فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۲، شماره ۲۶، پاییز ۱۴۰۳

مطالعه اثربخشی درمان خاطره پردازی انسجامی بر کاهش نشانه‌های اضطراب و افزایش انگیزه شغلی در میان معلمان زن خرید خدمات دوره ابتدایی شهرستان خمینی‌شهر

لیلا شفیعی[۱]، ثمره صفی خانی[۲]

چکیده

در این تحقیق اثربخشی مداخله خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی روی کاهش سطح اضطراب و افزایش انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات شهرستان خمینی‌شهر بررسی شد. این مداخله درمانی به فرد کمک می‌کند تا از طریق یادآوری گذشته خود و خاطرات ارزشمندی که دارد، احساس ارزش و لیاقت بیشتری را احساس می‌کند و به احساس انسجام دست می‌یابد. گروه هدف معلمان خرید خدمات انتخاب شدند چون تجربه محقق و گزارش‌ها و آمارها نشان می‌دهد که معلمان خرید خدمات در شرایط کاری استرس‌زا و بدون امنیت شغلی هستند. ازآنجایی‌که انجام مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی نیاز به گذر سن و انباشت تجربه دارد. لذا معلمان خرید خدماتی در تحقیق وارد شدند که بالای ۳۵ سال سن داشتند و در پایان سال‌هایی قرار داشتند که می‌توانستند استخدام رسمی شوند که سن استخدام طبق قانون ۴۰ سال است. بنابراین، پرسش اصلی تحقیق حاضر آن بود که آیا می‌توان بر درمان خاطره پردازی انسجامی به‌عنوان راه‌حلی برای کاهش نشانگان اضطراب و بالا بردن انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات تکیه کرد؟ برای پاسخ به این پرسش نمونه ۳۴ نفری که نمره پرسشنامه اضطراب آن‌ها بیشتر از ۱۵ نمره به‌دست‌آمده بود به شیوه در دسترس و از هر دو دوره اول و دوم ابتدایی انتخاب شدند و به شیوه تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش قرار گرفتند. برای سنجش اضطراب از پرسش‌نامه اضطراب بک (۱۹۹۰) و برای سنجش انگیزه شغلی پرسشنامه حبیبی (۱۳۷۷) استفاده شد. پس از برگزاری مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی در قالب یک جلسه معارفه ۶۰ دقیقه‌ای و شش جلسه درمانی ۹۰ دقیقه‌ای این نتایج به دست آمد: سطح اضطراب گروه آزمایش از حدود ۳۳ نمره پیش‌آزمون به حدود ۱۱ نمره پس‌آزمون تغییر کرد و به سطح اضطراب خفیف رسید. سطح متغیر انگیزه شغلی برای گروه آزمایش پس از آزمون از حدود ۴۹ نمره به حدود ۷۳ نمره تغییر پیدا کرد. با اجرای آزمون مقایسه میانگین برای مشاهدات زوجی برای متغیر اضطراب مشخص شد که مداخله درمانی اجراشده به‌طور معناداری میانگین اضطراب و انگیزه شغلی را در میان گروه آزمایش تغییر داده است و بنابراین فرض صفر در سطح خطای ۰/۰۱ رد شده و نتیجه گرفته می‌شود که مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی توانسته است میانگین اضطراب را کاهش و میانگین انگیزه شغلی را افزایش دهد.

واژه‌های کلیدی: معلم خرید خدمات، اضطراب، انگیزه شغلی، خاطره پردازی انسجامی گروهی. خمینی‌شهر

[۱] کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روان شناسی، واحد مبارکه، **دانشگاه آزاد اسلامی**، مبارکه، ایران (نویسنده مسئول) Leila73shafiei@gmail.com

[۲] استاد گروه روان شناسی، واحد مبارکه، **دانشگاه آزاد اسلامی**، مبارکه، ایران (Samar.safikhani@gmail.com)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

بیان مسئله

در هر سازمانی منابع انسانی آن سازمان مهم‌ترین رکن محسوب می‌شوند و سازمان آموزش‌وپرورش نیز از این قاعده مستثنا نیست. اگر معلمان از سلامت و بهداشت روان و شرایط مناسب اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی برخوردار باشند، سازمان با تمام توان به رسالت خود که همانا تعلیم و تربیت عمومی کشور است، عمل می‌کند و دانش‌آموزان امروز که مدیران و مهندسان و پزشکان فردا هستند، به‌خوبی رشد می‌کنند. باوجوداین اهمیت، در سال‌های اخیر در منابع انسانی سازمان آموزش‌وپرورش یک‌دو دستگی عمده ایجادشده است. یک دسته معلمان رسمی که توسط سازمان به خدمت گرفته‌شده‌اند و یک دسته معلمان خرید خدمات است که توسط یک موسسه واسط به‌صورت حق‌التدریسی برای سازمان کار می‌کنند. گرچه طبق قانون مقررشده است که این افراد همچون سایر شاغلان رسمی آموزش‌وپرورش از حقوق ماهیانه، بیمه کامل ۳۰ روز در ماه، کد پرسنلی، ثبت سوابق و ... بهره‌مند شوند اما در عمل تبعیض‌ها و بدقولی‌های مکرری اتفاق می‌افتد. به نقل از خبرگزاری تسنیم، ۵ بهمن ۱۴۰۲، در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ نیروهای خرید خدمات به دلیل کمبود نیرو و عدم استقبال بازنشستگان از بازگشت به خدمت، از اواخر مهرماه به کار گرفته شدند تا بهمن‌ماه با آن‌ها قرارداد بسته نشد و بدون حقوق و بیمه در کلاس‌های درس حاضر بودند و تعداد آن‌ها بالغبر ۲۶ هزار نفر بود. بنابراین شرایط سخت‌کاری است که معلمان خرید خدمات به‌عنوان گروه هدف تحقیق حاضر انتخاب‌شده‌اند. گرچه تاکنون تحقیق مستقلی در این خصوص صورت نگرفته است و معلمان خرید خدمات در تحقیقات انگشت‌شماری به‌عنوان گروه هدف انتخاب‌شده‌اند اما می‌توان این فرض را معتبر دانست که این معلمان به‌واسطه شرایط کاری سخت و انواع تبعیض‌هایی که در محل کار و در مقایسه با معلمان رسمی با آن مواجهه هستند شاخص‌های سلامت روان و کیفیت زندگی پایین‌تری داشته باشند. کما اینکه عملکرد پایین‌تر آن‌ها در تحقیقاتی نشان داده‌شده است (عبادی و الهام پور، ۱۳۸۶؛ دوستدار و کابینی مقدم، ۱۳۹۰). در این تحقیق دو متغیر عمده تأثیرگذار در کیفیت عملکرد شغلی به‌طور خاص موردتوجه قرار می‌گیرد. یکی سطح اضطراب آن‌ها و دیگری میزان انگیزه شغلی آن‌ها. اضطراب یک احساس ناخوشایند مبهم و منتشر دلهره است که اغلب با نشانه‌های اتونوم مثل سردرد، تعریق، تپش قلب، احساس گرفتگی سینه، سوءهاضمه و بی‌قراری همراه است. اضطراب معلم کیفیت تدریس را تحت تأثیر قرار داده و مانع از ارتباط مستمر بین معلم و دانش‌آموز حین تدریس می‌شود. البته استرس جزئی از زندگی است و مقدار کمی از آن می‌تواند انگیزه‌بخش باشد. اما درجات بالای استرس و اضطراب می‌توان مخل عملکرد شغلی یا حتی زندگی باشد. لذا پیدا کردن راه‌حل مناسب برای کاهش کنترل و مواجهه با استرس اهمیت زیادی دارد. انگیزه شغلی «یک وضعیت مثبت و رضایت‌بخش ذهنی در ارتباط باکار است و به میزان انرژی و دل‌بستگی به شغل و اثربخشی حرفه‌ای اشاره می‌کند و دارای سه بعد جذب، نیرومندی و وقف خود در کار می‌باشد. جذب میزان تمرکز و غرف شدن فرد در کار خود است. در این حالت فرد سرسختانه درگیر کار خود می‌شود و تجربه کاری برای او بسیار لذت‌بخش است. در بعد نیرومندی فرد در راستای انجام کار خود تلاش فراوانی اعمال کرده و در موقعیت‌های دشوار پافشاری بیشتری می‌کند. وقف خود در کار با درگیری شدید روانی کارکنان در کار مشخص می‌شود و ترکیبی از احساس معنی‌داری، اشتیاق و چالش است. با ایجاد اشتیاق شغلی انسجام و وحدت میان کارکنان سازمان پدید می‌آید که به معنای رسیدن به نتایج مطلوب برای فرد و سازمان است» (اکبری و تقی‌پور، ۱۴۰۰). مطالعات انجام‌شده روی معلمان کشور کاهش انگیزه شغلی معلمان را نشان می‌دهد (حسینی فرد، ۱۳۷۹؛ پاک‌نهاد، ۱۳۸۲؛ اسدی و همکاری، ۱۴۰۲؛) باآنکه مطالعه مستقلی روی معلمان خرید خدمات انجام‌نشده است اما می‌توان این فرض را معتبر دانست که انگیزه پایین برای معلمان خرید خدمات به‌واسطه شرایط نابرابر درآمدی و تسهیلاتی می‌تواند به‌مراتب پایین‌تر باشد. در سال‌های اخیر درمان‌های روان‌شناختی مختلفی برای کاهش استرس شغلی پیشنهادشده و اثربخشی آن‌ها بررسی‌شده است. ازجمله برنامه‌های آموزشی مدیریت استرس که به افراد راه‌های درست مواجهه و غلبه بر استرس را یاد می‌دهد. همچنین درباره بالا بردن انگیزه شغلی نیز راه‌هایی چون آموزش گروهی مثبت نگر (اکبری و پور ابراهیم، ۱۴۰۰) و تغییر رویکردهای مدیریتی (قانع نیا، فروهر و جلیلی، ۱۳۹۴؛ الیکی، ۱۴۰۱) پیشنهادشده است.

