



# Mediating role of mental health in the relationship between mindfulness and job burnout of teachers of special schools

**Mousa Velayati Sani \***

M.A. in psychology, Department of Education, Khorasan Razavi, Mashhad, Iran.

**Elham Pourafrouz**

PhD in Cognitive Sciences, Faculty of Cognitive Sciences, Tehran, Iran.

## Article History

Received: 04 October, 2024

Revised: 19 January, 2025

Accepted: 06 February, 2025

## Keywords

Job burnout,  
mental health,  
mindfulness,  
exceptional school teachers.

## Abstract

*This study aimed to investigate the mediating role of mental health in the relationship between mindfulness and burnout in special schools teachers. The study is fundamental in terms of purpose and is classified as correlational research in terms of method. The study population includes all first and second grade teachers in special schools in Mashhad, 90 of whom were selected by random sampling method based on the number of model parameters. The tools used to collect data are Maslach's burnout questionnaire, Bauer et al.'s five-factor mindfulness questionnaire, and Goldberg's general health questionnaire. Descriptive and inferential statistical methods including structural equation modeling and Pearson's correlation coefficient were used to test the hypotheses. The findings of the study showed that the path coefficient for the relationship between mindfulness and teacher burnout is significant, meaning that mindfulness is inversely related to burnout. According to the path coefficient, the relationship between mental health and teacher mindfulness is significant, and mental health is directly related to mindfulness. The relationship between mental health and teacher burnout is also significant, meaning that mental health is directly related to burnout. Finally, the relationship between mindfulness and teacher burnout was also confirmed through the mediation of mental health. As a result, teachers with burnout had lower mental health and mindfulness, and teachers with more mindfulness had better mental health and less burnout. These findings confirm the theoretical discussions presented in the field in question, and mindfulness and mental health are factors affecting teacher burnout in exceptional schools.*

Published by Shandiz Institute of Higher Education



## How to cite this article:

Velayati Sani, M., & Pourafrouz, E. (2025). Mediating role of mental health in the relationship between mindfulness and job burnout of teachers of special schools. *Novel Explorations in Computational Science and Behavioral Management*, 3(1), 126-140.



<https://doi.org/10.22034/necsbm.2025.481404.1083>

openaccess

## Extended Abstract

## Introduction

Teacher well-being plays a critical role in educational success, yet educators, especially those in exceptional or special needs schools, face

\* E-mail address: velayati3143@gmail.com



unique occupational stressors that heighten their vulnerability to burnout and psychological distress. The persistent exposure to emotionally demanding interactions, heavy workloads, behavioral challenges of students with special needs, and institutional pressures significantly erode mental well-being and professional efficacy over time.

Burnout, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a reduced sense of personal accomplishment, is a prevalent syndrome among educators globally. As highlighted in various psychological and educational studies, burnout among teachers not only affects their own health and quality of life but also impairs student outcomes, increases absenteeism, and accelerates teacher turnover rates. Among teachers in exceptional schools, these dynamics are even more pronounced due to the high emotional labor and complex pedagogical demands inherent in their roles.

In parallel, the construct of mindfulness defined as a state of active, open attention to the present has garnered increasing empirical support as a protective factor against job-related psychological deterioration. Numerous studies suggest that mindfulness enhances cognitive flexibility, emotional regulation, and stress resilience, serving as a buffer against occupational stressors. The theoretical foundation for this protective mechanism is rooted in the Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and related behavioral interventions, which propose that nonjudgmental awareness of present experiences reduces maladaptive rumination and enhances psychological functioning.

Given this backdrop, the present study investigates the mediating role of mindfulness in the relationship between job burnout and mental health among a sample of teachers working in exceptional schools in Iran. The study aims to empirically examine whether mindfulness can attenuate the negative effects of burnout on teachers' mental health, thereby providing actionable insights for school administrators and policymakers to support educator well-being in high-stress teaching environments.

## Methodology

This quantitative, correlational study employed a structural equation modeling (SEM) approach to explore the direct and indirect relationships among the variables: job burnout, mindfulness, and mental health. The population of interest comprised teachers working in exceptional schools across Iran. A total of 90 participants (44.4% male and 55.6% female) were selected via multistage cluster sampling from different regions to ensure demographic and experiential diversity.

Instrumentation included:

- The Maslach Burnout Inventory (MBI) to measure burnout across three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment.
- The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), which assessed mindfulness as a unidimensional construct focusing on awareness and attention to present experiences.
- The General Health Questionnaire (GHQ-28), a widely used measure to assess mental health through subscales such as somatic symptoms, anxiety/insomnia, social dysfunction, and depression.

All instruments were previously validated in Persian-language contexts, ensuring both content and construct validity for the target population. Reliability analyses showed satisfactory internal consistency with Cronbach's alpha coefficients exceeding 0.80 for all scales.

**Data Analysis** was conducted using SPSS and AMOS version 26. Descriptive statistics and correlation analyses were performed initially to examine distribution characteristics and bivariate relationships. Subsequently, SEM was applied to test the hypothesized mediation model. Model fit indices such as Chi-square/df, GFI, CFI, RMSEA, and SRMR were used to evaluate the adequacy of the proposed structural model.

The normality of data was verified through the Kolmogorov-Smirnov test, and Mahalanobis distance was used to detect multivariate outliers.

All assumptions for SEM were met prior to model estimation.

## Results and Discussion

The findings of the study support the hypothesized model, indicating that mindfulness partially mediates the relationship between job burnout and mental health among teachers of exceptional students.

### Key Descriptive Results:

- Burnout scores were moderately high across the sample, with emotional exhaustion being the most pronounced dimension.
- Mental health scores indicated that a significant proportion of teachers exhibited mild to moderate psychological distress, particularly in the domains of anxiety and social functioning.
- Mindfulness scores were moderate, with notable individual variability.

### Correlational Findings:

- A negative and significant correlation was observed between job burnout and mental health ( $r = -0.44$ ,  $p < .01$ ), indicating that higher burnout levels are associated with poorer mental health outcomes.
- Mindfulness was positively correlated with mental health ( $r = 0.62$ ,  $p < .01$ ), and negatively correlated with burnout ( $r = -0.34$ ,  $p < .01$ ), suggesting its potential buffering role.

### Structural Model Outcomes:

The SEM analysis yielded satisfactory fit indices ( $\chi^2/df = 1.32$ , GFI = 0.96, CFI = 0.95, RMSEA = 0.045), confirming the adequacy of the model. Path coefficients demonstrated that:

- Burnout had a direct negative effect on mental health ( $\beta = -0.41$ ,  $p < .001$ ).
- Burnout also had a significant negative effect on mindfulness ( $\beta = -0.36$ ,  $p < .001$ ).
- Mindfulness, in turn, had a positive effect on mental health ( $\beta = 0.53$ ,  $p < .001$ ).

These results empirically validate the mediating role of mindfulness. In other words, mindfulness acts as a cognitive and emotional buffer that mitigates the detrimental impact of burnout on mental health by fostering awareness, emotional clarity, and self-regulation.

### Interpretation and Theoretical Implications:

This study corroborates the growing body of literature emphasizing mindfulness as a key psychological resource for educators. The findings align with cognitive-behavioral and mindfulness-based theoretical models, which posit that awareness and acceptance of present experiences reduce cognitive distortions and emotional reactivity, thereby enhancing psychological resilience.

Moreover, the observed patterns underscore the urgent need for systemic interventions targeting educator well-being, especially in exceptional education settings. Teachers of students with special needs face sustained emotional labor and role ambiguity, increasing the risk of chronic stress and mental health deterioration. The results suggest that institutional investment in mindfulness training may not only improve individual teacher well-being but also foster a healthier, more supportive learning environment for students.

## Conclusion

This study highlights the significance of mindfulness as a mediating mechanism in the burnout-mental health dynamic among teachers in exceptional schools. As demonstrated, higher levels of job burnout adversely affect teachers' mental health, yet this effect can be attenuated through elevated mindfulness. Teachers who cultivate mindfulness are better equipped to manage stress, sustain emotional regulation, and maintain psychological functioning in the face of occupational challenges.

From a practical standpoint, these insights have several important implications:

1- Policy and Program Development: Educational authorities should consider incorporating structured mindfulness programs (e.g., MBCT, MBSR) into professional development and in-service training for educators.

2- School Leadership and Support Systems: School administrators must recognize burnout as a systemic issue, not merely an individual failing, and create environments that promote emotional well-being and mindfulness.

