

## نقش همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان

\* اسمائیل صدری دمیرچی<sup>1</sup>، حمیدرضا صمدی فرد<sup>2</sup>

1. استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه محقق اردبیلی، 2. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی

(تاریخ وصول: 95/08/17 - تاریخ پذیرش: 96/02/31)

### The Role of Cognitive Fusion, Perception of Social Interaction, and Cognitive Avoidance Components in the Prediction of Teachers' Job Burnout

\*Esmail Sadri Damirchi<sup>1</sup>, Hamidreza Samadifard<sup>2</sup>

1. Assistant Professor Department of Educational Sciences University of Mohagheh Ardabili

2. M.A Student of Psychology, University of Mohagheh Ardabili, Ardabil

(Received: Nov. 08, 2016 - Accepted: May. 21, 2017)

#### Abstract

**Aim:** This study aimed to investigate the role of cognitive fusion, perception of social interaction and, cognitive avoidance components in the prediction of teachers' job burnout. The research design was descriptive/correlational study. The population included all male teachers in Ardabil in 2015-2016, of which 104 persons were selected as the statistical sample using the convenience sampling. For data collection, the Cognitive Fusion Scale (Gillanders, 2014), Perception of Social Interaction Scale (Glass, 1994), Cognitive Avoidance Scale (Sexton & Dugas, 2008) and Job Burnout Scale (Maslach & Jackson, 1981). Research data were analyzed using Pearson correlation coefficient and multiple regression methods. The study results showed a significant relationship between cognitive fusion, perception of social interaction and cognitive avoidance with teachers job burnout. Multiple regression analysis showed that cognitive fusion 0.19, perception of social interaction -0.17 and cognitive avoidance components (thoughts repression 0.18, distractions 0.21, changing image to thought 0.19) significantly predict job burnout of the teachers ( $p < 0.05$ ). Thus, it can be concluded that cognitive fusion, perception of social interaction and cognitive avoidance are considered as the predicting variables related to job burnout.

**Keywords:** Cognitive Fusion, Social Interaction, Cognitive Avoidance, Job Burnout.

#### چکیده

**مقدمه:** پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان صورت گرفت. روش اجرای مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، کلیه معلمان مرد شهرستان اردبیل در سال 1394-1395 هستند که به روش نمونه‌گیری در دسترس 104 نفر از آن‌ها به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از ابزارهای همجوشی شناختی (گیلاندرز، 2014)، ادراک تعامل اجتماعی (گلاس، 1994)، اجتناب شناختی (سکستون و دوگاس، 2008) و مقیاس فرسودگی شغلی (ماسلاچ و جکسون، 1981) استفاده شد. داده‌های پژوهش با روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد بین همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی با فرسودگی شغلی معلمان رابطه معناداری وجود دارد. نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد همجوشی شناختی 0/19، ادراک تعامل اجتماعی 0/17- و متغیر دیگر پژوهش اجتناب شناختی (واپس زنی 0/18، حواس پرتی 0/21 و تبدیل صور به فکر 0/19) به شکل معناداری فرسودگی شغلی معلمان را پیش‌بینی می‌کنند ( $p < 0/05$ ). نتیجه‌گیری: بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی در زمره متغیرهای مرتبط با فرسودگی شغلی معلمان هستند و توانایی پیش‌بینی آن را دارند.

**واژگان کلیدی:** همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی، اجتناب شناختی،

فرسودگی شغلی.

## مقدمه

امروزی ارتباط دارد. به طوری که عوارض زیادی در خانواده، زندگی فردی و اجتماعی بر جای می‌گذارد که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان غیبت و ترک خدمت، تأخیرهای متوالی، شکایات مختلف روان‌شناسی، تضاد در نقش، تغییر شغل و تعارضات بین فردی با همکاران را نام برد (ضیایی، حسینی، شریعتی و خوشبو، 1394). نتایج تحقیقات نشان داده است که عوامل مختلفی مانند: جو منفی محیط (سالملا، ساولینین و هالوپینین<sup>6</sup>، 2008)، طول مدت خدمت (بروگام، زیل، مندوزا و میلر<sup>7</sup>، 2009)، ویژگی‌های شخصیتی شناختی و رفتاری (سلیک و ارال<sup>8</sup>، 2013)، فشار روانی طولانی (هیس<sup>9</sup>، 2015)، ویژگی‌های شخصیتی (سواری و بشلیده، 1389)، سلامت عمومی (شعبانی بهار و زمان کونانی، 1391)، عملکرد (عظیمی، پیری و زوار، 1393) و کیفیت زندگی (ضیایی و همکاران، 1394) در فرسودگی شغلی نقش دارند.

از عوامل روانی و اجتماعی که ممکن است در فرسودگی شغلی تأثیرگذار باشد همجوشی شناختی<sup>10</sup> است (صمدی‌فرد، 1396). پدیده همجوشی شناختی زمانی اتفاق می‌افتد که شخص در بافت فکری خود گرفتار شود. همجوشی شناختی مفهومی

