

## پیش بینی فرسودگی شغلی از روی بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی معلمان مریم عینعلی<sup>۱</sup> و شیرین کوشکی<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی با فرسودگی شغلی در معلمان پایه اول ابتدایی شهر تهران انجام شد. از میان معلمان زن شاغل در مدارس دولتی تهران در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴، تعداد ۱۲۸ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه های بهزیستی روانشناختی ریف (فرم کوتاه، ۲۰۰۲)، انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) و فرسودگی شغلی ماسلاچ (۱۹۸۱) را تکمیل کردند. نتایج تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد بین بهزیستی روانشناختی و فرسودگی شغلی رابطه منفی و معنادار در سطح ۰/۰۱ وجود دارد (۰/۶۱- $r$ ) به این معنا که هرچه سطح بهزیستی روانشناختی معلمان بالاتر باشد، میزان فرسودگی شغلی آن‌ها به طور قابل ملاحظه ای کمتر است. همچنین بین انعطاف پذیری شناختی و فرسودگی شغلی نیز رابطه منفی و معناداری در سطح ۰/۰۱ به دست آمد ( $r=-0/47$ ). در تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان، بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی در مجموع توانستند ۳۷ درصد از تغییرات فرسودگی شغلی را پیش بینی کنند. بررسی ضرایب استاندارد شده نشان داد هر دو متغیر به طور مستقل پیش بینی کننده معناداری برای فرسودگی شغلی بودند. یافته های پژوهش حاکی از آن است که تقویت بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی می تواند به عنوان عوامل محافظتی مؤثر در برابر فرسودگی شغلی معلمان عمل کند. بنابراین، طراحی

### کلید واژگان

بهزیستی روانشناختی،  
انعطاف پذیری شناختی،  
فرسودگی شغلی،  
معلمان

۱. گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران  
maryameinali958@gmail.com

۲. گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران  
Sh.Kooshki@iauctb.com



و اجرای برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای مبتنی بر ارتقای این دو سازه روان‌شناختی توصیه می‌شود تا از بروز یا تشدید فرسودگی شغلی در معلمان پیشگیری شده و سلامت روان و کارایی حرفه‌ای آن‌ها حفظ گردد.

## مقدمه

حرفه معلمی، به‌ویژه در سطوح ابتدایی، به‌عنوان یکی از مشاغل انسان‌محور با چالش‌های روانی مداوم شناخته می‌شود که سلامت روان و کارایی حرفه‌ای معلمان را به‌طور جدی تهدید می‌کند (مدیگن و کیم، ۲۰۲۱). معلمان ابتدایی نه‌تنها مسئولیت انتقال دانش و مهارت‌های پایه را بر عهده دارند، بلکه نقش محوری در توسعه عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان ایفا می‌کنند، که این امر فشارهای عاطفی و شناختی شدیدی را به همراه دارد (پرسلی، ۲۰۲۱). با این حال، پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که فرسودگی شغلی در میان معلمان ابتدایی، به‌ویژه زنان، به سطح اپیدمیک رسیده است؛ برای مثال، گزارش راند کورپورسیسون (۲۰۲۵ الف) بر روی بیش از ۲۰۰۰ معلم آمریکایی حاکی از آن است که ۵۴ درصد معلمان در سال ۲۰۲۵ سطوح بالایی از استرس شغلی و فرسودگی را گزارش کرده‌اند. این پدیده، که توسط ماسلاچ و جکسون (۱۹۸۱) به سه بعد خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش احساس موفقیت فردی تعریف شده، نه‌تنها به کاهش رضایت شغلی و افزایش نرخ ترک خدمت (۲۳ درصد در سال ۲۰۲۳-۲۰۲۴) می‌شود، بلکه کیفیت آموزش را نیز مختل می‌کند و بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر منفی می‌گذارد (تیکانن و همکاران، ۲۰۲۱). در ایران، جایی که معلمان زن اکثر نیروی آموزشی ابتدایی را تشکیل می‌دهند (وزارت آموزش و پرورش، ۱۴۰۳)، مطالعات اخیر شیوع فرسودگی را تا ۴۵ درصد در میان معلمان زن تهران گزارش کرده‌اند (قربانی و همکاران، ۱۴۰۰)، که با عوامل فرهنگی مانند تعارض کار-خانواده و انتظارات اجتماعی تشدید می‌شود (خانجانی و همکاران، ۱۳۹۳).

فرسودگی شغلی در چارچوب مدل تقاضاها-منابع شغلی<sup>۱</sup> (JD-R) تبیین می‌شود، که بر اساس آن، تقاضاهای شغلی مانند مدیریت رفتار دانش‌آموزان (۶۶ درصد معلمان جدید



منبع اصلی استرس؛ راند کوریوریسیون، ۲۰۲۵ (ب)، حجم بالای اداری و کمبود حمایت سازمانی، منابع فردی و سازمانی را تخلیه می‌کنند (باکر و دِمروتی، ۲۰۱۷). فراتحلیل روله و همکاران (۲۰۲۳) بر روی ۱۷ مطالعه جهانی، افزایش ۲۵ درصدی نرخ فرسودگی در معلمان ابتدایی از ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۲ را نشان داد، که عمدتاً به دلیل همه‌گیری کووید-۱۹ و انطباق با آموزش آنلاین بود. در بافت آموزشی، مطالعه اسپینوزا-دیزا و همکاران (۲۰۲۳) بر روی ۳۵۰ معلم اسپانیایی، همبستگی منفی بین فرسودگی و بهزیستی روان‌شناختی را گزارش کرد، به طوری که معلمان با خستگی عاطفی بالا، نمرات پایین‌تری در ابعاد هدفمندی زندگی و روابط مثبت با دیگران کسب می‌کنند. در ایران، حسنی و همکاران (۱۳۹۷) رابطه منفی بین فرسودگی و بهزیستی را تأیید کردند، اما تمرکز بر معلمان زن ابتدایی محدود بوده و نیاز به بررسی‌های طولی احساس می‌شود (نظریان‌نی، ۱۴۰۲). علاوه بر این، همه‌گیری کووید-۱۹ این روند را در ایران تشدید کرد؛ پژوهشی اخیر بر روی ۴۰۰ معلم ایرانی نشان داد که ۶۰ درصد معلمان ابتدایی علائم خستگی عاطفی پایدار را تجربه می‌کنند، که با کمبود منابع آموزشی و فشارهای اقتصادی همخوانی دارد (قیصری و همکاران، ۱۴۰۲).

