



بررسی رابطه فرسودگی شغلی، اعتقادات مذهبی و ذهن آگاهی

با نقش میانجی تاب‌آوری در معلمان ابتدایی شهر یزد

منصور دهقان‌منشادی^۱، زهرا سعادت‌آبادی^۲، حمیده همتی^۳

دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۲۵ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۹/۲۹

چکیده

فرسودگی شغلی یک نشانگان روان‌شناختی است و بیشتر در مورد شغل‌هایی که ساعت‌های زیادی از وقت انسان‌ها را می‌گیرند، دیده می‌شود. هدف این پژوهش، بررسی رابطه فرسودگی شغلی معلمان دوره ابتدایی بر پایه اعتقادات مذهبی و ذهن آگاهی با توجه به نقش میانجی تاب‌آوری بود. این پژوهش از نظر نوع هدف، کاربردی و از لحاظ نحوه گردآوری اطلاعات و ارتباط بین متغیرها، جزء پژوهش‌های توصیفی از نوع هم‌بستگی است. جامعه آماری شامل معلمان دوره ابتدایی شهر یزد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده و بر اساس فرمول کوکران ۲۹۹ نفر انتخاب شدند. چهار پرسش‌نامه فرسودگی شغلی مسلش (۱۹۹۳)، تاب‌آوری کانر - دیویدسون (۲۰۰۳)، ذهن آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۶) و اعتقادات مذهبی گنجوی و نایب‌زاده (۱۳۹۳) تکمیل شد. همچنین داده‌ها به کمک روش تحلیل مسیر و آزمون سوبل تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داده است که بین متغیرهای اعتقادات مذهبی، ذهن آگاهی، و فرسودگی شغلی رابطه‌ای خطی و معکوس وجود دارد و هرچه معیار تاب‌آوری در معلمان بیشتر باشد، فرسودگی شغلی آنان کمتر خواهد بود؛ بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که متغیرهای اعتقادات مذهبی، ذهن آگاهی و تاب‌آوری، فرسودگی شغلی معلمان دوره ابتدایی شهر یزد را پیش‌بینی می‌کند؛ علاوه بر این یافته‌ها نشان داد که تاب‌آوری میانجی‌گر رابطه اعتقادات مذهبی و فرسودگی شغلی است و ذهن آگاهی به صورت مستقیم و غیرمستقیم، فرسودگی شغلی را پیش‌بینی می‌کند.

واژگان کلیدی: فرسودگی شغلی، اعتقادات مذهبی، تاب‌آوری، ذهن آگاهی، معلمان.

۱. گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. (نویسنده مسئول) mansoor.dehgham@cfu.ac.ir

۲. کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد یزد، یزد، ایران.

۳. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

مقدمه



۱۰۲

دوره ۲، شماره ۳
پاییز ۱۴۰۲

یکی از عوامل و مهارت‌های شناختی در افراد، ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی یک فرایند شناختی خلاق است که از طریق توجه به اهداف واقعی و بودن در زمان حال، بدون قضاوت راجع به تجربیات آشکار لحظه‌به‌لحظه پدیدار می‌گردد (احمدآبادی، زین‌آبادی و استادرحیمی، ۱۴۰۰). ذهن‌آگاهی، یعنی توجه کردن به یک روش خاص، متمرکز بر یک هدف، در زمان حال و بدون هیچ‌گونه قضاوت. ذهن‌آگاهی به ما یاری می‌رساند تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهند، اما آنها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند؛ همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیرعادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، به آنها با تفکر و تأمل پاسخ گوید (Tan, 2021).

دین و مذهب یکی از اساسی‌ترین و مهم‌ترین نهادهایی است که جامعه بشری به خود دیده است؛ به طوری که هیچ‌گاه بشر خارج از این پدیده زیست نکرده و دامن از آن برنکشیده است. مذهب به‌عنوان مجموعه‌ای از اعتقادات، بایدها و نبایدها و ارزش‌های اختصاصی و تعمیم یافته، از مؤثرترین تکیه‌گاه‌های روانی به‌شمار می‌رود و قادر است معنای زندگی را در تمام لحظه‌های عمر فراهم کند و در شرایط خاص نیز با فراهم‌سازی تکیه‌گاه‌های تبیینی، فرد را از تعلیق و بی‌معنایی نجات بخشد. کریک پاتریک^۱ براساس نظریه دل‌بستگی مسئله اعتقادات و باورهای مذهبی را مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که افرادی که خداوند را پناه‌گاه امن و تکیه‌گاه مطمئنی برای خود می‌دانند و اعتقاد دارند که خداوند می‌تواند همیشه در همه‌جا حضور داشته باشد، بر همه چیز آگاه است و بر انجام هر کاری تواناست، آمادگی بیشتری دارند که به خدا تکیه و اعتماد کنند و کارهای خود را به او واگذار کنند (طلایی و دیگران، ۱۳۹۲)؛ همچنین، یکی از مهم‌ترین توانایی‌های انسان که باعث سازگاری مؤثر با عوامل خطر می‌شود، تاب‌آوری است. تاب‌آوری شامل رفتارها، افکار و فعالیت‌هایی است که هر فردی می‌تواند آنها را بیاموزد و پرورش دهد

(Mullen, Shields & Tienken, 2021).

