

پیش بینی پریشانی روانشناختی بر اساس تحمل ابهام معلمان

رویا حیدری^۱

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی پیش بینی پریشانی روانشناختی بر اساس تحمل ابهام معلمان شهر تهران بود. روش پژوهش حاضر از نظر هدف جزو پژوهش‌های کاربردی و از حیث گردآوری داده‌ها، از نوع پژوهش‌های توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی معلمان زن شهر تهران به تعداد ۲۲۰ نفر بود. روش نمونه‌گیری بصورت در دسترس انجام گردیده است. حجم نمونه به تعداد ۱۵۰ نفر بودند و ابزار پژوهش، شامل پرسشنامه پریشانی روانشناختی فرم ۱۰ سوالی (K-10) (کسلر و همکاران، ۲۰۰۲)، پرسشنامه تحمل ابهام بودنر (۱۹۶۰) بود. برای تحلیل داده‌ها در دو بخش توصیفی و استنباطی، با استفاده از شاخص‌های توصیفی با گرایش به مرکز و پراکندگی به طبقه بندی و توصیف داده‌ها، در بخش توصیفی و تحلیل و بررسی فرضیه‌های پژوهشی با استفاده از آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره در بخش استنباطی انجام شد، نتیجه این پژوهش نشان داد که عوامل تحمل ابهام با پریشانی روانشناختی در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارند. ضرایب منفی عوامل تحمل ابهام بیانگر این مطلب است که با افزایش این عوامل، مقدار پریشانی روانشناختی کاهش می‌یابد.

واژه‌های کلیدی: پریشانی روانشناختی، تحمل ابهام، معلمان

مقدمه

منابع انسانی، گران بهاترین عنصر و سرمایه های سازمان های آموزشی بحساب می آیند و استفاده صحیح از منابع انسانی مستلزم توجه به شرایط روحی، روانی و پریشانی روانشناختی وجودی انسان و ایجاد بستر مناسب برای شکوفایی استعداد معلمان می باشد و مدارس بیش از پیش نیازمند به معلمان پرتلاش هستند (منتظری و همکاران، ۱۴۰۱) در بین تمام نیروهای اثربخش یک سازمان آموزشی مثل مدرسه، یکی از مهم ترین مولفه ها تاب آوری معلمان است. در واقع هیچ سازمانی نمی تواند موفق شود مگر اینکه اعضا و کارکنانش نسبت به آن نوعی تاب آوری داشته باشند هر فردی بدنبال کار است و تمایل دارد در آن حوزه موفق باشد. به بیانی نوعی نگرش نسبت به شغل است که به طور مشخص با مشارکت کارکنان و تمایل آنها برای باقی ماندن در سازمان مرتبط بوده و در عملکرد شغلی آنها تاثیرگذار است (پیمان نیا، ۱۴۰۱) در واقع نگرش معلمان درباره تحمل ابهام به سازمان است و فرآیند مستمری است که از طریق آن معلمان علاقه خود را به آموزش و پرورش، با موفقیت و کارآیی پیوسته نشان می دهند (طباطبایی و همکاران، ۱۳۹۴). شغل معلمی، همانند تمامی مشاغل دیگر دارای عوامل تهدید کننده و ارتقا دهنده کیفیت زندگی کاری مخصوص به خود است (مالکپور لپری و بختیاری رانی، ۱۴۰۰). در رابطه با شغل و استرس های ناشی از آن نظرات مختلفی ارایه شده است (عبدی و شهبازی، ۱۳۸۰) وجود ابهام ممکن است سبب شود تا افراد برای مقابله با آن به فعالیت مضاعفی پرداخته و اقدامات موثری و نهایتاً فرصت های بیشتری را برای افزایش توانایی های خود محقق سازند. برخی از پژوهشگران بر این باورند که تحمل ابهام رتبه ای است که در آن فرد از لحاظ شناختی خواستار تحمل باوره ها و افکاری هستند که مخالف با نظام اعتقادی و ساختار آگاهی آنان هستند. این افراد با استفاده از توانایی های خلاق و نوآورانه خود اقدام به این کار کرده و خود را در مقابل افکار مخالف با اعتقادات درونی خویش کنترل می نمایند. ولی این کار همیشه مثبت و سازنده تلقی نمی شود. در مقابل نیز افرادی وجود دارند که هر گونه عقیده مخالف و ابهام موجود در اطراف خود را بنا بر دلایلی گوناگون می پذیرند و با آن کنار می آیند. از این رو برخی محققین معتقدند که تحمل ابهام به خودی خود دارای مزایا و معایبی نیز است (موسوی، ۱۳۹۷). با توجه به نقش و جایگاه والای معلمان در سیستم تعلیم و تربیت و موثرترین عنصر در تحقق ماموریت های نظام آموزشی کشور، بی تردید صلاحیت های حرفه ای شخصیتی و شغلی آنان در امر مهم تربیت دانش آموزان بسیار حایز اهمیت است. تحقیقات انجام شده گویای آن است که ارتباط بین متغیرهای فوق در جامعه معلمان بصورت دقیق و منظم مورد بررسی قرار نگرفته است، از این محقق در صدد پاسخ به این سوال است که آیا تحمل ابهام می تواند پریشانی روانشناختی معلمان زن شهر تهران را پیش بینی کند؟

