

## Original Article

# Relationship between Health Perception and Dimensions of Burnout of Physical Education Teachers in Covid-19

Elham Alinia Don<sup>1</sup> , Hava Mahmoudzade Kenari<sup>2</sup> , mohammadbagher Forghani Ozrudi<sup>\*3</sup> 



**Citation:** Alinia Don, E., Mahmoudzade Kenari, H., Forghani Ozrudi, M. Relationship between Health Perception and Dimensions of Burnout of Physical Education Teachers in Covid-19. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2022; 2(1): 1-13.

 10.22034/ijmbp.2022.336402.1029

○ **Received:** 25 April 2022

● **Accepted:** 07 June 2022

● **Published:** 11 June 2022

1. MSc. Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran.

E-mail: elialinia@gmail.com

2. MSc. Department of Psychology, Faculty of Humanities, Pardisan Higher Education Institute, Fereydunkenar, Iran.

E-mail: Dr.mojtaba45@gmail.com

\*3. MSc. Department of Physical Education, Education, Babol, Iran. (Corresponding Author).

E-mail: mohammadbagher.forghani@gmail.com

## Abstract

Burnout is one of the most important variables that has a significant impact on the efficiency of teachers. Therefore, the aim of the present study was to investigate the relationship between health perception with the dimensions of burnout in male and female physical education teachers in Covid-19 conditions. The participants of the study were 114 physical education teachers of the first and second high schools of Babol city. In order to assess the rate of burnout of teachers, the burnout questionnaire was used and to assess their health perception, the general health questionnaire (GHQ-28). In order to analyze the data, independent t-test and Pearson correlation test were used at the level of  $p \leq 0.05$ . The results showed that there was a significant relationship between perception of health and emotional burnout and physical burnout. There is a significant relationship between the subscales of social dysfunction and all subscales of physical education teachers' burnout scales, there is a significant relationship between depression and emotional burnout. There was also a significant difference in the attitude burnout subscale between male and female physical education teachers, which was higher in men than women, but there was no difference in health perception subscales. Based on the research findings, planners and officials are recommended to control the burnout of physical education teachers by holding practical courses to get acquainted with the factors related to the perception of physical health and social dysfunction in Covid-19 conditions, factors related to Improve burnout in them so that they can perform their job duties in the best way.

**Keywords:** Virtual Teaching, Burnout, Human Resources, Well-being

## مقاله پژوهشی

# رابطه میان ادراک سلامت با ابعاد فرسودگی شغلی معلمان تربیت بدنی در شرایط کووید-۱۹

الهام علی نیا دون<sup>۱</sup> ID، حوا محمودزاده کناری<sup>۲</sup> ID، محمدباقر فرقانی اوزرودی<sup>۳</sup> ID\*

### چکیده

فرسودگی شغلی یکی از مهمترین متغیرهایی است که تاثیر بسزایی بر کارآمدی معلمان دارد. لذا هدف از تحقیق حاضر بررسی رابطه میان ادراک سلامت با ابعاد فرسودگی شغلی معلمان تربیت بدنی زن و مرد در شرایط کووید-۱۹ است. شرکت‌کننده‌های پژوهش ۱۱۴ نفر از معلمان تربیت بدنی مقطع متوسطه اول و دوم شهرستان بابل بودند. به منظور ارزیابی میزان فرسودگی شغلی معلمان از پرسشنامه فرسودگی و جهت سنجش ادراک سلامت آنها پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-۲۸) استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t مستقل و آزمون همبستگی پیرسون در سطح معناداری  $p \geq 0/05$  استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد رابطه معناداری بین ادراک از سلامت و فرسودگی عاطفی و فرسودگی جسمانی وجود دارد. بین خرده مقیاس اختلال در کارکرد اجتماعی رابطه معناداری با تمامی خرده مقیاس‌های فرسودگی معلمان تربیت بدنی وجود دارد، رابطه معناداری بین افسردگی و فرسودگی عاطفی وجود دارد. همچنین تفاوت معناداری در خرده مقیاس فرسودگی نگرشی بین معلمان تربیت بدنی زن و مرد وجود داشت که در مردان بیشتر از زنان بود ولیکن در خرده مقیاس‌های ادراک از سلامت تفاوتی نداشتند. بر اساس یافته‌های تحقیق به برنامه‌ریزان و مسئولان توصیه می‌شود برای کنترل فرسودگی شغلی معلمان تربیت بدنی با برگزاری دوره‌های کاربردی جهت آشنایی با عوامل مرتبط با ادراک از سلامت جسمانی و اختلال در کارکرد اجتماعی در شرایط کووید-۱۹، عوامل مرتبط با فرسودگی شغلی در آنها بهبود دهند تا بتوانند وظایف شغلی خود را به بهترین نحو انجام دهند.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش مجازی، تحلیل رفتگی شغلی، نیروی انسانی، سلامت عمومی و بهزیستی

○ تاریخ دریافت: ۰۵ اردیبهشت ۱۴۰۱  
● تاریخ پذیرش: ۱۷ خرداد ۱۴۰۱  
● تاریخ انتشار: ۲۱ خرداد ۱۴۰۱

۱. کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ساری، ایران.  
E-mail: elialinia@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی پردیسان، فریدونکنار، ایران.  
E-mail: Dr.mojtaba45@gmail.com

۳\*. کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی، آموزش و پرورش، بابل، ایران، (نویسنده مسئول).  
E-mail: mohammadbagher.forghani@gmail.com

## مقدمه

موفق بیانگر آن است که در هر سازمانی بسته به نوع خدمات، نیروی انسانی نقش اصلی در افزایش بهره‌وری را دارد و نیروی کار سالم به عنوان محور توسعه در هر سازمان مطرح است (۳). در مشاغلی مانند شغل معلمی که فرد شاغل ارتباط تنگاتنگی با گیرندگان خدمت دارد، فشارهای زیادی به شخص ارائه کننده خدمت وارد می‌شود و از اینرو فرد را دچار

امروزه در اکثر کشورهای پیشرفته نیروی انسانی سالم به عنوان بزرگترین سرمایه به‌شمار می‌روند (۱). هر سازمانی چه کوچک و چه بزرگ، برای نیل به اهداف، باید گروهی از نیروهای لایق و کارآمد را در اختیار داشته باشد (۲). از سوی دیگر بررسی همه جانبه منابع انسانی سازمان‌های

فرسودگی شغلی می‌نماید (۴).

