

بررسی میزان فرسودگی شغلی معلمان

آموزش و پرورش شهرستان نایین و راه‌های پیشگیری از آن سال تحصیلی ۱۳۸۱-۸۲*

رحیم رضاپور کمال‌آباد - دکتر فاطمه بهرامی

مقدمه

می‌باشد (خواججه‌پور، ۱۳۷۷).

فرسودگی شغلی، کاهش قدرت سازگاری فرد بر اثر عوامل فشارزا و سندرمی مرکب از خستگی عاطفی و جسمی است که منجر به ایجاد خودپنداری منفی، نگرش منفی نسبت به شغل و فقدان احساس ارتباط با مراجعان به‌هنگام وظیفه می‌گردد. این سندرم ممکن است فرد را به‌سوی انواع بیماری‌های روانی و جسمانی سوق دهد (ساعتچی، ۱۳۷۹). شغل معلمی نیز باعث فرسودگی شده و معلمانی که فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند معمولاً از لحاظ جسمانی، عاطفی و نگرشی خسته هستند و به‌تدریج احساس می‌کنند که نمی‌توانند با کلاس درس و دانش‌آموز روبرو شوند. نگرش‌های منفی نسبت به دانش‌آموزان و محیط کار و... پیدا می‌کنند و امکان دارد شروع به تهدید دانش‌آموزان کنند و به‌آنان نه به‌عنوان انسان بلکه به‌مانند اشیا بنگرند و به‌این ترتیب روابط معلم و دانش‌آموز و همکاران رنج‌آور می‌شود و شغل معلمی به‌جای اینکه چالش‌انگیز، فعال و خلاق باشد، بسیار خسته‌کننده خواهد شد. معلم از کارش رضایتی نخواهد داشت. نگرش منفی نسبت به کارمندان، مربیان، سرپرست و بقیه‌ی همکاران و حتی سازمانی که در آن کار می‌کنند در او به‌وجود خواهد آمد. لذا شناخت عواملی که باعث فرسودگی شغلی می‌شود و تلاش در جهت پیشگیری از آن کمک خواهد کرد تا آموزش و پرورش در انجام رسالت خود که پرورش انسان‌های لایق و شایسته و متخصص و مفید برای جامعه است، در مسیر موفقیت گام برداشته و از به‌هدر رفتن نیرو، امکانات و توانمندی‌های افراد شاغل در این سازمان جلوگیری شود.

ماهیت بسیاری از مشاغل به‌صورتی است که فشار روانی زیادی به‌فرد وارد می‌کند، به‌طوری که درصد قابل توجهی از بیماری‌های جسمی و پریشانی‌های روانی ناشی از فشار کار یکنواخت و مداوم بودن این فشارهاست. از جمله‌ی مشکلات قربانیان فرسودگی شغلی، فرسودگی جسمی (قدرت کم برای کارکردن، سردرد، اختلال در خواب، تهوع و...) فرسودگی هیجانی (افسردگی و احساس درماندگی در کار و...) و فرسودگی نگرشی (بدگمانی نسبت به دیگران، تحقیر کردن خود و دیگران و...) می‌باشد (ساعتچی ۱۳۷۹).

نشانه‌های فرسودگی شغلی در بعد جسمانی خستگی شدید همراه با بی‌خوابی، کمبود انرژی، خستگی مزمن و ضعف می‌باشد. در بعد فرسودگی عاطفی وقتی ذخیره‌های جسمانی فرد پایین می‌آید به‌موازات آن نیروی عاطفی فرد نیز تحلیل می‌روند و احساس‌هایی مانند افسردگی، درماندگی و نومییدی از خود آشکار می‌کند. خشنودی که بیشتر در هنگام ساعات تفریح یا در کنار خانواده و دوستان به‌دست می‌آورد، کاهش می‌یابد و رضایت کلی شخص از زندگی کم می‌شود. در بعد فرسودگی روانی، فرد شاغل نسبت به کار، ارباب رجوع، دانش‌آموزان و همکاران خود با دیدی منفی برخورد می‌کند.

مطالعات پانیس و آرون سون (۱۹۸۱) نشان می‌دهد کارکنانی که دچار این نوع ناراحتی‌ها شده‌اند، ممکن است شغل خود را رها کنند. بلکه امکان دارد از حرفه و تخصص خود نیز دست بکشند. فرسودگی شغلی به‌ویژه در شغل‌های آموزشی و خدمات انسانی آثار خود را بیشتر نشان می‌دهند و خسارتی که بر اثر از دست دادن نیروهای متخصص بر جامعه وارد می‌شود، خسارتی سنگین

* این پژوهش با حمایت‌های مالی سازمان آموزش و پرورش استان انجام پذیرفته است.

