



Examining the Impact of Psychological Well-Being on the Professional Performance of Physical Education Teachers

Arshad Rahimi Galogahi ^{1✉} 

1. **Corresponding Author**, Department of Physical Education and Sport Sciences, National University of Skills, Tehran, Iran.
E-mail: _arshadrahimi90@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article history: Received: 12 February 2025 Received in revised form: 23 April 2025 Accepted: 05 May 2025 Published online: 20 June 2025 Keywords: <i>Psychological Well-Being, Teachers, Professional Performance, Educational and Sports Activities.</i>	Introduction: Psychological well-being plays an important role in improving the professional performance of physical education teachers, because good mental health can improve motivation, effective interaction with students, and the quality of education. Therefore, examining the relationship between psychological well-being and teachers' professional performance is of great importance. Methods: Given the nature of the research, which seeks to examine the relationship between research variables, the present study is a survey. The statistical population of this study included all physical education teachers in the east of Mazandaran province, 185 of whom were employed in 1402 according to an inquiry from the Mazandaran Provincial Education Department. The sample size was 120 people, selected through the Krejci-Morgan table, using stratified random sampling (men = 46, women = 74). The collection tools in this study were Patterson's (1990) job performance questionnaires and Ryff's psychological well-being. In this study, PLS2 and SPSS tests were used to analyze the data. Results: The results showed that psychological well-being has an effect on teachers' professional performance. Conclusion: The results of this study showed that psychological well-being plays a decisive role in improving the professional performance of physical education teachers and can be considered as one of the key factors of career success in this field. Teachers who have high levels of mental health have a greater ability to effectively manage the classroom, establish constructive interactions with students, and use innovative educational methods.
Cite this article: Rahimi Galogahi A. Examining the Impact of Psychological Well-Being on the Professional Performance of Physical Education Teachers. Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences. 2025; 01 (01): 13-23. Doi: 10.22034/edus.2025.227340 Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences is licensed under CC BY-NC 4.0.  Web site: https://www.eduhealthsci.ir Email: eduhealthsci@gmail.com. © The Author(s). Publisher: Academic Center for Education, Culture and Research (ACECR), Mazandaran Branch, Mazandaran, Iran.	



Extended Abstract

Introduction

The professional performance of physical education teachers is crucial in fostering students' physical development, promoting healthy lifestyles, and enhancing overall educational outcomes. Teachers' ability to effectively deliver curriculum content, motivate students, and manage classroom dynamics significantly depends not only on their technical skills but also on their psychological well-being. Psychological well-being, encompassing dimensions such as autonomy, self-acceptance, environmental mastery, positive interpersonal relationships, personal growth, and life purpose, reflects an individual's optimal psychological functioning and resilience. Prior research has demonstrated that psychological well-being is closely linked to occupational success and job satisfaction across various professions. However, there is a paucity of empirical evidence specifically addressing how psychological well-being impacts the professional performance of physical education teachers. Given the unique physical and psychological demands inherent in this profession, exploring this relationship is essential to develop tailored interventions that enhance teacher efficacy and wellbeing. This study investigates the influence of psychological well-being on professional performance among physical education teachers, hypothesizing a positive association between higher well-being and superior professional outcomes.

Methods

A quantitative correlational design was employed to examine the relationship between psychological well-being and professional performance in physical education teachers. The study sample consisted of 150 certified physical education teachers recruited through stratified random sampling across multiple educational districts to ensure representativeness. Data collection instruments included the Patterson Job Performance Questionnaire (1990), a 15-item measure assessing multiple facets of job performance including working quality, quantity, initiative, cooperation, and responsibility, rated on a five-point Likert scale. Psychological well-being was assessed using the 42-item Ryff Psychological Well-Being Scale (1989), covering six dimensions: self-acceptance, positive relations, autonomy, environmental mastery, personal growth, and purpose in life, with responses on a six-point Likert scale. The Persian version of this scale, validated in previous domestic studies, was utilized to ensure cultural relevance and psychometric robustness. Data analysis comprised descriptive statistics, Pearson correlation to identify bivariate relationships, and multiple linear regression to determine the predictive capacity of psychological well-being dimensions on professional performance, with significance levels set at $p < 0.05$.

Results

According to the Cronbach's alpha and composite reliability values reported in Table 1, as can be seen, some latent variables have Cronbach's alpha values less than 0.389, which indicates that other domains of the model do not have adequate reliability. If the components in a test are correlated, the alpha value increases. However, a high alpha coefficient does not always mean a high degree of internal consistency because alpha is affected by the length of a test. If the test length is too short, the alpha value decreases. It should be noted that alpha is a characteristic of the test score from a specific sample of subjects; therefore, researchers should not only pay attention to the published alpha estimate and alpha should be measured on each test. As can be seen in Table (2), since the standard path coefficient between the two variables of psychological well-being and professional performance is positive and equal to 0.365, it can be said that with an increase of one standard deviation in psychological well-being, we will witness an increase in teachers' professional performance by 0.365 standard deviations. Therefore, with a 95% confidence probability, psychological well-being has an effect on teachers' professional performance. According to Table 3, for paths with a t value equal to or greater than 1.96, there is a significant relationship between the main factors and their subfactors with a 95% confidence probability, and the correlation value of each path (path coefficient) is known.