3- Mental Health Screening: Routine psychological assessments and wellness support for teachers should be institutionalized, particularly in high-stress educational environments.

4- Future Research: Longitudinal and experimental studies should be conducted to evaluate the sustained effects of mindfulness interventions on educator burnout and student learning outcomes across different cultural contexts.

In conclusion, cultivating mindfulness among educators particularly those in exceptional schools represents a promising, evidence-based pathway for enhancing teacher mental health, reducing burnout, and promoting sustainable educational excellence.

# نقش میانجی سلامت روان در رابطه بین ذهن آگاهی و فرسودگی شغلی معلمان مدارس استثنایی

موسی ولایتی‌ثانی

کارشناسی ارشد روانشناسی، اداره آموزش و پرورش خراسان رضوی، ایران.

الهام پور افروز\*

دکترای علوم شناختی، دانشکده علوم شناختی، تهران، ایران.

## چکیده

این پژوهش با هدف بررسی نقش میانجی سلامت روان در رابطه بین ذهن آگاهی و فرسودگی شغلی معلمان مدارس استثنایی انجام شد. پژوهش از نظر هدف، بنیادی و از نظر روش در دسته پژوهش‌های همبستگی قرار دارد. جامعه مورد مطالعه شامل کلیه معلمان دوره اول و دوم ابتدایی مدارس استثنایی شهر مشهد است که تعداد ۹۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی و بر اساس شمار پارامترهای مدل انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده جهت گردآوری داده‌ها پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاچ، پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی بائر و همکاران و پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ است. جهت آزمون فرضیه‌های مورد نظر از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی شامل مدل معادلات ساختاری و ضریب همبستگی پیرسون با استفاده از نرم‌افزار اسپس اس و اموس استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که ضریب مسیر برای رابطه بین ذهن آگاهی و فرسودگی شغلی معلمان معنادار است یعنی ذهن آگاهی با فرسودگی شغلی رابطه معکوس دارد، با توجه به ضریب مسیر رابطه بین سلامت روان و ذهن آگاهی معلمان معنادار است و سلامت روان با ذهن آگاهی رابطه مستقیم دارد، رابطه میان سلامت روان و فرسودگی شغلی معلمان نیز معنادار است یعنی سلامت روان با فرسودگی شغلی مستقیم دارد و در نهایت رابطه بین ذهن آگاهی و فرسودگی شغلی معلمان با میانجی‌گری سلامت روان نیز تأیید شد. در نتیجه معلمان دارای فرسودگی شغلی از سلامت روان و ذهن آگاهی پایین‌تری برخوردارند و معلمان با ذهن آگاهی بیشتر دارای سلامت روانی بهتر و فرسودگی شغلی کمتری بودند. این یافته‌ها تأییدکننده مباحث نظری ارائه‌شده در حوزه مورد نظر است و ذهن آگاهی و سلامت روان از عوامل تأثیرگذار بر فرسودگی شغلی معلمان در مدارس استثنایی است.

## سابقه مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۷/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۳۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۱۸

## کلیدواژه‌ها:

فرسودگی شغلی

سلامت روان

ذهن آگاهی

معلمان مدارس استثنایی

Published by Shandiz Institute of Higher Education


استناد به مقاله:

ولایتی ثانی، موسی و پورافروز، الهام (۱۴۰۴). نقش میانجی سلامت روان در رابطه‌ی بین ذهن آگاهی و فرسودگی شغلی معلمان مدارس استثنایی.

کاوش‌های نوین در علوم محاسباتی و مدیریت رفتاری، ۳(۱)، ۱۲۶-۱۴۰.



<https://necsbm.shandiz.ac.ir>

 <https://doi.org/10.22034/necsbm.2025.481404.1083>

openaccess

معلمان از ارکان مهم هر نظام آموزشی هستند که وظیفه ایجاد بینش، انتقال دانش و افزایش مهارت دانش‌آموزان و به عبارتی تعلیم و تربیت آن‌ها را بر عهده دارند (جعفری و همکاران، ۱۳۹۶). معلمانی که در مدارس استثنایی مشغول به کار هستند چون با

## ۱. مقدمه

معلمی حرفه‌ای است که باید همراه با علاقه و عشق مفرط به کودکان و نوجوانان و محیط کارشان باشد، زیرا معلمان باید از جان خود مایه بگذارند تا بتوانند به وظیفه اصلی خود عمل کنند.

می‌کند (بلوینز<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). برای معلمان بسیار مهم است که راهبردهایی را برای کاهش استرس و فرسودگی شغلی و حفظ سلامت روانی<sup>۶</sup> خوب، به کار گیرند. تحقیقات نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری برای تحمل سطوح بالای استرس از طریق تمرین‌های ذهن آگاهی<sup>۷</sup> توسعه می‌یابد (هدجات و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۳).

## ۲. مبانی نظری و پیشینه پژوهش

ذهن آگاهی شامل خودتنظیمی، توجه به لحظه حال، تغییر و حفظ آگاهی به افکار و احساسات در یک لحظه معین است (بیشاپ و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۰۴). هوانگ و همکاران<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۷) ذهن آگاهی را پذیرش و گوشه‌گیری نسبت به تجربیات فعلی که به فرد اجازه می‌دهد تا عوامل بالقوه مثبت یا منفی را شناسایی و متمایز کند و به آن‌ها پاسخ دهد، تعریف کرده‌اند. افراد ذهن آگاه افکار درونی و احساسات بیرونی خود را بدون تلاش برای برچسب زدن به آن‌ها به‌عنوان خوب یا بد درک می‌کنند (براون و ریان<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۳). ذهن آگاهی جلب توجه کامل به لحظه حال با نگرش پذیرفته شده است (تیلور و میلر<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۶).

هوشیارتر و ذهن آگاه بودن فرسودگی کارمندان را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهند سلامت روان معلمان مدارس دولتی رو به کاهش است (زاراته و همکاران<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۹). علاوه بر این مربیان و به‌ویژه معلمان مدارس استثنایی افزایش بروز عواطف زیان‌آور مرتبط را گزارش می‌کنند که پیامدهایی مانند افسردگی، فرسودگی شغلی، اضطراب و سلامت جسمانی ضعیف را به دنبال دارد (برونستینگ و همکاران<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۴). در مقایسه با سایر مشاغل میزان سلامت روانی ضعیف و استرس معلمان به‌طور قابل توجهی بالاتر است، این عوامل به‌شدت بر رفاه و اثربخشی و کارایی معلمان تأثیر می‌گذارد (چایلدرز و استوبر<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۲). مداخلات ذهن آگاهی در کاهش پریشانی روانی و افزایش سلامتی معلم مؤثر است (کلینگ بیل و رنشاو<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۸). همچنین برای معلمان

دانش‌آموزانی که یک یا چند نوع اختلال و معلولیت دارند، کار می‌کنند متحمل فشار روانی زیادی می‌شوند. ارتباط مداوم و درگیری مستمر با دانش‌آموزانی که مشکلات آموزشی و پرورشی زیادی دارند در درازمدت سبب کاهش بهداشت روحی و روانی معلمان می‌شود (جهانیان و رجبلو، ۱۳۹۶). معلمان مدارس استثنایی معلمانی هستند که مسئولیت تعلیم و تربیت دانش‌آموزان با مشکلات جسمی و ذهنی را در مدارس خاص و زیر نظر سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور بر دوش دارند. تجربه کردن شرایط کاری خاص و ارتباط با دانش‌آموزانی که معلولیت‌های مختلف ذهنی، شنوایی، بینایی، جسمی- حرکتی و حتی در مواردی ترکیبی از این اختلال‌ها را دارند سبب ایجاد مشکلات فراوانی برای این دسته از معلمان می‌شود (ندرلو و یغمایی، ۱۳۹۳). معلمان مدارس استثنایی برای اطمینان از دستیابی به اهداف یادگیری توسط دانش‌آموزان دارای معلولیت باید زمان و انرژی بیشتری صرف کنند (ساریکام و ساکیز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). حجم کاری زیاد، فشار فرایند تدریس و یادگیری، مدیریت و ارتباط با دانش‌آموزان، محدودیت منابع و سایر عوامل سبب ایجاد احساس ناتوانی و حتی سرخوردگی و ناکارآمدی معلم می‌شوند (ژائو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲).

