



Examining the Impact of Mindfulness Training on Reducing Job Stress and Enhancing Emotional Intelligence in Primary School Teachers

Hadi Habibi Bordbari^{1*}

¹Teacher/Clinical Psychologist

* Corresponding Author: habibihadi4.h@gmail.com

Received: 2025-06-24

Accepted: 2025-08-01

Abstract

Objective: This study aimed to examine the effects of mindfulness training on reducing job-related stress and enhancing emotional intelligence among primary school teachers. Specifically, it sought to identify the relationship between mindfulness practices and reductions in occupational stress, as well as improvements in emotional intelligence within the context of elementary education.

Method: Employing a mixed-methods approach, the research comprised a comprehensive literature review of existing studies on the influence of mindfulness interventions on teacher stress and emotional intelligence. Additionally, a field study was conducted during the 2024–2025 academic year at Shahid Sadoughi Elementary School in Bardbar, Khanmirza County, Chaharmahal and Bakhtiari Province, Iran. Participants completed standardized questionnaires assessing job stress and emotional intelligence.

Results: Findings indicated that mindfulness training significantly reduced job stress levels and enhanced emotional intelligence among participating teachers. Notably, the experimental group that received mindfulness instruction demonstrated marked improvements in self-awareness and self-regulation compared to the control group.

Conclusion: The study concludes that mindfulness training is an effective intervention for mitigating occupational stress and fostering emotional intelligence in primary school educators. It is recommended that such programs be integrated into professional development curricula to promote teachers' mental well-being and, consequently, improve instructional quality.

Keywords: Mindfulness training, Occupational stress, Emotional intelligence, Elementary school teachers, Mental health.

© 2023 Journal of School Education in the Third Millennium (JSETM)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Habibi Bordbari, H. (2025). Examining the Impact of Mindfulness Training on Reducing Job Stress and Enhancing Emotional Intelligence in Primary School Teachers. *JSETM*, 3(2): 33-38.





بررسی تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی (Mindfulness) در کاهش استرس شغلی آموزگاران ابتدایی و ارتقاء هوش هیجانی آنان

هادی حبیبی بردبری^{۱*}

^۱ معلم / روانشناس بالینی

* نویسنده مسئول: habibihadi4.h@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۵/۱۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۴/۰۳

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس شغلی و ارتقاء هوش هیجانی آموزگاران ابتدایی انجام شده است. این تحقیق به دنبال شناسایی رابطه میان آموزش‌های ذهن‌آگاهی و کاهش استرس شغلی، همچنین ارتباط آن با ارتقاء هوش هیجانی در آموزگاران مدارس ابتدایی می‌باشد.

روش کار: این پژوهش از نوع مطالعه مروری است و در آن مقالات و مطالعات مختلفی که به تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و هوش هیجانی آموزگاران پرداخته‌اند، مورد تحلیل و ارزیابی قرار گرفتند. علاوه بر این، یک مطالعه میدانی در شهرستان خانمیرزا، استان چهارمحال و بختیاری، دبستان شهیدصدوقی بردبر، در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ انجام شد. در این پژوهش از پرسشنامه‌های «استرس شغلی» و «هوش هیجانی» برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده گردید.

نتایج: نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش‌های ذهن‌آگاهی تأثیر قابل‌توجهی در کاهش استرس شغلی آموزگاران دارد. به‌طور خاص، گروه آزمایش که تحت آموزش‌های ذهن‌آگاهی قرار گرفتند، کاهش معنی‌داری در میزان استرس شغلی و افزایش چشمگیری در هوش هیجانی خود نسبت به گروه کنترل نشان دادند. همچنین، بررسی‌ها نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند موجب بهبود ابعاد مختلف هوش هیجانی از جمله خودآگاهی و خودتنظیمی شود.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج حاصل از مطالعات مروری و میدانی، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش‌های ذهن‌آگاهی به‌طور مؤثر می‌تواند به کاهش استرس شغلی و ارتقاء هوش هیجانی آموزگاران ابتدایی کمک کند. پیشنهاد می‌شود که این نوع مداخلات به‌عنوان بخشی از برنامه‌های آموزشی مدارس ابتدایی گنجانده شود تا سلامت روانی آموزگاران ارتقاء یابد و در نتیجه، کیفیت تدریس نیز بهبود پیدا کند.

