

<http://www.jmep.ir>

Doi: <https://dx.doi.org/10.22034/jmep.2021.310884.1071>

Dor: <https://dorl.net/dor/20.1001.1.27169820.1400.3.3.4.2>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۲۸

فصلنامه مدیریت و چشم‌انداز آموزش

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۰۸

دوره ۳ شماره ۳، پاییز ۱۴۰۰ (پیاپی ۹)



Journal of Management and
educational perspective, Autumn 2021

Received: July 19, 2021
Accepted: November 29, 2021

Investigating the job burnout of teachers due to the role of mediating self-control and social support in corona epidemic

Reza Sheibanifar ^۱

Extended Abstract

Abstract

The corona epidemic has put a lot of pressure on teachers in terms of curricula. Therefore, the present study was conducted to investigate the burnout of teachers with regard to the mediating role of self-control and social support in corona epidemic. The research design was descriptive and correlative and its population included 110 primary school teachers in Boroujerd in the academic year 2020-2021. The sample size was 86 people who were selected by means of simple random sampling method. The applied questionnaires included the Sherborne and Stewart (1991) Social Support Scale, Tangier Self-Control (2004), and Masslash Occupational Burnout (1981). Data were analyzed by means of SPSS-21 software. Findings of the study showed a significant negative relationship ($r = -0.752$) between self-control and teachers' burnout. Also, there was a negative and significant relationship between social support and teachers'

^۱MA. Departement of school counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Arak, Iran.
rezasheybani1996@yahoo.com

burnout ($r = -0.821$); Therefore, it can be concluded that high self-control and social support of people around are associated with reducing teacher burnout. Due to the corona epidemic, this crisis is affecting the performance of teachers and provides the ground for their burnout. Given this issue, it is necessary to provide training and support systems and self-control training to prevent burnout of teachers in the corona epidemic.

Introduction

The epidemic of Corona has had a lot of pressure on teachers in terms of physical and emotional. Conditions with stress and severe anxiety, emergencies, and the occurrence of natural disasters can create a risk of mental and psychological complications in teachers. Studies have shown that there is a significant relationship between the prevalence of corona and mental health problems such as stress, burnout and anxiety (Mo, et al, 2020; Nemati et al, 2020; Wu, et al, 2020). The rapid prevalence of corona pervasive disease has a great pressure on physical, social, economic and mental health of the whole community, especially teachers. Beside facing inconsistencies such as mortality, among the causes of occupational burnout, there are factors such as: low social support, high occupational pressure, lack of job security, low rights and benefits, decision-making in emergency situations based on inadequate information and accountability for the results of this decisions, effort with psychological pressure to avoid any mistake, (Talaie et al, 2008; Saberi, et al, 2008), the conflict of roles and values, lack of forces or their inappropriate distribution (Anoosheh et al, 2008) noted.

The prevalence of the Corona virus creates a situation in which the psychological and physical aspects of the job burnout of teachers was investigated as one of the most important current issues. In this research, the two components of "social support" and "self-control" rules, one representative of the human social dimension and the other representative of the individual (self) human beings, tried to consider the separate effects of the society and the person himself on teachers' job burnout. One reason of conducting the present study was lack of the studies of any kind, with the mentioned variabls in epidemic corona on the teachers. In addition, considering the importance of job burnout and the limited

research in this area, the present study seeks to answer this question that if there is a relationship between self-control and social support on one hand, and teachers' job burnout on the other. Therefore, the overall purpose of this research is to investigate the job burnout of teachers due to the mediative role of self-control and social support in corona epidemic.

Theoretical Framework

Since birth, humans live in a network of social relationships, and as Vigotsky says; community is the origin of the psyche of human being, which forms by the process of connection (Leontiev, 2005). People may take care of their decisions or control it, or hurriedly interrupt their inner feelings in decision-making, which are referred to self-control behavior (Bashirir et al, 2012).

In the research as a study of the relationship between social support and burnout of girls' school teachers, Saeedi (2017) showed that there was a significant relationship between social support and job burnout. This means that the higher the level of social support the lower the job burnout. Ernani (2016) in the research, as determining the contribution of control of emotions and self-control and assessment of psychological stress in the prediction of job burnout in the female nurses, showed that there is a significant negative relationship between self-control and job burnout, that in this regard, he suggested self-control promotion to reduce job burnout.

Methodology

The research design was descriptive and correlative. The statistical population of the study consisted of 110 primary school teachers in Boroujerd, in the academic year of 2020-2021. 86 people participated in the research that were selected by random sampling method. In order to check more closely, the research was conducted one year after the commencement of the epidemic disease. The completion of the questionnaire was so that concluded only teachers with at least 10 years of job background. Data were collected by means of SHERBURN & STEWART (1991) social support scale questionair, Tanji (2004) self-control scale questionnaire, and Maslach, (1981) Job burnout scale.

Discussion and Results

Demographic data analysis of the descriptive indices of the study showed that in the sample set of 86 people; informational support has an average of 3.72 and the standard deviation of 0.47, device support has an average of 3.99 and the standard deviation of 0.42, self-esteem support has an average of 3.53 and the standard deviation of 0.6, social network support has an average of 16.4 and a standard deviation of 0.51, initial self-control has an average of 61.6 and a standard deviation of 0.48, preventive self-control has an average of 61.6 and 0.42 standard deviation, and burnout Job has an average of 2/18 and a standard deviation is 0.34; therefore, the mean dimensions of social support and self-control of cutting point 3 were higher (in the middle limit of the 5 Likert spectrum), and therefore the dimensions of social support and self-control were high, while the mean job burnout of the cutting point 4 was lower (the middle limit of the Likert 7 spectrum). And so the level of burnout has been lower.

Considering that because the significance level of all components and sub-components is 0.000 and smaller than the error value of 0.05, for all components and sub-components the assumption zero denied, and the assumption one approved.

Findings showed that there is a negative and significant relationship between self-control and its subscales of primary self-control and preventive self-control in the amount of -0.673, -0.709, respectively. Findings also showed that there is a meaningful negative relationship between social support and its subscales which include information support, social network support, self-esteem support, device support in the amount of -0.624, -0.678, -0.540, -0.587, respectively.

