

طراحی الگوی ارتقای سلامت روان معلمان با رویکرد

مدرسه محور و یادگیرنده محور

(تاریخ دریافت ۱۴۰۴/۰۳/۱۵ - تاریخ تصویب ۱۴۰۴/۰۳/۳۰)

پریچهر باقری ویدانظرپور

چکیده

سلامت روان معلمان یکی از عوامل کلیدی در کیفیت فرآیند یاددهی-یادگیری و ایجاد محیط مدرسه حمایتی است. پژوهش حاضر با هدف طراحی و ارائه یک الگوی ارتقای سلامت روان معلمان با رویکرد مدرسه محور و یادگیرنده محور انجام شد. این مطالعه از روش ترکیبی استفاده کرده و شامل تحلیل کیفی مصاحبه‌ها با معلمان و مدیران، بررسی پیشینه پژوهش‌ها و جمع‌آوری داده‌های کمی از طریق پرسشنامه‌های استاندارد سلامت روان و محیط مدرسه بود. یافته‌ها نشان دادند که سلامت روان معلمان تحت تأثیر سه بعد اصلی است: مهارت‌ها و ویژگی‌های فردی، حمایت سازمانی و فرهنگ مدرسه، و تعامل یادگیرنده محور با دانش آموزان. تعامل متقابل این ابعاد باعث کاهش استرس و فرسودگی شغلی و افزایش رضایت و انگیزه شغلی معلمان می‌شود. بر اساس تحلیل داده‌ها، الگوی پیشنهادی شامل تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و هوش هیجانی معلمان، ایجاد محیط مدرسه حمایتگر و همکاران تعامل‌گر، و ترویج کلاس‌های یادگیرنده محور است که همزمان سلامت روان، کیفیت تعاملات آموزشی و انگیزش یادگیرندگان را ارتقا می‌دهد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که توجه همزمان به ابعاد فردی، سازمانی و یادگیرنده محور، کلید موفقیت در ارتقای سلامت روان معلمان و بهبود عملکرد آموزشی است. این الگو می‌تواند به عنوان چارچوب علمی و کاربردی برای برنامه‌ریزی آموزشی، توسعه حرفه‌ای معلمان و طراحی سیاست‌های حمایتی مدارس مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: سلامت روان معلمان، مدرسه محوری، یادگیرنده محوری، هوش هیجانی،

تعامل معلم-دانش آموز

مقدمه

معلمان، قلب نظام آموزشی هر کشور هستند و کیفیت عملکرد آنها رابطه مستقیم با سلامت روان و رفاه روانی شان دارد. معلمان با دانش آموزان، والدین و مدیران تعامل دارند و مسئولیت های گسترده ای در ایجاد محیط یادگیری ایمن، انگیزشی و حمایتی بر عهده دارند. تحقیقات نشان داده اند که معلمان با سلامت روان بالا می توانند کلاس های خلاقانه و مؤثری داشته باشند، سطح انگیزه دانش آموزان را افزایش دهند و با تعارض ها و مشکلات رفتاری به شکلی سازنده مواجه شوند.

با این حال، معلمان در محیط مدرسه با انواع فشارها و چالش ها مواجه هستند: بار کاری زیاد، انتظارات خانواده و مدیران، مشکلات رفتاری دانش آموزان، و همچنین مسائل شخصی و اجتماعی. این فشارها می توانند منجر به اضطراب، استرس شغلی، خستگی مزمن و فرسودگی شغلی شوند. پژوهش ها نشان داده اند که معلمان دچار فرسودگی شغلی، کمتر توانایی مدیریت کلاس، ایجاد تعامل مثبت و برقراری ارتباط مؤثر با دانش آموزان را دارند، که در نهایت بر کیفیت آموزش تأثیر منفی می گذارد.

برای مقابله با این چالش ها، توجه به سلامت روان معلمان ضروری است. یکی از رویکردهای نوین در حوزه آموزش و پرورش، مدرسه محوری و یادگیرنده محوری است. رویکرد مدرسه محور به جای تمرکز صرف بر معلم، به کل محیط مدرسه و تعاملات آن توجه دارد و سعی می کند منابع و حمایت های سازمانی را بهبود دهد. رویکرد یادگیرنده محور نیز بر تعاملات معلم و دانش آموز، انگیزه، اعتماد به نفس و حمایت عاطفی دانش آموزان تمرکز دارد. ترکیب این دو رویکرد می تواند الگوی قدرتمندی برای ارتقای سلامت روان معلمان فراهم کند، به طوری که هم معلم و هم دانش آموز از مزایای محیط حمایتی بهره مند شوند. این پژوهش با هدف طراحی یک الگوی جامع ارتقای سلامت روان معلمان با رویکرد مدرسه محور و یادگیرنده محور انجام شده است. این الگو تلاش دارد با شناسایی عوامل فردی، سازمانی و یادگیرنده محور، معلمان را توانمند کرده و محیط مدرسه را به فضایی سالم، انگیزشی و کارآمد تبدیل کند.

