



# The effect of mindfulness and emotional intelligence of elementary sports teachers on the quality of teacher-student relationships

Naser Bai<sup>1✉</sup> | Neda Tavakkoli<sup>2</sup>

1. Corresponding author, Department of Sports Sciences, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran. E-mail: [nasserbay517@gmail.com](mailto:nasserbay517@gmail.com)
2. MA Student of Educational Sciences, Department of Educational Sciences, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran. E-mail: [N.tavakkoli22@gmail.com](mailto:N.tavakkoli22@gmail.com)

---

---

## Article Info

## ABSTRACT

---

---

### Article type:

Research Article

### Article history:

Received 12 August 2024

Revised 21 August 2024

Accepted 22 August 2024

Published 2 September 2024

### Keywords:

Mindfulness,  
Emotional Intelligence,  
Teacher-Student Relations,  
Golestan.

**Objective:** This research was conducted with the aim of investigating the effect of mindfulness and emotional intelligence of elementary school teachers on the quality of teacher-student relationships.

**Methods:** This study is applied and its implementation was realized using the survey research method. In this regard, by distributing the questionnaire among the research sample and analyzing the obtained data, the hypotheses were tested. All male and female elementary sports teachers of Golestan province formed the statistical population of this study. The total number of these teachers is 321, of which 173 are male and the remaining 148 are female. Using Cochran's sample size formula, the number of samples needed for this research was estimated to be 176 physical education teachers. A random cluster sampling method was used to select the sample. The tools for measuring the variables in this research included three standard questionnaires of mindfulness (Pratscher et al., 2022), emotional intelligence (Larner et al., 2018) and the quality of relationships between sports teachers (Pianta et al., 2012), all three questionnaires based on the scale 5 Likert values were developed. The analysis of the obtained data was done descriptively and inferentially by SPSS and Smart PLS statistical programs. Sobel's test was used to investigate the mediating role of emotional intelligence variable.

**Results:** The results of the inferential part showed that the mindfulness of elementary sports teachers has a positive and significant effect on the quality of teacher-student relationships. Also, the results showed that the effect of emotional intelligence of elementary sports teachers on the quality of teacher-student relationships is positive and significant. Finally, the positive and significant effect of mindfulness with the mediating role of emotional intelligence of elementary sports teachers on the quality of teacher-student relationships was confirmed.

**Conclusions:** Based on the results of this research, it can be concluded that the mindfulness and emotional intelligence of elementary sports teachers can increase the quality of their relationships with students. It is suggested that school administrators organize workshops and training sessions on mindfulness for physical education teachers so that they learn about the benefits of mindfulness and how to incorporate mindfulness practices into their daily routines.

---

**Cite this article:** Bai, Naser & Tavakkoli, Neda. (2024). The effect of mindfulness and emotional intelligence of elementary sports teachers on the quality of teacher-student relationships. *Jahesh*, 2 (1), 65-78.



© The Author(s).

Publisher: Gorgan Branch, Islamic Azad University.

---



## اثر ذهن آگاهی و هوش هیجانی معلمان ورزش ابتدایی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز

ناصر بای<sup>۱</sup> | ندا توکلی<sup>۲</sup>

۱. نویسنده مسئول، استادیار گروه تربیت بدنی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران. رایانامه: [nasserbay517@gmail.com](mailto:nasserbay517@gmail.com)
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه علوم تربیتی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران. رایانامه: [N.tavakkoli22@gmail.com](mailto:N.tavakkoli22@gmail.com)

اطلاعات مقاله	چکیده
<p><b>نوع مقاله:</b> مقاله پژوهشی</p> <p><b>تاریخ دریافت:</b> ۱۴۰۳/۵/۲۲</p> <p><b>تاریخ بازنگری:</b> ۱۴۰۳/۵/۳۱</p> <p><b>تاریخ پذیرش:</b> ۱۴۰۲/۶/۱</p> <p><b>تاریخ انتشار:</b> ۱۴۰۳/۶/۱۲</p> <p><b>کلیدواژه‌ها:</b> ذهن آگاهی، هوش هیجانی، روابط معلم-دانش آموز، گلستان.</p>	<p><b>هدف:</b> این پژوهش با هدف بررسی اثر ذهن آگاهی و هوش هیجانی معلمان ورزش ابتدایی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز انجام شد.</p> <p><b>روش شناسی:</b> این مطالعه کاربردی بوده و اجرای آن با استفاده از روش تحقیق پیمایشی محقق شد. در همین راستا، با توزیع پرسش نامه بین نمونه تحقیق و تحلیل داده‌های به دست آمده آزمون فرضیه‌ها انجام گردید. تمامی معلمان ورزش ابتدایی آقا و خانم استان گلستان شکل دهنده جامعه آماری این مطالعه بودند. تعداد کل این معلمان ۳۲۱ نفر بوده که ۱۷۳ نفر از این تعداد مرد و ۱۴۸ نفر باقیمانده زن می‌باشد. با استفاده از فرمول حجم نمونه کوکران تعداد مورد نیاز برای این پژوهش ۱۷۶ معلم ورزش برآورد شد. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی از نوع خوشه‌ای استفاده شد. ابزار اندازه‌گیری متغیرها در این تحقیق شامل سه پرسش نامه استاندارد ذهن آگاهی (پراتسچر و همکاران، ۲۰۲۲)، هوش هیجانی (لارنر و همکاران، ۲۰۱۸) و کیفیت روابط بین معلمان ورزش (بیانتا و همکاران، ۲۰۱۲) بود که هر سه پرسش نامه بر اساس مقیاس ۵ ارزشی لیکرت تدوین شده بودند. تحلیل داده‌های به دست آمده به شکل توصیفی و استنباطی توسط برنامه‌های آماری SPSS و Smart PLS انجام شد. از آزمون سوبل برای بررسی نقش میانجی متغیر هوش هیجانی استفاده گردید.</p> <p><b>یافته‌ها:</b> نتایج بخش استنباطی نشان داد ذهن آگاهی معلمان ورزش ابتدایی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز اثر مثبت و معنی‌داری دارد. همچنین نتایج مشخص نمود اثر هوش هیجانی معلمان ورزش ابتدایی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز مثبت و معنی‌دار است. در نهایت اثر مثبت و معنی‌دار ذهن آگاهی با نقش میانجی هوش هیجانی معلمان ورزش ابتدایی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز تأیید شد.</p> <p><b>نتیجه‌گیری:</b> بر اساس نتایج این پژوهش می‌توان چنین نتیجه‌گیری نمود که ذهن آگاهی و هوش هیجانی معلمان ورزش ابتدایی می‌توانند کیفیت روابط آن‌ها را با دانش آموزان افزایش دهند. پیشنهاد می‌شود مدیران مدارس کارگاه‌ها و جلسات آموزشی در مورد ذهن آگاهی برای معلمان ورزش ترتیب دهند تا آن‌ها در مورد مزایای ذهن آگاهی و نحوه گنجاندن شیوه‌های ذهن آگاهی در برنامه‌های روزانه خود بیاموزند.</p>

استناد: بای، ناصر و توکلی، ندا. (۱۴۰۳). اثر ذهن آگاهی و هوش هیجانی معلمان ورزش ابتدایی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز. جهش، ۲(۸۱)، ۶۵-۷۸.



