

نقش تنظیم رفتاری هیجان در رابطه ذهن آگاهی با کیفیت زندگی کاری مدیران مدارس مقطع ابتدایی

مریم السادات جزایری^۱، نگین رزاقی^۲

^۱ کارشناسی دانشگاه گز اصفهان (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی ارشد دانشگاه، دولت آباد اصفهان

چکیده

این تحقیق با هدف بررسی نقش تنظیم رفتاری هیجان در رابطه ذهن آگاهی با کیفیت زندگی کاری مدیران مدارس مقطع ابتدایی صورت گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی مدیران ناحیه ۵ اصفهان که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ مشغول فعالیت بودند با نمونه گیری تصادفی ساده ۲۰۰ نفر نمونه برگزیده شد. پرسشنامه هایی که برای تحقیق حاضر مورد استفاده قرار گرفتند، شامل: پرسشنامه تنظیم هیجانی رفتار (BERQ) گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۱) پرسشنامه کیفیت زندگی کاری والتون و پرسشنامه ی ذهن آگاهی بیر و همکاران (۲۰۱۱) استفاده شده است. برای پاسخگویی به فرضیه های پژوهش از مدلیابی معادلات ساختاری و تعیین رابطه از همبستگی پیرسون استفاده شد نتایج نشان داد بین متغیرهای پژوهشی به صورت کلی رابطه معنی داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر بین ذهن آگاهی با کیفیت زندگی کاری مدیران مدارس رابطه وجود دارد ($r=0/544$). بین تنظیم رفتاری هیجان با کیفیت زندگی کاری مدیران مدارس رابطه وجود دارد ($r=0/420$). با توجه به اینکه اکثر روابط بین متغیرها در سطح معنی داری قرار دارد. بنابراین تنظیم رفتاری هیجان در ذهن آگاهی بالاو کیفیت زندگی کاری بهتر نقش موثر دارد.

واژه های کلیدی: تنظیم رفتاری هیجان، کیفیت زندگی کاری، ذهن آگاهی

مقدمه

با توجه به آنچه در مقدمه گفته شد کیفیت زندگی به احساسات، انتظارات، اعتقادات و پندارهای فرد بستگی دارد. بدین معنا که حتما باید توسط خود شخص، براساس نظر او و نه فرد جایگزین تعیین گردد. لذا در مطالعات کیفیت زندگی ارزیابی خود فرد از سلامت و یا خوب بودنش عامل کلیدی می باشد (کارسما^۱ و همکاران، ۲۰۱۴: ۱۵۹). پایروی^۲ و همکاران (۲۰۱۴) برای بررسی کیفیت زندگی به بعد ذهنی این موضوع یعنی رضایت از زندگی توجه دارد. او معتقد است که کیفیت زندگی یک جامعه در واقع انعکاس ذهنی افراد جامعه در زمینه ضایت از زندگی است. کامنس کیفیت زندگی ذهنی را به عنوان یک مفهوم چند بعدی تعریف کرده است. به نظر او کیفیت زندگی شامل هفت حوزه زندگی می شود که هر کسی بر حسب اهمیتی که هر حوزه برای او دارد آن را مورد ارزیابی قرار می دهد لذا این هفت حوزه وزن های مختلفی از دید مردم پیدا می کنند. این هفت حوزه که از آن به عنوان شاخص های کیفیت زندگی یاد می کند شامل موارد زیر است: ۱. بهزیستی جسمانی^۳؛ ۲. بهداشت^۴؛ ۳. بهره وری^۵؛ ۴. صمیمیت^۶؛ ۵. امنیت^۷؛ ۶. اجتماع^۸؛ ۷. بهزیستی عاطفی^۹ (دروتار، ۲۰۱۴). شوسلر و فیشر (به نقل از دروتار، ۲۰۱۴) معتقدند که جنبه ذهنی کیفیت زندگی معمولا برای بیان حالت های وابستگی و رضایت به کار می رود مانند حس شخصی از رفاه، رضایت یا نارضایتی از زندگی یا خوشحالی یا ناراحتی.

ذهن آگاهی را می توان معطوف کردن توجه به شیوه ای خاص تعریف کرد. این شیوه خاص سه ویژگی دارد: هدفمند، معطوف به زمان حال و غیر قضاوتی است. ذهن آگاهی شیوه های است برای پرداختن توجه که از مراقبه شرقی نشأت گرفته و به عنوان توجه کامل به تجربیات زمان حال به شکل لحظه به لحظه، توصیف شده است (مارلات و کریستلر، ۲۰۱۸: ۲۹)؛ ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می افتد تعریف شده است (والش، ۲۰۱۷: ۸۶) و به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد تأکید می کند. به واسطه تمرین و فنهای مبتنی بر ذهن آگاهی فرد نسبت به فعالیتهای روزانه خود آگاهی پیدا میکند، به کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی میابد و از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار و احساسات و حالت های جسمانی بر آنها کنترل پیدا میکند و از ذهن روزمره و خودکار متمرکز برگزشته و آینده رها میشود (گیل، ۲۰۲۲). ناتوانی در عدم حضور در لحظه اکنون باعث میشود بین فرد و واقعیت فاصله افتد و امکان درک صحیح موقعیت و ارائه پاسخی معقول و هشیارانه از او سلب گردد. حضور ذهن با مؤلفه هایی نظیر پذیرش (واقعیت)، حضور (در زمان حال)، اجتناب (از نشخوار فکری) شامل اهدافی همچون ارتقای بهزیستی و آگاهی از خود و محیط همراه با تعدیل ذهن است. برخلاف بسیاری از مکاتب رواندرمانی و البته همخوان با اهداف و مفروضه های روانشناسی مثبت، هدف از کاربرد حضور ذهن، ایجاد تغییرات ایدئولوژیکی نیست بلکه کمک به آگاه شدن از فرایندهایی است که زمینه ساز قرار گرفتن فرد در ذهنیت آسیبزا و یا درجا ماندگی در آن حالت های ذهنی است (خانی و همکاران، ۱۳۹۷).