بخش اول: بیان مسئله

سلامت روان معلمان یکی از کلیدی‌ترین عوامل موفقیت آموزشی و تربیتی در مدارس است. معلمانی که سلامت روان بالایی دارند، نه تنها توانایی مدیریت کلاس و تعامل با دانش‌آموزان را دارند، بلکه می‌توانند محیطی امن، همدلانه و انگیزشی ایجاد کنند که موجب پیشرفت تحصیلی و رشد اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان می‌شود. در مقابل، معلمانی که با فشارهای شغلی، استرس و فرسودگی روانی مواجه‌اند، ممکن است عملکرد ضعیف‌تری داشته باشند، تعاملات کلاسی آن‌ها کاهش یابد، و به مشکلات رفتاری دانش‌آموزان بی‌توجهی شود.

۱. ابعاد مشکل

معلمان با مجموعه‌ای از فشارها و چالش‌ها روبه‌رو هستند که سلامت روان آنان را تهدید می‌کند. این فشارها را می‌توان به سه بعد اصلی تقسیم کرد:

فشارهای فردی و شخصی:

اضطراب و استرس شغلی ناشی از حجم بالای کار، امتحانات و انتظارات والدین و مدیران.

خستگی مزمن و فرسودگی شغلی به دلیل ساعات طولانی تدریس و کارهای اداری.

کمبود مهارت‌های مقابله‌ای با استرس، حل مسئله و مدیریت هیجانات.

فشارهای سازمانی و مدرسه‌ای:

فرهنگ مدرسه که ممکن است حمایتی یا تنبیهی باشد و تعامل مثبت با معلمان را محدود کند.

نبود حمایت از مدیران و همکاران برای مواجهه با چالش‌های کلاسی.

کمبود منابع، امکانات و برنامه‌های توسعه حرفه‌ای که به معلمان امکان رشد و ارتقای

مهارت‌های روانی نمی‌دهد.

فشارهای یادگیرنده‌محور:

تعاملات دشوار با دانش‌آموزان به دلیل تنوع شخصیت، مشکلات رفتاری یا انگیزه پایین.

نیاز به ایجاد محیطی که همزمان آموزشی، انگیزشی و حمایتگر باشد.

فشار برای حفظ انگیزه و ایجاد مشارکت فعال دانش‌آموزان در فرآیند یاددهی-یادگیری.

۲. اهمیت و ضرورت پرداختن به مسئله

با توجه به نقش معلمان در ایجاد محیط یادگیری سالم، پرداختن به سلامت روان آنان ضرورت دارد. اهمیت این موضوع را می توان در چهار حوزه اصلی بررسی کرد:

الف) اهمیت تربیتی و آموزشی

ارتقای کیفیت یاددهی-یادگیری: معلمان با سلامت روان بالا قادرند روش های تدریس متنوع و مشارکتی به کار گیرند و محیط کلاس را به فضایی فعال و انگیزشی تبدیل کنند. بهبود تعاملات معلم-دانش آموز: سلامت روان معلمان باعث ایجاد روابط مثبت و همدلانه با دانش آموزان می شود و محیطی امن برای ابراز احساسات و یادگیری فراهم می آورد.

ب) اهمیت روان شناختی و اجتماعی

کاهش فرسودگی شغلی: با ارتقای سلامت روان، میزان استرس و فرسودگی شغلی کاهش می یابد و معلمان انرژی و انگیزه بیشتری برای تدریس و فعالیت های حرفه ای خواهند داشت. توسعه مهارت های مقابله ای: آموزش مهارت های روانی و روان شناختی باعث افزایش توانایی مقابله با فشارها و بحران های شغلی و اجتماعی می شود.

ج) اهمیت سازمانی و مدیریتی

بهبود فرهنگ مدرسه: سلامت روان معلمان مستقیماً با فرهنگ مدرسه و کیفیت تعاملات همکاران و مدیران مرتبط است. مدارس با توجه به سلامت روان معلمان، محیطی مثبت و حمایتگر خواهند داشت.

افزایش بهره وری و رضایت شغلی: معلمان سالم و توانمند باعث ارتقای کیفیت مدرسه، کاهش ترک شغل و افزایش بهره وری آموزشی می شوند.

پیشگیری از بحران های آموزشی: کاهش مشکلات روانی معلمان، پیشگیری از مشکلات تحصیلی و رفتاری دانش آموزان را نیز تضمین می کند.

د) ضرورت پژوهش و نوآوری

با وجود اهمیت سلامت روان معلمان، پژوهش های عملی و علمی کمی درباره طراحی الگوی جامع با رویکرد مدرسه محور و یادگیرنده محور انجام شده است. بیشتر پژوهش ها صرفاً به

بررسی وضعیت موجود یا آموزش مهارت‌های فردی پرداخته‌اند و به ارتباط بین معلم، مدرسه و دانش‌آموز به صورت یکپارچه توجه نکرده‌اند.

الگوی مدرسه‌محور و یادگیرنده‌محور مزیت آن را دارد که:

به معلمان، دانش‌آموزان و مدیران به صورت همزمان توجه می‌کند.

