

تبیین مدل پیش بینی هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طریق باورهای غیر

منطقی در بین معلمان ابتدایی شهر تهران

اکبر محمدی^۱ و بهاره ایمانی گله پردسری^۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۰۵

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۰۱

چکیده:

هدف این پژوهش تبیین مدل پیش بینی هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طریق باورهای غیر منطقی در بین معلمان ابتدایی شهر تهران بود. مطالعه حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه معلمان در مقطع ابتدایی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بوده است. حجم نمونه با استفاده از روش کلانین تعداد ۲۱۳ نفر مشخص شد. تعداد حجم جامعه برای این پژوهش با استفاده از روش کلانین، ۲۱۳ نفر بود که از طریق روش نمونه گیری در دسترس در بین معلمان مدارس ابتدایی شهر تهران با توزیع پرسشنامه آنلاین، داده ها گردآوری شدند. ابزار مورد استفاده، پرسشنامه هراس از کرونا حیدری (۱۳۹۹) و مقیاس باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۶۹) بود. تجزیه و تحلیل داده‌های جمع آوری شده، به دو روش توصیفی و استنباطی از طریق نرم‌افزار SPSS ۲۳ انجام شد. در بخش آمار استنباطی جهت تشخیص نرمال بودن متغیرهای پژوهش از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف (K-S) و جهت آزمون فرضیات از آزمونهای همچون لوون، رگرسیون چندگانه و تحلیل واریانس استفاده شده است. بر اساس یافته ها، نتیجه فرضیه اصلی نشان می دهد، هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طریق باورهای غیرمنطقی قابل پیش بینی است به صورتیکه متغیر باورهای غیرمنطقی با ضریب تاثیر رگرسیونی ($Beta = .227$) پیش بینی کننده قوی هراس اجتماعی ناشی از کرونا می باشد. همچنین یافته ها نشان داد که بین متغیر سن، تحصیلات و سابقه کار با هراس ناشی از کرونا رابطه معناداری وجود داشت. همچنین بین متغیر سن، تحصیلات و سابقه کار با باورهای غیرمنطقی رابطه معناداری وجود داشت.

کلیدواژه‌ها: هراس اجتماعی، باورهای غیر منطقی، معلمان، مدارس ابتدایی، شهر تهران.

^۱ گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، گرمسار، ایران (نویسنده مسئول)

mohammadi@yahoo.com

^۲ گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، گرمسار، ایران

Explaining the prediction model of social phobia caused by consumption through illogical beliefs among elementary school teachers in Tehran

Abstract:

The purpose of this research was to explain the prediction model of social panic caused by Corona through irrational beliefs among elementary school teachers in Tehran. The present study is applied in terms of purpose and descriptive-correlation in terms of collection method. The statistical population of the research included all teachers in the elementary school of Tehran in the cademic year ۱۴۰۱-۱۴۰۲. The sample size was determined by using Klein's method, the number of ۲۱۳ people. The size of the population for this research using Klein's method was ۲۱۳ people, and data were collected through the available sampling method among the teachers of primary schools in Tehran by distributing an online questionnaire. The tools used were Heidari's Corona Fear Questionnaire (۲۰۱۹) and Jones' Irrational Beliefs Scale (۱۹۶۹). The analysis of the collected data was done in two descriptive and inferential ways through SPSS ۲۳ software. In the inferential statistics section, the Kolmogorov-Smirnov (K-S) test was used to determine the normality of the research variables, and tests such as Levon, multiple regression, and analysis of variance were used to test the hypotheses. Based on the findings, the result of the main hypothesis shows that social panic caused by Corona can be predicted through irrational beliefs, so that the variable of irrational beliefs has a regression effect It is a strong cause of social panic caused by Corona. Also, the findings showed that there was a significant relationship between the variables of age, education and work experience with fear caused by Corona. Also, there was a significant relationship between the variables of age, education and work experience with irrational beliefs.

Keywords: social phobia, irrational beliefs, teachers, primary schools, Tehran city. coefficient (Beta=.۲۲۷)

مقدمه

با وجود پیشرفت های چشمگیر در حوزه پزشکی، شیوع برخی بیماری های عفونی جدید پیامدها و عوارض بسیار زیادی بر زندگی انسان داشته است. در واقع، اگرچه انسان تلاش کرده تا با ایجاد تحولات آموزشی و درمانی، امکان سازگاری و کاهش شیوع بیماری های عفونی را ممکن سازد ولی این تغییرات هم نتوانسته اند انسان را از پیامدهای جسمی و روانی این نوع بیماری ها مصون نگهدارند. شیوع ویروس جدیدی با عنوان کووید-۱۹ نشان داد که این بیماری جدید می تواند ضمن تغییر جریان زندگی افراد، سلامت جسمانی و روانی آنها را تهدید نماید (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۰). باورهای غیر منطقی در ارتباط های فردی، هر نوع فکر، هیجان یا رفتاری که باعث تخریب نفس و متلاشی نمودن نفوذ خود باشد و از نتایج مهم آن اختلال درخوشی، شادمانی، تندرستی انسان میباشد. باورهای ارتباطی نادرست، اهداف و خواسته هایی میباشد که به شکل اولویتها و ترجیحات ضروری و الزامی نمود پیدا میکنند و اگر برآورده گردند باعث آشفتگی فردی میشوند. باورهای ارتباطی نادرست از باورهایی که بر اجبار، الزام و وظیفه تاکید دارند باعث میشوند فرد شخصیت مضطرب، غیرعادی و ناسالمی را کسب کند. باورهای ارتباطی نادرست به صورت تحمل پایین ناکامی، خود تحقیری و دیگر تحقیری هستند (اژدری خانکهدانی، ۱۴۰۱).

در وضع کنونی جهان با توجه به همه گیری کووید-۱۹ انزوای اجتماعی گسترده را ضروری کرده است، دولتها در اقدامات مهار بیماری مانند تعطیلی مدارس، فاصله اجتماعی و قرنطینه در خانه را اعمال می کنند (بنارجی و رای^۱، ۲۰۲۰). ولی از آنجایی که انسان موجودی اجتماعی است و از اجتماعی زیستن او گریزی نیست. در این میان بیشتر افراد قادرند بدون دغدغه خاطر با دیگران ارتباط برقرار کنند یا در جمع به فعالیت هایی از قبیل سخنرانی، غذا خوردن، نوشتن و غیره بپردازند. اما کسانی نیز هستند که در چنین موقعیت هایی دچار اضطراب می شوند. این حالات گاهی آن چنان شدت می یابد که خود فرد را مجبور به اجتناب از چنین موقعیت هایی می بیند یا آنها را با اضطراب زیاد تحمل می کند و درکل زندگی حرفه ای، تحصیلی و اجتماعی او مختل می گردد؛ به طوری که مشمول تشخیص اختلال هراس می گردد (مرادی، غلامی، ۱۳۹۴). از آنجایی که در یک شیوع بیماری عفونی، ترس از افزایش تحریک شده در افراد یک پدیده شایع است و می تواند منجر به رفتار نامنظم در آنها شود و می تواند هرکسی را آزار دهد صرف نظر از جنسیت و وضعیت جمعیتی-اجتماعی. تحقیقات نشان داده است که

