

Research Paper

Exploring Teacher Burnout in Online English Language Instruction during COVID-19: Insights from Iranian Educators



Masoumeh Samadi Shams¹ , Seyyed Nasser Mousavi^{2*} & Vali Mohammadi³

1. Department of English, Sara.C., Islamic Azad University, Sarab, Iran.
2. Department of English, Ard.C., Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
3. Associate Professor, Faculty of Humanities, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Use your device to scan and read article online

Article Info:
Received: 2025/08/19
Accepted: 2026/02/21
Available Online: 2026/03/16

Citation: Samadi Shams, M., Mousavi, S. N. & Mohammadi, V. (2026). [Exploring Teacher Burnout in Online English Language Instruction during COVID-19: Insights from Iranian Educators (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 14(4): 64-77. <https://doi.org/10.22098/jsp.2026.18125.6257>

[10.22098/jsp.2026.18125.6257](https://doi.org/10.22098/jsp.2026.18125.6257)

Extended Abstract

1. Introduction

The global Covid-19 outbreak has presented unprecedented challenges for educational systems worldwide. Due to the pandemic and subsequent quarantine measures, many educational institutions have been compelled to transition to online teaching tools in order to prioritize public health. While this shift offers certain advantages, it has also brought about specific difficulties, one of the most significant being the assurance of high-quality instruction in online classes. Teachers face a wide range of stressors when engaging in online teaching, such as increased workload, adapting to new technologies, conflicts, and unclear role expectations (Pressley, 2021; Vargas Rubilar & Oros, 2021). Previous research has shown that burnout can have negative consequences on instructional quality and job satisfaction, ultimately leading some teachers to consider leaving the profession (Huberman & Vandenberghe, 1999). Given that online teaching, especially during the pandemic, is a relatively new phenomenon, it is crucial to investigate the causes of teacher burnout in this specific context. The researchers' motivation to pursue this study stems from a desire to uncover the underlying causes of teacher burnout. They are particularly interested in exploring the challenges faced by teachers in their profession and understanding the significance of this burnout phenomenon. By investigating the difficulties experienced in teaching and recognizing the importance of addressing these challenges, the researchers are

driven to shed light on the topic and contribute to a better understanding of teacher burnout.

This study aims to delve into the multifaceted impacts of COVID-19 on individuals within the educational sector, with a particular focus on the psychological repercussions and the heightened prevalence of teacher burnout as a consequence of the pandemic-induced shifts in teaching practices and work environments. Based on the objectives of the study, the current study seeks to answer the following questions:

RQ1: Is there any significant relationship between teachers' level of education and their burnout caused by COVID-19 pandemic?

RQ2: Is there any significant relationship between teachers' gender and their burnout caused by COVID-19 pandemic?

RQ3: What are the English teachers' most important challenges caused by COVID-19 pandemic?

RQ4: What are the best strategies to cope with English teachers' challenges caused by COVID-19 pandemic?

2. Materials and Methods

A mixed-methods approach was employed, combining quantitative and qualitative approaches for development and complementarity.

Two hundred EFL instructors, male and female, who were working in high schools, colleges, and language schools, were the participants of the study. The participants' ages ranged from 25 to 45. They were EFL instructors with a variety of backgrounds. The teachers in the aforementioned educational contexts in Tabriz (Iran) were selected using convenience sampling. The instructors held degrees in TEFL (Teaching English as a

*Corresponding Author:

Seyyed Nasser Mousavi

Address: Department of English, Ard.C., Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

Tel: +98 (045) 33632272

E-mail: sn.mousavi@iau.ac.ir



Foreign Language), including B.A., M.A., and Ph.D. The participants had a range of teaching backgrounds.

Maslach Burnout Inventory (MBI): The participants were surveyed using the Maslach Burnout Inventory (MBI), created by Maslach et al. (1996). There are two sections in this questionnaire. Demographic information, including age, gender, years of experience, levels of proficiency, marital status, and education is covered in the first section. The second section gauges three aspects of teacher burnout: emotional exhaustion, depersonalization, and personal achievement.

Semi-Structured Interview: The qualitative information was gathered through a semi-structured interview. The researchers prepared an interview with open-ended questions. The participant teachers were inquired about the dimensions of burnout - "Emotional Exhaustion," "Depersonalization," and "Reduced Personal Accomplishment" - as outlined in the Maslach Burnout Inventory.