## مقدمه

تمایل افراد به برقراری ارتباط با دیگران یک نیاز روانی ذاتی و ضروری است و تمایل به توسعه روابط اجتماعی یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های انسانی است (والتن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). تمایل به داشتن ارتباط با دیگران یک انگیزه قوی برای تقویت ارتباطات بین فردی در محیط‌های آموزشی است (انگلز<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). دانش‌آموزان زمانی بهتر می‌توانند از عهده مسئولیت‌های شناختی و عاطفی خود در محیط مدرسه برآیند که الزامات و نیازهای آن‌ها برای ارتباطات برآورده شود. همچنین برقراری ارتباطات با دیگران از جمله معلمان یک پیش‌نیاز ضروری برای موفقیت دانش‌آموزان در فرایند آموزش و یادگیری است (وانگ و اکلس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳ و هنری و تورسن<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). با شکل‌گیری و تقویت روابط بین دانش‌آموزان و معلمان، سطوح بالاتری از علاقه تحصیلی، مشارکت فعال در برنامه‌های کلاسی، خودکارآمدی و انگیزه تحصیل در دانش‌آموزان ایجاد خواهد شد که این عوامل نقش مهمی در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌نمایند (منگ<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱؛ فابریس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۲ و لانگباردی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین تقویت روابط دانش‌آموزان با معلمان دریافت و جذب دانش و اطلاعات و به صورت کلی یادگیری آن‌ها را در کلاس افزایش خواهد داد (لی<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). نتیجه یک رابطه و تعامل قوی ایجاد شده بین دانش‌آموزان و معلمان این است که چنین روابطی اعتماد دانش‌آموزان را افزایش داده و موجب تقویت حس کنجکاوی و کاوشگری و افزایش خطرپذیری آن‌ها در انجام وظایف تحصیلی خود خواهد شد (پولینگ<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). وجود روابطی مثبت بین دانش‌آموزان و معلمان به تقویت تعاملات اجتماعی بین آن‌ها منجر شده و احساس ارزشمند بودن و غرور دانش‌آموزان را به همراه خواهد داشت. علاوه بر آن، چنین تعاملاتی بهبود شایستگی‌ها و مهارت‌های اجتماعی، تقویت توانایی‌های حل مسئله و مسئولیت‌پذیر بودن را در دانش‌آموزان شکل خواهد داد که این عوامل هم برای موفقیت تحصیلی و هم موفقیت در زندگی آینده ضروری هستند (قاسمی، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، شکل‌گیری روابط مثبت و قوی بین معلمان و دانش‌آموزان این امکان را به معلمان می‌دهد که از نیازهای آموزشی، میزان یادگیری و مشکلات آموزشی دانش‌آموزان آگاه شوند و متناسب با آن‌ها در صورت نیاز تغییراتی در شیوه‌های تدریس خود ایجاد نمایند (هاوی<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). به صورت کلی، ارتباطات مطلوب و مثبت بین معلمان و دانش‌آموزان از یک سو به طور مستقیم با شایستگی‌ها و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مرتبط است و از سوی دیگر کیفیت عملکرد و موفقیت شغلی معلمان را نیز افزایش خواهد داد (وانگ<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۳).

ایجاد ارتباطات مثبت با دانش‌آموزان یک پیش‌نیاز ضروری برای بهبود کیفیت تدریس معلمان است (چامیزو-نیتو<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱)؛ لذا معلمان بایستی از تمامی ظرفیت و توانایی‌های خود برای شکل دادن چنین ارتباطاتی استفاده نمایند. بر این اساس، در سال‌های اخیر تلاش شده است با استفاده از سازه‌های مثبت روان‌شناسی همچون ذهن آگاهی روابط بین معلمان و دانش‌آموزان تقویت شود (دونی<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۰). به گفته براون و رایان<sup>۱۴</sup> (۲۰۰۳)، اصطلاح «ذهن آگاهی» به یک حالت توجه بسیار متمرکز مربوط

1. Walton
2. Engels
3. Wang & Eccles
4. Henry & Torsen
5. Meng
6. Fabris
7. Longobardi
8. Li
9. Poling
10. Howe
11. Wang
12. Chamizo-Nieto
13. Dunne
14. Brown & Ryan

