

نقش پیش بین کنجکاوی درون فردی و حس انسجام بر سلامت عمومی

مسعود رعیت دوست تلوکی^۱، مریم نظری هروانی^۲، فاطمه نظری^۳

^۱ دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، گروه روانشناسی عمومی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه شیمی معدنی، دانشکده شیمی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

^۳ کارشناس علوم تربیتی، گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی، دانشگاه پیام نور، واحد سراب، سراب، ایران

چکیده

این مطالعه با هدف بررسی نقش پیش بین کنجکاوی درون فردی و حس انسجام بر سلامت عمومی انجام شد. کنجکاوی درون فردی به تمایل فرد برای جست و جو و کشف تجربیات درونی و حس انسجام به درک فرد از جهان به عنوان محیطی قابل درک، قابل مدیریت و معنادار اشاره دارد. مطالعه حاضر با روش توصیفی و از نوع همبستگی در بازه ی زمانی سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ انجام گرفت. در این مطالعه ۹۸ نفر از معلمان مقطع متوسطه دوم شهرستان جویبار شرکت کردند که با روش نمونه گیری غیر تصادفی در دسترس انتخاب شده بودند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل مقیاس کنجکاوی درون فردی لیتمن (۲۰۱۷)، پرسشنامه ی حس انسجام آنتونووسکی (۱۹۸۷) و سلامت عمومی گلدبرگ و هیلیر (۱۹۷۹) بوده است. نتایج آزمون تحلیل رگرسیون نشان داد مولفه های «تأمل در مورد گذشته فرد» از کنجکاوی درون فردی، «قابل درک بودن» و «معنی دار بودن» از حس انسجام به سهم خود توانستند سلامت عمومی معلمان را پیش بینی نمایند. کنجکاوی درون فردی و حس انسجام با ایجاد موقعیت های مرتبط با خودشناسی برای ارتقا سلامت عمومی معلمان فرصت مناسبی فراهم می نمایند.

واژه های کلیدی: کنجکاوی درون فردی، حس انسجام، سلامت عمومی، معلمان

۱. مقدمه

سلامت عمومی^۱ از جمله حوزه های علمی و عملی است که هدف آن حفظ و بهبود سلامت جامعه از طریق پیشگیری از بیماری ها، افزایش طول عمر و ارتقای کیفیت زندگی می باشد (اشنایدر^۲، ۲۰۲۰). معلمان از جمله اقشار جامعه هستند که سلامت عمومی آنها بر تندرستی و سلامت ذهنی افراد جامعه به خصوص دانش آموزان تاثیر قابل توجهی دارد (هاردینگ^۳، ۲۰۱۹). یک معلم کارآمد، درکنار برخورداری از اطلاعات به روز و روش تدریس مناسب، باید از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی نیز برخوردار باشد (باردش و همکاران^۴، ۲۰۲۲). به طور کلی برخی پژوهش ها نشان می دهد که معلمان در برابر استرس ها و فرسودگی شغلی آسیب پذیری بیشتری دارند (وفایی مهر، ۱۳۹۹). نتایج برخی مطالعات که درباره رفتار معلمان انجام شده اذعان دارند که امر تدریس و آموزش به نوبه ی خود فرایند استرس زایی می باشند؛ از این رو ممکن است معلمان از مشکلات سلامت روان بیشتری نسبت به شاغلین دیگر مشاغل رنج ببرند (وستین^۵ و همکاران، ۲۰۲۱). معلمان در داخل و خارج از محیط کاری خود در برابر چالش های متعددی قرار می گیرند که بار روانی یا خستگی جسمی بسیاری در پی دارد؛ از جمله این چالش ها می توان به مسئولیت و تعهد کاری، جمعیت بالای کلاس ها، رفتار ناسازگار برخی دانش آموزان، جو سازمانی، برخی چالش ها با مسئولان مدرسه، نبود استقلال، مشکلاتی درخصوص انگیزه شغلی و حمایت اجتماعی ناکافی اشاره کرد (سولیس-سوتو^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). از آنجا که معلمان در کنار انجام امور آموزشی با چالش های عدیده ای روبه رو هستند، به نظر می رسد خودشناسی تاثیر به سزایی در سلامت عمومی معلمان داشته باشد. حس انسجام بیانگر حالتی است که کیفیت پاسخ افراد به موقعیت های پراسترس را متبادر می کند (اریکسون و لیندستروم^۷، ۲۰۰۵). به عبارت دیگر، چگونگی نگاه افراد به زندگی، نحوه شناسایی و مدیریت موقعیت های پراسترس و بهره گیری از ظرفیت و توانمندی خود برای حفظ و رشد سلامتی با حس انسجام بیان می گردد (موسوی اصل و پاروئی، ۱۴۰۰). برخی از پژوهشگران نشان دادند که بین حس انسجام و افسردگی رابطه وجود دارد، علاوه بر این آنها گزارش کردند که حس انسجام به تنهایی می تواند سلامت عمومی افراد در اقشار گوناگون را پیش بینی کند (بالایتی^۸ و همکاران، ۲۰۰۷). در پژوهش دیگری نشان داده شد که حس انسجام، انعطاف پذیری روانشناختی و تکانشگری می تواند سبک زندگی که ارتقا دهنده ی سلامتی بیماران است را پیش بینی نماید (رئیزی ناصحی و همکاران، ۱۳۹۹). درکنار سلامت عمومی، سلامت معنوی نیز مورد توجه بسیار از پژوهشگران قرار گرفت، آنها گزارش کردند که بین سلامت معنوی و حس انسجام همبستگی مثبتی وجود دارد (بیگلار و همکاران^۹، ۲۰۱۹). به نظر می رسد بین حس انسجام و کنجکاوی رابطه مثبت قابل توجهی وجود داشته باشد؛ زیرا هرچه فرد کنجکاوتر باشد، با کشف ارتباطات جدید و درک عمیق تر از جهان، احساس انسجام و معناداری بیشتری در زندگی خواهد داشت (کاشدان و استگر^{۱۰}، ۲۰۰۷). نوع مشخصی از کنجکاوی، موسوم به کنجکاوی درون فردی^{۱۱}، به تمایل افراد برای تجربه ی حالتی از کنجکاوی اشاره دارد که توأم با درون نگری میباشد (لیتمن^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۷؛ پیتر^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۳). برخی پژوهشگران نشان دادند میزان کنجکاوی که افراد درخصوص مسائل مربوط به خود نشان میدهند، با «تمایلات درون گرایانه» همبستگی مثبتی دارد که می توان آن را گونه ای از تلاش برای خودشناسی برشمرد (کاشدان و همکاران، ۲۰۰۹)؛ از این رو به نظر می رسد که مولفه ی کنجکاوی فارغ از حدود و سیطره ی آن بر سلامت افراد نقش مهمی دارد. برای نمونه نتایج برخی پژوهش های مؤید آن بودند که فرایندهای خودشناسی با