فرسودگی شغلی<sup>1</sup> پدیده‌ای است که در آن اثرات تجمعی فشار محیط کار، به تدریج افراد را به سوی انواع بیماری‌های جسمی و روحی سوق می‌دهد (نیکبخت، سالاری، حسین پور و یکانی نژاد، 1393). فرسودگی شغلی یک اصطلاح شناخته شده در نظریه و عمل است که توجه پژوهشگران را از 50 سال پیش تاکنون به خود جلب کرده است (نیکودیجوی، آنلکوی و اکاوی<sup>2</sup>، 2012). فرسودگی شغلی یک حالت عاطفی مزمن است که از سه مؤلفه خستگی شناختی، جسمانی و هیجانی تشکیل شده است (بکویچ، زیوجینویچ، ماکسیمویچ و ماکسیمویچ<sup>3</sup>، 2012). علائم فرسودگی شغلی شامل خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و افت عملکرد است (واسا و رابرتسون<sup>4</sup>، 2011). عوامل مختلفی در ایجاد فرسودگی شغلی دخیل هستند که شامل فعالیت‌های جمعی، علمی و فشارهای مختلف اقتصادی، فردی و اجتماعی مربوط به اساتید، انتظارات حرفه‌ای و تردید در مورد مفید بودن مطالعات و آینده کاری می‌شوند (کیمپوس، زوکولوتو، بونف، جردانی و ماروکو<sup>5</sup>، 2011، به نقل از مرزوقی، حیدری و حیدری، 1392). فرسودگی شغلی به نحوی با زندگی مدرن

6. Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen.  
7. Brougham, Zail, Mendoza & Miller.  
8. Celik & Oral.  
9. Hayes.  
10. Cognitive Fusion.

1. Job Burnout.  
2. Nikodijevi, Anelkovi & Okovi.  
3. Backović, Zivojinović, Maksimović & Maksimović.  
4. Wattsa & Robertsona.  
5. Campos, Zucoloto, Bonafé, Jordani & Maroco.

می‌شود و مستلزم جستجو، به دست آوردن و پردازش اطلاعات است. ادراک تعامل اجتماعی، فرآیند فعالی است که موجب فهم و درک رفتار دیگران می‌شود و دارای اشکال متفاوت مثبت و منفی است (باباخانی و ممی‌پور، 1391). شواهد تجربی از نقش ادراکات فردی در سلامت و بیماری‌های روانی حمایت می‌کند (بیرامی، موحدی و موحدی، 1393). یافته‌های پژوهشی نشان داده است که بین جو محیط (سالما و همکاران، 2008) و نحوه ادراک فرد از آن (حسن‌نیا و فولادچنگ، 1393) با فرسودگی شغلی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحقیق یزدخواستی (1389) نشان داد بین ادراک تعامل اجتماعی با خشم و خطرپذیری رابطه معناداری وجود دارد.

از عوامل دیگری که ممکن است در فرسودگی شغلی مؤثر باشد اجتناب شناختی<sup>4</sup> شناختی<sup>4</sup> است (صمدی‌فرد، 1396). اجتناب شناختی، انواع راهبردهای ذهنی است که بر اساس آن افراد افکار خویش را در جریان ارتباطات اجتماعی تغییر می‌دهند (سکستون و دوگاس<sup>5</sup>، 2009). هر فردی در برخورد با یک موقعیت اجتماعی فرضیه‌هایی درباره خود و محیطش می‌سازد. این فرضیه‌ها معیارهایی کمال‌گرایانه و سوگیرانه درباره عملکرد اجتماعی است که می‌تواند منجر به شکل‌گیری نشانه‌های جسمی و روانشناختی شود (داناوی و استوپا<sup>6</sup>، 2010). انواع

شناختی و اجتماعی است و چنان شخص را گیج می‌کند که پس از مدتی به عنوان تفسیر درست از تجارب شخصی تلقی شده و دیگر قابل تشخیص از تجارب واقعی فرد نیستند (زارع، 1393). منظور از همجوشی شناختی این است که فرد طوری تحت تأثیر افکارش قرار گیرد که گویی کاملاً واقعی هستند و موجب می‌شوند رفتار و تجربه بر دیگر منابع تنظیم رفتاری حاکم شوند و فرد نسبت به نتایج مستقیم، حساسیت کمتری پیدا می‌کند (گیلاندرز، آشلیگ، مارگاریت و کرسین<sup>1</sup>، 2015). در خارج از ایران، اینس و ترایندید<sup>2</sup> (2014) به این نتیجه رسیدند که همجوشی شناختی از عوامل تأثیرگذار در بروز اختلالات روانی است. نتایج تحقیق گیلاندرز و همکاران (2015) نشان داد که همجوشی شناختی از عوامل تأثیرگذار در کیفیت زندگی افراد است. در ایران نیز نتایج تحقیق صمدی‌فرد (2016) نشان داد که بین همجوشی شناختی و اختلالات روانی رابطه معناداری وجود دارد.

از عوامل روانی و اجتماعی دیگر که ممکن است در فرسودگی شغلی معلمان تأثیرگذار باشد ادراک تعامل اجتماعی<sup>3</sup> است (صمدی‌فرد، 1396). از آنجا که ما انسان‌ها به‌صورت اجتماعی زندگی می‌کنیم، درک درست و دقیق رفتارهای دیگران نقش مهمی در زندگی‌مان ایفا می‌کند. ادراک، شامل آگاهی از رویدادها، مردم، اشیا و موقعیت‌ها

4. Avoid Cognitive.  
5. Sexton & Dugas.  
6. Danahy & Stopa.

1. Gillanders, Ashleigh, Margaret & Kirsten.  
2. Inês & Trindade.  
3. Perception of Social Interaction.

متغیرهای ذکر شده را در فرسودگی شغلی معلمان بررسی نکرده است، مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه بین همجواری شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی با فرسودگی شغلی معلمان و هم‌چنین پیش‌بینی فرسودگی شغلی آن‌ها بر اساس متغیرهای ذکر شده صورت پذیرفت.