در مارس سال ۲۰۲۰، سازمان بهداشت جهانی (WHO) اعلام کرد که دنیا با یک بیماری همه‌گیر جهانی جدید روبرو شده است (۵). با شیوع ناگهانی کووید-۱۹، سیستم‌های بهداشتی درمانی دنیا را با چالش‌های متعددی روبرو کرد، اما سایر حوزه‌ها از جمله حوزه تعلیم و تربیت را نیز تحت تأثیر خود قرار داد (۶). با شروع اپیدمی کووید-۱۹ در سراسر جهان، پروتکل‌های بهداشتی بر رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی تأکید کردند (۷). در این راستا در بسیاری از کشورها از جمله در کشور ما، برای کاهش شیوع ویروس کرونا آموزش‌های حضوری در مدارس و دانشگاه‌ها به صورت غیرحضوری برگزار شد (۸). و این امر بر روند کاری همه افراد جامعه از جمله معلمین تأثیر زیادی گذاشت.

فرسودگی شغلی پاسخ روانشناختی به استرس است که با خصوصیتی از قبیل خستگی هیجانی، خستگی جسمانی و عدم کارایی و کفایت فردی همراه می‌باشد و ارتباط تنگاتنگی با غیبت‌های مکرر، جابه‌جایی، عملکرد نامناسب و کاهش کیفیت تدریس دارد (۹). لذا در چند سال اخیر تحقیقات زیادی در زمینه شناسایی عوامل مؤثر بر بهبود روندکاری معلمین انجام شده است. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که فرسودگی شغلی<sup>۱</sup> به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر کارآمدی و رضایت شغلی کارکنان مورد توجه متخصصان قرار گرفته است (۱۰، ۱۱)؛ و با شیوع کووید-۱۹ و تغییر شیوه آموزش این فرسودگی و خستگی زیادی را برای معلمین به همراه داشت (۱۲). فرسودگی شغلی یک پاسخ روانشناختی است که در مقابل فشار کار یکنواخت و طولانی مدت به صورت تقابل شخصیت فرد با محیط کار که با سه حالت فرسودگی عاطفی، کاهش بازده عملکرد شخصی و تهی شدن از ویژگی‌های شخصیتی ظاهر می‌گردد و نتیجه آن از دست دادن انگیزه، اشتیاق، انرژی و کاهش عملکرد در زندگی و کار است (۱۳). شن و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۵)، معتقدند که فرسودگی شغلی حالتی از خستگی جسمانی، روانی و عاطفی است که ناشی از ساعات کار طولانی و یکنواخت که سبب ایجاد مشکلات روانی و عاطفی شده و در نهایت

میزان اثربخشی و کارآمدی کارکنان را کاهش می‌دهد (۱۴). لانگ و همکاران<sup>۴</sup> (۱۵) در سال ۲۰۱۷ در نتایج تحقیقات خود گزارش کرد که رابطه بسیار نزدیکی میان فرسودگی شغلی و تنیدگی در محیط کار وجود دارد. کاهش انرژی جسمانی و احساس خستگی شدید مهم‌ترین عوارض فرسودگی شغلی به شمار می‌رود (۱۶). همچنین افسردگی ناشی از عدم خودکارآمدی یکی از عوامل مهم فرسودگی شغلی است (۱۷). نتایج تحقیقات انجام شده در زمینه عوامل ایجاد فرسودگی شغلی در مشاغل مختلف موید آن است که رابطه تنگاتنگی بین ادراک از سلامت جسمانی و فرسودگی شغلی وجود دارد. همچنین عوامل متعددی مانند ژنتیک، عوامل اجتماعی و فرهنگی می‌تواند بر سلامت افراد تأثیرگذار باشد (۱۸). لی<sup>۵</sup> (۱۹) در سال ۲۰۱۹ طی تحقیقاتی گزارش کرد که میزان یادگیری و موفقیت تحصیلی دانش آموزان رابطه تنگاتنگی با فرسودگی شغلی و استرس معلمان دارد. از سوی دیگر به نظر می‌رسد که میزان فرسودگی شغلی در مشاغل پراسترس بیشتر از سایر مشاغل باشد (۲۰). نتایج تحقیق سوکال<sup>۶</sup> و همکاران (۲۱) در سال ۲۰۲۰ بر روی معلمین کانادایی نشان دادند که کارآیی معلم، نگرش نسبت به تغییر و درک حمایت اداری با تاب آوری و فرسودگی شغلی معلم در آغاز شیوع بیماری ارتباط دارد. در طی سه ماه اول همه‌گیری کووید-۱۹، معلمان خستگی و بدبینی فزاینده‌ای را نشان دادند، اما همچنین اثربخشی را برای مدیریت کلاس و احساس موفقیت را افزایش دادند. علاوه بر این، نگرش شناختی و عاطفی معلمان نسبت به این تغییر منفی‌تر شد. از سوی دیگر، وجود دانش آموزان کم انگیزه، حفظ و ایجاد نظم در کلاس، محدودیت زمانی، ایجاد تغییرات سالانه در محتوی دروس، امکانات ضعیف مدارس، عدم وجود سیستم ارزیابی استاندارد و فشار کاری بالا مهم‌ترین دلایل ایجاد فرسودگی در معلمان می‌باشد (۴). ۲۲، ۲۳. مونترو-کارترو<sup>۷</sup> و همکاران (۲۴) با انجام تحقیقی در سال ۲۰۲۰ معتقدند که بروز استرس و افسردگی ناشی از فرسودگی شغلی تأثیر بسزایی بر ادراک از سلامت جسمانی و در نهایت کارآمدی کارکنان دارد و در این بین معلمان به دلایلی از قبیل بهبود کیفیت تدریس، حل مشکلات و نیازهای درسی

1. World Health Organization
2. Burn-Out
3. Shen
4. Lang
5. Lee
6. Sokal
7. Montero-Carretero

رفتارهای غیراخلاقی (۳۰) و عدم برخورداری از ابزارهای کاری مناسب در محیط کار از مهم‌ترین متغیرهای تاثیرگذار بر فرسودگی شغلی معلمان می‌باشد (۳۱). آتماکا<sup>۱۴</sup> و همکاران (۳۲) در سال ۲۰۲۰، نیز در نتایج تحقیقات خود گزارش کرد که فرسودگی شغلی از طریق ایجاد خستگی جسمانی و عاطفی سبب کاهش کارآمدی شغلی می‌گردد. یانکو<sup>۱۵</sup> و همکاران (۳۳) در سال ۲۰۱۸، کاهش اثربخشی شغلی را مهم‌ترین پیامد منفی فرسودگی شغلی دانسته و اظهار داشتند که کارکنانی که دچار فرسودگی شغلی می‌شوند، کاهش چشمگیری در احساس شایستگی و موفقیت در شغل را تجربه می‌کنند.