از جمله مشکلات اساسی که سلامت روانی و کارایی معلمان مدارس استثنایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد فرسودگی شغلی<sup>۳</sup> است (گل محمدیان و سجادی، ۱۳۹۵). فرسودگی شغلی شرایطی است که با حساسیت طولانی مدت به استرس در محل کار ایجاد می‌شود (لوب باده<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰) و با خستگی عاطفی، کاهش موفقیت شخصی و مسخ شخصیت مشخص می‌شود. در حرفه معلمی فرسودگی شغلی به خستگی عاطفی و رفتاری شدید ناشی از ساعات طولانی و ماهیت فرایند تدریس روزانه اشاره دارد. که به‌طور مستقیم بر کیفیت تدریس و سلامت جسمانی و روانی معلمان تأثیر می‌گذارد (ژائو و همکاران، ۲۰۲۲). در فرسودگی شغلی قدرت سازگاری شخص در مقابل عوامل تنش‌زای بیرونی پایین آمده و خستگی جسمانی، هیجانی و عاطفی را به دنبال دارد (حسینی، ۱۳۹۸)؛ و درنهایت می‌تواند مزمن شود و باعث تغییراتی در سلامتی افراد شود. یکی از راه‌های مقابله با فرسودگی شغلی، مطالعه و افزایش کارآمدی معلم است یعنی اینکه معلم چگونه توانایی خود را برای تقویت یادگیری و حفظ تعامل با محتوا درک

<sup>5</sup> Blevins

<sup>6</sup> mental health

<sup>7</sup> mindfulness

<sup>8</sup> Hidajat et al.

<sup>9</sup> Bishop et al.

<sup>10</sup> Havang et al.

<sup>11</sup> Brown & Ryan

<sup>12</sup> Taylor & Milllear

<sup>13</sup> Zarate et al.

<sup>14</sup> Brunsting et al.

<sup>15</sup> Childs & Stoeber

<sup>16</sup> Klingbeil & Renshaw

<sup>1</sup> Sariçam & Sakız

<sup>2</sup> Zhao et al.

<sup>3</sup> job burnout

<sup>4</sup> Lubbadeh

۱۳۹۱ و بخشی سورشجانی، ۱۳۸۹) نشان‌دهنده ارتباط معناداری بین سلامت روان و فرسودگی شغلی است. به عبارتی با افزایش سلامت روان، کارکنان سطح پایین‌تری از فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند و متغیر سلامت روان قادر است تغییرات فرسودگی شغلی را در کارکنان پیش‌بینی کند.

در این پژوهش فرضیه‌های ذیل مورد بررسی قرار گرفت:

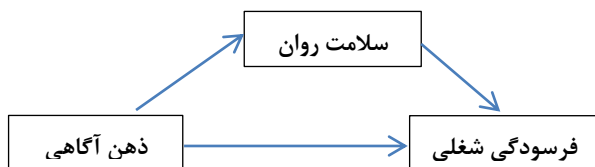
#### فرضیه اصلی:

الگوی پیشنهادی پژوهش برازش مطلوب دارد.

#### فرضیه‌های فرعی:

- ۱- ذهن آگاهی با فرسودگی شغلی معلمان مدارس استثنایی رابطه منفی و معنادار دارد.
- ۲- ذهن آگاهی با سلامت روان معلمان مدارس استثنایی رابطه مثبت و معنادار دارد.
- ۳- سلامت روان با فرسودگی شغلی معلمان مدارس استثنایی رابطه منفی و معنادار دارد.
- ۴- ذهن آگاهی با میانجی‌گری سلامت روان با فرسودگی شغلی رابطه منفی دارد.

به دلیل وجود شواهد رو به رشد برای استفاده از تمرین ذهن آگاهی جهت مدیریت فرسودگی شغلی و مؤثر بودن مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود سلامت روانی، و با توجه به اهمیت این موضوع و بررسی پیشینه پژوهش‌ها که نشان‌دهنده ارتباط سلامت روان با فرسودگی شغلی و ارتباط ذهن آگاهی با سلامت روان و فرسودگی شغلی می‌باشند، و لیکن چون تا کنون پژوهشی به نقش میانجی سلامت روان در رابطه بین ذهن آگاهی با فرسودگی شغلی نپرداخته است، تحقیق حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا سلامت روان می‌تواند رابطه بین ذهن آگاهی با فرسودگی شغلی معلمان مدارس استثنایی را تبیین کند



شکل ۱- مدل پیشنهادی پژوهش

### ۳. روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی است. روش تحقیق در این پژوهش از حیث هدف در دسته تحقیقات بنیادی جای دارد. جامعه آماری این پژوهش شامل معلمان دوره اول و دوم ابتدایی

ممکن است ادراک آن‌ها را از شرایط کاری بهبود بخشد و ابزاری برای مدیریت استرس، سلامت روان و کمک به آنان برای داشتن کلاس درس مفیدتر باشد. ذهن آگاهی باعث افزایش توجه بیشتر به محیط آبی می‌شود و به معلمان کمک می‌کند تا زمانی که رویدادهای منفی در کلاس اتفاق می‌افتد فعالانه پاسخ دهند. علاوه بر این ذهن آگاهی با بهبود نتایج سلامت روانی و جسمی، کاهش استرس، اضطراب و افسردگی مرتبط است. ذهن آگاهی و سلامت روان به‌طور مستقیم با یکدیگر مرتبط هستند، درمان‌های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی یکی از راه‌های ارتقای سلامت روانی هستند (مسیح پور و همکاران، ۱۴۰۲). توجه به سلامت روان در محیط کار برای جلوگیری از فرسودگی شغلی از اهمیت زیادی برخوردار است (آقاجانی و همکاران، ۱۳۹۵). طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (۲۰۱۴)، سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن هر فردی توانایی‌های بالقوه خود را درک می‌کند، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار آمده، کار مولد و ثمربخش داشته باشد و برای جامعه خود مفید باشد. سلامت روان شامل بهزیستی عاطفی، روانی و اجتماعی است. هر انسانی که با مسائل عمیق خود کنار بیاید، قدرت سازش با خود و دیگران را داشته باشد و تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر درونی خود را مدیریت کند و در جامعه منزوی نشود فردی است دارای سلامت روان (صدیقی ارفعی و حسامپور، ۱۳۹۴). افرادی که دارای سلامت روانی هستند از زندگی احساس رضایت دارند و در مقابله با مشکلات به‌طور منطقی عمل می‌کنند، به عبارتی آن‌ها در کنار داشتن هویت فردی، به راحتی خود را با محیط وفق می‌دهند و بر مشکلات غلبه می‌کنند (سلیمی و همکاران، ۱۳۸۹). به‌طور کلی می‌توان گفت که افرادی که سلامت روان بالاتری دارند، کمتر به فرسودگی شغلی مبتلا می‌شوند. انگیزه، انرژی و قدرت مقابله با استرس‌های مرتبط با کار برای افراد با سلامت روان بالا، بیشتر است.

تیلور و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان دادند مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به‌طور قابل توجهی برخی از نشانه‌های استرس و فرسودگی شغلی معلمان را کاهش می‌دهد. نتایج پژوهش افلاکی و قلعه نوعی (۱۴۰۲) نشان داد که آموزش شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۲</sup> بر کاهش فرسودگی شغلی و افزایش کیفیت زندگی زنان فرهنگی شاغل در آموزش و پرورش شهر مرودشت تأثیر دارد. نتایج پژوهش‌های (فراجی، ۱۳۹۶؛ کاظمی، ۱۳۹۵؛ حسنی، ۱۳۹۵؛ ثناگو و همکاران، ۱۳۹۴؛ آقاجانی و همکاران، ۱۳۹۴؛ اکبرزاده و همکاران، ۱۳۹۳؛ ایزدی و همکاران،

<sup>۱</sup> Taylor et al.

<sup>۲</sup> mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)

گزارش کردند. **جواهری محمدی و همکاران** (۱۴۰۱) در پژوهش خود پایایی پرسشنامه و خرده مقیاس‌های آن را به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۸ به دست آوردند. **تمنایی فر و همکاران** (۱۳۹۵) پایایی باز آزمایی بعد از گذشت دو هفته در نمونه ۵۸ نفری را در مقیاس‌های پرسشنامه بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۶ و کل پرسشنامه ۰/۸۹ گزارش کردند، ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در کشورهای مختلف بررسی و تأیید شده است (تمنایی فر و همکاران، ۱۳۹۵؛ هیون و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۱). با توجه به تأیید ساختار پنج عاملی با روش تحلیل موزی اعتبار سازه این پرسشنامه از طریق تحلیل عامل تأییدی با روش گروه‌بندی ماده‌ها تأیید شده است.