هدف اصلی پژوهش

تعیین پریشانی روانشناختی بر اساس تحمل ابهام معلمان شهر تهران

اهداف فرعی پژوهش

تعیین پریشانی روانشناختی بر اساس تحمل ابهام معلمان شهر تهران

فرضیه اصلی پژوهش

پریشانی روانشناختی را می توان بر اساس تحمل ابهام معلمان شهر تهران پیش بینی کرد.

فرضیه های فرعی پژوهش

پریشانی روانشناختی را می توان بر اساس تحمل ابهام معلمان شهر تهران پیش بینی کرد.

جامعه آماری، حجم نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش شامل تمامی معلمان زن شهر تهران به تعداد ۲۲۰ نفر است از این رو بر اساس فرمول کوکران که یک روش تعیین حجم نمونه در روش تحقیق است. استفاده شد که این فرمول کوکران می توان حداقل حجم نمونه لازم برای یک

جامعه آماری را برآورد کند که با در نظر گرفتن ریزش های احتمالی ۱۵۰ نفر به عنوان نمونه ی پژوهش انتخاب شد. در ضمن هنگام توزیع پرسشنامه در بین نمونه های پژوهش، توضیحاتی در خصوص محرمانه ماندن پاسخ ها و عدم انتشار اطلاعات شخصی آنها داده شد. نمونه پژوهش براساس روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شد به این شکل که با هماهنگی مدیران مناطق ۱ و ۲ و ۳ شهر تهران هماهنگی های لازم بعمل آمده و بصورت روزانه به مدارس از پیش تعیین شده مراجعه و از معلمان واجد شرایط درخواست شد که نسبت به تکمیل پرسشنامه ها اقدام نمایند. در نهایت از تک تک معلمان تقدیر و تشکر شد.

ابزار گردآوری داده ها

۱- پرسشنامه پریشانی روانشناختی فرم ۱۰ سوالی (K- 10) (کسلر و همکاران، ۲۰۰۲): مقیاس های پریشانی روان شناختی کسلر ویژه شناسایی اختلالات روانی در جمعیت عمومی توسط کسلر و همکارانش (۲۰۰۲) به دو صورت ۱۰ سوالی و ۶ سوالی تدوین شده و در مطالعات مختلف مورد استفاده قرار گرفته است (کسلر و همکاران، ۲۰۰۲). شیوه نمره گذاری و تفسیر: این پرسشنامه، بر درجه بندی پنج گانه لیکرت صورت بندی شده است. برای محاسبه امتیاز کلی پرسشنامه، نمره همه گویه های پرسشنامه را با هم جمع کنید. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۰ تا ۴۰ خواهد بود. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان دهنده میزان بیشتر پریشانی روان شناختی خواهد بود و بالعکس. اعتبار و روایی: کسلر و همکاران برای ساختن این مقیاس ابتدا ۵ هزار سوال را از منابع مختلف گردآوری نموده و طبقه بندی کردند و پس از طبقه بندی آنها بر اساس اختلالات روانی موجود، تعداد سوال ها را به ۴۵ و سپس به ۳۲ سوال کاهش دادند. با اجرای اولیه پرسشنامه آن هم به شکل تلفنی و انجام تحلیل های آماری توانستند نسخه های ۱۰ و ۶ سوالی را استخراج نمایند. مطالعات مختلف (فوروکاوا و همکاران، ۲۰۰۳) نشان داده اند که پرسشنامه K- 10 از اعتبار و پایایی مطلوبی برخوردار است. همچنین در تحقیق یعقوبی (۱۳۹۴) ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۳ و ضریب پایایی تصنیف و اسپیرمن- براون ۰/۹۱ به دست آمد.