بنابر آنچه که بیان شد کسب اطلاعات و ارزیابی‌های آماری از وضعیت سلامت عمومی معلمان بزرگترین و مهم‌ترین سرمایه هم در حوزه سازمانی و هم در حوزه برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری کلان کشور محسوب می‌شود. نیروی انسانی سالم اساسی‌ترین سرمایه در فرایند توسعه جامعه محسوب می‌شوند. معلمین تربیت‌بدنی بخشی از منابع انسانی آموزش و پرورش هستند که ارزیابی و ارتقاء سطح سلامتی آنها در کارآیی برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس و بالطبع پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نقش مهمی دارد، لذا معلمان برای آموزش مؤثر و اجرای وظایف شغلی خود علاوه بر امکانات و تسهیلات، باید از سطح سلامت عمومی مطلوبی برخوردار باشند که این نیاز به دلیل ماهیت خاص درس تربیت‌بدنی با سایر موضوعات آموزشی در مدرسه است. بنابراین مهم‌ترین موضوعی که باید در امر آموزش و پرورش مورد توجه قرار گیرد، توجه به منابع انسانی است که هر اندازه از سلامت روانی و جسمانی بیشتری برخوردار باشند، میل و رغبت بیشتری از خود نشان داده و به مراتب کارایی آنها افزایش می‌یابد خصوصاً در شرایط پاندمیک شیوع کووید-۱۹ توجه این مسئله پررنگ‌تر می‌گردد؛ در شرایط کووید-۱۹، علاوه بر مشکلات جسمی، مشکلات روان‌شناختی زیادی نیز به همراه دارد، زیرا معلمان در این شرایط مجبورند کلاس‌های خود را به صورت مجازی تشکیل دهند، امتحانات را به صورت مجازی برگزار نمایند و در برابر بیماری نیز از خود مراقبت نمایند. لذا محققین در پژوهش حاضر درصد

دانش آموزان از یک سو و بهبود نیازهای آموزشی و همچنین انجام پروژه‌های تحقیقاتی و ارائه خدمات مرتبط با آموزش از سوی دیگر مستعد مبتلا به فرسودگی شغلی می‌باشند. در حقیقت نظام تعلیم و تربیت یکی از مهم‌ترین نهادهای رسمی جامعه است که خصوصیات علمی و فرهنگی افراد در این مکان حاصل می‌گردد و در واقع مرکز فراگیری علم و تمدن و فرهنگ می‌باشد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مهم‌ترین متغیر در آموزش و پرورش است که شناخت عوامل اثرگذار بر آن همواره از خواسته‌های برنامه‌ریزان و مسئولین بوده است. لذا هرچه بیشتر بتوانیم این محیط را از لحاظ امکانات، شرایط محیطی و نیروی انسانی در وضعیت مطلوبی قرار دهیم، موجبات رشد و توسعه و پیشرفت همه جانبه کشور را فراهم آورده‌ایم (۲۵). نتایج تحقیقات انجام شده در زمینه شناسایی عوامل مؤثر بر اثر بخشی کارکنان مؤید آن است که رابطه تنگاتنگی بین سطح سلامتی معلمان و میزان کارآمدی آنها وجود دارد. چیریکو<sup>۸</sup> و همکاران (۲۶) در سال ۲۰۲۰، در بررسی میزان فرسودگی شغلی در معلمان و شناسایی عوامل مؤثر بر آن سطوح بالایی از فرسودگی شغلی را در معلمان به نسبت سایر مشاغل گزارش کردند. سمتاکوا<sup>۹</sup> و همکاران (۲۷) در سال ۲۰۱۹، طی تحقیقاتی که بر روی معلمان کشور چک انجام داده بود، اظهار داشت که ۵ الی ۲۰ درصد از معلمان دچار فرسودگی شغلی می‌باشند که سبب کاهش بازده آنها در کلاس می‌شود. آدیل و بیگ<sup>۱۰</sup> (۲۸) در سال ۲۰۱۸، با طبقه‌بندی ماهیت اصلی مشاغل در دو گروه نیازهای مشاغل<sup>۱۱</sup> و منابع ناشی از مشاغل<sup>۱۲</sup>، بیان داشتند که عواملی از قبیل فاکتورهای جسمانی، سلامت روانی، عوامل اجتماعی و فرهنگی و فاکتورهای سازمانی به عنوان نیازهای هر شغل و میزان اثربخشی و عملکرد کارکنان جهت دستیابی به موفقیت، برخورداری از انگیزش مطلوب جهت بهبود کارایی، آموزش و بهبود سطح مهارت آنها به عنوان منابع مشاغل تاثیر بسزایی در فرسودگی شغلی معلمان دارد. در بررسی میزان فرسودگی شغلی معلمان ضمن تاکید بر وجود رابطه تنگاتنگ بین ادراک از ادراک از سلامت جسمانی و فرسودگی شغلی، گزارش کردند که میزان ساعات کاری (بار کار<sup>۱۳</sup>) (۲۹)،

8. Chirico

9. Smetackova

10. Adil &amp; Baig

11. Job demands

12. Job resources

13. Work overload

14. Atmac

15. Iancu

چهارم که آموزش در مدارس به صورت ترکیبی بود و احتمال عدم برگشت تعدادی از پرسشنامه‌ها، پرسشنامه بین هم‌هی معلمان تربیت‌بدنی توزیع گردید و در پایان تعداد  $n=114$  پرسشنامه عودت و مورد استفاده قرار گرفت که از این تعداد ۵۵ زن با میانگین سنی  $39/68 \pm 5/17$  سال و ۵۹ مرد با میانگین سنی  $41/56 \pm 5/19$  سال بودند.

