

بررسی مقایسه ای جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) و احساس خود کهنتری (خود کم بینی) بر شادکامی معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ابراهیم آباد

علی عرب^۱ و منیر زرآبادی پور^۲

۱دکتری روانشناسی، استادیار دانشگاه سیستان و بلوچستان

پست الکترونیک: ali_arab@edpsy.usb.ac.ir

۲دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی مقایسه ای جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) و احساس خود کهنتری (خود کم بینی) و بر شادمانی معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ابراهیم آباد است. این تحقیق از نظر اهداف تحقیقی جز تحقیق های بنیادی و از نظر روش و ماهیت از نوع تحقیق توصیفی-همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر، تمامی معلمان مدارس راهنمایی و متوسطه زن و مرد آموزش و پرورش بر شادمانی معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ابراهیم آباد است، که به تعداد ۱۲۰ پرسشنامه بین آنان توزیع گردید. متغیرها با استفاده از پرسشنامه ۱۳ آیتمی جهت گیری زندگی چانگ و همکاران (۱۹۹۳) و پرسشنامه آزمون شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ آیتمی، سنجیده شد. اطلاعات با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون توسط نرم افزار اسپس ۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تجزیه و تحلیل فرضیات نشان داد که جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) و احساس خود کهنتری (خود کم بینی) بر شادکامی معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ابراهیم آباد تاثیر دارد. و جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر شادکامی معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ابراهیم آباد تاثیر دارد. همچنین احساس خود کهنتری (خود کم بینی) بر شادکامی معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ابراهیم آباد تاثیر ندارد. و در پایان جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر احساس خود کهنتری (خود کم بینی) معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ابراهیم آباد تاثیر دارد.