متغیرهایی که بر روابط تاثیر منفی می گذارند، بیشتر مبتنی بر شناخت هستند و به دلیل باورهای غیر منطقی ایجاد می شوند. اعتقادات غیر منطقی مفهومی است که در حوزه درمان شناختی رفتاری بسیار مورد بحث قرار گرفته است، و توسط آلبرت ایس و آرون بک به طور جامع توضیح داده شده است. از نظر بک (۱۹۶۴)، این باورها افکار خودکار هستند و آنها الگوهای ثابت فکری هستند که در نتیجه فعال شدن طرحواره ها در ذهن یک فرد در نتیجه یک واقعه بوجود می آیند. طبق نظر ایس (۱۹۸۶)، باورهای غیرمنطقی باورهای اغراق آمیز، سختگیرانه و سخت تغییر پذیر است که فرد به خود یا دیگران نسبت می دهد (کورتا، ۲۰۲۰). معلمان به عنوان نیروی انسانی و مجریان برنامه های آموزش و پرورش، رکن اساسی به شمار رفته و عملکرد آنان تحت تاثیر موفقیت آنان قرار دارد. در این رابطه بحث کیفیت زندگی معلمان جهت انجام وظایف آموزشی و پرورشی دارای اهمیت است. به ویژه زمانی که بررسی کیفیت زندگی معلمان ابتدایی مطرح گردد، اهمیت موضوع دو چندان می شود. بدیهی است که یک معلم افسرده، مضطرب، مایوس، ستیزه جو، تندخو و ناسالم از نظر جسمانی نمی تواند نشاط امنیت خاطر و ثبات را در کلاس درس و محیط آموزش و پرورش برقرار سازد. این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سوال است که هراس اجتماعی ناشی از کرونا تا چه میزان باورهای غیرمنطقی را بین معلمان ابتدایی پیش بینی می نماید؟

مروری بر مبانی نظری

هراس اجتماعی

اختلال هراس اجتماعی برای نخستین بار در آمریکا توسط بیرد و در فرانسه ژانه توصیف شد. اصطلاح فوبیای اجتماعی را اولین بار مارکس و گلدر (۱۹۹۶)، برای این اختلال به کار بردند. براساس DSM^۵ فوبیا اجتماعی نوعی اختلال اضطرابی است که باعث ترس نامعقول و بیش از اندازه از شرمساری یا تحقیر در مناسبات اجتماعی می شود. هراس اجتماعی نوعی اختلال اضطرابی است که به عنوان ترس شدید و مزمن از موقعیت هایی که باعث تحقیر و خجالت زدگی می شود، توصیف شده است (بهادری، جهان بخش، کجیاف، فرامرز، ۱۳۹۰). هراس اجتماعی که تحت عنوان اضطراب اجتماعی نیز شناخته می شود شامل ترس پایدار از ارزیابی منفی توسط دیگران است. این اختلال یکی از اختلالات اضطرابی به شمار می رود. مبتلایان به هراس اجتماعی از تحقیر شدن و شرمساری در

تبیین مدل پیش بینی هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طریق باورهای غیر منطقی در بین معلمان... ۱۹ □

موقعیت های اجتماعی خاص مثل گفتگو در جمع به شدت می ترسند. این ترس ممکن است شامل نگرانی از بروز علائم اضطراب از قبیل سرخ شدن، لرزیدن و عرق کردن باشد (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۰۰). هراس اجتماعی ترس آشکار و پیوسته از موقعیت های اجتماعی یا عملکردی است و از این باور فرد ناشی می شود که او در این موقعیت ها به طرز خجالت آور یا تحقیر آمیزی رفتار خواهد کرد (رینگولد، هربت، گادیانو و میرز، ۲۰۰۳؛ به نقل از دشته ئی پور، ۱۳۹۴). هراس اجتماعی، رفتار جمعی بی هدفی است که بر اثر احساس خطر پدید آید و تمام ذهن را به سرعت فرا می گیرد و فرد را به تلاش بیهوده بر می انگیزاند (ستوده، ۱۳۷۸). هراس اجتماعی یا اضطراب اجتماعی یکی از اختلالات اضطرابی است و با ترس بارز و پایدار از یک یا چند موقعیت یا عملکرد اجتماعی مشخص می شود که در آن شخص یا با افراد ناآشنا و غریبه مواجه است یا ممکن است مورد کنجکاوی آنها قرار گیرد. در چنین موقعیت هایی شخص می ترسد به گونه ای رفتار کند که موجب تحقیر و شرمندگی خود گردد (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۱۹۹۴؛ به نقل از مسیبی چنارین، اسماعیلی، فلسفی نژاد، ۱۳۸۹). اضطراب به الگوی احساسات، تفکرات، رفتارهای حرکتی و واکنش های جسمانی ناخوشایند اشاره دارد که موجب درماندگی و ایجاد اختلال در کارکردهای فرد می شوند (موریس و کرائوویل، ۱۹۹۸). افراد با اختلال اضطرابی احساساتی مانند بی کفایتی، خطر، تهدید و از دست دادن کنترل نسبت به رفتارها و اعمال خود دارند. آنها از مورد انتقاد واقع شدن می ترسند و به فقدان یا مرگ اطرافیان فکر می کنند (بوگلس و زیگترمن، ۲۰۰۰).

باورهای غیرمنطقی

باور یعنی پذیرش عاطفی یک اصل یا مذهب مانند حقیقت قضیه ای است که شخص درستی از آن را پذیرفته است و بدون آنکه بر آزمایش یا انتقاد مبتنی باشد. در آمدن از حالت شک به حالت استقرا و ثابت و عقیده و این که این امر انفرادی نیست بلکه به جامعه نیز سرایت می کند (حسینی، ۱۳۹۵). باور یعنی پذیرش یک اصل یا مذهب یا یک حقیقت. باور یعنی تمایل به واکنش خودآگاهانه در یک شیوه یا طریقه ی ثابت در یک وضع خاص (شعاری نژاد، ۱۳۸۷). اولین کسی که در جهت توسعه الگوی جامع شناختی از آسیب روانشناختی تلاش کرد، آلبرت الیس بود (بک و هایق، ۲۰۱۴). آلبرت الیس نظریه عقلانی-عاطفی- رفتاری خود را این چنین ارائه داد که این وقایع و رویدادها نیستند که باعث آشفتگی، پریشانی و یا اضطراب آدمی می شوند، بلکه برداشت و باور خود فرد از وقایع و پدیده هاست که موجب آشفتگی، پریشانی و اضطراب و همچنین سبب به وجود آمدن مشکلات متعدد فرد می شود. باور معرف «فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن» است، زیرا این فرایندها با یکدیگر روی

می‌دهند و تاثیر چشمگیری بر یکدیگر می‌گذارند (بختیارپور و عامری، ۱۳۸۸). باورهای یک فرد درباره مفهوم خودش به طور کلی تمام باورهای دیگر و نحوه رفتارشان تحت تاثیر قرار می‌دهد. چنان که فلاین می‌گوید «دید یک فرد درباره خودش چه شایستگی و چه عدم شایستگی، ارزشمند یا بی ارزش بودن، تاثیر زیادی بر باورهای دیگر و نحوه رفتار او با دیگران دارد. باورها بر طبق میزان تاثیرشان در زندگی فرد طبقه بندی می‌گردند. بر این اساس بعضی از آنها نقش بسیار مهمی در زندگی دارند، در حالی که باورهای دیگر از اهمیت کمتری برخوردارند (الیس، ۱۹۷۳). الیس معتقد است که رفتار و عواطف انسان، ناشی از باورها و اعتقادات و طرز تفکر اوست. در حقیقت این باورهای انسان است که نوع، وضعیت و شدت عاطفه و رفتار او را تعیین می‌کند. عقاید و باورها که به نظر الیس عامل اصلی کیفیت واکنش عاطفی فرد به وقایع و حوادث می‌باشند به دو دسته کلی منطقی تقسیم می‌شوند (الیس، ۱۹۷۳). یک باور، هرگونه فرض اساسی چه آگاهانه و یا ناآگاهانه می‌باشد؛ که به اشخاص این آمادگی را می‌دهد که وقایع را به نحو خاصی درک نمایند و نوع خاصی از اعمال را انجام دهند. باورها به سه دسته تقسیم می‌شوند: الف) توصیفی ب) سنجشی ج) تجویزی.

