

Investigating the Impact of a Mindfulness-Based Training Program on Enhancing Emotional Intelligence and Improving Classroom Management Skills in Elementary School Teachers in Ardabil Province

Sodabe Rafighirani¹

1. Educational Officer, Elementary Education Department, Farhangian University, Ardabil, Iran

*Corresponding Author: Sodabe Rafighirani, E-mail: s.rafighirani@gmail.com

Abstract

Background and Aim: This study was conducted with the aim of investigating the effect of a mindfulness-based training program on enhancing emotional intelligence and improving classroom management skills among elementary school teachers in Ardabil Province.

Methods: The research method was a quasi-experimental design with pre-test and post-test and a control group. Sixty elementary school teachers were randomly assigned into two groups: an experimental group (30 teachers) and a control group (30 teachers). Data collection instruments included the Bar-On Emotional Intelligence Questionnaire, the Classroom Management Skills Questionnaire, and a classroom observation checklist. The experimental group participated in eight sessions of mindfulness training, which included exercises on mindful breathing, emotion recognition, emotion regulation, empathy, and application of mindfulness in the classroom setting. The control group received no intervention. Data were analyzed using SPSS software and statistical tests including independent and paired t-tests.

Results: The results indicated that the mindfulness-based training program had a significant effect on increasing teachers' emotional intelligence ($P < 0.001$) and classroom management skills ($P < 0.001$). Furthermore, classroom observations revealed significant improvements in emotion management, recognition of students' emotions, attention control, behavior management, and time utilization ($P < 0.005$).

Conclusion: The findings of this study suggest that mindfulness training can be used effectively as an intervention in teachers' professional development and in improving the learning environment. These results are consistent with evidence from both national and international studies regarding the positive impact of mindfulness on teachers' psychological well-being and professional performance, highlighting the importance of integrating such programs into in-service training courses.

Keywords: Mindfulness, Emotional Intelligence, Classroom Management, Elementary Teachers,

DOI: 10.22098/pbeo.2025.16793.1055

Received: 2024/05/08

Accepted: 2024/08/09

بررسی تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش هوش هیجانی و بهبود مهارت های مدیریت کلاس در معلمان ابتدایی استان اردبیل

سودابه رفیق ایرانی^۱

۱. دکتری روانشناسی، دانشگاه فرهنگیان، اردبیل، ایران

* نویسنده مسئول: سودابه رفیق ایرانی، رایانامه: s.rafighirani@gmail.com E-mail:

چکیده

زمینه و هدف: این پژوهش با هدف بررسی تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش هوش هیجانی و بهبود مهارت های مدیریت کلاس در معلمان ابتدایی استان اردبیل انجام شد.

روش: روش پژوهش، نیمه آزمایی با طرح پیش آزمون و پس آزمون و گروه گواه می باشد. ۶۰ معلم ابتدایی به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گواه (۳۰ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای گردآوری داده شامل پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن، پرسشنامه مهارت های مدیریت کلاس و چک لیست مشاهده کلاس درس بوده است. گروه آزمایش در ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی شرکت کردند که شامل تمرینات تنفس آگاهانه، شناسایی احساسات، تنظیم هیجان، همدلی و کاربرد ذهن آگاهی در کلاس درس بوده و گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون های آماری t مستقل و زوجی تحلیل شدند.

یافته ها: یافته ها نشان داد برنامه آموزشی ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر افزایش هوش هیجانی ($P < 0/001$) و مهارت های مدیریت کلاس ($P < 0/001$) معلمان داشته است. همچنین، مشاهدات کلاسی بهبود قابل توجهی در مدیریت احساسات، تشخیص احساسات دانش آموزان، کنترل توجه، مدیریت رفتار و استفاده از زمان را نشان داد ($P < 0/005$).

نتیجه گیری: نتایج این مطالعه حاکی از آن است که آموزش ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در توسعه حرفه ای معلمان و بهبود محیط یادگیری مورد استفاده قرار گیرد. این یافته ها با شواهد مقالات داخلی و خارجی از تأثیر ذهن آگاهی بر سلامت روان و عملکرد حرفه ای معلمان همسو است و اهمیت ادغام این برنامه ها در دوره های ضمن خدمت را برجسته می سازد.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، هوش هیجانی، مدیریت کلاس، معلمان ابتدایی

DOI: 10.22098/pbeo.2025.16793.1055

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۱۹

مقدمه

در دنیای امروز، آموزش و پرورش به عنوان یکی از اساسی ترین بخش های توسعه جامعه، نقش محوری در شکل دهی به آینده نسل های آینده ایفا می کند. با این حال، محیط های آموزشی امروزه با چالش های متعددی مواجه هستند که مدیریت آنها نیازمند مهارت های خاص است. از جمله این چالش ها می توان به تنوع فرهنگی دانش آموزان، افزایش رفتارهای نامطلوب در کلاس ها، فشارهای روانی و عاطفی معلمان، نیاز به ایجاد محیطی امن و انگیزشی برای یادگیری اشاره کرد. در چنین شرایطی، تقویت هوش هیجانی و مهارت های مدیریت کلاس در معلمان امری ضروری به نظر می رسد. در این میان، معلمان ابتدایی به عنوان نخستین کانون تربیتی کودکان، نقشی حیاتی و بنیادین در شکل گیری شخصیت، رفتارهای اجتماعی، مهارت های یادگیری و سلامت روانی دانش آموزان ایفا می کنند (هلفلدت، لویز - رومر و آندرشید^۱، ۲۰۲۰). این نقش حساس و تأثیرگذار، معلمان ابتدایی را در معرض استرس های روانی و عاطفی فزاینده ای قرار می دهد که می تواند به فرسودگی شغلی، کاهش کیفیت تدریس و اختلال در مدیریت کلاس منجر شود (بای و توکلی، ۱۴۰۳). در این شرایط، توجه به سلامت روانی و رفاه شغلی معلمان نه تنها به عنوان یک ضرورت انسانی، بلکه به عنوان یک استراتژی کلیدی برای ارتقای کیفیت آموزش و پرورش مطرح می شود.