واژگان کلیدی: جهت گیری زندگی، احساس خود کهنتری، شادکامی، معلمان

مقدمه

امروزه در سایه پیشرفت علم و تکنولوژی و فراهم شدن وسایل رفاهی و راحتی، بسیاری از افرادی که از امکانات زیادی در زندگی برخوردارند، ولی از زندگی خود احساس رضایت ندارند. به همین دلیل، مطالعات زیادی در زمینه رضایت از زندگی و عوامل مؤثر بر آن انجام شده‌اند. یکی از عواملی که می‌تواند نقش مهمی در رضایت از زندگی داشته باشد، ویژگی «خوش‌بینی» است. دربارهٔ خوش‌بینی با مفهوم روان‌شناختی آن و رابطهٔ آن با رضایت از زندگی مطالعاتی صورت گرفته است، اما در زمینهٔ خوش‌بینی با رویکرد اسلامی تا کنون پژوهشی انجام نگرفته و رابطهٔ آن با خوش‌بینی روان‌شناختی و رضایت از زندگی بدون مطالعه مانده است (ابراهیمی، ۱۳۹۳، ۳۴). خوش‌بینی به یک انتظار تعمیم‌یافته اشاره دارد که فرد بر اساس آن احساس می‌کند هنگام رویارویی با مشکلات، نتایج خوشایند رخ خواهد داد. این انتظار بیشتر حیطه‌های مهم زندگی فرد را پوشش می‌دهد. خوش‌بینی با ویژگی‌های روان‌شناختی گوناگونی رابطه دارد که هر کدام می‌تواند نقشی در احساس رضایت از زندگی داشته باشند. برای داشتن یک سبک زندگی مطلوب، دو نوع جهت‌گیری لازم است! ۱. بایدها و نبایدهای مورد قبول در زندگی؛ ۲. شیوه‌های اجرا و به عینیت رساندن آن. جهت‌گیری اول، به طور غالب ارزشی و اخلاقی است. جهت‌گیری دوم، مبتنی بر ارزش‌های عملی است. اخلاق، جهت‌گیری‌های کلی زندگی و علوم انسانی، به ویژه روان‌شناسی، شیوه‌های رسیدن به آن را فرا راه انسان قرار می‌دهد. سبک زندگی از موضوعات بین‌رشته‌ای است. اخلاق و روان‌شناسی، به هر دو بُعد روانی و جسمانی سبک زندگی توجه دارد. (شریفی، ۱۳۹۲، ۸۹). سبک زندگی عبارت است از: مشی کلی فرد در جهت رسیدن به اهداف و غلبه بر مشکلات. اما در سبک زندگی اسلامی عمق عواطف، نگرش‌های فرد و اعتقادات وی سنجیده نمی‌شوند، بلکه رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می‌گیرند. اما هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانهٔ خود قرار دهد. یکی از عوامل مؤثر در سبک زندگی آن است که اسلام و سبک زندگی اسلامی، به صورت همه یا هیچ نمی‌باشد، بلکه یک پیوستار بزرگ است که مراتب پایین، متوسط و بالا دارد. بعضی از درجات ایمان و ویژگی‌های مؤمنان آن قدر شناخته شده است که حتی اگر در روایات هم نیامده بود، باز هم مطلوب بودن آن روشن بود. پیوستاری بودن اسلام و سبک زندگی اسلامی از آیات و روایات متعددی بر می‌آید. خوش‌بینی و بدبینی به ترتیب به عنوان انتظار نتایج فراگیر مثبت و منفی، تعیین‌کننده‌های مهم سازگاری هستند. (زند بار، ۱۳۹۳، ۳۸). خوش‌بینی انتظار کلی وقوع امور خوشایند و مطلوب فراوان و امور نامطلوب کم در آینده است و به این باور مربوط می‌شود که آینده پیامدهای مطلوبی خواهد داشت، بدون اینکه توانایی فرد برای کنترل و مواجهه با این پیامدها در نظر گرفته شود. (بایر، ۲۰۰۹، ۳۳۵). نقطه مقابل خوش‌بینی، بدبینی یا داشتن تجارب منفی تعمیم یافته است که بر این اساس، اتفاقات و پیامدهای منفی و ناگوار اجتناب‌ناپذیر هستند و رویدادها اغلب مواقع خوب پیش نمی‌روند. افراد خوش بین افرادی هستند که گرایش دارند اتفاقات را بطور مثبت و خوش آیند تفسیر کنند و زمانی که با مشکلات در حوزه‌های مهم زندگی مواجه می‌شوند، بر این باورند که به نتایج خوشایند و مثبتی خواهند رسید (پلارد، ۲۰۰۵، ۱۱۳). افراد بدبین نیز، نسبت به انسان‌های اطراف و رویداد‌های مختلف نگرش منفی دارند، مثلاً از افراد انتظار خیانت و از رویدادها انتظار ضرر و آسیب را دارند. خوش بین مزایای متعددی دارد؛ این صفت کمک می‌کند تا فرد در برابر افسردگی که منجر به شکست و وقایع ناگوار می‌شود، ایستادگی کند. خوش‌بینی در فرد باعث فعال تر شدن دستگاه ایمنی می‌گردد که این امر موجب می‌شود تا فرد کمتر دچار بیماری‌های عفونی شود و به پزشک مراجعه کند؛ در صورتی که بدبینی در فرد با افسردگی، اضطراب بیشتر به کاهش انتظار پیشرفت و وضعیت جسمانی نامناسب همراه است. (بی سپار، ۱۳۹۲، ۴۶). نقطه مقابل جهت‌گیری زندگی احساس کهنتری که از جمله احساس‌هایی است که تقریباً تمامی افراد با شدت و ضعف، با آن درگیرند. این احساس از یک سو، گران‌بهارترین انگیزه‌ای است که انسان را وادار می‌کند تا به تکامل خویش و راهکارهای رسیدن به کمال بیندیشد تا آن جا که مبنای حرکت و موجب گذر از کهنتری به مهتری می‌گردد و از سوی دیگر، می‌تواند نقشی مخرب و ویرانگر داشته باشد و به صورتی دردناک در وجود فرد رسوخ یابد و به جای حرکت و گذر به مهتری، موجب رفتارهای نامطلوب و غیرعادی شود. احساس کهنتری همچون سکه دورویی است که یک روی آن ارجمندی انسان را در پی دارد و روی دیگرش سقوط او را بنا بر این، موفقیت و عدم موفقیت انسان وابسته به چگونگی مواجهه با احساس کهنتری است. اما از آن جا که همه افراد از عزت نفس بالایی برخوردار نیستند، در مواجهه با احساس کهنتری اقدام به جبران کاذب یا انحرافی می‌نمایند. مکانیزم فرار از واقعیت و روی آوردن به خیالات، گریز از مسؤلیت، خودنمایی و ریاکاری، جلب توجه، ترور شخصیت، تخریب دیگران و استفاده از غیبت - تهمت، استهزاء و... روی آوردن به لذات موقت و مواد مخدر، روشنفکرنمایی و هویت‌باختگی، شبهه افکنی و سنت شکنی و ریاست طلبی نمونه‌هایی

از جبران کاذب به شمار می آیند. (تنو، ۲۰۲۰، ۳۰۹)

بنابراین سوال اصلی تحقیق عبارت است:

۱- آیا آیا جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) و احساس خود کهنتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمان زن و مرد آموزش و پرورش ناحیه ۲ زاهدان تاثیر دارد؟

