

نقش میانجی بهزیستی روانشناختی در رابطه بین حمایت اجتماعی و سرسختی روانشناختی با فرسودگی شغلی در معلمان زن شهرستان ساوه

چکیده

هدف از این پژوهش " بررسی نقش میانجی بهزیستی روانشناختی در رابطه بین حمایت اجتماعی و سرسختی روانشناختی با فرسودگی شغلی در معلمان زن شهرستان ساوه در سال 1399-1400 " است. جامعه مورد پژوهش 290 نفر از معلمان زن بالای ۱۰ سال سابقه و استخدام رسمی مقطع ابتدایی می باشد. در این پژوهش حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان از میان جامعه مذکور، ۱۶۵ نفر به روش نمونه گیری دسترس انتخاب شدند. به این صورت که به دلیل شیوع بیماری کوید- 19 مدارس به صورت مجازی تشکیل شدند و پرسشنامه ها به صورت آنلاین در اختیار معلمان قرار گرفت. جهت جمع آوری داده ها از چهار پرسشنامه ی حمایت اجتماعی ادراک شده زیمنت، سرسختی روانشناختی موروچیمز، بهزیستی روانشناختی ریف و فرسودگی شغلی مسلیش استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف استاندارد و از روش های آمار استنباطی نظیر تحلیل مسیر با استفاده از روش سوبل و آزمون کالموگروف اسمیرووف استفاده شد. نتایج بدست آمده نشان داد که "حمایت اجتماعی ادراک شده" و "سرسختی روان شناختی" هم به صورت مستقیم و هم با میانجیگری "بهزیستی روان شناختی" قادر به پیش بینی معنی دار "فرسودگی شغلی" معلمان زن ساوه می باشد.

کلمات کلیدی: حمایت اجتماعی ادراک شده، سرسختی روانشناختی، بهزیستی روانشناختی، فرسودگی شغلی.

1- مقدمه

ایجاد تحول در نظام های آموزشی منوط به بکارگیری معلمانی برخوردار از صلاحیت های شخصیتی، حرفه ای و تخصصی است؛ چراکه اجرای مطلوب تمام برنامه های آموزشی در مدرسه، منوط به وجود معلمان توانمند و برخوردار از سلامت روانی بالا است (نبوی و همکاران، 1396). به طور گسترده ای معلمان و کسانی که درباره رفتار آنها مطالعه میکنند معتقدند که تدریس، شغل بسیار استرس-زایی است و معلمان از مشکلات سلامت روان بیشتری نسبت به شاغلین مشاغل دیگر رنج میبرند. کین من، ری و استرانگ¹ (2011) این گونه اظهار میدارند " اکثر پژوهش ها نشان می دهد که معلمان نسبت به بسیاری از گروه های شغلی دیگر، در برابر استرس مرتبط با کار، پریشانی روانی، و فرسودگی شغلی آسیب پذیرتر هستند" (ون دراگن بروک و اسپرویتس² 2015). از دیدگاه لوید و لسلی³ (2008) فرسودگی شغلی زمانی رخ میدهد که کار انجام شده پس از مدت کوتاهی برای فرد نامفهوم جلوه کند همچنین میتواند نتیجه اضطراب، یا گوناگونی در کارهای مربوط به فرد یا و نتیجه عوامل فردی باشد. فرسودگی شغلی ناشی از فشارهای شغلی است. این گونه فشارها می تواند دلایل متعدد از جمله "انتظارات

¹ Kinman, Wray & Strange

² Van Droogenbroeck & Spruyt

³ Lloyd & Leslie

بیش از حد دیگران از شما"، فناوری های ناآشنا"، " ناامنی شغلی " و یا حتی مشکلات خانوادگی باشد(رحیمی کلور و کاظم زاده، 1397). حمایت اجتماعی شامل سه مقوله ی حمایت اجتماعی عاطفی، ابزاری و اطلاعاتی. حمایت عاطفی به معنای در دسترس داشتن فردی برای تکیه کردن و اعتماد داشتن به وی به هنگام نیاز می باشد. حمایت ابزاری به معنای کمک مادی، عینی و واقعی دریافت شده توسط یک فرد توسط دیگران اطلاق می گردد. حمایت اطلاعاتی به معنای به دست آوردن اطلاعات ضروری از طریق تعامل های اجتماعی با دیگران اطلاق می گردد(به نقل از پیری و زینالی، 1395). از طرفی کوباسا⁴ (2014) سرسختی را به عنوان بخشی از مشخصه های شخصیتی می داند که به عنوان یک منبع مقاومت در مواجهه با حوادث تنیدگی زای زندگی عمل می کند. سرسختی به طور کلی، یک ساختار متشکل از سه جز است: تعهد شخصی، مهار احساس شخصی به هنگام رویدادها، پیامدها و یک اعتقاد درونی که تغییر، چالش و فرصتی برای تحول است.

