

Mental Health of Elementary Teachers

The Effect of Job Stress and Job Burnout on Mental Health of Elementary Teachers: Examining A Hypothetical Model

ABSTRACT

Background and objective: Teachers play an important role in promoting mental health of students. The present study aimed at analyzing the effect of job stress on mental health of elementary teachers through the moderating role of job burnout.

Methods: This study was a non-experimental design (correlation) one using a structural model investigated the relationship between the variables. A sample of 186 elementary teachers of Azadshahr in Golestan province, Iran was asked to respond to three scales (demographic questionnaire, the General Health Questionnaire, and The Maslach Burnout Inventory). The results were analyzed by SPSS 21 and Amos 21. To determine the association between variables Pearson correlation coefficient was applied. Path analysis was used for verification and determination of model fit.

Results: Job stress, emotional exhaustion and depersonalization positively, and personal accomplishment negatively can predict mental health. Emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment play a mediating role in the relationship between job stress and mental health.

Conclusion: Job stress and job burnout in teachers endangers their mental health. The model obtained is appropriate for explaining mental health of teachers.

Paper Type: Research Article.

Keywords: Job stress, Job burnout, Mental health, elementary school teachers, Azadshahr

► **Citation:** Bayani A A. & Samiei R. The effect of job stress and job burnout on mental health of elementary teachers: examining a hypothetical model. Iranian Journal of Health Education and Health Promotion. Winter 2015;2(4): 312-321.

Ali Asghar Bayani

* Associate Professor in Education, Dept. of Education and Psychology, Islamic Azad University, Azadshahr Branch, Azadshahr, Iran (Corresponding Author)
aabayani@yahoo.com

Reza Samiei

M. A in Education, Dept. of Education and Psychology, Islamic Azad University, Azadshahr Branch, Azadshahr, Iran

Received: 16 Sep 2014

Accepted: 16 Dec 2014

نقش استرس شغلی و فرسودگی شغلی بر سلامت روانی معلمان ابتدایی: آزمون یک مدل فرضی

چکیده

زمینه و هدف: معلمان نقش مهمی در ارتقا سلامت روانی دانش‌آموزان به عهده‌دارند. این پژوهش با هدف تعیین تأثیر استرس شغلی بر سلامت روانی معلمان مقطع ابتدایی با واسطه‌گری فرسودگی شغلی انجام شد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر از نوع طرح‌های غیرآزمایشی (همبستگی) بود؛ که در آن با استفاده از یک مدل ساختاری رابطه بین متغیرها مورد بررسی قرار گرفت. از ۱۸۶ معلم مقطع ابتدایی شهرستان آزادشهر درخواست شد به پرسشنامه جمعیت‌شناختی، پرسشنامه سلامت عمومی و پرسشنامه فرسودگی شغلی پاسخ دهند. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS21 و Amos21 تجزیه و تحلیل شدند. برای تعیین همبستگی بین متغیرها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و از تحلیل مسیر جهت تأیید و تعیین میزان برازش مدل استفاده شد.

یافته‌ها: استرس شغلی، خستگی هیجانی و مسخ شخصیت به صورت مثبت و معنادار و احساس کفایت شخصی به صورت منفی و معنادار سلامت روانی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین نقش واسطه‌ای خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و احساس کفایت شخصی در رابطه بین استرس شغلی و سلامت روانی مشاهده شد.

نتیجه‌گیری: استرس شغلی و فرسودگی شغلی در معلمان، سلامت روانی آن‌ها را به خطر می‌اندازد. مدل به‌دست‌آمده، الگوی مناسبی را جهت تبیین سلامت روانی معلمان در اختیار قرار می‌دهد.

نوع مقاله: مطالعه پژوهشی.

کلیدواژه‌ها: استرس شغلی، فرسودگی شغلی، سلامت روانی، معلمان، شهرستان آزادشهر.

◀ **استناد:** بیانی ع. ا. سمیعی ر. نقش استرس شغلی و فرسودگی شغلی بر سلامت روانی معلمان ابتدایی: آزمون یک مدل فرضی. فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت. زمستان ۱۳۹۳؛ ۲(۴): ۳۱۲-۳۲۱.

علی اصغر بیانی

* دانشیار تعلیم و تربیت، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی،
دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آزادشهر، آزادشهر، ایران
(نویسنده مسئول) aabayani@yahoo.com

رضا سمیعی

کارشناس ارشد تعلیم و تربیت، دانشگاه آزاد اسلامی،
واحد آزادشهر، آزادشهر، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۰۶/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۰۹/۲۵

مقدمه

پژوهش‌ها حاکی از شیوع اختلال‌های رفتاری در دانش‌آموزان مناطق مختلف کشور است (۱-۳). این اختلال‌ها دارای اثرات ناگوار فردی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی است؛ و برخلاف بیماری‌های جسمی پیامدهای آن بیشتر غیرمستقیم گزارش شده است (۴). دانش‌آموزان دارای اختلالات روانی-عاطفی، از کیفیت زندگی پایین‌تر، عزت‌نفس ضعیف‌تر و عملکرد تحصیلی نامناسب‌تری برخوردارند. میزان مصرف مواد مخدر، خودکشی و کشیدن سیگار در آن‌ها بیشتر از سایرین گزارش شده است (۵). توجه ناکافی به سلامت دانش‌آموزان می‌تواند آینده هر جامعه‌ای را با خطرات جدی روبرو کند.

