



مطالعه اثربخشی درمان خاطره پردازی انسجامی بر کاهش نشانه های اضطراب و افزایش انگیزه شغلی در میان معلمان زن خرید خدمات دوره ابتدایی شهرستان خمینی شهر

لیلا شفیعی^۱، ثمره صفی خانی^۲

چکیده

در این تحقیق اثربخشی مداخله خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی روی کاهش سطح اضطراب و افزایش انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات شهرستان خمینی شهر بررسی شد. این مداخله درمانی به فرد کمک می کند تا از طریق یادآوری گذشته خود و خاطرات ارزشمندی که دارد، احساس ارزش و لیاقت بیشتری را احساس می کند و به احساس انسجام دست می یابد. گروه هدف معلمان خرید خدمات انتخاب شدند چون تجربه محقق و گزارش ها و آمارها نشان می دهد که معلمان خرید خدمات در شرایط کاری استرس زا و بدون امنیت شغلی هستند. از آنجایی که انجام مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی نیاز به گذر سن و انباشت تجربه دارد. لذا معلمان خرید خدماتی در تحقیق وارد شدند که بالای ۳۵ سال سن داشتند و در پایان سال هایی قرار داشتند که می توانستند استخدام رسمی شوند که سن استخدام طبق قانون ۴۰ سال است. بنابراین، پرسش اصلی تحقیق حاضر آن بود که آیا می توان بر درمان خاطره پردازی انسجامی به عنوان راه حلی برای کاهش نشانگان اضطراب و بالا بردن انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات تکیه کرد؟ برای پاسخ به این پرسش نمونه ۳۴ نفری که نمره پرسشنامه اضطراب آنها بیشتر از ۱۵ نمره به دست آمده بود به شیوه در دسترس و از هر دو دوره اول و دوم ابتدایی انتخاب شدند و به شیوه تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش قرار گرفتند. برای سنجش اضطراب از پرسشنامه اضطراب بک (۱۹۹۰) و برای سنجش انگیزه شغلی پرسشنامه حبیبی (۱۳۷۷) استفاده شد. پس از برگزاری مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی در قالب یک جلسه معارفه ۶۰ دقیقه ای و شش جلسه درمانی ۹۰ دقیقه ای این نتایج به دست آمد: سطح اضطراب گروه آزمایش از حدود ۳۳ نمره پیش آزمون به حدود ۱۱ نمره پس آزمون تغییر کرد و به سطح اضطراب خفیف رسید. سطح متغیر انگیزه شغلی برای گروه آزمایش پس از آزمون از حدود ۴۹ نمره به حدود ۷۳ نمره تغییر پیدا کرد. با اجرای آزمون مقایسه میانگین برای مشاهدات زوجی برای متغیر اضطراب مشخص شد که مداخله درمانی اجرا شده به طور معناداری میانگین اضطراب و انگیزه شغلی را در میان گروه آزمایش تغییر داده است و بنابراین فرض صفر در سطح خطای ۰/۰۱ رد شده و نتیجه گرفته می شود که مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی توانسته است میانگین اضطراب را کاهش و میانگین انگیزه شغلی را افزایش دهد.

واژه های کلیدی: معلم خرید خدمات، اضطراب، انگیزه شغلی، خاطره پردازی انسجامی گروهی، خمینی شهر

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روان شناسی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، مبارکه، ایران (نویسنده مسئول)

Leila73shafiei@gmail.com

^۲ استاد گروه روان شناسی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، مبارکه، ایران (Samar.safikhani@gmail.com)



بیان مسئله

در هر سازمانی منابع انسانی آن سازمان مهم‌ترین رکن محسوب می‌شوند و سازمان آموزش و پرورش نیز از این قاعده مستثنا نیست. اگر معلمان از سلامت و بهداشت روان و شرایط مناسب اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی برخوردار باشند، سازمان با تمام توان به رسالت خود که همانا تعلیم و تربیت عمومی کشور است، عمل می‌کند و دانش‌آموزان امروز که مدیران و مهندسان و پزشکان فردا هستند، به خوبی رشد می‌کنند. با وجود این اهمیت، در سال‌های اخیر در منابع انسانی سازمان آموزش و پرورش یک‌دو دستگی عمده ایجاد شده است. یک دسته معلمان رسمی که توسط سازمان به خدمت گرفته شده‌اند و یک دسته معلمان خرید خدمات است که توسط یک موسسه واسطه به صورت حق التدریسی برای سازمان کار می‌کنند. گرچه طبق قانون مقرر شده است که این افراد همچون سایر شاغلان رسمی آموزش و پرورش از حقوق ماهیانه، بیمه کامل ۳۰ روز در ماه، کد پرسنلی، ثبت سوابق و ... بهره‌مند شوند اما در عمل تبعیض‌ها و بدقولی‌های مکرری اتفاق می‌افتد. به نقل از خبرگزاری تسنیم، ۵ بهمن ۱۴۰۲، در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ نیروهای خرید خدمات به دلیل کمبود نیرو و عدم استقبال بازنشستگان از بازگشت به خدمت، از اواخر مهرماه به کار گرفته شدند تا بهمن‌ماه با آن‌ها قرارداد بسته نشد و بدون حقوق و بیمه در کلاس‌های درس حاضر بودند و تعداد آن‌ها بالغ بر ۲۶ هزار نفر بود. بنابراین شرایط سخت کاری است که معلمان خرید خدمات به عنوان گروه هدف تحقیق حاضر انتخاب شده‌اند. گرچه تاکنون تحقیق مستقلی در این خصوص صورت نگرفته است و معلمان خرید خدمات در تحقیقات انگشت‌شماری به عنوان گروه هدف انتخاب شده‌اند اما می‌توان این فرض را معتبر دانست که این معلمان به واسطه شرایط کاری سخت و انواع تبعیض‌هایی که در محل کار و در مقایسه با معلمان رسمی با آن مواجهه هستند شاخص‌های سلامت روان و کیفیت زندگی پایین‌تری داشته باشند. کما اینکه عملکرد پایین‌تر آن‌ها در تحقیقاتی نشان داده شده است (عبادی و الهام پور، ۱۳۸۶؛ دوستدار و کابینی مقدم، ۱۳۹۰). در این تحقیق دو متغیر عمده تأثیرگذار در کیفیت عملکرد شغلی به طور خاص مورد توجه قرار می‌گیرد. یکی سطح اضطراب آن‌ها و دیگری میزان انگیزه شغلی آن‌ها. اضطراب یک احساس ناخوشایند مبهم و منتشر دله‌ره است که اغلب با نشانه‌های اتونوم مثل سردرد، تعریق، تپش قلب، احساس گرفتگی سینه، سوءهاضمه و بی‌قراری همراه است. اضطراب معلم کیفیت تدریس را تحت تأثیر قرار داده و مانع از ارتباط مستمر بین معلم و دانش‌آموز حین تدریس می‌شود. البته استرس جزئی از زندگی است و مقدار کمی از آن می‌تواند انگیزه‌بخش باشد. اما درجات بالای استرس و اضطراب می‌تواند مخرم عملکرد شغلی یا حتی زندگی باشد. لذا پیدا کردن راه‌حل مناسب برای کاهش کنترل و مواجهه با استرس اهمیت زیادی دارد. انگیزه شغلی «یک وضعیت مثبت و رضایت‌بخش ذهنی در ارتباط با کار است و به میزان انرژی و دل‌بستگی به شغل و اثربخشی حرفه‌ای اشاره می‌کند و دارای سه بعد جذب، نیرومندی و وقف خود در کار می‌باشد. جذب میزان تمرکز و غرق شدن فرد در کار خود است. در این حالت فرد سرسختانه درگیر کار خود می‌شود و تجربه کاری برای او بسیار لذت‌بخش است. در بعد نیرومندی فرد در راستای انجام کار خود تلاش فراوانی اعمال کرده و در موقعیت‌های دشوار پافشاری بیشتری می‌کند. وقف خود در کار با درگیری شدید روانی کارکنان در کار مشخص می‌شود و ترکیبی از احساس معنی‌داری، اشتیاق و چالش است. با ایجاد اشتیاق شغلی انسجام و وحدت میان کارکنان سازمان پدید می‌آید که به معنای رسیدن به نتایج مطلوب برای فرد و سازمان است» (اکبری و تقی‌پور، ۱۴۰۰). مطالعات انجام‌شده روی معلمان کشور کاهش انگیزه شغلی معلمان را نشان می‌دهد (حسینی فرد، ۱۳۷۹؛ پاک‌نهاد، ۱۳۸۲؛ اسدی و همکار، ۱۴۰۲)؛ با آنکه مطالعه مستقلی روی معلمان خرید خدمات انجام‌نشده است اما می‌توان این فرض را معتبر دانست که انگیزه پایین برای معلمان خرید خدمات به واسطه شرایط نابرابر درآمدی و تسهیلاتی می‌تواند به مراتب پایین‌تر باشد. در سال‌های اخیر درمان‌های روان‌شناختی مختلفی برای کاهش استرس شغلی پیشنهاد شده و اثربخشی آن‌ها بررسی شده است. از جمله برنامه‌های آموزشی مدیریت استرس که به افراد راه‌های درست مواجهه و غلبه بر استرس را یاد می‌دهد. همچنین درباره بالا بردن انگیزه شغلی نیز راه‌هایی چون آموزش گروهی مثبت نگر (اکبری و پور ابراهیم، ۱۴۰۰) و تغییر رویکردهای مدیریتی (قانع نیا، فروهر و جلیلی، ۱۳۹۴؛ الیکی، ۱۴۰۱) پیشنهاد شده است.

