

رابطه خوش‌بینی با نحوی زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد

فاطمه کمالی خواجه لنگی

کارشناسی رشته مشاوره و راهنمایی

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه خوش‌بینی با نحوی زندگی دبیران شهرستان فلارد بود. روش پژوهش حاضر، توصیفی - پیمایشی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد بودند که از این میان تعداد ۳۸۰ نفر به‌عنوان نمونه آماری به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش مقیاس ویژگی‌های شخصیتی گلدبرگ (۱۹۸۵)، مقیاس هوش هیجانی شات و همکاران (۱۹۸۸)، مقیاس جهت‌گیری زندگی شایر و کارور (۱۹۸۵) و پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۶) بود. برای تحلیل فرضیه‌های آماری از روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری استفاده شد. نتایج تحلیل فرضیه‌ها با استفاده از روش آماری همبستگی پیرسون نشان داد که بین برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی، وجدانی بودن، روان‌رنجوری، گشودگی نسبت به تجربه، هوش هیجانی و خوش‌بینی با کیفیت زندگی دبیران رابطه معنی‌دار وجود دارد. همچنین نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چند متغیری، نشان داد که از میان متغیرهای پیش‌بین، متغیرهای هوش هیجانی، خوش‌بینی و وظیفه‌شناسی پیش‌بینی کننده مناسب‌تری برای متغیر ملاک کیفیت زندگی دبیران بودند.

واژه‌های کلیدی: ویژگی‌های شخصیتی، نحوی زندگی، خوش‌بینی و کیفیت زندگی.

۱- مقدمه

کار و اشتغال به‌عنوان یکی از تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت (مطلق، اولیایی منش و بهشتیان^۱، ۲۰۰۸)، بخش وسیع و مهمی از اوقات افراد را به خود اختصاص می‌دهد. از این‌رو، شرایط مرتبط با شغل و رضایت شغلی مخصوصاً در معلمان که آینده‌سازان جوامع را می‌پروراند، تبدیل به یکی از ارکان ضروری و ارزشمند ارتقاء سلامتی و رضایت از زندگی شده است (حبیبی و شیرازی^۲، ۲۰۱۷). به باور گرین^۳ (۲۰۱۱)، استخدام شدن می‌تواند اثرات مخرب بیکاری را بر کیفیت زندگی^۴ و سلامت روان کاهش دهد. از این‌رو کیفیت زندگی، که به‌عنوان احساس خرسندی و رضایت از زندگی تعبیر می‌شود، در افراد مختلف دارای معیارهای گوناگونی مانند ثروت و یا رضایت شغلی و... است. در واقع تجربه شادکامی و کیفیت بالای زندگی هدف برتر زندگی به شمار می‌رود و احساس غم و ناخرسندی اغلب مانعی در راه کیفیت زندگی شمرده می‌شود که می‌تواند در افرادی که دچار مشکلاتی هستند سطح آن متزلزل گردد (می^۵، ۲۰۱۴).

در عین حال، ویژگی‌های شخصیتی^۶ یکی از عوامل مختلفی است که می‌تواند با کیفیت زندگی دبیران مرتبط باشد. تفاوت در مشخصات فردی مانند شخصیت یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد کننده کیفیت زندگی است که به دیگر چیزی که برای کیفیت زندگی یک نفر مهم است ممکن است برای دیگری مهم نباشد. بنابراین شخصیت فرد می‌تواند نقش مهمی در درک کیفیت زندگی داشته باشد، زیرا انگیزش و نگرش فرد را به زندگی و شیوه‌ای که وی به اقتضات زندگی پاسخ می‌دهد، مشخص می‌کند (شانک^۷، ۲۰۱۰). یکی دیگر از متغیرهایی که در پیش‌بینی کیفیت زندگی نقش دارد، هوش هیجانی^۸ است. هوش هیجانی توانایی‌هایی مانند اینکه فرد بتواند انگیزه خود را حفظ نماید و در مقابل ناملایمات پایداری کند، تکانش‌های خود را کنترل کند و کامیابی را به تعویق بیندازد، حالات روحی خود را تنظیم کند و نگذارد پریشانی خاطر، قدرت تفکر او را خدشه دار سازد، با دیگران همدلی کند و امیدوار باشد. برخلاف هوشبهر که سابقه حدود یک‌صدسال تحقیق برصدها هزارنفر را به همراه دارد، هوش هیجانی مفهوم جدیدی است (گل‌من^۹، ترجمه پارسا، ۱۳۸۷).

در ضمن، از متغیرهای اساسی مؤثر بر کیفیت زندگی دبیران، خوش‌بینی^{۱۰} می‌باشد. تحقیقات انجام شده توسط تعدادی از روان‌شناسان مزایای خوش‌بینی و معایب بدبینی را مشخص نموده‌اند. خوش‌بین‌ها نتایج مثبت بیشتری به دست می‌آورند زیرا آنها هدفشان را به صورت یک چیز دست‌یافتنی تصور می‌کنند و از فرآیند حل مسئله استفاده می‌کنند تا اینکه آن را انکار کنند (آسپین وال و تایلور^{۱۱}، ۱۹۹۲، به نقل از موحد^{۱۲}، ۱۳۸۲). خوش‌بینی به جهت‌گزی- اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت مورد انتظارند و این پیامدها به‌عنوان نتایج عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شوند (پیترسون^{۱۲}، ۲۰۰۰). خوش‌بینی با یک رشته از پیامدهای مثبت سلامت جسمانی و روان‌شناختی مانند سطح افسردگی اضطراب پایین،

^۱. Motlagh, Oliaeimanesh & Beheshtian

^۲. Habib & Shirazi

^۳. Green

^۴. quality of life

^۵. Mey

^۶. personality characteristics

^۷. Shanak

^۸. emotional intelligence

^۹. Golman

^{۱۰}. optimism

^{۱۱}. Aspin Val & Taylor

^{۱۲}. Peterson

عدم ضعف سیستم ایمنی و بهزیستی عمومی همبسته می باشد (ایساکو^{۱۳} و همکاران، ۱۹۹۸). بر اساس مطالب فوق هدف از تحقیق حاضر بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی و خوش‌بینی با کیفیت زندگی دبیران متوسطه دوم ناحیه یک اهواز می باشد.

۲- بیان مسئله

امروزه راضی و خشنود نگهداشتن کارکنان، از دغدغه‌های عمده مدیران در سازمان‌های مهم و حیاتی مانند آموزش و پرورش بوده (رضایی و خلیل زاده^{۱۴}، ۲۰۰۹) و در تمامی سطوح مدیریت و منابع انسانی سازمان‌ها، اهمیت خاصی به کیفیت زندگی شغلی و خانوادگی کارکنان داده می‌شود (زکی^{۱۵}، ۲۰۱۶). در یک تعریف ساده، رضایت شغلی معلمان را می‌توان به‌عنوان حالت عاطفی مثبت یا مطلوب یک شخص نسبت به شغل یا تجربه‌های شغلی‌اش در تدریس تعریف نمود که بطور مستقیم بر کیفیت مطلوب زندگی اثرگذار است (دمیرتاس^{۱۶}، ۲۰۱۰). انسان‌ها به طور فطری تلاش می‌کنند تا در حیات اجتماعی خود کم و کیف مطلوب شرایط زندگی را برای خود تأمین کنند. داشتن یک زندگی با کیفیت مطلوب همواره آرزوی او بوده و هست و در طول سالیان متمادی یافتن مفهوم زندگی خوب و چگونه دستیابی به آن فکر و ذهن وی را به خود معطوف داشته است (حسینیان، قاسم‌زاده و نیکنام، ۱۳۹۰). موارد مذکور مفهوم کیفیت زندگی را تداعی می‌کند. در خصوص معنی کیفیت زندگی دانشمندان تعبیر و تعاریف متعددی قائل هستند. به طوری که فرانز و پاور کیفیت زندگی را رضایت یا عدم رضایت از ابعادی از زندگی فرد می‌دانند که برای او مهم است. سل و تالسکی^{۱۷} (۱۹۹۹) کیفیت زندگی را ارزیابی و رضایت فرد از سطح عملکرد موجودش در مقایسه با آنچه ایده آل یا ممکن می‌پندارند، تلقی می‌کنند (بیشاپ^{۱۸}، ۲۰۰۷).