## روش آماری

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز پس از استفاده آزمون کالوگراف اسمرنف (K-S) که نشان‌دهنده طبیعی بودن توزیع داده‌ها بود ( $p > 0/05$ )، از آمار توصیفی، آزمون  $t$  مستقل و آزمون ضریب همبستگی پیرسون با استفاده از نرم افزار SPSS۲۲ در سطح  $\alpha \leq 0/05$  مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## نتایج

نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف نشان داد توزیع داده‌های تحقیق به صورت نرمال بوده است ( $p > 0/05$ ). نتایج توصیفی پژوهش نشان داد که معلمان تربیت‌بدنی از میانگین نمرات متوسطی در فرسودگی شغلی برخوردارند به طوری‌که بالاترین نمره مربوط به فرسودگی شغلی نگرشی ( $M=8/29$ ) و پایین‌ترین نمره مربوط به خرده مقیاس فرسودگی جسمی ( $M=4/49$ ) بود. اما میانگین نمرات ادراک از سلامت جسمانی معلمان تربیت‌بدنی حاکی از آن بود که وضعیت سلامت عمومی معلمان در وضعیت مطلوبی است. معلمان تربیت‌بدنی در خرده مقیاس افسردگی کمترین نمره ( $M=0/75$ ) و در خرده مقیاس اختلال در کارکرد اجتماعی ( $M=3/86$ ) بیشترین نمره را به دست آوردند (جدول ۱).

پاسخگویی به این سوال است که آیا ارتباط معناداری بین سلامت جسمانی با فرسودگی شغلی معلمان تربیت‌بدنی در شرایط کووید-۱۹ وجود دارد؟ و آیا تفاوتی در ابعاد فرسودگی شغلی معلمان تربیت‌بدنی زن و مرد در شرایط کووید-۱۹ وجود دارد؟

## روش شناسی

### شرکت‌کننده‌ها

تحقیق حاضر از نوع میدانی و به روش همبستگی انجام شد. جامعه آماری تحقیق شامل تمامی معلمان زن و مرد تربیت‌بدنی مقطع متوسطه اول و دوم شهرستان بابل است ( $n=212$ ).

### ابزار

به منظور ارزیابی میزان فرسودگی شغلی معلمان از پرسشنامه فرسودگی وینبرگ و ریچاردسون<sup>۱۶</sup> (۱۹۹۰) که دارای ۱۶ سوال با مقیاس ۷ ارزشی لیکرت و سه خرده مقیاس فرسودگی عاطفی<sup>۱۷</sup>، فرسودگی جسمی<sup>۱۸</sup> و فرسودگی نگرشی<sup>۱۹</sup> می‌باشد (۳۴)، استفاده گردید که پایایی آن  $\alpha=0/79$  گزارش شده بود (۳۵). میزان پایایی درونی این خرده مقیاس‌ها در یک مطالعه راهنما  $\alpha=0/81-0/89$  به دست آمد. پرسشنامه استاندارد شده وضعیت سلامت عمومی<sup>۲۰</sup> (GHQ-28) که دارای ۲۸ سوال با مقیاس ۴ ارزشی و چهار خرده مقیاس علائم جسمانی، اضطراب و اختلالات خواب، اختلال در کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی می‌باشد، مورد ارزیابی قرار گرفت. حداکثر نمره‌ی آزمودنی در این روش، ۲۸ است. بدیهی است هر چه نمره‌ی کلی بالاتر از نقطه‌ی برش (یعنی برابر ۷ و بالاتر از آن) باشد، نشان‌دهنده‌ی وضعیت وخیم سلامت عمومی فرد می‌باشد، و هر چه نمره‌ی کلی پایین‌تر و زیر نقطه‌ی برش باشد، نشان از وضعیت سالم اوست. بر اساس شیوه محاسبه نمرات آزمودنی‌ها، هر چقدر امتیاز فرد کمتر باشد از سلامت روانی مطلوب‌تری برخوردار است. روایی و اعتبار این پرسشنامه در گروه‌های مختلف بین (۸۲٪-۹۲٪)  $R$  برآورد شده است و در نسخه ایرانی پایایی آن  $\alpha=0/97$  گزارش شده است (۳۶).

### روش اجرا

به علت شیوع کووید-۱۹ تعطیلی مجدد مدارس پس از پیک

16. Weinberg & Richardson

17. Emotional burn-out

18. Physical burn-out

19. Attitude burn-out

20. General health questionnaires

**جدول ۱.** میانگین نمرات فرسودگی شغلی و ادراک از سلامت معلمان تربیت بدنی

نمرات کل	SD	فرسودگی شغلی	متغیر
	۱/۲۷	۵/۵۶	فرسودگی عاطفی
۶/۱۱	۱/۰۹	۸/۲۹	فرسودگی نگرشی
	۰/۷۱	۴/۴۹	فرسودگی جسمی
	۱/۶۱	۲/۲۴	ادراک از سلامت جسمانی
۲/۲۳	۲/۱۳	۱/۹	اضطراب و اختلالات خواب
	۱/۸	۳/۸۶	اختلال در کارکرد اجتماعی
	۰/۸۴	۰/۷۵	افسردگی

معناداری در خرده مقیاس فرسودگی نگرشی ( $p=0/034$ )، بدنی زن و مرد، آزمون  $t$  استفاده گردید. نتایج آزمون حاکی از آن بود که در خرده مقیاس‌های فرسودگی عاطفی ( $p=0/064$ )، ( $t=1/81$ ) و فرسودگی جسمی ( $p=0/081$ ) تفاوت معناداری بین دو گروه وجود ندارد ( $p>0/05$ )؛ اما تفاوت

معناداری بین دو گروه وجود داشت؛ نتایج نشان داد بین خرده مقیاس‌های ادراک از سلامت در میان معلمان زن و مرد تربیت بدنی تفاوت معناداری وجود ندارد (جدول ۲).

**جدول ۲.** مقایسه میانگین خرده مقیاس‌های فرسودگی شغلی و ادراک از سلامت معلمان تربیت بدنی زن و مرد

ابعاد فرسودگی شغلی	معلمان زن	معلمان مرد	t	p
فرسودگی عاطفی	۵/۷۶	۵/۳۶	۱/۸۱	۰/۰۶۴
فرسودگی نگرش	۶/۳۹	۱۰/۱۹	۲/۵۷	۰/۰۳۴*
فرسودگی جسمانی	۴/۰۹	۴/۸۹	۱/۳۴	۰/۰۸۱
ادراک از سلامت جسمانی	۵/۳۱	۵/۲۹	۱/۷۳	۰/۰۶۴
اضطراب و اختلالات خواب	۶/۲۲	۶/۰۸	۱/۵۱	۰/۰۹۲
اختلال در کارکرد اجتماعی	۴/۲۱	۴/۷۲	۱/۳۹	۰/۰۸۴
افسردگی	۳/۹۲	۴/۰۸	۱/۱۲	۰/۰۷۹

\* سطح معناداری ( $P \leq 0/05$ )

به منظور بررسی رابطه بین خرده مقیاس‌های ادراک از سلامت با فرسودگی شغلی آزمون پیرسون استفاده گردید.