استفاده از درمان خاطره پردازي انسجامی برای کاهش استرس و اضطراب و افزایش انگیزه شغلی اولین بار در مطالعه حاضر انجام می‌شود. از این روش درمانی عموماً برای گروه هدف سالمندان انجام‌شده است و اثربخشی آن روی شاخص‌هایی مانند



افسردگی (هانگ^۳ و همکاران، ۲۰۱۵؛ سانگ^۴ و همکاران، ۲۰۱۴)، شادکامی (رضایی و شیخی، ۱۴۰۱)، سلامت روان و کیفیت زندگی (چیانگ^۵، ۲۰۱۰) سالمندان نشان داده شده است. اما می توان از این روش روی دیگر گروه های هدف هم استفاده کرد. به ویژه اگر خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی و متمرکز روی یک تجربه مشترک برای کل گروه انجام شود. به عنوان نمونه در مطالعه ای از خاطره گوئی برای بهبود رابطه والد فرزند استفاده شده است (کومان^۶، ۱۹۹۸)، در تحقیق دیگری تأثیر خاطره پردازی بر بازماندگان هولوکاست (فورستمایر^۷، ۲۰۲۰)، و فرای و بارکر^۸ نیز تأثیر خاطره گوئی را بر خودکارآمدی و احساسات زنان قربانی خشونت (وسترهوف^۹، ۲۰۱۴) سنجیده اند.

بنابراین، در تحقیق حاضر برای اولین بار این روش درمانی روی گروه هدف معلمان خرید خدمات انجام می شود. البته در نظر گرفته می شود که تمام نمونه تحقیق در رنج سنی بالای ۳۸ باشند یعنی در آخرین سال هایی که می توانند به صورت بالقوه و به لحاظ قانونی به استخدام رسمی در آموزش و پرورش شدن امیدوار باشند. چون طبق قانون، استخدام هایی که اخیراً انجام شد برای زیر چهل سال بود. بدین صورت شرط در آخر راه بودن به مانند گروه هدف سالمند متحقق می شود. و همچنین نمونه بیش از پنج سال سابقه فعالیت در آموزش و پرورش به صورت خرید خدمات را داشته باشند تا بتوان از خاطره پردازی انسجامی گروهی استفاده کرده و شرایط سنی و تجربه های شغلی اعضای گروه برای مرور زندگی به طور عام و زندگی شغلی به طور خاص تا حد امکان شبیه به گروه سالمندان که مسیری را در زندگی طی کرده و اکنون در نزدیک پایان آن هستند، باشد.

چراکه اساس برنامه خاطره گوئی نظریه سازگاری شناختی است. بر اساس این نظریه روشی که افراد تاریخ زندگی و ارتباطات شخصی خود را مرور و تفسیر می کنند، به طور معناداری با بهزیستی زندگی مربوط است و سازه کلیدی این نظریه بازسازی شناختی است (شلمن^{۱۰}، ۲۰۱۱). «خاطره گوئی فعالیت یا فرایند ارادی یا غیرارادی به یادآوردن خاطرات گذشته فرد است. این فرآیند یا فعالیت شامل یادآوری رویدادهای خاص یا کلی است که ممکن است فراموش شده یا نشده باشد و با این احساس همراه است که رویدادهای یادآوری شده نمود واقعی تجارب اصلی هستند. این فرآیند برگرفته از حافظه خودزیست نامه ای است و می تواند در تنهایی یا همراه با دیگر افراد انجام شود» (عمادیان، ۱۴۰۱: ۱۱۳).

مطالعات تجربی نشان داده است که از مداخله درمانی خاطره گوئی برای اهداف مختلفی استفاده شده است از جمله کاهش افسردگی، اضطراب مرگ، شکل گیری هویت، حل مسئله، افزایش مهارت های ارتباطی، اعتماد به نفس، ایجاد صمیمیت و مقابله با استرس های کاری. این مداخله بر این اساس است که «فرد با یادآوری گذشته خود و خاطرات ارزشمندی که دارد، احساس ارزش و لیاقت بیشتری را احساس می کند و درواقع شخصی که با موفقیت داستان زندگی اش را بازآفرینی می کند، به احساس انسجام دست می یابد (شیخی و همکاران، ۱۳۹۸: ۴). از طریق این احساس انسجام مجدد است که می توان این فرض را مطرح کرد که این مداخله می تواند روی سطح اضطراب و انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات مؤثر باشد. بنابراین، پرسش اصلی تحقیق حاضر آن است که آیا می توان بر درمان خاطره پردازی انسجامی به عنوان راه حلی برای کاهش نشانگان اضطراب و بالا بردن انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات تکیه کرد؟

پیشینه تحقیق در ایران

پیشینه تحقیق حاضر در دو بعد است، یکی مطالعاتی که مربوط به این مداخله خاطره پردازی انسجامی است و دیگری مطالعاتی که مربوط به معلمان خرید خدمات است. البته مطالعات مربوط به اضطراب و انگیزه شغلی هم می تواند جز پیشینه تحقیق باشد که در این صورت پیشینه تحقیق خیلی طولی می شود، لذا به همین دودسته مطالعات و مرور آن ها اکتفا می شود.