از سوی دیگر، معلمان که به عنوان نیروهای انسانی از مهم ترین عوامل آموزش و پرورش محسوب می شوند، در سال های اخیر، با مشکلات متعددی از جمله از دست دادن پایگاه اجتماعی و قدرت خرید به دلیل دست مزد پایین، افزایش اضافه کاری، شرایط کاری نامطلوب، فقدان مزایای کاری، دیوان سالاری و قراردادن در معرض انتقادهای جامعه مواجه شده اند؛ بنابراین، حرفه معلمی و رویارویی با عوامل استرس زای روانی به فرسودگی شغلی^۱ منتهی می شود (Carlotto & Câmara, 2019). معلمان یکی از گروه های شغلی اند که به احتمال زیاد استرس شغلی را تجربه می کنند که می تواند به سندرم فرسودگی شغلی تبدیل شود (Salvagioni and etl, 2017). فرسودگی شغلی عبارت است از یک سندرم روان شناختی که در واکنش به عوامل فشارزای بین فردی مزمن در محیط کار به وجود می آید. فرسودگی شغلی دارای سه بعد خستگی هیجانی^۲، مسخ شخصیت^۳ و کاهش احساس کفایت^۴ است (Agarwal and etl, 2020).

فرسودگی شغلی می تواند به بسیاری از مشکلات روان شناختی مانند نارضایتی، تعارض نقش، ابهام نقش، تقاضای بیش از حد، فشار زمان، اضافه کاری، ناتوانی در انجام کار، غیبت کردن، بی انگیزگی و تعارض با همکاران و سایر افراد منجر شود (and etl, 2019, Pratiwi).

با توجه به نقش حساس معلمان و افزایش روزافزون بیماری های روانی که با سندرم خستگی جسمانی و عاطفی ارتباط دارد و در نتیجه توسعه گرایش های منفی شغلی و از دست دادن احساس علاقه نسبت به شغل و در نهایت کاهش عملکرد، به نظر می رسد این افراد در معرض فرسودگی شغلی و عوارض ناخوشایند فردی و سازمانی و کشوری آن هستند؛ بنابراین ارزیابی میزان فرسودگی شغلی معلمان ضروری است تا هم میزان شیوع و هم عوامل تأثیرگذار آن به طور علمی ثابت گردد و قبل از ایجاد عوارض جسمی و روحی - روانی برای کاهش و یا پیش گیری از آن، توسط راهکارهای علمی، اقدامات لازم صورت

1. Job Burnout
2. Motional Exhaustion
3. Depersonalization
4. lack of Professional Efficacy





گیرد؛ بنابراین این پژوهش دارای اهمیت خاصی از جهت نقش باورها و اعتقادات مذهبی و ذهن‌آگاهی در فرسودگی شغلی می‌باشد.

از سوی دیگر ذهن‌آگاهی یکی از راه‌هایی است که افراد با کمک آن می‌توانند در موقعیت‌های زندگی خود، بیشتر احساس لذت کرده و نگرانی‌های محیطی را به خود راه ندهند. افراد به کمک تاب‌آوری و سازگاری بین خود و محیطی که در آن قرار دارند نیز می‌توانند بخشی از تأثیرات بحران‌های زندگی را کنترل کرده و یا کاهش دهند؛ یعنی شاید بتوانند به کاهش فرسودگی خود کمک کنند. با توجه به اثرات منفی و آسیب‌های ناشی از بروز فرسودگی شغلی در بین معلمان، در این پژوهش تلاش شده رابطه‌ی عواملی چون اعتقادات مذهبی و ذهن‌آگاهی معلمان ابتدایی با فرسودگی شغلی آنها، با توجه به نقش تاب‌آوری، مورد بررسی قرار داده شود؛ بنابراین سؤالات اصلی تحقیق بدین گونه است:

آیا تاب‌آوری، نقش واسطه‌ی بین اعتقادات مذهبی با فرسودگی شغلی معلمان دوره‌ی ابتدایی شهر یزد را دارد؟

آیا تاب‌آوری، نقش واسطه‌ی بین ذهن‌آگاهی با فرسودگی شغلی معلمان دوره‌ی ابتدایی شهر یزد را ایفا می‌کنند؟

پیشینه پژوهش

پژوهش‌های صابریان، صابریان و مرادی (۱۳۹۷)، غیرتی و فریبرز (۱۳۹۷)، محمدی‌زاده، طالبی و رستگار (۱۳۹۶) و واحدی، نیکوگفتار و بیان‌فر (۱۳۹۶) حاکی از این است که بین تاب‌آوری و فرسودگی شغلی رابطه‌ی منفی وجود دارد. از سوی دیگر تأثیر مثبت باورهای مذهبی و تاب‌آوری در پژوهش قوامی و اسکندری (۱۳۹۷) تأیید شد. ثابتی و سلیمان‌نژاد (۱۳۹۶) نجفی و دیگران (۱۳۹۶) نشان دادند که بین فرسودگی شغلی و باورهای مذهبی هم‌بستگی معکوس و منفی وجود دارد. تأثیر مثبت آموزش ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری توسط خسروزاده و قاسمی و صولتی (۱۳۹۷) تأیید شد. روشه و دیگران (۲۰۱۴) نیز به این نتیجه رسیدند که ذهن‌آگاهی با ناکارآمدی‌های مختلف مثل اضطراب، افسردگی و فرسودگی شغلی ارتباط دارد (Roche, Haar & Luthans, 2014). تحقیقات نشان داده است که فرسودگی منجر به افسردگی، کاهش بهره‌وری و افزایش نرخ خسارت