^۱ Public Health^۲ Schneider, ۲۰۲۰^۳ Harding et al^۴ Bardach et al^۵ Wettstein et al^۶ Solis-Soto et al^۷ Eriksson & Lindström^۸ Balajti et al^۹ Biglar et al^{۱۰} Kashdan & Steger^{۱۱} Intra-personal Curiosity^{۱۲} Litman et al^{۱۳} Peters et al

سلامت روان همبستگی مثبت و با افسردگی و اضطراب همبستگی منفی دارد (آقاتابای، ۱۳۹۴). همچنین بین خودشناسی از منظر اسلام با رضایت از زندگی و ارزشمندی خود همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد؛ علاوه بر این پژوهش ها گزارش کردند که بین خودشناسی انسجامی و سلامت روان ارتباط مثبت معناداری وجود دارد (بحرینیان، ۱۳۹۷؛ رستمی و همکاران، ۱۳۹۴). با توجه به اینکه ارتقاء حس انسجام و کنجکاوی درونی افراد با تاکید بر تمایل به خودشناسی، به پایداری و سازگاری بیشتری در شرایط پر استرس می انجامد، این موضوع ممکن است بر سلامت عمومی افراد موثر باشد، خصوصاً در میان معلمان که با استرس های شغلی و چالش هایی در امر تعلیم و تربیت مواجه هستند. اگر روانشناسی بخواهد به معلمان کمک کند تا در چنین موقعیتی توانمندی های خود را به فعلیت برسانند و آنها را ارتقا دهند، گمان میشود که تاکید و تمرکز بر حس انسجام و کنجکاوی درونی و ظرفیت های خود شناسی ممکن است سلامت عمومی آنها را تحت تاثیر قرار دهد. از این رو پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سوال است که آیا کنجکاوی درون فردی و حس انسجام می تواند سلامت عمومی معلمان را پیش بینی کند؟

۲. روش شناسی پژوهش

این مطالعه از نظر هدف، بنیادی و از نوع توصیفی-همبستگی بود که به صورت مقطعی در بازه زمانی سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ انجام گرفت. جامعه آماری شامل معلمان شاغل در آموزش و پرورش شهرستان جویبار به تعداد ۱۲۰ نفر بوده که تنها در مقطع متوسطه دوم تدریس داشتند. برای تعیین حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان، حجم نمونه به تعداد ۹۲ نفر محاسبه گردید که با سطح خطای ۵ درصد، در این پژوهش با ۹۸ نفر همکاری گردید. مشارکت کنندگان با استفاده از روش نمونه گیری غیر تصادفی دردسترس و با استفاده از فرم های نظرسنجی الکترونیکی در این پژوهش حاضر بودند؛ به گونه ای که ابتدا پژوهشگر یک متن دعوت نامه به همراه لینک در گروه شاد معلمان متوسطه دوم شهرستان جویبار قرار داد، سپس به صورت متنی (پیام کوتاه) و تلفنی از معلمان واجد شرایط برای شرکت در پژوهش دعوت به عمل آورد. برای تجزیه و تحلیل توصیفی و استنباطی داده های پژوهشی از نرم افزار SPSS-۲۶ استفاده گردید. در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی پس از تایید مفروضه های اصلی مانند نرمال بودن توزیع داده ها به کمک نمره Z و فاصله ای بودن متغیرهای ملاک و پیش بین از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون چند متغیره استفاده شد.