یکی از رویکردهای نوین و مؤثر در این زمینه، آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی^۲ است که به معنای «حضور آگاهانه و بدون قضاوت در لحظه حال» تعریف می شود. لایوی و برکوویچ-وهانا^۳ (۲۰۲۰) نقش ذهن آگاهی در زمینه های آموزشی، تربیتی و عصب شناختی را برجسته معرفی کرده اند. آنها اظهار می دارند که ذهن آگاهی قابلیت هایی مانند تعدیل احساسات، همدلی و شفقت را در معلمان بهبود می بخشد که این خود روابط میان معلم و دانش آموز را تغذیه می کند و اثربخشی و بهزیستی معلم را افزایش می دهد. پرورش ذهن آگاهی به بهبود زندگی شخصی و حرفه ای ارکان مدرسه کمک می کند، کیفیت روابط معلم-دانش آموز را بالا می برد، اضطراب و استرس را کاهش می دهد و تأثیر چشم گیری بر سلامت و بهزیستی دارد (برون و همکاران^۴، ۲۰۱۹؛ هاوانگ و همکاران^۵، ۲۰۲۱؛ تاراش و همکاران^۶، ۲۰۲۰). ایریزاری^۷ (۲۰۲۲) ادغام ذهن آگاهی در برنامه های آموزشی عمومی و غیرانتفاعی را برای تقویت برابری اجتماعی در مدارس مفید و نویدبخش معرفی کرده است. مکزی و همکاران^۸ (۲۰۲۰) نشان داده اند که توسعه ذهن آگاهی شایستگی های اجتماعی-عاطفی معلمان را افزایش می دهد. مطالعه ای توسط حبیبی بردبری (۱۴۰۴) انجام گرفت، نتایج نشان داد که گروه آزمایش بعد از مداخله ذهن آگاهی، در زمینه خود آگاهی و تنظیم هیجانی به طور محسوس بهبود یافته و این امر نشان دهنده این است که آموزش های ذهن آگاهی بر ابعاد مختلف هوش

^۱ - Hellfeldt, López-Romero & Andershed

^۲ - Mindfulness

^۳ - Lavy & Berkovich-Ohana

^۴ - Braun & al

^۵ - Hwang & al

^۶ - Tarrasch & al

^۷ - Irizarry

^۸ - Mackenzie

هیجانی از جمله خود آگاهی، خودتنظیمی و همدلی تاثیر مثبت دارد. مطالعه شوسلر و همکاران^۱ (۲۰۱۹) نشان داد که معلمان که تمرینات ذهن آگاهی داشته اند، درک بهتری از احساسات منفی در حال ظهور داشته و توانایی بیشتری در رها کردن تنش ها و مراقبت از خود پیدا کرده اند. همچنین، لانگ و همکاران^۲ (۲۰۱۹) گزارش کردند که معلمان شرکت کننده در برنامه های ذهن آگاهی بهبود چشمگیری در سلامت روان و شایستگی های اجتماعی-عاطفی تجربه کردند. این یافته ها نشان می دهند که ذهن آگاهی نه تنها یک تمرین توجه است، بلکه یک راهبرد مؤثر برای تقویت هوش هیجانی محسوب می شود.

بنابراین، هوش هیجانی به عنوان توانایی شناسایی، درک، تنظیم و مدیریت احساسات خود و دیگران تعریف می شود و شامل مؤلفه هایی چون خود آگاهی، خودتنظیمی، انگیزش، همدلی و مهارت های اجتماعی است. این مهارت ها به ویژه برای معلمان ابتدایی که بیشترین تعامل مستقیم با دانش آموزان را دارند، حیاتی محسوب می شود. تحقیقات نشان داده اند که هوش هیجانی بالا در معلمان با اثربخشی حرفه ای بیشتر، روابط مثبت تر با دانش آموزان و ایجاد محیطی آموزشی حمایتی و پرورشی مرتبط است (والینت و لورنچو^۳، ۲۰۲۰؛ مک کان و همکاران^۴، ۲۰۲۰). مطالعه کسرای و پورافروز (۱۴۰۴) به طور خاص تأکید می کند که ذهن آگاهی به افراد امکان می دهد تا افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کنند، که این امر تنظیم هیجان را تسهیل کرده و واکنش پذیری را کاهش می دهد. این فرآیند دقیقاً هسته اصلی هوش هیجانی را تشکیل می دهد و نشان می دهد که ذهن آگاهی از طریق بهبود تنظیم هیجان، به تقویت هوش هیجانی منجر می شود. معلمان که دارای هوش هیجانی بالایی هستند، توانایی بیشتری برای پاسخ گویی به نیازهای عاطفی دانش آموزان، راهبرد سازنده در حل تعارضات و ایجاد محیط آموزشی پرورشی و حمایتی دارند. این امر به آن ها کمک می کند تا تعاملات بهتری با دانش آموزان خود ایجاد کنند (دانی^۵، ۲۰۲۰). تحقیقات نشان داده اند که توسعه شایستگی های عاطفی معلمان می تواند منبع مفیدی برای افزایش سطح شکوفایی و بهبود سازگاری روانی و روابط بین فردی آن ها با دیگران باشد (لی و زانگ^۶، ۲۰۲۴). در زمینه تدریس، هوش هیجانی برای تقویت روابط مثبت معلم و دانش آموزان و ایجاد محیط یادگیری حمایتی و پرورشی بسیار مهم است. مربیان با هوش هیجانی بالا تمایل دارند همدلی، درک و پاسخ گویی بیشتری به نیازهای عاطفی دانش آموزان خود نشان دهند که این امر می تواند منجر به افزایش مشارکت دانش آموزان در فرآیند یادگیری و احساس تعلق بیشتر آن ها به کلاس درس شود (الجابری و همکاران^۷، ۲۰۲۴).

