

## پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان بر اساس شادکامی آنان

مرضیه مهدی نژاد<sup>۱</sup>

۱. کارشناس ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران. (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره هفتم، شماره پنجاه و پنجم، سال ۱۴۰۱، صفحات ۱۵۲-۱۴۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۳/۲۹

تاریخ وصول: ۱۴۰۰/۰۲/۰۱۷

## چکیده

هدف از انجام این پژوهش پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان بر اساس شادکامی آنان بود. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه معلمان شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه ۱۵۰ نفر از این معلمان بر اساس فرمول پلنت از تاپاکینگ، فیدل و اولمن (۲۰۰۷) و به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ) هیل و آرگیل (۲۰۰۲) و سیاهه فرسودگی شغلی مسلاچ (MBI) مسلاچ و همکاران (۱۹۸۶) پاسخ دادند. داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که بین شادکامی با فرسودگی شغلی رابطه معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/01$ ). نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره نیز آشکار کرد که  $50/8\%$  درصد از کل واریانس فرسودگی شغلی به وسیله شادکامی تبیین می‌شود. نتایج حاصل از این یافته‌ها به ضرورت توجه به شادکامی و آموزش آن در بهبود فرسودگی شغلی معلمان تأکید کرد.

کلیدواژه: فرسودگی شغلی، شادکامی، معلمان.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره هفتم، شماره پنجاه و پنجم، سال ۱۴۰۱

## مقدمه

معلمان به عنوان نیروهای انسانی از مهم ترین عوامل سازمان آموزش و پرورش محسوب می شوند. در سال های اخیر، معلمان با مشکلات متعددی مواجه شده اند؛ از جمله از دست دادن پایگاه اجتماعی و قدرت خرید ناشی از دستمزد پایین، افزایش اضافه کاری، شرایط کاری نامطلوب، فقدان مزایای کاری، دیوان سالاری و قرار داشتن در معرض انتقادهای جامعه؛ بنابراین، حرفه معلمی و رویارویی با عوامل استرس زای روانی به فرسودگی شغلی<sup>۱</sup> منتهی می شود (کارلوتو و کامارا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). 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 (بیرمیجو-تورو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). فرسودگی شغلی به عنوان سندرمی که ناشی از استرس مزمن در محل کار است که با موفقیت مدیریت نشده است (بوی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

در یازدهمین ویرایش طبقه بندی بین المللی بیماری ها<sup>۵</sup> (ICD-11) خستگی هیجانی به کارمندی اطلاق می شود که به دلیل کار خدمات انسانی احساس می کند بیش از حد هیجانی و فرسوده شده است؛ بنابراین، فرسودگی هیجانی بیشتری در بین افرادی که سطوح بالاتر فرسودگی شغلی دارند مشاهده می شود. نقصان تحقق شخصی به کارمندی اطلاق می شود که در هنگام درگیر شدن در کار خدمات انسانی احساس موفقیت و شایستگی نمی کند؛ بنابراین، تحقق شخصی کمتری در بین افرادی که سطوح فرسودگی شغلی بالاتری دارند مشاهده می شود. مسخ شخصیت به کارمندی اطلاق می شود که هنگام ارائه خدمات انسانی به گیرنده خدمات احساس بی تفاوتی و غیرشخصی بودن می کند؛ بنابراین، مسخ شخصیت قوی تر در میان افرادی که سطوح فرسودگی شغلی بالاتری دارند مشاهده می شود (مسلاچ و همکاران، ۱۹۹۷؛ به نقل از لین<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

فرسودگی شغلی که شامل خستگی هیجانی، گسست از خویش و نقصان تحقق شخصی می باشد به احساس خستگی، واکنش های منفی و پایین بودن باورهای کارآمدی فرد اشاره دارد. به عبارتی دیگر، فرسودگی شغلی به عنوان کاهش انرژی و افت عملکرد شغلی در محل کار تعریف شده است (بوکران<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). یکی از عواملی که می تواند به فرسودگی شغلی کمک کند، شادکامی آنان است، به طوری که توجه به شادکامی و عوامل پدیدآورنده آن می تواند به جلوگیری از فرسودگی شغلی کمک کند (شعبانی بهار و همکاران، ۱۳۹۵).

