

نقش مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس در پیش‌بینی فروودگی شغلی معلمان مدارس متوسطه استان خراسان شمالی

مهناز سیلانه^۱

کیومرث نیازآذری^۲

نگین جبّاری^۳

چکیده

هدف این پژوهش بررسی نقش مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس در پیش‌بینی فروودگی شغلی معلمان مدارس متوسطه بود. طرح مطالعه حاضر توصیفی از نوع مقطعی بود. جامعه پژوهش معلمان مدارس متوسطه اول و دوم استان خراسان شمالی در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ به تعداد ۶۷۶۲ نفر بودند. نمونه پژوهش بر اساس فرمول کوکران ۳۷۲ نفر برآورد شد که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش پرسشنامه‌های مهارت‌های حل مساله اجتماعی دزوریلا و همکاران (۲۰۰۲)، محقق ساخته مدیریت کلاس و فروودگی شغلی ماسلاچ و جکسون (۱۹۸۱) بودند. داده‌ها با روش‌های ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل همزمان در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ تحلیل شدند. نتایج بررسی ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که مهارت‌های حل مساله اجتماعی ($r = -0/45$) و مدیریت کلاس ($r = -0/37$) با فروودگی شغلی معلمان مدارس متوسطه رابطه منفی و معنادار داشتند. همچنین، مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس توانستند ۳۱ درصد از تغییرات فروودگی شغلی آنان را پیش‌بینی کنند که در این پیش‌بینی سهم مهارت‌های حل مساله اجتماعی بیشتر از مدیریت کلاس بود ($P < 0/05$). نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده نقش موثر مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس در پیش‌بینی فروودگی شغلی معلمان مدارس متوسطه بود. در نتیجه، برنامه‌ریزی برای کاهش فروودگی شغلی آنان با استفاده از بهبود مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس ضروری است. بنابراین، مسئولان و متخصصان حوزه تعلیم و تربیت می‌توانند با استفاده از نتایج این پژوهش و پژوهش‌های مشابه برنامه‌هایی جهت کاهش فروودگی شغلی معلمان طراحی و با بهره‌گیری از اساتید خبره و توانمند اقدام به اجرای آنها در قالب دوره‌های ضمن خدمت کنند.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های حل مساله اجتماعی، مدیریت کلاس، فروودگی شغلی.

۱. دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی، گروه علوم تربیتی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

۲. استاد، گروه علوم تربیتی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران (نویسنده مسئول) k.niazazari@gmail.com

۳. دانشیار، گروه علوم تربیتی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

مقدمه

انسان حاضر ناچار است در جریان سازگاری با محیط اجتماعی و شغلی خود یک سری محدودیت‌ها و فشارهایی را متحمل شود. زیرا شغل ممکن است در طی زمان از طریق خارج کردن فرد از روال طبیعی زندگی باعث نارضایتی و ناسازگاری و در نهایت منجر به فرسودگی شغلی^۱ شود (گائو، دیو، ژانگ، فنگ و یو، ۲۰۲۱). سازه فرسودگی شغلی با مشاهده علائم خستگی در کارکنان مطرح و به آن سندرم تحلیل قوای جسمی و روانی نیز می‌گویند (مریدا-لوپز و اکستریمررا،^۲ ۲۰۱۷). فرسودگی شغلی، پاسخی روانشناختی به استرس شغلی است و از آنجا که تدریس نیز معمولاً به‌عنوان فعالیت استرس‌زا شناخته می‌شود، بنابراین شغل معلمی از جمله مشاغل است که خطر فرسودگی شغلی در آن زیاد است (لودن، ویلسون، فیوست، وبر، شوارتز، ماهان و همکاران،^۴ ۲۰۲۰). فرسودگی شغلی معلمان به عوامل مختلفی چون احساس عدم شایستگی برای تدریس، مدیریت غیرموثر کلاس و دانش‌آموزان، کنش‌های متقابل معلمان با همدیگر در محیط کار، سلسله‌مراتب سازمانی و مقررات حاکم بر نظام آموزشی بستگی دارد (کاپون، جوشانلو و پارک،^۵ ۲۰۱۹).