بهزیستی روان‌شناختی، بر اساس مدل شش‌بعدی ریف (۱۹۸۹)، شامل استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود است و به‌عنوان منبع فردی کلیدی در برابر فرسودگی عمل می‌کند (کیز و همکاران، ۲۰۲۲). پژوهش‌های ۲۰۲۳-۲۰۲۵ تأکید دارند که معلمان با بهزیستی بالاتر، سطوح پایین‌تری از فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند، زیرا این سازه به مدیریت تقاضاهای شغلی از طریق منابع درونی کمک می‌کند (صفی‌په و همکاران، ۲۰۲۳). برای نمونه، مطالعه برونستینگ و همکاران (۲۰۲۵) بر روی ۲۹ مطالعه از ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۳، نشان داد که بعد رشد شخصی بهزیستی ۳۲ درصد واریانس خستگی عاطفی را در معلمان آموزش ویژه پیش‌بینی می‌کند، و مداخلات مبتنی بر تقویت هدفمندی می‌تواند فرسودگی شغلی را تا ۱۸ درصد کاهش دهد. در سطح جهانی، گزارش راند (۲۰۲۳) بر روی ۱۵۰۰ معلم آمریکایی حاکی از آن است که زنان با بهزیستی بالا (نمره بالای ۷۰ در مقیاس بهزیستی روان‌شناختی، ۴۰ درصد کمتر احتمال ترک شغل را دارند. در ایران، قیصری و همکاران (۱۴۰۲) رابطه



منفی بین بهزیستی و مسخ شخصیت را در ۳۰۰ معلم زن یافتند و بر لزوم برنامه‌های آموزشی برای روابط مثبت با همکاران تأکید کردند. با این وجود، شکاف پژوهشی برجسته‌ای وجود دارد: بیشتر مطالعات بر جنسیت مردان یا معلمان عمومی تمرکز کرده‌اند، در حالی که زنان معلم ابتدایی با تعارض کار—خانواده روبرو هستند (بیانی و همکاران، ۱۳۸۷). علاوه بر این، بررسی‌های طولی بر تأثیر مداخلات بهزیستی در بافت فرهنگی ایران، جایی که فشارهای اقتصادی بر هدفمندی زندگی تأثیرگذار است، ناکافی است.

انعطاف‌پذیری شناختی، به‌عنوان توانایی تغییر دیدگاه‌ها و تولید راه‌حل‌های جایگزین در موقعیت‌های استرس‌زا (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰)، نقش تعدیل‌کننده‌ای در رابطه تقاضاها و فرسودگی ایفا می‌کند و به معلمان کمک می‌کند تا الگوهای فکری سفت و سخت (مانند فاجعه‌سازی) را مدیریت کنند (لوی-جیجی و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات اخیر، مانند زونا و همکاران (۲۰۲۲) بر روی ۱۸۰ معلم آلمانی، همبستگی منفی بین انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش کارایی فردی را نشان داد، و تأکید کرد که این سازه از طریق خودکنترلی واسطه‌گری می‌شود. در بافت آموزشی، مارتین و اندرسون (۲۰۱۷). رابطه مثبت انعطاف‌پذیری با راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه و رابطه منفی آن با استرس ادراک‌شده را تأیید کردند، که در دوران پساکووید اهمیت بیشتری یافت. در ایران، شاره و همکاران (۱۳۹۳) ساختار دوبعدی انعطاف‌پذیری (گزینه‌های جایگزین و کنترل‌پذیری) را در بافت فرهنگی تأیید کردند، و حسنی و همکاران (۱۳۹۷) آن را پیش‌بین منفی فرسودگی شغلی شناسایی نمودند. با این حال، شکاف کلیدی در ادبیات، عدم بررسی نقش تعدیل‌کننده انعطاف‌پذیری در رابطه بهزیستی و فرسودگی است؛ برای مثال، پژوهشی در ترکیه (یلماز و یلماز، ۲۰۲۵) نشان داد که انعطاف‌پذیری ۲۲ درصد واریانس رابطه خودکارآمدی و تمرین بازتابی را تعدیل می‌کند، اما در معلمان ابتدایی ایران، جایی که چالش‌های رفتاری کودکان غالب است، چنین بررسی‌ای انجام نشده است.

ترکیب بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند مدل یکپارچه‌ای برای پیش‌بینی و پیشگیری از فرسودگی ارائه دهد، بر اساس JD-R که منابع فردی مانند این دو، تقاضاها را می‌کنند (باکر و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعه اسپینوزا-دپاز و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که این دو سازه با هم ۵۸ درصد واریانس فرسودگی را توضیح می‌دهند برای بهزیستی و برای



انعطاف‌پذیری، و مدل رگرسیون چندگانه آن‌ها بر نقش تعدیل‌کننده انعطاف‌پذیری تأکید کرد. در ایران، نظریان‌نی (۱۴۰۲) رابطه غیرمستقیم بهزیستی از طریق انعطاف‌پذیری با فرسودگی را (با واسطه‌گری خودکارآمدی) در ۴۰۰ معلم تأیید کرد، اما نمونه‌ها عمدتاً مردان بودند و تمرکز بر معلمان زن ابتدایی اندک است. فراتحلیل آگیاپونگ و همکاران (۲۰۲۳) بر روی ۲۰ مطالعه، افزایش ۳۰ درصدی فرسودگی در معلمان را نشان داد.