واژگان کلیدی: آموزش ذهن‌آگاهی، استرس شغلی، هوش هیجانی، آموزگاران ابتدایی، سلامت روان.

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه آموزش مدارس در هزاره سوم محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: حبیبی بردبری، هادی. (۱۴۰۴). بررسی تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی (Mindfulness) در کاهش استرس شغلی آموزگاران ابتدایی و ارتقاء هوش هیجانی آنان. فصلنامه آموزش مدارس در هزاره سوم، ۳(۲): ۳۸-۳۳.

مقدمه

نگرش و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. این نقش حساس، آنان را در معرض چالش‌ها و فشارهای روانی گوناگونی از جمله بارکاری زیاد، تعامل با والدین، مدیریت

آموزگاران ابتدایی به‌عنوان نخستین پل ارتباطی میان نظام آموزشی و کودکان، نقشی بنیادین در شکل‌گیری شخصیت،

- به بررسی آموزش ذهن‌آگاهی به صورت مداخله‌ای یا تحلیل‌محور پرداخته باشند؛
- و حداقل یکی از متغیرهای «استرس شغلی» یا «هوش هیجانی» را اندازه‌گیری کرده باشند.

مطالعات غیرمرتبط، مقالات تکراری و یا فاقد چارچوب علمی معتبر از تحلیل خارج شدند. تحلیل نهایی با بررسی محتوایی، طبقه‌بندی نتایج و استنتاج از الگوهای مشترک انجام شد. همچنین، برای انجام مطالعه تکمیلی میدانی به صورت محدود در استان چهارمحال و بختیاری، شهرستان خامنه‌زاد، دبستان شهید صدوقی برادر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴، از دو ابزار زیر استفاده گردید:

۱. پرسشنامه استرس شغلی معلمان (Teacher Stress Inventory - TSI): این ابزار توسط فرلند و همکاران (۱۹۹۱) طراحی شده و در ایران توسط عطاری و همکاران (۱۳۹۱) بومی‌سازی و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه دارای ۴۹ گویه در ۱۰ مؤلفه از جمله تعارض نقش، بار کاری، محدودیت زمان، حمایت اجتماعی، منابع ناکافی، و مسائل انضباطی کلاس می‌باشد که به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود.

۲. پرسشنامه هوش هیجانی شاته و همکاران (SEIS): این پرسشنامه شامل ۳۳ گویه در چهار مؤلفه‌ی ادراک هیجانات، تنظیم هیجانات، استفاده از هیجان در حل مسئله و ارزیابی هیجانات است. این ابزار نیز در ایران توسط محمدی (۱۳۸۷) هنجاریابی شده و پایایی و روایی مطلوبی دارد. پاسخگویی به این پرسشنامه‌ها به صورت داوطلبانه و با رعایت اصول اخلاقی پژوهش انجام شد و داده‌ها صرفاً جهت تقویت ابعاد تجربی مقاله مروری مورد تحلیل توصیفی قرار گرفت.

یافته‌ها

در این قسمت، نتایج به‌دست‌آمده از مرور و تحلیل مطالعات پیشین در زمینه تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس شغلی و ارتقاء هوش هیجانی آموزگاران ابتدایی مورد بررسی قرار می‌گیرد. پژوهش‌های مختلف در این زمینه به طور گسترده‌ای تأثیر مثبت مداخلات ذهن‌آگاهی بر بهبود استرس شغلی و افزایش هوش هیجانی آموزگاران را تأیید کرده‌اند.

۱. تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش استرس شغلی آموزگاران داشته باشد. در

کلاس‌های پرجمعیت و مطالبات مدیریتی قرار می‌دهد (دلآوری و زالی، ۱۴۰۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استرس شغلی مزمن در میان آموزگاران می‌تواند منجر به فرسودگی شغلی، کاهش کیفیت تدریس و آسیب به سلامت روانی فردی شود (یعقوبی و حسینی، ۱۳۹۹).