استفاده از درمان خاطره پردازی انسجامی برای کاهش استرس و اضطراب و افزایش انگیزه شغلی اولین بار در مطالعه حاضر انجام می‌شود. از این روش درمانی عموماً برای گروه هدف سالمندان انجام‌شده است و اثربخشی آن روی شاخص‌هایی مانند

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

افسردگی (هانگ[3] و همکاران، ۲۰۱۵؛ سانگ[4] و همکاران، ۲۰۱۴؛)، شادکامی (رضایی و شیخی، ۱۴۰۱)، سلامت روان و کیفیت زندگی (چیانگ[5]، ۲۰۱۰) سالمندان نشان داده‌شده است. اما می‌توان از این روش روی دیگر گروه‌های هدف هم استفاده کرد. به‌ویژه اگر خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی و متمرکز روی یک تجربه مشترک برای کل گروه انجام شود. به‌عنوان نمونه در مطالعه‌ای از خاطره گویی برای بهبود رابطه والد فرزندی استفاده‌شده است (کومانا[6]، ۱۹۹۸)، در تحقیق دیگری تأثیر خاطره پردازی بر بازماندگان هولوکاست (فورستمایر[7]، ۲۰۲۰)، و فرای و بارکر[8] نیز تأثیر خاطره گویی را بر خودکارآمدی و احساسات زنان قربانی خشونت (وسترهوف[9]، ۲۰۱۴) سنجیده‌اند.

بنابراین، در تحقیق حاضر برای اولین بار این روش درمانی روی گروه هدف معلمان خرید خدمات انجام می‌شود. البته در نظر گرفته می‌شود که تمام نمونه تحقیق در رنج سنی بالای ۳۸ باشند یعنی در آخرین سال‌هایی که می‌توانند به‌صورت بالقوه و به لحاظ قانونی به استخدام رسمی در آموزش‌وپرورش شدن امیدوار باشند. چون طبق قانون، استخدام‌هایی که اخیراً انجام شد برای زیر چهل سال بود. بدین‌صورت شرط در آخر راه بودن به‌مانند گروه هدف سالمند متحقق می‌شود. و همچنین نمونه بیش از پنج سال سابقه فعالیت در آموزش‌وپرورش به‌صورت خرید خدمات را داشته باشند تا بتوان از خاطره پردازی انسجامی گروهی استفاده کرده و شرایط سنی و تجربه‌های شغلی اعضای گروه برای مرور زندگی به‌طور عام و زندگی شغلی به‌طور خاص تا حد امکان شبیه به گروه سالمندان که مسیری را در زندگی طی کرده و اکنون در نزدیک پایان آن هستند، باشد.

چراکه اساس برنامه خاطره گویی نظریه سازگاری شناختی است. بر اساس این نظریه روشی که افراد تاریخ زندگی و ارتباطات شخصی خود را مرور و تفسیر می‌کنند، به‌طور معناداری با بهزیستی زندگی مربوط است و سازه کلیدی این نظریه بازسازی شناختی است (شلمن[10]، ۲۰۱۱). «خاطره گویی فعالیت یا فرایند ارادی یا غیرارادی به یادآوردن خاطرات گذشته فرد است. این فرآیند یا فعالیت شامل یادآوری رویدادهای خاص یا کلی است که ممکن است فراموش‌شده یا نشده باشد و با این احساس همراه است که رویدادهای یادآوری شده نمود واقعی تجارب اصلی هستند. این فرآیند برگرفته از حافظه خودزیست‌نامه‌ای است و می‌تواند در تنهایی یا همراه با دیگر افراد انجام شود» (عمادیان، ۱۴۰۱: ۱۱۳).

مطالعات تجربی نشان داده است که از مداخله درمانی خاطره گویی برای اهداف مختلفی استفاده‌شده است ازجمله کاهش افسردگی، اضطراب مرگ، شکل‌گیری هویت، حل مسئله، افزایش مهارت‌های ارتباطی، اعتمادبه‌نفس، ایجاد صمیمت و مقابله با استرس‌های کاری. این مداخله بر این اساس است که «فرد با یادآوری گذشته خود و خاطرات ارزشمندی که دارد، احساس ارزش و لیاقت بیشتری را احساس می‌کند و درواقع شخصی که با موفقیت داستان زندگی‌اش را بازآفرینی می‌کند، به احساس انسجام دست می‌یابد (شیخی و همکاران، ۱۳۹۸: ۴). از طریق این احساس انسجام مجدد است که می‌توان این فرض را مطرح کرد که این مداخله می‌تواند روی سطح اضطراب و انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات مؤثر باشد. بنابراین، پرسش اصلی تحقیق حاضر آن است که آیا می‌توان بر درمان خاطره پردازی انسجامی به‌عنوان راه‌حلی برای کاهش نشانگان اضطراب و بالا بردن انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات تکیه کرد؟

پیشینه تحقیق در ایران

پیشینه تحقیق حاضر در دو بعد است، یکی مطالعاتی که مربوط به این مداخله خاطره پردازی انسجامی است و دیگری مطالعاتی که مربوط به معلمان خرید خدمات است. البته مطالعات مربوط به اضطراب و انگیزه شغلی هم می‌تواند جز پیشینه تحقیق باشد که در این صورت پیشینه تحقیق خیلی طویل می‌شود، لذا به همین دودسته مطالعات و مرور آن‌ها اکتفا می‌شود.