✓ باورهای توصیفی، واقعیت‌های مورد قبول راجع به یک فرد، دیگران و اوضاع مختلف می‌باشد

✓ باورهای سنجشی، انعکاس دهنده قضاوت‌هایی نظیر خوبی و بدی، درست و اشتباه در ارتباط با خود، دیگران و محیط می‌باشد.

✓ باورهای تجویزی، آنچه را که یک فرد به طور اجباری اخلاقاً انجام دهد، دیکته می‌کند و این در صورتی است که باید کارهای اومبتنی بر باورهای قابل ارزیابی باشد (رشیدی، قدسی و شفیع آبادی، ۱۳۸۹). الیس معتقد است که رفتار و عواطف انسان، ناشی از باورها و اعتقادات و طرز تفکر اوست. در واقع این باورهای انسان است که نوع، وضعیت و شدت عاطفه و رفتار او را تعیین می‌کند.

باورهای غیر منطقی افکاری هستند که باعث می‌شوند احساس نامناسب و رفتار غیر موثری داشته باشید، احساس‌ها و رفتارهایی که نمی‌گذارند بیشتر به خواسته‌های خود برسید و از آنچه نمی‌خواهید بیشتر پرهیز کنید. این باورها با افکار سرد و افکار گرم همراه هستند (الیس، ۱۹۹۷؛ ترجمه فیروزبخت و عرفانی، ۱۳۸۸). عقاید غیر منطقی و نگرش‌های کژکار که فلسفه‌های خود آشفته ساز افراد را تشکیل می‌دهند، دو ویژگی اصلی دارند (الیس، ۱۹۷۷). اولاً این عقاید توقعات خشک و تعصب آمیزی هستند که معمولاً با کلمات «باید» و حتماً بیان می‌شوند و الزام آورند. ثانیاً فلسفه‌های خود آشفته ساز که معمولاً حاصل این توقعات هستند، انتساب‌های بسیار معقول و بیش از حد تعمیم یافته

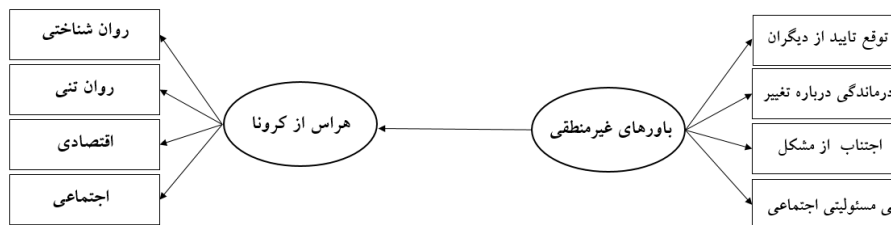
ایجاد می کند و استنباط فاجعه آمیزی هستند (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۰۵؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۹). یک فکر غیر منطقی با واقعیت مطابقت ندارد و براساس ظن و گمان است. این گونه تفکرات ممکن است به علت اطلاعات غلط بوجود آمده باشد و با هم فرض و هم نتیجه گیری اشتباه باشند و بالاخره این که باور غیر منطقی منجر به حالت های آشفته و هیجانات نامناسب می شود که رفتارهای سازنده و خودیاری را به حداقل می رساند و فرد را از رسیدن به اهدافش باز می دارد (همان، ۱۳۸۹). در دیدگاه عقلانی-عاطفی، افکار انسان ها بر احساسات و رفتارهای آن ها تاثیر می گذارد و حتی آن ها را به وجود می آورد. احساسات بر افکار و رفتار و رفتار بر افکار و احساسات تاثیر می گذارد، بنابراین برای تغییر دادن یکی از این سه عامل باید دست کم یکی از دو عامل دیگر را تغییر داد (کازمیان، ۱۳۹۵). باورهای غیرمنطقی، خواست ها و اهدافی هستند که به صورت ترجیحات ضروری و الزامی و قطعی می گردد به طوری که اگر برآورده نشوند به آشفتگی و اضطراب منجر می شود (ترینان، ۱۳۹۷). این باورها با واقعیت هماهنگی دارند و بوسیله شواهد عینی تأیید میشوند. باورهای منطقی به دو صورت شرطی یا نسبی هستند. بنابراین یک حکم قطعی یا مطلق نمی باشند. افکار منطقی با عبارتی همچون (بهتر است که مناسب است که خوب است که صحیح تر است که) بکار میروند. همچنین درمانگران عقلانی عاطفی خصوصیات ذیل را برای باورهای غیرمنطقی در نظر میگیرند: افکار و باورهای غیرمنطقی با واقعیات موجود هماهنگ و هم جهت نیستند. باورهای غیر منطقی توسط شواهد عینی تأیید نمی شوند و فرد در صدد آزمایش آنها نیست. باورهای غیرمنطقی به شکل اطلاعات و یا به شکل تصمیم و تصمیم گیری نادرست است. باورهای غیرمنطقی با اجبار و الزام و وظیفه همراه بوده و خشک و انعطافناپذیر هستند. باورهای غیرمنطقی باعث حالت های آشفته و ناراحت کننده در فرد میشوند و در نهایت منجر به اضطراب، افسردگی و احساس گناه می شود (رنجبر، ۱۴۰۱). ایلس (۲۰۰۲)، می گوید: افراد نمی خواهند به باورهای غیر منطقی شان ادامه دهند. اما آنها ابتدا شرطی شده اند و اکنون به طور اتوماتیک آن را حفظ می کنند. ایلس عوامل مختلفی را در حفظ باورهای نادرست دخیل می داند که به پاره ای از آنها در ذیل اشاره می شود: تمایلات بیولوژیکی برای غیرمنطقی بودن با پختگی و بلوغ از بین نمی رود چون قسمتی از وراثت مربوط می شود. ایلس (۱۹۷۷) تأکید می کند که افراد تمایل دارند که به طور ناخودآگاه و از روی عادت بدکار کردی های ذهنی خود را طول بدهند و به جای این که تعادلی واقع گرایانه بین لذت گرائی آنی و طولانی مدت برقرار کنند، اغلب لذت گرایی فوری را انتخاب می کنند و همین ترجیح دادن، عامل اصلی مقاومت در برابر تغییر می گردد. باورهای مطلق گرایانه شناخت های داغی هستند که اغلب عنصری از ارزیابی در آنها وجود دارد و با هیجان های زیادی همراه است، چنین شناخت هایی قویا حفظ می شوند و به سختی قابل تغییر هستند. و در نتیجه قواعدی مطلق برای رفتار آدمی ندارند،

«بد» و «خوب» از آنجا که روش علمی معیار مطلق برای افراد به آسیب زدن به خود ادامه می دهند چون از فهم اینکه دقیقاً در عالم خارج چه می گذرد ناتوانند. گاهی انسان از لحاظ شناختی، هیجانی و رفتاری باورهای غیر منطقی شان را تقویت می کنند مثلاً کسی که این باور غیر منطقی در او وجود دارد که باید دارای تایید اجتماعی باشد، با اجتناب از ریسک های اجتماعی به نوعی آرامش هیجانی می رسد. افراد از طریق جستجوی علت های آشفتگی های هیجانی خود در گذشته، آن را حفظ می کنند. چون تمرکز بر گذشته مانع تمرکز در حال و آینده می شود در حالی که کسی نمی تواند گذشته را تغییر دهد ولی حال و آینده قابل تغییر می باشند. در مواردی افراد از تشخیص تفکرات، احساسات و رفتارهای سالم و ناسالم یا از ادراک تاثیرات باورهای غیر منطقی در ایجاد آشفتگی های هیجانی عاجزند. در بسیاری از مواقع تغییر دادن موقعیت بسیار راحت تر از تغییر دادن خویشتن است مثلاً، مشکلات زناشوئی انتخاب طلاق، از بررسی و تغییر باورها و رفتارهای نادرست آسان است (نلسون، ۲۰۰۱).

