

بررسی تاثیر تیپ‌های شخصیتی معلمان در مدیریت استرس دانش‌آموزان ابتدایی شهرستان سقز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

جلال مولایی^۱، جمال مولایی^۲، وریا نوروزی^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد پیش دبستانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سقز

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد پیش دبستانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سقز (نویسنده مسئول)

^۳ دانشجوی دکتری برنامه ریزی و استاد مدعو دانشگاه آزاد اسلامی واحد سقز

چکیده

این پژوهش با هدف «بررسی تاثیر تیپ‌های شخصیتی معلمان در مدیریت استرس دانش‌آموزان ابتدایی شهرستان سقز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰» انجام شده است. که از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت گردآوری اطلاعات توصیفی-پیمایشی می‌باشد. جامعه آماری آن معلمان و دانش‌آموزان مداس شهرستان سقز می‌باشد که تعداد ۳۰۱ نفر معلم و ۳۴۶ نفر دانش‌آموزان بصورت تصادفی با استفاده از فرمول کوکران به عنوان نمونه برای مطالعه انتخاب شدند. برای بررسی هدف تحقیق فرضیه‌هایی طرح گردید و برای بررسی فرضیه‌های پرسشنامه‌هایی حول محور آنها (پرسشنامه تیپ شخصیتی معلمان، پرسشنامه مدیریت استرس دانش‌آموزان) تهیه و تدوین و در بین نمونه آماری توزیع گشت. داده‌های حاصل از پرسشنامه پس از تلخیص بوسیله آزمون رگرسیون خطی چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل گشت. نتایج حاصل از تحلیل آماری نشان داد که تیپ شخصیتی معلمان بر مدیریت استرس دانش‌آموزان تاثیر مثبت و معنی‌داری دارد.

واژه‌های کلیدی: تیپ شخصیتی، مدیریت استرس، شخصیتی برون‌گرا، شخصیت درون‌گرا، دانش‌آموزان

مقدمه

شخصیت نقش مهمی را در عملکرد عاطفی و هیجانی مؤثر و اثربخش به جای می‌گذارد. از سوی دیگر، بین بهداشت و سلامت عمومی فرد و شخصیت او رابطه‌ای بسیار محکم وجود دارد و اگر فردی از رشد و تکامل طبیعی شخصیت برخوردار نباشد، می‌توان گفت از سلامت روانی محروم است. تیپ شخصیتی افراد در رفتار و نوع گرایش‌های آنان تأثیر دارد. به طوری که بعضی از آنان به تغییرات تدریجی و بعضی به تغییرات تحولی گرایش دارند. همچنین وجود مشکلات شخصیتی و روانی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر انگیزه‌ها، عملکردهای شغلی، روحیه کار و ایمنی کارکنان داشته باشد. شناخت تیپ‌های روانشناختی به چند دلیل حائز اهمیت است. مهم تر از همه به ما کمک می‌کند که گرایش‌های خود آگاه خویش را درک کرده و تشخیص دهیم. به عقیده یونگ یکی از وظایف عمده نیمه اول زندگی آن است که نحوه ابراز کارکرد و طرز برخورد غالبان را فراگیریم و از بروز مشکلات در سازش پذیری جلوگیری کنیم (Green, 2019:20). در رابطه با حرفه، شک نیست که تیپ‌های خاصی برای بعضی از مشاغل مناسب یا نامناسب هستند به عنوان مثال می‌توان انتظار داشت که فرد از تیپ برون‌گرای شهودی در مدیریت، سیاست یا تجارت پیشرفت می‌کند ولی در نقاشی امپرسیونیسم چندان موفق نیست و تیپ متفکر درو نگرا می‌تواند ریاضیدانی عالی شود یا متصدی کتابخانه ولی در حرفه ی پرستاری یا مددکاری اجتماعی دچار مشکل می‌گردد. در نظر گرفتن تیپ روانشناختی اساسی هنگام انتخاب حرفه، امکان تصمیم‌گیری‌های مؤثرتری را در این زمینه فراهم می‌نماید (Barkway, 2016:21). تئوری تیپ‌های روانشناختی در توضیح ناسازگاری‌ها و بروز درگیری‌های بین افراد نیز کمک می‌کند. احتمال دارد که فرد درون‌گرا با برون‌گرا دچار مشکل شود، می‌توان انتظار داشت که فرد حسی تیپ شهودی را درک نکند و تیپ احساساتی و منطقی متفکر باهم درگیر شوند. علاوه بر تشخیص کارکرد و طرز برخورد آگاهانه می‌توانیم با استناد به اصل جبران روانی در مورد گرایش‌های ناخودآگاهمان نیز بینش پیدا کنیم (Smith, 2018:2). تیپ‌های شخصیتی افراد بر اطرافیان نیز تاثیر دارد. معلمان نیز از جمله افرادی هستند که تاثیر زیادی بر رشد و تربیت دانش‌آموزان دارد. از جمله مشکلاتی دانش‌آموزان در مدرسه با آن مواجه هستند استرس می‌باشد. میزان بالای استرس توانایی دانش‌آموزان را برای تمرکز، یادگیری و کسب نمره خوب کاهش می‌دهد. استرس بیش از حد باعث ایجاد مشکلات ذهنی و جسمی برای دانش‌آموزان می‌شود و چرخه‌ای از کسب نمرات پایین، کاهش اعتماد به نفس و تمرکز و در نتیجه استرس بیشتر را ایجاد می‌کند. بنابراین شخصیت معلمان می‌تواند در کنترل و مدیریت استرس کودکان تاثیرگذار باشد. فلذا در پژوهش حاضر به دنبال بررسی تاثیر تیپ‌های شخصیتی معلمان در مدیریت استرس دانش‌آموزان ابتدایی شهرستان سقز هستیم.

