

رابطه خودکارآمدی، استرس شغلی و تاب آوری معلمان با هوش هیجانی دانش

آموزان شهر کرمانشاه

The relationship between self-efficacy, occupational stress and resilience of teachers with emotional intelligence in Kermanshah students

کژال آشته نویسنده مسئول

Kajal Ashteh

Master of Psychology, Razi
University of Kermanshah,
kazhal.ashteh@yahoo.com

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه
رازی کرمانشاه.

پریسا حیدری شرف

Parisa Heydari Sharaf

Master of Psychology, Razi
University of Kermanshah

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه
رازی کرمانشاه

Parvin Chopani

Master of Psychology, Razi
University of Kermanshah

پروین چوپانی

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه
رازی کرمانشاه

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between emotional intelligence of students with self-efficacy, resilience and stress job was done. The population of students and teachers of schools in Sarpole zahab are 77 teachers and 328 students from schools in Sarpole zahab available for sampling were selected. The date correlation and descriptive statistics were analyzed. The results showed that students emotional intelligence, self-efficacy, resilience and job stress has a direct and significant relationship. This means that

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه هوش هیجانی دانش آموزان با خودکارآمدی، تاب آوری و استرس شغلی معلمان صورت گرفت. جامعه آماری این تحقیق دانش آموزان و معلمان مدارس شهرتان سرپل ذهاب هستند. تعداد ۷۷ معلم و ۳۲۸ دانش آموز به صورت نمونه گیری در دسترس از مدارس شهرتان سرپل ذهاب انتخاب شدند. داده ها با استفاده از آزمون همبستگی و شاخص های آماری توصیفی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که هوش هیجانی دانش آموزان با خودکارآمدی، تاب آوری و استرس شغلی معلمان رابطه مستقیم و معنی دار دارد. به این معنی که هوش هیجانی بالای دانش آموزان، از طرفی باعث

high emotional intelligence of students also increased self-efficacy and resilience teachers and teacher stress can be caused by other reasons.

Keywords: Resilience, Job stress, self-efficacy, emotional intelligence, Teachers

افزایش خودکارآمدی و تاب آوری معلمان شده و از طرف دیگر به دلایلی باعث افزایش استرس معلمان می شود. افزایش هوش هیجانی دانش آموزان می تواند باعث افزایش خودکارآمدی و تاب آوری معلمان شود ولی بایستی به گونه ای تنظیم گردد که استرس شغلی معلمان از حدی فراتر نرود که توجه به این نکته می تواند در امر تعلیم و تربیت بسیار تاثیرگذار باشد.

واژگان کلیدی: تاب آوری، استرس شغلی، خودکارآمدی، هوش هیجانی، معلمان

مقدمه

هوش هیجانی^۱ و جنبه های جذاب و مختلف آن در دهه های اخیر علاوه بر روانشناسان و روان پزشکان، توجه عامه مردم را به خود جلب کرده است. هوش هیجانی نخستین بار در دهه ۱۹۴۰ به کار گرفته شد و پس از آن مایر و سالووی آن را توصیف کردند. هوش هیجانی به توانایی ها و مهارت های اجتماعی و هیجانی اطلاق می شود که باعث افزایش مقاومت در برابر فشارهای محیطی می شود. به اعتقاد گلمن^۲ از طریق توانایی های شناختی فقط می توان حدود ۲۰ درصد از موفقیت آینده افراد را پیش بینی نمود و بقیه موفقیت ها به هوش اجتماعی - هیجانی و دیگر فرصت ها در زندگی بستگی دارد (صبحی قراملکی، ۱۳۹۱). گلمن هوش هیجانی را نوعی از هوشمندی می داند که از توانایی های شناختی جداست (ظهره وند، ۱۳۸۹). استنبرگ^۳ هوش هیجانی را مهارت هایی می داند که به توانایی آموزشی و تحصیلی فرد ارتباطی ندارد (هاشم آبادی، ۱۳۹۰). هوش هیجانی چهار توانایی اساسی را شامل می شود که عبارتند از: ۱- خود آگاهی ۲- خود سازماندهی (توانایی که به کمک آن می توانیم هیجانان و رفتار خود را کنترل کنیم و خود را با دگرگونیهای شرایط محیطی سازگار کنیم) ۳- توانایی احساس، فهمیدن و عکس العمل نشان دادن به هیجانان دیگران و از لحاظ اجتماعی احساس راحتی کردن می باشد