بر اساس مطالب مطرح شده فرضیه های تحقیق عبارتند از:

- هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طریق باورهای غیر منطقی در بین معلمان مدارس ابتدایی قابل پیش بینی است.
- تحصیلات معلمان مدارس ابتدایی در میزان هراس اجتماعی ناشی از کرونا در بین آنها تاثیر دارد.
- سن معلمان مدارس ابتدایی در میزان هراس اجتماعی ناشی از کرونا در بین آنها تاثیر دارد.
- سابقه کار معلمان مدارس ابتدایی در میزان هراس اجتماعی ناشی از کرونا در بین آنها تاثیر دارد.
- تحصیلات معلمان مدارس ابتدایی در باورهای غیر منطقی آنها تاثیر دارد.
- سن معلمان مدارس ابتدایی در باورهای غیر منطقی آنها تاثیر دارد.
- سابقه کار معلمان مدارس ابتدایی در باورهای غیر منطقی آنها تاثیر دارد.

تبیین مدل پیش بینی هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طریق باورهای غیر منطقی در بین معلمان... ۲۳ □



شکل ۱، مدل مفهومی

روش شناسی تحقیق

روش تحقیق حاضر از لحاظ هدف کاربردی است زیرا در پی دستیابی به اصول و قواعدی است که بتوان در موقعیت های واقعی متغیر های مستقل را در عمل اجرا و به کار بست پس کاربردی می باشد. از نظر روش گردآوری توصیفی- همبستگی است زیرا پژوهشگر می تواند رابطه ی بین چند متغیرمستقل را با یک متغیر وابسته مورد بررسی قرار دهد، پس توصیفی می باشد. از نظر نوع داده ها چون با استفاده از روش همبستگی و تحلیل آماری به تجزیه و تحلیل داده ها اقدام و براساس آن نتیجه گیری می شود، پس کمی می باشد (پاشاشریفی، شریفی، ۱۳۸۶، ص ۹۸-۱۰۰). جامعه آماری این پژوهش شامل معلمان در مقطع ابتدایی شهر تهران می باشند که از نظر سن، تحصیلات و سابقه کار در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مورد بررسی قرار می گیرند. برای برآورد حجم نمونه برحسب اینکه متغیر مورد مطالعه از نوع متغیر کمی است پارامتر مورد مطالعه پژوهشگر میانگین جامعه است، و همچنین با توجه به اینکه حجم جامعه به صورت دقیق مشخص نبود از قاعده کلاین برای تعیین حجم نمونه استفاده شد؛ که به ازای هر متغیر ۳۰ واحد در نظر گرفته شد و از آنجایی که ۷ متغیر وجود دارد، تعداد حجم جامعه به ازای هر متغیر ۳۰ واحد، تعداد ۲۲۰ نفر بود که با احتساب ریزش ۰/۵٪ عملاً ۲۱۳ پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفته شد. بنابراین با استفاده از روش نمونه گیری دردسترس در بین معلمان مدارس شهر تهران با دادن پرسشنامه آنلاین در انجام فرایند این پژوهش کمک کردند. برای گرد آوری داده ها از پرسشنامه استاندارد هراس از کرونا حیدری و باورهای غیرمنطقی جونز استفاده شده است. سنجش روایی از روایی صوری و محتوایی بر اساس عبادی و معتمدین (۱۳۸۴) مطالعه استفاده شد. و جهت تعیین پایایی، از آلفای کرونباخ استفاده شد، که میزان آلفا برای همه متغیرها بالای ۰/۷۰٪ بود.

جدول ۱، ضرایب میزان روایی متغیرها متغیر مستقل و وابسته

نام شاخص	تعداد گویه	ضریب آلفا
باورهای غیرمنطقی	۴۰	.۸۸۰
هراس از کرونا	۲۰	.۸۴۶

تجزیه و تحلیل داده ها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح استنباطی از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (K-S)، کجی و کشیدگی برای اطمینان از نرمال بودن توزیع داده ها و رگرسیون استفاده شد. از آزمون ANOVA برای اطمینان از معنی داری ضرایب همبستگی استفاده شد و از آزمون رگرسیون چند متغیری و تحلیل واریانس برای آزمون فرضیه ها استفاده شد. در نهایت مدل تحلیل مسیر بر اساس رگرسیون های محاسبه شده و اثبات فرضیه اصلی ترسیم شد.

یافته های تحقیق

الف) توصیف جمعیت شناختی

بررسی وضعیت سنی پاسخگویان نشان داد که کمترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۲۰ تا ۲۵ (۸ درصد)؛ بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۴۰ سال به بالا (۳۲ درصد) بود. بر اساس وضعیت تحصیلی پاسخگویان، ۸ نفر (۳/۸ درصد) از پاسخگویان دارای تحصیلات کاردانی، ۱۰۵ نفر (۴۹/۳ درصد) کارشناسی، ۸۵ نفر (۳۹/۹ درصد) کارشناسی ارشد و ۱۵ نفر (۷/۰ درصد) از پاسخگویان نیز دارای تحصیلات دکترا بودند. از منظر وضعیت سابقه کار پاسخگویان، ۲۵ نفر (۱۱/۷ درصد) از پاسخگویان بین ۱ تا ۵ سال سابقه کار دارند، ۳۷ نفر (۱۷/۴ درصد) بین ۶ تا ۱۱ سال، ۷۱ نفر (۳۳/۳ درصد) بین ۱۲ تا ۱۷ سال، ۴۰ نفر (۱۸/۸ درصد) بین ۱۸ تا ۲۳ سال و ۴۰ نفر (۱۸/۸ درصد) نیز بالای ۲۴ سال سابقه کار دارند.

تبيين مدل پيش بينی هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طريق باورهای غير منطقی در بين معلمان... ۲۵ □

الف) توصيف استنباطی

▪ آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهش

نتایج آزمون آماری کولموگروف- اسمیرنوف به شکل زیر مطرح می شود:

جدول ۲، آزمون کولموگروف - اسمیرنوف یک نمونه‌ای

هراس از کرونا	باورهای غیرمنطقی	آماره	
۲۱۳	۲۱۳	تعداد نمونه	
۶۲.۸۵	۱۴۶.۳۱	میانگین	پارامترهای نرمال
۱۱.۹۲۸	۱۷.۱۲۳	انحراف معیار	
.۵۷۹	.۷۶۹	آماره Z کولموگروف- اسمیرنوف	
.۸۹۰	.۵۹۵	معناداری (دوطرفه)	

با توجه به جدول فوق، سطح معناداری بدست آمده از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف بیشتر از ۰/۰۵ می باشد. بنابراین فرض صفر (H_0) که توزیع نرمال متغیر مورد نظر می باشد، پذیرفته می شود. و توزیع هراس اجتماعی ناشی از کرونا و باورهای غیرمنطقی دارای توزیع نرمال می باشند. لذا با نگرش به توزیع نرمال داده‌ها، می توان از آزمون های پارامتریک در این تحقیق استفاده کرد.

فرضیه اصلی: هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طریق باورهای غیر منطقی در بین معلمان مدارس ابتدایی قابل پیش بینی است.

