

Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Teacher's Job Stress and Job Burnout

اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۸/۰۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۱۴)

Farideh Hamidi, Medi Shamloo

*فریده حمیدی^۱، مهدی شاملو^۲

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of mindfulness-based stress reduction method on job stress and job burnout of teachers in Minoodasht. This study was applied in terms of purpose and, it was a pre-test-posttest experiment with a control group in terms of method. The population of this study was male teachers in Minoodasht city, 200 of whom were selected as a sample by two-stage cluster sampling. The British Institute of Health and Safety HSE (1990) questionnaire was used to measure job stress. In order to measure job burnout, the questionnaire of Mazlach et al. MBI (1996) was used. The construct validity of the Persian versions of both questionnaires had previously been confirmed by confirmatory and exploratory factor analysis. The reliability of all tools in this study was calculated by Cronbach's alpha for job stress and burnout 0.81 and 0.84, respectively. Sixty subjects with scores one standard deviation above the mean were randomly selected and replaced in experimental and control groups. The experimental group underwent mindfulness-based stress reduction, but the control group did not receive any intervention. After completing 8 sessions of mindfulness training, both groups were re-evaluated in the post-test stage with stress and burnout questionnaires. The results of multivariate analysis of covariance of the obtained data showed that there is a significant difference between the experimental and control groups after the experimental intervention in the variables of job stress and burnout. Comparison of means shows that the mean of two variables of emotional fatigue and depersonalization in the post-test was lower in the experimental group than the control group, while the mean of individual performance in the experimental group in the post-test was higher than the control group. Therefore, it is possible to take steps to reduce teacher stress and burnout through in-service training using mindfulness-based stress reduction methods.

Keywords: Mindfulness, Job Stress, Job Burnout, Teachers. Experimental method

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان شهرستان مینودشت بود. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و در اجرا، آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه این پژوهش معلمان مرد شهرستان مینودشت بودند که ۲۰۰ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای دو مرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای سنجش استرس شغلی از پرسش‌نامه موسسه سلامت و ایمنی انگلستان (HSE) (۱۹۹۰) و به منظور سنجش فرسودگی شغلی، از پرسش‌نامه مزلاج و همکاران (MBI) (۱۹۹۶) استفاده شد که روایی سازه نسخه‌های فارسی هر دو پرسش‌نامه قبلاً به روش تحلیل عاملی تاییدی و اکتشافی تایید شده بود. پایایی کل ابزارها در این پژوهش نیز به روش محاسبه آلفای کرونباخ برای استرس شغلی و فرسودگی شغلی به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۴ محاسبه شد. تعداد ۶۰ نفر که نمراتشان یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بود، به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش با روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی مورد مداخله قرار گرفته اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی، هر دو گروه با پرسش‌نامه‌های استرس و فرسودگی شغلی مجدداً در مرحله پس‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری داده‌های به‌دست آمده نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل پس از انجام مداخله آزمایشی در متغیرهای استرس شغلی و فرسودگی شغلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که میانگین دو متغیر خستگی عاطفی و مسخ شخصیت در پس‌آزمون، در گروه آزمایش پایین‌تر از گروه کنترل بوده است در حالی که میانگین عملکرد فردی در گروه آزمایش در پس‌آزمون بالاتر از گروه کنترل بوده است. بنابراین می‌توان از طریق آموزش ضمن خدمت به روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، در جهت کاهش استرس و فرسودگی شغلی معلمان گام برداشت.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، استرس شغلی، فرسودگی شغلی، معلمان، روش آزمایشی.

۱ - دانشجوی روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول) fhamidi@stru.ac.ir
۲ کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران.

مقدمه

نیروی انسانی به عنوان ارزشمندترین سرمایه سازمان‌ها در دنیای صنعتی و پرهیاهوی قرن حاضر با مسائل و مشکلات عدیده‌ای روبروست. یکی از این مشکلات، مسئله فرسودگی و تنیدگی شغلی است که تاثیر بسزایی در میزان کارایی فرد دارد. مطالعات بیست سال گذشته نشان داده است که تنیدگی شغلی هم برای بهداشت و سلامت افراد خطرآفرین می‌باشد و هم برای رفاه ایشان؛ همچنین اثرات سوئی بر کارکرد سازمان‌ها خواهد داشت (مرنز و کین^۱، ۲۰۰۳). تنیدگی، بهره‌وری و میزان کیفیت کاری فرد را کاهش داده و باعث بروز گرفتاری‌ها و حوادث کاری ناشی از عدم رضایت شغلی می‌شود. گاه ممکن است فرد نسبت به شغلش احساس دلزدگی کند که به تبع آن، کارایی و اثربخشی وی کاهش می‌یابد و این نقصان کارایی به نوبه خود خستگی و دلزدگی بیشتر را سبب می‌شود. به‌علاوه ماهیت برخی مشاغل ایجاب می‌کند که شاغلین آن مشاغل بیشتر در معرض استرس، خستگی و فرسودگی قرار گیرند (گلاناکیس و همکاران^۲، ۲۰۲۰).

معلمی یکی از مشاغلی می‌باشد که روزانه با مسائل و موضوعات متعددی روبرو است که می‌تواند فشار روانی قابل توجهی را در شاغلین این حرفه به وجود آورد. محیط مدارس، نحوه برخورد مدیران و عوامل اجرایی آموزشگاه، توقعات والدین، مشکلات انضباطی و اختلالات رفتاری دانش‌آموزان، درآمد پایین و غیره، همگی از عواملی هستند که به نوبه خود میزان فشار روانی وارده به معلمان را افزایش داده و در نهایت منجر به فرسودگی شغلی^۳ می‌شوند (اوگبا و همکاران^۴، ۲۰۲۰).

امروزه واژه استرس یا فشار روانی یکی از واژه‌های رایج در روان‌شناسی و روان‌پزشکی است. هر کس ممکن است در زندگی خود بعضی فشارهای روانی را تجربه کرده باشد. استرس شاید عمومی‌ترین مسئله زندگی روزمره انسان باشد. استرس چنان همگانی و همه‌گیر شده است که آن را مشخصه زندگی انسان‌ها می‌دانند، به طوری که همه انسان‌ها در زندگی روزمره خود در معرض استرس‌های زیادی قرار دارند و تاثیرات زیادی از آن می‌پذیرند (کیم و همکاران^۵، ۲۰۲۰). استرس اصطلاحی دشوار و پیچیده است و با این که از این اصطلاح خیلی استفاده می‌شود، ولی هنوز تعریف دقیق و جامعی از آن ارائه نشده است (برانن و همکاران^۶، ۲۰۱۳). استرس شغلی را می‌توان روی هم جمع شدن عامل‌های استرس‌زا و آن‌گونه وضعیت‌های مرتبط با شغل دانست که بیشتر افراد نسبت به استرس‌زا بودن آن اتفاق نظر دارند. در تعریفی دیگری از استرس شغلی آمده است: کنش متقابل بین شرایط کار و ویژگی‌های فردی شاغل به گونه‌ای است که خواست‌های محیط کار (و در نتیجه، فشارهای مرتبط با آن) بیش از آن است که فرد بتواند از عهده آنها برآید (راس و آلتایمر^۷، ۲۰۰۲).