شادکامی یکی از موضوعاتی است که در سال های اخیر در حوزه شخصیت و روانشناسی مثبت نگر مورد توجه قرار گرفته و از مهم ترین نیازهای روانی بشر است که تأثیر عمده ای بر شکل گیری شخصیت و سلامت روان دارد. همه انسان ها شادکامی را برای خود و برای افراد مورد علاقه خودشان می خواهند (ضمیری نژاد و همکاران، ۱۳۹۲). شادکامی به عنوان باور به این که فرد چیزهای

<sup>1</sup>. job burnout

<sup>2</sup>. Carlotto & Câmara

<sup>3</sup>. Bermejo-Toro

<sup>4</sup>. Bui

<sup>5</sup>. 11th revision of the International Classification of Diseases (ICD-11)

<sup>6</sup>. Lin

<sup>7</sup>. Bocéréan

مهمی را که می‌خواهد به دست آورد و همچنین تأثیرات خوشایند خاصی که معمولاً با این باور همراه است تعریف شده است. به عبارتی دیگر شادکامی که به عنوان شادی ذهنی<sup>۱</sup> نیز توصیف شده است به عنوان ادراک فرد از شادکام یا ناشادکام بودن تعریف شده است (لوکوسویکوتی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

شادکامی به عنوان یک ملاک رضایت از زندگی در نظر گرفته شده است و که سه عنصر کلیدی شامل عاطفه مثبت، احساس رضایت بالا و نداشتن احساسات منفی است. به عبارتی دیگر، شادکامی یک حالت عاطفی و هیجانی است که به عنوان ارزیابی شناختی و ادراکی فرد از زندگی‌اش توصیف شده است که و احساسات مثبتی همچون لذت، غرور، اعتماد و هیجان‌زدگی و دوری از هیجانات منفی مانند عصبانیت، ترس، نگرانی و تنفر را در برمی‌گیرد (کاکیر و دمیرل<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). در یک جمع‌بندی می‌توان گفت که فرسودگی شغلی در معلمان می‌تواند تحت تأثیر متغیرهای متفاوتی باشد که به طور مستقیم و غیرمستقیم با سازه‌هایی چون شادکامی در ارتباط است، اما پژوهشی که روابط شادکامی و فرسودگی شغلی معلمان در قالب یک مطالعه منسجم مورد بررسی قرار داده باشد موجود نیست، لذا این پژوهش در راستای رفع این خلأ پژوهشی به این سؤال پاسخ خواهد داد که آیا فرسودگی شغلی معلمان بر اساس شادکامی قابل پیش‌بینی است؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه معلمان شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. به روش نمونه‌گیری در دسترس و برطبق فرمول  $n=50+8m$  از پلنت از تاپاکینگ<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۷) حجم نمونه ۹۰ نفر برآورد می‌شود. حرف  $m$  نشان‌دهنده تعداد متغیرهای پیش‌بین است. از آنجایی که احتمال افت آزمودنی‌ها و ناقص بودن برخی پرسشنامه‌های (داده‌های گمشده، پرت و دورافتاده) وجود دارد تعداد ۶۰ نفر بیشتر انتخاب و حجم نمونه تعداد ۱۵۰ نفر انتخاب شد. ازجمله اصول رعایت شده اخلاقی بر اساس انجمن روانشناسی آمریکا عدم تضییع حقوق دانش‌آموزان در پژوهش و رعایت حقوق انسانی آن‌ها بود. توضیح به افراد شرکت‌کننده در پژوهش که مشارکت در تحقیق برای آن‌ها خطرناک نبوده و یا حداقل خطر را دارد. توضیح کامل و مفید برای معلمان برای آماده کردن پژوهش، کسب رضایت آگاهانه از آن‌ها، اختیاری بودن پژوهش در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل به معلمان از دیگر اصول اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی و استنباطی عمل شد. در سطح آمار استنباطی جهت بررسی روابط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان استفاده شد. ابزار تجزیه و تحلیل داده‌ها نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ بوده است.

