

پیش بینی پریشانی روانشناختی بر اساس تاب آوری معلمان

حسین منیعی^۱، نغمه بابایی^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره واحد تنکابن

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی پیش بینی پریشانی روانشناختی بر اساس تاب آوری معلمان شهر دزفول بود. روش پژوهش حاضر از نظر هدف جزو پژوهش‌های کاربردی و از حیث گردآوری داده‌ها، از نوع پژوهش‌های توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی معلمان مرد شهر دزفول به تعداد ۲۰۰ نفر بود. روش نمونه‌گیری بصورت در دسترس انجام گردیده است. حجم نمونه به تعداد ۱۰۰ نفر بودند و ابزار پژوهش، شامل پرسشنامه پریشانی روانشناختی فرم ۱۰ سوالی (K-10) (کسلر و همکاران، ۲۰۰۲)، پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون بود. برای تحلیل داده‌ها در دو بخش توصیفی و استنباطی، با استفاده از شاخص‌های توصیفی با گرایش به مرکز و پراکندگی به طبقه‌بندی و توصیف داده‌ها، در بخش توصیفی و تحلیل و بررسی فرضیه‌های پژوهشی با استفاده از آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره در بخش استنباطی انجام شد، نتیجه این پژوهش نشان داد که عوامل تاب آوری با پریشانی روانشناختی در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارند. ضرایب منفی عوامل تاب آوری بیانگر این مطلب است که با افزایش این عوامل، مقدار پریشانی روانشناختی کاهش می‌یابد.

واژه‌های کلیدی: پریشانی روانشناختی، تاب آوری، معلمان

مقدمه

انسان از دیر باز، در اندیشه استفاده مفید و کارا و ثمربخش از توانایی ها، امکانات و منابع در دسترس خود بوده است. در عصر کنونی این امر بیش از هر زمان دیگری مورد توجه قرار گرفته است. محدودیت منابع در دسترس، افزایش جمعیت و رشد سلسه مراتب نیازها و خواسته های بشر باعث شده که دست اندرکاران عرصه سازمان های آموزش و پرورش، سیاست و مدیریت جامعه و سازمان ها افزایش رفتار اخلاقی را در اولویت برنامه های خود قرار دهند. رفتار اخلاقی یک ملت و یک سازمان را ثروتمند می کند و به یک سازمان امکان می دهد تا به کارکنان خود، امتیازهای بالای پرداخت نماید. از منابع انسانی خود بهره وری لازم را توأم با تأمین نیازهای آنان را بهبود بخشند در حال حاضر، آموزش و پرورش به عنوان عامل کلیدی توسعه اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی جوامع بشری نقش حیاتی در حوزه آموزش سرمایه های نیروی انسانی را ایفا می نماید. تجزیه و تحلیل عوامل موثر در رشد و توسعه جوامع بشری اعم از پیشرفته و در حال گذر، بیانگر آن است که رفتار اخلاقی و اثربخش بودن نظام آموزشی در هر کشور به رشد و توسعه همه جانبه آن کشور کمک شایانی می کند نهادهای آموزشی بتدریج پی بردند که در شرایط پیچیده و دشوار امروز، بدون داشتن نیروی انسانی متعهد و با انگیزه، قادر توأم با رفتارهای اخلاقی نخواهند بود که پاسخگوی نیازهای روزافزون آموزش جامعه خود باشد. باورهای بنیادی که برطرف کننده سلسه مراتب نیازهای معلمان باشد دو متغیری از عوامل موثر بر روند آموزش و توانمندی معلمان یک کشور بحساب می آید (زمانی، ۱۳۹۹).