---

[3] Huang
[4] Song
[5] Chiang
[6] Comana
[7] Forstmeier
[8] Fry & Barker
[9] Westerhof
[10] Shellman

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

بررسی اثربخشی درمان خاطره پردازی انسجامی بر فرانگرانی و عدم تحمل بلاتکلیفی رزمندگان با حداقل ۳۰ ماه سابقه جبهه (عمادیان، ۱۴۰۱) بر احساس تنهایی، امید، کیفیت زندگی سالمندان (علیمرادی و خلعتبری، ۱۴۰۱؛ کوشان و همکاران، ۱۳۹۳؛ افشاری، رضایی و دادرس، ۱۳۹۸؛ غلامی شیلسر، اسماعیل‌پور و بشرخواه، ۱۳۹۹؛ حمزه‌زاده قلعه‌جوقی و همکاران، ۱۳۹۴؛ نیکنام و بشکار، ۱۴۰۰؛ رضایی و شیخی، ۱۴۰۱)، بر کاهش علائم افسردگی در سالمندان (محمد زاده و همکاران،۱۳۹۰؛ نعمتی و همکاران، ۱۳۸۷)، بر عزت‌نفس و اضطراب مردان سالمند بدون همسر (عطایی و همکاران، ۱۳۹۵) بر امید به زندگی سالمندان (بابایی، مهدیون و نظری، ۱۳۹۴) و سلامت روانی سالمندان (مرادی‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۹) تابه‌حال در ایران انجام‌شده است و تاکنون هیچ مطالعه‌ای روی گروهی غیر از سالمندان انجام‌نشده است.

در ارتباط با تحقیقات مربوط به معلمان خرید خدمات باید گفت که از زمان ایجاد این دودستگی در آموزش و پروش تاکنون تنها تحقیقات انگشت‌شماری به این موضوع پرداخته‌اند و در این اندک تحقیقات هم تنها به عملکرد پایین‌تر آن‌ها اشاره‌شده به‌طوری‌که تحقیقات عملکرد بالاتر دانش‌آموزان دارای معلم رسمی را در مقایسه با معلم خرید خدمات نشان داده‌شده است (دوستدار و کابینی مقدم، ۱۳۹۰؛ عبادی و الهام پور، ۱۳۸۶) همچنین فاطمی نیا و عباسی (۱۴۰۰) در تحقیق خود نشان داده‌اند که به‌کارگیری معلمان خرید خدمات خلاف عدالت آموزشی و عدالت اجتماعی است.

در تمام مطالعات مرور شده، مداخله خاطره گویی روی متغیرهای وابسته تحقیق‌ها اثر مثبت داشته است. نکته اینجاست که خاطره گویی انسجامی کمتر از خاطره گویی گروهی موردمطالعه قرارگرفته است و بیشتر تحقیقات به خاطره گویی گروهی پرداخته است. ضمن آنکه تمام تحقیقات انجام‌شده در کشور روی گروه هدف سالمندان انجام‌شده است و تاکنون این مداخله درمانی برای گروه هدف دیگری در ایران انجام‌نشده است. در مورد معلمان خرید خدمات نیز تحقیقات انگشت‌شماری انجام‌شده و در تمام این تحقیقات تنها به عملکرد پایین‌تر این معلمان اشاره‌شده است درحالی‌که هیچ مطالعه مداخله‌ای و بررسی اثربخشی درباره معلمان خرید خدمات تاکنون در ایران انجام‌نشده است.

این در حالی است که سابقه به‌کارگیری این روش درمانی روی گروه غیر از سالمندان در خارج از ایران وجود دارد و این روش درمانی روی افرادی اجراشده است که طولانی‌مدت با یک معضل روبرو بوده‌اند؛ مانند افراد مبتلابه سرطان (سان[11] و همکاران ، ۲۰۲۳)، بهبودیافتگان از کرونا (سیلز[12] و همکاران، ۲۰۲۲)، قربانیان خشونت (وسترهوف[13]، ۲۰۱۴)، بهبود رابط والد فرزندی (کومانا[14]، ۱۹۹۸)، بازماندگان پس از تروما (کالایس[15] و اوزر، ۲۰۲۲) بنابراین پیشینه پژوهشی بر آن شدیم که این مداخله درمانی را برای بهبود نشانگان اضطراب و انگیزه شغلی معلمان خرید به کار بگیریم و میزان اثربخشی آن را بررسی کنیم.

فرضیه‌های پژوهش

درمان خاطره پردازی انسجامی بر کاهش نشانگان اضطراب معلمان خرید خدمات تأثیر دارد.

درمان خاطره پردازی انسجامی برافزایش انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات تأثیر دارد.

روش تحقیق

جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش، کلیه معلمان خرید خدمات شهرستان خمینی‌شهر در دوره ابتدایی بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳، ۲۷۰ نفر بودند. از این جامعه آماری، به شیوه در دسترس و از هر دو دوره اول و دوم ابتدایی ۳۴ معلم خرید خدمات که نمره پرسشنامه اضطراب آن‌ها بیشتر از ۱۵ نمره به‌دست‌آمده بود، انتخاب شدند و به شیوه تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش

[11] Sun
[12] Sales
[13] Westerhof
[14] Comana
[15] Kalaycı

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

برای سنجش اضطراب از پرسش‌نامه اضطراب بک استفاده شد که توسط بک و استیر در سال ۱۹۹۰ ارائه شد. این پرسشنامه به‌طور اختصاصی شدت علائم اضطراب بالینی را در افراد می‌سنجد. شامل ۲۱ عبارت است که در برابر هر عبارت چهار گزینه برای پاسخ وجود دارد. شیوه امتیازدهی به‌صورت اصلاً= امتیاز صفر، خفیف= امتیاز یک، متوسط= امتیاز دو، شدید= امتیاز سه را در برمی‌گیرد. بنابراین دامنه نمرات از صفرتا ۶۳ خواهد بود. درصورتی‌که نمره به‌دست‌آمده در دامنه صفرتا ۷ باشد، فرد بررسی‌شده هیچ اضطرابی ندارد. اگر نمره به‌دست‌آمده بین ۸ تا ۱۵ باشد، اضطراب خفیف است. اگر نمره بین ۱۶ تا ۲۵ باشد، اضطراب بالا و اگر بین ۲۶ تا ۶۳ باشد، نشان‌دهنده اضطراب شدید است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰.۷۶ به دست آمد. با توجه به این شیوه نمره‌گذاری، پرسشنامه‌های بالای ۱۵ انتخاب شدند که نشانه اضطراب بالا باشد.

برای سنجش انگیزه شغلی انگیزه شغلی از پرسشنامه حبیبی ۱۳۷۷ استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۵ گویه بسته پاسخ بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت می‌باشد، پرسشنامه سه بعد ویژگی‌های فردی، ماهیت، جوسازمانی را موردسنجش قرار می‌دهد. این ابزار در پژوهش احمدی(۱۳۹۴) ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲۵ به دست آورده و در پژوهش حاضر ضریب پایایی ۰.۸۶ برای این پرسشنامه به دست آمد.

مداخلات خاطره پردازی شامل شش جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای است که به‌صورت هفتگی برگزار می‌شود. هر هفته؛ آزمودنی‌ها خاطراتی را موردبحث قرار می‌دهند که موضوع آن‌ها از رویکرد شرح‌حال‌نویسی هدایت‌شده (وات و کپیلیز،۱۹۹۵) مشتق شده‌اند که شامل تاریخچه‌ی خانوادگی، کارهای انجام‌شده مهم، نقاط سرنوشت‌ساز زندگی، تجارب همراه با استرس، تاریخچه‌ی عشق‌ها و نفرت‌ها، و معنی و هدف زندگی. قبل از هر جلسه مراجع خلاصه‌ی کوتاهی از خاطرات را برای بحث در گروه آماده می‌کنند. در این تحقیق جلسات به شیوه گروهی و در هفت هفته متوالی در نود دقیقه انجام شد که جلسه اول معارفه دوره و ۶۰ دقیقه طول کشید. در جدول زیر خلاصه‌ای از شرح هر جلسه آمده است.