3. Results

The primary inquiry driving the current study was: Is there a connection between teachers' level of education and the COVID-19 pandemic-related burnout?

Since the Sig value is .239 (which is higher than .05), we

can say that there is no significant relationship between teachers' level of education and their burnout in this research.

The second research question in this study was: Is there a connection between teachers' gender and the COVID-19 pandemic-related burnout?

The results of Table 4 indicate that there is no significant association between teachers' gender and their level of burnout.

The third research question aimed to investigate the primary challenges that English teachers are encountering due to the COVID-19 pandemic. Interviews were used by the researchers to collect the data. The interview delved into essential topics such as financial stressors and heavy workload, technological stressors, relationship between colleagues, student-teacher relationship, social comparisons, stress during pandemic, and teachers' dislikes.

The fourth research question posed in the present study was: What are the best strategies to cope with English teachers' challenges caused by COVID-19 pandemic? Establishing a routine, fostering connection and support, practicing stress management techniques and adapting teaching methods were the best strategies to cope with English teachers' challenges caused by COVID-19 pandemic.

Table 1. Correlation between Teachers' Burnout and Their Level of Education

		Teachers' Burnout	Level of Education
Teachers' Burnout	Pearson Correlation	1	.697**
	Sig. (2-tailed)		.239
	N	200	200
Level of Education	Pearson Correlation	.697**	1
	Sig. (2-tailed)	.239	
	N	200	200

Table 2. Correlation between Teachers' Burnout and Their Gender

		Teachers' Burnout	Gender
Teachers' Burnout	Point-biserial Correlation	1	.233**
	Sig. (2-tailed)		.617
	N	200	200
Gender	Point-biserial Correlation	.233**	1
	Sig. (2-tailed)	.617	
	N	200	200

4. Discussion and Conclusion

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Authors' contributions

Conceptualization, Masoumeh Samadi Shams and Seyyed Nasser Mousavi; methodology, Seyyed Nasser Mousavi; software, Vali Mohammadi; validation, Vali

Mohammadi and Seyyed Nasser Mousavi; formal analysis, Seyyed Nasser Mousavi; investigation, Masoumeh Samadi Shams; resources, Seyyed Nasser Mousavi; writing—original draft preparation, Masoumeh Samadi Shams; writing—review and editing, Seyyed Nasser Mousavi; visualization, Vali Mohammadi; supervision, Seyyed Nasser Mousavi; project administration, Vali Mohammadi. All authors have read and agreed on the published version of the manuscript.

Conflicts of interest

The authors declare no conflict of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript, or in the decision to publish the results.

مقاله پژوهشی

بررسی فرسودگی شغلی معلمان در آموزش آنلاین زبان انگلیسی در دوران کووید-۱۹: دیدگاه مدرسان ایرانی

معصومه صمدی شمس^۱، سید ناصر موسوی^{۲*} و ولی محمدی^۳ ID

۱. گروه آموزش زبان انگلیسی، واحد سراب، دانشگاه آزاد اسلامی، سراب، ایران.

۱. گروه آموزش زبان انگلیسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

۲. دانشیار گروه آموزش زبان انگلیسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

Use your device to scan
and read article online

استناددهی: صمدی شمس، م، موسوی، س. ن. و محمدی، و. (۱۴۰۴). بررسی فرسودگی شغلی معلمان در آموزش آنلاین زبان انگلیسی در دوران کووید-

۱۹: دیدگاه مدرسان ایرانی. فصلنامه روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۴(۴): ۶۴-۷۷. <https://doi.org/10.22098/jsp.2026.18125.6257>

doi 10.22098/jsp.2026.18125.6257

چکیده

هدف: این مطالعه به بررسی تأثیرات همه‌گیری کووید-۱۹ بر فرسودگی شغلی معلمان زبان انگلیسی ایران در محیط‌های مختلف تدریس پرداخته است.