^۱ Quaresma^۲ Payroovee^۳Material well being^۴health^۵productivity^۶intimacy^۷safety^۸community^۹emotional well being^{۱۰} Drotar

یکی از عواملی که به احتمال زیاد با کیفیت زندگی کاری مرتبط است، تنظیم هیجان رفتاری است. مدیران از مهم ترین منابع دانش در کل کشور هستند، اما این منبع حیاتی زمانی به طور موثر و کارآمد استفاده می شود که به درستی مدیریت شود. اینجاست که موضوع تنظیم هیجانات مطرح می شود که هدف آن کمک به مردم برای سازماندهی و در دسترس قرار دادن دانش مهم است (چنگ، ۲۰۰۹: ۱۰۶). نقش مهم مدیریت دانش به ویژه در حرفه های دانش بنیان از جمله آموزش بیشتر خود را نشان می دهد (تیسوی، ۱۳۸۱). تحول بنیادین در آموزش و پرورش، تحولی عمیق و ریشه بینظمی هیجان به عنوان روشهای ناسازگارانه ی پاسخ به هیجانات تعریف شده است که شامل پاسخهای فاقد پذیرش، دشواری در کنترل رفتارها در بستر پریشانی هیجانی و نقص در استفاده ی عملکردی از هیجانات به عنوان اطلاعات است. نه راهبرد تنظیم رفتاری هیجان شامل سرزنش خود، پذیرش، نشخوارذهنی، توجه مجدد مثبت، توجه مجدد بر برنامه ریزی، بازارزایی مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه سازی و سرزنش دیگران از نظر مفهومی متمایز شده اند. در اهمیت توجه به این مساله می توان گفت که خود تنظیمی به طور فزاینده ای در حال ملحق شدن به مدل های آسیب شناسی روانی است و در مدل های نظری جدید آسیب شناسی روانی، مشکلات تنظیم هیجانی به عنوان خصیصه محوری اختلالات هیجانی محسوب می شوند. از آنجا که تنظیم رفتاری هیجانی در انواع مختلفی از استرس ها و اضطراب ها از جمله استرس تحصیلی نقش ایفا می کند نیازمند توجه درمانی است (شیرانی، ۱۳۹۹: ۱۴).

یکی از درمان های با این ویژگی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی است. یکی از دلایل افزایش پژوهش های روان شناختی و پزشکی پیرامون ذهن آگاهی، این است که می تواند ابعاد جدیدی از رابطه ذهن و بدن را مشخص سازد. نتایج نشان داده است که این نوع مداخله برای درمان هر دو دسته علائم روانشناختی و فیزیکی مؤثر بوده است. ذهن آگاهی، هشیاری غیر قضاوتی، غیر قابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد؛ علاوه بر آن این مفهوم اعتراف به تجربه یاد شده و پذیرش آن را نیز شامل می شود. در تعریفی دیگر ذهن آگاهی آلفی است که در ترکیب با مراقبه و جهت گیری های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال، به نحوی غیر قضاوتی، با به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می کند. تمام تمرین های موجود در ذهن آگاهی به شکلی طراحی شده اند که توجه به بدن را افزایش می دهد. نقش بدن در حیطه های بین رشته ای جدید همچون پزشکی ذهن_ بدن هم به اثبات رسیده است. در پژوهش هایی که از ذهن آگاهی استفاده می شود، تاکید بر تعامل بین فرایندهای بدنی، شناختی و هیجانی است. در همین راستا می توان گفت که ذهن آگاهی مستلزم راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرایند توجه است که به نوبه خود به جلوگیری از ماریپچ فروکاهنده خلق منفی - فکر منفی - گرایش به پاسخ های نگران کننده و رشد دیدگاه جدید و پدیدآیی افکار و هیجانهای خوشایند منجر می شود. در واقع هدف اصلی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی آن است که بیمار از طریق پایش خود آیند، از اثرات فعالیت مجدد ذهنی در سال های اخیر شاهد گسترش استفاده از ذهن آگاهی و مطالعات و مداخلات مرتبط با آن بوده ایم که مزایای متعدد و گسترده آن برای گروه های سنی مختلف نیز ذکر شده است (شیرانی، ۱۳۹۹). بلک^۳ (۲۰۱۵)، مطالعات انجام شده درباره تمرین های ذهن آگاهی با نمونه های مختلف کودکان و نوجوانان را مورد بررسی قرار داد و میزان بالای تاثیرات مثبت این تمرین ها را گزارش داد. این اثرات مثبت شامل بهبود در مهارت های اجتماعی، خود تنظیمی، توجه و کاهش اضطراب، افسردگی، استرس ادراک شده، بوده است. در عین حال یکی از مولفه های زندگی روانی سالم، توانایی تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای مثبت آن در جهت بهزیستی است. تنظیم هیجان را میتوان به عنوان فرایندی در نظر گرفت که به واسطه ی آن فرد بر شکلی از هیجانی که در حال حاضر دارد تأثیر می گذارد و مشخص میکند فرد چگونه هیجانات خود را تجربه و ابراز می کند (روویز - آراندا^۴ و همکاران، ۲۰۱۵: ۲۵) لازم به ذکر است که استفاده احتمالی افراد از راهبردهای منفی تنظیم هیجان می تواند فرد را به سمت مشکلات متعدد روانی ببرد