1. subjective happiness

2. Lukoševičiūtė

3. Çakir & Demirel

4. Tabachnick

## ابزار پژوهش

سیاهه فرسودگی شغلی مسلاچ<sup>۱</sup> (MBI) مسلاچ<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۶): این سیاهه شامل ۲۲ سؤال است که سه مؤلفه خستگی هیجانی با سؤالات ۱، ۲، ۳، ۸، ۱۳، ۱۴، ۱۶ و ۲۰؛ گسست از خویشتن با سؤالات ۵، ۱۰، ۱۱، ۱۵ و ۲۲؛ نقصان تحقق شخصی با سؤالات ۴، ۷، ۹، ۱۲، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۱ را اندازه‌گیری می‌کند. شیوه نمره‌گذاری در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای صورت می‌گیرد به این ترتیب به گزینه هرگز صفر نمره، خیلی کم ۱ نمره، کم ۲ نمره، متوسط ۳ نمره، متوسط بالا ۴ نمره، زیاد ۵ نمره و خیلی زیاد ۶ نمره تعلق می‌گیرد (نیگوین<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). در پژوهش‌های داخلی پایایی سیاهه فرسودگی شغلی بررسی شده است که ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ (جوادی و همکاران، ۱۳۹۶)، ضریب بازآزمایی ۰/۷۵ به دست آمده است (طرقه و همکاران، ۱۳۹۴). همچنین در خارج کشور پایایی سیاهه با استفاده از آلفای کرونباخ بررسی و ضریب ۰/۸۱ گزارش شده است (سیمانکاس-پالارس<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). در پژوهش‌های دیگر آلفای کرونباخ ۰/۸۸ (موسینگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸) و همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خستگی هیجانی ۰/۸۶، مسخ شخصیت ۰/۷۸ و نقصان تحقق شخصی ۰/۸۱ گزارش شده است (بوکران<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). در یک پژوهش برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب کل سؤالات ۰/۷۴ به دست آمده است (کابرا<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ بررسی شده است که ضریب ۰/۹۱ به دست آمده است.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد<sup>۸</sup> (OHQ) هیل و آرگیل<sup>۹</sup> (۲۰۰۲): این پرسشنامه شامل ۲۹ سؤال دارد و ۵ مؤلفه رضایت از زندگی با سؤالات ۱، ۲، ۳، ۵، ۶، ۸، ۲۴ و ۲۶؛ حرمت خود با سؤالات ۴، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۱ و ۲۳؛ بهزیستی فاعلی با سؤالات ۱۲، ۱۶، ۱۸، ۱۹ و ۲۹؛ رضایت خاطر با سؤالات ۷، ۹، ۱۷ و ۲۳؛ خلق مثبت با سؤالات ۲۲، ۲۷ و ۲۸ را اندازه‌گیری می‌کند (صالح صدق‌پور و همکاران، ۱۳۹۸). نمره‌گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای می‌باشد به این صورت که کاملاً موافقم ۶ نمره، موافقم ۵ نمره، کمی موافقم ۴ نمره، کمی مخالفم ۳ نمره، مخالفم ۲ نمره و کاملاً مخالفم ۱ نمره تعلق می‌گیرد. سؤالات ۱، ۵، ۶، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۹، ۲۲، ۲۴، ۲۷، ۲۸ و ۲۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در داخل ایران روایی و پایایی پرسشنامه بررسی و روایی مقیاس با روش تحلیل عاملی بررسی و مقادیر شاخص برازش تطبیقی (CFI)، شاخص برازش افزایشی (IFI) و خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب<sup>۱۰</sup> (RMSEA) به ترتیب ۰/۹۱۳، ۰/۹۲۲ و ۰/۰۶۴ به دست آمده است و همچنین برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۸۴ محاسبه شده است و روایی آزمون-بازآزمون در طی دو هفته ۰/۸۲ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (میرزایی و همکاران، ۱۴۰۰). در خارج کشور نیز ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه شادکامی

1. Maslach Burnout Inventory (MBI)

2. Maslach

3. Nguyen

4. Simancas-Pallares

5. Mosing

6. Bocéréan

7. Cabrera

8. Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)

9. Hills & Argyle

10. root mean square error of approximation (RMSEA)

مورد بررسی قرار گرفته است که در یک پژوهش آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۷۸ به دست آمده است (تورکمن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ بررسی شده است که ضریب ۰/۸۲ به دست آمده است.