می‌شود. Shapiro و دیگران (۲۰۱۶) با انجام یک مطالعه دریافتند که تأکیدات مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی سبب کاهش فرسودگی شغلی می‌شود. با بررسی پیشینه پژوهش مشخص شد که پژوهش جامع و کاملی که رابطه این متغیرهای ضروری در حرفه معلمی را به صورت یکجا بررسی کند، انجام نشده است. این پژوهش به بررسی رابطه فرسودگی شغلی بر پایه اعتقادات مذهبی و ذهن آگاهی با توجه به نقش میانجی تاب‌آوری در بین معلمان دوره ابتدایی شهر یزد می‌پردازد.

روش تحقیق

در پژوهش حاضر از آنجایی که به موضوع پیش‌بینی فرسودگی شغلی بر پایه اعتقادات مذهبی و ذهن آگاهی با توجه به نقش میانجی تاب‌آوری در بین معلمان دوره ابتدایی شهر یزد پرداخته شده، در زمره تحقیقات کاربردی محسوب می‌شود. از نظر ماهیت موضوع توصیفی - تحلیلی، به دلیل گردآوری داده‌ها در یک بازه زمانی معین از نوع مقطعی است و نیز با مد نظر قراردادن محتوا و نوع مسئله و سؤالات پژوهش در مورد متغیرهای مورد بررسی، هم‌بستگی از نوع مدل تحلیل مسیر می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه معلمان دوره ابتدایی شهر یزد در دوره پژوهش بوده است. براساس استعلام از آموزش و پرورش، حدود ۱۳۵۰ نفر در این دوره مشغول به کار هستند. در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شده است و با مراجعه به مدارس به صورت تصادفی، پرسش‌نامه توسط معلمان تکمیل شده تا به حجم مورد نظر رسیده است. حجم نمونه با در نظر داشتن گستردگی جامعه و با استفاده از فرمول کوکران برابر با ۲۹۹ نفر تعیین شد.

ابزار سنجش

در این پژوهش از پرسش‌نامه فرسودگی شغلی مسلش^۱ (MBI)، پرسش‌نامه تاب‌آوری کانر - دیویدسون^۲ (CD-RIS)، پرسش‌نامه ذهن آگاهی فرایبورگ^۳ (FMI-SF) و پرسش‌نامه اعتقادات مذهبی^۴ استفاده شده است. پرسش‌نامه فرسودگی شغلی مسلش^۵

- 1 . Maslach Burnout Inventory
- 2 . Conner-Davidson Resilience Scale
- 3 . Freiburg Mindfulness Inventory Short Form
- 4 . Questionnaire of religious beliefs
- 5 . Maslach Burnout Inventory





(MBI) شامل ۲۲ سؤال است که ۹ سؤال آن مربوط به خستگی هیجانی، ۵ سؤال آن مربوط به مسخ شخصیت و ۸ سؤال مربوط به احساس موفقیت فردی است. مسلس و جکسون (۱۹۹۸) ضریب پایایی را برای خستگی عاطفی ۰/۹ و موفقیت فردی ۰/۷۱، شخصیت زدایی ۰/۷۹ گزارش کرده‌اند. ضریب پایایی این پرسش‌نامه در سطح بین ۰/۷۱ تا ۰/۹ گزارش شده است (عبدی ماسوله و دیگران، ۱۳۸۶).

پرسش‌نامه تاب‌آوری کانر - دیویدسون^۲ (CD-RIS) شامل ۲۵ سؤال است. برای تعیین پایایی از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرده‌اند (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). همچنین در پژوهشی که توسط سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۵) در بین دانشجویان صورت گرفت، پایایی آن ۰/۹۳ گزارش شد و روایی (به روش تحلیل عوامل و روایی هم‌گرا و واگرا) توسط سازندگان آزمون در گروه‌های مختلف عادی و در خطر احراز گردید.

پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (FMI-SF^۳): توسط والچ^۴ و دیگران ساخته شده و شامل ۱۴ سؤال است. این مقیاس در ایران توسط قاسمی جوبنه و دیگران (۱۳۹۴) به فارسی ترجمه شده و سپس روایی و پایایی آن بررسی شده است. آنها برای تعیین پایایی فرم کوتاه پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب پایایی ۰/۹۲ را گزارش کرده است (Walach, 2019).

پرسش‌نامه اعتقادات مذهبی^۵ توسط اشرف گنجویی و نایب‌زاده (۱۳۹۳) ساخته شده و شامل ۱۴ سؤال است؛ سپس روایی و پایایی آن بررسی شده است. آنها برای تعیین پایایی از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرده‌اند.

