

مقاله‌ی پژوهشی

نقش حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی معلمان زن

خلاصه

مقدمه: بهزیستی روان‌شناختی همواره در محیط‌های شغلی و علمی مورد توجه روان‌شناسان بوده است. معلمی یکی از مشاغل مهمی است که پیامدهای جدی جسمانی و روانی ایجاد می‌کند. با توجه به اهمیت موضوع، پژوهش حاضر به تعیین نقش حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی معلمان زن پرداخته است.

روش کار: پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی است، جامعه‌ی آماری شامل کلیه معلمان زن مقطع متوسطه نواحی سه گانه شهر کرمانشاه در سال ۹۵-۱۳۹۴ بود که ۲۰۰ نفر به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از فرم مشخصات جمعیت‌شناختی، پرسش‌نامه حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت و همکاران، پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف استفاده گردید. داده بر اساس ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون، با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۲۰ تحلیل شدند.

یافته‌ها: تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد که بین حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی روان‌شناختی معلمان زن، رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد. لذا حمایت اجتماعی ادراک شده توان پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی را به صورت معنی‌دار دارد.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پیشنهاد می‌گردد آموزش و شیوه‌های افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده در تدوین برنامه‌های آموزش ضمن خدمت معلمان و داوطلبان مشاغل معلمی، مد نظر قرار گیرد و به اهمیت بهزیستی روان‌شناختی با توجه به نقش معلمان در تربیت و توسعه نیروی انسانی و انتقال دانش در آموزش و پرورش به عنوان یکی از نهادهای مهم و تاثیرگذار در جامعه توجه گردد.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی روان‌شناختی، حمایت اجتماعی، معلمان

فریبا مرزبانی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

*نئی بستان

استادیار گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

*مؤلف مسئول:

گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

nabibostan@yahoo.com

تاریخ وصول: ۹۵/۰۶/۰۱

تاریخ تایید: ۹۵/۰۷/۰۸

مقدمه

که در تحقق استعدادها و توانایی های فرد متجلی می شود (۵). یکی از ویژگی های افراد نسبتاً مقاوم، برخورداری از حمایت اجتماعی است. سیستم های حمایت اجتماعی می توانند اثرات منفی تنش بر وضعیت بهداشت و سلامت روان را تعدیل نمایند (۶). تحقیقات بسیاری حاکی از آن است که برخورداری از حمایت اجتماعی مطلوب، فرد را به بهزیستی جسمانی و روان‌شناختی هدایت می کند (۷). در تحقیق دیگری نیز، محققان به اثرات مستقیم و غیر مستقیم حمایت اجتماعی بر بهزیستی روان‌شناختی زنان شاغل پی برده اند (۸). حال با توجه به نقش سرنوشت ساز معلمان در رشد، توسعه و پیشرفت کشور، آگاه شدن از ارتباط متغیرهایی که قادر خواهند بود معلمانی برخوردار از بهزیستی روان‌شناختی داشت مهم می باشد تا از این طریق بتوانند نقش خود را به درستی ایفا کنند و نه تنها در مورد انجام وظیفه ای که به عهده دارند، بلکه برای بهبود عملکرد کل سازمان نیز احساس مسئولیت نمایند، فعالانه در حل مشکلات مشارکت کنند و موجب افزایش بهره وری و ابتکار عمل، سختکوشی و انعطاف پذیری شوند. با توجه به مطالب فوق هدف پژوهش حاضر، تعیین نقش حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی معلمان زن مقطع متوسطه شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴ بود.

روش کار

پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزو پژوهش های کاربردی و از نظر اجرا نیز از نوع پژوهش های توصیفی و همبستگی می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل ۱۰۲۷ نفر از معلمان زن مقطع متوسطه شهر کرمانشاه بود که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ به تدریس دروس مختلف اشتغال داشتند و با توجه به جدول مورگان تعداد ۲۰۰ نفر از آنها به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در این پژوهش برای انتخاب نمونه های مورد نظر، از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای استفاده گردید.

ابزار پژوهش

الف- مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی ادراک شده^۶: این مقیاس توسط زیمت و همکارانش در سال ۱۹۸۸ برای ارزیابی ادراک آزمودنی از کفایت منابع حمایت اجتماعی ساخته شده است. این آزمون دارای ۱۲ گویه می باشد که سه منبع خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی فرد را در بر می گیرد و دامنه امتیازات آن از ۱۲ تا ۸۴ خواهد بود. روایی و پایایی این مقیاس نیز توسط زیمت و همکاران در حد مطلوب گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ این ابزار از سوی بیرامی و همکاران (۶) ۰/۷۲ گزارش شده است.

