

رابطه احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۸/۲۱

تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۰/۲۲

کد مقاله: ۸۲۴۲۹

حسین حاجی^۱، حمید خادم مسجیدی^{۲*}

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی رابطه احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول پرداخته شده است. روش پژوهش، از نوع همبستگی است. نمونه شامل ۲۹۰ نفر معلمان زن که به روش تصادفی چندمرحله‌ای خوشه‌ای از بین جامعه مورد نظر انتخاب شد. برای سنجش متغیرهای مورد نظر از مقیاس حس انسجام آنتونووسکی^۳ (۱۹۹۳)، مقیاس تمایز یافتگی اسکورن^۴ و فراید لندر^۵ (۱۹۹۹)، مقیاس شادکامی آکسفورد مارتین و لکفورد (۲۰۰۱) و مقیاس کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL- BREF) (1989) استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری استفاده شده است. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. نتایج حاصل از رگرسیون نشان داد بین احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن رابطه چندگانه وجود دارد و همچنین احساس انسجام روانی و تمایز یافتگی بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های کیفیت زندگی می‌باشند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

واژگان کلیدی: احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی، شادکامی، کیفیت زندگی

۱- کارشناس ارشد رشته مشاوره و راهنمایی؛ مدرس کشوری آموزش خانواده

۲- دکتری تکنولوژی آموزشی؛ استاد دانشگاه فرهنگیان اندیمشک؛ شوش؛ دزفول و پیام نور استان خوزستان؛ مدرس کشوری آموزش خانواده (نویسنده مسئول) khademmasjedi_55@yahoo.com

3- Antonovsky

4- Skowron

5- Friedlander

توجه به زندگی زنان معلم که یکی از ارکان اساسی آموزش و پرورش هستند و بدون در نظر گرفتن نقش زنان، نقش سازنده‌ای را نمی‌توان برای تعلیم و تربیت منظور نمود (مختاری، ۱۳۸۹). زندگی موهبتی الهی است که همه انسان‌ها در سفری کوتاه در طول عمر خویش از آن بهره‌مند می‌گردند داشتن زندگی با کیفیت مطلوب همواره آرزوی بشر بوده و هست و در طول سالیان زیادی یافتن مفهوم حقیقی زندگی خوب و چگونگی دستیابی به آن افکار و مطالعات فلاسفه را به خود معطوف داشته است. بر همین اساس از آغاز تا کنون تعاریف گوناگونی از زندگی خوب و کیفیت زندگی از سوی اندیشمندان و محققین ارائه شده است. اصلی‌ترین هدف انسان در امر توسعه کیفیت زندگی^۱ است به طوری که امروزه بهبود کیفیت زندگی حق مسلم همه انسان‌ها می‌باشد. آدمی یگانه موجودی است که برای ادامه موفقیت آمیز زندگی باید از نیازها و توان بدنی و روانی خود دیگران آگاهی کافی داشته باشد انسان از بدو پیدایش همواره به دنبال رفاه و آسایش بوده است (رحیمی و خیز، ۱۳۸۸).

کیفیت زندگی به طرق گوناگونی تعریف شده است. بسیاری از متخصصین آن را مترادف خوشحالی و رضایت از زندگی دانسته‌اند؛ برخی آن را با بهزیستی هم معنی می‌دانند (سیمت و جنگلب و کسکین، ۲۰۰۳). نیز کیفیت زندگی را در چهار بعد سلامت جسمانی، وضعیت اجتماعی- اقتصادی، وضعیت روحی- روانی و وضعیت خانوادگی مورد بررسی قرار داده‌اند. همچنین بر اساس تعریفی که سازمان جهانی بهداشت (۱۹۸۵) از کیفیت زندگی ارائه داده است، کیفیت زندگی شامل سلامت جسم، سلامت روان و روابط اجتماعی و ادراک فرد از محیط زندگی اش می‌شود، کیفیت زندگی را می‌توان با استانداردهای زندگی مرتبط دانست مثلاً: سلامت جسمی و شخصیتی همچون شادی، رضایت، سازگاری، مسئولیت پذیری این دو دسته از ویژگی‌های شخصیتی بر کیفیت زندگی فرد تأکید می‌کند. عوامل متعددی در کاهش یا افزایش میزان کیفیت زندگی افراد می‌تواند رابطه داشته باشد و آن را دچار نوسان کند (صیامیان، ۱۳۹۰).