پرسشنامه سلامت عمومی<sup>۹</sup> که توسط **گلدبرگ و هیلر**<sup>۱</sup> (۱۹۷۹) تهیه شده است، شامل ۲۸ سؤال و دارای ۴ خرده مقیاس نشانه‌های جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی است. نمره‌گذاری آن به روش لیکرتی است که گزینه‌ها به صورت (۰-۱-۲-۳) نمره داده می‌شوند و در یک طیف چهار درجه‌ای «بیش از حد معمول، در حد معمول، کمتر از حد معمول، خیلی کمتر از حد معمول» مشخص می‌شود. **گلدبرگ** (۱۹۹۳) پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۳ گزارش نمود. ویسی (۱۳۸۰) ضریب پایایی این آزمون را با روش آزمون - باز آزمون ۰/۸۸ گزارش کرده است. در پژوهش **چن**<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۵) که شکل ۲۸ سؤالی پرسشنامه بر روی ۱۸۰۳ نفر دانش‌آموز دبیرستانی در هنگ‌کنگ اجرا شد ضرایب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس‌های نشانه‌های بدنی برابر ۰/۶۷، برای زیر مقیاس اضطراب برابر ۰/۷۱، علائم افسردگی ۰/۹۱ و برای کل مقیاس که نشان‌دهنده سلامت روانی است برابر ۰/۸۵ گزارش کرده است. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS۲۶ و AMOS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. شاخص‌های توصیفی مورد استفاده شامل فراوانی، درصد فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد، کمینه و بیشینه و در بخش استنباطی نیز برای بررسی نقش واسطه‌ای سلامت روان در رابطه‌ی بین ذهن آگاهی و فرسودگی شغلی از همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری استفاده شد.

مدارس استثنایی شهر مشهد در سال ۱۴۰۲ بود. بر اساس دیدگاه **کلاین**<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) اندازه نمونه کافی برای تحلیل مسیر ۱۰ برابر شمار پارامترهای مدل است. بهترین اندازه نمونه نیز ۲۰ برابر شمار پارامترهای مدل است. بنابراین بهتر است حجم نمونه بین ۱۰ تا ۲۰ برابر شمار پارامترهای مدل باشد. در این پژوهش نمونه ۱۵ برابر شمار پارامترهای مدل است. نمونه این پژوهش بر اساس محاسبه تعداد پارامترها شامل ۹۰ معلم شاغل در مدارس استثنایی شهر مشهد می‌باشند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند (بشلیده، ۱۳۹۳). آزمودنی‌ها مجاز بودند در هر مرحله از پژوهش، به صورت آزادانه اگر تمایل به همکاری نداشته بودند از طرح پژوهشی خارج شوند. داده‌های مورد نیاز پژوهش با استفاده از ابزار پرسشنامه گردآوری شد، گفتنی است که جهت اجرای پرسشنامه‌ها از آموزش و پرورش مجوز لازم جهت اجرای پرسشنامه‌ها در مدارس مورد نظر اخذ و پرسشنامه‌ها به اجرا درآمد. ابزارها شامل پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاچ<sup>۲</sup> که در سال ۱۹۸۱ توسط ماسلاچ برای معلمان ساخته شد. این پرسشنامه ۲۲ سؤال و ۳ خرده مقیاس (خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و فقدان موفقیت فردی) دارد. اعتبار و پایایی این پرسشنامه برای اولین بار در ایران توسط فیلیان (۱۳۷۱) مورد تأیید قرار گرفته و طبق گزارش وی، ضریب پایایی آن ۰/۷۸ برآورد شده است (به نقل از افلاکی فرد و قلعه نوعی، ۱۴۰۲). **احیاکننده و همکاران** (۱۳۸۷) ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ را ۰/۵۳ به دست آورده‌اند. روایی پرسشنامه در پژوهش **ماسلاچ** (۱۹۸۱) از طریق تحلیل عاملی تأییدی و اکتشافی مورد تأیید قرار گرفت.

پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی که توسط **بائر و همکاران**<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۳۹ گویه است و پنج عامل ذهن آگاهی را می‌سنجد: مشاهده<sup>۴</sup>، توصیف<sup>۵</sup>، عمل با آگاهی<sup>۶</sup>، عدم قضاوت در مورد تجارب درونی<sup>۷</sup> و عدم واکنش به تجارب درونی. نمره هر زیرمقیاس برحسب مجموع ارزش گزینه‌های هر ماده (هرگز = ۱؛ به ندرت = ۲؛ گاهی = ۳؛ اغلب = ۴؛ همیشه = ۵) محاسبه می‌شود. سازندگان پرسشنامه، آلفای کرونباخ نمره کل ذهن آگاهی و خرده مقیاس‌های آن را بالاتر از ۰/۹۰

#### ۴. یافته‌ها

1 Klein  
2 Maslach Burnout Inventory  
3 Baer et al.  
4 observe  
5 describe  
6 act with awareness  
7 nonjudge

8 Hwang et al.  
9 General Health Questionnaire  
10 Goldberg & Hillier  
11 Chen

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که در زیر مقیاس‌های ذهن آگاهی، مشاهده دارای بیشترین میانگین و در زیر مقیاس‌های سلامت روان، عملکرد اجتماعی و در زیر مقیاس‌های فرسودگی شغلی، عملکرد فردی بیشترین میانگین را دارند.

برای آزمون فرضیه‌ها و بررسی برازش مدل پژوهش ابتدا مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳- نتایج آزمون نرمال بودن داده‌ها

کولموگروف-اسمیرنوف		متغیرهای پژوهش
sig	K-S	
۰/۳۷	۲/۰۷	ذهن آگاهی
۰/۶۳	۰/۷۵	سلامت روان
۰/۲۰	۱/۸۶	فرسودگی شغلی

با توجه به سطح معناداری متغیرهای جدول که از ۰/۰۵ بزرگ‌تر هستند متغیرهای تحقیق نرمال هستند.

نتیجه بررسی تشخیصی داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار جعبه‌ای و تبدیل نمرات خام به نمرات استاندارد و بررسی نمرات Z بزرگ‌تر از ۲/۵ نشان داد که داده‌های پرت تک متغیری وجود ندارند. همچنین، بررسی فواصل ماهالانوبیس<sup>۱</sup> برای تشخیص داده‌های پرت چندمتغیری در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  نشان داد داده پرت چندمتغیری وجود ندارد. در ادامه و در جدول ۴ نتایج ماتریس همبستگی برای بررسی رابطه بین متغیرهای مورد بررسی ارائه شده است.

جدول ۴- بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش		
۳	۲	۱
		۱
	۱	۰/۶۲**
۱	-۰/۴۴**	-۰/۳۴**

\*\* سطح خطا کمتر از ۰/۰۱

نتایج جدول نشان می‌دهد که ذهن آگاهی و سلامت روان با فرسودگی شغلی رابطه منفی و معنادار دارند ( $P < ۰/۰۱$ ). با توجه به اینکه در بین متغیرهای پژوهش رابطه همبستگی مطلوب وجود دارد، بنابراین داده‌های بدست آمده از این متغیرها مطلوب بوده و می‌توان در خصوص فرضیه‌های پژوهش بر اساس محاسبات آماری اظهار نظر نمود.