افراد سر سخت نسبت به آنچه انجام می دهند متعهدترند و خود را وقف هدف می کنند، احساس می کنند بر اوضاع مسلط هستند و خودشان تعیین کننده اند و تغییرات زندگی را چالش ها و فرصت هایی برای تحول و پیشرفت می دانند نه محدودیت و تهدید (اصغری ابراهیم آباد و ممی زاده اوجور، 1397). از میان رویکردهای مختلف روانشناسی، در رویکرد روانشناسی مثبت گرا مسائلی مانند مطالعه علمی عملکرد بهینه انسان، ادراک حمایت اجتماعی، بهزیستی روانشناختی، مثبت گرایی، حیات بخشی و تعالی، ایجاد سازمان فضیلت محور همگی مهم تلقی شده و بر این امر تمرکز دارد که زندگی انسان چگونه شکوفا می شود و انسان چگونه به توانایی هایش می رسد. در این دیدگاه بهزیستی روانشناختی از عوامل روانی-اجتماعی چندگانه از جمله ادراک حمایت اجتماعی تاثیر می پذیرد که در ارتقای سلامت و بهبود عملکرد نقش بسزایی دارد(مرزبانی و بستان، 1395). براساس الگوی ریف⁵، بهزیستی روان شناختی از شش عامل تشکیل میشود: که شامل پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت به خود)، رابطه مثبت با دیگران (برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی)، خودمختاری (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، زندگی هدفمند (داشتن هدف در زندگی و معنا دادن به آن)، رشد شخصی (احساس رشد مستمر) و تسلط بر محیط (توانایی فرد در مدیریت محیط) است. بهزیستی روانی، جز روانشناختی کیفیت زندگی است که به عنوان درک افراد از زندگی در حیطه رفتارهای هیجانی، عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روانی تعریف شده و شامل دو بخش است. اولین بخش آن قضاوت شناختی درباره این است که چه طور افراد در زندگی خود در حال پیشرفت هستند و دومین بخش آن، سطح تجربه های ناخوشایند است(اصغری ابراهیم آباد و ممی زاده اوجور، 1397).

باتوجه به توضیحات داده شده به نظر می رسد بین متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک شده و سرسختی روانشناختی بافرسودگی شغلی و بهزیستی روانشناختی رابطه وجود دارد. جنا، آدری و ناتالی⁶ (2020) در یافته های خود نشان دادند که که حمایت اجتماعی ادراک شده به طور مداوم با بهزیستی روانشناختی بهتری

⁴ Kobasa

⁵ Ryff

⁶ Jenna , Audrey & Natalie

همراه است . مرزبانی و بستان (1395) در یافته های خود نشان دادند که بین حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی روانشناختی معلمان زن، رابطه ی معنی داری وجود دارد. لذا حمایت اجتماعی ادراک شده توان پیش بینی بهزیستی روانشناختی را به صورت معنی دار دارد. ثروت و همکاران (1399) در نتایجی نشان دادند که همبستگی منفی معناداری بین فرسودگی شغلی و حمایت اجتماعی وجود دارد. اصغری ابراهیم آباد و ممی زاده اوجور (1397) به این نتیجه رسیدند که سرسختی روانشناختی می تواند 51 درصد از بهزیستی روانشناختی را تبیین کند. بابایی ، سجادی و عسکری زاده (1394) نشان دادند بین سرسختی روانشناختی با فرسودگی شغلی معلمان در سه بُعد خستگی عاطفی، درگیری شغلی و مسخ شخصیت رابطه منفی معنی دار وجود دارد. رحیمی کلور و کاظم زاده (1397) به این نتیجه رسیدند که بین پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، رشد فردی و نمره کل بهزیستی روان شناختی با فرسودگی شغلی رابطه منفی معناداری وجود دارد. در دنیای امروز، تربیت نیروی انسانی، کلید طلایی دروازه پایدار است و اقتدار و قدرت هر کشوری در گرو داشتن نیروی انسانی آگاه، خلاق، کارآمد و کارآفرین می باشد. از جمله مشاغلی که در این زمینه وظیفه مهم و خطیری بر عهده دارند، معلمان می باشند و به همین منظور توجه به سلامت روانشناختی و جسمی و افزایش سطح رفاه عمومی و تامین آرامش و نشاط آنان ضروری به نظر می رسد. معلمی یکی از مشاغل مهمی است که پیامدهای جدی روانی را ایجاد میکند به خصوص در معلمان زنی که با چنگانگی نقش روبرو هستند، موجب تاثیرات منفی بر آنها و دانش آموزان و سیستم آموزشی می گردد (مرزبانی و بستان ، 1395).

بررسی و شناسایی عوامل تأثیرگذار بر فرسودگی شغلی میتواند موجب پرورش معلم های توانمند، باانگیزه و سرزنده که از فرصت ها بیشترین بهره را ببرند و با چالش ها و موانع به مقابله بپردازند، شود و زمینه بهبود نظام آموزشی را فراهم سازد.