1. Emotional Intelligence
2. Mayer JD, Salovey
3. Goleman
4. Stenberg

۴- سازمان دهی ارتباط : توانایی تاثیر گذاشتن و ارتباط برقرار کردن با دیگران (کمالیان و فاضل، ۱۳۹۰). هوش هیجانی به علت افزایش توان همدلی و مقاومت در برابر استرس، عملکرد شغلی را بهبود می بخشد (کریمی، کیمیایی و مهدیان، ۱۳۹۱). مویرا و الیور رابطه هوش هیجانی و ارزیابی شناختی رویدادهای استرس زا را بررسی کردند دریافتند که هوش هیجانی بالا با احساس خودکارآمدی و کنار آمدن با موقعیت استرس زا نه تنها تهدیدی برای امنیت نمی باشد بلکه خودکارآمدی فرصت و چالشی برای یادگیری است. خودکارآمدی به عنوان یکی از نظریه های شناختی اجتماعی اولین بار توسط بندورا^۱ بیان شد (خضولو و آرام فیضی، ۱۳۹۱) بندورا خودکارآمدی را چنین بیان می کند: باورهای فرد نسبت به توانایی هایش در انجام اعمالی که او را به نتایج مورد نظرمی رساند (ارجنگی، فراهانی، ۱۳۸۸). بررسی ها نشان می دهد که هوش هیجانی با خودکارآمدی و عملکرد بهتر در زمینه های خود تنظیمی، ابراز وجود، استقلال، همدردی با دیگران، کنترل و خوش بینی رابطه دارد و بررسی های راتهی و راستوجی^۲ نشان می دهد که هوش هیجانی با خودکارآمدی رابطه دارد (امینی، نریمانی، برهمند و همکاران، ۱۳۸۷). خودکارآمدی^۳ به معنی ایمانی است که شخص به خود دارد تا رفتاری خاص را با موفقیت اجرا کند (عابدی، سلیمی، فیضی و وقاصلو، ۱۳۹۰) و باعث می شود که رویدادهای استرس زا اثرات مختلفی بر افراد داشته باشند جکس و بیلز^۴ دریافتند که خودکارآمدی بین فشارزها و استرس شغلی نقش تعدیل کننده ایفا می کند یافته های این محققان نشان داده است که آزمودنی های با خودکارآمدی بالا در مقایسه با افراد با خودکارآمدی پایین در مواجهه با استرس ناشی از کار زیاد واکنش های جسمی و روانی کمتری از خود نشان می دهند. ماتسویی و اتگلالتکو نقش تعدیل کننده خودکارآمدی شغلی در ارتباط بین استرس شغلی و پیامدهای آن در نمونه ای از کارکنان اداری زن را در ژاپن بررسی کردند به این نتیجه رسیدند که وقتی حجم کاری

1. Moira And Olivier

‡ Bandura

* Rathi and Rastogi

‡ Resilience

‡ Jax and Bilz

زیاد بود افراد دارای خودکارآمدی پایین درجات بالایی از استرس شغلی^۱ را ابراز نمودند (غفاری و رضایی، ۱۳۹۰) استرس زها بیشتر برای افرادی که در انجام وظایف خود اعتماد به نفس کمتری داشتند ترس آور بود و بنا براین خود کارآمدی روابط بین استرس زها - فشار را تحت تاثیر قرار می دهد و افراد با خود کارآمدی بالا بیشتر احتمال دارد که باور کنند می توانند سطح بالای عملکرد شغلی را حفظ کنند. کار علاوه بر کسب درآمد، نیازهای اساسی آدمی نظیر (تمرین روانی و جسمی، پیوند اجتماعی، احساس ارزشمندی، اعتماد به نفس و احساس کفایت یا صلاحیت) را برآورده می سازد و علاوه بر این ها ممکن است منبع فشار روانی باشد و تحولات شغلی نظیر تغییرات سازمانی، تغییر حقوق و دستمزد، ترفیعات شغلی، کاهش یا افزایش نیروی انسانی و دگرگونی های اجتماعی به فرد فشار وارد می آورند و او را دچار اضطراب می سازند (دهشیری، ۱۳۸۹) هر چند برای انجام کاری بصورت بهنجار و مناسب مقداری استرس لازم است زیرا برانگیختگی هیجانی ملایم افراد را در جریان انجام کاری که به عهده دارند هوشیار نگه می دارد (ابراهیمی مقدم و پور احمد، ۱۳۹۱) اما مطالعات نشان دهنده نقش استرس شغلی بیش از حد در بروز علائم بیماری، جابه جایی زیادکار و بازنشستگی زودرس آنها بوده است مؤسسه سلامت و ایمنی (health and safety exetive) در طی سال های ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۹ بیش از ۱۳/۵ میلیون روز کاری و سالیانه بیش از ۴ میلیارد پوند خسارت را به علت صدمات وارده از استرسهای شغلی پیش بینی نموده است استرس شغلی موقعیتی است که از تعامل میان افراد و مشاغل به وجود می آید و نشانه آن تغییراتی است که در درون افراد رخ می دهد و آن ها را و می دارد تا از نحوه عمل بهنجار خود انحراف جویند و استرس می تواند اثرات زیان باری بر سلامت فیزیکی و روانی مانند فشار خون بالا، حملات قلبی، افسردگی و اضطراب وارد آورد (آزاد مرز آبادی و غلامی فشارکی، ۱۳۸۹). در تحقیقی با عنوان " نقش واسطه ای تاب آوری^۲ در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی " مشخص گردید هوش عمومی و هوش هیجانی با تاب آوری رابطه مستقیم دارند و هوش هیجانی پیش بینی کننده قوی تری برای تاب آوری است هم چنین تاب آوری نقش واسطه ای بین انواع هوش و رضایت از زندگی دارد و این نقش در مورد هوش هیجانی قوی تر است (امینی، فرح بخش و نیکوزاده کرد میرزا