در کنار هوش هیجانی، مهارت های مدیریت کلاس درس از دیگر عوامل کلیدی در موفقیت آموزشی محسوب می شوند. مدیریت کلاس مؤثر فراتر از نظم دهی سنتی است و شامل ایجاد محیطی امن، آرام، مشارکتی و حمایتی است که در آن دانش آموزان احساس ارزش، احترام و درک می کنند (کریم زاده و عبدالله پور، ۱۴۰۰). یافته های پژوهشی نشان می دهند که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم بر بهبود این مهارت ها تأثیر بگذارد. از یک سو، افزایش توجه و حضور در لحظه حال (که یکی از مقولات اصلی ذهن آگاهی است) به معلمان کمک می کند تا به رفتارهای دانش آموزان به موقع واکنش نشان دهند و از بروز اختلالات کلاسی پیشگیری کنند. از سوی دیگر، ذهن آگاهی با کاهش استرس شغلی و

¹ - Schussler & al

² - Luong & al

³ - Valente & Lourenco

⁴ - MacCann & al

⁵ - Dunne

⁶ - Li & Zhang

⁷ - Aljaberi & al

افزایش تنظیم هیجان، منابع شناختی و عاطفی معلم را آزاد می کند تا در موقعیت های چالش برانگیز کلاس درس، واکنش های تکانشی نشان ندهد و به جای آن، با آرامش و وضوح تصمیم گیری کند (وانگ^۱، ۲۰۲۳).

مطالعه کن وریث و همکاران^۲ (۲۰۲۱) در نیوزلند نشان داد که معلمان پس از آموزش ذهن آگاهی، قضاوت کمتری نسبت به دانش آموزان ضعیف تر داشتند و تعامل بیشتری با آن ها ایجاد کردند که این امر مستقیماً به ایجاد فضایی شامل گر و بهبود مدیریت کلاس کمک می کند. یکی از یافته های کلیدی در این حوزه، نقش واسطه ای هوش هیجانی در رابطه بین ذهن آگاهی و سبک تدریس (که شامل مدیریت کلاس است) می باشد. همچنین، کسرای و پور افروز (۱۴۰۴) در پژوهش خود نتیجه گرفتند که احساسات فردی نقش واسطه ای بین ذهن آگاهی و سبک تدریس معلمان دارند. بطوری که، تمرینات ذهن آگاهی با افزایش خود آگاهی، تنظیم هیجان و بهبود سازگاری روانی، می توانند به معلمان کمک کنند تا در موقعیت های پرتنش کلاس درس، واکنش های احساسی خود را مدیریت کرده و با آرامش و وضوح بیشتری عمل نمایند. این یافته نشان می دهد که ذهن آگاهی به طور مستقیم بر مدیریت کلاس تأثیر نمی گذارد، بلکه از طریق بهبود تنظیم هیجان و سایر ابعاد هوش هیجانی، این تأثیر را میانجی گری می کند. به عبارت دیگر، زنجیره تأثیر به این صورت است: آموزش ذهن آگاهی بر بهبود هوش هیجانی (به ویژه تنظیم هیجان) تأثیر گذاشته و هوش هیجانی هم بر بهبود سبک تدریس و مدیریت کلاس تأثیر می گذارد. این درک مفهومی، اهمیت طراحی برنامه های آموزشی جامعی را که هم به ذهن آگاهی و هم به تقویت هوش هیجانی می پردازند، برجسته می سازد.

با توجه به این پیشینه تحقیقاتی، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر یک برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش هوش هیجانی و بهبود مهارت های مدیریت کلاس در معلمان ابتدایی استان اردبیل انجام شده است. انتخاب معلمان ابتدایی به دلیل نقش بنیادین آن ها در شکل گیری اولیه کودکان و مواجهه مستقیم با چالش های رفتاری و اجتماعی دانش آموزان، می تواند تأثیر بسزایی داشته باشد. همچنین، تمرکز بر استان اردبیل به عنوان یک نمونه جغرافیایی خاص، امکان تعمیم یافته ها به سایر مناطق مشابه را فراهم می کند. ضرورت انجام این پژوهش از این جهت است که علیرغم شواهد بین المللی قوی، مطالعات تجربی در خصوص تأثیر ذهن آگاهی بر معلمان ابتدایی در بافت ایرانی، به ویژه در مناطق غیر مرکزی، همچنان محدود است. بنابراین، نتایج این تحقیق می تواند به عنوان پایه ای محکم برای طراحی و اجرای برنامه های توسعه حرفه ای معلمان در سطح منطقه ای و ملی مورد استفاده قرار گیرد.

اهداف تحقیق شامل موارد زیر می باشد:

۱. بررسی تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سطح هوش هیجانی معلمان ابتدایی استان اردبیل.
 ۲. بررسی تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مهارت های مدیریت کلاس معلمان ابتدایی استان اردبیل.
 ۳. شناسایی مکانیسم های واسطه ای (به ویژه هوش هیجانی) که از طریق آن ها ذهن آگاهی بر مدیریت کلاس تأثیر می گذارد.
- در این مقاله محقق درصدد پاسخ به این سوالات می باشد:
۱. آیا اجرای برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر افزایش هوش هیجانی معلمان ابتدایی استان اردبیل دارد؟

¹ - Wang

² - Kenwright & al

۲. آیا اجرای برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر بهبود مهارت های مدیریت کلاس معلمان ابتدایی استان اردبیل دارد؟

۳. آیا هوش هیجانی به عنوان یک متغیر واسطه، رابطه بین ذهن آگاهی و مهارت های مدیریت کلاس را در معلمان ابتدایی استان اردبیل میانجی گری می کند؟

روش

با توجه به اهمیت موضوع ذهن آگاهی و نقش آن در افزایش هوش هیجانی و بهبود مهارت های مدیریت کلاس در معلمان، استفاده از یک روش تحقیق علمی و سیستماتیک که بتواند به صورت دقیق و قابل اندازه گیری این تأثیرات را بسنجد، ضروری است. در این پژوهش، از روش تحقیق «شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه» استفاده شده است. این روش به دلیل قابلیت کنترل نسبی متغیرهای مزاحم و ارزیابی تأثیر مستقیم مداخله (برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی) مناسب تشخیص داده شد. نوع پژوهش حاضر، کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش را تمامی معلمان دوره اول مقطع ابتدایی استان اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تشکیل می دهند. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران تعیین و با در نظر گرفتن احتمال افت نمونه، حدود ۶۰ نفر از معلمان به صورت تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. سپس این افراد به صورت تصادفی در دو گروه ۳۰ نفری جایگزین شدند: گروه آزمایش (دریافت کنندگان برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی) و گروه گواه (که این برنامه را دریافت نکردند).