Conclusion

The results of this study indicate that psychological well-being plays a critical and determinative role in enhancing the professional performance of physical education teachers, positioning it as a key factor in occupational success within this field. Teachers who exhibit higher levels of psychological health demonstrate greater effectiveness in classroom management, fostering constructive interactions with students, and employing innovative teaching methods. This enhanced capability not only leads to increased productivity and improved teaching quality but also contributes to creating a positive and motivational environment for learners. The influence of optimal psychological well-being extends beyond instructional effectiveness, as it strengthens teachers' roles as models for promoting healthy lifestyles and values related to physical activity. These findings underscore the importance of educational policymakers prioritizing the psychological dimensions of teachers and developing targeted support programs and interventions to address these needs effectively.



The association between psychological well-being and professional performance can be understood through the lens of various psychological theories emphasizing the impact of mental health on job-related attitudes and behaviors. Well-being facilitates resilience and adaptive coping mechanisms, enabling teachers to handle occupational stressors and challenges more proficiently. Such resilience is particularly vital in physical education settings, where teachers frequently face physical demands alongside pedagogical responsibilities. By fostering autonomy, self-acceptance, environmental mastery, and positive interpersonal relationships—core components of psychological well-being—teachers are better equipped to sustain motivation and job satisfaction, which in turn enhances their professional functioning. The interplay of these factors creates a virtuous cycle whereby increased well-being promotes higher performance, which subsequently reinforces teachers' psychological health. Moreover, the role of psychological well-being in shaping a positive educational climate is critical. Teachers with high well-being tend to adopt student-centered approaches that encourage active participation, creativity, and engagement, which are essential in physical education contexts. The ability to manage emotions effectively and build supportive relationships contributes to a classroom atmosphere conducive to learning and personal growth. As physical education teachers embody the principles of health and well-being, their psychological state directly influences their credibility and effectiveness in promoting similar values among students. Future research directions should aim to elucidate the mediating mechanisms and longitudinal effects of psychological well-being on professional performance. Investigating variables such as emotional intelligence, job engagement, and coping strategies as potential mediators could provide a more nuanced understanding of how psychological well-being translates into effective teaching practices. Longitudinal studies would be particularly valuable in confirming causal relationships and assessing the sustainability of well-being interventions over time. Additionally, qualitative research exploring teachers' lived experiences could complement quantitative findings, offering deeper insights into contextual factors that shape the well-being-performance dynamic. In conclusion, the present study highlights psychological well-being as an essential determinant of professional performance among physical education teachers. Enhancing this well-being through comprehensive, evidence-based strategies is imperative for promoting educational excellence and fostering a healthier, more resilient teaching workforce. By addressing psychological health proactively, educational systems can optimize teacher performance and contribute positively to the physical and mental health of future generations. This integrative approach offers a promising pathway toward sustainable improvements in both teacher well-being and educational outcomes.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

This study was approved by the Ethics Committee of Islamic Azad University, Sari Branch, under the code IR.IAU.SARI.REC.1404.168.

Funding

This research received no specific grant from any funding agency.

Authors' contribution

Conceptualization: Arshad Rahimi Galogahi; Methodology: Arshad Rahimi Galogahi; Software: Arshad Rahimi Galogahi; Validation: Arshad Rahimi Galogahi; Formal analysis: Arshad Rahimi Galogahi; Investigation: Arshad Rahimi Galogahi; Data curation: Arshad Rahimi Galogahi; Writing – original draft preparation: Arshad Rahimi Galogahi; Supervision: Arshad Rahimi Galogahi; Project administration: Arshad Rahimi Galogahi.

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding this article.

Acknowledgments

The authors would like to express their gratitude to the authorities of the Physical Education and Sport Sciences, National University of Skills, Tehran, as well as to the principals, teachers, and students who participated and cooperated in the implementation of this research.



بررسی تاثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد حرفه ای معلمان تربیت بدنی

ارشد رحیمی گلوگاهی  ^۱

۱. نویسنده مسؤول، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ملی مهارت، تهران، ایران. رایانامه: arshadrahimi90@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	مقدمه: بهزیستی روانشناختی نقش مهمی در بهبود عملکرد حرفه ای معلمان تربیت بدنی دارد، زیرا سلامت روان مناسب می تواند انگیزه، تعامل مؤثر با دانش آموزان و کیفیت آموزش را ارتقا دهد. بنابراین، بررسی ارتباط بین بهزیستی روان شناختی و عملکرد حرفه ای معلمان اهمیت زیادی دارد.
تاریخ دریافت:	روش پژوهش: با توجه به ماهیت پژوهش که به دنبال بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش می باشد، پژوهش حاضر از نوع پیمایشی است. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه معلمان تربیت بدنی شرق استان مازندران که تعداد آن ۱۸۵ نفر بنا بر استعلام از اداره آموزش و پرورش استان مازندران بوده و در سال ۱۴۰۲ مشغول به کار بودند. حجم نمونه از طریق جدول کرجسی مورگان تعداد ۱۲۰ نفر، به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای (مردان = ۴۶ نفر، زنان = ۷۴ نفر) انتخاب شدند. ابزار گردآوری در این پژوهش پرسشنامه های عملکرد شغلی پاترسون (۱۹۹۰)، بهزیستی روان شناختی ریف (Ryff) بود. در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون PLS2 و Spss استفاده شد.
تاریخ بازنگری:	یافته ها: نتایج نشان داد که بهزیستی روان شناختی بر عملکرد حرفه ای معلمان تأثیر دارد.
تاریخ پذیرش:	نتیجه گیری: نتایج این پژوهش نشان داد که بهزیستی روان شناختی نقش تعیین کننده ای در ارتقای عملکرد حرفه ای معلمان تربیت بدنی دارد و می تواند به عنوان یکی از عوامل کلیدی موفقیت شغلی در این حوزه در نظر گرفته شود. معلمانی که از سطوح بالای سلامت روان برخوردارند، توانایی بیشتری در مدیریت مؤثر کلاس، برقراری تعاملات سازنده با دانش آموزان و به کارگیری روش های آموزشی نوآورانه دارند.
تاریخ انتشار:	
کلیدواژه ها:	بهزیستی روان شناختی، معلمان، عملکرد حرفه ای، فعالیت های تربیتی و ورزشی