^۱ Job stress

^۲ Resilience

، ۱۳۹۱). تاب آوری از دیدگاه نیومن^۱ توانایی انسان برای سازگاری موثر با عوامل خطر است (مومنی، اکبری و شوریده، ۱۳۸۸). گارمزی و ماتسن^۲ تاب آوری (Resiliency) را یک فرآیند، توانایی، یا پیامد سازگاری موافقت آمیز با وجود شرایط خطر ساز تعریف کرده اند (شاکری نیا و محمد پور، ۱۳۸۹)، (امینی، فهیمه، ۱۳۹۲). هر چند تاب آوری عاملی است که به فرد در مواجهه با شرایط سخت و استرس زا کمک می کند (حمید، کی خسروانی، بابامیری و دهقانی، ۱۳۹۱) ولی صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب ها و شرایط تهدید کننده نیست بلکه فرد تاب آور مشارکت کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است. تاب آوری توانایی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی - معنوی در برابر شرایط تهدید زا می باشد (جوکار، ۱۳۸۶) و فراتر از جان سالم به در بردن از استرس ها و ناملایمات زندگی است (رنجبر، کاکایی، برجعلی و برماس، ۱۳۹۰). افراد تاب آور، واقعیت های زندگی را به سهولت می پذیرند، ایمان دارند که زندگی پر معناست. این باور معمولاً به وسیله ارزش های آن ها حمایت می شود و دارای توانایی های چشمگیر برای وفق دادن سریع خود با تغییرات بزرگ است (خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹) هم چنین پژوهش ها در رابطه بین هوش عاطفی با تاب آوری حاکی از پیش بینی کنندگی مثبت تاب آوری توسط هوش عاطفی می باشند (کشاورزی و یوسفی، ۱۳۹۱). بنابراین هدف از انجام پژوهش حاضر این است آیا بین خودکارآمدی، استرس شغلی و تاب آوری معلمان با هوش هیجانی دانش آموزان رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی، از نوع همبستگی است. جامعه تحقیق این پژوهش شامل کلیه معلمان و دانش آموزان شهر سرپل ذهاب بود که با استفاده از نمونه گیری ساده و با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۷۷ معلم و ۳۲۸ دانش آموز از دبیرستان های شهرتان سرپل ذهاب انتخاب شدند. سپس پرسشنامه های استرس شغلی، تاب آوری و خودکارآمدی بین معلمان و پرسشنامه هوش هیجانی در بین دانش آموزان توزیع شد و راهنمایی های لازم جهت تکمیل آنها ارائه گردید و از آن ها خواسته شد به دقت نسبت به تکمیل آن اقدام کنند. پس از تکمیل پرسشنامه

1. Newman

3. Matsen

رابطه خودکارآمدی، استرس شغلی و تاب آوری معلمان با هوش هیجانی دانش آموزان شهر کرمانشاه
The relationship between self-efficacy, occupational stress and resilience of teachers

ها، در نهایت تعداد ۴۰۵ پرسشنامه قابل استفاده جمع آوری شد و تجزیه و تحلیل آماری بر روی این داده ها با استفاده از نرم افزار آماری spss-21 انجام گردید.

ابزار

مقیاس خودکارآمدی: برای سنجش خودکارآمدی از مقیاس خودکارآمدی شرر او همکاران (۱۹۸۲) استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۳ سوال است که ۱۷ سوال آن به سلامت عمومی و ۶ سوال دیگر آن به تجربیات خودکارآمدی در موقعیتهای اجتماعی اختصاص دارد. شرر و همکاران (۱۹۸۲) میزان آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۶ گزارش کرده اند. اصغرنژاد، خدایپناهی و حیدری (۱۳۸۳) ضریب اعتبار این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آوردند. نجفی و فولادوند (۱۳۸۶) نیز پایایی این مقیاس را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۰ و روایی سازه آن را از طریق همبستگی آن با مقیاس عزت نفس ۰/۶۱ گزارش کرده اند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

پرسشنامه استرس شغلی هریس: این پرسشنامه دارای ۳۵ سوال در زمینه استرس شغلی است و استرس های ناشی از ابهام نقش، تعارض نقش، گرانباری نقش، کم باری نقش، آهنگ کار، تکرار کار و تنش شغلی را اندازه گیری می کند، سوالات با مقیاس لیکرت تنظیم شده و فرد با انتخاب گزینه های کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم با دامنه ۳۵-۱۷۵ به آنها پاسخ می دهد پایایی این پرسشنامه توسط حسینی (۲۰۰۵) از طریق همسانی درونی و محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۶۶ به دست آمد.

مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون: این پرسشنامه ها دارای ۲۵ گویه ۵ گزینه ای (هرگز، بندرت، نظری ندارم، گاهی اوقات و همیشه) که از ۰ تا ۱۰۰ است و با دامنه نمره گذاری ۰ (کاملاً نادرست) تا ۴ (همیشه نادرست) که محمدی (۲۰۰۵) آنرا برای استفاده در ایران انطباق داده است و پایایی آن با سنجش همسانی درونی آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد.

1.Sherer

2.Harris

3.Connor and Davidson

پرسشنامه سنجش هوش هیجانی گلמן: این پرسشنامه ابعاد هوش هیجانی (خود آگاهی، خود تنظیمی، خود انگیزی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی) را در قالب ۲۵ سوال ۵ گزینه ای طیف لیکرت اندازه گیری می کند. برای بررسی پایایی پرسشنامه مذکور از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ۸۵ درصد به دست آمد که پایایی پرسشنامه مورد نظر را تایید می کند. برای سنجش خودکارآمدی از پرسشنامه خود کارآمدی عمومی sherz و همکاران استفاده شد. این پرسشنامه در مقیاس لیکرت و با ۱۷ سوال تدوین شده است، در مقابل هر سوال ۵ گزینه از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم وجود دارد پایین ترین نمره ۱۷ و بالاترین نمره ۸۵ است پایایی این مقیاس در پژوهش وقری (۲۰۰۰) ۰/۸۵ به دست آمده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

یافته ها

جدول ۱ میانگین هوش هیجانی دانش آموزان همراه با میانگین های خودکارآمدی، استرس شغلی و تاب آوری معلمان مورد مطالعه را نشان می دهد. یافته های توصیفی این پژوهش شامل شاخص های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره آزمودنی های نمونه برای متغیرهای مورد مطالعه در جدول شماره ۱ ارائه شده اند.

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره آزمودنی ها در متغیرهای تحقیق

| تعداد | حداکثر | حداقل | انحراف معیار | میانگین | متغیرها |
|-------|--------|-------|--------------|---------|---------------------------------------|
| ۳۱۲ | ۱۷۵ | ۶۳ | ۱۴ | ۱۱۵ | وش هیجانی |
| | ۴۳ | ۶ | ۴ | ۲۵ | هوش هیجانی در زمینه خود آگاهی |
| | ۵۳ | ۱۲ | ۵ | ۳۴ | هوش هیجانی در زمینه خود کنترلی |
| | ۷۸ | ۱۸ | ۶ | ۳۴ | هوش هیجانی در زمینه همدلی |
| | ۶۷ | ۵ | ۴ | ۲۱ | هوش هیجانی در زمینه مهارت‌های اجتماعی |

رابطه خودکارآمدی، استرس شغلی و تاب آوری معلمان با هوش هیجانی دانش آموزان شهر کرمانشاه

The relationship between self-efficacy, occupational stress and resilience of teachers

| | | | | | |
|----|-----|----|----|----|------------|
| ۷۷ | ۱۰۴ | ۵۵ | ۱۰ | ۸۴ | استرس شغلی |
| | ۶۲ | ۳۲ | ۶ | ۴۵ | خودکارآمدی |
| | ۱۱۶ | ۲۷ | ۱۴ | ۶۳ | تاب آوری |

همان طوری که در جدول ۱ مشاهده می شود در متغیر هوش هیجانی میانگین و انحراف معیار دانش آموزان به ترتیب ۱۵ و ۱۴ در متغیر هوش هیجانی در زمینه خود آگاهی ۲۵ و ۴ در متغیر هوش هیجانی در زمینه همدلی ۳۴ و ۶، در متغیر هوش هیجانی در زمینه خودکنترلی ۳۴ و ۵، در متغیر هوش هیجانی در زمینه مهارت‌های اجتماعی ۲۱ و ۴ می باشد. همچنین میانگین و انحراف معیار متغیر استرس شغلی ۸۴ و ۱۰، میانگین و انحراف معیار متغیر خودکارآمدی ۴۵ و ۶، میانگین و انحراف معیار متغیر تاب آوری ۶۳ و ۱۴ می باشد.