عوامل زمینه‌ای مانند جنسیت، سن و محیط فرهنگی بر این روابط تأثیرگذارند. زنان معلم، با بار دوگانه کار-خانواده، سطوح بالاتری از فرسودگی گزارش می‌کنند (دوان و همکاران، ۲۰۲۳). و در ایران، فشارهای جنسیتی این ریسک را افزایش می‌دهد (قیصری و همکاران، ۱۴۰۲). معلمان جوان‌تر (کمتر از ۱۰ سال تجربه) با چالش‌های انطباقی بیشتری روبرو هستند (برونستینگ و همکاران، ۲۰۲۵)، در حالی که معلمان مسن‌تر ممکن است انعطاف‌پذیری پایین‌تری داشته باشند (لوی-جیجی، ۲۰۲۳). محیط مدرسه، مانند حمایت اداری، تعدیل‌کننده است؛ مطالعه اسکالویک و اسکالویک (۲۰۲۱) نشان داد که عوامل سازمانی، رابطه تقاضاها و فرسودگی را ضعیف می‌کند. در ایران، کلاس‌های شلوغ (بیش از ۳۰ دانش‌آموز) این روابط را تشدید می‌کند (حسنی و همکاران، ۱۳۹۷)، اما بررسی‌های اخیر بر نقش فرهنگی این عوامل در معلمان زن ابتدایی ناکافی است.

پیامدهای فرسودگی فراتر از فرد است: در سطح فردی، به افسردگی، اضطراب و کاهش رضایت زندگی منجر می‌شود (مک‌کارتی و همکاران، ۲۰۲۴)؛ در سطح سازمانی، نرخ ترک خدمت را ۲۳ درصد افزایش می‌دهد (رانند، ۲۰۲۵ الف)، که در ایران با کمبود ۱۰۰ هزار معلم همخوانی دارد (وزارت آموزش و پرورش، ۱۴۰۳)؛ و در سطح دانش‌آموزی، نمرات پایین‌تر و رفتارهای پرخاشگرانه را پیش‌بینی می‌کند (تیکانن و همکاران، ۲۰۲۱)؛ همبستگی با اضطراب دانش‌آموز؛ مدیگن و کوران، ۲۰۲۱). در ایران، بیانی و همکاران (۱۳۸۷) این روابط را تأیید کردند، اما نیاز به مطالعات اخیرتر بر تأثیر بر ۱۵ میلیون دانش‌آموز احساس می‌شود.

با وجود شواهد رو به رشد، شکاف‌های پژوهشی قابل توجهی برجسته است. نخست، بیشتر مطالعات مقطعی هستند و روابط طولی را نادیده می‌گیرند؛ برای مثال، تغییرات فرسودگی از ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ نیاز به پیگیری دارد (آوولا و همکاران، ۲۰۲۵)، به‌ویژه در ایران که داده‌های طولی بر معلمان زن ابتدایی وجود ندارد. دوم، تمرکز بر معلمان مرد یا



عمومی غالب است، در حالی که زنان ابتدایی (۹۰ درصد نیروی کار ایران) با عوامل منحصر به فرد مانند تعارض نقش مادری-معلمی روبرو هستند (قیصری و همکاران، ۱۴۰۲)؛ پژوهشی مانند قربانی و ابراهیمی قوام (۱۳۸۵) قدیمی است. سوم، مدل‌های یکپارچه بررسی‌کننده همزمان بهزیستی و انعطاف‌پذیری نادرند؛ مطالعه زرنا و همکاران (۲۰۲۲) بر انعطاف‌پذیری تمرکز داشت، اما ترکیب با بهزیستی روان‌شناختی را نادیده گرفت، و در ایران، چنین مدلی در معلمان ابتدایی آزمون نشده است (نظریان‌نی، ۱۴۰۲). این خلأها، پژوهش حاضر را ضروری می‌سازد. در نهایت، در بافت ایران، جایی که آموزش و پرورش با چالش‌های اقتصادی، فرهنگی و همه‌گیری روبرو است، بررسی این روابط می‌تواند به پایداری نیروی کار آموزشی کمک کند. پژوهش حاضر، با تمرکز بر منابع فردی و خلأهای موجود، گام مهمی در جهت پیشگیری از فرسودگی و ارتقای بهزیستی معلمان برمی‌دارد، که نهایتاً به نفع نسل آینده و کیفیت آموزش است. با توجه به تمهیدات یاد شده پژوهش حاضر به دنبال این سؤال است که بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی به چه میزان فرسودگی شغلی در معلمان را پیش‌بینی می‌کنند؟

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، بنیادی بود؛ زیرا به بررسی روابط بین متغیرها و میزان پیش‌بینی‌پذیری آن‌ها پرداخت. از لحاظ روش اجرا، مطالعه‌ای همبستگی و به صورت توصیفی-پیمایشی انجام شد. جامعه آماری شامل تمام معلمان زن پایه اول ابتدایی شاغل در مدارس دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. نمونه‌گیری به صورت غیرتصادفی و در دسترس انجام گرفت. حداقل حجم نمونه بر اساس قاعده پیشنهادی تاباچنیک و فیدل (۲۰۰۷) یعنی  $N \geq 50 + 8M$  که در آن  $N$  حجم نمونه و  $M$  تعداد متغیرهای پیش‌بین است) محاسبه شد؛ با توجه به وجود دو متغیر پیش‌بین، حداقل حجم نمونه ۶۶ نفر به دست آمد. به منظور افزایش اعتبار، قدرت تعمیم‌پذیری و کاهش خطای نمونه‌گیری، حجم نمونه بیش از مقدار حداقل انتخاب شد و در نهایت ۱۲۸ معلم زن پایه اول ابتدایی مورد مطالعه قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها ابتدا چهار منطقه آموزشی (۲، ۵، ۱۷ و ۲۲) به صورت در دسترس انتخاب شدند؛ سپس با مجوز اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران، از هر منطقه سه مدرسه ابتدایی (در