^۱Cheng^۲Mindfulness^۳Black^۴Ruviz-Aranda

کیفیت زندگی کاری برای هر نوع سازمانی برای جذب و نگه داری کارکنان لازم و ضروری است. کیفیت زندگی یک مفهوم شخصی شده ادراک از احساس خوب بودن و رضایت مند است که از سلامت فیزیکی، رشد شخصی، حالات شناختی روان، سطح استقلال، روابط اجتماعی و روابط با نهادهای برجسته محیط تأثیر می پذیرد. افراد باکیفیت زندگی پایین مشکلات فراوانی در سازگاری با موقعیت های پیش آمده در زندگی روزمره دارند (برقی، ۱۳۹۹). از طرفی، افزایش کیفیت زندگی کاری کارکنان، بهویژه در مورد مشاغل مانند مدیران مدارس که با انسانها مخصوصاً دانش آموزان خردسال در تماس هستند مهم است و بر ابعاد مختلف کار تأثیر میگذارد. امروزه کیفیت زندگی کاری از مهم ترین متغیرها در آموزش و پرورش محسوب می شود (آکدر، ۲۰۱۹). و کیفیت کاری بالا متأثر از متغیرهای گوناگون می باشد که در این مسئله دو مورد آن (ذهن آگاهی و تنظیم هیجان) مورد بررسی قرار خواهد گرفت. کیفیت زندگی کاری در انواع هیجانات رفتاری و اجتماعی کارکنان نقش مهم دارد

در سال های اخیر، استفاده از برنامه های آموزشی ذهن آگاهی برای معلمان و دانش آموزان رو به افزایش است. هدف از این برنامه ها، افزایش کنترل هیجانی (مالونی، ۲۰۱۶؛ فلوک و گلدبرگ، ۲۰۱۵) و بهبود روابط اجتماعی (کوهلیک و اوستریک، ۲۰۱۶) است و با طیف وسیعی از نتایج شناختی، عاطفی و سلامتی ارتباط دارد (براون، کرسول و ریان، ۲۰۱۵؛ کرسول و لیندسی، ۲۰۱۴). این آموزش، تأکید زیادی روی یادگیری از راه تجربه مستقیم دارد (لو، هانگ و ریوز، ۲۰۱۸). ذهن آگاهی به معنای توجه کردن ویژه و هدفمند در زمان کنونی و خالی از پیش داوری و قضاوت است. ذهن آگاهی، هشیاری غیرقضاوتی، غیرقابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد. علاوه بر آن، این مفهوم اعتراف به تجربه یاد شده و پذیرش آن را نیز شامل می شود. (پوتک، ۲۰۱۳). رایج ترین تعریف از ذهن آگاهی توسط کابات زین (۲۰۰۳) ارائه شده است. وی آن را این گونه تعریف می کند: ذهن آگاهی یعنی هشیاری نسبت به وقایعی که همین الان و همین جا در بیرون و درون وجود ما رخ می دهد. بدون هیچ گونه قضاوت و پیش داوری قبلی و بدون دنبال کردن نتیجه خاصی. هفت عنصر اساسی ذهن آگاهی عبارتند از: ۱- بی قضاوتی، ۲- صبور بودن، ۳- داشتن ذهنی باز، ۴- اطمینان داشتن، ۵- اصالت بخشیدن به بودن به جای سرگرم کاری شدن، ۶- پذیرفتن واقعیت های زندگی در هر لحظه و ۷- دلبسته نبودن و رها کردن (کابات زین، ۲۰۰۵). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی مستلزم راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه ای برای متمرکز کردن فرایند توجه است که به نوبه خود به جلوگیری از عوامل ایجادکننده خلق منفی، فکر منفی، گرایش به پاسخ های نگران کننده و رشد دیدگاه جدید و شکل گیری افکار و هیجان های خوشایند منجر می شود (اسپینهوون، هاجرز، ارمیل و اسپیکنز، ۲۰۱۷). این روش آموزشی به دنبال تحقق سه هدف اساسی تنظیم توجه، ایجاد آگاهی فراشناختی و تمرکززدایی و ایجاد پذیرش نسبت به حالت ها و محتویات ذهنی می باشد (ریمان، هرتنستین و شرام، ۲۰۱۶). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، به افراد آموزش می دهد تا آگاه تر بوده و با افکار و احساسات خود به طرز شایسته ای برخورد نمایند. هم چنین، این روش به افراد کمک می کند تا به تمام محرک هایی که هر لحظه در حوزه هشیاری قرار می گیرد بدون قضاوت کردن و در عین حال با بصیرت نگاه کنند (دی و ثورن، ۲۰۱۷). ذهن آگاهی، شامل مراقبه ها و تمرین های مختلف مانند خوردن کشمش (خوردن آگاهانه)، تمرین وارسی بدن، تمرین حضور ذهن از تنفس،