## یافته‌ها

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و نرمال بودن متغیرهای پژوهش

| متغیرهای پژوهش       | میانگین | انحراف معیار | آماره KS | معناداری | کجی    | کشیدگی |
|----------------------|---------|--------------|----------|----------|--------|--------|
| خستگی هیجانی         | ۱۸/۳۲   | ۸/۰۳۵        | ۱/۰۶۷    | ۰/۱۵۸    | ۰/۴۰۴  | -۱/۶۶۲ |
| گسست از خویش         | ۱۱/۲۴   | ۴/۶۶۶        | ۰/۸۷۰    | ۰/۴۳۵    | ۰/۱۳۲  | -۱/۷۹۱ |
| نقصان تحقق شخصی      | ۱۸/۲۰   | ۶/۱۵۲        | ۰/۹۳۸    | ۰/۳۴۲    | ۰/۱۲۵  | -۱/۵۲۱ |
| نمره کل فرسودگی شغلی | ۴۷/۷۶   | ۱۵/۲۵۷       | ۱/۱۲۴    | ۰/۱۳۹    | ۰/۱۳۱  | -۱/۶۹۱ |
| رضایت از زندگی       | ۱۴/۲۴   | ۴/۷۸۵        | ۰/۷۱۵    | ۰/۳۶۵    | ۰/۶۲۴  | -۱/۵۶۴ |
| حرمت خود             | ۱۲/۰۰   | ۴/۱۸۰        | ۱/۰۲۱    | ۰/۱۲۹    | -۰/۰۴۴ | -۱/۳۵۸ |
| خلق مثبت             | ۸/۷۲    | ۳/۳۵۲        | ۱/۰۲۴    | ۰/۱۳۵    | -۰/۱۰۶ | -۱/۳۹۲ |
| بهبودی فاعلی         | ۷/۵۲    | ۱/۵۵۷        | ۱/۱۲۰    | ۰/۱۱۰    | ۰/۳۰۸  | -۱/۳۹۵ |
| رضایت خاطر           | ۵/۷۲    | ۱/۸۹۴        | ۰/۰۴۷    | ۰/۰۵۲    | ۰/۲۷۸  | -۱/۹۲۴ |
| نمره کل شادکامی      | ۴۸/۲۰   | ۱۳/۷۲۸       | ۱/۰۲۱    | ۰/۱۲۵    | -۰/۰۳۱ | -۱/۸۵۵ |

نتایج جدول ۱- آزمون کلموگروف اسمیرنوف تک نمونه‌ای را نشان می‌دهد که همان گونه که مشاهده می‌شود توزیع نمرات متغیرهای پژوهش نرمال است. همچنین مقادیر کجی<sup>۲</sup> و کشیدگی<sup>۳</sup> برای بررسی نرمال بودن استفاده شد که مقادیر به دست آمده حاکی از نرمال بودن توزیع نمرات بود. براین اساس می‌توان از آزمون‌های پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده نمود و لذا برای پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان بر اساس شادکامی از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۲ و ۳ آمده است.

جدول ۲. نتایج ماتریس همبستگی پیرسون بین شادکامی با فرسودگی شغلی

| متغیرهای پژوهش    | ۱        | ۲       | ۳       | ۴       | ۵       | ۶ |
|-------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---|
| ۱- فرسودگی شغلی   | ۱        |         |         |         |         |   |
| ۲- رضایت از زندگی | -۰/۵۵۱** | ۱       |         |         |         |   |
| ۳- حرمت خود       | -۰/۶۶۰** | ۰/۷۳۳** | ۱       |         |         |   |
| ۴- خلق مثبت       | -۰/۵۲۹** | ۰/۸۵۳** | ۰/۷۷۶** | ۱       |         |   |
| ۵- بهبودی فاعلی   | -۰/۴۴۲** | ۰/۴۵۳** | ۰/۳۵۹** | ۰/۴۶۸** | ۱       |   |
| ۶- رضایت خاطر     | -۰/۵۴۲** | ۰/۸۴۳** | ۰/۵۴۹** | ۰/۶۷۳** | ۰/۶۱۰** | ۱ |