با توجه به اینکه جهت گیری در زندگی و احساس خوش بینی و بد بینی دو عنصر اصلی در میزان شادکامی می باشند و احساس خوش بینی و برتر بینی نیز بنوبه خود در میزان شادکامی معلمان که ارتباط مستقیم با دانش آموزان دارند و حس شادکامی آنان در انتقال آموزش در تربیت صحیح و درک بهتر مطالب درسی کمک خواهد نمود انگیزه خوش بینی و جهت گیری زندگی آنان باعث بهبود کیفیت آموزشی و توجه بیشتر معلمان به این مهم خواهد گردید. (زندبار، ۱۳۹۳، ۱۱۵). یوسفی (۱۳۹۳) در پایان نامه کارشناسی ارشد به رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت شغلی معلمان ابتدایی شهر ایلام پرداخته و نتایج پژوهش نشان داد که بین امیدواری و رضایت شغلی معلمان، و بین شادکامی و رضایت شغلی معلمان رابطه مثبت و معنی داری بدست آمده است. همچنین یافته های دیگر پژوهش نشان داد، بین مولفه های جمعیت شناختی (سنوآت خدمت، مدرک تحصیلی و جنسیت) با رضایت شغلی معلمان به ترتیب: بین سنوآت خدمت و رضایت شغلی معلمان و بین مدرک تحصیلی با رضایت شغلی معلمان رابطه معنی داری وجود ندارد. و بین جنسیت و رضایت شغلی معلمان رابطه معنی داری بدست آمده است. ، بنابراین امیدواری و شادکامی موجب احساس مثبت معلمان در مدارس و در نتیجه رفتار مثبت متناسب با شغل می شود، لذا پرداختن به بحث رضایت شغلی در آموزش و پرورش یک مسأله ضروری می باشد. جمشیدی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهش خود به ارزیابی ویژگی های روان سنجی مقیاس "جهت گیری زندگی پرداخته و نتایج حاصل از آن نشان می دهد که در اجرای اصلی نیز ضریب آلفا برابر با ۰/۸۹ بود. بررسی روایی سازه ای مقیاس با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی نیز حاکی از آن بود که مقیاس مذکور مشتمل بر سه عامل است که در مجموع ۴۵/۸ درصد از کل واریانس را تبیین می کنند. علاوه بر این رابطه ی بین متغیرهای زمینه ای و نمرات مقیاس با شواهد نظری و تجربی موجود همسو بود. در مجموع ویژگی های روان سنجی مقیاس مذکور رضایت بخش بود. بنابراین استفاده از آن به پژوهشگران علاقه مند توصیه می گردد. هیلز و آرچیل^۴ (۲۰۰۸) مهم ترین عوامل مؤثر بر شادمانی را ثبات هیجانی می دانند. وجود درونگرایان شادمان این فرضیه را که « شادمانی با برونگرایی بهتر از هر چیز دیگر تبیین می شود» زیر سؤال برده است. جانگ^۵ (۲۰۰۹). در این پژوهش ها سه جهت گیری اساسی را می توان مشخص کرد: ۱- در برخی از آن ها سنجش میزان شادمانی و تهیه ابزارهایی برای سنجش شادمانی هدف اصلی بوده است. ۲- در برخی پژوهش ها که بیش تر مورد توجه بوده، بررسی عوامل مؤثر بر شادمانی مدنظر قرار گرفته است و ۳- در گروهی شیوه های افزایش شادمانی

روش

پژوهش از لحاظ هدف جزء پژوهش های کاربردی است. همچنین شیوه پژوهش به صورت توصیفی-پیمایشی می باشد. همچنین این تحقیق بر حسب روش، جزء تحقیقات همبستگی می باشد.

شرکت کنندگان

در این تحقیق جامعه آماری، تمامی معلمان مدارس راهنمایی و متوسطه زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ایرانشهر می باشد. روش نمونه گیری در این پژوهش از نوع نمونه گیری تصادفی در دسترس بوده است. با توجه به اینکه تعداد کل افراد جامعه در این تحقیق مشخص بوده و تعداد ۶۵۰ معلم می باشند بنابراین برای تعیین حجم نمونه از فرمول جامعه محدود استفاده شده است. که جامعه آماری مورد نظر را در در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ تشکیل می دهند. و شامل معلمان زن و مرد مقطع متوسطه و راهنمایی شهرستان ایرانشهر که به صورت تصادفی ساده و به تعداد ۳۰ مدرسه که از هر مدرسه بصورت نمونه ۴ معلم در نظر گرفته شده است که در مجموع ۱۲۰ نفر را تشکیل خواهد داد که مجموع آنها بصورت تخمین و با استفاده از فرمول نمونه گیری ۱۲۰ می باشند، که بصورت خوشه ای تصادفی مورد آزمون قرار خواهد گرفت.

شیوه اجرا

با توجه به این که تحقیق از دیدگاه روش و ماهیت، از نوع تحقیقات توصیفی-پیمایشی به حساب می آید تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات در

1. Teo
1 Hills, Arjill.
2. Jong

دو سطح توصیفی و استنباطی به انجام رسید. در سطح توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی از همبستگی و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد در این تحقیق پس از استخراج ارزشهای هر یک از متغیرها، با استفاده از نرم افزار SPSS به تجربه و تحلیل یافته‌ها پرداخته می‌شود.

ابزارهای پژوهشی

با توجه به هدف های پژوهش و ماهیت آن، مناسب‌ترین روش برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز، استفاده از پرسشنامه بود و بدین منظور از سه پرسشنامه زیر استفاده شد.

۱- پرسشنامه جهت گیری زندگی، پرسشنامه ۱۳ آیتمی چانگ و همکاران (۲۰۰۸) که سوالات مربوط به پرسشنامه جهت گیری زندگی دارای ۱۳ گویه می باشد. و براساس طیف ۵ درجه ای لیکرت طبقه بندی شده است.