Maloney

Flook & Goldberg

Woholic & Oystriick

Lu, Huang & Rios

Potek

Kabat Zin

Spinhoven, Huijbers, Ormal & Speckens

Riemann, Hertenstein & Schramm

Day & Thorn

تمرین تامل نشسته، تمرین فضای تنفس، تمرین قدم زدن با حضور ذهن و چند تمرین شناخت درمانی است که ارتباط بین خلق، افکار، احساس و حس های بدنی را نشان می دهد. تمامی این تمرین ها به نوعی توجه به موقعیت های بدنی و پیرامون را در لحظه حاضر میسر می سازد و پردازش های خودکار را کاهش می دهد (کاویانی، حاتمی و شفیعی آبادی، ۱۳۸۷). مدارس اغلب استفاده از برنامه های آموزش ذهن آگاهی را به دلیل این که منجر به ترویج رفتار مثبت و بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان می شود، توجیه می کنند و لذا به نظر می رسد که آموزش ذهن آگاهی همان گونه که روی بزرگسالان تأثیر مثبت دارد، به صورت مستقیم و غیرمستقیم روی دانش آموزان نیز اثربخش باشد (بریتون^۴ ۲۰۱۵: ۸۵).

معلمان با انجام تمرین های ذهن آگاهی توانایی بیشتری برای توجه خواهند داشت. به طور قطع، عملکرد تدریس و برقراری ارتباط درست ایشان با دانش آموزان ارتقا یافته و تأثیرگذارتر خواهد بود. لذا، اگر تمرین های ذهن آگاهی توسط معلمان در کلاس به صورت روزانه به کار گرفته شود، توجه و تمرکز دانش آموزان نیز در کلاس درس بالاتر می رود، تنش و اضطراب ایشان کاهش می یابد و روند عملکرد تحصیلی خود را بهبود می بخشند (ناپالی^۵ ۲۰۰۴: ۱۰۲). از سویی، علت بسیاری از مشکلات تحصیلی دانش آموزان به دلیل عدم حضور ذهن در کلاس درس و در زمان مطالعه می باشد. در واقع، بیشتر دانش آموزان حضور فیزیکی در کلاس درس دارند، اما در زمان تدریس معلم حضور ذهن ندارند و با مشکلات عدم توجه و تمرکز مواجه هستند. بنابراین، اگر معلمان آموزش تمرین های ذهن آگاهی را به درستی فراگرفته باشند و بتوانند این تمرین ها را در کلاس درس به کار برند و به درستی به دانش آموزان منتقل کنند، خواهند توانست بر بهبود کیفیت تدریس و آموزش خود و یادگیری بیشتر دانش آموزان مؤثر باشند (براون و اوسلان^۶ ۲۰۱۵). با توجه به آنچه گفته شد در این پژوهش سعی می کنیم به این سوال اساسی جواب بدهیم که آیا **تنظیم رفتاری هیجان در رابطه ذهن آگاهی با کیفیت زندگی کاری مدیران مدارس مقطع ابتدایی نقش دارد؟**

روش

این پژوهش از نوع توصیفی همبستگی می باشد.

جامعه آماری :

جامعه آماری پژوهش مدیران مدارس ابتدایی شهرستان اصفهان که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ در مدارس مشغول خدمت هستند بود.

نمونه آماری :

نمونه آماری پژوهش مدیران مدارس ابتدایی ناحیه ۵ اصفهان بود که در مدارس شهری و روستایی فعالیت دارند به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند که ۲۰۰ نفر می باشند

ابزار

برای گرد آوری داده ها از پرسشنامه های استاندارد استفاده شد

پرسشنامه ی ذهن آگاهی : این پرسشنامه توسط بیر و همکارانش در سال ۲۰۱۱ ساخته شده است و یک ابزار خودگزارشی ۳۹ سؤالی است که برای اندازه گیری چهار مؤلفه ذهن آگاهی یعنی مشاهده، توصیف عمل از روی آگاهی، عمل همراه با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت طراحی شده است. سؤالات این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه ای از هیچوقت، به ندرت، بعضی اوقات، اغلب اوقات، همیشه

^۴Britton

^۵Napali

^۶Brown & Osla

درجه بندی می شود که این گزینه ها به ترتیب ۱، ۹، ۲ و ۵ نمره گذاری می شوند. نمره کلی و خرده مقیاس های این آزمون از همسانی درونی (آلفای کرونباخ) بالایی در دامنه ۰/۷۶ تا ۰/۹۰ برخوردارند (عابدی، ۱۳۹۸).

پرسشنامه کیفیت زندگی کاری. والتون: پرسشنامه کیفیت زندگی کاری. مشتمل بر ۱۲ سوال بر مبنای طیف پنج درجه ای لیکرت است که هشت مؤلفه کیفیت زندگی کاری (شامل پرداخت منصفانه و کافی، محیط کاری ایمن و بهداشتی، تأمین فرصت رشد و امنیت مداوم، قانونگرایی در سازمان، وابستگی اجتماعی زندگی کاری، فضای کلی زندگی، یکپارچگی و انسجام اجتماعی، توسعه قابلیت های انسانی) را مورد سنجش قرار می دهد. سطوح کیفیت زندگی کاری در این مقیاس در سه سطح پایین، متوسط و بالا است. این پرسشنامه بر اساس مدل ریچارد والتون (۲۰۱۷) می باشد. خاقانی زاده و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعه ای که به بررسی رابطه ی استرس شغلی و کیفیت زندگی کاری پرستاران شاغل در بیمارستانهای منتخب نیروهای مسلح انجام دادند برای سنجش روایی پرسشنامه کیفیت زندگی کاری از روش صوری و به منظور تعیین پایایی از روش آزمون مجدد استفاده کردند و ضریب همبستگی پرسشنامه محاسبه شد که معادل ۰/۹۷، دست آمد که نشاندهنده همبستگی مطلوب سوالات است.