جدول ۱- فراوانی و درصد متغیرهای پژوهش

متغیرها	دسته	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۴۰	۴۴/۴۴
	مرد	۵۰	۵۵/۵۶
	کل	۹۰	۱۰۰/۰
سن	۲۵ تا ۳۰ سال	۳۰	۳۳/۳۳
	۳۰ تا ۳۵ سال	۲۰	۲۲/۲۲
	۳۵ تا ۴۰ سال	۲۵	۲۷/۲۸
	بالای ۴۰ سال	۱۵	۱۶/۶۷
	کل	۹۰	۱۰۰/۰
تحصیلات	کاردانی	۱۵	۱۶/۶۷
	کارشناسی	۴۵	۵۰/۰
	ارشد	۳۰	۳۳/۳۳
سابقه شغلی	کل	۹۰	۱۰۰/۰
	۱ تا ۵ سال	۲۰	۲۲/۲۲
	۵ تا ۱۰ سال	۴۰	۴۴/۴۴
	۱۰ تا ۱۵ سال	۱۵	۱۶/۶۷
	بالای ۱۵ سال	۱۵	۱۶/۶۷
کل	۹۰	۱۰۰/۰	

یافته‌های توصیفی جدول ۱ نشان داد ۴۴/۴۴ درصد شرکت کنندگان زن و ۵۶/۵۵ درصد مرد هستند، بیشترین فراوانی در گروه سنی ۲۵ تا ۳۰ سال با درصد ۳۳/۳۳ و شرکت کنندگانی که دارای مدرک کارشناسی (۴۵ نفر) هستند ۵۰ درصد از حجم نمونه را به خود اختصاص دادند، علاوه بر این معلمانی که سابقه شغلی ۵ تا ۱۰ سال را داشتند، ۴۴/۴۴ درصد بیشترین فراوانی (۴۰ نفر) را دارند. در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
عدم واکنش	۲۱/۹۷	۳/۴۰
عدم قضاوت	۲۳/۵۴	۶/۸۰
عمل با آگاهی	۲۸/۱۰	۵/۹۳
توصیف	۲۵/۴۱	۵/۰۳
مشاهده	۲۸/۵۱	۴/۹۹
علائم جسمی	۶/۴۳	۳/۵۰
اضطراب	۶/۲۵	۳/۹۷
عملکرد اجتماعی	۱۰/۸۱	۳/۹۵
افسردگی	۳/۵۸	۴/۶۰
مسخ شخصیت	۶/۵۳	۲/۷۲
خستگی عاطفی	۱۴/۲۴	۹/۴۴
عملکرد فردی	۲۹/۰۳	۴/۶۵

<sup>۱</sup> Mahalanobis distance

برای بررسی برازش مدل پژوهش و بررسی فرضیه‌ها به روش مدل معادلات ساختاری نیاز به تأیید تعدادی مفروضه وجود دارد. در جدول ۵ به برخی از این مفروضه‌ها پرداخته شده است.

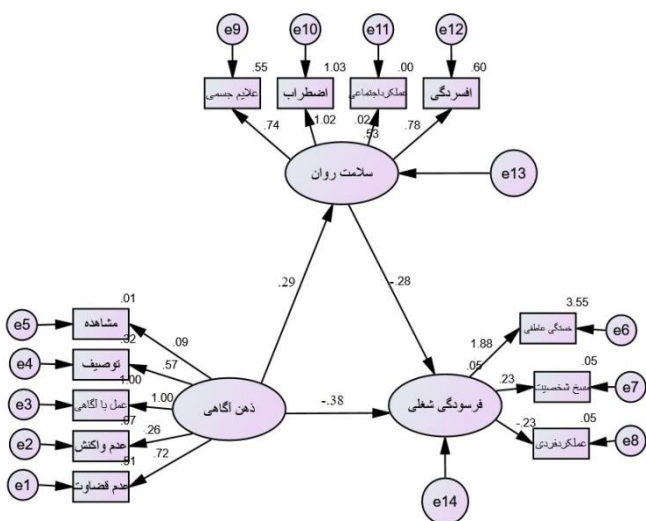
جدول ۵ - مقادیر آزمون دوربین- واتسون، شاخص ضریب تحمل و عامل تورم واریانس

متغیر پیش‌بین	آزمون دوربین واتسون	آماره تحمل	شاخص تورم واریانس
ذهن آگاهی	۱/۸۸	۰/۸۰	۱/۲۲
سلامت روان	۱/۸۷	۰/۷۸	۱/۲۷

در بررسی مفروضه عدم هم‌خطی، ارزش‌های تحمل به دست آمده برای متغیرهای پیش‌بین بیشتر از ۰/۱۰ و مقدار شاخص تورم واریانس نیز کمتر از ۱۰ است. با توجه به اینکه کمترین مقدار شاخص تورم واریانس، ۱/۲۲ و بیشترین آن ۱/۲۷ و شاخص تحمل ۰/۷۸ و ۰/۸۰ بود، شاخص‌های تحمل و شاخص تورم واریانس در سطح مطلوبی هستند و بین متغیرهای پیش‌بین، همبستگی‌های بزرگ وجود ندارد و تخطی جدی مشهود نیست. ضریب دوربین واتسون نیز برابر با ۱/۸۸ و ۱/۸۷ که بین ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد و استقلال خطاها را نشان می‌دهد.

شکل ۲ خلاصه ضرایب مسیر مدل معادلات ساختاری را در حالت T، بار عاملی و مقادیر خطای متغیرهای این پژوهش را به نمایش می‌گذارد. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، در این مدل، مسیر تمامی متغیرهای پژوهش به علت اینکه مقدار T آن‌ها در آستانه مقدار بحرانی قرار داشته، معنادار است. در مورد اطمینان از نتایج این تحلیل، باید به شاخص‌های برازش مدل نیز توجه کرد که در جدول ۶ آمده است.

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که مدل از برازش مطلوبی برخوردار است. مقدار شاخص نسبت مجذور خی بر درجه‌ی آزادی ( $\chi^2/df$ ) در مدل پیشنهادی ۱/۳۲ است که نشان‌دهنده‌ی برازندگی خوب مدل است. شاخص نیکویی برازش GFI سنجه‌ای از مقدار اطلاعات واریانس/کوواریانس مشاهده گردیده است که می‌تواند توسط مدل مفروض به حساب آید. مقادیر بالاتر از ۰/۹ حاکی از برازش خوب الگو با داده را نشان می‌دهند (تاباکنیک و فیدل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷)، شاخص نیکویی برازش GFI در مدل پیشنهادی ۰/۹۶ است که مناسب است.



شکل ۲- ضریب مسیر استاندارد و بارهای عاملی

جدول ۶- شاخص‌های برازش مدل

$\chi^2/df$	RMSEA	NFI	CFI	IFI	GFI	AGFI
۱/۳۲	۰/۰۴۰	۰/۹۱	۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۹۶	۰/۹۳

همچنین در جدول ۶، شاخص برازندگی تطبیقی (AGFI) یک سنجه‌ی کلی برازندگی است که تعداد درجات آزادی را به حساب می‌آورد. این شاخص نیز مانند آماره مجذور کای نسبی، نسبت به اندازه نمونه حساس است. وقتی این شاخص برابر با ۰/۸۵ یا بیشتر است، برازش الگو قابل قبول است، مقادیر نزدیک به ۰/۹۵، نمایانگر یک برازش خوب می‌باشند (تاباکنیک و فیدل، ۲۰۰۷)، شاخص برازندگی تطبیقی (AGFI) در مدل پیشنهادی ۰/۹۳ است که مناسب است.

شاخص برازندگی مقایسه‌ای (CFI) شاخصی هست که برازش یک مدل معین را با مدل پایه که قائل به وجود کواریانس میان متغیرها نیست مقایسه می‌کند، هرچه این شاخص به یک نزدیک‌تر باشد برازش مدل بهتر است البته این مقدار باید حداقل ۰/۹۰ باشد تا مدل مورد نظر پذیرفته شود. این شاخص در مدل پیشنهادی ۰/۹۲ است.

شاخص ریشه مجذورات میانگین خطای تقریب (RMSEA) یکی دیگر از شاخص‌های برازندگی است، براون و سودک<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) مقادیر بالاتر از ۰/۱۰ را برای مدل‌های با برازش ضعیف، بین ۰/۰۸ تا ۰/۱۰ برای مدل‌های با برازش متوسط، بین ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ برای مدل‌های با ورزش مناسب و کمتر از ۰/۰۵ را برای مدل‌های با برازش عالی می‌دانند. شاخص ریشه مجذورات میانگین خطای

<sup>2</sup> Browne & Cudeck

<sup>1</sup> Tabachnick & Fidell

تعلیم و تربیت این دانش آموزان را مشکل می‌سازد و زمینه را برای ایجاد فرسودگی شغلی معلمان فراهم می‌کند. بنابراین جهت داشتن کادر آموزشی موفق علاوه بر توجه به مسائل آموزشی باید به ویژگی‌های روانی و شخصیتی معلمان توجه شده و زمینه را برای ارتقای سلامت روان و همچنین پیشگیری از آسیب‌های روان‌شناختی فراهم نمود. معلمان با سلامت روان بالا انگیزه بیشتری برای تدریس و انجام وظایف خود دارند و این انگیزه می‌تواند به افزایش رضایت شغلی و کاهش فرسودگی منجر شود، همچنین سلامت روانی بالا به معلمان کمک می‌کند تا بهتر با چالش‌ها و مشکلات شغلی مقابله کنند که در نهایت منجر به کاهش احساس ناکامی می‌شود.