مهارت‌های حل مساله اجتماعی^۶ می‌تواند بر فرسودگی شغلی نقش موثری داشته باشد (یولوم،^۷ ۲۰۱۹). حل مساله فرایندی هدفمند شناختی و رفتاری است که در آن شخص تلاش می‌کند راه حل‌های مناسب یا سازگار برای مسائل استرس‌زای زندگی خود پیدا کند (لی، لی، وانگ، فان، تانگ و هو،^۸ ۲۰۲۰). مهارت‌های حل مساله اجتماعی، یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها یا راهبردهای سازش‌یافته در روابط بین‌فردی است که از طریق آن فرد تلاش می‌کند تا برای موقعیت‌های خاصی که در زندگی با آن مواجه می‌شود به پاسخ‌های سازش‌یافته دست یابد (فیونتی، چنگ، کاردنوسو و چنگ،^۹ ۲۰۱۹). افراد دارای مهارت‌های حل مساله اجتماعی جوانب مسائل را به خوبی تشخیص می‌دهند، به طور فعال راه حل‌هایی برای مشکل‌ها پیدا می‌کنند، با موقعیت‌ها به خوبی سازگار می‌شوند و با استفاده از راه حل‌های مناسب اقدام به حل مشکل‌ها می‌نمایند (هوانگ، تان، والش، اسپریگنز، نیومان، شام و چن،^{۱۰} ۲۰۱۴). پژوهش‌های اندکی درباره رابطه مهارت‌های حل مساله اجتماعی و فرسودگی شغلی انجام شده است. برای مثال یولوم (۲۰۱۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که فرسودگی شغلی و مهارت‌های حل مساله اجتماعی در مدارس زبان خارجی رابطه معنادار داشت. علاوه بر آن، دشتدار و تاجری (۱۳۹۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که شیوه‌های حل مساله با فرسودگی شغلی رابطه معناداری داشت. نتایج پژوهش فطین، حسینیان، اصغرنژاد فرید و ابوالمعالی (۱۳۹۶) حاکی از تاثیر حل مساله اجتماعی بر فرسودگی بود.

1. Job Burnout
2. Gao , Du, Zhang, Feng & Yu
3. Merida-Lopez & Extremera
4. Lauden, Wilson, Faust, Webber, Schwartz, Mahan & et al
5. Capone, Joshanloo & Park
6. Social Problem Solving Skills
7. Ulum
8. Li, Li, Wang, Fan, Tong & Hu
9. Fuente, Chang, Cardenoso & Chang
10. Huang, Tan, Walsh, Spriggins, Neumann, Shum & Chan

همچنین، مدیریت کلاس^۱ می‌تواند بر فرسودگی شغلی نقش موثری داشته باشد (الویی، آمو و شاناهان^۲، ۲۰۱۴). مدیریت کلاس درس مجموعه‌ای از فنون و مهارت‌هایی است که به معلمان امکان می‌دهد تا بتوانند دانش‌آموزان را کنترل نمایند، محیطی مثبت برای یادگیری فراهم سازند، برنامه‌ریزی کنند و به انتخاب موضوعات درسی، سازمان‌دهی آنها و انتخاب راهبردهای مناسب برای تدریس بپردازد (وس، وانگر، کلوسمن، تروتوین و کانتر^۳، ۲۰۱۷). بهترین سبک مدیریت کلاس مدیریتی است که در آن محدودیت‌ها و انتظارات در نظر گرفته شود و به زبان ساده و قابل فهم برای فراگیران بیان و با کمک آنها از ابزارها و شیوه‌های مناسبی جهت آموزش استفاده شود (لم، چو و کیم^۴، ۲۰۱۹). پژوهش‌های اندکی درباره رابطه مهارت‌های حل مساله اجتماعی و فرسودگی شغلی انجام شده است. برای مثال الویی و همکاران (۲۰۱۴) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که خودکارآمدی مدیریت کلاس و فرسودگی شغلی رابطه معناداری داشتند. علاوه بر آن، میرعرب رضی، عزیزی شمایی و گرایلی (۱۳۹۸) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مدیریت کلاس درس بر خستگی عاطفی (یکی از مولفه‌های اصلی فرسودگی شغلی) معلمان تاثیر معنادار منفی داشت. نتایج پژوهش کول میرپور، دولتی، قاسمی، عادل، کول میرپور، سیدکلاته و نجفیان (۱۳۹۸) حاکی از رابطه معنادار بین سبک‌های مدیریت کلاس با فرسودگی شغلی معلمان بود.