تعارض‌ها و فشارهای فردی، سازمانی و یادگیرنده‌محور را مدیریت می‌کند.

با تقویت مهارت‌های روانی، محیط مدرسه را به فضایی سالم و انگیزشی تبدیل می‌کند.

بنابراین، طراحی چنین الگویی می‌تواند هم سلامت روان معلمان را ارتقا دهد و هم کیفیت

یاددهی-یادگیری و تعاملات مدرسه را بهبود بخشد. پژوهش حاضر با هدف پر کردن این خلا

علمی و ارائه یک الگوی کاربردی و علمی انجام شده است.

بخش دوم: اهداف پژوهش

اهداف پژوهش، مسیر علمی و عملی طراحی الگوی ارتقای سلامت روان معلمان را مشخص

می‌کند. با توجه به اهمیت سلامت روان معلمان و نقش کلیدی آن در ارتقای کیفیت یاددهی-

یادگیری، تعاملات کلاسی و بهبود فرهنگ مدرسه، اهداف پژوهش در سه سطح کلی، جزیی

و عملیاتی تدوین شده‌اند.

۱. هدف کلی

هدف کلی این پژوهش طراحی یک الگوی جامع ارتقای سلامت روان معلمان با رویکرد

مدرسه‌محور و یادگیرنده‌محور است که بتواند: سلامت روان معلمان را بهبود بخشد. استرس و

فرسودگی شغلی را کاهش دهد. کیفیت تعاملات معلم و دانش‌آموز و محیط مدرسه را ارتقا

دهد.

۲. اهداف جزیی

برای رسیدن به هدف کلی، پژوهش اهداف جزیی زیر را دنبال می‌کند:

شناسایی عوامل فردی مؤثر بر سلامت روان معلمان، شامل مهارت‌های مقابله‌ای با استرس،

هوش هیجانی و توانایی مدیریت هیجانات.

بررسی عوامل سازمانی مدرسه که سلامت روان معلمان را تحت تأثیر قرار می دهند، مانند فرهنگ مدرسه، حمایت مدیران، همکاری همکاران و منابع موجود.

طراحی ابعاد و ساختار الگوی ارتقای سلامت روان معلمان با تأکید بر هماهنگی بین عوامل فردی، سازمانی و یادگیرنده محور.

ارائه راهکارها و راهبردهای عملی برای اجرای الگو در مدارس، به گونه ای که معلمان و دانش آموزان به صورت همزمان از مزایای آن بهره مند شوند.

۳. اهداف عملیاتی

تدوین برنامه های آموزشی و حمایتی برای معلمان بر اساس مهارت های روانی و مقابله ای با استرس.

ایجاد سازوکارهای مدرسه محور برای حمایت از معلمان و کاهش فشارهای شغلی.

ارائه روش هایی برای ارتقای تعاملات مثبت معلم-دانش آموز و یادگیرنده محور کردن محیط کلاس.

بخش سوم: سوالات پژوهش

سوالات پژوهش مسیر گردآوری داده ها، تحلیل اطلاعات و طراحی الگو را مشخص می کنند و به پژوهشگر کمک می کنند تا ابعاد مختلف مسئله را به طور دقیق بررسی نماید. سوالات پژوهش در سه دسته طراحی شده اند:

۱. سوالات اصلی

چگونه می توان یک الگوی جامع ارتقای سلامت روان معلمان با رویکرد مدرسه محور و یادگیرنده محور طراحی کرد؟

عوامل فردی، سازمانی و یادگیرنده محور چگونه بر سلامت روان معلمان تأثیر می گذارند؟

۲. سوالات جزئی

کدام مهارت های فردی (هوش هیجانی، مهارت های مقابله ای با استرس، مدیریت هیجانات) بیشترین نقش را در ارتقای سلامت روان معلمان دارند؟

چه عوامل سازمانی مدرسه (فرهنگ مدرسه، حمایت مدیران، همکاری همکاران، منابع موجود) در بهبود سلامت روان معلمان مؤثر هستند؟
تعاملات یادگیرنده محور معلم-دانش آموز و محیط حمایتی چگونه می توانند سلامت روان معلمان را ارتقا دهند؟

شاخص های کمی و کیفی مؤثر در ارزیابی موفقیت الگوی طراحی شده چیست؟
راهکارهای عملی و راهبردهای اجرایی برای پیاده سازی الگو در مدارس کدامند؟

بخش چهارم: چارچوب نظری پژوهش

چارچوب نظری هر پژوهش به عنوان ستون اصلی است که مبانی علمی و مفهومی تحقیق را شکل می دهد و ارتباط بین متغیرهای پژوهش را مشخص می کند. در این پژوهش، سلامت روان معلمان به عنوان متغیر اصلی، تحت تأثیر عوامل فردی، سازمانی و یادگیرنده محور بررسی می شود و رویکرد مدرسه محور و یادگیرنده محور به عنوان مبنای طراحی الگو در نظر گرفته شده است.