می‌شود که در آن افراد تمرکز خود را بر روی یک رویداد یا موقعیت در حال انجام حفظ می‌کنند و آن را بدون قید و شرط در آغوش می‌گیرند. افراد با ذهن آگاهی بالا آن‌چه را که تجربه کرده‌اند بدون قضاوت درک می‌کنند، روایت نموده، ارزیابی می‌کنند و می‌پذیرند. تحقیقات نشان داده‌اند که تمرین‌ها و مداخلات ذهن‌آگاهی می‌تواند منجر به پیامدهای مثبت مختلفی مانند کاهش استرس و فرسودگی شغلی (لوکن و سامونز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶)، بهبود تنظیم هیجانی (هیل و آپدگراف<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲)، خودکارآمدی و روحیه معلمان (کرامتی و همکاران، ۲۰۱۹)، کریم‌زاده و عبدالله‌پور (۲۰۲۲) و بهزیستی کلی (شاپیرو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۶) شود. در زمینه آموزش، مطالعاتی برای بررسی نقش ذهن آگاهی معلم و تأثیر بالقوه آن بر تعاملات دانش آموزان معلم و پویایی کلاس درس آغاز شده است (وانگ، ۲۰۲۳). معلمان که ذهن آگاهی خود را به خوبی پرورش می‌دهند در تنظیم هیجان‌ها، کاهش استرس و بهبود همدلی خود با دیگران بهتر عمل می‌کنند که این عوامل می‌تواند به بهبود روابط مثبت‌تر معلم و دانش آموزان کمک کنند (برون<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). اعتقاد بر این است که معلمان که دارای ذهن آگاهی بهتری هستند از توانایی بیشتری برای پاسخگویی به نیازهای عاطفی دانش‌آموزان، راهبری سازنده در تعارضات و ایجاد یک محیط آموزشی پرورشی و حمایتی برخوردار هستند که این امر به آن‌ها کمک می‌کند تعاملات بهتری را با دانش‌آموزان خود ایجاد نمایند (دونی، ۲۰۲۰). از سوی دیگر، یافته‌های تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که توسعه شایستگی‌های عاطفی معلمان ممکن است منبع مفیدی برای افزایش سطوح شکوفایی و بهبود سازگاری روانی و روابط بین فردی آن‌ها با دیگران باشد (لی و ژانگ<sup>۵</sup>، ۲۰۲۴). در زمینه تدریس، هوش هیجانی برای تقویت روابط مثبت معلم و دانش‌آموزان و ایجاد یک محیط یادگیری حمایتی و پرورشی بسیار مهم در نظر گرفته می‌شود (مک‌کین<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). مربیان با هوش هیجانی بالا تمایل دارند همدلی، درک و پاسخگویی بیشتری به نیازهای عاطفی دانش‌آموزان خود نشان دهند، که این امر می‌تواند منجر به افزایش مشارکت دانش‌آموزان در فرایند یادگیری و احساس تعلق بیشتر آن‌ها به کلاس درس شود (ال‌جبری<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). نتایج برخی تحقیقات موجود حاکی از آن است که هوش هیجانی معلمان با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، رشد اجتماعی-عاطفی و جو کلی مدرسه مرتبط است (پوزو-ریکو و ساندوال<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰). علاوه بر این، معلمان که از نظر عاطفی باهوش هستند، برای مدیریت موقعیت‌های چالش‌برانگیز مجهزتر هستند و از دانش‌آموزانی که مشکلات عاطفی را تجربه می‌کنند، حمایت مناسب‌تری ارائه می‌کنند که این امر تقویت روابط آن‌ها با دانش‌آموزان را به همراه دارد (والنتی و لورنچو<sup>۹</sup>، ۲۰۲۰).

فرایند تدریس امری پیچیده است که نیازمند توانایی‌ها و مهارت‌های خاصی است و معلمان برای موفقیت در چنین فرایندی نیاز است تا مهارت‌های خاصی همچون مهارت‌های ارتباطی خود را با دانش‌آموزان توسعه دهند. روابط مثبت با دانش‌آموزان، که در آن وابستگی بالا حاکم است، به عنوان یکی از دلایل اصلی ماندن معلمان در این حرفه و یکی از مهم‌ترین منابع لذت و انگیزه تدریس می‌باشد (کلاسنز<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). کیفیت روابط معلم و دانش‌آموز مهم‌ترین تأثیر را در پیشرفت یادگیری دانش‌آموزان دارد. همچنین، کیفیت روابط معلم و دانش‌آموزان با انگیزه دانش‌آموزان برای یادگیری بیشتر همراه است. همچنین روابط خوب معلم و دانش‌آموزان با سطوح بالاتر مشارکت دانش‌آموزان در فرایند یادگیری و همچنین کاهش مواردی مانند خستگی عاطفی،

---

1. Luken & Sammons
2. Hill & Updegraff
3. Shapiro
4. Braun
5. Li & Zhang
6. MacCann
7. Al Jaber
8. Pozo-Rico & Sandoval
9. Valente & Lourenço
10. Claessens

غیبت و ترک تحصیل مرتبط است (کوی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). از طرف دیگر رابطه منفی بین معلم و دانش آموزان می‌تواند پیامدهای منفی بسیاری مانند بی‌توجهی دانش آموزان به یادگیری، رفتارهای مخرب و ترک تحصیل را به همراه داشته باشد (آزاده و محمودی، ۲۰۲۰). مطالعات انجام شده در ۲۰ تا ۳۰ سال گذشته در خصوص اهمیت روابط خوب معلم و دانش آموزان بیانگر آن است که معلمان برای ایجاد تغییرات آموزشی مثبت در دانش آموزان بایستی از شیوه‌های تعاملی موثر و اثربخشی در این زمینه استفاده نمایند (سندیلوس<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). علی‌رغم اهمیت روابط مثبت بین دانش آموزان و معلمان، عوامل شکل دهنده چنین روابط و تعاملاتی کم‌تر مورد توجه قرار گرفته‌اند. به دلیل آن که معلمان عاملی مهم در شکل‌گیری روابط درون کلاسی بین خود و دانش آموزان هستند نیاز است مشخص شود که معلمان برای شکل دادن و تقویت چنین روابطی نیازمند چه مهارت‌های و توانمندی‌هایی هستند. بسیاری از معلمان ممکن است از دانش، سواد و تجارب بسیاری مناسبی در زمینه کاری خود برخوردار باشند، اما به دلیل فقدان مهارت‌های لازم برای ایجاد و تقویت روابط مثبت و با کیفیت با دانش آموزان خود نتوانند آن‌ها را به دانش آموزان منتقل نمایند که این امر بدون شک کیفیت عملکرد آن‌ها را تضعیف خواهد نمود. بر این اساس، اتخاذ راهبردهایی جهت افزایش قابلیت ایجاد تعامل در معلمان ورزش با دانش آموزان خود می‌تواند عاملی برای شکل‌گیری پیامدهای آموزشی، اجتماعی و عاطفی مثبت هم در این معلمان و هم دانش آموزان تلقی گردد. بر اساس اهمیت موضوع و وجود خلأ علمی در این زمینه، هدف اصلی این پژوهش مطالعه اثر ذهن آگاهی و هوش هیجانی معلمان ورزش ابتدایی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز است.

### روش‌شناسی پژوهش

این مطالعه کاربردی بوده و اجرای آن با استفاده از روش تحقیق پیمایشی محقق شد. در همین راستا، با توزیع پرسش‌نامه بین نمونه تحقیق و تحلیل داده‌های به دست آمده آزمون فرضیه‌ها انجام گردید. تمامی معلمان ورزش ابتدایی آقا و خانم استان گلستان شکل دهنده جامعه آماری این مطالعه بودند. تعداد کل این معلمان ۳۲۱ نفر بوده که ۱۷۳ نفر از این تعداد مرد و ۱۴۸ نفر باقیمانده زن می‌باشد. با استفاده از فرمول حجم نمونه کوکران تعداد نمونه مورد نیاز برای این پژوهش ۱۷۶ معلم ورزش برآورد شد. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی از نوع خوشه‌ای استفاده شد.