یافته‌ها

پس از انجام پژوهش‌ها، نتایج حاصل‌شده در قالب جدول ارائه شد. جدول شماره ۱ ماتریس هم‌بستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

- 1 Maslach and Jackson
2. Conner-Davidson Resilience Scale
3. Freiburg Mindfulness Inventory_ Short Form
4. Walach
5. Questionnaire of religious beliefs

بررسی رابطه فرسودگی شغلی، اعتقادات مذهبی و ذهن آگاهی با نقش میانجی ...

جدول ۱. ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	اعتقادات مذهبی	فرسودگی شغلی	تاب آوری	ذهن آگاهی
اعتقادات مذهبی	۴/۲۹	۰/۶۲	۱			
فرسودگی شغلی	۲/۷۴	۰/۷۲	-۰/۲۸۳*	۱		
تاب آوری	۳/۷۵	۰/۵۷	۰/۳۶۲**	-۰/۵۲۰**	۱	
ذهن آگاهی	۳/۵۴	۰/۵۱	۰/۲۱۶**	-۰/۴۶۳**	۰/۷۶۰**	۱

* $P < ۰/۰۵$ ** $P < ۰/۰۱$

همان‌طور که جدول شماره ۱ نشان می‌دهد، تمامی متغیرهای پژوهش در سطح اطمینان ۹۹٪ به صورت معنادار با یکدیگر در ارتباطند. یافته‌ها بیانگر آن است که شدیدترین رابطه بین متغیرهای پژوهش، مربوط به فرسودگی شغلی و تاب‌آوری با ضریب همبستگی ۰/۵۲۰- و ضعیف‌ترین رابطه مربوط به ذهن آگاهی و اعتقادات مذهبی با ضریب همبستگی ۰/۲۱۶ است.

مدل‌های اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش

لازم است قبل از وارد شدن به مرحله آزمون فرضیه‌ها و مدل مفهومی از صحت مدل اندازه‌گیری اطمینان حاصل کنیم. از این‌رو به تعداد متغیرهای مشاهده‌شده معادله اندازه‌گیری ارائه می‌شود. همگی متغیرها دارای آماره t بزرگتر از مقدار ۹۶/۱ بودند؛ بنابراین هیچ‌کدام از آیت‌ها (سوالات) از مدل حذف نمی‌شوند؛ پس کار را با همه آیت‌ها (سوالات) ادامه داده و به بررسی مدل می‌پردازیم.



دانشگاه گیلان

۱۰۷

دوره ۲، شماره ۳

پاییز ۱۴۰۲

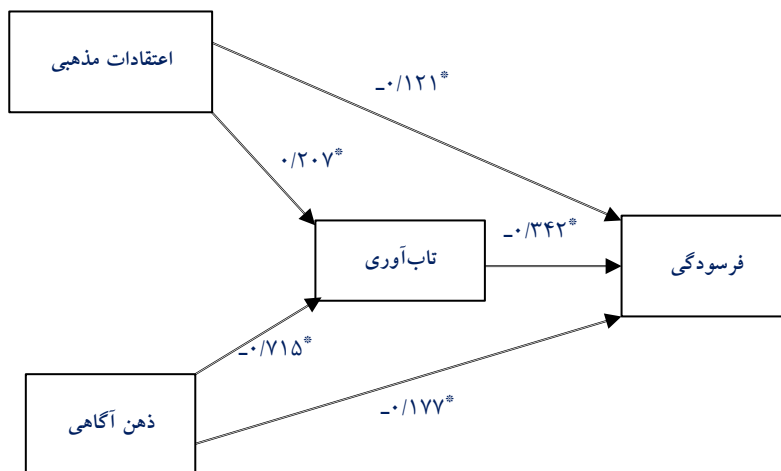
جدول ۲: بررسی شاخص‌های برازندگی مدل

شاخص‌ها	مقدار گزارش شده
مجدور کای	۷۴۱۶/۲۹
درجه آزادی	۲۶۹۰
مجدور کای به درجه آزادی	۲/۷۶
RMSEA (ریشه میانگین مربعات خطای برآورد)	۰/۷۴
GFI (نیکویی برازش)	۰/۸۲
AGFI (نیکویی برازش تعدیل یافته)	۰/۸۰
NFI (برازندگی نرم شده)	۰/۹۱
NNFI (برازندگی نرم نشده)	۰/۹۵
IFI (برازندگی فزاینده)	۰/۹۶
CFI (برازندگی تعدیل یافته)	۰/۹۵



به‌طور کلی هریک از شاخص‌های به‌دست‌آمده برای مدل، به‌تنهایی، دلیل برازندگی مدل یا عدم برازندگی آن نیستند؛ بلکه این شاخص‌ها را باید در کنار یکدیگر و با هم تفسیر کرد. برای ارزیابی مدل، چندین مشخصه برازندگی وجود دارد. همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌نمایید، مقدار مجدور کای به درجه آزادی برابر ۲/۷۶ و کوچکتر از ۳ است که مقدار مناسبی است. پایین بودن میزان این شاخص نشان‌دهنده تفاوت کم میان مدل مفهومی پژوهش با داده‌های مشاهده‌شده تحقیق است؛ همچنین مقدار RMSEA برابر ۰/۷۴ و کوچکتر از مقدار ۰/۰۸ می‌باشد، هرچه میزان شاخص RMSEA کمتر باشد، مدل از برازش مناسب‌تری برخوردار است. و شاخص‌های (NFI- NNFI- IFI- CFI) همگی بزرگتر از مقدار ۹/۰ است؛ پس مدل برازش مطلوبی را نشان داده و مورد تأیید می‌باشد. پس از انجام تحلیل عاملی تأییدی در این قسمت با انجام تحلیل‌های ساختاری به آزمون فرضیه‌های پژوهش خواهیم پرداخت. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل مسیر بهره‌گیری شده است.