۱. سلامت روان معلمان

سلامت روان به معنای توانایی فرد در مدیریت فشارهای روانی، حفظ روابط مثبت، ایجاد انگیزه و عملکرد مطلوب در محیط های آموزشی و اجتماعی تعریف می شود (WHO, ۲۰۰۱). معلمان با سلامت روان بالا قادرند استرس ها و فشارهای شغلی را مدیریت کنند. تعاملات مثبت با دانش آموزان و همکاران ایجاد کنند. محیط یادگیری انگیزشی و حمایتی فراهم کنند. مطالعات نشان می دهند که سلامت روان معلمان با کیفیت یاددهی-یادگیری، انگیزه و مشارکت دانش آموزان و رضایت شغلی رابطه مستقیم دارد (Pianta et al., ۲۰۱۲). از سوی دیگر، فرسودگی شغلی، اضطراب و استرس شغلی معلمان، اثر منفی بر عملکرد آموزشی و رفتارهای اجتماعی دانش آموزان می گذارد (Maslach & Leiter, ۲۰۱۶).

ابعاد سلامت روان معلمان در پژوهش حاضر شامل موارد زیر است:

ابعاد فردی: مهارت های مقابله با استرس، مدیریت هیجانات، خودتنظیمی هیجانی و هوش هیجانی.

ابعاد سازمانی: حمایت مدیران، فرهنگ مدرسه، همکاری همکاران، منابع و برنامه های توسعه حرفه ای.

ابعاد یادگیرنده محور: تعامل مثبت با دانش آموزان، محیط حمایتی و انگیزشی، مشارکت فعال دانش آموزان.

۲. رویکرد مدرسه محور

رویکرد مدرسه محور بر این اصل استوار است که کیفیت آموزش و سلامت روان معلمان تنها به مهارت های فردی آنان محدود نمی شود، بلکه کل محیط مدرسه، فرهنگ مدرسه، حمایت مدیران و تعاملات همکاران نقش حیاتی دارند (Fullan, ۲۰۰۱).

۳. رویکرد یادگیرنده محور

رویکرد یادگیرنده محور بر دانش آموز و تعاملات او با معلم تمرکز دارد و هدف آن ایجاد محیطی است که دانش آموزان فعال، خلاق و مشارکت پذیر باشند (Cornelius-White, ۲۰۰۷).

۴. مدل مفهومی پیشنهادی

با تلفیق رویکرد مدرسه محور و یادگیرنده محور، سلامت روان معلمان می تواند از سه بعد مورد توجه قرار گیرد:

ابعاد فردی: مهارت های مقابله ای، هوش هیجانی و خودتنظیمی هیجانی.

ابعاد سازمانی: حمایت مدیران، فرهنگ مدرسه، همکاری همکاران و منابع آموزشی.

ابعاد یادگیرنده محور: تعامل مثبت با دانش آموزان، ایجاد محیط حمایتی، انگیزش و مشارکت فعال.

بخش پنجم: پیشینه پژوهش

۱. پژوهش های داخلی

حسینی و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعه ای نشان دادند که آموزش مهارت های مقابله ای و هوش هیجانی معلمان موجب کاهش استرس شغلی و ارتقای رضایت شغلی و تعاملات کلاسی شده است.

کریمی و شریفی (۱۴۰۰) تأکید کردند که توجه به فرهنگ مدرسه و حمایت مدیران یکی از عوامل کلیدی در بهبود سلامت روان معلمان و کاهش فرسودگی شغلی است.

۲. پژوهش‌های خارجی

Pianta, Hamre & Allen (۲۰۱۲) بر اهمیت روابط معلم-دانش‌آموز و محیط حمایتی تأکید کرده‌اند و بیان می‌کنند که این روابط مستقیماً بر سلامت روان معلمان و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

بخش ششم: روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع ترکیبی Mixed Methods است، به این معنا که از دو روش کیفی و کمی به‌طور همزمان استفاده شده است:

روش کیفی: شامل تحلیل متون، تئوری‌ها، مدل‌های موجود و مصاحبه با معلمان و کارشناسان آموزشی برای شناسایی نیازها، چالش‌ها و عوامل مؤثر بر سلامت روان معلمان. روش کمی: شامل استفاده از پرسشنامه‌ها و ابزارهای سنجش سلامت روان معلمان، محیط مدرسه و تعاملات معلم-دانش‌آموز برای اعتبارسنجی و کمی‌سازی یافته‌ها.

۲. جامعه و نمونه پژوهش

جامعه آماری: شامل معلمان مدارس متوسطه شهر کرمانشاه است که در زمینه‌های مختلف در حال تدریس هستند. این جامعه شامل معلمان زن و مرد با تجربه و سطوح تحصیلی متفاوت می‌شود.

نمونه‌گیری: از روش نمونه‌گیری هدفمند و تصادفی ساده استفاده شده است:

در مرحله کیفی، ۲۰ معلم و ۵ مدیر مدرسه به‌صورت هدفمند انتخاب شدند تا با مصاحبه نیمه‌ساختاریافته، اطلاعات غنی درباره نیازها و چالش‌های سلامت روان و محیط مدرسه جمع‌آوری شود.

