

Research Paper

The mediating role of mindfulness in the relationship between educational optimism and proactive personality with the psychological well-being of elementary school teachers

Razieh Jamshidnejad¹, Latifeh Sadat Madanian²

1. Master's degree in Educational Psychology, Hasht Behesht Higher Education Institute

2. PhD in Counseling, Assistant Professor, Consulting Department, Hasht Behesht Higher Education Institute

Received:

Accepted:

PP:

Use your device to scan and read the article online

DOI:

Keywords:

Psychological well-being, Educational optimism, proactive personality, mindfulness

Abstract

Introduction: The psychological well-being of teachers is one of the issues that has received the attention of researchers in recent years due to the stressful nature of the teaching job. Psychological well-being is influenced by various factors, therefore, the present study aimed to investigate the mediating role of mindfulness in the relationship between educational optimism and proactive personality with psychological well-being of elementary school teachers.

research methodology The present study was conducted using a descriptive correlational research method. The statistical population consisted of all female teachers employed in the city of Falavarjan (N = 1,600). The sample size was estimated at 310 individuals based on Krejcie and Morgan's table (1970). The sampling method employed was convenience sampling. To collect data, standardized questionnaires were utilized, including Ryff's Psychological Well-Being Scale (2006), Bateman and Crant's Proactive Personality Scale (1993), Langer's Mindfulness Scale (2004), and Beard's Academic Optimism Scale (2010). Data analysis was performed using SmartPLS 4 software and the PLS-SEM method.

Findings: The research findings indicated that educational optimism and proactive personality have a significant positive relationship with psychological well-being. Also, the mediating role of mindfulness in the relationship between educational optimism and proactive personality with psychological well-being was confirmed ($p \leq 0.05$).

Conclusion: According to the research findings, teachers' psychological well-being can be increased by improving optimism, proactive personality traits, and mindfulness.

Citation: Jamshid Nejad, Razieh and Madanian, Latifeh Al-Sadat (2014). The mediating role of mindfulness in the relationship between educational optimism and proactive personality with psychological well-being of elementary school teachers. *Scientific Quarterly Journal of Transcendental Education*, Volume __ Issue __ Page Number

Corresponding author: Razieh Jamshidnejad

Address: Hasht Behesht Higher Education Institute

Email: Jamshidnejad402@gmail.com

نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه با خوش بینی آموزشی و شخصیت پویا

با بهزیستی روانی آموزگاران مقطع ابتدایی

راضیه جمشیدنژاد¹، لطیفه السادات مدنیان²

1. دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، موسسه آموزش عالی هشت بهشت اصفهان

2. دکترای تخصصی مشاوره، استادیار گروه مشاوره، مؤسسه آموزش عالی هشت بهشت اصفهان

تاریخ دریافت:

تاریخ پذیرش:

شماره صفحات:

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن
مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید

چکیده

مقدمه و هدف: بهزیستی روانی معلمان یکی از مسائلی است که در سال های اخیر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین خوش بینی آموزشی و شخصیت پویا با بهزیستی روانی آموزگاران انجام گرفت.

روش شناسی پژوهش: پژوهش حاضر با روش توصیفی از نوع همبستگی اجرا گردید. جامعه آماری این تحقیق را کلیه آموزگاران زن شاغل در شهر فلاورجان (1600) تشکیل دادند. حجم نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان (1970)، به تعداد 310 نفر برآورد شد. انتخاب نمونه ها از طریق روش نمونه گیری در دسترس انجام پذیرفت. به منظور گردآوری داده ها، از پرسشنامه های استاندارد شامل بهزیستی روانی ریف (2006)، شخصیت پویا باتمن و کرن (1993)، ذهن آگاهی لانگر (2004) و خوش بینی آموزشی بیری (2010) استفاده شد. تحلیل داده ها با نرم افزار SmartPLS 4 و روش PLS-SEM انجام شد.

یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد که خوش بینی آموزشی و شخصیت پویا با بهزیستی روانی رابطه مثبت دارد. همچنین نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه خوش بینی آموزشی و شخصیت پویا با بهزیستی روانی مورد تایید قرار گرفت ($P \leq 0/05$).

بحث و نتیجه گیری: باتوجه به یافته های تحقیق با بهبود خوش بینی، ویژگی شخصیت پویا و ذهن آگاهی می توان بهزیستی روانی معلمان را افزایش داد.

استناد: جمشیدنژاد، راضیه و مدنیان، لطیفه السادات (۱۴۰۳). نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین خوش بینی آموزشی و

شخصیت پویا با بهزیستی روانی آموزگاران مقطع ابتدایی، فصلنامه علمی آموزش و پرورش متعالی، دوره..... شماره صفحات

* نویسنده مسئول: راضیه جمشید نژاد

نشانی: موسسه عالی هشت بهشت اصفهان

پست الکترونیکی: Jamshidnejad402@gmail.com

مقدمه

در تعلیم و تربیت، معلمان هسته اصلی تحول در آموزش و پرورش به‌شمار می‌روند. حرفه معلمی، در عین حال که بسیار ارزشمند است، اما مملو از چالش است (Niazi et al., 2023). معلمان وظایف مختلفی از جمله تسهیل فعالیت‌های یادگیری و مدیریت کلاس به عهده دارند (Umi Anugerah Izzati et al., 2024) که ممکن است آنان را دچار استرس نماید (Agyapong et al., 2022). براساس مطالعه‌ای که به‌وسیله (Bidi et al., 2023) انجام شده‌است، تقریباً 60 درصد معلمان در سراسر جهان گزارش دادند که استرس را در محیط کاری تجربه کرده‌اند. استرس معلمان پیامدهای منفی مانند کاهش بهزیستی روانی¹، عملکرد شغلی (Evans et al., 2022) و اثربخشی تدریس به همراه دارد (Hascher & Waber, 2021). از این روی در سال‌های اخیر مطالعه بهزیستی روانشناختی معلمان مورد توجه قرار گرفته است، اما با این وجود هنوز تحقیقات بیشتری برای درک وضعیت بهزیستی معلمان و راه‌های حمایت از سلامت روانی آنان مورد نیاز است (Zhi & Derakhshan, 2024).

بهزیستی روانی مفهومی چند وجهی است که شامل دو رویکرد لذت‌گرای² و فضیلت‌گرای³ است. رویکرد لذت‌گرا به بهزیستی ذهنی اشاره دارد و به‌طور کلی منعکس‌کننده انواع ارزیابی‌های ذهنی از کیفیت زندگی به‌معنای وسیع است. از سوی دیگر، رویکرد فضیلت‌گرا به بهزیستی روانی تأکید دارد که معنا داری و خودشکوفایی مورد اهمیت است. دیدگاه فضیلت‌گرای، بهزیستی روانی را نتیجه تعهد به رشد و چالش‌های وجودی، معنا و خود شکوفایی می‌داند (Salavera et al., 2024). ریف و سینگر (Lipińska-Grobelny & Narska, 2021) بهزیستی را نتیجه شش جنبه، خودمختاری (عملکرد مطابق با استانداردها، ارزش‌ها و باورهای فردی)؛ کنترل محیطی (توانایی مقابله با دنیای اطراف)؛ رشد خود (فرصت‌هایی برای غنی‌سازی پتانسیل شخصی؛ روابط مثبت با دیگران؛ جهت‌گیری هدف (تولنایی یافتن هدف در زندگی) و پذیرش خود (خودآگاهی، نگرش مثبت نسبت به خود) توصیف می‌کنند. نتایج مطالعات حاکی از این است که بهبود بهزیستی روانی معلمان با افزایش کیفیت تدریس و عملکرد شغلی (Anyamesem-Poku & Parmar, 2024) و بهزیستی روانی دانش‌آموزان (Bardach et al., 2022) مرتبط است. بهزیستی روانی به‌عنوان یک موضوع با اهمیت در روانشناسی مثبت (Cansoy et al., 2020) و نظریه منابع شغلی (Zheng et al., 2024) تابعی از عوامل مثبت و منفی است که در پژوهش حاضر متغیرهای شخصیت پویا⁴، خوش‌بینی آموزشی⁵ و ذهن آگاهی⁶ مورد بررسی قرار گرفته است. درک این ارتباطات نه‌تنها نویدبخش غنی‌سازی دانش تجربی است، بلکه بینش‌های ارزشمندی را در مورد استراتژی‌هایی برای تقویت محیط‌های آموزشی حمایتی و افزایش بهزیستی روانشناختی معلمان و عملکرد دانش‌آموزان ارائه می‌دهد.