**جدول ۳.** رابطه بین خرده مقیاس‌های ادراک از سلامت با فرسودگی شغلی

فرسودگی عاطفی		فرسودگی نگرشی		فرسودگی جسمانی		متغیر (۲)
r	p	r	p	r	p	ابعاد فرسودگی شغلی
۰/۷۳۷	۰/۰۰۱*	۰/۱۸۶	۰/۱۶۱	۰/۹۸۶	۰/۰۰۱*	ادراک از سلامت جسمانی
۰/۱۶۰	۰/۱۲۷	۰/۲۴۳	۰/۱۳۶	۰/۲۰۴	۰/۲۱۹	اضطراب و اختلالات خواب
۰/۶۸۰	۰/۰۰۲*	۰/۴۱۷	۰/۰۳۷*	۰/۶۳۸	۰/۰۲۴*	اختلال در کارکرد اجتماعی
۰/۶۱۲	۰/۰۴۳*	۰/۰۶۷	۰/۱۵۶	۰/۰۵۹	۰/۱۶۴	افسردگی

\* سطح معناداری ( $P \leq 0/05$ )

مطلوبی برخوردار باشند (۹). انتقال کارکنان، ترک سازمان، عدم کارایی و رضایت شغلی کارمندان از مهم‌ترین پیامدهای فرسودگی شغلی می‌باشد (۱۰، ۴۰). نتایج تحقیقات انجام شده بر روی گروه‌های مختلف معلمان مؤید آن است که تدریس یک شغل پراسترس است و تقریباً یک چهارم از معلمان در دوران تدریس خود تحت استرس می‌باشند (۴۱) و به نحوی فرسودگی شغلی را در ابعاد جسمانی، عاطفی و نگرشی تجربه می‌کنند. لذا در تحقیق حاضر رابطه بین ادراک از سلامت با فرسودگی شغلی معلمان تربیت بدنی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که رابطه معنادار بین ادراک از سلامت و فرسودگی شغلی وجود دارد که با نتایج تحقیقات آدیل و بیگ<sup>۲۱</sup> (۲۰۱۸) و رستمی و همکاران (۱۳۸۷) همخوانی داشت (۲۸، ۴۲). در حقیقت یافته‌های تحقیق حاضر موید آن بود معلمانی که از سطح ادراک از سلامت بالاتری برخوردارند، سطوح پایین‌تری از فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند. خان و کانوال<sup>۲۲</sup> (۲۰۲۰) نیز در بررسی میزان فرسودگی شغلی معلمان تربیت بدنی گزارش کرد که بروز فرسودگی شغلی معلمان تربیت بدنی تأثیر بسزایی در میزان موفقیت فردی آنها دارد (۱۶). هر چند آتماکا و همکاران (۲۰۲۰) و فیوریلی<sup>۲۳</sup> و همکاران (۲۰۱۹) در نتایج تحقیقات خود گزارش کردند که عواملی از قبیل رضایت شغلی، تعهد سازمانی و فرهنگ سازمان نقش زیادی در پیشگیری از فرسودگی کارکنان دارند (۲۹، ۳۲)؛ نتایج تحقیق حاضر نشان داد که معلمان تربیت بدنی در خرده مقیاس فرسودگی جسمانی از میانگین نمرات پایین‌تری برخوردار می‌باشند. به نظر می‌رسد که این امر مربوط به ماهیت خاص کلاس‌های تربیت بدنی باشد. از آنجایی که معلمان تربیت بدنی علاوه بر شرکت در برنامه‌های فعالیت بدنی در کلاس‌های ورزش، در مسابقات و رویدادهای ورزشی برنامه‌ریزی شده توسط سازمان آموزش و پرورش حضور دارند، از سطح ادراک از سلامت مطلوبی برخوردار باشند. از طرف دیگر میزان فرسودگی نگرشی، به نسبت فرسودگی عاطفی و فرسودگی جسمی در سطح بالایی قرار داشت. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که رضایت شغلی، ابعاد شخصیتی و فرهنگ سازمانی از طریق تأثیر بر انگیزش کارکنان سهم بسزایی در این زمینه دارد. رستمی و همکاران (۱۳۸۷)، معتقدند که حقوق و مزایای ناکافی، عدم علاقه دانش آموزان به تحصیل، نادیده گرفتن نیازهای معلمان از

نتایج تحقیق نشان داد رابطه معناداری بین ادراک از سلامت جسمانی و فرسودگی عاطفی ( $F=0/737, p=0/001$ ) و فرسودگی جسمانی ( $F=0/986, p=0/001$ ) وجود دارد. بین خرده مقیاس اختلال در کارکرد اجتماعی رابطه بالایی با تمامی خرده مقیاس‌های فرسودگی معلمان تربیت بدنی وجود دارد، همچنین رابطه معناداری بین افسردگی و فرسودگی عاطفی ( $F=0/680, p=0/002$ ) وجود دارد (جدول ۳).

## بحث

یافته‌های توصیفی تحقیق نشان می‌دهد که معلمان تربیت بدنی در شرایط مطلوبی از ادراک سلامت هستند (میانگین ۲/۲۳ از حداکثر ۲۸ امتیاز) که با نتایج سلیمانی و سیری (۳۷)، رستمی و همکاران (۳۸) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت معلمان افرادی هستند که با فکر، روح و روان دانش‌آموزان خود سر و کار دارند. افراد دارای سلامت روانی از سه ویژگی اصلی همچون احساس راحتی، احساس درست نسبت به دیگران و قدرت تأمین نیازهای زندگی برخوردار هستند (۳۹). در نتیجه برای انجام وظایف معلمی باید در درجه‌ی اول از سلامت فکری و روانی برخوردار باشند به بیان دیگر هر چه معلمان از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشند از خود عملکردهای فراتر از بیشتری نشان خواهند داد و در نتیجه در اثربخشی یادگیری دانش‌آموزان در محیط مدرسه موثرتر خواهند بود. پس باید تدابیری اندیشیده شود که افرادی که دارای سلامت روانی می‌باشند به این شغل گمارده شوند و پس از شروع دوران خدمت نیز شرایطی ایجاد گردد تا معلمان در طی دوره خدمتی خود نیز در سلامت روانی قرار گیرند، تا بتوانند مدارس را به مرکزی پویا و کارآمد تبدیل نمایند و به اعتلای آموزش دانش‌آموزان که هدف نهایی این مراکز است نایل شوند.