از جمله عواملی که پیش بینی می‌شود در کیفیت زندگی نقش دارند می‌توان به احساس انسجام و تمایز یافتگی اشاره کرد. انسجام روانی یکی از عوامل مؤثر در سلامت روان دانست. همان طور که آنتونوسکی تعریف می‌کند، احساس انسجام یک جهت گیری شخصی به زندگی است (کوهن و دکل، ۲۰۰۰) مفهوم احساس انسجام به توانایی فرد برای پاسخ به موقعیت های استرس زا، اشاره می‌کند (اریکسون^۴ و لیندسترم^۵، ۲۰۰۵). آنتونوسکی بیان می‌کند که مردم زمانی احساس انسجام را تجربه می‌کنند که زندگی شان معنادار، کنترل پذیر و قابل درک باشد، این مسئله بیان می‌کند که یک زندگی منظم و استوار، از یک زندگی بی نظم، اتفاقی و غیرقابل پیش بینی مطلوب تر است؛ بنابراین می‌توان احساس انسجام را یکی دیگر از عوامل مؤثر در سلامت روان دانست. همان طور که آنتونوسکی تعریف می‌کند، احساس انسجام یک جهت گیری شخصی به زندگی است (کوهن و دکل، ۲۰۰۰).

مفهوم احساس انسجام به توانایی فرد برای پاسخ به موقعیت های استرس زا، اشاره می‌کند، آنتونوسکی^۶ بیان می‌کند که مردم زمانی احساس انسجام را تجربه می‌کنند که زندگی شان معنادار، کنترل پذیر و قابل درک باشد، این مسئله بیان می‌کند که یک زندگی منظم و استوار، از یک زندگی بی نظم، اتفاقی و غیرقابل پیش بینی مطلوبتر است (اریکسون و لیندسترم^۸، ۲۰۰۵).

یکی دیگر از عواملی که در سلامت روانی نقش بسزایی دارد، تمایز یافتگی می‌باشد، در واقع تمایز یافتگی مهمترین مفهوم نظریه سیستم‌های خانواده است و بیانگر میزان توانایی فرد در تفکیک فرآیندهای عقلانی و احساسی از یکدیگر است. به عبارتی دیگر، رسیدن به حدی از استقلال عاطفی که فرد بتواند در موقعیت های عاطفی و هیجانی، بدون غرق شدن در جو عاطفی آن موقعیت ها، به صورت خودمختار و عقلانی تصمیم گیری کند. در حقیقت، افراد تمایز یافته تعریف خاصی از خود و عقایدشان دارند، می‌توانند جهت زندگی خویش را انتخاب کنند و در موقعیت‌های عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیر ارادی و گرفتن تصمیمات نامعقولانه می‌شود، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطوق تصمیم گیری می‌کنند. در مقابل، افراد تمایز نیافته که هویت تعریف شده ای ندارند، در بحران ها و مسائل بین فردی موجود، همراه با موج عاطفی خانواده حرکت می‌کنند و در نتیجه اضطراب مزمن بالایی را تجربه کرده و مستعد مشکلات روان شناختی و بروز نشانه های بیماری هستند (نیک کردار، ۱۳۸۴).

از طرفی نیز شادکامی، یکی از مفاهیم نسبتاً مهم در زندگی روزمره ی افراد است. از نظر سلیگمن^۱ (۲۰۰۲) احساس شادکامی به عنوان یک پدیده ی هیجانی مثبت، برای انسان ضروری است و به زندگی او معنا می بخشد. هیجانان مثبت، موجب

1 Quality of life
2 Cimet, G. Gencalp, N S. Keskin,
3 Cohen, O, and Dekel, R
4 Eriksson
5 Lindstrom
6 Cohen
7 Antonovsky
8 Eriksson

گسترش دامنه‌ی توجه و در نتیجه افزایش آگاهی نسبت به شرایط جسمانی و محیطی می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد شاد، به علت استفاده از استراتژی‌های کارآمدتر، تصمیم‌گیری‌های موثرتری نیز در زندگی دارند (آسپینوال^۲ و استودینگر^۳، ۲۰۰۳). مطالعات نشان می‌دهد که افراد شاد و ناشاد نیم‌رخ‌های شخصیتی متفاوتی دارند (فرانسیس و رابینز^۴، ۲۰۰۰). آرگیل^۵ (۲۰۰۱) به عنوان پیشگام در نظریه پردازان شادکامی، ارتباطات اجتماعی را از مولفه‌های مهم شادکامی می‌داند و پیوندهای نزدیک همچون دوستی، عشق و ازدواج را از نمونه‌های بارز و اثرگذار بر بهکامی شمرده است. آرگیل (۲۰۰۱) بر این باور است که خانواده یکی از قویترین پیوندهای ارتباط اجتماعی است و ابعاد گوناگون آن مانند شمار اعضای خانواده، تحصیلات، درآمد، ساختار قدرت، همبستگی اعضای خانواده و کیفیت زندگی از تعیین‌کننده‌های شادکامی هستند. پیش‌بینی می‌شود که انسجام روانی و کیفیت زندگی بر شادکامی تأثیرگذار باشند. پایین بودن سطح کیفیت زندگی در یک جامعه، خود عامل بسیار مهمی در افزایش آسیب‌های اجتماعی و روانشناختی در آن جامعه خواهد بود. لذا به نظر می‌رسد با بررسی این موضوع و یافتن عوامل موثر بر آن می‌توان راهکارهایی برای ارتقاء سطح کیفیت زندگی ارائه نمود که در نهایت به پیشگیری و کاهش آسیب‌ها و انحرافات اجتماعی و روانشناختی در جامعه منجر خواهد شد که این خود اهمیت بیشتر موضوع را می‌رساند. هدف از اجرای تحقیق حاضر احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴ می‌باشد. فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