ابزارهای گردآوری داده های این پژوهش ابزارهای زیر گردآوری شد:

۱. پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن (Bar-On EQ-i): این پرسشنامه توسط بار-آن در سال ۱۹۸۰ با هدف پاسخ به این سؤال که «چرا برخی افراد نسبت به دیگران در زندگی موفق تر هستند؟» طراحی شد. پرسشنامه نهایی دارای ۱۱۷ سؤال و ۱۵ مقیاس است. بار-آن این آزمون را روی ۳۸۳۱ نفر از ۶ کشور (آرژانتین، آلمان، هند، نیجریه و آفریقای جنوبی) اجرا کرد که ۴۸/۸ درصد آنان مرد و ۵۱/۲ درصد زن بودند. این پرسشنامه سپس به طور سیستماتیک در آمریکای شمالی هنجاریابی شد. نتایج هنجاریابی حاکی از برخورداری آن از اعتبار و روایی مناسب بود. ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۳ گزارش شده است. نحوه نمره گذاری به این صورت است که گزینه ها بر روی یک طیف ۵ درجه ای لیکرت (کاملاً موافقم=۵، موافقم=۴، تا حدودی=۳، مخالفم=۲، کاملاً مخالفم=۱) تنظیم شده اند. در مورد سؤالاتی که دارای محتوای منفی یا معکوس هستند (که در راهنمای پرسشنامه با علامتی مشخص شده اند)، نمره گذاری به صورت معکوس (کاملاً موافقم=۱، کاملاً مخالفم=۵) انجام می شود. نمره کل هر مقیاس برابر با مجموع نمرات سؤالات آن مقیاس و نمره کل آزمون برابر با مجموع نمرات ۱۵ مقیاس است. کسب نمره بالاتر در هر مقیاس یا در کل آزمون، نشان دهنده موفقیت بیشتر فرد در آن حوزه است.

۲. پرسشنامه مهارت های مدیریت کلاس: این پرسشنامه توسط امین یزدی و عالی (۱۳۸۷) بر اساس چارچوب نظری ولفگانگ و گلیکمن و با الهام از پرسشنامه باورهای معلمان در خصوص کنترل کلاس (ABCC) مارتین و همکاران (۱۹۹۸) طراحی شده است. پرسشنامه دارای ۲۵ گویه در سه مقیاس (مدیریت رفتار، مدیریت افراد و مدیریت آموزش) می باشد. مقیاس پاسخ ها چهارگزینه ای است (همیشه، معمولاً، تا اندازه ای، هرگز). نحوه پاسخ گویی به صورت خود گزارش دهی است (طالقانی نژاد، ۱۳۹۲). شیوه نمره گذاری بدین صورت است که از ۲۵ سؤال، ۱۳ سؤال برای سنجش مدیریت آموزش، ۸ سؤال برای سنجش

مدیریت افراد و ۴ سؤال برای سنجش مدیریت رفتار در نظر گرفته شده است. نمره گذاری پرسشنامه در مقیاس فاصله ای انجام می شود و به ترتیب به گزینه های «هرگز»، «تا اندازه ای»، «معمولاً» و «همیشه» نمرات ۱، ۲، ۳ و ۴ تعلق می گیرد. لازم به ذکر است نمره گذاری برای سؤالات ۳، ۴، ۹، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۲ و ۲۴ به صورت معکوس انجام می شود. نمرات نهایی در طیفی از ۲۵ تا ۱۰۰ قرار می گیرند. بر اساس الگوی ولفگانگ، نمره بالا در این طیف نشان دهنده سبک مدیریت مداخله گر، نمره پایین نشان دهنده سبک مدیریت غیرمداخله گر و سبک تعاملی در نقطه میانی این طیف جای دارد (امین یزدی و عالی، ۱۳۸۷، به نقل از طالقانی نژاد، ۱۳۹۲). امین یزدی و عالی (۱۳۸۷) در پژوهش خود برای تعیین پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کردند که مقدار آن ۰/۶۸ گزارش شد که نشان دهنده پایایی قابل قبول پرسشنامه است.

۳. مشاهده سیستماتیک کلاس درس: منظور ارزیابی عینی عملکرد و رفتار معلمان در کلاس درس، قبل و بعد از اجرای برنامه آموزشی، از روش مشاهده استفاده شد. پیش از شروع مشاهده، اهداف مشخصی برای این فرآیند تعیین گردید که شامل بررسی تأثیر برنامه آموزشی بر هوش هیجانی معلمان (چگونگی مدیریت احساسات خود و دانش آموزان) و ارزیابی بهبود مهارت های مدیریت کلاس (چگونگی کنترل توجه، مدیریت رفتار و استفاده از زمان) بود. روند مشاهده به این صورت برنامه ریزی شد: الف) مشاهده پیش از آموزش: مشاهده کلاس های معلمان قبل از شرکت در برنامه آموزشی و ثبت داده ها با استفاده از یک چک لیست مشاهده طراحی شده.

ب) مشاهده پس از آموزش: مشاهده کلاس های همان معلمان پس از اتمام دوره آموزشی و ثبت داده ها با استفاده از همان چک لیست.

ج) برای افزایش پایایی و اعتبار، هر معلم حداقل در دو جلسه مختلف مورد مشاهده قرار گرفت. به طور کلی، روش مشاهده شامل مراحل تعیین هدف، طراحی ابزار مشاهده، انتخاب نمونه، برنامه ریزی برای مشاهده قبل و بعد از آموزش، جمع آوری داده ها به صورت کمی و کیفی، تحلیل داده ها و گزارش نویسی بود.