بیان مسئله

منابع انسانی، گران بهاترین عنصر و سرمایه های سازمان های آموزشی بحساب می آیند و استفاده صحیح از منابع انسانی مستلزم توجه به شرایط روحی، روانی و پریشانی روانشناختی وجودی انسان و ایجاد بستر مناسب برای شکوفایی استعداد معلمان می باشد و مدارس بیش از پیش نیازمند به معلمان پرتلاش هستند (منتظری و همکاران، ۱۴۰۱) در بین تمام نیروهای اثربخش یک سازمان آموزشی مثل مدرسه، یکی از مهم ترین مولفه ها تاب آوری معلمان است. در واقع هیچ سازمانی نمی تواند موفق شود مگر اینکه اعضا و کارکنانش نسبت به آن نوعی تاب آوری داشته باشند هر فردی بدنبال کار است و تمایل دارد در آن حوزه موفق باشد. به بیانی نوعی نگرش نسبت به شغل است که به طور مشخص با مشارکت کارکنان و تمایل آنها برای باقی ماندن در سازمان مرتبط بوده و در عملکرد شغلی آنها تاثیرگذار است (پیمان نیا، ۱۴۰۱) در واقع نگرش معلمان درباره تاب آوری به سازمان است و فرآیند مستمری است که از طریق آن معلمان علاقه خود را به آموزش و پرورش، با موفقیت و کارایی پیوسته نشان می دهند (طباطبایی و همکاران، ۱۳۹۴). وقتی افراد در یک محیط گردهم می آیند تعامل بیشتر آنان موجب همکاری و تاب آوری بیشتری نسبت به امورات آموزشی از خود بروز خواهند داد به بیانی فرد به صورت ذهنی، شناختی و روانشناختی مشغول فعالیت های آموزشی خود می شود و به آن علاقه نشان می دهد (غضنفری، دیلمقانی و احمدی، ۱۴۰۰). هر سازمان برای انطباق با تغییرات و به منظور بقا و رشد، ویژگی های خاصی را می طلبد. یکی از مهم ترین این خصیصه ها که میتواند در پاسخ به تغییرات مستمر کمک کند، برخورداری نیروهایش از تاب آوری لازم در مجموعه است (مختاری، ۱۴۰۰). شغل معلمی، همانند تمامی مشاغل دیگر دارای عوامل تهدید کننده و ارتقا دهنده کیفیت زندگی کاری مخصوص به خود است (مالکپور لپری و بختیاری رنایی، ۱۴۰۰). در رابطه با شغل و استرس های ناشی از آن نظرات مختلفی ارایه شده است (عبدی و شهبازی، ۱۳۸۰) تاب آوری فرایند یا توانایی سازگاری موفقیت آمیز به رغم شرایط چالش انگیز و تهدید کننده است بنابراین تاب آوری به عنوان مسئله مهم در بسیاری از افراد از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشند بویژه اینکه معلمان با دانش آموزان، کودکان، نوجوانان و خانواده آنان سپری خواهند کرد. (محمدی، ۱۳۹۴). از این رو محقق در صدد پاسخ به این سوال است که آیا تاب آوری می تواند پریشانی روانشناختی معلمان مرد شهر دزفول را پیش بینی کند؟

اهمیت و ضرورت پژوهش

با توجه به اهمیت آموزش و پرورش و تعلیم و تربیت ویژه معلمان و ایجاد تاب آوری آنان در سازمان تعلیم و تربیت در بحث آموزش کشور یکی از استراتژی های وزارت آموزش و پرورش می بایست دغدغه باشد با عنایت به تاثیر ایجاد تاب آوری در معلمان در عرصه آموزش بویژه محیط کار؛ مسلم است که پژوهش درباره ی پریشانی روانشناختی، تاب آوری در معلمان و ایجاد نشاط، دلبستگی شغلی و تاثیر این متغیرها در معلمان مرد شهر دزفول تا چه اندازه حائز اهمیت و ضرورت دارد بدیهی است اکثر سازمان های سطح کشور با تراکم نیروی انسانی مواجه اند و از طرفی از کارآیی پایین برخوردارند. این نیروهای ناکارآمد نه تنها برای یک سازمان مشکل دار است بلکه در مرحله ی بعدی برای کل جامعه مفید نخواهند بود. برای جلوگیری از چنین ضایعه ای بایستی پریشانی روانشناختی را برای معلمان بشدت کنترل و کاهشی کرد تا از این طریق شاهد تاب آوری و ایجاد سطح تحمل کافی در این قشر حساس جامعه را شاهد باشیم. سویی مطالعه این موضوع در سازمان تعلیم و تربیت کشور بسیار راهگشا خواهد بود. در این میان سازمان آموزش و پرورش که متشکل از معلمان زحمتکش و ساعی است به عنوان زیر ساخت های اساسی علم و دانش یک کشور بحساب می آیند. با توجه به ماهیت کار در واحدهای آموزشی و مواردی مانند شیفت کاری و سایر دشواری های موجود برای معلمان واحدهای مذکور؛ احتمال کاهش تاب آوری را بدنبال دارد بهبود مستمر عملکرد سازمان ها، نیروی عظیم هم افزایی ایجاد می کند که این نیروها می تواند پشتیبان برنامه رشد و توسعه و ایجاد فرصت های تعالی سازمانی شود. دولت ها و سازمان ها و مؤسسات تلاش جلو برندهای را در این مورد اعمال می کنند. بدون بررسی و کسب آگاهی از میزان پیشرفت و دستیابی به اهداف و بدون شناسایی چالش های پیش روی سازمان و کسب بازخورد و اطلاع از میزان اجرای سیاست های تدوین شده و شناسایی مواردی که به بهبود جدی نیاز دارند، بهبود مستمر عملکرد میسر نخواهد شد. تمامی موارد مذکور بدون اندازه گیری و ارزیابی امکان پذیر نیست (مومنی، ۱۳۹۷). ایجاد تاب آوری به منظور بهبود پریشانی روانشناختی با توجه به شرایط معلمان و افزایش بهره وری شغلی معلمان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. انجام پژوهش حاضر و یافته های حاصل از آن به مدیران تعلیم و تربیت کشور در افزایش تاب آوری و سطح تحمل ابهام مناسب در معلمان سازمان آموزش و پرورش کمک خواهد کرد. و در نتیجه با تاکید بر این عوامل می توان به افزایش بهره وری نیروی انسانی و بازده معلمان آموزش و پرورش کمک شایانی نمود. از این رو با توجه به موارد مطروحه بالا اهمیت و ضرورت این پژوهش بر همگان مشخص گردیده است و دغدغه محقق هم بر پاسخ به همان سوالات و کاستی ها بوده است که با نتایج این پژوهش کمکی به سیستم آموزش و پرورش صورت پذیرد.