Conclusion

The purpose of this study was to investigate the job burnout of teachers due to the role of self-control mediating and social support in corona epidemic. The findings of the research were consistent with the results of Ernani (2016), Bastami (2016), and Seibert et al (2016). In explaining this finding, it can be said that according to Barsirian et al (2012), the people with high self-control look after their decisions and control them, or involve in hurrying and mix their inner feelings with the decisions. Teachers with high self-control may have better results in



long-term performance. The findings of the research were consistent with the results of Ghasemi (2019), and Dogan et al (2015). In explaining this finding, it can be said that when the mental pressure rises, those who have high social support do not show the signals of depression. And therefore social support, by increasing the correct understanding of stressful psychological events, reduces the effect of psychological stress. The results of the findings showed that social support in the epidemic of Corona played an important role in the self-confidence of teachers, and will be effective in dealing with their burnout.

Key words: Job burnout, self-control, social support, corona.

بررسی فرسودگی شغلی معلمان با توجه به نقش واسطه‌ای خودکنترلی و حمایت اجتماعی در همه‌گیری کرونا

رضا شیبانی فر^۱

چکیده

همه‌گیری کرونا از نظر برنامه‌های آموزشی فشار زیادی بر معلمان وارد کرده است. لذا پژوهش حاضر باهدف بررسی فرسودگی شغلی معلمان با توجه به نقش واسطه‌ای خودکنترلی و حمایت اجتماعی در همه‌گیری کرونا انجام شد. طرح پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود و جامعه آن شامل ۱۱۰ نفر معلمان مقطع ابتدایی شهر بروجرد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. حجم نمونه ۸۶ نفر تعیین شد که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. پرسشنامه‌های مورد استفاده شامل مقیاس حمایت اجتماعی شریبون و استوارت (۱۹۹۱)، خودکنترلی تانچی (۲۰۰۴)، فرسودگی شغلی مسلسل (۱۹۸۱) بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های حاصل از پژوهش رابطه معنی‌دار منفی به میزان ($I=-0/752$) میان خودکنترلی با فرسودگی شغلی معلمان را نشان داد. همچنین بین حمایت اجتماعی با فرسودگی شغلی معلمان رابطه منفی و معنی‌دار ($I=-0/821$) وجود داشت؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که خودکنترلی بالا و حمایت اجتماعی اطرافیان با کاهش فرسودگی شغلی معلمان رابطه دارد. با توجه به همه‌گیری کرونا این بحران بر عملکرد معلمان تأثیر داشته و زمینه فرسودگی شغلی آنان فراهم می‌نماید. با توجه به این مسئله ارائه آموزش‌ها و ایجاد سیستم‌های حمایتی و آموزش خودکنترلی بر پیشگیری فرسودگی شغلی معلمان در همه‌گیری کرونا ضروری به نظر می‌رسد.

واژه‌های کلیدی: فرسودگی شغلی، خودکنترلی، حمایت اجتماعی، کرونا.

۱. کارشناسی ارشد، گروه مشاوره مدرسه، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

مقدمه

همه‌گیری کرونا و ویروس از نظر جسمی و عاطفی فشار زیادی بر معلمان وارد کرده است. شرایط همراه با استرس و اضطراب شدید، شرایط اضطراری و بروز بلایای طبیعی می‌تواند خطر عوارض روحی و روانی را در معلمان به وجود آورد. بررسی‌ها نشان داده‌اند که ارتباط قابل توجهی بین شیوع کرونا و مشکلات بهداشتی روانی مانند استرس، فرسودگی شغلی^۱ و اضطراب وجود دارد (Mo, et al, 2020؛ Nemati et al, 2020؛ Wu et al, 2020). شیوع سریع بیماری همه‌گیر کرونا فشار زیادی بر روی سلامت جسمی، اجتماعی، اقتصادی و ذهنی کل افراد جامعه به خصوص معلمان وارد می‌کند.

از علل بروز فرسودگی شغلی افزون بر مواجهه با استرس‌هایی نظیر مرگ‌ومیر می‌توان به عواملی مانند: حمایت اجتماعی کم، فشار کاری بالا، عدم وجود امنیت شغلی، پایین بودن حقوق و مزایا، تصمیم‌گیری در مواقع اورژانسی بر اساس اطلاعات ناکافی و پاسخگو بودن برای نتایج این تصمیم‌گیری‌ها، تلاش همراه با فشار روانی برای اجتناب از هرگونه اشتباه، (Talaei et al, 2008؛ Saberi, et al, 2008)، تعارض نقش‌ها و ارزش‌ها، کمبود و توزیع نامناسب نیروها (Anoosheh et al, 2008) اشاره کرد.

در این زمینه مطالعاتی که به بررسی اختلالات روان‌شناختی افراد در ایام قرنطینه پرداختند، نشانه‌های زیادی از آسیب روان مانند اختلال وحشت‌زدگی، اختلال هیجان، اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری، پرخاشگری و اختلالات خواب را در افراد گزارش کرده‌اند (Rubin, & Wessely, 2020) مطالعات اخیر در مورد ویروس کرونا نشان داده که اضطراب ناشی از بیماری ویروس کرونا و قرنطینه سازی خانواده‌ها، سلامت روان خانواده‌ها و کودکان را مستعد بروز نشانه‌های اختلالات روان‌شناختی می‌سازد (Shahyad, And Mohammad, 2020؛ Alipour. And Abdullahzadeh, 2019). یافته‌های تازه از چین نشان دادند که بیش از ۲۵ درصد جمعیت عمومی سطح شدیدی از استرس یا اضطراب ناشی از ویروس کرونا را تجربه

^۱Burnout

می کنند (Qiu, J, et al, 2020). مطالعات قبلی در مورد بیماری‌های همه‌گیر نشان دادند که اضطراب یک رفتار شایع در این نوع بیماری‌ها است (Taylor, et al, 2019). شیوع ویروس کرونا شرایطی را به وجود آورد تا فرسودگی شغلی معلمان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مسائل روز چه از جنبه‌های روحی روانی و چه از لحاظ جسمانی و فیزیکی مورد بررسی قرار گرفت. در این پژوهش از دو مؤلفه بانام‌های «حمایت اجتماعی و خودکنترلی» که یکی نماینده بُعد اجتماعی انسان و دیگری نماینده بُعد فردی (خود) انسان است سعی بر آن شد تا به‌صورت مجزا تأثیرات اجتماع و خود فرد بر فرسودگی شغلی معلمان را ملاحظه نماییم. نظر به اینکه هیچ پژوهشی با متغیرهای یادشده در همه‌گیری کرونا بر روی معلمان یافت نشد از دلایل انجام این تحقیق بود. افزون بر آن با توجه به اهمیت فرسودگی شغلی معلمان و محدود بودن پژوهش در این زمینه، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که بین خودکنترلی و حمایت اجتماعی با فرسودگی شغلی معلمان رابطه وجود دارد؟ بنابراین هدف کلی این پژوهش بررسی فرسودگی شغلی معلمان با توجه به نقش واسطه‌ای خودکنترلی و حمایت اجتماعی در همه‌گیری کرونا است.