روش‌ها: در این مطالعه، ۲۰۰ مدرس زبان انگلیسی از دبیرستان‌ها، دانشکده‌ها و آموزشگاه‌های تبریز (ایران)، با نمونه‌گیری آسان انتخاب شدند. ابزار مطالعه، پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاک (MBI) و مصاحبه نیمه ساختار یافته بود. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS، تجزیه و تحلیل شدند. برای پرسشنامه‌ها از آمار توصیفی و شمارش فراوانی استفاده شد. سؤالات مصاحبه، به صورت کیفی تجزیه و تحلیل شد. برای کشف بینش‌های بیشتر، از کدگذاری باز و محوری برای تحلیل دیدگاه‌های شرکت‌کنندگان استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که رابطه معناداری بین سطح تحصیلات معلمان و فرسودگی شغلی ناشی از همه‌گیری، وجود ندارد. علاوه، آنها نشان دادند که هیچ رابطه‌ای بین جنسیت معلمان و فرسودگی شغلی آنها وجود ندارد. همچنین، یافته‌ها نشان داد که عوامل استرس‌زای مالی و حجم کار، عوامل تکنولوژیکی، رابطه همکاران، رابطه دانش‌آموز و معلم، مقایسه‌های اجتماعی، استرس همه‌گیری و فرآیندهای تدریس آنلاین، مهم‌ترین چالش‌های معلمان شناخته شده‌اند. در نهایت، آنها نشان دادند که بهترین راهکارهای مقابله‌ای، ایجاد روال منظم، تقویت ارتباطات، تمرین تکنیک‌های مدیریت استرس و تطبیق روش‌های تدریس است.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها، بینش‌های ارزشمندی را برای درک عوامل مؤثر بر فرسودگی شغلی معلمان در طول همه‌گیری کووید-۱۹ ارائه می‌دهد. علاوه، شناسایی عوامل چالش‌برانگیز، بینش‌های کاربردی را برای معلمان و سیاست‌گذاران فراهم می‌کند تا استراتژی‌هایی را برای کاهش فرسودگی شغلی تدوین کنند.

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۰۲

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۲/۲۵

کلیدواژه‌ها:

فرسودگی شغلی معلمان، محیط‌های تدریس، کووید-۱۹

مقدمه

آوردند. اگرچه این تغییر، مزایای خاصی را ارائه می‌دهد، اما مشکلات خاصی را نیز به همراه داشته است که یکی از مهم‌ترین آنها تضمین آموزش با کیفیت بالا در کلاس‌های آنلاین است. تحقیقات گسترده به طور مداوم، نقش محوری کیفیت آموزش را در موفقیت دانش‌آموزان

شیوع جهانی کووید-۱۹، چالش‌های پی‌سابقه‌ای را برای سیستم‌های آموزشی در سراسر جهان ایجاد کرده است. به دلیل همه‌گیری و اقدامات قرنطینه‌ای پس از آن، بسیاری از مؤسسات آموزشی، مجبور شده‌اند برای اولویت دادن به سلامت عمومی، به روش‌های یادگیری آنلاین روی

* نویسنده مسئول:

سید ناصر موسوی

نشانی: گروه آموزش زبان انگلیسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

تلفن: ۳۳۶۳۲۲۲۲ (۰۴۵) +۹۸

پست الکترونیکی: sn.mousavi@iau.ac.ir



زمینه خاص بسیار مهم است. انگیزه محققان برای انجام این مطالعه، از تمایل به کشف علل اساسی فرسودگی شغلی معلمان ناشی می‌شود. محققان به ویژه به بررسی چالش‌هایی که معلمان در طول حرفه خود و در محیط آموزشی^{۱۴} (معلمان، مدیران، دانش‌آموزان و خانواده‌های آنها)، با آنها مواجه هستند و نیز درک اهمیت پدیده فرسودگی شغلی، علاقه‌مند هستند. محققان با بررسی مشکلاتی که معلمان در هنگام تدریس، تجربه می‌کنند و نیز اهمیت پرداختن به این چالش‌ها، به شفاف کردن موضوع و کمک به درک بهتر فرسودگی شغلی معلمان ترغیب می‌شوند.