همکاران مربوط است و همراه با احساسات منفی و نگرش‌های منفی همراه با سرزنش نسبت به دیگران می‌باشد. منظور از مسخ شخصیت: نمره‌ای است که آزمودنی از مقیاس مسخ شخصیت پرسشنامه فرسودگی مسلش و جکسون به دست می‌آورد.

د) عدم موفقیت فردی: بدین معناست که افراد از تلاش‌های حرفه‌ای خود برداشت‌های منفی دارند و احساس می‌کنند که در شغلشان پیشرفتی ندارند.

منظور از عدم موفقیت فردی در این پژوهش نمره‌ای است که آزمودنی از مقیاس عملکرد فردی پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش و جکسون به دست می‌آورد.

ه) معلم: به افرادی اطلاق می‌شود که به‌استخدام رسمی آموزش و پرورش در آمده و ابلاغ تدریس در دوره‌های تحصیلی را دریافت کرده‌اند.

روش

این پژوهش به توصیف شرایط موجود یعنی میزان فرسودگی شغلی معلمان پرداخته است. بنابراین روش پژوهش توصیفی از نوع پیمایشی است.

جامعه‌ی آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه‌ی آماری مورد پژوهش شامل کلیه‌ی معلمان شاغل در شهرستان ناین و روستاهای دارای مدارس در سه دوره‌ی تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و متوسطه می‌باشد که در سال تحصیلی ۸۲-۸۱ مشغول تدریس بوده‌اند.

نمونه‌ی پژوهش: شامل ۱۵۸ معلم زن و مرد از سه دوره‌ی تحصیلی می‌باشد.

روش نمونه‌گیری: در این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی نظامدار استفاده شد. بدین صورت که ابتدا فهرست اسامی افراد جامعه‌ی آماری تهیه گردید و به هر یک از آنان یکی از شماره‌های ترتیبی از یک به بعد اختصاص داده شد سپس با در نظر گرفتن تعداد افراد جامعه و تعداد افراد نمونه و با فاصله نمونه‌گیری تعداد ۱۵۸ نفر که ۲۶ درصد افراد جامعه را تشکیل می‌دهند، انتخاب

- ۱ - میزان فرسودگی شغلی معلمان زن و مرد چقدر است؟
 - ۲ - آیا بین معلمان زن و مرد از لحاظ میزان فرسودگی شغلی در ابعاد خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و فقدان عملکرد فردی تفاوت معناداری وجود دارد؟
 - ۳ - آیا بین معلمان زن و مرد دوره‌های تحصیلی از لحاظ میزان فرسودگی شغلی تفاوت معناداری وجود دارد؟
 - ۴ - آیا بین معلمان شهر و روستا از لحاظ میزان فرسودگی شغلی تفاوت معناداری وجود دارد؟
 - ۵ - آیا بین نمره‌های فرسودگی شغلی و متغیرهای دموگرافیک رابطه معناداری وجود دارد؟
 - ۶ - از دیدگاه معلمان سهم عوامل فردی، سازمانی و محیطی در پیشگیری از فرسودگی شغلی چقدر است؟
- تعریف اصطلاحات

الف) فرسودگی شغلی: کاهش قدرت سازگاری فردی بر اثر عوامل فشارزا و سندرمی است مرکب از خستگی عاطفی و جسمی که منجر به ایجاد خودپنداری منفی فرد، نگرش منفی نسبت به شغل و فقدان احساس ارتباط با مراجعان به‌هنگام انجام وظیفه می‌گردد. این سندرم ممکن است فرد را به‌سوی انواع بیماری‌های روانی و جسمی سوق دهد (ساعتچی، ۱۳۷۹).

در این پژوهش فرسودگی شغلی توسط پرسشنامه‌ی فرسودگی شغلی در سه بعد خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و عدم عملکرد فردی که توسط مسلش و جکسون تهیه شده است سنجیده می‌شود.

ب) خستگی عاطفی: وجود احساساتی که در آن شخص نیروی هیجانی خود را از دست داده و قادر به برقراری ارتباط عاطفی با دیگران نیست.

- منظور از خستگی عاطفی در این پژوهش نمره‌ای است که آزمودنی از مقیاس خستگی عاطفی پرسشنامه فرسودگی مسلش و جکسون به دست می‌آورد.

ج) مسخ شخصیت: نگرش منفی در پاسخ به دیگران، این مقوله با پاسخ‌های غیر احساسی و خشن نسبت به مراجعان و

شدند.

ابزار اندازه‌گیری: ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش، پرسشنامه بوده است که شامل:

الف) پرسشنامه مشخصات فردی: توسط این پرسشنامه اطلاعات جمعیت‌شناسی نظیر جنسیت، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، سن، سابقه‌ی کار، معدل، مدرک تحصیلی، وضعیت استخدام و... جمع‌آوری گردید.