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

همه‌گیری کرونا الزامی را به وجود آورد که به دنبال شناسایی عواملی در جهت کاهش فرسودگی در بین معلمان باشیم. عوامل بسیاری می‌تواند بر فرسودگی شغلی معلمان مؤثر باشد، یکی از این عوامل حمایت اجتماعی است. انسان موجودی اجتماعی است و در طول حیات خویش نیازمند هموعان خود است. این نیازمندی در جنبه‌های مختلف و به‌صوری متفاوت قابل مشاهده است. انسان از زمان تولد در میان شبکه‌ای از روابط اجتماعی به سر می‌برد و همان‌طور که ویگوتسکی می‌گوید خاستگاه روان آدمی اجتماع است و فرایندی که به آن شکل می‌دهد ارتباط است (Leontiev, 2005). حمایت اجتماعی با افزایش درک صحیح از

social support

رویدادهای روانی فشارزا باعث کاهش تأثیر فشار روانی می‌شود. انسان‌ها از طریق نیازها و خواسته‌هایشان وارد مشاغل مختلف می‌شوند و بسیاری از اوقات زندگی خود را در قالب مشاغل سپری می‌کنند. امروزه فشار روانی ناشی از کار در میان عامه مردم و سایر کسانی که مسئولیت بیشتری به عهده‌دارند، رایج بوده و در رأس امور قرار دارد. کار صرف‌نظر از تأمین مالی، سایر نیازهای اساسی آدمی نظیر تحرک روانی و بدنی، تماس اجتماعی، احساسات خود ارزشمندی، اعتماد و توانمندی را ارضاء می‌کند، می‌تواند منبع فشار روانی نیز باشد (Mohammadi, 2008).

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند بر فرسودگی شغلی معلمان مؤثر باشد خودکنترلی است. خودکنترلی به گفته کریتنر و کینکی^۱ به‌عنوان تفاوت‌های مهم فردی و قابل‌سنجش ویژگی‌های رفتاری تعریف می‌شود که بیانگر میزان مطابقت ویژگی‌های رفتاری خود با شرایط و موقعیت موجود است. افراد ممکن است در تصمیم‌گیری‌های خود مراقبت کرده و آن را کنترل کنند یا دچار تعجیل و دخالت دادن احساسات درونی خود در تصمیم‌گیری شوند که اصطلاحاً به این رفتار خودکنترلی گفته می‌رود (Bashirir et al, 2012). طبق نظر (Tangney et al, 2004) دو نوع خودکنترلی وجود دارد: خودکنترلی اولیه که اشاره به پیش‌بینی بهتر شخص برای انجام رفتارهای مطلوب دارد و خودکنترلی منع‌کننده که اشاره به جلوگیری از رفتار ناخوشایند و پیش‌بینی آن‌ها دارد.

(Ghasemi. 2019) در پژوهشی با عنوان بررسی تأثیر سرمایه اجتماعی بر قصد ترک خدمت کارکنان با در نظر گرفتن نقش میانجی استرس شغلی و فرسودگی شغلی دانشگاه علوم پزشکی نشان داد که سرمایه اجتماعی بر استرس شغلی اثر منفی دارد. سرمایه اجتماعی بر قصد ترک خدمت اثر منفی دارد و فرسودگی شغلی نیز بر قصد ترک خدمت اثر مثبت دارد. (Saeedi.2017) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی با فرسودگی

^۱self-control

^۲Crittner & Kinky

شغلی معلمان مدارس دخترانه نشان داد که بین حمایت اجتماعی و فرسودگی شغلی رابطه معنی داری وجود دارد. بدین معنی که هرچه قدر میزان حمایت اجتماعی در آن‌ها بالاتر باشد از فرسودگی شغلی پایین‌تری برخوردار هستند. (Mohammadi, 2013) در پژوهشی با عنوان بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر فرسودگی شغلی معلمان دزفول نشان داد بین اندازه شبکه اجتماعی و فرسودگی شغلی رابطه معکوس و معنی داری وجود دارد، بین تنوع شبکه اجتماعی و فرسودگی شغلی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد و بین متغیرهای سازمانی و فرسودگی شغلی همبستگی معنادار و معکوس وجود دارد. (Ahmadi Rad, 2010) در پژوهشی با عنوان رابطه هوش هیجانی و حمایت اجتماعی با فرسودگی شغلی در زنان شاغل نشان داد، حمایت اجتماعی همبستگی منفی معناداری با فرسودگی شغلی دارد و حمایت اجتماعی از جهات گوناگون می‌تواند پیش‌بینی کننده فرسودگی شغلی باشد. (Dogan et al, 2015) در تحقیق خود به پیش‌بینی فرسودگی از روی متغیرهای رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی پرداختند. آنان پس از بررسی وضعیت تعدادی از کارکنان یک سازمان در کشور ترکیه پی بردند که دو متغیر «رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی» سبب تبیین ۳۴ درصد از متغیرهای فرسودگی شغلی می‌شود. آنان همچنین اشاره نمودند که متغیرهای رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی سبب کاهش فرسودگی در میان افراد شاغل می‌گردد. (Cassidy, 2009) در پژوهش خود تصریح کرد حمایت اجتماعی نقش واسطه‌ای بر فرآیند تنیدگی و فرسودگی ناشی از آن دارد. افرادی که حمایت اجتماعی بیشتری دریافت می‌کنند از آثار بیماری‌های روانی و جسمانی و فرسودگی ناشی از آن‌ها کمتر رنج می‌برند. در پژوهشی (Ceslowitz, 2006) رابطه بین استفاده از حمایت اجتماعی و فرسودگی شغلی را در بین ۱۵۰ پرستار که به‌طور تصادفی انتخاب شده بودند را مورد بررسی قرارداد، نتایج نشان داد که پرستارانی که از «حمایت اجتماعی اجتناب، فرار، خودکنترلی و مواجهه شدن» استفاده کرده بودند از فرسودگی شغلی بالاتری برخوردار بودند و پرستارانی که از راهبردهای مقابله‌های حل مسئله ارزیابی مجدد مثبت، جستجوی حمایت اجتماعی استفاده کرده بودند فرسودگی کمتری را گزارش کرده بودند.