ب- مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف^۷: این پرسشنامه توسط کارول

در دنیای امروز، تربیت نیروی انسانی، کلید طلایی دروازه پایدار است و اقتدار و قدرت هر کشوری در گرو داشتن نیروی انسانی آگاه، خلاق، کارآمد و کارآفرین می باشد. از جمله مشاغلی که در این زمینه وظیفه مهم و خطیری بر عهده دارند، معلمان می باشند و به همین منظور توجه به سلامت روان‌شناختی و جسمی و افزایش سطح رفاه عمومی و تامین آرامش و نشاط آنان ضروری به نظر می رسد. معلمی یکی از مشاغل مهمی است که پیامدهای جدی روانی را ایجاد می کند به خصوص در معلمان زنی که با چندگانگی نقش روبرو هستند، موجب تاثیرات منفی بر آنها و دانش آموزان و سیستم آموزشی می گردد. هنگامی که معلمان احساس شکست کنند و به این نتیجه برسند که شغلشان اهمیتی ندارد و تغییری در جهان موجود ایجاد نمی کند، احساس بیچارگی و ناامیدی می کنند و بهزیستی روان‌شناختی شان با تهدید روبرو خواهد شد (۱). از میان رویکردهای مختلف روان‌شناسی، در رویکرد روان‌شناسی مثبت گرا مسائلی مانند مطالعه علمی عملکرد بهینه انسان، ادراک حمایت اجتماعی، بهزیستی روان‌شناختی، مثبت گرایی،^۲ حیات بخشی^۳ و تعالی^۴، ایجاد سازمان فضیلت محور همگی مهم تلقی شده و بر این امر تمرکز دارد که زندگی انسان چگونه شکوفا می شود و انسان چگونه به توانمایش^۵ می رسد (۲). در این دیدگاه بهزیستی روان‌شناختی از عوامل روانی-اجتماعی چندگانه از جمله ادراک حمایت اجتماعی تاثیر می پذیرد که در ارتقای سلامت و بهبود عملکرد نقش بسزایی دارد. از نظر براور (۳) حمایت اجتماعی ادراک شده بر ارزیابی شناختی فرد از محیطش و سطح اطمینان فرد به این که در صورت لزوم کمک و حمایت در دسترس خواهد بود متمرکز می باشد. حمایت اجتماعی ادراک شده ترکیبی از سه عنصر عاطفه، تصدیق و یاری است. عاطفه یعنی ابراز عشق و محبت، تصدیق یعنی آگاهی از رفتار و بازخوردهای مناسب و یاری یعنی مساعدت مستقیم مانند مساعدت مالی و یاری دادن در انجام کارها است. سارافینو و اسمیت (۴) در تعریفی از حمایت اجتماعی بیان می کنند که حمایت اجتماعی می تواند شخص را به داشتن احساس راحتی، اطمینان، تعلق داشتن و مورد محبت قرار داشتن به هنگام فشار و تنش مجهز نماید. در مدل شش عاملی بهزیستی روان‌شناختی ریف که از مهم ترین مدل های حوزه بهزیستی روان شناختی به شمار می رود، بهزیستی روان شناختی را فرایند رشد همه جانبه ای می داند که در طول عمر گسترده شده است. در این دیدگاه بهزیستی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا است

^۱Psychological Wellbeing

^۲Positivity

^۳Vitality

^۴Excellence

^۵Potentials

^۶The Multidimensional Scale of Perceived Social Support

^۷Ryff Scale of psychological well-being

پژوهش به صورت فردی و با ارایه توضیحات لازم در اختیار معلمانی که تمایل به همکاری داشتند قرار گرفت و به آنها اطمینان داده شد که پاسخهای شان فقط به عنوان داده های پژوهشی مورد استفاده قرار خواهد گرفت و در نهایت پرسشنامه ها پس از تکمیل شدن توسط پژوهشگر جمع آوری گردید. برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش نیز از شاخص های آمار توصیفی شامل جدول، فراوانی، انحراف معیار، میانگین، کمترین و بیشترین نمره حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی روان شناختی و برای آزمون فرضیه های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده گردید و به همین دلیل نرم افزار SPSS-20 به کار گرفته شد.