استناد: رحیمی گلوگاهی، ارشد. بررسی تاثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد حرفه ای معلمان تربیت بدنی. نشریه رویکردهای نوین در مدیریت آموزش و علوم سلامت.

Doi: 10.22034/edus.2025.227340. ۱۴۰۴: ۰۱ (۰۱): ۱۳-۲۳



دسترسی به این نشریه علمی، رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کرییتیو کامنز (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار کرده است.

| آدرس نشریه: <https://www.eduhealthsci.ir/> | ایمیل: eduhealthsci@gmail.com

ناشر: جهاد دانشگاهی واحد استان مازندران.

مقدمه

بهزیستی روانشناختی یکی از مفاهیم بنیادین در روانشناسی مثبت‌گرا است که به ابعاد گوناگون رضایت از زندگی، احساس معنا، رشد شخصی، خودپذیری، روابط مثبت با دیگران و توانایی مدیریت مؤثر چالش‌های زندگی اشاره دارد (۱). این مؤلفه نه تنها در زندگی فردی، بلکه در کیفیت فعالیت‌های حرفه‌ای نیز نقش کلیدی ایفا می‌کند (۲). در حوزه آموزش و پرورش، معلمان به عنوان اصلی‌ترین عناصر انتقال دانش، ارزش‌ها و مهارت‌ها، نقشی حیاتی در رشد و توسعه دانش‌آموزان دارند. معلمان تربیت بدنی به طور خاص، علاوه بر آموزش مهارت‌های ورزشی و حرکتی، مسئولیت ارتقای سلامت جسمانی، اجتماعی و روانی دانش‌آموزان را نیز بر عهده دارند. بنابراین، سطح بهزیستی روانشناختی آنان می‌تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم بر کیفیت تعاملات آموزشی، انگیزش و اثربخشی فعالیت‌های تربیتی و ورزشی اثرگذار باشد (۳)؛ در محیط‌های آموزشی امروز، فشارهای روانی و استرس‌های شغلی معلمان رو به افزایش است. عواملی همچون حجم بالای وظایف، انتظارات متنوع والدین و دانش‌آموزان، کمبود منابع آموزشی، مسائل اقتصادی و چالش‌های مدیریتی می‌توانند بر سلامت روان معلمان تأثیر منفی بگذارند. در این میان، معلمان تربیت بدنی با شرایط خاص‌تری مواجه‌اند؛ زیرا علاوه بر فعالیت‌های آموزشی در کلاس، مسئولیت برگزاری مسابقات، برنامه‌های فوق‌برنامه و نظارت بر فعالیت‌های فیزیکی دانش‌آموزان را نیز بر عهده دارند. ماهیت فیزیکی و تعاملی این شغل باعث می‌شود که خستگی جسمی با فشار روانی ترکیب شده و در صورت نبود بهزیستی روانشناختی مناسب، کارایی حرفه‌ای کاهش یابد (۴).

تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که بهزیستی روانشناختی بالا می‌تواند منجر به افزایش رضایت شغلی، تعهد سازمانی و کیفیت عملکرد شود. معلمانی که از سطح بالای سلامت روان برخوردارند، در مدیریت کلاس، ایجاد ارتباط مثبت با دانش‌آموزان، استفاده از روش‌های خلاقانه آموزشی و حل مسائل رفتاری موفق‌تر عمل می‌کنند (۵). در مقابل، سطوح پایین بهزیستی روانشناختی ممکن است با کاهش انگیزه، افزایش غیبت، فرسودگی شغلی و افت کیفیت تدریس همراه باشد. با توجه به اینکه فعالیت‌های تربیت بدنی مستلزم انگیزش بالا، انرژی جسمانی و تعامل اجتماعی پویا است، اهمیت سلامت روان معلمان این حوزه دوچندان می‌شود (۶).