در سال‌های اخیر، توجه به راهکارهای روان‌شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۱ به‌عنوان یکی از مؤثرترین شیوه‌ها برای کاهش استرس و بهبود کارکردهای هیجانی افزایش یافته است. ذهن‌آگاهی به معنای حضور آگاهانه و بدون قضاوت در لحظه حال است و تمرینات مرتبط با آن می‌تواند به تقویت خودآگاهی، تنظیم هیجان و بهبود سازگاری روانی منجر شود (میرزایی و قادری، ۱۴۰۱). پژوهش‌های بین‌المللی اثبات کرده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی به آموزگاران می‌تواند موجب کاهش اضطراب، افزایش تاب‌آوری و ارتقاء کیفیت روابط حرفه‌ای شود (ترکاشوند و کریمی، ۱۴۰۳).

از سوی دیگر، هوش هیجانی - که شامل توانایی شناخت، تنظیم و استفاده مؤثر از هیجانات در خود و دیگران است - عاملی کلیدی در ارتقای سلامت روانی و اثربخشی حرفه‌ای آموزگاران به شمار می‌رود (جلالی و توکلی، ۱۴۰۲). از آنجا که ذهن‌آگاهی می‌تواند با افزایش خودآگاهی و پذیرش هیجانی، به تقویت هوش هیجانی بینجامد، بررسی رابطه این دو مؤلفه در بافت آموزشی اهمیت ویژه‌ای دارد.

بر این اساس، پژوهش حاضر با رویکرد مروری به دنبال بررسی شواهد نظری و تجربی موجود پیرامون تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس شغلی و ارتقاء هوش هیجانی آموزگاران ابتدایی است. هدف، شناسایی الگوهای موفق، شکاف‌های پژوهشی و ارائه پیشنهادهایی برای کاربرد این رویکرد در نظام آموزشی ایران می‌باشد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع مطالعات مروری نظام‌مند^۲ بوده و با هدف تحلیل و تلفیق نتایج مطالعات پیشین پیرامون تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس شغلی و ارتقاء هوش هیجانی آموزگاران ابتدایی انجام شده است. جامعه مطالعاتی شامل کلیه مقالات علمی-پژوهشی منتشرشده در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر داخلی و خارجی مانند: (Magiran, SID, ScienceDirect, IranDoc, PubMed, Google Scholar) در بازه زمانی سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۴ میلادی (۱۳۸۹ تا ۱۴۰۳ شمسی) می‌باشد.

معیارهای ورود شامل پژوهش‌هایی است که:

- تمرکز آن‌ها بر آموزگاران دوره ابتدایی باشد؛

کنترل نشان دادند. نتایج تحلیل آماری نشان داد که میانگین نمرات استرس شغلی در گروه آزمایش قبل از مداخله ۲۲/۴۰ و بعد از مداخله به ۱۶/۳۰ کاهش یافت، در حالی که در گروه کنترل تغییری نداشت (جدول ۱).

مطالعه‌ای که توسط فتحی و عظیمی (۱۳۹۹) در مدارس ابتدایی ایران انجام شد، نتایج تحلیل کوواریانس چندگانه نشان داد که آموزگاران در گروه آزمایش که تحت آموزش‌های ذهن‌آگاهی قرار گرفتند، کاهش معنی‌داری در استرس شغلی نسبت به گروه

جدول ۱: نتایج آماری تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی

گروه	پیش آزمون (میانگین)	پس آزمون (میانگین)	تفاوت میانگین (تست t)
آزمایش	۲۲/۴۰	۱۶/۳۰	۵/۶ (p<۰/۰۱)
کنترل	۲۰/۴۱	۲۱/۴۰	۰/۱ (p>۰/۰۵)

۸ هفته تحت آموزش ذهن‌آگاهی قرار گرفتند، در مقایسه با گروه کنترل که هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند، افزایش قابل توجهی در نمرات هوش هیجانی نشان دادند. به‌طور خاص، نمرات خودآگاهی در گروه آزمایش از ۲۳/۳۳ به ۲۹/۴۲ افزایش یافت (جدول ۲).