۲- پرسشنامه تحمل ابهام بودن (۱۹۶۰):

این مقیاس در سال ۱۹۶۲ توسط بونر ساخته شد و یک مقیاس ۱۶ ماده ای که، در مورد دید کلی فرد در مورد دنیاست. لذا نمرات پایین تحمل ابهام بالا و نمره ی بالا تحمل ابهام پایین را نشان می دهد. و هدف بررسی میزان تحمل موقعیت مبهم و نامطمئن در افراد می باشد. و برای ارزیابی تحمل ابهام پژوهش حاضر از پرسشنامه تحمل ابهام بودن (۱۹۶۲) با ۱۶ پرسش و به صورت ۷ گزینه ای استفاده شده است، که نداشتن تحمل شرایط مبهم و غیر قابل اطمینان به این معنی است که افراد تمایل دارند تا موقعیت ها و شرایط را آشوبناک و تهدید آمیز ادراک نمایند تا مطوئن و منطبق بر نظم مشخص. در پرسشنامه حاضر مؤلفه های ابهام عبارتند از: تازگی و بداعت، پیچیدگی، مسائل غیر قابل حل، تحمل آشوب، شرایط مبهم منابع آشوب و ابهام، بنابراین در این پرسشنامه با توجه به سه مؤلفه فوق که امتیاز بالا نشانگر عدم تحمل شرایط مبهم و آشوبناک است. امتیاز مربوط به عبارات زوج (۲، ۴، ۶، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۴ و ۱۶) باید برعکس امتیاز گذاری شوند. بعد از معکوس نمودن این عبارات، امتیازات مربوط به تمام عبارات را مشخص کنید و آنها را جمع می بندند. مک لاین (۱۹۹۳) ضریب اعتبار آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۶ گزارش کرده است. همچنین هرمن و همکاران (۲۰۰۹) اعتبار و روایی این ابزار را مناسب گزارش کرده اند. اگر امتیاز حاصله بین ۴۴ تا ۴۸ باشد، به این معناست که تحمل شرایط ابهام برای فرد در حد متوسط است، امتیاز پایین تر از ۴۸ بیانگر تحمل ابهام بالاتر و امتیاز بالاتر از ۴۴ بیانگر تحمل ابهام پایین تر در فرد است. لذا در پژوهش حاضر نیز اعتبار کلی پرسشنامه قدرت تحمل ابهام بر اساس (ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸) برآورد شده است.

تجزیه و تحلیل داده ها

پریشانی روانشناختی را می توان بر اساس تحمل ابهام معلمان شهر تهران پیش بینی کرد.

برای بررسی این فرضیه که کدام یک از متغیرهای تحمل ابهام می تواند نقش موثری در پیش بینی پریشانی روانشناختی ایفا کند از روش رگرسیون خطی چندگانه استفاده گردید. بدین ترتیب پس از تایید پیش فرض های رگرسیون، از این روش برای

پاسخ به این سوال که آیا تحمل ابهام می توانند پریشانی روانشناختی را پیش‌بینی کند، استفاده گردید. قبل از ارایه نتایج حاصل از رگرسیون ابتدا مفروضه های اصلی تحلیل رگرسیون چندگانه (نرمال بودن، عدم وجود همخطی بین متغیرهای پیش بین، و استقلال خطاها) به تفکیک متغیرهای پیش بین بررسی می شود. مفروضه نرمال بودن با کمک شاخص های کجی و کشیدگی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۴-۲ گزارش گردید.