در پژوهشی که (Ernani, 2016) با عنوان تعیین سهم کنترل عواطف و خودکنترلی و ارزیابی فشار روانی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی در پرستاران خانم نشان داد که بین خودکنترلی و فرسودگی شغلی رابطه منفی معنادار وجود داشت که در این رابطه پیشنهاد بر ترویج خودکنترلی در جهت کاهش فرسودگی شغلی داشت. (Bastami, 2016) در پژوهشی با عنوان رابطه سرمایه روان‌شناختی، سخت‌رویی و خودکنترلی با فرسودگی شغلی کارکنان شرکت پتروشیمی نشان داده شده بین خودکنترلی با فرسودگی شغلی در بعد خستگی عاطفی و مسخ شخصیت رابطه منفی معنادار و با فرسودگی شغلی بعد موفقیت فردی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و سرمایه روان‌شناختی و سخت‌رویی و خودکنترلی توان پیش‌بینی ابعاد فرسودگی شغلی را دارد. نتایج پژوهش‌های گذشته نشان داده است که سطح پایین خودکنترلی منجر به ایجاد رفتارهایی می‌شود که پیامدهایی همچون چاقی، سوء‌مصرف مواد و رفتارهای تکانشی را به دنبال خواهد داشت (Seibert et al, 2016).

روش شناسی پژوهش

طرح پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را تعداد ۱۱۰ نفر از معلمان مقطع ابتدایی شهر بروجرد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ تشکیل داد. ۸۶ نفر در پژوهش شرکت کردند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. به منظور بررسی دقیق‌تر، یک سال از همه‌گیری بیماری کرونا گذشته بود. شرایط تکمیل پرسشنامه به این صورت بود که تنها معلمانی که حداقل ۱۰ سال شاغل بودند می‌توانستند پرسشنامه‌ها را تکمیل نمایند. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های مقیاس حمایت اجتماعی، مقیاس خودکنترلی و مقیاس فرسودگی شغلی بود. جهت گردآوری داده‌های مربوط به متغیر حمایت اجتماعی از پرسشنامه شربورن و استوارت (Sherburn & Stewart, 1991) استفاده شد. این آزمون که میزان حمایت اجتماعی دریافت شده توسط آزمودنی را می‌سنجد دارای ۱۹ عبارت و ۵ زیرمقیاس است. این مقیاس

یک ابزار خود گزارشی است و آزمودنی میزان مخالفت یا موافقت خود را با هر یک از عبارات در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (هیچ‌وقت = ۱ امتیاز) (به‌ندرت = ۲ امتیاز) (گاهی اوقات = ۳ امتیاز) (اغلب = ۴ امتیاز) (همیشه = ۵ امتیاز) مشخص می‌سازد. پایین‌ترین امتیاز ۱۹ و بیشترین امتیاز ۹۵ است. نمره بالای آزمودنی در این مقیاس بیانگر این است که آزمودنی از حمایت اجتماعی مطلوبی برخوردار است. پایایی پرسشنامه حمایت اجتماعی شربورن و استوارت با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰,۷۴ تا ۰,۹۳ گزارش شده است. (Tamanaei and Far and Nik Mansour.2014) ضمن به تائید رساندن روایی صوری و محتوایی این ابزار از دیدگاه متخصصان روانشناسی، پایایی آن را با ضریب آلفای کرونباخ ۰,۹۷ اعلام کردند.

جهت گردآوری داده‌های مربوط به متغیر خودکنترلی از پرسشنامه تانجی (Tanji, ۲۰۰۴) استفاده شد. این پرسشنامه به منظور سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان ساخته شده. دارای ۱۳ سؤال بوده طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت با ۵ درجه (هرگز= ۱) (به‌ندرت = ۲) (گاه‌گاهی = ۳) (زیاد= ۴) (بسیار زیاد = ۵) است. حداکثر نمره ۶۵ و حداقل ۱۳ است. نمره بالا بیانگر خودکنترلی بالاتر فرد خواهد بود و برعکس. همچنین پایایی پرسشنامه تانجی و همکاران بر روی ۲ نمونه آماری با استفاده از آلفای کرونباخ ۰,۸۳ و ۰,۸۵ به‌دست آمده است و روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش (Mousavi Moghadam et al.2015) محاسبه و مورد تائید قرار گرفته است.

جهت گردآوری داده‌های مربوط به متغیر فرسودگی شغلی از پرسشنامه مسلش (Maslach, 1981) استفاده شد. این آزمون توسط (Maslach.1981) ساخته شده است که برآورد جدیدی از پدیده تنیدگی یعنی فرسودگی است. این پرسشنامه شامل ۲۲ ماده است که به سنجش خستگی عاطفی، پدیده‌های شخصیت زدایی و فقدان موفقیت فردی در چارچوب فعالیت‌های حرفه‌ای پرداخته است. نحوه نمره‌گذاری ماده‌های این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای صورت می‌گیرد. گزینه‌های این آزمون با هرگز، خیلی کم، کم، متوسط، بالای متوسط، زیاد، خیلی زیاد مشخص شده است. مسلش و جکسون ضریب پرسشنامه فرسودگی



شغلی را برای خستگی عاطفی ۰,۹، شخصیت زدایی ۰,۷۹ و موفقیت فردی را ۰,۷۱ گزارش کرده‌اند. همچنین (Badri Gregory, 1995) ضریب پایایی این آزمون را با روش آلفای کرونباخ بین ۰,۷۵ تا ۰,۸۴ محاسبه کرده است.