جلسات	توضیحات	زمان
جلسه اول	معارفه دوره، ساختار، فرم، محتوا و هدف دوره	۶۰ دقیقه
جلسه دوم	حوادث سرنوشت‌ساز زندگی، مسیر قرار گرفتن در شغل معلمی به‌صورت خرید خدمات (نحوه شروع)	۹۰ دقیقه
جلسه سوم	زندگی خانوادگی و نقش آن‌ها در معلم شدن	۹۰ دقیقه
جلسه چهارم	تجربه‌های شغلی قبلی، مزایا و معایب معلمی، مقایسه با سایر مشاغل	۹۰ دقیقه
جلسه پنجم	عشق‌ها و نفرت‌ها؛ درباره افراد، مکان‌ها، چیزها، مسائل و موارد شغلی	۹۰ دقیقه
جلسه ششم	تجارب استرس‌زا؛ نگرانی‌ها و اضطراب‌های قبلی، حال و آینده با تأکید بر اضطراب‌های شغلی	۹۰ دقیقه
جلسه هفتم	معنای زندگی؛ مرور و بازبینی اهداف قبلی، تعیین اهداف جدید با تأکید بر هدف‌های شغلی و معنای شغل معلمی	۹۰ دقیقه

نحوه تجزیه‌وتحلیل داده‌ها

برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از نرم‌افزار اس پی اس اس نسخه ۲۳ استفاده شد. ابتدا آماره‌های توصیفی متغیرها داده شد و سپس از آزمون مقایسه میانگین‌ها برای مشاهدات زوجی برای مقایسه میانگین نمرات و تعیین اثربخشی درمان خاطره پردازی انسجامی استفاده شد. این آزمون زیرمجموعه آزمون‌های t قرار می‌گیرد. با توجه به اینکه واریانس جامعه آماری از قبل مشخص نیست، توزیع آماره آزمون در این حالت با توزیع t یکسان در نظر گرفته‌شده و چنین آزمون‌هایی را آزمون t می‌نامند.

آزمون مقایسه میانگین برای مشاهدات زوجی[۱۶] معمولاً برای تحقیقات تجربی و نشان دادن تأثیر یک نوع مداخله[۱۷] استفاده می‌شود. ازآنجایی‌که در این تحقیق هدف بررسی اثربخشی مداخله خاطره پردازی انسجامی روی معلمان خرید خدمات است، می‌بایست داده‌های قبل و بعد از مداخله گردآوری‌شده و سپس با استفاده از این آزمون در نرم‌افزار SPSS به بررسی تأثیر دوره

[۱۶] Paired-Samples T Test
[۱۷] Intervention

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

آموزشی بپردازیم. با توجه به مقدار Sigنسبت به رد یا تائید فرض صفر اقدام می‌کنیم. پس از اجرای آزمون برای هر متغیر اگر مقدار Sig کوچک‌تر از ۰/۰۵ بود، فرض صفر در سطح خطای ۰/۰۵ رد می‌شود و نتیجه گرفته می‌شود که مداخله‌ای که در جریان تحقیق انجام‌شده، میانگین متغیر را در نمونه تحقیق تغییر داده است.

یافته‌ها

نمونه تحقیق ۳۴ معلم خرید خدمات دوره ابتدایی شهرستان خمینی‌شهر بود که در دو دوره اول و دوم ابتدایی مشغول به کار بودند. در جدول زیر نحوه توزیع آن‌ها برحسب مقطع مشاهده می‌شود.

گروه آزمایش و کنترل برحسب مقطع تدریس					
				آزمایش	کنترل	جمع
مقطع تدریس	دوره اول	تعداد		10	9	19
		درصد		52.6%	47.4%	100.0%
	دوره دوم	تعداد		7	8	15
		درصد		46.7%	53.3%	100.0%
	جمع کل	تعداد		17	17	34
		درصد		50.0%	50.0%	100.0%

همان‌گونه که مشاهده می‌شود نمونه تحقیق ازنظر این متغیر به شیوه مناسبی توزیع‌شده است و از هر دودو مقطع تدریس یعنی هم معلم خرید خدمات دوره اول و هم معلم خرید خدمات دوره دوم در نمونه تحقیق در دو گروه آزمایش و کنترل حضور دارند. در جدول زیر تعداد سال‌های سابقه تدریس معلمان آمده است. ابتدا قرار بود که تنها معلمان دارای سابقه خرید خدمات بالای پنج سال در نمونه تحقیق شرکت داده شوند اما به دلیل دشوار بودن جلب همکاری معلمان این شرط حذف شد البته تلاش شد که سابقه بالاتر در اولویت باشد. به همین دلیل طبقه نما ۴ سال سابقه به دست آمد. میانگین حدود سه سال و دو ماه و کمترین سابقه یک سال و بیشترین سابقه ۶ سال به دست آمد.

سابقه تدریس به‌عنوان نیروی خرید خدمات					
			تعداد	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
Valid	یک سال		4	11.8	11.8	11.8
	دو سال		8	23.5	23.5	35.3
	سه سال		6	17.6	17.6	52.9
	چهار سال		9	26.5	26.5	79.4
	پنج سال		6	17.6	17.6	97.1
	شش سال		1	2.9	2.9	100.0
	تعداد کل		34	100.0	100.0	

در جدول زیر نحوه توزیع تحصیلات نمونه تحقیق آورده شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، طبقه نما نمونه، دارای تحصیلات لیسانس بودند. حداقل فوق‌دیپلم و حداکثر فوق‌لیسانس داشتند.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

تحصیلات معلمان خرید خدمات نمونه تحقیق				
	تعداد	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
فوق‌دیپلم	3	8.8	8.8	8.8
لیسانس	21	61.8	61.8	70.6
فوق‌لیسانس	10	29.4	29.4	100.0
تعداد کل	34	100.0	100.0	

در جدول زیر نحوه توزیع وضعت تأهل نمونه تحقیق آورده شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، طبقه نما نمونه متأهل بودند. طلاق گرفته یا بیوه نیز در نمونه تحقیق نبود.

وضعیت تأهل معلمان خرید خدمات نمونه تحقیق				
	تعداد	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
متأهل	31	91.2	91.2	91.2
مجرد	3	8.8	8.8	100.0
تعداد کل	34	100.0	100.0	

در جدول زیر آمارهای توصیفی دو متغیر وابسته تحقیق برای هر دو گروه آزمایش و گواه قبل و پس از مداخله آمده است:

آماره‌های توصیفی تحقیق					
	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب پیش‌آزمون گروه آزمایش	17	15.00	48.00	33.2353	11.07660
اضطراب پس‌آزمون گروه آزمایش	17	2.00	28.00	10.9412	6.12853
اضطراب پیش‌آزمون گروه گواه	17	15.00	48.00	28.1765	9.72262
اضطراب پس‌آزمون گروه گواه	17	15.00	45.00	26.1765	8.68357
انگیزه شغلی پیش‌آزمون گروه آزمایش	17	28.00	100.00	49.2941	20.15181
انگیزه شغلی پس‌آزمون گروه آزمایش	17	36.00	115.00	73.6471	23.70902
انگیزه شغلی پیش‌آزمون گروه گواه	17	33.00	88.00	48.6471	16.37048
انگیزه شغلی پس‌آزمون گروه گواه	17	35.00	89.00	52.3529	15.48766

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

به‌طورکلی چنانچه بخواهیم در یک جدول واحد، گروه آزمایش و گواه را ازنظر میانگین نمرات در متغیر انگیزه شغلی با هم مقایسه کنیم، می‌توان به جدول زیر استناد کرد:

بنابراین فرض تحقیق تائید می‌شود و اجرای برنامه مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی دارای اثر مثبت روی افزایش میانگین

آزمون نمونه‌های زوجی برای متغیر انگیزه شغلی

		تفاوت‌های زوجی					T	df	Sig. (2-tailed)
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین خطای استاندارد	فاصله اطمینان از تفاوت 95%				
					پایین‌تر	بالاتر			
جفت اول آزمایش	انگیزه شغلی پیش- انگیزه شغلی پس	-24.35294	21.98562	5.33230	-35.65691	-13.04898	-4.567	16	.000
جفت دوم گواه	انگیزه شغلی پیش- انگیزه شغلی پس	-3.70588	8.70894	2.11223	-8.18360	.77184	-1.754	16	.198

نمره انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات شهر خمینی‌شهر داشته است و به‌بیان‌دیگر میزان انگیزه شغلی گروه آزمایش افزایش پیداکرده است.