در مجموع توجه به سلامت روان معلمان و فراهم کردن حمایت‌های لازم می‌تواند به کاهش فرسودگی شغلی و بهبود کیفیت تدریس و ارتباط معلمان منجر شود، همچنین ذهن آگاهی به معلمان کمک می‌کند تا احساسات منفی خود را بدون قضاوت بپذیرند و این پذیرش به کاهش بار عاطفی و افزایش تاب‌آوری منجر می‌شود، ذهن آگاهی سبب می‌شود فرد با تمرکز بر تجربیات مثبت و لحظه‌های خوب احساس رضایت بیشتری از کار خود داشته باشد و نشانگان فرسودگی شغلی را کاهش دهد.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که افزایش سلامت روان باعث می‌شود معلمان کمتر دچار فرسودگی شغلی شوند. این نتایج با پژوهش‌های حسینی (۱۳۹۸)، فراجی (۱۳۹۶)، آقاجانی و همکاران (۱۳۹۵)، اکبرزاده و همکاران (۱۳۹۳)، ایزدی و همکاران (۱۳۹۱)، ژانگ و همکاران (۲۰۲۳)، دانیل<sup>۲</sup> (۲۰۰۰)، کالویت<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) همسو است. در تبیین این فرضیه می‌توان اظهار داشت که تحمل استرس و شیوه‌های مناسب برخورد با موقعیت‌های تنش‌زا نشان‌دهنده ویژگی‌های شخصیتی افراد با سلامت روان است. سلامت روان قادر است به‌عنوان یک عامل اساسی در بهبود اهداف سازمانی نقش داشته باشد، تنش‌های کاری، کارکنان سازمان‌ها را در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌دهد.

یافته دیگر پژوهش حاضر تأیید رابطه مثبت و معنادار ذهن آگاهی و سلامت روان معلمان است. یعنی با بالا رفتن ذهن آگاهی معلمان، سلامت روان آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های مسیح‌پور و همکاران (۱۴۰۲)، جواهری محمدی و همکاران (۱۴۰۱)، چراغ‌پور خنکدار (۱۴۰۰)، قاسمی پور و روشن (۱۳۹۸)، رستمی و همکاران (۱۳۹۸)، صدیقی ارفعی و حسامپور (۱۳۹۴)، نریمانی و همکاران (۱۳۹۱)، زارانه و

تقریب (RMSEA) در مدل پیشنهادی ۰/۰۴ است که نشان دهنده برازش عالی مدل پیشنهادی است.

بنابراین به‌طور کلی با توجه به جدول ۶ شاخص‌های برازندگی نشان دادند که مدل پیشنهادی تأیید می‌شود و برازنده داده‌ها است.

جدول ۷- روابط مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرها

روابط مورد بررسی	ضریب مسیر <sup>۱</sup>	آماره تی	نتیجه
ذهن آگاهی ← سلامت روان	۰/۲۹	۱/۹۹	معنادار است
ذهن آگاهی ← فرسودگی شغلی	-۰/۳۸	-۲/۲	معنادار است
سلامت روان ← فرسودگی شغلی	-۰/۲۸	-۲/۱	معنادار است
ذهن آگاهی ← سلامت روان ← فرسودگی شغلی	-۰/۰۸۱	---	معنادار است

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که ذهن آگاهی توانسته با و بدون میانجی‌گری سلامت روان بر فرسودگی شغلی تأثیر بگذارد. علاوه بر این، سلامت روان توانسته به‌صورت مستقیم بر فرسودگی شغلی تأثیر بگذارد.

بنابراین با توجه به مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم که در جدول ۷ و شکل ۲ ارائه گردیده است ضریب مسیر گاما در دو مسیر معنادار بود و همچنین ضریب بتا نیز در سلامت روان به فرسودگی شغلی معنادار بود پس در مجموع می‌توان گفت که مدل کلی پیشنهادی از برازش مطلوبی برخوردار است و سلامت روان می‌تواند رابطه بین ذهن آگاهی و فرسودگی شغلی را میانجی‌گری کند و در حقیقت فرض میانجی‌گری سلامت روان تأیید می‌شود.

## ۵. بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش میانجی سلامت روان در رابطه بین ذهن آگاهی و فرسودگی شغلی معلمان مدارس استثنایی انجام شد. نتایج پژوهش نشان‌دهنده رابطه معنادار و دوجه‌دو متغیرهای ذهن آگاهی و سلامت روان و فرسودگی شغلی است، یعنی با افزایش ذهن آگاهی سلامت روان افزایش و فرسودگی شغلی نیز کاهش می‌یابد، علاوه بر این با افزایش سلامت روان نیز فرسودگی شغلی کاهش می‌یابد. در مجموع می‌توان گفت سلامت روان می‌تواند بین ذهن آگاهی و فرسودگی شغلی نقش میانجی‌گری جزئی ایفا کند. آموزش، تدریس و سر و کار داشتن با دانش‌آموزان استثنایی تأثیرات زیادی بر ویژگی‌های شخصیتی معلمان می‌گذارد، عواملی نظیر نیازهای مختلف دانش‌آموزان، تفاوت‌های فردی، انتظارات از معلم و جو کلی مدرسه؛ آموزش و

<sup>2</sup> Daniell

<sup>3</sup> Calvete

<sup>1</sup> Path Coefficients

معلمان در زمان انجام تمرینات و مهارت‌های مربوط به ذهن آگاهی و تمرین‌های وارسی بدن به‌طور مستقیم بر روی خستگی ذهن و فرسودگی کار می‌کنند و با هر تمرین آن‌ها احساس سبکی و رهایی از تنش را در خود تجربه می‌کنند علاوه بر این ذهن آگاهی منجر به تغییر شناختی در طرز فکر و اعمال فرد می‌شود به‌طوری‌که جهت رسیدن به گام‌ها و اهداف بعدی تلاش می‌کند تا خود را بالاتر ببرد، این تمایل و احساسات به‌طور مستمر باعث بهبود و آرامش خاطر معلمان می‌شود (روت و روبینس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴).

فرسودگی شغلی در مشاغل مختلف اهمیت بالایی دارد؛ اگرچه اهمیت آن در شغل معلمی به دلیل اهمیت این شغل بر جامعه و آینده دوچندان است و معلمانی که فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند می‌توانند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را بر دانش‌آموزان خود به‌عنوان نیروی انسانی آینده وارد کنند. متغیرهای مختلفی می‌تواند بر میزان فرسودگی شغلی اثرگذار باشد؛ به همین دلیل پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ذهن آگاهی و فرسودگی شغلی با نقش واسطه‌ای سلامت روان صورت پذیرفت. با توجه به نتایج می‌توان این‌گونه برداشت کرد ذهن آگاهی یک متغیر بسیار مهم در ارتباط با فرسودگی شغلی است؛ زیرا علاوه بر تأثیر مستقیم بر آن، به‌طور غیرمستقیم نیز با اثرگذاری بر سلامت روان می‌تواند تغییرات آن را پیش‌بینی کند.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، به مسئولان دخیل در تعیین چارت آموزشی دانشگاه‌های فرهنگیان پیشنهاد می‌شود که مداخلات و تمرین‌های لازم جهت ارتقا ذهن آگاهی نیز در کنار سایر دروس گنجانده شود تا خروجی آن معلمانی با کیفیت و کارآمدی بالاتر باشند. انجام پژوهش‌های مداخله‌ای در جهت کاهش فرسودگی شغلی و افزایش سلامت روان به پژوهشگران آینده پیشنهاد می‌شود. پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابهی، با در نظر گرفتن جنسیت آزمودنی‌ها انجام شده و نتایج این دو گروه مقایسه شود. همچنین پیشنهاد می‌شود مشاوران روانشناسان و کارشناسان برجسته در هسته مشاوره ادارات آموزش و پرورش کتابچه‌ها و محتوایی را طراحی که در آن به تشریح تأثیر آموزش شناختی مبتنی بر تکنیک‌های ذهن آگاهی پرداخته شده که با در اختیار و با در اختیار قرار دادن این کتابچه‌ها در اختیار مدارس و همکاران در راستای ارتقای کیفیت زندگی و سلامت روانی معلمان بکوشند.

همکاران (۲۰۱۹)، جانسن و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) و هاوانگ و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) همسو است.