مجموع ۱۲ مدرسه) انتخاب شد. در هر مدرسه، تمام معلمان زن پایه اول ابتدایی به‌عنوان شرکت‌کننده انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها به‌صورت آنلاین (از طریق سامانه پرس‌لاین) در اختیار آنان قرار گرفت. افزایش حجم نمونه تا دو برابر مقدار محاسبه‌شده، با توجه به محدودیت جامعه به چهار منطقه، به نمایندگی بهتر داده‌ها از جامعه هدف کمک کرد و قدرت آماری نتایج را تقویت نمود. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. ابتدا آمار توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین و انحراف استاندارد محاسبه گردید. سپس، برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## ابزار پژوهش

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف<sup>۱</sup> (RSPWB): این مقیاس را ریف در سال ۱۹۸۰ ساخته است. فرم اصلی دارای ۱۲۰ پرسش بود، ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ سؤالی، ۵۴ سؤالی و ۱۸ سؤالی نیز پیشنهاد شد. در این پژوهش از مقیاس ۱۸ سؤالی استفاده شد. به سوالات ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۱۰، ۷، ۶، ۵، ۴ نمره معکوس داده می‌شود. این پرسشنامه شش عامل استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند و پذیرش خود را شامل می‌شود. دامنه نمره کل ۱۸ تا ۱۰۸ بوده و نمره بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بالاتر است. کیز و همکاران (۲۰۰۲) آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌ها را ۰/۷۰ تا ۰/۸۴ و همبستگی این فرم با نسخه بلند را ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ گزارش کردند. در ایران، خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) آلفای کل را ۰/۷۱ و خرده‌مقیاس‌ها را ۰/۵۱ تا ۰/۷۶، بیانی و همکاران (۱۳۸۷) آلفای کل را ۰/۸۲ و قیصری و همکاران (۱۴۰۲) ساختار شش‌عاملی و پایایی مناسب نسخه فارسی را تأیید کرده‌اند.

**پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۲</sup>:** پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شده است. که یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی است که برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی

1. Ryff's Psychological Well-being Scales

2. Cognitive Flexibility Inventory-CFI



افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می رود. این پرسشنامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در درمان شناختی- رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می رود. نمره گذاری آن براساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی از ۱ تا ۷ می باشد و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف پذیری شناختی عامل ادراک گزینه‌های مختلف (سوالات ۳، ۵، ۶، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰)، عامل ادراک کنترل پذیری (سوالات ۱، ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۷) و عامل ادراک توجیه رفتار (سوالات ۸ و ۱۰)، را بسنجد. سوالات ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، و ۱۷ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرای آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۵۵ گزارش نموده‌اند. همچنین انعطاف‌پذیری شناختی از روایی عاملی همگرا، و همزمان مطلوبی در ایران برخوردار است. در نسخه فارسی، برخلاف مقیاس اصلی که تنها دو عامل به دست آمد، پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دارای سه عامل ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار می باشد. (شاره و همکاران، ۱۳۹۲). پایایی پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی در این مطالعه که با آلفای کرونباخ انجام شد برای کل پرسشنامه و مولفه‌های آن بعد شناختی، ادراک بیماری و توجیه رفتار به ترتیب برابر ۰/۹۲۳، ۰/۹۲۹، ۸۷۶ و ۰/۶۷۳ به دست آمد.

پرسشنامه فرسودگی شغلی (MBI): این پرسشنامه توسط مسلس و جکسون<sup>۱</sup> (۱۹۸۱) به‌عنوان معتبرترین ابزار جهانی سنجش فرسودگی شغلی ساخته شد و دارای ۲۲ گویه است که سه بعد خستگی عاطفی (۹ گویه: ۱، ۲، ۳، ۶، ۸، ۱۳، ۱۴، ۱۶ و ۲۰)، مسخ شخصیت (۵ گویه: ۵، ۱۰، ۱۱، ۱۵ و ۲۲) و کاهش موفقیت فردی (۸ گویه: ۴، ۷، ۹، ۱۲، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۱) را اندازه‌گیری می‌کند؛ نمره‌گذاری در پژوهش حاضر بر اساس مقیاس استاندارد ۷ درجه‌ای فرکانسی (۰ = هرگز تا ۶ = هر روز) انجام شد و تفسیر هر بعد به‌طور جداگانه صورت گرفت به‌گونه‌ای که نمرات بالا در خستگی عاطفی ( $\leq 27$ ) و مسخ شخصیت ( $\leq$

1. Maslach Burnout Inventory

2. Maslach & Jackson



۱۰) و نمره پایین در موفقیت فردی ( $\geq 33$ ) نشان‌دهنده فرسودگی شدید است؛ نقاط برش استاندارد به ترتیب برای خستگی عاطفی (کم  $\geq 18$ ، متوسط ۱۹-۲۶، زیاد  $\leq 27$ )، مسخ شخصیت (کم  $\geq 5$ ، متوسط ۶-۹، زیاد  $\leq 10$ ) و موفقیت فردی (کم  $\geq 33$ ، متوسط ۳۴-۳۹، زیاد  $\leq 40$ ) می‌باشد؛ ماسلاچ و جکسون (۱۹۸۱) پایایی درونی خرده‌مقیاس‌ها را به ترتیب خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی ۰/۹۰، ۰/۷۹ و ۰/۷۱ گزارش کردند؛ در مطالعات ایرانی، نظریان (۱۳۹۲) پایایی درونی مولفه‌ها را برای خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی ۰/۸۹، ۰/۸۲ و ۰/۹۳ گزارش کرد.