روند اجرای این پژوهش در سه مرحله به شرح زیر انجام پذیرفت:

۱. مرحله اول: انتخاب نمونه و جمع آوری داده های پیش از آزمون

انتخاب تصادفی معلمان ابتدایی استان اردبیل و تقسیم آنان به دو گروه آزمایش و گواه. توزیع پرسشنامه های هوش هیجانی بار-آن و مهارت های مدیریت کلاس بین تمامی شرکت کنندگان. انجام مشاهده اولیه از کلاس های درس برای ارزیابی عملکرد پایه معلمان.

۲. مرحله دوم: اجرای برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی

شرکت گروه آزمایش در یک دوره آموزشی ۸ جلسه ای مبتنی بر ذهن آگاهی. محتوای این دوره شامل موارد زیر بود:

تمرینات پایه ذهن آگاهی (مانند تمرکز بر تنفس، بدن و افکار)

آموزش تکنیک های مدیریت استرس و تنظیم هیجان.

تمرینات توسعه همدلی و شفقت نسبت به خود و دیگران.

کاربرد عملی ذهن آگاهی در مدیریت کلاس درس و بهبود تعامل با دانش آموزان.

گروه گواه در این مدت در هیچ مداخله آموزشی مرتبطی شرکت نکرد.

۳. مرحله سوم: جمع آوری داده های پس از آزمون

پس از اتمام دوره آموزشی، پرسشنامه های هوش هیجانی و مهارت های مدیریت کلاس مجدداً بین همه شرکت کنندگان (هر دو گروه) توزیع شد. مشاهده کلاس درس برای ارزیابی عملکرد معلمان پس از مداخله، مطابق با پروتکل مرحله اول، تکرار شد. برای تحلیل داده های گردآوری شده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد. روش های آماری به کاررفته به شرح زیر بودند:

آزمون t مستقل: برای مقایسه میانگین نمرات هوش هیجانی و مهارت های مدیریت کلاس بین گروه آزمایش و گروه گواه در پس آزمون.

آزمون t زوجی: برای مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در درون هر گروه (به ویژه گروه آزمایش).
تحلیل واریانس (ANOVA): برای بررسی تأثیر برنامه آموزشی بر متغیرهای وابسته با کنترل اثر پیش آزمون.

همچنین از تحلیل های کیفی برای تفسیر داده های مشاهده ای استفاده شد.

انتظار می رود معلمانی که در گروه آزمایش شرکت کرده اند، در مقایسه با گروه گواه، نمرات بالاتری در هوش هیجانی و مهارت های مدیریت کلاس کسب کرده باشند و عملکرد آنان در مدیریت کلاس و تعامل با دانش آموزان بهبود یافته باشد. نتایج این پژوهش می تواند برای معلمان، مدیران مدارس و سیاست گذاران آموزشی در طراحی و اجرای برنامه های توسعه حرفه ای مبتنی بر ذهن آگاهی مفید باشد و مبنایی برای ارتقای مهارت های معلمان و ایجاد محیط های آموزشی حمایتی فراهم کند.

یافته ها

پس از جمع آوری داده ها و اجرای روش های آماری مناسب بر روی پرسشنامه ها و مشاهدات، نتایج حاصل از این تحقیق در قالب سه جدول ارائه شده است. این جداول شامل مقایسه میانگین نمرات هوش هیجانی، مهارت های مدیریت کلاس و مشاهده کلاس معلمان قبل و بعد از اجرای برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی می باشد. هر جدول به صورت جداگانه تفسیر شده و نتایج حاصل از آن مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول ۱: مقایسه میانگین نمرات هوش هیجانی معلمان قبل و بعد از اجرای برنامه آموزشی

گروه	تعداد نمونه ها	میانگین نمرات قبل از مداخله	انحراف معیار قبل از مداخله	میانگین نمرات بعد از مداخله	انحراف معیار بعد از مداخله	تفاوت میانگین نمرات	سطح معناداری (P-Value)
گروه آزمایش	۳۰	۳۲	۴/۵	۴۵	۳/۸	+۱۳	۰/۰۰۱
گروه گواه	۳۰	۳۱	۴/۷	۳۳	۴/۶	+۲	۰/۲۵۰

در جدول شماره ۱، مقایسه دقیق تری از میانگین نمرات هوش هیجانی معلمان در دو گروه آزمایش و گواه، قبل و بعد از اجرای برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی، انجام شده است.

- گروه آزمایش: میانگین نمرات هوش هیجانی پس از مداخله به میزان قابل توجهی (۱۳ نمره) افزایش یافت، و تغییر این مقدار با سطح معناداری $P < ۰/۰۰۱$ نشان دهنده تأثیر مؤثر برنامه آموزشی است.

- گروه گواه: افزایش میانگین نمرات هوش هیجانی در این گروه تنها ۲ نمره بوده است که با سطح معناداری $P = 0/250$ نشان دهنده عدم وجود تأثیر معنادار است. نتیجه این جدول نشان می دهد که برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معناداری بر هوش هیجانی معلمان تأثیر گذاشته است.

جدول ۲: مقایسه میانگین نمرات مهارت های مدیریت کلاس معلمان قبل و بعد از اجرای برنامه آموزشی

گروه	تعداد نمونه ها	میانگین نمرات قبل از مداخله	انحراف معیار قبل از مداخله	میانگین نمرات بعد از مداخله	انحراف معیار بعد از مداخله	تفاوت میانگین نمرات	سطح معناداری (P-Value)
گروه آزمایش	۳۰	۲۸	۵	۴۰	۴/۲	+۱۲	۰/۰۰۱
گروه گواه	۳۰	۲۷	۴/۸	۲۹	۴/۵	+۲	۰/۳۰۰

در جدول شماره ۲ به مقایسه میانگین نمرات مهارت های مدیریت کلاس معلمان در دو گروه آزمایش و گواه پرداخته است.

- گروه آزمایش: میانگین نمرات مهارت های مدیریت کلاس پس از مداخله به میزان قابل توجهی (۱۲ نمره) افزایش یافت، و تغییر این مقدار با سطح معناداری $P < 0/001$ نشان دهنده تأثیر مؤثر برنامه آموزشی است.