ضرورت بررسی این موضوع در شرایط کنونی نظام آموزشی ایران بیش از پیش احساس می‌شود. تغییرات اجتماعی و فرهنگی، گسترش فناوری‌های نوین و تغییر سبک زندگی دانش‌آموزان باعث شده است که نقش معلمان تربیت بدنی در ترویج فعالیت بدنی و سبک زندگی سالم برجسته‌تر شود (۷). از سوی دیگر، کم‌تحرکی، استرس و مشکلات روانی در میان دانش‌آموزان رو به افزایش است و معلمانی که خود از سلامت روانی مطلوب برخوردار نباشند، نمی‌توانند به طور مؤثر در بهبود این وضعیت نقش‌آفرینی کنند (۸). بنابراین، سرمایه‌گذاری بر ارتقای بهزیستی روانشناختی معلمان تربیت بدنی، نه تنها به نفع آنان، بلکه در خدمت بهبود سلامت نسل آینده خواهد بود (۹). از منظر علمی، بهزیستی روانشناختی بر اساس مدل‌های نظری مختلف، از جمله مدل شش‌بعدی کارول ریف، شامل ابعادی همچون خودپذیری، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی تعریف می‌شود (۱۰). هر یک از این ابعاد می‌توانند به صورت مستقیم بر عملکرد حرفه‌ای معلمان اثر بگذارند. برای مثال، خودپذیری می‌تواند اعتماد به نفس معلم را در مواجهه با چالش‌های شغلی تقویت کند، روابط مثبت با دیگران می‌تواند تعامل سازنده با دانش‌آموزان و همکاران را بهبود بخشد، و هدفمندی در زندگی می‌تواند انگیزه و پایداری او را در پیگیری اهداف آموزشی افزایش دهد (۱۱).

از نظر عملکرد حرفه‌ای نیز، معیارهایی همچون کیفیت تدریس، مدیریت کلاس، نوآوری آموزشی، برقراری ارتباط مؤثر و رعایت اصول اخلاق حرفه‌ای به عنوان شاخص‌های کلیدی سنجش کارآمدی معلمان مطرح هستند (۱۲)؛ عملکرد حرفه‌ای مطلوب نیازمند ترکیبی از مهارت‌های تخصصی، ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روانی پایدار است (۱۳). در نتیجه، مطالعه

ارتباط بین بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد حرفه‌ای می‌تواند به شناسایی نقاط قوت و ضعف سیستم آموزشی کمک کرده و راهکارهایی برای ارتقای کیفیت آموزش ارائه دهد (۱۴). بررسی این ارتباط در گروه معلمان تربیت بدنی اهمیت مضاعف دارد، زیرا این معلمان علاوه بر آموزش درسی، نقش الگویی در رفتارهای حرکتی و سبک زندگی سالم برای دانش‌آموزان ایفا می‌کنند (۱۵). اگر معلم خود از سلامت روان و انگیزش کافی برخوردار باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که بتواند نگرش مثبت به فعالیت بدنی، همکاری گروهی و مدیریت استرس را در دانش‌آموزان نهادینه کند. برعکس، معلمانی که دچار مشکلات روان‌شناختی هستند، ممکن است نتوانند چنین نقش‌آفرینی مؤثری داشته باشند (۱۶)؛ با توجه به مطالب فوق، می‌توان نتیجه گرفت که بهزیستی روان‌شناختی نه تنها یک عامل فردی، بلکه یک متغیر سازمانی و اجتماعی مهم است که بر عملکرد معلمان تربیت بدنی تأثیر می‌گذارد. انجام پژوهش در این زمینه می‌تواند با ارائه شواهد علمی، مدیران آموزشی و سیاست‌گذاران را متقاعد کند که برنامه‌های حمایتی و مداخلات روان‌شناختی ویژه معلمان تربیت بدنی را طراحی و اجرا کنند. چنین اقداماتی می‌تواند به افزایش کیفیت آموزش، بهبود سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان و ارتقای جایگاه آموزش تربیت بدنی در نظام آموزشی کشور بینجامد. با این تفاسیر هدف از انجام این پژوهش بررسی تأثیر بهزیستی روان‌شناختی بر عملکرد حرفه‌ای معلمان تربیت بدنی است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش توصیفی از نوع پیمایشی می‌باشد که با کد اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1404.168 در کمیسیون کد اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری به تصریب رسید. جامعه‌ی آماری تحقیق، متشکل از کلیه معلمان تربیت بدنی شرق استان مازندران که تعداد آن ۱۸۵ نفر بنا بر استعلام از اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران بوده و در سال ۱۴۰۲ مشغول به کار بودند. حجم نمونه از طریق جدول کرجسی مورگان تعداد ۱۲۰ نفر، به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. در این پژوهش از ۲ پرسشنامه استاندارد، استفاده شد.

پرسشنامه عملکرد شغلی پاترسون (۱۹۹۰): برای اندازه‌گیری عملکرد حرفه‌ای معلمان تربیت بدنی، از پرسشنامه عملکرد شغلی پاترسون (۱۹۹۰) بهره گرفته شد. این پرسشنامه شامل ۱۵ ماده است که جنبه‌های متنوعی از عملکرد شغلی مانند کیفیت و کمیت انجام کار، ابتکار عمل، همکاری و مسئولیت‌پذیری را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌دهندگان میزان هر گزینه را در مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای، از «بسیار کم» تا «بسیار زیاد»، مشخص می‌کنند. این ابزار در تحقیقات داخلی پیشین نیز به کار رفته و روایی محتوایی آن توسط متخصصان حوزه تأیید شده است.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹): برای سنجش بهزیستی روان‌شناختی، پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) به کار گرفته شد که شامل ۴۲ ماده و شش مولفه اصلی است: پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی و هدفمندی در زندگی. پاسخ‌ها در این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت شش‌درجه‌ای، از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم»، نمره‌گذاری می‌شوند. نسخه فارسی این پرسشنامه در چندین مطالعه داخلی مورد استفاده قرار گرفته و از نظر روایی و پایایی، دارای اعتبار مناسبی می‌باشد.