³ Huang

⁴ Song

⁵ Chiang

⁶ Comana

⁷ Forstmeier

⁸ Fry & Barker

⁹ Westerhof

¹⁰ Shellman



بررسی اثربخشی درمان خاطره پردازي انسجامي بر فرانگراني و عدم تحمل بلا تکلیفی رزمندگان با حداقل ۳۰ ماه سابقه جبهه (عمادیان، ۱۴۰۱) بر احساس تنهایی، امید، کیفیت زندگی سالمندان (علیمرادی و خلعتبری، ۱۴۰۱؛ کوشان و همکاران، ۱۳۹۳؛ افشاری، رضایی و دادرس، ۱۳۹۸؛ غلامی شیلرس، اسماعیل پور و بشرخواه، ۱۳۹۹؛ حمزه زاده قلعه جوقی و همکاران، ۱۳۹۴؛ نیکنام و بشکار، ۱۴۰۰؛ رضایی و شیخی، ۱۴۰۱)، بر کاهش علائم افسردگی در سالمندان (محمد زاده و همکاران، ۱۳۹۰؛ نعمتی و همکاران، ۱۳۸۷)، بر عزت نفس و اضطراب مردان سالمند بدون همسر (عطایی و همکاران، ۱۳۹۵) بر امید به زندگی سالمندان (بابایی، مهدیون و نظری، ۱۳۹۴) و سلامت روانی سالمندان (مرادی نژاد و همکاران، ۱۳۸۹) تابه حال در ایران انجام شده است و تاکنون هیچ مطالعه ای روی گروهی غیر از سالمندان انجام نشده است.

در ارتباط با تحقیقات مربوط به معلمان خرید خدمات باید گفت که از زمان ایجاد این دودستگی در آموزش و پرورش تاکنون تنها تحقیقات انگشت شماری به این موضوع پرداخته اند و در این اندک تحقیقات هم تنها به عملکرد پایین تر آن ها اشاره شده به طوری که تحقیقات عملکرد بالاتر دانش آموزان دارای معلم رسمی را در مقایسه با معلم خرید خدمات نشان داده شده است (دوستدار و کابینی مقدم، ۱۳۹۰؛ عبادی و الهام پور، ۱۳۸۶) همچنین فاطمی نیا و عباسی (۱۴۰۰) در تحقیق خود نشان داده اند که به کارگیری معلمان خرید خدمات خلاف عدالت آموزشی و عدالت اجتماعی است.

در تمام مطالعات مرور شده، مداخله خاطره گوئی روی متغیرهای وابسته تحقیق ها اثر مثبت داشته است. نکته اینجاست که خاطره گوئی انسجامی کمتر از خاطره گوئی گروهی مورد مطالعه قرار گرفته است و بیشتر تحقیقات به خاطره گوئی گروهی پرداخته است. ضمن آنکه تمام تحقیقات انجام شده در کشور روی گروه هدف سالمندان انجام شده است و تاکنون این مداخله درمانی برای گروه هدف دیگری در ایران انجام نشده است. در مورد معلمان خرید خدمات نیز تحقیقات انگشت شماری انجام شده و در تمام این تحقیقات تنها به عملکرد پایین تر این معلمان اشاره شده است در حالی که هیچ مطالعه مداخله ای و بررسی اثربخشی درباره معلمان خرید خدمات تاکنون در ایران انجام نشده است.

این در حالی است که سابقه به کارگیری این روش درمانی روی گروه غیر از سالمندان در خارج از ایران وجود دارد و این روش درمانی روی افرادی اجرا شده است که طولانی مدت با یک معضل روبرو بوده اند؛ مانند افراد مبتلا به سرطان (سان^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۳)، بهبود یافتگان از کرونا (سیلز^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۲)، قربانیان خشونت (وسترهوف^{۱۳}، ۲۰۱۴)، بهبود رابط والد فرزندی (کومانانا^{۱۴}، ۱۹۹۸)، بازماندگان پس از تروما (کالایس^{۱۵} و اوزر، ۲۰۲۲) بنابراین پیشینه پژوهشی بر آن شدیم که این مداخله درمانی را برای بهبود نشانگان اضطراب و انگیزه شغلی معلمان خرید به کار بگیریم و میزان اثربخشی آن را بررسی کنیم.

فرضیه های پژوهش

درمان خاطره پردازي انسجامي بر کاهش نشانگان اضطراب معلمان خرید خدمات تأثیر دارد.

درمان خاطره پردازي انسجامي برافزایش انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات تأثیر دارد.

روش تحقیق

جامعه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش، کلیه معلمان خرید خدمات شهرستان خمینی شهر در دوره ابتدایی بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳، ۲۷۰ نفر بودند. از این جامعه آماری، به شیوه در دسترس و از هر دو دوره اول و دوم ابتدایی ۳۴ معلم خرید خدمات که نمره پرسشنامه اضطراب آن ها بیشتر از ۱۵ نمره به دست آمده بود، انتخاب شدند و به شیوه تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش

¹¹ Sun

¹² Sales

¹³ Westerhof

¹⁴ Comana

¹⁵ Kalaycı



برای سنجش اضطراب از پرسشنامه اضطراب بک استفاده شد که توسط بک و استیر در سال ۱۹۹۰ ارائه شد. این پرسشنامه به طور اختصاصی شدت علائم اضطراب بالینی را در افراد می‌سنجد. شامل ۲۱ عبارت است که در برابر هر عبارت چهار گزینه برای پاسخ وجود دارد. شیوه امتیازدهی به صورت اصلاً = امتیاز صفر، خفیف = امتیاز یک، متوسط = امتیاز دو، شدید = امتیاز سه را در برمی‌گیرد. بنابراین دامنه نمرات از صفر تا ۶۳ خواهد بود. در صورتی که نمره به دست آمده در دامنه صفر تا ۷ باشد، فرد بررسی شده هیچ اضطرابی ندارد. اگر نمره به دست آمده بین ۸ تا ۱۵ باشد، اضطراب خفیف است. اگر نمره بین ۱۶ تا ۲۵ باشد، اضطراب بالا و اگر بین ۲۶ تا ۶۳ باشد، نشان دهنده اضطراب شدید است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰.۷۶ به دست آمد. با توجه به این شیوه نمره گذاری، پرسشنامه های بالای ۱۵ انتخاب شدند که نشانه اضطراب بالا باشد.

برای سنجش انگیزه شغلی انگیزه شغلی از پرسشنامه حبیبی ۱۳۷۷ استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۵ گویه بسته پاسخ بر اساس طیف پنج درجه ای لیکرت می باشد، پرسشنامه سه بعد ویژگی های فردی، ماهیت، جوسازمانی را مورد سنجش قرار می دهد. این ابزار در پژوهش احمدی (۱۳۹۴) ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲۵ به دست آورده و در پژوهش حاضر ضریب پایایی ۰.۸۶ برای این پرسشنامه به دست آمد.

مداخلات خاطره پردازی شامل شش جلسه ی ۹۰ دقیقه ای است که به صورت هفتگی برگزار می شود. هر هفته، آزمودنی ها خاطراتی را مورد بحث قرار می دهند که موضوع آن ها از رویکرد شرح حال نویسی هدایت شده (وات و کپلیز، ۱۹۹۵) مشتق شده اند که شامل تاریخچه ی خانوادگی، کارهای انجام شده مهم، نقاط سرنوشت ساز زندگی، تجارب همراه با استرس، تاریخچه ی عشق ها و نفرت ها، و معنی و هدف زندگی. قبل از هر جلسه مراجع خلاصه ی کوتاهی از خاطرات را برای بحث در گروه آماده می کنند. در این تحقیق جلسات به شیوه گروهی و در هفت هفته متوالی در نود دقیقه انجام شد که جلسه اول معارفه دوره و ۶۰ دقیقه طول کشید. در جدول زیر خلاصه ای از شرح هر جلسه آمده است.