\*\*معنادار در سطح ۰/۰۵

1. Türkmen

2. skewness

3. kurtosis

بر اساس جدول ۲- نتایج ماتریس ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین شادکامی و فرسودگی شغلی رابطه منفی و معناداری معنی‌داری وجود دارد. از آنجایی که بین متغیرهای پژوهش همبستگی معنادار وجود دارد، این امر ادامه تحلیل را ممکن می‌سازد. لذا برای پیش‌بینی فرسودگی شغلی بر اساس شادکامی از رگرسیون چندمتغیره استفاده شده است که نتایج در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. نتایج ضرایب رگرسیون چندمتغیره فرسودگی شغلی بر اساس شادکامی

| متغیرهای پیش‌بین | B      | خطای استاندارد | ضرایب استاندارد      |                | t      | سطح معناداری |
|------------------|--------|----------------|----------------------|----------------|--------|--------------|
|                  |        |                | ضریب بتا ( $\beta$ ) | خطای استاندارد |        |              |
| ثابت (Constant)  | ۸۹/۷۰۵ | ۴/۷۲۰          | -                    |                | ۱۹/۰۰۶ | ۰/۰۰۱        |
| رضایت از زندگی   | -۰/۳۱۱ | ۰/۵۳۹          | -۰/۲۹۸               |                | -۲/۵۷۷ | ۰/۰۲۵        |
| حرمت خود         | -۲/۲۹۴ | ۰/۳۴۹          | -۰/۶۲۹               |                | -۶/۵۶۴ | ۰/۰۰۱        |
| خلق مثبت         | -۰/۶۰۰ | ۰/۸۵۴          | -۰/۱۳۲               |                | -۳/۰۲۷ | ۰/۰۳۶        |
| بهریستی فاعلی    | -۱/۵۳۶ | ۰/۷۶۳          | -۰/۱۵۷               |                | -۲/۰۱۳ | ۰/۰۴۶        |
| رضایت خاطر       | -۲/۱۹۰ | ۱/۰۴۷          | -۰/۲۷۲               |                | -۲/۰۹۲ | ۰/۰۳۸        |

$$R^2 = ۰/۴۹۱; F = ۲۹/۷۶۴ \text{ تعدیل شده: } R^2 = ۰/۵۰۸; R = ۰/۷۱۳$$

با توجه نتایج به‌دست‌آمده از جدول فوق ۵۰/۸ درصد از واریانس فرسودگی شغلی بر اساس شادکامی تبیین می‌شود. قوی‌ترین متغیر پیش‌بین حرمت خود با ضریب -۰/۶۲۹ بود. لذا می‌توان گفت فرسودگی شغلی بر اساس ابعاد شادکامی معلمان پیش‌بینی می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان بر اساس شادکامی آنان بود. یافته‌ها نشان داد که بین شادکامی با فرسودگی شغلی رابطه معنی‌داری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره نیز آشکار کرد که ۵۰/۸ درصد از کل واریانس فرسودگی شغلی به‌وسیله شادکامی تبیین می‌شود. این نتیجه به‌دست‌آمده با نتایج تحقیقات شعبانی بهار و همکاران (۱۳۹۵) همسویی دارد. در تبیین این نتیجه به‌دست‌آمده می‌توان گفت که روانشناسی مثبت یکی از رشته‌های بدیع روانشناسی است که در اواخر سده بیستم میلادی پا به عرصه وجود نهاده و افق تازه‌ای را در برابر روانشناسان و پژوهشگران گشوده است. در این نوع روانشناسی به‌جای تأکید بر شناسایی و مطالعه کمبودهای روانی و کاستی‌های رفتاری و ترمیم یا درمان آن‌ها به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت انسان توجه و تأکید می‌شود. این رشته جدید طبیف وسیعی از مفاهیم روان‌شناختی از جمله مفهوم شادکامی را در برمی‌گیرد (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۳). شادکامی درجه و میزانی که با آن یک فرد کیفیت کلی زندگی‌اش را به‌عنوان یک زندگی کاملاً مطلوب مورد قضاوت قرار می‌دهد تعریف شده است. یکی از عوامل مؤثر در بالا بردن کیفیت زندگی و داشتن پیری موفق، احساس شادکامی می‌باشد (علی‌اکبری دهکردی و همکاران، ۱۳۹۳). به اساس نظریه داینر، در تعریف شادکامی به سه بعد توجه می‌شود. رضایت زندگی حداکثر، عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی (داینر و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از منیرپور و همکاران، ۱۳۹۸). از آنجایی که شادکامی می‌تواند افراد را نسبت به زندگی و شغل خود رضایتمند کند و همچنین باعث می‌شود که خلق مثبت‌تری را داشته باشند، معلمانی که رضایت زندگی بیشتر و خلق مثبت‌تری دارند، در محل کار خود فرسودگی شغلی کمتری را تجربه می‌کنند.