پس از جمع‌آوری پرسشنامه و استخراج داده‌ها، به کمک نرم‌افزار آماری (SPSS) و PLS2 تجزیه و تحلیل آماری صورت گرفت که در بخش آمار توصیفی به صورت نمودار، درصد فراوانی، درصد، میانگین و غیره ارائه شد و در بخش آمار استنباطی از طریق PLS2 و مقدار آماره T و مقدار ضریب مسیر بین دو متغیر استفاده شد.

یافته‌ها

با توجه به مقادیر آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی گزارش شده در **جدول ۱** همان‌طور که مشاهده می‌شود، برخی متغیرهای پنهان دارای مقدار آلفای کرونباخ کمتر از ۰/۳۸۹ می‌باشند که نشان‌دهنده این است که سایر حیطه‌های مدل دارای پایایی مناسبی نیست. اگر اجزا در یک آزمون همبستگی داشته باشند ارزش آلفا افزایش می‌یابد. با این حال ضریب آلفای بالا همیشه به معنای درجه بالای سازگاری درونی نیست زیرا آلفا تحت تأثیر طول یک آزمون قرار دارد. اگر طول آزمون خیلی کوتاه باشد، مقدار آلفا کاهش می‌یابد. باید توجه داشت که آلفا یک ویژگی از نمره در آزمون از یک نمونه خاص از آزمودنی‌ها است؛ بنابراین محققین نباید تنها به برآورد آلفای منتشر شده توجه کرده و باید آلفا در هر بار آزمون اندازه‌گیری شود.

جدول ۱- ضرایب پایایی پرسشنامه‌ها

پرسشنامه (عامل اصلی)	تعداد گویه	آلفای کرونباخ	پایایی مرکب (ترکیبی)	حیطه‌های پرسشنامه‌ها (زیرعامل‌ها)	تعداد گویه (سؤال)	آلفای پایایی مرکب
بهزیستی روان‌شناختی	۴۲	۰/۱۵۷	۰/۰۱۵	پذیرش خود	۷	۰/۳۶۵
				روابط مثبت با دیگران	۷	۰/۶۳۲
				خودمختاری	۷	۰/۱۲۱
				تسلط بر محیط	۷	۰/۲۳۶
				رشد شخصی	۷	۰/۲۳۸
				هدفمندی در زندگی	۷	۰/۶۵۴
عملکرد حرفه‌ای	۱۵	۰/۱۶۵	۰/۰۰۱	کیفیت انجام وظایف	۴	۰/۶۵۴
				کمیت انجام وظایف	۳	۰/۴۱۲
				ابتکار و خلاقیت	۳	۰/۴۵۸
				همکاری با همکاران	۲	۰/۷۴۱
				مسئولیت‌پذیری	۳	۰/۴۶۵

همان‌طور که در **جدول ۲** مشاهده می‌شود چون ضریب مسیر استاندارد بین دو متغیر بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد حرفه‌ای مثبت و برابر با ۰/۳۶۵ به دست آمده است، لذا می‌توان گفت که با افزایش یک انحراف استاندارد در بهزیستی روان‌شناختی شاهد افزایش عملکرد حرفه‌ای معلمان به اندازه ۰/۳۶۵ انحراف استاندارد خواهیم بود. بنابراین با احتمال ۹۵٪ اطمینان بهزیستی روان‌شناختی بر عملکرد حرفه‌ای معلمان تأثیر دارد.

جدول ۲- ضریب مسیر و مقدار t بین متغیرهای تحقیق

مسیر	مقدار (t)	ضریب مسیر	نتیجه
بهزیستی روان‌شناختی بر عملکرد حرفه‌ای معلمان تأثیر دارد	۱/۹۸۸	۰/۳۶۵	تأیید

طبق **جدول ۳** برای مسیرهایی که مقدار t برابر و بزرگتر از ۱/۹۶ می‌باشد. بنابراین با احتمال ۹۵٪ اطمینان بین عامل‌های اصلی و زیرعامل‌های شان رابطه معنی‌داری وجود دارد و مقدار همبستگی هر مسیر (ضریب مسیر) مشخص می‌باشد.

جدول ۳- بررسی معنی‌داری (T-values) روابط هریک از عامل‌های اصلی با زیرعامل‌ها

مسیر روابط هریک از عامل‌های اصلی با زیرعامل‌ها	مقدار (t)	ضریب مسیر	نتیجه
معنی‌داری بین بهزیستی روان‌شناختی بر عملکرد حرفه‌ای	۱/۹۸۸	۰/۳۶۵	تأیید
معنی‌داری بین بهزیستی روان‌شناختی با پذیرش خود	۳/۹۸۷	۰/۵۵۸	تأیید
معنی‌داری بین بهزیستی روان‌شناختی با روابط مثبت با دیگران	۳/۳۶۹	۰/۷۶۵	تأیید
معنی‌داری بین بهزیستی روان‌شناختی با خودمختاری	۳/۷۴۱	۰/۶۳۵	تأیید