اثر همخطی چندگانه

یکی از مفروضات رگرسیون عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل می باشد. شاخص های تحمل واریانس و تورم واریانس این فرضیات را چک می کنند. در SPSS این گزینه ها با نام تلورانس و VIF تعریف شده اند. مقدار شاخص تلورانس بین صفر و یک می باشد. به ازای هر متغیر مستقل یک مقدار برای این شاخص وجود دارد، اگر مقدار این شاخص به یک نزدیک باشد نشان از این است که این متغیر با بقیه ی متغیرهای مستقل اثر هم خطی ندارد و اگر به صفر نزدیک باشد عکس این حالت را نشان می دهد. هم چنین شاخص VIF نیز در صورتی نشان از تایید عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل را نشان می دهد که مقداری کمتر از ۱۰ اختیار کند.

جدول ۴-۳ شاخص تحمل واریانس و عامل تورم واریانس

شاخص های هم خطی چندگانه		
متغیرهای پیش بین	تلورانس	VIF
تحمل ابهام	۰.۹۳	۱.۰۷

همانطور که مشاهده می شود تمامی اعداد نشان از عدم وجود اثر هم خطی شدید بین متغیرهای پیش بین می باشد.

استقلال خطاها

از دیگر مفروضات رگرسیون استقلال خطاها می باشد که باید فرض وجود همبستگی بین خطاها رد شود. برای چک کردن این فرض می تاب آوری از آماره دوربین واتسون استفاده کرد. برای تایید این فرض لازم است که مقدار این آماره در بازه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشته باشد. در این پژوهش این آماره برابر با ۲/۱۰ شده است که حاکی از صادق بودن این پیش فرض می باشد. اولین آزمون تست مدل کلی می باشد. در واقع اگر حداقل یکی از متغیرهای پیش بین تحقیق روی متغیر ملاک تاثیر معنادار داشته باشد، مدل پژوهشگر تایید می گردد. فرض صفر و خلاف به صورت زیر می باشد:

$$\begin{cases} H_0 : \beta_1 = \beta_2 = \dots = \beta_5 = 0 \\ H_1 : \beta_i \neq 0 \quad \forall \text{ one } i \text{ for } i = 1, 2, 3, 4, 5 \end{cases}$$

جدول ۴-۴ نتایج رگرسیون عوامل تحمل ابهام و تاب آوری بر پریشانی روانشناختی

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R ^۲	R ^۲ _{adj}	sig
رگرسیون	۳۳۰.۵۶	۲۰۰	۱۶۵.۲۸	۷۰.۷۸	۰.۷۰	۰.۴۹	۰.۴۸	.۰۰۱
باقیمانده	۳۴۳.۲۸	۱۴۷.۰۰	۲.۳۴					
کل	۶۷۳.۸۴	۱۴۹.۰۰						

همان طور که در جدول مشاهده می‌شود مقدار sig کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی دار بودن مدل رگرسیون می‌باشد، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش بین بر متغیر ملاک تاثیر معنادار دارد.

شاخص R^2 (ضریب تعیین چندگانه): این شاخص مشخص می‌کند که چند درصد از تغییرات متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش بین تبیین می‌شوند به عبارت دیگر متغیرهای پیش بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارند. در این پژوهش مقدار R^2 برابر ۰/۴۹ شده است به این معنا که عوامل تحمل ابهام ۴۹ درصد توانایی پیش بینی پریشانی روانشناختی را دارند و ۵۱ درصد باقیمانده مربوط به سایر عوامل می‌باشد.

شاخص R^2_{adj} (ضریب تعیین تصحیح شده): این شاخص توانایی پیش بینی متغیر وابسته را توسط متغیرهای پیش بین در جامعه بررسی می‌کند در واقع با کمی تعدیل، نمونه را به تمام جامعه بسط می‌دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش ۰/۴۸ شده است، به عبارت دیگر مولفه های تحمل ابهام ۴۸ درصد توانایی پیش بینی پریشانی روانشناختی را دارند. با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تاثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون t استفاده می‌شود.