### روش

روش پژوهش توصیفی، از نوع همبستگی است. جامعه آماری مطالعه کلیه معلمان مرد شهرستان اردبیل در سال 1394-1395 بودند. با توجه به اینکه در تحقیقات توصیفی حداقل تعداد نمونه 100 نفر است (دلاور، 1380)، در این پژوهش به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد 104 نفر از معلمان به عنوان نمونه انتخاب شدند. 24 نفر (23/1 درصد) در دامنه سنی 22-34 سال قرار داشتند، 65 نفر (62/5 درصد) در دامنه سنی 35-47 سال و 15 نفر (14/4 درصد) در دامنه سنی 48-60 سال قرار داشتند. سطح تحصیلات 20 نفر (19/2 درصد) فوق دیپلم، 68 نفر (65/4 درصد) لیسانس و 16 نفر (15/4 درصد) فوق لیسانس بودند. هم‌چنین 14 نفر (13/5 درصد) دارای سابقه خدمت کمتر از 5 سال، 21 نفر (20/2 درصد) سابقه خدمت بین 5 تا 10 سال و 69 نفر (66/3 درصد) سابقه خدمت بیشتر از 10 سال بودند. بعد از انتخاب نمونه و دادن اطمینان خاطر از اینکه این آزمون و نتایج به

راهبردهای اجتناب شناختی از جمله فرونشانی فکر، جانشینی فکر، حواس پرتی، اجتناب از محرک تهدید کننده و تبدیل تصور به فکر توسط محققین مختلف گزارش شده است (بساک نژاد، معینی و مهربانی‌زاده، 1389). نتایج مطالعات نشان داده که اجتناب شناختی در اختلالات روانی (هولوی، هایمبرگ و کلس<sup>1</sup>، 2006)، افسردگی (مختاری، خسروی و نجات‌بخش، 1394) و اضطراب (برقی ایرانی، محمدی، بگیان کوله مرز و بختی، 1394) نقش دارد.

وجود تنش و خستگی در محیط کار، اجتناب ناپذیر است و از آن گریزی نیست، اما باید عوامل ایجاد تنش و خستگی را بازشناخت و برای از بین بردن یا کاهش آن‌ها در محیط کاری تلاش نمود. نشانگان فرسودگی شغلی بر روند اثربخشی، کارآمدی خدمات معلمان، بهداشت روانی، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان اثر منفی می‌گذارد و دانش‌آموزان را با مشکلات و موانع متعدد روبرو می‌کند از این‌رو لازم است با تشخیص و درمان به موقع از عواقب سوء آن جلوگیری شود. با توجه به احتمال بروز فرسودگی شغلی در معلمان (رستمی، نوروزی، زارعی، امیری و سلیمانی، 1387) با شناسایی عوامل مؤثر می‌توان در جهت کاهش این مشکل روانشناختی، گام برداشت. با توجه به اهمیت موضوع و مطالب گفته شده و از آنجایی که تاکنون پژوهشی نقش

1. Holaway, Heimberg & Coles.

شده است. این مقیاس شامل 30 ماده است که بر پایه مقیاس 5 درجه‌ای (1- این فکر اصلاً به ذهن من نرسیده است؛ 2- این فکر خیلی کم به ذهن من رسیده است؛ 3- این فکر گاهی به ذهن من رسیده است؛ 4- این فکر خیلی زیاد به ذهن من رسیده است؛ و 5- این فکر همیشه به ذهن من رسیده است) ارزیابی می‌شود. در این مقیاس افرادی که در تفکر منفی نمره بالایی به دست می‌آورند، تمایل دارند در موقعیت‌های اجتماعی عصبی باشند و با حفظ افکار انتقادی در مورد تعامل با دیگران عصبی بودنشان را تشدید کنند. این ابزار از روایی تأیید شده‌ای برخوردار است. اعتبار مقیاس در خارج از ایران در مطالعه کوبایاشی<sup>5</sup> (2000) برابر با 0/85 و در ایران در پژوهش هادیان (1387) برابر با 0/73 گزارش شده است. در این پژوهش ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ 0/79 به دست آمد.

**مقیاس اجتناب شناختی<sup>6</sup>:** مقیاس توسط سکستون و دوگاس<sup>7</sup> در سال 2008 برای سنجش اجتناب شناختی افراد ساخته شده و در ایران توسط بساک نژاد و همکاران (1389) ترجمه و هنجاریابی شده است. مقیاس دارای 25 سوال در طیف لیکرت 5 درجه‌ای بوده و هدف آن سنجش اجتناب شناختی از ابعاد مختلف واپس‌زنی سوال‌های (1، 2، 5، 6، 14)، جانشینی افکار (4، 11، 17، 20، 25)، حواس‌پرتی (8، 10، 12، 13،

دست آمده از آن صرفاً جنبه پژوهشی دارد و تأکید بر اینکه نوشتن نام و نام خانوادگی به هیچ وجه ضرورتی ندارد، ابزارها در آن‌ها به اجرا درآمد. شرح ابزار گردآوری اطلاعات به صورت ذیل هستند:

**مقیاس همجوشی شناختی<sup>1</sup>:** مقیاس توسط گیلاندرز، بلدرستون، باند، دمپستر، فلاکسمن<sup>2</sup> (2014) به منظور سنجش همجوشی شناختی تهیه شده و در ایران توسط زارع (1393) ترجمه و هنجاریابی شده است. این مقیاس دارای 7 سوال در طیف لیکرت 7 درجه‌ای (از همیشه درست تا هرگز درست نیست) است. دامنه نمرات مقیاس بین 7 تا 49 خواهد بود. سازندگان مقیاس ضریب آلفای کرونباخ مقیاس را 0/93 و ضریب پایایی بازآزمایی را در فاصله 4 هفته‌ای 0/80 گزارش کردند. در ایران این ضریب برای مقیاس همجوشی شناختی 0/76 به دست آمد (زارع، 1393). در مطالعه دیگری در ایران ضریب آلفای کرونباخ را 0/91 و ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله 5 هفته را هم 0/86 گزارش کرده‌اند (به نقل از اکبری، محمدخانی و ضرغامی، 1395). در مطالعه حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ 0/81 به دست آمد.