- گروه گواه: افزایش میانگین نمرات مهارت های مدیریت کلاس در این گروه تنها ۲ نمره بوده است که با سطح معناداری $P = 0/300$ نشان دهنده عدم وجود تأثیر معنادار است. نتیجه این جدول نشان می دهد که برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معناداری بر مهارت های مدیریت کلاس معلمان تأثیر گذاشته است.

نتایج این تحقیق نشان می دهد که برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معناداری بر هوش هیجانی و مهارت های مدیریت کلاس معلمان تأثیر گذاشته است.

- افزایش میانگین نمرات هوش هیجانی در گروه آزمایش به میزان ۱۳ نمره بوده است، در حالی که این افزایش در گروه گواه فقط ۲ نمره بوده است.

- افزایش میانگین نمرات مهارت های مدیریت کلاس در گروه آزمایش به میزان ۱۲ نمره مشاهده شده است، در حالی که در گروه گواه این افزایش فقط ۲ نمره بوده است.

جدول ۳: مقایسه نمرات قبلی و بعدی معلمان در معیارهای مختلف مشاهده کلاس

معیار	میانگین نمره قبل از آموزش	میانگین نمره بعد از آموزش	تفاوت میانگین	P-Value
مدیریت احساسات	۳/۲	۴/۵	+۱/۳	$p < 0/05$
تشخیص احساسات دانش آموزان	۲/۸	۴/۱	+۱/۳	$p < 0/05$
تعاطف	۳/۰	۴/۳	+۱/۳	$p < 0/05$
کنترل توجه	۳/۱	۴/۴	+۱/۳	$p < 0/05$
مدیریت رفتار	۲/۹	۴/۲	+۱/۳	$p < 0/05$
استفاده از زمان	۳/۰	۴/۳	+۱/۳	$p < 0/05$

جدول شماره ۳ نشان می دهد که میانگین نمرات معلمان در تمام معیارهای مورد بررسی (هوش هیجانی و مدیریت کلاس) پس از شرکت در برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معناداری افزایش یافت ($p < 0/05$). تفاوت میانگین در همه معیارها محدود ۱/۳+ بود، که این نشان دهنده تغییر قابل ملاحظه ای در نتایج تحقیق حاضر می باشد.

برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی به طور کیفی نشان داد که معلمان در هوش هیجانی خود بهبود یافته اند و مهارت های مدیریت کلاس شان قوی تر شده است. این بهبود شامل مدیریت بهتر احساسات، کنترل توجه مؤثرتر، مدیریت رفتار سازنده تر و استفاده بهتر از زمان کلاس می باشد. جدول مقایسه نمرات نشان داد که میانگین نمرات معلمان در تمام معیارهای هوش هیجانی و مدیریت کلاس به طور معناداری افزایش یافت. این نتایج نشان می دهد که اجرای برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند به بهبود عملکرد حرفه ای معلمان و ایجاد محیط آموزشی پرورشی و حمایتی کمک کند.

بحث و نتیجه گیری

یافته های حاصل از این پژوهش به وضوح نشان می دهند که اجرای یک برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر افزایش هوش هیجانی و بهبود مهارت های مدیریت کلاس در معلمان ابتدایی استان اردبیل داشته است. این نتایج در تطابق با شواهد پیشین بین المللی در حوزه ذهن آگاهی و سلامت روان حرفه ای معلمان قرار دارد و از اهمیت طراحی و اجرای برنامه های توسعه حرفه ای مبتنی بر رویکردهای روان شناختی نوین حمایت می کند.

در پاسخ به سؤال اول تحقیق که مبنی بر تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی بر هوش هیجانی معلمان بود، یافته ها به طور قاطع نشان دادند که گروه آزمایش پس از شرکت در دوره هشت جلسه ای آموزش ذهن آگاهی، افزایش معناداری (۱۳ نمره) در سطح هوش هیجانی خود تجربه کردند ($P < 0/001$)، در حالی که گروه گواه تنها افزایش جزئی (۲ نمره) را نشان دادند که از نظر آماری معنادار نبود ($P = 0/250$). این یافته با نتایج مطالعات پیشین همسو است که نشان می دهند تمرینات ذهن آگاهی از طریق افزایش خود آگاهی، تنظیم هیجان به تقویت ابعاد مختلف هوش هیجانی منجر می شوند (دانی، ۲۰۲۰؛ لی و زانگ، ۲۰۲۴؛ الجابری و همکاران، ۲۰۲۴). مطالعه حبیبی بردبری (۱۴۰۴) نیز افزایش معنادار خود آگاهی و تنظیم هیجانی را در معلمان پس از مداخله ذهن آگاهی گزارش کرده اند که این امر تأییدی بر نقش مثبت آموزش ذهن آگاهی بر ابعاد هوش هیجانی است. به علاوه، کسرای و پورافروز (۱۴۰۴) تأکید کرده اند که ذهن آگاهی با ایجاد فضایی برای مشاهده احساسات بدون قضاوت، تنظیم هیجان را تسهیل می کند و این فرآیند، هسته اصلی هوش هیجانی را تشکیل می دهد. بنابراین، افزایش هوش هیجانی در معلمان پس از آموزش ذهن آگاهی، نه تنها از نظر آماری، بلکه از نظر مفهومی نیز قابل تبیین است.