مبانی نظری

تیپ شخصیتی

تیپ شخصیتی به اشخاصی اشاره می‌کند که چندین صفت یا ویژگی مشترک دارند. در حالت غیررسمی ممکن است خود شما در ارتباط با تیپ شخصیتی طبقاتی را در ذهن داشته باشید، مانند: تیپ مدیر، تیپ ورزشکار، تیپ مادرانه، تیپ سوسول و تیپ خوره تکنولوژی و غیره. اگر بخواهیم هر یک از این تیپ‌های غیررسمی را تعریف کنیم، برای هر یک از آنها مجموعه‌ای از ویژگی‌های متفاوت را در نظر خواهیم گرفت. در طول سالیان طولانی، روان‌شناسان برای طبقه‌بندی شخصیت‌ها به انواع تیپ‌ها، روش‌های بسیاری را مطرح کرده‌اند. مثلاً روان‌شناس سوئیسی کارل یونگ بر این باور بود که مردم یا درون‌گرا هستند یا برون‌گرا. اشخاص برون‌گرا معاشرتی هستند و به بیرون خود توجه دارند. اما اشخاص درون‌گرا، تودار هستند. به طور کلی این

طبقه‌بندی‌ها ناکافی هستند و نمی‌توانند تفاوت‌های شخصیتی را نشان بدهند. به همین دلیل درجه‌بندی مردم بر پایه فهرستی از ویژگی‌ها، در مقایسه با طبقه‌بندی آن‌ها به دو یا سه تیپ شخصیتی، اطلاعات بیشتری را در اختیار می‌گذارد (گنجی، ۱۳۹۸). یکی از تئوری‌های جالب در زمینه تیپ‌های شخصیتی، تئوری انیاگرام است که هنوز در ایران در بین روانشناسان متخصص و اساتید دانشگاه، آنقدر شناخته شده نیست. این تئوری در اول به وسیله جورجیوف دانشمند و عارف بزرگ روسی مطرح گردید و بعدها به وسیله روانشناسان خصوصاً "نارن جو" وارد حوزه روانشناسی شد و تا کنون پژوهش‌های زیادی در ابعاد مختلف روی آن صورت گرفته است و اینک جایگاه ویژه‌ای در جهان پیدا نموده است.

تئوری انیاگرام یا تیپ‌های نه‌گانه (در شکل فعلی آن) در واقع ترکیبی از عرفان شرقی و روانشناسی امروزی است. مقصود جورجیوف از تحقیق در این زمینه آشنایی ابعاد شخصیت انسان و ارائه راه حل برای رشد و خود آگاهی بیش تر انسان بوده است. برای این که جورجیوف بر این عقیده بود که تا انسان خویش را بدرستی نشناسد، قادر به کمک بخود و هم کمک به سایرین نخواهد بود. وی انسان‌ها را به ۹ تیپ شخصیتی تقسیم می‌کند که هر تیپ دارای نقاط قوت و ضعف خاص خویش می‌باشد.

