

بررسی رابطه خودکارآمدی خلاق، حس انسجام و مقابله فراکنشی با بهزیستی روانشناختی معلمان^۱

افسانه محمدی^۲، عصمت حسن پور^۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین رابطه خودکارآمدی خلاق، احساس انسجام و مقابله فراکنشی با بهزیستی روانشناختی معلمان آموزش و پرورش ناحیه دو شهر سنندج بود. این پژوهش از نظر روش توصیفی و از نوع همبستگی و از لحاظ هدف کاربردی بود. جامعه آماری شامل تمام معلمان زن آموزش و پرورش ناحیه دو شهر سنندج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ که تعداد آنها ۲۸۵ نفر بود. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان ۱۶۲ نفر تعیین شد. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های بهزیستی روانشناختی ریف فرم کوتاه شده ۱۸ سئوالی (۲۰۰۲)، حس انسجام آنتونوسکی (۱۹۹۳)، مقابله فراکنشی گلاس و شوارزر (۱۹۹۹) و خودکارآمدی خلاق بیگیتو (۲۰۰۶) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون با نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. نتایج یافته ها نشان داد که بین خودکارآمدی خلاق، حس انسجام و مقابله فراکنشی با بهزیستی روانشناختی رابطه خطی معنی داری وجود دارد و خودکارآمدی خلاق، حس انسجام و مقابله فراکنشی بصورت همزمان ۰/۲۴۵ واریانس بهزیستی روانشناختی معلمان را پیش بینی می کنند. و مهم ترین پیش بینی کننده بهزیستی روانشناختی خود کار آمدی خلاق و بعد از آن حس انسجام می باشد.

واژگان کلیدی: خودکارآمدی خلاق، احساس انسجام، مقابله فراکنشی، بهزیستی روانشناختی، معلمان.

^۱ تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۶/۱۴ - تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۱۲/۲۹

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. afsan.arsha47@gmail.com

^۳ نویسنده مسئول: استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

ehasanpour5@pnu.ac.ir

Investigating the relationship between creative self-efficacy, sense of coherence and transactional coping with teachers' psychological well-being

Afsaneh Mohammadi¹, Esmat Hasanpour²

The purpose of the current research was to determine the relationship between creative self-efficacy, sense of coherence and transactional coping with the psychological well-being of education teachers in district two of Sanandaj city. This research was descriptive and correlational and applied in terms of purpose. The statistical population includes all the teachers of education and training in district two (2) of Sanandaj city, which included 285 people in the academic year of 1401-1400. The sample size was considered to be 162 people using Morgan's method. In order to collect data, psychological well-being questionnaires were used. Pearson's correlation test and regression with SPSS version 22 software were used to analyze the data. The results of the findings showed that there is a significant linear relationship between creative self-efficacy, sense of coherence and transactional coping with psychological well-being, and creative self-efficacy, sense of coherence and transactional coping simultaneously predict 0.245 variance of teachers' psychological well-being and the most important predictor of psychological well-being is creative self-efficacy and after that sense of coherence.

Keywords: creative self-efficacy, sense of coherence, transactional coping, psychological well-being, teachers.

¹ Master in educational psychology, Payame Noor University of Tehran province, Tehran, Iran. afsan.arsha47@gmail.com

² Correspond author: Assistant Professor, Department of Educational Sciences and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran. ehasanpour5@pnu.ac.ir

مقدمه

یکی از ارکان کارساز آموزش و پرورش هر ملتی سازمانی است که در آن معلمان مورد نیاز آن جامعه آموزش‌های لازم را می‌بینند، زیرا ثمره‌ی این نوع سازمان‌ها تربیت معلمانی می‌باشد که مرکز آغاز هر توسعه‌ای در نظام تعلیم و تربیت می‌باشند (جلال زاده و نصیریان، ۱۳۹۹). آنان این توانایی را دارند که با علم و کاردانی که کسب کرده‌اند وجهه نظام آموزشی را دگرگون سازند و فضای مدارس را به محیطی دوستانه، برای پیشرفت و ارتقای روح پرور و دلپذیر مبدل سازند و با انتقال بنیادهای تربیتی به نسل نو و بکاگیری روش‌های مطلوب فرهنگی، اسباب ارتقای فردی کودکان و نوجوانان را مهیا سازند (فروغی، عبدی و حسن زاده، ۱۴۰۱). با اعتنا به ارزش کار معلمان و منزلت و بهایی که برای آن در نظر گرفته شده است، سرمایه‌گذاری به قصد تعلیم و پروراندن و فراهم کردن این بخش خطیر یاددهی و یادگیری، پسندیده‌ترین و سودمندترین نوع سرمایه‌گذاری است (تومویچیت^۱، ۲۰۲۳).

