



دانشگاه تربیت علم

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه جهت دریافت کارشناسی ارشد رشته مشاوره شغلی

## **عنوان:**

**بررسی رابطه بین فرسودگی شغلی با رضایت زناشویی  
دبیران متوسطه آموزش و پرورش ناحیه 3 شهر کرمانشاه**

## **استاد راهنما :**

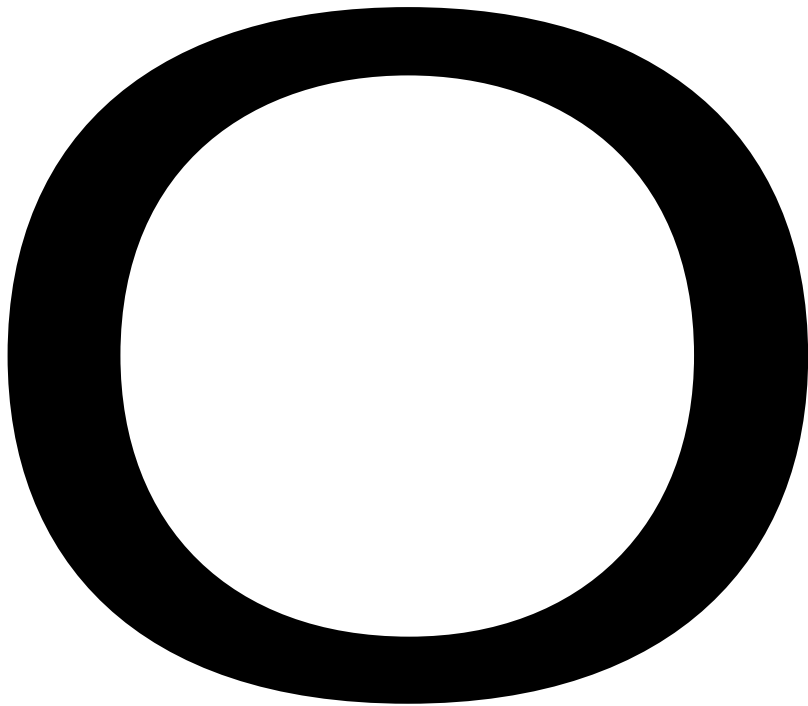
دکتر علی محمد نظری

## **استاد مشاور:**

دکتر باقر ثنائی ذاکر

## **پژوهشگر :**

فاتح حسامی





دانشگاه تربیت معلم

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه جهت دریافت کارشناسی ارشد رشته مشاوره شغلی

## **عنوان:**

**بررسی رابطه بین فرسودگی شغلی با رضایت زناشویی  
دبیران متوسطه آموزش و پرورش ناحیه 3 شهر کرمانشاه**

## **استاد راهنما :**

دکتر علی محمد نظری

## **استاد مشاور:**

دکتر باقر ثنائی ذاکر

## **پژوهشگر :**

فاتح حسامی

f

این پایان نامه تحت عنوان « بررسی رابطه فرسودگی شغلی با رضایت زناشویی» به منظور اخذ مدرک کارشناسی ارشد رشته مشاوره شغلی توسط آقای فاتح حسامی تهیه و تدوین شده است که در جلسه دفاعیه مؤرخه 1389/10/25 در حضور اساتید و هیئت داوران با نمره 19/50 و درجه عالی مورد تأیید قرار گرفت.

هیأت داوران :

استاد راهنما : آقای دکتر علی محمد نظری

استاد مشاور: آقای دکتر باقر ثنائی ذاکر

استاد داور خارجی : خانم دکتر آناهیتا خدابخشی

مدیر گروه یا نماینده تحصیلات تکمیلی :

این پایان نامه

با حمایت های مالی سازمان آموزش و  
پرورش استان کرمانشاه انجام شده است.

تقدیم

به پدر بزرگوار ، مادر دلسوزم

و دخترم ژوان

## تقدیر و تشکر

بر خود لازم می دانم که از زحمات مسئولان سازمان آموزش و پرورش استان کرمانشاه، مسئولان و دبیران ناحیه 3 شهر کرمانشاه و راهنمایی های اساتید گرامی مخصوصاً دکتر نظری و دکتر ثنایی و دوست گرامی آقای سالار طاهری تشکر و قدردانی نمایم.