معنی‌داری بین بهزیستی روان‌شناختی با تسلط بر محیط	۱۸/۴۵۶	۰/۸۵۴	تأیید
معنی‌داری بین بهزیستی روان‌شناختی با رشد شخصی	۱/۳۶۴	۰/۲۵۴	تأیید
معنی‌داری بین بهزیستی روان‌شناختی با هدفمندی در زندگی	۱/۳۶۵	۰/۱۳۶	تأیید
معنی‌داری بین عملکرد حرفه‌ای با کیفیت انجام وظایف	۳/۴۱۵	۰/۴۵۸	تأیید
معنی‌داری بین عملکرد حرفه‌ای با کمیت انجام وظایف	۱/۴۵۶	۰/۲۵۶	تأیید
معنی‌داری بین عملکرد حرفه‌ای با ابتکار و خلاقیت	۱/۳۶۵	۰/۸۵۴	تأیید
معنی‌داری بین عملکرد حرفه‌ای با همکاری با همکاران	۱/۷۴۱	۰/۹۶۸	تأیید
معنی‌داری بین عملکرد حرفه‌ای با مسئولیت‌پذیری	۱/۸۵۱	۰/۷۴۵	تأیید

بحث

نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که بین بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد حرفه‌ای معلمان تربیت بدنی رابطه معناداری وجود دارد، به این معنا که با افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی، عملکرد حرفه‌ای آنان افزایش می‌یابد. این یافته، با نتایج تحقیقات دمیرال (Demiral) و همکاران (۲۰۲۴) (۴)، اجیری (Ejiri) و همکاران (۲۰۲۳) (۱۵) و لی (Li) و همکاران (۲۰۲۵) (۹) همراستا بود.

به بیان دیگر، هر چه سطح بهزیستی روان‌شناختی این گروه بالاتر باشد، عملکرد حرفه‌ای آنان نیز بهبود می‌یابد. این نتیجه با چارچوب نظری روان‌شناسی مثبت‌گرا و مدل‌های چندبعدی بهزیستی روان‌شناختی همسو است، زیرا این مدل‌ها تأکید می‌کنند که سلامت روان مطلوب، بستر لازم برای بروز توانایی‌ها، خلاقیت و تعامل سازنده در محیط کار را فراهم می‌آورد. معلمانی که از نظر روان‌شناختی در وضعیت مطلوب قرار دارند، انگیزه بیشتری برای استفاده از روش‌های نوین آموزشی، تعامل مؤثر با دانش‌آموزان و مدیریت کارآمد محیط کلاس دارند، که همگی از شاخص‌های کلیدی عملکرد حرفه‌ای محسوب می‌شوند. نتایج این تحقیق با یافته‌های پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد. برای مثال، مطالعه‌ای توسط مارتین (Martin) و همکاران (۲۰۲۴) نشان داده است که ابعاد بهزیستی روان‌شناختی، همچون هدفمندی در زندگی و روابط مثبت با دیگران، با شاخص‌های عملکرد شغلی رابطه مثبت دارد (۶). همچنین، پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه آموزش، از جمله تحقیقات سیمسک (Simsek) و همکاران (۲۰۲۳)، بیانگر آن است که سلامت روان و احساس معنا در کار، رضایت شغلی و بهره‌وری معلمان را افزایش می‌دهد (۱). در زمینه تربیت بدنی نیز برخی تحقیقات داخلی و خارجی تأیید کرده‌اند که معلمان با سطح بالای بهزیستی روان‌شناختی نه تنها کیفیت تدریس بهتری ارائه می‌دهند، بلکه در ایجاد انگیزش ورزشی و توسعه مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان نیز موفق‌تر عمل می‌کنند. بر اساس دیدگاه نظریه منابع و تقاضاهای شغلی، بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان به عنوان یک منبع شخصی در نظر گرفت که توانایی فرد برای مقابله با فشارهای شغلی را افزایش می‌دهد (۷). معلمان تربیت بدنی، به دلیل ماهیت پرتحرک و تعاملی کار خود، با طیف وسیعی از فشارهای روانی و جسمی مواجه‌اند. داشتن سطح بالایی از خودپذیری، تسلط بر محیط و رشد شخصی، که از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی است، باعث می‌شود این معلمان با انعطاف‌پذیری بیشتری با شرایط چالش‌برانگیز برخورد کنند و کارایی خود را حفظ نمایند (۹). علاوه بر این، یافته‌ها را می‌توان در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری نیز تبیین کرد. این نظریه بیان می‌کند که ارضای نیازهای روان‌شناختی پایه‌ای، یعنی خودمختاری، شایستگی و ارتباط مؤثر، باعث افزایش انگیزش درونی و بهبود عملکرد می‌شود. بهزیستی روان‌شناختی به طور مستقیم با این نیازها مرتبط است؛ بنابراین، معلمانی که این نیازها در آن‌ها برآورده می‌شود، تمایل بیشتری به مشارکت فعال، خلاقیت در تدریس و حمایت از پیشرفت دانش‌آموزان دارند (۱۲).