از عوامل مرتبط با کیفیت زندگی، ویژگی‌های شخصیتی است. در زندگی و ویژگی‌های شخصیتی سبب ادراک تفاوت‌های فردی در قالب الگوهای پایدار تفکر، احساس و رفتار می‌شوند. ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌تواند الگوهایی برای پیش‌بینی رفتار و حالت‌های روانی آنان فراهم آورد و تفاوت‌های فردی افراد عاملی مهمی است که نشان می‌دهد چرا برخی از افراد بهتر از دیگران با شرایط و متغیرهای محیطی و زندگی مشترک کنار می‌آیند و از سطوح مختلف انگیزش، رضایت و سلامت روان برخوردارند (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۰). نیروی کار از نظر مهارت‌ها، توانایی‌ها، ویژگی‌های شخصیتی، ارزش‌ها و نگرش‌ها، ادراکات و اسنادهایشان با یکدیگر متفاوتند و این تفاوت به چالش برانگیز بودن ماهیت کار اشاره می‌کند. نیروی کار دارای مجموعه‌ی متنوعی از ویژگی‌های شخصیتی هستند و هیچ دو نفری کاملاً شبیه یکدیگر نیستند (نلسون و کوئیک^{۱۹}، ۲۰۰۶). بر این اساس می‌توان از طریق ویژگی‌های شخصیتی به ویژگی‌های شغلی و کیفیت زندگی افراد پی برد.

یکی از مفاهیم هوش که به‌عنوان جدیدترین تحول در زمینه فهم رابطه تعقل و هیجان است و از آن به‌عنوان ماشه چکان یک انقلاب بزرگ در زمینه ارتقای بهداشت روانی یاد می‌شود مفهوم هوش هیجانی است. سالووی و مایر^{۲۰} (۱۹۹۹) در پاسخ به این سؤال که چرا دو فرد با هوش بهر مساوی می‌توانند به سطوح کاملاً متفاوتی از پیشرفت و خوشبختی برسند، برای اولین بار

¹³. easako

¹⁴. Rezaei & Khalilzadeh

¹⁵. Zaki

¹⁶. Demirtas

¹⁷. Sell & Taleski

¹⁸. Bishop

¹⁹- Nelson & Quick

³-Salovey&Mayer

اصطلاح هوش هیجانی را مطرح نمودند. منظور از هوش هیجانی آن دسته از جنبه‌های زیربنایی و رفتار فردی است که به طور کامل با توانایی‌های عقلانی و تفکری او متفاوت است (ابراهیمی، ۱۳۸۷). امروزه شاهد این هستیم که در ابعاد گوناگون زندگی، انواع هوش مهم و تأثیرگذار هستند. هوش یکی از جذاب‌ترین و جالب‌ترین فرآیندهای روانی است که جلوه‌های آن در موجودات مختلف به میزان متفاوت مشاهده می‌شود. هوش هیجانی (EQ) یکی از انواع هوش می‌باشد که به معنای توانایی اداره مطلوب خلق و خو، وضع روانی و کنترل تکانش هاست. عاملی است که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف، در شخص ایجاد انگیزه و امید می‌کند (گلمن، ۱۹۹۵؛ ترجمه پارسا، ۱۳۸۳).

خوش‌بینی نیز عامل دیگری است که ارتباط آن با کیفیت زندگی در این پژوهش بررسی خواهد شد. خوش‌بینی یکی از خصوصیات مثبت انسان است که طی دو دهه گذشته توجه ویژه‌ای را در روانشناسی و علوم اجتماعی به خود جلب کرده است. برخی از محققین نگرانی خود را نسبت به فقدان یک مفهوم پایدار نظری از سازه خوش‌بینی بیان کرده‌اند، در حالی که برخی خوش‌بینی را به‌عنوان یک تمایل شناختی در نظر می‌گیرند که باعث می‌شود فرد انتظار مواجهه یا پیامدهای مثبت و نه منفی را در آینده داشته باشد. گروهی دیگر مدعی‌اند که این سازه بهتر است به‌عنوان نگرش با عقیده در نظر گرفته شود به طور کلی خوش‌بینی را همه آنچه که باعث می‌شود فرد شانس خود را در آینده برای پیامدهای مثبت بیش از حد و پیامدهای منفی پایین تر از حد ارزیابی کند، تعریف کرده‌اند. خوش‌بینی و بطور کلی باورهای مثبت بر بیماریها و سلامت جسمانی و روانی انسان تأثیر زیادی گذارند (تروبوکس^{۲۱}، کروول^{۲۲} و واتریس^{۲۳}، ۲۰۰۴). خوش‌بینی با خلق مثبت و اخلاق خوب رابطه دارد و همچنین خوش‌بینی با پشتکار، موفقیت‌های شغلی، سلامتی و کیفیت زندگی رابطه مثبت نشان داده است (روجرز^{۲۴}، چامبرلین^{۲۵}، الیسون^{۲۶} و گرین^{۲۷}، ۲۰۰۰). بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال خواهد بود که آیا بین ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی و خوش‌بینی با کیفیت زندگی دبیران متوسطه دوم ناحیه یک اهواز رابطه وجود دارد؟

۳- سؤال پژوهش

آیا بین برون‌گرایی^{۲۸}، وظیفه‌شناسی^{۲۹}، وجدانی بودن^{۳۰}، روان‌رنجوری^{۳۱}، گشودگی نسبت به تجربه^{۳۲}، هوش هیجانی^{۳۳} و خوش‌بینی^{۳۴} با کیفیت زندگی^{۳۵} با معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد رابطه وجود دارد؟

۴- فرضیه های پژوهش

فرضیه ۱-۴ بین برون‌گرایی و کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد رابطه مثبت وجود دارد.

²¹. Treboux

²². Crowell

²³. Waters

²⁴. Rogers

²⁵. Chamberlin

²⁶. Ellison

²⁷. Crean

²⁸. Extroversion

²⁹. Duty

³⁰. Conscientiousness

³¹. Neuroticism

³². Openness to experience

³³. Emotional Intelligence

³⁴. Optimism

³⁵. Quality of Life

فرضیه ۲-۴ بین وظیفه‌شناسی و کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد رابطه مثبت وجود دارد.
فرضیه ۳-۴ بین وجدانی بودن و کیفیت معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد رابطه مثبت وجود دارد.
فرضیه ۴-۴ بین گشودگی نسبت به تجربه و کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد رابطه مثبت وجود دارد.
فرضیه ۴-۵ بین روان‌رنجوری و کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد رابطه منفی وجود دارد.
فرضیه ۴-۶ بین هوش هیجانی و کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد رابطه مثبت وجود دارد.
فرضیه ۴-۷ بین خوش‌بینی با کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد رابطه مثبت وجود دارد.
فرضیه ۴-۸ بین برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی، وجدانی بودن، روان‌رنجوری، گشودگی نسبت به تجربه، هوش هیجانی و خوش‌بینی با کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد رابطه چندگانه وجود دارد.

۵-اهداف

۵-۱هدف کلی

تعیین رابطه چندگانه بین برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی، وجدانی بودن، روان‌رنجوری، گشودگی نسبت به تجربه، هوش هیجانی و خوش‌بینی با کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد.