دربان ، سماواتیان و ارشدی (1399)، در تحقیقی به بررسی رابطه ی سرسختی روانشناختی با بهزیستی کارکنان پرداختند. نتایج حاصل از تحقیقات نشان می دهد که سرسختی یکی از پیش بین های نسبتا پایدار بهزیستی و سلامت در انواع نوبت کاری کارکنان بوده است. ثروت و همکاران (1399)، در پژوهشی به پیش بینی فرسودگی شغلی کارگران براساس حمایت اجتماعی پرداخته اند. نتایج نشان داد که همبستگی منفی معناداری بین فرسودگی شغلی و حمایت اجتماعی وجود دارد. اکبری ، دویور، کهنسال و کریمیان (1397) ، در تحقیقی به بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان و نقشی که بر کیفیت و سلامت زندگی دارد ، پرداختند. یافته ها نشان داد که حمایت اجتماعی با بهزیستی روانشناختی دانشجویان رابطه مثبت و معنادار دارد. رحیمی کلور و کاظم زاده (1397)، در تحقیقی به بررسی بهزیستی روانشناختی با فرسودگی شغلی معلمان شهر اردبیل پرداختند. نتایج نشان داد بین پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، رشد فردی و نمره کل بهزیستی روان شناختی با فرسودگی شغلی رابطه منفی معناداری وجود داشت. دهقانی ، اصغری ، سعید پور و جوکار (1396) ، به پیش بینی فرسودگی شغلی پرستاران بر اساس بهزیستی روانشناختی پرداختند. تحلیل همبستگی نشان داد که بین بهزیستی

روانشناختی و فرسودگی شغلی رابطه وجود دارد. بر این اساس می توان نتیجه گرفت که بهزیستی روانشناختی میتواند فرسودگی شغلی را افزایش دهد. همچنین با توجه به یافته های پژوهش حاضر، می توان نتیجه گرفت که با تدارک دیدن آموزش و تمرین های مربوط به ارتقای بهزیستی روانشناختی، سطح فرسودگی شغلی پرستاران کاهش می یابد. اروجنت و اپاریسیو⁷ (2020) به بررسی سندرم فرسودگی شغلی در متخصصان مراقبت های ویژه؛ روابط با وضعیت سلامتی و تندرستی پرداخته اند. نتایج نشان داد که وضعیت سلامتی و سطح بهزیستی ذهنی - روانی می تواند تحت تأثیر سندرم فرسودگی شغلی متخصصان مراقبت های ویژه قرار گیرد. در نتیجه، اجرای برنامه هایی برای پیشگیری و درمان این سندرم مورد نیاز است. این مداخلات پیشگیرانه می تواند نه تنها بر سلامتی و سلامتی این متخصصان تأثیر مثبت بگذارد، بلکه همچنین می تواند توانایی آنها را برای تمرین موثر، بهبود کیفیت مراقبت های بهداشتی و امنیت بیمار و کاهش هزینه های اقتصادی موسسات بهداشتی بهبود بخشد. بنابراین اجرای برنامه های پیشگیری از فرسودگی شغلی برای متخصصان مراقبت های ویژه از دانشگاه ها تا موسسات بهداشتی ضروری است. جانا، آدری و ناتاللا⁸ (2020)، به بررسی عواملی که رابطه بین حمایت اجتماعی درک شده و بهزیستی روانشناختی را توضیح می دهند، پرداخته اند. نتایج نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک شده به طور مداوم با بهزیستی روانشناختی بهتری همراه است، اما مسیرهایی که از طریق آنها حمایت اجتماعی نتایج روانی مثبت را افزایش می دهد (به عنوان مثال رضایت از زندگی) و نتایج روانی منفی (به عنوان مثال افسردگی) را کاهش می دهد ناشناخته باقی مانده است. به طور بالقوه، حمایت اجتماعی ممکن است چشم انداز متعادل تر، خود بخشنده و مثبتی را ترغیب کند، که ممکن است بهزیستی روانشناختی بهتر را تسهیل کند. حمایت اجتماعی درک شده می تواند بهزیستی روانشناختی را بهبود بخشد. گربر و همکاران⁹ (2015)، در تحقیقی به بررسی رابطه بین مقاومت ذهنی، استرس و فرسودگی شغلی در بین نوجوانان؛ یک مطالعه طولی پرداختند. نشان دادند که بین سرسختی روانشناختی با فرسودگی شغلی رابطه وجود دارد. افرادی که دارای سطوح بالاتری از سرسختی روانشناختی هستند مقاومت بیشتری در برابر فرسودگی شغلی دارند. اسکومورسکای و سادوم¹⁰ (2011) در تحقیقی به بررسی نقش سرسختی در بهزیستی روانشناختی نامزدهای افسر نیروی کانادایی پرداختند. نتایج به دست آمده نشان داد که سرسختی روانشناختی اثر معناداری در پیش بینی بهزیستی روانشناختی دارد. لمبرت، آلسیمر و هوگان¹⁰ (2010) در تحقیقی به بررسی رابطه ی بین حمایت اجتماعی و فرسودگی شغلی در بین کارکنان اصلاحی؛ عدالت کیفری و رفتار پرداختند و به این نتیجه رسیدند که حمایت اجتماعی با فرسودگی رابطه ی معکوس و معنادار دارد. با افزایش حمایت اجتماعی فرسودگی شغلی کاهش خواهد یافت.