فرسودگی شغلی نوعی اختلال است که به دلیل قرارگرفتن طولانی‌مدت شخص در معرض فشار روانی ایجاد می‌شود و به نظر می‌رسد که به ترتیب پرستاران و معلمان بیشتر از سایر مشاغل در معرض فرسودگی شغلی قرار دارند و فرسودگی شغلی در معلمان باعث کاهش کیفیت خدمات مرتبط با تدریس آنان می‌شود (جوادی، رسولی، نظری و حسنی، ۱۳۹۶). پس، می‌توان گفت که علاوه بر تاثیر فرسودگی شغلی بر نحوه تدریس معلمان، این سازه بر کیفیت زندگی خود معلمان نیز تاثیر منفی می‌گذارد. در نتیجه، برنامه‌ریزی برای کاهش فرسودگی شغلی معلمان ضروری است که برای این منظور شناسایی عوامل مرتبط با آن با هدف بهره‌گیری از آنها نیاز است. بر اساس بررسی‌های پژوهشگر از عوامل مرتبط با فرسودگی شغلی می‌توان به مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس اشاره کرد که پژوهش‌های بسیار اندکی درباره آنها انجام شده است. ضرورت دیگر این پژوهش اینکه با کمک این پژوهش می‌توان برنامه‌هایی جهت کاهش فرسودگی شغلی معلمان طراحی و اجرا کرد. در نتیجه، این پژوهش با هدف بررسی نقش مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان مدارس متوسطه انجام شد.

روش پژوهش

طرح مطالعه حاضر توصیفی از نوع مقطعی بود. جامعه پژوهش معلمان مدارس متوسطه اول و دوم استان خراسان شمالی در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ به تعداد ۶۷۶۲ نفر بودند. نمونه پژوهش بر اساس فرمول کوکران ۳۷۲ نفر برآورد شد که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. در این روش نمونه‌گیری ابتدا استان خراسان شمال به سه بخش شمالی، مرکزی و جنوبی تقسیم و از

1. Classroom Management
2. Aloe, Amo & Shanahan
3. Voss, Wanger, Klusmann, Trautwein & Kunter
4. Im, Cho & Kim

هر بخش دو ناحیه انتخاب و از هر ناحیه تعداد ۴ مدرسه (دو پسرانه و دو دخترانه که یکی مربوط به متوسطه اول و دیگری مربوط به متوسطه دوم بود) انتخاب و همه معلمان آن مدارس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و و پس از اعلام موافقت آنها جهت شرکت در پژوهش علاوه بر فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی به پرسشنامه‌های زیر پاسخ دادند.

برای اندازه‌گیری مهارت‌های حل مساله اجتماعی از پرسشنامه حل مساله اجتماعی^۱ دزوریلا، نزو و میدیو-الیوارز^۲ (۲۰۰۲) استفاده شد. این ابزار دارای ۲۵ گویه است که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۰=به هیچ وجه در مورد من صدق نمی‌کند تا ۴=کاملاً در مورد من صدق می‌کند) نمره‌گذاری می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها بدست می‌آید، لذا دامنه نمرات بین ۰ تا ۱۰۰ است و نمره بالاتر به معنای پرخاشگری بیشتر می‌باشد. دزوریلا و همکاران (۲۰۰۲) پایایی ابزار را با روش‌های بازآزمایی ۰/۹۱ و آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کردند. ثابت و جمشیدی‌فر (۱۳۹۱) روایی همگرایی پرسشنامه حل مساله اجتماعی را با پرسشنامه حل مساله کسیدی و لانگ^۳ (۱۹۹۶) تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کردند. طهماسبی پور و شهریاری (۱۳۹۸) پایایی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آوردند. برای اندازه‌گیری مدیریت کلاس از پرسشنامه محقق‌ساخته مدیریت کلاس^۴ استفاده شد. این ابزار دارای ۷ گویه است که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها بدست می‌آید، لذا دامنه نمرات بین ۷ تا ۳۵ است و نمره بالاتر به معنای مدیریت کلاس مطلوب‌تر می‌باشد. روایی صوری و محتوایی این ابزار توسط ۲۱ نفر از اعضای هیأت علمی رشته‌های مدیریت آموزشی و روانشناسی تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸۷ بدست آمد. برای اندازه‌گیری فرسودگی شغلی از پرسشنامه فرسودگی شغلی^۵ ماسلاچ و جکسون (۱۹۸۱) استفاده شد. این ابزار دارای ۲۲ گویه است که با استفاده از مقیاس شش درجه‌ای لیکرت (۱=به ندرت تا ۶=همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها بدست می‌آید، لذا دامنه نمرات بین ۲۲ تا ۱۳۲ است و نمره بالاتر به معنای فرسودگی شغلی بیشتر می‌باشد. ماسلاچ و جکسون (۱۹۸۱) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش کردند. حسن‌زاده و نادری (۱۳۹۶) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کردند.

داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند. در سطح توصیفی برای تحلیل داده‌ها از شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار) برای توصیف توزیع متغیرها و در سطح استنباطی از ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پاسخ به فرض‌های آماری استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

اطلاعات جمعیت‌شناختی معلمان در جدول ۱ ارائه شد که بر اساس آن بیشتر معلمان مرد (۵۱/۸۸)

1. Social Problem Solving Questionnaire
2. D'Zurilla, Nezu & Maydeu-Olivares
3. Cussidy & Long
4. Researcher-made Classroom Management Questionnaire
5. Job Burnout Questionnaire
6. Maslach & Jackson

درصد)، دارای تحصیلات کارشناسی (۵۶/۷۲ درصد)، سن ۴۱-۵۰ سال (۴۷/۸۵ درصد) و سابقه کاری ۱-۱۰ سال (۳۹/۷۹ درصد) بودند.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی در معلمان

متغیرها	سطوح	فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	۱۹۳	۵۱/۸۸
	زن	۱۷۹	۴۸/۱۲
تحصیلات	کارشناسی	۲۱۱	۵۶/۷۲
	کارشناسی ارشد	۱۳۹	۳۷/۳۷
	دکتری	۲۲	۵/۹۱
	سال ۲۱-۳۰	۲۹	۷/۸۰
سن	سال ۳۱-۴۰	۱۴۲	۳۸/۱۷
	سال ۴۱-۵۰	۱۷۸	۴۷/۸۵
	سال ۵۱-۶۰	۲۳	۶/۱۸
	سال ۱-۱۰	۱۴۸	۳۹/۷۹
سابقه کاری	سال ۱۱-۲۰	۱۱۵	۳۰/۹۱
	سال ۲۱-۳۰	۱۰۹	۲۹/۳۰

بررسی پیش‌فرض‌های روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه نشان داد که فرض نرمال بودن متغیرهای مهارت‌های حل مساله اجتماعی، مدیریت کلاس و فرسودگی شغلی معلمان بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنوف به دلیل معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ تایید و فرض هم‌خطی چندگانه متغیرهای مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس بر اساس مقدار عامل تورم واریانس به دلیل کوچک‌تر بودن به عدد ۱۰ رد و فرض همبستگی پسماندها به دلیل قرار داشتن در بازه ۲/۵-۱/۵ رد شد. در نتیجه، برای تحلیل‌ها می‌توان از روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده کرد. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی مهارت‌های حل مساله اجتماعی، مدیریت کلاس و فرسودگی شغلی معلمان در جدول ۲ ارائه شد که بر اساس آن مهارت‌های حل مساله اجتماعی ($r = -0/45$) و مدیریت کلاس ($r = -0/37$) با فرسودگی شغلی معلمان مدارس متوسطه رابطه منفی و معنادار داشتند.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش در معلمان

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	حل مساله اجتماعی	مدیریت کلاس	فرسودگی شغلی
حل مساله اجتماعی	۵۴/۶۴	۷/۶۳	۱		
مدیریت کلاس	۲۸/۱۱	۴/۲۰	۰/۵۲	۱	
فرسودگی شغلی	۴۳/۷۵	۷/۴۹	-۰/۴۵	-۰/۳۷	۱
			۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی فرسودگی شغلی بر اساس مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس در معلمان در جدول ۳ و ۴ ارائه شد که بر اساس آن مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس توانستند ۳۱ درصد از تغییرات فرسودگی شغلی آنان را پیش‌بینی کنند که در این پیش‌بینی سهم مهارت‌های حل مساله اجتماعی بیشتر از مدیریت کلاس بود.