۵-۱۲اهداف جزئی

- ۱-۲-۵ تعیین رابطه بین روان‌رنجورخویی با کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد.
- ۲-۲-۵ تعیین رابطه بین برون‌گرایی با کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد.
- ۳-۲-۵ تعیین رابطه بین گشودگی با کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد.
- ۴-۲-۵ تعیین رابطه بین توافق با کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد.
- ۵-۲-۵ تعیین رابطه بین وظیفه‌شناسی با کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد.
- ۶-۲-۵ تعیین رابطه بین هوش هیجانی با کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد.
- ۷-۲-۵ تعیین رابطه بین خوش‌بینی با کیفیت زندگی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد.

۶-تحقیقات انجام شده در داخل کشور

کریم نژاد بدوستانی (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان پیش‌بینی کیفیت زندگی براساس خوش‌بینی در بیماران هموفیلی دریافتند که سبک کلی، سبک ثابت کیفیت زندگی را پیش‌بینی نمودند. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان بیان داشت که خوش‌بینی در کیفیت زندگی بیماران هموفیلی نقش دارد.

توکلی کوهجهری و کهرآزنی (۱۳۹۵) در نتایج حاصل از داده‌های پژوهشی با عنوان رابطه ویژگی‌های شخصیتی با کیفیت زندگی همسران بیماران دچار ناتوانی جسمانی، نشان دادند بین ویژگی‌های شخصیتی مانند برون‌گرایی، دلپذیربودن و مسئولیت‌پذیری، با کیفیت زندگی همسران افراد دچار ناتوانی جسمانی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین ویژگی شخصیتی روان‌نزدی با کیفیت زندگی همسران افراد دچار ناتوانی جسمانی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد نتایج

حاصل از رگرسیون نشان داد که ویژگی شخصیتی روان‌نژندی به میزان $۱۷/۶$ درصد و ویژگی شخصیتی برون‌گرایی به میزان $۵/۲$ درصد واریانس کیفیت زندگی را در همسران افراد دچار ناتوانی جسمانی پیش‌بینی می‌کند.

سیدالشهدایی، مردانی، حقانی، عباسی و حکیمی (۱۳۹۵) پژوهشی با عنوان همبستگی بین ویژگی‌های شخصیتی و کیفیت زندگی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی قم انجام داد. در این مطالعه، بعد سلامت محیط، ارتباط معنی‌داری با جنسیت داشت و نمره سلامت محیط در دانشجویان پسر بیشتر از دختران بود، ولی ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان با جنسیت آنها، ارتباط معنی‌داری نداشت. ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، توافق و وجدانی بودن با ابعاد کیفیت زندگی، رابطه مثبت داشت، بین روان‌نژندخویی با ابعاد کیفیت زندگی، رابطه منفی بود و بین گشودگی تجربی با ابعاد کیفیت زندگی، رابطه معنی‌داری وجود نداشت.

نظامی‌پور و احدی (۱۳۹۴) پژوهشی با عنوان نقش میانجی‌گرانه امید به زندگی در رابطه بین عامل‌های روان‌نژندی و برون‌گرایی و کیفیت زندگی بیماران دیالیزی انجام داد. نتایج معادلات ساختاری نشان داد که امید به زندگی در رابطه بین دو عام روان-نژندی و برون‌گرایی نقش واسطه‌ای دارد؛ بدین معنی که روان‌نژندی اثر غیرمستقیم منفی و برون‌گرایی اثر غیرمستقیم مثبت به واسطه امید به زندگی بر کیفیت زندگی دارند.

آذرنیک و آقایی (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی براساس مؤلفه‌های هوش هیجانی (خوش بین، تنظیم هیجان، ارزیابی از هیجانات، مهارت‌های اجتماعی و کاربرد هیجانات) در زوجین شهر اصفهان، ماتریکس همبستگی و جدول همبستگی پیرسون نشان دادند که هیچ ارتباط معناداری بین متغیرهای هوش هیجانی (خوش بین، تنظیم هیجان، ارزیابی از هیجانات، مهارت‌های اجتماعی و کاربرد هیجانات) با کیفیت زندگی زناشویی وجود نداشته، ضمن اینکه این متغیرها قابلیت پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی را نیز ندارند.

حمید و زمستانی (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان رابطه هوش معنوی و ویژگی‌های شخصیتی با کیفیت زندگی در دانشجویان پزشکی دریافتند که میان هوش معنوی و ویژگی‌های شخصیتی با کیفیت زندگی روابط چندگانه مثبت معنی‌داری وجود دارد. هوش معنوی بیشترین رابطه مثبت را با کیفیت زندگی دارد. همچنین روان‌نژندگرایی بیشترین رابطه منفی را با کیفیت زندگی دارد. ویژگی‌های شخصیتی روان‌نژندگرایی، دلپذیر بودن و وجدان‌گرایی به ترتیب بیشترین سهم را در تبیین کیفیت زندگی دارند.

نصر اصفهانی و اعتمادی (۱۳۹۱) در پژوهش خود با عنوان ویژگی‌های شخصیتی با هوش معنوی و کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی، یافته‌ها نشان داد که هوش معنوی و همچنین کیفیت زندگی با ابعاد شخصیتی برون-گرایی، دلپذیر بودن، وجدان‌گرایی و تجربه‌پذیری رابطه مثبت معنادار و با روان‌نژندگرایی رابطه منفی معنادار داشت. از بین ویژگی‌های شخصیتی دو ویژگی روان‌نژندگرایی و وجدان‌گرایی توانستند حدود ۴۱ درصد از واریانس کیفیت زندگی را تبیین کنند.

علی بیگ، احمدی، فرحبخش، عابدی، و علی بیگ (۱۳۹۱) در پژوهش خود با عنوان تأثیر آموزش خوش‌بینی بر کیفیت زندگی دانشجویان دختر مقیم خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نشان داد آموزش خوش‌بینی بر ارتقای کیفیت زندگی در همه حیطه‌ها مؤثر و معنادار بوده است. آموزش خوش‌بینی و داشتن یک شیوه تبیینی خوش‌بینانه بر ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی مؤثر بوده است.

حسینیان، قاسم زاده و نیکنام (۱۳۹۰) در پژوهشی که با عنوان پیش بینی کیفیت زندگی معلمان زن براساس متغیرهای هوش هیجانی و هوش معنوی انجام دادند، نتایج نشان داد که اکثریت مؤلفه های هوش هیجانی رابطه مثبت معنی داری با زیر مقیاس های کیفیت زندگی دارند. از طرف دیگر روابط مثبت معنی داری میان بعضی مؤلفه های هوش معنوی و زیر مقیاس های کیفیت زندگی مشاهده شد. همچنین، تحلیل داده ها با استفاده از روش رگرسیون چندگانه نشان داد که بعضی مؤلفه های هوش هیجانی و هوش معنوی به صورت معنی داری کیفیت زندگی را پیش بینی می کنند.

۷- تحقیقات انجام شده در خارج از کشور

نتایج پژوهش وینبرگ^{۳۶} و همکاران (۲۰۱۶) که به بررسی رابطه غیرمستقیم امید، خوش بینی و حمایت اجتماعی با نشانه های مرتبط با آسیب در گروهی از بازماندگان تروریسم و همسرانشان پرداختند، حاکی از آن بود که امید، خوش بینی و حمایت اجتماعی با نشانه های مرتبط با آسیب در بازماندگان تروریسم و همسرانشان رابطه منفی و معناداری داشته است و بر استنباط آنها از کیفیت زندگی مؤثر بوده است.