جدول ۱. تعداد نمونه پژوهش به تفکیک شهرستان

ردیف	نام شهر	تعداد نمونه	ردیف	نام شهر	تعداد نمونه
۱	آزادشهر	۱۱	۸	بندرگز	۱۱
۲	آق قلا	۱۰	۹	علی آباد کتول	۱۸
۳	گرگان	۲۶	۱۰	گالیکش	۱۱
۴	گنبد کاووس	۲۱	۱۱	کلاله	۱۳
۵	گمیشان	۹	۱۲	مراوه تپه	۸
۶	رامیان	۸	۱۳	مینودشت	۹
۷	کردکوی	۹	۱۴	بندر ترکمن	۱۲

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش شامل سه پرسش‌نامه استاندارد بود که در ادامه به تفصیل توضیح داده شده‌اند:

- **ذهن آگاهی:** در راستای ارزیابی میزان ذهن آگاهی معلمان ورزش ابتدایی در این مطالعه پرسش‌نامه ۱۴ سئوالی پراتسچر<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۲) که در قالب مقیاس ۵ ارزشی لیکرت تدوین شده است، مورد استفاده قرار گرفت.

- هوش هیجانی: در راستای ارزیابی میزان هوش هیجانی معلمان ورزش ابتدایی در این مطالعه پرسش نامه ۱۰ سئوالی لارنر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۸) که در قالب مقیاس ۵ ارزشی لیکرت تدوین شده است، مورد استفاده قرار گرفت.
- کیفیت روابط معلم و دانش آموز: در راستای ارزیابی کیفیت روابط بین معلمان ورزش ابتدایی با دانش آموزان خود در این مطالعه پرسش نامه ۱۲ سئوالی پینتا<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۲) که در قالب مقیاس ۵ ارزشی لیکرت تدوین شده است مورد استفاده قرار گرفت.

پیش از توزیع پرسش نامه‌های پژوهش در بین نمونه تحقیق، روایی و پایایی سنجی ابزار مورد استفاده انجام گردید. در راستای بررسی روایی پرسش نامه‌ها از نظرات و پیشنهادات ۵ متخصص مدیریت ورزشی که دارای تحصیلات دکترا بودند استفاده گردید. بدین منظور پرسش نامه‌های تدوین شده به این متخصصان ارسال و در یک محدوده زمانی ۲۱ روزه نظرات و پیشنهادات آن‌ها دریافت گردید. در ادامه این فرایند، با هماهنگی با اساتید راهنما و مشاور بر اساس نظرات دریافت شده از متخصصان در شکل نوشتاری برخی گویه‌ها تغییراتی ایجاد گردید تا درک و فهم آن‌ها برای پاسخ دهندگان آسان تر شود. در مرحله ارزیابی پایایی پرسش نامه‌های پژوهش، ابتدا ۴۰ معلم ورزش به شکل در دسترس انتخاب شدند و سپس پرسش نامه‌های روایی سنجی شده جهت تکمیل شدن در اختیار آن‌ها قرار گرفتند. داده‌های به دست آمده در مرحله مقدماتی با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ تحلیل شدند. نتایج این آزمون مشخص نمود که پرسش نامه‌های مورد استفاده در این مطالعه از پایایی قابل قبولی برخوردار هستند که این نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. پایایی پرسش نامه‌های پژوهش

ردیف	متغیر	تعداد سئوالات	میزان آلفا
۱	ذهن آگاهی	۱۴	۰/۷۷
۲	هوش هیجانی	۱۰	۰/۸۲
۳	کیفیت روابط معلم و دانش آموز	۱۲	۰/۷۸

پس از کسب اطمینان در خصوص مناسب بودن روایی و پایایی پرسش نامه‌های مورد استفاده، توزیع نهایی آن‌ها در بین جامعه پژوهش یعنی معلمان ورزش ابتدایی گلستان انجام شد. قابل ذکر است که با ایجاد یک وقفه زمانی دو ماهه بین توزیع پرسش نامه‌ها در بخش مطالعه مقدماتی و توزیع نهایی تلاش گردید تا میزان یادآوری گویه‌های پرسش نامه‌ها برای مشارکت کنندگان بخش مقدماتی به حداقل کاهش یابد. داده‌های نهایی گردآوری شده پژوهش حاضر با استفاده از آمار توصیفی (فراوانی‌ها، میانگین‌ها و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (مدل‌سازی معادلات ساختاری) تحلیل شدند. بدین منظور، دو نرم‌افزار آماری SPSS 25 و Smart PLS 4 استفاده شدند.

### یافته‌های پژوهش

نتایج توصیفی به دست آمده در خصوص ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه مورد مطالعه که در جدول ۳ قابل مشاهده است، مشخص نمود بیشتر نمونه مشارکت کننده در پژوهش دارای سابقه خدمت ۲۱ سال و بالاتر از آن می‌باشند (۹۶ معلم ورزش). علاوه بر آن، در خصوص تحصیلات نمونه پاسخ دهنده به پرسش نامه‌های پژوهش مشخص گردید تحصیلات کارشناسی ارشد دارای بیشترین فراوانی است (۱۱ معلم ورزش). در نهایت، تحلیل‌های صورت گرفته بر روی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه مورد مطالعه نشان داد بیشتر نمونه پژوهش دارای دامنه سنی ۴۱ سال و بیشتر از آن هستند (۱۱۷ معلم ورزش).

جدول ۳. توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه مشارکت کننده در پژوهش

متغیر	مؤلفه	فراوانی	درصد فراوانی
سابقه خدمت	۱ تا ۱۰ سال	۳۱	۱۷/۶
	۱۱ تا ۲۰ سال	۴۹	۲۷/۸
	۲۱ سال و بالاتر	۹۶	۵۴/۵
تحصیلات	کارشناسی	۶۱	۳۴/۷
	کارشناسی ارشد	۱۱۱	۶۳/۱
	دکتری	۴	۲/۲
سن	۲۰ تا ۳۰ سال	۱۳	۷/۴
	۳۱ تا ۴۰ سال	۴۶	۲۶/۱
	۴۱ سال و بیشتر از آن	۱۱۷	۶۶/۵

در جدول شماره ۴ نتایج تحلیل‌های توصیفی انجام شده بر روی متغیرهای پژوهش ارائه شده است. نتایج به دست آمده در این خصوص نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار متغیرهای ذهن آگاهی، هوش هیجانی و کیفیت روابط معلم و دانش آموز به ترتیب  $۳/۵۸ \pm ۰/۶۵$ ،  $۳/۵۱ \pm ۰/۶۷$  و  $۳/۵۰ \pm ۰/۷۱$  است.