خوش‌بینی آموزشی یکی از عوامل مرتبط با بهزیستی روانی است. سیلگمن نظریه‌پرداز روانشناسی مثبت تأکید می‌کند که ویژگی مثبت انسانی مانند خوش‌بینی می‌تواند بهزیستی روانی انسان را تحت‌تأثیر قرار دهد (Song, 2022). خوش‌بینی آموزشی به نگرش‌ها و باورهای مثبت در مورد شیوه‌های آموزشی اشاره دارد که بر اهمیت همکاری و تقویت روابط با دانش‌آموزان و والدین آنها تأکید دارد (Hong, 2017) و از سه عامل تأکید تحصیلی، حس کارآمدی، اعتماد به دانش‌آموزان و والدین در مسائل آموزشی تشکیل شده‌است. خوش‌بینی یک عامل اساسی برای موفقیت حرفه‌ای و فردی است که توانایی افراد را برای ایجاد و تولید راه‌حل‌های جدید برای حل مسائل محیط کاری ارتقا می‌دهد (Kulophas et al., 2018). معلمان با سطوح بالاتر خوش‌بینی تمایل دارند که تقاضاهای کاری را به‌جای تهدید به‌عنوان چالش ببینند که منجر به راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر

¹. Psychological well-being

². Hedonism

³. Eudaimonism

⁴. Proactive Personality

⁵. Educational optimism

⁶. Mindfulness

می‌شود (Soykan et al., 2019). خوش‌بینی آموزشی با پرورش انتظارات مثبت در مورد نتایج عملکرد، افزایش خودکارآمدی و ارتقای تاب‌آوری نقش مهمی در بهزیستی روانشناختی معلمان ایفا می‌کند (García-Álvarez et al., 2022). شخصیت پویا یکی دیگر از عوامل مرتبط با بهزیستی روانی است. شخصیت پویا به تمایل طبیعی یک فرد برای به‌دست گرفتن ابتکار عمل و درگیر شدن در رفتار آینده‌نگر، تغییر مدار و خود آغازگری اشاره دارد (McCormick et al., 2019). شخصیت پویا افراد را قادر می‌سازد تا بر بهبود توانمندی خود تمرکز کنند تا موفقیت شغلی بیشتری به دست آورد (Zhou et al., 2018). معلمان دارای شخصیت پویا در محیط‌های آموزشی می‌توانند از استراتژی‌های پیشگیرانه بهره‌برند و مسائل آموزشی را برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی و مدیریت کنند. این توانایی در استفاده از استراتژی‌های پیشگیرانه می‌تواند در شناخت عوامل استرس‌زای آینده و یافتن راهی مناسب برای مقابله با آن‌ها مفید باشد (Dai & Wang, 2023). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ویژگی شخصیت پویا با عملکرد شغلی (Wen et al., 2022) و تاب‌آوری روانی (Eskisu, 2021) رابطه مثبت دارد.

علاوه بر خوش‌بینی و شخصیت پویا، ذهن آگاهی نیز با بهزیستی روانشناختی مرتبط است. ذهن آگاهی که به‌عنوان حضور و درگیر شدن کامل در لحظه بدون قضاوت تعریف می‌شود، به دلیل فواید بالقوه آن بر سلامت روان اهمیت قابل توجهی را در تحقیقات روانشناختی به خود جلب کرده است (Anālayo, 2019). ذهن آگاهی با کاهش علائم افسردگی و اضطراب و تقویت شناخت‌های رفتاری مثبت سلامت، مانند نگرش نسبت به حفظ سلامت، بهزیستی روانی را به‌طور قابل توجهی بهبود می‌بخشد (Remskar et al., 2024). تحقیقات اخیر حاکی از آن است که ذهن آگاهی رابطه منفی با فرسودگی عاطفی، بدبینی (Braun et al., 2019) و استرس (Smith et al., 2024) دارد. ذهن آگاهی در راستای تأثیرگذاری بر متغیر بهزیستی روانی، خود تحت تأثیر عوامل دیگر مانند خوش‌بینی (Bunjak et al., 2022) و شخصیت نیز هست (Chen & Hu, 2023). مطالعه (MirMehrabani & Mehdi, 2021) حاکی از این است که ذهن آگاهی نقش میانجی در رابطه بین سرمایه روانشناختی و انعطاف‌پذیری با بهزیستی روانی دارد.

در راستای مطالب بیان شده در بالا، شناسایی عواملی که می‌توانند بهزیستی و اثربخشی معلمان را در کلاس درس افزایش دهند، بسیار با اهمیت است (Caiazzo, 2022; Hipolito, 2022). یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند به بهبود شرایط آموزشی و حرفه‌ای معلمان کمک کند. علاوه بر این در ضرورت پژوهش حاضر می‌توان گفت که با استناد به پایگاه استنادی جهان اسلام (ISC) متأسفانه مطالعات بهزیستی روانی بیشتر در جامعه آماری بیماران و افراد مسئله‌دار مورد بررسی قرار گرفته است و مطالعات محدودی درباره بهزیستی روانی معلمان انجام گرفته است (Ghanbari, 2017). علاوه بر آن اکثر مطالعات از روش مداخله‌ای یا همبستگی استفاده کرده‌اند و مطالعات محدودی به‌روش معادلات ساختاری وجود دارد. مهمتر از همه اینکه پژوهشی درباره نقش میانجی‌گری ذهن آگاهی در روابط بین خوش‌بینی آموزشی و شخصیت پویا با بهزیستی روانشناختی معلمان یافت نشد؛ لذا ضرورت دارد متغیرهای مؤثر بر بهزیستی روانی مورد بررسی قرار گیرد.

با توجه به شکاف تحقیقاتی، سهم پژوهش حاضر عبارتند از: افزایش دانش به ادبیات موجود در مورد تأثیر نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین خوش‌بینی آموزشی و شخصیت پویا بر بهزیستی روانی؛ دوم، مدلی مفهومی را پیشنهاد می‌کند که مباحث نظری خوش‌بینی آموزشی و شخصیت پویا و بهزیستی روانشناختی را یکپارچه می‌کند. سوم، شواهد تجربی و تجزیه و تحلیل آماری قوی ارائه می‌کند که نشان می‌دهد که متغیرهای فردی در کنار هم به گسترش ادبیات موجود کمک می‌کنند. در پایان، مطالعه حاضر با تمرکز بر معلمان مدارس ابتدایی، هدف آن توسعه مدل‌های نظری جدید و ایجاد زمینه‌ای برای تحقیقات آینده است که روابط مشابه و نقش ذهن آگاهی را در زمینه‌های آموزشی مختلف برجسته می‌کنند (Lensen et al., 2021). یافته‌های این مطالعه بینش‌های مهمی را برای سیاست‌گذاران آموزش و پرورش با هدف ارتقای بهزیستی روانی از طریق ذهن

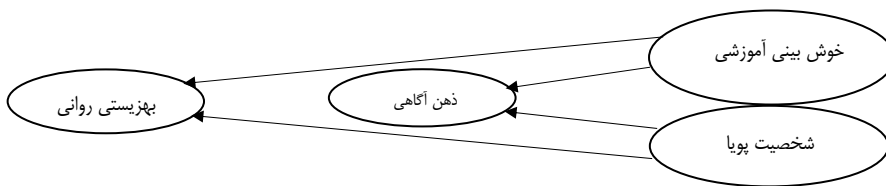
آگاهی و ایجاد سیستم‌های حمایتی که بهزیستی روانی و میزان ماندگاری را در بین معلمان بهبود می‌بخشد (Gipson et al., 2023). با توجه به مطالب بالا هدف پژوهش حاضر تعیین نقش میانجی گری ذهن آگاهی در رابطه بین خوش‌بینی آموزشی و شخصیت پویا با بهزیستی روانی معلمان است. در راستای این هدف، فرضیه‌های زیر مطرح شده‌است:

فرضیه اصلی: ذهن آگاهی در رابطه خوش‌بینی آموزشی و شخصیت پویا با بهزیستی روانی آموزگاران مقطع ابتدایی نقش میانجی دارد.

فرضیه‌های فرعی:

- خوش‌بینی آموزشی با بهزیستی روانی آموزگاران مقطع ابتدایی رابطه دارد.
- شخصیت پویا با بهزیستی روانی آموزگاران مقطع ابتدایی رابطه دارد.
- خوش‌بینی آموزشی با ذهن آگاهی آموزگاران مقطع ابتدایی رابطه دارد.
- شخصیت پویا با ذهن آگاهی آموزگاران مقطع ابتدایی رابطه دارد.
- ذهن آگاهی با بهزیستی روانی آموزگاران مقطع ابتدایی رابطه دارد.