1-Mearns & Cain

2- Galanakis et al.

3-Job burnout

4- Ogba et al.

5- Kim et al.

6- Brannon et al.

7- Ras & Altaymer

هر ساله یکی از مشکلات عمده‌ای که کارشناسان دوره‌های مختلف تحصیلی ادارات آموزش و پرورش در ساماندهی نیروی انسانی با آن مواجه هستند، عدم رضایت مدیران و عوامل اجرایی مدارس از بعضی از معلمان است که به بروز اختلافات سازمانی منجر می‌شود. مراجعه به این کارشناسان نشان می‌دهد که یکی از مهمترین علل شکایت مدیران از همکاران فرهنگی شاغل در مدرسه، غیبت‌های مکرر، تاخیرهای متوالی و کاهش کارایی است. معلمان مدارس، میزان بالایی از استرس را گزارش می‌کنند که بر تعامل آن‌ها با دانش‌آموزان و تأثیرگذاری ایشان به عنوان یک معلم اثر دارد (چریکو و همکاران^۱، ۲۰۱۹). رویکردهای مداخله یا پیشگیری زودهنگام ممکن است معلمان را در جهت مقابله مثبت و کاهش تجربه و تأثیر استرس حمایت کند.

فرسودگی شغلی^۲ نیز از جمله خطرات شغلی است که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است و این اصطلاح، برای توصیف پاسخ‌های انسان در برابر فشارهای روانی تجربه شده در محیط کار استفاده می‌شود. فرسودگی و استرس شغلی، پیامدهای نامطلوبی در خانواده، زندگی اجتماعی، سازمانی و فردی انسان دارند که از مهم‌ترین پیامدهای سازمانی آن می‌توان به غیبت از کار، ترک خدمت، تاخیرهای متوالی و کاهش کیفیت عملکرد اشاره کرد (تلس و همکاران^۳، ۲۰۲۰). فرسودگی و استرس شغلی در بین معلمان به عوامل متعددی بستگی دارد. اگر معلم در ارزیابی اثربخشی خود احساس کند شایستگی تدریس را ندارد، این امر می‌تواند به تشویش و نگرانی او منجر شود. عامل دیگر استرس و فرسودگی شغلی می‌تواند بدرفتاری دانش‌آموزان در کلاس باشد که این مسئله ناشی از عدم مدیریت موثر در کلاس درس بوده و باعث می‌شود که اثربخشی تدریس کاهش یافته و سطح یادگیری تنزل پیدا کند. همچنین کنش‌های متقابل معلمان با یکدیگر در محیط کار و سلسله مراتب موجود در سازمان و مقررات حاکم در آن می‌تواند در معلمان ایجاد استرس کند. شواهد فراوانی وجود دارد که معلم در حوزه کاری خود استرس‌های زیادی را تجربه می‌کند که ممکن است به حالت افسردگی، عملکرد ضعیف یا تغییرات در شخصیت و نگرش او منجر شود و این به نوبه خود، باعث بیماری و بازنشستگی پیش از موعد می‌گردد (مک کورمیک و بارت^۴، ۲۰۱۱). بدیهی است عوامل نام برده، بیانگر نارضایتی معلم از شغل و سازمان می‌باشد و یکی از مهم‌ترین دلایل این نارضایتی‌ها، فشار روانی طاقت‌فرسایی است که معلمان متحمل می‌شوند و تداوم و تشدید این فشار در نهایت به بروز فرسودگی شغلی منجر می‌شود. بنابراین شناسایی عوامل فشارزا^۵، بررسی علمی علل و نشانه‌های فرسودگی و استرس شغلی و نیز نحوه مواجهه علمی و درمان آن، از ضروریات انکارناپذیر در سازمان بزرگی مانند آموزش و پرورش است.

1- Chirico et al.

2- Job Burnout

3- Teles et al.

4-Mc Cormick & Barnett

5-Stressors

یکی از مهمترین شیوه‌های مواجهه با استرس‌های ناشی از رویدادهای زندگی از جمله معضلات شغلی، روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی است که در ادامه به معرفی آن پرداخته می‌شود (حمیدی، ۱۳۹۴). ذهن‌آگاهی^۱ به عنوان یک کیفیت درونی و ذاتی در بسیاری از جنبه‌های زندگی با پذیرش و پراکنندگی بالا به عنوان وسیله‌ای جهت افزایش بهزیستی دانش‌آموزان و معلمان در سرتاسر دنیا به کار برده می‌شود (آلبرخت و همکاران^۲، ۲۰۱۲). از این رو معلمان به منظور کارآمد بودن و تبدیل جو کلاس به فضایی آکنده از پیشرفت و بالندگی، به چیزی بیش از دانش حرفه‌ای و اطلاعات آموزشی نیاز دارند که عقاید و باورهای آنان از مهم‌ترین این عوامل هستند (کنتی^۳، ۲۰۱۱، حمیدی و معماری، ۱۳۹۶).

آموزش ذهن‌آگاهی که یک درمان رفتاری موج سوم است، به معنی توجه کردن به طریق خاص، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون داوری است. این نوع آموزش، مدت‌هاست که به مداخله‌ای بالینی در شرایط مشکل‌زا تبدیل شده است (لاو و همکاران^۴، ۲۰۰۶؛ حمیدی و خیران، ۲۰۱۹). کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، حاصل تلاش‌های کبات زین^۵ (۱۹۹۰) است که می‌کوشید از طریق تمرینات شخصی ذن^۶، مراقبه^۷ بینش محور^۸ و یوگا^۹، فارغ از اهداف معنوی یا روان درمانی، به بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن جهت بهبودی شرایطشان کمک کند (حمیدی، ۱۳۹۴). این شیوه، یکی از پرکاربردترین و ساخت‌مدارترین برنامه‌های با محوریت ذهن‌آگاهی است که در بازه زمانی هشت هفته‌ای-هر جلسه دو ساعت و نیم- و برای سی مراجع قابل اجرا است. کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی به عنوان ضمیمه پزشکی برای افرادی که از بیماری‌های مزمن، دردناک و ناتوان‌کننده رنج می‌بردند طراحی شد. طی این دوره هشت جلسه‌ای که به نوعی آموزش گروهی محسوب می‌شود، از طریق آموزش عملی درباره عوامل تنش‌زا، تاثیر افکار و احساسات بر استرس، تمرین مراقبه رسمی، انجام فعالیت‌های روزانه به شیوه ذهن‌آگاهی، و استفاده از بحث‌های گروهی، شرکت‌کنندگان یاد می‌گیرند که نسبت به نگرش‌ها، شرایط و زندگی‌شان آگاه‌تر شوند. بنابراین علاوه بر انجام تمرینات رسمی (هاسا یوگا^۹، معاینه بدن^{۱۰}، تنفس همراه با ذهن‌آگاهی^{۱۱}، مراقبه نشسته^{۱۲}، مراقبه راه رفتن^{۱۳}) و غیر رسمی (شستن ظرف‌ها همراه با ذهن‌آگاهی، انجام تکالیف همراه با ذهن‌آگاهی) در جلسات گروهی، شرکت‌کنندگان متعهد می‌شوند حداقل روزی سی تا شصت دقیقه این تکنیک‌ها را تمرین کنند (حمیدی و شاملو، ۱۳۹۹). هدف از اجرای تمامی تمرینات،