در مرحله کمی، ۶۰ معلم با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد سلامت روان، استرس شغلی و رضایت شغلی مورد ارزیابی قرار گرفتند.

۳. ابزار گردآوری داده‌ها

الف) ابزار کیفی

مصاحبه نیمه ساختاریافته:

شامل ۱۵ پرسش درباره چالش‌های شغلی، منابع استرس، تعاملات معلم-دانش‌آموز، حمایت مدیران و فرهنگ مدرسه.

هدف آن شناسایی عوامل فردی، سازمانی و یادگیرنده‌محور مؤثر بر سلامت روان معلمان بود.

ب) ابزار کمی

پرسشنامه سلامت روان معلمان

استاندارد و شامل شاخص‌های استرس شغلی، فرسودگی، رضایت شغلی، مهارت‌های مقابله‌ای و هوش هیجانی بود.

اعتبار و پایایی آن توسط مطالعات پیشین تأیید شده بود ($\alpha = \text{Cronbach's } 0.89$).

پرسشنامه محیط مدرسه و تعامل معلم-دانش‌آموز

شامل شاخص‌های حمایت مدیران، همکاری همکاران، فرهنگ مدرسه و کیفیت تعاملات یادگیرنده‌محور.

۴. روش تحلیل داده‌ها

الف) تحلیل کیفی

داده‌های مصاحبه با استفاده از روش تحلیل مضمون Thematic Analysis تحلیل شدند.

مراحل تحلیل شامل:

کدگذاری اولیه پاسخ‌ها

دسته‌بندی کدها در قالب مضامین فرعی

استخراج مضامین اصلی شامل عوامل فردی، سازمانی و یادگیرنده‌محور

ترسیم روابط بین مضامین برای طراحی پیش‌نویس الگو

ب) تحلیل کمی

داده‌های پرسشنامه با نرم‌افزار SPSS تحلیل شد. از آزمون‌های آماری شامل میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد تا تأثیر عوامل مختلف بر سلامت روان و رضایت شغلی سنجیده شود. نتایج کمی برای اعتبارسنجی و اولویت‌بندی عوامل در طراحی الگو به کار رفت.

۵. مراحل طراحی الگوی ارتقای سلامت روان معلمان

الگوی پیشنهادی بر اساس یافته‌های کیفی و کمی و تحلیل پیشینه پژوهش‌ها طراحی شده است. مراحل طراحی شامل:

شناسایی نیازها و چالش‌ها

جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه با معلمان و مدیران

بررسی فشارهای فردی، سازمانی و یادگیرنده‌محور

شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت روان

ابعاد فردی: مهارت‌های مقابله‌ای، هوش هیجانی، مدیریت استرس

ابعاد سازمانی: حمایت مدیران، فرهنگ مدرسه، همکاری همکاران

ابعاد یادگیرنده‌محور: تعامل مثبت با دانش‌آموزان، محیط حمایتی، انگیزش و مشارکت فعال

طراحی پیش‌نویس الگو

تلفیق عوامل فردی، سازمانی و یادگیرنده‌محور

ایجاد تعامل بین ابعاد مختلف برای ارتقای سلامت روان، کاهش استرس و فرسودگی

طراحی و تحلیل الگوی پیشنهادی ارتقای سلامت روان معلمان

هدف از طراحی این الگو، ارائه یک چارچوب جامع و کاربردی برای ارتقای سلامت روان معلمان است که هم عوامل فردی و سازمانی را در نظر بگیرد و هم بر تعاملات یادگیرنده‌محور با دانش‌آموزان تمرکز داشته باشد. الگو مبتنی بر یافته‌های پژوهش‌های داخلی و خارجی، مصاحبه با معلمان و مدیران، و تحلیل داده‌های کیفی و کمی طراحی شده است.

۱. مبنای نظری الگو

الگوی پیشنهادی بر پایه تلفیق دو رویکرد اساسی طراحی شده است:

School-Based Approach

رویکرد مدرسه‌محور School-Based Approach سلامت روان معلمان تنها به ویژگی‌های فردی محدود نمی‌شود؛ بلکه کل محیط مدرسه، فرهنگ سازمانی و حمایت مدیران نقش مهمی دارد. مدارس می‌توانند با ایجاد سیاست‌های حمایتی، فراهم کردن منابع، و ترویج فرهنگ همدلی و همکاری، سلامت روان معلمان را بهبود دهند.

Learner-Centered Approach

رویکرد یادگیرنده‌محور Learner-Centered Approach تعامل مثبت معلم و دانش‌آموز، محیط حمایتی و انگیزشی، و مشارکت فعال دانش‌آموزان بر سلامت روان معلمان اثر مستقیم دارد. معلمانی که قادر به ایجاد کلاس یادگیرنده‌محور هستند، انگیزه و رضایت شغلی بیشتری دارند و سطح استرس آنان کاهش می‌یابد. ترکیب این دو رویکرد موجب ایجاد الگوی چندبعدی و جامع می‌شود که سلامت روان معلمان را از سه بعد فردی، سازمانی و یادگیرنده‌محور ارتقا می‌دهد.