هدف اصلی پژوهش

تعیین پریشانی روانشناختی بر تاب آوری معلمان شهر دزفول

اهداف فرعی پژوهش

تعیین پریشانی روانشناختی بر اساس تاب آوری معلمان شهر دزفول

فرضیه اصلی پژوهش

پریشانی روانشناختی را می توان بر اساس تاب آوری معلمان مرد شهر دزفول پیش بینی کرد.

فرضیه های فرعی پژوهش

پریشانی روانشناختی را می توان بر اساس تاب آوری معلمان مرد شهر دزفول پیش بینی کرد.

جامعه آماری، حجم نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش شامل تمامی معلمان مرد شهر دزفول به تعداد ۲۰۰ نفر است و حجم نمونه ۱۰۰ نفر انتخاب شد. نمونه پژوهش براساس روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شد به این شکل که با هماهنگی مدیران مناطق ۱ و ۲ و ۳ شهر دزفول هماهنگی های لازم بعمل آمده و بصورت روزانه به مدارس از پیش تعیین شده مراجعه و از معلمان واجد شرایط درخواست شد که نسبت به تکمیل پرسشنامه ها اقدام نمایند. در نهایت از تک تک معلمان تقدیر و تشکر شد.

تجزیه و تحلیل داده ها

پیشانی روانشناختی را می توان بر اساس تاب آوری معلمان شهر دزفول پیش بینی کرد.

برای بررسی این فرضیه که تاب آوری می تواند نقش موثری در پیش بینی پیشانی روانشناختی ایفا کند از روش رگرسیون خطی چندگانه استفاده گردید. بدین ترتیب پس از تایید پیش فرض های رگرسیون، از این روش برای پاسخ به این سوال که آیا تاب آوری می تواند پیشانی روانشناختی را پیش بینی کند، استفاده گردید. قبل از ارایه نتایج حاصل از رگرسیون ابتدا مفروضه های اصلی تحلیل رگرسیون تک متغیره (نرمال بودن و استقلال خطاها) بررسی می شود. مفروضه نرمال بودن با کمک شاخص های کجی و کشیدگی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۴-۲ گزارش گردید.

از دیگر مفروضات رگرسیون استقلال خطاها می باشد که باید فرض وجود همبستگی بین خطاها رد شود. برای چک کردن این فرض می تاب آوری از آماره دوربین واتسون استفاده کرد. برای تایید این فرض لازم است که مقدار این آماره در بازه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشته باشد. در این پژوهش این آماره برابر با ۲/۱۲ شده است که حاکی از صادق بودن این پیش فرض می باشد. اولین آزمون تست مدل کلی می باشد. در واقع اگر حداقل یکی از متغیر های پیش بین تحقیق روی متغیر ملاک تاثیر معنادار داشته باشد، مدل پژوهشگر تایید می گردد. فرض صفر و خلاف به صورت زیر می باشد:

$$\begin{cases} H_0 : \beta_1 = \beta_2 = \dots = \beta_5 = 0 \\ H_1 : \beta_i \neq 0 \quad \forall \text{ one } i \text{ for } i = 1, 2, 3, 4, 5 \end{cases}$$