۲. تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر هوش هیجانی

در زمینه هوش هیجانی، پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که آموزش‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند موجب ارتقاء ابعاد مختلف هوش هیجانی آموزگاران، از جمله خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزه و همدلی شود. به‌طور خاص، در مطالعه‌ای که توسط حسینی و فرهادی (۱۴۰۱) انجام شد، گروه آزمایش که به مدت

جدول ۲: نتایج آماری تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر هوش هیجانی

گروه	پیش آزمون (میانگین)	پس آزمون (میانگین)	تفاوت میانگین (تست t)
آزمایش	۲۳/۳۳	۲۹/۴۲	۶/۵ (p<۰/۰۱)
کنترل	۲۴/۳۴	۲۵/۳۵	۰/۱ (p>۰/۰۵)

نتایج کلی نشان می‌دهند که آموزش‌های ذهن‌آگاهی به‌طور مؤثر می‌تواند به کاهش استرس شغلی و ارتقاء هوش هیجانی آموزگاران ابتدایی کمک کند. این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین هم‌راستا هستند که نشان داده‌اند این نوع آموزش‌ها می‌توانند تأثیرات بلندمدتی در بهبود سلامت روانی آموزگاران و بهبود کیفیت تدریس آنان داشته باشند (رحیمی، ۱۴۰۲).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که آموزش‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند تأثیرات چشم‌گیری بر کاهش استرس شغلی و ارتقاء هوش هیجانی آموزگاران ابتدایی داشته باشد. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های پیشین که به تأثیر مثبت این نوع مداخلات بر بهبود سلامت روانی و کیفیت تدریس اشاره دارند، هم‌راستا است (ابراهیمی زاده و صادقی، ۲۰۱۸؛ حسینی و فرهادی، ۲۰۲۰).

۱. کاهش استرس شغلی آموزگاران

در ابتدا باید تأکید کرد که استرس شغلی یکی از عوامل اصلی کاهش کارایی و کیفیت تدریس در آموزگاران است. استرس

۳. مقایسه تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و هوش هیجانی

با توجه به نتایج بدست آمده، به نظر می‌رسد که مداخلات ذهن‌آگاهی نه تنها موجب کاهش استرس شغلی آموزگاران می‌شود، بلکه به‌طور همزمان به افزایش هوش هیجانی آنان نیز کمک می‌کند. در مطالعه‌ای که توسط ابراهیمی زاده و صادقی (۱۴۰۳) انجام شد، مشاهده شد که میانگین کاهش استرس شغلی در گروه آزمایش به میزان ۳۰٪ و افزایش هوش هیجانی به میزان ۲۰٪ بوده است. این تغییرات نشان‌دهنده هم‌افزایی مثبت میان این دو متغیر است (جدول ۳).

جدول ۳: مقایسه تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و هوش هیجانی

گروه	کاهش استرس شغلی (%)	افزایش هوش هیجانی (%)
آزمایش	۳۰	۲۰
کنترل	۰	۰

این هم‌افزایی مثبت در برخی از مطالعات مانند ابراهیمی زاده و صادقی (۱۴۰۳) و حسینی و فرهادی (۱۴۰۱) مشاهده شده است، که نشان می‌دهد مداخلات ذهن‌آگاهی نه تنها در کاهش استرس مؤثر است، بلکه به‌طور هم‌زمان بهبود کیفیت روابط انسانی، تنظیم هیجانات و افزایش انگیزه را در میان آموزگاران به همراه دارد.

با توجه به یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده به تحلیل جامع‌تری از تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر دیگر جنبه‌های سلامت روانی آموزگاران، مانند اضطراب و افسردگی، پرداخته شود. همچنین، بررسی تفاوت‌های فرهنگی و منطقه‌ای در تأثیرگذاری این آموزش‌ها بر آموزگاران می‌تواند به درک بهتر و به‌کارگیری مداخلات متناسب در مناطق مختلف کمک کند.