1-mindfulness
2-Albrecht et al.
3-Konti
4-Lau et al.
5- Kabat-Zinn
6-Zen
7-Insight Meditation
8-Yoga
9-Iatha Yoga
10-Body Scan
11-Mindful Breathing
12-Sitting Meditation
13-Walking Meditation

معطوف کردن توجه به زمان حال و آگاهی از تجارب لحظه به لحظه است. از فرد خواسته می‌شود تا از نفسش به‌عنوان یک لنگر استفاده کرده و هرگاه توجه‌اش به افکار و نگرانی‌ها منحرف شد، بدون سرزنش خویش مجدداً آن را به زمان حال معطوف کند (گرمر و همکاران^۱، ۲۰۱۳ و میس^۲، ۲۰۰۸ و سیگال و همکاران^۳، ۲۰۰۲).

روزر و همکاران^۴ (۲۰۱۳). اثرات آموزش ذهن‌آگاهی بر شاخص‌های روان‌شناختی و فیزیولوژیکی استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان را مورد بررسی قرار دادند. نمونه آن‌ها شامل ۱۱۳ معلم دبستان و متوسطه از کانادا و ایالات متحده بود. نتایج نشان داد که ۸۷٪ از معلمان، این برنامه را به پایان رسانده و آن را مفید ارزیابی کردند. معلمان، تمرکز حواس، توجه متمرکز، ظرفیت حافظه کاری و نیز استرس شغلی و فرسودگی شغلی پس از برنامه و پیگیری را نسبت به افرادی که در شرایط کنترل بودند، پایین‌تر نشان دادند. جناآبادی و همکاران (۱۳۹۵) هم در پژوهش خود با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی که بر روی نمونه معلمان زن در شهر قزوین انجام شد به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی در کاهش استرس شغلی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی معلمان زن اثربخش بوده است. پژوهش‌های تجربی در زمینه‌های دیگر هم نشان داده است که آموزش ذهن‌آگاهی باعث کاهش درد و اضطراب بوده است. به عبارت دیگر ذهن‌آگاهی از طریق آموزش‌های فشرده و دستیابی به تمرکز حواس به کاهش استرس بیماران کمک می‌کند (زیدان و همکاران^۵، ۲۰۱۰).

با توجه به بررسی ادبیات پژوهشی، می‌توان نتیجه گرفت که استرس شغلی و فرسودگی شغلی از مهم‌ترین مسائلی است که امروزه معلمان کشورمان با آن روبرو هستند و راهبردهای درمانی به کار گرفته شده در این زمینه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از آنجا که کاربست روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی یکی از جدیدترین شیوه‌های موج سوم رفتار درمانی محسوب می‌شود، این پژوهش در صدد است تا با شناسایی معلمانی که دچار استرس و فرسودگی شغلی هستند، در قالب یک برنامه منظم هشت جلسه‌ای اقدام به مداخله نموده و به بررسی نتایج روش مذکور بپردازد و در نهایت به این پرسش پاسخ دهد که آیا روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان تاثیر دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر جزء طرح‌های آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل محسوب می‌شود. هر دو گروه پیش‌آزمون دریافت نموده، سپس متغیر مستقل برای گروه آزمایشی اعمال گردیده و مجدداً تمام آزمودنی‌ها مورد ارزیابی نهایی قرار گرفتند. جامعه آماری این پژوهش شامل معلمان شهرستان مینودشت در

1-Germer et al.

2-Mace

3- Segal et al.

4-Roeser et al.

5-Zeidan et al.

سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای دو مرحله‌ای از بین ده مدرسه پسرانه از بخش کوهسارات انتخاب شدند. در ابتدا تعداد ۲۰۰ پرسش‌نامه توزیع شد و تعداد ۶۰ نفر از معلمان که نمراتی با یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در پرسش‌نامه‌های فرسودگی شغلی و استرس شغلی کسب نمودند، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سطح تحصیلات معلمان شرکت‌کننده در دوره‌های مختلف به ترتیب کاردانی ۲۶٪، کارشناسی ۵۷٪ و کارشناسی ارشد ۱۷٪ بودند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از: پرسش‌نامه فرسودگی شغلی مزلچ و همکاران (۱۹۹۶) و پرسش‌نامه استرس شغلی موسسه سلامت و ایمنی انگلستان (۱۹۹۰). پرسش‌نامه فرسودگی شغلی مزلچ^۱ معلمان از ۲۲ ماده و سه خرده‌مقیاس خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی برای سنجش فرسودگی شغلی حرفه‌های آموزشی نظیر معلمی تشکیل شده است (مزلیچ و همکاران، ۱۹۹۶). این پرسش‌نامه در مطالعات مختلف راجع به معلمان به کار رفته و درباره خصوصیات و ویژگی‌های روان‌سنجی آن پژوهش‌های بسیاری صورت گرفته است (مزلیچ و جکسون^۲، ۱۹۸۱). مزلیچ و جکسون (۱۹۸۱)، اعتبار درونی این آزمون را با استفاده از آلفای کرونباخ برای هر یک از خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه محاسبه کردند و نتایج را به صورت زیر گزارش نمودند: خستگی هیجانی ۰/۹۰، مسخ شخصیت ۰/۷۹ و فقدان موفقیت فردی ۰/۷۱. در ایران نیز ضریب پایایی این پرسش‌نامه توسط کشتکاران (۱۳۷۵) ۰/۸۴، صادقی بروجردی (۱۳۸۲) ۰/۸۱ و کشتی‌دار (۱۳۸۱) ۰/۷۰ اعلام شده است (شعبانی بهار و کونانی، ۱۳۹۱). اکبری و همکاران (۱۳۹۰)، روایی سازه نسخه فارسی پرسش‌نامه فرسودگی شغلی را با استفاده از روش‌های تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تأییدی در میان ۵۷۰ معلم زبان انگلیسی مورد بررسی قرار دادند. یافته‌های این پژوهش در مورد نسخه فارسی پرسش‌نامه نیز بیانگر صحت مدل سه عاملی که در اصل توسط مزلیچ و جکسون (۱۹۸۱) ارائه شده، می‌باشد. همچنین پایایی محاسبه شده برای مولفه خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و فقدان موفقیت فردی را به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۶۰ و ۰/۷۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز پایایی کل آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و برای خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه: خستگی عاطفی ۰/۷۱، مسخ شخصیت ۰/۶۵ و فقدان موفقیت فردی ۰/۷۲ محاسبه شد. در این پرسش‌نامه، ۹ گزاره مربوط به برآورد خستگی عاطفی، ۵ گزاره مربوط به برآورد مسخ شخصیت و ۸ گزاره مربوط به برآورد کاهش موفقیت فردی است. دامنه نمره هر سوال از صفر تا ۶ است. مجموع نمرات سوالات هر مقیاس، نشان‌دهنده نمره فرد در آن مقیاس است. در این پرسش‌نامه، گزینه‌های مابین (به ندرت، کم، گاهی، متوسط، زیاد و همیشه) بیانگر نمرات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ می‌باشد و اکتساب نمره بیشتر نیز نشان‌دهنده مشکلات بیشتر است.