پژوهشگران، سازماندهی خدمات سلامت روان در مدارس را به عنوان راهبرد اساسی برای ارتقای سلامت دانش‌آموزان و در نهایت سلامت کل جامعه مورد تأکید قرار داده‌اند (۶). معلمان می‌توانند مهم‌ترین نقش را در ارتقای سلامت دانش‌آموزان در مدارس به عهده داشته باشند (۷)؛ زیرا آن‌ها مهم‌ترین عامل در فرآیند تعلیم و تربیت‌اند. معلمان در صورتی قادر به ایفاء چنین وظیفه‌ای خواهند بود که دارای توانمندی‌های لازم و الگوی مناسبی برای شاگردان باشند (۸). در بین این صلاحیت‌ها، برخورداری معلمان از سلامت روانی اهمیت زیادی دارد و سایر وظایف آن‌ها را نیز تحت‌الشعاع قرار می‌دهد (۹). بنابراین، شناسایی عوامل مرتبط با سلامت روانی معلمان برای در اختیار قرارگرفتن راهکارهای لازم برای برنامه‌ریزان و مدیران اجرایی ضروری است. کاربست این راهبردها می‌تواند سلامت معلمان و در نهایت سلامت جامعه را تحت تأثیر قرار دهد. از جمله متغیرهایی که سلامت معلمان را مورد تهدید قرار می‌دهد، فرسودگی شغلی^۱ و استرس شغلی^۲ است.

در سال‌های اخیر، در متون مربوط به سلامت مفهوم فرسودگی به‌طور چشمگیری مورد توجه قرار گرفته است (۱۰-۱۳). این

واژه اولین بار توسط باردلی^۳ در سال ۱۹۶۹ مورد استفاده قرار گرفت (۱۴) و فردنبرگر^۴ در سال ۱۹۷۴ در مقاله‌ای تحت عنوان فرسودگی کارکنان آن را معرفی کرد (۱۵). تعریفی از فرسودگی مورد توافق همه صاحب‌نظران وجود ندارد (۱۶). عمده تعریف‌های این مفهوم را می‌توان متأثر از تعریف مازلاچ و جکسون^۵ دانست (۱۴) که طبق آن فرسودگی عبارت است از نشانگان^۶ از خستگی هیجانی^۷، مسخ شخصیت^۸ و کاهش کفایت شخصی^۹. این نشانه‌ها در بین افرادی اتفاق می‌افتد که به‌نوعی کار مردم را انجام می‌دهند (۱۷). بنابراین، ماهیت فرسودگی را سه بعد اساسی تشکیل می‌دهد: (۱) خستگی هیجانی که با فقدان انرژی و اشتیاق و تقلیل منابع هیجانی مشخص می‌شود؛ (۲) مسخ شخصیت که می‌توان آن را به عنوان نگرش منفی به مراجعه‌کنندگان، همکاران و سازمان توصیف کرد؛ و (۳) کاهش کفایت شخصی که با گرایش فرد به خود ارزیابی منفی و نارضایتی از عملکرد در شغل آشکار می‌شود (۱۸). بعضی از صاحب‌نظران فرسودگی را در چارچوب پژوهش‌های مربوط به استرس قرار داده و آن را یکی از انواع استرس‌های شغلی تلقی می‌کنند (۱۹)؛ ولی گروهی دیگر استرس و فرسودگی را به عنوان دو سازه متفاوت معرفی کرده‌اند (۲۰-۲۱). فرسودگی با خستگی شدید به عنوان یک ملاک عینی شروع می‌شود؛ و با از دست دادن عزت‌نفس، نشانگان متعدد بیماری، مشکل در تمرکز، تحریک‌پذیری و منفی‌گرایی همراه است (۲۲).

فرسودگی ابتدا در شغل‌هایی که خدمات انسانی می‌دادند مانند مددکاران اجتماعی، معلمان، روان‌درمانان و پرستاران مورد بررسی قرار گرفت؛ اما بعدها روشن شد که فرسودگی فراتر از مشاغل مرتبط با خدمات انسانی است و می‌تواند در سایر حرفه‌ها نیز اتفاق افتد (۲۳). فرسودگی دارای اثرات زیان‌باری

3. Bardley

4. Freudenberger

5. Maslach & Jackson

6. symptoms

7. emotional exhaustion

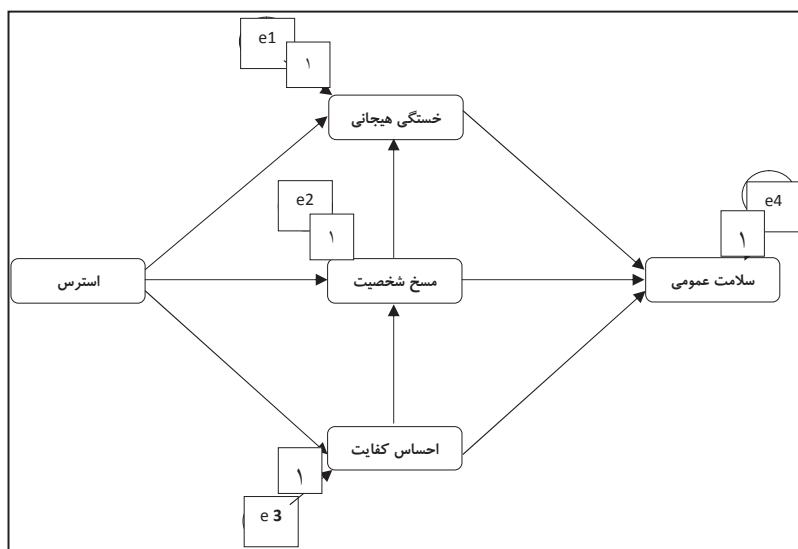
8. depersonalization

9. reduced personal accomplishment

1. burnout

2. job stress

ترکیب اثر دو متغیر فرسودگی شغلی و استرس شغلی بر سلامت روانی معلمان صورت نگرفته است. با توجه با نقش حساس معلمان در ارتقاء سلامت روانی دانش‌آموزان، ضرورت تأمین سلامت آن‌ها و آگاهی از عوامل مؤثر بر شکل‌گیری اختلالات روانی در معلمان، این پژوهش با هدف شناخت تأثیر استرس شغلی بر سلامت روانی معلمان مقطع ابتدایی با واسطه‌گری فرسودگی شغلی انجام شد.