هافمن^{۳۷} و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی نقش خوش بینی در ایده پردازی خودکشی در ۳ گروه از بیماران با سطوح مختلف خطر خودکشی پرداخت. نتایج بررسی ۳ گروه نشان از آن داشت که سطوح بالاتر خوش بینی با سطوح پایین تر ایده پردازی خودکشی مرتبط بوده است؛ بنابراین به نظر می رسد خوش بینی می تواند در افراد با بیماری های مزمن همانند هموفیلی، نقشی تعیین کننده در کیفیت زندگی داشته باشد. همچنین فرد دارای بیماری هموفیلی به علت بیماری و مراقبت های ویژه مورد نیاز، به دیگران و مخصوصاً خانواده نیازمند است و این مسئله باعث تحمل فشار روحی-روانی در وی می گردد. شرفی^{۳۸} (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان داد که ویژگی های شخصیتی روان نژندگرایی، وجدانگرایی و برونگرایی تعیین کننده میزان آسیب پذیری در مقابل فشارهای روانی و درک کیفیت زندگی هستند. از طرفی رفتارهای اعضای خانواده و نحوه ارتباط شان با یکدیگر نیز در بروز واکنش های افراد مؤثر است. این واکنش ها در پی ریزی شخصیتی فرد نیز سهم بسزایی دارد. اگر اعضای خانواده به خصوص همسران شخصیت مثبت و مستحکمی داشته باشند، در بهبود کیفیت زندگی و بهداشت روان آنان تأثیر فراوان خواهد داشت.

لوزی زیسکا، گویترز دونا و شویزر^{۳۹} (۲۰۰۹) در پژوهشی روی زنان و مردان میانسال به این نتیجه دست یافتند که زوجینی که میزان خوش بینی بیشتری در رابطه با زندگی و آینده دارند، در زندگی خود از سلامت روانی بیشتری برخوردار هستند و از نظر بهزیستی روان شناختی و کیفیت زندگی در وضع بهتری قرار دارند.

چن هاف^{۴۰} و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهش خود، در نمونه بیماران HIV گزارش کرده اند که میان ویژگی های شخصیت و هوش معنوی با کیفیت زندگی در این بیماران رابطه معنی داری وجود دارد.

کاراداماس^{۴۱} (۲۰۰۶) در پژوهشی دریافت که مؤلفه های خوش بینی در هوش هیجانی رابطه ای خودکارآمدی و حمایت اجتماعی ادراک شده با جنبه های مختلف بهزیستی روانی از جمله رضایت از زندگی را تعدیل می کند و باعث گسترش استفاده از راهبردهای مقابله ای مسئله مدار و تنظیم هیجانات می شود.

³⁶. Weinberg

³⁷. Huffman

³⁸. Sarafi

³⁹. Lozi Ziska, Goyters Dona & Shoyeser

⁴⁰. Chen Haff

پاندی و آناند^{۴۲} (۲۰۱۰)، در بررسی خود تحت عنوان هوش هیجانی و رابطه آن با سازگاری زناشویی و سلامت در 92 زوج هندی نشان دادند که بین هوش هیجانی با سازگاری زناشویی و سلامت و تندرستی عمومی زوجین رابطه مثبت معنادار وجود دارد. یعنی سطح بالاتر هوش هیجانی زوجین با سازگاری زناشویی بالاتر و سلامت و تندرستی بیشتر آنها همراه است. در پژوهشی دیگر که توسط شات^{۴۳} و همکاران (2001) در خصوص هوش هیجانی و روابط بین فردی انجام دادند، مشخص گردید که افراد دارای هوش هیجانی بالا، نسبت به سایرین نمرات بیشتری را در همدلی، خود بازبینی و خود کنترلی در موقعیت های اجتماعی کسب نموده اند. به گونه ای که در ارتباط با همسر خود روابطی نزدیک تر و محبت آمیزتر داشته اند و نتیجتاً کیفیت زندگی بهتری را تجربه نموده اند.

۸- جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه ی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد که در سال ۱۴۰۱ مشغول به فعالیت هستند (۱۲۵۰ نفر) می باشد.

۹- نمونه و روش نمونه گیری

نمونه آماری در تحقیق حاضر شامل ۳۸۰ نفر از معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد می باشند بر اساس فرمول کوکران و بر اساس روش نمونه گیری تصادفی ساده، به عنوان نمونه آماری پژوهش انتخاب شدند. در این پژوهش ابتدا لیست معلمان مدارس ابتدایی شهرستان فلارد تهیه شد و از میان آنها بصورت تصادفی ساده و بر اساس کدی که به آنها اختصاص داده شده بود و به قید قرعه افراد آزمودنی مشخص شدند. حجم نمونه نیز با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۳۸۰ نفر تعیین شد. به این دلیل از فرمول کوکران استفاده شده است که تعداد کل جامعه آماری دقیقاً مشخص بود و در جامعه آماری پراکندگی وجود نداشت.

جهت تعیین حجم نمونه از روش های آماری و فرمول $n = \frac{z^2 pq}{d^2}$ استفاده می شود که در آن p برآورد نسبت صفت متغیر با استفاده از مطالعات قبلی $q=1-p$ است چنانچه مقدار p در دسترس نباشد می توان آن را مساوی $0/05$ اختیار کرد.

$$n = \frac{z^2 pq}{d^2}$$

با استفاده از فرمول کوکران

$Z=1/96$ ضریب تغییرات

$p=0/5$ احتمال وجود صفت

$q=0/5$ عدم احتمال وجود صفت

⁴¹. Karadamas

⁴². Pandi & Anendi

⁴³. Shutt

d=۰/۰۵ میزان خطا

$$n = \frac{\frac{1.96^2 0.5 * 0.5}{0.05^2}}{1 + \frac{1}{1250} \left(\frac{1.96^2 0.5 * 0.5}{0.5^2} - 1 \right)} = 380$$

بر این اساس حجم نمونه ۳۸۰ نفر بدست آمد.

۱۰- ابزار پژوهش

پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی^{۴۴} (۱۹۹۶) در بیش از ۱۵ کشور جهان به صورت هم زمان طراحی و به زبان‌های مختلف ترجمه شده است. لذا مفاهیم سؤالات در فرهنگ‌های متفاوت یکسان می‌باشند. این مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط گروهی از کارشناسان سازمان بهداشت جهانی و با تعدیل گویه‌های فرم ۱۰۰ سوالی این پرسشنامه ساخته شد. از طرفی هر سؤال بر اساس اظهارات افراد با شدت متفاوت، مردم سالم و متخصصان بهداشتی طراحی شده است، به همین دلیل علاوه بر امکان استفاده از این پرسشنامه در فرهنگ‌های متفاوت، مقایسه پاسخ این گروه‌ها ممکن می‌گردد. در حال حاضر به بیش از ۴۰ زبان در دنیا ترجمه و استاندارد شده است که این امر همچنان در حال پیشرفت است. این مقیاس چهار حیطه سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط را با ۲۴ سؤال می‌سنجد (هر یک از حیطه‌ها به ترتیب دارای ۷، ۶، ۳ و ۸ سؤال می‌باشند. دو سؤال اول به هیچ یک از حیطه‌ها تعلق ندارند و وضعیت سلامت و کیفیت زندگی را به شکل کلی مورد ارزیابی قرار می‌دهند. این پرسش‌نامه در مجموع ۲۶ سؤال دارد و با استفاده از یک مقیاس لیکرتی بین صفر تا پنج نمره گذاری می‌شود. امتیاز کل از ۲۶ تا ۱۳۰ می‌باشد و نمرات بالاتر نشان دهنده کیفیت زندگی بالاتر می‌باشد (نجات، ۱۳۹۲).