▪ تحلیل رگرسیون چندگانه^۱

جدول ۳، تحلیل رگرسیون چند گانه برای تبیین متغیر وابسته (هراس اجتماعی ناشی از کرونا)

R	Rsquare	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
۰/۳۶۹	۰/۱۳۷	۰/۱۲۴	۱۱/۱۶۳

^۱ multiple regression

داده های جدول نشان می دهد که ضریب همستگی معادل $0/369$ محاسبه شده است، که بیانگر این مطلب است که متغیر باورهای غیرمنطقی تقریباً $0/37$ با هراس اجتماعی ناشی از کرونا همبستگی دارد. در این بررسی (R^2) یعنی ضریب تعیین تعدیل شده معادل $0/124$ محاسبه شده است، یعنی حدود ۱۲ درصد هراس اجتماعی ناشی از کرونا توسط متغیر باورهای غیرمنطقی مورد بررسی توضیح داده می شود، و ۸۸ درصد باقیمانده ناشی از عواملی خارج از مشاهدات مورد بررسی ما می باشند.

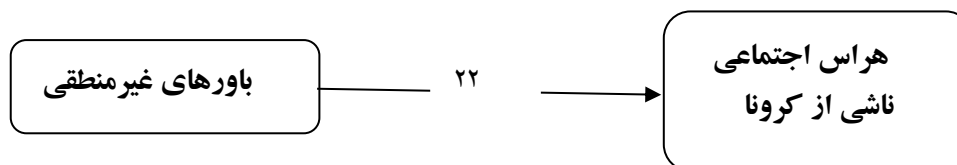
جدول ۴، ضرایب تاثیر مدل تبیین کننده هراس اجتماعی ناشی از کرونا

Sig.	t	ضرایب استاندارد	ضرایب غیر استاندارد		متغیر
		Beta	Std. Error	B	
.۰۰۰	۴.۹۸۱	-	۶.۹۸۱	۳۴.۷۶۹	ثابت
.۰۰۲	۳.۱۴۰	.۲۲۷	.۰۵۰	.۱۵۸	باورهای غیرمنطقی

ضرایب تأثیر استاندارد موجود در جدول بالا نشان می دهد که متغیر باورهای غیرمنطقی با ضریب تأثیر رگرسیونی ($Beta= 0/227$) پیش بینی کننده قوی هراس اجتماعی ناشی از کرونا می باشد.

■ تحلیل مسیر

تحلیل مسیر برای آزمون مدل های علی به کار می رود و مستلزم تنظیم مدلی به صورت نمودار علی است و به ما کمک می کند ببینیم در پی چه چیزی هستیم. در تحلیل مسیر از رگرسیون استفاده می شود، از این رو می توان میزان مناسب بودن مدل را ارزیابی کرد و با استفاده از وزن بتا (که در تحلیل مسیر ضریب مسیر خوانده می شود) مقدار اثر هر متغیر را تعیین کرد. بدین ترتیب، تحلیل مسیر به طریق قابل فهم و ساده ای اطلاعات زیادی درباره فرآیندهای علی فراهم می آورد (دواس، ۱۳۸۳، ۲۲۲).



تبیین مدل پیش بینی هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طریق باورهای غیر منطقی در بین معلمان... ۲۷ □

▪ آزمون فرضیه ها

فرضیه اول: تحصیلات معلمان مدارس در میزان هراس اجتماعی ناشی از کرونا در بین آنها تاثیر دارد.

جدول ۵، آزمون لوون

متغیر	F	درجه آزادی	سطح معناداری
تحصیلات	۱۶۰۰	۳	۰۰۱۹۰

با توجه به جدول فوق چون سطح معناداری بیشتر از ۵ صدم شده است پس با توجه به آزمون لوون، فرض همگنی واریانس ها رعایت شده است. بنابراین مجاز به تحلیل واریانس می باشیم.

جدول ۶، آزمون اثرات بین گروهی

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
تحصیلات	۱۴۸۵٫۷۳۱	۳	۴۹۵٫۲۴۴	۳۶۱۰	۰۰۱۴

طبق جدول فوق در خصوص تأثیر متغیر تحصیلات بر هراس اجتماعی ناشی از کرونا با توجه به اینکه سطح معناداری کمتر از ۵ صدم شده است، از نظر آماری تفاوت معناداری در میزان هراس اجتماعی ناشی از کرونا در بین رده های مختلف تحصیلی وجود دارد. با ارجاع به جدول مربوط به آماره های توصیفی این دو متغیر مشاهده می کنیم که میانگین متغیر هراس اجتماعی ناشی از کرونا همراه با بالا رفتن سطح تحصیلات پاسخگویان افزایش یافته است، به گونه ای که افراد با تحصیلات کاردانی پایین ترین و افراد با تحصیلات دکترا بیشترین میزان هراس اجتماعی ناشی از کرونا را دارند. پس متغیر تحصیلات در هراس از کرونا اثرگذار است، چون سطح معناداری تحلیل واریانس گروه های تحصیلی کمتر از ۰/۰۵ می باشد.

فرضیه دوم: سن معلمان مدارس در میزان هراس اجتماعی ناشی از کرونا در بین آنها تاثیر دارد.

جدول ۷، آزمون لوون

متغیر	F	درجه آزادی	سطح معناداری
سن	۱۰۴۳۹	۴	۰۰۲۲۲

با توجه به جدول فوق چون سطح معناداری بیشتر از ۵ صدم شده است پس با توجه به آزمون لوون، فرض همگنی واریانس ها رعایت شده است. بنابراین مجاز به تحلیل واریانس می باشیم.

جدول ۸، آزمون اثرات بین گروهی

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
سن	۲۲۳۶.۰۵۲	۴	۵۵۹.۰۱۳	۴.۱۶۴	.۰۰۳

طبق جدول فوق در خصوص تأثیر متغیر سن بر هراس اجتماعی ناشی از کرونا با توجه به اینکه سطح معناداری کمتر از ۵ صدم شده است، از نظر آماری تفاوت معناداری در میزان هراس اجتماعی ناشی از کرونا در بین رده های مختلف سنی وجود دارد. با ارجاع به جدول مربوط به آماره های توصیفی این دو متغیر مشاهده می کنیم که میانگین متغیر هراس اجتماعی ناشی از کرونا همراه با بالا رفتن سن پاسخگویان افزایش یافته است، به گونه ای که پاسخگویانی که سن کمتری دارند میانگین هراس اجتماعی ناشی از کرونا در آنها کمتر و هرچه سن بالاتر می رود این هراس بیشتر می شود. پس متغیر سن در هراس از کرونا اثرگذار است، چون سطح معناداری تحلیل واریانس گروه های سنی کمتر از ۰/۰۵ می باشد.

فرضیه سوم: سابقه کار معلمان مدارس در میزان هراس اجتماعی ناشی از کرونا در بین آنها تاثیر دارد.

جدول ۹، آزمون لوون

متغیر	F	درجه آزادی	سطح معناداری
سابقه کار	۱.۵۶۲	۴	.۱۸۶

با توجه به جدول فوق چون سطح معناداری بیشتر از ۵ صدم شده است پس با توجه به آزمون لوون، فرض همگنی واریانس ها رعایت شده است. بنابراین مجاز به تحلیل واریانس می باشیم.