**مقیاس ادراک تعامل اجتماعی<sup>3</sup>:** مقیاس در سال 1994 توسط گلاس<sup>4</sup> به منظور ارزیابی ادراک افراد از تعامل‌های اجتماعی ساخته

5. Kobayashi.  
6. CAQ.  
7. Sexton & Dugas.

1. CFQ.  
2. Gillanders, Bolderston, Bond, Dempster & Flaxman.  
3. PSIQ.  
4. Glass.

و در ایران توسط اکبری، غفارثمر، کیانی و اقتصادی (1390) ترجمه و هنجاریابی شده است. مقیاس دارای 22 سوال با لیکرت 6 درجه‌ای است. این مقیاس سه زیر مقیاس دارد که عبارتند از: فرسودگی هیجانی سؤال‌های (1، 2، 3، 6، 8، 13، 14، 16، 20)، شخصیت زدایی (5، 10، 11، 15، 22) و مشکلات شخصی (4، 7، 9، 12، 17، 18، 19، 21). برای به دست آوردن نمره کلی نمرات زیر مقیاس‌ها جمع می‌شود. پایایی خرده مقیاس‌ها و نمره کلی این ابزار در مقیاس اصلی بین 0/74 تا 0/84 به دست آمد (ماسلاچ و جکسون، 1981). در ایران ضریب پایایی مقیاس بین 0/62 تا 0/88 به دست آمد. هم‌چنین روایی همزمان این ابزار با رضایت شغلی محاسبه شده است که نتایج نشان دهنده مناسب بودن روایی همزمان مقیاس است (عزیزی، فیض آبادی و صالحی، 1387؛ اکبری و همکاران، 1390). در این مطالعه ضریب پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ بین 0/76 تا 0/89 به دست آمد. داده‌های پژوهش با روش‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه و با استفاده از نرم افزار آماری spss نسخه 23 و سطح معنی داری  $p=0/05$  تجزیه و تحلیل شدند.

(21)، اجتناب از موقعیت‌ها (7، 9، 16، 18، 22) و تبدیل تصور به فکر (3، 15، 19، 23، 24) است. برای بدست آوردن امتیاز کلی مقیاس، مجموع امتیازات همه سؤالات با هم جمع می‌شود. دامنه نمرات بین 25 تا 125 خواهد بود. پژوهش سکستون و دوگاس (2008) نشان داد که این مقیاس ثبات درونی بالایی داشته و پایایی بازآزمایی آن در طی 6 هفته 0/85 بود. در ایران ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برای نمره کل اجتناب شناختی برابر 0/91 و به ترتیب برای خرده مقیاس واپس‌زنی افکار 0/90، برای جانشینی فکر 0/71، برای حواس‌پرتی 0/89، برای اجتناب از موقعیت‌ها 0/90 و برای تبدیل تصورات به افکار برابر 0/84 است. ضریب روایی مقیاس از طریق ضریب همبستگی با سیاهه فرونشانی فکر خرس سفید<sup>1</sup> برابر با 0/48 به دست آمد که در سطح  $p<0/01$  معنی‌دار بود. بنابراین یافته‌ها نشان می‌دهند که این مقیاس از ویژگی روانسنجی مطلوبی برخوردار است (برقی ایرانی و همکاران، 1394). هم‌چنین در این مطالعه ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ بین 0/81 تا 0/93 به دست آمد. مقیاس فرسودگی شغلی<sup>2</sup>: مقیاس توسط ماسلاچ و جکسون<sup>3</sup> (1981) طراحی شده

1. White Bear Thought Suppression Inventory.

2. MBI.

3. Maslach & Jackson.

جدول 1. آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه

SD	M	متغیر	
6/90	26/42	همجویشی شناختی	
13/09	76/80	ادراک تعامل اجتماعی	
4/83	11/54	واپس‌زنی افکار	اجتناب شناختی
4/14	11/06	جان‌شینی افکار	
5/11	12/45	حواس‌پرتی	
4/51	11/31	اجتناب از موقعیت‌ها	
5/01	12/07	تبدیل تصورات به افکار	
9/31	35/34	فرسودگی شغلی	

جدول فوق میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. برای بررسی رابطه متغیرهای پژوهش با فرسودگی شغلی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج در جدول 2 آمده است.

جدول 2. ضریب همبستگی متغیرهای پژوهش با فرسودگی شغلی معلمان

سطح معناداری	ضریب پیرسون	متغیر	
0/001	0/621	همجویشی شناختی	
0/001	-0/634	ادراک تعامل اجتماعی	
0/001	0/474	واپس‌زنی افکار	اجتناب شناختی
0/001	0/312	جان‌شینی افکار	
0/001	0/602	حواس‌پرتی	
0/001	0/384	اجتناب از موقعیت‌ها	
0/001	0/588	تبدیل تصور به فکر	

طبق نتایج جدول فوق بین همجواری شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی با فرسودگی شغلی معلمان رابطه معناداری وجود دارد. در گام آخر برای پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان بر اساس متغیرهای پژوهش از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد.