با توجه به پیشینه تحقیق می‌توان مدل مفهومی پژوهش را در قالب چهار متغیر و مبتنی بر یک فرضیه اصلی و پنج فرضیه فرعی تدوین کرد.



شکل (1): مدل مفهومی تحقیق

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر بر اساس گردآوری داده‌ها رویکرد کمی از نوع همبستگی است. تمام معلمان زن مقطع ابتدایی آموزش و پرورش (مدارس دولتی) فلاورجان جامعه آماری تحقیق بودند (۱۴۰۲-۱۴۰۳) که با استعلام از آموزش و پرورش تعداد آن‌ها ۱۶۰۰ نفر به دست آمد. حجم نمونه با به کارگیری جدول کرچسی و مورگان (۱۹۷۰) ۳۱۰ نفر برآورد شد که ۳۰۶ نفر به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. برای انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده گردید.

پرسشنامه بهزیستی روانی: برای سنجش بهزیستی روانی از پرسشنامه فرم کوتاه بهزیستی روان‌شناختی ریف^۱ (۲۰۰۶) استفاده شده است که دارای ۱۸ سؤال و شش مؤلفه استقلال، رشد شخصی، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی، رابطه مثبت

^۱. Ryff's Psychological Well-being Scales

با دیگران، پذیرش خود می‌باشد. همه مؤلفه‌ها دارای ۳ سؤال است که با طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌گردد. دامنه نمره بین ۱۸ و ۹۰ قرار دارد. طراحان پرسشنامه روایی محتوایی پرسشنامه را ۰/۷۸ گزارش نموده‌اند و پایایی به‌وسیله آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌ها در دامنه بین ۰/۶۹ تا ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند (Sarlak et al., 2022). در ایران روان‌سنجی این پرسشنامه در پژوهش (Khanjani et al., 2014) انجام گرفته است. پژوهشگران با استفاده از تحلیل عاملی وجود شش عامل رو تائید کرده‌اند و روایی هم‌زمان با پرسشنامه شادکامی آکسفورد برابر ۰/۵۵ گزارش کرده‌اند. همچنین پایایی برای مؤلفه‌های بهزیستی روانی را در دامنه ۰/۵۲ تا ۰/۷۳ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر جهت سنجش پایایی پرسش‌نامه، آزمون آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی^۱ (CR) بررسی شد. نتایج بیانگر آن بود که ضرایب آلفای کرونباخ برای شش مؤلفه بهزیستی روانی در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۸۴ قرار دارد. همچنین، مقادیر پایایی ترکیبی (CR) برای این مؤلفه‌ها در بازه ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ بدست آمد.

پرسشنامه‌ی شخصیت پویا: برای سنجش شخصیت پویا از مقیاس شخصیت پویا^۲ (Krant & Bytman, 1993) استفاده شده‌است. این مقیاس دارای پنج گویه است که با طیف پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم (۱ الی ۵) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره بین ۵ تا ۲۵ قرار دارد. روایی و پایایی آن در پژوهش (Karimi et al., 2015) مورد تائید قرار گرفته است. همچنین پایایی این پرسشنامه به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۹ و روایی همگرایی آن برابر با ۰/۵۳ گزارش شده است (Hakimi, 2019). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای پرسشنامه شخصیت پویا برابر ۰/۷۸ و پایایی ترکیبی (CR) نیز برابر ۰/۷۹ بدست آمد.

مقیاس ذهن آگاهی: برای سنجش ذهن آگاهی از پرسشنامه ذهن آگاهی لانگر (Langer, 2004) استفاده شده‌است. این پرسشنامه در ایران از نظر هنجار یابی مورد بررسی قرار گرفته است (Memari, 2016) که مشتمل بر ۱۴ گویه و چهار عامل آگاهی از پیرامون (۴ گویه)؛ تازه‌جویی (۴ گویه)؛ انعطاف‌پذیری (۳ گویه) و خلق تازه‌ها (۳ گویه) است که در طیف پنج‌درجه‌ای کاملاً مخالفم هستم تا کاملاً موافقم هستم، نمره‌گذاری می‌گردد. نمرات پرسشنامه در دامنه ۱۴ تا ۷۰ قرار دارد (Memari, 2016). در پژوهش داخلی، پایایی پرسشنامه به‌وسیله آزمون آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها در دامنه بین ۰/۵۱ تا ۰/۷۸ گزارش شده‌است. همچنین روایی سازه به‌وسیله تحلیل عاملی تأییدی وجود چهار عامل را مورد تائید قرار داد (Memari, 2016). در پژوهش حاضر، نتیجه آزمون آلفای کرونباخ نشان داد که پایایی چهار خرده‌مقیاس ذهن آگاهی در بازه ۰/۷۰ تا ۰/۸۱ قرار دارد. علاوه بر این، پایایی ترکیبی (CR) برای چهار خرده‌مقیاس ذهن آگاهی نیز در همان بازه، یعنی ۰/۷۰ تا ۰/۸۲ بدست آمد.

پرسشنامه خوش‌بینی آموزشی: برای سنجش خوش‌بینی از پرسشنامه استاندارد خوش‌بینی آموزشی معلم^۳ بیبرد و همکاران (Beard et al., 2010) استفاده شده است. این پرسشنامه دارای ۱۱ گویه با سه خرده مقیاس تاکیدات تحصیلی (۴ گویه)، اعتماد معلم به والدین و دانش‌آموزان (۴ گویه) و حس کارآمدی معلم (۳ گویه) تشکیل یافته‌است. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از خیلی مخالفم تا خیلی موافقم، نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره بین ۱۱ و ۵۵ قرار دارد. سازندگان پرسشنامه به‌وسیله تحلیل عاملی اکتشافی سه عامل را استخراج کردند و در تحلیل عاملی تأییدی، شاخص‌های برازش مدل نیز مطلوب گزارش شده‌است. همچنین پایایی پرسشنامه برای مؤلفه‌ها به‌وسیله آلفای کرونباخ در دامنه بین ۰/۷۱ تا ۰/۷۹ گزارش شده است (Ghasemi et al., 2018). در ایران روان‌سنجی این پرسشنامه توسط قاسمی و همکاران (Ghasemi et al., 2018) مورد بررسی قرار گرفته است. در تحلیل عاملی اکتشافی سه عامل استخراج و به‌وسیله

Commented [R1]: Bateman & Crant

^۱ . Composit Reliability=CR

^۲ . Proactive Personality Scale

^۳ . Academic optimism of individual teachers' inventory

تحلیل عاملی تأییدی مدل اندازه گیری مورد تأیید قرار گرفت. در بررسی پایایی نیز ضرایب آلفای کرونباخ مؤلفه‌ها در دامنه ۰/۷۳ تا ۰/۷۸ گزارش شده‌است (Ghasemi et al., 2018). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های خوش‌بینی آموزشی بین ۰/۷۰۱ تا ۰/۷۸ به‌دست آمد و پایایی ترکیبی نیز در دامنه ۰/۷۰۱ تا ۰/۸۰ مشاهده شد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها: باتوجه به مدل مفهومی و متغیرهای پژوهش جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها و بررسی روابط علی بین متغیرها از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری واریانس محور استفاده شده‌است. لازم به ذکر است از آنجایی که مدل مفهومی پژوهش به دلیل پیچیده بودن (دارای سه متغیر بعد دار) شرایط استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری کواریانس محور را نداشت، از معادلات ساختاری واریانس محور CB-SEM استفاده شده‌است. در مدل‌های واریانس بیس در مرحله اول مدل بیرونی^۱ برای روایی و پایایی پرسش‌نامه‌های پژوهش؛ در مرحله دوم مدل درونی^۲ یا مدل ساختاری (از نظر ضرایب مسیر و معنی‌داری و مقدار R^2)؛ مرحله سوم برازش مدل و در مرحله آخر بررسی فرضیه‌های تحقیق انجام می‌گیرد که در ادامه توضیحات ارائه شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو نرم‌افزار SPSS 26 و Smart PLS 4 استفاده گردید.

یافته‌ها

در جدول (۱) شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شده‌است.

جدول (۱) شاخص‌های توصیفی متغیرها

معیار انحراف	میانگین	بیشترین	کمترین	
7/45	72/53	90	48	بهزیستی
6/17	52/71	69	36	ذهن آگاهی
4/44	44/81	55	31	خوش‌بینی
2/58	19/70	25	10	شخصیت پویا

طبق جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد بهزیستی روانی ($72/53 \pm 7/45$)، ذهن آگاهی ($52/71 \pm 6/17$)، خوش‌بینی ($44/81 \pm 4/44$) و شخصیت پویا ($19/70 \pm 2/58$) به‌دست آمد.