شکل ۱. مدل نظری پژوهش

مواد و روش‌ها

روش پژوهش به لحاظ هدف از نوع پژوهش‌های کاربردی و از لحاظ شیوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع پژوهش‌های توصیفی از نوع علی غیرآزمایشی به روش تحلیل مسیر است. این روش به بررسی روابط علی غیرآزمایشی از طریق همبستگی می‌پردازد. جامعه آماری پژوهش ۳۶۰ معلم مقطع ابتدایی شهرستان آزادشهر در شرق استان گلستان بودند. حجم نمونه با استفاده از جدول تعیین اندازه نمونه کرجسی و مورگان (۱۹۷۰)، ۱۸۶ نفر تعیین گردید؛ نمونه‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی متناسب شده بر حسب جنسیت انتخاب شدند. معیار ورودآمودنی‌ها به مطالعه عبارت بودند از: موافقت با شرکت در مطالعه، معلم ابتدایی بودن و مصرف نکردن دارو برای درمان بیماری‌های روانی مانند افسردگی.

است که پیامدهای جسمی، روان‌شناختی، اجتماعی و سازمانی آن مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است. سردرد، خستگی، آلرژی، افسردگی، فشارخون، اضطراب، تضادهای خانوادگی، غیبت و حاضر نشدن در محل کار از جمله عواقب فرسودگی شغلی است (۲۴-۲۵).

یکی دیگر از عواملی که سلامت معلمان، به ویژه سلامت معلمان ابتدایی، را تحت تأثیر قرار می‌دهد، استرس شغلی است. استرس

شغلی نه تنها سلامت جسمی، بهزیستی و روان‌شناختی معلمان را تهدید می‌کند، بلکه بروی دانش‌آموزان و محیط یادگیری نیز اثر منفی می‌گذارد (۲۶). تعریف واحدی از استرس شغلی وجود ندارد؛ اما به عنوان یک مفهوم چندبعدی شناخته شده است؛ و تدریس نیز یکی از استرس‌زاترین مشاغل تلقی می‌شود (۲۷). معلمان در محیط‌های آموزشی با محرک‌های استرس‌زا متعددی از قبیل مشکلات رفتاری دانش‌آموزان، فشاری کاری و والدین پرخاشگر روبرو می‌شوند (۲۸).

تأثیر فرسودگی شغلی بر سلامت روانی افراد در مشاغلی چون مددکاری اجتماعی (۲۹)، روان‌پزشکی (۳۰)، پزشکی (۳۱) مربی‌گری ورزشی (۳۲)، پرستاری (۳۳)، صنایع (۳۴) و نظامی (۳۵) مورد بررسی قرار گرفته و معنادار گزارش شده است. پژوهش‌های محدودی رابطه بین این دو متغیر را در معلمان مورد مطالعه قرار داده‌اند. بعضی از پژوهش‌ها رابطه بین استرس شغلی و سلامت روانی را در پرستاران (۳۶-۳۹)، نیروهای انتظامی (۴۰)، ماماها (۴۱)، کارگران و کارگران شیفت شب (۴۲-۴۳) بررسی کرده‌اند.

یافته‌های تانگ و صمد^۱ حاکی از رابطه معنادار استرس شغلی و سلامت روانی در معلمان بود (۴۴-۴۵). تاکنون مطالعه‌ای با

1. Tang & Samad

همکار، روابط بین همکاران، نقش و تغییر. مقدار ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه استرس شغلی در یک گروه ۷۴۹ نفره از نظامیان ۰/۷۸ و مناسب گزارش شده است (۵۱).

داده‌ها پس از جمع‌آوری با نرم‌افزارهای SPSS21 و Amos 21 تجزیه و تحلیل شدند. برای تعیین همبستگی بین متغیرها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و از تحلیل مسیر جهت تأیید و تعیین میزان برازش مدل استفاده شد.

یافته‌ها

از تعداد ۱۸۶ آزمودنی، ۱۲۴ نفر زن (۶۶/۷٪) و ۶۲ نفر مرد (۳۳/۳٪) بودند. ۱۳۹ نفر (۷۴/۷٪) در شهر و ۴۷ نفر (۲۵/۳٪) در روستا مشغول به تدریس بودند؛ ۱۸۱ نفر (۹۷/۳٪) متأهل و ۵ نفر (۲/۷٪) مجرد بودند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات مقیاس‌های خستگی هیجانی، مسخ شخصیت، احساس کفایت شخصی، سلامت عمومی و استرس شغلی

مقیاس‌ها	جنس		کل		
	مرد	زن			
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۱. خستگی هیجانی	۶/۶۳	۱۲/۳۳	۷/۶۵	۱۱/۸۰	۶/۹۷
۲. مسخ شخصیت	۲/۰۷	۲/۰۴	۲/۹۹	۱/۸۹	۲/۴۲
۳. احساس کفایت شخصی	۹/۸۶	۳۵/۲۷	۸/۸۶	۳۴/۴۳	۹/۵۳
۴. سلامت عمومی	۸/۳۵	۱۷/۷۹	۸/۱۶	۱۹/۱۵	۸/۳۲
۵. استرس شغلی	۱۲/۸۲	۸۷/۲۰	۱۰/۸۹	۸۷/۲۳	۱۲/۱۸

میزان تحصيلات ۴ نفر (۲/۲٪) دیپلم، ۶۲ نفر (۳۳/۹٪) کاردانی، ۱۱۲ نفر (۶۱/۲٪) کارشناسی و ۵ نفر (۲/۷٪) کارشناسی‌ارشد و بالاتر بود. میانگین و انحراف معیار نمرات مشارکت‌کنندگان در فرسودگی شغلی، استرس شغلی و سلامت روانی در جدول ۱ آمده است.