نظریه سه بعد شخصیت آیزنک

هانس آیزنک، روان‌شناس انگلیسی، مدلی برای شخصیت، بر پایه تنها سه ویژگی عمومی بنا کرد: درون‌گرایی/برون‌گرایی: درون‌گرایی مستلزم جهت‌دهی توجه و تمرکز بر روی تجربیات درونی است در حالی که برون‌گرایی به تمرکز و توجه بر سایر مردم و محیط ارتباط دارد. بنابراین، یک فرد درون‌گرا معمولاً فردی ساکت و خوددار است و یک فرد برون‌گرا بیشتر خونگرم و اجتماعی (تهییج‌پذیری/پایداری هیجانی: این بعد از نظریه ویژگی‌های شخصیت آیزنک به دمدمی مزاجی در مقابل خونسردی و آرامی مربوط است. فرد تهییج‌پذیر، زود ناراحت یا هیجان زده می‌شود در حالی که منظور از پایداری هیجانی یعنی از نظر هیجانی، ثابت و یکنواخت باقی ماندن). روان‌پریشی‌گرایی: آیزنک بعداً پس از مطالعه افرادی که از بیماری روانی رنج می‌بردند، بعد دیگری از شخصیت را به نظریه خود افزود. او این بعد را روان‌پریشی‌گرایی نامید. کسانی که این ویژگی در آن‌ها برجسته است در برخورد با واقعیت‌ها مشکل دارند و معمولاً جامعه‌ستیز، مخالف، غیرهمدل و عوام‌فریب هستند (نصری و خورشید، ۱۳۹۱). در مجموع مدلی که هانس آیزنک برای شخصیت بر پایه سه ویژگی عمومی طرح می‌کند بدین گونه تفسیر و ارائه می‌شود:

(۱) درون‌گرایی/برون‌گرایی

درون‌گرایی مستلزم جهت‌دهی توجه و تمرکز بر روی تجربیات درونی است در حالی که برون‌گرایی به تمرکز و توجه بر سایر مردم و محیط ارتباط دارد. بنابراین، یک فرد درون‌گرا معمولاً فردی ساکت و خوددار است و یک فرد برون‌گرا بیشتر خونگرم و اجتماعی.

(۲) تهییج‌پذیری/پایداری هیجانی

این بعد از نظریه ویژگی‌های شخصیت آیزنک به دمدمی مزاجی در مقابل خونسردی و آرامی مربوط است. فرد تهییج‌پذیر، زود ناراحت یا هیجان زده می‌شود در حالی که منظور از پایداری هیجانی یعنی از نظر هیجانی، ثابت و یکنواخت باقی ماندن.

(۳) روان‌پریشی‌گرایی

آیزنک بعداً پس از مطالعه افرادی که از بیماری روانی رنج می بردند، بعد دیگری از شخصیت را به نظریه خود افزود. او این بعد را روان پریشی گرایی نامید. کسانی که این ویژگی در آن ها برجسته است در برخورد با واقعیت ها مشکل دارند و معمولاً جامعه ستیز، مخالف، غیرهمدل و عوام فریب هستند (منصوری، ۱۳۸۹).

پیشینه ی پژوهش

سلطانی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان اثر آموزش مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه شهر تیران و کرون استان اصفهان نشان دادند آموزش مدیریت استرس برای دانش آموزان می تواند منجر به پیشرفت تحصیلی آنان گردد.

اژه ای و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی رابطه ویژگی های شخصیت با خود گزارش دهی تقلب تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی پرداخته است. یافته های این تحقیق که از ۳۰۲ نفر از دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران بدست آمده نشان می دهد؛ دو عامل شخصیتی وظیفه شناسی و توافق با خود گزارش دهی تقلب تحصیلی همبستگی منفی دارند. بقیه مولفه های شخصیت همبستگی مثبتی را دارا هستند.