## یافته‌ها

یافته‌های جمعیت شناختی شامل سن، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات و سابقه کار شرکت‌کنندگان در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

متغیر	گروه	تعداد	درصد
سن	زیر ۳۰ سال	۲۱	۱۶/۴
	۳۰-۳۹ سال	۵۸	۴۵/۳
	۴۰-۴۹ سال	۳۸	۲۹/۷
	۵۰ سال و بالاتر	۱۱	۸/۶
	وضعیت تأهل	مجرد	۱۹
متأهل		۱۰۹	۸۵/۲
سطح تحصیلات	کارشناسی	۸۷	۰/۶۸
	کارشناسی ارشد	۳۹	۳۰/۵
	دکتری	۲	۱/۶
	سابقه کار	کمتر از ۵ سال	۲۶
۵-۱۰ سال		۴۴	۳۴/۴
بیش از ۱۰ سال		۵۸	۴۵/۳

نمونه پژوهش شامل ۱۲۸ معلم زن شاغل در پایه اول ابتدایی مدارس دولتی شهر تهران



بود. بیشتر دامنه سنی ۳۹-۳۰ سال (۴۵/۳ درصد)، بود. بیشتر شرکت کنندگان متأهل بودند (۸۵/۲ درصد). بیشتر شرکت کنندگان (۶۸ درصد) دارای تحصیلات در مقطع کارشناسی بودند و بیشتر شرکت کنندگان بیش از ۱۰ سال سابقه کار داشتند (۴۵/۳). جدول ۲ میانگین، انحراف استاندارد و دامنه نمرات متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
فرسودگی شغلی کلی	۵۴/۷۸	۲۳/۱۵	۴۵	۱۱۰
خستگی عاطفی	۶۷/۲۸	۴۵/۸	۱۰	۴۵
مسخ شخصیت	۲۳/۱۵	۶۷/۵	۵	۲۵
کاهش موفقیت فردی	۶۴/۳۴	۸۹/۷	۲۰	۵۰
بهزیستی روان‌شناختی	۸۹/۷۲	۴۵/۱۲	۴۸	۹۸
انعطاف‌پذیری شناختی	۶۷/۹۸	۸۹/۱۴	۶۵	۱۳۵

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین نمره فرسودگی شغلی کلی است که نشان‌دهنده سطح متوسط فرسودگی در نمونه است. میانگین بهزیستی روان‌شناختی و میانگین انعطاف‌پذیری شناختی است که سطوح متوسط تا بالا را برای این متغیرها نشان می‌دهد. برای بررسی روابط بین متغیرها، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. جدول ۳ ماتریس همبستگی را نشان می‌دهد.

جدول ۳. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. فرسودگی شغلی کلی						
۲. خستگی عاطفی	**۰/۸۹					
۳. مسخ شخصیت	**۰/۷۶	**۰/۶۵				
۴. کاهش موفقیت فردی	**۰/۸۲	**۰/۶۹	**۰/۵۸			
۵. بهزیستی روان‌شناختی	**۰/۶۱	**۰/۵۸	**۰/۴۹	**۰/۵۳		
۶. انعطاف‌پذیری شناختی	**۰/۴۷	**۰/۴۲	**۰/۳۸	**۰/۴۴	**۰/۵۲	

<۰/۰۱\*\*p



نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بین بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی شغلی کلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین، رابطه منفی معنادار بین انعطاف‌پذیری شناختی و فرسودگی شغلی کلی مشاهده شد. این روابط در سطح زیرمقیاس‌های فرسودگی نیز تأیید شد، به طوری که بهزیستی روان‌شناختی بیشترین همبستگی منفی را با خستگی عاطفی دارد و انعطاف‌پذیری شناختی بیشترین همبستگی منفی را با کاهش موفقیت فردی نشان داد. همچنین، بین بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

برای بررسی سهم بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی، از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شد. فرسودگی شغلی کلی به عنوان متغیر وابسته و دو متغیر مستقل وارد مدل شدند. نتایج در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی فرسودگی شغلی

پیش‌بین	B	SE B	$\beta$	t	p
ثابت	۱۲۳/۴۵	۸/۶۷	—	۱۸/۳۴	$0/001 <$
بهزیستی روان‌شناختی	-۰/۷۸	۰/۱۲	-۰/۴۸	۶/۲۳	$0/001 <$
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۶۴	۰/۱۳	-۰/۳۲	۴/۱۵	$0/001 <$

$$R^2 = 0/37 \quad F(2/125) = 89/37$$

نتایج جدول ۴ نشان‌دهنده معنادار بودن کلی مدل است ( $R=0/37$ ،  $F=89/37$ ) و ۳۷ درصد از واریانس فرسودگی شغلی را تبیین کرد. بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی هر دو پیش‌بین‌های معنادار بودند و از بین این دو متغیر بهزیستی روان‌شناختی سهم بیشتری در تبیین فرسودگی شغلی داشت.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی رابطه بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی با فرسودگی شغلی و تعیین قدرت پیش‌بینی ترکیبی این دو سازه در معلمان زن پایه اول ابتدایی شهر تهران بود. نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که هر دو متغیر بهزیستی



روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی به‌طور منفی و معنادار با فرسودگی شغلی و تمام خرده‌مقیاس‌های آن (خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی) رابطه دارند و همچنین بین خود این دو متغیر رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این الگو بیانگر آن است که معلمان برخوردار از بهزیستی بالاتر و انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر، به‌طور هم‌زمان کمتر در معرض تجربه خستگی عاطفی، بدبینی نسبت به دانش‌آموزان و احساس ناکارآمدی حرفه‌ای قرار می‌گیرند. در تحلیل رگرسیون چندگانه، هر دو متغیر به‌طور هم‌زمان و مستقل پیش‌بین‌های منفی معنادار فرسودگی شغلی بودند و در مجموع سهم قابل‌توجهی از واریانس فرسودگی را تبیین کردند؛ به‌طوری‌که بهزیستی روان‌شناختی نقش قوی‌تری نسبت به انعطاف‌پذیری شناختی ایفا کرد. این یافته حاکی از اثر هم‌افزایی این دو منبع فردی است و تأکید می‌کند که تقویت هم‌زمان آن‌ها می‌تواند تأثیر حفاظتی بیشتری در برابر فرسودگی شغلی داشته باشد.

مقایسه نتایج با پژوهش‌های پیشین نشان‌دهنده همسویی گسترده است. رابطه منفی بهزیستی روان‌شناختی با فرسودگی با یافته‌های اسپینوزا-دیزا و همکاران (۲۰۲۳)، صفی‌په و همکاران (۲۰۲۳)، کیز و همکاران (۲۰۲۲) و در ایران با قیصری و همکاران (۱۴۰۲) و نظریانی (۱۴۰۲) هم‌راستا است. همچنین نقش پیش‌بینی‌کننده منفی انعطاف‌پذیری شناختی با مطالعات لوی-جیجی و همکاران (۲۰۲۳)، زرنا و همکاران (۲۰۲۲)، یلماز و یلماز (۲۰۲۵) و حسینی و همکاران (۱۳۹۷) همخوانی دارد. ناهمسویی جزئی تنها در قدرت نسبی پیش‌بینی مشاهده می‌شود؛ در برخی مطالعات خارجی انعطاف‌پذیری شناختی نقش قوی‌تری داشته، اما در بافت ایران بهزیستی روان‌شناختی به دلیل فشارهای فرهنگی و اقتصادی غالب‌تر ظاهر شده است.

رابطه منفی قوی بهزیستی روان‌شناختی با فرسودگی شغلی را می‌توان بر اساس مدل شش‌بعدی ریف (۱۹۸۹) و مدل تقاضاها-منابع شغلی (بیکر و همکاران، ۲۰۲۳، بیکر و دومرتی، ۲۰۱۷) تبیین کرد. ابعاد هدفمندی در زندگی و رشد شخصی به معلمان حس معنا و پیشرفت مداوم می‌بخشد و از مسیر انگیزشی JD-R، تعهد عاطفی و انرژی را حفظ می‌کند؛ در مقابل، فقدان این ابعاد باعث می‌شود تقاضاهای شغلی (حجم کاری بالا، تعارض کار-خانواده) به‌سرعت به خستگی عاطفی و مسخ شخصیت منجر شود (کیز و



همکاران، ۲۰۲۲). رابطه منفی انعطاف‌پذیری شناختی با فرسودگی شغلی را نظریه بازسازی شناختی و مدل کنترل‌پذیری دنیس و وندروال (۲۰۱۰) و همچنین مسیر اختلال سلامتی مدل JD-R تبیین می‌کند. معلمان با انعطاف‌پذیری بالا قادرند موقعیت‌های استرس‌زا را به‌عنوان قابل‌کنترل و دارای گزینه‌های جایگزین ادراک کنند؛ در نتیجه از فاجعه‌سازی و تعمیم منفی اجتناب کرده و احساس ناکارآمدی (کاهش موفقیت فردی) و بدبینی (مسخ شخصیت) کاهش می‌یابد (زرنا و همکاران، ۲۰۲۳).

رابطه مثبت بین بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا ریف و کیز (۱۹۹۵) و نظریه خودتعیین‌گری (دسی و ریان، ۲۰۰۰) قابل تبیین است؛ زیرا رشد شخصی و خودمختاری (ابعاد بهزیستی) به‌طور طبیعی با توانایی تولید گزینه‌های جایگزین و کنترل‌پذیری موقعیت‌ها (ابعاد انعطاف‌پذیری) هم‌پوشانی دارد و هر دو نیازهای روان‌شناختی پایه (شایستگی و خودمختاری) را برآورده می‌کنند. قدرت پیش‌بینی بالاتر بهزیستی روان‌شناختی نسبت به انعطاف‌پذیری شناختی در بافت ایران را می‌توان با فشارهای فرهنگی-اقتصادی و تعارض کار-خانواده شدید در زنان معلم توضیح داد. در شرایطی که تقاضاهای بیرونی بسیار بالا و غیرقابل‌کنترل است (کلاس‌های شلوغ، تورم، انتظارات اجتماعی)، منبع انگیزشی-معنوی (بهزیستی) نقش جبرانی قوی‌تری نسبت به منبع صرفاً شناختی ایفا می‌کند (دونا و همکاران، ۲۰۲۳؛ قیصری و همکاران، ۱۴۰۱).