جدول ۳. رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی فرسودگی شغلی در معلمان

متغیرهای پیش‌بین	مقدار همبستگی ضریب تعیین	df _۱	df _۲	مقدار F	معناداری
مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس	۰/۵۶	۲	۳۶۹	۲۳/۲۸	۰/۰۰۱

جدول ۴. ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی فرسودگی شغلی در معلمان

متغیرهای پیش‌بین	مقدار B	SE	مقدار Beta	مقدار t	معناداری
مهارت‌های حل مساله اجتماعی	-۰/۶۸	۰/۱۱	-۰/۲۸	-۶/۱۸	۰/۰۰۱
مدیریت کلاس	-۰/۲۷	۰/۰۶	-۰/۲۳	-۴/۵۰	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

فرسودگی شغلی در معلمان باعث افت سلامت آنان می‌شود و این امر بر نحوه تدریس آنها تاثیر منفی می‌گذارد. در نتیجه، این پژوهش با هدف بررسی نقش مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان مدارس متوسطه انجام شد.

نتایج تحلیل‌ها نشان داد که مهارت‌های حل مساله اجتماعی با فرسودگی شغلی در معلمان رابطه منفی و معنادار داشت که این نتایج از جهاتی با نتایج پژوهش‌های یولوم (۲۰۱۹)، دشتدار و تاجری (۱۳۹۷) و فطین و همکاران (۱۳۹۶) همسو بود. در تفسیر این نتایج می‌توان گفت که داشتن مهارت‌های حل مساله اجتماعی بالا برای معلمان باعث می‌شود که آنها در مواجهه با هر مشکلی در زندگی شخصی یا شغلی بدون اجتناب و درماندگی به دنبال یافتن راه حل‌های منطقی برای آن باشند؛ به طوری که استفاده از این مهارت‌ها از طریق کاهش مشکلات و استرس‌های شغلی و غیرشغلی باعث افزایش خودکارآمدی کلی در زندگی و حتی خودکارآمدی شغلی می‌شود که این عوامل می‌توانند باعث کاهش فرسودگی شغلی شوند. در مقابل داشتن مهارت‌های حل مساله اجتماعی پایین برای معلمان باعث می‌شود که آنها در مواجهه با هر نوع مشکل شخصی یا شغلی دچار یأس، ناامیدی و بدبینی شوند و احساس ناکارآمدی، بدبینی و خستگی هیجانی کنند که همین عوامل باعث افزایش فرسودگی در آنان می‌شوند. در نتیجه، با افزایش مهارت‌های اجتماعی میزان فرسودگی شغلی کاهش و با کاهش مهارت‌های اجتماعی میزان فرسودگی شغلی افزایش می‌یابد و منطقی است که بین مهارت‌های حل مساله اجتماعی و فرسودگی شغلی رابطه منفی و معنادار وجود داشته باشد.

همچنین، نتایج تحلیل‌ها نشان داد که مدیریت کلاس با فرسودگی شغلی در معلمان رابطه منفی و معنادار داشت که این نتایج از جهاتی با نتایج پژوهش‌های الویی و همکاران (۲۰۱۴)، میرعرب

رضی و همکاران (۱۳۹۸) و کول میرپور و همکاران (۱۳۹۸) همسو بود. در تفسیر این نتایج بر مبنای پژوهش میرعرب رضی و همکاران (۱۳۹۸) می‌توان گفت که تدریس از یک سو فعالیتی خستگی‌آور و فرسودگی‌زا است. چون آموزش امری دشوار است و هر لحظه ممکن است در کلاس اتفاقی غیرمنتظره رخ دهد و بر معلم فشار روانی زیادی وارد شود. از سوی دیگر معلمان برای آموزش و تدریس باید از مهارت‌های مختلفی استفاده کنند. آنها باید وظایف آموزشی و روش‌های مناسبی را اتخاذ، قواعد و ساختارهایی را ایجاد، کلاس را مدیریت و دانش‌آموزان را به لحاظ احساسی و یادگیری حمایت و پشتیبانی کنند. بنابراین، یکی از مهارت‌های مناسب جهت آموزش و تدریس معلمان مدیریت مناسب کلاس است که شامل استفاده از مجموعه‌ای از فنون و مهارت‌ها است که به معلمان این امکان را می‌دهد که بتوانند دانش‌آموزان را به نحو موثری کنترل نمایند، محیط مثبتی برای یادگیری فراهم کنند، برنامه‌ریزی داشته باشند و موضوعات درسی را با استفاده از ابزارها و روش‌های مناسب آموزش دهند. در نتیجه، هنگامی که معلمان از چنین مهارت‌هایی برخوردار باشند کمتر دچار استرس‌های شغلی می‌شوند، لذا با افزایش توانمندی در زمینه مدیریت کلاس میزان فرسودگی شغلی کاهش می‌یابد و منطقی است که بین مدیریت کلاس و فرسودگی شغلی رابطه منفی و معنادار وجود داشته باشد.