جدول ۴-۸. نتایج رگرسیون عوامل تاب آوری بر پیشانی روانشناختی

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R ²	R ² _{adj}	sig
رگرسیون	۱۰۶.۴۲	۱.۰۰	۱۰۶.۴۲	۲۷.۷۶	۰.۴۰	۰.۱۶	۰.۱۵	۰.۰۱
باقیمانده	۵۶۷.۴۳	۱۴۸.۰۰	۳.۸۳					
کل	۶۷۳.۸۴	۱۴۹.۰۰						

همان طور که در جدول مشاهده می شود مقدار sig کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی دار بودن مدل رگرسیون می باشد، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش بین بر متغیر ملاک تاثیر معنادار دارد.

شاخص R² (ضریب تعیین چندگانه): این شاخص مشخص می کند که چند درصد از تغییرات متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش بین تبیین می شوند به عبارت دیگر متغیرهای پیش بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارند. در این پژوهش مقدار R² برابر ۰/۱۶ شده است به این معنا که تاب آوری ۱۶ درصد توانایی پیش بینی پیشانی روانشناختی را دارد و ۸۴ درصد باقیمانده مربوط به سایر عوامل می باشد.

شاخص $adj^2 R$ (ضریب تعیین تصحیح شده): این شاخص توانایی پیش بینی متغیر وابسته را توسط متغیرهای پیش بین در جامعه بررسی می کند در واقع با کمی تعدیل، نمونه را به تمام جامعه بسط می دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش ۰/۱۵ شده است، به عبارت دیگر تاب آوری ۱۵ درصد توانایی پیش بینی پریشانی روانشناختی را دارد. با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تاثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون t استفاده می شود.

جدول ۴-۹. ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

سطح	معناداری مورد نظر	sig	آماره t	ضرایب رگرسیون		متغیر پیش بین
				استاندارد نشده	استاندارد شده	
	۰.۰۵	۰.۰۰۱	۲۶.۷۶	۲۴.۹۶		مقدار ثابت
	۰.۰۵	۰.۰۰۱	-۵.۲۷	-۰.۴۰	-۰.۰۷	تاب آوری

همان طور که نتایج جدول نشان می دهد تاب آوری با پریشانی روانشناختی در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارد. ضریب منفی تاب آوری بیانگر این مطلب است که با افزایش این عامل مقدار پریشانی روانشناختی کاهش می یابد.

یافته های پژوهش

پریشانی روانشناختی را می توان بر اساس تاب آوری معلمان شهر دزفول پیش بینی کرد.

برای بررسی این فرضیه که تاب آوری می تواند نقش موثری در پیش بینی پریشانی روانشناختی ایفا کند از روش رگرسیون خطی چندگانه استفاده گردید. بدین ترتیب پس از تایید پیش فرض های رگرسیون، از این روش برای پاسخ به این سوال که آیا تاب آوری می تواند پریشانی روانشناختی را پیش بینی کند، استفاده گردید. قبل از ارائه نتایج حاصل از رگرسیون ابتدا مفروضه های اصلی تحلیل رگرسیون تک متغیره (نرمال بودن و استقلال خطاها) بررسی می شود. مفروضه نرمال بودن با کمک شاخص های کجی و کشیدگی مورد بررسی قرار گرفت

همسو با یافته پژوهش حاضر، پژوهش های انجام شده حاکی از آن است که برخی افراد تاب آور، پس از رویارویی با موقعیت های دشوار زندگی، دوباره به سطح معمول خود باز میگردند و حتی عملکرد برخی پس از رویارویی با ناکامی ها، مصیبت ها و دشواری ها نسبت به گذشته ارتقا پیدا می کند. تاب آوری یک توانایی فطری برای رشد محسوب می شود که در انسان به عنوان یک ارگانیسم وجود دارد و می تواند در شرایط معین محیطی از قوه به فعل درآید و به رغم قرار گرفتن فرد در معرض پریشانی روانشناختی، تنش های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقاء یابد. تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی متفاوت است و می تواند به مرور زمان رشد کند یا کاستی یابد. در حقیقت تاب آوری نوعی مکانیسم سازش مثبت را ایجاد می کند که چندین عامل فردی، خانوادگی و اجتماعی تحت عنوان عوامل محافظتی در تقویت و کاهش عوامل خطرزای آن مؤثر است افراد تاب آور دارای ویژگی هایی از جمله احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس، مهارت در حل مسأله، رابطه صمیمی با دیگران، حمایت و جلب حمایت اجتماعی از دیگران در وضعیت بحرانی، داشتن مهارت های گفتگو و جرأت مندی و گوش دادن، خوش بینی، همدلی هستند که رشد و ارتقاء آنها را باعث می شود.