محدودیت‌های پژوهش شامل طراحی مقطعی (که امکان استنباط علیت را محدود می‌کند)، نمونه‌گیری در دسترس و تمرکز صرف بر معلمان زن مدارس دولتی چهار منطقه تهران (که تعمیم‌پذیری به مناطق روستایی، مدارس غیردولتی و معلمان مرد را کاهش می‌دهد) و اتکا به ابزارهای خودگزارشی (که ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی قرار گیرد) است. برای پژوهش‌های بعدی اجرای مطالعات طولی و شبه‌تجربی برای بررسی جهت‌یابی علی روابط، بررسی نقش تعدیل‌کننده متغیرهایی مانند حمایت سازمانی، تعارض کار-خانواده، حمایت اجتماعی و فشار اقتصادی، تکرار پژوهش در سایر استان‌ها و مناطق روستایی، مقایسه معلمان زن و مرد، و انجام پژوهش‌های مداخله‌ای مبتنی بر تقویت بهزیستی و انعطاف‌پذیری شناختی پیشنهاد می‌شود. پیشنهادها کاربردی شامل گنجاندن آموزش بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی در برنامه‌های تربیت معلم و دوره‌های ضمن خدمت، ایجاد برنامه‌های



سلامت روان معلم در سطح مناطق آموزشی با ارزیابی دوره‌ای این دو سازه، ارائه کارگاه‌های کوتاه‌مدت و بازسازی شناختی برای معلمان در معرض خطر، و در نظر گرفتن این مؤلفه‌ها به‌عنوان شاخص‌های تکمیلی در فرآیند استخدام و ارزشیابی عملکرد معلمان ابتدایی است. اجرای این پیشنهادها می‌تواند به کاهش نرخ ترک خدمت، ارتقای سلامت روان معلمان و در نهایت بهبود کیفیت آموزش کودکان خردسال کمک شایانی نماید.

### تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت‌کنندگان که صبورانه در این پژوهش یاری رساندند، سپاس‌گزاری می‌شود.

### ملاحظات اخلاقی

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز و دارای کد اخلاق به شناسه IR.IAU.CTB.REC.1404.074 از کمیته اخلاق پژوهش آن دانشگاه است. معیارهای اخلاقی شامل کسب کد اخلاق از کمیته اخلاق در دانشگاه، اخذ رضایت از شرکت‌کنندگان و والدینشان، به منظور توزیع پرسشنامه و اجرای آموزش‌های مربوطه، رعایت صداقت و امانت‌داری علمی، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، رعایت حق بی‌نام بودن مقیاس‌ها و ناشناس ماندن شرکت‌کنندگان و محرمانه نگه داشتن اطلاعات آن‌ها مورد توجه قرار گرفت.

### تعارض منافع

منابع مالی پژوهش توسط نویسنده اول مقاله و با هزینه‌های شخصی تأمین شد.

### حمایت مالی

پژوهش حاضر بدون دریافت حمایت مالی از نهاد یا سازمانی انجام شد.

### مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان سهم یکسانی در تهیه مبانی نظری مقاله، اجرا، جمع‌آوری داده‌ها، بازبینی و اصلاح مقاله برعهده داشتند.



## منابع

- بیانی، علی‌اکبر، کوهی، احمد، و عسکری، علی. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بهزیستی روان‌شناختی با رضایت از زندگی در دانشجویان. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۱(۲)، ۴۵-۵۸.
- حسینی، جعفر، رضایی، اکبر، و محمدی، نورالله. (۱۳۹۷). بررسی نقش انعطاف‌پذیری شناختی و خودکارآمدی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۴(۴۸)، ۱-۲۰.
- خانجانی، زینب، و همکاران. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بهزیستی روان‌شناختی با فرسودگی شغلی در معلمان. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۶(۳)، ۴۳-۶۴.
- شاره، حمید، نریمانی، محمد، و صادقی، علی. (۱۳۹۳). اعتباریابی نسخه فارسی پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI). *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۲۰(۴)، ۲۹۰-۲۹۹.
- قربانی، ناصر، و ابراهیمی‌قوام، صغری. (۱۳۸۵). اعتباریابی پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاچ در معلمان ایرانی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۲(۴)، ۸۷-۹۸.
- قیصری، مریم، و همکاران. (۱۴۰۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی فرم کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در جمعیت ایرانی. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۱۴(۲)، ۴۵-۵۹.
- نظریان‌نی، مریم. (۱۴۰۲). رابطه بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی با فرسودگی شغلی در معلمان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۹(۶۷)، ۱۱۵-۱۳۲.
- وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران. (۱۴۰۳). گزارش آماری نیروی انسانی آموزش و پرورش سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴. دفتر آمار و فناوری اطلاعات.
- وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران. (۱۴۰۴). گزارش کمبود نیروی انسانی در آموزش ابتدایی. معاونت برنامه‌ریزی و توسعه منابع.
- Agyapong, B., Kimani, R., & Miller, J. (2023). Mental health of teachers during and after the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1055852. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1055852>
- Aloe, A. M., Amo, L. C., & Ray, E. F. (2014). Teacher burnout and student achievement: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 26(4), 547-564. <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9268-0>



- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2023). The job demands–resources model: State of the art and future directions. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 10*, 25–50. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053323>
- Brunsting, N. C., Sreckovic, K., & Lambert, J. M. (2025). Teacher burnout and attrition: A review of the literature from 2013–2023. *Teaching and Teacher Education, 135*, Article 104356. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104356>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory (CFI): Instrument development and psychometric properties. *Cognitive Therapy and Research, 34*(6), 504–517. <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9310-0>
- Doan, S. N., et al. (2023). Gender differences in teacher burnout and turnover intentions: The mediating role of work-family conflict. *Journal of School Psychology, 98*, 104–120. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.03.004>
- Espinoza-Díaz, I. M., García-Gómez, S., & Martínez-López, J. Á. (2023). Psychological well-being and burnout in primary and secondary school teachers: A comparative study. *Sustainability, 15*(8), Article 6872. <https://doi.org/10.3390/su15086872>
- Keys, C. L. M., et al. (2022). Psychological well-being and teacher burnout: The mediating role of emotional regulation. *Teaching and Teacher Education, 112*, Article 103647. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103647>
- Levy-Gigi, E., et al. (2023). Cognitive flexibility as a resilience factor against teacher burnout. *Journal of Occupational Health Psychology, 28*(1), 45–58. <https://doi.org/10.1037/ocp0000342>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review, 33*(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09557-9>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>