- ۱- بین احساس انسجام روانی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول رابطه وجود دارد.
- ۲- بین تمایز یافتگی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول رابطه وجود دارد.
- ۳- بین شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول رابطه وجود دارد.
- ۴- بین احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول رابطه چندگانه وجود دارد.

۲- روش پژوهش

۲-۱- جامعه و نمونه

جامعه آماری این پژوهش از معلمان زن در مقطع متوسطه شهرستان دزفول می‌باشد که بر اساس آمار اخذ شده از اداره آموزش و پرورش این شهرستان برابر با ۳۸۸ نفر می‌باشند. نمونه آماری شامل ۲۹۰ نفر از معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول می‌باشد که به روش تصادفی چند مرحله‌ای خوشه‌ای انتخاب شدند.

۲-۲- ابزارهای پژوهش

الف) مقیاس انسجام روانی: نسخه اول مقیاس حس انسجام را انتونوسکی (۱۹۸۷) ارائه داده است. این مقیاس حاوی ۲۹ سوال است که هر سوال هفت گزینه دارد که از ۱ تا ۷ شماره درجه بندی شده است. روش نمونه‌گذاری به صورت لیکرت و در ۱۳ سوال به صورت معکوس است. تکمیل‌کننده مقیاس حس انسجام میزان توافق خود را با هر ماده از طریق تایید یکی از هفت درجه مشخص می‌کند. هر شماره انتخاب شده، نمره همان سوال محسوب می‌شود با این تفاوت که ۱۳ سوال از این مقیاس به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود و در نهایت مجموع اعداد انتخاب شده، به عنوان نمره فرد در آزمون تلقی می‌شود. در این مقیاس حداقل و حداکثر نمره قابل اخذ برای مشارکت‌کننده بین ۲۹ تا ۲۰۳ است. اریسکون و لینداستروم (۲۰۰۵) در یک بررسی سیستمی در مجموعه ۴۵۸ مقاله علمی و ۱۳ تز دوره دکتری، منتشر شده در بین سال‌های ۱۹۹۲ و ۲۰۰۳، نتیجه‌گیری کردند که پرسشنامه‌های حس انسجام (هم ۲۹ سوالی و هم ۱۳ سوالی آن) پایا و معتبر هستند و قابلیت کاربرد بین فرهنگی را دارند. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای پرسشنامه ۲۹ ماده‌ای در ۱۲۴ پژوهش، رقم ۰/۷۰ الی ۰/۹۵ را نشان داد. در پژوهش‌های جدیدتر، آلفای پرسشنامه ۲۹ ماده‌ای، ۰/۸۴ و ۰/۸۶ برآورد شده است (برگز تین^۶ و همکاران، ۲۰۱۰) و نیز در ایران نیز محمدی (۱۳۹۲) تنها فرم ۱۳ ماده‌ای حس انسجام را اعتباریابی کرده که با ضریب آلفای ۰/۷۷ پایا بوده است. در پژوهش حاضر پایای مقیاس از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

- 1 Seligman
- 2 Aspinwall
- 3 Staudinger
- 4 France and Powers
- 5 Arjil
- 6 Bergstien