جدول ۲: ماتریس ضرائب همبستگی ساده بین متغیرهای هوش هیجانی دانش آموزان و مولفه های آن با استرس شغلی، خودکارآمدی و تاب آوری معلمان

| متغیر | هوش هیجانی | خود آگاهی | خود کنترلی | همدلی | مهارت‌های اجتماعی | استرس شغلی | خودکارآمدی | تاب آوری |
|-------------------|------------|-----------|------------|-------|-------------------|------------|------------|----------|
| هوش هیجانی | ۱ | * | * | * | * | * | * | * |
| خود آگاهی | ۰/۷۰ | ۱ | * | * | * | * | * | * |
| خود کنترلی | ۰/۷۲ | ۰/۴۲ | ۱ | * | * | * | * | * |
| همدلی | ۰/۸۰ | ۰/۳۸ | ۰/۳۹ | ۱ | * | * | * | * |
| مهارت‌های اجتماعی | ۰/۵۴ | ۰/۲۱ | ۰/۱۲ | ۰/۳۰ | ۱ | * | * | * |
| استرس شغلی | ۰/۰۴ | ۰/۱۱ | ۰/۰۴ | -۰/۰۱ | -۰/۰۴ | ۱ | * | * |
| خودکارآمدی | ۰/۰۱ | -۰/۱۳ | ۰/۱۵ | -۰/۰۳ | ۰/۰۵ | -۰/۱۲ | ۱ | * |
| تاب آوری | ۰/۰۱ | -۰/۰۱ | ۰/۰۸ | -۰/۰۸ | ۰/۱۲ | ۰/۰۲ | ۰/۱۳ | ۱ |

نتایج جدول ۲ نشان می دهد که بین هوش هیجانی دانش آموزان و باورهای خودکارآمدی، استرس شغلی و تاب آوری معلمان مورد مطالعه در سطح $P < 0/05$ رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

همان طوری که در جدول شماره ۲ مشاهده می شود متغیر هوش هیجانی بصورت ضعیفی دارای همبستگی مثبت ($r = 0/04$) با استرس شغلی است یعنی با افزایش هوش هیجانی دانش آموزان استرس معلمان تا حدی افزایش می یابد. بین متغیر استرس شغلی و مولفه های خودآگاهی و خودکنترلی هوش هیجانی رابطه مثبت به ترتیب ($r = 0/11$) و ($r = 0/04$) می باشد. یعنی با افزایش این مولفه ها استرس شغلی معلمان افزایش می یابد. از طرفی بین استرس شغلی و مولفه های همدلی و مهارت های اجتماعی هوش هیجانی رابطه منفی به ترتیب ($r = -0/01$) و ($r = 0/04$) وجود دارد یعنی با افزایش این مولفه ها استرس شغلی معلمان کاهش می یابد. همچنین رابطه بین هوش هیجانی و متغیر خودکارآمدی مثبت بوده ($r = 0/01$) و با افزایش هوش هیجانی دانش آموزان ، خودکارآمدی معلمان افزایش می یابد. از طرف دیگر رابطه بین مولفه های همدلی و خود آگاهی از هوش هیجانی و خودکارآمدی رابطه ای منفی ($r = -0/03$) و ($r = -0/13$) بوده یعنی با افزایش این دو مولفه ، خودکارآمدی معلمان کاهش می یابد همچنین رابطه بین مولفه های خود کنترلی و مهارت های اجتماعی با خودکارآمدی رابطه ای مثبت ($r = 0/15$) و ($r = 0/05$) بوده یعنی با افزایش این دو مولفه در دانش آموزان ، خودکارآمدی معلمان افزایش می یابد.

همچنین رابطه بین تاب آوری و هوش هیجانی رابطه ای مثبت ($r = 0/01$) بوده یعنی با افزایش هوش هیجانی دانش آموزان تاب آوری معلمان افزایش می یابد. از طرفی رابطه بین مولفه های خود آگاهی و همدلی از هوش هیجانی با تاب آوری معلمان رابطه ای منفی ($r = 0/01$) و ($r = -0/08$) بوده یعنی با افزایش این مولفه ها تاب آوری معلمان کاهش می یابد. از سوی دیگر رابطه بین مولفه های خود کنترلی و مهارت های اجتماعی با تاب آوری رابطه ای مثبت ($r = 0/08$) و ($r = 0/12$) بوده به عبارت دیگر با افزایش این مولفه ها تاب آوری معلمان افزایش می یابد.

