



رابطه سبک های مقابله ای و سلامت روان با فرسودگی شغلی معلمان مدارس ابتدایی دولتی ناحیه ۱

شهرستان اردبیل

صغری فراژی^۱ علی خالق خواه^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی دانشگاه محقق اردبیلی - Sfaraji361@gmail.com

۲- عضو هیئت علمی دانشگاه محقق اردبیلی Alikhaleg@gmail.com

چکیده

مقاله حاضر با هدف بررسی رابطه سبک های مقابله ای و سلامت روان با فرسودگی شغلی معلمان در سال ۱۳۹۶ در شهرستان اردبیل انجام شده است. روش تحقیق از لحاظ هدف انجام کاربردی، و از نوع تحلیل- توصیفی می باشد جامعه آماری شامل تمامی معلمان مدارس ابتدایی ناحیه یک شهرستان اردبیل به تعداد ۹۴۲ نفر بود از طریق مورگان تعداد ۲۷۳ نفر نمونه محاسبه شد و نمونه های مورد نظریه صورت روش تصادفی بین آن ها پرسشنامه پخش گردید. ابزار اندازه گیری شامل پرسشنامه های سبک های مقابله ای، سلامت روان و فرسودگی شغلی بود. یافته های تحقیق نشان داد بین سبک های مقابله ای و فرسودگی شغلی مقدار $P < 0/05$ می باشد و مقدار ضریب R در حد $0/65$ می باشد که نشان دهنده میزان ارتباط بین دو متغیر بود میزان ضریب تعیین نیز در حد $0/42$ به دست آمد که نشان دهنده میزان تاثیر گذاری سبک های مقابله بر فرسودگی شغلی بود همچنین تمامی مولفه های سبک های مقابله ای (رویارویی، دوری جویی، خویشترنداری، جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری، گزیده اجتناب، حل مدیرانه مساله و باز برآورد مثبت) توانسته بودند با فرسودگی شغلی رابطه معنی دار برقرار کنند بیشترین میزان همبستگی از بین مولفه های فوق مربوط به گزیده انتخاب بود. بین سلامت روانی و فرسودگی شغلی مقدار $P < 0/05$ بوده است مقدار ضریب R در حد $0/74$ - محاسبه شد که نشان دهنده رابطه معکوس بین دو متغیر بود تمامی مولفه های سلامت روانی (علایم جسمانی، علایم اضطرابی، کارکرد اجتماعی، علایم افسردگی) با فرسودگی شغلی رابطه معکوس داشته اند و بیشترین مقدار رابطه مربوط به مولفه علایم افسردگی بود در نهایت نتایج به دست آمده از رابطه سلامت روانی و سبک های مقابله ای نشان داد بین دو متغیر میزان $P < 0/05$ به دست آمده و میزان ضریب R در حد $0/59$ و ضریب تعیین در حد $0/35$ محاسبه شد از بین مولفه های سبک های مقابله ای به غیر از مولفه خویشترنداری، تمامی مولفه های آن با سلامت روانی معلمان رابطه معنی داری برقرار کرده بودند. در نهایت وضعیت نمره به دست آمده برای هر سه متغیر نشان دهنده مطلوب بودن آنها در بین جمعیت معلمان بود.

واژه های کلیدی

سبک مقابله، سلامت روانی، فرسودگی شغلی، معلمان.

مقدمه

در دهه اخیر موضوع استرس و آثار آن در سازمان ها مورد توجه بسیار واقع گردیده است [۱].. اولین بار گراهام گرین در سال ۱۹۶۱

واژه فرسودگی را در توصیف حالات معمار مشهور جهان، کیوری^۱ که دچار افسردگی، رنج روحی، عیب جویی و شخصیت سرخورده شده بود به کار برد. پس از آن هربرت فریدنبرگ^۲ در سال ۱۹۷۴ اصطلاح فرسودگی شغلی را زمانی که وی علائم خستگی را در کارکنان خود مشاهده کرد بیان نمود. او این پدیده را سندرم تحلیل قوای جسمی روانی نامید که در افراد شاغل در حرفه های کمک رسانی که افراد زمان زیادی از ساعت های کاری را در ارتباط نزدیک با سایر مردم می گذرانند، به وجود می آید [۲].

امروزه اهمیت آموزش و پرورش بر هیچ کس پوشیده نیست، سرمایه ی امروز و آینده ی ماست، سرمایه ای که نمی توان قیمتی بر آن نهاد و همان چیزی است که بشر را از عصر تاریکی و جهل به عصر روشنایی و نور سوق بخشیده است [۳]. بنابراین معلمی یکی از مشاغل مهم و اساسی هر جامعه ای محسوب می شود و مسئولیت هدایت و پرورش یک نسل بر عهده معلمان جامعه است. اما تغییرات و تحولات گسترده فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی عصر حاضر، مشکلات جدید و تازه ای را برای مدارس و نظام های آموزشی به وجود آورده است، یکی از این مشکلات فرسودگی شغلی معلمان است.

نیروی کار در موسسات خدماتی معمولاً "زمان بسیاری را در تعامل با سایر افراد می گذرانند. در بیشتر مواقع این کنش متقابل با مشکلات روانی، اجتماعی و یا فیزیکی مراجعه کنندگان همراه می باشد و منجر به بوجود آمدن احساساتی مانند عصبانیت، خجالت، ترس و یا یاس و ناامیدی در کارکنان می شود. راه حل هایی که برای این مشکلات وجود دارد اغلب اوقات روشن و واضح نبوده و به سختی بدست می آیند و به موقعیت های مبهم و ناامید کننده ای منتهی می شوند، در چنین شرایطی باید در نظر داشت که افراد در این حالت از نظر احساسی دچار فرسودگی شغلی شوند [۴].

فرسودگی شغلی می تواند باعث شود فرد تصمیم بگیرد شغل یا حرفه خود را تغییر دهد هر چه فرسودگی شغلی بیشتر باشد میل یا تلاش فرد برای تغییر شغل یا حرفه خود نیز بیشتر می شود. بعضی از افرادی که گرفتار این عارضه هستند ترجیح می دهند مشاغل اجرایی یا مدیریتی نداشته باشند به هر حال بیشتر قربانیان این عارضه یا شغل خود را تغییر می دهند و یا از جهت روانی کناره جویی می کنند و به انتظار می نشینند تا بازنشست شوند [۵].

در حالت کلی فرسودگی شغلی عبارت است از حالتی از خستگی جسمی، هیجانی و ذهنی که به دلیل فشار مداوم و مکرر هیجانی- ناشی از برخورد فشرده و دراز مدت با مراجعان بوجود می آید [۶].

¹ -kiory

² - Herbert Fredenberg