در ارتباط با معنادار بودن میانگین‌های به‌دست‌آمده، آزمون نمونه‌های زوجی برای هر دو متغیر انجام شد و منتای زیر به دست آمد:

آزمون‌ها برای نمرات اصلی متغیرها هم انجام شد، در جدول زیر، نمرات اصلی دو متغیر وابسته تحقیق قبل و پس از اجرای

آزمون نمونه‌های زوجی برای متغیر اضطراب

		تفاوت‌های زوجی					T	df	Sig. (2-tailed)
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین خطای استاندارد	فاصله اطمینان از تفاوت 95%				
					پایین‌تر	بالاتر			
جفت اول آزمایش	اضطراب پیش– اضطراب پس	22.29412	11.55295	2.80200	16.35414	28.23409	7.956	16	.000
جفت دوم گواه	اضطراب پیش– اضطراب پس	2.00000	4.18330	1.01460	-.15085	4.15085	1.971	16	.166

مداخله برای گروه آزمایش آمده است:

همبستگی‌های نمونه‌های زوجی

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	انگیزه& انگیزه پس	17	.742	.002

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

Pair 2	اضطراب& اضطراب پس	17	.927	.000

در جدول زیر، نتایج حاصل از یافته‌های تحقیق در ارتباط با فرضیه‌های تحقیق آورده شده است:

فرض اصلی	**اجرای برنامه مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی بر انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات اثر مثبت دارد و باعث افزایش آن می‌شود**	**تائید**
فرض اصلی	اجرای برنامه مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی بر اضطراب معلمان خرید خدمات اثر مثبت دارد و باعث کاهش آن می‌شود	تائید

بحث و نتیجه‌گیری

این تحقیق درباره معلمان خرید خدمات بود. طرح خرید خدمات، در راستای خصوصی‌سازی و کاهش بار مالی دولت، از سال ۱۳۹۳ در مدارس دولتی کلید خورد و به‌صورت آزمایشی در چند استان ازجمله استان قم به اجرا درآمد. به‌موجب لایحه بودجه سال ۹۸ دولت مکلف شد از ابتدای سال تحصیلی ۹۸-۹۹ سالانه ده درصد از دانش‌آموزان تحت پوشش وزارت آموزش‌وپرورش را به‌صورت خرید خدمات از بخش غیردولتی واجد شرایط و ذی‌صلاح و به‌صورت آموزش رایگان اداره کند. این رویه ادامه‌دار شده و هرسال بخشی از کمبود نیروی آموزش‌وپرورش از طریق قراردادهای کار معین که به‌واسطه یک شرکت واسط با آموزش‌وپرورش بسته می‌شود، نیروی معلمان خارج از وزارت آموزش‌وپرورش که به‌طور رسمی در آن مشغول به کار نیستند و حقوق نمی‌گیرند، خریده می‌شود.

تجربه محقق و گزارش‌ها و آمارها نشان می‌دهد که این معلمان در شرایط کاری استرس‌زا و بدون امنیت شغلی هستند. این تحقیق انجام شد تا اثربخشی یک مداخله درمانی روی سطح اضطراب و انگیزه شغلی آن‌ها بررسی شود. جذابیت انجام این تحقیق در آن بود که تابه‌حال درمان خاطره پردازی انسجامی به‌غیراز سالمندان روی گروه هدف دیگری انجام‌نشده بود. این در حالی است که اجرای این مداخله درمانی نیاز به گذر سن و انباشت تجربه هم دارد. لذا معلمان خرید خدماتی در تحقیق وارد شدند که بالای ۳۵ سال سن داشتند و در پایان سال‌هایی قرار داشتند که می‌توانستند استخدام رسمی شوند. سن استخدام ۴۰ سال است.

اهمیت تحقیق ازآنجا بود که معلمی که اضطراب یا استرس دارد می‌تواند این حس را به دانش آموزان نیز انتقال دهد و آن‌ها را درگیر اضطراب گرداند. ضمن آنکه سطوح بالای اضطراب می‌تواند روی راندمان کاری و عملکرد شغلی معلمان نیز اثرگذار باشد. همه ممکن است در طول زندگی خود اضطراب را تجربه کنند، اما اضطراب شغلی، مخرب است و تلاش برای پیدا کردن راهی برای مواجهه با این اضطراب و مدیریت و کنترل آن اهمیت دوچندان دارد.

همچنین معلمی که انگیزه شغلی پایینی دارد، وقت کافی برای بهبود عملکرد خود اختصاص نمی‌دهد و به‌اصطلاح برای از سر بازکنی کار می‌کند. به دنبال یادگیری و بهتر شدن در کارش هم نیست. این در حالی است که همه سازمان‌ها برای ابقای کارمندان دانش‌محور و مستعد خود باید به مؤلفه مهم اشتیاق کاری یا انگیزه شغلی توجه ویژه داشته باشند. آموزش‌وپرورش هم به‌عنوان یک سازمان مهم و تأثیرگذار در جامعه از این مهم مستثنا نیست.

این در حالی است که تجربه محقق نشان می‌دهد معلمان خرید خدمات به دلیل دورنمای مبهمی که از وضعیت استخدامی دارند و نمی‌دانند سال بعد هم هستند یا نه و اینکه در محل کار در معرض انواع تبعیض‌ها قرار می‌گیرند و حتی همکاران با برچسب «خرید خدماتی» یا «حق‌التدریسی» با ایشان برخورد می‌کنند، انگیزه شغلی پایینی دارند.

با توجه به اهمیت این دو شاخص یعنی سطح اضطراب و سطح انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات به‌طور ویژه است که در تحقیق حاضر از درمان خاطره پردازی انسجامی استفاده شد. این درمان درمجموعه گسترده‌تر درمان‌های خاطره پردازی[18] قرار می‌گیرد که شامل یادآوری رویدادها، احساسات و افکار گذشته برای ایجاد شادی و بالا بردن کیفیت زندگی و انطباق با شرایط

[18] Reminisc

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

کنونی است. درمان «خاطره پردازی از نوع انسجامی، در کل شامل اظهاراتی است که به پذیرش گذشته شخص، نگاه به زندگی گذشته به‌عنوان یک‌دو ره ارزشمند و رضایت‌بخش، یافتن معنا در زندگی، نزدیک کردن فاصله واقعیت و ایده‌آل، پذیرش حوادث منفی گذشته، حل تعارضات گذشته و بازشناسی یک الگوی مستمر بین گذشته و حال اشاره دارد» (عمادیان، ۱۴۰۱: ۱۱۲). و با توجه به این کارکرد ارزیابی مجدد تاریخ زندگی است که می‌تواند برنامه خاطره گویی و مرور زندگی برای معلمان خرید خدمات مؤثر باشد به‌ویژه که به‌صورت گروهی انجام شد و اعضای گروه آزمایش به کمک تسهیلگر طی ۶ جلسه نوددقیقه‌ای تحت مداخله درمانی گروهی قرار گرفتند. البته یک جلسه ۶۰ دقیقه‌ای معارفه هم انجام شد که درمجموع هفت جلسه می‌شود و اعضای گروه تجربیات ارزشمند خود و جنبه‌های بامعنای زندگی خود را با دیگران به اشتراک گذاشته و این کار به آن‌ها کمک کرد که احساس هویت شخصی خود را دوباره تحقق بخشیده و بین گذشته و حال اتصال‌هایی به وجود آورند و ارزیابی واقع‌تری از شرایط موجود داشته باشند. معلمان خرید خدمات گروه آزمایش تحقیق حاضر باهدف به اشتراک گذاشتن تجربیات و احساسات مشترک و با کمک تسهیلگر که محقق هم بود، جنبه‌های باارزش و بامعنای زندگی خود به‌طور عام و زندگی شغلی خود به‌طور خاص را با هم‌گروهی‌های خود در شرایط کاری یکسانی ازنظر خرید خدمات بودن قرار دارند، به اشتراک گذاشتند.