جدول ۴. توصیف متغیرهای پژوهش

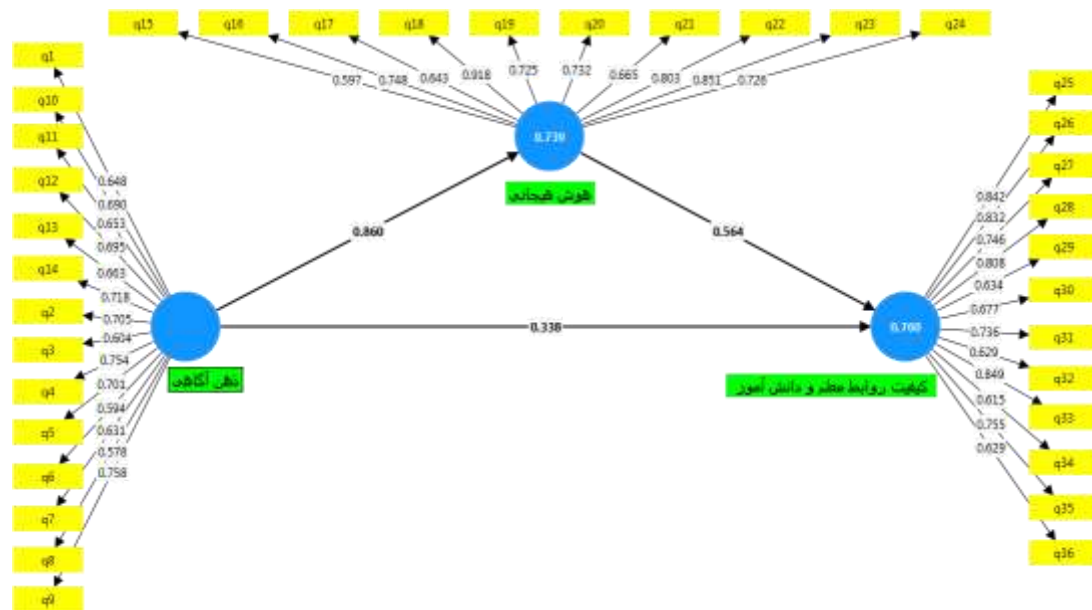
متغیر	آماره	
	تعداد	میانگین
ذهن آگاهی	۱۷۶	۳/۵۸
هوش هیجانی	۱۷۶	۳/۵۱
کیفیت روابط معلم و دانش آموز	۱۷۶	۳/۵۰

در بخش استنباطی، کیفیت الگوی ساختاری به دست آمده از تحلیل داده‌ها توسط معیارهایی همچون پایایی و روایی همگرا و واگرا بررسی گردید. بدین منظور، برای ارزیابی پایایی مدل ساختاری پژوهش از شاخص‌های پایایی ترکیبی، آلفای کرونباخ و بارهای عاملی استفاده شد. مقادیر پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ هر متغیر بایستی بالاتر از ۰/۷ باشند که جدول ۵ نیز نشان دهنده این امر است. همچنین بارهای عاملی بایستی بالاتر از ۰/۵ باشند که در شکل ۱ بالا بودن این مقادیر از ۰/۵ تأیید شده است.

جدول ۵. معیارهای مربوط به پایایی الگوی پژوهش

ردیف	متغیرها	پایایی ترکیبی	آلفای کرونباخ
۱	ذهن آگاهی	۰/۹۲۰	۰/۹۰۸
۲	هوش هیجانی	۰/۹۲۵	۰/۹۰۹
۳	کیفیت روابط معلم و دانش آموز	۰/۹۳۳	۰/۹۲۲





شکل ۱. بارهای عاملی گویه‌ها

به منظور ارزیابی روایی همگرا از میانگین واریانس مستخرج شده و برای ارزیابی روایی واگرا از شاخص HTMT استفاده شد. برای هر متغیر، میانگین واریانس مستخرج شده بایستی بالاتر از ۰/۵ باشد و برای شاخص HTMT نیز بایستی ضرایب کم‌تر از ۰/۹۰ باشند. آماره‌های جدول ۶ مناسب بودن روایی همگرا و واگرایی متغیرهای موجود در مدل ساختاری را تأیید می‌کنند.

جدول ۶. معیارهای ارزیابی کیفیت الگوی پژوهش

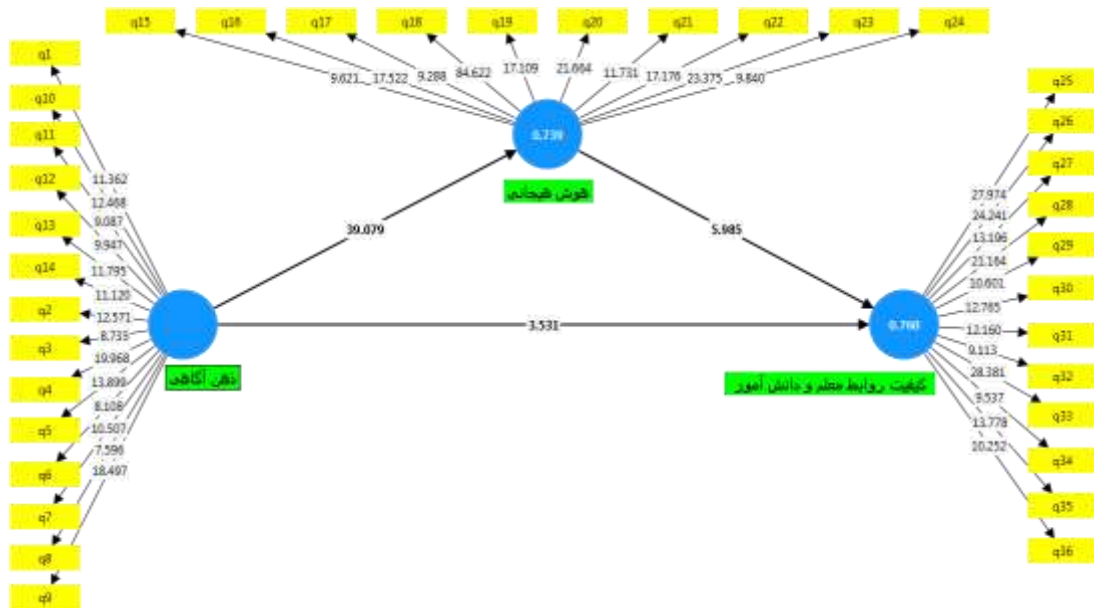
ردیف	متغیرها	HTMT	میانگین واریانس مستخرج شده
۱	ذهن آگاهی	۰/۷۸۱	۰/۵۵۳
۲	هوش هیجانی	۰/۸۳۱	۰/۵۵۷
۳	کیفیت روابط معلم و دانش آموز	۰/۷۴۶	۰/۵۴۰