بررسی رابطه فرسودگی شغلی، اعتقادات مذهبی و ذهن آگاهی با نقش میانجی ...



* در سطح اطمینان ۹۵٪ رابطه معنادار وجود دارد.



دانشگاه گیلان

جدول ۳: نتیجه بررسی مسیرها در مدل

مسیر	ضرایب غیراستاندارد	آماره t	خطای استاندارد	ضریب استاندارد
۱ اعتقادات مذهبی ← تاب آوری	۰/۱۹۰	۵/۶۳۸	۰/۰۳۴	۰/۲۰۷
۲ تاب آوری ← فرسودگی شغلی	-۰/۴۲۸	-۴/۳۱۹	۰/۰۹۹	-۰/۳۴۲
۳ ذهن آگاهی ← تاب آوری	۰/۸۰۲	۱۹/۴۵۱	۰/۰۴۱	۰/۷۱۵
۴ تاب آوری ← فرسودگی شغلی	-۰/۴۲۸	-۴/۳۱۹	۰/۰۹۹	-۰/۳۴۲

جدول ۴: نتایج بررسی تأیید متغیرهای واسطه‌ای

Z آماره آزمون	S.E	p سطح معناداری	اثر غیرمستقیم	اثر غیرمستقیم استاندارد
۳/۴۱۹	۰/۰۲۴	۰/۰۰۱	-۰/۰۸۱	-۰/۰۷۱
۴/۲۲۱	۰/۰۸۱	۰/۰۰۱	-۰/۳۴۳	-۰/۲۴۵



با توجه به معنادار بودن رابطه مستقیم بین اعتقادات مذهبی و فرسودگی شغلی در مدل، متغیر تاب‌آوری نقش میانجی را به صورت جزئی ایفا می‌کند و اثر غیرمستقیم آن برابر $0/07-$ است؛ در نتیجه، در سطح اطمینان 95% اعتقادات مذهبی از طریق تاب‌آوری، فرسودگی شغلی معلمان دوره ابتدایی شهر یزد را پیش‌بینی می‌کند؛ همچنین با توجه به معنادار بودن رابطه مستقیم بین ذهن‌آگاهی و فرسودگی شغلی در مدل، متغیر تاب‌آوری نقش میانجی را به صورت جزئی ایفا می‌کند و اثر غیرمستقیم آن برابر $0/245-$ است؛ در نتیجه در سطح اطمینان 95% ذهن‌آگاهی از طریق تاب‌آوری، فرسودگی شغلی معلمان دوره ابتدایی شهر یزد را پیش‌بینی می‌کند. نتیجه آزمون فرضیات تحقیق به طور خلاصه در جدول شماره ۵ آمده است.

جدول ۵: خلاصه مسیرها

نوع رابطه	آماره آزمون	ضریب مسیر	فرضیه (مسیر)
معنادار و معکوس	-۲/۲۹۶	-۰/۱۲۱	اعتقادات مذهبی ← فرسودگی شغلی
معنادار و معکوس	-۲/۳۴۴	-۰/۱۷۷	ذهن‌آگاهی ← فرسودگی شغلی
معنادار و معکوس	-۴/۳۱۹	-۰/۳۴۲	تاب‌آوری ← فرسودگی شغلی
معنادار و معکوس	-۳/۴۱۹	-۰/۰۷۱	اعتقادات مذهبی ← تاب‌آوری ← فرسودگی شغلی
معنادار و معکوس	-۴/۲۲۱	-۰/۲۴	ذهن‌آگاهی ← تاب‌آوری ← فرسودگی شغلی

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که فرسودگی شغلی بر پایه اعتقادات مذهبی و ذهن‌آگاهی با توجه به نقش میانجی تاب‌آوری در بین معلمان دوره ابتدایی پیش‌بینی می‌شود. اولین یافته نشان داد که اعتقادات مذهبی، فرسودگی شغلی را در بین معلمان دوره ابتدایی شهر یزد پیش‌بینی می‌کنند؛ به بیان دیگر با افزایش سطح اعتقادات مذهبی، میزان فرسودگی شغلی کاهش می‌یابد. نتیجه تحقیق، با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های طلایی و دیگران (۱۳۹۲) و نجفی و دیگران (۱۳۹۶) مطابقت دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت مذهب به افراد نوعی احساس کنترل و کارآمدی می‌بخشد. همچنین به فرد امید، خوش‌بینی و عزت نفس می‌دهد و امنیت و سلامت را به همراه دارد؛ بنابراین داشتن معنی و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط مشکل‌زای زندگی، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی و ... همگی از منابعی هستند که افراد مذهبی با برخورداری از آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری متحمل شوند؛ پس هیجانات منفی، ناامیدی و احساسات منفی کاهش می‌یابد.