روایی پرسشنامه

روایی پرسشنامه توسط اسکوینگتون، لطفی و اوکانل (۲۰۱۹) که در ۱۵ مرکز بین المللی این سازمان انجام شده است با استفاده از روش تحلیل عاملی برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۷ و برای مولفه سلامت فیزیکی (۰/۸۲)، مولفه سلامت روانشناختی (۰/۸۱)، سلامت اجتماعی (۰/۶۸) و مولفه سلامت محیطی برابر با ۰/۸۰ گزارش شده است.

پایایی پرسشنامه

در مطالعه عابدی پایایی این پرسشنامه با استفاده از ثبات درونی مورد بررسی قرار گرفت که ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های چهارگانه و کل مقیاس ۰/۷۳ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. در مطالعه Lavy پایایی پرسشنامه فوق الذکر با استفاده از سه روش بازآزمایی با فاصله سه هفته، دو نیمه کردن و ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۶۷، ۰/۸۷ و ۰/۸۸ محاسبه گردید.

پرسشنامه تنظیم هیجانی رفتار (BERQ): این مقیاس توسط گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۱) این پرسشنامه را برای تنظیم هیجانی رفتار و راهبردهای مقابله ای بکار برده اند این پرسشنامه دارای زیر مقیاس های عقب نشینی، پرت کردن حواس، رویکرد فعالانه، حمایت اجتماعی و نادیده گرفتن است. این مقیاس دارای پنج درجه ای از هرگز تا همیشه قرار دارد. سادات و فرد (۱۴۰۰) اعتبار و پایایی این مقیاس را در نوجوانان ایرانی بررسی کرده است. ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس رویکرد فعالانه و حمایت اجتماعی، ۰/۷۸ و خرده مقیاس نادیده گرفتن، ۰/۸۹، مقیاس حواس پرتی و عقب نشینی ۰/۸۷ و کل مقیاس ۰/۸۳ به دست آمده است. ضریب اعتبار مقیاس ۰/۸۵ گزارش شده است

شیوه اجرا

داده ها و اطلاعات در دو بخش جمع آوری شد. در انجام این تحقیق برای گردآوری مبانی نظری و پیشینه تحقیقات انجام یافته از روش های اسنادی و کتابخانه ای گردآوری اطلاعات استفاده شد. برای جمع آوری داده های میدانی از پرسشنامه استفاده شد.

نتایج

جدول ۴-۱. ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها

ویژگی ها		فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	۱۰۵	۵۲/۵
	زن	۹۵	۴۷/۵

کل	۲۰۰	۱۰۰
تحصیلات	کارشناسی	۱۰۱
	کارشناسی ارشد	۸۸
	دکتری	۱۱
	کل	۲۰۰

جدول ۴-۱، ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها را نشان می دهد. یافته ها نشان داد از بین آزمودنی های تحقیق، ۵۲/۵ درصد مدیران، مرد و ۴۷/۵ درصد زن بودند. از لحاظ تحصیلات به ترتیب ۵۰/۵، ۴۴، ۵/۵ مدیران مدارس دارای تحصیلات کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری بودند.

-توصیف کمی متغیرهای تحقیق

در این قسمت مقادیر شاخصهای متغیرهای پژوهش در جدول ۴-۲ ذکر شده است. جدول ۲. مقادیر شاخصهای توصیفی در خصوص متغیر های تحقیق

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
تنظیم رفتاری هیجان	۶۶/۱۸	۱۶/۱۰
ذهن آگاهی	۹۳/۸۲	۲۵/۰۷
کیفیت زندگی کاری	۹۸/۲۷	۱۲/۹۹

۲-۴،

جدول

مقادیر شاخص های توصیفی در خصوص متغیرهای تحقیق را نشان می دهد. طبق نتایج میانگین و انحراف استاندارد تنظیم رفتاری هیجان (۶۶/۱۸ ± ۱۶/۱۰)، ذهن آگاهی (۹۳/۸۲ ± ۲۵/۰۷) و کیفیت زندگی کاری (۹۸/۲۷ ± ۱۲/۹۹) بدست آمد.

نرمال بودن

برای آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهشی از آزمون چولگی و کشیدگی استفاده شد.