2-هدف پژوهش:

⁷ Arrogante & Aparicio

⁸ Gerber

⁹ Skomorovsky & Sudom

¹⁰ Lambert, Altheimer & Hogan

تعیین رابطه ی حمایت اجتماعی ادراک شده و سرسختی روانشناختی با فرسودگی شغلی با نقش میانجیگری بهزیستی روانشناختی معلمان.

2-1 فرضیه ی پژوهش:

بین حمایت اجتماعی ادراک شده و سرسختی روانشناختی با فرسودگی شغلی با نقش میانجیگری بهزیستی روانشناختی معلمان رابطه ی معناداری وجود دارد.

2-2 روش پژوهش:

با توجه به این که هدف این تحقیق، تعیین رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده و سرسختی روانشناختی با فرسودگی شغلی با تاکید بر نقش واسطه ای بهزیستی روانشناختی میباشد، میتوان چنین بیان کرد که تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی بوده، زیرا برای پاسخ دادن به یک معضل و مسئله علمی که در دنیای واقعی وجود دارد می پردازد. همچنین تحقیق حاضر توصیفی از نوع همبستگی است که در آن با استفاده از روش تحلیل مسیر با استفاده از روش سوئل تحلیل شدند. در این تحقیق، روش های گردآوری اطلاعات دو نوع بوده است:

روش کتابخانه ای و روش میدانی. جامعه آماری این تحقیق شامل، معلمان زن بالای ۱۰ سال سابقه و استخدام رسمی مقطع ابتدایی شهرستان ساوه در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ می باشند. شایان ذکر است تعداد معلمان شهرستان ساوه ۲۹۰ نفر می باشد. روش نمونه گیری دسترس و پرسشنامه ها به صورت آنلاین در اختیار معلمان قرار گرفت. در این تحقیق، برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف استاندارد و از روش های آمار استنباطی نظیر تحلیل مسیر با استفاده از روش سوئل استفاده شد. تمامی این داده ها به وسیله ی نرم افزار spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

3-نتایج:

به منظور آزمون فرضیه بالا، دو دستور رگرسیون به شرح زیر اجرا گردید:

1-نتایج آزمون رگرسیون جهت بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی، سرسختی روانشناختی و بهزیستی روانشناختی با فرسودگی شغلی

متغیرهای پیشین	R	2R Adjusted	SE	Beta	t	P
حمایت اجتماعی ادراک شده	0/515	0/265	7/8	0/175-	2/2-	0/03
سرسختی روانشناختی				0/245-	3/1-	0/01
ی بهزیستی روانشناختی				0/236-	2/9-	0/01

متغیر ملاک: فرسودگی شغلی

2- نتایج آزمون رگرسیون جهت بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی و سرسختی روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی

متغیرهای پیش‌بین	R	2R Adjusted	SE	Beta	t	P
حمایت اجتماعی ادراک شده سرسختی روان‌شناختی	0/514	0/264	7/6	0/305	4/1	0/01
				0/311	4/2	0/01

متغیر ملاک: بهزیستی روان‌شناختی

با توجه به نتایج جداول 1 و 2 می‌توان رابطه بین متغیرها را در جدول زیر ارائه داد:

3- آزمون معناداری شدت ضرایب

مسیر	ضریب مسیر (بتا)	T value	sig	نتیجه
رابطه بهزیستی روان‌شناختی با فرسودگی شغلی	-236/0	-9/2	01/0	رابطه منفی
رابطه حمایت اجتماعی با فرسودگی شغلی	-175/0	-2/2	03/0	رابطه منفی
رابطه سرسختی روان‌شناختی با فرسودگی شغلی	-245/0	-1/3	01/0	رابطه منفی
رابطه حمایت اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی	305/0	1/4	01/0	رابطه مثبت
رابطه سرسختی روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی	311/0	2/4	01/0	رابطه مثبت

بر پایه اطلاعات جدول بالا نتایج زیر استنتاج می‌گردد:

1. بین "بهزیستی روان‌شناختی" و "فرسودگی شغلی" رابطه منفی و معنی‌داری در سطح 01/0 دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که امروزه در سازمان‌ها و کادر کارمندی به دلیل ارتباط مستقیم با سلامتی انسان‌ها یکی از مهم‌ترین حوزه‌های توسعه پایدار در جوامع بشری به شمار می‌رود. تحقق این امر نیازمند کارکنان سالم، شاداب و با انگیزه کاری بالا می‌باشد. در تمام سازمان‌ها به کارکنانی برخورد می‌کنیم که هنگام ورود به شغل خود افراد منظم، دلسوز و علاقمندی بوده‌اند، اما معمولاً پس از چند وقت کارکردن و مواجه شدن با انبوهی از مشکلات و استرس‌های شغلی در محیط کار، احساس خستگی کرده و حتی مایلند از کار خود کناره‌گیری کنند. فرسودگی موجب از بین رفتن انرژی و تحلیل منابع فردی می‌شود. فرسودگی نتیجه‌ای از افزایش سطح برانگیختگی، احساس ناسودمندی، کسالت، فشارهای روانی و ... می‌باشد. به تدریج رابطه‌ی آموزشی رنج‌آور می‌شود و کار آموزشی به جای اینکه جالب، چالش‌انگیز، فعالانه و خلاق باشد بسیار خسته‌کننده می‌شود. با افزایش سطح بهزیستی معلمان مثل اختصاص دادن درصدی از بودجه رفاهی به معلمان، تامین نیروی انسانی، افزایش

