



## بهبودی روانشناختی در میان معلمان

حسین ایلانلو<sup>۱</sup>، فاطمه عرفان منش<sup>۲</sup>، فریناز عمادی<sup>۳</sup>، حبیبه بشیرنژاد دستجردی<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه خوارزمی، مشاور مدارس تاکستان، Email: [hosseinelanloo@gmail.com](mailto:hosseinelanloo@gmail.com)

۲. کارشناس ارشد مشاوره شغلی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران

۳. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی تهران

۴. کارشناس ارشد سنجش و اندازه گیری، دانشگاه علامه طباطبایی تهران

### چکیده:

برای ساختن یک جامعه، نیروی انسانی مولد و پویا، یکی از ارکان اصلی می باشد و برای داشتن نیروی انسانی کارآمد، لازم است آموزش های درستی در سطح مدارس و دبیرستان ها به دانش آموزان داده شود. معلمان رکن اصلی آموزش نسل جوان یک کشور هستند. از این روی و با توجه به نقش بسیار مهم معلمان در تربیت و آموزش نیروی انسانی، لازم است به سلامت روان خود معلمان توجه ویژه ای شود. یکی از متغیرهای مهم در ارتباط با سلامت روان، بهبودی روان شناختی می باشد. از این رو نه تنها نداشتن بیماری روانی برای معلمان بایسته و ضروری است، بلکه چیزی فراتر از آن مورد نظر است: بهبودی روان شناختی معلمان. چراکه تنها معلم خلاق و توانمند و سالم از بعد روانی است که می تواند با آموزش درست و منسجم، می تواند در کنار رویکردهای مناسب و امکانات لازم و همکاری خانواده ها، تربیت صحیح یک نسل را برعهده بگیرد. و از انجام این تکلیف سخت و طاقت فرسا، به درستی بر آید.

**کلمات کلیدی:** بهبودی روان شناختی، معلمان، دانش آموزان

### مقدمه

مقدمه سازمان آموزش و پرورش نقش مهمی در بهسازی و توسعه زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد. در کنار اهمیت شغل معلمی بهعنوان مهمترین مؤلفه های تعلیم و تربیت، تدریس و معلمی بهدلیل ماهیت و انتظارهای زیادی که از معلم میرود، کار پرتنش و پرفشاری است و ممکن است بر سطح به ادراک فرد از میزان سلامت روان و بهبودی روان شناختی معلمان تأثیرگذار باشد. بهبودی روانشناختی هماهنگی بین خود از یکسو و پیامدهای عملکردش از سوی دیگر اشاره دارد و بهعنوان یک ارزیابی مداوم و نسبتاً پایدار از رضایت درونی در طول عمر یک فرد مطرح میشود (بهادری خسروشاهی و هاشمی نصرت آبادی، ۱۳۹۰). بهبودی روانشناختی شامل تجربه عواطف خوشایند، سطوح پایین خلق منفی و رضایت بالا از زندگی است (کلارگ و گوسن، ۲۰۰۹). سیاساسک، وارنیک، وارنیک، آپتر، بالاز و همکاران (۲۰۱۴) معتقدند که داشتن بهبودی روانشناختی بالا، رضایت از جو عمومی کلاس و توانایی درک مشکلات روانی دانش آموزان توسط معلم منجر به افزایش آمادگی آنها برای کمک به مشکلات روحی و روانی دانش آموزان میشود. همچنین میزان بالایی از بهبودی روانشناختی معلمان منجر به افزایش کیفیت زندگی کاری در آنها میشود (ایلگان، اودو سنگیز، آتا و آکرام، ۲۰۱۵).

در این زمینه ممکن است که برخی از ویژگیهای شخصیتی معلمان، بر بهبودی روان شناختی و از این طریق بر سطح کیفیت آموزشی آنها بهصورت مثبت یا منفی تأثیرگذار باشد (رحمانی جوانمرد، میکائیلی و وحیدی، ۱۳۹۵).