان، کاهش شرم و افزایش حالت‌های ذهنی مثبت از آسیب روانی می‌کاهد [۲۵]. این عوامل همچنین می‌توانند به افزایش تحمل پریشانی معلمان کمک کنند. فدوا^۱ و همکاران معتقدند که ذهن‌آگاهی و مهارت ذهن‌آگاهی به معلمان کمک می‌کند تا رویدادها را دوباره ارزیابی کنند و مکانیسم‌های مقابله‌ای خود را به‌واسطه خودشفقت‌ورزی و جهت‌گیری به زمان حال ایجاد کنند [۲۳]. هو بیان می‌کند که معلمان یا مربیان خودشفقت‌ورز انعطاف‌پذیرتر هستند، با سرعت بیشتری پس از وقوع شکست‌ها بهبود می‌یابند، تحمل و تاب‌آوری بیشتری

یافته مشاهده نشد، اما پژوهش‌های دیگر نشان دادند که خودشفقت‌ورزی میانجی رابطه بین ذهن‌آگاهی با سایر متغیرهای روان‌شناختی از جمله تاب‌آوری نوجوانان [۳۵]، تفکر مثبت [۳۳]، خودکارآمدی و صلاحیت حرفه‌ای کارآموزان دکتری مشاوره و روان‌شناسی بالینی [۳۰]، رشد پس از سانحه افراد مبتلا به سرطان [۳۱]، شادکامی دانشجویان ورزشکار [۳۲] و علائم اختلال شخصیت مرزی افراد مبتلا و غیرمبتلا به این اختلال [۳۶] است. حبیبی و همکاران نیز دریافتند که خودشفقت‌ورزی میانجی رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تحمل پریشانی والدین کودکان مبتلا به فیل کتونوریاست [۲۸]. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های بالا همسو است، اما به‌لحاظ جامعه، نمونه و همچنین متغیر ملاک (تحمل پریشانی) با پژوهش‌های اخیر متفاوت است.

در تبیین نتایج بالا می‌توان گفت آگاهی بیشتر افراد از حالت‌های درونی و محیط پیرامون خود به‌واسطه مهربانی به خود یا مواضع غیرانتقادی نسبت به نقایص و شکست‌های خود سبب افزایش توانایی ادراک‌شده افراد برای تحمل یا مقاومت در برابر حالات هیجانی منفی یا سایر حالات ناخوشایند (مثل ناراحتی جسمی) و همچنین عمل رفتاری تحمل یا مقاومت در برابر حالات پریشان‌کننده درونی ناشی از عوامل استرس‌زا می‌شود. ذهن‌آگاهی می‌تواند با تبدیل تجارب پریشان‌کننده به تجارب کمتر تهدیدکننده و ناخوشایند و همچنین تمرکز بر تجربه فعلی به‌جای واکنش‌های منفی سبب افزایش تحمل پریشانی شود [۱۷]. معلمان ذهن‌آگاه انعطاف‌پذیری شناختی و حساسیت بیشتری به هیجان‌های افراد پیرامون خود دارند. آن‌ها به‌جای نشخوار فکری بیش از حد هر فکر و هیجانی را با خودشفقت‌ورزی می‌پذیرند؛ از این‌رو ذهن‌آگاهی به معلمان کمک می‌کند تا با ایجاد روابط مثبت با دانش‌آموزان و سایر افراد، ایجاد فضای کلاسی حمایت‌کننده‌تر از نظر هیجانی در مواجهه با عوامل استرس‌زا، مواجهه فعال و سازگارانه‌تر با موقعیت‌های

- Australia: examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*. 2022; 25(2-3):441-469.
3. García-Carmona M, Marín MD, Aguayo R. Burnout syndrome in secondary school teachers: A systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education: An International Journal*. 2019; 22(1):189-208.
 4. Schwarzer N-H, Nolte T, Fonagy P, Griem J, Kieschke U, Gingelmaier S. The relationship between global distress, mentalizing and well-being in a German teacher sample. *Current Psychology*. 2021; 42:1239-1248.
 5. Santiago ISD, Dos Santos EP, da Silva JA, de Sousa Cavalcante Y, Gonçalves Júnior J, de Souza Costa AR, Cândido EL. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of teachers and its possible risk factors: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023; 20(3):1747.
 6. Naemi AM, Faghihi S. The effectiveness of cognitive self-compassion on resiliency, psychological well-being and distress tolerance of female teachers of elementary schools in Sabzevar. *Journal of School Psychology*. 2021; 10(3):134-147.
 7. Bardach L, Klassen RM, Perry NE. Teachers' psychological characteristics: Do they matter for teacher effectiveness, teachers' well-being, retention, and interpersonal relations? An integrative review. *Educational Psychology Review*. 2022; 34(1):259-300.
 8. Mattingley S, Youssef GJ, Manning V, Graeme L, Hall K. Distress tolerance across substance use, eating, and borderline personality disorders: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2022; 300:492-504.