همچنین از همسرم که همیشه مشوق من بوده و زحمات زیادی را در ایام تحصیل متقبل شدند تشکر نمایم.

## چکیده

این پژوهش به منظور تعیین ارتباط فرسودگی شغلی در سه بعد خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و کاهش کفایت شخصی با رضایت زناشویی دبیران ناحیه 3 آموزش و پرورش شهر کرمانشاه انجام شده است. 244 نفر دبیر زن و مرد به روش تصادفی طبقه ای خوشه ای انتخاب و بر پایه پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش و رضایت زناشویی اینریچ ارزیابی شدند.

نتایج نشان داد که بین همه ابعاد فرسودگی شغلی غیر از فقدان موفقیت فردی با رضایت زناشویی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. اما بین فقدان موفقیت فردی با رضایت زناشویی هر چند رابطه منفی وجود داشت اما از لحاظ آماری این رابطه معنی دار نبود. همچنین نتایج نشان داد که فرسودگی شغلی مردان در تمام ابعاد از زنان بیشتر بوده اما تفاوت معناداری بین رضایت زناشویی مردان و زنان وجود نداشت.

**کلمات کلیدی: فرسودگی شغلی، رضایت زناشویی**



## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

## فصل اول : طرح پژوهش

1	..... مقدمه
3	..... بیان مسأله
5	..... اهمیت و ضرورت تحقیق
7	..... اهداف پژوهش
7	..... هدف کلی
7	..... هدف جزئی
7	..... فرضیه های تحقیق
8	..... تعاریف مفهومی و عملیاتی تحقیق

## فصل دوم : ادبیات و پیشینه تحقیق

10	..... فرسودگی شغلی
10	..... تعاریف فرسودگی شغلی
12	..... تاریخچه فرسودگی شغلی
12	..... مرحله مقدماتی یا اولیه
13	..... مرحله تجربی
13	..... مؤلفه های فرسودگی شغلی

14	..... مراحل فرسودگی شغلی
15	..... دیدگاههای نظری در مورد فرسودگی شغلی
15	..... رویکردهای مختلف به فرسودگی شغلی
15	..... رویکرد بالینی
16	..... رویکرد چرنیس
16	..... رویکرد روانشناختی اجتماعی
17	..... مدل یا الگوهای فرسودگی شغلی
17	..... مدل سه عاملی مسلش
18	..... مدل سه عاملی گلمیوسکی
19	..... مدل مالاچ پاینز
21	..... مدل هاریس
22	..... اثرات عمده فرسودگی شغلی بر فرد و سازمان
22	..... علائم یا نشانه های فرسودگی شغلی
22	..... نشانه های فرسودگی شغلی به طور کلی
23	..... علل و عوامل فرسودگی شغلی
23	..... عوامل سازمانی
24	..... عوامل بین فردی

25	..... عوامل درون فردی
25	..... عوامل مؤثر بر فرسودگی از نظر لیترو و مسلش
27	..... راههای درمان و کاهش فرسودگی شغلی
31	..... راههای مقابله با فرسودگی شغلی
31	..... راههای فردی مقابله با فرسودگی شغلی
31	..... راهبردهای سازمانی کنار آمدن با فرسودگی شغلی
33	..... رضایت زناشویی
34	..... تعاریف رضایت زناشویی
35	..... فرایند شکل گیری و زوال ازدواج
36	..... نظریه های مربوط به رضایت زناشویی
36	..... نظریه های طبقه بندی ازدواجهای با دوام
37	..... نظریه مدل اجتماعی نای
37	..... نظریه چرخه زندگی زناشویی
39	..... عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی
40	..... معیارهای موفقیت زناشویی
40	..... تغییرات رضایت زناشویی در طول زمان
41	..... واکنش های مربوط به ناراضایتی زناشویی