۲. ابعاد و مؤلفه‌های الگو

الف) ابعاد فردی

ابعاد فردی شامل مهارت‌ها و ویژگی‌هایی است که معلمان برای مدیریت هیجانات، استرس و فرسودگی به آن نیاز دارند. مؤلفه‌های این بعد عبارتند از:

هوش هیجانی: توانایی تشخیص، مدیریت و استفاده مؤثر از هیجانات خود و دیگران.

مهارت‌های مقابله‌ای با استرس: شامل تکنیک‌های تنفس عمیق، ذهن آگاهی، مدیریت زمان و حل مسئله.

خودتنظیمی هیجانی: توانایی کنترل واکنش‌های هیجانی در مواجهه با فشارها و تعارض‌های کلاسی.

انگیزه و هدفمندی شغلی: ایجاد معنا و هدف در فعالیت‌های آموزشی برای کاهش خستگی و افزایش رضایت شغلی.

ب) ابعاد سازمانی

ابعاد سازمانی به محیط مدرسه و سیاست‌های مدیریت مربوط می‌شود. مؤلفه‌های این بعد عبارتند از:

حمایت مدیران و سرپرستان: ارائه راهنمایی، بازخورد سازنده و پشتیبانی از معلمان در مواقع فشار و تنش.

فرهنگ مدرسه مثبت: ترویج همدلی، همکاری و احترام متقابل بین معلمان، دانش‌آموزان و مدیران.

همکاری و تعامل همکاران: تبادل تجربه، جلسات همفکری و حمایت حرفه‌ای بین معلمان. منابع و فرصت‌های توسعه حرفه‌ای: دسترسی به آموزش، ابزارهای آموزشی و فرصت‌های ارتقای مهارت‌های فردی و حرفه‌ای.

ج) ابعاد یادگیرنده‌محور

این بعد بر تعامل معلم و دانش‌آموز و ایجاد محیط یادگیری حمایتی تمرکز دارد. مؤلفه‌های آن عبارتند از:

تعامل مثبت معلم-دانش‌آموز: ایجاد رابطه همدلانه، تشویق و حمایت روانی دانش‌آموزان. محیط کلاس حمایتی: کاهش تنش، ترویج احترام، پذیرش تفاوت‌ها و ایجاد فضای امن برای یادگیری.

انگیزش و مشارکت فعال دانش‌آموزان: طراحی فعالیت‌های گروهی، پروژه‌های مشارکتی و یادگیری فعال که هم معلم و هم دانش‌آموزان از آن بهره‌مند شوند.

۳. ساختار و روابط بین ابعاد

الگوی پیشنهادی به صورت سه‌سطحی و تعاملی طراحی شده است:

سطح فردی: مهارت‌ها و ویژگی‌های روان‌شناختی معلمان.

سطح سازمانی: محیط مدرسه، حمایت مدیران و همکاری همکاران.

سطح یادگیرنده‌محور: تعامل معلم و دانش‌آموز و ایجاد محیط حمایتی.

یافته ها و تحلیل

پس از جمع آوری داده های کیفی و کمی و تحلیل آنها، یافته های اصلی پژوهش به سه بعد اصلی الگوی طراحی شده تقسیم می شوند: ابعاد فردی، سازمانی و یادگیرنده محور.

۱. یافته های ابعاد فردی

هوش هیجانی معلمان: بیش از ۷۵٪ معلمان در پرسشنامه ها، مهارت های بالایی در شناخت هیجانات خود و دیگران و مدیریت واکنش های هیجانی نشان دادند. مهارت های مقابله ای با استرس: تحلیل داده ها نشان داد معلمان با تمرین منظم تکنیک های مقابله ای (مثل تنفس عمیق و مدیریت زمان) استرس کمتری تجربه کردند. خودتنظیمی هیجانی و انگیزه شغلی: معلمانی که مهارت خودتنظیمی هیجانی بالایی داشتند، توانستند فشارهای کلاسی و انتظارات والدین را بهتر مدیریت کنند و انگیزه شغلی بالاتری نشان دادند.

۲. یافته های ابعاد سازمانی

حمایت مدیران و فرهنگ مدرسه: وجود مدیران حمایتگر و فرهنگ مدرسه مثبت، رابطه مستقیم با کاهش استرس و فرسودگی شغلی معلمان داشت. همکاری و تعامل همکاران: جلسات همفکری و تبادل تجربیات باعث افزایش انگیزه و رضایت شغلی معلمان شد.

منابع و فرصت های توسعه حرفه ای: دسترسی به دوره های آموزشی و ابزارهای آموزشی به بهبود سلامت روان و ارتقای مهارت های فردی کمک کرد.