1-Maslach Burnout Inventory (MBI)

2-Maslach & Jackson

پرسش‌نامه استرس شغلی موسسه سلامت و ایمنی انگلستان^۱ به منظور سنجش فشارهای ناشی از کار طراحی شده است. این پرسش‌نامه شامل ۳۵ سوال است که در هفت زیر مقیاس تقاضا، کنترل، حمایت مسئولین، حمایت همکار، ارتباط، نقش و تغییرات، استرس شغلی را مورد بررسی قرار می‌دهد. برای نمره‌گذاری پرسش‌نامه، به عبارات هر زیر مقیاس به ترتیب برای هرگز ۵، به ندرت ۴، بعضی اوقات ۳، اغلب ۲، و همواره ۱ امتیاز تعلق می‌گیرد. نمره‌گذاری زیر مقیاس تقاضا و ارتباط به‌طور معکوس صورت می‌گیرد. میانگین نمرات عبارات هر زیر مقیاس بیانگر مقدار اندازه‌گیری شده هر زیر مقیاس است که دارای دامنه تغییرات ۱ تا ۵ بوده و در آن ۱ حالت مطلوب و ۵ حالت پراسترس و نامطلوب است (موسسه سلامت و ایمنی، ۲۰۰۶).

در پژوهش آزاد مرزآبادی و همکاران (۱۳۸۹) به منظور بررسی روایی سازه پرسش‌نامه استرس شغلی، از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی به شناسایی ۷ عامل با تبیین واریانس بیش از ۵۲ درصد منجر شد. جهت بررسی روایی هم‌زمان این پرسش‌نامه، رابطه بین حیطه‌های پرسش‌نامه سلامت روان^۲ با پرسش‌نامه استرس شغلی بررسی شد که حاصل آن رابطه منفی معنادار این دو ابزار با هم بود ($P < 0/001$). همچنین بررسی پایایی کل پرسش‌نامه، بیانگر آلفای کرونباخ $0/78$ و ضریب اسپیرمن براون $0/65$ بود که بر پایایی مطلوب دلالت دارد (آزادمرزآبادی و غلامی‌فشارکی، ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر نیز پایایی کل آزمون به روش آلفای کرونباخ، $0/81$ محاسبه شد.

روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران و اداره کل آموزش و پرورش استان گلستان برای اجرای پژوهش و انتخاب نمونه و با موافقت دایره حراست اداره آموزش و پرورش شهرستان مینودشت، پرسش‌نامه‌ها در مرحله پیش آزمون به‌طور تصادفی بین ۲۰۰ نفر از معلمان توزیع و اجرا شد. پس از بررسی پرسش‌نامه‌ها، افرادی که نمراتشان یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بود، به‌طور تصادفی در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در مرحله بعد، گروه آزمایش به مدت دو ماه و طی هشت جلسه در برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی شرکت کردند. لازم به ذکر است که برای گروه گواه، هیچ‌گونه مداخله‌ای صورت نگرفت. پس از اتمام دوره آموزش، از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون به عمل آمد.

برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در جدول ۱ به اجمال اشاره شده است.

1-Health & Safety Executive's Management Standards for Work-related Stress (HSE)