در تبیین یافته بعدی، مشخص شد که ذهن آگاهی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان دوره ابتدایی شهر یزد نقش معناداری دارد و مطابق با جهت ضریب مسیر؛ ذهن آگاهی، فرسودگی شغلی را در جهت منفی پیش‌بینی می‌کند، یعنی با افزایش سطح ذهن آگاهی، میزان فرسودگی شغلی کاهش می‌یابد. نتیجه فرضیه، با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های روشه و دیگران (۲۰۱۴) مطابقت دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، ذهن آگاهی نوعی توانمندی است که انسان را در لحظه، خودآگاه می‌کند و موجب می‌شود که وی به باورها، هیجانات، تفکرات و جریان‌های درونی خود، آگاهی روشنی یابد؛ بدون آنکه با آنها درگیر شود؛ بنابراین می‌تواند مشکلات روان‌شناختی مختلف مانند اضطراب و افسردگی را تعدیل و فرد را از حملات آن حفظ کند؛ همچنین افراد اضطرابی را از اشتغال ذهنی با افکار تهدیدی و نگرانی در مورد عملکرد شغلی‌اش رها سازد. آموزش ذهن آگاهی در درازمدت، می‌تواند منجر به تغییرات قابل مشاهده‌ای در زندگی فرد شده و منجر به بهزیستی روان‌شناختی شود؛ چراکه فرد با فراگیری سازوکارهای دفاعی و مهارت‌های مقابله‌ای، در شرایط استرس‌زا با خوش‌بینی و اعتماد به نفس برخورد کرده و شرایط را قابل کنترل می‌بیند. ذهن آگاهی باعث می‌شود که یک معلم در لحظات مختلف و حساس، نسبت به هیجانات، افکار منفی و ارزش‌های درونی خود که گاه ناخودآگاه می‌باشد، شناخت به دست آورد و او را یاری بخشد؛ بنابراین با بهره‌گیری از تکنیک‌های ذهن آگاهی، احساسات منفی، ناامیدی و عدم رضایت شغلی در وی کاهش یافته، به راحتی می‌تواند در برابر عوامل فشارزای محیط، انعطاف‌پذیری شناختی خود را افزایش دهد و مقاومت کند تا این موضوع منجر به بهبود





سلامت عمومی‌اش شود که در نتیجه، فرسودگی شغلی کاهش پیدا می‌کند. یافته دیگر پژوهش نشان داد تاب‌آوری در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان دوره ابتدایی شهر یزد، نقش معناداری دارد و با افزایش سطح تاب‌آوری، میزان فرسودگی شغلی کاهش می‌یابد. نتیجه فرضیه، با نتایج به‌دست آمده از پژوهش‌های صابریان و دیگران (۱۳۹۷)، غیرتی و فریریزی (۱۳۹۷)، محمدی‌زاده و دیگران (۱۳۹۶)، مطابقت دارد.

در تبیین این یافته می‌توان به این نکته اشاره کرد که معلمان تاب‌آور با احتمال بیشتری در فعالیت‌های سازنده مشارکت می‌کنند و از کیفیت زندگی بهتری برخوردارند؛ بنابراین هیجان‌نا منفی چون بدبینی، یأس و خشم، سبب کاهش احساس کفایت، رضایت شغلی و منزلت اجتماعی آنان نمی‌شود. یافته دیگر حاکی از این است که اعتقادات مذهبی از طریق تاب‌آوری، فرسودگی شغلی معلمان دوره ابتدایی شهر یزد را پیش‌بینی می‌کند. در تبیین نتیجه این فرضیه نیز می‌توان گفت، اعتقادات و باورهای مذهبی افراد، باعث می‌شود فرد در مقابل مصائب و حوادث؛ امید به خدا را از دست ندهد و در موقعیت‌های مشکل‌آفرین زندگی، سرسخت و طی شرایط ناگوار در حال تلاش کردن بوده و خلق و خو و احساسات مثبت داشته باشد؛ همچنین این افراد در زندگی خود عواطف مثبت را تجربه می‌نمایند و اعتماد به نفس بالاتری دارند. نگرش و اعتقادات و باورهای دینی معلمان، منجر به احساسات مثبت در آنان شده و معتقدند که می‌توانند بر شرایط پیروز شوند. از طرفی توانایی سرسخت بودن در مشکلات کاری و استرس‌های شغلی را دارا بوده در فعالیت‌های سازنده مشارکت فعال دارند؛ پس در نتیجه این ویژگی‌ها، دارای ارتباطات محکم اجتماعی بوده، از شبکه حمایتی و عاطفی محکمی برخوردارند؛ بنابراین از آن جایی که ویژگی‌های شخصیتی فرد به عنوان یکی از عوامل درون فردی مؤثر بر فرسودگی شغلی محسوب می‌شود، این موارد منجر به کاهش فرسودگی شغلی و عوارض آن می‌شود.