پس از مراجعه حضوری به مدارس و توجیه آزمودنی‌ها از آن‌ها درخواست شد که در صورت تمایل، به مقیاس‌های اندازه‌گیری پژوهش پاسخ دهند. این مقیاس‌ها عبارت بودند از:

۱. پرسشنامه جمعیت‌شناختی: شامل ۵ سؤال مربوط به سن، جنس، پایه تدریس، محل تدریس و میزان تحصيلات.
۲. پرسشنامه کوتاه سلامت عمومی: ۱ آزمون تئودین شده با ماهیت چندگانه و خوداجرا^۲ برای بررسی اختلالات غیرروان گسسته که در وضعیت‌های مختلف جامعه یافت می‌شود است. این پرسشنامه را در سال ۱۹۷۲ گلدبرگ^۳ طراحی کرد (۴۶). در این تحقیق از فرم کوتاه ۲۸ سؤالی استفاده گردید که مرکب از ۴ خرده‌آزمون نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، کارکرد اجتماعی و افسردگی است. برای نمره‌گذاری پرسشنامه سلامت عمومی دو روش وجود دارد که نمره پایین‌تر نشان‌دهنده سلامت روانی مطلوب‌تر است. مقدار پایایی این پرسشنامه در یک نمونه ۲۴۰۰ نفری از معلمان بر حسب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است (۴۷).

۳. پرسشنامه فرسودگی شغلی - مطالعه معلمان: یکی از رایج‌ترین و شناخته‌شده‌ترین ابزارهای اندازه‌گیری فرسودگی شغلی معلمان است؛ که در عمده مطالعات مربوط به فرسودگی معلمان از آن استفاده می‌شود (۴۸، ۴۹). این پرسشنامه ۲۲ گزاره دارد؛ که سه مؤلفه خستگی هیجانی (۹ سؤال)، مسخ شخصیت (۵ سؤال) و احساس کفایت شخصی (۸ سؤال) را موردسنجش قرار می‌دهد. مقدار ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه فرسودگی شغلی در یک گروه ۲۸۰ نفره از معلمان ۰/۸۷ و مناسب گزارش شده است (۵۰).

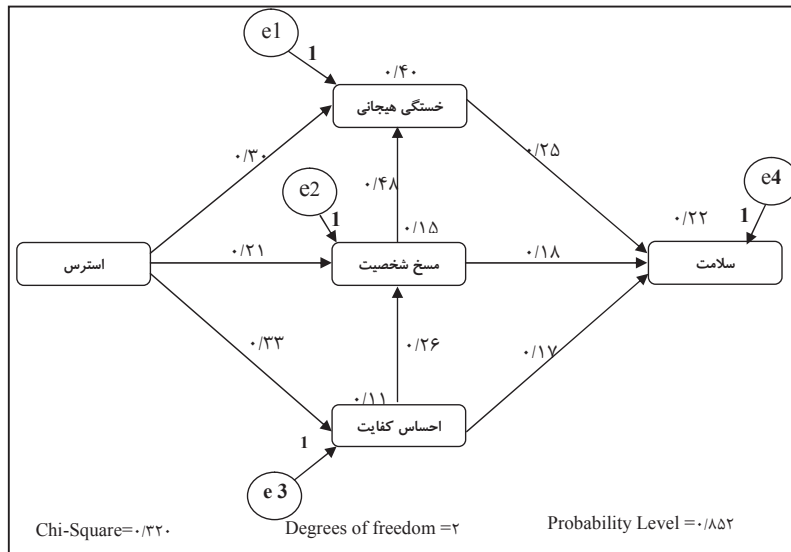
۴. پرسشنامه استرس شغلی: این پرسشنامه در اواخر دهه ۱۹۹۰ توسط موسسه سلامت و ایمنی انگلستان به منظور اندازه‌گیری استرس شغلی کارگران طراحی شد. این پرسشنامه شامل ۳۵ سؤال با ۷ مقیاس فرعی است: تقاضا، کنترل، حمایت مسئولین، حمایت

1. General health Questionnaire (GHQ-28)

2. self-administered

3. Goldberg

4. The Maslach Burnout Inventory - Educator's Survey (MBI-ES)



در جدول ۲ ضریب همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه آمده است. همان طور که داده‌ها نشان می‌دهد رابطه بین خستگی هیجانی و مسخ شخصیت با سلامت روانی معلمان مثبت و معنادار و کفایت شخصی با سلامت روانی منفی و معنادار بود ($p > 0.01$)؛ زیرا در پرسشنامه سلامت عمومی نمره بالاتر نشان‌دهنده سلامت روانی کمتر است. رابطه بین استرس شغلی و سلامت روانی نیز در معلمان منفی و معنادار یافت شد ($p > 0.01$).

شکل ۲. مدل برازش شده پیش‌بینی سلامت روانی به همراه ضرایب هر مسیر

جدول ۲. ضریب همبستگی خستگی هیجانی، مسخ شخصیت، احساس کفایت شخصی، سلامت عمومی و استرس

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱. خستگی هیجانی	۱				
۲. مسخ شخصیت	$r = -0.57$ $p = 0.001$	۱			
۳. احساس کفایت شخصی	$r = -0.28$ $p = 0.001$	$r = -0.33$ $p = 0.01$	۱		
۴. استرس	$r = -0.44$ $p = 0.001$	$r = -0.29$ $p = 0.001$	$r = -0.33$ $p = 0.001$	۱	
۵. سلامت عمومی	$r = 0.40$ $p = 0.001$	$r = 0.38$ $p = 0.001$	$r = -0.30$ $p = 0.001$	$r = -0.20$ $p = 0.001$	۱

شاخص‌های GFI، CFI و AGFI بیشتر از ۰/۹۰ به دست آمد و این بیانگر برازش مطلوب مدل اصلاح شده است؛ زیرا طبق ملاک‌های پیشنهاد شده توسط شومکر و لوماکس^۱ در سال ۲۰۱۰ مقدار مناسب برای شاخص‌های اشاره شده ۰/۹۰ و بالاتر است. شاخص کای اسکوئر بر درجه آزادی (df/c^2) نسبت کای اسکوئر به درجه آزادی را مبنا قرار می‌دهد که مقدار سه به یک را حاکی از انطباق داده‌ها با مدل می‌دانند (۵۲). نسبت کای اسکوئر به درجه آزادی در مدل ۰/۱۶ به دست آمد که مقدار مناسبی است.