ابزار گردآوری:

کنجکاوی درون فردی: مقیاس کنجکاوی درون فردی که به تمایلات درون گرایانه ای افراد اشاره دارد، توسط لیتمن و همکاران (۲۰۱۷) طراحی شد، این مقیاس با استفاده از ۱۲ عبارت و طیف لیکرت چهار درجه ای (نمره ۴ تقریباً همیشه و نمره ۱ تقریباً هیچوقت) کنجکاوی درون فردی را اندازه گیری می کند. مقادیر بالای کنجکاوی درون فردی به تمایل بیشتر فرد به کاوش در خویشتن اشاره دارد. ویژگی های روانسنجی این مقیاس با حضور بیش از هزار داوطلب در پژوهش اصلی مطالعه گردید. با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی با روش عامل یابی محور اصلی و چرخش پرومکس، سه عامل یافت شد که مجموعاً ۹۴ درصد واریانس مشترک بین گویه ها را تبیین می کردند. «درک احساسات و انگیزه های خود» با گویه های ۱-۴-۷-۱۰، «تأمل در مورد گذشته ی فرد» با گویه های ۲-۵-۸-۱۱ و «کاوش در هویت و اهداف فرد» با گویه های ۳-۶-۹-۱۲ عامل هایی بودند که برازش قابل قبولی با مدل سه عاملی کنجکاوی درون فردی داشتند ($P < 0.01$, $CFI = 0.95$, $\chi^2/df = 2.77$, $RMSEA = 0.08$). ضریب پایایی این مقیاس در مطالعه اولیه و اصلی به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۲ گزارش شد (لیتمن و همکاران، ۲۰۱۷). ویژگی های روانسنجی نسخه ی ترجمه شده ی این مقیاس در جمعیت دانشجویان ایرانی از روایی و پایایی مناسبی برخوردار بوده است (رعیت دوست تلوکی و همکاران، ۱۴۰۰).

پرسشنامه حس انسجام (فرم ۱۳ سوالی): در این پرسشنامه جهت گیری شخصی به زندگی تحت عنوان حس انسجام معرفی می گردد. از طریق حس انسجام می توان توجه کرد که چرا فرد می تواند حد بالایی از استرس را از سر بگذراند و سالم بماند. در این پژوهش از فرم کوتاه حس انسجام که مشتمل بر ۱۳ عبارت است استفاده خواهد شد. هر عبارت با کمک طیف لیکرت مورد سنجش قرار می گیرد. نکته ی قابل توجه آن است که علاوه بر حدود ثابت و هفت درجه ای بودن طیف، هر عبارت

طیف مشخص خود را دارد و نمره ی همان سوال محسوب می شود. در نهایت مجموع اعداد انتخاب شده، به عنوان نمره ی فرد در آزمون تلقی می شود. ۵ عبارت در فرم ۱۳ سوالی به صورت معکوس نمره گذاری می شوند (عبارات ۱، ۲، ۳، ۷، ۱۰). حس انسجام از طریق سه مفهوم که به ترتیب شامل: قابل درک بودن، قابل مدیریت بودن و معنی دار بودن ارزیابی خواهد شد. در یک بررسی سیستمی روی مجموعه ی ۴۵۸ مقاله ی علمی و ۱۳ پایان نامه ی دکتری، نتیجه گیری کردند که پرسشنامه های حس انسجام (چه فرم ۱۳ سوالی و چه فرم ۲۹ سوالی) پایا و معتبر هستند و قابلیت کاربرد بین فرهنگی را دارند. علی پور و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی روایی و پایایی فرم کوتاه پرسشنامه ی حس انسجام را مورد تایید قرار دادند.