بحث و نتیجه گیری

یافته ها نشان می دهد که بین هوش هیجانی دانش آموزان و استرس شغلی و خودکارآمدی و تاب آوری معلمان رابطه معنی داری وجود دارد به این معنی که هوش هیجانی بالای دانش آموزان سبب افزایش خودکارآمدی و تاب آوری معلمان شده و استرس آنها را افزایش می دهد. از آنجایی که هوش هیجانی بالا با احساس خودکارآمدی بالا و عملکرد بهتر در زمینه های خود تنظیمی، ابراز وجود، استقلال و کنترل رابطه دارد و شامل مجموعه ای از مهارت های به هم پیوسته برای ادراک دقیق، ارزیابی ابراز هیجان ها، دسترسی یا ایجاد احساسات به منظور تسهیل تفکر، توانایی فهم هیجانها و دانش هیجانی و توانایی تنظیم هیجان ها به منظور رشد هیجانی و عقلانی است و مجموعه ای از مهارتها و استعدادها و تواناییهاست که توانایی فرد را در مقابله با فشارها افزایش می دهد این عوامل باعث می شود یک دانش آموز با این قابلیتها در تعامل با معلم خویش وی را در پارامترهای مختلفی از جمله استرس، خودکارآمدی و تاب آوری متأثر سازد، بدیهی است یک معلم در برخورد با چنین دانش آموزی بایستی ویژگیهای روانشناختی خود نظیر تاب آوری و خودکارآمدی را بالا ببرد. تاب آوری را یک فرآیند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط استرس زا و چالش انگیز می دانند. هوش هیجانی بالای دانش آموزان باعث می شود معلمان در کنترل هیجانها دانش آموزی با چالش روبرو شوند در نتیجه ناچارند توانایی و سازگاری خود با شرایط استرس زا را بالا ببرند که همین تقابل از سویی باعث افزایش استرس معلمان می شود و از سوی دیگر ظرفیت تحمل و سازگاری آنها را در مواجهه با این شرایط بالا می برد یعنی تاب آوری آنها را افزایش می دهد، از سوی دیگر واکنشهای هیجانی و روانی معلمان نسبت به دانش آموزان با هوش هیجانی بالا باعث افزایش وقوف نسبت به توانایی هایش می شود در نتیجه خودکارآمدی وی افزایش یافته و انعطاف بیشتری در تعامل با این دانش آموزان پیدا می کند. (قاسم و حسین چاری، ۱۳۹۱). در خصوص همبستگی خرده مقیاسهای هوش هیجانی (خود آگاهی، خود کنترلی، همدلی، مهارتهای اجتماعی) با متغیرهای استرس شغلی، تاب آوری و خودکارآمدی می توان گفت هر چند هوش هیجانی بالای دانش آموزان باعث افزایش استرس شغلی معلمان می شود ولی در خرده مقیاسهای همدلی و مهارتهای اجتماعی رابطه ای معکوس و منفی با استرس شغلی معلمان مشاهده می شود. کودکان با همدلی قوی و مهارتهای اجتماعی بالا، در شناخت احساسات خود و ابراز این هیجانها به صورتی

مناسب، یافتن روش هایی برای آرام کردن خود و کنترل احساسات ناخوشایند، همچنین توانایی درک احساسات دیگران و همدلی با آنان موفق تر هستند (سلطانی فر، ۱۳۸۶).

جدول ۲ نشان می دهد که با وجود همبستگی منفی ضعیفی که برخی از مؤلفه های هوش هیجانی دانش آموزان با خودکار آمدی معلمان، مؤلفه های خود کنترلی و مهارتهای اجتماعی دانش آموزان بطور مثبت و معنی داری با خودکار آمدی معلمان رابطه دارد. از آنجاییکه خودکارآمدی به معنای قضاوت فرد در مورد تواناییهایش برای انجام یک عمل می باشد، هوش هیجانی بالای دانش آموزان بالاخص در دو مؤلفه مذکور باعث می شود در ارتباطات بسیار موفق تر از دیگران عمل کنند و با هیجانات خود و دیگران بطور اثربخشی برخورد نمایند از اینرو توانایی تنظیم و ابراز صحیح احساسات در شرایط مختلف را دارند که این امر به نوبه خود سبب تاثیر متقابل بر روی معلمان و کاهش تنش های موجود را دارد در نتیجه بدلیل پایین آمدن هیجانات منفی، خودکارآمدی معلمان افزایش خواهد یافت (حافظی، افتخار و شجاعی، ۱۳۹۰). متغیر تاب آوری نیز در دو خرده مقیاس مذکور هوش هیجانی، رابطه مثبت و معنی داری نشان می دهد که ناشی از افزایش سازگاری مؤثر معلم با دانش آموزان می باشد که این سازگاری متعاقب وجود شرایط درک متقابل و کاهش تنش ها در محیط آموزشی بوجود می آید و باعث افزایش ظرفیت تحمل معلمان و در نتیجه تاب آوری آنها می گردد (جوکار، ۱۳۸۶).

به نظر می رسد که هوش هیجانی می تواند زمینه ای مناسب برای ساختن محیطی مطلوب برای یادگیری و برقراری ارتباط مؤثر باشد، تا به وسیله آن افراد آزادانه نیازها و انتظارات خود را برای کسب حمایت از سوی دیگران ابراز کنند. در قلمرو اجتماعی، هوش هیجانی به قابلیت هایی می پردازد که ارتباط فرد با دیگران را سامان می بخشد، مانند: همدلی، آگاهی سازمانی، مدیریت تضاد و تعارض، کارگروهي، نفوذ، پرورش دیگران و ارتباط موفق با دیگران، که در این حوزه قرار می گیرند. این احتمال وجود دارد، نوجوانانی که دارای هوش هیجانی بالایی هستند، توانایی بیشتری جهت درک خواسته های دیگران دارند. با اکتساب این مهارت ها تغییرات چشمگیری در شاخصهای فردی و بین فردی نوجوانان ایجاد می شود به نحوی که آن ها به ادراکی واقع بینانه نسبت به خود و جهان پیرامون دست می یابند و در کنترل احساسات و رفتارها توانمند می شوند. همچنین در برقراری روابط مؤثر و عمیق و صادقانه با دیگران از