ب) پرسشنامه فرسودگی شغلی: این پرسشنامه توسط مسلش و جکسون (۱۹۸۱) تدوین شده است و دارای ۲۲ ماده بود که فرسودگی شغلی را در سه بعد خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و فقدان عملکرد فردی می‌سنجد. پایایی پرسشنامه توسط مسلش و جکسون و از طریق الفای کرونباخ محاسبه گردیده که در بعد خستگی عاطفی ($\alpha=0/9$)، مسخ شخصیت ($\alpha=0/79$) و فقدان عملکرد فردی ($\alpha=0/71$) گزارش شده است. خالدی (۱۳۷۵) اعتبار پرسشنامه را به‌طور کلی ($\alpha=0/91$) گزارش نموده است (خلیفه سلطانی، ۱۳۷۰).

ج) پرسشنامه بررسی نظرهای معلمان را در مورد راه‌های پیشگیری از فرسودگی شغلی

این پرسشنامه توسط محقق تهیه گردید و دارای ۴۰ سؤال بود که در مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت تهیه شد. برای تعیین پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده گردید. ابتدا پرسشنامه روی ۴۰ نفر از معلمان اجرا شد سپس با حذف سؤال‌های ۴ و ۱۲ پایایی آزمون برابر با ۰/۸۸ محاسبه گردید. روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها: تحلیل اطلاعات به‌وسیله رایانه و با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام گرفته است. روش‌های آمار توصیفی و استنباطی مانند جداول، فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، نمودار، آزمون تحلیل واریانس و رگرسیون استفاده شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

داده‌های مربوط به سؤال اصلی پژوهش که بر اساس سطوح بالای فرسودگی شغلی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، نتایج

نشان داد که در بعد خستگی عاطفی ۳۴/۸ درصد از افراد نمونه از فرسودگی رنج می‌برند و دارای فرسودگی شغلی بالا هستند. این عدد گویای آن است که معلمان در واقع نیروی هیجانی خود را از دست نداده و قادر به برقراری روابط عاطفی با دانش‌آموزان و همکاری و... می‌باشند. ۱۴/۶ درصد از افراد نمونه دارای فرسودگی بالا در بعد مسخ شخصیت بوده که نشان می‌دهد در این بعد معلمان دارای نگرش منفی نسبت به دیگران، احساسات منفی و یا پاسخ‌های غیر احساسی نسبت به دیگران نیستند. ۷۶/۶ درصد از معلمان نمونه علائم فرسودگی شغلی را در بعد عملکرد فردی نشان داده‌اند که این عدد گویای آن است که درصد بالایی از معلمان از تلاش‌های حرفه‌ای خود برداشت منفی داشته و احساس می‌کنند که در شغلشان پیشرفتی ندارند. آنچه در اینجا مهم است این که درصد بالایی از معلمان در بعد عملکرد فردی علائم فرسودگی را از خود نشان داده که نیاز است مسئولان آموزش و پرورش در این زمینه راه چاره‌ای بیندیشند. چرا که وقتی معلمان از شغل خود برداشت منفی داشته و این احساس در آنان وجود داشته باشد که پیشرفتی ندارند و با این نگرش وارد کلاس و محیط آموزشی شوند، در نحوه‌ی تدریس فرآیند یاددهی و یادگیری برخورد و روابط افراد با همدیگر تأثیر منفی خواهد گذاشت. انگیزه برای کار و تلاش کم خواهد شد و زمینه‌های افت تحصیلی بیشتری فراهم می‌شود.

میزان فرسودگی شغلی در معلمان زن و مرد تفاوت معناداری را نشان داد به‌طوری که میزان علائم فرسودگی شغلی در ابعاد خستگی عاطفی و مسخ شخصیت در معلمان مرد به‌طور معناداری بیشتر از معلمان زن بود ولی علائم فرسودگی شغلی در بعد عملکرد فردی در معلمان زن به‌طور معناداری بیشتر از معلمان مرد بود ($P=0/05$) تحقیقاتی که ورت من و همکارانش (۱۹۹۱) انجام داده‌اند نشان می‌دهد زنانی که در محیط کار حرفه‌ای خود با کودکان و دانش‌آموزان سروکار دارند متحمل گرانباری نقش می‌شوند و لذا مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی را معلمان زن باید انجام دهد و این عامل می‌تواند تأثیر زیادی در فرسودگی شغلی داشته باشد (خواجه‌پور، ۱۳۷۷).

پیشنهادهای کاربردی

شغل معلمی از جمله‌ی مشاغل است که عهده‌دار این شغل باید ویژگی‌های منحصر از جمله علاقه‌مندی به شغل، دوست داشتن دیگران، توانایی ایجاد ارتباط، آرام و صبور بودن، داشته باشد. لذا در استخدام افراد ویژگی‌های شخصیتی افراد از جمله اجتماعی بودن، مد نظر قرار داده شود.