توجه به بهزیستی روانشناختی معلمان و متغیرهای وابسته به آن از قبیل حس انسجام، راهبردهای مقابله فراکنشی و خودکارآمدی خلاق از عوامل مهم و تأثیرگذار بر وضعیت تحصیل و فهمیدن و تربیت یادگیرندگان می‌باشد. توجه به بهزیستی روانشناختی معلمان از شاخص‌های اصلی سلامت روان آنان می‌باشد که موجب افزایش علاقه و تمایلات بیشتری نسبت به انجام جریان و مراحل کار تعلیم و تربیت می‌شود (اتالان و آگگول^۲، ۲۰۲۳). بهزیستی روانشناختی معلمان عامل مهمی است که اگر به آن توجه نشود دست یافتن به مقاصد تعلیم و تربیت را با مشکل روبرو می‌سازد و به منظور تحقیق بخشیدن به اهداف آموزش و پرورش، سیستم تعلیم و تربیت معلمان باید به این مسئله به عنوان یکی از اصول آموزشی در تربیت آنها توجه نماید. (ناعمی و فقیهی، ۱۴۰۰). بهزیستی روانشناختی کنش‌های احساسی و ذهنی، توانایی‌های فردی، همکاری فعال با دنیا، نزدیکی و روابط مناسب با جامعه و رشد و ارتقای مطلوب در طی زمان

1. Thumvichit

2. Atalan & Akgül

می باشد که می تواند مؤلفه هایی از قبیل خشنودی از زندگی، حال و رفتار مطلوب را هم شامل شود (تالبوت و مرکر^۱، ۲۰۱۸).

یکی از متغیرهایی که در رابطه با بهزیستی روانشناختی نیاز به واریانس دارد، حس انسجام می باشد، حس انسجام تلفیقی از نیک بینی همراه با درک بازبینی و کنترل می باشد. کسانی که احساس انسجام در آنها بالا می باشد معمولاً دیدگاه مثبتی دارند و موانع و سختیها را فرصتی می دانند که توانایی اداره آنها را دارند (حبیب، ال-حراکه، زیادی، آبی- یونس و ال-اسمار^۲، ۲۰۲۰). حس انسجام شیوه نگرش مردم به حیات و شیوه اداره اوضاع تنش زا و نحوه شناخت و بکار بردن منابع خود را به منظور نگه داشتن و نمو سلامتی را می سنجد. کسانی که از احساس انسجام برخوردارند از مهارت‌های مقابله در رویارویی با اتفاقات استرس زا استفاده می کنند که به فرد کمک می کند قدرت مهارت و چیرگی بر شرایط را بدست گیرند و آثار ویران کننده عوامل استرس زا را بر سلامت جسمانی و روانی از بین می برد (مسلمین و همکاران^۳، ۲۰۲۱).

بهزیستی روانشناختی در یک رابطه دو سویه با راهبردهای مقابله می باشد. بهزیستی روانشناختی در یک جهت این رابطه ثمرات انتخاب و به کار بردن راهبردهای مقابله ای اثر گذار و در خور با تغییر و استرس تلقی می شود و از طرف دیگر خود ایجاد کننده شرایط روانی سالم است که در سایه آگاهی درست و سنجش صحیح شرایط تنش زا برای گزینش راهکار مقابله ای اثر گذار امکان پذیر می باشد.

یکی دیگر از متغیرهای تاثیر گذار بر بهزیستی روانشناختی دانش آموزان، خودکارآمدی خلاق می باشد. خودکارآمدی خلاق به نام اعتقاد به قدرت تولید اعمال خلاق توصیف می شود (سیمز و همکاران^۴، ۲۰۲۳). اعتقادات اشخاص از خودکارآمدی خلاق بر جریانهای شناختی به شکل های مختلف اثر می گذارد همچنین بر مجموعه مقاصد اشخاص از برآورد توانمندیهای آنها اثر می گذارد. احساس خودکارآمدی زیادتر از هدف، اشخاص را با مسئله روبرو می کند و ثمره اش موجب پایداری زیادتر او به اشخاص دیگر به منظور نایل آمدن به مقاصدش می شود و معمولاً