جدول 3. آماره‌های رگرسیون چندگانه

مدل	SS	df	MS	F	p	R	R2
رگرسیون	41709/529	6	6951/588	29/671	0/001	0/69	0/58
باقیمانده	22276/125	97	234/290				
کل	64435/654	103					

براساس یافته‌های آزمون رگرسیون، الگوی رگرسیون معنادار است و متغیرهای پژوهش می‌توانند به‌طور معناداری فرسودگی شغلی معلمان را پیش‌بینی کنند ( $F=29/671, P<0/05$ ).

جدول 4. آماره‌های ضرایب رگرسیون چندگانه

مدل	B	Se	B	T	P
همجواری شناختی	0/851	0/332	0/195	2/559	0/012
ادراک تعامل اجتماعی	-0/226	0/088	-0/171	-2/585	0/011
اجتناب شناختی	0/873	0/395	0/183	2/211	0/029
	1/024	0/432	0/212	2/370	0/020
	4/187	1/828	0/194	2/291	0/024

با توجه به ضرایب بتای جدول فوق معلوم می‌شود که همجواری شناختی 0/19، ادراک تعامل اجتماعی 0/17- و از بین مؤلفه‌های اجتناب شناختی (واپس‌زنی افکار 0/18، حواس‌پرتی 0/21 و تبدیل تصور به فکر 0/19) به شکل معناداری فرسودگی شغلی معلمان را پیش‌بینی می‌کنند. نتیجه‌گیری و بحث از جمله عواملی که به شکل منفی بر عملکرد معلمان اثرگذار بوده و اخیراً مطالعاتی را در

روانی (خورشیدیان، هاشمیان، اسدالهی و نجیمی، 1393) و کیفیت زندگی (ضیایی و همکاران، 1394) با فرسودگی شغلی رابطه معناداری وجود دارد. بر همین اساس معلمانی که همجوشی شناختی در آن‌ها بالا باشد از کیفیت زندگی مطلوبی برخوردار نبوده و بر اساس نتایج مطالعه حاضر بیشتر احتمال خواهد داشت دچار فرسودگی شغلی شوند.

قسمت دیگر نتایج نشان داد بین ادراک تعامل اجتماعی و فرسودگی شغلی معلمان رابطه منفی معناداری وجود دارد. در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که فرسودگی بیشتر در شغل‌هایی پدید می‌آید که افراد زمان زیادی از ساعت‌ها کاری را در ارتباط نزدیک با دیگران می‌گذرانند. فرسودگی حالتی است مرکب از خستگی جسمی و عاطفی که منجر به ایجاد خودپنداره منفی در فرد و فقدان احساس ارتباط با دیگران می‌شود (ماسلاچ و جکسون، 2003). افرادی که نسبت به جهان پیرامون خود و روند شکل‌گیری رویدادها خوش‌بین هستند و به این فرایند اعتماد دارند واجد صلاحیت روانی و اجتماعی هستند و بر نقش خود بر رقم زدن وقایع مثبت و منفی موفقیت‌ها و شکست‌ها تأکید دارند. این افراد احساس خوشبختی کرده و از زندگی خود رضایت بیشتری دارند (یزدخواستی، 1389). بررسی‌های انجام شده درباره فرسودگی شغلی در معلمان نشان داده است که در شرایط کاری یکسان، افراد به یک اندازه دچار فرسودگی نمی‌شوند و به بیان دیگر، فرسودگی، از تعامل عوامل بی‌شماری از

مدارس به خود اختصاص داده، فرسودگی است (لی و آشفورث<sup>1</sup>، 2008؛ به نقل از عظیمی و همکاران، 1393). فرسودگی شغلی می‌تواند در معلمان احساس خستگی ایجاد و در نگرش بدبینانه آن‌ها نسبت به تحصیل و مطالب درسی اثرگذار و احساس بی‌کفایتی شغلی را در آنان ایجاد کند (دیوید<sup>2</sup>، 2010). پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان صورت پذیرفت. قسمت اول نتایج نشان داد بین همجوشی شناختی و فرسودگی شغلی معلمان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که فرسودگی شغلی یک مشکل بهداشت عمومی محسوب می‌شود که می‌تواند سلامت عمومی فرد را تحت تأثیر قرار دهد (شعبانی بهار و زمان کونانی، 1391). از عوامل مؤثر بر سلامت نیز همجوشی شناختی است (صمدی فرد، 2016). طبق نظر بروس<sup>3</sup> (2009) فرسودگی زمانی اتفاق می‌افتد که افراد برای یک دوره زمانی طولانی استرس و اضطراب را تجربه کند. از طرفی گیلاندرز و همکاران (2015) مطرح نمودند که همجوشی شناختی قوی‌ترین پیش‌بینی کننده نشانگان اضطراب در افراد است. همجوشی شناختی از عوامل تأثیرگذار در کیفیت زندگی (صمدی فرد، 2016) و بروز اختلالات روانی (اینس و تراپنید، 2014) است. از طرفی بین اختلالات