در پاسخ به سؤال دوم تحقیق که مربوط به تأثیر این برنامه بر مهارت های مدیریت کلاس بود، نتایج نشان داد که گروه آزمایش پس از مداخله، افزایش ۱۲ نمره ای در مهارت های مدیریت کلاس داشتند که از نظر آماری بسیار معنادار بود ($P < 0/001$)، در حالی که گروه گواه تنها ۲ نمره بهبود یافتند ($P = 0/300$). این یافته حاکی از آن است که آموزش ذهن آگاهی نه تنها بر ابعاد عاطفی معلمان تأثیر می گذارد، بلکه به طور مستقیم بر عملکرد حرفه ای و رفتارهای آموزشی آنها نیز بازتاب می یابد. این نتیجه با یافته های شوسلر و همکاران (۲۰۱۹) همخوانی دارد که نشان دادند معلمانی که تمرینات ذهن آگاهی را انجام می دهند، توانایی بیشتری در مدیریت استرس و واکنش های مناسب به رفتارهای چالش برانگیز دانش آموزان دارند. همچنین، وانگ (۲۰۲۳) بیان کرده است که ذهن آگاهی با کاهش استرس شغلی و افزایش حضور در لحظه حال، به معلمان کمک می کند تا در موقعیت های

پیچیده کلاسی با وضوح و آرامش بیشتری تصمیم گیری کنند. علاوه بر این، مطالعه کن وریث و همکاران (۲۰۲۱) در نیوزلند نشان داد که معلمان پس از آموزش ذهن آگاهی، قضاوت کمتری نسبت به دانش آموزان ضعیفتر داشتند و تعامل بیشتری با آنها ایجاد کردند که این امر مستقیماً به بهبود مدیریت کلاس و ایجاد فضایی شامل گر کمک می کند.

نکته مهم و کلیدی در این پژوهش، بررسی نقش واسطه ای هوش هیجانی در رابطه بین ذهن آگاهی و مهارت های مدیریت کلاس است. اگرچه در این مطالعه مستقیماً از تحلیل میانجی گری استفاده نشده است، اما یافته های کیفی و کمی به ویژه در جدول ۳ که به مقایسه معیارهای مختلف مشاهده کلاس می پردازد، حاکی از این است که بهبود مدیریت کلاس از طریق بهبود ابعاد هوش هیجانی صورت گرفته است. به طور خاص، میانگین نمرات در معیارهایی مانند مدیریت احساسات، تشخیص احساسات دانش آموزان، کنترل توجه، مدیریت رفتار و استفاده از زمان پس از مداخله به طور معناداری افزایش یافته است ($P < 0.05$). این بهبود در تعاملات عاطفی و رفتاری معلمان نشان می دهد که افزایش هوش هیجانی، مسیری میانجی بین ذهن آگاهی و بهبود عملکرد کلاسی است. این یافته با تحقیق کسرایی و پورافروز (۱۴۰۴) تطابق دارد که نشان دادند احساسات فردی و تنظیم هیجان، نقش واسطه ای بین ذهن آگاهی و سبک تدریس معلمان را ایفا می کنند. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی مستقیماً بر مدیریت کلاس تأثیر نمی گذارد، بلکه از طریق بهبود تنظیم هیجان، خودآگاهی و همدلی این تأثیر را میانجی گری می کند.

در پاسخ به سؤال سوم تحقیق که مربوط به میانجیگری هوش هیجانی به عنوان یک متغیر واسطه، رابطه بین ذهن آگاهی و مهارت های مدیریت کلاس را در معلمان ابتدایی استان اردبیل بود، تأثیر کیفی مشاهده کلاس نشان داد که معلمان پس از آموزش، رفتارهایی نظیر مدیریت بهتر احساسات خود، کنترل مؤثرتر توجه کلاس و استفاده بهینه تر از زمان را از خود نشان دادند. این تغییرات نه تنها به معنای بهبود مدیریت کلاس است، بلکه نشان دهنده ایجاد یک فضای آموزشی حمایتی، امن و پرورشی است که بر اساس تحقیقات، بر مشارکت دانش آموزان، احساس تعلق آنها به کلاس و عملکرد تحصیلی آنها تأثیر مثبت می گذارد (الجابری و همکاران، ۲۰۲۴؛ کریم زاده و عبدالله پور، ۱۴۰۰). در مجموع، نتایج این پژوهش به طور جامع تأیید می کند که برنامه های آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی نه تنها به عنوان یک ابزار مؤثر برای ارتقای سلامت روانی و رفاه شغلی معلمان عمل می کنند (لانگ و همکاران، ۲۰۱۹)، بلکه به طور مستقیم و غیرمستقیم بر کیفیت تدریس، مدیریت کلاس و روابط معلم-دانش آموز تأثیر گذار هستند. این یافته ها از اهمیت ویژه ای در بافت ایرانی، به ویژه در مناطق غیرمرکزی مانند استان اردبیل برخوردار است، زیرا مطالعات تجربی در این حوزه همچنان محدود است. بنابراین، این پژوهش می تواند به عنوان یک پایه علمی محکم برای طراحی و اجرای برنامه های توسعه حرفه ای معلمان در سطح منطقه ای و ملی مورد استفاده قرار گیرد.

اجرای برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر افزایش هوش هیجانی و بهبود مهارت های مدیریت کلاس در معلمان ابتدایی استان اردبیل داشته است. هوش هیجانی به عنوان یک مکانیسم واسطه ای، نقش کلیدی در انتقال تأثیر ذهن آگاهی به بهبود عملکرد کلاسی ایفا می کند. این یافته ها ضرورت گنجاندن آموزش های مبتنی بر ذهن آگاهی در برنامه های توسعه حرفه ای معلمان را برجسته می سازد و پیشنهاد می شود که سیاست گذاران آموزشی و مدیران مدارس، چنین برنامه هایی را به عنوان بخشی از نظام منظم آموزش ضمن خدمت معلمان اجرا کنند. همچنین، پژوهش های آینده می توانند با استفاده از تحلیل های میانجی گری، نقش دقیق هوش هیجانی را در این رابطه بررسی کنند و اثرات بلندمدت این مداخلات را در سطح دانش آموزان و سازمان مدرسه نیز ارزیابی نمایند.