در طول تحقیق و از خلال برگزاری جلسات درمانی خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی این هدف اصلی دنبال شد که شرکت‌کنندگان بتوانند در جلسات از خلال بیان تجربیات و خاطرات زندگی خود به‌طور عام و زندگی شغلی به‌طور خاص به یک ارزیابی مجدد و انگیزه‌بخش از مسیری که طی کرده‌اند که معلم شده‌اند برسند و از این طریق فرایند هویت‌یابی متفاوتی را طی کنند و از این طریق با ارزیابی مثبت از خود و جایگاه خود و شغل خود شاهد کاهش سطح اضطراب و افزایش انگیزه شغلی در میان آن‌ها باشیم.

پس از برگزاری جلسات سطح اضطراب و انگیزه شغلی گروه آزمایش دوباره بررسی شد و با سطح اضطراب و انگیزه شغلی گروه کنترل که در جلسات خاطره گویی گروهی شرکت نکرده بودند مقایسه شد و نتایج زیر به دست آمد:

- سطح اضطراب گروه آزمایش از حدود ۳۳ نمره پیش‌آزمون به حدود ۱۱ نمره پس‌آزمون تغییر کرد و به سطح اضطراب خفیف رسید. البته شرط ورود به نمونه تحقیق نمره کسب نمره اضطراب ۱۵ و بالاتر از آن بود. این در حالی است که سطح اضطراب گروه گواه از حدود ۲۸ نمره پیش‌آزمون به حدود ۲۶ نمره پس‌آزمون تغییر کرد و به سطح اضطراب خفیف نرسید.
- سطح متغیر انگیزه شغلی برای گروه آزمایش پس از آزمون از حدود ۴۹ نمره به حدود ۷۳ نمره تغییر پیدا کرد. این در حالی است که برای گروه گواه از حدود ۴۹ نمره به حدود ۵۲ نمره تغییر پیدا کرد.
- در ارتباط با معنادار بودن یافته‌های توصیفی به‌دست‌آمده به این نتیجه رسیدیم که با اجرای آزمون مقایسه میانگین برای مشاهدات زوجی برای متغیر اضطراب مشخص شد که مداخله درمانی اجراشده به‌طور معناداری میانگین اضطراب را در میان گروه آزمایش کاهش داده است و بنابراین فرض صفر در سطح خطای ۰/۰۱ رد شده و نتیجه گرفته می‌شود که مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی توانسته است میانگین اضطراب را در گروه آزمایش تغییر داده و سطح آن را کاهش دهد.
- همچنین با اجرای آزمون مقایسه میانگین برای مشاهدات زوجی برای متغیر انگیزه شغلی مشخص شد که مداخله درمانی اجراشده به‌طور معناداری میانگین انگیزه شغلی را در میان گروه آزمایش افزایش داده است و بنابراین فرض صفر در سطح خطای ۰/۰۱ رد شده و نتیجه گرفته می‌شود که مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی توانسته است میانگین انگیزه شغلی را در گروه آزمایش تغییر داده و سطح آن را افزایش دهد.

در ارتباط با نتایج به‌دست‌آمده و مطالعات پیشین باید گفت که نتایج تحقیق در توافق با تحقیق عطایی و همکاران (۱۳۹۵) است که اثربخشی درمان یادآوری زندگی با تأکید بر خاطره پردازی انسجامی بر عزت‌نفس و اضطراب مردان سالمند بدون همسر را نشان دادند و همچنین در توافق بامطالعه افشاری، رضایی و دادرس (۱۳۹۸) است که تأثیر خاطره پردازی ساختارمند گروهی را بر کاهش اضطراب و افسردگی سالمندان شهرستان مراغه نشان دادند همچنین در توافق با سان[19] و همکاران (۲۰۲۳) و

[19] Sun

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

سیلز[20] و همکاران (۲۰۲۲) است که در مطالعه خود نشان داده‌اند، یادآوری خاطره می‌تواند به‌سلامت روانی مثبت و سایر عناصر مرتبط خاص برای افراد مسن منجر شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که این مداخله درمانی را برای سایر گروه‌ها، جدا از سالمندان نیز می‌توان استفاده کرد به شرطی که افراد به یک جمع‌بندی از تجربیات گذشته خود رسیده باشند و بتوانند از خلال مرور تجربیات خود به یک آگاهی مجدد و هویت‌یابی مجدد برسند. درباره معلمان خرید خدمات بالای ۳۵ سال و سالمندان می‌توان این وجه اشتراک را پیدا کرد که هر دو گروه در پایان راه قرار دارند، سالمندان در پایان راه زندگی و معلمان خرید خدمات هم در پایان راه استخدام رسمی شدن. چون سن استخدام به لحاظ قانونی محدودیت ۴۰ سال را دارد.

سطح انگیزه شغلی پایین به‌دست‌آمده در تحقیق نیز در توافق با تحقیق فاطمی نیا و عباسی (۱۴۰۰) است که به مشکلات معلمان حق‌التدریس و عملکرد پایین آن‌ها اشاره‌کرده‌اند.

درواقع این تحقیق در توافق با تحقیقات پیشین است که در تمام مطالعات مرور شده، مداخله خاطره گویی روی متغیرهای وابسته چون شادکامی، استحکام روانی، امید به زندگی، افسردگی، احساس تنهایی، تحمل ابهام و بلاتکلیفی، عزت‌نفس، سلامت اجتماعی اثر داشته است. و به‌بیان‌دیگر به بهبود شاخص‌های سلامت روان نمونه تحقیق‌ها انجامیده است. در تحقیق حاضر نیز اثر مثبت این مداخله درمانی گروهی روی گروه آزمایش به دست آمد و اثر مثبت روی کاهش اضطراب و افزایش انگیزه شغلی داشت. ضمن آنکه برای اولین بار در کشور این مداخله درمانی روی گروه هدف دیگری به‌غیراز سالمندان اجرا شد. یعنی معلمان خرید خدماتی که در آخرین سال‌هایی هستند که شانس استخدام رسمی شدن را دارند و نشان داده شد که این مداخله درمانی می‌تواند برای گروه‌های غیر سالمند نیز مؤثر باشد.