۲- پرسشنامه شادکامی آکسفورد که سوالات مربوط به پرسشنامه جهت گیری زندگی دارای ۲۹ گویه می باشد. و براساس طیف ۵ درجه ای لیکرت طبقه بندی شده است که پایایی این پرسشنامه به میزان ۰٫۹۰ محاسبه گردیده است و در مجموع میزان آلفای کرونباخ برابر ۸۹ درصد ارائه شده است

۳- پرسشنامه خود کهتری، که دارای ۳۴ آیتمی بوده است، و شیوه نمره گذاری بر مبنای طیف لیکرت ۵ درجه ای می باشد، و پایایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰٫۸۹ و در جای دیگر ۰٫۹۳ به دست آمده است.

مجموع میزان آلفای کرونباخ برابر ۸۶٪ ارائه شده است میزان آلفای کرونباخ ارائه شده به طور قابل ملاحظه به یک نزدیک می باشد و بدین ترتیب می توان اظهار داشت پرسشها دارای همبستگی متقابل نسبتاً مناسبی می باشند. از وجود این همبستگی می توان چنین نتیجه گیری نمود که پرسشهای مورد بررسی مفهومی واحد را مورد سنجش قرار می دهد لذا پایایی پرسشنامه تحقیق مورد تایید می باشد. (خاکی، ۱۳۸۷، ۱۸۴)

نتایج

در این قسمت با استفاده از داده های منتج از پرسشنامه به فرضیات تحقیق پرداخته و درستی و نادرستی آنها بررسی شده است.

۱- فرضیه اصلی: جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) و احساس خود کهتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمین زن و مرد آموزش و پرورش ناحیه ۲ زاهدان تاثیر دارد.

می توان فرضیه فوق را به صورت فرض آماری ذیل بیان نمود:

H_0 : جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) و احساس خود کهتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمین زن و مرد آموزش و پرورش ناحیه ۲ زاهدان تاثیر ندارد.

H_1 : جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) و احساس خود کهتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمین زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ایرانشهر تاثیر دارد.

از آنجا که متغیر احساس خود کهتری به عنوان عامل متداخل بین دو متغیر جهت گیری زندگی و جهت گیری زندگی می باشد. پس به عنوان یک متغیر مستقل عمل می نماید. که نتیجه آزمون چهار خروجی می باشد خروجی اول که در ذیل به آن اشاره شده است متغیرهای مستقل وارد شده که در اینجا متغیر وابسته شادکامی معلمین می باشد و متغیرهای حذف شده و روش مورد استفاده در تعیین رگرسیون را نشان می دهد.

جدول (۱) متغیرهای وارد شده / حذف شده و روش مورد استفاده در تعیین رگرسیون

مدل	متغیرهای مستقل	متغیرهای حذف شده	مورد استفاده در تعیین رگرسیون
۱	جهت گیری زندگی و احساس خود کهتری	.	Stepwise

در خروجی دوم به ترتیب ضریب همبستگی چند گانه- ضریب تعیین- ضریب تعیین تعدیل شده و خطای معیار تخمین را نشان می دهد. تفاوت بین ضریب تعیین و ضریب تعیین تعدیل شده در حجم نمونه و تعداد متغیرها می باشد. در اینجا چون حجم نمونه به نسبت زیاد می باشد این دو ضریب به هم نزدیکند.

جدول (۲) ضریب همبستگی، ضریب تعیین، جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) و احساس خود کهنتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمان

مدل	ضریب همبستگی خطی و چند گانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار تخمین
پس از ورود متغیر مداخله گر احساس خود کهنتری	۰,۴۸۹	۰,۲۳۹	۰,۲۲۹	۰,۶۱۲۸۸

در خروجی سوم تحلیل واریانس رگرسیون برای اطمینان از رابطه خطی بین متغیرها استفاده شده است

H_0 : رابطه خطی بین متغیرها وجود ندارد

H_1 : رابطه خطی بین متغیرها وجود دارد

همانطور که در خروجی سوم آمده مقدار سطح معناداری کمتر از ۵ درصد می باشد پس فرض خطی بودن مدل تأیید می گردد. و فرضیه اصلی اول تأیید می گردد. بنابراین بین جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) و احساس خود کهنتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمان در هر دو گروه رابطه معنادار وجود دارد.

فرضیه فرعی اول- جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر شادکامی معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ایرانشهر تأثیر دارد. می توان فرضیه فوق را به صورت فرض آماری ذیل بیان نمود:

H_0 : جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر شادکامی معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ایرانشهر تأثیر دارد.

H_1 : جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر شادکامی معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ایرانشهر تأثیر دارد.

جهت آزمون فرضیه آماری فوق از آزمون ضریب همبستگی استفاده می شود. چنانچه ضریب همبستگی بین جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر شادکامی معلمان در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد معنی دار باشد، در این صورت، فرض آماری H_0 رد خواهد شد و فرض H_1 در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد مورد قبول واقع می شود.