۱۱- یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش

قبل از تجزیه و تحلیل داده‌ها، جهت بررسی ارتباط ساده و چندگانه بین عدالت سازمانی و اعتماد سازمانی با اشتیاق شغلی باید آماره‌ی مناسب با نحوه‌ی توزیع داده‌ها را انتخاب کرد، لذا یکی از شروط مهم انتخاب آماره‌ی متناسب با اهداف و فرضیات پژوهش، بررسی نحوه‌ی توزیع داده‌ها می‌باشد که به دو حالت توزیع نرمال یا توزیع غیر نرمال تقسیم می‌شود. بر این اساس، جهت بررسی رابطه همبستگی بین متغیرها و رگرسیون چندگانه، رعایت پیشفرض‌های زیر ضروری است. لذا جهت بررسی پیشفرض‌های تحقیق حاضر به بررسی آن پرداخته می‌شود.

۱- داشتن مقیاس فاصله‌ای

متغیرهای پیش‌بین باید در مقیاس پیوسته اندازه‌گیری شوند یا اگر در مقیاس‌های طبقه‌ای اندازه‌گیری می‌شوند لازم است مجدداً کدگذاری شوند. این مفروضه، با توجه به اینکه متغیرهای مورد پژوهش با استفاده از مقیاس و نمره گذاری در سطح مقیاس فاصله‌ای انجام گرفته‌اند، رعایت شده است.

⁴⁴. WHOQOL-BREF

۲- نرمال بودن شکل توزیع نمرات

این پیش فرض با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف انجام گرفته است که نتایج آن در زیر آمده است. جدول ۱ نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرها را نشان می‌دهد.

جدول ۱: نتایج کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرها

شاخص	Z کولموگروف اسمیرنوف	سطح معناداری
برون گرایی	۰/۴۸	۰/۸۱
وظیفه شناسی	۰/۸۵	۰/۴۷
وجدانی بودن	۰/۵۴	۰/۷۸
گشودگی نسبت به تجربه	۰/۶۱	۰/۵۵
روان رنجوری	۰/۸۱	۰/۵۱
هوش هیجانی	۰/۷۵	۰/۵۳
خوش بینی	۰/۶۸	۰/۵۶
کیفیت زندگی	۰/۷۷	۰/۵۱

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود سطح معنی داری آزمون کولموگروف - اسمیرنوف از مقدار ۰/۰۵ بیشتر است، لذا پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرها رعایت شده است.

در این پژوهش رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی و خوش بینی با کیفیت زندگی دبیران متوسطه دوم ناحیه یک اهواز مورد مطالعه قرار گرفته است. این پژوهش به روش میدانی انجام شد، برای سنجش اطلاعات از مقیاس‌های استاندارد استفاده به عمل آمد. در این فصل فرضیات تبیین و تفسیر شده، مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند و با ادبیات مربوطه پیوند داده می‌شوند و نتایج حاصل از پژوهش با توجه به پیشینه نظری تبیین می‌گردند. این فصل در چهار بخش مشتمل بر بحث و بررسی یافته‌ها، نتیجه‌گیری نهایی، پیشنهادهایی برای پژوهش‌های بعدی و در پایان محدودیت‌های پژوهش تنظیم گردیده است.

۱۲- یافته‌ها

فرضیه ۱. بین برون گرایی و کیفیت زندگی دبیران متوسطه دوم رابطه وجود دارد.

مندرجات جدول ۴-۶ نشان می‌دهد که بین متغیر ویژگی‌های شخصیتی (برون گرایی) با کیفیت زندگی در کل آزمودنی‌ها رابطه وجود دارد ($P < 0/05$ و $T = 0/519$). بنابراین، فرضیه ۱ تایید می‌شود. بنابراین می‌توان گفت که هر چقدر ویژگی شخصیتی برون گرایی در بین دبیران متوسطه دوم ناحیه یک اهواز بیشتر باشد، میزان کیفیت زندگی دبیران نیز بیشتر خواهد

بود. نتایج این پژوهش با نتایج کریم نژاد بدوستانی (۱۳۹۶)، توکلی کوهجهری و کهرآزنی، (۱۳۹۵)، سیدالشهدایی، مردانی، حقانی، عباسی و حکیمی (۱۳۹۵)، وینبرگ و همکاران (۲۰۱۶)، هافمن و همکاران (۲۰۱۶) و لوزی زیسکا، گویترز دونا و شوپزر (۲۰۰۹) همسو می باشد.

در تبیین این یافته باید گفت که افرادی که از لحاظ شخصیتی تمایل به ابراز وجود دارند و به دنیای اطراف خود توجه دارند و به طور کلی برون گرا هستند در موقعیت‌های زندگی شادابی و نشاط بیشتری از خود بروز می دهند و علاقمند به زندگی خود هستند. این افراد تمایل دارند کیفیت زندگی خود را بالا ببرند. و احساس خود از زندگی را روز به روز ارتقا دهند. در مقابل افرادی قرار دارند که به لحاظ شخصیتی، تمایل دارند از اجتماع فاصله بگیرند و تنهایی را بر بودن با دیگران ترجیح می دهند. این افراد به علت اینکه در تنهایی و انزوا به سر می برند پس از مدتی نسبت به زندگی خود بی علاقه می شوند و بزودی از زندگی خود خسته می شوند. این افراد معمولاً پس از چند سال دچار رفتارهای خودخواهانه در زندگی مشترک با همسر خود می شوند و کارآیی لازم برای برعهده گرفتن مسئولیت‌های زندگی را ندارند. در مقابل افراد برون گرا این گونه نیستند و با توجه به تمایل شدید آن‌ها برای قرار گرفتن در جمع و بر عهده گرفتن مسئولیت‌ها، خیلی کم دچار رفتارهای خودخواهانه در زندگی می شوند و تمایل دارند بیشتر در جمع قرار بگیرند و کیفیت زندگی خود را بالا ببرند.

فرضیه ۲. بین وظیفه‌شناسی و کیفیت زندگی دبیران متوسطه دوم رابطه وجود دارد.

مندرجات جدول ۴-۶ نشان می دهد که بین متغیر ویژگی‌های شخصیتی (وظیفه‌شناسی) با کیفیت زندگی در کل آزمودنی‌ها رابطه وجود دارد ($P < 0/05$ و $r = 0/537$). بنابراین، فرضیه ۲ تایید می شود. بر این اساس می توان گفت که با افزایش وظیفه‌شناسی در بین دبیران متوسطه دوم ناحیه یک اهواز، به همان میزان کیفیت زندگی آن‌ها افزایش می یابد. نتایج این پژوهش با نتایج این پژوهش و کریمی (۱۳۹۵)، سیدالشهدایی، مردانی، حقانی، عباسی و حکیمی (۱۳۹۵)، حمید و زمستانی (۱۳۹۲)، شرفی (۲۰۱۳) و چن هاف و همکاران (۲۰۰۹) همسو می باشد.

در تبیین این یافته می توان گفت که، فرد وظیفه‌شناس هدفمند، با اراده و مصمم است. به طور خلاصه، دو ویژگی عمده توانایی کنترل تکانه‌ها و تمایلات و به کارگیری طرح و برنامه در رفتار، برای رسیدن به اهداف مورد بررسی، اساس ویژگی وظیفه‌شناسی هستند. در مقابل افرادی قرار دارند که وظایف خود را به درستی نمی دانند. این افرادی با اینکه مسئولیت انجام وظایف مربوط به زندگی خود را پذیرفته اند اما به راحتی در برابر انجام ملزومات زندگی خود شانه خالی می کنند. این افراد انگیزه یا علاقه کافی برای بالا بردن سطح زندگی خود را ندارند. بنابراین وظایفی که بر عهده آن‌هاست به درستی اجرا نمی شود. این افراد بعد از مدتی که در این موقعیت مختلف زندگی قرار می گیرند دچار فرسودگی می شوند. افراد وظیفه‌شناس این گونه نیستند و برای زندگی خود اهمیت قائل اند. بنابراین افرادی هستند که به دنبال بالا بردن کیفیت زندگی خود در آینده هستند.