۳. یافته های ابعاد یادگیرنده محور

تعامل مثبت معلم-دانش آموز: معلمانی که توانایی ایجاد ارتباط مثبت و حمایتی با دانش آموزان داشتند، استرس و فرسودگی کمتری را تجربه کردند.

محیط کلاس حمایتی و انگیزشی: فراهم کردن محیطی امن و مثبت، اثرات روانی منفی فشارهای شغلی را کاهش داد.

انگیزش و مشارکت فعال دانش آموزان: مشارکت فعال دانش آموزان باعث افزایش رضایت شغلی و کاهش خستگی معلمان شد.

بخش هفتم: بحث و تفسیر یافته‌ها

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که ارتقای سلامت روان معلمان نیازمند تمرکز همزمان بر سه بعد فردی، سازمانی و یادگیرنده‌محور است.

ابعاد فردی: مهارت‌های مقابله‌ای و هوش هیجانی، پایه‌ای‌ترین مؤلفه‌ها برای مدیریت فشارهای شغلی و تعاملات کلاسی هستند. این یافته‌ها با مطالعات Jennings & Greenberg (۲۰۰۹) و Pianta et al. (۲۰۱۲) همخوانی دارد.

ابعاد سازمانی: حمایت مدیران، فرهنگ مدرسه مثبت و همکاری همکاران، به عنوان محیط حمایتی، امکان استفاده مؤثر از مهارت‌های فردی را فراهم می‌کند. این یافته‌ها تأکید Fullan (۲۰۰۱) بر نقش محیط مدرسه را تأیید می‌کند.

ابعاد یادگیرنده‌محور: تعامل مثبت با دانش آموزان و ایجاد محیط کلاس حمایتی، سلامت روان معلمان را تقویت می‌کند و عملکرد آموزشی را بهبود می‌بخشد. این نتایج با یافته‌های Cornelius-White (۲۰۰۷) و Hattie (۲۰۰۹) همسو است.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف طراحی الگوی ارتقای سلامت روان معلمان با رویکرد مدرسه‌محور و یادگیرنده‌محور انجام شد. یافته‌ها نشان دادند که سلامت روان معلمان تحت تأثیر سه بعد اصلی است: ابعاد فردی، سازمانی و یادگیرنده‌محور و تعامل متقابل این ابعاد نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش استرس، فرسودگی شغلی و افزایش رضایت شغلی و کارآمدی آموزشی دارد.

۱. نتیجه‌گیری بر اساس ابعاد فردی

یافته‌ها نشان دادند که مهارت‌های فردی معلمان، مانند هوش هیجانی، مهارت‌های مقابله‌ای با استرس و خودتنظیمی هیجانی، پایه‌ای‌ترین عوامل سلامت روان هستند. معلمانی که توانایی مدیریت هیجانات خود و دیگران را دارند، استرس کمتری تجربه کرده و قادر به ایجاد تعامل مثبت با دانش آموزان هستند. همچنین، انگیزه و هدفمندی شغلی به عنوان عامل تقویت‌کننده

سلامت روان عمل می کند و سبب می شود معلمان فشارهای محیطی را با دید مثبت تر مدیریت کنند.

این نتایج نشان می دهد که آموزش مهارت های فردی و روان شناختی معلمان باید به عنوان یکی از اولویت های اصلی سیاست های آموزشی و برنامه های توسعه حرفه ای قرار گیرد. بدون تقویت این مهارت ها، سایر اقدامات مدرسه محور یا یادگیرنده محور نمی توانند اثر بلندمدت و پایداری داشته باشند.

۲. نتیجه گیری بر اساس ابعاد سازمانی

تحلیل داده ها نشان داد که محیط مدرسه و حمایت سازمانی، نقش واسطه ای و تسهیل کننده در سلامت روان معلمان دارد.

حمایت مدیران و بازخوردهای مثبت، معلمان را قادر می سازد مهارت های فردی خود را به صورت مؤثر در کلاس به کار بگیرند. فرهنگ مدرسه مثبت و همکاران حمایتگر باعث کاهش فشار روانی و ایجاد حس امنیت شغلی و رضایت حرفه ای می شود. دسترسی به منابع آموزشی و فرصت های توسعه حرفه ای باعث ارتقای مهارت های فردی و اعتماد به نفس معلمان در کلاس می شود. این یافته ها اهمیت رویکرد مدرسه محور را تأکید می کنند: حتی معلمانی که مهارت های فردی بالایی دارند، در محیط مدرسه نامناسب یا فاقد حمایت سازمانی ممکن است فشار روانی بالایی تجربه کنند. بنابراین ایجاد سیاست های حمایتی و فرهنگ مدرسه مثبت، یک ضرورت اساسی برای ارتقای سلامت روان معلمان است.

۳. نتیجه گیری بر اساس ابعاد یادگیرنده محور

یافته های پژوهش نشان داد که تعامل مثبت معلم-دانش آموز و محیط کلاس حمایتی، سلامت روان معلمان را به طور مستقیم تحت تأثیر قرار می دهد:

ایجاد محیط امن و انگیزشی باعث کاهش استرس و خستگی معلمان می شود.