یافته‌های پژوهش

تحلیل اطلاعات جمعیت شناختی شاخص‌های توصیفی پژوهش نشان دادند که از بین معلمان شرکت‌کننده؛ ۶۵/۱ درصد از پاسخ‌دهندگان به پرسشنامه زن و ۳۴/۹ درصد مرد بوده‌اند. لذا نتیجه گرفته می‌شود درصد بیشتری از پاسخ‌دهندگان به پرسشنامه زن بوده‌اند. سابقه خدمت ۱۰/۵ درصد از معلمان بین ۰ تا ۱۰ سال، ۳۳/۷ درصد بین ۱۰ تا ۲۰ سال و ۵۵/۸ درصد بین ۲۰ تا ۳۰ سال بوده است. پس نتیجه گرفته می‌شود سابقه خدمت درصد بیشتری از افراد پاسخ‌دهنده به پرسشنامه بین ۲۰ تا ۳۰ سال بوده است. میزان تحصیلات ۱۱/۶ درصد از معلمان فوق‌دیپلم، ۴۵/۳ درصد کارشناسی، ۴۱/۹ درصد کارشناسی ارشد و ۱/۲ درصد دکتری بوده است. پس نتیجه گرفته می‌شود میزان تحصیلات درصد بیشتری از معلمان کارشناسی بوده است. سن ۲۰/۹ درصد از معلمان بین ۳۰-۴۰ سال، ۶۲/۸ درصد بین ۴۰-۵۰ سال و ۱۶/۳ درصد بیشتر از ۵۰ سال بوده است. پس نتیجه گرفته می‌شود سن درصد بیشتری از افراد پاسخ‌دهنده به پرسشنامه بین ۴۰-۵۰ سال بوده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی برای میانگین امتیاز شاخص‌های اصلی

شاخص‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
حمایت اطلاعاتی	۸۶	۳/۷۲	۰/۴۷	۱	۵
حمایت وسیله	۸۶	۳/۹۹	۰/۴۲	۱	۵
حمایت عزت نفس	۸۶	۳/۵۳	۰/۶	۱	۵
حمایت شبکه اجتماعی	۸۶	۴/۱۶	۰/۵۱	۱	۵
خودکنترلی اولیه	۸۶	۳/۶۳	۰/۴۸	۱	۵
خودکنترلی منع‌کننده	۸۶	۳/۶۱	۰/۴۲	۱	۵



فرسودگی شغلی	۸۶	۲/۱۸	۰/۳۴	۱	۵
--------------	----	------	------	---	---

با توجه به نتایج جدول ۱، در نمونه ۸۶ نفری، حمایت اطلاعاتی دارای میانگین ۳/۷۲ و انحراف معیار ۰/۴۷، حمایت وسیله دارای میانگین ۳/۹۹ و انحراف معیار ۰/۴۲، حمایت عزت نفس دارای میانگین ۳/۵۳ و انحراف معیار ۰/۶، حمایت شبکه اجتماعی دارای میانگین ۴/۱۶ و انحراف معیار ۰/۵۱، خودکنترلی اولیه دارای میانگین ۳/۶۱ و انحراف معیار ۰/۴۸، خودکنترلی منع کننده دارای میانگین ۳/۶۱ و انحراف معیار ۰/۴۲ و فرسودگی شغلی دارای میانگین ۲/۱۸ و انحراف معیار ۰/۳۴ است؛ بنابراین میانگین ابعاد حمایت اجتماعی و خودکنترلی نقطه برش ۳ (حد وسط طیف لیکرت ۵ تایی) بیشتر بوده اند و لذا میزان ابعاد حمایت اجتماعی و خودکنترلی در حد بالایی بوده است در حالی که میانگین فرسودگی شغلی نقطه برش ۴ (حد وسط طیف لیکرت ۷ تایی) کمتر بوده و لذا میزان فرسودگی شغلی در حد پایینی بوده است.

جدول ۲. ضریب تعیین مدل رگرسیونی جهت پیش بینی فرسودگی شغلی با توجه به نقش واسطه ای حمایت

اجتماعی و خودکنترلی

مؤلفه ها و زیر مؤلفه ها	جذر ضریب تعیین	ضریب تعیین	ضریب تعیین تصحیح شده
حمایت اطلاعاتی	۰/۶۲۴	۰/۳۸۹	۰/۳۸۲
حمایت شبکه اجتماعی	۰/۶۷۸	۰/۴۶۰	۰/۴۵۴
حمایت عزت نفس	۰/۵۴۰	۰/۲۹۱	۰/۲۸۳
حمایت وسیله	۰/۵۸۷	۰/۳۴۵	۰/۳۳۷
خودکنترلی اولیه	۰/۶۷۳	۰/۴۵۳	۰/۴۴۶
خودکنترلی منع کننده	۰/۷۰۹	۰/۵۰۳	۰/۴۹۷
حمایت اجتماعی	۰/۸۲۱	۰/۶۷۴	۰/۶۷۰
خودکنترلی	۰/۷۵۲	۰/۵۶۶	۰/۵۶۱
کلی	۰/۸۶۰	۰/۷۴۰	۰/۷۳۴



با توجه به میزان ضریب تعیین به دست آمده در جدول ۲ در این مدل رگرسیون ۷۴ درصد تغییرات متغیر ملاک (فرسودگی شغلی) به وسیله متغیرهای پیش‌بین (حمایت اجتماعی و خودکنترلی) استخراج می‌شود و ضریب همبستگی متغیر ملاک و متغیر پیش‌بینی متغیر ملاک، ۰/۸۶۰ شده است.