دارند و وقتی نتوانند ترجیحات اخلاقی خود را برآورده کنند، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند [۲۷]. خودشفقت‌ورزی همچنین به‌عنوان روشی برای حمایت از معلمان در مواجهه با استرس تدریس مطرح شده است [۲۶]؛ ازاین‌رو معلمان ذهن‌آگاه به‌واسطه خودشفقت‌ورزی تحمل‌پریشانی بیشتری را در مواجهه با عوامل و رویدادهای استرس‌زای مرتبط با مدرسه و سایر جنبه‌های زندگی خود تجربه می‌کنند.

این پژوهش مقطعی فقط میان معلمان مقطع ابتدایی مشهد انجام شده است؛ بنابراین در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد. از آنجایی که در این پژوهش از روش توصیفی از نوع همبستگی استفاده شده است، باید در تبیین روابط علی با احتیاط عمل کرد. پژوهش‌های آتی می‌توانند با استفاده از سایر روش‌های پژوهشی مثل پژوهش‌های طولی اطلاعات دقیق‌تری درباره روابط علی بین متغیرها کسب کنند. پیشنهاد می‌شود مسئولان آموزش و پرورش به شناسایی دقیق‌تر ابعاد خودشفقت‌ورزی پردازند و تأثیر آن را بر عوامل شناختی شخصیتی و بهزیستی روان‌شناختی معلمان بررسی کنند. توجه به خودشفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی نقش مهمی در افزایش تحمل‌پریشانی معلمان و همچنین پیشگیری از آسیب‌های جسمی و روان‌شناختی دارد. تدوین بسته‌های آموزشی و درمانی ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی می‌تواند نقش مهمی در افزایش تحمل‌پریشانی معلمان داشته باشد. بهتر است آموزش ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی در دوره‌های ضمن خدمت معلمان گنجانده شود.

منابع

1. Mizala A, Ñopo H. Measuring the relative pay of school teachers in Latin America 1997–2007. *International Journal of Educational Development*. 2016; 47:20-32.
2. Carroll A, Forrest K, Sanders-O'Connor E, Flynn L, Bower JM, Fynes-Clinton S, York A, Ziaei M. Teacher stress and burnout in

- 16.Ozcan NA. The mediator role of the cognitive flexibility and mindfulness in the relationship between perceived stress and distress tolerance in university students. *European Journal of Education Studies*. 2020; 6(9):316-332.
- 17.Carpenter JK, Sanford J, Hofmann SG. The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior Therapy*. 2019; 50(3):630-645.
- 18.Feldman G, Dunn E, Stemke C, Bell K, Greeson J. Mindfulness and rumination as predictors of persistence with a distress tolerance task. *Personality and Individual Differences*. 2014; 56:154-158.
- 19.Luberto CM, McLeish AC, Robertson SA, Avallone KM, Kraemer KM, Jeffries ER. The role of mindfulness skills in terms of distress tolerance: a pilot test among adult daily smokers. *The American Journal on Addictions*. 2014; 23(2):184-188.
- 20.VandenBos GR. *APA college dictionary of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association; 2015.
- 21.Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003; 10(2):144-156.
- 22.Cheng X, Ma Y, Li J, Cai Y, Li L, Zhang J. Mindfulness and psychological distress in kindergarten teachers: The mediating role of emotional intelligence. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020; 17(21):8212.
- 23.Fedewa A, Ahn S, Aspiranti K. Mindfulness in elementary school teachers: Effects on teacher stress, mental health, and mindfulness in the classroom. *International Journal of School Health*. 2022; 9(2):73-82.
- 24.Tsang KKY, Shum KK, Chan WWL, Li SX, Kwan HW, Su MR, Wong BPH, Lam SF.
9. Peraza N, Smit T, Garey L, Manning K, Buckner JD, Zvolensky MJ. Distress tolerance and cessation-related cannabis processes: The role of cannabis use coping motives. *Addictive behaviors*. 2019; 90:164-170.
- 10.Zvolensky MJ, Vujanovic AA, Bernstein A, Leyro T. Distress tolerance: Theory, measurement, and relations to psychopathology. *Current Directions in Psychological Science*. 2010; 19(6):406-410.
- 11.Simons JS, Gaher RM. The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*. 2005; 29(2):83-102.
- 12.Nwosu KC, Wahl WP, Okeke NU, Nwikpo MN, Anierobi EI, Nwasor VC, Okwuduba EN, Anyanwu AN, Eluemuno A. Teacher distress tolerance and willingness to teach children with special educational needs in Nigeria: Teacher job satisfaction as a mediator. *Journal of Research in Special Educational Needs*. 2024; 24(1):80-93.
- 13.Ghaderi M, Ahi Q, Vaziri S, Mansouri A, Shahabizadeh F. The mediating role of self-criticism and distress tolerance in relationship between attachment styles and non-suicidal self-injury behaviors in adolescents. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. 2020; 17(4):552-537.
- 14.Robinson M, Ross J, Fletcher S, Burns CR, Lagdon S, Armour C. The mediating role of distress tolerance in the relationship between childhood maltreatment and mental health outcomes among university students. *Journal of Interpersonal Violence*. 2021; 36(15-16):7249-7273.
- 15.Sedighi Arfaee F, Rashidi A, Tabesh R. The distress tolerance in the elderly: The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness. *Aging Psychology*. 2021; 7(1):1-12.