1. Lee & Ashforth.  
2. David.  
3. Bruce.

اجتماعی در بروز خشم و پرخاشگری نقش دارد و خشم و پرخاشگری نیز از عوامل تأثیرگذار در فرسودگی شغلی محسوب می‌شود. متغیر دیگر پژوهش اجتناب شناختی است. نتایج نشان داد بین اجتناب شناختی و فرسودگی شغلی رابطه معناداری وجود دارد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که فرسودگی شغلی زمانی ایجاد می‌شود که افراد برای مدت طولانی اضطراب و استرس را تجربه کنند (ماسلاچ و جکسون، 1986). از طرفی اجتناب شناختی از عوامل تأثیرگذار در بروز اضطراب است (برقی ایرانی و همکاران، 1393). انواع راهبردهای اجتناب شناختی از جمله فرو نشانی فکر، جانشینی فکر، حواس پرتی، اجتناب از موقعیت‌ها و تبدیل تصور به فکر توسط محققین مختلف گزارش شده است. در تمامی این راهبردها عامل اصلی انحراف ذهن از موضوع نگران کننده به سوی موضوع‌های دیگر است. موضوعاتی که می‌تواند گاهی نگران کننده‌تر از موضوع از اولیه باشد. این محققین گزارش می‌کنند که اجتناب شناختی منجر به محو کامل افکار نگران کننده نمی‌شود بلکه زمینه نشخوار ذهنی آزار دهنده را ایجاد می‌کند (بساک نژاد و همکاران، 1389). راهبردهای اجتناب شناختی در ظاهر راهبردهای مؤثری هستند، ولی در درازمدت باعث افزایش اضطراب می‌شوند. افراد پس از یک تجربه ناخوشایند در روابط اجتماعی به پردازش ذهنی موقعیت پرداخته و محتویات ذهنی خود را درباره موقعیت با استفاده از انواع راهبرد

جمله عوامل فردی و میان‌فردی پدید می‌آید (شوفلی<sup>1</sup>، ماسلاچ و مارک، 1994). نتایج مطالعات نشان داده است بین جو محیط (سالاملا و همکاران، 2008) و نحوه ادراک فرد از آن (حسن‌نیا و فولادچنگ، 1393) با فرسودگی شغلی رابطه معناداری وجود دارد. از سوی دیگر افرادی که خوش‌بینی در آن‌ها بالا باشد کمتر احتمال خواهد داشت دچار فرسودگی شغلی شوند (فرخی، 1393). بر همین اساس جانسون و تورسک<sup>2</sup> (1983) معتقدند که ادراک تعامل اجتماعی مثبت، ارزیابی‌های بسیار خوش‌بینانه و ادراک تعامل اجتماعی منفی، ارزیابی‌های بسیار بدبینانه‌ای را موجب می‌شوند. به عبارت دیگر اگر به جای تمرکز بر جنبه‌های منفی در ارتباط‌های اجتماعی بر جنبه‌های مثبت مانند شکل دادن یک رابطه دوستانه صحیح و کمک به دوستان توجه شود، احساس آرامش به فرد دست خواهد داد. بر همین اساس معلمانی که ادراک تعامل مثبتی داشته باشند، احتمالاً دارای روابط مناسبی با اطرافیان خود بوده و ارزیابی خوش‌بینانه‌تری نسبت به محیط اطراف خواهند داشت. افرادی که ادراک تعامل اجتماعی در آن‌ها منفی باشد، خشم بیشتری از خود بروز خواهند داد (یزدخواستی، 1389). به علاوه افرادی که خشم و پرخاشگری در آن‌ها بالا باشد مستعد فرسودگی شغلی خواهند بود (خورشیدیان و همکاران، 1393). بر همین اساس ادراک تعامل

1. Schaufeli  
2. Johnson & Tversk

و اجتناب شناختی قابلیت پیش‌بینی معنادار فرسودگی شغلی معلمان را دارند. می‌توان نتیجه گرفت که همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی در زمره متغیرهای مرتبط با فرسودگی شغلی معلمان بودند و توانایی پیش‌بینی آن را دارند. بنابراین یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان در کاهش فرسودگی شغلی معلمان به کار بست.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به کمبود پیشینه پژوهش اشاره نمود. هم‌چنین محدود شدن جامعه آماری به معلمان شهرستان اردبیل و مرد بودن از محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر است که امکان تعمیم نتایج به معلمان زن را محدود می‌سازد. پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی، در دیگر شهرها و معلمان زن انجام گیرد تا تعمیم نتایج با اطمینان بیشتری امکان پذیر باشد. هم‌چنین به دلیل همبستگی متغیرهای همجوشی و اجتناب شناختی در سلامت افراد پیشنهاد می‌شود این متغیرها با سلامت معلمان نیز مورد بررسی قرار گیرد. در آخر توصیه می‌شود با گذراندن دوره‌های آموزشی، در قالب آموزش‌های ضمن خدمت و توانمندسازی معلمان در کاهش همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی منفی و اجتناب شناختی می‌توان گامی در راستای بهزیستی و سلامت فردی و سازمانی معلمان برداشت.

اجتناب شناختی تغییر می‌دهند و تلاش می‌کنند تا از تمهیدات اجتنابی برای رهایی از افکار نگران‌کننده درباره موقعیت اجتماعی خویش بهره‌جویند. به نظر می‌رسد اجتناب شناختی راهی است که افراد در مواجهه با رویدادهای اجتماعی و تماس‌های بین فردی انتخاب می‌کنند تا به شرایط فشارزا پاسخ گویند. راهبردهای اجتناب شناختی به دلیل ایجاد تفکرات غیرمنطقی می‌تواند منجر به عملکرد اجتنابی در افراد شود (برقی ایرانی و همکاران، 1393). طبق نظر دوگاس و رابی چاوود<sup>1</sup> (2007) اجتناب شناختی در بروز اختلالات روانی از جمله اضطراب نقش دارد. هم‌چنین افرادی که اجتناب شناختی در آن‌ها بالا باشد بیشتر احتمال خواهد داشت دچار اختلالات روانی شوند (کلسی، دیکسون و لورا<sup>2</sup>، 2012). از سوی دیگر همان‌طور که ذکر شد بین اختلالات روانی و فرسودگی شغلی رابطه معناداری وجود دارد (خورشیدیان و همکاران، 1393). دوگاس و کرر<sup>3</sup> (2004) معتقدند که افراد با اختلال اضطرابی، سطح بالایی از اجتناب شناختی را تجربه می‌کنند. در مجموع می‌توان بیان کرد که اجتناب شناختی مانع پاسخ‌ها مؤثر افراد به محرک‌های هیجانی و جایگزینی راهبردهای مدیریت هیجان می‌شود و به همین دلیل راهبرد کارآمدی نیست.