جدول ۱۰، آزمون اثرات بین گروهی

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات
سابقه کار	۱۸۱۹.۲۴۱	۴	۴۵۴.۸۱۰

طبق جدول فوق در خصوص تأثیر متغیر سابقه کار بر هراس اجتماعی ناشی از کرونا با توجه به اینکه سطح معناداری کمتر از ۵ صدم شده است، از نظر آماری تفاوت معناداری در میزان هراس اجتماعی ناشی از کرونا در بین گروه ها با سابقه کاری مختلف وجود دارد. با ارجاع به جدول مربوط به

تیین مدل پیش بینی هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طریق باورهای غیر منطقی در بین معلمان... ۲۹ □

آماره های توصیفی این دو متغیر مشاهده می کنیم که میانگین متغیر هراس اجتماعی ناشی از کرونا همراه با بالا رفتن سابقه کار پاسخگویان افزایش یافته است، به گونه ای که پاسخگویانی که سابقه کار کمتری دارند میانگین هراس اجتماعی ناشی از کرونا در آنها کمتر و هرچه سابقه کار بالاتر می رود این هراس بیشتر می شود. تنها افراد با سابقه کاری بین ۱۸ تا ۲۳ سال از میانگین کمتری از هراس اجتماعی ناشی از کرونا به نسبت افراد با سابقه کاری بین ۱ تا ۱۱ سال و ۱۲ تا ۱۷ سال می باشد. در کل متغیر سابقه کار در هراس از کرونا اثرگذار است، چون سطح معناداری تحلیل واریانس گروه های با سابقه کاری مختلف کمتر از ۰/۰۵ می باشد.

فرضیه چهارم: تحصیلات معلمان مدارس در باورهای غیر منطقی آنها تاثیر دارد.

جدول ۴-۲۴، آزمون لوون

مفروضه	F	درجه آزادی	سطح معناداری
باورهای غیرمنطقی	۲.۴۷۷	۳	۰.۰۶۲

با توجه به جدول فوق اگر مقدار سطح معناداری بر اساس میانگین بیشتر از ۵ صدم بشود این مفروضه رعایت شده است، بنابراین با توجه به آزمون لوون، فرض همگنی واریانس ها رعایت شده است بنابراین مجاز به انجام تحلیل واریانس می باشیم

جدول ۴-۲۵، آزمون اثرات بین گروهی

متغیر	F	درجه آزادی	سطح معناداری
تحصیلات	۴.۱۵۰	۳	۰.۰۰۷
باورهای غیرمنطقی			

طبق جدول فوق در خصوص تأثیر متغیر تحصیلات بر متغیرهای باورهای غیر منطقی با توجه به اینکه سطح معناداری کمتر از ۵ صدم شده است، از نظر آماری تفاوت معناداری در میزان باورهای غیر منطقی در بین رده های مختلف تحصیلی وجود دارد. با ارجاع به جدول مربوط به آماره های توصیفی این متغیرها مشاهده می کنیم که میانگین متغیر باورهای غیر منطقی همراه با بالا رفتن سطح تحصیلات پاسخگویان کاهش یافته است، به گونه ای که افراد با تحصیلات کاردانی بالاترین ترین و افراد با تحصیلات دکترا کمترین میزان باورهای غیر منطقی را دارند. پس متغیر تحصیلات در این متغیر اثرگذار است، چون سطح معناداری تحلیل واریانس گروه های تحصیلی کمتر از ۰/۰۵ می باشد.

فرضیه پنجم: سن معلمان مدارس در باورهای غیر منطقی آنها تاثیر دارد.

جدول ۴-۲۷، آزمون لوون

متغیرها	F	درجه آزادی	سطح معناداری
باورهای غیرمنطقی	۱.۶۲۹	۴	.۲۰۱

با توجه به جدول فوق مقدار سطح معناداری بر اساس میانگین بیشتر از ۵ صدم شده است، لذا این مفروضه رعایت شده است، بنابراین با توجه به آزمون لوون، فرض همگنی واریانس ها رعایت شده است و مجاز به انجام تحلیل واریانس می باشیم.

جدول ۴-۲۸، آزمون اثرات بین گروهی

متغیر	F	درجه آزادی	سطح معناداری
سن	۷.۳۳۳	۴	.۰۰۰
باورهای غیرمنطقی			

طبق جدول فوق در خصوص تأثیر متغیر سن بر متغیرهای باورهای غیر منطقی با توجه به اینکه سطح معناداری برای تمامی این متغیر کمتر از ۵ صدم شده است، از نظر آماری تفاوت معناداری در میزان باورهای غیر منطقی در بین رده های مختلف سنی وجود دارد. با ارجاع به جدول مربوط به آماره های توصیفی این متغیرها مشاهده می کنیم که میانگین متغیر باورهای غیرمنطقی همراه با بالا رفتن سن کاهش می یابد، و تنها در بازه سنی ۲۶ تا ۳۰ سال است که میزان باورهای غیرمنطقی در پائین ترین سطح قرار دارد. پس متغیر سن در این متغیر اثرگذار است، چون سطح معناداری تحلیل واریانس رده های سنی کمتر از ۰/۰۵ می باشد.

فرضیه نهم: سابقه کار معلمان مدارس در باورهای غیر منطقی آنها تاثیر دارد.

جدول ۴-۳۰، آزمون لوون

متغیرها	F	درجه آزادی	سطح معناداری
باورهای غیرمنطقی	۲.۰۹۵	۴	.۰۷۳

تیین مدل پیش بینی هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طریق باورهای غیر منطقی در بین معلمان... ۳۱ □

با توجه به جدول فوق مقدار سطح معناداری بر اساس میانگین بیشتر از ۵ صدم شده است، لذا این مفروضه رعایت شده است، بنابراین با توجه به آزمون لوون، فرض همگنی واریانس ها رعایت شده است و مجاز به انجام تحلیل واریانس می باشیم.

جدول ۴، آزمون اثرات بین گروهی

متغیر	F	درجه آزادی	سطح معناداری
سابقه کار	۳.۵۸۱	۴	.۰۰۸
باورهای غیرمنطقی			

طبق جدول فوق در خصوص تأثیر متغیر سابقه کار بر متغیرهای باورهای غیرمنطقی با توجه به اینکه سطح معناداری برای تمامی این متغیر کمتر از ۵ صدم شده است، از نظر آماری تفاوت معناداری در میزان باورهای غیر منطقی در بین افراد در رده های مختلف سابقه کاری وجود دارد. با ارجاع به جدول مربوط به آماره های توصیفی این متغیرها مشاهده می کنیم که میانگین متغیر باورهای غیرمنطقی همراه با بالا رفتن سابقه کار کاهش می یابد. بنابراین افراد با سابقه کاری ۱ تا ۵ سال بیشترین میزان باورهای غیرمنطقی و افراد با سابقه کاری بالای ۲۴ سال کمترین میزان باورهای غیرمنطقی را دارا می باشند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج مربوط به بررسی فرضیه اول (تحصیلات معلمان مدارس ابتدایی در میزان هراس اجتماعی ناشی از کرونا در بین آنها تأثیر دارد) پژوهش حاضر نشان داد که متغیر تحصیلات در هراس از کرونا تأثیر دارد، پس فرضیه فوق پذیرفته می شود. در تبیین این پژوهش باید گفت که یکی از معیارهای اصلی تشخیص هراس این است که ماهیت آن محدود کننده زندگی است. بسته به اینکه هراس شما چیست، ممکن است برای انجام کارها و بیرون رفتن با دوستان هر روز با آن مبارزه کنید. به عبارت دیگر، هراس می تواند به میزان قابل توجهی به تحصیلات، حرفه و کیفیت کلی زندگی شما آسیب برساند. ترس مسیر حرکت جامعه را آشکار می سازد، نقاط بحرانی کجاست، چه وقت گروه های معینی از جامعه به لحاظ روانی پس می کشند و این که چطور احساس مصیبت یا نفرت به طور ناگهانی تکثیر می شود. ترس، عیب و مشکل ما را نمایان می کند. این پژوهش با پژوهشی که توسط نی، فنگ، وانگ و لی^۱ (۲۰۲۱) همسو بوده و بیان می دارد که تحصیلات، دارای ارتباط با هراس است. همچنین