از زمان شیوع همه‌گیری کووید-۱۹، آموزش آنلاین محبوبیت بیشتری پیدا کرده است و برخی از محققان در این دوره چالش‌برانگیز، فرسودگی شغلی معلمان را بررسی کرده‌اند (بارتوسویچ و همکاران، ۲۰۲۲). اکثر مؤسسات آموزشی در دور اول قرنطینه سراسری، کلاس‌های کاملاً آنلاین را ارائه دادند که به‌ویژه برای معلمان، چالش‌برانگیز بود. پس از یک دوره کلاس‌های آنلاین، معلمان به کلاس درس بازگشتند و متوجه شدند که روال‌ها و روش‌های آموزشی خیلی تغییر کرده است (پرسلی، ۲۰۲۱). طبق گزارش‌ها (پرسلی، ۲۰۲۱؛ وارگاس رویلار و اوروس، ۲۰۲۱) گفته می‌شود که تعداد زیادی از معلمان در طول همه‌گیری، دچار فرسودگی شغلی شده‌اند و همچنین نشان داده شده است که سطح فرسودگی شغلی به طور قابل توجهی افزایش یافته است. علاوه بر این، مطالعات، علل این روند را بررسی کرده و توجیهات و راه‌حل‌هایی ارائه داده‌اند. به عنوان مثال، ایزکوئردو^{۱۵} و همکاران (۲۰۲۱) به بررسی ارتباط بین عدم آمادگی معلمان زبان و سطح فرسودگی شغلی آنها در طول همه‌گیری پرداختند. طبق یافته‌های آنها، علل اصلی فرسودگی شغلی معلمان در طول همه‌گیری، افزایش ساعات کاری و حجم کار بود (ایزکوئردو و همکاران، ۲۰۲۱). براساس دیدگاه پرسلی (۲۰۲۱)، حمایت ناکافی، به ویژه از نظر مهارت‌های مرتبط با تکنولوژی، حمایت عاطفی و حمایت آموزشی، همراه با افزایش تقاضاهای شغلی مانند نیاز به برنامه‌های درسی دقیق‌تر، به طور قابل توجهی در افزایش سطح فرسودگی شغلی

نشان داده است (کلاتفلتر^۱ و همکاران، ۲۰۰۷). در نتیجه، معلمان، مسئولیت‌های مهمی در دوره‌های مجازی و حضوری داشته و نقش چشمگیری در موفقیت یا شکست کلی سیستم‌های آموزشی ایفا می‌کنند. هنگام برگزاری تدریس آنلاین، معلمان با طیف وسیعی از عوامل استرس‌زا مانند حجم کاری بالا، سازگاری با تکنولوژی جدید، تضادها و انتظارات نامشخص از نقش خود، روبرو می‌شوند (پرسلی، ۲۰۲۱؛ وارگاس رویلار و اوروس، ۲۰۲۱). بدون راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، این عوامل استرس‌زا می‌توانند منجر به فرسودگی شغلی^۴ معلمان شوند که به عنوان حالتی از خستگی جسمی و عاطفی ناشی از شرایط کاری تعریف می‌شود (فرویدنبرگر^۵، ۱۹۷۴). تحقیقات قبلی نشان داده است که فرسودگی شغلی می‌تواند پیامدهای منفی بر کیفیت آموزشی و رضایت شغلی داشته باشد و در نهایت برخی از معلمان را به فکر ترک این حرفه بیندازد (وندنبرگ و هوپمن^۶، ۱۹۹۹). علاوه بر این، منابع علمی، عوامل مختلفی را شناسایی کرده‌اند که در فرسودگی شغلی معلمان نقش دارند (نویدی‌نیا و حیران، ۱۳۹۶). این عوامل را می‌توان به طور کلی به دو دسته زمینه‌ای و شخصی طبقه‌بندی کرد. عوامل زمینه‌ای شامل نوع موسسه، برنامه درسی، دستورالعمل‌ها و روش‌های آموزشی است (بارتوسویچ^۷ و همکاران، ۲۰۲۲؛ خزرلو، ۱۳۹۶؛ پانی سوارا^۸ و همکاران، ۲۰۲۰). عوامل تعیین‌کننده شخصی که تحت تأثیر متغیرهای زمینه‌ای قرار دارند و بر آنها تأثیر می‌گذارند، شامل هوش هیجانی، تاب‌آوری، عزت نفس و خودکارآمدی و موارد دیگر می‌شوند (سالووی و مایر^۹، ۱۹۹۰). ماسلاک که یکی از تأثیرگذارترین چهره‌ها در ادبیات فرسودگی شغلی است، فرسودگی شغلی را به عنوان سندر می از خستگی عاطفی و بدینی که معمولاً در بین افرادی که درگیر کارهای مردم‌محور هستند، رخ می‌دهد تعریف کرده است (ماسلاک و جکسون^{۱۰}، ۱۹۸۱). براساس این تعریف، ماسلاک و جکسون سه بعد اصلی فرسودگی شغلی را شناسایی کردند: خستگی عاطفی^{۱۱}، مسخ شخصیت^{۱۲} و موفقیت شخصی^{۱۳} (ماسلاک و جکسون، ۱۹۸۱). این ابعاد به عنوان اجزای کلیدی برای درک و ارزیابی فرسودگی شغلی عمل می‌کنند. فرسودگی عاطفی، نتیجه شدت بالای استرس و خواسته‌های شغلی است که منجر به تحلیل منابع عاطفی فرد و متعاقباً کناره‌گیری روانی او از کار می‌شود (ماسلاک و جکسون، ۱۹۸۱). مسخ شخصیت، که ارتباط نزدیکی با خستگی عاطفی دارد، با ایجاد نگرش‌های منفی نسبت به مراجعین مشخص می‌شود که در مورد معلمان، شامل دانش‌آموزان نیز می‌شود (ماسلاک و جکسون، ۱۹۸۱). با توجه به اینکه تدریس آنلاین، به ویژه در دوران همه‌گیری، پدیده‌ای نسبتاً جدید است، بررسی علل فرسودگی شغلی معلمان در این