32. Tingaz EO, Solmaz S, Ekiz MA, Guvendi B. The relationship between mindfulness and happiness in student-athletes: The role of self-compassion-mediator or moderator? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2021; 40:75-85.
33. Ghadiri Z, Kakavand A, Jalali MR, Shirmohamadi F. The relationship between mindfulness and positive thinking: Mediating roles of emotional cognitive regulation and self-compassion. *Journal of Psychological Studies*. 2022; 17(4):183-204.
34. Hwang Y-S, Medvedev ON, Krägeloh C, Kirstine H, Noh J-E, Singh NN. The role of dispositional mindfulness and self-compassion in educator stress. *Mindfulness*. 2019; 10(8):1692-1702.
35. Aydın Sünbül Z, Yerin Güneri O. The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self-compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*. 2019; 139:337-342.
36. Scheibner HJ, Daniels A, Guendelman S, Utz F, Bermpohl F. Self-compassion mediates the relationship between mindfulness and borderline personality disorder symptoms. *Journal of personality disorders*. 2018; 32(6):838-856.
37. Baer RA, Carmody J, Hunsinger M. Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*. 2012; 68(7):755-765.
38. Gu J, Strauss C, Crane C, Barnhofer T, Karl A, Cavanagh K, Kuyken W. Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression. *Psychological Assessment*. 2016; 28(7):791-802.
- Effectiveness and mechanisms of mindfulness training for school teachers in difficult times: A randomized controlled trial. *Mindfulness*. 2021; 12(11):2820-2831.
25. Neff KD. Self-compassion: theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*. 2023; 74:193-218.
26. Gibbons S, Newberry M. Exploring self-compassion as a means of emotion regulation in teaching. *Teacher Development*. 2022; 27(1):19-35.
27. Hu Y. Examining the effects of teacher self-compassion, emotion regulation, and emotional labor strategies as predictors of teacher resilience in EFL context. *Frontiers in Psychology*. 2023; 14:1190837.
28. Habibi N, Basharpour S, Fathi E, Atadokht A. Relationship between perceived social support and distress tolerance in parents with phenylketonuria children: Mediating role of self-compassion. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2023; 17(4):e135963.
29. Yang F-H, Tan S-L, Lin Y-L. The relationships among mindfulness, self-compassion, and subjective well-being: The case of employees in an international business. *Sustainability*. 2022; 14(9):5266.
30. Latorre C, Leppma M, Platt LF, Shook N, Daniels J. The relationship between mindfulness and self-compassion for self-assessed competency and self-efficacy of psychologists-in-training. *Training and Education in Professional Psychology*. 2023; 17(2):213-220.
31. Aliche CJ. The mediating role of positive reappraisal and self-compassion on the relationship between mindfulness and posttraumatic growth in patients with cancer. *South African Journal of Psychology*. 2023; 53(1):111-123.

41. Momeni F, Shahidi S, Mootabi F, Heydari M. Psychometric properties of a Farsi version of the Self-Compassion Scale (SCS). *Contemporary Psychology*. 2014; 8(2):27-40.
42. Meyers LS, Gamst GC, Guarino AJ. *Applied multivariate research: Design and interpretation*. London: Sage; 2016.
39. Kazemi A, Ahi Q. The mediating role of mindfulness in the relationship between anxiety of covid-19 and quality of professional life in nurses. *Journal of Nursing Education*. 2022; 11(3):18-29.
40. Neff KD. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003; 2(2):85-101.