فرضیه ۳. بین وجدانی بودن و کیفیت زندگی دبیران متوسطه دوم رابطه وجود دارد.

مندرجات جدول ۱ نشان می دهد که همچنین بین متغیر ویژگی‌های شخصیتی (وجدانی بودن) با کیفیت زندگی در کل آزمودنی‌ها رابطه وجود دارد ($P < 0/05$ و $r = 0/491$). بنابراین، فرضیه ۳ تایید می شود. بنابراین می توان گفت که هر چه میزان ویژگی شخصیتی وجدانی بودن در بین دبیران متوسطه دوم ناحیه یک اهواز بیشتر باشد، میزان کیفیت زندگی دبیران نیز

بیشتر خواهد بود. نتایج این پژوهش با نتایج این پژوهش با نتایج توکلی کوهجهری و کهرزئی، (۱۳۹۵)، سیدالشهدایی، مردانی، حقانی، عباسی و حکیمی (۱۳۹۵)، حمید و زمستانی (۱۳۹۲)، شرفی (۲۰۱۳) و چن هاف و همکاران (۲۰۰۹) همسو می باشد. در تبیین این یافته باید گفت که فرد وجدانی دارای هدف و خواسته‌های قوی و از پیش تعیین شده است. باید توجه کرد که افراد انگشت شماری در جهان می‌توانند موسیقی دان برجسته یا قهرمان ورزش شوند، بدون این که چنین ویژگی‌هایی داشته باشند. دیگمن و تیک (۱۹۸۱) این شاخص را تمایل به موفقیت نامیده‌اند. در جنبه‌های مثبت این شاخص، افراد دارای نمره‌های بالا در زمینه‌های حرفه ای و دانشگاهی، افراد موفق هستند و در جنبه‌های منفی، نمره‌های بالا همراه با ویژگی ایرادگیری‌های کسل کننده، وسواس اجباری و پاکیزگی و یا فشار فوق العاده به خود در امور کاری و حرفه ای دیده می‌شود. افراد دارای نمره بالا در C افراد موفق، وسواس، وقت شناس و قابل اعتماد هستند. افراد با وجدان چون در انجام وظایف خود دقت و مسئولیت‌پذیری کافی دارند در مقابل مسائل و مشکلاتی که در حین انجام وظیفه در برابر آن‌ها قرار می‌گیرد مقاومت می‌کنند و آرامش خود را حفظ می‌کنند، چنین افرادی کمتر تحت فشار الزامات شغلی خود قرار می‌گیرند و براحتی تسلیم فشارهای شغلی نمی‌شوند. و همواره رفتار شهروندی سازمانی را از خود بروز می‌دهند. این افراد چون به شغل خود علاقمند هستند به مرور زمان دچار رفتارهای خودخواهانه نمی‌شوند. در مقابل افرادی که وجدان کاری ضعیفی دارند به بهبود کیفیت زندگی خود علاقه‌ای ندارند. این افراد به راحتی تحت فشار الزامات زندگی خود قرار می‌گیرند و به مرور زمان کیفیت زندگی آن‌ها پایین می‌آید.

فرضیه ۴. بین گشودگی نسبت به تجربه و کیفیت زندگی دبیران متوسطه دوم رابطه وجود دارد.

مندرجات جدول ۴-۶ نشان می‌دهد که بین متغیر ویژگی‌های شخصیتی (گشودگی نسبت به تجربه) با کیفیت زندگی در کل آزمودنی‌ها رابطه وجود دارد ($P < 0.05$ و $t = 0.526$). بنابراین، فرضیه ۴ تایید می‌شود. بر این اساس می‌توان گفت که هرگاه در دبیران متوسطه دوم ناحیه یک اهواز، ویژگی شخصیتی گشودگی نسبت به تجربه افزایش یابد، میزان کیفیت زندگی دبیران نیز افزایش خواهد یافت. نتایج این پژوهش با نتایج کریم نژاد بدوستانی (۱۳۹۶)، توکلی کوهجهری و کهرزئی، (۱۳۹۵)، سیدالشهدایی، مردانی، حقانی، عباسی و حکیمی (۱۳۹۵)، وینبرگ و همکاران (۲۰۱۶)، هافمن و همکاران (۲۰۱۶) و لوزی زیسکا، گویتزر دونا و شوپزر (۲۰۰۹) همسو می باشد.

در تبیین این یافته می‌توان اینگونه بیان کرد که افراد پذیرا نسبت به تجربه، انسان‌هایی هستند که نسبت به تجربه درونی و دنیای پیرامون کنجکاو هستند و زندگی آن‌ها سرشار از تجربه است. این افراد، طالب لذت بردن از نظریات جدید و ارزش غیر متعارف هستند و دارای احساسات مثبت و منفی فراوان در مقایسه با افراد غیرپذیرا می‌باشند. فرد دارای نمره بالا در پذیرا بودن نسبت به تجربه، فعالانه در پی فرصت‌های آموزشی بیشتر و تجارب کاری چالش انگیز است. معمولاً، شاخص پذیرا بودن نسبت به تجربه، ارتباط مثبتی با هوش دارد و افراد دارای تحصیلات بالاتر، نمره بیشتری در این مقیاس می‌آورند. پذیرا بودن نسبت به تجربه، به خصوص با آن جنبه‌هایی از هوش سر و کار دارد که کمتر در معرض سنجش در آزمون هوشی هستند، که از آن جمله می‌توان تفکر چند وجهی^{۴۵} (واگرا) را نام برد که با خلاقیت ارتباط نزدیک‌تری دارد. این افراد طالب لذت بردن از نظریات جدید و ارزش غیر متعارف هستند و دارای احساسات مثبت و منفی فراوان در مقایسه افراد بسته می‌باشند. فرد دارای نمرات بالا در باز بودن نسبت به تجربه فعالانه در پی فرصت‌های آموزش بیشتر و تجارب کاری چالش برانگیز است. معمولاً شاخص باز

⁴⁵ divergent thinking

بودن نسبت به تجربه ارتباط مثبتی باهوش دارد و افراد دارای تحصیلات بالاتر نمره بیشتری در این مقیاس می‌آورند. بازبودن نسبت به تجربه به خصوص با آن جنبه‌های از هوش سر و کار دارد که کمتر در معرض سنجش در آزمون‌های هوش هستند که از جمله می‌توان تفکر چند وجهی (واگرا) را نام برد که با خلاقیت ارتباط نزدیک‌تری دارد. این امر سبب می‌شود که چنین افراد زندگی با کیفیت‌تری داشته باشند.

فرضیه ۵. بین روان‌رنجوری و کیفیت زندگی دبیران متوسطه دوم رابطه وجود دارد.