در نهایت قسمت آخر نتایج نشان داد که همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی

1. Dugas & Robichaud.

2. Kelsey, Dickson & Laura.

3. Dugas & Koerner.

## منابع

- اکبری، م؛ محمدخانی، ش. و ضرغامی، ف (1395). «نقش واسطه‌ای آمیختگی شناختی در تبیین ارتباط بین بی‌نظمی هیجانی با اضطراب و افسردگی: یک عامل فراتشخیصی». *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. 22 (1): 29-17.
- اکبری، ر؛ غفارثمر، ر؛ کیانی، غ. و اقتصادی، ا (1390). «اعتبار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاچ». *دانش و تندرستی*. 6(3): 1-8.
- بیرامی، م؛ موحدی، ی. و موحدی، م (1393). «ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی اجتماعی با اعتیاد به اینترنت دانشجویان». *شناخت اجتماعی*. 2(3): 109-122.
- باباخانی، و. و ممی‌پور، م (1391). «رابطه میان هوش هیجانی و تفکر انتقادی با ادراک تعاملات اجتماعی در بین دانشجویان». *علوم رفتاری*. 4 (14): 61-77.
- بساک نژاد، س؛ معینی، ن. و مهرابی‌زاده ه (1389). «رابطه پردازش پس رویدادی و اجتناب شناختی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان». *علوم رفتاری*. 4 (4): 335-340.
- برقی ایرانی، ز؛ محمدی، ا؛ بگیان کوله مرز، م. و بختی، م (1394). «نقش اجتناب شناختی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان». *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*. 4 (16): 37-17.
- حسن‌نیا، س. و فولادچنگ، م (1393). «رابطه ادراک محیط یادگیری و فرسودگی تحصیلی از طریق واسطه‌گری ذهن آگاهی». *روان‌شناسی تحولی*. 12 (45): 61-73.
- خورشیدیان، ن؛ هاشمیان اصفهانی، ش؛ اسدالهی شهیر، ع. و نجیمی، آ (1393). «ارتباط بین علایم اختلالات روانی و فرسودگی شغلی در کارکنان بهداشتی و درمانی». *تحقیقات نظام سلامت*. 11(4): 682-677.
- دلاور، ع (1380). «مبانی نظری و علمی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی». چاپ اول. تهران، انتشارات رشد.
- رستمی، ع؛ نوروزی، ع؛ زارعی، ع. ر؛ امیری، م. و سلیمانی، م (1387). «رابطه فرسودگی شغلی و سلامت روان با نقش کنترل‌کنندگی جنسیت و تاب‌آوری در میان معلمین ابتدایی». *سلامت کار ایران*. 5 (3و4): 68-75.
- زارع، ح (1393). «هنجار یابی مقیاس اجتماعی همجوشی شناختی گیلاندرز بر اساس الگوی بوهرنستات». *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*. 15 (4): 16-28.

مقیاس فرسودگی شغلی ماسلاچ در کارکنان دانشگاه تهران». *مطالعات روان‌شناختی*، 4(3): 73-92.

- قهفرخی، س (1393). «رابطه سرمایه‌های روان‌شناختی (امید، خوشبینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی) با فرسودگی شغلی در کارمندان اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خوزستان». *کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روان‌شناسی و علوم اجتماعی*. تهران. مرکز همایش‌های صدا و سیما.

- مختاری، س؛ خسروی، ص. و نجات‌بخش، ع (1394). «مقایسه عدم تحمل بلا تکلیفی، نگرانی، اجتناب شناختی و جهت‌گیری منفی به مشکل، در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، اختلال افسردگی اساسی و افراد عادی». *علوم رفتاری*، 13(2): 188-202.

- مرزوقی، ر؛ حیدری، م. و حیدری، ا (1392). «بررسی رابطه عدالت آموزشی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی». *گام‌های توسعه در آموزش پزشکی*، 10(3): 210-216.

- نیکبخت نصرآبادی، ع. ر؛ سالاری، ا؛ حسین‌پور، م. و یکانی‌نژاد، س (1393). «بررسی میزان فرسودگی شغلی و تمایل به ترک خدمت و ارتباط آن‌ها در پرسنل پرستاری بخش اورژانس». *پژوهش پرستاری*، 9(3): 19-29.

- سواری، ک، و بشلیده، ک (1389). «بررسی ارتباط میان ویژگی‌های شخصیتی با فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهر اهواز». *دستاوردهای روان‌شناختی*، 17(1): 89-102.

- شعبانی بهار، غ. م. و زمان کونانی، م (1391). «رابطه بین فرسودگی شغلی با سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی استان لرستان». *پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی*، 2(3): 77-91.

- صمدی‌فرد، ح. ر (1396). «نقش ابعاد اجتناب شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و همجوشی شناختی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان». *اولین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی، اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی*.