1. Talbot & Mercer

2. Habib, El-Harakeh, Ziadee, Abi Younes & El Asmar

3. Muslimin et al

4. Symes et al

اشخاص مشغول اموری می شوند که با آن به ادراکی از خرسندی و آسایش می رسند و از انجام اموری که قادر به انجام آن نیستند خودداری می کنند و در پی آن تجربیات اشخاص بر گزینش اهدافشان اثر می گذارد و بر همین اساس باورهای خودکارآمدی بر سطح اضطراب و و تنش اشخاصی که مشغول انجام کارها می باشند اثر می گذارد (ابراهیمی و برزگر، ۱۴۰۱). خودکارآمدی کارکنان، آن‌ها را در توانایی استفاده درست از توانمندی‌ها و استعدادهای خود جهت نفوذ سیاسی کمک می‌کند. باورهای خودکارآمدی پایه و اساس فعالیت انسان است. ادراک افراد از توانایی‌های خود یا به عبارت دیگر احساس عزت نفس و احساس کارایی و کفایت در برخورد با امور، احساس خودکارآمدی فردی را شکل می‌دهد. کارکنانی که خودکارآمدی پایینی دارند، به توانایی‌های خود اطمینان نداشته، و از توان خود در رفع مشکلات و انجام بهتر امور استفاده نمی‌کنند، اما کارکنانی که به توانایی‌های خود اعتماد داشته و خودباوری بالایی دارند، بهتر با محیط کار خود سازگار شده و رفتار مناسبی در مقابله با مسایل محیط کار از خود بروز می‌دهند (گودرزی، ۱۴۰۰).

گودرزی و همکاران (۱۴۰۰) و بیلت و همکاران^۱ (۲۰۲۳) در پژوهش خود نشان دادند که بین خودکارآمدی خلاق با بهزیستی روانشناختی ارتباط معنی‌داری وجود دارد. محمدی و همکاران (۱۳۹۹) و یالیزکا-یلدریم و سنکسیوین-اوندرا^۲ (۲۰۲۳)، دریافتند که بین حس انسجام با بهزیستی روانشناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد. هم‌چنین نفر و کریمی (۱۳۹۸) و باتو و همکاران^۳ (۲۰۲۳)، نشان دادند بین مقابله فراکنشی با بهزیستی روانشناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد.

از آنجایی که عدم بهزیستی روانشناختی، دانش‌آموزان را از رسیدن به اهداف و ارضای نیازهای-شان باز می‌دارد و موجب بروز مشکلات روانشناختی متعددی در آن‌ها هم‌چون مشکلات تحصیلی و یادگیری، تغییر خلق و خو و ... می‌شود. بنابراین بررسی متغیرهای مرتبط با آن از جمله خودکارآمدی خلاق، حس انسجام و مقابله فراکنشی جهت کاهش مشکلات روانشناختی ضروری

1. Billett et al

2. Yalnzca-Yildirim & Cenkseven-Önder

3. Botto et al

به نظر می‌رسد. لذا، هدف از پژوهش حاضر تعیین رابطه بین خودکارآمدی خلاق، حس انسجام و مقابله فراکنشی با بهزیستی روانشناختی معلمان بود.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تمامی معلمان زن متوسطه اول آموزش و پرورش ناحیه ۲ شهر سنندج به تعداد ۲۸۵ نفر بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در مقطع متوسطه اول مشغول به تدریس بودند. از این جامعه براساس جدول مورگان، ۱۶۲ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. معیار ورود به تحقیق این بود که فرد نمونه باید از معلمان زن متوسطه اول آموزش و پرورش ناحیه ۲ شهر سنندج بوده و در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تدریس باشد. ملاک خروج از مطالعه شامل عدم تکمیل پرسشنامه‌ها بود.

ابزارهای ذیل در این مطالعه به کار رفت.

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۸ توسط ریف به منظور سنجش بهزیستی روانشناختی افراد طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۱۸ سوال و ۶ مولفه استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصیتی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود) می‌باشد. نمره گذاری براساس طیف لیکریت شش گزینه ای می‌باشد. در پژوهش خانجانی و همکاران (۱۳۹۳)، میزان ضریب پایایی با روش الفای کرونباخ در ۶ عامل پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه ی مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ بدست آمد. روایی محتوایی و صوری و ملاکی بودن پرسشنامه، مناسب ارزیابی شده است.

پرسشنامه خود کارآمدی خلاق: این پرسشنامه توسط بیگیتو در سال ۲۰۰۶ ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۷ گویه است. شیوه نمره گذاری و تفسیر این پرسشنامه، براساس درجه بندی هفت‌گانه لیکرت، صورت بندی شده است. میزان ضریب پایایی با روش الفای کرونباخ ۰/۶۶ گزارش شد و روایی محتوایی و صوری آن نیز مورد تایید قرار گرفت. در تحقیق فرامرزی و

همکاران (۱۳۹۵) روایی صوری و محتوایی این ابزار توسط اساتید مورد تایید قرار گرفته؛ و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۷ گزارش شد.