42 ..... پیشگیری از نارضایتی زناشویی

43 ..... پیشینه تحقیق

### فصل سوم : روش تحقیق

48 ..... روش پژوهش

48 ..... جامعه

48 ..... حجم نمونه و روش نمونه گیری

48 ..... روش و ابزار جمع آوری اطلاعات

49 ..... روایی و اعتبار پرسشنامه رضایت زناشویی

50 ..... شیوه نمره گذاری و تفسیر پرسشنامه اینریچ

51 ..... مقیاس فرسودگی شغلی مسلش

51 ..... اعتبار

53 ..... روایی

55 ..... روش نمره گذاری و تفسیر پرسشنامه مسلش

54 ..... مدل یا روش آماری

### فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده ها

58 ..... یافته های مربوط به ویژگیهای جمعیت شناختی گروه نمونه

59 ..... یافته های توصیفی پژوهش

66 ..... یافته های استنباطی مربوط به فرضیه های پژوهش

یافته های جانبی ..... 69

### فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

بحث در یافته های مربوط به ویژگیهای جمعیت شناختی گروه نمونه ..... 75

بحث در یافته های توصیفی ..... 75

بحث در یافته های استنباطی مربوط به فرضیه های پژوهش ..... 77

بحث در یافته های جانبی ..... 79

محدودیت ها ..... 81

پیشنهادات ..... 81

### منابع

منابع فارسی ..... 84

منابع خارجی ..... 88

### پیوست ها

پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش ..... 90

پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ ..... 93

# فصل اول

## طرح تحقیق

## مقدمه

عظمت و سرعت پیشرفت های علمی و فنون متأثر از آن، دگرگونی های اجتماعی و تحولات اقتصادی فراوان را به همراه داشته است. بر این مبنا در چنین شرایطی تغییر و تحولات عمیقی در زندگی و اشتغال انسان بوجود آمده است. توجه انسان به عنوان یک موجود پیچیده، سازگاری وی با محیطش، تلاش در برآورد نیازهایش، تجهیزات و تغییراتش در محیط شغلی و در سازمان، متفاوت از گذشته گردیده است زیرا انسان عصر حاضر ناچار است در جریان سازگاری با محیط اجتماعی و شغلی، محدودیت ها و فشارها را متحمل شود. لذا یک شغل رضایت آمیز و سازگاری شغلی، در طی زمان ممکن است منبع نارضایتی و عدم سازگاری شده و همین امر سبب شود که فرد از روال طبیعی و عادی خود خارج گردیده و دستخوش فرسودگی شود (آتش پور، 1379؛ به نقل از مهاجر، 1382).

در دهه های اخیر توجه به استرس شغلی و مطالعه آن گسترش روز افزونی یافته است از جمله دلایل آن تأثیر استرس شغلی در بروز بیماری های روان تنی مانند فشار خون و مشکلات گوارشی و همچنین شیوع استرس شغلی در سطح وسیع در جامعه است. به طوریکه سازمان بهداشت جهانی (1987) اعلام کرده است که نصف جمعیت کارمندی از شغل خود ناراضی هستند و 90 درصد آنها هم معتقدند که شغل شان در جهت اهداف زندگی آنها نیست و 75 درصد کسانی که به دنبال کمک های روانپزشکی هستند به دلیل عدم رضایت شغلی و عدم توانایی می باشد (گرگری، 1374).

شغل و خانواده هم نمایانگر دو حیطه بسیار مهم در زندگی بزرگسالان به شمار می روند. برای اکثر افراد شاغل ایجاد تعادل بین خواسته ها و تقاضای این دو حیطه وظیفه ای بس مهم به شمار می رود. این دو حیطه اغلب به طور جداگانه و مستقل از هم مورد مطالعه قرار گرفته اند، اما در سال های اخیر تعامل بین آنها مورد توجه فزاینده ای قرار گرفته است (کینونن و همکاران، 1996 به نقل از محسن زاده، 1383). ویدانف (1990) به نقل از لارسون و همکاران (1994) معتقد است که رابطه متقابلی بین رضایت زناشویی و خانوادگی و استرس شغلی وجود دارد. بدین معنی که اگر فرد در یکی از دو حیطه شغل و خانواده دچار مشکل شود حیطه دیگر نیز تحت تأثیر قرار خواهد گرفت (محسن زاده، 1383).

یکی از مشاغل پر استرس که در سال های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است تدریس و حرفه معلمی می باشد. و از آنجا که عدم رضایت در شغل و به طور کلی فرسودگی شغلی زندگی خانوادگی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد این پژوهش به بررسی رابطه فرسودگی شغلی و رضایت زناشویی می پردازد.