در تبیین این یافته باید گفت که افرادی که از ذهن آگاهی بالایی برخوردارند از دانش و بینش مناسبی در مورد فرایندهای شناختی و توانمندی‌های خود برخوردارند و همچنین راهبردهای مؤثر برخورد با تکالیف و استفاده از مهارت‌ها را به کار می‌بندند. ذهن آگاهی موجب افزایش آگاهی فرد نسبت به خود، دیگران و موقعیت در زمان کنونی می‌شود و این افزایش آگاهی می‌تواند بیانگر این مسئله باشد که افزایش نشانه‌های سلامتی و سازگاری به‌موازات این توانمندی‌ها بروز نماید. به عبارتی دیگر افزایش سطح آگاهی و هشیاری فراگیر فرد را نسبت به شرایط خود هشیار نموده تا بتواند تحت هر شرایطی در زمان کنونی حضور داشته و از موقعیت بدست آمده در فعالیت‌های مختلفی که می‌تواند به‌عنوان راهبردهای مناسب در جهت سلامتی افراد عمل کند نهایت استفاده را داشته باشد. افراد با ذهن آگاهی بالا بیشتر به ارزیابی استرس پرداخته، کمتر از راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی استفاده کرده و مقابله مسئله مدار را گزارش می‌کنند. همچنین پاسخ‌های سازگاران استرس و راهبردهای مقابله به میزان زیادی با توجه به ارتباط میان ذهن آگاهی و سلامت روانی تعدیل می‌شوند (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۱).

همچنین این پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی باعث کاهش فرسودگی شغلی معلمان مدارس استثنایی می‌شود. این نتایج با پژوهش‌های افلاکی فرد و قلعه‌نوی (۱۴۰۲)، تیلور و همکاران (۲۰۲۱)، لوکن و سامونز<sup>۳</sup> (۲۰۱۶)، فلوک<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۳) همسو است. با توجه به تبیین این فرضیه می‌توان اظهار داشت که فرسودگی شغلی معلم مسئله بسیار مهمی است زیرا می‌تواند کیفیت تدریس و کارایی معلم را تحت تأثیر گذاشته و منجر به عدم رضایت شغلی، خستگی کاری و مشکلاتی در زمینه سلامت روانی و هیجانی و جسمانی شود. علاوه بر این با توجه به اینکه معلمان به‌خصوص معلمان مدارس استثنایی که با دانش‌آموزان دارای معلولیت و مشکلات ذهنی و هوشی و جسمی سر و کار دارند و تحت شرایط استرس کاری مزمین به‌صورت مدت زمان طولانی کار می‌کنند نسبت به فرسودگی شغلی آسیب‌پذیرتر می‌شوند.

<sup>1</sup> Janssen et al.

<sup>2</sup> Hwang et al.

<sup>3</sup> Luken & Sammons

<sup>4</sup> Flook et al.

<sup>5</sup> Roth & Robbins

شهرستان بهبهان، نوآوری‌های مدیریت آموزشی، ۶ (۱)، ۳۷-۵۸. <https://civilica.com/doc/1488938/>

بشلیده، کیومرث (۱۳۹۳). روش‌های پژوهش و تحلیل آماری مثال‌های پژوهشی با SPSS و AMOS، نشر دانشگاه شهید چمران اهواز.

تمنایی فر، شیما، اصغرزادفرید، علی‌اصغر، میرزایی، مصلح و سلیمانی، مهدی (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۲ (۴۷)، ۳۲۹-۳۲۱. <https://sid.ir/paper/101573/fa>

شناگو، اکرم، بهنام پور، ناصر، تقوی، احمد و بیکی، فریبا (۱۳۹۴). رابطه سلامت روان با فرسودگی شغلی در کارکنان بیمارستان آل جلیل آق‌قلا در سال ۱۳۹۳، توسعه پژوهش در پرستاری و مامایی، ۱۲ (۲)، ۲۱-۲۸. <http://nmj.goums.ac.ir/article-1-774-fa.html>

جعفری، حسن، ابوالقاسمی، محمود، قهرمانی، محمد و خراسانی، اباصلت (۱۳۹۶). عوامل سازمانی و زمینه‌ای توسعه حرفه‌ای معلمان ابتدایی در مدارس استثنایی، نشریه مدیریت مدرسه، ۵ (۱)، ۷۳-۹۲. <https://doi.org/10.22054/jpe.2017.22681.1581>

جوهری محمدی، زهرا، رسولی، رویا و پورشهریاری، مه‌سیما (۱۴۰۱). نقش میانجی سرمایه روان‌شناختی در رابطه بین ذهن آگاهی و سلامت روان زنان باردار، *رویش روان‌شناسی*، ۱۱ (۱۱)، ۱۵-۲۶. <http://frooyesh.ir/article-1-4321-fa.html>

جهانیان، رمضان و رجبلو، داود (۱۳۹۶). مقایسه میزان بالندگی و بهره‌وری سازمانی معلمان مدارس استثنایی و عادی استان البرز، نشریه پژوهش‌های کاربردی در علوم رفتاری، ۹ (۳۲)، ۶۳. <https://sanad.iau.ir/Journal/sbq/Article/935950/FullText>

چراغ پورخندکار، رقیه (۱۴۰۰). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب‌آوری و سلامت روان مادران دارای کودک معلول ذهنی، *مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۳۸ (۴). <https://civilica.com/doc/1501137>

حسنی، زهرا (۱۳۹۵). *شناسایی رابطه بین فرسودگی شغلی و سلامت روان در بین کارکنان پشتیبانی بیمارستان‌های عمومی، تخصصی و فوق تخصصی صنعت نفت کشور*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود. <http://jhsw.tums.ac.ir/article-1-6640-fa.html>

حسینی، مرضیه (۱۳۹۸). *رابطه تاب‌آوری و فرسودگی شغلی با واسطه‌گری سلامت روان معلمان کودکان کم‌توان ذهنی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

رستمی، حسین، فتحی، ایت‌الله و خیری، ایاز (۱۳۹۸). بررسی

پژوهش حاضر نیز همانند پژوهش‌های دیگر محدودیت‌هایی داشت. این پژوهش به روش همبستگی صورت پذیرفت؛ بنابراین تبیین‌های علی در روابط بین متغیرها با محدودیت مواجه می‌شود. یکی دیگر از این محدودیت‌ها نمونه آماری بود که فقط از شهر مشهد انتخاب شد؛ لذا قدرت تعمیم نتایج را برای معلمان کل کشور ممکن است کاهش دهد. محدودیت دیگر که متوجه نتایج بوده و توسط پژوهشگر اعمال شده این بود که نمونه مورد مطالعه از جمعیت غیر بالینی انتخاب شد؛ لذا نتایج به جمعیت غیر بالینی محدود می‌شود. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی اطلاعات مرتبط با جمعیت بالینی نیز جمع‌آوری شود. همچنین محدودیت دیگر پژوهش استفاده صرف از پرسشنامه بود که ابزاری خوداظهاری است و ممکن است بر نتایج تأثیرگذار باشد. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی علاوه بر پرسشنامه از مصاحبه‌ای جهت بررسی صحت اطلاعات پرسشنامه استفاده شود.

## منابع

آقاجانی، میترا، نظری، علی‌محمد و رسولی، محسن (۱۳۹۵). رابطه سلامت روان در محیط کار با تنظیم هیجانی و تأثیر آن بر فرسودگی شغلی، *سلامت کار/ایران*، ۱۳ (۴)، ۸۵-۹۴. <https://sid.ir/paper/129168/fa>

احیاکننده، منیژه، شفیع آبادی، عبدالله، و سودانی، منصور (۱۳۸۷). رابطه سلامت و فرسودگی شغلی کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)*، ۳ (۱۰)، ۹۹-۱۰۷. <https://sid.ir/paper/172125/fa>

افلاکی فرد، حسین و قلعه‌نوی، محمد (۱۴۰۲). تأثیر آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی زنان فرهنگی شاغل در آموزش و پرورش، *فصلنامه زن و جامعه*، ۱۴ (۱)، ۲۰۳-۲۱۴. <https://doi.org/10.30495/jzv.2023.31675.3991>

اکبرزاده، داوود، اکبرزاده، حسن و پناه علی، امیر (۱۳۹۳). رابطه تعهد سازمانی، تاب‌آوری و سلامت روانی با فرسودگی شغلی کارکنان سازمان آتش‌نشانی، *امداد و نجات*، ۶ (۳)، ۵۷-۷۰. <https://sid.ir/paper/190812/fa>