پرسشنامه ی سلامت عمومی: پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلیر^{۱۴} دارای ۲۸ سوال و ۴ مقیاس فرعی است و هر مقیاس ۷ پرسش دارد. سلامت عمومی شرکت کنندگان نیز با استفاده از طیف لیکرد چهار درجه ای ابراز می گردد. مقیاسه ای فرعی این پرسشنامه به ترتیب عبارتند از: مقیاس علائم جسمانی (موارد ۱ الی ۷)، مقیاس علائم اضطرابی و اختلال خواب (موارد ۸ الی ۱۴)، مقیاس کارکرد اجتماعی (موارد ۱۵ الی ۲۱) و مقیاس علائم افسردگی (موارد ۲۲ الی ۲۸). برای جمع بندی نمرات به الف نمره صفر، ب ۱، ج ۲ و د نمره ۳ تعلق میگیرد. در هر مقیاس از نمره ۶ به بالا و در مجموع از نمره ۲۲ به بالا بیانگر علائم مرضی است. این پرسشنامه که به منظور سنجش میزان بیماری های روانپزشکی غیرسایکوتیک در جمعیت عمومی ساخته شد در پژوهش های بسیاری مورد استفاده قرار گرفت. پایایی بُعد علائم جسمی بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۸، بُعد علائم اضطرابی و اختلال خواب بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۵، بُعد کارکرد اجتماعی بین ۰/۴۸ تا ۰/۸۵ و بُعد علائم افسردگی بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ گزارش گردید، در نهایت این پژوهش ها پایایی پرسشنامه ی سلامت عمومی (فرم بلند) را بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۴ گزارش کردند. نایینیان و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی با مشارکت ۱۴۹۷ نوجوان ایرانی از شهرهای مختلف، ساختار عاملی و اعتبار پرسشنامه ی سلامت عمومی را مورد ارزیابی قرار دادند که با استفاده از روایی همگرا و تکیه بر شاخص های برازش مدل در تحلیل عاملی تاییدی، شواهد روایی سازه ی مدل این پرسشنامه تایید گردید.

۳. یافته ها

در این مطالعه، ۹۸ نفر از معلمان مقطع متوسطه دوم شاغل در آموزش و پرورش شهرستان جویبار شرکت داشتند که از این تعداد ۷۸ نفر زن و ۸۰/۶ درصد از کل شرکت کنندگان متاهل بودند؛ سن بیشتر داوطلب ها در حدود ۵۰ سال و میانگین سنی ایشان ۴۳ (با انحراف استاندارد ۱۰/۷۱) سال بوده است. در این بین ۵/۱ درصد از معلمان از سطح تحصیلات کاردانی (۵ نفر)، ۵۰ درصد از معلمان از سطح تحصیلات کارشناسی (۴۹ نفر)، ۳۸/۸ درصد از معلمان از سطح تحصیلات کارشناسی ارشد (۳۸ نفر) و ۶/۱ درصد از معلمان (۶ نفر) از سطح تحصیلات دکتری تخصصی برخوردار بودند. تمامی شرکت کنندگان ابلagh رسمی جهت تدریس داشتند و به صورت هفتگی حداقل ۲۰ ساعت به امر تدریس مشغول بودند. ۲۷/۶ درصد از معلمان کمتر از ۱۰ سال (۲۷ نفر)، ۱۹/۳ درصد از معلمان بین ۱۰ تا ۲۰ سال (۱۹ نفر)، ۴۶ درصد از معلمان بین ۲۰ تا ۳۰ سال (۴۵ نفر) و ۷/۱ درصد از معلمان بیشتر از ۳۰ سال سابقه داشتند (۷ نفر).

به منظور بررسی نقش مولفه های کنجکاوی درون فردی و حس انسجام در پیش بینی سلامت عمومی معلمان، ابتدا پیش فرض های آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون حاکی از آن بود که در بین مولفه های کنجکاوی درون فردی، «درک احساسات و انگیزه های خود» و «کاوش در هویت و اهداف فرد» به ترتیب با مولفه ی «معنی دار بودن» و «قابل مدیریت بودن» از حس انسجام ارتباط مثبت و معناداری دارد ($P < 0.05$ و $P < 0.01$). مولفه ی «تأمل در مورد گذشته فرد» از کنجکاوی درون فردی نیز با مولفه های علائم جسمانی، علائم اضطرابی و اختلال خواب،