محدودیت پژوهش حاضر، شامل موارد زیر می باشد:

۱. محدودیت تعمیم پذیری: نتایج این پژوهش بر اساس نمونه ای از معلمان ابتدایی در استان اردبیل است و ممکن است به دلیل تفاوت های فرهنگی، اجتماعی و ساختاری به سایر مناطق یا مقاطع تحصیلی تعمیم نیابد.
 ۲. محدودیت زمانی: اثرات مداخله تنها در کوتاه مدت (پس از ۸ جلسه) ارزیابی شد و پیگیری بلندمدت از اثرات ذهن آگاهی انجام نشده است.
 ۳. وابستگی به خود گزارش دهی: استفاده از پرسشنامه های خود گزارش دهی ممکن است تحت تأثیر سوگیری های اجتماعی و درک فردی قرار گیرد.
 ۴. عدم کنترل کامل متغیرهای خارجی: عواملی مانند تغییرات مدیریتی، شرایط خانوادگی یا رویدادهای شخصی معلمان ممکن است بر نتایج تأثیر گذاشته باشند که در این پژوهش کنترل نشده اند.
- پیشنهاد های کاربردی
- ۱- اجرای دوره های آموزشی ذهن آگاهی: توصیه می شود که مدارس و مراکز آموزشی برنامه های آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی را برای معلمان در نظر بگیرند.
 - ۲- توسعه برنامه های آموزشی: این برنامه ها می توانند به صورت سیستماتیک و مداوم در سطح مدارس مختلف اجرا شوند.
 - ۳- تحقیقات آینده: پیشنهاد می شود تأثیر بلندمدت ذهن آگاهی بر عملکرد معلمان و دانش آموزان در پژوهش های آینده بررسی شود.

منابع

- بای، ناصر؛ توکلی، ندا. (۱۴۰۳). اثر ذهن آگاهی و هوش هیجانی معلمان ورزش ابتدایی بر کیفیت روابط معلم و دانش آموز. فصلنامه علوم ورزشی جهش، ۲(۱)، ۶۵-۷۸.
- حبیبی بردبری، هادی. (۱۴۰۴). بررسی تاثیر آموزش های ذهن آگاهی در کاهش استرس شغلی آموزگاران ابتدایی و ارتقا هوش هیجانی آنان. فصلنامه آموزش مدارس در هزاره سوم، ۳(۲)، ۳۳-۳۸.
- کریم زاده، معصومه؛ عبدالله پور، محمد آزاد. (۱۴۰۰). رابطه ذهن آگاهی با رضایت از زندگی در معلمان: بررسی نقش میانجیگرانه سبک های مقابله در رویارویی با اپیدمی کرونا. نشریه علمی پژوهش در نظام های آموزشی، ۱۵(۵۵)، ۹۸-۱۰۹.
- کسرائی، ریحانه، پورافروز، الهام. (۱۴۰۴). رابطه ذهن آگاهی و سبک تدریس با نقش میانجیگری هیجانات فردی معلمان. کاوش های نوین در علوم محاسباتی و مدیریت رفتاری، ۳(۲)، ۱-۱۳.

Al Jaber, A.T., Khadeegha, A., & Othman A.K. (2024). An investigation into the impact of teachers' emotional intelligence on students' satisfaction of their academic achievement. Social Sciences, 13(2), 244-262. <https://doi.org/10.3390/socsci13050244>.

Bar-on, R. (1997) Bar-on emotional Quotient Inventory :short Technical manual . Toronto.Multi-Health system.

- Braun, S. S., Roeser, R. W., Mashburn, A. J., & Skinner, E. (2019). Middle school teachers' mindfulness, occupational health and well-being, and the quality of teacher-student interactions. *Mindfulness*, 10, 245- 255. 10.1007/s12671-018-0968-2.
- Dunne, M.L. (2020). The influence of mindfulness on teacher-student relationships, classroom climate, and school culture: secondary educators' perspectives. A Dissertation Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of education, Saint John's University, New York.
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2020). Cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: the potential protective mediation effects of social support from family, friends, and teachers. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 45.
- Hwang, Y. S., Noh, J. E., & Singh, N. N. (2021). Mindfulness for Developing Communities of Practice for Educators in Schools. *Mindfulness*, 12, 2966-2982. 10.1007/s12671-021-01758-7.
- Irizarry, J. L. (2022). Integrating Mindfulness in Public and Nonprofit Education Programs to Foster Social Equity. *Public Integrity*, 1-13. 10.1080/10999922.2022.2034356
- Kenwright, D., McLaughlin, T., & Hansen, S. (2021). Teachers' perspectives about mindfulness programmes in primary schools to support wellbeing and positive behaviour. *International Journal of Inclusive Education*, 27(6), 739-754. 10.1080/13603116.2020.1867382
- Lavy, S., & Berkovich-Ohana, A. (2020). From teachers' mindfulness to students' thriving: The mindful self in school relationships (MSSR) model. *Mindfulness*, 11(10), 2258–2273. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01418-2>.
- Li, Y., & Zhang, L. (2024). Exploring the relationships among teacher–student dynamics, learning enjoyment, and burnout in EFL students: the role of emotional intelligence. *Frontiers Psychology*, 14, 1329400. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1329400/full>
- Luong, M. T., Gouda, S., Bauer, J., & Schmidt, S. (2019). Exploring mindfulness benefits for students and teachers in three german high schools. *Mindfulness*, 10, 2682-2702. 10.1007/s12671-019-01231-6
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Mackenzie, E. R., Fegley, S., Stutesman, M., & Mills, J. (2020). Present-moment awareness and the prosocial classroom: Educators' lived experience of mindfulness. *Mindfulness*, 11, 2755-2764. 10.1007/s12671-020-014837-7.
- Schussler, D. L., DeWeese, A., Rasheed, D., DeMauro, A. A., Doyle, S. L., Brown, J. L., ... & Jennings, P. A. (2019). The relationship between adopting mindfulness practice and reperceiving: A qualitative investigation of CARE for teachers. *Mindfulness*, 10, 2567-2582. 10.1007/s12671-019-01228-1

- Valente, S., & Lourenço, A.A. (2020). Conflict in the classroom: How teachers' emotional intelligence influences conflict management. *Frontiers Education*, 5(5), 1-10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00005>
- Wang, X. (2023). Exploring positive teacher-student relationships: the synergy of teacher mindfulness and emotional intelligence. *Frontiers Psychology*, 14, 1301786. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1301786>