این اثرگذاری به‌ویژه در ارتباط با نقش تأثیرگذار معلمان اهمیت دوچندان دارد. دودستگی موجود در منابع انسانی سازمان آموزش‌وپرورش یک معضل جدی است. معلمان رسمی که توسط سازمان به خدمت گرفته‌شده‌اند و معلمان خرید خدمات که توسط یک موسسه واسط به‌صورت حق‌التدریسی برای سازمان هر دودسته انتظارات شغلی یکسانی می‌رود، درحالی‌که دسته اول مزایای شغلی و آینده و امنیت شغلی دارند و دسته دوم نه. گرچه طبق قانون مقررشده است که این افراد همچون سایر شاغلان رسمی آموزش‌وپرورش از حقوق ماهیانه، بیمه کامل ۳۰ روز در ماه، کد پرسنلی، ثبت سوابق و ... بهره‌مند شوند اما در عمل تبعیض‌ها و بدقولی‌های مکرری اتفاق می‌افتد. اولین مورد حق‌التدریسی بودن است و در تعطیلات به‌مانند معلمان رسمی برای معلمان خرید خدمات هیچ حقوقی در کار نیست. بیمه به‌صورت کامل پرداخت نمی‌شود در محل کار در مقایسه با معلمان رسمی از اعتبار و وجاهت کمتری برخوردارند و از مزایا و تسهیلات و وام‌هایی که آموزش‌وپرورش برای معلمان رسمی خود در نظر می‌گیرد، برای معلمان خرید خدمات هیچ خبری نیست. علاوه بر این عدم امنیت شغلی این معلمان است و بعضاً تا روزهای اول مهر هرسال هم نمی‌دانند، که امسال آموزش‌وپرورش قصد دارد نیروی آن‌ها را بخرد یا خیر.

با توجه به این شرایط سخت‌کاری است که معلمان خرید خدمات بایستی موردتوجه ویژه ازنظر حمایت‌های روان‌درمانی قرار بگیرند و انجام انواع حمایت‌ها و مداخلات درمانی می‌تواند مفید باشد و در این تحقیق هم نشان داده شد که انجام مداخله گروهی خاطره پردازی انسجامی می‌تواند به بهبود سطح انگیزه شغلی در میان آن‌ها و کاهش اضطراب در آن‌ها مفید باشد.

محدودیت‌های پژوهش

هر تحقیقی در مرحله اجرا با محدودیت‌های مواجهه می‌شود. در تحقیق حاضر نیز محقق با محدودیت‌های زیر مواجه بود:

- انتخاب نمونه تحقیق با دشواری‌هایی همراه بود. نمونه تحقیق از بین ۱۰۰ نفر که پرسشنامه اضطراب را پرکرده بودند انتخاب شد. چون نمره اضطراب بالای ۱۵ لازم بود.
- راضی کردن معلمان خرید خدمات برای شرکت در تحقیق نیز با محدودیت مواجه بود. ضمن آنکه آن‌ها نسبت به محرمانه بودن نتایج و ضرورت حفظ حریم شخصی به‌حق حساسیت زیادی داشتند
- همچنین تناسب جنسیتی در گروه آزمایش رعایت نشد. چون تقریباً همه نمونه در دسترس زن بودند، نمونه محدود به معلمان خرید خدمات زن شد.

[20] Sales

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

- جمع‌کردن همه افراد در همه جلسات عملاً ممکن نشد و در هر جلسه دو الی سه نفر غایب بودند. البته وویس جلسه به آن‌ها داده شد.
- باآنکه به نمونه تکالیف هر هفته داده شد و تأکید شد که تکالیف را انجام دهند، نمونه تحقیق به‌طور کامل و جامع تکالیف را انجام دادند و هر جلسه تعدادی بدون انجام تکلیف در جلسه حضور داشتند.
- به دلیل تازه‌کار بودن محقق/ تسهیلگر ممکن است محتوای جلسات به‌طور دقیق و علمی اجرانشده باشد و بخشی از زمان جلسات به خاطره گویی به‌طورکلی و مرور خاطرات بدون جمع‌بندی و نتیجه‌گیری گذشته باشد.

پیشنهادات تحقیق

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده پیشنهادات زیر قابل‌طرح است:

- دوره مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی به شیوه گروهی برای گروه‌های هدف دیگری که در پایان یک مسیر قرار دارند، اجرا شود مثل بازنشستگان، پدر و مادرانی که فرزندانشان به‌تازگی ازدواج‌کرده یا از آن‌ها جداشده‌اند، مطلقه‌ها، بیوه‌ها، کسانی که فقدان‌هایی مانند سقط‌جنین یا مرگ عزیزانشان را تجربه کرده‌اند و .... و اثربخشی این پروتکل روی متغیرهای مختلف سلامت روان سنجیده شود.
- مطالعات مختلف تجربی به‌ویژه به شیوه کیفی روی تجارب معلمان خرید خدمات و دغدغه‌ها و معضلات و چالش‌های آنان انجام شود. به‌ویژه در تحقیق حاضر حجم زیادی از داده‌های خاطره‌ای و تجربه‌ای مختص این عزیزان تولید شد که در صورت موافقت شرکت‌کنندگان می‌تواند مبنای یک تحقیق دیگر درباره چالش‌ها و معضلات معلمان خرید خدمات در نظام آموزش‌وپرورش کشور باشد.
- دوره مداخله درمانی خاطره پردازی انسجامی به مدیران و کارمندان بخش منابع عمومی آموزش‌وپرورش معرفی شود تا از آن برای بهبود شاخص‌های سلامت روان کارمندان خود استفاده کنند.
- برای ارتقای انگیزه شغلی معلمان خرید خدمات از طریق رسمی کردن استخدام و ایجاد امنیت شغلی برنامه جدی در آموزش‌وپرورش وجود داشته باشد و کمبود نیرو را از طریق امید واهی به این عزیزان برای استخدام شدن جبران نکنند.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

منابع

احمدی، غلامرضا. (۱۳۹۴)، **رابطه حمایت سازمانی و انگیزش شغلی با توانمندسازی کارکنان شرکت پالایش نفت شیراز**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

اسدی، اصغر، برزگر قاضی جهانی، محمدرضا، پزشکی، علی، و آرمند، پوریا. (۱۴۰۲). بررسی علل کاهش انگیزه شغلی معلمان دوره ابتدایی. همایش ملی تحقیقات میان‌رشته‌ای در مدیریت و علوم انسانی.

افشاری، علی، رضایی، رسول، و دادرس، فریبا. (۱۳۹۸). اثربخشی خاطره پردازی ساختارمند بر کاهش اضطراب و افسردگی سالمندان. روانشناسی پیری، ۵(۳)، ۲۰۱-۲۱۵.

اکبری، زینب، و پور ابراهیم، تقی. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش گروهی مثبت نگر بر اشتیاق شغلی و انگیزه شغلی کارمندان. مشاوره شغلی و سازمانی، ۱۳(۴۷)، ۲۳-۳۴

الیکی، سجاد، و الیکی، سیما. (۱۴۰۱). بررسی رابطه رهبری اخلاق مدارانه مدیران با اشتیاق شغلی معلمان. توسعه حرفه‌ای معلم، ۷(۲ (پیاپی ۲۴))، ۷۱-۷۹.

بابایی، رضا، مهدیون، حسین، و نظری، علی‌محمد. (۱۳۹۴). تأثیر خاطره گویی بر امید سالمندان. نشریه پرستاری ایران، ۲۸(۹۳-۹۴)، ۱۳۲-۱۳۹.

پاک‌نهاد، پ. (۱۳۸۲). بررسی رابطه ارزشیابی عملکرد با انگیزش شغلی معلمان دبیرستان‌های دخترانه شهرستان خوی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد واحد تبریز.

حسینی فرد ، م . (۱۳۷۹). بررسی وضعیت انگیزش و رضایت شغلی معلمان مقطع راهنمایی مدارس ارومیه . پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مرکز آموزش مدیریت دولتی

حمزه زاده قلعه جوقی، مرضیه، گلزاری، محمود، فروغان، مهشید، و مشکی، وحید. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان خاطره پردازی مثبت نگر بر خوش‌بینی زنان سالمند. روان‌شناسی کاربردی، ۹(۴ (پیاپی ۳۶))، ۷۳-۸۹.

دوستار، محمد، و کابینی مقدم، سلیمان. (۱۳۹۰). بررسی مقایسه‌ای عملکرد معلمان حق‌التدریس و رسمی در آموزش‌وپرورش استان گیلان. روانشناسی تربیتی، ۲(۳ (پیاپی ۷))، ۱۳-۲۸.