جلسات	توضیحات	زمان
جلسه اول	معرفه دوره، ساختار، فرم، محتوا و هدف دوره	۶۰ دقیقه
جلسه دوم	حوادث سرنوشت ساز زندگی، مسیر قرار گرفتن در شغل معلمی به صورت خرید خدمات (نحوه شروع)	۹۰ دقیقه
جلسه سوم	زندگی خانوادگی و نقش آن ها در معلم شدن	۹۰ دقیقه
جلسه چهارم	تجربه های شغلی قبلی، مزایا و معایب معلمی، مقایسه با سایر مشاغل	۹۰ دقیقه
جلسه پنجم	عشق ها و نفرت ها؛ درباره افراد، مکان ها، چیزها، مسائل و موارد شغلی	۹۰ دقیقه
جلسه ششم	تجارب استرس زا؛ نگرانی ها و اضطراب های قبلی، حال و آینده با تأکید بر اضطراب های شغلی	۹۰ دقیقه
جلسه هفتم	معنای زندگی؛ مرور و بازبینی اهداف قبلی، تعیین اهداف جدید با تأکید بر هدف های شغلی و معنای شغل معلمی	۹۰ دقیقه

نحوه تجزیه و تحلیل داده ها

برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار اس پی اس نسخه ۲۳ استفاده شد. ابتدا آماره های توصیفی متغیرها داده شد و سپس از آزمون مقایسه میانگین ها برای مشاهدات زوجی برای مقایسه میانگین نمرات و تعیین اثربخشی درمان خاطره پردازی انسجامی استفاده شد. این آزمون زیرمجموعه آزمون های t قرار می گیرد. با توجه به اینکه واریانس جامعه آماری از قبل مشخص نیست، توزیع آماره آزمون در این حالت با توزیع t یکسان در نظر گرفته شده و چنین آزمون هایی را آزمون t می نامند.

آزمون مقایسه میانگین برای مشاهدات زوجی^{۱۶} معمولاً برای تحقیقات تجربی و نشان دادن تأثیر یک نوع مداخله^{۱۷} استفاده می شود. از آنجایی که در این تحقیق هدف بررسی اثربخشی مداخله خاطره پردازی انسجامی روی معلمان خرید خدمات است، می بایست داده های قبل و بعد از مداخله گردآوری شده و سپس با استفاده از این آزمون در نرم افزار SPSS به بررسی تأثیر دوره

^{۱۶} Paired-Samples T Test
^{۱۷} Intervention

آموزشی بپردازیم. با توجه به مقدار Sig نسبت به رد یا تأیید فرض صفر اقدام می کنیم. پس از اجرای آزمون برای هر متغیر اگر مقدار Sig کوچک تر از ۰/۰۵ بود، فرض صفر در سطح خطای ۰/۰۵ رد می شود و نتیجه گرفته می شود که مداخله ای که در جریان تحقیق انجام شده، میانگین متغیر را در نمونه تحقیق تغییر داده است.

یافته ها

نمونه تحقیق ۳۴ معلم خرید خدمات دوره ابتدایی شهرستان خمینی شهر بود که در دو دوره اول و دوم ابتدایی مشغول به کار بودند. در جدول زیر نحوه توزیع آن ها برحسب مقطع مشاهده می شود.

گروه آزمایش و کنترل برحسب مقطع تدریس					
مقطع	دوره		کنترل		جمع
			آزمایش	تعداد	درصد
تدریس	اول	تعداد	9	10	19
		درصد	47.4%	52.6%	100.0%
	دوم	تعداد	8	7	15
		درصد	53.3%	46.7%	100.0%
جمع کل		تعداد	17	17	34
		درصد	50.0%	50.0%	100.0%

همان گونه که مشاهده می شود نمونه تحقیق از نظر این متغیر به شیوه مناسبی توزیع شده است و از هر دودو مقطع تدریس یعنی هم معلم خرید خدمات دوره اول و هم معلم خرید خدمات دوره دوم در نمونه تحقیق در دو گروه آزمایش و کنترل حضور دارند. در جدول زیر تعداد سال های سابقه تدریس معلمان آمده است. ابتدا قرار بود که تنها معلمان دارای سابقه خرید خدمات بالای پنج سال در نمونه تحقیق شرکت داده شوند اما به دلیل دشوار بودن جلب همکاری معلمان این شرط حذف شد البته تلاش شد که سابقه بالاتر در اولویت باشد. به همین دلیل طبقه نما ۴ سال سابقه به دست آمد. میانگین حدود سه سال و دو ماه و کمترین سابقه یک سال و بیشترین سابقه ۶ سال به دست آمد.

سابقه تدریس به عنوان نیروی خرید خدمات					
Valid	یک سال	دو سال	سه سال	چهار سال	پنج سال
	تعداد	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی	
	4	11.8	11.8	11.8	یک سال
	8	23.5	23.5	35.3	دو سال
	6	17.6	17.6	52.9	سه سال
	9	26.5	26.5	79.4	چهار سال
	6	17.6	17.6	97.1	پنج سال
	1	2.9	2.9	100.0	شش سال
	34	100.0	100.0		تعداد کل

در جدول زیر نحوه توزیع تحصیلات نمونه تحقیق آورده شده است. همان گونه که مشاهده می شود، طبقه نما نمونه، دارای تحصیلات لیسانس بودند. حداقل فوق دیپلم و حداکثر فوق لیسانس داشتند.



تحصیلات معلمان خرید خدمات نمونه تحقیق				
تعداد	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی	
3	8.8	8.8	8.8	فوق دیپلم
21	61.8	61.8	70.6	لیسانس
10	29.4	29.4	100.0	فوق لیسانس
34	100.0	100.0		تعداد کل

در جدول زیر نحوه توزیع وضعیت تأهل نمونه تحقیق آورده شده است. همان گونه که مشاهده می شود، طبقه نما نمونه متأهل بودند. طلاق گرفته یا بیوه نیز در نمونه تحقیق نبود.

وضعیت تأهل معلمان خرید خدمات نمونه تحقیق				
تعداد	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی	
31	91.2	91.2	91.2	متأهل
3	8.8	8.8	100.0	مجرد
34	100.0	100.0		تعداد کل

در جدول زیر آمارهای توصیفی دو متغیر وابسته تحقیق برای هر دو گروه آزمایش و گواه قبل و پس از مداخله آمده است:

آماره‌های توصیفی تحقیق					
تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد	
17	15.00	48.00	33.2353	11.07660	اضطراب پیش‌آزمون گروه آزمایش
17	2.00	28.00	10.9412	6.12853	اضطراب پس‌آزمون گروه آزمایش
17	15.00	48.00	28.1765	9.72262	اضطراب پیش‌آزمون گروه گواه
17	15.00	45.00	26.1765	8.68357	اضطراب پس‌آزمون گروه گواه
17	28.00	100.00	49.2941	20.15181	انگیزه شغلی پیش‌آزمون گروه آزمایش
17	36.00	115.00	73.6471	23.70902	انگیزه شغلی پس‌آزمون گروه آزمایش
17	33.00	88.00	48.6471	16.37048	انگیزه شغلی پیش‌آزمون گروه گواه
17	35.00	89.00	52.3529	15.48766	انگیزه شغلی پس‌آزمون گروه گواه

به طور کلی چنانچه بخواهیم در یک جدول واحد، گروه آزمایش و گواه را از نظر میانگین نمرات در متغیر انگیزه شغلی با هم مقایسه کنیم، می توان به جدول زیر استناد کرد:

بنابراین فرض تحقیق تأیید می شود و اجرای برنامه مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی دارای اثر مثبت روی افزایش میانگین

آزمون نمونه‌های زوجی برای متغیر انگیزه شغلی									
Sig. (2- tailed)	df	T	تفاوت‌های زوجی					انگیزه شغلی پیش- انگیزه شغلی پس	جفت اول آزمایش
			فاصله اطمینان از تفاوت 95%		میانگین خطای استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین		
			پایین‌تر	بالا‌تر					
.000	16	-4.567	-13.04898	-35.65691	5.33230	21.98562	-24.35294	انگیزه شغلی پیش- انگیزه شغلی پس	جفت اول آزمایش
.198	16	-1.754	.77184	-8.18360	2.11223	8.70894	-3.70588	انگیزه شغلی پیش- انگیزه شغلی پس	جفت دوم گواه

نمره انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات شهر خمینی شهر داشته است و به بیان دیگر میزان انگیزه شغلی گروه آزمایش افزایش پیدا کرده است.