حقوق و مزایا و آموزش مهارت های مشکل گشایی و مدیریت استرس از احساس ناسودمندی و فرسودگی معلمان جلوگیری شود. تا همین امر باعث بهبود کیفیت آموزشی در سطح مدارس شود.

2. رابطه بین "حمایت اجتماعی ادراک شده" با "فرسودگی شغلی" منفی و معنی دار است. در تبیین یافته حاضر بر اساس فرضیه سدکنندگی (ضربه گیر) حمایت اجتماعی، می توان چنین تبیین کرد که افزایش حمایت اجتماعی می تواند سدی در برابر افزایش سطوح استرس و فرسودگی باشد. طبق این مدل، روابط بین فشار زوایای کاری و فرسودگی وقتی که حمایت اجتماعی کم است، می تواند بسیار قوی باشد، در حالی که میزان همین روابط وقتی حمایت بالاست، کم و ضعیف می گردند (زرگرشیرازی و همکاران، 1396). افراد برخوردار از سطوح بالای حمایت اجتماعی، ممکن است فردی را بشناسند که بتواند راه حلی برای مشکل آنها ارائه کند، آنها را متقاعد سازد که موقعیت به وجود آمده خیلی جدی و مشکل ساز نیست، آنها را امیدوار سازد که به نیمه پر لیوان فکر کنند، یا روی شانس و اقبال خود تکیه کنند. در عوض، برای افرادی که از سطوح حمایت اجتماعی کمتری برخوردارند، اثرات منفی استرس بیش تر و شدید تر و در نتیجه فرسودگی شغلی را ظاهر می گردد.

3. همبستگی مشاهده شده بین "سرسختی روان شناختی" با "فرسودگی شغلی" منفی و معنی دار بود. در تبیین این یافته می توان گفت معلمانی که دارای سرسختی بالاتری هستند، در موقعیت های استرس زا می توانند به کمک ویژگی سرسختی، سلامت روان شناختی و سازگاری خود را حفظ کنند و این امر موجب افزایش حس کارایی و احساس رضایت خود در محیط کار می شود و در نتیجه فرسودگی شغلی را کمتر تجربه می کنند. علاوه براین، وجود مؤلفه سرسختی روان شناختی سبب خواهد شد تا رویدادها مثبت و کنترل شدنی ارزیابی شوند. این ارزیابی سبب خواهد شد که فرد در مقابله با مشکلات دچار بی تمرکزی و آشفتگی نگردد و راهبردهای مؤثر و مناسب تری در مواجهه با آنها به کار گیرد و آن را به تجربه های مثبت تبدیل نماید (بابایی و همکاران، 1399). در نتیجه سرسختی روان شناختی از طریق افزایش حس کنترل بر محیط در معلمان موجب می شود در شرایط استرس زای کاری تمرکز بیشتری داشته باشند و برای حل مشکلات راهبردهای مؤثرتری به کار گیرند و در نتیجه فرسودگی شغلی کمتری را تجربه کنند.

4. بین "حمایت اجتماعی ادراک شده" با "بهریستی روان شناختی" رابطه مثبت و معنی داری وجود داشت. در تبیین این یافته بر مبنای نظر عاشوری (1395) می توان گفت افرادی که از حمایت اجتماعی برخوردارند، احساس موفقیت فردی بیشتری دارند، در زندگی شخصی و تحصیلی با استرس کمتری مواجه هستند و توانایی های خود را در مقابله با چالش ها کارآمد تر و مثبت تر برآورد می کنند که در نتیجه باعث ارتقای بهزیستی روان شناختی می شود. از آنجایی که حمایت اجتماعی به افراد کمک می کند تا با شرایط استرس زا کنار بیایند و آسیب روانی کمتری را تجربه نمایند، موجب ارتقای سلامت روان افراد شده، افزایش ارتباطات اجتماعی و کاهش افسردگی را در آنها به دنبال خواهد داشت. همچنین حمایت اجتماعی موجب افزایش احساس امنیت و خودارزشمندی در افراد می گردد و امکان رشد و پویایی را برای آنها فراهم می کند.