2-General Health Questionnaire

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش ذهن آگاهی

جلسات	اهداف	تکنیک‌ها	تکالیف
اول	آشنایی و رابطه حسنه، مرور برخی قواعد و اصول جلسات درمانی و پیش‌آزمون آشنایی بیشتر برای استفاده از تکنیک‌های ذهن آگاهی و تمرکز بر زمان حال و تجارب در لحظه	هدایت خودکار و شناسایی حالت غیر ارادی افکار خوردن ذهن آگاه و برانگیختن کنجکاوی واری بدن و ایجاد آگاهی اینجایی و اکنونی بدون واکنش و کنجکاوی مد انجام و مد بودن تنفس ذهن آگاه و آگاهی عاری از قضاوت شناسایی حواس بدنی، افکار و احساسات	ارائه تکالیف خانگی (معمای نه نطقه، واری بدن، خوردن ذهن آگاه و تمرکز به مدت یک دقیقه
دوم	آگاهی بیشتر از احساسات، افکار، تجربه کردن در لحظه	بررسی بازخوردهای جلسه نخست بررسی جدول ثبت هفتگی تمارین واری بدن و آگاهی کامل از احساسات بدنی پرورش آگاهی ذهن آگاه دور از قضاوت شناسایی حواس پنجگانه و آگاهی از خود و محیط اطراف مراقبه نشسته و توجه به محیط، تنفس و بدن ورود و ماندن در حالتی ساکن و آرام	ارائه تکالیف (واری بدن، مراقبه نشسته، تمرکز بر یک شی، ثبت تجارب خوشایند).
چهارم	مهارت‌های پاسخگویی به فکر و احساس ناخوشایند	بررسی جدول ثبت تمارین و ارائه بازخوردها یوگای ذهن آگاه و پرورش یکپارچگی ذهن و بدن تشریح تمرینات رسمی و غیر رسمی توأم با هوشیاری مراقبه نشسته و گسترش تمرکز از تنفس به حواس بدنی واری بدن	ارائه تکالیف (یوگا، مراقبه نشسته، مسواک زدن و دوش گرفتن هوشیارانه).
پنجم	جلوگیری از ایجاد تثبیت افکار منفی	بحث گروهی بررسی بازخوردها یوگای ذهن آگاه و رابطه ذهن و بدن، آگاهی از نحوه تاثیر استرس بر رفتار مراقبه نشسته و آگاهی از ورود و خروج افکار به ذهن مقایسه رفتارهای منفعلانه، قاطعانه و پرخاشگرانه مراقبه راه رفتن و بسط ذهن آگاهی به تمامی لحظات زندگی	ارائه تکالیف (مراقبه نشسته، یوگا، واری بدن، آگاهی از لحظات واکنش خود، تکمیل کاربرگ سبک‌های رفتاری، انجام فعالیتهای روزمره توأم با هوشیاری).
ششم	تغییر عادات قدیمی و بالا بردن قدرت پذیرش امور ناخواسته.	بررسی جدول ثبت روزانه تمارین و بازخوردها تمرین واری بدن آشنایی با مراحل استرس و تاثیر آن بر عملکرد شغلی مراقبه راه رفتن و بررسی موانع انجام تمرین مراقبه نشسته و آگاهی از اصوات پاسخگویی به پرسش‌ها و شناخت مقاومت‌ها	ارائه تکالیف خانگی (مراقبه نشسته/یوگا/واری بدن، شناسایی و ثبت استرس‌زاهای شغلی، برخورد مبتنی بر ذهن آگاهی با مسائل، راه رفتن ذهن آگاه به محل کار).
هفتم	آگاهی از تغییرات و احساسات بدنی خود	بررسی تکالیف خانگی و بحث گروهی توأم با کاوش بازخوردها بررسی اصول و مبانی ذهن آگاهی مراقبه نشسته، آگاهی غیر انتخابی و مشاهده زمینه آگاهی ترسیم درخت ذهن آگاهی و بررسی فواید ذهن آگاهی تمرین جملات من ذهن آگاه مراقبه عشق و مهربانی و درک و همدلی در محیط کار	ارائه تکالیف (انجام روزانه تمارین بدون لوح فشرده، ثبت جملات من ذهن آگاه).

تکالیف	تکنیک‌ها	اهداف	جلسات
پس آزمون، سپاس و قدردانی	بررسی تکالیف وارسی بدن مراقبه نشسته نامه نگاری مشفقانه فضای تنفس سه دقیقه ای بحث گروهی و بازخورد دوره تحويل جزوه فارغ التحصیلان دوره	مروری بر تغییرات ایجاد شده و تمرین ابعاد آموزشی ذهن آگاهی، برنامه‌ریزی برای آینده و استفاده از فنون حضور در حال برای ادامه زندگی و تعمیم آنها به کل جریان زندگی، پس آزمون	هشتم

یافته‌های پژوهش

داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج داده‌های توصیفی متغیرها در جدول ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار فرسودگی شغلی و استرس شغلی در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش و پس آزمون

فرسودگی شغلی		استرس شغلی		فرسودگی شغلی		استرس شغلی		متغیر گروه
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۸/۴۶	۴۴/۴۱	۹/۱۹	۶۷/۶۸	۷/۵۷	۷۱/۷۱	۶/۷۵	۱۰۰/۸۲	آزمایش
۱۰/۳۴	۶۴/۴۸	۹/۳۷	۶۲/۷۹	۷/۵۶	۹۳/۱۶	۶/۹۳	۸۹/۴۹	کنترل

همانطور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود میانگین نمرات استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان در هر دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش یافته است ولی میزان کاهش نمرات در گروه آزمایش بیش از گروه کنترل است. کاهش نمرات بیانگر بهبودی وضعیت شغلی است و همانگونه که ملاحظه می‌شود گروه آزمایش به دلیل شرکت در برنامه‌های آموزشی ذهن‌آگاهی وضعیت مناسب‌تری در کاهش استرس شغلی و فرسودگی شغلی نشان داده‌اند.

به منظور بررسی دقیق‌تر از روش تحلیل آمار استنباطی کوواریانس استفاده شده است. در به‌کارگیری این روش، ابتدا باید مفروضات آزمون مورد تایید قرار بگیرد تا بتوان از آزمون مورد نظر استفاده کرد؛ بنابراین قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس جهت رعایت فرض‌های آن، از آزمون‌های باکس و لون استفاده شد تا شرط همگنی ماتریس‌های واریانس/کوواریانس و شرط همسانی واریانس‌های گروه مورد مطالعه را بررسی نماییم. نتایج بیانگر برقراری شرط مفروضات بود از این‌رو از روش تحلیل کوواریانس برای تحلیل داده‌ها استفاده شد.

جدول ۳. نتایج آزمون‌های اثرهای بین آزمودنی‌ها (متغیر وابسته: استرس شغلی)

Sig	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منابع تغییر
۰/۰۰۱	۵/۰۴۰	۹۹۷/۲۱۸	۱	۹۹۷/۲۱۸	پیش آزمون
۰/۰۰۱	۱۶۴/۴۹۶**	۶۷۴۳/۰۲۳	۱	۶۷۴۳/۰۲۳	گروه‌ها
		۴۰/۹۹۲	۵۵	۲۲۵۴/۵۶۱	خطا

**معنادار در سطح ۰/۰۱

همان‌طور که در جدول بالا ملاحظه می‌شود، احتمال پذیرش فرض صفر برای مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون متغیر استرس شغلی از ۰/۰۵ کوچک‌تر است ($F=164/496, P<0/01$). به عبارت دیگر، پس از تعدیل نمره‌های پیش آزمون، عامل بین آزمودنی‌های دو گروه، اثر معنادار دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین عملکرد اعضای دو گروه در پس آزمون متغیر استرس شغلی تفاوت معنادار وجود دارد. در نهایت، با توجه به شواهد جمع‌آوری شده در این تحقیق، می‌توان نتیجه گرفت که به‌طور کلی، روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند استرس شغلی را کاهش دهد. به عبارت دیگر، میانگین نمره‌های استرس شغلی شرکت‌کنندگان گروه تحت روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی پایین‌تر از گروه کنترل بود.