محمدزاده و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان رابطه بین تیپ های شخصیتی و نوع منبع کنترل با میزان خودکارآمدی کارکنان یکی از یگان های نظامی شهر تهران نشان دادند بین تیپ های شخصیتی و نوع منبع کنترل با میزان خودکارآمدی کارکنان یکی از یگان های نظامی شهر تهران رابطه معنی داری وجود دارد؛ بنابراین ویژگی های شخصیتی انسان به عنوان عوامل جدا نشدنی از شخصیت انسان در محیط سازمانی انسان تاثیر می گذارد، زیرا رفتار هر فرد تا حدودی زیادی تحت تاثیر ویژگی های شخصیتی وی می باشد و خودکارآمدی به عنوان یک نوع رفتار سازمانی به طور مستقیم تحت تاثیر این ویژگی ها می باشد.

عظیم زاده و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی ارتباط بین مولفه های مدل پنج عاملی شخصیت و شادکامی دانشجویان پرداخته اند. یافته های این تحقیق که از ۳۸۰ نفر از دانشجویان مراکز دانشگاهی پیام نور استان قزوین بدست آمده نشان داده که شادکامی با مسئولیت پذیری همبستگی مثبت و معنادار و با روان رنجوری همبستگی منفی و معناداری را دارد و با دیگر ابعاد شخصیت همبستگی معناداری را ندارد.

کیم و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی به بررسی تاثیر شخصیت و افسردگی بر کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به هموفیلی شدید در کره جنوبی پرداخته است. هدف این تحقیق بررسی تاثیر متغیرهای روانی اجتماعی از جمله افسردگی و شخصیت بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به هموفیلی شدید بوده است. یافته های این تحقیق که از ۴۶ بیمار مبتلا به هموفیلی بدست آمده نشان داد بعد سازگاری ویژگی های شخصیت با بعد سلامت جسمانی همبستگی مثبت و معناداری را دارد، بعد آزاد اندیشی (انعطاف پذیری) با بعد روانی و اجتماعی کیفیت زندگی رابطه و همبستگی مثبتی دارد. بعد روانزندگی با ابعاد کیفیت زندگی همبستگی منفی دارد. در مجموع یافته های تحقیق مذکور حاکی از آنست که ویژگی های شخصیت و افسردگی تاثیر زیادی بر کیفیت زندگی مستقل از وضعیت فیزیکی دارند.

مک کارتی و همکاران (۲۰۰۹) در طی پژوهشی در بین دانش آموزان مقطع راهنمایی آمریکا نشان دادند بعد از شش ماه آموزش و مقایسه گروه شاهد و مورد، پیشرفت هایی در عملکرد شناختی، تعادل احساسی و رفتاری و همچنین در یادگیری دانش آموزان دیده شد.

ریچتر و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیقی به بررسی رابطه و ویژگیهای شخصیت و کیفیت زندگی در طول دوره توانبخشی سالمندان پرداخته اند. یافته های این تحقیق که از ۶۸۷ نفر از بیماران کلینیک توانبخشی سالمندان در مدت یکسال بدست آمده نشان داده که ویژگیهای شخصیت بر کیفیت زندگی سالمندان اثر گذار است. رهبری به عنوان یکی از ویژگیهای شخصیت بیشتر تاثیر را بر کیفیت زندگی و توانبخشی موفق سالمندان داشته است. همچنین یافته های تحقیق نشان داد، توجه به ویژگیهای شخصیت می تواند به سالمندان در توانبخشی آنان و در نهایت کیفیت زندگی آنان اثر گذار باشد.

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش توصیفی - پیمایشی می باشد. در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات مربوط به ادبیات و مبانی نظری، تدوین فرضیه ها از روش های کتابخانه ای استفاده شده است. ابزار اندازه گیری در روش میدانی پرسشنامه می باشد. پرسشنامه مایرز بریگز بر اساس نظریه سوشینیکس طراحی شده است. سوشینیکس یک شاخه نسبتاً جدید و در حال شکل گیری در زمینه روانشناسی است که بر اساس فعالیت یونگ در مورد تیپ های شخصیتی، تئوری هوشیار/ ناهشیار فروید و تئوری متابولیسم اطلاعات از آنتونی کپینسکی ساخته شده است. پرسشنامه مربوط به مدیریت استرس دانش آموزان محقق ساخته می باشد و دارای ۱۴ سوال بوده است. برای تعیین روایی پرسشنامه از روایی محتوا استفاده شده است. برای تعیین پایایی هم از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است. که با استفاده از نرم افزار SPSS این کار انجام شد. مقدار آلفای کرونباخ ۰/۹۵ شد چون مقدار آن بیشتر از ۰/۷ بود پایایی پرسشنامه تأیید شد. جامعه آماری این تحقیق دانش آموزان و معلمان مدارس ابتدایی شهرستان سقز می باشد که تعداد معلمان ۱۴۰۰ نفر و تعداد دانش آموزان ۳۵۰۰ نفر برآورده شد. که از تعداد به صورت تصادفی ساده و به روش نمونه گیری با استفاده از فرمول کوکران ۳۰۱ نفر معلم و ۳۴۶ نفر از دانش آموزان به عنوان نمونه انتخاب شدند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل آمون رگرسیون خطی بوسیله نرم افزار SPSS انجام شده است.