5. "سرسختی روان‌شناختی" با "بهزیستی روان‌شناختی" رابطه مثبت و معنی‌داری دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت بهزیستی را نباید ساده‌نگرانه معادل با تجربه بیشتر لذت در مقابل درد دانست؛ در عوض بهزیستی دربرگیرنده تلاش برای کمال و تحقق نیروهای بالقوه واقعی فرد است (یزدانی و همکاران، 1397) از سویی، سرسختی متضمن سه عنصر در هم تنیده است: تعهد، کنترل و چالش. افرادی که از خود سرسختی نشان می‌دهند، از منظر این عناصر به رویدادهای دگرگون‌کننده زندگی نگاه می‌کنند. افرادی که از تعهد کمتری برخوردارند، مایلند از سایر افراد جدا باشند و در زندگی خود کمتر احساس معنا می‌کنند. افرادی که با درجه کمتری از کنترل، با زندگی خود برخورد می‌نمایند، احساس عجز کرده و بر این باورند که خواست دیگران و جامعه، تعیین‌کننده اکثر فعالیت‌های آنهاست. آنها معتقدند که اتفاق، بخت و اقبال بر سرنوشت آنها مسلط است. افرادی که حس چالش ندارند، تغییرات زندگی باعث تهدید آنها می‌شوند. اشخاصی که تعهد بالایی دارند، به شدت درگیر انجام فعالیت می‌شوند و به اهمیت و ارزش کارشان باور دارند. آنها مایلند خود را عمیقاً با ابعاد مختلف زندگی، از کار گرفته تا روابط خانوادگی و اجتماعی، درگیر کنند. آنان بر این باورند که همه‌ی فعالیت‌های روزانه زندگی شان یک هدف کلی دارد. اشخاص برخوردار از کنترل بالا، باور دارند و عمل شان نیز حاکی از آن است که واقعاً می‌توانند بر رویدادهایی که با آنها مواجه می‌شوند، تأثیر بگذارند، نه اینکه در رویارویی با نیروهای خارجی عاجز بمانند؛ آنها پافشاری زیادی بر مسئولیت خود نسبت به زندگی دارند، و احساس می‌کنند قادرند بدون راهنمایی دیگران مستقلاً عمل کنند. در نهایت افرادی که حس چالش دارند، تغییرات زندگی را عادی می‌دانند و این تغییرات باعث تهدید آنان نمی‌شود (یزدانی و همکاران، 1397). در مجموع افراد دارای سرسختی روان‌شناختی پایین وقایع ایجادکننده تغییر در زندگی را، در مقایسه با افراد سرسخت‌تر، منفی‌تر و غیر قابل کنترل ارزیابی می‌کنند که احتمالاً منجر به احساس عدم کنترل و مهار محیط و اجبار در دگرپیروی، نگرش منفی نسبت به خود و رابطه منفی با محیط و در نهایت سکون و بی‌برنامگی می‌شود.

در پژوهش حاضر جهت بررسی متغیرهای میانجی از روش سوبل استفاده می‌شود.

در این روش متغیری می‌تواند نقش میانجی داشته باشد که هم ضرایب مسیر مستقیم و هم ضرایب مسیر غیر مستقیم معنی‌دار باشد:

4-تأثیر مستقیم و غیرمستقیم حمایت اجتماعی و سرسختی روان‌شناختی بر فرسودگی شغلی بر اساس VAF

متغیر	مسیر	متغیر میانجی	VAF
	مستقیم م	غیرمستقیم م	کل
حمایت اجتماعی	175/ -0	-072/0	245/ -0
		بهزیستی روان‌شناختی	294/0

به عنوان یک قاعده کلی اگر VAF بین 2/0 و 8/0 باشد، متغیر دارای میانجیگری جزئی است و اگر مقدار VAF بالاتر از 8/0 باشد، نقش متغیر میانجی کامل است و اگر کمتر از 2/0 باشد متغیر بدون اثر میانجی است. بر این اساس "بهریستی روان شناختی"، در رابطه بین "حمایت اجتماعی ادراک شده" و "سررسختی روان شناختی" با "فرسودگی شغلی" معلمان زن ساوه، نقش میانجی جزئی دارد. بنابراین می توان گفت "حمایت اجتماعی ادراک شده" و "سررسختی روان شناختی" هم به صورت مستقیم و هم با میانجیگری "بهریستی روان شناختی" قادر به پیشبینی معنی دار "فرسودگی شغلی" معلمان زن ساوه می باشد.

4-نتیجه گیری:

در کل می توان چنین استنباط کرد که "حمایت اجتماعی ادراک شده" و "سررسختی روان شناختی" هم به صورت مستقیم و هم با میانجیگری "بهریستی روان شناختی" قادر به پیشبینی معنی دار "فرسودگی شغلی" معلمان زن ساوه می باشد. امروزه شرایط پیچیده و پر رقابت محیط های کسب وکار، شرکت ها و مؤسسات تولیدی و خدماتی را بر آن داشته تا با بهینه کردن بهره وری، کارایی و اثربخشی، ضمن استفاده بهینه از منابع محدود و ارزشمند خویش، بیشترین توانمندی ها را برای مقابله در عرصه ی رقابت به منظور پیشرفت و بقا تحصیل نمایند. یکی از عمده ترین و ارزشمندترین منابعی که در اختیار سازمان ها قرار دارد نیروی انسانی است که شاید آنگونه که شایسته است موردتوجه قرار نگرفته است؛ چراکه هنوز اهمیت و توانمندی های این منبع گرانقدر برای بسیاری از سازمان ها ناشناخته باقی مانده است و نمی تواند آن را بارور ساخته و نهایت بهره را از این منبع داشته باشند. در سال های اخیر پدیده فرسودگی شغلی توجه بسیاری از محققان و متصدیان بهره وری نیروی انسانی را به خود جلب کرده است. این نشانگان، پیامد فشار روانی مزمن شغلی است. فشارهای روانی که ممکن است منجر به فرسودگی شغلی شوند عبارت اند از: بار اضافی کمی و کیفی، تعارض و ابهام در نقش، فقدان مشارکت و فقدان حمایت اجتماعی. بررسی و شناسایی عوامل تأثیرگذار بر فرسودگی شغلی میتواند موجب پرورش معلم های توانمند، باانگیزه و سرزنده که از فرصتها بیشترین بهره را ببرند و با چالش ها و موانع به مقابله پردازند، شود و زمینه بهبود نظام آموزشی را فراهم سازد.

پیشنهادهات

1. اولین قدم در جهت رسیدن به کادر آموزشی موفق در مدارس علاوه بر توجه به مسائل آموزشی اعم از محتوا، حجم دروس، توجه به تأثیر مسائل ومشکلات تحصیلی، رفتاری، آموزش های مهارت های خاص زندگی به دانش آموزان که جزء لاینفک کار در مدارس است، توجه به ویژگی های شخصیتی و درك عواملی است که برکیفیت فعالیت های معلمان تأثیرگذاراست لذا یکی از مفاهیمی که در سالهای اخیر باید بیشتر مورد توجه روانشناسان کار،

روانشناسان بهره‌وری و روانشناسان صنعتی و سازمانی قرار گیرد؛ نشانه‌ها، علل و آثار فرسودگی شغلی است.

2. مسئولان به منظور افزایش سطح کیفیت خدمات آموزشی، آموزش مهارت‌هایی به منظور افزایش سرسختی روانشناختی، بهزیستی روانشناختی و حمایت اجتماعی و راهبردهایی برای کاهش فرسودگی شغلی در صدر برنامه‌های خود بگنجانند.

3. از آنجایی که سابقه در این پژوهش مد نظر گرفته شده است این امر نشان می‌دهد که گذشت عمر نیست که انسان را فرسوده می‌سازد، بلکه عواملی غیر از سن در آن دخیل هستند. عوامل سازمانی همچون مطالبات شغلی، سیستم‌های پاداش دهی سازمانی، جبران خدمات و ... در واقع می‌توان ادعا کرد در صورتی که شرایط روحی و روانی شغلی، مناسب کارکنان باشد، حتی در سنین بالا نیز منشأ خدمات ارزنده می‌توانند باشند. شایان ذکر است که سابقه‌ی زیاد لزوماً به معنای داشتن سن بالا نیست، چرا که افراد در سنین مختلف استخدام می‌شوند.

4. مدیران مدارس با آگاهی از این نتایج می‌توانند با برقراری ارتباط صحیح و مطلوب با معلمان، ضمن تدبیر استراتژی‌های حمایت رسمی و غیر رسمی در کاهش استرس و فرسودگی شغلی نقش داشته باشند.

منابع فارسی

اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد و ممی زاده اوجور، محمد (1397). نقش انعطاف‌پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی در تبیین روانشناختی سربازان. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، 8(1)، 37-51.

اکبری، بهمن، دوپور، رقیه، کهنسال، سعیده و کریمیان، زینب (1397). رابطه‌ی بین حمایت اجتماعی و سبک‌های دلبستگی با بهزیستی روانشناختی دانشجویان. فصلنامه‌ی علمی-پژوهشی تربیتی، 57، 21-38.

بابایی، محمد رضا، سجادی، معصومه سادات و عسکری زاده، قاسم (1394). فرسودگی شغلی در معلمان مدارس استثنایی شهر کرمان. مجله‌ی پژوهش در دین و سلامت، 6(1)، 59-47.

پیری، یعقوب و زینالی، علی (1395). رابطه‌ی حمایت اجتماعی ادراک شده، سرمایه‌ی اجتماعی و کیفیت زندگی با فرسودگی شغلی پرستاران. مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران. 29(103)، 13-23.

ثروت، فرخ‌لقا، مظلومی محمودآباد، سیدسعید، عباسی شوازی، معصومه و دهقانی، علی (1399). حمایت اجتماعی یاپشتیبانی سازمانی: کدام یک بیش از پیش فرسودگی شغلی کارگران پیش‌بینی می‌کند. مجله بهداشت جامعه، 9(4)، 265-272.