جدول ۴. خلاصه آزمون‌های چندمتغیری

Sig	درجه آزادی خطا	درجه آزادی	F	مقادیر	آزمون‌ها	اثرات
۰/۰۰۱	۵۱	۳	۲۳۱/۴۵۰**	۰/۹۲۳	اثر پیلائی	گروه‌ها
۰/۰۰۱	۵۱	۳	۲۳۱/۴۵۰**	۰/۰۶۸	ویلکز لامبدا	
۰/۰۰۱	۵۱	۳	۲۳۱/۴۵۰**	۱۳/۶۱۵	اثر هوتلینگ	
۰/۰۰۱	۵۱	۳	۲۳۱/۴۵۰**	۱۳/۶۱۵	بزرگترین ریشه روی	

**معنادار در سطح ۰/۰۱

با توجه به مقدار آزمون اثر پیلائی (۰/۹۲۳) و F محاسبه شده (۲۳۱/۴۵۰) با درجه آزادی ۳ و ۵۱ می‌توان فرض صفر را رد کرد ($p>0/01$). به عبارت دیگر، میانگین نمره‌های شرکت‌کنندگان در متغیرهای خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و عملکرد فردی معلمان به‌طور هم‌زمان بین اعضای دو گروه آزمایش و کنترل متفاوت است.

جدول ۵. خلاصه آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها

Sig	F	MS	df ۲	df ۱	SS	متغیرهای وابسته	منابع
۰/۰۰۱	۴۶۴/۶۹۵**	۵۴۷۴/۹۵۱	۵۳	۱	۵۴۷۴/۹۵۱	خستگی عاطفی	گروه‌ها
۰/۰۰۱	۱۵/۷۲۰**	۲۸۲۳/۴۵۲	۵۳	۱	۲۸۲۳/۴۵۲	مسخ شخصیت	
۰/۰۰۱	۳۲۹/۲۰۵**	۳۵۱۳/۱۷۰	۵۳	۱	۳۵۱۳/۱۷۰	عملکرد فردی	

** معنادار در سطح ۰/۰۱

با توجه به نتایج آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها و شاخص‌های محاسبه شده (نسبت‌های F و سطوح معناداری آن‌ها) می‌توان نتیجه گرفت که میانگین‌های نمره‌های دو گروه در سه متغیر خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و عملکرد فردی، به طور هم‌زمان متفاوت است. مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که میانگین دو متغیر خستگی عاطفی و مسخ شخصیت در پس‌آزمون، در گروه آزمایش پایین‌تر از گروه کنترل بوده است. همچنین مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که میانگین متغیر در پس‌آزمون عملکرد فردی، در گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف شناسایی میزان اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان انجام شد. بررسی نتایج نشان‌دهنده آن است که روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش فرسودگی شغلی معلمان می‌شود. این نتایج با یافته‌های روزر و همکاران (۲۰۱۳)، فلوک و همکاران^۱ (۲۰۱۳)، گلد و همکاران^۲ (۲۰۱۰)، کرسنر و همکاران^۳ (۲۰۰۹)، و جناآبادی و همکاران (۱۳۹۵) هم‌راستا است. این پژوهشگران نیز با بررسی اثربخشی روش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس^۴ بر روی معلمان به این نتیجه رسیدند که شرکت در جلسات آموزش گروهی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، نشانگان فرسودگی را کاهش می‌دهد. فلوک و همکاران (۲۰۱۳) با بررسی روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی روی معلمان، از کاهش نشانگان فرسودگی در گروه آزمایش خبر دادند. در مطالعه کوهن کاتز و همکاران^۵ (۲۰۰۵) نیز مشخص شد پرستارانی که در برنامه MBSR شرکت کرده بودند، در پایان دوره، فرسودگی شغلی‌شان بهبود پیدا کرده بود که این تأثیر در طول زمان پایایی داشت. در تبیین این یافته می‌توان مدعی شد که در برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، آزمودنی‌ها می‌آموزند که افکار، احساسات و حواس بدنی‌شان را عاری از قضاوت و برچسب‌های مثبت و منفی، صرفاً

1-Flook et al.

2-Gold et al.

3-Krisner et al.

4-Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

5-Cohen-Katz et al.

مشاهده کنند. به همین سبب، معلمان هم در شرایط فشارآور محیط شغلی و در ارتباط با آن، سعی می‌کنند مشکلات محیط مدرسه را صرفاً به عنوان یک پدیده گذرا در زمان حال مشاهده کرده و با نگرشی نوین، مقوله‌ای جدید و جدای از برجسب منفی بیافرینند. از آنجا که فرسودگی شغلی حاصل نگرش منفی نسبت به شغل، محیط شغلی و همکاران می‌باشد، در دوره کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، فرد در نهایت به کیفیت‌هایی نظیر پذیرش، صبر، همدلی، گشودگی دست می‌یابد که هر یک از آن‌ها، علاوه بر این که در تلطیف فضای محیط شغلی موثرند، فرد را قادر می‌سازند تا به نحوی کارآمد با مشکلات برخورد نموده و به دیگران نیز کمک‌رسانی نماید.

همچنین در پژوهش حاضر مشخص شد بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و بر این اساس می‌توان گفت که روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، باعث کاهش استرس معلمان می‌شود. در این راستا، گلد و همکاران (۲۰۱۰) با بررسی معلمان دوره راهنمایی گزارش کردند که روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری به کاهش استرس معلمان منجر می‌شود. روزر و همکاران نیز پس از بررسی اثربخشی روش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر روی معلمان، از کاهش استرس گروه آزمایش خبر دادند. همچنین مطالعات دی وایب و همکاران^۱ (۲۰۱۳)، بیرنی و همکاران^۲ (۲۰۱۰)، کوهن کاتز و همکاران (۲۰۰۵)، کارمودی و بائر^۳ (۲۰۰۸)، جنآبادی و همکاران (۱۳۹۵)، وزیدان و همکاران (۲۰۱۰) نیز با نتایج پژوهش حاضر مبنی بر کاهش استرس پس از شرکت در دوره کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی مطابقت دارد. جنآبادی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی، در کاهش استرس شغلی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی معلمان زن اثربخش بوده است. در پژوهش‌های تجربی دیگری نیز نشان داده شد که از طریق آموزش‌های فشرده و دستیابی به تمرکز حواس، می‌توان به کاهش استرس بیماران کمک کرد (زیدان و همکاران، ۲۰۱۰).

در تبیین این نتایج می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی به عنوان نوعی ظرفیت یا توانایی ذاتی بشر در نظر گرفته می‌شود که می‌توان از طریق طیفی از تمرین‌ها مثل مدیتیشن ذهن‌آگاهی و مداخلاتی همچون ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، آن را افزایش داد. ذهن‌آگاهی روشی برای ارتباط بهتر با زندگی است که می‌تواند دردهای جسمانی را تسکین دهد و زندگی را غنا بخشد و معنادار کند. ذهن‌آگاهی این کار را از طریق هماهنگ شدن با تجربه لحظه به لحظه و ارائه بینش مستقیم در مورد نقش ذهن در ایجاد دلشوره‌های بی‌مورد انجام می‌دهد. شرکت در برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی به جهت این که به نوعی شیوه‌های مقابله صحیح با موقعیت‌های استرس‌زا را به آزمودنی‌ها آموزش می‌دهد، می‌تواند به کاهش

1-De Vibe et al.