علاوه بر آن، نتایج تحلیل‌ها نشان داد که مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس نقش موثری در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان داشتند. در تفسیر این نتایج می‌توان گفت که حل مساله اجتماعی سازگار و مناسب به جهت‌گیری مثبت نسبت به مساله و بکارگیری موثر مهارت‌های منطقی مساله بستگی دارد و حل مساله اجتماعی زمانی ناسازگار و نامناسب محسوب می‌شود که جهت‌گیری منفی نسبت به مساله ایجاد و از آن اجتناب شود. افراد دارای توانایی بالا در مهارت‌های حل مساله اجتماعی افراد خودمختار، خودکارآمد و دارای عزت‌نفس بالایی هستند و تمایل زیادی برای حل چالش‌ها و رویدادهای استرس‌زا دارند. علاوه بر آن، معلمان دارای توانایی بالا در مدیریت کلاس خیلی سریع مسائل و رویدادهای تنش‌زا را تشخیص و با استفاده از راهبردها و راهکارهای مناسب آنها کنترل، مدیریت و حل می‌کنند. در نتیجه، هنگامی که معلمان هم در زمینه مهارت‌های حل مساله اجتماعی و هم در زمینه مدیریت کلاس توانمند باشند به راحتی می‌توانند رویدادهای تنش‌زا به‌ویژه رویدادهای تنش‌زای شغلی را مدیریت کنند. پس، منطقی است که مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس بتوانند نقش موثری در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان داشته باشند.

پژوهش حاضر با محدودیت خاصی مواجه نبود، اما از محدودیت‌های رایج می‌توان به محدودیت استفاده از پرسشنامه جهت جمع‌آوری داده به دلیل خطاهای موجود در هنگام تکمیل آن و یا جهت‌گیری مثبت و منفی در هنگام انجام آن اشاره کرد. محدودیت‌های دیگر، محدود بودن جامعه پژوهش به معلمان مدارس متوسطه اول و دوم استان خراسان شمالی در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ و عدم بررسی نتایج به تفکیک جنسیت اشاره کرد. چون بین زنان و مردان در بسیاری از ویژگی‌های روانشناختی تفاوت وجود دارد. پس، انجام این پژوهش بر روی معلمان مدارس ابتدایی و حتی معلمان سایر شهرها و بررسی نتایج به تفکیک جنسیت و مقایسه نتایج آنها با نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود. نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده نقش موثر مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان مدارس متوسطه بود. در نتیجه، برنامه‌ریزی برای کاهش فرسودگی شغلی آنان با استفاده از بهبود مهارت‌های حل مساله اجتماعی و مدیریت کلاس ضروری است. بنابراین، مسئولان و متخصصان حوزه تعلیم و تربیت می‌توانند با استفاده از نتایج این پژوهش و پژوهش‌های مشابه برنامه‌هایی جهت

کاهش فرسودگی شغلی معلمان طراحی و با بهره‌گیری از اساتید خبره و توانمند اقدام به اجرای آنها در قالب دوره‌های ضمن خدمت کنند.

منابع

جوادی، رحم‌خدا؛ رسولی، محسن؛ نظری، علی محمد و حسنی، جعفر. (۱۳۹۶). عوامل موثر بر فرسودگی شغلی معلمان: ارائه مدل ساختاری. فصلنامه توسعه حرفه‌ای معلم، ۲(۳)، ۳۷-۵۰.

حسن‌زاده، فریما و نادری، فرح. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر بهزیستی ذهنی، فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی کارکنان شرکت نفت کارون. مجله روان‌شناسی اجتماعی، ۱۲(۴۴)، ۴۵-۵۸.