جدول (۲) همبستگی بین متغیرها

بهزیستی روانی	خوش‌بینی آموزشی	شخصیت پویا	ذهن آگاهی
1			
0/593**	1		
0/611**	0/381**	1	
0/642**	0/475**	0/499**	1

$P < 0/01$ **

همان طوری که در جدول (۲) مشاهده می‌شود همبستگی بین خوش‌بینی، شخصیت پویا و ذهن آگاهی با بهزیستی روانی به ترتیب برابر با 0/593، 0/611 و 0/642 به‌دست آمده است که همگی ضرایب مثبت و معنی‌دار ($P < 0/01$) هستند. شدت همبستگی بین متغیرهای خوش‌بینی، شخصیت پویا و ذهن آگاهی با بهزیستی روانی در سطح نسبتاً بالا قرار دارد.

1. Outer Model

2. Liner Model

قسمت اول: بررسی مدل بیرونی (مدل اندازه‌گیری)

در مدل بیرونی یکی از موارد، بررسی همگن بودن شاخص‌ها (سؤالات) در متغیرهای مکنون (بهزیستی، ذهن‌آگاهی، شخصیت پویا و خوش‌بینی) و معنی‌داری بارهای عاملی است. قابل‌ذکر است که بارهای عاملی باید از ۰/۷ بزرگ‌تر و معنی‌دار باشند (Henseler et al., 2015). نتیجه بررسی بارهای عاملی نشان داد که تمامی سؤالات دارای بار عاملی بزرگ‌تر از ۰/۷ و معنی‌دار نیز هستند؛ بنابراین مدل نیاز به اصلاح ندارد. در گام بعدی، پایایی و روایی پرسشنامه‌ها مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول (۳) ارائه شده‌است. باید مقادیر آزمون آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی (CR) بزرگ‌تر از ۰/۷ باشد که طبق جدول (۲) این معیار رعایت شده‌است. برای روایی همگرا از آزمون AVE (میانگین واریانس استخراج شده استفاده شد که باید بالای ۰/۵ باشد و (CR) بزرگ‌تر از آن باشد (CR > AVE) که نتایج در جدول (۲) ارائه شده‌است. همچنان که مشاهده می‌شود دو شرط لازم برای روایی همگرا مدل بیرونی رعایت شده‌است.

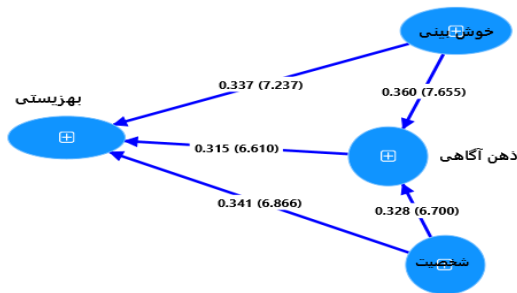
جدول (۳) پایایی متغیرهای مکنون

متغیرها	آلفای کرونباخ	CR	AVE	متغیرها	آلفای کرونباخ	CR	AVE
استقلال	۰/۷۸	۰/۷۹	۰/۶۹	حس کارآمدی	۰/۷۰۱	۰/۷۰۱	۰/۶۲
تسلط بر محیط	۰/۸۴	۰/۸۵	۰/۷۶	تأکید تحصیلی	۰/۷۴	۰/۷۴	۰/۵۶
رشد شخصی	۰/۷۷	۰/۷۸	۰/۶۸	آگاهی از پیرامون	۰/۸۱	۰/۸۲	۰/۶۳
رابطه با دیگران	۰/۷۹	۰/۸۰	۰/۷۱	تازه‌جویی	۰/۷۴	۰/۷۴	۰/۵۶
هدفمندی	۰/۸۰	۰/۸۲	۰/۷۱	انعطاف‌پذیری	۰/۷۱	۰/۷۱	۰/۶۳
پذیرش خود	۰/۷۲	۰/۷۲	۰/۶۴	خلق ایده‌ها	۰/۷۰۶	۰/۷۰۶	۰/۶۳
اعتماد	۰/۷۸	۰/۸۰	۰/۶۱	شخصیت پویا	۰/۷۸	۰/۷۹	۰/۶۰

در ادامه روایی واگرا بررسی گردید. برای بررسی روایی واگرا از ماتریس بارهای عرضی یا متقاطع، آزمون فورنل لارکر و آزمون HTMT یا ماتریس چند خصیصه و چند روش استفاده شد. بارهای عرضی نشان داد که تمام گویه‌ها به‌درستی متغیر متناظر خود را مورد سنجش قرار داده است و دارای اعتبار هستند. آزمون فورنل و لارکر به این نکته اشاره دارد که جذر AVE متغیر در قطر اصلی باید از ستون و ردیف خود بیشتر باشد. نتیجه نشان داد که مقادیر در قطر اصلی رعایت شده‌است. شاخص HTMT میزان رابطه یک سازه با سؤالاتش در مقایسه رابطه آن سازه با سایر سازه‌ها است. بررسی روایی واگرا به‌وسیله HTMT به‌صورت یک ماتریس انجام می‌گیرد که در آن همبستگی جفت متغیرها کمتر از ۰/۹ باشد. نتیجه بررسی نشان داد که همبستگی بین جفت متغیرها با هم دیگر کمتر از ۰/۹ است؛ بنابراین روایی واگرا مورد تأیید قرار گرفت. در معادلات ساختاری واریانس محور علاوه بر شاخص‌های روایی و پایایی در PLS از شاخص مجذور Q (Q square یا q2) برای بررسی کیفیت مدل بیرونی (برازش مدل بیرونی) استفاده می‌شود. مقدار این شاخص باید بزرگ‌تر از صفر باشد که نتیجه تحلیل نشان داد مقادیر مجذور Q (q2) هر کدام از سؤالات بزرگ‌تر از صفر به‌دست‌آمده است؛ در نتیجه مدل بیرونی (مدل اندازه‌گیری) دارای کیفیت مناسبی است.

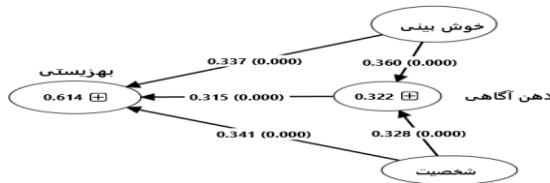
قسمت دوم: بررسی مدل ساختاری (مدل درونی)

قبل از بررسی مدل درونی، عدم هم خطی متغیرهای برونزا (شخصیت پویا و خوش بینی آموزشی) باید مورد بررسی قرار گیرد. برای بررسی عدم هم خطی از شاخص تورم واریانس VIF (عدم هم خطی متغیرهای برونزا) استفاده شد که مقدار آن برابر با ۱/۵۶ به دست آمد. این نتیجه نشان می‌دهد متغیرهای برونزا هم خطی قابل توجهی ندارند. مدل درونی (ساختاری)، مدلی است که در آن تنها روابط بین متغیرهای مکنون (پنهان) مورد بررسی قرار می‌گیرد که در شکل (۲) مشاهده می‌شود. همان طور که مشاهده می‌شود ضرایب استاندارد خوش بینی به طرف بهزیستی روانی برابر ۰/۳۳۷ و مقدار تی ۷/۲۳۷، شخصیت به طرف بهزیستی روانی برابر ۰/۳۴۱ و مقدار تی ۶/۸۶۶، ذهن آگاهی به طرف بهزیستی روانی برابر ۰/۳۱۵ و مقدار تی ۶/۶۱۰، خوش بینی به طرف ذهن آگاهی برابر ۰/۳۶۶ با تی ۷/۶۵۵ و شخصیت به طرف ذهن آگاهی برابر ۰/۳۲۸ با تی ۶/۷۰ به دست آمده است که همگی ضرایب مثبت و معنی دار هستند.



شکل (۲): مدل ساختاری در حالت استاندارد: ضرایب مسیر و t values

با توجه به یافته‌های بالا مدل نهایی در شکل (۳) همراه با ضرایب مسیر و معنی داری آنها و همچنین R^2 (ضریب تعیین) ارائه شده است. هر اندازه R^2 بیشتر باشد، نتیجه حاکی از آن است که مدل خوبی انتخاب شده است. پژوهشگران سه مقدار ۰/۱۹، ۰/۳۳، ۰/۶۷ و بیشتر از ۰/۶۷ را به ترتیب به عنوان مقدار خیلی ضعیف، ضعیف، متوسط و قوی برای R^2 بیان کرده‌اند (Chitsazan, 1395). همان طور که در شکل (۳) مشاهده می‌شود مقدار R^2 برای بهزیستی روانی براساس خوش بینی، شخصیت پویا و ذهن آگاهی برابر $R^2=0/614$ به دست آمده است. در واقع متغیرهای خوش بینی، شخصیت و ذهن آگاهی توانستند ۶۱/۴ درصد از بهزیستی روانی را پیش بینی کنند که بر اساس معیار گفته شده چون مقدار R^2 بیشتر از ۰/۳۳ به دست آمده است، لذا قدرت پیش بینی مدل، در حد متوسط قرار دارد.