نتایج

نمونه آماری پژوهش شامل ۲۰۰ نفر از معلمان زن مقطع متوسطه شهر کرمانشاه با دامنه سنی ۵۲-۲۷ سال و میانگین سنی ۴۲/۲۲ و انحراف معیار ۵/۲۲ بود.

جدول ۱- مشخصه های آماری آزمودنی ها در نمرات حمایت

اجتماعی ادراک شده و بهزیستی روان شناختی

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
حمایت اجتماعی ادراک شده	۲۰۰	۶۵/۸۴	۱۲/۴۵	۲۵	۸۴
بهزیستی روان شناختی	۲۰۰	۸۰/۵۰	۹/۰۷	۵۰	۹۶

با توجه به جدول ۱ میانگین نمره آزمودنی ها در بهزیستی روان شناختی بیشتر از میانگین نمره آنها در حمایت اجتماعی ادراک شده می باشد.

ریف در سال ۱۹۸۹ در دانشگاه ویسکانسین ساخته شده و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. فرم اصلی آن ۱۲۰ ماده دارد، اما در بررسی های بعدی فرم های کوتاه تر آن ۸۴، ۵۴ و ۱۸ ماده ای پیشنهاد شدند. نسخه کوتاه ۱۸ سوالی آن دارای شش خرده مقیاس (هر زیر مقیاس شامل سه عبارت) پذیرش خود^۱، رابطه مثبت با دیگران^۲، استقلال عمل^۳، عمل^۴، زندگی هدفمند^۵، رشد شخصی^۶ و تسلط بر محیط^۷ است. در ایران نیز مقیاس مذکور از مطلوبیت قابل قبول برخوردار است. در این مقیاس سوالات ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶ و ۱۷ با روش معکوس و بقیه سوالات با روش مستقیم نمره گذاری می شوند. نمره بالاتر بیانگر بهزیستی روان شناختی بهتر است. در پژوهش مرادی و همکاران، اعتبار این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش شده است.

ج - پرسشنامه محقق ساخته مشخصات جمعیت شناختی: در این پرسشنامه برخی از اطلاعات مانند سن، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، رشته تحصیلی، سابقه خدمت به سال، تعداد ساعات کاری در طی هفته لحاظ گردید. به منظور اجرای پژوهش پس از هماهنگی و کسب مجوز لازم از معاونت محترم پژوهشی و حراست آموزش و پرورش و تهیه فهرست دبیرستانهای دخترانه نواحی ۱-۲ و ۳ کرمانشاه، از هر ناحیه چند دبیرستان به صورت تصادفی و از بین معلمان زن مختلف این دبیرستانها نیز تعدادی از آنان به صورت تصادفی انتخاب و پرسشنامه های مربوط به

¹Self-acceptance

²Positive Relations with Others

³Autonomy

⁴Purpose in Life

⁵personal Growth

⁶Environmental Mastery

جدول ۲- نتایج ضریب همبستگی بین حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی روان شناختی

متغیر	بهزیستی روان شناختی	تسلط بر محیط	پذیرش خود	رابطه مثبت با دیگران	زندگی هدفمند	رشد شخصی	استقلال عمل
حمایت اجتماعی ادراک شده	۰/۴۰۹**	۰/۳۶۷**	۰/۴۰۹**	۰/۲۳۷**	-۰/۰۲۳	۰/۳۳۸**	۰/۲۰۴**
سطح معناداری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۷۴۹	۰/۰۰۰	۰/۰۰۴
تعداد	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰
خانواده	۰/۴۱۷**	۰/۳۷۵**	۰/۳۸۳**	۰/۱۹۱**	۰/۰۳۱	۰/۳۶۶**	۰/۲۲۲**
سطح معناداری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۷	۰/۶۶۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۲
تعداد	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰
دوستان	۰/۲۸۱**	۰/۲۴۶**	۰/۳۰۰**	۰/۲۰۵**	-۰/۰۱۸	۰/۲۲۴**	۰/۰۷۸
سطح معناداری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۴	۰/۷۹۵	۰/۰۰۱	۰/۲۷۵
تعداد	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰
افراد مهم	۰/۳۱۱**	۰/۲۸۷**	۰/۳۲۵**	۰/۱۸۷**	-۰/۰۶۷	۰/۲۴۷**	۰/۲۰۶**
سطح معناداری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۸	۰/۳۴۸	۰/۰۰۰	۰/۰۰۳
تعداد	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰

استفاده گردید. نتایج این آزمون نشان داد که بین این دو متغیر ($T=0/409$) همبستگی وجود دارد که در سطح ($P \leq 0/01$) معنادار است. با توجه به

به منظور آزمون فرضیه اول مبنی بر وجود رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی روان شناختی از ضریب همبستگی پیرسون

واحد انحراف استاندارد به میزان مولفه خانواده اضافه شود مقدار ۰/۳۵۶ به نمره فرد در بهزیستی روان شناختی اضافه می شود.

بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان شناختی معلمان زن و تعیین نقش حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش بینی بهزیستی روان شناختی معلمان زن مقطع متوسطه بود. نتایج نشان داد که بین حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان شناختی رابطه معنادار وجود دارد و هم چنین حمایت اجتماعی ادراک شده از توان پیش بینی بهزیستی روان شناختی در معلمان زن برخوردار است. نتیجه پژوهش حاضر با نتایج کسب شده توسط مرادی و همکاران (۹) که با هدف بررسی رابطه علی مدیریت زمان و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان شناختی و عملکرد تحصیلی در نمونه ۳۰۰ نفری از دانشجویان و با استفاده از پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف و مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی ادراک شده انجام شده است، همخوانی داشته و نتایج بدست آمده نشان داده اند که این رابطه معنادار بوده است. هم چنین سود و بخشی (۱۰) نیز در پژوهشی تحت عنوان حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی روان شناختی در یک نمونه ۲۸۰ نفری از مهاجران کشمیری به بررسی معنادار بودن رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی روان شناختی پرداختند و به این نتیجه دست یافتند که حمایت اجتماعی ادراک شده به طور معناداری با بهزیستی روان شناختی ارتباط دارد. نتیجه حاصل از یافته های این پژوهش با نتایج پژوهش های مرادی و چراغی (۷)، مرادی و همکاران (۸)، کاکابرابی و همکاران (۱۱)، اوکاوا و همکاران (۱۲)، قانندی و یعقوبی (۱۳)، همخوانی داشته و بیانگر این مساله می باشد که بهره مندی از حمایت اجتماعی مطلوب، فرد را به بهزیستی روان شناختی هدایت می کند. یلسین (۱۴) و زیمر و چن (۱۵) نیز حمایت اجتماعی ادراک شده را از عوامل پیش بینی کننده بهزیستی روان شناختی دانسته اند. بعلاوه تاکنون پژوهشی که نتایج آن با نتیجه پژوهش حاضر همخوانی نداشته باشد، یافت نشد. در تبیین نتیجه می توان اظهار داشت که از دیدگاه سارافینو و اسمیت (۴) برخورداری از انواع مورد نیاز حمایت اجتماعی و درک آن توسط فرد، می تواند به سلامت روان شناختی او کمک نماید. طبق مدل ریف، بهزیستی روان شناختی یک فرایند رشد همه جانبه است که در طول عمر گسترده شده است، بنابراین معلمان زن نیز با حمایت اجتماعی که از جانب دیگران بخصوص خانواده درک می کنند، زمینه رشدی فراگیر را برای خود فراهم می نمایند و بر احساس شادکامی و بهزیستی خود می افزایند و از ملاک های یک زندگی خوب بهره مند خواهند گردید. طبق دیدگاه اجتماعی از جمله دیدگاه های مطرح در حمایت

این که جهت همبستگی مثبت است، نتیجه می گیریم که با افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده، بهزیستی روان شناختی نیز افزایش می یابد. بین مولفه های حمایت اجتماعی ادراک شده (خانواده $I=0/417$ ، دوستان $I=0/281$ و افراد مهم $I=0/311$) با بهزیستی روان شناختی نیز همبستگی وجود دارد که در سطح ($P \leq 0/01$) معنادار است. با توجه به این که جهت همبستگی مثبت می باشد، نتیجه می گیریم که با افزایش مولفه های حمایت اجتماعی ادراک شده، بهزیستی روان شناختی نیز افزایش خواهد یافت. هم چنین بین حمایت اجتماعی ادراک شده با مولفه های بهزیستی روان شناختی به استثناء زندگی هدفمند، همبستگی وجود دارد که در سطح ($P \leq 0/01$) معنادار می باشند. با توجه به این که جهت همبستگی مثبت است، نتیجه می گیریم که با افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده مولفه های بهزیستی روان شناختی نیز به استثناء زندگی هدفمند افزایش می یابد.