مقدار شاخص خطای ریشه دوم واریانس خطای تقریب (RMSEA) مدل برابر با صفر بود؛ که نشان‌دهنده برازش مناسب مدل است. جدول ۳ اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای فرسودگی شغلی و استرس شغلی را بر سلامت روانی نشان می‌دهد. طبق داده‌های جدول ۳ اثر غیرمستقیم استرس شغلی بر سلامت روانی ۰/۲۲ مثبت و معنادار است. اثر مستقیم خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و احساس کفایت شخصی به ترتیب ۰/۲۵، ۰/۱۸ و ۰/۱۷- و معنادار است.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین متغیرهای برون‌زاد، واسطه‌ای و درون‌زاد ارتباط وجود دارد که این امر امکان انجام تحلیل مسیر را فراهم می‌سازد. برای آزمون مدل پیشنهادی (شکل ۱)، از نرم‌افزار AMOS 22 استفاده شد؛ که معنادار نبودن کای اسکوئر از لحاظ آماری، نشان‌دهنده برازش مناسب مدل بود (شکل ۲). شاخص‌های مورد استفاده برای برازش مدل (جدول ۲)، عبارت بودند از: شاخص کای اسکوئر (C^2)، شاخص کای اسکوئر بر درجه آزادی (df/c^2)، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)، شاخص برازندگی (GFI)، شاخص برازندگی تعدیل یافته (AGFI) و خطای ریشه دوم واریانس خطای تقریب (RMSEA).

1. Schumacker & Lomax

جدول ۳. تأثیر مستقیم و غیرمستقیم و کل، متغیرهای استرس شغلی، خستگی هیجانی، مسخ شخصیت

و احساس کفایت شخصی بر سلامت عمومی

مقیاس‌ها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	متغیرهای واسطه	اثر کل
استرس- احساس کفایت شخصی	*-۰/۳۳	۰/۰۰۰	-	**۰/۳۳*
استرس - مسخ شخصیت	*۲۱/۰	**۰/۰۸*	احساس کفایت شخصی	**۲۹/۰*
احساس کفایت شخصی-مسخ شخصیت	**۰/۲۶*	۰/۰۰۰	-	**۰/۲۶*
استرس- خستگی هیجانی	*۰/۳۰*	**۰/۱۴*	مسخ شخصیت - احساس کفایت	**۰/۴۴*
احساس کفایت شخصی-خستگی هیجانی	۰/۰۰۰	**۰/۱۲*	مسخ شخصیت	**۰/۱۲*
مسخ شخصیت- خستگی هیجانی	*۰/۴۸*	۰/۰۰۰	-	*۰/۴۸*
کفایت شخصی-سلامت عمومی	**۰/۱۷*	**۰/۰۸*	مسخ شخصیت - خستگی هیجانی	**۰/۲۵*
مسخ شخصیت-سلامت عمومی	*۰/۱۸*	**۰/۱۲*	خستگی هیجانی	**۰/۳۰*
خستگی هیجانی-سلامت عمومی	**۰/۲۵*	۰/۰۰۰	-	**۰/۲۵*
استرس- سلامت عمومی	۰/۰۰۰	**۰/۲۲*	احساس کفایت شخصی- مسخ شخصیت- خستگی هیجانی	*۰/۲۲*

* $p < 0.01$ ** $p < 0.05$

بحث

یافته‌های این پژوهش نشان داد که فرسودگی شغلی و ابعاد آن با سلامت روانی معلمان مقطع ابتدایی رابطه معناداری دارد. این نتیجه با یافته‌های طاهری و همکاران (۵۳)، زارع و همکاران (۵۴)، شعبانی‌بهار و همکاران (۵۵)، پوررضا و همکاران (۳۳) و پترسون و همکاران (۵۶) همسو بود. جامعه آماری پژوهش‌های اشاره‌شده، سایر مشاغل را در بر گرفته بود. نتایج مطالعه آن‌ها حاکی از این بود که سلامت روانی در افرادی که فرسودگی شغلی بالاتری دارند، کمتر است. سلامت روانی تحت تأثیر عوامل مختلفی شکل می‌گیرد و نوع شغل نیز می‌تواند آن را تحت تأثیر قرار دهد. از گذشته‌ها، معلمی به عنوان شغلی شناخته می‌شد که دارای بار عاطفی و بالقوه خسته‌کننده است (۵۷). میزان معلمانی که شغل خود را ترک می‌کنند، به‌طور معناداری از سایر مشاغل بیشتر است (۵۸). مطالعات نشان داده است تدریس یک شغل استرس‌زا است؛ و این منجر می‌شود که معلمان از فرسودگی شغلی رنج ببرند (۵۹).