در ارتباط با معنادار بودن میانگین های به دست آمده، آزمون نمونه های زوجی برای هر دو متغیر انجام شد و منتای زیر به دست آمد:

آزمون ها برای نمرات اصلی متغیرها هم انجام شد، در جدول زیر، نمرات اصلی دو متغیر وابسته تحقیق قبل و پس از اجرای

آزمون نمونه های زوجی برای متغیر اضطراب

Sig. (2-tailed)	df	T	تفاوت‌های زوجی						
			فاصله اطمینان از تفاوت 95%		میانگین خطای استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین		
			پایین‌تر	بالا‌تر					
.000	16	7.956	28.23409	16.35414	2.80200	11.55295	22.29412	اضطراب پیش-اضطراب پس	جفت اول آزمایش
.166	16	1.971	4.15085	-1.15085	1.01460	4.18330	2.00000	اضطراب پیش-اضطراب پس	جفت دوم گواه

مداخله برای گروه آزمایش آمده است:

همبستگی های نمونه های زوجی			
Sig.	Correlation	N	Pair
.002	.742	17	1 انگیزه & انگیزه پس



اضطراب & اضطراب پس	17	.927	.000	Pair 2
--------------------	----	------	------	-----------

در جدول زیر، نتایج حاصل از یافته‌های تحقیق در ارتباط با فرضیه‌های تحقیق آورده شده است:

فرض اصلی	اجرای برنامه مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی بر انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات اثر مثبت دارد و باعث افزایش آن می‌شود	تائید
فرض اصلی	اجرای برنامه مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی بر اضطراب معلمان خرید خدمات اثر مثبت دارد و باعث کاهش آن می‌شود	تائید

بحث و نتیجه‌گیری

این تحقیق درباره معلمان خرید خدمات بود. طرح خرید خدمات، در راستای خصوصی‌سازی و کاهش بار مالی دولت، از سال ۱۳۹۳ در مدارس دولتی کلید خورد و به‌صورت آزمایشی در چند استان از جمله استان قم به اجرا درآمد. به‌موجب لایحه بودجه سال ۹۸ دولت مکلف شد از ابتدای سال تحصیلی ۹۸-۹۹ سالانه ده درصد از دانش‌آموزان تحت پوشش وزارت آموزش و پرورش را به‌صورت خرید خدمات از بخش غیردولتی واجد شرایط و ذی‌صلاح و به‌صورت آموزش رایگان اداره کند. این رویه ادامه‌دار شده و هر سال بخشی از کمبود نیروی آموزش و پرورش از طریق قراردادهای کار معین که به‌واسطه یک شرکت واسط با آموزش و پرورش بسته می‌شود، نیروی معلمان خارج از وزارت آموزش و پرورش که به‌طور رسمی در آن مشغول به کار نیستند و حقوق نمی‌گیرند، خریده می‌شود.

تجربه محقق و گزارش‌ها و آمارها نشان می‌دهد که این معلمان در شرایط کاری استرس‌زا و بدون امنیت شغلی هستند. این تحقیق انجام شد تا اثربخشی یک مداخله درمانی روی سطح اضطراب و انگیزه شغلی آن‌ها بررسی شود. جذابیت انجام این تحقیق در آن بود که تا به حال درمان خاطره پردازی انسجامی به‌غیر از سالمندان روی گروه هدف دیگری انجام نشده بود. این در حالی است که اجرای این مداخله درمانی نیاز به گذر سن و انباشت تجربه هم دارد. لذا معلمان خرید خدماتی در تحقیق وارد شدند که بالای ۳۵ سال سن داشتند و در پایان سال‌هایی قرار داشتند که می‌توانستند استخدام رسمی شوند. سن استخدام ۴۰ سال است.

اهمیت تحقیق از آنجا بود که معلمی که اضطراب یا استرس دارد می‌تواند این حس را به دانش‌آموزان نیز انتقال دهد و آن‌ها را درگیر اضطراب گرداند. ضمن آنکه سطوح بالای اضطراب می‌تواند روی راندمان کاری و عملکرد شغلی معلمان نیز اثرگذار باشد. همه ممکن است در طول زندگی خود اضطراب را تجربه کنند، اما اضطراب شغلی، مخرب است و تلاش برای پیدا کردن راهی برای مواجهه با این اضطراب و مدیریت و کنترل آن اهمیت دوچندان دارد.

همچنین معلمی که انگیزه شغلی پایینی دارد، وقت کافی برای بهبود عملکرد خود اختصاص نمی‌دهد و به‌اصطلاح برای از سر بازکنی کار می‌کند. به دنبال یادگیری و بهتر شدن در کارش هم نیست. این در حالی است که همه سازمان‌ها برای ابقای کارمندان دانش‌محور و مستعد خود باید به مؤلفه مهم اشتیاق کاری یا انگیزه شغلی توجه ویژه داشته باشند. آموزش و پرورش هم به‌عنوان یک سازمان مهم و تأثیرگذار در جامعه از این مهم مستثنا نیست.

این در حالی است که تجربه محقق نشان می‌دهد معلمان خرید خدمات به دلیل دورنمای مبهمی که از وضعیت استخدامی دارند و نمی‌دانند سال بعد هم هستند یا نه و اینکه در محل کار در معرض انواع تبعیض‌ها قرار می‌گیرند و حتی همکاران با برچسب «خرید خدماتی» یا «حق‌التدریسی» با ایشان برخورد می‌کنند، انگیزه شغلی پایینی دارند.

با توجه به اهمیت این دو شاخص یعنی سطح اضطراب و سطح انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات به‌طور ویژه است که در تحقیق حاضر از درمان خاطره پردازی انسجامی استفاده شد. این درمان در مجموعه گسترده‌تر درمان‌های خاطره پردازی ۱۸ قرار می‌گیرد که شامل یادآوری رویدادها، احساسات و افکار گذشته برای ایجاد شادی و بالا بردن کیفیت زندگی و انطباق با شرایط



کنونی است. درمان «خاطره پردازی از نوع انسجامی، در کل شامل اظهاراتی است که به پذیرش گذشته شخص، نگاه به زندگی گذشته به عنوان یک دو ره ارزشمند و رضایت بخش، یافتن معنا در زندگی، نزدیک کردن فاصله واقعیت و ایده آل، پذیرش حوادث منفی گذشته، حل تعارضات گذشته و بازشناسی یک الگوی مستمر بین گذشته و حال اشاره دارد» (عمادیان، ۱۴۰۱: ۱۱۲). و با توجه به این کارکرد ارزیابی مجدد تاریخ زندگی است که می تواند برنامه خاطره گوئی و مرور زندگی برای معلمان خرید خدمات مؤثر باشد به ویژه که به صورت گروهی انجام شد و اعضای گروه آزمایش به کمک تسهیلگر طی ۶ جلسه نود دقیقه ای تحت مداخله درمانی گروهی قرار گرفتند. البته یک جلسه ۶۰ دقیقه ای معارفه هم انجام شد که در مجموع هفت جلسه می شود و اعضای گروه تجربیات ارزشمند خود و جنبه های بامعنای زندگی خود را با دیگران به اشتراک گذاشته و این کار به آن ها کمک کرد که احساس هویت شخصی خود را دوباره تحقق بخشیده و بین گذشته و حال اتصال هایی به وجود آورند و ارزیابی واقع تری از شرایط موجود داشته باشند. معلمان خرید خدمات گروه آزمایش تحقیق حاضر باهدف به اشتراک گذاشتن تجربیات و احساسات مشترک و با کمک تسهیلگر که محقق هم بود، جنبه های باارزش و بامعنای زندگی خود به طور عام و زندگی شغلی خود به طور خاص را با هم گروهی های خود در شرایط کاری یکسانی از نظر خرید خدمات بودن قرار دارند، به اشتراک گذاشتند.