- ضیایی، م؛ حسینی، ی؛ شریعتی، ه. و خوشبو، ا (1394). «ارتباط بین فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی در پرسنل مراقبت بهداشتی». *ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیت‌ها*، 3(3): 185-191.

- عظیمی، م؛ پیری، م. و زوار، ت (1393). «رابطه فرسودگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه». *آموزش و ارزشیابی*، 7(27): 87-98.

- عزیزی، ل؛ فیض‌آبادی، ز. و صالحی، م (1387). «تحلیل عامل اکتشافی و تاییدی

- هادیان، م ( 1387). «بررسی ارتباط ادراک اجتماعی و کنترل خشم». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور اصفهان، ایران.
- Bruce, S. P. (2009). "Recognizing Stress and Avoiding Burnout". *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 1 (1): 57-64.
- Brougham, R. R.; Zail. C. M.; Mendoza, C. M. & Miller, J. R. (2009). "Stress, sex differences, and coping strategies among college students". *Curr Psychol*, 28: 85-97.
- Backović, D. V.; Zivojinović, J. I.; Maksimović, J., & Maksimović M. (2012). "Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education". *Psychiatr Danub*, 24(2):175-81.
- Celik, G. T. & Oral. E. L. (2013). "Burnout Levels and Personality Traits \_the Case of Turkish Architectural Students". *Creat Educ*, 4 (2): 124-131.
- Campos, J. A. D. B.; Zucoloto, M. L.; Bonafé, F. S. S.; Jordani, PC. & Maroco, J. (2011). " Reliability and validity of self-reported burnout in college students: A crossrandomized comparison of paper-and-pencil vs". *online administration. Comput Human Behav*, 27 (5): 1875-1883.
- Dugas, M. J. & Koerner, N. (2005). "Cognitive-behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: Current Status and Guture Directions". *Cogn Ther*, 19: 61-68.
- Danahy, L. & Stopa, L. (2010). " Post event processing in social anxiety". *Behav Res Ther*, 45 (5): 12-19.
- Dugas, M. J. & Robichaud, M. (2007). "Cognitive-behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder". From Science to Practice, New York, Rutledge.
- David, A. P. (2010). "Examining the relationship of personality and burnout in college students: The role of academic motivation". *Educational Measurement and Evaluation Review*, 1: 90-104.
- Gillanders, DT.; Bolderston, H.; Bond, F. W.; Dempster, M.; Flaxman, P. E. & Remington, R. (2014). "The development and initial validation of The Cognitive Fusion Questionnaire". *Behav Ther*, 45: 83-101.
- Gillanders, D.; Ashleigh, K.S.; Margaret, M. & Kirsten, J. (2015). "Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and self-compassion as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer". *J Contextual Behav Sci*, 4: 300-311.
- Glass, C. V. (1994). "Where is the mind? Constructivist and sociocultural perspectives on learning, information age". Greenwich: Publishing, Inc.
- Holaway, R. M.; Heimberg, R. G. & Coles, M. E. (2006). "A Comparison of Intolerance of Uncertainty in Analogue Obsessive-compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder". *J Anxiety Disord*, 20: 158-174.

- Hayes, B. (2015). "Job satisfaction, stress and burnout in haemodialysis nurses". Queensland University of Technology.
- Ines, A. & Trindade, C. F. (2014). "The impact of body image-related cognitive fusion on eating psychopathology". *Eat Behav*, 15(1): 72-75.
- Johnson, E. J. & Tversk, A. (1983). "Affect, generalization, and the perception of risk". *Journal of Personality and Social Psychology*, 45: 20-31.
- Kobayashi, H. (2000). "Standardization perception of social; interaction questionnaire in Japan". Japanese J Group Psychother Psychodrama Sociom, 67-89.
- Kelsey, S.; Dickson, J. & Laura, C. (2012). "Rumination, Worry, Cognitive Avoidance, and Behavioral Avoidance: Examination of Temporal Effects". *Behav Ther*. 43: 629-640.
- Lee. R. & Ashforth, B. (2008). "A Meta – analytic examination of the correlates of the three dimension of job burnout". *J Appl Psychol*, 81: 123-133.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). "The measurement of experienced burnout". *J Organ Behav*, 2: 99-113.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1986). "Maslach Burnout Inventory manual (2nd Ed.)". Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. (2003). "Job Burnout: New Directions in Research and Intervention". *Curr Dir Psychol Sci* 12: 189-192.
- Nikodijevi, A.; Anelkovi L. J. & okovi, A. (2012). "Academic burnout among students at faculty of organizational sciences". *Journal for Theory and Practice Management*, 64 (11): 47-53.
- Salmela-Aro, K.; Savolainen, H. & Holopainen, L. (2008). "Depressive Symptoms and School Burnout during Adolescence". *Journal of Youth and Adolescence*, 6: 34-45.
- Samadifard, H. R. (2016). "The Relationship between cognitive fusion and Depression in Spouses". *Journal of management and social studies*, 3(7): 147- 153.
- Schaufeli, W. B.; Maslach, C. & Marek, T. (1994). "Professional burnout: recent developments in theory and research (1st ed)". Washington: Taylorand francis: 201-211).
- Sexton, K. A. & Dugas, M. J. (2008). "The cognitive avoidance questionnaire, Validation of the English translation". *J Anxi Disord*, 22: 335-370.
- Sexton, K. A. & Dugas, M. J. (2009). "An Investigation of Factors Associated with Cognitive Avoidance in Worry". *Cognit Ther Res*, 33(2): 150- 162.
- Wattsa, J. & Robertsona, N. (2011). "Burnout in university teachingstaff: A systematic literature review". *Educational Research*, 53 (1): 33-50.