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه جهت پیش‌بینی فرسودگی شغلی با توجه به نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی و خودکنترلی

سطح معناداری	ضریب رگرسیون آماره t	ضریب رگرسیون استاندارد شده	ضریب رگرسیون استاندارد نشده	ضریب	خطای استاندارد	بتا (مقدار پیش‌بینی)
۰/۰۰۰*	۲۵/۸۰۹	-	۰/۲۰۵	۵/۳۰۰	مقدار ثابت	
۰/۰۰۰*	-۷/۴۷۰	-۰/۵۷۶	۰/۰۷۲	-۰/۵۳۶	حمایت اجتماعی	
۰/۰۰۰*	-۴/۶۰۶	-۰/۳۵۵	۰/۰۶۴	-۰/۲۹۳	خودکنترلی	

با توجه به نتایج جدول ۳، در سطر اول (مقدار ثابت)، چون مقدار سطح معنی‌داری برابر ۰/۰۰۰ و کوچک‌تر از مقدار خطا ۰/۰۵ است و قدر مطلق آماره "t" برابر ۲۵/۸۰۹، بزرگ‌تر از مقدار ۱/۹۶ است؛ بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد مقدار ثابت در مدل باقی می‌ماند و مقدار ضریب آن برابر ۵/۳۰۰ است.

در سطر دوم (حمایت اجتماعی)، چون مقدار سطح معنی‌داری برابر ۰/۰۰۰ و کوچک‌تر از مقدار خطا ۰/۰۵ است و قدر مطلق آماره "t" برابر ۷/۴۷۰، بزرگ‌تر از مقدار ۱/۹۶ است، بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد متغیر حمایت اجتماعی در مدل باقی می‌ماند و مقدار ضریب آن -۰/۵۳۶ است. پس نتیجه گرفته می‌شود حمایت اجتماعی می‌تواند فرسودگی شغلی را پیش‌بینی کند و میزان این پیش‌بینی نیز برابر ۵۷/۶- درصد است که مقدار آن منفی و معکوس است.

در سطر سوم (خودکنترلی)، چون مقدار سطح معنی داری برابر $0/000$ و کوچکتر از مقدار خطا $0/05$ است و قدر مطلق آماره "t" برابر $4/606$ ، بزرگتر از مقدار $1/96$ است، بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد متغیر خودکنترلی در مدل باقی می ماند و مقدار ضریب آن $0/293-$ است. پس نتیجه گرفته می شود خودکنترلی می تواند فرسودگی شغلی را پیش بینی کند و میزان این پیش بینی نیز برابر $35/5-$ درصد است که مقدار آن منفی و معکوس است.

رابطه حمایت اجتماعی و خودکنترلی و مؤلفه های آن ها با فرسودگی شغلی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۴. مقدار ضریب همبستگی پیرسون

مؤلفه ها و زیر مؤلفه ها	مقدار ضریب همبستگی	مقدار خطا	سطح معنی داری	نتیجه گیری
حمایت اطلاعاتی	$-0,624$	$0,05$	$0,000$	وجود رابطه
حمایت شبکه اجتماعی	$-0,678$	$0,05$	$0,000$	وجود رابطه
حمایت عزت نفس	$-0,540$	$0,05$	$0,000$	وجود رابطه
حمایت وسیله	$-0,587$	$0,05$	$0,000$	وجود رابطه
خودکنترلی اولیه	$-0,673$	$0,05$	$0,000$	وجود رابطه
خودکنترلی منع کننده	$-0,709$	$0,05$	$0,000$	وجود رابطه
حمایت اجتماعی	$-0,821$	$0,05$	$0,000$	وجود رابطه
خودکنترلی	$-0,752$	$0,05$	$0,000$	وجود رابطه

با توجه به جدول ۴ چون مقدار سطح معنی داری تمامی مؤلفه ها و زیر مؤلفه ها برابر $0/000$ و کوچکتر از مقدار خطا $0/05$ است، برای تمامی مؤلفه ها و زیر مؤلفه ها فرض صفر رد و فرض یک تائید شد و یافته های زیر به دست آمد:

- بین حمایت اطلاعاتی و فرسودگی شغلی رابطه معنی دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه $0/624-$ است.



- بین حمایت شبکه اجتماعی و فرسودگی شغلی رابطه معنی‌دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۶۷۸- است.
- بین حمایت عزت‌نفس و فرسودگی شغلی رابطه وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۵۴۰- است.
- بین حمایت وسیله و فرسودگی شغلی رابطه معنی‌دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۵۸۷- است.
- بین خودکنترلی اولیه و فرسودگی شغلی رابطه معنی‌دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۶۷۳- است.
- بین خودکنترلی منع‌کننده و فرسودگی شغلی رابطه معنی‌دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۷۰۹- است.
- بین حمایت اجتماعی و فرسودگی شغلی رابطه معنی‌دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۸۲۱- است.
- بین خودکنترلی و فرسودگی شغلی رابطه معنی‌دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۷۵۲- است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی فرسودگی شغلی معلمان با توجه به نقش واسطه‌ای خودکنترلی و حمایت اجتماعی در همه‌گیری کرونا اجرا شد. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که بین خودکنترلی و خرده‌مقیاس‌های آن خودکنترلی اولیه و خودکنترلی منع‌کننده به ترتیب به مقدار ۰/۶۷۳-، ۰/۷۰۹- رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. یافته‌های حاصل از پژوهش با نتایج پژوهش‌های (Ernani, ۲۰۱۶)، (Bastami, ۲۰۱۶)، (Seibert et al, ۲۰۱۶) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت طبق نظر (Bashirian et al. 2012) افرادی که خودکنترلی

بالایی دارند، در تصمیم‌گیری‌های خود مراقبت کرده و آن را کنترل می‌کنند یا دچار تعجیل و دخالت دادن احساسات درونی خود در تصمیم‌گیری‌ها می‌شوند. معلمان با خودکنترلی بالا احتمالاً نتایج بهتری در عملکردهای طولانی‌مدت به دست خواهند آورد زیرا به نظر می‌رسد آن‌ها بهتر بتوانند کارها را به موقع انجام دهند، از فعالیت‌های سرگرم‌کننده که با کار آن‌ها تداخل پیدا کند اجتناب نمایند و از حواس‌پرتی که باعث اختلال در عملکرد آن‌ها می‌شود جلوگیری کنند. خودکنترلی بالاتر در موقعیت‌های شغلی باعث می‌شود که شغل فرد کمتر تحت تأثیر تقاضاها و خواسته‌های فرد قرار بگیرد. از این رو فرد ضمن شناخت بهتر ویژگی‌های شغلی شیوه‌های بهتری برای روبرو شدن با شرایط گوناگون آن به کار ببندد. خودکنترلی به‌عنوان عامل تعیین‌کننده عملکرد حرفه‌ای برای همه مشاغل است.