ب) مقیاس تمایز یافتگی: مقیاس در سال ۱۹۸۸ توسط اسکورن و فرایدلندر ساخته شد و در سال ۲۰۰۳ توسط اسکورن و اسمیت مورد تجدید نظر قرار گرفت و پرسشنامه نهایی آن توسط جکسون در ۴۶ ماده بر مبنای نظریهٔ بوئن ساخته شد. تمرکز این ابزار بر ارتباط های مهم زندگی و روابط جاری افراد با خانواده اصلی است. آیتم های این پرسشنامه در یک طیف لیکرت از ۱ تا ۶ (اصلا در مورد من صحیح نیست) تا (خیلی در مورد من صحیح است) تا (خیلی در مورد من صحیح است) نمره گذاری می شوند. نحوه نمره گذاری پرسشنامه خودتمایز سازی به این صورت است که تمام پرسشنامه به صورت معکوس نمره گذاری می شود به جزء سوالات ۳۷-۳۱-۲۷-۲۳-۱۹-۱۵-۱۱-۷-۴. حداکثر نمره واقعی ۲۷۶ است. نمره کمتر این پرسشنامه نشانه سطوح پایین تر تمایز یافتگی است. پرسشنامه تمایز یافتگی خود ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده توسط اسکورن و فرایدلندر (۱۹۹۹) برای این پرسشنامه ۰/۸۸ است. در پژوهش اسکیان (۱۳۸۴) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. در ایران توسط اسکیان (۱۳۸۴) بر روی یک نمونه ۲۶ نفری از دانش آموزان سال اول دبیرستان اجرا شد، سوال های که همبستگی نسبتا پایین تری با کل آزمون داشت، از نمره گذاری حذف شد (ثنایی، ۱۳۸۷). یونسی (۱۳۸۵) ضرایب پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه کرد که پایایی بالای این پرسشنامه را نشان میدهد. در پژوهش جهانخشی و کلانترکوشه پایایی کل آزمون را با روش آلفای کرونباخ ۰/۶۹ و برای خرده مقیاس های واکنش پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم آمیختگی عاطفی با دیگران به ترتیب ۰/۷۳/۰/۶۴/۰/۶۱/۰/۷۵/۰/۰ محاسبه گردید و همچنین روایی محتوایی این پرسشنامه از روش همسانی درونی ۰/۸۳ گزارش شده است (یونسی، ۱۳۸۵). در پژوهش حاضر پایایی مقیاس از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

ج) مقیاس شادکامی آکسفورد: این مقیاس دارای ۲۹ ماده ۴ گزینه ای و بر اساس یک طیف چهار گزینه ای از صفر تا ۳ نمره گذاری شده است و میزان شادکامی فردی را می سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است. این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل و براساس پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۷۶) ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه از BDI گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه های سلامت ذهنی را پوشش دهد.

آرگایل و همکاران (۲۰۰۰) پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی باز آزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آنها ۰/۴۳ محاسبه شده همچنین از آنجایی که شادکامی دارای سه بخش: عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی این پرسشنامه با مقیاس عاطفه مثبت برادبرن (۰/۳۲)، باشاخص رضایت از زندگی (۰/۵۷) و با پرسشنامه افسردگی بک (۰/۵۲-) محاسبه شد.

در پژوهشی که توسط علی پور و آگاه هریس (۱۳۸۶) در زنان کارمند و دانشجوی تهران صورت گرفت پایایی این مقیاس از طریق آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی بک و زیر مقیاس های برون گرایی و نورزگرایی پرسشنامه شخصیتی آیزنگ به ترتیب برابر با ۰/۴۸-، ۰/۴۵ و ۰/۳۹- بود که روایی همگرا و واگرایی فهرست شادکامی آکسفورد را تایید می کرد. میانگین نمره های آزمودنی های ایرانی در فهرست شادکامی آکسفورد (۴۲/۰۷) با یافته های پژوهش آرگایل (M=۳۵/۶) متفاوت بود.

یافته های پژوهش نشان دادند که OHI برای اندازه گیری شادکامی در جامعه ایرانی و پایایی مناسب برخوردار است. در پژوهشی که توسط علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) با نمونه ای متشکل از ۱۰۱ نفر از دانشجویان دانشگاه های تهران صورت گرفت. ضریب همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب برابر ۰/۹۴ و ۰/۹ و اعتبار باز آزمایی پس از ۷ هفته ۰/۷۸ و ضریب پایایی باز آزمایی با فاصله زمانی سه هفته در یک نمونه ۲۵ نفری ۰/۷۹ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

د) مقیاس کیفیت زندگی

سازمان بهداشت جهانی دست به تهیه آزمون WHOQOL-100 زد که ۲۴ بعد برای کیفیت زندگی قابل است. این مقیاس به مطالعه ۴ دامنه از کیفیت زندگی افراد می پردازد:

- ۱- سلامت جسمی
- ۲- سلامت روان
- ۳- محیط زندگی
- ۴- روابط با دیگران (رحیمی، ۱۳۸۸).

جهت سنجش سلامت جسمی ۷ گویه، سلامت روان ۶ گویه، روابط اجتماعی ۳ گویه و محیط زندگی ۸ گویه در نظر گرفته شده است. علاوه بر این ۲ گویه اضافی نیز برای مطالعه کیفیت آشکار و سلامت عمومی افراد قرار داده شده است. این مقیاس توسط نصیری و دو تن از اساتید بخش روانشناسی تربیتی دانشگاه شیراز به زبان فارسی برگردانده شد. در تحقیقی رحیمی (۱۳۸۵) جهت تعیین روایی از تحلیل سوال استفاده کرد. سلامت جسمی ۰/۸۳، سلامت روان ۰/۸۳، ارتباط اجتماعی ۰/۶۳، محیط زندگی

۰/۸۷ و نتایج بیانگر روایی مطلوب مقیاس می باشند و همچنین پایایی مقیاس به روش ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۹ برای خرده مقیاس های چهارگانه و کل مقیاس گزارش شده است. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است؛ که برای سازه های مختلف بیش از ۰/۷ شده است.