2-Birnic et al.

3- Carmody & Baer

استرس منجر شود. در این برنامه، شرکت‌کنندگان یاد می‌گیرند همواره در موقعیت‌های دشوار، از الگوی همیشگی حالت خودکار فاصله گرفته و با شناسایی حالت غیرارادی افکار، زمام امور را به دست گرفته و با گشودگی نسبت به مشکل پیش‌آمده تنش را کاهش دهند. در همین راستا، عرب خزائلی (۱۳۹۰) مدعی شد افراد شرکت‌کننده در دوره‌های ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس به هنگام مواجهه با دشواری‌ها از شیوه‌های مفیدتری جهت حل مسئله بهره می‌گیرند.

از آنجا که اشتغالات ذهنی به افکار آینده و گذشته منبع بسیاری از استرس‌ها است، روش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس با پرورش و بسط آگاهی این‌جایی و اکنونی و نیز توجه کامل به ذهن و بدن، به شرکت‌کنندگان این امکان را می‌دهد که با حضور در لحظه لحظه زندگی، از آن بهره برده و به رهایی از رنج نائل آیند. در پی انجام تمرین یوگای ذهن‌آگاه، شرکت‌کنندگان از تعاملات ظریف ذهن و بدن آگاه شده و در می‌یابند چگونه با انجام تمریناتی ساده از ایجاد تنش در عضلات گردن، شانه‌ها و غیره پیشگیری کنند. همان‌طور که رویکردهای شرقی و غربی ذهن‌آگاهی اذعان داشته‌اند، ذهن و بدن به مثابه یک سیستم به هم پیوسته عمل می‌کنند، در نتیجه ایجاد آرامش جسمانی در بدن - بواسطه انجام تمرین‌های مذکور - به بروز شرایط روانی مطلوب و عاری از استرس می‌انجامد.

یافته دیگر این پژوهش، بیانگر آن است که روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر مولفه‌های مسخ شخصیت، خستگی عاطفی و عملکرد فردی معلمان تاثیر دارد. هم‌راستا با یافته‌های این پژوهش، گریسون^۱ (۲۰۰۹) گزارش کرد که پرورش ذهن‌آگاهی با ناراحتی هیجانی کمتر، حالات ذهنی مثبت‌تر و کیفیت زندگی بهبود یافته همبستگی دارد. مطالعه سرافراز و همکاران (۱۳۸۹) نیز بیانگر آن است که ذهن‌آگاهی همه متغیرهای سلامت را به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی می‌کند. همان‌طور که در بالا ذکر شد، یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن است که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، نمرات مولفه عملکرد فردی را بهبود می‌بخشد. این یافته با نتایج پژوهش مهري و همکاران (۱۳۹۱) همخوانی دارد. این پژوهشگران در مطالعه‌ای از رابطه مثبت بین ذهن‌آگاهی و عملکرد شغلی خبر دادند. همچنین آنها مدعی شدند که عملکرد شغلی به‌طور مثبتی توسط ذهن‌آگاهی پیش‌بینی می‌شود. بادوام (۱۳۹۳) نیز پس از آموزش دانش‌آموزان به این نتیجه رسید که آموزش ذهن‌آگاهی، به تمرکز بیشتر و افزایش احساسات مثبت نسبت به عملکرد تحصیلی منجر می‌شود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش ذهن‌آگاهی با تسهیل خودتنظیمی می‌تواند باعث شود که فرد، احساسات، افکار و رفتار خویش را تحت کنترل آگاهانه گرفته و به شیوه‌ای مفید و کارآمد عمل کند. همچنین انجام تمرینات ذهن‌آگاهی، به افزایش تمرکز منجر می‌شود که به نوبه خود، بهبود عملکرد فردی در محیط شغلی را در پی خواهد داشت.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که بین نمرات گروه آزمایش و کنترل در هر هفت مولفه استرس

شغلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به بیان دیگر، روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، به کاهش مولفه‌های استرس شغلی می‌انجامد. گریسون (۲۰۰۹) در پژوهشی بیان کرد تمرینات ذهن‌آگاهی می‌تواند بر مغز، سیستم عصبی خودکار، هورمون‌های استرس، سیستم ایمنی، رفتارهای سلامت شامل خوردن و خوابیدن تأثیر مفید و مثبت بگذارد. همخوان با یافته‌های پژوهش حاضر، احمدوند و همکاران (۱۳۹۱) دریافتند که ذهن‌آگاهی به تجربیات شخصی، وضوح بخشیده و با فراهم کردن بستر جهت تجربه لحظه به لحظه زندگی، موجبات ارتباط موثر، شادی، خوش‌بینی، رشد شخصی و در نهایت بهزیستی روان‌شناختی را مهیا می‌سازد. یکی از آموزش‌هایی که در دوره کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی به شرکت‌کنندگان داده می‌شود، شناخت انواع سبک‌های رفتاری و برگزیدن بهترین شیوه (رفتار جرات‌مندانه) است. در تبیین این یافته پژوهشی می‌توان گفت که تمرینات رسمی و غیررسمی ذهن‌آگاهی، پیامدهای گوناگونی را برای تمرین‌کنندگان به دنبال خواهد داشت. برای مثال کسب مهارت همدلی یکی از مهمترین این پیامدها است. فردی که در محیط شغلی قادر باشد از منظرهای نوین به موضوعات بنگرد و در ارتباطات فردی از زاویه دید دیگران مسائل را در نظر بگیرد، در برقراری ارتباط موثر موفق خواهد بود. همچنین با برقراری ارتباط مناسب با همکاران و مسئولین، از حمایت متقابل برخوردار خواهد شد. علاوه بر این، اتخاذ موضع عاملی که یکی از الزامات رفتار آگاهانه است، فرد را قادر می‌سازد تا از تغییرات مطلع شده و به‌خوبی از عهده نقشی که در محیط کار بر عهده دارد، برآید.

بررسی ادبیات پژوهشی در ایران بیانگر آن است که روش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر روی جمعیت‌های بالینی و غیربالینی به کار بسته شده است، اما خلاء به‌کارگیری روش مداخله ذهن‌آگاهی مختصراً بر جمعیت ایرانی احساس می‌گردد. لذا پیشنهاد می‌شود سایر محققان، اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی مختصر را نیز مورد آزمون قرار دهند. از آنجا که شغل معلمی از مشاغل استرس‌زا محسوب می‌گردد، توصیه می‌شود که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در برنامه درسی مراکز تربیت معلم گنجانده شود. با توجه به اهمیت مقابله با استرس در سازمان‌ها و جهت بهبود کارایی معلمان، به دست‌اندرکاران وزارت آموزش و پرورش توصیه می‌شود که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی را به‌عنوان یکی از سرفصل‌های آموزش ضمن خدمت فرهنگیان در نظر بگیرند.