در طول تحقیق و از خلال برگزاری جلسات درمانی خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی این هدف اصلی دنبال شد که شرکت کنندگان بتوانند در جلسات از خلال بیان تجربیات و خاطرات زندگی خود به طور عام و زندگی شغلی به طور خاص به یک ارزیابی مجدد و انگیزه بخش از مسیری که طی کرده اند که معلم شده اند برسند و از این طریق فرایند هویت یابی متفاوتی را طی کنند و از این طریق با ارزیابی مثبت از خود و جایگاه خود و شغل خود شاهد کاهش سطح اضطراب و افزایش انگیزه شغلی در میان آن ها باشیم.

پس از برگزاری جلسات سطح اضطراب و انگیزه شغلی گروه آزمایش دوباره بررسی شد و با سطح اضطراب و انگیزه شغلی گروه کنترل که در جلسات خاطره گوئی گروهی شرکت نکرده بودند مقایسه شد و نتایج زیر به دست آمد:

➤ سطح اضطراب گروه آزمایش از حدود ۳۳ نمره پیش آزمون به حدود ۱۱ نمره پس آزمون تغییر کرد و به سطح اضطراب خفیف رسید. البته شرط ورود به نمونه تحقیق نمره کسب نمره اضطراب ۱۵ و بالاتر از آن بود. این در حالی است که سطح اضطراب گروه گواه از حدود ۲۸ نمره پیش آزمون به حدود ۲۶ نمره پس آزمون تغییر کرد و به سطح اضطراب خفیف نرسید.

➤ سطح متغیر انگیزه شغلی برای گروه آزمایش پس از آزمون از حدود ۴۹ نمره به حدود ۷۳ نمره تغییر پیدا کرد. این در حالی است که برای گروه گواه از حدود ۴۹ نمره به حدود ۵۲ نمره تغییر پیدا کرد.

➤ در ارتباط با معنادار بودن یافته های توصیفی به دست آمده به این نتیجه رسیدیم که با اجرای آزمون مقایسه میانگین برای مشاهدات زوجی برای متغیر اضطراب مشخص شد که مداخله درمانی اجرا شده به طور معناداری میانگین اضطراب را در میان گروه آزمایش کاهش داده است و بنابراین فرض صفر در سطح خطای ۰/۰۱ رد شده و نتیجه گرفته می شود که مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی توانسته است میانگین اضطراب را در گروه آزمایش تغییر داده و سطح آن را کاهش دهد.

➤ همچنین با اجرای آزمون مقایسه میانگین برای مشاهدات زوجی برای متغیر انگیزه شغلی مشخص شد که مداخله درمانی اجرا شده به طور معناداری میانگین انگیزه شغلی را در میان گروه آزمایش افزایش داده است و بنابراین فرض صفر در سطح خطای ۰/۰۱ رد شده و نتیجه گرفته می شود که مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی توانسته است میانگین انگیزه شغلی را در گروه آزمایش تغییر داده و سطح آن را افزایش دهد.

در ارتباط با نتایج به دست آمده و مطالعات پیشین باید گفت که نتایج تحقیق در توافق با تحقیق عطایی و همکاران (۱۳۹۵) است که اثربخشی درمان یادآوری زندگی با تأکید بر خاطره پردازی انسجامی بر عزت نفس و اضطراب مردان سالمند بدون همسر را نشان دادند و همچنین در توافق با مطالعه افشاری، رضایی و دادرس (۱۳۹۸) است که تأثیر خاطره پردازی ساختارمند گروهی را بر کاهش اضطراب و افسردگی سالمندان شهرستان مراغه نشان دادند همچنین در توافق با سان^{۱۹} و همکاران (۲۰۲۳) و



سیلز^{۲۰} و همکاران (۲۰۲۲) است که در مطالعه خود نشان داده‌اند، یادآوری خاطره می‌تواند به سلامت روانی مثبت و سایر عناصر مرتبط خاص برای افراد مسن منجر شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که این مداخله درمانی را برای سایر گروه‌ها، جدا از سالمندان نیز می‌توان استفاده کرد به شرطی که افراد به یک جمع‌بندی از تجربیات گذشته خود رسیده باشند و بتوانند از خلال مرور تجربیات خود به یک آگاهی مجدد و هویت‌یابی مجدد برسند. درباره معلمان خرید خدمات بالای ۳۵ سال و سالمندان می‌توان این وجه اشتراک را پیدا کرد که هر دو گروه در پایان راه قرار دارند، سالمندان در پایان راه زندگی و معلمان خرید خدمات هم در پایان راه استخدام رسمی شدن. چون سن استخدام به لحاظ قانونی محدودیت ۴۰ سال را دارد. سطح انگیزه شغلی پایین به‌دست‌آمده در تحقیق نیز در توافق با تحقیق فاطمی نیا و عباسی (۱۴۰۰) است که به مشکلات معلمان حق‌التدریس و عملکرد پایین آن‌ها اشاره کرده‌اند.

درواقع این تحقیق در توافق با تحقیقات پیشین است که در تمام مطالعات مرور شده، مداخله خاطره‌گویی روی متغیرهای وابسته چون شادکامی، استحکام روانی، امید به زندگی، افسردگی، احساس تنهایی، تحمل ابهام و بلاتکلیفی، عزت‌نفس، سلامت اجتماعی اثر داشته است. و به‌بیان‌دیگر به بهبود شاخص‌های سلامت روان نمونه تحقیق‌ها انجامیده است. در تحقیق حاضر نیز اثر مثبت این مداخله درمانی گروهی روی گروه آزمایش به دست آمد و اثر مثبت روی کاهش اضطراب و افزایش انگیزه شغلی داشت. ضمن آنکه برای اولین بار در کشور این مداخله درمانی روی گروه هدف دیگری به‌غیر از سالمندان اجرا شد. یعنی معلمان خرید خدماتی که در آخرین سال‌هایی هستند که شانس استخدام رسمی شدن را دارند و نشان داده شد که این مداخله درمانی می‌تواند برای گروه‌های غیر سالمند نیز مؤثر باشد.

این اثرگذاری به‌ویژه در ارتباط با نقش تأثیرگذار معلمان اهمیت دوچندان دارد. دودستگی موجود در منابع انسانی سازمان آموزش و پرورش یک معضل جدی است. معلمان رسمی که توسط سازمان به خدمت گرفته شده‌اند و معلمان خرید خدمات که توسط یک موسسه واسطه به‌صورت حق‌التدریسی برای سازمان هر دودسته انتظارات شغلی یکسانی می‌رود، درحالی‌که دسته اول مزایای شغلی و آینده و امنیت شغلی دارند و دسته دوم نه. گرچه طبق قانون مقرر شده است که این افراد همچون سایر شاغلان رسمی آموزش و پرورش از حقوق ماهیانه، بیمه کامل ۳۰ روز در ماه، کد پرسنلی، ثبت سوابق و ... بهره‌مند شوند اما در عمل تبعیض‌ها و بدقولی‌های مکرری اتفاق می‌افتد. اولین مورد حق‌التدریسی بودن است و در تعطیلات به‌مانند معلمان رسمی برای معلمان خرید خدمات هیچ حقوقی در کار نیست. بیمه به‌صورت کامل پرداخت نمی‌شود در محل کار در مقایسه با معلمان رسمی از اعتبار و جاهت کمتری برخوردارند و از مزایا و تسهیلات و وام‌هایی که آموزش و پرورش برای معلمان رسمی خود در نظر می‌گیرد، برای معلمان خرید خدمات هیچ خبری نیست. علاوه بر این عدم امنیت شغلی این معلمان است و بعضاً تا روزهای اول مهر هر سال هم نمی‌دانند، که امسال آموزش و پرورش قصد دارد نیروی آن‌ها را بخرد یا خیر.

