

شهلا شیخی نسب¹، مهناز مهربابی زاده هنرمند²، بهنام مکوندی³

1 دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، ایران

2 دکتری روانشناسی، استاد گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران اهواز، ایران

3 دکتری روانشناسی عمومی، استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز،

ایران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین رابطه بین استرس، کیفیت خواب و کمال گرایی با خستگی مزمن بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه معلمان مدارس استثنایی شهر اهواز در سال تحصیلی 92-93 تشکیل می دادند. نمونه ی پژوهش شامل 150 نفر از معلمان مدارس استثنایی بودند که به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزارهایی به کار رفته در پژوهش حاضر شامل مقیاس استرس ادراک شده کوهن، شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ، مقیاس کمال گرایی اهواز و مقیاس خستگی چالدرد بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده گردید. نتایج نشان داد که استرس، کیفیت خواب و کمال گرایی پیش بینی کننده ی خستگی مزمن است و این سه متغیر روی هم رفته 55 درصد از واریانس خستگی مزمن را تبیین می کنند. همچنین استرس بهترین پیش بین خستگی مزمن می باشد. بر اساس یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که سطوح بالای استرس، وضعیت نامطلوب کیفیت خواب و کمال گرایی نقش بسزایی در بروز خستگی مزمن در معلمان مدارس استثنایی ایفا می کنند.

واژه های کلیدی: استرس، کیفیت خواب، کمال گرایی، خستگی مزمن