نتیجه‌گیری کلی

در نهایت، این پژوهش نشان داد که آموزش‌های ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک رویکرد مؤثر می‌تواند استرس شغلی آموزگاران ابتدایی را کاهش داده و هوش هیجانی آنان را ارتقاء دهد. این نتایج می‌تواند مبنای عملی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و حمایتی در مدارس ابتدایی قرار گیرد تا سلامت روانی و کارایی آموزگاران افزایش یابد و به تبع آن، کیفیت آموزش نیز ارتقاء یابد. از این رو، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌طور منظم و سیستماتیک در مدارس ابتدایی گنجانده شوند.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت‌کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

شغلی می‌تواند به‌طور مستقیم بر عملکرد روزانه آموزگاران تأثیر بگذارد و موجب فرسودگی شغلی و کاهش انگیزه در آن‌ها شود (جلالی و همکاران، ۱۴۰۲). در این پژوهش‌ها مشخص شده است که آموزش‌های ذهن‌آگاهی به‌طور مؤثر باعث کاهش استرس شغلی در آموزگاران شده است. بر اساس نتایج پژوهش‌های مختلف، گروه‌های آزمایشی که تحت آموزش‌های ذهن‌آگاهی قرار گرفتند، کاهش معنی‌داری در نمرات استرس شغلی خود نشان دادند. به‌طور مثال، در مطالعه‌ای که توسط فتحی و عظیمی (۱۳۹۹) انجام شد، پس از دوره آموزش ذهن‌آگاهی، میزان استرس شغلی در گروه آزمایش به‌طور میانگین ۶/۶ واحد کاهش یافت، در حالی که در گروه کنترل این کاهش مشاهده نشد. این نتایج نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی به آموزگاران کمک می‌کند تا استرس‌های شغلی خود را مدیریت کنند و به‌واسطه‌ی این مدیریت بهتر، انگیزه و کیفیت تدریس بهبود یابد.

۲. ارتقاء هوش هیجانی آموزگاران

مؤلفه‌ی دیگری که در این پژوهش‌ها مورد توجه قرار گرفته است، هوش هیجانی است. هوش هیجانی شامل توانایی شناخت و تنظیم هیجانات خود و دیگران است که در شرایط شغلی خاص، نظیر تدریس در مدارس ابتدایی، اهمیت فراوانی دارد. آموزگاران با هوش هیجانی بالا قادرند به‌طور مؤثری با چالش‌ها و فشارهای شغلی مواجه شوند و از مهارت‌های خود در تعامل با دانش‌آموزان و همکاران بهره ببرند. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که آموزش‌های ذهن‌آگاهی نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کنند بلکه می‌توانند به‌طور قابل توجهی هوش هیجانی آموزگاران را ارتقاء دهند. در مطالعه‌ای توسط حسینی و فرهادی (۱۴۰۱)، مشاهده شد که گروه آزمایش پس از مداخله ذهن‌آگاهی، در زمینه‌ی خودآگاهی و تنظیم هیجانات به‌طور محسوسی بهبود پیدا کردند. این امر نشان‌دهنده‌ی تأثیر مثبت آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر ابعاد مختلف هوش هیجانی، از جمله خودآگاهی، خودتنظیمی، و همدلی است.

۳. هم‌افزایی بین کاهش استرس و ارتقاء هوش هیجانی

مهم‌ترین نتیجه‌ای که از این تحلیل‌ها به‌دست می‌آید، نشان‌دهنده‌ی هم‌افزایی مثبت میان کاهش استرس شغلی و ارتقاء هوش هیجانی در آموزگاران است. به‌عبارتی، کاهش استرس شغلی می‌تواند منجر به بهبود عملکرد هیجانی و شناختی آموزگاران شود و برعکس، تقویت هوش هیجانی می‌تواند به آنان در مدیریت بهتر استرس‌های شغلی کمک کند.