جدول ۴-۵ ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

سطح معناداری مورد نظر	sig	آماره t	ضرایب رگرسیون		متغیر پیش بین
			استاندارد شده	استاندارد نشده	
۰.۰۵	۰.۰۰۱		۱.۱۹	۳۴.۱۳	مقدار ثابت
۰.۰۵	۰.۰۰۱	-۰.۶۰	۰.۰۲	-۰.۲۳	تحمل ابهام

همان طور که نتایج جدول نشان می‌دهد عوامل تحمل ابهام با پریشانی روانشناختی در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارند. ضرایب منفی عوامل تحمل ابهام بیانگر این مطلب است که با افزایش این عوامل، مقدار پریشانی روانشناختی کاهش می‌یابد. پریشانی روانشناختی را می‌توان بر اساس تحمل ابهام معلمان شهر تهران پیش بینی کرد.

برای بررسی این فرضیه که تحمل ابهام می‌تواند نقش موثری در پیش بینی پریشانی روانشناختی ایفا کند از روش رگرسیون خطی چندگانه استفاده گردید. بدین ترتیب پس از تایید پیش فرض های رگرسیون، از این روش برای پاسخ به این سوال که آیا تحمل ابهام می‌تواند پریشانی روانشناختی را پیش‌بینی کند، استفاده گردید.

قبل از ارائه نتایج حاصل از رگرسیون ابتدا مفروضه های اصلی تحلیل رگرسیون تک متغیره (نرمال بودن و استقلال خطاها) بررسی می‌شود. مفروضه نرمال بودن با کمک شاخص های کجی و کشیدگی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۴-۲ گزارش گردید.

از دیگر مفروضات رگرسیون استقلال خطاها می‌باشد که باید فرض وجود همبستگی بین خطاها رد شود. برای چک کردن این فرض می‌تاب آوری از آماره دوربین واتسون استفاده کرد. برای تایید این فرض لازم است که مقدار این آماره در بازه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشته باشد. در این پژوهش این آماره برابر با ۲/۱۱ شده است که حاکی از صادق بودن این پیش فرض می‌باشد. اولین آزمون تست مدل کلی می‌باشد. در واقع اگر حداقل یکی از متغیرهای پیش بین تحقیق روی متغیر ملاک تاثیر معنادار داشته باشد، مدل پژوهشگر تایید می‌گردد. فرض صفر و خلاف به صورت زیر می‌باشد:

$$\begin{cases} H_0: \beta_1 = \beta_2 = \dots = \beta_5 = 0 \\ H_1: \beta_i \neq 0 \quad \forall \text{ one } i \text{ for } i = 1, 2, 3, 4, 5 \end{cases}$$

جدول ۴-۶. نتایج رگرسیون عوامل تحمل ابهام بر پریشانی روانشناختی

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	R	R ^۲	R ^۲ _{adj}	sig
رگرسیون	۲۹۳.۴۲	۱.۰۰	۲۹۳.۴۲	۱۱۴.۱۶	۰.۶۶	۰.۴۴	۰.۴۳	۰.۰۱
باقیمانده	۳۸۰.۴۲	۱۴۸.۰۰	۲.۵۷					
کل	۶۷۳.۸۴	۱۴۹.۰۰						

همان طور که در جدول مشاهده می شود مقدار sig کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی دار بودن مدل رگرسیون می باشد، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش بین بر متغیر ملاک تاثیر معنادار دارد.

شاخص R^۲ (ضریب تعیین چندگانه): این شاخص مشخص می کند که چند درصد از تغییرات متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش بین تبیین می شوند به عبارت دیگر متغیرهای پیش بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارند. در این پژوهش مقدار R^۲ برابر ۰/۴۴ شده است به این معنا که تحمل ابهام ۴۴ درصد توانایی پیش بینی پریشانی روانشناختی را دارد و ۵۶ درصد باقیمانده مربوط به سایر عوامل می باشد.