جدول (۳) ضریب همبستگی، ضریب تعیین بین جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر شادکامی معلمان

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار تخمین
۱	۰,۲۸۱	۰,۰۷۹	۰,۰۷۳	۰,۶۱۰۱

طبق جدول (۳) ضریب همبستگی بین جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر شادکامی معلمان برابر ۰,۲۸۱ است. این عدد در سطح

خطای ۵٪ رابطه معنی داری را بین دو متغیر جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر شادکامی معلمان را نشان می دهد. همچنین ضریب تعیین محاسبه شده نیز عدد ۰,۰۷۹ را نشان می دهد که تا حدودی برازش مناسبی از تغییرات متغیر جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر توسط متغیر شادکامی معلمان ارائه می کند.

جدول (۴) تحلیل واریانس رگرسیون بین جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر شادکامی معلمان

مدل	مجموع مربع	درجه آزادی	توان دوم میانگن	آماره	سطح معناداری
1	رگرسیون	۱	۰,۰۶۴	۰,۱۷۲	۰,۰۰۰
	مجموع مربعات خطا	۲	۰,۳۷۲		
	مجموع	۳	۰,۸۰۸		

منبع: نگارنده

جدول (۵) نشان دهنده تحلیل واریانس بین متغیر جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) به عنوان متغیر مستقل و شادکامی معلمان به عنوان متغیر وابسته می باشد، طبق این خروجی، معنی داری کلی مدل رگرسیون توسط این جدول و از طریق فرضیه های آماری ذیل آزمون می شود:

H_0 : رابطه خطی بین متغیرها وجود ندارد

H1: رابطه خطی بین متغیرها وجود دارد

با توجه به این که سطح معناداری کمتر از پنج درصد می باشد، فرض خطی بودن رابطه بین دو متغیر تایید می گردد. و فرضیه فرعی اول تایید می شود. بنابراین بین جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر شادکامی معلمان زن و مرد رابطه معنادار وجود دارد. فرضیه فرعی دوم- احساس خود کهنتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ایرانشهر تاثیر دارد. می توان فرضیه فوق را به صورت فرض آماری ذیل بیان نمود:

H0: احساس خود کهنتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمان زن و مرد آموزش و پرورش ن شهرستان ایرانشهر تاثیر ندارد.

H1: احساس خود کهنتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمان زن و مرد آموزش و پرورش ن شهرستان ایرانشهر تاثیر دارد.

جهت آزمون فرضیه آماری فوق از آزمون ضریب همبستگی استفاده می شود. چنانچه ضریب همبستگی بین احساس خود کهنتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمان در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد معنی دار باشد، در این صورت، فرض آماری H0 رد خواهد شد و فرض H1 در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد مورد قبول واقع می شود.

جدول (۶) ضریب همبستگی، ضریب تعیین بین میزان تفاوت سنی و میزان ناسازگاری زوجین

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار تخمین
۱	۰,۹۱	۰,۸۳	۰,۰۴۳	۱,۳۷۰۲

طبق جدول (۶) ضریب همبستگی بین احساس خود کهنتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمان برابر ۰/۹۱ است. این عدد در سطح خطای ۵٪ رابطه معنی داری را بین دو متغیر احساس خود کهنتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمان نشان نمی دهد. همچنین ضریب تعیین محاسبه شده نیز عدد ۰/۷۹ نشان می دهد که برازش مناسبی از تغییرات متغیر میزان احساس خود کهنتری (خودکم بینی) بر متغیر شادکامی معلمان ارائه نمی کند.

جدول (۷) تحلیل واریانس رگرسیون بین احساس خود کهنتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمان

مدل	مجموع مربع	درجه آزادی	توان دوم میانگن	آماره	سطح معناداری
1	۰,۰۱۶	۱	۰,۰۱۶	۰,۰۰۸	۰,۰۶
	۳,۷۵۵	۱۴۹	۱,۸۷۸		
	۳,۷۷۱	۱۵۰			

جدول (۷) نشان دهنده تحلیل واریانس بین متغیر احساس خود کهنتری (خودکم بینی) به عنوان متغیر مستقل و شادکامی معلمان به عنوان متغیر وابسته می باشد، طبق این خروجی، معنی داری کلی مدل رگرسیون توسط این جدول و از طریق فرضیه های آماری ذیل آزمون می شود:

H0: رابطه خطی بین متغیرها وجود ندارد

H1: رابطه خطی بین متغیرها وجود دارد

با توجه به این که سطح معناداری بیشتر از پنج درصد می باشد، فرض خطی بودن رابطه بین دو متغیر تایید نمی گردد. و فرضیه فرعی دوم تایید نمی شود و در هر دو گروه بین متغیرها رابطه معناداری وجود ندارد.