جدول ۳- تحلیل واریانس جهت پیش بینی بهزیستی روان شناختی

توسط حمایت اجتماعی ادراک شده

منابع تغییر	SS	df	MS	F	sig	R	R ²	SE
رگرسیون	۳۰۹۰/۲۹۸	۳	۱۰۳۰/۰۹۹	۱۵/۱۹۲	۰/۰۰۰	۰/۴۳۴	۰/۱۷۶	۸/۲۳۴
باقی مانده	۱۳۲۸۹/۷۰۲	۱۹۶	۶۷/۸۰۵					
کل	۱۶۳۸۰/۰۰۰	۱۹۹						

بر اساس نتایج جدول ۳ میزان F مشاهده شده (۱۵/۱۹۲) معنادار است و ۱۷/۶ درصد واریانس مربوط به بهزیستی روان شناختی توسط حمایت اجتماعی ادراک شده تبیین می شود. ($R^2=0/176$). با توجه به معنادار بودن رگرسیون حمایت اجتماعی ادراک شده بر بهزیستی روان شناختی ضرایب مربوط به معادله پیش بینی در جدول ۴ ارائه می گردد.

جدول ۴- ضرایب معادله پیش بینی بهزیستی روان شناختی توسط

مولفه های حمایت اجتماعی ادراک شده

مدل	ضرایب	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	t	معناداری
مقدار ثابت	۶۰/۳۲۲	۳/۱۵۰		۱۹/۱۵۳	۰/۰۰۰
خانواده	۰/۶۶۱	۰/۱۶۶	۰/۳۵۶	۳/۹۸۷	۰/۰۰۰
دوستان	۰/۲۲۸	۰/۱۲۶	۰/۱۳۱	۱/۸۰۹	۰/۰۷۲
افراد مهم	۰/۰۱۸	۰/۱۶۲	۰/۰۱۰	۰/۱۱۴	۰/۹۱۰

جدول ۴ ضرایب رگرسیون هر یک از سه متغیر پیش بین را نشان می دهد که تنها متغیر خانواده ($P \leq 0/01$) می تواند واریانس متغیر بهزیستی روان شناختی را به صورت معنادار تبیین کند. ضریب تاثیر خانواده ($B=0/356$) با توجه به آماره t نشان می دهد که مولفه خانواده با اطمینان ۰/۹۹ می تواند تغییرات مربوط به بهزیستی روان شناختی را پیش بینی نماید. این ضریب تاثیر مثبت است و معنای آن این است که اگر یک

های پژوهش حاضر نیز برخوردار از حمایت اجتماعی ادراک شده، پیش بینی کننده بهزیستی روان شناختی معلمان زن بوده است. بنابراین پیشنهاد می گردد برنامه ریزان و دست اندرکاران تعلیم و تربیت به طراحی و اجرای سیاست های عملی بپردازند که به افزایش و ارتقاء سطح بهزیستی روان شناختی معلمان بینجامد.

نتیجه گیری

به نظر می رسد با ارتقای ارزیابی شناختی حمایت اجتماعی می توان بر بهزیستی روان شناختی معلمان زن افزود و از این طریق سلامت روان شناختی آنان و چندین نسل متوالی را تضمین نمود.

تقدیر و تشکر

این پژوهش مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد گروه روان شناسی و مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه و بدون حمایت مالی نهاد خاصی انجام شده است و هیچ گونه ارتباطی با منافع شخصی نویسندگان نداشته است. از تمامی مسئولان و معلمان گرامی مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهر کرمانشاه که در انجام این پژوهش همکاری صادقانه ای داشتند، قدردانی می گردد.