پرسشنامه حس انسجام: پرسشنامه احساس انسجام توسط فلنسبرگ در سال ۲۰۰۶ تهیه شده است. پرسشنامه داری ۳۲ سوال است که و به صورت طیف لیکرت ۳ یا ۵ گزینه ای نمره گذاری می شوند، به این طریق که افراد به هر یک از دو گزینه اول جواب دهد، بالاترین نمره ۳ می باشد که به فرد داده می شود و اگر به هر یک از دو گزینه آخر جواب دهد، پایین ترین نمره یک می باشد که فرد دریافت می کند. حداقل نمره ۳۲ و حداکثر نمره ۹۶ در این مقیاس می باشد. این پرسشنامه شامل سه خرده مقیاس فهم پذیری (توانایی درک)، توانایی مدیریت و معناداری می باشد. برای نمره گذاری نمره ماده‌های هر خرده مقیاس با هم جمع می‌شود و از جمع نمره سه خرده مقیاس، نمره احساس انسجام روانی کلی به دست می آید. کسب نمرات بالاتر در این پرسشنامه به معنای انسجام روانی بیشتر در فرد است. در نسخه‌ی اصلی پرسشنامه پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شد. و روایی محتوایی و صوری آن نیز تایید گردید (اصفهان‌ی اصل و بهاران، ۱۳۹۴).

پرسشنامه مقابله فراکنشی: پرسشنامه مقابله فراکنشی توسط گرین گلاس و شوارزر در سال ۱۹۹۹ تهیه است. این پرسشنامه، ابزاری چند بعدی است که شیوه‌های کنار آمدن افراد را با موقعیت‌های استرس زا می‌سنجد. این پرسشنامه ۵۵ پرسشی، هفت شیوه مقابله ۱-بیش فعالی ، ۲-عقلانی ، ۳-راهبردی ، ۴-پیشگیرانه ، ۵-وسیله ای ، ۶-هیجانی ، ۷-اجتنابی را مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره گذاری دامنه نمره این ابزار بین ۰ تا ۶۰ است. میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۵ گزارش شد. روایی سازه‌ای همگرای این پرسشنامه از راه همبسته کردن نمره های آزمودنی ها، در این پرسشنامه با مقیاس خود کارآمدی عمومی ادراک شده ۰/۷۸ محاسبه شده است (سدیدی و یمینی، ۱۳۹۷).

یافته‌ها

تحلیل داده‌ها به منظور تعیین رابطه خودکارآمدی خلاق، احساس انسجام و مقابله فراکنشی با بهزیستی روانشناختی معلمان صورت گرفت. بدین منظور روش‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری به کار رفت. در جدول ۱، شاخص‌های میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول شماره ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
خودکارآمدی خلاق	۴/۳۶	۱/۱۱
حس انسجام	۴/۴۰	۰/۹۱۱
مقابله‌ی فراکنشی	۲/۰۹	۰/۳۱۹
بهزیستی روانشناختی	۳/۵۰	۰/۹۳۱

جدول شماره ۲: ضرایب همبستگی

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- خودکارآمدی خلاق	۱			
۲- حس انسجام	۰/۷۳**	۱		
۳- مقابله‌ی فراکنشی	۰/۶۰**	۰/۸۲۱**	۱	
۴- بهزیستی روانشناختی	۰/۴۷۴**	۰/۴۷۲**	۰/۳۸۶**	۱

در جدول ۲ ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرها آورده شده است. با توجه به جدول ۲، ضریب همبستگی بین خودکارآمدی خلاق، حس انسجام و مقابله فراکنشی با بهزیستی روانشناختی به ترتیب برابر ۰/۴۷۴، ۰/۴۷۲ و ۰/۳۸۶ می‌باشد و به لحاظ آماری در سطح ۰/۰۱ معنی دار است.