با توجه به این شرایط سخت‌کاری است که معلمان خرید خدمات بایستی موردتوجه ویژه از نظر حمایت‌های روان‌درمانی قرار بگیرند و انجام انواع حمایت‌ها و مداخلات درمانی می‌تواند مفید باشد و در این تحقیق هم نشان داده شد که انجام مداخله گروهی خاطره پردازي انسجامی می‌تواند به بهبود سطح انگیزه شغلی در میان آن‌ها و کاهش اضطراب در آن‌ها مفید باشد. محدودیت‌های پژوهش

- هر تحقیقی در مرحله اجرا با محدودیت‌های مواجهه می‌شود. در تحقیق حاضر نیز محقق با محدودیت‌های زیر مواجه بود:
- انتخاب نمونه تحقیق با دشواری‌هایی همراه بود. نمونه تحقیق از بین ۱۰۰ نفر که پرسشنامه اضطراب را پرکرده بودند انتخاب شد. چون نمره اضطراب بالای ۱۵ لازم بود.
- راضی کردن معلمان خرید خدمات برای شرکت در تحقیق نیز با محدودیت مواجه بود. ضمن آنکه آن‌ها نسبت به محرمانه بودن نتایج و ضرورت حفظ حریم شخصی به‌حق حساسیت زیادی داشتند
- همچنین تناسب جنسیتی در گروه آزمایش رعایت نشد. چون تقریباً همه نمونه در دسترس زن بودند، نمونه محدود به معلمان خرید خدمات زن شد.



- جمع کردن همه افراد در همه جلسات عملاً ممکن نشد و در هر جلسه دو الی سه نفر غایب بودند. البته وویس جلسه به آن‌ها داده شد.
- با آنکه به نمونه تکالیف هر هفته داده شد و تأکید شد که تکالیف را انجام دهند، نمونه تحقیق به‌طور کامل و جامع تکالیف را انجام دادند و هر جلسه تعدادی بدون انجام تکالیف در جلسه حضور داشتند.
- به دلیل تازه کار بودن محقق/ تسهیلگر ممکن است محتوای جلسات به‌طور دقیق و علمی اجرا نشده باشد و بخشی از زمان جلسات به خاطره گویی به‌طور کلی و مرور خاطرات بدون جمع‌بندی و نتیجه‌گیری گذشته باشد. پیشنهادات تحقیق با توجه به نتایج به‌دست‌آمده پیشنهادات زیر قابل طرح است:
- دوره مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی برای گروه‌های هدف دیگری که در پایان یک مسیر قرار دارند، اجرا شود مثل بازنشستگان، پدر و مادرانی که فرزندان‌شان به‌تازگی ازدواج کرده یا از آن‌ها جدا شده‌اند، مطلقه‌ها، بیوه‌ها، کسانی که فقدان‌هایی مانند سقط‌جنین یا مرگ عزیزانشان را تجربه کرده‌اند و و اثربخشی این پروتکل روی متغیرهای مختلف سلامت روان سنجیده شود.
- مطالعات مختلف تجربی به‌ویژه به شیوه کیفی روی تجارب معلمان خرید خدمات و دغدغه‌ها و معضلات و چالش‌های آنان انجام شود. به‌ویژه در تحقیق حاضر حجم زیادی از داده‌های خاطره‌ای و تجربه‌ای مختص این عزیزان تولید شد که در صورت موافقت شرکت‌کنندگان می‌تواند مبنای یک تحقیق دیگر درباره چالش‌ها و معضلات معلمان خرید خدمات در نظام آموزش و پرورش کشور باشد.
- دوره مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی به مدیران و کارمندان بخش منابع عمومی آموزش و پرورش معرفی شود تا از آن برای بهبود شاخص‌های سلامت روان کارمندان خود استفاده کنند.
- برای ارتقای انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات از طریق رسمی کردن استخدام و ایجاد امنیت شغلی برنامه جدی در آموزش و پرورش وجود داشته باشد و کمبود نیرو را از طریق امید واهی به این عزیزان برای استخدام شدن جبران نکنند.



منابع

- احمدی، غلامرضا. (۱۳۹۴). رابطه حمایت سازمانی و انگیزش شغلی با توانمندسازی کارکنان شرکت پالایش نفت شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- اسدی، اصغر، برزگر قاضی جهانی، محمدرضا، پزشکی، علی، و آرمند، پوریا. (۱۴۰۲). بررسی علل کاهش انگیزه شغلی معلمان دوره ابتدایی. همایش ملی تحقیقات میان رشته‌ای در مدیریت و علوم انسانی.
- افشاری، علی، رضایی، رسول، و دادرس، فریبا. (۱۳۹۸). اثربخشی خاطره پردازي ساختارمند بر کاهش اضطراب و افسردگی سالمندان. روانشناسی پیری، ۵(۳)، ۲۰۱-۲۱۵.
- اکبری، زینب، و پور ابراهیم، تقی. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش گروهی مثبت نگر بر اشتیاق شغلی و انگیزه شغلی کارمندان. مشاوره شغلی و سازمانی، ۱۳(۴۷)، ۲۳-۳۴.
- الیک، سجاد، و الیک، سیم. (۱۴۰۱). بررسی رابطه رهبری اخلاق مدارانه مدیران با اشتیاق شغلی معلمان. توسعه حرفه‌ای معلم، ۷(۲۴)، ۷۱-۷۹.
- بابایی، رضا، مهدیون، حسین، و نظری، علی محمد. (۱۳۹۴). تأثیر خاطره گویی بر امید سالمندان. نشریه پرستاری ایران، ۲۸(۹۳)-۹۴، ۱۳۹-۱۳۲.
- پاک‌نهاد، پ. (۱۳۸۲). بررسی رابطه ارزشیابی عملکرد با انگیزش شغلی معلمان دبیرستان‌های دخترانه شهرستان خوی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد واحد تبریز.
- حسینی فرد، م. (۱۳۷۹). بررسی وضعیت انگیزش و رضایت شغلی معلمان مقطع راهنمایی مدارس ارومیه. پایان نامه کارشناسی ارشد. مرکز آموزش مدیریت دولتی
- حمزه زاده قلعه جوقی، مرضیه، گلزاری، محمود، فروغان، مهشید، و مشکي، وحید. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان خاطره پردازي مثبت نگر بر خوش بینی زنان سالمند. روان شناسی کاربردی، ۹(۴) (پیاپی ۳۶)، ۷۳-۸۹.
- دوستار، محمد، و کابینی مقدم، سلیمان. (۱۳۹۰). بررسی مقایسه‌ای عملکرد معلمان حق التدریس و رسمی در آموزش و پرورش استان گیلان. روانشناسی تربیتی، ۲(۳) (پیاپی ۷)، ۱۳-۲۸.
- رضائی، نسرین، و شیخی، عباسعلی. (۱۴۰۱). تأثیر خاطره گویی بر سلامت اجتماعی سالمندان بازنشسته شهر زاهدان: مطالعه نیمه تجربی. نشریه پرستاری ایران، ۳۵(۱۳۸)، ۴۲۲-۴۳۳.
- عبادی، غلامحسین، و الهام پور، حسین. (۱۳۸۶). مقایسه عملکرد تحصیلی دانش آموزان معلمان حق التدریس پاره وقت، سرباز معلم و رسمی در دروس ریاضی و علوم پایه پنجم ابتدایی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، ۱۴(۳) (ویژه نامه علوم تربیتی)، ۹۷-۱۱۶.
- عطایی مغانلو، وحید، عطایی مغانلو، رقیه، پیشوایی، ملیحه، و گودرزیان، مریم. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان یادآوری زندگی با تأکید بر خاطره پردازي انسجامی بر عزت نفس و اضطراب مردان سالمند بدون همسر. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۳(۳)، ۴۲۲-۴۲۸.
- عمادیان، سیده علیا. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی درمان خاطره پردازي انسجامی بر فراتگرانی و عدم تحمل بلا تکلیفی رزمندگان. روانشناسی نظامی، ۱۳(۴۹): ۱۱۱-۱۲۴.
- علیمردادی آستانه، سیده فاطمه، و خلعتبری، جواد. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی تصویرسازی از طریق باز پردازش اطلاعات و درمان خاطره پردازي انسجامی بر امید به زندگی و کیفیت زندگی سالمندان آستانه اشرفیه. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۴(۴)، ۳۴۸۰-۳۴۹۳.
- قانع نیا، مریم، فروهر، محمد، و جلیلی، صدیقه. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش سرمایه روان شناختی مدیران بر افزایش اشتیاق شغلی کارکنان. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۱(۳) (پیاپی ۳)، ۷۲-۵۹.