اجتماعی، شبکه های اجتماعی و توجه افراد شبکه به امر حمایت اجتماعی می تواند به سلامتی افراد و تامین پشتوانه عاطفی آن ها کمک نماید و اگر نقیصی در نظام حمایت اجتماعی فرد از قبیل خانواده و دوستان وجود نداشته باشد می تواند فرد را در توانایی مقابله با فشار های روانی و داشتن رفتار سازگار کمک نماید که در این پژوهش نیز منابع حمایت اجتماعی توانسته اند بهزیستی روان شناختی معلمان زن را تامین نمایند. از نظر سارافینو و اسمیت (۴) در حمایت اجتماعی ادراک شده، فرد این ارزیابی را از روابط خود با دیگران پیدا خواهد نمود که در هنگام رفع نیازهایش، منبعی در دسترس و مناسب در اختیار دارد و از این سطح اطمینان برخوردار است که در صورت لزوم از این منابع کمک و حمایت استفاده نماید و وضعیت جسمی، روانی و جنبه های مختلف کیفیت زندگی خود را بهبود بخشد. از نظر آدلر، به نقل از ابراهیمی (۱۶) نیز علاقه اجتماعی که در نتیجه ی تمایل به همکاری با دیگران بسط و توسعه می یابد ملاکی برای تشخیص سلامت روانی می باشد. هم چنین در مولفه های بهزیستی روان شناختی از دیدگاه ریف و کیز (۱۷) بر داشتن رابطه مثبت و گرم و رضایت بخش با دیگران تاکید گردیده است که در نتایج حاصل از یافته

References

1. Sabzpari H. [Role of metacognition and perfectionism in job burnout of secondary school teachers in Shirvan]. MS. Dissertation. Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, 2012: 1-104. (Persian)
2. Hadinia P. [The relationship between psychological empowerment and resilience among the nurses of Namazi and Shahid Faghihi hospitals in Shiraz]. MS. Dissertation. Faculty of Literature and Human Sciences Payam-e- Noor University Shiraz, 2012: 5-6. (Persian)
3. Bruwer B, Emsley R, Kidd M, Lochner Seedat S. Psychometric-properties of the multi dimensional scale of perceived social support in youth. *Comper Psychiatry* 2008; 49: 195-201.
4. Sarafino EP, Smith TW. *Health psychology*. 7th ed. New York: John wily and sons; 2011: 80-110.
5. Mikaeeli Mani F. [Psychological well-being factor structure of Ryff among Urmia University students]. *Journal of psychology, University of Tabriz*, 2010; 5(18): 143. (Persian)
6. Birami M, Movahedi M, Movahedi Y, Azizi A, Muhammadzadegan R. [Role of social support in predicting job burnout among nurses]. *Journal of nursing management* 2014; 3(1): 27-34. (Persian)
7. Moradi M, Cheraghi A. [The relationship of social support and psychological and depression: the mediating role of self-esteem and basic psychological needs]. *Iranian psychologists* 2015; 11: 297- 312. (Persian)
8. Moradi M, Shikholeslami R, Ahmadzadeh M, Cheraghi A. [Social support, basic psychological needs and psychological well: checking a causal model for working women]. *Iranian psychologists* 2014; 10: 297-309. (Persian)
9. Moradi N, Yakhchali A, Morovati Z. [The causal relationship of time management and perceived social support and psychological well-being mediated by self-efficacy and academic stress among students of Shahid Chamran University, Ahwaz]. *Journal of psychological achievements* 2015; 22(1): 209-26. (Persian)
10. Sood S, Bakhshi A. [Perceived social support and psychological well-being of aged Kashmiri Migrants]. *Res Hum Soc Sci* 2012; 2: 2.
11. Kakabaraee K, Arjmandnia A, Afruz Gh. [The relationship of coping styles and perceived social support scale of psychological well-being among parents with disabled and normal children in Kermanshah]. *Journal of exceptional people* 2012; 7: 1-26. (Persian)
12. Okawa S, Yasuoka J, Ishikawa N, Poudel KC, Raqi A, Jimba M. [Perceived social support and the psychological well-being of AIDS orphans in urban Kenya]. *AIDS care* 2011; 23(9): 1177-85.
13. Ghaedi GH, Yaghoobi H. [Study of relationship between perceived social support and wellbeing aspects in male and female students]. *Armaghan-e-Danesh* 2008; 13(2): 69. (Persian)
14. Yalcin I. [Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college student]. *Int J Adv Couns* 2011; 33: 79-87.
15. Zimmer Z, Chen F-F. [Social support and change in depression among adult in Taiwan]. *J Appl Gerontol* 2011; 1: 19.
16. Ebrahimi R. [The relationship between Big Five Personality factors and perceived social support by the parenting style of working women in Tehran]. MA. Dissertation. University and Research Kermanshah, 2013. (Persian)
17. Ryff CD, Keyes CL. [The structure of psychological well-being]. *J Pers Soc Psychol* 1995; 69: 719-27.