رابطه خودکارآمدی، استرس شغلی و تاب آوری معلمان با هوش هیجانی دانش آموزان شهر کرمانشاه
The relationship between self-efficacy, occupational stress and resilience of teachers

جمله معلمان توفیق بیشتری می یابند و در نهایت به احساس خود کارآمدی و افزایش انگیزه تحصیلی نیز می انجامد (صبحی قراملکی، ۱۳۹۱).

منابع

- آزاد مرز آبادی، اسفندیار و غلامی فشارکی، محمد (۱۳۸۹). بررسی اعتبار و روایی پرسشنامه استرس شغلی. مجله علوم رفتاری، ۴ (۴)، ۲۹۷-۲۹۱
- ابراهیمی مقدم، حسین و پور احمد، حسین (۱۳۹۱). رابطه ابرازگری هیجانی و خودکارآمدی با فرسودگی شغلی در کارمندان شهرداری. فصلنامه علمی تخصصی طب کار، ۱۴ (۳)، ۷۲-۶۲
- اصغرنژاد، طاهره. خداپناهی، محمد کریم. حیدری، محمود (۱۳۸۳). بررسی رابطه ی باورهای خودکارآمدی، مسند مهارتگذاری با موفقیت تحصیلی، مجله روان شناسی، سال هشتم، شماره ۳۱.
- امینی، فهیمه (۱۳۹۲). رابطه بین تاب آوری و فرسودگی شغلی پرستاران، مجله توسعه پژوهش در پرستاری و مامایی، ۱۱ (۲)، ۹۴-۱۰۲.
- امینی، فهیمه؛ فرح بخش، کیومرث و نیکو زاده کرد میرزا، عزت اله (۱۳۹۱). بررسی مقایسه ای بین رضایت از زندگی، تاب آوری و فرسودگی شغلی پرستاران بخشهای ویژه و سایر بخشها. فصلنامه مدیریت پرستاری، ۱ (۴)، ۷۱-۷۵.
- امینی، زرار محمد؛ نریمانی، محمد؛ برهمند، تراوشا و صبحی قراملکی، ناصر (۱۳۸۷). رابطه هوش هیجانی با خود کارآمدی و سلامت روان و مقایسه آنها در دانش آموزان ممتاز و عادی. دانش و پژوهش در روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، ۱ (۳۶)، ۱۲۲-۱۰۷.
- حافظی، فریبا؛ افتخار، زهرا و شجاعی، رضا (۱۳۹۰). رابطه هوش هیجانی و مدیریت زمان با استرس شغلی در کارکنان شرکت پالایش گاز بید بلند. یافته های نو در روانشناسی، ۶ (۱۹)، ۳۵-۱۹
- جوکار، بهرام (۱۳۸۶). نقش واسطه ای تاب آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمو می با رضایت از زندگی روانشناسی معاصر، ۲ (۲)، ۳-۱۲.
- خلعتری، جواد و بهاری، صونا (۱۳۸۹). ارتباط بین تاب آوری و رضایت از زندگی. فصلنامه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، ۱ (۲)، ۹۴-۸۳.
- خضزلو، سمیه و فیضی، آرام (۱۳۹۱). بررسی ارتباط بین خود کارآمدی درک شده و عملکرد خود مراقبتی در بیماران مبتلا به دیابت مراجعه کننده به درمانگاه دیابت ارومیه، دو ماهنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، ۱۰ (۳)، ۳۶۹-۳۷۵.
- دهشیری، غلامرضا (۱۳۸۹). بررسی رابطه هوش هیجانی و مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه تازه ها و پژوهشهای مشاوره، ۴ (۱۲)، ۴۵-۵۶.
- رنجبر، فرخ؛ کاکاوند، علیرضا؛ برجعلی، احمد و برماس، حامد (۱۳۹۰). تاب آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم توان ذهنی. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱ (۱)، ۶۵-۷۷