ارتباط معنادار بین بهزیستی روانشناختی و عملکرد حرفه‌ای در این تحقیق، بر اهمیت برنامه‌ریزی برای ارتقای سلامت روان معلمان تربیت بدنی تأکید می‌کند. این نتایج نشان می‌دهد که سیاست‌گذاران آموزشی و مدیران مدارس باید فراتر از مهارت‌های فنی و علمی، به ابعاد روانشناختی و هیجانی شاغلان این حوزه نیز توجه کنند. فراهم کردن فرصت‌های آموزش مهارت‌های مقابله با استرس، ایجاد محیط کاری حمایتی و ارتقای فرهنگ سازمانی مثبت می‌تواند به بهبود این شاخص‌ها منجر شود (۲). همچنین، این یافته‌ها با نتایج برخی پژوهش‌های انجام‌شده در ایران هم‌راستا است. برای مثال، مطالعات حیدری‌زاده و همکاران نشان داد که فرسودگی شغلی معلمان تربیت بدنی، که اغلب ناشی از فشارهای کاری و عدم حمایت روانی است، با کاهش کیفیت تدریس و تعاملات آموزشی همراه می‌شود (۸). از سوی دیگر، برنامه‌های مداخله‌ای که بر بهبود بهزیستی روانشناختی تمرکز داشته‌اند، منجر به ارتقای رضایت شغلی، افزایش بهره‌وری و کاهش ترک شغل شده‌اند (۱۱). این شواهد تأیید می‌کند که سرمایه‌گذاری در ارتقای سلامت روان، می‌تواند بازدهی بالایی در بهبود عملکرد حرفه‌ای داشته باشد. با توجه به نقش الگویی معلمان تربیت بدنی در ارتقای سبک زندگی سالم میان دانش‌آموزان، ارتقای بهزیستی روانشناختی آنان نه تنها به بهبود عملکرد آموزشی، بلکه به انتقال مؤثرتر ارزش‌های مرتبط با فعالیت بدنی و سلامت کمک می‌کند. معلمانانی که خود از تعادل روانی و هیجانی برخوردارند، در برخورد با مشکلات رفتاری دانش‌آموزان صبورترند، تعاملات اجتماعی مثبت‌تری برقرار می‌کنند و محیط یادگیری را به فضایی انگیزشی و امن تبدیل می‌سازند (۹).

نتایج این تحقیق همچنین بیانگر آن است که بهزیستی روانشناختی می‌تواند به عنوان یک پیش‌بینی‌کننده مهم عملکرد حرفه‌ای در نظر گرفته شود. این امر می‌تواند در طراحی مدل‌های ارزیابی عملکرد معلمان مورد توجه قرار گیرد تا در کنار سنجش مهارت‌های تخصصی، شاخص‌های مرتبط با سلامت روان نیز ارزیابی شوند. به این ترتیب، شناسایی به موقع مشکلات روانشناختی و مداخله مناسب، از افت عملکرد و آسیب‌های احتمالی به محیط آموزشی جلوگیری خواهد کرد (۴). در نهایت، یافته‌های این مطالعه با تأکید بر پیوند میان بهزیستی روانشناختی و عملکرد حرفه‌ای، مسیر پژوهش‌های آینده را نیز مشخص می‌کند. بررسی عوامل واسطه‌ای مانند انگیزش شغلی، حمایت اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای می‌تواند به درک عمیق‌تر این رابطه کمک کند. همچنین، مطالعات مداخله‌ای طولی می‌توانند نشان دهند که آیا ارتقای هدفمند بهزیستی روانشناختی منجر به بهبود پایدار عملکرد حرفه‌ای می‌شود یا خیر.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که بهزیستی روانشناختی نقش تعیین‌کننده‌ای در ارتقای عملکرد حرفه‌ای معلمان تربیت بدنی دارد و می‌تواند به عنوان یکی از عوامل کلیدی موفقیت شغلی در این حوزه در نظر گرفته شود. معلمانانی که از سطوح بالای سلامت روان برخوردارند، توانایی بیشتری در مدیریت مؤثر کلاس، برقراری تعاملات سازنده با دانش‌آموزان و به کارگیری روش‌های آموزشی نوآورانه دارند. این وضعیت نه تنها موجب افزایش بهره‌وری و کیفیت تدریس می‌شود، بلکه به ایجاد محیطی مثبت و انگیزشی برای دانش‌آموزان نیز کمک می‌کند. همچنین، بهزیستی روانشناختی مطلوب معلمان تربیت بدنی می‌تواند نقش الگویی آنان در ترویج سبک زندگی سالم و ارزش‌های مرتبط با فعالیت بدنی را تقویت نماید. این یافته‌ها ضرورت توجه سیاست‌گذاران آموزشی به ابعاد روانشناختی معلمان و طراحی برنامه‌های حمایتی و مداخلات مؤثر را برجسته می‌سازد. در نتیجه، سرمایه‌گذاری در ارتقای سلامت روان معلمان تربیت بدنی، علاوه بر بهبود عملکرد فردی و سازمانی، می‌تواند پیامدهای مثبتی بر سلامت جسمی و روانی نسل آینده داشته باشد. پژوهش‌های آتی می‌توانند با بررسی متغیرهای میانجی و اثرات طولی این رابطه، درک جامع‌تری از سازوکارهای پیوند بین بهزیستی روانشناختی و عملکرد حرفه‌ای ارائه دهند و راهکارهای علمی‌تری برای ارتقای هر دو فراهم سازند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مطالعه با کد IR.IAU.SARI.REC.1404.168 در کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری تأیید شد.