برای بررسی رابطه خطی بین ابعاد متغیر پیش‌بین و متغیر ملاک از رگرسیون چند گانه به روش همزمان استفاده شده است. قبل از اجرای رگرسیون، همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین بررسی شد تا در مرحله بعد معنی‌داری رگرسیون مورد آزمون قرار گیرد. با توجه به اینکه مقدار آماره دوربین واتسون در دامنه ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد، لذا می‌توان گفت خطاها نا هم بسته‌اند. همچنین

نتایج بدست آمده نشان داد «میزان تحمل» بالاتر از ۰/۱۰ و «عامل تورم واریانس» نزدیک ۱ و کمتر از ۱۰ می باشد بنابراین، هم خطی بین متغیرهای پیش بین وجود ندارد. نتایج حاصل از توزیع باقی مانده خطاها نشان داد که باقی مانده خطاها نرمال است. بنابراین مفروضه استقلال خطاها نیز برقرار می باشد. بنابراین می توان گفت مفروضه های نرمال بودن، همخطی نداشتن متغیرهای پیش بین و استقلال خطاها برقرار است و می توان از رگرسیون خطی جهت آزمون این فرضیه استفاده کرد. نتایج خلاصه همبستگی چندگانه در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول شماره ۳: خلاصه مدل رگرسیون

دوربین واتسون	$R^2_{(adj)}$	R^2	R
۱/۵۶۹	۰/۲۴۵	۰/۲۵۹	۰/۵۰۹

متغیر پیش بین: خودکارآمدی خلاق، حس انسجام و مقابله‌ی فراکنشی

متغیر ملاک: بهزیستی روانشناختی

با توجه به جدول ۳، بین خودکارآمدی خلاق، حس انسجام و مقابله فراکنشی با بهزیستی روانشناختی رابطه خطی معنی داری وجود دارد. این متغیرها به صورت همزمان ۲۴/۵ درصد از واریانس بهزیستی روانشناختی را تبیین می کنند.

نتایج تحلیل واریانس همبستگی بین خودکارآمدی خلاق، حس انسجام و مقابله‌ی فراکنشی با بهزیستی روانشناختی در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول شماره ۴: تحلیل واریانس همبستگی

معنی داری	آماره F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	مدل
۰/۰۰۱*	۱۸/۳۷	۱۲/۰۴۶	۳	۳۶/۱۳۸	رگرسیون
		۰/۶۵۶	۱۵۸	۱۰۲/۵۸	باقیمانده
		-	۱۶۱	۱۳۹/۷۱۸	کل

متغیر ملاک: بهزیستی روانشناختی

*در سطح ۰/۰۵ معنی دار

نتایج ضرایب رگرسیون همبستگی بین خودکارآمدی خلاق، حس انسجام و مقابله‌ی فراکنشی با بهزیستی روانشناختی در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول شماره ۵: ضرایب رگرسیون

آماره های هم خطی		P	t	ضریب استاندارد شده Beta	ضریب استاندارد نشده		متغیرهای پیش‌بین
VIF	Tolerance				خطای معیار	ضریب B	
-	-	۰/۰۰۳	۳/۰۱	-	۰/۴۲۸	۱/۲۸۶	ثابت
۲/۱۴	۰/۴۶۷	۰/۰۰۶	۲/۷۸	۰/۲۷۹	۰/۰۸۴	۰/۲۳۴	خودکارآمدی خلاق
۴/۳۰	۰/۲۳۸	۰/۰۴۹	۱/۹۸	۰/۲۷۱	۰/۱۴	۰/۲۷۷	حس انسجام
۳/۰۷	۰/۳۲۶	۰/۹۷۷	۰/۰۲۹	۰/۰۰۳	۰/۳۵	۰/۰۱	مقابله‌ی فراکنشی

متغیر ملاک: بهزیستی روانشناختی

با توجه به نتایج جدول ۵، با خودکارآمدی خلاق و حس انسجام می‌توان بهزیستی روانشناختی را پیش‌بینی کرد، و مهمترین پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانشناختی به ترتیب خودکارآمدی خلاق و حس انسجام می‌باشد.

بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه خودکارآمدی خلاق، حس انسجام و مقابله‌ی فراکنشی با بهزیستی روانشناختی بود. نتایج پژوهش نشان داد که بین خودکارآمدی با بهزیستی روانشناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد. نتایج این پژوهش با یافته‌های گودرزی و همکاران (۱۴۰۰) و بیلت و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود. نتایج ناهمسو یافت نشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که احساس خودکارآمدی و استفاده از توانمندی‌های شخص توسط دانش‌آموزان باعث افزایش بهزیستی آن‌ها می‌شود. وقتی که معلمان ایده‌های خوب زیادی داشته باشند، قدرت تخیل خوبی داشته باشند، به ایده‌های انتزاعی علاقه‌مند باشند و احساس کارآمدی و مفید بودند کنند، در آن صورت در ساماندهی و طراحی برنامه‌های زندگی مشکل خاصی نخواهند داشت، آینده برایشان مبهم نمی‌شود، یک رابطه معنی‌دار شخصی با خدا خواهند