مشارکت فعال دانش آموزان نه تنها کیفیت یادگیری را افزایش می دهد، بلکه رضایت شغلی و انگیزه معلمان را تقویت می کند. معلمانی که قادر به ایجاد کلاس یادگیرنده محور هستند، از فشارهای روانی کمتری رنج می برند و رضایت شغلی بیشتری دارند. این یافته ها تأکید می کنند

که یادگیرنده محوری و مهارت تعامل مثبت با دانش آموزان، بخش ضروری الگوی ارتقای سلامت روان معلمان است و نمی توان آن را نادیده گرفت.

۴. نتیجه گیری تلفیقی و تعاملی

با تلفیق سه بعد فردی، سازمانی و یادگیرنده محور، می توان گفت: سلامت روان معلمان حاصل تعامل متقابل سه بعد است. هیچ بعدی به تنهایی کافی نیست. مهارت فردی بدون محیط حمایتی یا تعامل مثبت با دانش آموزان، اثر پایدار ندارد. رویکرد مدرسه محور و یادگیرنده محور مکمل یکدیگر هستند. مدرسه محوری زمینه را برای بکارگیری مهارت های فردی فراهم می کند و یادگیرنده محوری، انگیزه و رضایت معلمان را افزایش می دهد. اجرای الگو در محیط واقعی مدارس، باعث کاهش فرسودگی شغلی، افزایش کیفیت تعاملات کلاسی و ارتقای انگیزه و رضایت شغلی معلمان می شود. این نتیجه گیری نشان می دهد که الگوی طراحی شده علمی، کاربردی و قابل پیاده سازی در مدارس است و می تواند به عنوان یک چارچوب عملی برای سیاست گذاران آموزشی و مدیران مدارس مورد استفاده قرار گیرد.

۵. پیامدهای علمی و کاربردی

از منظر علمی: این پژوهش نشان می دهد که سلامت روان معلمان یک پدیده چندبعدی است که عوامل فردی، سازمانی و یادگیرنده محور در آن نقش دارند. یافته ها می توانند مبنای پژوهش های آینده در حوزه روانشناسی آموزشی، مدیریت مدرسه و ارتقای محیط یادگیری باشند.

پیشنهادهای

شرکت در کارگاه های مهارت های مقابله ای با استرس و هوش هیجانی به صورت منظم. تمرین تکنیک های مدیریت هیجانات و خودتنظیمی برای مواجهه با فشارهای کلاسی. بهره گیری از روش های یادگیری مشارکتی و تعامل فعال با دانش آموزان. ترویج فرهنگ مدرسه حمایتگر و همدلانه و ارائه بازخورد مثبت به معلمان. انجام مطالعات میدانی گسترده تر در مناطق و مقاطع تحصیلی مختلف برای اعتبارسنجی الگو. بررسی اثرات طولانی مدت پیاده سازی الگو بر سلامت روان معلمان و عملکرد دانش آموزان.

منابع و مآخذ

- اکبری، ح. (۱۴۰۱). روانشناسی سلامت در محیط مدرسه. تهران: نشر پژوهش‌های آموزشی.
- ابراهیمی، پ. (۱۴۰۱). طراحی برنامه ارتقای سلامت روان معلمان در مدارس متوسطه. تهران: انتشارات دانشگاه تربیت معلم.
- احمدی، م. و رضایی، س. (۱۴۰۰). تأثیر مهارت‌های ارتباطی و هیجانی معلمان بر کیفیت تعاملات کلاسی. مجله علوم تربیتی، ۱۶(۳)، ۴۵-۶۸.
- حسینی، م. و همکاران. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و هوش هیجانی معلمان. مجله روانشناسی تربیتی
- کریمی، س. و شریفی، ن. (۱۴۰۰). فرهنگ مدرسه و حمایت سازمانی: راهکارهایی برای ارتقای سلامت روان معلمان. فصلنامه مدیریت آموزشی، ۲(۱)، ۱۰-۳۲.
- رضایی، م. و احمدی، ف. (۱۳۹۹). مهارت‌های مقابله‌ای و فرسودگی شغلی معلمان. مجله روانشناسی کاربردی، ۱۴(۴)
- جعفری، ف. و موسوی، ر. (۱۴۰۱). یادگیرنده‌محوری و تأثیر آن بر انگیزش و سلامت معلمان. فصلنامه آموزش و پرورش
- ملکی، ه. و احمدپور، ش. (۱۴۰۰). آموزش مهارت‌های اجتماعی معلمان و کاهش فرسودگی شغلی. پژوهش‌های روانشناسی تربیتی، ۱۴(۳)، ۹۰-۱۱۰.
- Cornelius-White, J. (۲۰۰۷). Learner-centered teacher-student relationships are effective: A meta-analysis. Review of Educational Research, ۷۷(۱), ۱۱۳-۱۴۳
- Fullan, M. (۲۰۰۱). The new meaning of educational change. New York: Teachers College Press