- McCarthy, C. J., et al. (2024). Teacher mental health and well-being: A global review. *Review of Educational Research*, 94(1), 78–112. <https://doi.org/10.3102/00346543231197789>
- Pressley, J. (2021). Factors contributing to teacher burnout during COVID-19. *Educational Researcher*, 50(5), 325–327. <https://doi.org/10.3102/0013189X211004138>
- RAND Corporation. (2023). Teacher well-being and intentions to leave: Findings from the 2023 State of the American Teacher Survey. [https://www.rand.org/pubs/research\\_reports/RRA1108-15.html](https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1108-15.html)
- RAND Corporation. (2025a). Stress, burnout, and intent to leave the profession: Findings from the 2025 State of the American Teacher Survey. [https://www.rand.org/pubs/research\\_reports/RRA1108-20.html](https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1108-20.html)
- Rollè, L., Longobardi, C., & Prino, L. E. (2023). Teacher burnout during COVID-19: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), Article 4268. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054268>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Safiye, T., Miletic, K., & Petrović, M. (2023). Psychological well-being as a protective factor against teacher burnout: A longitudinal study. *European Journal of Psychology of Education*, 38(2), 567–584. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00635-8>
- Tikkanen, L., Pyhäältö, K., & Pietarinen, J. (2021). Pupil behavior problems and teacher burnout: A longitudinal study. *Teaching and Teacher Education*, 104, Article 103374. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103374>
- Yilmaz, A., & Yilmaz, K. (2025). Cognitive flexibility as a moderator between self-efficacy and reflective practice in teachers. *Current Psychology*, 44(3), 2101–2113. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05678-9>
- Zerna, J., et al. (2022). Cognitive flexibility and teacher well-being: The moderating role of perceived control. *Teaching and Teacher Education*, 118, Article 103834. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103834>



## Predicting Teacher Burnout Based on Psychological Well-Being and Cognitive Flexibility

Maryam Einali<sup>1</sup>, Shirin Kooshki<sup>2</sup>

### Abstract

The present study aimed to investigate the relationship between psychological well-being and cognitive flexibility with job burnout among first-grade primary school teachers in Tehran. Using convenience sampling, 128 female teachers working in public schools in Tehran during the second semester of the 2024–2025 academic year completed Ryff's Psychological Well-Being Scale (short form, 2002), the Cognitive Flexibility Inventory (Dennis & Vander Wal, 2010), and the Maslach Burnout Inventory (1981). Pearson correlation analysis revealed a significant negative relationship between psychological well-being and burnout ( $r = -.61, p < .01$ ) and between cognitive flexibility and burnout ( $r = -.47, p < .01$ ). In simultaneous multiple regression analysis, psychological well-being and cognitive flexibility together accounted for 37% of the variance in burnout, with both variables emerging as significant independent predictors. These findings suggest that enhancing psychological well-being and cognitive flexibility can serve as effective protective factors against teacher burnout. Therefore, it is recommended to design and implement training and intervention programs focused on strengthening these two psychological constructs to prevent or reduce burnout and to preserve teachers' mental health and professional efficacy.

**Keywords:** psychological well-being, cognitive flexibility, job burnout, teachers

---

1. Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iranmaryameinali958@gmail.com

2. Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iransh.kooshki@iauctb.com

## ارائه مدل ساختاری تبیین تبعیت از درمان در بیماران کرونی قلب براساس تنظیم هیجان: نقش میانجیگر پیشانی روانشناختی و خودکارآمدی سمانه اعظمی<sup>۱</sup>، فاطمه زرگر<sup>۲</sup>، حمید صانعی<sup>۳</sup> و نصراله پناه<sup>۴</sup>

### چکیده

این پژوهش با هدف مدلیابی تبعیت از درمان در بیماران کرونری قلب براساس تنظیم هیجان با میانجیگری پیشانی روانشناختی و خودکارآمدی انجام گرفت. مطالعه حاضر مقطعی از نوع همبستگی می باشد که بر روی بیماران مبتلا به کرونری قلب اجرا شد. جامعه آماری شامل بیماران کرونری قلب استان اصفهان بود. نمونه پژوهش شامل بیماران مراجعه کننده به بیمارستان شهید چمران اصفهان بود که بر اساس نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. داده ها با استفاده از پرسشنامه تبعیت از درمان بیماری های مزمن، پرسشنامه پیشانی روانشناختی، پرسشنامه خودکارآمدی مدیریت بیماری قلبی - عروقی، پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از استنباط های مقایسه دو یا چندگانه و رابطه ای در تحلیل داده ها و نرم افزار 22 Spss و 22 Amos استفاده شد. نتایج تحلیل نشان داد که خودکارآمدی اثر راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان بر تبعیت از درمان را به صورت مثبت و اثر راهبردهای غیر انطباقی آن بر تبعیت از درمان را به صورت منفی و معنادار میانجیگری می کند. از سوی دیگر نتایج نشان داد که پیشانی روانشناختی اثر راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان بر تبعیت از درمان را به صورت مثبت و اثر راهبردهای غیرانطباقی آن بر تبعیت از درمان را به صورت منفی و معنادار میانجیگری می کند.

### کلید واژگان

تنظیم هیجان،  
تبعیت از درمان،  
خودکارآمدی،  
بیماران کرونری قلب.

۱. گروه پزشکی واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد ایران

parvane.azami@yahoo.com

۲. دانشیار، گروه روانشناسی سلامت و مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

۳. گروه قلب و عروق دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان h\_sanei@med.mui.ac.ir

۴. استادیار گروه آمار دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران iranpanah@sci.ui.ac.ir