

١٤١٠ هـ

الله الرحمن الرحيم

٢٥٢

٢٢٢٠

دانشگاه الزهراء

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه

موضوع درجه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی تربیتی

موضوع

بررسی میزان فرسودگی شغلی معلمان زن ریاض و هنر

دبیرستانها در شهر تهران

استاد راهنما

موسسه تخصصی روانشناسی

جناب آیت دکتر کبیرا نوشهره شمیمان

استاد مشاور

۱۳۸۱ / ۸ / ۲۰

سرکار خانم دکتر صدیقه شمس

موسسه تخصصی روانشناسی

دانشجو

فاطمه حسینی

۴۲۲۵

خرداد ۸۱

ما را که هر یکدانه  
پیر را تاج سرافراز

تقدیم به پیر و ما را هم بان و عزیزم  
و با سپاس از زحمات بر شانه آنها و طریقین سا لها

که همیشه را بنام من در زنگر بوده اند .

امر خوش آن عمر که در خدمت استرگشت  
با سپاس و شکر از زحمات اساتید عزیز و بزرگوارم  
جناب آقا دکتر هاشمیخ و  
سرکار خانم دکتر شمس  
که در این راه از پیچ کمکر دریغ نکردند و پایانتان  
من حاصل محبت آنهاست

## فهرست مطالب

عنوان	صفحه
چکیده تحقیق	۴
فصل اول : بیان مساله	۷
مقدمه	۸
اهمیت و ضرورت انجام پژوهش	۱۰
اهداف پژوهش	۱۱
مسئله پژوهش	۱۱
سئوالهای پژوهش	۱۲
فرضیه های پژوهش	۱۳
تعریف مفاهیم	۱۴
تعاریف عملیاتی	۱۵
فصل دوم : پیشینه و ادبیات تحقیق	۱۷
الف) مبانی نظری	
استرس چیست؟	۱۸
فرسودگی شغلی	۲۴
فرسودگی چیست؟	۲۷
ماهیت کار معلمی	۳۲
شرایط کاری معلمان	۳۶
شرایط شغلی که منجر به استرس می شوند	۴۴
رویکردهای مختلف نسبت به فرسودگی شغلی	۴۸
رویکرد سه عاملی مسلج	۵۱

۵۲.....	علائم فرسودگی
۵۵.....	علل فرسودگی
۵۵.....	آنچه که انگیزه را در سطح بالا نگه می دارد
۵۷.....	آنچه که بر انگیزه اثر می گذارد
۶۰.....	(ب) تحقیقات انجام شده در ایران
۶۴.....	تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۷۰.....	فصل سوم : طرح تحقیق
۷۱.....	مقدمه
۷۱.....	طرح تحقیق
۷۲.....	جامعه تحقیق
۷۲.....	نمونه و روش نمونه گیری
۷۴.....	ابزار اندازه گیری
۷۶.....	روایی ابزار اندازه گیری
۷۶.....	اعتبار ابزار اندازه گیری
۷۷.....	روش اجرا
۷۸.....	فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده ها
۷۹.....	روش تحلیل داده ها
۸۱.....	توصیف و تبیین اطلاعات با استفاده از شاخصهای آمار توصیفی و استنباطی
۸۳.....	تحلیل اطلاعات
۸۴.....	آزمون فرضیه شماره ۱
۸۴.....	آزمون فرضیه شماره ۲
۸۵.....	آزمون فرضیه شماره ۳