داشت، از زندگی خود راضی می‌شوند و دنیای خود را به خوبی درک می‌کنند (ژانگ و همکاران^۱، ۲۰۲۳). هم‌چنین باور خودکارآمدی کارکنان باعث می‌شود، آن‌ها محیط کار خود را به عنوان یک سیستم و مجموعه واحد ببینند و تلاش خود را در بهبود عملکرد و دستیابی به اهداف سازمان انجام دهند. افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند، انتظارشان در نتیجه‌گیری موفق نیز بالاست. در مقابل، افرادی که به توانایی‌های خود تردید دارند، شانس خود را در موفقیت کاهش می‌دهند. کارکنان دارای کارآمدی بالا، معتقدند که می‌توانند به صورت موثر با رویدادها و شرایطی که روبرو می‌شوند برخورد نمایند. از آن‌جایی که آن‌ها در غلبه بر مشکلات، انتظار موفقیت دارند، در انجام وظایف تلاش نموده و اغلب در سطوح بالاتری عمل می‌کنند. این افراد در مقایسه با اشخاصی که خودکارآمدی ضعیفی دارند، به توانایی‌های خود اطمینان بیشتری داشته و تردید کمی نسبت به خود دارند. آن‌ها مشکلات را چالش می‌بینند نه تهدید، و فعالانه در جستجوی موقعیت‌های جدید هستند و همین ویژگی‌ها باعث بهزیستی روانشناختی آن‌ها می‌شود (بیلت و همکاران، ۲۰۲۳).

دیگر یافته این پژوهش نشان داد که بین حس انسجام با بهزیستی روانشناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد. نتایج این پژوهش با یافته‌های محمدی و همکاران (۱۳۹۹) و یالینزکا-ایلدیریم و سنکسیوین-اوند (۲۰۲۳) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش و تقویت حس انسجام معلمان می‌تواند بهزیستی آن‌ها را در ابعاد مختلف افزایش دهد. وقتی معلمان هنگام صحبت با دیگران احساس کنند که مردم آن‌ها را می‌فهمند، به راحتی با دیگران ارتباط عاطفی برقرار کنند، توانایی درک دیگران را داشته باشند، زندگی شخصی خود را جالب و ارزشمند تلقی کنند، در آن صورت به آینده خوش بین می‌شوند، در ایجاد روابط گرم و نزدیک با دیگران موفق می‌شوند، در بین دوستان و آشنایان، به عنوان فردی شاد شناخته می‌شوند، اگر شرایط سختی پیش آید، بر مشکل چیره می‌شوند و می‌توانند مستقل تصمیم بگیرند و چندان به فشار دیگران اهمیت نمی‌دهند (یالینزکا-ایلدیریم و سنکسیوین-اوند، ۲۰۲۳).

¹. Zhang et al

وقتی که معلمان اهداف و مقاصد روشنی در زندگی داشته باشند، احساس رفتار عادلانه در جامعه داشته باشند، بر این عقیده باشند که زندگی پر از تغییرات بوده بدون آنکه بدانند اتفاق بعدی چه چیزی است، به آینده امیدوار باشند و آن را جذاب و چالش برانگیز و پر ذوق و شوق تلقی کنند، بر این عقیده باشند که هر کسی می‌تواند یک راه حل برای چیزهای دردناک در زندگی بیابد و احساس کنند که چقدر خوب است که زنده هستند در آنصورت در مورد خودشان احساس خوب و مثبتی خواهند داشت (محمدی و همکاران، ۱۳۹۹).