دشتدار، هانیه و تاجری، بیوک. (۱۳۹۷). پیش‌بینی فرسودگی شغلی بر اساس شیوه‌های حل مساله و کیفیت زندگی در کارکنان دانشگاه. جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ۶، ۳۲-۴۶.

طهماسبی‌پور، نجف و شهریاری، نسیم. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مفاهیم یادگیری خودتنظیمی بر پرخاشگری و حل مساله اجتماعی دانش‌آموزان پیش‌فعال. مجله روان‌شناسی اجتماعی، ۱۳(۵۰)، ۲۳-۳۳.

فطین، شهاب؛ حسینیان، سیمین؛ اصغرنژاد فرید، علی‌اصغر و ابوالمعالی، خدیجه. (۱۳۹۶). ارزیابی مدل نقش مهارت حل مساله اجتماعی و سرمایه روانشناختی بر فرسودگی تحصیلی با میانجی‌گری کمک‌طلبی از همسالان و وجدان تحصیلی. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۳(۴)، ۷۵-۹۰.

کول میرپور، مرتضی؛ دولتی، مرتضی؛ قاسمی، علی؛ عادل، محمد؛ کول میرپور، مصطفی؛ سیدکلاته، پوریا و نجفیان، علی. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط بی‌عدالتی ادراک‌شده، کیفیت زندگی کاری، سبک‌های کنارآمدن و سبک‌های مدیریت کلاس با فرسودگی شغلی در معلمان ابتدایی گرگان. مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۴۲، ۱۶۵-۱۷۸.

میرعرب رضی، رضا؛ عزیزی شمامی، مصطفی و گرایلی، فرخنده. (۱۳۹۸). بررسی رابطه دانش مدیریت کلاس درس و خستگی عاطفی با نقش تعدیل‌گری خلاقیت. فصلنامه تدریس پژوهی، ۷(۳)، ۱۴۱-۱۵۷.

Aloe, A. M., Amo, L., & Shanahan, M. E. (2014). Classroom management self-efficacy and burnout: A multivariate meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 26, 101-126.

Capone, V., Joshanloo, M., & Park, M. S. (2019). Burnout, depression, efficacy beliefs, and work-related variables among school teachers. *International Journal of Educational Research*, 95, 97-108.

D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2002). *Manual for the social problem solving inventory-revised*. Nourth Tonawanda, TY: Multi-Health Systems.

Fuente, A. L., Chang, E. C., Cardenoso, O., & Chang, O. D. (2019). The psychological impact of social problem solving under stress in adults: Debased life satisfaction, heightened depressed mood, or both? *Personality and Individual Differences*, 146, 46-52.

Goa, P., Du, T., Zhang, J., Feng, P., & Yu, D. (2021). Fatigue behavior of low alloy structural steel single-lap bolt welded joint. *Structures*, 29, 1988-1997.

Huang, J., Tan, S., Walsh, S. C., Spriggens, L. K., Neumann, D. L., Shum, D. H. K., & Chan, R. C. K. (2014). Working memory dysfunctions predict social problem solving

- skills in schizophrenia. *Psychiatry Research*, 220(1-2), 96-101.
- Im, Y., Cho, Y., & Kim, D. (2019). Family management style as a mediator between parenting stress and quality of life of children with epilepsy. *Journal of Pediatric Nursing*, 45, 73-78.
- Lauden, S. M., Wilson, P. M., Faust, M. M., Webber, S., Schwartz, A., Mahan, J. D., & et al. (2020). Global health experiences, well-being, and burnout: Findings from a national longitudinal study. *Academic Pediatrics*, 20, 1192- 1197.
- Li, X., Li, Y., Wang, X., Fan, X., Tong, W., & Hu, W. (2020). The effects of emotional valence on insight problem solving in global-local processing: An ERP study. *International Journal of Psychophysiology*, 155, 194-203.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Merida-Lopez, S., & Extremera, N. (2017). Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 85, 121-130.
- Ulum, O. G. (2019). Job burnout and social problem solving skills at school of foreign languages. *Black Sea Journal of Public and Social Science*, 2(1), 16-25.
- Voss, T., Wanger, W., Klusmann, U., Trautwein, U., & Kunter, M. (2017). Changes in beginning teachers' classroom management knowledge and emotional exhaustion during the induction phase. *Contemporary Education Psychology*, 51, 170-184.