۸۵.....	آزمون فرضیه شماره ۴
۸۶.....	آزمون فرضیه شماره ۵
۸۷.....	آزمون فرضیه شماره ۶
۸۹.....	فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری
۹۰.....	مقدمه
۹۰.....	مسئله تحقیق
۹۱.....	بحث و نتیجه گیری در راستای فرضیه شماره ۱
۹۱.....	بحث و نتیجه گیری در راستای فرضیه شماره ۲
۹۲.....	بحث و نتیجه گیری در راستای فرضیه شماره ۳
۹۴.....	بحث و نتیجه گیری در راستای فرضیه شماره ۴
۹۵.....	بحث و نتیجه گیری در راستای فرضیه شماره ۵
۹۵.....	بحث و نتیجه گیری در راستای فرضیه شماره ۶
۹۶.....	محدودیت‌های پژوهش
۹۷.....	پیشنهادات
۱۱۰.....	منابع فارسی
۱۱۱.....	منابع لاتین

پیوست (الف) فرم مشخصات فردی

پیوست (ب) پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلج

چکیده انگلیسی

## به نام خدای مهربان

### ❖ چکیده تحقیق

بر طبق تحقیقات بین المللی اخیر، تدریس یکی از پر استرس ترین مشاغل دنیا شناخته شده است. شرایط شغلی خاص مانند تعداد زیاد دانش آموزان، پیشرفت اندک دانش آموزان بعثت مشکلات آنها و کار بسیار زیاد و فشارهای روانی می تواند بر شخصیت و عملکرد معلمان تاثیر زیاد بگذارد.

کوپر (۱۹۸۸) در طبقه بندی خود از چندین شغل و ارزیابی میزان استرس آنها به این نتیجه رسید که معلمان همانند پرسنل شاغل در حرفه های خدمات درمانی بالاترین استرس را تجربه می کنند. طبق تعریف کی رایکو (۱۹۷۸) استرس بعنوان پاسخی به تاثیرات منفی تلقی می شود که زمان بروز آن هنگامی است که فشار غیر قابل کنترل به مدت طولانی ادامه یابد و استراتژیهای مقابله ای فرد نتواند آن را بر طرف سازد. سطح بالایی از استرس شغلی اغلب منجر به نارضایتی شغلی، غیبت از کار و ترک شغل و در نهایت فرسودگی شغلی می گردد.

هدف مهم این پژوهش در درک استرس و فرسودگی شغلی معلمان دبیرستانهای شهر تهران می باشد. بطور کلی اهمیت متغیرهای شغلی به عنوان میانجی بین استرس و بیماری بیان شد. عوامل دموگرافیک، خصوصیات شخصیتی، همه به عنوان میانجی استرسورهای موثر بر معلمان شناخته شده است.



#### ❖ جامعه و نمونه :

در این تحقیق جامعه مورد تحقیق کلیه معلمان زن ریاضی و هنر شاغل در دبیرستانهای عادی شهر تهران بودند که ۹۲ نفر از این جامعه بصورت تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند .

#### ❖ روش تحقیق :

در این پژوهش با توجه به موضوع، اهداف و فرضیه های تحقیق، فرایند تحقیق شبه تجربی از نوع پس رویدادی (Expost Facto) و علی - توصیفی دنبال گردیده است.

#### ❖ ابزار اندازه گیری :

۱- فرم مشخصات فردی به منظور کسب اطلاع از متغیرهای دموگرافیک .

۲- پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلج (MBI)<sup>۱</sup> به منظور سنجش میزان فرسودگی شغلی معلمان .

در فرم مشخصات فردی از معلمان خواسته شد تا اطلاعات شخصی خود را شامل رشته تحصیلی، وضعیت تاهل، سابقه تدریس، منطقه مورد تدریس، رابطه رشته مورد تدریس با رشته تحصیلی و فاصله محل کار تا منزل را پر نمایند. پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلج ۲۲ گویه دارد و سه مولفه فرسودگی عاطفی، مسخ شخصیت و احساس موفقیت فردی آزمودنی را بر اساس مقیاس لیکرد از (۰) هرگز تا (۶) هر روز محاسبه می نماید.

---

<sup>۱</sup> - Maslach Burnout Inventory.

❖ روش تجزیه و تحلیل داده ها:

۱. توصیف و تبیین داده ها با استفاده از شاخصهای آمار توصیفی مانند:

میانگین، انحراف استاندارد، درصد و ...