بعد از کسب اطمینان در خصوص کیفیت مدل ساختاری ترسیم شده و مناسب بودن روایی و پایایی آن، آزمون فرضیه‌ها انجام شد. نتایج پژوهش مشخص نمود اثر ذهن آگاهی معلمان ورزش ابتدایی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز مثبت و معنی‌دار است ( $t=۵/۵۳۱$ ,  $\beta=۰/۳۳۸$ ). بخش دیگری از نتایج نشان داد اثر هوش هیجانی معلمان ورزش ابتدایی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز مثبت و معنی‌دار می‌باشد ( $t=۵/۹۸۵$ ,  $\beta=۰/۵۶۴$ ). در نهایت، نتایج آزمون سوبل مشخص نمود اثر ذهن آگاهی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز با نقش میانجی هوش هیجانی مثبت و معنی‌دار است ( $t=۵/۹۳۰$ ,  $\beta=۰/۴۶۹$ ).

جدول ۷. اثرات مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش

اثرات موجود در مدل	مسیر (بتا)	تی	سطح معنی‌داری
ذهن آگاهی -> کیفیت روابط معلم و دانش آموز	۰/۳۳۸	۳/۵۳۱	۰/۰۰۱
هوش هیجانی -> کیفیت روابط معلم و دانش آموز	۰/۵۶۴	۵/۹۸۵	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی -> کیفیت روابط معلم و دانش آموز با نقش میانجی هوش هیجانی	۰/۴۶۹	۵/۹۳۰	۰/۰۰۱





شکل ۲. سطح معنی داری اثرات بین متغیرها

## بحث و نتیجه گیری

نتایج این مطالعه مشخص ذهن آگاهی معلمان ورزش ابتدایی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز اثر مثبت و معنی داری دارد که همسویی این یافته با یافته‌های تحقیقات محققانی همچون دونی (۲۰۲۰) و وانگ (۲۰۲۳) تأیید می‌شود. ذهن آگاهی معلمان از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر رفاه خود و موفقیت دانش آموزان داشته باشد. وقتی معلمان ذهن آگاهی را تمرین می‌کنند، بهتر می‌توانند استرس را مدیریت کنند و از فرسودگی شغلی جلوگیری کنند که منجر به بهبود رضایت شغلی و سلامت روان کلی می‌شود. علاوه بر این، ذهن آگاهی می‌تواند به معلمان کمک کند تا احساسات خود را تنظیم کنند و به موقعیت‌های دشوار با صبر و شفقت پاسخ دهند. این می‌تواند محیط کلاس درس مثبت تری ایجاد کند و روابط با دانش آموزان را بهبود بخشد و در نهایت باعث افزایش یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شود. همچنین، معلمانی که ذهن آگاهی را تمرین می‌کنند، برای حمایت از رشد اجتماعی-عاطفی دانش آموزان خود مجهزتر هستند و به آنها کمک می‌کنند تا مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، همدلی و خودتنظیمی را پرورش دهند. ذهن آگاهی معلمان می‌تواند تأثیر مثبت قابل توجهی بر روابط معلم و دانش آموز داشته باشد. وقتی معلمان ذهن آگاهی را تمرین می‌کنند، بهتر می‌توانند احساسات خود را تنظیم کنند، استرس را مدیریت کنند و در تعاملات خود با دانش آموزان کاملاً حضور فعال داشته باشند. به صورت کلی، معلمان متفکر در هنگام تعامل با دانش آموزان توجه و حضور بیشتری دارند که منجر به ارتباط و درک بهتر می‌شود. معلمان با گوش دادن فعال و مشارکت کامل، می‌توانند ارتباط قوی تری با دانش آموزان خود برقرار کنند. همچنین تمرین ذهن آگاهی می‌تواند همدلی و شفقت معلمان را نسبت به دانش آموزان افزایش دهد. این به معلمان اجازه می‌دهد تا دیدگاه‌ها، احساسات و نیازهای دانش آموزان را بهتر درک کنند و روابط حمایتی و مراقبتی بیشتری را تقویت کنند. علاوه بر آن، معلمان ذهن آگاه کمتر در موقعیت‌های چالش برانگیز واکنش تکانشی یا احساسی نشان می‌دهند و احتمال درگیری با دانش آموزان را کاهش می‌دهند. با حفظ آرامش و خونسردی، معلمان می‌توانند اختلافات یا مسائل انضباطی را به شیوه‌ای سازنده تر و محترمانه تر مدیریت کنند.

همچنین نتایج به دست آمده در این مطالعه نشان داد هوش هیجانی معلمان ورزش ابتدایی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز اثر مثبت و معنی داری که همسویی این یافته با نتایج تحقیقات چامیزو-نیتو و همکاران (۲۰۲۱) و وانگ (۲۰۲۳) تأیید می شود. هوش هیجانی معلمان نقش تعیین کننده ای در شکل دادن به کیفیت روابط معلم و دانش آموز دارد. هوش هیجانی به توانایی شناخت، درک و مدیریت احساسات خود و همچنین درک و پاسخ مؤثر به احساسات دیگران اشاره دارد. هوش هیجانی یک عامل بسیار مهم است که شکل دهنده رفتارهای شغلی مثبت در معلمان است. معلمان با هوش هیجانی بالا بهتر می توانند با دانش آموزان خود همدلی کنند، دیدگاه های آنها را درک کنند و در سطح عاطفی با آنها ارتباط برقرار کنند. این امر می تواند به تعاملات معنادارتر و حمایتی تر منجر شود و حس اعتماد و رابطه را در رابطه معلم و دانش آموز تقویت کند. همچنین هوش هیجانی معلمان را قادر می سازد تا به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، خود را به وضوح بیان کنند و در تعارضات یا اختلافات با دانش آموزان به شیوه ای سازنده عمل کنند. معلمانی که از نظر عاطفی باهوش هستند می توانند احساسات خود را مدیریت کنند و به احساسات دانش آموزان پاسخی متفکرانه بدهند که منجر به تعاملات مثبت و محترمانه تر می شود. مضاف بر آن، معلمان با هوش هیجانی قوی قادرند احساسات خود را تنظیم کنند، تحت فشار آرام بمانند و نگرش مثبت خود را حتی در موقعیت های چالش برانگیز حفظ کنند. این ثبات عاطفی می تواند محیطی امن و پرورشی برای دانش آموزان ایجاد کند و احساس امنیت و رفاه را در کلاس تقویت کند. علاوه بر آن، هوش هیجانی به معلمان کمک می کند تا روابط قوی، قابل اعتماد و حمایتی با دانش آموزان خود ایجاد کنند. معلمان باهوش عاطفی با هماهنگی با احساسات، نیازها و نگرانی های دانش آموزان، می توانند یک فضای کلاسی خوشایند و فراگیر ایجاد کنند که در آن دانش آموزان احساس ارزشمندی، احترام و درک کنند. از سوی دیگر، معلمان با هوش هیجانی بالا به عنوان الگوهای مثبت برای دانش آموزان عمل می کنند و مهارت های اجتماعی و عاطفی مهمی مانند همدلی، خودآگاهی و ارتباط موثر را نشان می دهند. با الگوبرداری از این مهارت ها، معلمان می توانند دانش آموزان را تشویق کنند تا هوش هیجانی خود را توسعه دهند و روابط سالم و محترمانه ای با دیگران ایجاد کنند. در نتیجه، هوش هیجانی معلمان به طور قابل توجهی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز تأثیر می گذارد. معلمان باهوش عاطفی با تقویت همدلی، ارتباط موثر، حل تعارض، تنظیم عاطفی، ایجاد رابطه و الگوبرداری مثبت، می توانند محیط آموزشی حمایت کننده و پرورشی ایجاد کنند که در آن دانش آموزان احساس امنیت عاطفی، ارزشمندی و انگیزه موفقیت کنند.