^{۱۴} Goldberg & Hillier

علائم افسردگی و نمره کل سلامت عمومی ارتباط مثبت و معناداری دارد ($P < 0.05$ و $P < 0.01$). مولفه‌ی «قابل درک بودن» از حس انسجام اما رابطه‌ی منفی و معناداری با مولفه‌های علائم اضطراب و اختلال خواب، علائم افسردگی و نمره کل سلامت عمومی داشته است ($P < 0.05$ و $P < 0.01$). علاوه بر این «معنی دار بودن» از حس انسجام با علائم جسمانی و نمره کل سلامت عمومی ارتباط مثبت و معناداری داشته است ($P < 0.05$ و $P < 0.01$). با این وجود، ارتباط معناداری میان مولفه‌های «درک احساسات و انگیزه‌های خود» و «کاوش در هویت و اهداف فرد» از کنجکاوی درون فردی و «قابل مدیریت بودن» از حس انسجام با هیچ کدام از مولفه‌های سلامت عمومی بدست نیامد ($P < 0.05$). سایر روابط و ضرایب همبستگی در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. ماتریس همبستگی کنجکاوی درون فردی، حس انسجام و سلامت عمومی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱- درک احساسات و انگیزه‌های خود	-										
۲- تأمل در مورد گذشته فرد	۰/۳۲**	-									
۳- کاوش در هویت و اهداف فرد	۰/۵۳**	۰/۴۶**	-								
۴- قابل درک بودن	۰/۰۰	-۰/۱۰	۰/۰۷	-							
۵- قابل مدیریت بودن	۰/۰۷	۰/۲۷**	۰/۲۷**	۰/۱۴	-						
۶- معنی دار بودن	۰/۲۱*	۰/۱۱	۰/۱۰	۰/۱۴	۰/۲۵*	-					
۷- مقیاس علائم جسمانی	۰/۱۷	۰/۲۴*	-۰/۰۱	-۰/۱۳	۰/۰۵	۰/۲۹**	-				
۸- مقیاس علائم اضطرابی و اختلال خواب	-۰/۰۶	۰/۲۱*	-۰/۱۴	-۰/۲۶**	-۰/۰۲	۰/۱۶	۰/۵۹**	-			
۹- مقیاس کارکرد اجتماعی	-۰/۰۳	۰/۱۸	۰/۰۳	-۰/۰۸	-۰/۰۴	۰/۱۵	۰/۳۹**	۰/۴۳**	-		
۱۰- مقیاس علائم افسردگی	۰/۰۲	۰/۳۲**	۰/۰۴	-۰/۲۱*	۰/۰۷	۰/۱۰	۰/۳۰**	۰/۵۶**	۰/۳۷**	-	
۱۱- نمره کل سلامت عمومی	۰/۰۳	۰/۳۲**	-۰/۰۳	-۰/۲۴*	۰/۰۲	۰/۲۳*	۰/۷۶**	۰/۸۶**	۰/۶۵**	۰/۷۶**	-
میانگین	۱۰/۵۳	۹/۹۱	۱۱/۱۹	۲۰/۴۵	۱۸/۰۲	۱۵/۹۷	۶/۰۹	۵/۸۱	۶/۵۶	۲/۸۲	۲۱/۲۹
انحراف استاندارد	۲/۱۹	۲/۱۹	۱/۹۹	۴/۶۳	۳/۲۸	۳/۳۷	۳/۹۰	۳/۹۹	۲/۴۷	۴/۱۴	۱۱/۱۸
کجی	۰/۱۰	۰/۴۳	۰/۱۸	-۰/۳۰	۰/۲۶	-۰/۳۳	۱/۰۲	۰/۹۶	۰/۳۶	۲/۲۵	۰/۸۹
کشیدگی	-۰/۰۷	۰/۳۹	۰/۲۲	۰/۳۸	-۰/۳۴	۰/۴۱	۱/۴۰	۱/۶۶	۱/۰۶	۵/۵۹	۰/۵۷

* $P < 0.05$ ، ** $P < 0.01$

یکی از مهم ترین پیش فرض های آزمون تحلیل رگرسیون، وجود داده های نرمال می باشد. مطلوب آن است که بیشتر از ۵ درصد نمرات Z نباید بزرگتر از ۱/۹۶ باشند (مایرز و رضایی، ۱۴۰۱). نتایج تشخیص مورد (CD)^{۱۵} حاکی از آن بود که کمتر از ۵ درصد نمرات Z کوچکتر از حد تعیین شده قرار گرفتند که نشان از شباهت به نرمال بودن داده ها دارد. اجتناب از هم خطی چندگانه یکی دیگر از پیش فرض های مورد نظر بوده که باتوجه به آماره های آزمون کلینیریتی و قرار گرفتن نمرات VIF در دامنه ی مطلوب این پیش فرض نیز بدست آمد ($1/0.29 \leq VIF \leq 1/0.38$). همچنین، نتایج آزمون دوربین-واتسون (DW) نیز برابر با ۱/۶۸ محاسبه شد و حاکی از آن بود که مفروضه ی استقلال خطاها رعایت شده است. خلاصه مدل تحلیل رگرسیون گام به گام در جدول ۲ نشان می دهد، مولفه های «تأمل در مورد گذشته فرد» از کنجکاوی درون فردی و «قابل درک بودن» و «معنی دار بودن» از حس انسجام در مجموع ۲۰ درصد از سلامت عمومی معلمان را به صورت معناداری پیش بینی می کنند ($P < 0.01$).