در نهایت آخرین یافته نشان داد که ذهن‌آگاهی از طریق تاب‌آوری، فرسودگی شغلی معلمان دوره ابتدایی شهر یزد را پیش‌بینی می‌کند. نتیجه فرضیه، با نتایج به‌دست آمده از پژوهش روشه و دیگران (۲۰۱۴) مطابقت دارد. در تبیین نتیجه فرضیه می‌توان گفت، معلمانی که با به کارگیری ذهن‌آگاهی، کنترل بیشتری بر موقعیت‌های شغلی خود دارند،

بهتر می‌توانند موقعیت‌های فراتر از کنترلشان را بپذیرند و رها کنند؛ در واقع، آنچه که در لحظه فعلی در حال رخ دادن است، مورد پذیرش آنهاست. همچنین با وجود ویژگی تاب‌آوری فرد می‌پذیرد که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است و می‌تواند در برابر آنها باز و منعطف باشد و اشتیاق خود را برای سازگار شدن با تغییرات حفظ کند. لذا احساسات و رفتارهای دانش‌آموزان خود را نیز درک و سعی می‌کند بر آنها تأثیر مثبتی داشته باشد.

این تحقیق صرفاً معلمان دوره ابتدایی را مد نظر قرار داده و از همین‌رو، امکان تعمیم نتایج به معلمان دیگر مقاطع تحصیلی منطقی به نظر نمی‌رسد. همچنین با توجه به اینکه ذهن آگاهی علاوه بر نتایج سودمندی که برای خود فرد دارد می‌تواند، برای پیش‌گیری از فرسودگی شغلی معلمان نیز مفید است، لازم است مدیران و مسئولان برای بالا بردن آن بیش از پیش بکوشند و آن را جزء برنامه‌های خود قرار دهند. این تحقیق در بین معلمان دوره ابتدایی در شهرستان یزد انجام شده که بر همین اساس پیشنهاد می‌شود با توجه به اهمیت موضوع در مباحث رفتار سازمانی، با در نظر گرفتن مدلی مشابه و یا جامع‌تر، در سازمان‌های دیگر نیز مد نظر قرار گیرد.

B B B

منابع و مأخذ

- احمدآبادی، آرزو؛ زین‌آبادی، حسن‌رضا و استادرحیمی، مریم (۱۴۰۰). «تأثیر تدریس با روش معکوس در مقایسه با روش‌های همیاری، کاوش‌گری و سخنرانی، بر یادگیری علوم تجربی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی». پژوهش در تربیت معلم. ۱ (۴): ۱۰۵-۱۲۵.
- اشرف گنجوئی، اسماء و نایب‌زاده، شهناز (۱۳۹۳). «بررسی رابطه اعتقادات مذهبی و سواد مالی اسلامی در دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد». **دانش مالی تحلیل اوراق بهادار**. ۲۳: ۴۵-۵۵.
- ثابتی، هاجر و سلیمان‌نژاد، اکبر (۱۳۹۶). «تاب‌آوری و فرسودگی شغلی در کارکنان بیمارستان». ششمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران. تهران، انجمن روان‌شناسی ایران.
- خسروزاده، اعظم؛ قاسمی، محمد و صولتی، کمال (۱۳۹۷). «اثربخشی شناختی-درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، بر تاب‌آوری همسران بیماران اسکیزوفرنی، **مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد**. ۲۰ (۵): ۵۹-۶۵.



دانشگاه فرهنگیان یزد

۱۱۳

دوره ۲، شماره ۳
پاییز ۱۴۰۲



- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام و صحراورد، نرگس (۱۳۸۵). «تاب‌آوری، سلامت روان و رضایت از زندگی». **روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی**. ۳: ۲۹۵-۲۹۰.
- صابریان، بنیامین؛ صابریان، فرزانه و مرادی، فرشته (۱۳۹۷). «رابطه بین تاب‌آوری و تنظیم هیجان و سلامت روان با فرسودگی شغلی مدیران مدارس شاهد استان تهران». دومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم انسانی، مدیریت و معارف اسلامی، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.
- طلائی، علی؛ محرری، فاطمه؛ توکلی، فاطمه؛ خاقانی‌زاده، مرتضی و مؤمنی عراقی، ابوالفضل (۱۳۸۶). «بررسی رابطه فرسودگی شغلی با سلامت روان: مطالعه در ۲۰۰ پرستار». **مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران**. ۶۵ (۶): ۷۰-۶۵.
- غیرتی، شیما و فریبرز، الهام (۱۳۹۷). «بررسی رابطه تاب‌آوری با فرسودگی شغلی معلمان ابتدایی شهرستان تربت حیدریه». چهارمین کنفرانس ملی پژوهش‌های کاربردی در علوم تربیتی و مطالعات رفتاری ایران. تهران، دبیرخانه دائمی کنفرانس.
- قاسمی جوینه، رضا؛ عرب‌زاده، مهدی؛ جلیلی نیکو، سعید؛ محمدعلی‌پور، زینب و محسن‌زاده، فرشاد (۱۳۹۴). «بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ». **مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان**. ۱۴ (۲): ۱۵۰-۱۳۷.
- قوامی، مریم و اسکندری، رسول (۱۳۹۷). «رابطه اعتقادات مذهبی با تاب‌آوری و امید به زندگی در سالمندان ساکن شیراز». کنفرانس ملی ایده‌های نوین در روان‌شناسی و علوم تربیتی با تأکید بر پژوهش‌های علمی اخیر، تهران، دانشگاه پیام نور.
- محمدی‌زاده، مصطفی؛ طالبی، سعید و رستگار، احمد (۱۳۹۶). «بررسی رابطه تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی با فرسودگی شغلی معلمان متوسطه دوره اول شهر یاسوج در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵». اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در مدیریت، اقتصاد و حسابداری و علوم انسانی. شیراز، دانشگاه علمی کاربردی شوشتر.
- نجفی، سمانه؛ داوری‌نیا، آرزو؛ مطلق قوچان، رضا، و شبان، حسین (۱۳۹۶). «ارتباط باورهای مذهبی با فرسودگی شغلی پرستاران شاغل در بیمارستان‌های شهرستان گناباد در سال ۱۳۹۵». دوازدهمین کنگره پژوهشی سالیانه دانشجویان علوم پزشکی شرق کشور. گناباد، کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد.