در نهایت نتایج نشان داد ذهن آگاهی با نقش میانجی هوش هیجانی معلمان ورزش ابتدایی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز اثر مثبت و معنی داری دارد که این نتیجه با نتایج تحقیق وانگ (۲۰۲۳) همسو است. ذهن آگاهی یک مهارت ضروری برای معلمان در شغل خود است که میتواند کیفیت عملکرد تدریس آن ها را افزایش دهد. زمانی که معلمان تمرکز حواس را تمرین می کنند، خودآگاهی، تنظیم هیجانی و همدلی بیشتری ایجاد می کنند که از اجزای کلیدی هوش هیجانی هستند. معلمان با حضور در لحظه و آگاهی از افکار، احساسات و واکنش های خود، بهتر می توانند احساسات خود را درک کرده و مدیریت کنند. این افزایش خودآگاهی به معلمان اجازه می دهد تا به موقعیت های چالش برانگیز با وضوح و خونسردی بیشتری پاسخ دهند و منجر به برقراری ارتباط و تصمیم گیری مؤثرتر شود. علاوه بر این، تمرین های تمرکز حواس می تواند به معلمان کمک کند تا همدلی و شفقت را نسبت به خود و دیگران پرورش دهند، که جنبه های ضروری هوش هیجانی است. به طور کلی، گنجاندن ذهن آگاهی در روال روزانه خود می تواند به معلمان کمک کند تا مهارت های هوش هیجانی خود را افزایش دهند و منجر به بهبود روابط با دانش آموزان، همکاران و والدین و همچنین رضایت شغلی و رفاه بیشتر شود. همچنین معلمان با ایجاد آگاهی از زمان حال و نگرش غیر قضاوتی از طریق ذهن آگاهی، می توانند ظرفیت خود را برای همدلی با دانش آموزان و همکاران خود افزایش دهند. این همدلی فزاینده معلمان را

قادر می‌سازد تا عمیق‌تر با دیگران ارتباط برقرار کند، دیدگاه‌های آن‌ها را درک کند و به نیازهای آن‌ها به شیوه‌ای دلسوزانه و حمایت‌کننده پاسخ دهند. علاوه بر آن، شیوه‌های ذهن آگاهی همچنین می‌توانند مهارت‌های ارتباط بین فردی و حل تعارض معلمان را بهبود بخشند و تعامل مؤثرتر و هماهنگ‌تر با دانش‌آموزان، والدین و همکاران را تسهیل کنند. با پرورش ذهن آگاهی، معلمان می‌توانند توانایی خود را برای گوش دادن فعال، برقراری ارتباط دو سویه با همکاران و مقابله با شرایط کاری چالش برانگیز افزایش دهند. ترکیب ذهن آگاهی و هوش هیجانی می‌تواند به طور قابل توجهی کیفیت روابط معلم و دانش‌آموز را بهبود بخشد. معلمانی که هوشیار و از نظر عاطفی باهوش هستند بهتر می‌توانند یک محیط یادگیری مثبت و حمایتی ایجاد کنند، جایی که دانش‌آموزان احساس ارزش، احترام و درک کنند. با پرورش مهارت‌های هوش هیجانی و ذهن آگاهی، معلمان می‌توانند توانایی خود را برای ارتباط با دانش‌آموزان، برقراری ارتباط مؤثر و تقویت حس تعلق و رفاه در کلاس افزایش دهند.

بر اساس نتایج به دست آمده؛ برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای معلمان ورزش برای یادگیری و تمرین تکنیک‌های ذهن آگاهی، ایجاد یک محیط حمایتی در مدارس برای ترغیب و تشویق تمرینات ذهن آگاهی، ترغیب معلمان ورزش به استفاده از شیوه‌های تمرکز حواس در برنامه‌های روزانه خود، تشویق معلمان ورزش به اشتراک گذاشتن تجربیات خود در خصوص تمرکز حواس با همکاران، بهبود مهارت‌های ارتباطی معلمان ورزش مانند گوش دادن فعالانه و توجه به نشانه‌های غیرکلامی، ترغیب معلمان ورزش به درس گرفتن از شکست‌ها و خوش‌بین بودن در موقعیت‌های چالش برانگیز، افزایش توانایی معلمان ورزش به تنظیم احساسات و عواطف خود در محیط کار، تشویق معلمان ورزش و دانش‌آموزان برای مشارکت در فعالیت‌هایی مانند تمرین‌های تیم‌سازی، بحث‌های گروهی و اجرای برنامه‌های مشترک و تشویق معلمان ورزش و دانش‌آموزان به برقراری ارتباطات صریح و صادقانه با یکدیگر و ارائه بازخورد در خصوص عملکرد یکدیگر پیشنهاد می‌شود.

## تشکر و قدردانی

محققان از تمامی معلمان ورزش ابتدایی گلستان که در این پژوهش کمال همکاری را داشتند، قدردانی می‌نمایند.