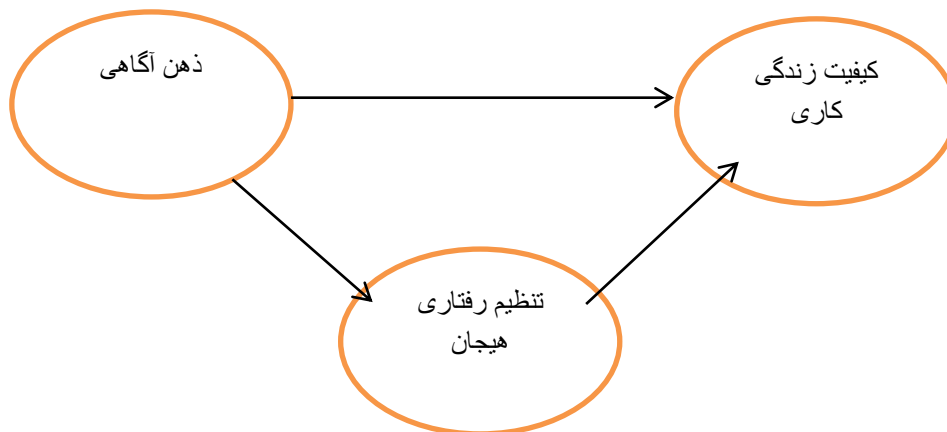
جدول ۳: نتایج آزمون چولگی و کشیدگی برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

متغیرها	کشیدگی (Kurtosis)	چولگی (Skewness)
تنظیم رفتاری هیجان	-۰/۳۶۲	-۰/۲۸۹
ذهن آگاهی	-۰/۳۷۰	۰/۲۷۷
کیفیت زندگی کاری	۱/۲۸۷	-۰/۱۰۰

۳-۴،

جدول

نتایج آزمون چولگی و کشیدگی برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای پژوهشی را نشان می دهد. مقدار چولگی مشاهده شده در بازه (۲، -۲) قرار دارد. یعنی از لحاظ کجی متغیرهای مذکور نرمال بوده و توزیع آن متقارن است. مقدار کشیدگی نیز در بازه (۲، -۲) قرار دارد. این نشان می دهد توزیع متغیر از کشیدگی نرمال برخوردار است.



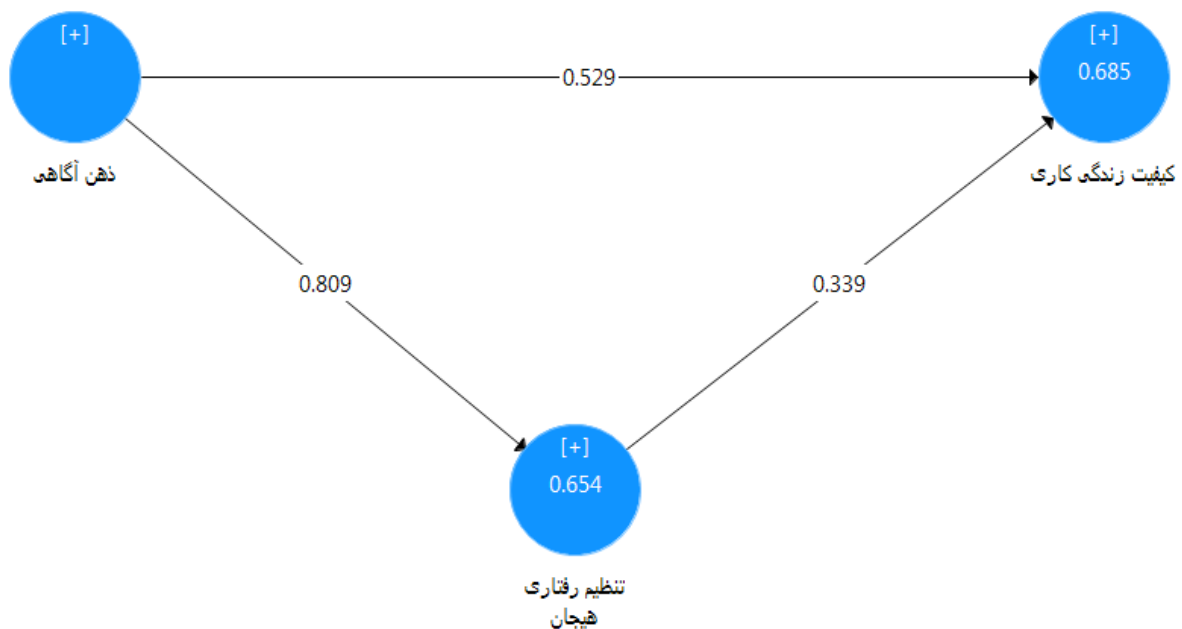
شکل شماره ۱ یادآوری مدل مفهومی تحقیق

جدول ۴. ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

کیفیت	تنظیم	ذهن آگاهی	متغیرها
زندگی	رفتاری		
کاری	هیجان		
<hr/>			
		-	ذهن آگاهی
	-	۰/۷۷۴**	تنظیم رفتاری هیجان
-	۰/۴۲۰**	۰/۵۴۴**	کیفیت زندگی کاری

نتایج جدول ۴- نشان داد بین متغیرهای پژوهشی به صورت کلی رابطه معنی داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر بین ذهن آگاهی با کیفیت زندگی کاری مدیران مدارس رابطه وجود دارد ($r=0/544$). بین تنظیم رفتاری هیجان با کیفیت زندگی کاری مدیران مدارس رابطه وجود دارد ($r=0/420$). با توجه به اینکه اکثر روابط بین متغیرها در سطح معنی داری قرار دارد از مدلیابی معادلات ساختاری استفاده می شود. شکل شماره ۲-۴ و ۳-۴ نتیجه مدل سازی معادلات ساختاری را نشان می دهند. جدول شماره ۶-۴ نیز β (ضریب استاندارد) و ارزش t را نشان می دهد. ضریب استاندارد رابطه

موجود در صورتیکه ارزش t ، از ۱/۹۶ بزرگتر یا از ۱/۹۶- کوچکتر باشد، در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنی دار خواهد بود.