برای افزایش سطح خودکنترلی معلمان، می‌توان کیفیت توسعه حرفه‌ای، رشد شخصی، و سلامت عمومی را افزایش داد. همچنین ایجاد برنامه‌های آموزشی به‌منظور بهبود خودکنترلی معلمان می‌تواند کمک کند. روابط با والدین و سختی انتقال آموزش‌ها به شاگردان می‌تواند باعث نگرانی معلمان شود و به همین دلیل معلمان باید خودکنترلی قوی داشته باشند. برنامه‌های آموزشی می‌توانند سطح خودکنترلی معلمان را با موفقیت بالا ببرند. متخصصان آموزش اغلب با شرایط ناراحتی، عصبانیت، حتی پرخاشگری روبرو می‌شوند. به همین دلیل، توسعه کنترل خود یکی از اجزای مهم حرفه معلمی است. افرادی که خودکنترلی پایینی دارند، تکانش‌گری و رفتارهای خودخواهانه مانند تمایل به ریسک‌پذیری، تحمل کم و انتخاب راه‌حل‌های فیزیکی از خود نشان می‌دهند. افرادی که خودکنترلی پایینی دارند مشکلات رفتاری دارند. ارائه مراقبت‌های بهداشتی باید شامل رفتار مداوم، مثبت‌اندیشی، شاد بودن و خوش‌بین بودن و اجتناب از پرخاشگری باشد. خودکنترلی بالا بخش مهمی از حرفه معلمی است.

همچنین بخش دیگری از یافته‌ها نشان داد که بین حمایت اجتماعی و خرده‌مقیاس‌های آن که شامل حمایت اطلاعاتی، حمایت شبکه اجتماعی، حمایت عزت‌نفس، حمایت وسیله به ترتیب به مقدار ۰/۶۲۴-، ۰/۶۷۸-، ۰/۵۴۰-، ۰/۵۸۷- رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. یافته‌های



حاصل از پژوهش با نتایج پژوهش‌های (Ghasemi, 2019)، (Saeedi, 2017)، (Ahmadi, Rad, 2010)، (Dogan et al, 2015)، (Cassidy, 2009)، (Ceslowitz, 2006) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت به هنگام افزایش فشار روانی، اشخاصی که از حمایت اجتماعی بالایی برخوردارند، علائم افسردگی در آنان دیده نمی‌شود و بنابراین حمایت اجتماعی با افزایش درک صحیح از رویدادهای روانی فشارزا باعث کاهش تأثیر فشار روانی می‌شود. نتایج یافته‌ها نشان داد حمایت اجتماعی در همه‌گیری کرونا نقش مهمی در اعتماد به نفس معلمان داشته که در مقابله با فرسودگی آنان مؤثر خواهد بود. افرادی که از حمایت اجتماعی بالاتری برخوردار هستند آشفتگی کمتری داشته و سلامت روان بالاتری را گزارش می‌کنند. در واقع معلمانی که به درک و مدیریت رفتارهای خود دست می‌یابند در مقابله با مشکلات کنترل بیشتری بر روی رفتارهای خود داشته که می‌تواند علائم افسردگی آنان را کاهش دهد. در چنین شرایطی حمایت از سوی همکاران و خانواده‌ها و عموم افراد جامعه شرایطی را فراهم می‌نماید که معلمان به احساس کنترل بیشتری دست یابند. حمایت اجتماعی بهتر (ارتباط با خانواده، دوستان نزدیک، همکاران، کارکنان مراقبت‌های بهداشتی، کارکنان مراقبت‌های روانی و غیره) می‌تواند به معلمان در بهبود فرسودگی شغلی ناشی از کرونا کمک کند و ناراحتی روانی آن‌ها را بهبود بخشد، بنابراین به کاهش سطح هیجانات منفی آن‌ها در طول همه‌گیری کمک می‌کند.

معلمان به دلیل ارتباط مستقیم آن‌ها با والدین و مراجعه‌کنندگان، یکی از مشاغل مهم تحت تأثیر رویکرد حمایت اجتماعی هستند؛ بنابراین، زمینه‌سازی برای رضایت شغلی معلمان، تفویض اختیار به معلمان، ایجاد جنبه‌های حمایتی، ارائه رویکردهایی برای اطمینان از سلامت جسمی و روانی معلمان و ایجاد امکانات مالی و رفاهی (فعالیت‌های ورزشی، فعالیت‌های فرهنگی، دسترسی به مهدکودک‌ها یا و غیره)، ارائه دانش و آگاهی معلمان به‌روز، برگزاری مؤثر کارگاه‌های آموزشی و کارآمدی آموزشی، زمینه‌سازی برای کار مادران معلم در مراقبت

مناسب از فرزندان خود، کاهش فشارهای خارجی از طرف همکاران، و غیره می‌تواند کمک مؤثری در عملکرد موفق و عدم فرسودگی شغلی آنها باشد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی روبه‌رو بود، از جمله اینکه پژوهش بر روی معلمان مقطع ابتدایی شهر بروجرد در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ انجام شد. از این رو پیشنهاد می‌شود پژوهشی در سایر شهرها بر روی معلمان سایر مقاطع انجام و یافته‌ها مقایسه شود. از دیگر محدودیت‌های پژوهش استفاده از پرسشنامه‌ها به عنوان ابزار جمع‌آوری اطلاعات بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود از روش‌های دیگری چون مصاحبه برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شود. پیشنهاد می‌شود متغیرهای تعدیل‌کننده دیگری مانند استرس و احساس بهزیستی مورد استفاده قرار گیرند. همچنین به منظور کاهش فرسودگی معلمان پیشنهاد می‌گردد که برنامه‌های حمایتی و مشاوره‌ای بیشتری در مراکز آموزشی و مدارس به منظور مقابله با استرس و فشار کاری و نیز حمایت اجتماعی معلمان اختصاص یابد.