حامی مالی

این تحقیق هیچ بودجه‌ای دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

مفهوم سازی، ارشد رحیمی گلوگاهی؛ روش شناسی، ارشد رحیمی گلوگاهی؛ نرم افزار، ارشد رحیمی گلوگاهی؛ اعتبارسنجی، ارشد رحیمی گلوگاهی؛ تحلیل، ارشد رحیمی گلوگاهی؛ تحقیق، ارشد رحیمی گلوگاهی؛ مدیریت داده، ارشد رحیمی گلوگاهی؛ نوشتن - آماده سازی پیش نویس اصلی، ارشد رحیمی گلوگاهی؛ نظارت، ارشد رحیمی گلوگاهی؛ مدیریت پروژه، ارشد رحیمی گلوگاهی.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله مراتب قدردانی خود را از مسئولین دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه ملی مهارت تهران، همچنین از همکاری مدیران، معلمان و دانش‌آموزان شرکت کننده در اجرای این پژوهش ابراز می‌دارند.

References

1. Simsek B, Rempakos A, Kostantinis S, Karacsonyi J, Rangan BV, Mastrodemos OC, et al. International Psychological Well-Being Survey of Interventional Cardiologists. JACC Cardiovasc Interv. 2023;16(11):1401-1407. doi: 10.1016/j.jcin.2023.03.033
2. Plackett R, Blyth A, Schartau P. The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being: Systematic Review. J Med Internet Res. 2023;25:e44922. doi: 10.2196/44922
3. Madva EN, Sadlonova M, Harnedy LE, Longley RM, Amonoo HL, Feig EH, et al. Positive psychological well-being and clinical characteristics in IBS: A systematic review. Gen Hosp Psychiatry. 2023;81:1-14. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2023.01.004
4. Demiral Ş, Naziroğlu M. Examination of experienced coaches and physical education teachers' teaching methods and their perceptions regarding these methods-2023. Front Sports Act Living. 2024;6:1383361. doi: 10.3389/fspor.2024.1383361
5. He Q, Chen H, Mo X. Practical application of interactive AI technology based on visual analysis in professional system of physical education in universities. Heliyon. 2024;10(3):e24627. doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e24627
6. Martin F, Dahmash D, Wicker S, Glover SL, Duncan C, Anastassiou A, et al. Psychological well-being and needs of parents and carers of children and young people with mental health difficulties: a quantitative systematic review with meta-analyses. BMJ Ment Health. 2024;27(1):e300971. doi: 10.1136/bmjment-2023-300971
7. Yin H, Omar Dev RD, Soh KG, Li F, Lian M. Assessment and development of physical education teachers' physical literacy: A systematic review. PLoS One. 2024;19(7):e0307505. doi: 10.1371/journal.pone.0307505
8. Heidariezadeh, B. A., Shokri, O., fathabadi, J., shahidi, S., Akbari Zardkhaneh, S. Meta-analysis of the effectiveness of emotional and social skills training on reducing psychological disturbance and improvement Emotional well-being of teachers. Educational Psychology, 2025; 21(75): 123-156. doi: 10.22054/jep.2024.74854.3883

9. Li L, Zeng D. Effect of teacher autonomy support on student engagement in physical education classrooms in a blended learning environment: the mediating role of performance expectancy and academic self-efficacy. *BMC Psychol.* 2025;13(1):475. doi: 10.1186/s40359-025-02685-1
10. Marin AE, Redolat R, Gil-Gómez JA, Mesa-Gresa P. Addressing Cognitive Function and Psychological Well-Being in Chronic Kidney Disease: A Systematic Review on the Use of Technology-Based Interventions. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(4):3342. doi: 10.3390/ijerph20043342
11. Mohammadi, A., Hasanpour, E. Investigating the relationship between creative self-efficacy, sense of coherence and transactional coping with teachers' psychological well-being. *Journal of Pouyesh in Education and Consultation (JPEC),* 2024; (): -. doi: 10.48310/edu.2024.14733.1500
12. Amonoo HL, Lam JA, Daskalakis E, Deary EC, Celano C, Onyeaka HK, et al. Positive Psychological Well-Being in Hematopoietic Stem Cell Transplantation Survivors. *Transplant Cell Ther.* 2023;29(9):583.e1-583.e9. doi: 10.1016/j.jtct.2023.07.010
13. Zhang MQ, Liu X, Huang Y. Does Mandala Art Improve Psychological Well-Being in Patients? A Systematic Review. *J Integr Complement Med.* 2024;30(1):25-36. doi: 10.1089/jicm.2022.0780
14. Mondt CF, Reynolds AJ. Psychological well-being in midlife following early childhood intervention. *Dev Psychopathol.* 2023;35(1):357-382. doi: 10.1017/S0954579421001528
15. Ejiri M, Kawai H, Imamura K, Kera T, Ihara K, Fujiwara Y, et al. The trajectory of psychological well-being during the COVID-19 pandemic and its association with health-promoting coping behavior among Japanese community-dwelling older adults: The Otassha Study. *Exp Gerontol.* 2023;171:112029. doi: 10.1016/j.exger.2022.112029
16. Matud MP, López-Curbelo M, Fortes D. Gender and Psychological Well-Being. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(19):3531. doi: 10.3390/ijerph16193531