از آنجاکه پژوهش حاضر در میان معلمان شهر کرج صورت گرفته به دلیل نقش احتمالی عوامل زمینه‌ای، در خصوص تعمیم نتایج بایستی با احتیاط عمل شود. ناتوانی در کنترل شرایط مکانی یکسان برای تکمیل پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌ها یکی از محدودیت‌های موجود در این پژوهش بود. برای رفع این محدودیت پژوهش‌های مشابه در مورد زنان و مردان به طور همزمان و در سایر شهرها و فرهنگ‌های دیگر نیز اجرا شود. در پژوهش‌های آینده از طرح‌های ترکیبی (کیفی و کمی)، حجم نمونه بالاتر و روش‌های پیچیده‌تر آماری که امکان تحلیل عمیق‌تر و نتیجه‌گیری بهتر را فراهم می‌کنند، استفاده شود. دستاوردها و پیامدهای این پژوهش را می‌توان در دو سطح نظری و عملی مطرح کرد. در سطح نظری، یافته‌های پژوهش می‌توانند با تبیین نقش پیش‌بین شادکامی و شادی سازمانی به گسترش دانش در زمینه عوامل مؤثر بر فرسودگی شغلی معلمان کمک کنند. همچنین، نتایج پژوهش حاضر می‌تواند راهگشای پژوهش‌های جدیدتر به منظور گسترش دانش روان‌شناختی در زمینه عوامل مؤثر بر شکل‌گیری فرسودگی شغلی شود. در سطح عملی، از یافته‌های این پژوهش می‌توان در جهت تدوین برنامه‌ها و مداخله‌های آموزشی درمانگری در سازمان‌های ذی‌ربط مانند آموزش و پرورش شهر کرج جهت طراحی مداخلاتی مانند آموزش شادکامی به بهبود فرسودگی شغلی معلمان کمک شود و مشاوران تحصیلی و روانشناسان بالینی می‌توانند بر این اساس از نتایج این پژوهش استفاده کنند.

#### منابع

- آقاییوسفی، علیرضا؛ علی‌اکبری دهکردی، مهناز؛ و اسمعی، الهه. (۱۳۹۳). بررسی رابطه شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شخصیت. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۰(۲)، ۱۴۲-۱۱۹.
- جواد، رحم‌خدا؛ رسولی، محسن؛ نظری، محمدعلی؛ و حسینی، جعفر. (۱۳۹۶). عوامل مؤثر بر فرسودگی شغلی معلمان: ارائه مدل ساختاری. *فصلنامه توسعه حرفه‌ای معلم*، ۲(۳)، ۵۰-۳۷.
- شعبانی بهار، غلامرضا؛ شکری، مژده؛ و خداپنده لو، وحید. (۱۳۹۵). تعیین رابطه بین شادی سازمانی با فرسودگی شغلی در کارکنان ادارات ورزش و جوانان استان همدان. *نشریه علمی رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی*، ۴(۱۴)، ۹۵-۱۰۵.
- صالح صدق‌پور، بهرام؛ طلوع دل، محمدصادق؛ و سادات، سیده اشرف. (۱۳۹۸). هنجارسنجی، اعتباریابی و پایاسازی مقیاس سنجش شادکامی در میان دانشجویان. *نشریه فناوری آموزش*، ۱۴(۲)، ۳۶۷-۱۵۵.
- ضمیری نژاد، سمیه؛ پیلتن، مریم؛ حق شناس، مرتضی؛ تبرائی، یاسر؛ و اکابری، آرش. (۱۳۹۲). پیش‌بینی شادکامی دانشجویان بر اساس هوش معنوی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۰(۵)، ۷۷۳-۷۸۱.
- طرقة، میترا؛ علی‌اکبری دهکردی، مهناز؛ و علیپور، احمد. (۱۳۹۴). ارتباط شوخ طبعی با میزان فرسودگی شغلی و تاب‌آوری پرستاران. *پرستاری و مامایی جامع نگر*، ۲۵(۲)، ۶۴-۵۷.
- علی‌اکبری دهکردی، مهناز؛ پیمانفر، الیکا؛ محتشمی، طیبه؛ و برجعلی، احمد. (۱۳۹۳). مقایسه سطوح مختلف نگرش مذهبی بر احساس معنا، تنهایی و شادکامی در زندگی سالمندان تحت پوشش سازمان بهزیستی. *مجله سالمندی ایران*، ۹(۴)، ۲۹۷-۳۰۵.
- منیرپور، نادر؛ عطاری، بهناز؛ و ضرغام حاجبی، مجید. (۱۳۹۸). تبیین بخشش در سالمندان از طریق قدردانی، شادکامی و پذیرش خود با نقش میانجی توانمندی خود. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۱۰(۳۹)، ۱۵۶-۱۲۳.