**بیان مسأله :**

تدریس از جمله حرفه هایی است که نقش و اهمیت آن روز به روز مشخص می شود. همچنین مدرسه یکی از پایگاههایی است که خدمات تدریس و آموزش در آن جایگاه خاصی دارد. امروزه بخش اعظمی از مردم کشور ما به عنوان دانش آموز در مدارس مشغول به تحصیلند. بدیهی است که عهده داری مسئولیت آموزش در مدارس مستلزم این است که معلمان علاوه بر توانمندی علمی از نظر شخصیتی افرادی متعادل، پرانرژی، پویا و باانگیزه باشند (حسینی، 1381؛ به نقل از محسن زاده، 1383).

مسلش<sup>1</sup> بر این باور است که فرسودگی شغلی می تواند باعث افت کیفیت ارائه ی خدمات گردد، عاملی برای دست کشیدن از یک شغل، غیبت یا روحیه ی پایین باشد و با اختلال هایی همچون خستگی بدنی، بی خوابی، روی آوردن به الکل و مواد و مشکلات خانوادگی و زناشویی ارتباط داشته باشد (شوفلی و همکاران، 1994 به نقل از رسولیان، 1384).

فرسودگی<sup>2</sup> شغلی که از نظر مفهومی یک حالت خستگی بدنی، هیجانی، ذهنی است و از فشار هیجانی پی در پی ناشی می شود موضوعی است که امروزه مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. فرسودگی شغلی ففدان انرژی را به همراه دارد که در نهایت به افت عملکرد، عدم رضایت زناشویی و دیگر اثرات منفی منجر می شود وجود این سندرم در مربیان و دست اندرکاران تعلیم و تربیت علاوه بر آثار سوء فردی و خانوادگی، عوارض نامطلوبی بر فرایند یادگیری دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان بر جای می گذارد.

فرسودگی شغلی کاهش قدرت سازگاری فرد با عوامل فشارزاست و سندرمی است مرکب از خستگی جسمی و عاطفی که منجر به ایجاد خودپنداری منفی در فرد، نگرش منفی نسبت به شغل و فقدان احساس ارتباط با مراجعان به هنگام انجام وظیفه می گردد (مسلش و جکسون، 1981). مسلش مفهومی سه بعدی از فرسودگی ارائه می دهد: خستگی عاطفی کاملاً همانند متغییر فشار روانی است و احساس زیر فشار قرار گرفتن و از میان رفتن منابع هیجانی در فرد می باشد. مسخ شخصیت، پاسخی منفی و سنگدلانه به اشخاصی است که معمولاً دریافت کنندگان خدمت از سوی فرد هستند و به برداشت منفی فرد از

<sup>1</sup> - maslach

<sup>2</sup> - burnout

مددجویش اشاره دارد. کاهش احساس کفایت شخصی، کم شدن احساس شایستگی در انجام وظیفه شخصی است و یک ارزیابی منفی از خود در رابطه با انجام کار به شمار میرود (رسولیان، 1383).

خانواده یکی از حیطه های اصلی و تاثیر گذار زندگی افراد می باشد و بنا به نظریه (spillover) کیفیت زندگی خانوادگی می تواند به سایر حیطه های زندگی افراد مانند حیطه شغلی منتقل شده و آنها را به طور منفی یا مثبت تحت تاثیر قرار دهد و پژوهش های متعدد (راجرز و لی 2003، کینونن و همکاران 1996) این امر را تأیید می کنند (محسن زاده، 1383).

از جمله عواملی که در رابطه با فرسودگی شغلی می توان در نظر گرفت رضایت زناشویی می باشد چرا که رضایت زناشویی و ایجاد محیطی گرم و صمیمانه در خانواده یکی از عوامل مهم در رویارویی صحیح با مشکلات و استرس می باشد.

رضایت زناشویی<sup>1</sup> عبارتست از احساسات عینی از خشنودی و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر، موقعی که همه جنبه های ازدواجشان را در نظر می گیرند (الیس، 1998 به نقل از سلیمانیان، 1373 به نقل از فهیمی، 1380).