- واحدی، یلدا؛ نیکوگفتار، منصوره و بیان فر، فاطمه (۱۳۹۶). «بررسی رابطه تاب‌آوری و خوداثربخشی و عوامل شخصیتی با فرسودگی شغلی، در معلمان دوره ابتدایی کودکان کم‌توان ذهنی شهر مشهد». اجلاس بین‌المللی روان‌شناسی، مشاوره و تعلیم و تربیت. مشهد، مؤسسه آموزش عالی شان‌دیز.

- Agarwal, G.; Mosquera, M.; Ring, M. & Victorson, D. (2020). "Work engagement in medical students: An exploratory analysis of the relationship between engagement, burnout, perceived stress, lifestyle factors and medical student attitudes". *Medical teacher*. 42(3): 299-305.
- Carlotto, M. S. & Cãmara, S. G. (2019). "Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers". *Análise Psicológica*. 37(2): 135-146.
- Mullen, C. A.; Shields, L. & Tienken, H. (2021). "Developing Teacher Resilience and Resilient School Cultures". *AASA Journal of Scholarship & Practice*. 18 (1): 8-24.
- Pratiwi, I. Y.; Ratnadi, N. M. D.; Suprasto, H. B. & Sujana, I. K. (2019). "The effect of role conflict, role ambiguity, and role overload in burnout government internal supervisors with tri hita karana culture as moderation". *Management, IT and Social Sciences*. 6(3): 61-69.
- Roche, M.; Haar, J. & Luthans, F. (2014). "The Role of Mindfulness and Psychological Capital on the Well-Being of Leaders". *Occupational Health Psychology*. 19 (4): 476-489.
- Salvagioni, D. A. J.; Melanda, F. N.; Mesas, A. E.; González, A. D.; Gabani, F. L. & Andrade, S. M. D. (2017). "Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies". *PLOS ONE*. 12(10): e0185781.
- Shapiro, S. L.; Carlson, L. E.; Astin, J. A. & Freedman, B. (2016). "Mechanisms of mindfulness". *Clinical Psychology*. 62: 373-386.
- Tan, Charlene. (2021). "Confucius and Langerian Mindfulness". *Educational Philosophy and Theory*. 53(9): 931-940.
- Walach, H.; Buchheld, N.; Buttenmüller, V.; Kleinknecht, N. & Schmidt, S. (2006) "Measuring mindfulness- The Freiburg mindfulness inventory (FMI)". *PersIndividDif*. 40(15): 43-55.







Examining the relationship between job burnout, religious beliefs and mindfulness Considering the mediating role of resilience among elementary school teachers in Yazd

Mansour Dehghan Manshadi, Zahra Saadati, Hamideh Hemmati

Abstract

Job burnout is a psychological syndrome and is most commonly seen in occupations that have long been associated with humans. the purpose of this study is to predict the burnout of elementary teachers based on religious beliefs and mindfulness with regard to the mediating role of resilience. The purpose of this study is descriptive and correlational. the statistical population consisted of elementary school teachers in Yazd in the school year of 2021-2022. Using simple random sampling method, 299 teachers were selected based on Cochran formula. information was collected using the four Maslach Burnout Questionnaires (2014), Connor-Davidson Resilience Questionnaire, Freiburg Mindfulness Questionnaire (2006), and Ganji and Nayebzadeh's religious beliefs (2014). Also, Data were also analyzed Path analysis analysis and Sabel test. The results showed that there is a linear and inverse relationship between the variables of religious beliefs, mindfulness and burnout, and the higher the resilience criterion in teachers, the lower the burnout of teachers. thus the variables of religious beliefs, mindfulness and resilience predict the burnout of Yazd elementary school teachers. In addition, the findings showed that mediation resilience is a relationship between religious beliefs and job burnout, and mindfulness predicts job burnout directly and indirectly.

Keywords: Burnout, Religious beliefs, Resilience, Mindfulness, teachers.