بحث

نرمال بودن داده ها

قبل از بررسی فرضیه ها نرمال بودن یا عدم نرمال بودن داده ها بوسیله آزمون کولموگروف - اسمیرنوف بررسی می شود.

جدول ۱: نرمال بودن داده ها

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			متغیرها
آماره	درجه آزادی	سطح معنی دار ی	آماره	درجه آزادی	سطح معنی دار ی	
۰/۵۴۲	۳۰۰	۰/۲۲۵	۰/۷۲۲	۳۰۰	۰/۰۸۵	تیپ شخصیتی
۰/۵۵۰	۳۰۰	۰/۰۷۰	۰/۷۵۲	۳۰۰	۰/۲۲۵	برون گرایی
۰/۵۹۳	۳۰۰	۰/۰۹۶	۰/۶۲۶	۳۰۰	۰/۳۶۵	درون گرایی
۰/۵۳۳	۳۴۵	۰/۲۳۴	۰/۵۸۷	۳۴۵	۰/۳۳۶	استرس دانش آموزان

^۱.Socionics

با توجه به جدول ۱ داده‌ها از توزیع نرمال برخوردارند چرا که مقدار Sig برای همه متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد.

فرضیه‌ها

- ۱- تیپ‌های شخصیتی معلمان در مدیریت استرس دانش‌آموزان ابتدایی شهرستان سقز در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تاثیر دارد؟

جدول ۲: همبستگی

	مدیریت استرس	تیپ‌های شخصیتی
ضریب همبستگی مدیریت استرس	۱	۰/۳۸۶
سطح معنی‌داری		۰/۰۰۱
تعداد	۶۴۷	۶۴۷
ضریب همبستگی تیپ‌های شخصیتی	۰/۳۸۶	۱
سطح معنی‌داری	۰/۰۰۱	
تعداد	۶۴۷	۶۴۷

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

جدول ۳: خلاصه مدل

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
۱	۰/۳۸۶	۰/۱۸۲	۰/۱۷۳	۰/۶۷۹۹	۰/۱۸۲	۹/۴۸۲	۱	۶۴۵	۰/۰۰۱

A. مدیریت استرس، متغیر وابسته.

در بررسی فرضیه فوق از آزمون‌های رگرسیون خطی استفاده شده است که خروجی حاصل به صورت جدول ۲ و ۳ می‌باشد. $R = 0.386$ همبستگی بین دو متغیر مدیریت استرس و تیپ شخصیتی را نشان می‌دهد. $R^2 = 0.182$ میزان تاثیرپذیری مدیریت استرس از تیپ شخصیتی را نشان می‌دهد. $Beta = 0.286$ جهت تاثیر را نشان می‌دهد. در نتیجه تیپ شخصیتی بر مدیریت استرس تاثیر مثبت دارد. مقدار سطح معنی‌دار هم کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین تاثیر هم معنی‌دار می‌باشد. پس تیپ شخصیتی معلمان بر مدیریت استرس دانش‌آموزان تاثیر معنی‌داری دارد.

- ۲- تیپ‌شخصیتی برون‌گرا معلمان در مدیریت استرس دانش‌آموزان ابتدایی شهرستان سقز در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تاثیر دارد.