^{۱۵} Casewise Diagnostics

جدول ۲. خلاصه مدل سلامت عمومی براساس مولفه های کنجکاوی درون فردی و حس انسجام

R	R ^۲	تعدیل شده R ^۲	خطای استاندارد	F	سطح معناداری
۰/۴۴	۰/۲۰	۰/۱۷	۱۰/۱۶	۷/۸۳	۰/۰۰

جدول ۳. ضرایب رگرسیون چندگانه سلامت عمومی براساس مولفه های کنجکاوی درون فردی و حس انسجام

متغیرهای پیش بین	ضریب غیراستاندارد		ضریب استاندارد		T	سطح معناداری
	B	خطای استاندارد	بتا (β)	خطای استاندارد		
ثابت	۷/۱۳	۷/۸۷	-		۰/۹۰	۰/۰۳
تأمل درمورد گذشته فرد	۱/۳۷	۰/۴۷	۰/۲۶		۲/۸۶	۰/۰۰
قابل درک بودن	-۰/۵۸	۰/۲۲	-۰/۲۴		-۲/۵۹	۰/۰۱
معنی دار بودن	۰/۷۸	۰/۳۱	۰/۲۳		۲/۵۲	۰/۰۱

بر اساس نتایج بدست آمده در جدول ۳ به ترتیب با اضافه شدن یک واحد به مولفه های «تأمل درمورد گذشته فرد» از کنجکاوی درون فردی و «معنی دار بودن از حس انسجام»، مقدار ۰/۲۶ و ۰/۲۳ واحد به سلامت عمومی افزوده می گردد. درحالی که با اضافه شدن یک واحد به مولفه ی «قابل درک بودن»، مقدار ۰/۲۴ واحد از سلامت عمومی کاهش می یابد.

۴. بحث و نتیجه گیری

این مطالعه با هدف پیش بینی سلامت عمومی معلمان شهرستان جویبار بر اساس مولفه های کنجکاوی درون فردی و حس انسجام انجام گرفت. نتایج نشان داد که مولفه «تأمل درمورد گذشته فرد» از کنجکاوی درون فردی به صورت مثبت و به شکل معناداری میزان سلامت عمومی معلمان را پیش بینی می کند. به عبارت دیگر با افزایش کنجکاوی درون فردی و تأمل بیشتر درمورد گذشته ها، میزان سلامت عمومی معلمان نیز افزایش می یابد. کنجکاوی درون فردی به تأمل فرد برای کاوش و درک عمیق تر حالات درونی خود از جمله احساسات، افکار، انگیزه ها و تجربیات شخصی اشاره دارد؛ این نوع کنجکاوی بر خودآگاهی، رشد شخصی و شناخت بهتر خویشتن متمرکز است و ویژگی هایی مانند خودپرسشگری، وارسی هیجانات و باورها، تقویت خودشناسی و استفاده از این فرآیند برای رشد فردی و حل تعارضات را شامل می شود (لیتمن، ۲۰۰۵). در واقع، فرد با تأمل در گذشته خود به بینش عمیق تری از ابعاد شخصیت، احساسات و تصمیمات خود دست پیدا می کند. تأمل در احوالات گذشته از این بابت اهمیت دارد که به افراد کمک می کند تا الگوهای تکرارشونده در رفتارها و واکنش های خود را شناسایی کرده و تأثیر تجربیات گذشته را بر وضعیت فعلی بهتر درک نمایند (ویلسون و رز، ۲۰۰۱). کنجکاوی درون فردی با سلامت عمومی ارتباط عمیقی دارد، زیرا این نوع کنجکاوی افراد را به شناخت بهتر خود، احساسات و الگوهای رفتاریشان ترغیب می کند. وقتی افراد به طور فعال به بررسی درونی می پردازند، بهتر می توانند عوامل استرس زا، عادات ناسالم و رفتارهای مخرب را شناسایی کنند که این آگاهی مستقیماً بر سلامت عمومی آنها اثر می گذارد. رشد خودآگاهی از طریق این نوع کنجکاوی می تواند به بهبود خواب، تنظیم هیجانات و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند، چرا که ذهن و بدن در تعامل دائمی با یکدیگر هستند. بنابراین، کنجکاوی درون فردی نه تنها ابزاری برای توسعه شخصی است، بلکه عاملی کلیدی در حفظ و ارتقای سلامت عمومی نیز محسوب می شود (کاشدان و همکاران، ۲۰۲۰؛ سو^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۴). به صورت مشابه مولفه «بامعنا بودن» به صورت مثبت و مولفه «قابل درک بودن» از حس انسجام به صورت منفی و به شکل معناداری میزان سلامت عمومی معلمان را پیش بینی می کند. حس انسجام اشاره به باور فرد به قابل درک، قابل مدیریت و پرمعنا بودن زندگی است که مانند یک سپر روانی در برابر