شکل (۳) مدل نهایی: ضرایب مسیر، R^2 و p values

علاوه بر R^2 ، اندازه اثر (F^2 یا F square) هر یک از متغیرهای برون‌زا خوش بینی آموزشی، شخصیت پویا و ذهن آگاهی بر بهزیستی روانی در جدول (۴) به ترتیب برابر با ۰/۲۱۹، ۰/۲۲۹ و ۰/۱۷۵ به دست آمد.

جدول (۴) مقدار F^2

اندازه اثر F^2	
0/219	خوش‌بینی بر بهزیستی روانی
0/229	شخصیت پویا بر بهزیستی روانی
0/175	ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روانی

قسمت سوم: آزمون برازش مدل

۱. آزمون q^2 : برای بررسی کفایت مدل پیش‌بین هر متغیر وابسته می‌توان از شاخص مجذور Q (q^2) استفاده کرد. مقادیر مثبت (بیشتر از صفر) این شاخص نشانگر کفایت پیش‌بین مناسب است که نتیجه آن جدول (۵) نشان داد که مجذور Q برای بهزیستی روانی و ذهن‌آگاهی برابر با ۰/۵۴۵ و ۰/۳۱۷ به دست آمد.

جدول (۵) آزمون q^2 برای برازش مدل

q^2	
0/545	بهزیستی
0/317	ذهن‌آگاهی

۲. شاخص GOF (شاخص نیکویی برازش^۱): در این قسمت برای برازش مدل پژوهش از شاخص GOF استفاده شد که نتایج در جدول (۶) ارائه شده است. برای شاخص GOF سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ را به ترتیب به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی معرفی کرده‌اند. مقدار GOF برای مدل پژوهش برابر با ۰/۵۵ به دست آمده است که از ۰/۳۶ بیشتر است که نشان‌دهنده برازش قوی مدل پژوهش است.

جدول (۶) آزمون GOF برای برازش مدل

$GOF = \sqrt{\text{average (Commonality)} \times \text{average (R}^2)}$
GOF=۰/۵۵

قسمت چهارم: بررسی فرضیه‌های تحقیق

فرضیه اصلی: ذهن‌آگاهی در رابطه خوش‌بینی آموزشی و شخصیت پویا با بهزیستی روانی نقش میانجی دارد.

در پژوهش حاضر برای بررسی نقش میانجی متغیر ذهن‌آگاهی از روش بوت‌استرپینگ سوبل^۲ (1999) استفاده شده است. گام اول در این روش مدل درونی بدون حضور متغیر میانجی اجرا می‌شود که نتایج نشان داد ضرایب مسیرها در خوش‌بینی و در شخصیت به طرف بهزیستی روانی به ترتیب برابر ۰/۴۵ و ۰/۴۴۶ به دست آمده است که معنی‌دار هستند ($p < ۰/۰۵$). در گام دوم مدل درونی با حضور متغیر میانجی اجرا می‌شود. همان‌طور که در شکل (۳) مشاهده می‌شود ضرایب مسیرها در متغیرهای

^۱. Goodness of Fit

^۲. Sobel bootstrapping

خوش‌بینی و شخصیت به‌طرف بهزیستی روانی در مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم با حضور متغیر میانجی معنی‌دار هستند ($p < 0.05$). در گام سوم اجرای روش بوت استرپینگ سوبل برای تحلیل میانجی ذهن آگاهی از نظر جزئی و کامل بودن انجام شد. در روش بوت استرپینگ سوبل روابط میان متغیرها با وجود نقش متغیر میانجی بایستی اثرات مستقیم، اثرات غیرمستقیم و اثر کل مورد بررسی قرار بگیرند و علاوه بر آن برای تعیین میانجی‌گری از نظر جزئی و کامل بودن از شاخص VAF استفاده می‌شود.

جدول (۷) تحلیل میانجی ذهن آگاهی با روش بوت استرپینگ سوبل

P value	β	
0/001	0/337	اثر مستقیم
0/001	0/360×0/315=0/113	اثر غیرمستقیم خوش‌بینی << ذهن آگاهی << بهزیستی روانی
0/001	0/113+0/337=0/45	اثر کل
	0/251	غیرمستقیم ÷ کل (VAF) میانجی‌گری جزئی
0/001	0/341	اثر مستقیم شخصیت << ذهن آگاهی << بهزیستی روانی
0/001	0/328×0/315=0/103	اثر غیرمستقیم
0/001	0/103+0/341=0/444	اثر کل
	0/231	غیرمستقیم ÷ کل (VAF) میانجی‌گری جزئی

در جدول (۷) همان‌طور که مشاهده می‌شود ضریب مسیر بتا (β) در مسیر مستقیم، غیرمستقیم و اثرکل معنی‌دار است ($P < 0.05$). در نتیجه نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین خوش‌بینی و شخصیت پویا با بهزیستی روانی در سطح اطمینان ۹۵ درصد تأیید می‌شود. با توجه به معیار VAF (میانجی‌گری جزئی بزرگ‌تر از 0/2 و کوچک‌تر از 0/8) ذهن آگاهی نقش میانجی‌گری جزئی دارد.

فرضیه‌های فرعی تحقیق:

جدول (۸) آزمون فرضیه‌های تحقیق

فرضیه	(β)	T values	P values	نتیجه
اول خوش‌بینی <<< بهزیستی	0/337	7/237	0/001	معنادار
دوم شخصیت پویا <<< بهزیستی روانی	0/341	6/866	0/001	معنادار
سوم خوش‌بینی <<<< ذهن آگاهی	0/360	7/665	0/001	معنادار
چهارم شخصیت <<< ذهن آگاهی	0/328	6/700	0/001	معنادار
پنجم ذهن آگاهی <<<< بهزیستی روانی	0/315	6/610	0/001	معنادار

همان‌طور که در جدول (۸) مشاهده می‌شود، عدد t برای فرضیه اول (خوش‌بینی با بهزیستی روانی) برابر با ۷/۲۳۷؛ برای فرضیه دوم (شخصیت پویا با بهزیستی روانی) برابر با ۶/۸۶۶؛ برای فرضیه سوم (خوش‌بینی با ذهن آگاهی) برابر با ۷/۶۶۵؛ برای فرضیه چهارم (شخصیت پویا با ذهن آگاهی) برابر با ۶/۷۰۰ و برای فرضیه پنجم (ذهن آگاهی با بهزیستی روانی) برابر با ۶/۶۱۰ به‌دست آمده است که نتایج حاکی از آن است که تمامی مقادیر از $\pm 1/96$ بیشتر است. دومین معیار مربوط به ضریب مسیر بتا (β) است که با توجه به جدول ضریب مسیر بتا (β) در فرضیه اول (خوش‌بینی با بهزیستی روانی) برابر با ۰/۳۳۷؛ در فرضیه دوم (شخصیت پویا با بهزیستی روانی) برابر با ۰/۳۴۱؛ در فرضیه سوم (خوش‌بینی با ذهن آگاهی) برابر با ۰/۳۶۰؛ در فرضیه چهارم (شخصیت پویا با ذهن آگاهی) برابر با ۰/۳۲۸ و در فرضیه پنجم (ذهن آگاهی با بهزیستی روانی) برابر با ۰/۳۱۵ به‌دست آمده که همگی ضرایب معنی‌دار هستند ($P < 0.01$). لذا تمامی فرضیه‌ها در سطح اطمینان ۹۹٪ تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

بهبودی روانی معلمان مدارس ابتدایی با توجه به ماهیت استرس‌زا بوده حرفه معلمی، یک حوزه مهم مطالعه است. معلمان اغلب با استرس و چالش‌های عاطفی قابل توجهی روبه‌رو هستند که می‌تواند بر سلامت روان آنها تأثیر منفی بگذارد؛ لذا مطالعه بهبودی روانی و عوامل تأثیرگذار بر آن با اهمیت است. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گری ذهن آگاهی در رابطه با خوش‌بینی آموزشی و شخصیت پویا با بهبودی روانی آموزگاران مقطع ابتدایی انجام گرفت که در ادامه نتایج یافته‌های پژوهش و مقایسه آن‌ها با یافته‌های مطالعات دیگر ارائه شده است.