^۱ Nie, X., Feng, K., Wang, S., & Li, Y

پژوهشی که توسط اسلام، پوتنز و فردوز^۱ (۲۰۲۰)، سگال و همکاران^۲ (۲۰۲۱) انجام شده با پژوهش حاضر همسو می باشد. آن ها به این نتیجه رسیدند که تحصیلات بر روی هراس تاثیر دارد. آن ها بیان می دارند که یافته های مربوط به آموزش و پرورش، شاید افراد مبتلا به کووید-۱۹ دارای تحصیلات پایین تر، ممکن است از منظر پتانسیل آسیب به بیماری همه گیر آگاه تر باشند و در نتیجه ممکن است هراس کمتری، نسبت به سایرین داشته باشند که البته نیاز به تحقیقات بیشتری می باشد. علاوه بر این، تاثیر نگرانی در مورد دیگران یا پتانسیل انتقال علائم هراس فردی، معاینه بیشتری را ارزیابی می کند. هرچند رویدادهای گذشته نشان می دهد در حالی که به طور کامل وحشت است، ترس ممکن است یک نتیجه بیشتر از مداخلات مانند قرنطینه های جمعی باشد (روبین و جالبی، ۲۰۲۰؛ به نقل از سگال و همکاران، ۲۰۲۱).

نتایج مربوط به فرضیه دوم (سن معلمان مدارس ابتدایی در میزان هراس اجتماعی ناشی از کرونا در بین آنها تاثیر دارد) پژوهش حاضر نشان داد که متغیر سن در هراس از کرونا تاثیر معناداری دارد، پس فرضیه فوق پذیرفته می شود. در تبیین این پژوهش باید گفت که افرادی که استعداد ژنتیکی اضطراب دارند ممکن است بیشتر در معرض فوبیا باشند. به نظر می رسد سن، وضعیت اقتصادی اجتماعی و جنسیت برای برخی از هراس ها از عوامل خطر آفرین باشد (سود، ۲۰۲۰). وجود اپیدمی کرونا می تواند بر اساس دیدگاه استرانگ به ظهور اشکال رفتارهای نمایشی جمعی مانند هراس و اضطراب اجتماعی منجر گردد. پژوهش هایی که توسط سگال و همکاران (۲۰۲۱) و نی، فنگ، وانگ و لی (۲۰۲۱) انجام داده اند ناهمسو بوده و بیان می دارند که سن، ارتباطی با هراس ندارد. آن ها بیان می دارند که ترس ارتباط معکوسی با متغیر پیری (سن) و دانش مرتبط در مورد کووید-۱۹ دارد. همچنین پژوهش هایی که توسط حدادی (۱۳۹۷)، اسلام، پوتنز و فردوز (۲۰۲۰) انجام داده اند با پژوهش حاضر همسو می باشد و بیان می دارد که، فروانی هراس اجتماعی با سن افزایش یافته؛ بیشترین تعداد در گروه های سنی ۱۲-۱۳ و ۱۴-۱۵ ساله یافته شد؛ در واقع به این نتیجه رسیدند که سن بر روی هراس تاثیر دارد، که می توان علت این ناهمسو بودن را شیوع کرونا در ایران و جهان دانست.

نتایج مربوط به فرضیه سوم (سابقه کار معلمان مدارس ابتدایی در میزان هراس اجتماعی ناشی از کرونا در بین آنها تاثیر دارد) پژوهش حاضر نشان داد که متغیر سابقه کار در هراس از کرونا تاثیر دارد، پس فرضیه فوق پذیرفته می شود. براساس نظریه بوده این اپیدمی در

^۱ Islam, M. S., Ferdous, M. Z., & Potenza, M. N

^۲ Segal, S., Sharabany, R., & Maaravi, Y

تبيين مدل پيش بينی هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طريق باورهای غير منطقی در بين معلمان... □۳۳

نقاط بحرانی منجر به آشفتگی و هراس اجتماعی در بين افراد می گردد. از طرفی براساس نظریه اولریش بک استدلال می شود که امروزه اکثر افراد با ویژگی «می ترسم یا نگرانم» درگیر هستند و از نوعی بیم از آینده رنج می برند. مخاطرات جدید به واسطه پیشرفت علم امکان پذیر شده است. عمل آدمی به مدد پیشرفت علمی چنان خطری را ایجاد کرد که چندین نسل را به مخاطره انداخت (گیدنز، ۲۰۱۰). تا این زمان هیچ پژوهشی که نتایج آن همسو یا ناهمسو با پژوهش حاضر باشد پیدا نشد.

نتایج مربوط به فرضیه چهارم (تحصیلات معلمان مدارس ابتدایی در باورهای غیر منطقی، آنها تاثیر دارد) پژوهش حاضر نشان داد که متغیر تحصیلات در باورهای غیر منطقی تاثیر معناداری دارد، پس فرضیه فوق پذیرفته می شود. در تبیین این فرضیه باید گفت که باورهای غیر منطقی؛ باورهایی هستند که بر الزام، اجبار، جزم اندیشی و اجحاف تاکید دارند و مانع سلامت فکر و روان و سالم سازی محیط فردی و اجتماعی می شوند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۱). باورهای غیرمنطقی به هر نوع فکر، هیجان یا رفتاری که موجب تخریب نفس و از بین رفتن "خود" می شود اطلاق می گردد و پیامدهای مهم آن اختلال در خوشحالی، شادمانی و تندرستی می باشد (الیس، ۱۹۸۸؛ به نقل از رشیدی، قدسی و شفیع آبادی، ۱۳۸۹). مطالعات ارتباط معناداری بین باورهای غیر منطقی و علائم ناشی از ناراحتی معلمان را ارائه می دهند، امکان حضور باورهای غیر منطقی بین معلمان و رابطه با پریشانی معلم مورد مطالعه قرار گرفته است انواع تفکر غیر منطقی در رابطه با وظایف معلمان: تفکر مطلق، اغراق آمیز یا تمایل به دریافت چیزها از نسبت، تحمل ناامیدی کم و بیش از حد تخریب مسائل مربوط به معلمان است (ارسیا و تور، ۲۰۰۶).

نتایج مربوط به فرضیه پنجم (سن معلمان مدارس ابتدایی در باورهای غیر منطقی آنها تاثیر دارد) پژوهش حاضر نشان داد که متغیر سن در باورهای غیر منطقی تاثیر معناداری دارد، پس فرضیه فوق پذیرفته می شود. الیس و هایپر (۱۹۹۷)، معتقدند که موارد زیر نمونه هایی از عقاید غیرمنطقی هستند که آن ها را درونی می کنیم و به ناچار به خودشکنی منجر می شوند: ۱- من باید محبت و تایید تمام افراد مهم در زندگی را کسب کنم. ۲- من باید تکالیف مهم را با شایستگی تمام انجام دهم. ۳- چون عمیقاً میل دارم که افراد با من از روی ملاحظه و منصفانه برخورد کنند، آن ها حتما باید این کار انجام دهند. ۴- اگر چیزی را که می خواهم به دست نیآورم، وحشتناک است و نمی توانم آن را تحمل کنم. نتیجه این عقاید غیرمنطقی، اضطراب و افسردگی است. به نظر اریک برن، انسان هایی که تفکر غیرمنطقی دارند و یا خطاهای شناختی در افکارشان هویدا است، در بسیاری از موارد اطلاع چندانی از این خطاها ندارند. عدم اطلاع، باعث آلودگی این افکار با خطاهای شناختی می شوند. الیس بر عوامل شناختی و به خصوص اعتقادات نامعقول انسان ها در ایجاد اختلالات روانی

تأکید دارد. او بر این باور است که انسان ها غالبا با بایدها و حتماهایی رو به رو هستند که آنها را از تعامل با دیگران گرفته اند. به نظر وی انسان ها باید بتوانند این بایدها و حتماهای مطلق خود را زیر سؤال ببرند. (فلدمن، ۱۹۹۸).