آموزش افراد به‌هنگام ورود به شغل و در خلال کار و آگاه کردن افراد از اینکه چه وظایف و مسؤولیت‌هایی دارند و چه انتظاری از آنان می‌رود، آموزش روش‌های مقابله با فشارهای شغلی می‌تواند در پیشگیری از فرسودگی شغلی مؤثر باشد.

توجه به‌داشت روانی معلمان، بهبود بخشیدن به شبکه‌های ارتباطی سازمانی، توجه به تأمین آینده و رفاهی معلمان و وضعیت معیشتی، مشارکت دادن معلمان در تصمیم‌گیری‌ها توسط مدیران می‌تواند در پیشگیری از فرسودگی شغلی بسیار مؤثر افتد. ورزش، آموزش روش‌های خاص کاهش اضطراب، ارتباط با مشاوران، پذیرش حمایت دیگران نیز زمینه‌ی کاهش فرسودگی شغلی را فراهم می‌آورد.

منابع

- اسماعیلی، کوروش (۱۳۷۸) نشانه‌های فرسودگی شغلی و راه‌های مقابله با آن، ماهنامه فولاد، شماره ۵۳.
- بدری گرگوری، رحیم. (۱۳۷۴) سندرم فرسودگی شغلی معلمان و مکانیزمهای مقابله‌ای، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی
- بهنیا، غلامرضا (۱۳۷۸) رابطه فرسودگی شغلی با خشنودی و سلامت روان دبیران مرد دروس ریاضی، اجتماعی، فیزیک، ادبیات دوره متوسطه استان خوزستان
- پاشاشریفی، حسن، شریفی، نسترن (۱۳۸۰) روشهای تحقیق در علوم رفتاری، نشر سخن
- خواججه‌پور، غلامرضا (۱۳۷۷) استرس شغلی، سازمان مدیریت صنعتی
- ساعتچی، محمود (۱۳۷۹) روانشناسی در کار، سازمان مدیریت، مرکز آموزش مدیریت دولتی

تفاوت معناداری بین معلمان زن و مرد دوره‌های تحصیلی در بعد خستگی عاطفی مشاهده شد، لکن در دو بعد مسخ شخصیت و عملکرد فردی تفاوت معناداری مشاهده نشد. معلمان دوره‌ی ابتدایی خستگی عاطفی بیشتری را نسبت به هم‌تایان خود در دوره‌ی راهنمایی و دبیرستان نشان دادند. طبق نظر مسلش و جکسون وقتی ذخیره‌ی جسمانی بر اثر ادامه یافتن شرایط شغلی ته می‌کشد، ممکن است به‌موازات آن نیروی عاطفی فرد نیز تحلیل روند. اینکه خستگی عاطفی در معلمان دوره‌ی ابتدایی بیشتر از دوره‌های تحصیلی دیگر بوده است می‌تواند ناشی از شرایط سخت در تدریس دوره‌ی ابتدایی باشد. اگر چه در این دوره دانش‌آموزان نسبتاً آرام، حرف شنو و پذیرا هستند لکن آموزش نسبت به دوره‌های دیگر سخت‌تر می‌باشد.

تفاوت معناداری بین نمره‌های فرسودگی شغلی معلمان شهر و روستا در بعد مسخ شخصیت وجود نداشت، لکن در دو بعد خستگی عاطفی و فقدان عملکرد فردی تفاوت معناداری مشاهده شد. به‌صورتی که معلمان شاغل در روستا خستگی عاطفی بیشتری را نسبت به هم‌تایان خود در شهر نشان دادند که خود می‌تواند ناشی از مشکلات ایاب و ذهاب، دوری از خانواده و بیتوته در روستا و... باشد. لکن معلمان شاغل در شهر علائم فرسودگی شغلی بیشتری را در بعد عملکرد فردی نسبت به معلمان شاغل در روستا نشان داده‌اند.

عوامل فردی سازمانی و محیطی در پیشگیری از فرسودگی شغلی تأثیر دارند از جمله‌ی عوامل فردی می‌توان به آگاه بودن از روش‌های مقابله‌ای با فشارهای شغلی، صبور و سهل‌گیر بودن، توقع زیاد نداشتن و آرام بودن اشاره کرد. عوامل سازمانی نظیر عدم ابهام نقش در انجام وظایف، در معرض انتظارات و خواست‌های متضاد قرار نگرفتن، داشتن روابط صمیمی با همکاران، سرپرست و مراجعان، آموزش، باز خوردهای مناسب، تأمین آینده و عوامل محیطی نظیر حمایت‌های خانوادگی و سازمانی می‌تواند در پیشگیری از فرسودگی شغلی مؤثر باشد.