1. Clotfelter
2. Pressley
3. Vargas Rubilar & Oros
4. teachers' burnout
5. Freudenberger
6. Huberman & Vandenberghe
7. Bartosiewicz
8. Panisoara
9. Salovey & Mayer
10. Maslach & Jackson
11. emotional exhaustion
12. depersonalization
13. personal accomplishment
14. teaching contexts
15. Izquierdo

دارای مدرک TEFL^۱ (تدریس زبان انگلیسی به عنوان زبان خارجی)، از جمله لیسانس، فوق لیسانس و دکترا بودند. شرکت‌کنندگان طیف وسیعی از پیشینه‌های تدریس را داشتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاک (MBI): شرکت‌کنندگان با استفاده از پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاک (MBI) که توسط ماسلاک و همکاران (۱۹۹۶) ایجاد شده است، مورد بررسی قرار گرفتند. این پرسشنامه دو بخش دارد. اطلاعات دموگرافیک شامل سن، جنسیت، سابقه کار، سطح مهارت، وضعیت تأهل و تحصیلات، در بخش اول پوشش داده شده است. بخش دوم، فرسودگی شغلی معلمان را از سه جنبه خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و موفقیت شخصی می‌سنجد. این پرسشنامه در مجموع ۲۲ سؤال دارد. از معلمان شرکت‌کننده خواسته شد تا هر سؤال را بر اساس احساس خود در مورد آن، در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای، از ۰ تا ۶، ارزیابی کنند. موارد زیر دسته‌بندی‌های مقیاس لیکرت بودند: ۰ نشان دهنده هرگز، ۱ = به ندرت (یک یا دو بار در سال یا کمتر)، ۲ = دوره‌ای (چند بار در ماه یا کمتر)، ۳ = مداوم (چند بار در ماه)، ۴ = اغلب (یک بار در هفته)، ۵ = خیلی زیاد (چند بار در هفته) و ۶ = مداوم (روزانه) است. در مطالعه اولیه (ماسلاک و همکاران، ۱۹۹۶)، ضرایب پایایی پرسشنامه، که با آلفای کرونباخ اندازه‌گیری شد، برای خستگی عاطفی ۰/۷۶، برای موفقیت شخصی ۰/۷۳ و برای مسخ شخصیت ۰/۶۳ بود (رستمی و همکاران، ۱۳۹۲). در مطالعه حاضر، این ضرایب پایایی برای خستگی عاطفی ۰/۹۲، برای موفقیت شخصی ۰/۸۹ و برای مسخ شخصیت ۰/۹۱ به دست آمد.

مصاحبه نیمه ساختار یافته: اطلاعات کیفی از طریق یک مصاحبه نیمه ساختار یافته جمع‌آوری شد. محققان، مصاحبه‌ای با سوالات باز تهیه کردند. از معلمان شرکت‌کننده، در مورد ابعاد فرسودگی شغلی - "خستگی عاطفی"، "مسخ شخصیت" و "کاهش موفقیت شخصی" - همانطور که در پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاک ذکر شده است، سوال شد. این ابعاد، احساسات و افکار منفی را که معلمان ممکن است در طول تجربیات تدریس خود با آن مواجه شوند، ثبت می‌کنند. سه متخصص حوزه علوم تربیتی، اعتبار مصاحبه پنج سؤالی را برای ارائه این اطلاعات تأیید کردند. برای اطمینان بیشتر از اعتبار و پایایی مصاحبه، این مصاحبه با پنج معلم که قبلاً عضوی از گروه مطالعه نبودند، انجام شد. پس از اینکه سوالات مرتبط در مصاحبه، واضح و قابل فهم تشخیص داده شدند، به عنوان سوالات اصلی فرسودگی شغلی در نظر گرفته شدند. سوالات به شرح زیر است:

1. Teaching English as a Foreign Language

نقش داشته است. با وجود دسترسی به اینترنت، یکی از عواملی که حجم کار آنها را افزایش داد، مجبور شدن فرآیندهای آموزشی با تغییر به سمت برگزاری آنلاین یا حضوری انفرادی، دستخوش تحول شده‌اند. این تغییرات بر روش‌ها، ابزارهای تدریس و به ویژه ارتباطات حضوری تأثیر گذاشته است. با توجه به تغییرات فوری در محل کار، سبک زندگی و سایر شرایط مرتبط، یکی از برجسته‌ترین پیامدهای این بحران، افزایش اجتناب‌ناپذیر فرسودگی شغلی معلمان است (بارتویوچ و همکاران، ۲۰۲۲؛ خزرلو، ۱۳۹۶؛ پانی سوارا و همکاران، ۲۰۲۰). به طور کلی، شیوع جهانی کووید-۱۹ چالش‌های بی‌شماری را با پیامدهای گسترده، شامل حوزه‌های جسمی، روانی و آموزشی، ایجاد کرده است. در حالی که این ویروس با طیف متنوعی از علائم، گروه‌های متفاوت جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد، پیامدهای روانی این بیماری همه‌گیر به عنوان یک نگرانی اساسی ظهور کرده است. علاوه بر این، بخش آموزش دستخوش تحولات اساسی شده است و این امر مستلزم تغییر به سمت محیط‌های کلاسی آنلاین یا حضوری انفرادی است. در میان این تغییرات، تشدید فرسودگی شغلی معلمان به یک مسئله بارز تبدیل شده است که نشان دهنده فشار بر معلمان در سازگاری با چشم‌انداز جدید آموزشی است. این مطالعه با هدف بررسی تأثیرات چندوجهی کووید-۱۹ بر افراد بخش آموزشی، با تمرکز ویژه بر پیامدهای روانی و افزایش شیوع فرسودگی شغلی معلمان به عنوان پیامد تغییرات ناشی از همه‌گیری در شیوه‌های تدریس و محیط‌های کاری، انجام شده است.

روش پژوهش

این مطالعه که اسفند سال ۱۴۰۱ آغاز گردید، بر بررسی فرسودگی شغلی در میان معلمان زبان انگلیسی ایرانی که در محیط‌های مختلف آموزشی تحت تأثیر کووید-۱۹ قرار گرفته‌اند، تمرکز داشت. یک رویکرد ترکیبی به کار گرفته شد که رویکردهای کمی و کیفی را برای اجرا و تکمیل کار، با هم ترکیب می‌کرد. این مطالعه با استفاده از مصاحبه‌ها از مرحله کمی به مرحله کیفی پیشرفت کرد و آنالیز جامعی از سوالات تحقیق را تضمین نمود. با جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل اولیه داده‌های کمی و به دنبال آن داده‌های کیفی، این مطالعه درک دقیقی از عوامل مؤثر بر فرسودگی شغلی معلمان در محیط‌های تعیین شده، ارائه داد. دویست مدرس زن و مرد زبان انگلیسی، که در دبیرستان‌ها، دانشگاه‌ها و آموزشگاه‌های زبان مشغول به کار بودند، در این مطالعه شرکت کردند. سن شرکت‌کنندگان بین ۲۵ تا ۴۵ سال بود. آنها مدرسان زبان انگلیسی با پیشینه‌های متنوع بودند. معلمان در زمینه‌های آموزشی ذکر شده، در تبریز (ایران) با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس، انتخاب شدند. مدرسان،