۳- یافته ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها در این تحقیق از روش های آماری زیر بهره گرفته شده است:

- ۱- روش های آمار توصیفی مانند جدول فراوانی و درصد و نمودار ستونی، میانگین و انحراف معیار.
 - ۲- آمار استنباطی شامل آزمون همبستگی پیرسون، رگرسیون چند متغیری استفاده شده است، تی تک گروهی و رتبه بندی فریدمن می باشد. جهت تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده از نرم افزار کامپیوتری «SPSS» استفاده شده است. ضمناً برای کلیه فرضیه ها سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شده است.
- یافته های توصیفی این پژوهش شامل شاخص های آماری مانند میانگین، انحراف معیار برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره متغیرهای احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی، شادکامی و کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه

میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
۳/۴۶	۱/۷۲	۱/۶۵	۴/۲۵
۳/۶۳	۲/۳۵	۱/۴۵	۴/۴۵
۳/۳۲	۱/۷۵	۱/۲۵	۴/۳۵
۳/۶۵	۱/۴۵	۱/۱۵	۴/۵۵

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می شود به ترتیب میانگین و انحراف معیار متغیرهای انسجام روانی ۳/۶۳ و ۲/۳۵، تمایز یافتگی ۳/۳۲ و ۱/۷۵، شادکامی ۳/۶۵ و ۱/۴۵ و کیفیت زندگی ۳/۴۶ و ۱/۷۲ می باشد.

جدول ۲- ضرایب همبستگی ساده بین احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی، شادکامی با کیفیت زندگی

متغیر ملاک	شاخص آماری	ضریب همبستگی (r)	سطح معناداری (p)
کیفیت زندگی	احساس انسجام روانی	۰/۶۴۸	۰/۰۰۱
	تمایز یافتگی	۰/۷۱۷	۰/۰۰۱
	شادکامی	۰/۴۱۹	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول ۲ ارائه شده است بین انسجام روانی و کیفیت زندگی معلمان زن رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. $(p=0/001, r=0/648)$ بنابراین فرضیه اول تایید می گردد؛ به عبارت دیگر با افزایش احساس انسجام روانی، کیفیت زندگی معلمان افزایش می یابد. همچنین این جدول نشان می دهد که بین تمایز یافتگی و کیفیت زندگی معلمان زن رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. $(p=0/001, r=0/717)$ بنابراین فرضیه دوم تایید می گردد؛ به عبارت دیگر با افزایش تمایز یافتگی، کیفیت زندگی معلمان افزایش می یابد. همچنین این جدول نشان می دهد که بین شادکامی و کیفیت زندگی معلمان زن رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. $(p=0/001, r=0/419)$ بنابراین فرضیه سوم تایید می گردد؛ به عبارت دیگر با افزایش شادکامی، کیفیت زندگی معلمان افزایش می یابد.

فرضیه چهارم: احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول رابطه چندگانه وجود دارد.

جدول ۳- الف- ضرایب همبستگی چندگانه متغیرهای احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی، شادکامی با کیفیت زندگی معلمان با روش مرحله ای (STEPWISE)

شاخص های آماری متغیرهای پیش بین	همبستگی چندگانه MR	ضریب تعیین RS	نسبت F احتمال P	ضریب رگرسیون (β)		
				۱	۲	۳
احساس انسجام روانی	۰/۷۲	۰/۶۶	F=۶۴/۱۲ P=۰/۰۰۱	$\beta=۰/۷۰۲$ t=۱۹/۷ P=۰/۰۰۱		
تمایز یافتگی	۰/۷۸	۰/۶۸	F=۵۹/۱۷ P=۰/۰۰۲	$\beta=۰/۶۶۷$ t=۱۹/۲ P=۰/۰۰۱	$\beta=۰/۶۷۱$ t=۱۹/۱ P=۰/۰۰۱	
شادکامی	۰/۸۱	۰/۷۱	F=۵۸/۵۳ P=۰/۰۰۲	$\beta=۰/۶۲۴$ t=۱۵/۷ P=۰/۰۰۱	$\beta=۰/۶۱۹$ t=۱۴/۹ P=۰/۰۰۱	$\beta=۰/۵۶۶$ t=۱۴/۱ P=۰/۰۰۱

همانطور که در جدول ۳-۴ نشان داده شده است ترکیب خطی متغیرهای احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معنی دار می باشد ($MR=۰/۸۱$, $F=۵۸/۵۳$, $p=۰/۰۰۲$)؛ بنابراین فرضیه چهارم تایید می گردد. با توجه به مقدار ضریب تعیین (RS) مشخص شد که ۷۱ درصد واریانس کیفیت زندگی معلمان مقطع متوسطه شهرستان دزفول توسط متغیرهای پیش بین قابل تبیین می باشد از طرف دیگر بر اساس قسمت ب متغیر احساس انسجام روانی و تمایز یافتگی از بین متغیرهای پیش بین، پیش بینی کننده بهتری برای کیفیت زندگی معلمان می باشد.