وایت ری (2001) رضایت زناشویی را به عنوان نگرش شخص نسبت به رابطه زناشویی خودش تعریف می کند (صداقت، 1382).

وینچ و دیگران به نقل از سلیمانیان (1373) معتقدند: رضایت زناشویی انطباق بین وضعیتی که وجود دارد و وضعیتی که مورد انتظار است می باشد. طبق این تعریف رضایت زناشویی وقتی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی مطابق با آنچه که وی انتظار داشته باشد و نارضایتی زناشویی وقتی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار فرد دلخواه منطبق نباشد.

با توجه به اینکه برای شناخت، پیشگیری و درمان مشکلات شغلی بایستی عوامل وابسته به آن مشکلات را شناسایی نمود لذا پژوهش حاضر در صدد بررسی رابطه بین فرسودگی شغلی با رضایت زناشویی می باشد.

<sup>1</sup> - marital satisfaction

## ضرورت انجام تحقیق

اشتغال در بخش آموزش و پرورش که پایه و اساس پیشرفت و ترقی هر جامعه و ملتی بدان وابسته است از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده چنانچه دست اندرکاران امر تعلیم و تربیت و به خصوص معلمان که نقش حیاتی در این زمینه را بر عهده دارند از ناراحتی های جسمی و روحی در عذاب باشند طبعاً محصول سازمان یعنی دانش آموزان که آینده سازان مملکت به شمار می روند نیز بی عیب و نقص نخواهند بود.

از سوی دیگر آموزش و پرورش به سبب گستردگی در سطح جامعه بخش عظیمی از بودجه کشور را به خود اختصاص می دهد اگر به درستی هدایت نشود لطمات جبران ناپذیری را وارد می کند. لذا پدیده فشار روانی که نقش مهمی در نحوه انجام مسئولیت افراد و ایجاد بیماریهای روانی و شغلی داشته رضایت شغلی و زناشویی را تحت تأثیر قرار داده و از همه مهمتر فرسودگی شغلی را به همراه می آورد. و از آنجایی که مسأله افت تحصیلی یکی از مشکلاتی است که سالانه هزینه های زیادی را به خود اختصاص می دهد و احتمال می رود که یکی از عوامل ایجاد افت تحصیلی دانش آموزان مسأله فرسودگی معلمان و عدم رضایت زناشویی آنان باشد انجام پژوهش هایی در این راستا ضرورت پیدا می کند.

همچنین یکی از ابعاد مهم زندگی هر فرد شغل اوست که بر جنبه های زندگی اش تاثیر مستقیم دارد و رضایت افراد از شغلشان نه تنها باعث موفقیت روز افزون در آن شغل می شود بلکه تاثیرات مثبتی در روال عمومی زندگی آنها خواهد داشت، از آنجا که رشد و اعتلای هر جامعه بسته به افراد آن جامعه است نتایج مثبت رضایت افراد از شغلشان در نهایت منجر به پیشرفت و اعتلای جامعه آنها خواهد شد (ابدی و دیگران، 1381 به نقل از سیاه تیری، 1385).

مطالعات و تحقیقات در باره شرایط شغلی مشاغل نشان داده اند که یکی از مشاغلی که شیوع فرسودگی شغلی در آن متداول است حیطه شغلی تعلیم و تربیت است. از مهمترین عوارض و پیامدهای فرسودگی شغلی در بین معلمان و دبیران می توان به این موارد اشاره کرد: غیبت از کار، تاخیرهای متوالی، شکایات مختلف روان تنی، کشمکش و تضاد در محیط کار، تغییر شغل تدریس و روی آوردن به مشاغل دیگر و نهایتاً ترک خدمت (تاجداری، 1374؛ به نقل از مهاجر، 1382).

پارکر (1983) در تحقیقی که بر روی معلمان انجام داد نشان داد که معلمان به قدری روحیه شان پایین است که 40 درصد آنها معتقدند که تدریس نباید به عنوان یک حرفه انتخاب شود 57 درصد قاطعانه برای ترک شغل برنامه ریزی کرده بودند.

لذا به دلیل اهمیت رابطه فرسودگی شغلی با رضایت زناشویی و با توجه به موارد بالا انجام این پژوهش ضروری به نظر می رسد.