در هر جامعه‌ای نظام تعلیم و تربیت یکی از مهم‌ترین نهادهایی است که وظیفه تعلیم و تربیت نسل آینده ساز جامعه را بر عهده داشته و خصوصیات علمی و فرهنگی افراد در این مکان حاصل می‌گردد. معلمان بخش مهمی از منابع انسانی در آموزش و پرورش هستند که پرورش و بازآموزی آنها در کارایی برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس نقش مهمی دارد. این افراد برای آموزش موثر و اجرای وظایف شغلی خود علاوه بر امکانات و تسهیلات، باید از سطح ادراک از سلامت

21. Adil & Baig

22. Khan & Kanwal

23. Fiorilli

که به تبع آن فرد دچار کاهش انرژی و خستگی شدید می‌شود؛ در نتیجه منجر به عواقب ناگوار زیادی در محیط کاری می‌شود و هزینه‌های زیادی را به سازمان‌ها و کارمندان تحمیل می‌کند و از میزان کارآمدی و میزان رضایتمندی شغلی آنان می‌کاهد و این باعث بی‌انگیزه شدن آنها در انجام بهینه و مناسب کار خویش می‌شود که این مسئله در شرایط کاری کووید-۱۹ بیشتر به چشم می‌خورد.

آسلی<sup>۲۶</sup> و همکاران (۲۰۲۱) در نتایج تحقیقات خود منبع اصلی فرسودگی شغلی را فرسودگی هیجانی دانسته و اظهار داشتند که بعد اصلی و مرکزی فرسودگی شغلی را باید در فرسودگی هیجانی جستجو کرد (۴۶). هر چند محققانی از قبیل بختیاری و همکاران (۱۳۸۸) در بررسی عوامل موثر بر فرسودگی شغلی کارشناسان تربیت بدنی ضمن اشاره به عوامل بهداشتی-انگیزشی، گزارش کردند که رابطه معناداری بین فرسودگی عاطفی و فرسودگی شغلی وجود دارد (۲۲) که با نتایج تحقیق حاضر همخوانی داشت. کیم و همکاران (۲۰۱۹) و سوکال و همکاران (۲۰۲۰)، در نتایج تحقیقات خود اظهار داشتند که با توجه به عدم نیاز معلمان به خصوصیاتی از قبیل احساس دلسوزی و همکاری در شرایط وجود کووید-۱۹ به نظر می‌رسد که فرسودگی عاطفی کمتری در این گروه اتفاق بیفتد (۲۱، ۳۱) که این نتایج با نتایج تحقیقات حاضر همخوانی نداشت. لی (۲۰۱۹)، نیز طی تحقیقی وظایف معلمان را با مشخصه‌هایی از قبیل مسئولیت مهم در امر آموزش، عدم آزادی عمل معلمان جهت ترک کلاس برای بیش از چند دقیقه، تحت فشار قرار داشتن جهت درک عواطف کلی شاگردان می‌داند (۱۹) که تمامی این عوامل رابطه تنگاتنگی با فرسودگی عاطفی و نگرشی در نهایت ایجاد فرسودگی شغلی افراد در دوران کووید-۱۹ دارد که نتایج سوکال و همکاران (۲۰۲۰) نیز این موضوع را تایید می‌نماید (۲۱). نتایج تحقیق حاضر در مورد مقایسه میانگین نمرات خرده مقیاس‌های فرسودگی شغلی معلمان تربیت بدنی زن و مرد نشان داد تنها در مورد فرسودگی نگرشی بین زنان و مردان معلم تربیت بدنی تفاوت معناداری وجود دارد که با نتایج شعبانی بهار و کونانی (۴۰) ناهمخوان است. آنها دریافتند در هیچ یک از خرده مقیاس‌های فرسودگی شغلی در میان معلمین تربیت بدنی زن و مرد تفاوت وجود ندارد. در مورد دلیل این تفاوت شاید وجود روحیات افراد از نظر

طرف سازمان‌های آموزشی، کلاس‌های پرجمعیت، مسائل مربوط به ترفیع شغلی و تعارضات مربوط به شغل از دلایل احتمالی فرسودگی شغلی در معلمان می‌باشد (۴۲).

همچنین ارتباط معناداری بین اختلال در کارکرد اجتماعی و ابعاد مختلف فرسودگی وجود دارد که با نتایج سالواجیونی<sup>۲۴</sup> (۴۳)، شربتیان و فارسی (۴۴) همخوانی دارد. سالواجیونی (۲۰۱۷) در این زمینه است که معتقد است فشار شغلی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد قادر به پاسخگویی به مطالبات درخواستی از محیط کار خود نیست. این امر باعث ایجاد اضطراب، ناراحتی، تغییرات رفتاری، اختلالات خواب و احساسات منفی در فرد می‌شود. شرایط کار تأثیر مستقیم، مثبت و یا منفی در سلامت کارکنان دارد. شرایط نامساعد کار ممکن است منجر به فرسودگی شغلی شود؛ نشانه‌ای که ناشی از استرس مزمن در کار است و با خستگی شدید، نگرش منفی و یا عدم تعهد به مشتریان و نارضایتی از عملکرد شغلی مشخص می‌شود. این روند می‌تواند منجر به بروز پیامدهای نامطلوب برای شاغلان، خانواده‌های آنها، محیط کار و سازمان متبوعشان شود (۴۳). شربتیان و فارسی (۱۳۹۸) بیان داشتند مقیاس سلامت اجتماعی بخشی از سلامت و پاسخ‌های درونی فرد (احساس، تفکر، رفتار و عملکرد) را می‌سنجد و نشانگر رضایت یا فقدان رضایت فرد از زندگی و محیط اجتماعی خواهد بود. از این رو می‌توان بیان کرد که هر چه احساس تعلق فرهنگیان به سازمان و حمایت از سوی آنها بیشتر باشد، امید بهتر شدن وضعیت سازمانی بیشتر خواهد بود. همچنین تعهد کاری و مشارکت در امور سازمان برای فرهنگیان بیشتر گسترش می‌یابد (۴۴).