یافته اصلی تحقیق نشان داد که ذهن آگاهی در رابطه بین خوش‌بینی آموزشی و شخصیت پویا با بهبودی روانی آموزگاران نقش میانجی دارد. در واقع خوش‌بینی آموزشی و شخصیت پویا با تأثیرگذاری بر ذهن آگاهی می‌تواند بر بهبودی روانی تأثیر بگذارد. یافته تحقیق با یافته میرمه‌رابی و مهدی (MirMehrabi & Mehdi, 2021) مبنی بر نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی همسو است. در تبیین یافته پژوهش می‌توان گفت که روانشناسی مثبت‌توانمندی‌های فردی مانند خوش‌بینی و داشتن شخصیت پویا را برای عبور از مشکلات به‌سمت بهبودی روانی مورد تأکید قرار می‌دهد (Daniel, 2024). در این فرضیه، ذهن آگاهی به‌عنوان یک میانجی عمل می‌کند، به این معنی که به توضیح چگونگی تأثیر خوش‌بینی آموزشی و شخصیت پویا بر بهبودی روانی روانشناختی معلمان کمک می‌کند. ذهن آگاهی با عمل به‌عنوان یک میانجی، می‌تواند اثرات مثبت خوش‌بینی آموزشی و شخصیت پویا را بر بهبودی روانی روانشناختی تقویت کند. این بدان معنی است که مزایای خوش‌بینی بودن در مورد دانش‌آموزان و مسائل آموزشی و داشتن شخصیتی پویا با استفاده از شیوه‌های ذهن آگاهی افزایش می‌یابد.

یکی دیگر از یافته‌ها این بود که خوش‌بینی آموزشی با بهبودی روانی رابطه مثبت دارد. یعنی با افزایش خوش‌بینی آموزشی، بهبودی روانی نیز افزایش می‌یابد. یافته تحقیق با نتایج تحقیقات (Rand et al., 2020; Yovita & Asih, 2018; Zargooshi, 2022) همسو است. این یافته را می‌توان بر اساس نظریه شناختی و اجتماعی تبیین نمود. در نظریه روان‌شناسی شناختی-اجتماعی بر اهمیت شناخت (خوش‌بینی آموزشی) تأکید می‌شود. به‌عبارت ساده‌تر، نظریه شناختی-اجتماعی مطالعه تأثیر عوامل شناختی و اجتماعی روی رفتار و روان و درک افراد را بررسی می‌کند (Xin et al., 2019). خوش‌بینی آموزشی مجموعه‌ای از باورهای مثبتی است که معلمان در مورد توانایی خود در آموزش، ایجاد روابط قوی با دانش‌آموزان، والدین و اولویت دادن به وظایف تحصیلی دارند. معلمان که دارای خوش‌بینی آموزشی هستند، متعهد، پراثر، انعطاف‌پذیر و وظیفه‌شناس هستند و این ویژگی‌ها را نه از طریق فشار و تنبیه، بلکه از طریق همکاری و ایجاد ارتباط با دانش‌آموزان خود به‌دست می‌آورند. میزان تلاش و موفقیت معلمان برای حصول اطمینان از مشارکت دانش‌آموزان در تکالیف تحصیلی نشان‌دهنده میزان تأکید علمی آن‌هاست. با داشتن خوش‌بینی، معلمان می‌توانند یک محیط یادگیری مثبت ایجاد کنند که موفقیت تحصیلی را تشویق می‌کند و زمان یادگیری را به حداکثر می‌رساند (Üzüm & Ünal, 2023). در نتیجه می‌توان گفت خوش‌بینی معلم با داشتن خصوصیات مانند اعتماد به دانش‌آموز و والدین آن‌ها و همچنین اهمیت به آموزش دانش‌آموزان و حس کارآمدی می‌تواند بهبودی روانی معلمان را افزایش دهد و آنان را در مواجهه با چالش‌ها توانمند سازد.

وجود رابطه مثبت بین شخصیت پویا با بهبودی روانی یکی دیگر از نتایج پژوهش حاضر بود؛ یعنی داشتن ویژگی شخصیت پویا، بهبودی روانی را به‌همراه دارد. مطالعه (Hakimpour-Davarani, 2019) نشان داد که بین ویژگی شخصیت پویا با بهبودی روانی رابطه وجود دارد. همچنین مطالعه (Liao, 2021; Xin et al., 2019) نشان داد که شخصیت پویا با بهبودی روانی مرتبط است. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت که ویژگی شخصیت پویا به‌طور مثبت بر موفقیت شغلی تأثیر می‌گذارد. با ایجاد اهداف شغلی روشن و اعتماد به نفس در تصمیم‌گیری، افراد با شخصیت پویا می‌توانند بهبودی روانی بیشتری را تجربه کنند و اهمیت ویژگی‌های شخصیتی را در سلامت روانی برجسته کنند (Xin et al., 2019). لذا معلمان که خصوصیات

شخصیت پویای دارند در زندگی و محیط کار خود به صورت هدفمند رفتار می‌کنند و نتایج بهتری از عملکرد خود کسب می‌کنند و کسب عملکرد بهتر معلم منجر به افزایش بهزیستی روانی می‌شود.

یکی دیگر از یافته‌های تحقیق رابطه مثبت بین ذهن آگاهی با بهزیستی روانی بود. نتیجه این یافته با مطالعات (Heydari, Zheng et al., 2020) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن آگاهی به فرد کمک می‌کند تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیر ارادی و بی تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد. در واقع افراد ذهن آگاه در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر هستند. عناصر ذهن آگاهی، یعنی آگاهی و پذیرش بدون قضاوت شخص از لحظه به لحظه تجربه، به عنوان یک پادزهر مؤثر بالقوه در برابر استرس‌ها است. ذهن آگاهی زمینه‌ای ایجاد می‌کند که فرد نسبت به فعالیت‌های خود آگاهی یابد. ذهن آگاهی با تعادلی از آگاهی که در انسان به وجود می‌آورد باعث می‌شود که فرد با مشکلات روبه‌رو شود و آنها را به چالش بکشد و با تعامل کارآمد و مثبت با جهان، بهزیستی روان‌شناختی بالایی را در خود پایه‌گذاری کند (Yaghoubi, 2019).

یکی دیگر از نتایج پژوهش رابطه مثبت بین خوش بینی با ذهن آگاهی بود. یافته پژوهش با یافته‌های (Bunjak et al., 2015; Hamidi, 2022) همسو است. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت که تئوری رفتاری شناختی اظهار می‌دارد که افراد خوش بین تمایل به داشتن الگوهای فکری مثبت دارند، که می‌تواند به آنها کمک کند به جای نشخوار فکری بر روی زمان حال تمرکز کنند. خوش بینی به تنظیم بهتر عاطفی کمک می‌کند و به افراد امکان می‌دهد هیجان‌های خود را به طور مؤثر مدیریت کنند، که برای تمرین ذهن آگاهی ضروری است. تفکر خوش بینانه رفتارهای پیشگیرانه را تشویق می‌کند، افراد را به مشارکت بیشتر در تجارب فعلی خود سوق می‌دهد و ذهن آگاهی را تقویت می‌کند (Lin et al., 2022). همچنین خوش بینی آموزشی به عنوان یکی از عناصر روانشناسی مثبت به این اشاره دارد که معلمان با آگاهی از اختیارات و مسئولیت‌های خود بر یادگیری تحصیلی تمرکز می‌کنند، با اولویت دادن به همکاری، حمایت والدین و دانش‌آموزان را دریافت می‌کنند، به ظرفیت‌های خود برای غلبه بر مشکلاتی که با آن روبه‌رو هستند باور دارند و نسبت به پیشرفت دانش‌آموزان نگرش مثبت دارند (Konakli & Uysal, 2022). در نتیجه معلمان که خوش بینی آموزشی بالاتری دارند در برخورد با مسائل دانش‌آموزان و مدرسه از راهبردهای کارآمد تنظیم هیجان استفاده نمایند که این عامل باعث افزایش ذهن آگاهی در آنان می‌شود.