جدول ۳- ب) ضرایب همبستگی چندگانه متغیرهای احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی با کیفیت زندگی معلمان با روش ورود (Enter)

شاخص های آماری متغیرهای پیش بین	همبستگی چندگانه MR	ضریب تعیین RS	نسبت F احتمال P	ضریب رگرسیون (β)		
				۱	۲	۳
احساس انسجام روانی	۰/۵۱	۰/۵۱	F=۵۷/۲۱ P=۰/۰۰۱	$\beta=۰/۶۰۱$ t=۱۶/۷ P=۰/۰۰۱		
تمایز یافتگی	۰/۴۹	۰/۴۸	F=۵۶/۶۴ P=۰/۰۰۱	$\beta=۰/۵۸۷$ t=۱۷/۶۵ P=۰/۰۰۱		

۴- بحث و نتیجه گیری

نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می دهد که بین احساس انسجام روانی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول رابطه وجود دارد. بر اساس جدول ۲ بین احساس انسجام روانی با کیفیت زندگی معلمان مقطع متوسطه رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. نتایج این فرضیه با یافته های رضایی (۱۳۹۱) و کیامرثی (۱۳۹۱) زارع (۱۳۹۰). همخوان می باشد. می توان نتیجه گرفت حس انسجام یک جهت گیری شخصی نسبت به زندگی است که کنترل بر استرس را ارزیابی می کند و بهزیستی روانی جز روان شناختی کیفیت زندگی را تشکیل می دهد. انتونوسکی (۱۹۹۳) معتقد است قابلیت درک حس انسجام در بردارنده مولفه های است که حس شناخت را به وجود می آورند در افرادی که حس انسجام بالا دارند، اطلاعات مربوط به مولفه شناختی مرتب، جامع، ساختارمند و روشن بوده و مغشوش، آسیب دیده، تصادفی و انعطاف ناپذیر نیست. مردان یا زنان دارای حس قوی در فهم رویدادها، انتظار دارند محرک های مورد مواجه آنها در آینده قابل پیش بینی باشد و یا حداقل در زمان مواجهه ناگهانی با یک رویداد، رفتاری واضح و مرتبط از خود نشان دهند. انسجام، یک مولفه کاملا شناختی بوده و موید تاکید او بر اهمیت شناخت و نقش آن در حس انسجام است. این نتیجه را می توان اینگونه تبیین کرد که احساسات انسجام روانی باعث می شود فرد بتواند هیجانات و رویدادهایی که در زندگی متحمل می شود را بهتر درک کرده و آنها را قبول نماید. افرادی که احساس انسجام بالاتری دارند شرایط را بهتر درک کرده و ضمن کنار آمدن با مشکلات، احساس واقعی تری نسبت به آنها دارند. احساس انسجام روانی منجر به ایجاد اعتماد به نفس در این افراد شده و در نتیجه رضایت از کیفیت زندگی را بالاتر می برد. همچنین طبق شواهد پژوهشی افرادی که احساس احسای انسجام بیشتری داشته، از لحاظ جسمانی سالمتر و استرس و اضطراب کمتری تجربه می کنند. (سالوکانگاس و