جدول ۴: همبستگی

مدیریت استرس	تیپ شخصیتی برون گرا
ضریب همبستگی مدیریت سطح معنی داری استرس	۰/۳۲۵. ۰/۰۰۵
تعداد	۶۴۷
ضریب همبستگی تیپ شخصیتی سطح معنی داری برون گرا	۰/۳۲۵. ۰/۰۰۵
تعداد	۶۴۷

جدول ۵: خلاصه مدل

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
۱	۰/۳۲۵.	۰/۱۵۰	۰/۱۴۰	۲/۲۱۵	۰/۱۵۰	۵/۱۷۲	۱	۶۴۵	۰/۰۰۵

a. مدیریت استرس، متغیر وابسته

در بررسی فرضیه فوق از آزمون های رگرسیون خطی استفاده شده است که خروجی حاصل به صورت جدول ۴ و ۵ می باشد. $R = 0/325$ همبستگی بین دو متغیر مدیریت استرس و تیپ شخصیتی برون گرا را نشان می دهد. $R^2 = 0/040$ میزان تاثیر پذیری مدیریت استرس از تیپ شخصیتی برون گرا را نشان می دهد. $Beta = 0/286$ جهت تاثیر را نشان می دهد. در نتیجه تیپ شخصیتی برون گرا بر مدیریت استرس تاثیر مثبت دارد. مقدار سطح معنی دار هم کمتر از $0/05$ می باشد. بنابراین تاثیر هم معنی دار می باشد. پس تیپ شخصیتی برون گرا بر مدیریت استرس دانش آموزان تاثیر معنی داری دارد.

۳- تیپ شخصیتی درون گرا معلمان در مدیریت استرس دانش آموزان ابتدایی شهرستان سقز در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تاثیر دارد.

جدول ۶: همبستگی

	مدیریت استرس	تیپ شخصیتی درون گرا
ضریب همبستگی مدیریت استرس	۱	۰/۱۳۷
سطح معنی داری		۰/۰۰۴
تعداد	۶۴۷	۶۴۷
ضریب همبستگی تیپ شخصیتی	۰/۱۳۷	۱
سطح معنی داری درون گرا	۰/۰۰۴	
تعداد	۶۴۷	۶۴۷

جدول ۷: خلاصه مدل

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
۱	۰/۱۳۷	۰/۰۱۱	۰/۰۱۰	۲/۲۰۵	۰/۰۱۱	۱/۱۱۳	۱	۶۴۵	۰/۰۰۴

a. مدیریت استرس، متغیر وابسته

در بررسی فرضیه فوق از آزمون های رگرسیون خطی استفاده شده است که خروجی حاصل به صورت جدول ۶ و ۷ می باشد. همبستگی بین دو متغیر مدیریت استرس و تیپ شخصیتی درون گرا را نشان می دهد. $R^2 = 0/011$ میزان تاثیر پذیری مدیریت استرس از تیپ شخصیتی درون گرا را نشان می دهد. $Beta = 0/137$ جهت تاثیر را نشان می دهد. در نتیجه تیپ شخصیتی درون گرا بر مدیریت استرس دانش آموزان تاثیر مثبت دارد. مقدار سطح معنی دار هم کمتر از $0/05$ می باشد. بنابراین تاثیر هم معنی دار می باشد. پس تیپ شخصیتی درون گرا بر مدیریت استرس دانش آموزان تاثیر معنی داری دارد.

نتیجه گیری

امروزه و با توجه به تغییرات زندگی انسان، استرس به یکی از مهم ترین مشکلات جوامع مدرن بدل شده است که علاوه بر این که در میان بزرگسالان از شیوع خاصی برخوردار است، یکی از مهم ترین و اصلی ترین دلایل مشاوره های پزشکی با روانشناسان کودک است.

مطمئناً استرس و اضطراب در کودکان بسیار جدی تر و خطرناک تر از بزرگسالان خواهد بود. زیرا کودکان به اقتضای سن خویش توانایی و مهارت مقابله با این پدیده و غلبه بر آن را ندارند. در واقع استرس نوعی پاسخ به تغییرات عاطفی یا فیزیکی ایجاد شده در محیط و شرایط زندگی کودک است که می تواند با توجه به سن، موقعیت زندگی و شخصیت کودک به گونه های مختلف بروز پیدا کند. نتایج این پژوهش نشان داد که تیپ شخصیتی معلمان بر مدیریت استرس دانش آموزان تاثیر مثبت و معنی داری دارد.