یافته‌ها حاکی از رابطه معنادار بین استرس شغلی و سلامت

روانی در معلمان مقطع ابتدایی بود. این نتیجه با یافته‌های آقایی و همکاران (۴۳)، فوجی‌نوا و همکاران (۴۲)، صمد و همکاران (۴۵)، پیمان‌پاک و همکاران (۳۷)، هاشمی‌نژاد و همکاران (۴۱) و عقیلی‌نژاد و همکاران (۴۰) هماهنگ و با یافته قاسمی و همکاران (۳۶) ناهماهنگ است. البته عمده این پژوهش‌ها در زمینه سایر مشاغل صورت گرفته است. همان‌طور که اشاره شد، مطالعات حاکی از این است که معلمی یک شغل استرس‌زا است (۶۰) و این امر می‌تواند سلامت روانی معلمان را به خطر اندازد. پژوهش‌ها حاکی از شیوع اختلال‌های روانی در بین معلمان کشورهای مختلف است (۴۵). عوامل مختلفی در ایجاد استرس شغلی معلمان مؤثر است. بعضی از پژوهشگران، رفتار دانش‌آموزان را مهم‌ترین عامل استرس شغلی آن‌ها می‌دانند (۶۱). استرس شغلی معلمان نه تنها باعث فرسودگی شغلی می‌شود و سلامت روانی آن‌ها را به خطر می‌اندازد، بلکه کارایی و عملکرد معلمان و در نهایت سلامت روانی دانش‌آموزان را نیز تهدید می‌کند. بعضی از مطالعات حاکی از این است که فشار

نباشند، نمی‌توانند مسئولیت‌های خود، از جمله رشد شخصیت دانش‌آموزان، را به نحو مطلوبی انجام دهند. اتخاذ راهکارهایی جهت کاهش فرسودگی شغلی و استرس شغلی معلمان باید مورد توجه مدیران قرار گیرد؛ زیرا غفلت از آن سلامت جامعه را با مخاطرات جدی روبرو می‌کند.

سپاسگزاری

از کلیه معلمان شرکت‌کننده در این پژوهش و به ویژه آقای پرویز فرزانه تقدیر و تشکر می‌گردد.

References:

1. Khoshabi K, Moradi S, Shojaie S, Hemmati G, Dehshiri GH, Issavar A. Prevalence of behavioral disorders in primary school students in Ilam province. *J Rehabil* 2007; 8(33): 33-28. Abstract
2. Ghiasi N, Nazarpur f, Bakhti F, Purnajaf A, Shirini KH. Prevalence of behavioral disorders among school-boys & girls in Ilam during 2005-6. *Journal of ilam university of medical sciences* 2008; 16 (1):26-32. Abstract
3. Rahimian Boogar I, Bayani AA. Prevalence of DSM-IV behavioral disorders among 12-17 years pupils of Golestan province – Northern Iran (2010-11). *J Gorgan Uni Med Sci* 2012; 14(1): 90-9. Abstract
4. Insel RT. Assessing the economic costs of serious mental illness. *Am J Psychiatr* 2008; 165(6): 663-665. Abstract
5. Nurcombe B. The principles of prevention in child and adolescent mental health. *The Mental Health of Children and Adolescents: An area of global neglect* Remschmidt, H Nurcombe, B, Belfer ML, Sartorius, N Okasha A. 2007:53-64. [View Link](#)
6. Kaveh MH, Shojaezadeh D, Shahmohammadi D, Eftekhari Ardebili H, Rahimi A, Bolaharj J. Organizing mental health services in school: assessing teacher's roles. *Sjsph* 2003; 1(4): 1-14. Abstract
7. Sidhu KS. *School organization and administration*. 10th ed. New Delhi: Pvt. Ltd; 2008. [View Link](#)
8. Fathi M, Ajamnejad R, Khakrangin M. Factors contributing to social health among teachers of Maraghe City. *Social Welfare* 2013; 12 (47):225-243. Abstract
9. Bayani AA, Koocheky AM, Koocheky GhM. An inquiry into teacher's mental health by using the symptom checklist (SCL-90) questionnaire in Golestan province. *J Gorgan Uni Med Sci* 2007; 9 (2):39-44. Abstract
10. Quinn-Lee L, Olson-McBride L, Unterberger A. Burnout and death anxiety in hospice social workers. *J Soc Work End*

کاری و کز رفتاری‌های شاگردان بر استرس شغلی معلمان تأثیر می‌گذارد (۶۲).

این مطالعه همچنین رابطه بین استرس شغلی با ابعاد فرسودگی شغلی (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و احساس کفایت شخصی) را در بین معلمان ابتدایی مورد حمایت قرارداد. از بین سه مؤلفه فرسودگی شغلی، خستگی هیجانی بالاترین همبستگی را با استرس شغلی داشت. این یافته هماهنگ با نتایج لوپز^۱ و همکاران (۶۳) و شواریز و هالوم^۲ (۶۴) است. ارتباط بین استرس شغلی و فرسودگی شغلی نشان می‌دهد که با کاهش استرس‌زها و یا اتخاذ راهبردهای مقابله مؤثر، می‌توان از شیوع فرسودگی در بین معلمان پیشگیری کرد. برای مثال گزارش شده است که استرس‌زهای سازمانی مقدار خستگی هیجانی را به ویژه در مواقع فقدان حمایت تعیین می‌کنند (۶۵).

یافته‌های این پژوهش نشان داد که در مدل پیشنهادی تأیید شده، از یک سو استرس شغلی معلمان به‌طور غیرمستقیم و با واسطه‌گری ابعاد فرسودگی شغلی (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و احساس کفایت شخصی) بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد؛ و از طرف دیگر خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و احساس کفایت شخصی به‌طور مستقیم بر سلامت روان معلمان اثر دارند. این یافته با نتایج استین‌هاردت^۳ و همکاران هماهنگ است (۶۵).

از جمله محدودیت این پژوهش اجرای آن بر یک گروه از معلمان مقطع ابتدایی است. توصیه می‌شود مطالعه گسترده‌تری در سایر مناطق، دیگر مقاطع و با روش‌ها و ابزارهای اندازه‌گیری متعدد صورت پذیرد.