جوکاما، ۲۰۰۷؛ و همچنین بین تمایز یافتگی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. نتایج این فرضیه با یافته های تحقیق رضایی (۱۳۹۰) و احدی (۱۳۹۰)، صفدریان (۱۳۸۹) و بروسفورس و جلتی (۲۰۰۶) که همگی موید رابطه و همبستگی مثبت تمایز یافتگی با کیفیت زندگی معلمان همخوانی دارد. در مورد نتایج به دست آمده و همبستگی مثبت بین تمایز یافتگی با کیفیت زندگی معلمان زن باید ذکر هر اندازه تمایز یافتگی بالا باشد، کیفیت زندگی هم افزایش می یابد. افراد تمایز یافته ظرفیت بالایی برای عملکرد خود مختارانه و سازگاری شخصی نشان می دهند. به نظر باون سطوح تمایز یافتگی هر کس بیانگر سطح استقلال عاطفی وی از خانواده و نیز اشخاص بیرون از گروه خانوادگی است. میزان تمایز یافتگی در سطح متوسط تا بالا، به فرد امکان می دهد تا بدون ترس از آمیختگی (از دست رفتن هویت در آن رابطه) با دیگران تعامل داشته باشد. با این که تمامی روابط از موارد ضعیف گرفته تا آنهایی که به خوبی تفکیک شده اند در حالت پویا به سر می برند، هر چه تمایز یافتگی کمتر می شود، انعطاف پذیری نیز کاهش می یابد و باعث کیفیت زندگی بالاتری را همراه دارد. این نتیجه را می توان اینگونه تبیین کرد هر اندازه تمایز یافتگی بالا باشد، کیفیت زندگی هم افزایش می یابد. در مورد رابطه بین می توان ادعا کرد افراد تمایز یافته تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند، آنها می توانند جهت خویش را در زندگی انتخاب کنند و در موقعیت های شدیداً عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات نافرجام می شود، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم گیری کنند. چنانچه فردی بتواند در شرایط استرس زا و اضطراب زا خود را مدیریت کند، به احتمال قوی تمایز یافتگی بالایی نیز خواهد داشت و در نهایت این امر موجب خواهد شد که کیفیت زندگی وی نیز افزایش یابد. در مقابل، افراد تمایز نایافته که هویت تعریف شده ای از خود ندارند و در نقش ها و مسائل بین شخصی موجود همراه با موج عاطفی خانواده حرکت می کنند، اضطراب مزمن بالایی را تجربه می کنند و مستعد مشکلات روان شناختی و بروز نشانه های بیماری هستند و از کیفیت زندگی پایینتری برخوردار هستند؛ و همچنین بین شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد یافته های تحقیق حاضر با یافته های تحقیق نفر (۱۳۹۳) و محرابی (۱۳۹۱)، زارع (۱۳۹۰) و هولدر و کلمن (۲۰۰۱) و هرسگو (۲۰۰۳) که همگی موید رابطه و همبستگی مثبت بین شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن همخوانی دارد. در مورد نتایج به دست آمده و همبستگی مثبت بین تمایز یافتگی با کیفیت زندگی معلمان زن باید ذکر هر اندازه شادکامی بالا باشد، کیفیت زندگی هم افزایش می یابد. افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه مثبت تر و سازگارانه تری پاسخ می دهند و دارای سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی قوی تر و خلاق تر از افراد ناشاد هستند، بنابراین افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه مثبت تر و سازگارانه تری پاسخ می دهند، احساس شادی نیز همراه با انرژی فعال، شور و شوق، امیدواری و احساس توانمندی در رویارویی با مسایل مختلف و پیشامدهای منفی می باشد و این می تواند کیفیت زندگی افراد را بالا ببرد. این نتیجه را می توان اینگونه تبیین کرد هر چه فرد احساس شادمانی بیشتری داشته باشد عواطف مثبت و رویدادهای لذتبخش بیشتری را در زندگی احساس خواهد کرد. احساس شادی نیز همراه با انرژی فعال، شور و شوق، امیدواری و احساس توانمندی در رویارویی با مسایل مختلف و پیشامدهای منفی می باشد. بنابراین می توان اینگونه استدلال کرد که رابطه شادی با کیفیت زندگی نیز به فرایندهای شناختی از قبیل نوع نگاه کردن به زندگی و متفاوت نگریستن به خویشتن مربوط می شود. نتایج به دست آمده، می توان اینطور بیان کرد که شادکامی نقش بیشتری در کیفیت زندگی معلمان دارد. هر چه این افراد از سلامت جسمی و روانی، محیط زندگی عاری از مشکلات و روابط نزدیک و موثر بخش در درون خانواده و بیرون در محل کار با همکاران و دانش آموزان برخوردار باشند، از شادکامی بیشتری برخوردار خواهند بود. در غیر این صورت افرادی دارای مشکل خواهند بود که در درون سیستم خانواده و روی دانش آموزان تأثیرات منفی گذاشته خواهد شد. بر اساس نتایج مندرج در جدول ۳ بین احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه رابطه مثبت و معنی داری رابطه چند گانه وجود دارد. با توجه به تأکید متخصصان بر آموختنی بودن مهارت های گوناگون (انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی) به افراد سطح کیفیت زندگی را در آنان بالا برد. احساس انسجام باعث ایجاد احساس همبستگی، تعهد عاطفی در اعضای یک خانواده نسبت به همدیگر می شود. وقتی احساس انسجام بالا باشد، اعضای خانواده پیشرفت، شادی و رفاه هم دیگر را می خواهند و هر گاه یکی از اعضاء درگیر مشکلی شود، حاضرند برای رفع آن مشکل کار کنند وقت گذاشتن و نافرمانی بودن در بین اعضای خانواده است، خانواده هایی که در این زمینه قوی هستند، به طور مرتب برنامه ها و زمان هایی برای فعالیتهای گروهی در نظر می گیرند. از طرفی مشخصه های افراد با سطح احساس انسجام تمایز یافتگی بالا، داشتن اعتماد به نفس و برقراری روابط صمیمانه با دیگران است؛ که همین ویژگی در افراد باعث شادی و شادکامی بیشتر در آنها می شود ویژگی دیگر براساس اصل تنظیم فاصله است، که در آن افراد با تمایز بالا سطحی از فاصله فیزیکی - روانی را با دیگران تنظیم می کنند و در آن به آرامش و راحتی دست پیدا می کنند. پس منطقی به نظر می رسد که بین تمایز یافتگی بالا و احساس انسجام بالا و شادکامی رابطه مثبت وجود داشته باشد.