بنابراین در تبیین این یافته که تاب آوری می تواند موجب افزایش روانشناختی معلمان گردد می توان بیان کرد که تاب آوری از طریق افزایش سطوح روانشناختی افراد، عواطف مثبت، باعث تقویت عزت نفس و مقابله موفق با تجربه های پریشانی

روانشناختی و رویدادهای منفی می شود. بر این اساس، تاب آوری از طریق تقویت عزت نفس به عنوان مکانیزم واسطه ای به انطباق پذیری مثبت و بهزیستی روانی و امیدواری و کاهش محسوس پریشانی روانشناختی در معلمان منتهی می شود و معلمانی که از امیدواری و بهزیستی روان شناختی بالاتری برخوردارند.

فارسی:

۱. رستمی، علیرضا، نوروزی، علی، زارعی، عادل، امیری، محسن و سلیمانی، مهران (۱۳۹۷). بررسی رابطه فرسودگی شغلی و سلامت روان با نقش کنترل کنندگی جنسیت و تاب آوری در میان معلمان ابتدایی. فصلنامه سلامت کار ایران، شماره ۳ و ۴، ۷۵-۶۸.
۲. سامانی، سیامک، جوکار، بهرام و صحراگرد، نرگس (۱۳۹۹). تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۳، ۲۹۵-۲۹۰.
۳. حمیدی، نجمه (۱۳۹۱)، ایمنی شناسی عصبی روانی، اهواز، دانشگاه شهید چمران.
۴. خدایاری فرد، محمد؛ غباری بناب، باقر و شکوهی یکتا، محسن (۱۳۹۸). تهیه مقیاس اندازه گیری اعتقادات و نگرش مذهبی دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف. تهران: دانشگاه صنعتی شریف.
۵. دادستان، پریخ (۱۳۹۴). روانشناسی مرضی تحولی، تهران: سمت.
۶. راز فر، زهرا (۱۳۹۵). بررسی نقش باورهای دینی در خویشتنداری نوجوانان تهران، دانشگاه الزهرا.
۷. سراج زاده، حمید (۱۳۹۵). باورهای دینی در میان جوانان و نوجوانان، مجله ی فرهنگ پژوهش، ۱۶۹، ص ۱۰-۱۱.
۸. شاکری نیا، ایرج؛ محمد پور، مهری (۱۳۹۶). رابطه استرس شغلی و تاب آوری با فرسودگی شغلی در پرستاران زن، بهبود- سال چهاردهم، شماره دوم، تابستان، فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه.
۹. شریعتی، مریم، رضانی، فریدون (۱۳۹۸). بررسی رابطه هوش هیجانی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه پیام نور. در اثر مهرداد مظاهری (گردآورنده)، مجموعه مقالات نخستین همایش ملی شادکامی. زاهدان: دانشگاه سیستان و بلوچستان- دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
۱۰. طارمیان، فرهاد (۱۳۹۳)، بررسی عوامل پیش بین روانی - اجتماعی مصرف مواد در نوجوانان با تکیه بر نظریه گروه دوستان، پایان نامه دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

Allport, G. W & Ross, I. M. (۱۹۶۷). personal religions orientation and prejudice.

Anderson, J.R. (۲۰۰۸); Language , Memory and thought ; Hillsdale , N.J: Erlbau.

Astrow AB, Sulmasy DP. STUDENTJAMA. Spirituality and the patientphysician relationship. JAMA ۲۰۰۴; ۲۹۱:۲۸۸۴

Bosc M. (۲۰۰۰) "Assessment of social functioning in Deperssion comprehensive psychiatry"; ۶۹ ۴۱:۶۳

Brown, B.B. , D.R.clasen and S.A. ficher (۱۹۸۴); "Perceptions of peer pressure , peer conformity Dispositions and self Reported Behavior Among Adolescents", Developmental Psychology; No.۲۲