نمودار ۲:- مدل اندازه گیری برآزش شده در حالت تخمین استاندارد

بحث

بین ذهن آگاهی با کیفیت زندگی کاری مدیران مدارس رابطه وجود دارد. باتوجه به نتایج بین ذهن آگاهی با کیفیت زندگی کاری مدیران مدارس رابطه وجود دارد ($F=0/544$). این یافته با نتایج پژوهش نمایشیری و همکاران (۱۴۰۰)، بمال و (۱۳۹۷)، فرهادمنش و همکاران (۱۳۹۶) همسو است. ذهن آگاهی توجه کردن به زمان حال و کار بصورت مفید و هدفمند است و باعث می شود که کیفیت کار برای وی مدنظر باشد ذهن آگاهی بالا با توجه به مقالات مطالعه شده با بهزیستی مرتبط است و کیفیت زندگی کاری با نگرش فرد نسبت به کار و محیط ارتباط دارد می توان گفت که ذهن آگاهی بالا با کیفیت زندگی کاری بهتر و برعکس نیز مرتبط می باشد. ذهن آگاهی عامل دیگری است که می تواند به عنوان یکی از عوامل مرتبط با کیفیت زندگی کاری عمل کند. ذهن آگاهی به معنای آگاهی لحظه ای از اتفاقات و جریانات درونی_بیرونی است که داشتن واکنش مطلوبتر و اندیشمندانه تر را به آنها ممکن می سازد (گریفت، بارتنلی و کارنی،

۲۰۱۹). ذهن آگاهی یک روش یا فن نیست، اگرچه در انجام آن روشها و فنون مختلف زیادی به کار رفته است. ذهن آگاهی را باید یک شیوه «بودن» یا یک شیوه «فهمیدن» دانست که مستلزم درک احساسات شخصی است (پری-پاریش، کوپلاند-لیندر، وب و سیبینگا، ۲۰۲۲). ذهن آگاهی حفظ هشیاری فرد از واقعیت زمان حال است که منجر به آگاهی روشن وی از رخدادهای درونی و بیرونی میگردد پژوهشگران بر این باورند که آموزشهای مبتنی بر ذهنآگاهی، علاوه بر کنترل اضطراب و تقویت سرعت حل مسئله در افراد، میتواند تا حد زیادی کیفیت کاری آنان را در شرایط پرتنش افزایش دهد (فورر، بسلی، بورتن و یو، ۲۰۱۸) به عبارتی ذهن آگاهی خودنظارتگری جسمی و هوشیاری بدن را افزایش میدهد که به طور محتمل منجر به بهبود سازوکارهای بدنی و بهبود مراقبت از خود میشود. نتایج پژوهشهای مختلف نشاندهنده اثربخشی ذهنآگاهی بر کاهش شکایات هیجانات منفی رفتاری، و بهبود کیفیت زندگی و راهبردهای ارزیابی مجدد مثبت است. پرت و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش ذهنآگاهی باعث بهبود معنادار و بادوامی در کیفیت زندگی بیماران مبتلا به آسم شده است. پژوهش لی، یوان و ژانگ مؤثر بودن ذهن آگاهی را بر استرس، افسردگی و کیفیت زندگی بیماران نشان داده و بر اساس پژوهش ها می توان گفت بین ذهن آگاهی بالا و کیفیت زندگی کاری بهتر رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

۲- بین تنظیم رفتاری هیجان با کیفیت زندگی کاری مدیران مدارس رابطه وجود دارد. با توجه به نتایج پژوهش بین تنظیم رفتاری هیجان با کیفیت زندگی کاری مدیران مدارس رابطه وجود دارد (۴۲۰/۴=۲). که با پژوهشهای کیانی (۱۴۰۲) کوآیا و همکاران (۲۰۲۳) و گروندی، کریشنامورفی و شدن (۲۰۲۲) همسو می باشد در توجیه این یافته می توان بیان کرد که ذهن آگاهی، آگاهی همه جانبه ای است که به پهنای ذهنی وسیع و باز و پذیرش هیجانات و پدیده های فیزیکی، همان طور که اتفاق می افتد، کمک می کند با افزایش ذهن آگاهی، قدرت تنظیم هیجان و خود مدیریت در فرد افزایش یافته و به شکل کاملاً مستقیم فرد هیجانات خود را تنظیم می کند. در این شرایط، توانایی مقابله با رویدادهای استرسزای محیط شغلی و تنظیم رفتاری هیجانی در کیفیت زندگی کاری، نقشی حیاتی ایفا کرده و پیامدهای مثبت روانی به همراه دارد (ژائو، لی، لی، ژانگ، ژائو، ۲۰۱۹) چگونگی تنظیم هیجانات منفی مرتبط با رویدادهای استرسزایی نظیر مشکلات شغلی و شخصی و گاها مشکلات مانند بیماری واگیر دار مثل کرونا می تواند عامل مهمی در کیفیت زندگی کارکنان باشد. در تنظیم رفتاری هیجان تلاش برای پرت کردن حواس، برخورد فعالانه و تلاش برای ذهن آگاهی بالا به افراد کمک می کند تا هیجانشان را به شیوه های مطلوب تنظیم نموده، کنترل بیشتری بر خود داشته باشند و در مورد داشتن کیفیت زندگی کاری برای آنان اطمینان خاطر بیشتری فراهم می نماید. ضمن اینکه، کناره گیری و نادیده گرفتن موجب میشود تا فرد از رویارویی با شرایط استرسزا و مقابله با آن پرهیز نماید که منجر به کاهش کیفیت زندگی کاری و حتی افزایش پریشانی و افسردگی می گردد.