شاخص R^۲_{adj} (ضریب تعیین تصحیح شده): این شاخص توانایی پیش بینی متغیر وابسته را توسط متغیرهای پیش بین در جامعه بررسی می کند در واقع با کمی تعدیل، نمونه را به تمام جامعه بسط می دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش ۰/۴۳ شده است، به عبارت دیگر تحمل ابهام ۴۳ درصد توانایی پیش بینی پریشانی روانشناختی را دارد. با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تاثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون t استفاده می شود.

جدول ۴-۷. ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

متغیر پیش بین	ضرایب رگرسیون		آماره t	Sig	سطح معناداری مورد نظر
	استاندارد نشده	استاندارد شده			
مقدار ثابت	۳۲.۳۳		۲۸.۱۱	۰.۰۰۱	۰.۰۵
تحمل ابهام	-۰.۲۶	-۰.۶۶	-۱۰.۶۸	۰.۰۰۱	۰.۰۵

همان طور که نتایج جدول نشان می دهد تحمل ابهام با پریشانی روانشناختی در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارد. ضریب منفی تحمل ابهام بیانگر این مطلب است که با افزایش این عامل مقدار پریشانی روانشناختی کاهش می یابد.

یافته های پژوهش

پیشانی روانشناختی را می توان بر اساس تحمل ابهام معلمان شهر تهران پیش بینی کرد.

برای بررسی این فرضیه که تحمل ابهام می تواند نقش موثری در پیش بینی پیشانی روانشناختی ایفا کند از روش رگرسیون خطی چندگانه استفاده گردید. بدین ترتیب پس از تایید پیش فرض های رگرسیون، از این روش برای پاسخ به این سوال که آیا تحمل ابهام می تواند پیشانی روانشناختی را پیش بینی کند، استفاده گردید. قبل از ارایه نتایج حاصل از رگرسیون ابتدا مفروضه های اصلی تحلیل رگرسیون تک متغیره (نرمال بودن و استقلال خطاها) بررسی می شود. مفروضه نرمال بودن با کمک شاخص های کجی و کشیدگی مورد بررسی قرار گرفت

تحمل ابهام، بعد مهم و برجسته یک زندگی سالم است که منجر به هدفدار شدن و معنادار شدن زندگی می شود. این مفهوم، از تأکید زندگی بر ارتباط فرد، دیگران، طبیعت و خدا منشأ گرفته است. عدم پیشانی روانشناختی در افراد این امکان را به انسان می دهد که همراه با رنجهای جسمانی به سمت بهزیستی روانشناختی حرکت کند.

در نهایت، باید خاطرنشان ساخت که هر بعد از پیشانی روانشناختی ممکن است در تحمل ابهام افراد تاثیر گذار باشد بنابراین، ایجاد آرامش، امنیت روانی، رهایی از احساس پوچی و تنهایی، معنایابی زندگی، مثبت اندیشی، امیدواری، رضامندی از زندگی و حمایت اجتماعی در معلمان می تواند زمینه ساز ظهور سلامت روان توام با کاهش اضطراب در معلمان باشد از این طریق، ظرفیت روانشناختی و توانایی مقابله با استرس ها و مشکلات افزایش یافته، موجب ارتقای سلامت روانی، جسمی و عمر طولانی تر می شود. از این رو، به منظور حفظ و ارتقای سلامت روان افراد، خانواده، جامعه توجه بیشتر به ابعاد مختلف پیشانی روانشناختی معلمان و ارتقای سلامت روانشناختی معلمان ضروری است. در مجموع باید گفت که سلامت روانشناختی سبب می شود تا با فشار روانی کمتر، فرد کار بیشتری را انجام دهد. بنابر این معلمان برای داشتن زندگی فارغ از هر گونه فشار، اضطراب و داشتن زندگی با کیفیت مطلوب، باید به دنبال افزایش رشد روانشناختی در زندگی خود باشند. چرا که افزایش رشد روانشناختی می تواند پایه و مبنای زندگی بهتر، شادتر و مسؤولیت پذیری در بین معلمان زن شود.