مندرجات جدول ۴-۶ نشان می‌دهد که بین متغیر ویژگی‌های شخصیتی (روان رنجوری) با کیفیت زندگی در کل آزمودنی‌ها رابطه وجود دارد ($P < 0/05$ و $r = -0/508$). بنابراین، فرضیه ۵ تایید می‌شود. بر این اساس می‌توان گفت که هرگاه در دبیران متوسطه دوم ناحیه یک اهواز، ویژگی شخصیتی روان‌رنجوری افزایش یابد، میزان کیفیت زندگی دبیران نیز کمتر خواهد بود. نتایج این پژوهش با نتایج کریم نژاد بدوستانی (۱۳۹۶)، توکلی کوهجهری و کهرآزنی، (۱۳۹۵)، سیدالشهدایی، مردانی، حقانی، عباسی و حکیمی (۱۳۹۵)، وینبرگ و همکاران (۲۰۱۶)، هافمن و همکاران (۲۰۱۶) و لوزی زیسکا، گویترز دونا و شوپرز (۲۰۰۹) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان اینگونه بیان کرد که تمایل عام به تجربه عواطف منفی مانند ترس، غم، خشم، گناه و انزجار هسته اصلی حیطه روان‌رنجورخویی است. افراد دارای روان‌رنجورخویی بالا مستعد افکار غیرمنطقی، توانایی کمتر برای کنترل تکانه‌های خود و تطابق ضعیف‌تر با فشار روانی هستند که شاید به علت تداخل هیجانات مزاحم در انطباق فرد با فشار روانی است. همچنین این بعد از شخصیت با پریشانی هیجانی و کاهش سازگاری با استرس همراه است. شواهد تجربی اساسی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد با روان‌رنجورخویی بالا در مقایسه با افراد با روان‌رنجورخویی پایین سلامت خودشان را کمتر درجه بندی می‌کنند. روان نژند خویی بالا با بی‌ثباتی هیجانی بیشتر مشخص می‌شود. آیزنگ قطب بی‌ثباتی را با اضطراب، دمدمی بودن، بی‌قراری، تحریک پذیری و پرخاشگری توصیف می‌کند. قطب مثبت هیجانی با آرام بودن، ملایمت، پایداری و کنترل هیجانی آشکار می‌شود. این امر سبب می‌شود که افراد با روان‌رنجوری بالا به مرور زمان در کیفیت زندگی پایینی داشته باشند.

فرضیه ۶. بین هوش هیجانی و کیفیت زندگی دبیران متوسطه دوم رابطه وجود دارد.

مندرجات جدول ۴-۷ نشان می‌دهد که بین متغیر هوش هیجانی با کیفیت زندگی در کل آزمودنی‌ها رابطه وجود دارد ($P < 0/05$ و $r = 0/568$). بنابراین، فرضیه ۶ تایید می‌شود. بر این اساس می‌توان گفت که هرگاه در بین دبیران متوسطه دوم ناحیه یک اهواز، هوش هیجانی افزایش یابد، میزان کیفیت زندگی آنان نیز بیشتر خواهد بود. نتایج این پژوهش با نتایج آذر نیک و آقایی، (۱۳۹۴)، نصر اصفهانی و اعتمادی (۱۳۹۱)، حسینیان، قاسم زاده و نیکنام (۱۳۹۰)، چن هاف و همکاران (۲۰۰۹)، کاراداماس (۲۰۰۶) و پاندی و آناند (۲۰۱۰) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان اینگونه بیان کرد که بر اساس برخی مطالعات، هوش هیجانی یک پیش‌بین عمده برای شاخص‌های بهزیستی روانی از جمله کیفیت زندگی و عملکرد بین فردی محسوب می‌شوند. و احتمالاً هوش هیجانی بالاتر به ارتباطات بهتر، کار کردن مؤثرتر از طریق عدم توافق، و رضایتمندی بالاتر به رابطه بالاتر منجر خواهد شد. هوش هیجانی ما را قادر می‌سازد تا بتوانیم احساسات خود را شناخته و آن را به صورت مطلوبی ابراز و اداره کنیم و در شناخت و درک هیجانات دیگران و دیدن

چشم اندازشان به ما کمک می کند. هوش هیجانی ما را نسبت به حالات هیجانی، رویدادها و ارتباطات حساس می سازد و در برقراری ارتباط با همکاران، اعضاء، خانواده و آشنایان به ما کمک می کند.

فرضیه ۷. بین خوش بینی با کیفیت زندگی دبیران متوسطه دوم رابطه وجود دارد.

مندرجات جدول ۴-۷ نشان می دهد که بین متغیر خوش بینی با کیفیت زندگی در کل آزمودنی ها رابطه وجود دارد ($P < 0/05$ و $T=0/554$). بنابراین، فرضیه ۷ تایید می شود. بر این اساس می توان گفت که هرگاه در بین دبیران متوسطه دوم ناحیه یک اهواز، خوش بینی افزایش یابد، میزان کیفیت زندگی آنان نیز بیشتر خواهد بود. نتایج این پژوهش با نتایج کریم نژاد بدوستانی (۱۳۹۶)، آذرنیک و آقایی، (۱۳۹۴)، علی بیگ، احمدی، فرحبخش، عابدی، و علی بیگ (۱۳۹۱)، وینبرگ و همکاران (۲۰۱۶)، لوزی زیسکا، گویترز دونا و شوپزر (۲۰۰۹) و کاراداماس (۲۰۰۶) همسو می باشد.

در تبیین یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که افرادی که از مهارت تبیین ناپایدار، اختصاصی و بیرونی برای رویدادهای بد برخوردارند، در چندین حیطه ی زندگی بهتر عمل می کنند. آن ها از افراد بدبین که رویدادهای بد را پایدار، کلی و درونی می نامند، بهتر با افسردگی مبارزه می کنند، در مدرسه، ورزش ها و محیط کار پیشرفت بیشتری دارند و از سلامت جسمی بهتری برخوردارند. برخی از محققین، نگرانی خود را نسبت به فقدان یک مفهوم پایدار نظری از سازه خوش بینی بیان کرده اند. در حالی که برخی خوش بینی را به عنوان یک تمایل شناختی در نظر می گیرند که باعث می شود فرد انتظار مواجهه با پیامدهای مثبت و نه منفی را در آینده داشته باشد. گروهی دیگر مدعی اند که این سازه بهتر است به عنوان یک نگرش یا عقیده در نظر گرفته شود. به طور کلی خوش بینی را هر آن چه باعث می شود فرد شانس خود را در آینده برای پیامدهای مثبت بیش از حد و برای پیامدهای منفی پایین تر از حد ارزیابی کند، تعریف کرده اند. دانستن این نکته مهم است که منظور از خوش بینی مثبت بودن سطحی نیست. خوش بین ها مشکل گشایند و نقشه هایی برای فعالیت طراحی کرده و سپس طبق آن عمل می کنند.

فرضیه ۸. بین برون گرایی، وظیفه شناسی، وجدانی بودن، روان رنجوری، گشودگی نسبت به تجربه، هوش هیجانی و خوش بینی با کیفیت زندگی دبیران متوسطه دوم رابطه چندگانه وجود دارد.

مندرجات جدول ۴-۸ نشان می دهد که، طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش گام به گام، از میان متغیرهای پیش بین کیفیت زندگی، تنها سه متغیر هوش هیجانی، خوش بینی و وظیفه شناسی پیش بینی کننده برای کیفیت زندگی دبیران است و می توان به یک معادله پیش بینی با ترکیب سه متغیر پیش بین دست یافت که بر این اساس ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی متغیرهای پیش بین برابر با $0/702$ و مجذور همبستگی چندگانه برابر با $0/492$ می باشد که در سطح $P < 0/05$ معنی دار است.

نتایج این پژوهش با نتایج کریم نژاد بدوستانی (۱۳۹۶)، آذرنیک و آقایی، (۱۳۹۴)، علی بیگ، احمدی، فرحبخش، عابدی، و علی بیگ (۱۳۹۱)، وینبرگ و همکاران (۲۰۱۶)، لوزی زیسکا، گویترز دونا و شوپزر (۲۰۰۹) و کاراداماس (۲۰۰۶) همسو می باشد.