فرضیه فرعی سوم: جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر احساس خود کهنتری (خودکم بینی) معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ایرانشهر تاثیر دارد. می توان فرضیه فوق را به صورت فرض آماری ذیل بیان نمود:

H0: جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر احساس خود کهنتری (خودکم بینی) معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ایرانشهر تاثیر ندارد.

H1: جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر احساس خود کهنتری (خودکم بینی) معلمان زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ایرانشهر تاثیر دارد.

جهت آزمون فرضیه آماری فوق از آزمون ضریب همبستگی استفاده می شود. چنانچه ضریب همبستگی جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر احساس خود کهنتری (خودکم بینی) معلمان در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد معنی دار باشد، در این صورت، فرض آماری H0

رد خواهد شد و فرض H_1 در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد مورد قبول واقع می شود.

جدول (۸) ضریب همبستگی، ضریب تعیین جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر احساس خود کهنتری (خودکم بینی) معلمین

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار تخمین
۱	۰/۸۹	۰,۷۹۲	۰,۰۰۷۵۲	۰,۵۴۸۳

طبق جدول (۹) ضریب همبستگی جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر احساس خود کهنتری (خودکم بینی) معلمین ۰,۰۸۹ است. این عدد در سطح خطای ۵٪ رابطه معنی داری را بین دو متغیر جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر احساس خود کهنتری (خودکم بینی) معلمین نشان می دهد. همچنین ضریب تعیین محاسبه شده نیز عدد ۰/۷۹۲ نشان می دهد که تا حدودی برازش مناسبی از تغییرات متغیر احساس خود کهنتری (خودکم بینی) معلمین توسط متغیر جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) ارائه می کند.

جدول (۱۰) تحلیل واریانس رگرسیون بین جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) بر احساس خود کهنتری (خودکم بینی) معلمین

مدل	مجموع مربع	درجه آزادی	توان دوم میانگن	آماره	سطح معنا داری
۱	میزان تغییرات متغیر وابسته	۲	۰,۰۰۵	۰,۰۱۶	۰,۰۰۰
	باقیمانده	۱۴۸	۰,۰۶۰۱		
	مجموع	۱۵۰	۰,۰۶۰۶		

جدول شماره (۱۰) نشان دهنده تحلیل واریانس بین متغیر احساس خود کهنتری (خودکم بینی) معلمین به عنوان متغیر مستقل و متغیر جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) به عنوان متغیر وابسته می باشد، طبق این خروجی، معنی داری کلی مدل رگرسیون توسط این جدول و از طریق فرضیه های آماری ذیل آزمون می شود:

H_0 : رابطه خطی بین متغیرها وجود ندارد

H_1 : رابطه خطی بین متغیرها وجود دارد

با توجه به این که سطح معناداری کمتر از پنج درصد می باشد، فرض خطی بودن رابطه بین دو متغیر تایید می گردد. و فرضیه فرعی سوم تایید می گردد. بنابراین بین دو متغیر مزبور در هر دو گروه زن و مرد رابطه وجود دارد. و مردان نسبت به زنان از خوش بینی بیشتری برخوردارند.

بحث

در این پژوهش به بررسی مقایسه ای جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) و احساس خود کهنتری (خودکم بینی) و شادکامی معلمین زن و مرد آموزش و پرورش شهرستان ایرانشهر پرداخته شد. معلم و نقش وی در جریان یادگیری، غیر مستقیم و تسهیل کننده است که دارای روابط فردی با دانش آموزان می باشد و رشد آنان را هدایت می کند. الگوهای آموزش غیر مستقیم، تسهیل یادگیری را در کانون توجه خود قرار می دهد و هدف آن کمک به دانش آموزان در حصول یکپارچگی فردی اثر بخش و ارزیابی واقعی خود است. در دهه ی اخیر، مفهوم جهت گیری زندگی به صورت پژوهش تجربی و نظریه هایی قابل توجه و با اهمیت در نظر گرفته می شود خوش بینی و بد بینی به ترتیب به عنوان انتظار نتایج فراگیر مثبت و منفی، تعیین کننده های مهم سازگاری هستند. خوش بینی انتظار کلی وقوع امور خوشایند و مطلوب فراوان و امور نامطلوب کم در آینده است و به این باور مربوط می شود که آینده پیامدهای مطلوبی خواهد داشت، بدون اینکه توانایی فرد برای کنترل و مواجهه با این پیامدها در نظر گرفته شود نقطه مقابل جهت گیری زندگی احساس کهنتری که از جمله احساس هایی است که تقریباً تمامی افراد با شدت و ضعف، با آن درگیرند. این احساس از یک سو، گران بهاترین انگیزه ای است که انسان را وادار می کند تا به تکامل خویش و راهکارهای رسیدن به کمال بیندیشد تا آن جا که مبنای حرکت و موجب گذر از کهنتری به مهتری می گردد و از سوی دیگر، می تواند نقشی مخرب و ویرانگر داشته باشد و به صورتی دردناک در وجود فرد رسوخ یابد و به جای حرکت و گذر به مهتری، موجب رفتارهای نامطلوب و غیرعادی شود. بنابراین نتایج حاصل از فرضیه اول نشان می دهد که:

جهت گیری زندگی (خوش بینی و بد بینی) و احساس خود کهنتری (خودکم بینی) بر شادکامی معلمین زن و مرد آموزش و پرورش ناحیه ۲ زاهدان تاثیر دارد. چرا که هر چه افراد در زندگی و شغل خود از جهت گیری مثبتی برخوردار باشند و نگاه خوش بینانه به محیط اجتماعی

خود پیدا نمایند میزان خود کهتری و دارا نبودن اعتماد به نفس در میان آنان به تدریج کاهش یافته و این خود باعث افزایش شادکامی و شاد بودن علی الخصوص در میان زنان که از عواطف ضعیفتری نسبت به مردان برخوردارند، خواهد شد که در فرضیه فوق نیز به این مهم دست پیدا نمودیم و نتایج حاصل گواه بر این ادعا می باشد. همچنین نتایج حاصل از تجزیه تحلیل بر روی جامعه آماری مورد نظر نشان می دهد که جهت گیری مثبت زندگی در میان زنان معلم شاغل نه تنها میزان شادکامی آنان را افزایش داده بلکه بر افزایش میزان دلبستگی به شغل و رضایتمندی آنان نیز تاثیر داشته و البته این جهت گیری توانسته است بر کاهش جهت گیری های منفی آنان تاثیر بگذارد. بنابراین امروزه نقش جهت گیری و خوش بینی در فرد باعث فعال تر شدن دستگاه ایمنی می گردد که این امر موجب می شود تا فرد کمتر دچار بیماری های عفونی شود و به پزشک مراجعه کند؛ در صورتی که بدبینی در فرد با افسردگی، اضطراب بیشتر به کاهش انتظار پیشرفت و وضعیت جسمانی نامناسب همراه است. و براساس نتایج حاصل شده مشخص گردید که در میان جامعه آماری پژوهش حاضر احساس خود کهتری در بعضی از معلمان باعث کاهش شادکامی گردیده و به عبارتی میزان افزایش خود کم بینی براساس عدم انتظاراتی که از خود و مجموعه کاری داشته اند میزان شادکامی آنان را با مشکل مواجه نموده است. چرا که تقریباً تمامی افراد احساس کهتری با شدت و ضعف، با آن درگیرند. این احساس از یک سو، گران بهاترین انگیزه ای است که انسان را وادار می کند تا به تکامل خویش و راهکارهای رسیدن به کمال بیندیشد تا آن جا که مبنای حرکت و موجب گذر از کهتری به مهتری می گردد و از سوی دیگر، می تواند نقشی مخرب و ویرانگر داشته باشد و به صورتی دردناک در وجود فرد رسوخ یابد و به جای حرکت و گذر به مهتری، موجب رفتارهای نامطلوب و غیرعادی شود. احساس کهتری همچون سکه دورویی است که یک روی آن ارجمندی انسان را در پی دارد و روی دیگرش سقوط او را. بنابراین، موفقیت و عدم موفقیت انسان وابسته به چگونگی مواجهه با احساس کهتری است. همچنین نتایج نشان داد که جهت گیری در زندگی و احساس خوش بینی و بد بینی دو عنصر اصلی در میزان کاهش احساس خود کهتری هستند. و احساس خوش بینی و برتر بینی نیز بنوبه خود در میزان کاهش خود کم بینی و حس برتر بینی تاثیر دارند، البته در صورتی که افراد به زندگی و افراد جامعه خود احساس مثبت و نگاه خوش بینانه به موضوعات دور و بر خود بیندازند این احساس کهتری به مرور زمان به حس برتر بینی تبدیل شده و نتایج فرضیه مورد نظر نیز نشان می دهد که معلمان زن با توجه به رسالت تعلیم و تربیتی که به عهده دارند و با باور به این مهم که وجود و نیاز آنان به امر آموزش و عشق و علاقه وافر به دانش آموزان و تدریس قطعاً با نگاه خوش بینانه این حس را درک نموده و به این باور رسیده اند که با اتکا به خود در هر دو حالت یعنی هم در محیط کار و هم در منزل به عنوان مادر خانواده عدم وجود آنان بیشتر مشهود می باشد و این احساس کهتری را در آنان ضعیف می کند که این باعث تایید فرضیه مورد نظر گردیده است. و آنان در انتقال آموزش در تربیت صحیح و درک بهتر مطالب درسی کمک خواهد نمود انگیزه خوش بینی و جهت گیری زندگی آنان باعث بهبود کیفیت آموزشی و توجه بیشتر معلمان به این مهم خواهد گردید. لذا پیشنهادات ذیل در این راستا بیان می گردد:

- ۱- برگزاری همایشهای تقدید و تشکر با حضور مسئولین از زحمات معلمان و اهمیت نقش آنان بمنظور افزایش جهت گیری مثبت و افزایش شادکامی
- ۲- اخذ نظر خواهی از معلمان در مسایل و مشکلات دانش آموزان، درس و حتی ایراد سخنرانی برای والدین توسط شخص معلم بمنظور کاهش احساس خود کهتری (خودکم بینی)
- ۳- جهت پرهیز معلمان از بدبینی و همچنین عدم الگو پذیری دانش آموزان نسبت به خودداری از تجسس و تحقیق، دوری از خودخواهی و تکبر، کاهش توقعات خود از دیگران، دوری از افکار منفی، صبر و گذشت، امید به پیشرفت در کار و زندگی و دوری کردن از افکار منفی دیگران و توکل به خدا در اولیت برنامه های زندگی و کاری معلمان مدنظر قرار منظور امیدواری و شادکامی بیشتر در معلمان و همچنین ایجاد احساس مثبت معلمان در مدارس نسبت به برخورد مناسب مدیران مدارس با آنان دقت شده و نسبت به تقویت علایق و سلاقی آنان بیشتر اقدام شود.
- ۴- استفاده از نظریات و تجربیات معلمان در مسایل کلان به جهت انگیزه خوش بینی و جهت گیری زندگی معلمان در کیفیت آموزشی مسئولین آموزش و پرورش
- ۵- دولت شرايطی را از جمله انتظارات اجتماعی، اقتصادی و معیشتی را برای معلمان بمنظور افزایش شادکامی و کاهش خود کهتری فراهم نماید.
- ۶- اجرای زندگی اسلامی و انجام جهت گیری مذهبی در زندگی معلمان و توسل به مسایل مذهبی بمنظور کاهش بر احساس خود کهتری (خودکم بینی) آنان
- ۷- آموزش مهارت های زندگی در مدارس و مشاوره دادن به معلمان توسط اساتید برجسته

- ۸- استفاده بیشتر از فضای رسانه‌ها بخصوص تلویزیون بمنظور آگاهی‌های لازم به مردم
- ۹- پیشنهاد می‌گردد با توجه به اینکه معلمان به عنوان الگوهای دانش آموزان در مدارس و در بعضی مواقع در محیط خانواده می‌باشند از احساس خود کهنتری و کم بینی پرهیز نموده و زمینه لازم برای افزایش شادکامی خود و آنان را فراهم نمایند.
- ۱۰- توجه بیشتر معلمان به عوامل مهم شخصیت بمنظور کاهش روان رنجوری و افزایش شادکامی آنان .

منابع

- ابراهیمی سیریزی، محمد، تجربه کار، مهشید (۱۳۹۳)، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان احساس کهنتری، افکار خودکار منفی و سخت رویی زنان مطلقه سرپرست خانوار، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار،
- بی سپار، خدیجه (۱۳۹۲)، رابطه خوش بینی-بدبینی با سلامت روان و رضایت از زندگی در بین کارکنان سازمان آموزش و پرورش شهر شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت - دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی .. پایان‌نامه کارشناسی ارشد جمشیدی، رضا (۱۳۹۰) ارزیابی ویژگی‌های روان سنجی مقیاس "جهت‌گیری زندگی، ماهنامه پژوهش، شماره ۲۶
- خاکی، غلامرضا، (۱۳۸۷)، روش تحقیق بارویکردی بر پایان نامه نویسی، تهران انتشارات بازتاب، تهران.
- زندبار، هلیا (۱۳۹۳)، بررسی رابطه بین معنای تحصیلی، سبک‌های مقابله‌ای و خوش‌بینی با فشار روانی ادراک شده، در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور و آزاد اسلامی شهر پیرانشهر در سال تحصیلی ۹۳-۹۲. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری - دانشگاه ارومیه - دانشکده ادبیات . ۱۳۹۳ پایان‌نامه. کارشناسی ارشد
- شریفی، منیره (۱۳۹۲)، بررسی خوش بینی و بدبینی در خانواده از دیدگاه روانشناسی و قرآن وزارت علوم، تحقیقات و فناوری - دانشگاه اصفهان - دانشکده ادبیات و علوم انسانی دکتر علی شریعتی .. پایان‌نامه کارشناسی ارشد یوسفی، مهدی (۱۳۹۳) رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت شغلی معلمان ابتدایی شهر ایلام، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد ایلام

Bayir, Safak- Keser, Hafize.(2009)." Information and communication technologies coordinator teachers' evaluations of computer working environments in terms of ergonomics", *Procedia Social and Behavioral Sciences*, No,1 ,pp. 335-341

Chang,Jang Syh.(2008)."Innovation in science teacher education :Effects of integrating technology and team-teaching strategies ", *computers&Education*, No,51,pp. 646-659

Hills, Arjill,siu.(2008)."A curriculum framework for implementing information technology in school education to foster information literacy", *computers&Education*, No,51,pp. 129-141

Pollard , Richard- Pollard, Constance.(2005)."Research Priorities in Educational Technology:A Delphi Study", *Jornal of Reserch on Technology in Education*

Teo, Timothy.(2009)." Modelling technology acceptance in education: A study of pre-service teachers ", *Computers & Education* ,No,52 ,pp. 302-312