در پژوهش های قبلی نیز به اهمیت تیپ شخصی و تاثیر آنها بر مولفه های رفتاری دیگر اشاره است. از جمله سلطانی و همکاران نشان دادند آموزش مدیریت استرس برای دانش آموزان می تواند منجر به پیشرفت تحصیلی آنان می گردد. بخشایش نشان دادند که با کاهش یا افزایش سلامت عمومی و تأثیر ویژگی های شخصیتی، میزان رضایت شغلی نیز کاهش یا افزایش می یابد. توکلی نشان داد که خلق و خوی فرد، در روش های مقابله با استرس و در نتیجه پیشرفت تحصیلی تاثیر به سزایی دارد. محمدزاده و همکاران نشان دادند بین تیپ های شخصیتی و نوع منبع کنترل با میزان خودکارآمدی کارکنان یکی از یگان های نظامی شهر تهران رابطه معنی داری وجود دارد؛ بنابراین ویژگی های شخصیتی انسان به عنوان عوامل جدا نشدنی از شخصیت انسان در محیط سازمانی انسان تاثیر می گذارد، زیرا رفتار هر فرد تا حدودی زیادی تحت تاثیر ویژگی های شخصیتی وی می باشد و خودکارآمدی به عنوان یک نوع رفتار سازمانی به طور مستقیم تحت تاثیر این ویژگی ها می باشد. کوک نشان داد که بعد از هشت تا ده هفته آموزش مدیریت استرس در گروه شاهد پیشرفت هایی عملکرد تحصیلی و انگیزه آنها مشاهده شده است. مک کارتی و همکاران نشان دادند بعد از شش ماه آموزش و مقایسه گروه شاهد و مورد، پیشرفت هایی در عملکرد شناختی، تعادل احساسی و رفتاری و همچنین در یادگیری دانش آموزان دیده شد.

نتایج پژوهش های فوق با نتایج پژوهش حاضر همسویی دارد. عواملی مختلفی در استرس دانش آموزان موثر است. در دوره ابتدایی دانش آموزان استرس بیشتری نسبت به دوره های قبل دارند. بی میلی اطفال در مورد مدرسه رفتن، غالباً عادی است ولی اضطراب شدید و دائمی طفل از این موضوع، علامت رفتار غیر عادی مهمی بوده، نشانه آن است که یا جنبه ای از محیط دبستان و رفتار معلمان ایجاد کننده این کیفیت است، یا اینکه محیط خانه چسبندگی شدید برای کودک دارد. تحقیقات نشان می دهند که ترس از مدرسه رفتن در دخترها شدت بیشتری دارد. علت اصلی مدرسه هراسی، اضطراب ناشی از جدایی والدین است. مادران این گونه اطفال نیز وابستگی های غیر عادی ظاهر می سازند و این ترس را تشدید می کنند. این مادران می کوشند فرزندان خودشان را از حوادث ناراحت کننده محافظت کنند و احتمالاً محیط مدرسه را به صورت کانونی که شاید برای طفل آنها حادثه آفرین باشد تلقی می کنند. اغلب مشاهده می شود که پافشاری و اصرار پدر و مادر باعث پدید آمدن علائم عدم تعادل روانی و اختلالات جسمانی می شود. اختلالات جسمانی به صورت دل درد، استفراغ، سردرد، سرگیجه و ضعف ظاهر می شود. دانستن این نکته نیز حایز اهمیت است که غالباً علایم مذکور در روزهای تعطیل از بین می رود. هم چنین اگر پدر و مادر یا پزشک توصیه کنند که کودک چند روزی در منزل بماند، بلافاصله علائم بیماری از بین می رود، ولی در روز قبل از رفتن به مدرسه یا همان روز علایم جسمانی مجدداً ظاهر می شوند کودکان مبتلا به ترس غالباً علاوه بر واکنش ترس، علایم دیگری نیز از خود ظاهر می سازند. شایع ترین این علایم عبارت اند از: اختلال در خواب، اختلال گوارشی، عصبانیت، جویدن ناخن، شب ادراری و لکنت زبان، ترس در کودکان، غالباً با علایم روان تنی مانند: استفراغ، دل درد، سردرد، سرگیجه، خشکی دهان، تپش قلب و اسهال همراه است. مدرسه هراسی در بچه های مدرسه رو، در هر سنی که باشند دیده می شود، اما در ۱۱ و ۱۲ سالگی به اوج خود می رسد. اغلب آن چه مدرسه هراسی به نظر می آید، در واقع ترس از ترک منزل است.