- میرزایی، امین؛ شریف نیا، سیدحمید؛ دوران، بهناز؛ پسندیده، عباس؛ سلیمی، سیدحسین. (۱۴۰۰). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در نمونه‌ای از نیروهای نظامی ایران. *مجله طب نظامی*، ۲۳(۳)، ۲۴۶-۲۵۴.
- Bermejo-Toro, L., Prieto-Ursúa, M., & Hernández, V. (2016). Towards a model of teacher well-being: Personal and job resources involved in teacher burnout and engagement. *Educational Psychology*, 36 (3), 481-501.
  - Bocéréan, C., Dupret, E., & Martine, M. (2019). Maslach Burnout Inventory – General Survey: French validation in a representative sample of employees. *SCIREA Journal of Health*, 3(1), 34-61.
  - Bui, T. H. T., Tran, T. M. D., Nguyen, T. N. T., Vu, T. C., Ngo, X. D., Nguyen, T. H. P., & Do, T. L. H. (2022). Reassessing the most popularly suggested measurement models and measurement invariance of the Maslach Burnout Inventory–human service survey among Vietnamese healthcare professionals. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 10(1), 104-120.
  - Cabrera, P. L. Á., López-Reyes, K. V., Fuertes, F. C., & Moreno, E. S. (2022). Factor Validity of Measurement for Burnout in Chilean Prison Officers. *Revista Colombiana de Psicología*, 31(1), 23-34.
  - Çakir, V. O., & Demirel, D. H. (2019). A Student-Oriented Study: Analyzing the Relationship between Happiness and Satisfaction with Life. *Journal of Educational Issues*, 5(1), 150-161.
  - Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2019). Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers. *Análise Psicológica*, 37(2), 135- 146.
  - Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
  - Lin, C. Y., Alimoradi, Z., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). Psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory for Medical Personnel (MBI-HSS-MP). *Heliyon*, e08868.
  - Lukoševičiūtė, J., Argustaitė-Zailskienė, G., & Šmigelskas, K. (2022). Measuring Happiness in Adolescent Samples: A Systematic Review. *Children*, 9(2), 1-39.
  - Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory* (Vol. 21, pp. 3463-3464). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
  - Mosing, M. A., Butkovic, A., & Ullen, F. (2018). Can flow experiences be protective of work-related depressive symptoms and burnout? A genetically informative approach. *Journal of affective disorders*, 226, 6-11.
  - Nguyen, H. T. T., Kitaoka, K., Sukigara, M., & Thai, A. L. (2018). Burnout study of clinical nurses in Vietnam: Development of job burnout model based on Leiter and Maslach's theory. *Asian nursing research*, 12(1), 42-49.
  - Simancas-Pallares, M. A., Mesa, N. F., & Martínez, F. D. G. (2017). Validity and internal consistency of the Maslach Burnout Inventory in dental students from Cartagena, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría (English ed.)*, 46(2), 103-109.
  - Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5). Boston, MA: Pearson.
  - Türkmen, O. O., Kavaklı, M., & A.K, M. (2022). The multiple mediating roles of self-esteem and happiness in the relationship between loneliness and depression in Facebook and Instagram users. *Turkish J Clinical Psychiatry*, 25.