یافته‌های دیگر این تحقیق نشان داد بین مقابله فراکنشی با بهزیستی روانشناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد. این نتایج با یافته‌های نفر و کریمی (۱۳۹۸) و باتو و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که با تقویت راهبرد مقابله، بهزیستی معلمان به طور معنی‌داری افزایش می‌یابد. وقتی که فرد برای کنترل موقعیت و حل مشکل با تکیه بر فکر و اندیشه خود به ارزیابی راه‌حل‌های متفاوت می‌پردازد و بعد از آن با انتخاب بهترین شیوه، اقدام به حل مسئله نماید، خوش‌بین‌تر و مثبت‌اندیش‌تر باشد در آنصورت جزء افرادی می‌شود که دوست دارد چیزهای جدیدی را تجربه کند، معنی وجودی خود را درک می‌کند و نگرش مثبت و خوشبینانه‌ای نسبت به انسان‌ها و زندگی‌شان خواهد داشت (سدیدی و یمینی، ۱۳۹۷). وقتی که فرد برای کنترل موقعیت و حل مشکل با تکیه بر فکر و اندیشه خود به ارزیابی راه‌حل‌های متفاوت می‌پردازد و بعد از آن با انتخاب بهترین شیوه، اقدام به حل مسئله می‌نماید، خوش‌بین‌تر و مثبت‌اندیش‌تر است. روش مقابله‌ای فعال و متمرکز بر مسئله زمانی اتفاق می‌افتد که شخص به طور مستقیم با منبع استرس‌زا روبرو می‌شود. بدین معنی که فرد در تلاش جهت حل موقعیت مشکل‌زا برمی‌آید. راهبردهای کارآمد مقابله از طریق افزایش اعتماد به نفس افراد، مهارت‌های حل مسئله آن‌ها را بهبود بخشیده و به رضایت بیشتر منجر می‌شود. ویژگی دیگر افرادی که از راهبرد مقابله فعال سود می‌جویند، تنش پایین در رویارویی با موقعیت استرس‌زا می‌باشد. پایین بودن سطح تنش هیجانی منجر به آرامش روانی فرد در بهره‌گیری از مهارت‌های شناختی و پویایی برای مقابله با مشکل می‌گردد. هم‌چنین مقابله فعال، شامل برنامه‌ریزی برای انجام کار، جستجوی حمایت‌های اجتماعی، افزایش تلاش و در یک شیوه معقول پیش‌رفتن می‌باشد، که این عوامل می‌تواند منجر

به بهزیستی روانشناختی بیشتر در فرد بشود (نفر و کریمی، ۱۳۹۸). از طرفی دیگر وقتی که افراد در شرایط استرس زا هیجانات و عواطف مناسب را نشان دهند و به شیوه نادرستی در مقابل فشارها دچار خشم نشوند و یا از هیجان‌های افراطی پرهیز کنند از جانب دوستان درک می‌شوند، مورد قبول قرار می‌گیرند، و در نهایت افرادی خوش‌بین و مثبت‌اندیش می‌شوند. مقابله در جهت تنظیم عواطف، شامل کوشش‌هایی است که پیامدهای عاطفی و اجتماعی رویدادهای فشارزا را تعدیل کرده یا کاهش می‌دهد. واکنش مقابله عاطفه محور در پاسخ به رویدادهای فشارزا هم‌چنین ممکن است شامل ارزیابی شناختی مجدد از موقعیت باشد. با این‌که هر دو نوع روش در زمان مواجهه با موقعیت‌های فشارزا ضروری است. پاسخ‌های مقابله‌ای به‌عنوان کوشش‌هایی هیجانی، شناختی و رفتاری به منظور افزایش تطابق فرد با محیط و یا تلاش‌هایی برای پیشگیری از پیامدهای منفی شرایط فشارزا توصیف شده است. بنابراین اگر این تلاش‌های مقابله با استرس از نوع مؤثر، با کفایت و سازگارانه باشد استرس کمتر فشارزا تلقی می‌شود و واکنش نسبت به آن نیز در راستای کاهش پیامدهای منفی آن خواهد بود، که در نهایت منجر به ایجاد بهزیستی روانشناختی در فرد می‌شود. اما وقتی که افراد در شرایط استرس زا سعی می‌کنند از آن موقعیت فرار کنند، و واقعیت وجود چنین شرایطی را نمی‌پذیرند و تلاش می‌کنند مشکلات را حاشیه نشان دهند و قدرت روبرو شدن با مسائل و مشکلات را ندارند، به احتمال زیاد افرادی با بهزیستی روانشناختی مناسب نخواهند بود (نفر و کریمی، ۱۳۹۸).

منابع و ماخذ

- ابراهیمی اسدآبادی، رویا، برزگر بفرویی، کاظم. (۱۴۰۱). رابطه ذهن آگاهی با خودکارآمدی خلاق در معلمان مدارس با نیازهای ویژه: نقش واسطه‌ای تاب‌آوری روان‌شناختی. *روانشناسی افراد/استثنایی*، ۱۲ (۴۵). ۶۹-۸۸.
- اصفهانی اصل، مریم، بهاران، نسیم. (۱۳۹۴). رابطه احساس انسجام و سخت‌کوشی با بهزیستی روانشناختی در کارکنان بیمارستان امام علی اندیمشک. *کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی*. ۱-۱۲.