فهرست منابع

- Delavari, S., & Zali, M. (2021). The effect of mindfulness training on reducing job stress in elementary teachers. *Journal of Educational Research*, 15(2), 105-123.
- Ebrahimzadeh, M., & Sadeghi, M. (2024). The effect of mindfulness training on job stress and emotional intelligence in teachers. *Journal of Psychological Research*, 24 (2), 25-41.
- Fathi, R., & Azimi, S. (2010). The role of mindfulness training in reducing job stress and increasing emotional intelligence in teachers. *Social Quarterly*, 17(4), 223-235.
- Hosseini, Sh., & Farhadi, H. (2022). The effects of mindfulness activities on the development of emotional intelligence and job stress in elementary teachers. *Journal of Educational Psychology*, 17(3), 90-103.
- Jalali, E., & Tavakoli, M. (2023). Investigating the relationship between emotional intelligence and job stress in teachers with emphasis on mindfulness training. *Quarterly Journal of Psychological Research*, 10(2), 70-85.
- Mirzaei, N., & Ghaderi, M. (2022). Investigating the effects of mindfulness methods on improving the quality of work life of elementary teachers. *Journal of School Psychology*, 21(3), 338-355.
- Rahimi, F. (2023). Investigating the effect of mindfulness training on reducing stress and increasing emotional intelligence in elementary teachers. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 14(1), 100-115.
- Torkashvand, F., & Karimi, N. (2024). Mindfulness training and its effect on stress management in elementary teachers. *Journal of Education*, 14(4), 45-60.
- Yaghoubi, A., & Hosseini, R. (2010). The role of mindfulness exercises in increasing emotional intelligence and reducing job stress in teachers. *Journal of Humanities*, 23(1), 22-41.

واژه نامه

۱. ذهن آگاهی
۲. مطالعات مروری نظام مند

منابع فارسی

- ابراهیمی زاده، م.، و صادقی، م. (۱۴۰۳). تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر استرس شغلی و هوش هیجانی آموزگاران. نشریه پژوهش‌های روانشناسی، ۲۴(۲)، ۴۱-۲۵.
- ترکاشوند، ف.، و کریمی، ن. (۱۴۰۳). آموزش ذهن آگاهی و تأثیر آن بر مدیریت استرس در آموزگاران ابتدایی. مجله آموزش و پرورش، ۱۴(۴)، ۴۵-۶۰.
- جلالی، الهه، و توکلی، م. (۱۴۰۲). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و استرس شغلی در آموزگاران با تأکید بر آموزش ذهن آگاهی. فصلنامه تحقیقات روانشناسی، ۱۰(۲)، ۸۵-۷۰.
- حسینی، ش.، و فرهادی، ح. (۱۴۰۱). اثرات فعالیت‌های ذهن آگاهی بر توسعه هوش هیجانی و استرس شغلی در آموزگاران ابتدایی. مجله روانشناسی تربیتی، ۱۷(۳)، ۹۰-۱۰۳.
- دلاوری، س.، و زالی، م. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس شغلی آموزگاران ابتدایی. مجله تحقیقات تربیتی، ۱۵(۲)، ۱۲۳-۱۰۵.
- رحیمی، ف. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر آموزش‌های ذهن آگاهی بر کاهش استرس و افزایش هوش هیجانی در معلمان ابتدایی. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، ۱۴(۱)، ۱۱۵-۱۰۰.
- فتحی، ر.، و عظیمی، س. (۱۳۹۹). نقش آموزش‌های ذهن آگاهی در کاهش استرس شغلی و افزایش هوش هیجانی آموزگاران. فصلنامه اجتماعی، ۱۷(۴)، ۲۲۳-۲۳۵.
- میرزایی، ن.، و قادری، م. (۱۴۰۱). بررسی اثرات روش‌های ذهن آگاهی بر بهبود کیفیت زندگی شغلی آموزگاران ابتدایی. مجله روانشناسی مدرسه، ۲۱(۳)، ۳۳۸-۳۵۵.
- یعقوبی، ع.، و حسینی، ر. (۱۳۹۹). نقش تمرینات ذهن آگاهی در افزایش هوش هیجانی و کاهش استرس شغلی آموزگاران. نشریه علوم انسانی، ۲۳(۱)، ۴۱-۲۲.