نتایج مربوط به فرضیه ششم (سابقه کار معلمان مدارس ابتدایی در باورهای غیر منطقی آنها تاثیر دارد) پژوهش حاضر نشان داد که متغیر سابقه کار در باورهای غیر منطقی تاثیر معناداری دارد، پس فرضیه فوق پذیرفته می شود. باورهای غیر منطقی عبارتند از افکار و اندیشه ها و عقایدی که در آنها اجبار، الزام، وظیفه و مطلق گرایی به شکل افراطی وجود داشته باشد و موجب بروز اختلالات عاطفی و رفتاری گردد (شفیع آبادی، ۱۳۸۶، ص ۶۲۱). ایس معتقد است ناراحتی ها و اضطراب -های هر فرد زاینده افکار غیر عقلانی اوست و همچنین انسان با تمایل ذاتی شدیدی برای باورهای غیر منطقی متولد می شود. همه افراد تمایل شدیدی به شکست دادن خود دارند و نسبت به تغییر رفتار خود سهل انگاری می کنند. آنها وابستگی خود را به بسیاری از اسطوره ها و تعصبات خانوادگی، فرهنگی، سیاسی و اجتماعی که از دوران اول زندگی آموخته اند، حفظ می کنند و خواسته هایشان را بصورت نیاز مبرم جلوه می دهند (شفیع آبادی، ۱۳۸۶، ص ۱۲۶).

پیشنهادهای تحقیق

- پیشنهاد می شود در مدارس ابتدایی سطح شهر تهران، امکانات و کلاس هایی را برای آشنایی معلمان با مهارت های خودارزیابی و شناخت عوامل به وجود آورنده باورهای غیرمنطقی به منظور از میان برداشتن این عوامل تهیه نمایند.
- به معلمان ابتدایی مبتلا به هراس اجتماعی پیشنهاد می شود، جهت تقویت اعتماد به نفس و غلبه بر ترسشان به طور واقع بینانه و منصفانه نقاط قوت و ضعف خود را بازشناسی کنند و اهداف معقولی را برای زندگی خودشان در نظر بگیرند.
- پیشنهاد می شود که متولیان امر برای کاهش هراس اجتماعی در افراد به ویژه معلمان مقطع ابتدایی با برگزاری کلاس ها و کارگاه های آموزشی، راهکارهای ایجاد و افزایش شایستگی اجتماعی آنان را پرورش دهند.
- پیشنهاد می شود این پژوهش در بین نمونه ها و جوامع متفاوت انجام شود تا امکان تعمیم دهی نتایج فراهم گردد.
- پیشنهاد می شود تکرار این پژوهش روی نمونه های معلمان مرد و زن و همچنین معلمان مجرد و متأهل بطور جداگانه انجام گیرد و نتایج از منظر جنسیت و وضعیت تاهل در بین معلمان مورد بررسی قرار گیرد.

تبيين مدل پيش بينی هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طريق باورهای غير منطقی در بين معلمان... □۳۵

▪ به پژوهشگران آتی پیشنهاد می شود تاثیر متغیرهایی از قبیل عوامل خانوادگی، وضعیت اقتصادی و محیط زندگی افراد را هم کنترل نمایند.

اژدری، خانکهدانی، مهدی (۱۴۰۱). مقایسه باورهای غیرمنطقی و طرحواره های ناسازگار اولیه (مطالعه موردی: زنان و مردان معلم مقطع متوسطه در شهر جهرم). نشریه روانشناسی و علوم رفتاری ایران. ۳۵-۴۹.

بختیارپور، سعید، نادری، فرح، و عامری، زینب. (۱۳۸۸). رابطه وابستگی خاص نسبت به همسر و سلامت روان در دبیران اهواز. زن و فرهنگ، ۱(۲)، ۷۳-۸۲. SID. <https://sid.ir/paper/189735/fa>

بهادری، محمدحسین، جهان بخش، مرضیه، کجباف، محمدباقر، فرامرزی، سالار (۱۳۹۰). اثربخشی درمان فراشناختی بر باورهای فراشناختی و اعتماد شناختی در بیماران مبتلا به اختلال هراس اجتماعی. مجله روان شناسی بالینی. ۴(۱) ۳۳-۴۱

حدادی، عبدالرضا (۱۳۹۷). بررسی رابطه بهزیستی روانشناختی با هراس اجتماعی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهرستان اقلید. (پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۹۷). دانشگاه آزاد اسلامی

رشیدی، فرنگیس، احقر، قدسی، و شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۸۹). نقش باورهای غیرمنطقی بر سلامت روان دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران. نوآوری های مدیریت آموزشی (اندیشه های تازه در علوم تربیتی)، ۵(۲) (مسلسل ۱۸)، ۴۹-۶۵. SID. <https://sid.ir/paper/154054/fa>

رنجبر، آزاده (۱۴۰۱). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و خودکارآمدی با باورهای غیرمنطقی در میان دانش آموزان دختر دوره ابتدایی شهر جهرم. نشریه روانشناسی و علوم رفتاری ایران. ۱(۳۱). ۱۴۱-۱۳۰.

شفیع آبادی، عبدالله؛ ناصری، غلامرضا (۱۳۹۴-۱۳۸۸). **نظریه های مشاوره و روان درمانی**. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

کاظمیان اصلی، رزیتا (۱۳۹۵). بررسی اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی بر بهبود احساس تنهایی، باورهای غیر منطقی و سبک های تصمیم گیری زنان. (پایان نامه ی کارشناسی ارشد، ۱۳۹۵) دانشگاه پیام نور

مرادی، اعظم؛ غلامی رنانی، فاطمه (۱۳۹۴). درمان هراس اجتماعی. فصلنامه تازه های روان درمانی ۱۱(۴۲-۴۱): ۱۱۸-۱۳۰

Banerjee, D., & Rai, M. (۲۰۲۰). Social isolation in Covid-۱۹: The impact of loneliness

تبيين مدل پيش بينی هراس اجتماعی ناشی از کرونا از طريق باورهای غير منطقی در بين معلمان... □۳۷

Islam, M. S., Ferdous, M. Z., & Potenza, M. N. (۲۰۲۰). Panic and generalized anxiety during the COVID-۱۹ pandemic among Bangladeshi people: An online pilot survey early in the outbreak. *Journal of affective disorders*, ۲۷۶, ۳۰-۳۷.

KURT, A. A., & GÜNDÜZ, B. (۲۰۲۰). The Investigation of Relationship Between Irrational Relationship Beliefs, Cognitive Flexibility and Differentiation of Self in Young Adults. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(۱).

Nie, X., Feng, K., Wang, S., & Li, Y. (۲۰۲۱). Factors influencing public panic during the COVID-۱۹ pandemic. *Frontiers in Psychology*, ۱۲.

Segal, S., Sharabany, R., & Maaravi, Y. (۲۰۲۱). Policymakers as safe havens: The relationship between adult attachment style, COVID-۱۹ fear, and regulation compliance. *Personality and Individual Differences*, ۱۷۷, ۱۱۰۸۳۲.

فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی

<https://jearq.riau.ac.ir>