- غلامی شیلسر، فایزه، اسماعیل پور، محمد، و بشرخواه، عاطفه. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر خاطره گویی گروهی بر میزان احساس تنهایی سالمندان ایرانی. *مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن سینا (مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان)*، ۲۹(۱)، ۳۵-۴۴.
- کوشان، محسن، ملکشاهی، زینب، دلبری، احمد، و رخشانی، محمدحسن. (۱۳۹۳). تأثیر خاطره گویی گروهی بر میزان احساس تنهایی سالمندان. *دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۱(۴)، ۵۶۹-۵۷۷.
- مرادی نژاد، سپیده، صحبایی، فائزه، نکاوند، مهراوند، و زارع، محمد. (۱۳۸۹). تأثیر خاطره گویی بر سلامت روانی سالمندان. *سالمند*، ۵(۱۷)، ۶۰-۶۶.
- محمد زاده، اصغر، دولتشاهی، بهروز، و محمدخانی، پروانه. (۱۳۹۰). اثربخشی درمان خاطره پردازي انسجامی بر نشانه های افسردگی سالمندان. *سالمند*، ۶(۱۹)، ۲۳-۲۸.
- نعمتی دهکردی، شهناز، نعمتی دهکردی، مریم، نکویی، افسانه، و فروزنده، رضوان. (۱۳۸۷). تأثیر خاطره گویی گروهی بر میزان افسردگی سالمندان. *ارمغان دانش*، ۱۳(۳-۴) (پی درپی ۵۱-۵۲)، ۵۷-۶۴.
- نیکنام، ماندانا، و بشکار، فاطمه. (۱۴۰۰). اثربخشی خاطره پردازي گروهی بر استحکام روانی و امید به زندگی سالمندان. *روانشناسی پیری*، ۷(۴)، ۳۶۱-۳۷۵.
- Song D, Shen Q, Xu TZ, Sun QH. Effects of group reminiscence on elderly depression: A metaanalysis. *Int J Nurs Sci*. 2014;1(4):416-22.
- Chiang, K. J., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., & Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied sciences*, 25(4), 380-388.
- Comana, M. T., Brown, V. M., & Thomas, J. D. (1998). The effect of reminiscence therapy on family coping. *Journal of Family Nursing*, 4(2), 182-197
- Forstmeier, S., van der Hal, E., Auerbach, M., Maercker, A., & Brom, D. (2020). Life review therapy for holocaust survivors (LRT-HS): study protocol for a randomised controlled trial. *BMC psychiatry*, 20, 1-13.
- Huang HC, Chen YT, Chen PY, Hu SH, Liu F, Kuo YL, Chiu HY. Reminiscence therapy improves cognitive functions and reduces depressive symptoms in elderly people with dementia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *J Am Med Dir Assoc*. 2015 1;16(12):1087-94.
- Kalaycı-Çelik, S., & Uzer, T. (2022). Reminiscence functions and their relation to posttraumatic cognitions and well-being in young adults with chronic diseases. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 11(3), 405.
- Sales, A., Pinazo-Hernandis, S., & Martinez, D. (2022, January). Effects of a reminiscence program on meaning of life, sense of coherence and coping in older women living in nursing homes during COVID-19. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 2, p. 188). MDPI Shellman J, Ennis E, Bailey -Addison K. A contextual examination of reminiscence functions in older African -Americans. *J Aging Stud*. 2011;25(4):348 -54 .
- Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2014). Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. *Journal of Aging studies*, 29, 107-114.

The Effectiveness of Cohesive Memory Therapy on Reducing Anxiety Symptoms and Increasing Job Motivation Among Female Contract Teachers in Khomeyni Shahr

leila Shafiei²¹, Samareh Safikhani²²

Abstract

This study investigates the effectiveness of a group intervention using cohesive memory therapy on reducing anxiety levels and increasing job motivation among contract teachers in Khomeyni Shahr. This therapeutic intervention helps individuals feel a greater sense of worth and competence by recalling their past and valuable memories, leading to a sense of cohesion. The target group consisted of contract teachers, as the researcher's experience and reports indicate that they often work under stressful conditions with job insecurity. Since implementing cohesive memory therapy requires age and accumulated experience, the study included contract teachers over 35 years of age who were nearing the end of their tenure, which could lead to official employment, as the legal hiring age is 40. Therefore, the main research question was whether cohesive memory therapy could serve as a solution for reducing anxiety symptoms and enhancing job motivation among contract teachers. To answer this question, a sample of 34 individuals with anxiety questionnaire scores above 15 was selected through convenience sampling from both primary education cycles and randomly assigned to control and experimental groups. The Beck Anxiety Inventory (1990) was used to measure anxiety, while the Habibi Job Motivation Questionnaire (1998) was employed to assess job motivation. After conducting the cohesive memory therapy intervention in a 60-minute introductory session followed by six 90-minute therapeutic sessions, the results showed a significant change in the experimental group's anxiety level, decreasing from approximately 33 pre-test scores to around 11 post-test scores, reaching a mild anxiety level. The job motivation variable for the experimental group increased from about 49 scores to approximately 73 post-test scores. Utilizing paired sample t-tests for the anxiety variable revealed that the implemented therapeutic intervention significantly altered the mean anxiety and job motivation levels in the experimental group. Consequently, the null hypothesis was rejected at the 0.01 significance level, concluding that the group-based cohesive memory therapy intervention successfully reduced anxiety and increased job motivation among the participants.

Keywords: Contract Teachers, Anxiety, Job Motivation, Group Cohesive Memory Therapy, Khomeyni Shahr.

²¹ MA Student of Educational Psychology, Deptment of Educational Psychology, Mobarakeh Branch, **Islamic Azad University**, Mobarakeh, Iran (Leila73shafiei@gmail.com). (Corresponding Author).

²² Professor at department of Psychology, Mobarakeh Branch, **Islamic Azad University**, Mobarakeh, Iran