یکی از محدودیت‌های پژوهش محدود بودن جامعه آماری به معلمان زن دوره مقطع متوسطه و عدم تعمیم نتایج به سایر گروه‌های آموزشی بود و همچنین عدم استفاده از مصاحبه بالینی برای شناسایی و استفاده از نمونه غیر بالینی می‌باشد. پیشنهاد می‌شود با توجه به اهمیت کیفیت زندگی معلمان، به مسئولین مدارس مقطع متوسطه شهرستان دزفول پیشنهاد می‌شود. مشاوران خانواده و روانشناسان و درمانگران در فرایند ارزیابی و تغییر نظام خانواده به میزان تمایز یافتگی معلمان توجه کنند. بدین معنی که به آنها کمک کنند تا نخست سطح اضطراب خود را کاهش دهند و سپس بر میزان تمایز یافتگی خود بیفزایند.

همچنین پیشنهاد می‌شود مدیران، مشاوران مدارس با کسب اطلاع درباره کیفیت زندگی معلمان اهتمام کرده، در افزایش کیفیت زندگی معلمان تلاش مضاعفی مبذول دارند؛ و با توجه به تأکیدات مقام معظم رهبری در مورد ضرورت تدوین الگوی اسلامی ایرانی کیفیت زندگی فرهنگیان، محققان و دانشگاهیان در جهت روشن ساختن وجوه گوناگون تأثیر گذار بر کیفیت زندگی تلاش نمایند. محققان مسئول کشوری نیز در جهت هماهنگ سازی قوانین در جهت رشد کیفیت زندگی معلمان تلاش نمایند. بررسی موانع و مشکلات موجود در مسیر کیفیت زندگی معلمان متناسب با ویژگی‌ها و آداب و رسوم متنوع خانواده‌ها. بررسی دیدگاهها و راهکارهای ارائه شده از سوی صاحب نظران و اساتید دانشگاه در رشته‌های مرتبط در رابطه با کیفیت زندگی، در جهت از بین بردن شکاف بین وضعیت موجود و مطلوب و کمبود تحقیقات بنیادی در حس انسجام و بهزیستی روانی.

منابع

- ۱- رحیمی، مهدی؛ خیر، محمد (۱۳۸۸) رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و کیفیت زندگی دانش آموزان دوره متوسطه شهر شیراز. مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی، دوره دهم، شماره ۱.
- ۲- مختاری، مرضیه و نظری، جواد (۱۳۸۹)، جامعه‌شناسی کیفیت زندگی، انتشارات جامعه‌شناسان.
- ۳- صیامیان، حسین (۱۳۹۰). بررسی وضعیت شادکامی و ارتباط با برخی متغیرهای جمعیت شناختی.
- ۴- نیک کردار، علیرضا (۱۳۸۴). مثلث سازی و مثلث‌های پاتولوژیک در مشاور خانواده، مجموعه مقالات همایش سراسری مشاوره، تهران
- 5- Aspinwall, L. & Staudinger, U. (2003). A Psychology of Human Strengths. Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology. Washington, DC: American Psychological Association.
- 6- Arjil M. The Psychology of Happiness, translated by M. Kalantari et al, Isfahan, jahad daneshgahi 2004;26-29.
- 7- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. Social Science & Medicine, 36, 725-733.
- 8- Cimet, G. Gencalp, N S. Keskin, G (2003). Quality of life and job satisfaction of nurses. J Nurs Care Qual, 18 (2), 151-158.
- 9- Cohen, O, and Dekel, R. (2000) sense of coherence ways of coping and well-being, contemporary family therapy vol (22), 467-486.
- 10- Eriksson, B.L. Lindstrom, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. Journal Epidemiology and Community Health, 59, 460-466.
- 11- Ferrans CE, Powers MJ. Quality of Life Index: development and psychometric properties. Adv Nurs Sci 2000 Oct;8(1):15-24.
- 12- Seligman, M. Csikszentmihaly, M. (2002) "Positive Psychology: An Introduction". American Psychologist