^{۱۶} Wilson & Ross^{۱۷} Su et al

استرس عمل می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد افراد با حس انسجام بالاتر، سلامت روانی بهتر و توانایی بیشتری در مقابله با چالش‌های زندگی دارند (اریکسون و لیندستروم، ۲۰۰۵). مؤلفه «بامعنا بودن» در حس انسجام اشاره به بینشی دارد که زندگی و چالش‌های آن را درخور ارزش تلاش کردن می‌داند و بر این عقیده است که حتی موقعیت‌های دشوار نیز معنایی در خود نهفته دارند. این مؤلفه بیانگر آن است که زندگی پوچ و بی‌هدف نمی‌باشد، بلکه معنایی وجود دارد که موجب انگیزه گردیده و برای مقابله با مشکلات موجب تلاش می‌شود. این احساس، سوخت روانی لازم برای مقاومت در برابر استرس را فراهم می‌کند و افراد با این ویژگی، چالش‌ها را نه تهدید، بلکه فرصتی برای یادگیری می‌دانند؛ از این رو معنا در زندگی به عرصه‌ای برای کسب سلامت روانی بدل می‌گردد (فلت^{۱۸} و همکاران، ۲۰۰۷؛ پیتر و همکاران، ۲۰۱۳). مؤلفه «قابل درک بودن» در حس انسجام به این باور فرد اشاره دارد که محرک‌ها و رویدادهای زندگی، چه درونی (مانند افکار و احساسات شخصی) و چه بیرونی (مانند اتفاقات محیطی)، ساختاری منظم، قابل پیش‌بینی و قابل تفسیر دارند. به عبارت دیگر، فرد احساس می‌کند جهان پیرامون او آشفته و تصادفی نیست، بلکه می‌تواند آن را درک کند و روابط علت و معلولی بین رویدادها را بفهمد، که این درک به او کمک می‌کند تا در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، احساس سردرگمی نکند و بتواند واکنش‌های مناسبی نشان دهد. هرچند این مؤلفه سازوکاری برای مقابله با استرس محسوب می‌شود اما نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که درک رویدادها توسط معلمان به برداشت منفی از آن می‌انجامد که این برداشت منفی در بین معلمان با سلامت عمومی پایین‌تر آنها ارتباط دارد، در همین راستا و در پژوهش دیگری رابطه منفی و معنادار افکار ناکارآمد و سلامت روان گزارش گردیده بود (معلمی و همکاران، ۲۰۱۱). به طور کلی نتایج این مطالعه نشان داد که کنجکاو درون‌فردی و حس انسجام با ایجاد موقعیت‌های مرتبط با خودشناسی برای ارتقا سلامت عمومی معلمان فرصت مناسبی فراهم می‌نمایند؛ با این حال، دشواری‌های حاصل از کشف واقعیت رویدادها می‌تواند با کاهش سلامت عمومی معلمان نیز همراه باشد. تعیین حدود اثرگذاری سایر متغیرها می‌تواند در پژوهش‌های آتی دنبال گردد.

سپاسگزاری

مقاله حاضر به صورت پژوهشی مستقل و با یاری واحد تحقیق و پژوهش اداره آموزش و پرورش شهرستان جویبار انجام شده است؛ بدین وسیله از همه‌ی شرکت‌کنندگان و واحدهای دخیل در اجرای پژوهش تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

منابع

آقاداتابای، شمس‌الدین. (۱۳۹۴). خودشناختی فرایندهای کننده تعدیل نقش بررسی ارتباط در آستانه سلامت روان و جامعه ستیزی خودشیفتگی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه تهران، تهران .
بحرینیان، سید عبدالمجید. (۱۳۹۷). خودشناسی در ساحت سلامت معنوی اسلامی. نشریه فرهنگ و ارتقاء سلامت، ۱(۱)، ۶۴-۷۴.

رستمی، مهدی؛ قزلسفلو، مهدی؛ محمدلو، هادی و قربانیان، الهام. (۱۳۹۴). پیش بینی سلامت روانی بر مبنای شفقت خود، هویت و خودشناسی دانشجویان آموزش، فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی، ۴(۱۵)، ۳۰-۴۴ .

رعیت دوست تلوکی، مسعود؛ گلپور، رضا و حیدری، شیما. (۱۴۰۰). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی مقیاس کنجکاو درون فردی در بین دانشجویان. ارائه شده در پنجمین کنگره بین المللی علوم روان و آموزش.

