

رابطه استرس، کیفیت خواب و کمال گرایی با فرسودگی شغلی در معلمان

مدارس استثنائی شهر اهواز

شهلا شیخی نسب¹، مهناز مهرابی زاده هنرمند²، بهنام مکوندی³

1 دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، ایران

2 دکتری روانشناسی، استاد گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران اهواز، ایران

3 دکتری روانشناسی عمومی، استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز،

ایران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین رابطه بین استرس، کیفیت خواب و کمال گرایی با فرسودگی شغلی بود. جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه‌ی معلمان مدارس استثنایی شهر اهواز در سال تحصیلی 92-93 تشکیل می‌دادند. نمونه‌ی پژوهش شامل 150 نفر از معلمان مدارس استثنایی بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزارهای به‌کاررفته در پژوهش حاضر شامل مقیاس استرس ادراک‌شده کوهن، شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ، مقیاس کمال‌گرایی اهواز و پرسشنامه فرسودگی مسلش بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده گردید. نتایج نشان داد که استرس، کیفیت خواب و کمال‌گرایی پیش‌بینی کننده‌ی فرسودگی شغلی است و کمال‌گرایی و کیفیت خواب نیز بهترین پیش‌بینی کننده‌های فرسودگی شغلی می‌باشد. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که سطوح بالای استرس، وضعیت نامطلوب کیفیت خواب و کمال‌گرایی نقش بسزایی در بروز فرسودگی شغلی در معلمان مدارس استثنایی ایفا می‌کنند.

واژه‌های کلیدی: استرس، کیفیت خواب، کمال‌گرایی، خستگی مزمن