نتیجه‌گیری: استرس شغلی و فرسودگی شغلی در معلمان، سلامت روانی آن‌ها را به خطر می‌اندازد. معلمان در مرکز نظام آموزش و پرورش قرار داشته و در ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان نقش اساسی دارند. چنانچه معلمان از سلامت کافی برخوردار

1. Lopez
2. Schwarzer & Hallum
3. Stinhardet

30. Korkeila JA, Toyry S, Kumpulainen K, et al. Burnout and self-perceived health among Finnish psychiatrists and child psychiatrists: a national survey. *Scand J Public Health* 2003; 31(2): 85-91. Abstract
31. Zare H, Shayestefar A, Khaksari Z. Analysis of the relationship between burnout and mental health in female practitioners. *J Life Sci* 2013; 3: 161-166. Abstract
32. Nasi MS, Bai N, Hajanzehaie, Rostamzadeh N. Investigation the relationship between burnout, job stress and mental health of secondary school physical educators in Iran. *Research Journal of Sport Science* 2014; 2: 22-26. Abstract
33. Pourreza A, Monazam M, Abassinia M, et al. Relationship between job burnout and mental health of nurses working in province of Qom. *jhosp.* 2012; 11 (2):45-54. Abstract/FREE Full Text
34. Asghari M, Zakeryan, SA, Monazam MR, et al. Relationship between job satisfaction with general health and job burnout workers in an automotive industry. *Mrj* 2013; 2 (4):51-60. Abstract
35. Salimi H, Azad Marzabadi E, Abedi M. Determining the mental health condition and its correlation with job burnout and life satisfaction in a military personal. *EBNESINA- Journal of Medical* 2010; 13 (3-4):10-17. Abstract/FREE Full Text
36. Ghassemi-Pirbalouti M, Ahmadi R, Alavi-Eshkaftaki S. Association of organizational culture and job stress with mental health in nurses in Hajar and Kashani hospitals of Shahrekord city. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery* 2013; 2 (3):53-63. Abstract/FREE Full Text
37. Peiman Pak F, Mansur L, Sadeghi M, Purabrahim T. The relationship of job stress with marital satisfaction and mental health in nurses of Tehran hospitals. *Quarterly Journal of Career & Organizational Counseling* 2012; 13(4): 27-54. Abstract
38. Bigdeli I, Karimzade S. The study of relationship between the tension-making factors and mental health of Semnan nurses. *Koomesh* 2007; 8 (2):21-26. Abstract/FREE Full Text
39. Mark G, Smith AP. Occupational stress, job characteristics, coping, and the mental health of nurses. *Br J Health Psychol* 2011; 17(3): 505-521. Abstract
40. Aghilinejad M, Mohammadi S, Afkari M, Abbaszade Dizaji R. Surveying the association between occupational stress and mental health, personality and life stressful events in Tehran police officers. *Pejouhesh* 2007; 31 (4):355-360. Abstract/FREE Full Text
41. Haseminejad N, Rahymemoghadam S, Mohamadyan, M, Amiri, F. Survey of relationship between mental health and job stress among midwives who were working in hospitals of Kerman, Iran, 2011. *IJOGI* 2012; 64(64): 1-9. Abstract/FREE Full Text
42. Fujino Y, Hasegawa T, Izumi H, et al. Job stress and mental health among permanent night workers. *jo Occup Health* 2001; 43: 301-306. Abstract
- Life Palliate Care 2014; 10(3): 219-39. Abstract
11. Panagopoulou E, Montgomery A, Benos, A. Burnout in internal medicine physicians: differences between residents and specialists. *Eur J Intern Med* 2006; 17:195-200. Abstract
12. Taku K. Relationships among perceived psychological growth, resilience and burnout in physicians. *Pers Indi Diffe* 2014; 59: 120-123. Abstract
13. Cecil J, McHale C, Laidlaw A. Behavior and burnout in medical student. *Med Educ Online* 2014; 19:25209. Abstract
14. Schaufeli WB, Buunk BP. Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. *The handbook of work and health psychology.* 2003;2:282-424. [View Link](#)
15. Kristensen TS, Borritz M, Villadsen E, Christensen KB. The Copenhagen Burnout Inventory: a new tool for the assessment of burnout. *Work Stress* 2005; 19: 192-207. Abstract
16. Pargman D. *Managing performance stress: models and methods.* 1th ed. New York:Routledge; 2006. [View Link](#)
17. Maslach C. *Burnout: the cast of caring.* 2th ed. Cambridge: Malor Books; 2003. [View Link](#)
18. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annu Rev Psycholo* 2001; 52: 397-422. Abstract
19. Rossi AM, Quick JC, Quick JC, Perrew PL. Stress and quality of working life: the positive and the negative: IAP; 2009. [View Link](#)
20. Pines AM, Keinan G. Stress and burnout: the significant difference. *Pers Indi Diffe* 2005; 39(3): 625-635. Abstract
21. Espeland KE. Overcoming burnout: how to revitalize your career. *J Cont Educ Nurs* 2006; 37(4): 178-184. Abstract
22. Schaufeli WB, Bakker AB, Hoogduin K, Schaap C, Kladler A. On the clinical validity of the Maslach Burnout Inventory and the Burnout Measure. *Psychology & Health.* 2001;16(5):565-82. [Abstract/FREE Full Text](#)
23. Schaufeli WB, Leiter MP, Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Dev Int* 2009; 14(3): 204-220. Abstract
24. Bonde JP. Psychosocial factors at work and risk of depression: a systematic review of the epidemiological evidence. *J Occup Environ Med* 2008; 65: 438-445. Abstract
25. Grossi G, Thomtén J, Fandino-Losada A, Soares J J F, Sundin Ö. Does burnout predict changes in pain experiences among women living in Sweden? a longitudinal study. *Stress Health* 2009; 25(4): 297-311. Abstract
26. Wiley C. A synthesis of research on the causes, effects, and reduction strategies of teacher stress. *Journal of Instructional Psychology* 2000; 27(2): 80-87. Abstract
27. Howard S, Johnson B. Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Soc Psychol Edu* 2004; 7(4): 399-420. Abstract
28. Boyle GJ, Borg MG, Falzon JM, Baglioni AJ. A structural model of the dimensions of teacher stress. *Br J Educ Psychol* 1995; 65(1): 49-67. Abstract
29. Evans S, Huxley P, Gately C, et al. Mental health, burnout and job satisfaction among mental health social workers in England and Wales. *Br J Psychiatry* 2006; 188: 75-80. Abstract