<https://civilica.com/doc/۱۲۳۱۸۷۸>

^{۱۸} Feldt et al

- رئیزی ناصحی، سپیده؛ دهقانی، اکرم؛ مرادی منش، فرزین و حقایق، سیدعباس. (۱۳۹۹). پیش بینی سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت بر اساس حس انسجام، انعطاف پذیری روانشناختی و تکانشگری در بیماران قلبی عروقی مبتلا به چاقی. *فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی*، ۹(۳۳)، ۱-۱۳.
- علی پور، احمد؛ پورشریفی، حمید و محمدزاده، علی اکبر. (۱۳۸۸). اعتباریابی آزمون حس انسجام-۱۳ پرسشی آنتونوسکی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی. دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور/استان تهران.
- مایرز، اندرو و رضایی، اکبر (مترجم). (۱۴۰۱). کتاب مقدمه ای بر آمار و SPSS در روان شناسی (ویراست اول). آیدین، یانار. تبریز.
- موسوی اصل، سیدعلی و پاروئی، صادق. (۱۴۰۰). اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر حس انسجام، خودکارآمدی، بهزیستی روانشناختی و تاب آوری در پرستاران بیمارستان های تأمین اجتماعی. *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی سلامت*، ۱۰(۳۹)، ۱۷۱-۱۹۰.
- نایینیان، محمدرضا؛ نیک آذین، امیر و شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۳). ساختار عاملی، اعتبار و پایایی پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-۲۸) در نوجوانان ایرانی. *روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ۲۱(۱۰).
- وفایی مهر، محمد. (۱۳۹۹). تبیین سلامت روان بر اساس سبک های مدیریت کلاس معلمان. *تحقیقات مدیریت آموزشی*، ۱۲(۴۸)، ۱۶۵-۱۸۲.
- Balajti, I., Vokó, Z., Ádány, R., & Kósa, K. (۲۰۰۷). A koherencia-érzés mérésére szolgáló rövidített kérdőív és a lelki egészség (ghq-۱۲) kérdőív magyar nyelvű változatainak validálása= Validation of the Hungarian versions of the abbreviated sense of coherence (SOC) scale and the general health questionnaire (GHQ-۱۲). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 8(۲), ۱۴۷-۱۶۱.
- Bardach, L., Klassen, R. M., & Perry, N. E. (۲۰۲۲). Teachers' psychological characteristics: Do they matter for teacher effectiveness, teachers' well-being, retention, and interpersonal relations? An integrative review. *Educational Psychology Review*, 34(۱), ۲۵۹-۳۰۰.
- Biglar, C. S., Puryaghoob, M., Shaikhi, M., Molaei, S., Ahmadifard, V., & Moghaddam, F. (۲۰۱۹). Study of Spiritual Health and Sense of Coherence in Patients with Type ۲ Diabetes.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (۲۰۰۵). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(۶), ۴۶۰-۴۶۶.
- Feldt, T., Lintula, H., Suominen, S., Koskenvuo, M., Vahtera, J., & Kivimäki, M. (۲۰۰۷). Structural validity and temporal stability of the ۱۲-item sense of coherence scale: prospective evidence from the population-based HeSSup study. *Quality of life research*, 16, ۴۸۳-۴۹۳.
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., . . . Brockman, R. (۲۰۱۹). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of affective disorders*, 242, ۱۸۰-۱۸۷.
- Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., & McKnight, P. E. (۲۰۲۰). The Five-Dimensional Curiosity Scale Revised (۵DCR): Briefer subscales while separating overt and covert social curiosity. *Personality and Individual Differences*, 157, ۱۰۹۸۳۶.
- Kashdan, T. B., Gallagher, M. W., Silvia, P. J., Winterstein, B. P., Breen, W. E., Terhar, D., & Steger, M. F. (۲۰۰۹). The curiosity and exploration inventory-II: Development, factor structure, and psychometrics. *Journal of Research in Personality*, 43(۶), ۹۸۷-۹۹۸.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (۲۰۰۷). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31, ۱۵۹-۱۷۳.

- Litman, J. (۲۰۰۵). Curiosity and the pleasures of learning: Wanting and liking new information. *Cognition and Emotion*, 19(۶), ۷۹۳-۸۱۴.
- Litman, J. A., Robinson, O. C., & Demetre, J. D. (۲۰۱۷). Intrapersonal curiosity: Inquisitiveness about the inner self. *Self and Identity*, 16(۲), ۲۳۱-۲۵۰.
- Moallemi, s., Bakhshani, N. m., & Raghbi, M. (۲۰۱۱). On the relationship between mental health, spiritual intelligence and dysfunctional attitudes in students of Sistan and Baluchestan University, Southeast of Iran. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 12(۴), ۷۰۲-۷۰۹.
- Peters, G.-J. Y., Ruiter, R. A., & Kok, G. (۲۰۱۳). Threatening communication: a critical re-analysis and a revised meta-analytic test of fear appeal theory. *Health psychology review*, 7(sup ۱), S۸-S۳۱.
- Schneider, M.-J. (۲۰۲۰). *Introduction to Public Health* (۶th ed.). Burlington, Massachusetts, United States: Jones & Bartlett Learning.
- Solis-Soto, M. T., Schön, A., Parra, M., & Radon, K. (۲۰۱۹). Associations between effort-reward imbalance and health indicators among school teachers in Chuquisaca, Bolivia: a cross-sectional study. *BMJ open*, 9(۳), e۰۲۵۱۲۱.
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (۲۰۱۴). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(۳), ۲۵۱-۲۷۹.
- Wettstein, A., Schneider, S., grosse Holtforth, M., & La Marca, R. (۲۰۲۱). *Teacher stress: A psychobiological approach to stressful interactions in the classroom*. Paper presented at the Frontiers in Education.
- Wilson, A. E., & Ross, M. (۲۰۰۱). From chump to champ: people's appraisals of their earlier and present selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(۴), ۵۷۲.