## منابع

- Al Jaber, A.T., Khadeegha, A., & Othman A.K. (2024). An investigation into the impact of teachers' emotional intelligence on students' satisfaction of their academic achievement. *Social Sciences*, 13(2), 244-262. <https://doi.org/10.3390/socsci13050244>
- Azadeh, S.A., & Mahmoodi, R. (2020). Identification the problems of teacher-student relationships from the viewpoints of primary school teachers: A phenomenology study. *Journal of Teaching Research*, 8(3), 45-74. (In Persian) <https://dor.20.1001.1.24765686.1399.8.3.3.2>
- Brown, K.W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Chamizo-Nieto, M.T., Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2021). The role of emotional intelligence, the teacher-student relationship, and flourishing on academic performance in adolescents: A moderated mediation study. *Frontiers Psychology*, 12, 695067. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695067>
- Claessens, L.C.A., Tartwijk, J.V., Van der Want, A.C., Pennings, H.J.M., Verloop, N., Den Brok, P.J., & Wubbels, T. (2017). Positive teacher-student relationships go beyond the classroom, problematic ones stay inside. *The Journal of Educational Research*, 110(5), 478-493. <https://doi.org/10.1080/00220671.2015.1129595>
- Cui, L. (2022). The role of teacher-student relationships in predicting teachers' occupational wellbeing, emotional exhaustion, and enthusiasm. *Frontiers Psychology*, 13, 896813. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.896813>
- Dunne, M.L. (2020). The influence of mindfulness on teacher-student relationships, classroom climate, and school culture: secondary educators' perspectives. *A Dissertation Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of education*, Saint John's University, New York. [https://scholar.stjohns.edu/theses\\_dissertations/179?utm\\_source=scholar.stjohns.edu%2Ftheses\\_dissertation%2F179&utm\\_medium=PDF&utm\\_campaign=PDFCoverPages](https://scholar.stjohns.edu/theses_dissertations/179?utm_source=scholar.stjohns.edu%2Ftheses_dissertation%2F179&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages)
- Engels, M.C., Spilt, J., Denies, K., & Verschueren, K. (2021). The role of affective teacher-student relationships in adolescents' school engagement and achievement trajectories. *Learning and Instruction*, 75, 101485. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2021.101485>
- Fabris, M.A., Lin, S., & Longobardi, C. (2023). A cross-cultural comparison of teacher-student relationship quality in Chinese and Italian teachers and students. *Journal of School Psychology*, 99, 101227. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.101227>
- Ghasemi, F. (2022). Exploring middle school teachers' perceptions of factors affecting the teacher-student relationships. *Educational Research for Policy and Practice*, 21, 201-216. <https://doi.org/10.1007/s10671-021-09300-1>
- Henry, A., & Torsen, C. (2018). Teacher-student relationships and L2 motivation. *The Modern Language Journal*, 102, 218-241. <https://doi.org/10.1111/modl.12446>
- Hill, C. L., & Updegraff, J.A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12, 81-90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Howe, C., Hennessy, S., Mercer, N., Vrikki, M., & Wheatley, L. (2019). Teacher-student dialogue during classroom teaching: does it really impact on student outcomes? *Journal of the Learning Sciences*, 28, 462-512. <https://doi.org/10.1080/10508406.2019.1573730>
- Karimzade, M., & Abdollahpour, M.A. (2022). The relationship between mindfulness and life satisfaction in teachers: A mediating role of coping styles in coping with the Corona Epidemic. *Journal of Research in Educational System*, 15(55), 98-109. (In Persian) <https://20.1001.1.23831324.1400.15.55.8.6>

- Keramati, M., Rahmani, M., & Alizadeh Mosavi, E. (2019). Investigating the effectiveness of mindfulness training on self-efficacy and morale of female teachers in Mashhad city. *Psychological Models and Methods*, 10(36), 165-176. (In Persian) <https://20.1001.1.22285516.1398.10.36.9.6>
- Li, X., Bergin, C., & Olsen, A.A. (2022). Positive teacher-student relationships may lead to better teaching. *Learning and Instruction*, 80, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2022.101581>
- Li, Y., & Zhang, L. (2024). Exploring the relationships among teacher-student dynamics, learning enjoyment, and burnout in EFL students: the role of emotional intelligence. *Frontiers Psychology*, 14, 1329400. <https://doi.org.10.3389/fpsyg.2023.1329400/full>
- Locke, E.A. (2005). Why emotional intelligence is an invalid concept. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 425-31. <https://doi.org/10.1002/job.318>
- Longobardi, C., Settanni, M., Berchiatti, M., Mastrokourou, S., & Marengo, D. (2023). Teachers' sentiment about physical appearance of primary school students: associations with student-teacher relationship quality and student popularity among classroom peers. *Frontiers Education*, 26, 383-403. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1211403>
- Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. *American Journal of Occupational Therapy*, 70, 1-10. <https://doi.org.10.5014/ajot.2016.016956>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Meng, Y. (2021). Fostering EFL/ESL students' state motivation: the role of teacher-student rapport. *Frontiers Psychology*, 12, 754797. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754797>
- Poling, D.V., Van Loan, C.L., Garwood, J.D., Zhang, S., & Riddle, D. (2022). Enhancing teacher-student relationship quality: A narrative review of school-based interventions. *Educational Research Review*, 37, 100459. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100459>
- Pozo-Rico, T., & Sandoval, I. (2020). Can academic achievement in primary school students be improved through teacher training on emotional intelligence as a key academic competency? *Frontiers Psychology*, 10, 2976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02976>
- Sandilos, L. E., Goble, P., Rimm-Kaufman, S. E., & Pianta, R. C. (2018). Does professional development reduce the influence of teacher stress on teacher-child interactions in pre-kindergarten classrooms? *Early Childhood Research Quarterly*, 42, 280-290. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2017.10.009>
- Shapiro, S. L., Lyons, K. E., Miller, R. C., Butler, B., Vieten, C., & Zelazo, P.D. (2014). Contemplation in the classroom: A new direction for improving childhood education. *Educational Psychology Review*, 27, 1-30. <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9265-3>
- Valente, S., & Lourenço, A.A. (2020). Conflict in the classroom: How teachers' emotional intelligence influences conflict management. *Frontiers Education*, 5(5), 1-10. <https://doi.org/10.3389/educ.2020.00005>

- Walton, G.M., Cohen, G.L., Cwir, D., & Spencer, S.J. (2012). Mere belonging: the power of social connections. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 513–532. <https://doi.org/10.1037/a0025731>
- Wang, M.T., & Eccles, J.S. (2013). School context, achievement motivation, and academic engagement: a longitudinal study of school engagement using a multidimensional perspective. *Learning Instruction*, 28, 12–23. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2013.04.002>
- Wang, X. (2023). Exploring positive teacher-student relationships: the synergy of teacher mindfulness and emotional intelligence. *Frontiers Psychology*, 14, 1301786. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1301786>