در مورد رابطه ادراک از سلامت جسمانی و فرسودگی عاطفی و جسمانی نتایج تحقیق حاضر همراستا با یافته‌های مطلبی و کیانی (۴۵) و شعبانی بهار و کونانی (۴۰) است. شعبانی بهار و کونانی (۱۳۹۱) بیان داشتند کسانی که دارای فرسودگی عاطفی بالایی هستند، از سلامت عمومی کمتری برخوردارند (۴۰). در تبیین آن می‌توان گفت که با توجه به مراحل فرسودگی از دیدگاه مسلش<sup>۲۵</sup> خستگی عاطفی اولین مرحله از فرسودگی شغلی بوده که شخص احساس می‌کند از نظر عاطفی فرسوده شده و احساس ندارد، احساس خستگی عاطفی توان روانی فرد را کاهش می‌دهد به طوری که دچار نوعی سردی همراه با بی تفاوتی مفرط نسبت به شغل می‌گردد

24. Salvagioni

25. Maslach

26. Ansley



جنسیتی و نوع دیدگاه معلمین زن و مرد در مورد عوامل نگرشی فرسودگی مویید این نتایج باشد. نتایج نشان داد بین خرده مقیاس‌های ادراک از سلامت در میان معلمان زن و مرد تربیت بدنی تفاوت معناداری وجود ندارد؛ به عبارتی، معلمان زن و مرد از نظر فرسودگی شغلی در وضعیت مشابهی قرار دارند که با نتایج شعبانی بهار و کونانی (۴۰) در این موضوع ناهمخوان است. آنها بیان داشتند بین خرده مقیاس افسردگی و نمره کل سلامت عمومی در میان معلمین تربیت بدنی زن و مرد تفاوت وجود دارد. علت مغایرت نتایج ممکن است حضور شرایط پاندمی کووید-۱۹ در هنگام تدریس معلمین تربیت بدنی باشد.

## نتیجه‌گیری

بنابراین، از آنجایی که فرسودگی شغلی می‌تواند بر ادراک سلامت و به طبع سلامت روانی معلمان رابطه دارد لزوم توجه به پیشگیری با روش‌های مناسب برای مقابله با عوامل استرس‌زای شغلی در جهت کاهش فرسودگی شغلی معلمان ضرورت می‌یابد. با توجه به شرایط پاندمیک شیوع کووید-۱۹ در جهان و تغییر شیوه آموزش توسط معلمین تحقیقات آینده می‌توانند به شناسایی نقش و یا ارتباط بین متغیرهای دیگر با فرسودگی شغلی معلمان تربیت بدنی بپردازند.

## ملاحظات اخلاقی

### حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

### مشارکت نویسندگان

الهام علی‌نیا دون: ایده و طراحی پژوهش، تهیه پیش‌نویس و ویرایش دست‌نویس  
حوا محمودزاده کناری: جمع‌آوری داده، ویرایش دست‌نویس  
محمدباقر فرقانی اوزرودی: تحلیل داده، تفسیر نتایج، تایید نسخه نهایی دست‌نویس

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

## References

1. Li, J., Ghosh, R., & Nachmias, S. (2020). In a time of COVID-19 pandemic, stay healthy, connected, productive, and learning: Words from the editorial team of HRDI. *Human Resource Development International*, 23(3), 199-207.
2. Osborne, R., Belmont, R. S., Peixoto, R. P., Azevedo, I. O. S. D., & Carvalho Junior, A. F. P. D. (2016). Obstacles for physical education teachers in public schools: an unsustainable situation. *Motriz: Revista de Educação Física*, 22(4), 310-318.
3. Mohebbi, H., Baran Cheshmeh, M.A., Safari Mousavi, S.S. (2015). Determining the relationship between health-related physical fitness factors and determining its predictive role on the mental health of law enforcement personnel. *Journal of Military Psychology*, 6(23), 69-78. (in Persian).
4. Raoufi, M., Sadeghi Boroujerdi, S., Yousefi, B. (2018). Interventional Effect of Job Motivation on Job Burnout of Lorestan Physical Education Teachers. *Journal of Human Resource Management in Sport*, 5(1), 85-100. (in Persian).
5. Rutynskyi, M., & Kushniruk, H. (2020). The impact of quarantine due to COVID-19 pandemic on the tourism industry in Lviv (Ukraine). *Problems and Perspectives in Management*, 18(2), 194.
6. Mian, A., & Khan, S. (2020). Medical education during pandemics: a UK perspective. *BMC medicine*, 18(1), 1-2.
7. Sajed, A. N., & Amgain, K. (2020). Corona virus disease (COVID-19) outbreak and the strategy for prevention. *Europasian Journal of Medical Sciences*, 2(1), 1-3.
8. Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., ... & Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 397-404.
9. Jalali Farahani, M., Sajjadi, S., Ali Doost Ghahfarokhi, E., Eslami, Y. (2012). The relationship between personality dimensions and job burnout in physical education men teachers of Zanjan. *Contemporary Studies on Sport Management*, 1(1), 37-48. (in Persian).
10. Andam, R., Asadi, M. (2018). The relationship between job demands and job control with burnout of physical education teachers in Mashhad city. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 14(27), 55-66. (in Persian).
11. Jalili Shishvan, A., Tabatabaei Adnan, E., Jalili Shishvan, F. (2018). Regressive Analysis of the Organizational Health Inventory and Job Satisfaction with Job Burnout of Physical Education Teachers in Tehran Province. *Scientific Journal of Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 5(2), 101-109. (Persian).
12. Sokal, L. J., Trudel, L. G. E., & Babb, J. C. (2020a). Supporting Teachers in Times of Change: The Job Demands-Resources Model and Teacher Burnout During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Contemporary Education*, 3(2), 67-74.
13. Tzioti, M. C., Mantelou, E., Degleris, N. E., Solias, A., Karamberi, M., & Romanou, N. (2010, April). Job burnout and self-efficacy survey among elementary school teachers in Greece. *In Annals of General Psychiatry*, 9(1), 1-1.
14. Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J., Garn, A., Kulik, N., & Fahlman, M. (2015). The relationship between teacher burnout and student motivation. *British Journal of Educational Psychology*, 85(4), 519-532.
15. Lang, C., Feldmeth, A. K., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Gerber, M. (2017). Effects of a physical education-based coping training on adolescents' coping skills,