۲. تحلیل داده ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل واریانس چند عاملی چند

متغیره MANOVA.

❖ نتایج:

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل نشان داد که هیچ یک از فرضیه های تحقیق از لحاظ

آماري معنی دار نبودند و از لحاظ آماری، نمونه مورد مطالعه فرسودگی شغلی

نداشتند.

# فصل اول

بیان مساله

موضوع پژوهش: بررسی و مقایسه میزان فرسودگی شغلی معلمان زن ریاضی و هنر دبیرستانهای عادی شهر تهران.

مقدمه:

امروزه اهمیت و نقش سرنوشت ساز شغل در ابعاد گوناگون زندگی انسان بر کسی پوشیده نیست چرا که شغل علاوه بر اینکه وسیله تأمین هزینه های زندگی است، ارتباط مستقیمی با سلامت جسمی - روانی فرد داشته و زمینه ساز ارضاء بسیاری از نیازهای غیر مادی او می باشد.

بدیهی است نقشهای سازنده ای که برای شغل متصور است منوط به این است که اولاً " خصوصیات شغل متناسب با خصوصیات فرد شاغل بوده و ثانياً " فرد در کارش احساس ارزشمندی، کار آمذی و توانمندی داشته باشد. بعبارت دیگر فرد حد مطلوبی از احساس موفقیت شغلی را تجربه نماید.

در تعریف روانی موفقیت شغلی آمده است: موفقیت شغلی عبارتست از احساس فرد از میزان کارائی و توانائیش در انجام امور محوله. (نیری، ۱۳۷۹: ص ۵)

گاه ممکن است در اثر عوامل مختلف، فرد نسبت به شغلش احساس خستگی و دلزدگی کرده که به تبع آن کارائی و اثر بخشی او نقصان می یابد و این نقصان کارائی به نوبه خود خستگی و دلزدگی بیشتر را سبب می شود.

بدیهی است که ماهیت برخی از مشاغل ایجاب می کند که شاغلین آن مشاغل بیشتر در معرض استرس، خستگی و فرسودگی شغلی قرار گیرند و بنظر می رسد معلمی از جمله مشاغلی است که این ویژگی را داراست.

رابطه معلم و شاگرد اساساً رابطه ای است که در آن معلم " کمک دهنده " و شاگرد " کمک گیرنده " است. چنین رابطه ای که مسئولیت اصلی آن بعهده معلم

است بنظر می رسد تا حد زیادی انرژی هیجانی معلم را کاهش می دهد، بدهی است که معلمان دلسوز برای فهم بیشتر مطالب توسط دانش آموزان متحمل زحمت و تلاش بیشتر هستند که چنین فرآیندی می تواند زمینه های استرس و فرسودگی شغلی را در آنان ایجاد کند .

امروزه حدود ۱/۳ ( یک سوم ) جمعیت کشور بعنوان دانش آموز مشغول به تحصیلند. با توجه به اینکه معلمان ریاضی و هنر کار سنگینی بعهده دارند، پرداختن به این مسئولیت سنگین، از یک طرف توانائی و مهارت علمی و هنری و از طرف دیگر سلامت جسمی ، و روانی را نیز می طلبد .

آرامش خود معلم اهمیت فوق العاده ایی دارد زیرا اگر او حال خوشی نداشته باشد، احتمالاً نمی تواند برای دیگران اثر بخش باشد و برای آنکه یک معلم حال خوشی داشته باشد باید مشکلات شخصی خود را با رضایت خاطر حل نماید.

با توجه به موارد فوق در این پژوهش ما درصدد برآمدیم تا میزان فرسودگی شغلی معلمان زن ریاضی و هنر دبیرستانهای عادی شهر تهران را مورد مطالعه قرار داده و بررسی نمائیم که میزان فرسودگی شغلی بعنوان یکی از مشکلات مبتلا به کارکنان حرف خدمات انسانی ، در معلمان در چه سطحی است و چه تفاوتی بین میزان فرسودگی شغلی آنان به لحاظ عوامل دموگرافیک وجود دارد.