Reference

- Alipour, a. Step, O. And Abdullahzadeh, h. (2019). *Preliminary validation of the Corona Anxiety Scale in Iranian Sample, Health Psychology Journal*, 8 (23), 175 163. [in Persian].
- Ahmadi Rad, M (2010), *the relationship between emotional intelligence and social support with job burnout in employed women, postgraduate thesis*. [in Persian].
- Anoosheh m, ahmadi f, faghizadeh s, vaismoradi m. (2008). *Causes and management of nursing practice errors: a questionnaire survey of hospital nurses in Iran. Int Nurs Rev* 2008;55(3):288-95. [in Persian].
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. (۲۰۱۷). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet*; 395(10227):912– 2۰.
- Bastami, E. (2016), *the relationship between psychological capital, hardship and self-control with the burnout of the staff of the Ilam Petrochemical Company, Master's Thesis, Razi University*. [in Persian].
- Bashirian, S, Heyidernia, A, Alwardipour, H, Hajizadeh, A. (2012). *Investigating the relationship between self-control with adolescents' tendency to drug use, Journal of Nursing and Hamedan Faculty of Nursing*, Volume 20 No. 1, Pages 5. [in Persian].
- Badri Gorviri, R (1995), *psychological syndrome of job burnout teachers and coping mechanisms, postgraduate thesis, Tarbiat Modarres University*. [in Persian].
- Cassidy. T (2009). *stress, cognition and Healt. London UK. routledge*.
- Ceslowitz. S. B, (2006). *Burnout and strategies among hospital staff nurses. Journal of Advanced nursing* Vol. 14, p.553.
- Dogan, b, g. Lacin, E & total, N. (2015). *predicatives of the workers burnout level life satisfaction and social support. Precedia-social and behavior sciences*, 191-1801-18۰۶.
- Ernani, N (2016). *Determining the contribution of self-control and self-control control and evaluation of psychological stress in the prediction of burnout in nurses in Ms. Karaj, Article abstract: The site of the international conference of women and urban life, December 21-22, Tehran*. [in Persian].
- Ghasemi, F (2019), *examining the effect of social capital, job stress and job burnout on intention to leave employees service, taking into*



- account the role of occupational stress and job burnout, master's dissertation, Suhrawardi Higher Education Institute. [in Persian].*
- Leontiev.A.N. (2005).*study of the environment in the pedological work of L.S.vygotsky.journal of Russian and east European psychology,43,4,8-28.*
- Mo Y, Deng L, Zhang L, Lang Q, Liao C, Wang N, et al. (2020).*work stress among chinese nurses to support wuhan in fighting against covid-19 epidemic. JNM 2020.*
- Mousavi Moghadam, S Rahmatullah, (2015), *the study of spiritual intelligence with self-control and defensive mechanisms in third-year-old female students. Journal of Medical Sciences, Islamic Azad University, Volume 25, Issue 1, Pages59_64. [in Persian].*
- Mohammadi, F (2013), *examining the social factors affecting the burnout of Dezful Teachers, Master's Thesis, Shahid Chamran University of Ahvaz. [in Persian].*
- Mohammadi, B (2008), *Investigating the relationship between quality of work life and organizational health in secondary schools in Kurdistan province, Master's Thesis, Shahid Rajaee University of Tehran. [in Persian].*
- Maslach. C, schaufeli, w. B & leiter, M. D(2001).*Annual review of Psychology, (52),Miller, G, sunnafrank, m(1982).all is for one but one is not for all, in. F.*
- Nemati M, Ebrahimi B, Nemati F. (2020). *Assessment of Iranian nurses' knowledge and anxiety toward covid-19 during the current outbreak in Iran. Arch Clin Infect Dis;15(covid-19). [in Persian].*
- Naming Far, M, Mansouri Nik.A. (2014), *the relationship between personality traits, social support and life satisfaction with students' academic performance. Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education, No. 71, 149_166. [in Persian].*
- Plativism, N (2001). *Comprehensive Psychology - Persian Psychiatry, Volume First Edition, Tehran: Contemporary culture 3-45. [in Persian].*
- Qiu, J. Shen, B. Zhao, M. Wang, Z. Xie, B. & Xu.Y (2020). *A Nationwide Survey of Psychological Distress among Chinese People in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. General Psychiatry, 33(2): e100213. doi: 10.1136/gpsych2020-100213*

- Rubin, G.J. & Wessely, S. (2020). *The Psychological Effects of Quarantining a City*. *Bmj*. 368. doi: 10.1136/bmj.m313.
- Shahyad, X; And Mohammad, M. (2020). *The works of the Nutrition of the Development of Cowid 19 on the Mental Health of Society: Case Study*, *Military Medicine Journal*, 22 (2), 192, 184. [in Persian].
- Saeedi, S (2017), *examining the relationship between social support and burnout of girls' schools*, *Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Saveh Branch, National Conference on News of Humanities in the 21st Century*. [in Persian].
- Seibert.G, May. R.fitzgerald. M & fincham.F. (2016) *understanding School Burnout does self_control matter, learning and individual differences*, 49_120_127.
- Saberi SM, Sadr S, Ghadyani MH, Yazdi SM, Bahari F, Shahmoradi H. (2008). *The relation between job burnout and general health of judges and prosecutors working in courts of Tehran*. *Sci J Foren Med*;14 (50):92–8. (Persian)
- Taylor, S. landry, C. A. Paluszek, M. M. Fregus, T. A. Mckay, D. & Asmundson, G. (2019). *Development and Initial Validation of the Covid Stress Scale*, *Journal of Anxiety Disorders*, 72, 1-7.
- Talaei A, Mokhber N, Mohammad–Nejad M, Samari A. (2008). *burnout and its related factors in staffs of university hospitals in Mashhad in 2006*. *Koomesh*;9(3):237-46. (Persian)
- Tangney j.baumeister. r.f. & boone/a.l(2004) *highself control predicts good adgustment.less patology.better grades. and inter perpersonal success*. *Jornal of personality* 92.271.324.
- Wu, Y., Wang, J., Luo, C., Hu, S., Lin, X., Anderson, A. E., Bruera, E., Yang, X., Wei, S., & Qian, Y. (2020). A Comparison of Burnout Frequency Among Oncology Physicians and Nurses Working on the Frontline and Usual Wards During the COVID-19 Epidemic in Wuhan, China. *Journal of pain and symptom management*, 60(1), e60–e65. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.04.008>