- stress perceptions and quality of sleep. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(3), 213-230.
16. Khan, F. N., & Kanwal, S. (2020). An Investigation into the Level of Burnout in Secondary School English Language Teachers and their Perception of Prevention of it. *Research Journal of Social Sciences and Economics Review (RJSSER)*, 1(4), 133-138.
  17. Martínez, J. P., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernández, J. M. (2020). Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology. *Frontiers in psychology*, 11, 591.
  18. Poorbarat, S., Rajabzadeh, R., Jafari, Y., Mohaddes Hakkak, H., Gangi, R., Ahmadi, M, et al. (2021). Investigating the Relationship between Psychosocial–Social health and Academic Achievement of the Students in North Khorasan University of Medical Sciences. *Tolooebendasht*, 20(5), 26-39.
  19. Lee, Y. H. (2019). Emotional labor, teacher burnout, and turnover intention in high-school physical education teaching. *European Physical Education Review*, 25(1), 236-253.
  20. Von Haaren-Mack, B., Schaefer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020). Stress in physical education teachers: a systematic review of sources, consequences, and moderators of stress. *Research quarterly for exercise and sport*, 91(2), 279-297.
  21. Sokal, L., Trudel, L. E., & Babb, J. (2020b). Canadian teachers' attitudes toward change, efficacy, and burnout during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 100016.
  22. Bakhtiari, A., Goudarzi, M., Hamidi, M., Gghorbani, M. (2009). The Relationship between Motivation – Hygiene Factors and Job Burnout among Experts of Physical Education in Tehran State Universities. *Journal of Sport Management*, 1(3), 135-284. (in Persian).
  23. Eirín-Nemiña, R., Sanmiguel-Rodríguez, A., & Rodríguez-Rodríguez, J. (2022). Professional satisfaction of physical education teachers. *Sport, Education and Society*, 27(1), 85-98.
  24. Montero-Carretero, C., Barbado, D., & Cervelló, E. (2020). Predicting bullying through motivation and teaching styles in physical education. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 87.
  25. Santos, A. R., João, T. P., Filgueiras, I. P., & Freire, E. D. S. (2021). Research on the teaching practice itself in physical education classes: implications and challenges perceived by a teacher-researcher. *Sport, Education and Society*, 1-14.
  26. Chirico, F., Sharma, M., Zaffina, S., & Magnavita, N. (2020). Spirituality and prayer on teacher stress and burnout in an Italian cohort: A pilot, before-after controlled study. *Frontiers in psychology*, 10, 2933.
  27. Smetackova, I., Viktorova, I., Pavlas Martanova, V., Pachova, A., Francova, V., & Stech, S. (2019). Teachers between job satisfaction and burnout syndrome: What makes difference in Czech elementary schools. *Frontiers in psychology*, 10, 2287.
  28. Adil, M. S., & Baig, M. (2018). Impact of job demands-resources model on burnout and employee's well-being: Evidence from the pharmaceutical organisations of Karachi. *IIMB management review*, 30(2), 119-133.
  29. Fiorilli, C., Schneider, B., Buonomo, I., & Romano, L. (2019). Family and nonfamily support in relation to burnout and work engagement among Italian teachers. *Psychology in the Schools*, 56(5), 781-791.
  30. Evers, W. J., Tomic, W., & Brouwers, A. (2004).

- Burnout among teachers: Students' and teachers' perceptions compared. *School Psychology International*, 25(2), 131-148.
31. Kim, L.E., Jörg, V., Klassen, R.M. (2019). A meta-analysis of the effects of teacher personality on teacher effectiveness and burnout. *Educational psychology review*, 31(1):163-95.
  32. Atmaca, Ç., Rızaoğlu, F., Türkdöğän, T., & Yaylı, D. (2020). An emotion focused approach in predicting teacher burnout and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 90, 103025.
  33. Iancu, A. E., Rusu, A., Măroiu, C., Păcurar, R., & Maricuțoiu, L. P. (2018). The effectiveness of interventions aimed at reducing teacher burnout: A meta-analysis. *Educational psychology review*, 30(2), 373-396.
  34. Weinberg, R.S., Richardson, P.A. (1990). *Psychology of officiating*: Leisure Press.
  35. Gholamian., J, Golzar, S., Hosseini, S.M., Talebpour, M. (2009). A Survey of Refereeing Burnout among Iranian Soccer Super League Referees and to Study its Relationship to Stress Level. *Journal of Sport Management*, 1(1):141-57. (in Persian).
  36. Ebrahimi, A., Molavi, H., Mousavi, G., Barnamash, A., Yaghoubi, M. (2007). Psychometric Properties and Factor Structure of General Health Questionnaire 28 (GHQ-28) in Iranian Psychiatric Patients. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 5(1):5-12. (in Persian).
  37. Soleymani, N., Siri, M.H. (2011). A Study of the Relationship between Mental Health and Organizational Citizenship Behavior among Schools Teachers in Pakdasht. *Journal of Educational Psychology*, 1(4): 87-101. (in Persian).
  38. Rostami, A., Abbasi, I., Yadollahi, F. (2017). Comparison of general health of physical education and non-physical education teachers. *Second National Conference on New Approaches in Education and Research; Mahmoudabad, Iran. (in Persian).*
  39. Shafiei, S., Dalfardi, M., Bahremand, S., Seyedi F. (2021). Investigation of general health status and quality of life among primary schools teachers of Jiroft city in 2019. *Journal of Jiroft University of Medical Sciences*, 7(4), 489-97.
  40. Shabani Bahar, G., Zaman Konani, M. (2012). The relationship between job burnout and general health of physical education teachers in Lorestan Province. *Contemporary Studies on Sport Management*, 2(3), 77-91. (in Persian).
  41. Taylor, S. G., Roberts, A. M., & Zarrett, N. (2021). A brief mindfulness-based intervention (bMBI) to reduce teacher stress and burnout. *Teaching and Teacher Education*, 100, 103284.
  42. Rostami, A., Noruzi, A., Zarei, A., Amiri, M. Soleimani M. (2008). Exploring the relationships between the burnout and psychological well-being, among teachers while controlling for resiliency and gender. *Iran Occupational Health*, 5 (3 & 4) :68-75. (in Persian).
  43. Salvagioni, D.A.J., Melanda, F.N., Mesas, A.E., González, A.D., Gabani, F.L., Andrade, S.M.d. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS one*; 12(10), e0185781.
  44. Sharbatiyan, M.H., Farsi, M. (2019). The Study of Social Health and Burnout of Teachers (Case Study: Nimblouk Region of Qhaenat, South Khorasan). *Social Development & Welfare Planning*; 11(39),173-215.
  45. Motalebi K, Kiani Q. The Correlation between Job Burnout and Mental Health of Teachers in Special Schools of Zanjan: Mediation of Job Involvement. *Journal of Health Promotion Management*. 2017;6(3):52-60.

46. Ansley BM, Houchins DE, Varjas K, Roach A, Patterson D, Hendrick R. The impact of an on-line stress intervention on burnout and teacher efficacy. *Teaching and Teacher Education*. 2021;98:103251.