ب) کودکان دبستانی نمی‌توانند بر اعمال خود کنترل داشته باشند: آن‌ها در حال افزایش مهارت‌های اجتماعی می‌باشند. آن‌ها یاد می‌گیرند که چگونه دوست پیدا کنند. رفتارهای تهاجمی خود را کنترل کنند و اضطراب و هیجانات خود را کنترل کنند. اگر معلمین و اولیا با این مسائل به عنوان اصول تکامل طبیعی برخورد نکنند، این مسائل به منابع استرس‌زا تبدیل می‌شوند. بچه‌ها در سنین شروع دبستان آماده یادگیری هستند. به همین دلیل سن شروع مدرسه در این سن می‌باشد. آن‌ها باید مشتاق و آماده یادگیری باشند.

منابع

- *اژه ای، جواد و همکاران (۱۳۹۸) رابطه ویژگیهای شخصیت با خود گزارش دهی تقلب تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی، مجله روانشناسی، صص ۴۲۴-۴۱۲.
- *عظیم زاده، آرزو و همکاران (۱۳۹۰) بررسی ارتباط مولفه های مدل پنج عاملی شخصیت و شادکامی در دانشجویان، فصلنامه روانشناسی تربیتی، صص ۱۲-۱.
- * منصور، نغمه (۱۳۸۹) بررسی ارتباط ویژگیهای شخصیتی و سبک های یادگیری با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء.
- * نصری، صادق و علیرضا خورشید (۱۳۹۱) بررسی رابطه چندگانه ویژگیهای شخصیتی و سبک های یادگیری دانش آموزان، مجله روانشناسی مدرسه، صص ۱۲۳-۱۰۴.
- Carter, C. S. (2019). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology* 23(8), 779-818.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). "Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO personality inventory". *Personality and Individual Differences*, 12(9), 887-898.
- Esch, t. & Stefano, G. B. (2015). The neurobiology of love. *Neuroendocrinology Letters* 26 (3), ۱۷۵-۱۹۲.
- Esch, T., & Stefano, G. B. (2015). Love promotes health. *Neuroendocrinology Letters* 26(3), ۲۶۴-۲۶۷.
- Dietch, J. (1978). Love, sex roles and psychological health. *Journal of Personality Assessment* 42(6), 626-634.
- Gonzaga, G. C., Keltner, D., Londahl, E. A., & Smith, M. D. (2001). Love and commitment in romantic relations and friendship. *Personality and Social Psychology*, 81(2), 247-264.
- Richter, Jörg & Martina Schwarz, and Barbara Bauer (2008), Personality Characteristics Determine Health-Related Quality of Life as an Outcome Indicator of Geriatric Inpatient Rehabilitation, *Current Gerontology and Geriatrics Research*, Volume, Article ID ۴۷۴۶۱۸, ۸ pages.
- Hatfield, E., & Rapson, R. (1993). *Love, sex and intimacy: The psychology, biology, and history*. New York: Harper Collin. 501.
- *Hatfield, E., & Rapson, R. (2006). Love and sexual health. In J. Kuriansky (Series Ed.). M. S. Teeper & Annette F. Owens (Vol. Eds.). *Sex, love, and Psychology: Sexual health*, Vol. I. *Psychological Foundations*, 93-97. New York: Praeger Publishing.

- *Jensen-Campbell, L. A., Knack, J. M., Waldrip, A. M., & Campbell, S. D. (2007). "Do Big Five personality traits associated with self-control influence the regulation of anger and aggression?" *Journal of Research in Personality*, 41(2), 403-424.
- *Kim, J. & Hatfield, E.(2009). Love types and subjective wellbeing: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality* 32(2), 173-182.
- * Kim, S.-Y., S.-W. Kim, J.-M. Kim, I.-S. Shin, H.-J. Baek, H.-S. Lee, T.-J. Hwang and J.-S. Yoon(2013), Impact of personality and depression on quality of life in patients with severe haemophilia in Korea, Original Article *Quality of life, Haemophilia*, [Volume 19, Issue 5](#), pages e270–e275.
- *Pivot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- *Sternberg, R. J. (1986). Construct validation of a triangular theory of love. [Unpublished manuscript]. Yale University: New Haven.
- *Sternberg, R.J (1986) A triangular theory of love. *Psychological Review* , 93, 119-135.
- *Straub. R. O. (2002). *Health Psychology*. New York: Worth Publishers.