فارسی:

۱. سیفی، محسن (۱۳۹۹). تاب آوری، مخاطره و سازگاری افراد دارای اختلال های یادگیری. نشریه تعلیم و تربیت استثنایی، تیرماه ۸۷، شماره ۳۳-۳۲، ۸۷-۶۷.
۲. شارف، ریچارد اس. (۲۰۲۰). نظریه های روان درمانی و مشاوره. ترجمه مهرداد فیروز بخت (۱۳۹۹). تهران: مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
۳. شاکری نیا، ایرج و محمدپور، مهری (۱۳۹۹). رابطه سرسختی روان شناختی و تاب آوری با سلامت روان در کوهنوردان پسر شهر رشت. نخستین همایش آسیب های پنهان، سنجندج.
۴. شجاعیان، منصور (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی معنادرمانی به شیوه گروهی بر افزایش امید به زندگی و کاهش احساس تنهایی در مردان بازنشسته کانون بازنشستگان شهرستان ممسنی. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز.
۵. رحیمیان، حوریه بانو (۱۴۰۰). نظریه های مشاوره و روان درمانی. تهران: انتشارات مهرداد.
۶. رستمی، علیرضا، نوروزی، علی، زارعی، عادل، امیری، محسن و سلیمانی، مهران (۱۳۹۷). بررسی رابطه فرسودگی شغلی و سلامت روان با نقش کنترل کنندگی جنسیت و تاب آوری در میان معلمان ابتدایی. فصلنامه سلامت کار ایران، شماره ۳ و ۴، ۷۵-۶۸.

۷. سامانی، سیامک، جوکار، بهرام و صحراگرد، نرگس (۱۳۹۹). تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۳، ۲۹۵-۲۹۰.
۸. حمیدی، نجمه (۱۳۹۱)، ایمنی‌شناسی عصبی روانی، اهواز، دانشگاه شهید چمران.
۹. شاکری نیا، ایرج؛ محمد پور، مهری (۱۳۹۶). رابطه استرس شغلی و تاب‌آوری با فرسودگی شغلی در پرستاران زن، بهبود- سال چهاردهم، شماره دوم، تابستان، فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه.
۱۰. گلریز، گلاره. (۱۳۹۲). پژوهشی برای تهیه نگرش مذهبی و بررسی رابطه نگرش مذهبی با سایر بازخوردها و خصوصیات شخصی، پایان کارشناسی روانشناسی. دانشکده ادبیات و علوم انسانی. دانشگاه تهران.
۱۱. گنجی، حمزه (۱۳۹۵)، روان‌شناسی تجربی کاربردی، تهران، بعثت.
۱۲. محمدی، مسعود (۱۳۹۴)، بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد، پایان نامه دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

Appelbaum, Steven. H, Danielle Hebert & Sylvie leroux,(2021) "Empowerment: Power, culture and leadership – a strategy or fad for the millennium " Journal of workplace Learning. V11.N7.pp.233-245

Bandura,Albert.(2000) "Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness". Handbook of principles of organization behavior.oxford,uk: Blachwell.pp.120-۱۳۹

Bandura,Albert.(1997) Self-efficacy: the exercise of control. New York: W. H .Freeman
Conger Jay. A, Rabindra. N Kanungo.(1988) "The Empowerment process: Integrating theory and practice". Academy of Management Review. V13,N3.pp471-۴۸۲

Gist, M. E.(1989). The influence of traaining method on slf-efficacy and idea generation among managers. Personnel Psychology. 42, 787-۸۰۵

Locke, E.A., & Latham, ,Rabinil G.p.(1990). A Theory of Goal Setting and Task performance. Englwood Cliffs. NJ: Prentice-Hall

Quinn, Robert. E & Gretchen M. Spreitzer(1997) "The Rood to Empowerment: seven Question every leader should consider" Organizational Dynamic,v26n2. pp37-5۱

Argyle, M. & Crossland, J. (۲۰۱۲). Dimensions of positive emotions. British Journal of Social Psychology, ۲۶, .۱۳۷-۱۲۷

Allport, G. W & Ross, I. M. (۱۹۶۷).personal religions orientation and prejudice.

Anderson, J.R.(۲۰۰۸); Language , Memory and thought ; Hillsdale , N.J: Erlbau.