رضائی، نسرین، و شیخی، عباسعلی. (۱۴۰۱). تأثیر خاطره گویی بر سلامت اجتماعی سالمندان بازنشسته شهر زاهدان: مطالعه نیمه تجربی. نشریه پرستاری ایران، ۳۵(۱۳۸)، ۴۲۲-۴۳۳.

عبادی، غلامحسین، و الهام پور، حسین. (۱۳۸۶). مقایسه عملکرد تحصیلی دانش آموزان معلمان حق‌التدریس پاره‌وقت, سرباز معلم و رسمی در دروس ریاضی و علوم پایه پنجم ابتدایی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، ۱۴(۳ (ویژه‌نامه علوم تربیتی))، ۹۷-۱۱۶.

عطایی مغانلو، وحید، عطایی مغانلو، رقیه، پیشوایی، ملیحه، و گودرزیان، مریم. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان یادآوری زندگی با تأکید بر خاطره پردازی انسجامی بر عزت‌نفس و اضطراب مردان سالمند بدون همسر. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۳(۳)، ۴۲۲-۴۲۸.

عمادیان، سیده علیا. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی درمان خاطره پردازی انسجامی بر فرانگرانی و عدم تحمل بلاتکلیفی رزمندگان. روانشناسی نظامی، ۱۳ (۴۹): ۱۱۱-۱۲۴.

علیمرادی آستانه، سیده فاطمه، و خلعتبری، جواد. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی تصویرسازی از طریق باز پردازش اطلاعات و درمان خاطره پردازی انسجامی بر امید به زندگی و کیفیت زندگی سالمندان آستانه اشرفیه. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۴(۴)، ۳۴۸۰-۳۴۹۳.

قانع نیا، مریم، فروهر، محمد، و جلیلی، صدیقه. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش سرمایه روان‌شناختی مدیران برافزایش اشتیاق شغلی کارکنان. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۱(۳ (پیاپی ۳))، ۵۹-۷۲.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

غلامی شیلسر، فایزه، اسماعیل‌پور، محمد، و بشرخواه، عاطفه. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر خاطره گویی گروهی بر میزان احساس تنهایی سالمندان ایرانی. مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن‌سینا (مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان)، ۲۹(۱)، ۳۵-۴۴.

کوشان، محسن، ملکشاهی، زینب، دلبری، احمد، و رخشانی، محمدحسن. (۱۳۹۳). تأثیر خاطره گویی گروهی بر میزان احساس تنهایی سالمندان. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۱(۴)، ۵۶۹-۵۷۷.

مرادی نژاد، سپیده، صحبایی، فائزه، نکاوند، مهراندخت، و زارع، محمد. (۱۳۸۹). تأثیر خاطره گویی بر سلامت روانی سالمندان. سالمند، ۵(۱۷)، ۶۰-۶۶.

محمد زاده، اصغر، دولتشاهی، بهروز، و محمدخانی، پروانه. (۱۳۹۰). اثربخشی درمان خاطره پردازی انسجامی بر نشانه‌های افسردگی سالمندان. سالمند، ۶(۱۹)، ۲۳-۲۸.

نعمتی دهکردی، شهناز، نعمتی دهکردی، مریم، نکویی، افسانه، و فروزنده، رضوان. (۱۳۸۷). تأثیر خاطره گویی گروهی بر میزان افسردگی سالمندان. ارمغان دانش، ۱۳(۳-۴ (پی‌درپی ۵۱-۵۲))، ۵۷-۶۴.

نیکنام، ماندانا، و بشکار، فاطمه. (۱۴۰۰). اثربخشی خاطره پردازی گروهی بر استحکام روانی و امید به زندگی سالمندان. روانشناسی پیری، ۷(۴)، ۳۶۱-۳۷۵.

.Song D, Shen Q, Xu TZ, Sun QH. Effects of group reminiscence on elderly depression: A metaanalysis. Int J Nurs Sci. 2014;1(4):416-22.

Chiang, K. J., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., & Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied sciences*, *25*(4), 380-388.

Comana, M. T., Brown, V. M., & Thomas, J. D. (1998). The effect of reminiscence therapy on family coping. *Journal of Family Nursing*, *4*(2), 182-197

Forstmeier, S., van der Hal, E., Auerbach, M., Maercker, A., & Brom, D. (2020). Life review therapy for holocaust survivors (LRT-HS): study protocol for a randomised controlled trial. *BMC psychiatry*, *20*, 1-13.

Huang HC, Chen YT, Chen PY, Hu SH, Liu F, Kuo YL, Chiu HY. Reminiscence therapy improves cognitive functions and reduces depressive symptoms in elderly people with dementia: A meta-analysis of randomized controlled trials. J Am Med Dir Assoc. 2015 1;16(12):1087-94.

Kalaycı-Çelik, S., & Uzer, T. (2022). Reminiscence functions and their relation to posttraumatic cognitions and well-being in young adults with chronic diseases. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, *11*(3), 405.

Sales, A., Pinazo-Hernandis, S., & Martinez, D. (2022, January). Effects of a reminiscence program on meaning of life, sense of coherence and coping in older women living in nursing homes during COVID-19. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 2, p. 188). MDPIShellman J, Ennis E, Bailey -Addison K. A contextual examination of reminiscence functions in older African -Americans. J Aging Stud. 2011;25(4):348 -54 .

Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2014). Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. *Journal of Aging studies*, *29*, 107-114.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۲، شماره ۲۶، پاییز ۱۴۰۳

The Effectiveness of Cohesive Memory Therapy on Reducing Anxiety Symptoms and Increasing Job Motivation Among Female Contract Teachers in Khomeyni Shahr

leila Shafiei[21], Samareh Safikhani[22]

Abstract

This study investigates the effectiveness of a group intervention using cohesive memory therapy on reducing anxiety levels and increasing job motivation among contract teachers in Khomeyni Shahr. This therapeutic intervention helps individuals feel a greater sense of worth and competence by recalling their past and valuable memories, leading to a sense of cohesion. The target group consisted of contract teachers, as the researcher's experience and reports indicate that they often work under stressful conditions with job insecurity. Since implementing cohesive memory therapy requires age and accumulated experience, the study included contract teachers over 35 years of age who were nearing the end of their tenure, which could lead to official employment, as the legal hiring age is 40. Therefore, the main research question was whether cohesive memory therapy could serve as a solution for reducing anxiety symptoms and enhancing job motivation among contract teachers. To answer this question, a sample of 34 individuals with anxiety questionnaire scores above 15 was selected through convenience sampling from both primary education cycles and randomly assigned to control and experimental groups. The Beck Anxiety Inventory (1990) was used to measure anxiety, while the Habibi Job Motivation Questionnaire (1998) was employed to assess job motivation. After conducting the cohesive memory therapy intervention in a 60-minute introductory session followed by six 90-minute therapeutic sessions, the results showed a significant change in the experimental group's anxiety level, decreasing from approximately 33 pre-test scores to around 11 post-test scores, reaching a mild anxiety level. The job motivation variable for the experimental group increased from about 49 scores to approximately 73 post-test scores. Utilizing paired sample t-tests for the anxiety variable revealed that the implemented therapeutic intervention significantly altered the mean anxiety and job motivation levels in the experimental group. Consequently, the null hypothesis was rejected at the 0.01 significance level, concluding that the group-based cohesive memory therapy intervention successfully reduced anxiety and increased job motivation among the participants.

Keywords: Contract Teachers, Anxiety, Job Motivation, Group Cohesive Memory Therapy, Khomeyni Shahr.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

[21] MA Student of Educational Psychology, Deprtment of Educational Psychology, Mobarakeh Branch, **Islamic Azad University**, Mobarakeh, Iran (Leila73shafiei@gmail.com). (Corresponding Author).
[22] Professor at department of Psychology, Mobarakeh Branch, **Islamic Azad University**, Mobarakeh, Iran