آخرین یافته این بود که بین شخصیت پویا با ذهن آگاهی رابطه معنی‌داری وجود دارد. افراد با شخصیت پویا، به دلیل ویژگی خود، ممکن است تمایل بیشتری به تمرین ذهن آگاهی داشته باشند. به طور کلی، افراد دارای شخصیت پویا می‌توانند به طور قابل توجهی ذهن آگاهی را در محل کار با درگیر شدن فعالانه افزایش دهد (Manteli & Galanakis, 2022). به عبارتی می‌توان گفت فرد دارای شخصیت پویا می‌تواند با ارتقای خودآگاهی که یک عامل کلیدی در ذهن آگاهی است، ذهن آگاهی را تقویت کند. همچنین افراد با شخصیت پویا اغلب به واکنش‌های خود و بهبود توانمندی خود علاقه‌مند و گشوده هستند که منجر به توانایی بیشتر برای حضور و آگاهی از افکار و هیجان‌های خود می‌شود (Iqbal, 2022). لذا معلمان که دارای شخصیت پویا هستند به دلیل خودآگاهی بالا و توجه به رفتارها و اعمال خود، ذهن آگاهی بیشتری را تجربه می‌کنند.

پژوهش حاضر مانند پژوهش‌های دیگر با یک سری محدودیت‌ها مواجه بود که در این قسمت به آن‌ها اشاره می‌شود. محدود شدن یافته‌های پژوهش به معلمان مقطع ابتدایی فلاورجان و عدم کنترل متغیرهای مانند طبقه اجتماعی - فرهنگی، اقتصادی، سن و سابقه آموزشی یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. یکی دیگر از محدودیت‌ها، نمونه‌گیری در دسترس بود؛ بنابراین به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود پژوهشی در حوزه بهزیستی معلم و متغیرهای جمعیت‌شناختی مورد اهمیت قرار گیرد تا نتایج با تعمیم‌پذیری بالا حاصل شود. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود.

پیشنهادهای کاربردی پژوهش

- برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌های توسعه فردی طراحی و اجرا شود که به‌صورت همزمان به تقویت خوش‌بینی آموزشی، توسعه ویژگی‌های شخصیت پویا و آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بپردازد. این برنامه‌ها می‌توانند با تمرکز بر آگاهی لحظه‌به‌لحظه، مدیریت استرس و نگرش مثبت، به بهبود بهزیستی روانی معلمان کمک کنند.

- ایجاد محیط‌های کاری حمایت‌گرایانه و مثبت در مدارس که با تشویق معلمان به دیدن جنبه‌های مثبت کار و موفقیت‌های آموزشی، خوش‌بینی آن‌ها را افزایش دهد. برای نمونه، برگزاری جلسات بازخورد مثبت و جشن موفقیت‌های آموزشی می‌تواند به ارتقا بهزیستی روانی کمک کند.

- ایجاد محیط کاری منعطف و چالش‌برانگیز، فراهم کردن فرصت‌هایی برای معلمان جهت بروز خلاقیت، ارائه ایده‌های نو، مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها، تجربه روش‌های تدریس جدید و توسعه مهارت‌هایشان (مانند مهارت حل مسئله و سازگاری با تغییر) می‌تواند به تقویت جنبه‌های پویای شخصیت آن‌ها و افزایش حس شایستگی و بهزیستی روانی کمک کند.

- پیوند دادن تمرینات خوش‌بینی با ذهن‌آگاهی، در کارگاه‌های آموزشی، می‌تواند به معلمان نشان داد که چگونه نگرش خوش‌بینانه به تدریس و توانایی‌هایشان، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا با پذیرش بیشتری در لحظه حال حضور داشته‌باشند و تمرینات ذهن‌آگاهی را مؤثرتر انجام دهند. مثلاً، می‌توان تمرین «ثبت سه اتفاق خوب روز» را با تمرکز حواس و قدردانی آگاهانه ترکیب کرد.

- ارائه آموزش ذهن‌آگاهی متناسب با افراد، آموزش‌های ذهن‌آگاهی را می‌توان به‌گونه‌ای طراحی کرد که بر جنبه‌های فعال و کاربردی آن در محیط کار پویا تأکید کند. برای نمونه، تمرکز بر ذهن‌آگاهی در حین عمل، هنگام تدریس، مدیریت کلاس یا تعامل با همکاران، می‌تواند برای معلمان با شخصیت پویا تر جذاب‌تر و کاربردی‌تر باشد تا صرفاً تمرینات نشسته و منفعل.

- برگزاری دوره‌های منظم آموزش ذهن‌آگاهی: مدارس و ادارات آموزش و پرورش می‌توانند دوره‌ها و کارگاه‌های عملی آموزش ذهن‌آگاهی یا مشابه را به‌صورت منظم و در دسترس برای معلمان برگزار کنند و فضایی حمایتی برای تمرین مداوم این مهارت‌ها (مثلاً از طریق گروه‌های تمرین یا اختصاص زمان‌های کوتاه در طول روز کاری) ایجاد نمایند تا به کاهش استرس و افزایش بهزیستی روانی آن‌ها کمک شود. ارائه منابعی مانند اپلیکیشن‌های مدیتیشن نیز می‌تواند مفید باشد.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی ذهن‌آگاهی در رابطه بین خوش‌بینی آموزشی و شخصیت پویا با بهزیستی روانی انجام گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که خوش‌بینی آموزشی و شخصیت پویا هم به‌طور مستقیم و هم غیرمستقیم از طریق میانجی‌گری ذهن‌آگاهی با بهزیستی روانی رابطه مثبت معنی‌دار دارد؛ بنابراین باتوجه به یافته‌های تحقیق با بهبود خوش‌بینی، ویژگی شخصیت پویا و ذهن‌آگاهی می‌توان بهزیستی روانی معلمان را افزایش داد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش

در مطالعه حاضر فرم‌های رضایت‌نامه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی‌ها تکمیل شد.

حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تأمین شد.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 10706 .
- Anālayo, B. (2019). Adding historical depth to definitions of mindfulness. *Current opinion in psychology*, 28, 11-14 .
- Anyamesem-Poku, F., & Parmar, R. M. (2024). Evaluating The Impact Of Teachers' Psychological Well-Being On Work Performance. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(4), 3232-3238 .
- Bardach, L., Klassen, R. M., & Perry, N. E. (2022). Teachers' psychological characteristics: Do they matter for teacher effectiveness, teachers' well-being, retention, and interpersonal relations? An integrative review. *Educational Psychology Review*, 34(1), 259-300 .
- Bidi, S. B., Alapati, V., Jenifer Dmello, V., Weesie, E., Gil, M. T., Shenoy, S. S., Kurian, S., & Rajendran, A. (2023). Prevalence of stress and its relevance on psychological well-being of the teaching profession: A scoping review. *F1000Res*, 12, 424.
- Braun, S. S., Roeser, R. W., Mashburn, A. J., & Skinner, E. (2019). Middle school teachers' mindfulness, occupational health and well-being, and the quality of teacher-student interactions. *Mindfulness*, 10(2), 245-255 .
- Bunjak, A., Hafenbrack, A., Černe, M., & Arendt, J. F. (2022). Better to be mindful, optimistic, or both?: the interaction between optimism, mindfulness, and task engagement. *Journal of occupational and organizational psychology* .
- Caiazzo, V. J. (2022). *Teachers' Perceptions of School Culture, School Administrators, and Personal Psychological Well-Being*. Stockton University .
- Cansoy, R., Parlar, H., & Türkoğlu, M. E. (2020). A predictor of teachers' psychological well-being: Teacher self-efficacy .
- Chen, W., & Hu, E. (2023). Coworker incivility and proactive behavior: Roles of emotional energy and mindfulness. *Social Behavior and Personality: an international journal* .
- Chitsazan, A. a. A., Mehdi. (1395). Investigating Behavioral Factors Affecting Employees' Support for Information Conservation Policy. *Protective Research - Security* .
- Dai, K., & Wang, Y. (2023). Investigating the interplay of Chinese EFL teachers' proactive personality, flow, and work engagement. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 1-15 .
- Daniel, T. W. (2024). *Correlation Between Compassion Satisfaction and Police Officer Well-Being in the United States*. Grand Canyon University .
- Eskisu, M. (2021). The Role of Proactive Personality in the Relationship among Parentification, Psychological Resilience and Psychological Well-Being. *International Online Journal of Education and Teaching*, 8(2), 797-813 .
- Evans, R., Bell, S., Brockman, R., Campbell, R., Copeland, L., Fisher, H., Ford, T., Harding, S., Powell, J., & Turner, N. (2022). Wellbeing in secondary education (WISE) study to improve the mental health and wellbeing of teachers: a complex system approach to understanding intervention acceptability. *Prevention Science*, 23(6), 9 .933-22
- García-Álvarez, D., Soler, M. J., Cobo-Rendón, R., & Hernández-Lalinde, J. (2022). Positive psychology applied to education in practicing teachers during the COVID-19 pandemic: personal resources, well-being, and teacher training. *Sustainability* .11728 ,(18)14 ,
- Ghanbari, S. a. E., Asghar (2017). The relationship between virtue-oriented leadership and psychological well-being and the mediation of trust in teachers. *Modern Psychological Research*, 12(48), 59-86 .