۳- تنظیم رفتاری هیجان نقش میانجی معنی داری در ارتباط بین ذهن آگاهی با کیفیت زندگی کاری مدیران مدارس

دارد. که با پژوهشهای سعیدی و همکاران (۱۴۰۲)، مریدانی و همکاران (۱۴۰۱)، و ژانگ و همکاران (۲۰۲۰) همسو می باشد با توجه به نتیجه پژوهش این فرض مورد تایید قرار گرفت که با پژوهشهای همسو است در تبیین این یافته می توان گفت تنظیم رفتاری هیجان به عنوان تلاشی رفتاری برای اداره رویارویی با موقعیت های فشارزا تعریف شده که فراتر از منابع فرد ارزیابی گردیده است و فرایندی می باشد که افراد از طریق آن، هیجانات منفی ایجاد شده را کنترل می کنند و درخواست های بیرونی و درونی تهدید کننده فرد را به مبارزه می طلبد. فرایند مقابله، از شدت استرس و پیامدهای فیزیکی و روانی آن در آینده می -کاهد. از آن جا که روش های مقابله ای، زمینه ساز سازگاری فرد برای برخورد مناسب با چالش های زندگی است و برخورد مناسب، در پیش گرفتن روشی می باشد که تنش فرد را کاهش و احساس خوب و مثبت بودن را در فرد افزایش می دهد، از این رو، می توان انتظار داشت که همبستگی بالایی بین روش های رفتاری هیجان با کیفیت زندگی کاری و ذهن آگاهی وجود داشته باشد. استفاده مناسب از هیجانات نقش مهمی در زندگی، تحصیل، کار و موفقیت های انسان دارد. سبک رفتاری، بیانگر تفاوت فردی، تمایلات و گرایش های گوناگون افراد برای تنظیم و کنترل هیجان است. هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی رو به رو می شود، برای کنترل هیجان، داشتن احساس خوب و خوشبینی کافی نیست بلکه وی نیاز دارد که در این موقعیت ها، آموزشهای لازم در زمینه راهبردهای مقابله ای را نیز داشته باشد. که فردی با ذهن آگاهی بالا در این شرایط بهتر عمل می کند زیرا وی نسبت به خود و محیط احاطه دارد و رفتار مناسب فرد کیفیت زندگی کاری وی را مشخص می کند.

۲۸
Foureur, Besley, Burton, Yu & Crisp

۲۹
Zhou, Wang & Zhao

منابع

- Barlińska, J., Szuster, A., & Winiewski, M. (2015). The role of short-and long-term cognitive empathy activation in preventing cyberbystander reinforcing cyberbullying behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(4), 241-244.
- Brewer, G., & Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in human behavior*, 48, 255-260.
- Chadwick, S. (2014). *Impacts of cyberbullying, building social and emotional resilience in schools*. Springer Science & Business Media.
- Chao et al., 2020 C.M. Chao, K.Y. Kao, T.K. Yu Reactions to problematic internet use among adolescents: *Inappropriate physical and mental health perspectives Frontiers in Psychology*, 11 (2020), p. 1782.
- Comparitech, Cyberbullying facts and statistics for 2020. Di akses <https://www.comparitech.com/internet-providers/cyberbullying-statistics/>.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 113.
- John.G et al., 2018 A. John, A.C. Glendenning, A. Marchant, P. Montgomery, A. Stewart, S. Wood, K. Lloyd, K. Hawton Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: *Systematic review Journal of Medical Internet Research*, 20 (4) (2018), Article e129
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 32(6), 540-550.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (Eds.). (2010). *Handbook of emotions*. Guilford Press.
- Mark, L., & Ratliffe, K. T. (2011). Cyber worlds: New playgrounds for bullying. *Computers in the Schools*, 28(2), 92-116.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal psikologi*, 41(1), 60-73.
- Oswald et al., 2020 T.K. Oswald, A.R. Rumbold, S. Kedzior, V.M. Moore Psychological impacts of "screen time" and "green time" for children and adolescents: A systematic scoping review *PLoS One*, 15.274-289.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2010). Human Development (Psikologi Perkembangan): Bag I s/d IV.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2011). Traditional and nontraditional bullying among youth: A test of general strain theory. *Youth & Society*, 43(2), 727-751.
- Wigati, M., Diponegoro, A. M., & Bashori, K. (2020). Roles of Empathy, Emotion Regulation and School Climate against Cyber bullying in High Schools in Merangin, Jambi.
- Zhu et al., 2021 C. Zhu, S. Huang, R. Evans, W. Zhang Cyberbullying among adolescents and children: A comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures *Frontiers in Public Health*.
- Zsila et al., 2019 Á. Zsila, R. Urbán, M.D. Griffiths, Z. Demetrovics Gender differences in the association between cyberbullying victimization and perpetration: The role of anger rumination and traditional bullying experiences *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17 (2019), pp. 1252-1267,

Zullig, K. J., Koopman, T. M., Patton, J. M., & Ubbes, V. A. (2010). School climate: Historical review, instrument development, and school assessment. *Journal of psychoeducational assessment*, 28(2), 139-152.