دژبان، ریحانه، سماواتیان، حسین و ارشدی، نسرين (1399). رابطه‌ی روانرنجورخویی و سرسختی روانشناختی با بهزیستی کارکنان: نقش میانجیگر تاب‌آوری و ذهن آگاهی و نقش تعدیل‌گر ساعات کاری و نوع نوبت کاری. مجله‌ی مطالعات روانشناسی صنعتی و سازمانی، 7(2)، 259-282.

دهقانی ، یوسف، اصغری ، فرهاد ، سعیدپور ، فریبا و جوکار، اسماعیل(1396). پیش بینی فرسودگی شغلی پرستاران براساس رضایت شغلی ، ویژگی های شخصیتی و بهزیستی روانشناختی .نشریه پژوهش پرستاری ایران.5، 61-69.

رحیمی کلور، حسین و کاظم زاده ، رضا(1397). بررسی رابطه ی اشتیاق شغلی و بهزیستی روانشناختی با فرسودگی شغلی معلمان شهر اردبیل. مجله ی روانشناسی مدرسه، 4 ، 69-80.

زرگرشیرازی ، فریبا، احدی ، حسن ، نادری ، فرح و فرخی ، نورعلی(1396).پیش بینی فرسودگی شغلی براساس احترام سازمانی و حمایت اجتماعی ادراک شده پرستاران زن.فصلنامه ی علمی-پژوهشی زن و فرهنگ ،9(33) ، 23-33.

عاشوری، جمال.(1395). پیش بینی فرسودگی شغلی پرستاران براساس سرمایه ی اجتماعی، حمایت اجتماعی ادراک شده و رفتار شهروندی سازمانی. مجله پژوهان.15 (2) 13-19.

مرزبانی ، فریبا و بستان ، نبی (1395).نقش حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش بینی بهزیستی روانشناختی معلمان زن.مجله ی اصول بهداشت روانی ، 41-537.

نبوی، سیدصادق، سهرابی، فرامرز، افروز، غلامعلی، دلاور، علی و حسینیان، سیمین.(1396). رابطه ی خودکارآمدی با سلامت روان در معلمان: نقش واسطه ای حمایت اجتماعی ادراک شده. فصلنامه ی پژوهش و سلامت روانشناختی،11(2). 51-68.

یزدانی عبدالملکی، محمد عیسی، صبحی قراملکی، ناصر و ملیحی الذاکرینی.(1397). اثربخشی آموزش سرسختی روانشناسی بر بهزیستی روانشناختی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS). فصلنامه علمی- پژوهشی روانسنجی.7 (27).43-54.

منابع لاتین

Gerber, M.; Feldmeth, A. K.; Lang, C.; Brand, S.; Elliot, C.; Holsboer-Trachsler, E. and Pühse, U. (2015). The relationship between mental toughness, stress, and burnout among adolescents: a longitudinal study with Swiss vocational students. *Psychological reports* , 117 (3), 703-723.

Jenna M, Wilson. Audrey, Weiss. Natalie J, Shook(2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Science Direct*. Volume 152, 1 January 2020, 109568.

Kobasa SC.(2014). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *J Pers Social Psychol*; 37(1): 1-11.

Kobasa SC, Maddi SR, Zola MA. (2014).Personality and social resources in stress resistance.Type a and hardiness. *J Beh Med*; 45(2): 41-51.

Kobasa, SC.,(2014). Personality and social resources in stress resistance. *J Pers Soc Psychol*; 45(4): 839-5.

Lambert EG, Altheimer I, Hogan NL. Exploring the relationship between social support and job burnout among correctional staff. *Criminal Justice and Behavior*. 2010;37(11):1217-36.

O. Arrogante, E.G. Aparicio-Zaldivar.(2020). Burnout syndrome in intensive care professionals: Relationships with health status and wellbeing.*Science Direct*. Volume 31, Issue 2, April–June 2020, Pages 60-70.

Skomorovsky A, & Sudom K A. (2011). Role of hardiness in the psychological well-being of Canadian Forces officer candidates. *Military Medicine*. 176 (4):389-96.

Van Droogenbroeck, F., & Spruyt, B. (2015). Do teachers have worse mental health? Review of the existing comparative research and results from the Belgian Health Interview Survey. *Teaching and Teacher Education*, 51, 88-100

Abstract

The purpose of this study is to "investigate the mediating role of psychological well-being in the relationship between social support and psychological hardiness with burnout in female teachers in Saveh in 1300-1499." The study population is 290 female teachers over 10 years of experience and formal employment of primary school. In this study, the sample size using Morgan table from the mentioned population, 165 people were selected by convenience sampling method. Due to the outbreak of Quidditch disease, 19 schools were established virtually and questionnaires were provided to teachers online. Mornogames Psychology, Reef Psychological Well-Being, and Occupational Burnout have been used. To analyze the data, descriptive statistical methods such as mean and standard deviation were used and inferential statistical methods such as path analysis using Sobel method and Kalmogorov-Smirnov test were used. The results showed that "perceived social support" and "psychological toughness" both directly and through the mediation of "psychological well-being" were able to significantly predict "burnout" of teachers. She is Saveh's wife.

Keywords: Perceived social support, Psychological hardiness, Psychological well-being, Burnout.