- practitioners. *J Life Sci Biomed* 2013; 3(2): 161-166. Abstract/FREE Full Text
54. Taheri N, Rashidi Avendi M, Shaeri Karimi Z, Sabiei MR. Relationship between burnout and public health in Abadan high schools teachers in 2011. *Jentashapir* 2013; 4(2): 159-169. (Persian) Abstract
55. Shabani Bahar GHR, Zaman Konani M. The relationship between job burnout and general health of physical education in Lorstan province. *Management of Sport and Movement Sciences* 2012; 2(3): 77-91. Abstract
56. Peterson U, Demerouti E, Bergstrom G, Samuelsson M, Asberg M, Nygren A. Burnout and Physical and mental health among Swedish healthcare workers. *J Adv Nurs* 2008; 62:84-95. Abstract
57. Lambert RG, McCarthy CJ, Gilbert T, Sebree M, Steinley-Bumgarner M. Validity evidence for the use of the Preventive Resources Inventory with college students. *Mea Eval Counsel Dev* 2006; 39(2): 66-85. abstract
58. Minarik MM, Thornton B, Perreault G. Systems thinking can improve teacher retention. *Clearing House* 2003; 76(5):230-234. Abstract
59. Fisher MK. Factors influencing stress, burnout, and retention of secondary teachers. *Current Issues in Education* 2011; 14(1): 40-50. Abstract
60. Sveinsdottir H, Gunarsdottir H, Fridriksdottir H. Self-assessed occupational health and working environmental of female nurses, cabin crew and teachers. *Scand J Caring Sci* 2007; 21(2): 262-273. Abstract
61. Geving AM. Identifying the types of student and teacher behaviors associated with teacher stress. *Teaching and Teacher Education: An International Journal of Research and Studies* 2007; 23(5): 624-640. Abstract
62. Klassen RM. Teacher stress: The mediating role of collective efficacy beliefs. *J Educ Res* 210; 103(5):342-350. Abstract
63. Lopez J, Bolano CC, Narino MJS. Exploring stress, burnout, and job dissatisfaction in secondary school teachers. *Int J Psychol Psychol* 2010; 10 (1): 107-123. Abstract
64. Schwarzer R, Hallum S. Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: mediation analysis. *Appl Psychol* 2008; 57: 152-171. Abstract/FREE Full Text
65. Steinhardt MA, Smith Jaggars SE, Faulk KE, Gloria CT. Chronic work stress and depressive symptoms: assessing the mediating role of teacher burnout. *Stress Health* 2011; 27(5): 420-429. Abstract
43. Aghaei A, Hasanzadeh R, Mahdad A, Atashpuor SH. Occupational stress and mental health of a petrochemical company before and after privatization. *Int J Occup Environ Health* 2010; 1(2): 75-79. Abstract
44. Tang CS, Au W, Schwarzer R, Schmitz G. Mental health outcomes of job stress among Chinese teachers: role of stress resource factors and burnout. *Jo Organ Behav* 2001; 22: 887-901. Abstract
45. Samad N, Hashim Z, Moin S, Abdullah H. Assessment of stress and its risk factors among primary school teachers in the Klang Valley, Malaysia. *Global J Health Sci* 2010; 2(2): 163-171. Abstract
46. Taghavi S M R. Validity and reliability of the General Health Questionnaire (GHQ-28) in college students of Shiraz university. *Journal of Psychology* 2002; 5(20):381-398. Abstract
47. Khayatan F, Ahadi, H, Kamkar M, Nafisi G. Structural model of the relationship of psycho-organizational pathology with job stress, job satisfaction and mental health by considering the meditating role of work perfectionism in teacher. *Knowledge and Research in Applied Psychology* 2012; 13(4): 18-32. Abstract
48. Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. Maslach burnout inventory. *Evaluating stress: A book of resources*. 1997;3:191-218. [View Link](#)
49. Hastings RP, Horne S, Mitchell G. Burnout in direct care staff in intellectual disability services: a factor analytic study of the Maslach burnout inventory. *J Intellect Disabil Res* 2004; 48(3): 268-273. Abstract
50. Bayani AA, Bagheri H, Bayani A. Teacher self-esteem, self-efficacy and perception of school context as predictors of professional burnout. *Eur Online J Nat Soc Sci* 2013; 2(2): 298-304. Abstract
51. Azad marzabadi E, Golami Fesharaki M. Reliability and validity assessment for the HSE job stress questionnaire. *Journal of Behavior Science* 2011; 4(4): 291-297. Abstract/FREE Full Text
52. Tehrani H, Rakhshani T, Zadeh DS, Hosseini SM, Bagheriyan S. Analyzing the relationship between job stress to mental health, personality type and stressful life events of the nurses occupied in Tehran 115 emergency. *Iran Red Crescent Med J*. 2013;15(3):272-3. [Abstract/FREE Full Text](#)
53. Zare H, Shayestefar A, Khaksari Z. Analysis of the relationship between burnout and mental health in female