منابع

- احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلا؛ و شعیری، محمدرضا (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مولفه‌های ذهن آگاهی. *روان‌شناسی سلامت*، ۱(۲)، ۶۰-۶۹.
- اکبری، رامین؛ غفار ثمر، رضا؛ کیانی، غلامرضا؛ و اقتصادی، احمدرضا (۱۳۹۰). اعتبار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه فرسودگی شغلی مَزَلَج. *دانش و تندرستی*، ۶(۳)، ۱-۸.

- آزاد مرزآبادی، اسفندیار؛ و غلامی فشارکی، محمد (۱۳۸۹). بررسی اعتبار و روایی پرسش‌نامه استرس شغلی IISE. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۴)، ۲۹۱-۲۹۷.
- بادوام، کریم (۱۳۹۳). بررسی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- حمیدی، فریده (۱۳۹۴). بررسی رابطه ذهن آگاهی و ویژگی‌های شخصیتی معلمان با خوش‌بینی آموزشی آنان. *فصلنامه علمی پژوهشی خانواده و پژوهش*، ۱۲(۴)، ۵۷-۷۶.
- حمیدی، فریده؛ و شاملو، مهدی (۱۳۹۹). *ذهن آگاهی: واکاوی مفهومی شرقی در درمان‌های روان‌شناختی معاصر*. تهران: انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.
- حمیدی، فریده؛ و معماری، هنگامه (۱۳۹۶). پیش‌بینی سبک مدیریت کلاسی معلمان زن بر اساس ذهن آگاهی و خوش‌بینی تحصیلی. *رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۸(۳۱)، ۱۲۷-۱۴۴.
- سرافراز، مهدی؛ بهرامی احسان، هادی؛ و زرندی، علیرضا (۱۳۸۹). فرایندهای خودآگاهی و سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناسی*، ۴(۴ و ۳)، ۳۳-۴۲.
- شعبانی بهار، غلامرضا؛ و کونانی، محمدزمان (۱۳۹۱). رابطه بین فرسودگی شغلی با سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی استان لرستان. *پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی*، ۲(۳)، ۷۷-۹۱.
- عرب خزانلی، نرگس (۱۳۹۰). *بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و مقابله با استرس در دانش‌آموزان شهرستان ساری*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- مهری، یداله؛ قربانی، نیما؛ و سبزه آرای لنگرودی، میلاد (۱۳۹۱). رابطه بین نیازهای بنیادین روان‌شناختی، خودشناسی انسجامی، بهوشیاری، شفقت خود، خودمهارگری و شاخص‌های سلامت روان با عملکرد شغلی معلمان. *فصلنامه روان‌شناسی صنعتی سازمانی*، ۳(۱۱)، ۹-۲۰.
- Albrecht, N., Albrecht, P., & Cohen, M., (2012). Mindfully teaching in the classroom: a literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37, 12(1), 1-14.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371.
- Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2013). *Health psychology: An introduction to behavior and health*. USA: Nelson Education.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.
- Chirico, F., Taino, G., Magnavita, N., Giorgi, I., Ferrari, G., Mongiovi, M. C., & Imbriani, M. (2019). Proposal of a method for assessing the risk of burnout in teachers: the VA, RI, BO strategy. *Giornale italiano di medicina del lavoro ed ergonomia*, 41(3), 221-235.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S.D., Capuano, T., Baker, D.M., & Shapiro, S. (2005). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout, Part II: A quantitative and qualitative study. *Holistic nursing practice*, 19 (1), 26-35.
- De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Serlie, T., & Bjørndal, A. (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC medical education*, 13(1), 1-11.
- 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.
- Galanakis, M., Alexiou, E., Androusoyopoulou, A., Chiotaki, I., Mouselimidou, I., Mylona-Fountzoula, M., Papadopoulou, C. and Tsirozidi, S. (2020) Occupational Stress Relation to Tenure and Educational Level in Primary School Teachers in Greece. *Psychology*, 11 (6): 865-873.
- Gold, E, Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hurland, C. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of Child and Family Studies*, 19 (2), 184-189.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford press.
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complementary health practice review*, 14(1), 10-18.
- Hamidi, F., & Kheiran S. (2019). Mindfulness-Based Relapse Prevention to Reduce High Risk Behaviors of People Addicted to Methamphetamine, *International Journal of High-Risk Behavior & Addiction*, 8(2), 1-7.
- Health & Safety Executive [HSE] (2006). Self-reported work-related illness and workplace injuries in 2005/06: Results from the Labour Force Survey. Sudbury, Suffolk: HSE Books.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. *New York, NY: Bantam Doubleday Dell*.
- Kim, J., Shin, Y., Tsukayama, E., & Park, D. (2020). Stress mindset predicts job turnover among preschool teachers. *Journal of School Psychology*, 78, 13-22.
- Krasner, M. S., Epstein, R. M., Beckman, H., Suchman, A. L., Chapman, B., Mooney, C. J., & Quill, T. E. (2009). Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *Jama*, 302(12), 1284-1293.
- Konti, F. (2011). Teachers and students' perceptions towards teachers' classroom management applications in primary schools. *Journal of social and behavioral sciences*, 15, 4093-4097.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *MBI: Maslach burnout inventory*. Sunnyvale, CA: CPP, Incorporated.
- McCormick, J., & Barnett, K. (2011). Teachers' attributions for stress and their relationships with burnout. *International Journal of Educational Management*, 25(3), 278-293.
- Mcmeas, J., & Cain, J.E. (2003). Relationship between teachers' occupational stress and their burnout and distress: Roles of coping and negative mood regulation expectancies. *Anxiety, Stress & Coping*, 16(1), 71-82.
- Ogba, F. N., Onyishi, C. N., Victor-Aigbodion, V., Abada, I. M., Eze, U. N., Obiweluzo, P. E., Ugodulunwa, C.N., Igu, N.C., Okorie, C.O., & Eze, A. (2020). Managing job stress in teachers of children with autism: A rational emotive occupational health coaching control trial. *Medicine*, 99(36), 1-11.

- Ras, R., & Altaymer, E. (2002). job stress, translated by G. Khajehpour. *Industrial Management Institute Publications*.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K.C., Taylor, C., & Harrison, J. L. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787-804.
- Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York (NY): Guilford Press.
- Teles, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Regueiro, B. (2020). Perceived Stress and Indicators of Burnout in Teachers at Portuguese Higher Education Institutions (HEI). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3248-3259.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*, 19(2), 597-605.