## ❖ اهمیت و ضرورت انجام پژوهش

تدریس از جمله حرفه های یاورانه است که نقش و اهمیت آن روز بروز بیشتر احساس می شود و مدرسه یکی از پایگاههایی است که خدمات تدریس و آموزش در آن جایگاه خاصی دارد چرا که امروزه بخش اعظمی از کشور ما بعنوان دانش آموز، در مدارس مشغول به تحصیلند، بدیهی است عهده داری چنین مسئولیت خطیری مستلزم این است که معلمان از نظر علمی توانمند بوده و به لحاظ شخصیتی افرادی متعادل، پرنرژی، پویا و با انگیزه باشند و این ممکن نیست مگر با آگاهی کامل از مسائل و موانع کاری و فردی خود.

معلم باید درک و شناخت درستی از خویشتن، ارزشها و اعتقادات و نیازهای خود که کار حرفه ای او را تحت تاثیر قرار می دهد، داشته باشد. او باید از محدودیتهای خویش آگاه باشد تا بتوانند در مورد دانش آموزان خود تصمیم درست اتخاذ نماید. ویژگیهایی چون برخورداری از سلامت جسم و روان، ثبات عاطفی، اعتماد بنفس، قدرت سازگاری با محیط، تحمل و شکیبایی و .... برای معلم مورد تاکید است. (نیری، ۱۳۷۹، ص ۵)

یکی از نتایج غم انگیز فرسودگی شغلی این است که از راههای مختلف زندگی شخصی معلم را تحت تاثیر قرار می دهد. همانگونه که عزت نفس او تنزل می یابد، روابط شخصی او از بین می رود و بقیه مردم آماج احساس خشم، ناکامی، درماندگی و ناامیدی او قرار می گیرند.

معلمان دبیرستانها با قشری از جمعیت جامعه سرو کار دارند که دوران حساس و سرنوشت ساز زندگی یعنی جوانی را می گذرانند و لذا کار آنان حساسیت ویژه ای داشته و می طلبد که معلمان مذکور به لحاظ عاطفی، ذهنی و جسمی از سلامت

و تعادل مطلوبی برخوردار باشند . در این صورت لازم است که آنها از وضعیت خود آگاهی کامل داشته و چنانچه علائمی از فرسودگی را تجربه می کنند با شناخت و آگاهی نسبت به رفع آن اقدام نمایند.

بنابر این به نظر می رسد ارزیابی میزان فرسودگی شغلی معلمان ضروری بوده و در این پژوهش نیز قصد آن است که بعنوان گامی محدود در این عرصه، میزان فرسودگی شغلی معلمان زن ریاضی و هنر دبیرستانهای عادی شهر تهران بررسی گردیده تا مشخص شود که آنها به لحاظ میزان خستگی و فرسودگی شغلی در چه وضعی هستند و مسئولین آموزش و پرورش کشور تدابیری در این خصوص اتخاذ نمایند.

#### ❖ اهداف پژوهش :

هدف اصلی از انجام این پژوهش ، بررسی و تعیین میزان فرسودگی شغلی در بین معلمان زن ریاضی و هنر دبیرستانهای عادی شهر تهران می باشد.

از اهداف دیگر پژوهش مقایسه میزان فرسودگی شغلی نمونه مورد مطالعه با توجه به عوامل دموگرافیک شامل وضعیت تأهل ، سنوات خدمت ، فاصله محل کار تا منزل و منطقه مورد تدریس آنان می باشد.

#### ❖ مسئله پژوهش

اخیراً "روشن شده است که در بعضی مواقع معلمان دچار احساسی موسوم به فرسودگی شغلی می شوند. فرسودگی شغلی موجب از کار افتادگی می شود و اگر در مراحل اولیه آن شناخته شود، به راحتی قابل درمان است.