- جلال زاده، محمد، نصیریان، زکیه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه استرس شغلی با عملکرد شغلی معلمان دوره ابتدایی. *پویش در آموزش علوم تربیتی و مشاوره*، ۲ (۱۲)، ۱۱۵-۱۳۲.
- سدیدی، محسن، یمینی، محمد. (۱۳۹۷). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس راهبردهای مقابله‌ای و ناگویی هیجانی. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۴ (۲)، ۱۲۵-۱۴۱.
- فرامرزی، حمید، حاجی یخچالی، علیرضا، شهنی ییلاق، منیجه. (۱۳۹۴). رابطه ی بین سرزندگی تحصیلی، هدف های پیشرفت و جهت گیری های انگیزشی با خودکارآمدی خلاق دانشجویان دانشگاه جندی شاپور اهواز. *مجله توسعه آموزش جندی شاپور اهواز*، ۷ (۲)، ۲۱۴-۲۲۱.
- فروغی، سوها، فردین، عبدی، سولماز، حسن زاده، سمیه. (۱۴۰۱). مدل‌یابی تاثیر فرهنگ اخلاقی و جو سازمانی بر کیفیت زندگی کاری معلمان با نقش میانجی اعتماد سازمانی. *پویش در آموزش علوم تربیتی و مشاوره*، ۱ (۱۷)، ۵۸-۷۹.
- گودرزی، صمد، عباسی، سلیم، صابری، علی، حسین پور، اسکندر. (۱۴۰۰). تاثیر اخلاق حرفه ای معلمان تربیت بدنی بر بهزیستی روانشناختی آنان با نقش میانجی خودکارآمدی. *پژوهش در ورزش تربیتی*، ۹ (۲۲)، ۱۳۹-۱۶۲.
- محمدی یوزباش کندی، فاطمه، لیوارجانی، شعله، حسینی نسب، داوود. (۱۳۹۹). رابطه حس انسجام و خوددلسوزی با بهزیستی تحصیلی: نقش میانجی خودآگاهی هیجانی. *فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی*، ۱۵ (۶۰)، ۱۸-۳۱.
- ناعمی، علی محمد، فقیهی، سمانه. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش خود-دلسوزی شناختی بر تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل پریشانی معلمان زن ابتدایی شهر سبزوار. *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۳ (۱۰)، ۱۳۴-۱۴۷.
- نفر، زهرا، کریمی، المیرا. (۱۳۹۸). رابطه تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی در دانش آموزان. *رویش روان‌شناسی*، ۸ (۷)، ۲۳۹-۲۴۶.

- Atalan Ergin, D., & Akgül, G. (2023). Academic well-being of immigrants with pre-migration war traumas: The role of parents, teachers and language proficiency. *The American Journal of Family Therapy*, 51(4), 491-511.

- Billett, P., Turner, K., & Li, X. (2023). Australian teacher stress, well-being, self-efficacy, and safety during the COVID-19 pandemic. *Psychology in the Schools*, 60(5), 1394-1414.
- Botto, R., Galante, M., Miniotti, M., & Leombruni, P. (2023). Demoralization during the Italian quarantine due to 2019 coronavirus disease pandemic: prevalence and association with psychological well-being and coping strategies. *Psychology, Health & Medicine*, 28(2), 517-528.
- Habib, R. R., El-Harakeh, A., Ziadee, M., Abi Younes, E., & El Asmar, K. (2020). Social capital, social cohesion, and health of Syrian refugee working children living in informal tented settlements in Lebanon: A cross-sectional study. *PLoS medicine*, 17(9), e1003283.
- Muslimin JM, Arifin LS, Munawar W, Mohamed MM.(2020). Social change and fragmented cohesion(Case Study of Muslim Family Relations in Bogor City, West Java).*Akademika: Journal Pemikiran Islam*, 25(2), 364-84.
- Symes, W., Lazarides, R., & Hußner, I. (2023). The development of student teachers' teacher self-efficacy before and during the COVID-19 pandemic. *Teaching and Teacher Education*, 122, 103941.
- Talbot, K., & Mercer, S. (2018). Exploring university ESL/EFL teachers' emotional well-being and emotional regulation in the United States, Japan and Austria. *Chinese Journal of Applied Linguistics*, 41(4), 410-432.
- Thumvichit, A. (2023). 'I'm aware of that, but...': breaking the silence on moral distress among language teachers. *Language, Culture and Curriculum*, 1-18.
- Zhang, L. J., Fathi, J., & Naderi, M. (2023). A cross-lagged panel analysis of self-efficacy, teacher grit, teaching enjoyment, and work engagement among foreign language teachers. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 1-19.
- Yalnizca-Yildirim, S., & Cenkseven-Önder, F. (2023). Sense of coherence and subjective well-being: The mediating role of Hope for college students in Turkey. *Current Psychology*, 42(15), 13061-13072.