- Ghasemi, Kadivar, Parvin, Karamati, Hadi, & Arabzadeh. (2018). Examining the validity and reliability of the teacher's academic optimism questionnaire. *Quarterly Journal of Psychological Methods and Models*, 9(32), 131-148 .
- Gipson, C., Mutchler, J., & Mallhi, A. (2023). Elementary School Teachers Development of a Sense of Community in the Workplace through the Participation in a Fitness and Mindfulness Program: Direct Original Research. *Research Directs in Health Sciences*, 3.(1)
- Hakimi, I. (2019). The role of dynamic personality on job engagement with the mediation of work meaning. *Journal of Positive Psychology*, 6(2,32)(6), 35-48.
- Hakimipour-Davarani, Z. (2019). *Investigating the relationship between religious orientation and personality traits with psychological well-being of female elementary school teachers in Rafsanjan city*. [Master's thesis, Allameh Jafari Higher Institute .
- Hamidi, F. (2015). Investigating the relationship between mindfulness and teachers' personality traits with their educational optimism.. *Family and Research*, 12(29), 57-76 .
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational research review*, 34, 100411 .
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the academy of marketing science*, 43, 115-135 .
- Heydari, Z. *Predicting psychological well-being based on self-discovery and mindfulness*. Master's thesis Islamic Azad University]. Marvdasht Branch .
- Hipolito, M. F. G. (2022). Novice elementary teachers' pedagogical journey in far-flung schools in the time of COVID-19 pandemic. *Research on Education and Media*, 14, 90-96 .
- Hong, F.-Y. (2017). Antecedent and consequence of school academic optimism and teachers' academic optimism model. *Educational Studies*, 43(2), 165-185 .
- Iqbal, A. H. (2022). *Impact of proactive personality on project innovativeness with mediating role of mindfulness and moderating role of organizational agility* Doctoral dissertation). Capital University .[
- Karimi, S., Movahedi, R., Farani, A. Y., & Saadi, H. (2015). Barriers Affecting the Level of Agricultural Student's Entrepreneurial Skills, University of Tehran, Iran. *Journal of Agricultural Education Administration Research*, 7(34), 117-134.
- Khanjani, M., Shahidi, S., Fathabadi, J., Mazaheri, M. A., & Shokri, O. (2014). Factor structure and psychometric properties of the Ryff's scale of Psychological well-being, short form (18-item) among male and female students. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(32), 27-36.
- Konakli, T., & Uysal, E. (2022). Examination of the Teachers' Academic Optimism Approaches within the Framework of Teachers' Perceptions of Learning School. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 14(1), 251-273 .
- Kulophas, D., Hallinger, P., Ruengtrakul, A., & Wongwanich, S. (2018). Exploring the effects of authentic leadership on academic optimism and teacher engagement in Thailand. *International Journal of Educational Management*, 32(1), 27-45 .
- Lensen, J., Stoltz, S., Kleinjan, M., Speckens, A., Kraiss, J., & Scholte, R. (2021). Mindfulness-based stress reduction intervention for elementary school teachers: a mixed method study. *Trials*, 22, 1-10 .
- Liao, P.-Y. (2021). Linking proactive personality to well-being: The mediating role of person-environment fit. *Sage Open*, 11(3), 21582440 .211040118
- Lin, X., Luan, Y., Zhao, K., Zhao, T., & Zhao, G. (2022). The antecedents and outcomes of career optimism: a meta-analysis. *Career Development International*, 27(4), 409-432 .

- Lipińska-Grobelny, A., & Narska, M. (2021). Self-efficacy and psychological well-being of teachers. *E-mentor*(3 (90)), 4-10 .
- Manteli, M., & Galanakis, M. (2022). The new foundation of organizational psychology. Trait activation theory in the workplace: Literature review. *Journal of Psychology Research*, 12(1), 939-945 .
- McCormick, B. W., Guay, R. P., Colbert, A. E., & Stewart, G. L. (2019). Proactive personality and proactive behaviour: Perspectives on person–situation interactions. *Journal of occupational and organizational psychology*, 92(1), 30-51 .
- Memari, H. a. H., Farideh. (2016). Normative assessment of the Langer Mindfulness Scale for female teachers. *Educational and school studies*, 5(1), 49-63 .
- MirMehrabi, A., & Mehdi, E. (2021). To Present a Model of Psychological Well-Being based on the Components of Psychological Capital and Cognitive Flexibility by Mediating role of Mindfulness. *Curriculum Research Journal*, 5(4), 42 .
- Niazi, M., farhadian, A., hajizadeh, h., & KHOSHBAYANI, F. (2023). Designing a Hybrid Model of Teachers' Resilience. *Transcendent Education*, 3(3 .27-13 .(
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual differences*, 81, 101906 .
- Remskar, M., Western, M. J., & Ainsworth, B. (2024). Mindfulness improves psychological health and supports health behaviour cognitions: Evidence from a pragmatic RCT of a digital mindfulness-based intervention. *British journal of health psychology*, 29(4), 1031-1048 .
- Salavera, C., Urbon, E., Usan, P., Franco, V., Paterna, A., & Aguilar, J. M. (2024). Psychological wellbeing in teachers. Study in teachers of early childhood and primary education. *Heliyon*, 10(7), e28868.
- Sarlak, M., Haydari, H., Ghaffari, K., & Davoodi, H. (2022). Explaining Psychological Well-Being in Divorced Women Based on Maslow's Theory: The Role of Public Health, Financial Distress, Social Support and Self-Concept [Research]. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 11(8), 131-142.
- Smith, K., Haliwa, I., Chappell, A., Wilson, J. M., & Strough, J. (2024). Psychological health benefits of focusing on the 'here and now' versus a limited future during the COVID-19 pandemic. *Journal of American College Health*, 72(9), 3103-3108 .
- Song, K. (2022). Well-being of teachers: The role of efficacy of teachers and academic optimism. *Frontiers in Psychology*, 12, 831972 .
- Soykan, A., Gardner, D., & Edwards, T. (2019). Subjective wellbeing in New Zealand teachers: An examination of the role of psychological capital. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29(2), 130-138 .
- Umi Anugerah Izzati, G. D. L., R. S., a. B. Y. A & ,Ramadhani. (2024). Psychological Well-Being in Elementary School Teachers .
- Üzüm, S., & Ünal, A. (2023). Factors affecting teachers' academic Optimism in secondary schools. *Research on Education and Psychology*, 7(1), 15-38 .
- Wen, Y., Liu, F., Pang, L & ,Chen, H. (2022). Proactive personality and career adaptability of Chinese female pre-service teachers in primary schools: the role of calling. *Sustainability*, 14(7), 4188 .
- Xin, L., Li, M., Tang, F., Zhou, W., & Wang, W. (2019). How Does Proactive Personality Promote Affective Well-Being? A Chained Mediation Model. *International Journal of Mental Health Promotion*, 21(1), 12-22 .
- Yaghoubi, A., Naderipour, Hossein, Yarmohammadi Wasel, Mosayeb, and Mohagheghi, Hossein. (2019). Explaining psychological well-being based on mindfulness, need for

- cognition, and psychological capital in students.. *Educational Psychology (Psychology and Educational Sciences)*, 15(52), 217-237 .
- Yovita, M., & Asih, S. (2018). The effects of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates. *Diversity in unity: Perspectives from psychology and behavioral sciences*, 559-563 .
- Zargooshi, M. (2022). *Investigating the effect of teachers' self-efficacy on their well-being with the mediating role of optimism*
- Zheng, S., Sun, S., Huang, C., & Zou, Z. (2020). Authenticity and subjective well-being: The mediating role of mindfulness. *Journal of Research in Personality*, 84, 103900 .
- Zheng, X., Huang, H., & Yu, Q. (2024). The associations among gratitude, job crafting, teacher-student relationships, and teacher psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 15, 1329782 .
- Zhi, R., & Derakhshan, A. (2024). Modelling the interplay between resilience, emotion regulation and psychological well-being among Chinese English language teachers: The mediating role of self-efficacy beliefs. *European Journal of Education*, e12643 .
- Zhou, W., Li, M., Xin, L., & Zhu, J. (2018). The interactive effect of proactive personality and career exploration on graduating students' well-being in school-to-work transition. *International Journal of Mental Health Promotion*, 20(2), 41-54 .