ایزدی، احمد طباطبایی، امیر و نجات، حمید (۱۳۹۱). پیش‌بینی فرسودگی شغلی بر اساس هوش هیجانی و سلامت روان در پرستاران شاغل در بخش‌های اورژانس و مراقبت ویژه قلبی بیمارستان‌های نظامی، *روانشناسی نظامی*، ۳ (۱۲)، ۲۵-۳۶. <https://civilica.com/doc/1749307>

بخشی سورشجانی، لیلیا (۱۳۸۹). *رابطه هوش هیجانی و سلامت روان با فرسودگی شغلی دبیران، پرستاران و کارکنان اداره آب و برق*

- در دانشجویان. آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)، ۱۹(۵)، ۹۱-۱۰۵. <https://sid.ir/paper/183483/fa>
- Baer, P. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, & J. Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brunsting, N. C., Sreckovic, M. A., & Lane, K. L. (2014). Special education teacher burnout: A synthesis of research from 1979 to 2013. *Education and treatment of children*, 681-711. <https://doi.org/10.1353/etc.2014.0032>
- Blevins, K. J. (2021). Alleviating Teacher Burnout: The Relationship between Job Stress, Teacher Efficacy and Emotional Exhaustion among Middle School Teachers. Doctoral Dissertations and Projects. 3215, Liberty University, <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/3215/>
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). *Alternative ways of assessing model fit*. In K. A. Bollen and J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Calvete, E. (2000). Burnout y síntomas psicológicos: Modelos de medida y relaciones estructurales. [Burnout and psychological symptoms: Measurement models and structural relations.] *Journal Ansiedad y Stress*, 6(1), 117-130. <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2000/anyes2000a9.pdf>
- Chen, J. (1995). The Impact of Reform on the Party and Ideology in China. *Journal of Contemporary China*, 4, 22-34. <https://doi.org/10.1080/10670569508724221>
- Childs, J. H., & Stoeber, J. (2012). Do you want me to be perfect? Two longitudinal studies on socially prescribed perfectionism, stress and burnout in the workplace. *Work & Stress*, 26(4), 347-364. <https://doi.org/10.1080/02678373.2012.737547>
- Daniel, J. (2000). Burnout in teacher, profession agears of practice and disorders. *Journal Studia Psychologica*, 42(1-2), 33-41. <https://www.researchgate.net/publication/28451>
- اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی در کاهش پرخاشگری و افزایش سلامت روانی سربازان، آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، ۷ (۱)، ۱۰۹-۱۱۷. <http://journal.ihepsa.ir/article-1-1108-fa.html>
- سلیمی، سیدحسین، آزاد مرزآبادی، اسفندیار و عابدی درزی، محمد (۱۳۹۸) بررسی وضعیت سلامت روانی و رابطه آن با فرسودگی شغلی و رضایت از زندگی در کارکنان یک دانشگاه نظامی در سال ۱۳۸۹، ابن‌سینا، ۱۳ (۴و۳)، ۴-۱۱. <http://ebnesina.ajaums.ac.ir/article-1-22-fa.html>
- صدیقی ارفعی، فریبرز و حسامپور، فاطمه (۱۳۹۴). رابطه ذهن‌آگاهی و حمایت اجتماعی ادراک شده با سلامت روان مادران کودکان کم‌توان ذهنی، فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۴ (۱۴)، ۴۲-۵۲. <http://socialworkmag.ir/article-1-88-fa.html>
- فراجی، صغری (۱۳۹۶). بررسی رابطه سبک‌های مقابله‌ای و سلامت روان با فرسودگی شغلی معلمان دوره ابتدایی مدارس دولتی ناحیه یک اردبیل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی. <https://civilica.com/doc/698126>
- قاسمی پور، یداله و روشن، بهناز (۱۳۹۸). نقش ذهن‌آگاهی و حمایت اجتماعی در پیش‌بینی سلامت روان مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی، فصلنامه سلامت روان کودک، ۶ (۱)، ۱۷۶-۱۸۷. <http://dx.doi.org/10.29252/jcmh.6.1.15>
- کاظمی، سمیه (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین سلامت روان و کیفیت زندگی کاری با فرسودگی شغلی معلمان دوره ابتدایی آموزش و پرورش منطقه ۵ شهر تهران در سال تحصیلی ۹۴-۹۵، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- گل محمدیان، محسن و سجادی، سیده نسیم (۱۳۹۵). نقش سرمایه روان‌شناختی و رفتار شهروندی سازمانی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان مقطع ابتدایی مدارس استثنایی، روانشناسی افراد استثنایی، ۶ (۲۴)، ۱۰۹-۱۳۸. <https://doi.org/10.22054/jpe.2017.7531>
- مسیح پور، زهرا، ستوده اصل، نعمت و قربانی، راهب (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سلامت روان زنان یانسه، مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۶ (۴).
- <https://doi.org/10.22038/mjms.2023.66878.3957>
- ندرلو، معصومه و یغمایی، فریده (۱۳۹۳). کیفیت زندگی کاری معلمان شاغل در مدارس استثنایی، روان‌پرستاری، ۲ (۲)، ۵۷-۶۶. <http://ijpn.ir/article-1-335-fa.html>
- نریمانی، محمد، زاهد، عادل، و گل پور، رضا (۱۳۹۱). رابطه ذهن‌آگاهی، سبک‌های مقابله‌ای و هوش هیجانی با سلامت روانی

- quality of life. *Psychosomatic medicine*, 66, 113-123. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000097337.00754.09>
- Sarıçam, H., & Sakız, H. (2014). Burnout and teacher self-efficacy among teachers working in special education institutions in Turkey. *Educational Studies*, 40(4), 423-437. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.930340>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). New York: Allyn and Bacon <https://doi.org/10.12691/AJAMS-5-5-2>
- Taylor, S. G., Roberts, A. M., & Zarrett, N. (2021). A brief mindfulness-based intervention (bMBI) to reduce teacher stress and burnout. *Teaching and Teacher Education*, 100, 103284. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103284>
- Taylor, N. Z., & Millier, P. M. R. (2016). The contribution of mindfulness to predicting burnout in the workplace. *Personality and Individual Differences*, 89, 123-128. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.005>
- Zhao, W., Liao, X., Li, Q., Jiang, W., & Ding, W. (2022). The relationship between teacher job stress and burnout: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 784243. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.784243>
- Zarate, K., Maggin, D. M., & Passmore, A. (2019). Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being. *Psychology in the Schools*, 56(10), 1700-1715. <https://doi.org/10.1002/pits.22308>
- Zhang, W., He, E., Mao, Y., Pang, S., & Tian, J. (2023). How Teacher Social-Emotional Competence Affects Job Burnout: The Chain Mediation Role of Teacher-Student Relationship and Well-Being. *Sustainability*, 15(3), 2061. <https://doi.org/10.3390/su15032061>
- 1378
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195. <https://doi.org/10.1111/mbe.12026>
- Goldberg, D., & Hillier, V. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire". *Psychological Medicine. Cambridge University Press*. 9 (01), 139-145. <https://doi.org/10.1017/s0033291700021644>
- Hwang, Y. S., Bartlett, B., Greben, M., & Hand, K. (2017). A systematic review of mindfulness interventions for in-service teachers: A tool to enhance teacher wellbeing and performance. *Teaching and Teacher Education*, 64, 26-42. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.01.015>
- Hidajat, T. J., Edwards, E. J., Wood, R., & Campbell, M. (2023). Mindfulness-based interventions for stress and burnout in teachers: A systematic review. *Teaching and Teacher Education*, 134, 104303. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104303>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Van Der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PLoS one*, 13(1), e0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>
- Kallapiran, K., Koo, S., Kirubakaran, R., & Hancock, K. (2015). Effectiveness of mindfulness in improving mental health symptoms of children and adolescents: a meta-analysis. *Child and adolescent mental health*, 20(4), 182-194. <https://doi.org/10.1111/camh.12113>
- Klingbeil, D. A., & Renshaw, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for teachers: A meta-analysis of the emerging evidence base. *School Psychology Quarterly*, 33(4), 501. <https://doi.org/10.1037/spq0000291>
- Luken M, & Sammons A. (2016), Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout. *The American Journal of Occupational Therapy*, 70(2), 7002250020p1-7002250020p10. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.016956>
- Lubbadeh, T. (2020). Job burnout: A general literature review. *International Review of Management and Marketing*, 10(3), 7. <https://econjournals.com/index.php/irmm/article/view/9398>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout, *Journal of Occupational Behavior*, (2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Roth, B., & Robbins, D. (2004). Mindfulness - based stress reduction and health related