- سلطانی فر، عاطفه (۱۳۸۶). هوش هیجانی. فصلنامه اصول بهداشت روانی. ۹ (۳۵) ۸۴-۸۳.
- شاکری نیا، ایرج و محمد پور، مهری (۱۳۸۹). رابطه استرس شغلی و تاب آوری با فرسودگی شغلی در پرستاران زن. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه مجله بهبود، ۱۴ (۲)، ۱۶۸-۱۶۱.
- صبحی قراملکی، ناصر (۱۳۹۱). پیش بینی انگیزه پیشرفت تحصیلی براساس هوش هیجانی دانش آموزان. مجله روان شناسی مدرسه، ۱ (۳-۴۹/۳-۶۲)، ۲۷-۳۴.
- ظهره وند، راضیه (۱۳۸۹). مقایسه مفهوم خود، خود کارآمدی تحصیلی، هوش هیجانی، باورهای جنسیتی و رضایت از جنس دختران و پسران دبیرستانی و سهم هر یک از این متغیرها در پیش بینی پیشرفت تحصیلی آنها. مطالعات روانشناختی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء (ع)، ۶ (۳)، ۴۷-۵۶.
- عابدی، حیدرعلی؛ سلیمی، صالح؛ فیضی، آرام و صفری واصلو، سمیرا (۱۳۹۰). بررسی ارتباط بین خود کارآمدی و خود مراقبتی در بیماران مبتلا به COPD. دو ماهنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، ۱۰ (۱)، ۶۸-۷۴.
- غفاری، مظفر و رضایی، اکبر (۱۳۹۰). بررسی عمل به باورهای دینی و خود کارآمدی در پیش بینی میزان و نوع استرس ادراک شده در دانشجویان. تحقیقات علوم رفتاری، ۹ (۴)، ۵۷-۶۴.
- قاسم، مرضیه و حسین چاری، مسعود (۱۳۹۱). تاب آوری روان شناختی و انگیزش درونی- بیرونی: نقش واسطه ای خود کارآمدی. روانشناسی تحولی، ۹ (۳۳)، ۶۱-۷۱.
- کریمی، ام البنین؛ کیمیایی، سید علی و مهدیان، حسین (۱۳۹۱). بررسی نقش سبک های دلبستگی، هوش هیجانی و استرس شغلی بر رضایت شغلی دبیران مقطع متوسطه شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۹۰. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۱۴ (۱۰)، ۳۱-۴۵.
- کشاورزی، سمیه و یوسفی، فریده (۱۳۹۱). رابطه بین هوش عاطفی، هوش معنوی و تاب آوری. مجله روانشناسی، ۱۶ (۳)، ۶۲-۵۸.
- کمالیان، امین رضا؛ فاضل، امیر (۱۳۹۰). بررسی رابطه ی هوش هیجانی و میزان کارآفرینی دانشجویان. توسعه کارآفرینی، ۳ (۱۱)، ۱۲۷-۱۴۶.
- گنجی ارجنگی، معصومه و فراهانی، محمد نقی (۱۳۸۸). رابطه استرس شغلی و خود کارآمدی با رضایت از زندگی در امداد گران حوادث گاز استان اصفهان. فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش در سلامت روانشناختی، ۲ (۳)، ۷۹-۸۷.
- محمدی، ابوالفضل؛ آقاجانی، میترا و زهتابور، غلامحسین (۱۳۹۰). ارتباط اعتیاد، تابآوری و مؤلفه های هیجانی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۷ (۲)، ۱۴۲-۱۳۶.
- مومنی، خدامراد؛ اکبری، مصطفی و آتش زاده شوریده، فروزان (۱۳۸۸). رابطه تاب آوری و فرسودگی شغلی در پرستاران. فصلنامه علمی پژوهشی طب و تزکیه، ۱ (۷۴)، ۳۷-۴۷.
- ناصر صبحی، قراملکی. (۱۳۹۱). پیش بینی انگیزه پیشرفت تحصیلی براساس هوش هیجانی دانش آموزان. مجله ی روان شناسی مدرسه، ۱ (۳)، ۶۲-۴۹.

رابطه خودکارآمدی، استرس شغلی و تاب آوری معلمان با هوش هیجانی دانش آموزان شهر کرمانشاه

The relationship between self-efficacy, occupational stress and resilience of teachers

نجمه، حمید؛ کیخسروانی، مولود؛ بابامیری، محمد و دهقانی، مصطفی (۱۳۹۱). بررسی رابطه سلامت روان و هوش معنوی با تابآوری در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه. فصلنامه علمی پژوهشی جنتا شاپیر، ۳(۲)، ۴۵-۵۶.

هاشم آبادی، بهرامعلی. (۱۳۹۰). مقایسه هوش هیجانی در کودکان پرورشگاهی با کودکان عادی. فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۷(۲۱)، ۲۷-۳۲.

Hassani R(2005). [The study of degree of stress in unsafe and safe units in Iran air on 1384-85 (Persian)]. Mastery degree thesis in psychology. Shahid Beheshti University 27-30.

Mohammadi M(2005). [The study of key factors influences on resiliency of substance abuse at risk (Persian)]. PhD thesis. Tehran:University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences 27-30.

Sherer, M.M., Maddux, E. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation . Psychology Report, 51, 663-671 .

Veghry A(2000). The relationship between self-efficacy and styles crisis in married students at universities in Tehran.Tehran: University of Tarbiat moalem.. [In Persian].