در تبیین این یافته می توان گفت که کیفیت زندگی ابعاد زندگی فرد را می تواند نشان دهد که در موقعیت های مختلف موفقیت ها و شکست ها را به وسیله آن تبیین می کنند. از عواملی که می تواند میزان کیفیت زندگی را برای افراد تعیین کند وظیفه شناس بودن آنهاست. افراد وظیفه شناس افرادی هستند که مسئولیت و کارهایی که برعهده آنهاست را به درستی انجام

می‌دهند(هاستینگ و انیل^{۴۶}، ۲۰۰۹). چنین افرادی برای انجام وظایف خود شوق و تمایل زیادی دارند. چنین افرادی به علت علاقه و شوق نسبت به مسئولیت و وظایف خود، کیفیت زندگی بالایی نیز دارند. این نکته در معلمانی که وظیفه پرورش نسل بعد را دارند بسیار نمود مهمی دارد. از سوی دیگر معلمانی که هوش هیجانی و قابلیت تعاملی خوب با دانش آموز و والدین آنها دارد از یک سو می‌تواند روحیات دانش آموز و انتظارات والدین را متوجه شده و از سوی دیگر به خوبی روابط مثبتی با آنها برقرار نماید و در این رابطه هم نیاز مخاطبینش را برآورده نماید و هم نیاز خود را تامین کند و روند شغلی مطلوبی پیدا کرده و کیفیت زندگی خود را ارتقا بخشد. از سوی دیگر یکی دیگر از عواملی که می‌تواند بر روند شکل‌گیری کیفیت زندگی دبیران موثر باشد خوش‌بینی است که در واقع عاملی برای نپذیرفتن شکست به‌عنوان مولفه اتمام کار است. گاتمن و مورای^{۴۷} (۲۰۱۰) و کارنی و برادبوری^{۴۸} (۲۰۰۷) بیان می‌کنند یک معلم احتمال دارد در مقابل دانش‌آموزانی با استعداد های مختلف قرار گیرد و برخی از آنها دیرتر از برخی دیگر مطالب را یادگیرند معلمانی که خوش بین به روند رو به بهبود آموزش در چنین دانش‌آموزانی هستند احتمالاً با روحیه بهتری با این موضوع برخورد کرده و برای تغییر شرایط دانش آموز و کمک به آنها تلاش بیشتری می‌کند و خوش بین به موفقیت آنها هستند.

۱۳-پیشنهاد های پژوهشی

- با انجام هر پژوهش، راه به‌سوی پژوهش‌های بعدی باز می‌شود و لزوم انجام پژوهش‌های بیشتری احساس می‌گردد.
- ۱- جهت تأیید مجدد نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود این پژوهش در جامعه و نمونه‌های دیگر نیز تکرار شود تا پشتوانه تجربی بیشتری جهت حمایت از یافته‌های پژوهش فراهم گردد.
 - ۲- پیشنهاد می‌شود برای سنجش متغیرهای پژوهش، افزون بر پرسشنامه‌های خودسنجی، از مصاحبه و سنجش رفتار معلمان در موقعیت‌های عینی نیز استفاده شود.
 - ۳- پیشنهاد می‌شود این پژوهش بر روی جامعه‌ی زنان و مردان بصورت جداگانه انجام شود و نتایج آن با هم مقایسه شود.

منابع فارسی

۱. ابراهیمی، ناهید. (۱۳۸۷) هوش معنوی، فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، شماره ۵، ص ۱.
۲. احدی، حسن (۱۳۷۶). بررسی عوامل روانی-اجتماعی دزدی و انحرافات جنسی در نوجوانان. مجله تعلیم و تربیت، ۸(۶)، ۳۴-۴۵.
۳. آذر نیک، مینا و آقای، اصغر (۱۳۹۴)، پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی براساس مؤلفه‌های هوش هیجانی(خوش‌بینی / تنظیم هیجان، ارزیابی از هیجانات، مهارت‌های اجتماعی و کاربرد هیجانات) در زوجین شهر اصفهان، دومین کنفرانس بین-المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، دانشگاه تربت حیدریه.
۴. افجه، بهنوش (۱۳۹۱). رابطه هوش هیجانی و سبک‌های تفکر با کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اهواز. پایان‌نامه کارشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.
۵. آقاییار، سیروس و شریفی درآمدی، پرویز (۱۳۸۶). هوش هیجانی. تهران: انتشارات سپاهان، چاپ دوم.

⁴⁶ . Hatsing & Anile

⁴⁷ .Gotman & Moray

⁴⁸ . Kani & Brabory

۶. اکبرزاده، نسرین (۱۳۸۳). هوش هیجانی: دیدگاه سالوی و دیگران. تهران: انتشارات فارابی
۷. بخشی سورشجانی، لیلا (۱۳۸۷). رابطه‌ی هوش هیجانی، سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان. دانش و پژوهش در علوم تربیتی، برنامه ریزی درسی، ۱۱(۱۹)، ۹۷-۱۱۶.
۸. بویری، ایرج (۱۳۸۶). رابطه خوش‌بینی و سلامت روان و امید به زندگی در بین دبیران مقطع راهنمایی شهرستان ایزده. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
۹. پروین، لارنس ای (۱۳۸۱). روان شناسی شخصیت. ترجمه؛ محمدجعفر جوادی و پروین کدویر (۱۳۸۱). تهران: نشر رسا.
۱۰. توکلی کوهجهری، مهدیه و کهرازئی، فرهاد (۱۳۹۵). رابطه ویژگیهای شخصیتی با کیفیت زندگی همسران بیماران دچار ناتوانی جسمانی، مقاله پژوهشی توانبخشی. دوره ۱۸ شماره ۲، صص ۱۳۲-۱۴۱.
۱۱. حریرچی، مهدی. (۱۳۹۰). رابطه بین کیفیت زندگی و هوش هیجانی با اعتیاد به اینترنت دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.
۱۲. حسینیان، سیمین (۱۳۹۰). بررسی رابطه هوش معنوی با هوش هیجانی در بین دختران دانشجوی دانشگاه الزهرا. فرهنگی، دفاعی زنان خانواده، شماره ۱۷، (۲۶-۷).

منابع انگلیسی :

1. Bar- On, R. (2006). The Bar- On model of emotional- social intelligence (ESI) . Journal of psicothema, 18, 13-25.
2. Baron, L. (2005). introduction to psychology. Boston ;MGraw- hill.
3. Bishop M. (2007). Psychological adaptation and quality of life in multiple scleriosis: assessment of the disability centrality model, Journal of Rehabilitation, 1(73).
4. Bonomi, A. , Patric, D. & Bushnell, D (2000). Validation of the united states version of the world Health organization Quality of life (WHOQOL) instrumal. Jornal of clinical Epidemiology,53:1-12.
5. Brackett, M. A. , & Katulak, N. A. (2007). Emotional intelligence in the classroom: Skill-based training for teachers and students. In J. Ciarrochi and J. D. Mayer (Eds), Applying emotional intelligence, 46, 1-27.
6. Bradbury, T. N. , & Fincham, F. D. (1991). A contextual model for advancing the study of marital interaction. In G. J. O. Fletcher, & F. D. Fincham (Eds.), Cognition in close relationships (pp. 127– 147). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
7. Bramlage, J. E. (2009). The relationship between emotional intelligence and employment tenure: a Study of White – Collar Workers in Allen County, Ohio. A dissertation ptesented in partial fulfillment of the requirements for the degree doctor of philosophy Capella University, School of Business and Technology.
8. Ckenhoff CE, Ironson GH, O’Cleirigh C, Costa PT. Five-factor model personality traits, spirituality/religiousness, and mental health among people living with HIV. Journal of Personality. 2009;77:1411-1436.
9. Cote, I. , Gregoire, P. , & Moisan, J. (2004). Quality of life in hypertension: the sf-12 compared to the sf-36. Canj Clin Pharmacol, 2, 232- 238.
10. Davis, M. H. , & Oathout, H. A. (1992). The effect of dispositional empathy on romantic relationship behaviors: Heterosocial anxiety as a moderating influence. Personality and Social Psychology Bulletin, 18, 76–83.

11. Demirtas Z. (2010). Teachers' job satisfaction levels. *Procedia-Social and Behavioral Sci*; 9: 1069-73