آنها خواستند که پرسشنامه تکمیل شده را برای آنها ارسال کنند. سپس در این مدت، جلسه‌ای با هر معلم برنامه‌ریزی شد. هر معلم به صورت جداگانه در محل کار خود مورد استقبال قرار گرفت. محققان، مصاحبه‌ها را ضبط کردند تا تحقیقات بیشتری روی آنها انجام دهند. پس از انجام مصاحبه‌ها، آنها را کلمه به کلمه ترجمه کردند تا محتوای مصاحبه‌ها بررسی شود. محققان از روش بررسی اعضا برای تأیید صحت داده‌های مصاحبه استفاده کردند. یعنی آنها در واقع محتوای جلسات برگزار شده با افراد مصاحبه شونده را بررسی کردند تا از صحت رونوشت‌ها اطمینان حاصل شود. سوالات تحقیق فوق با استفاده از تحلیل‌های آماری پارامتری بررسی شدند. در این مطالعه، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند. از آمار توصیفی و شمارش فراوانی برای پرسشنامه استفاده شد. برای کسب بینش بیشتر در مورد فرسودگی شغلی، از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا به سوالات مصاحبه پاسخ دهند که سپس به عنوان بخشی از هدف اصلی مطالعه، به صورت کیفی تجزیه و تحلیل شدند. برای کشف بینش‌های بیشتر از معلمان، از کدگذاری باز و محوری برای تجزیه و تحلیل پاسخ‌های مصاحبه‌شوندگان استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی از نرم‌افزار NVivo استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار هر یک از موارد پرسشنامه در مرحله اولیه تجزیه و تحلیل داده‌ها محاسبه شد. میانگین نمره و انحراف معیار هر یک از موارد پرسشنامه در جدول ۱ نشان داده شده است.

(۱) آیا با فرسودگی شغلی/فرسودگی شغلی معلمان در همه‌گیری کووید-۱۹ آشنا هستید؟ (۲) احساسات و افکار منفی که شغل شما (تدریس/مدیریت) در همه‌گیری کووید-۱۹ در شما ایجاد می‌کند، چیست؟ (۳) رابطه شما با مدیر مدرسه چگونه بر سطح انگیزه شما در همه‌گیری کووید-۱۹ تأثیر می‌گذارد؟ (۴) چگونه فقدان استقلال شخصی و آزادی در محل کار باعث می‌شود در همه‌گیری کووید-۱۹ احساس فرسودگی شغلی کنید؟ و (۵) آیا رابطه شما با دانش‌آموزانتان بر انگیزه شما در همه‌گیری کووید-۱۹ تأثیر می‌گذارد؟ چگونه؟

نمونه این مطالعه شامل معلمان زبان انگلیسی شاغل در دانشگاه‌ها، دبیرستان‌ها و مؤسسات بود. پس از انتخاب محیط‌های آموزشی در ایران، پرسشنامه‌ای با ۲۲ سؤال بین شرکت‌کنندگان توزیع شد. علاوه بر این، از تحلیل محتوای کیفی برای بررسی داده‌های مصاحبه استفاده شد. به منظور استخراج مهم‌ترین مضامین تکرار شونده از مصاحبه‌ها، این تحلیل محتوا با کدگذاری داده‌های مصاحبه انجام شد. در ابتدا به منظور شفاف کردن مسیر تحقیق برای شرکت‌کنندگان، توضیحاتی در مورد هدف از مطالعه حاضر و مزایای بالقوه آن برای متخصصان زبان انگلیسی، به آنها داده شد. سپس از آنها دعوت شد تا داوطلبانه در تحقیق شرکت کنند. مهمتر از همه، آنها تضمین‌هایی در مورد محرمانه بودن داده‌های خود دریافت کردند. سپس فرآیند جمع‌آوری داده‌ها با پرسشنامه MBI توسط شرکت‌کنندگان آغاز شد. با توجه به انتخاب شرکت‌کنندگان، پرسشنامه‌ها از طریق ارتباط مستقیم، ایمیل یا شیوه‌های غیررسمی توزیع شدند. محققان پس از ارسال MBI با شرکت‌کنندگان تماس گرفتند و از

جدول ۱. پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاک (MBI)

SD	M	خستگی عاطفی
۱/۹۶۵	۲/۸۵	(۱) از کارم احساس خستگی عاطفی می‌کنم.
۱/۶۴۶	۳/۰۶	(۲) در پایان روز کاری احساس فرسودگی می‌کنم.
۱/۸۶۰	۲/۸۶	(۳) صبح که بلند می‌شوم و مجبورم با روز کاری دیگری روبرو شوم، احساس خستگی می‌کنم.
۱/۶۱۸	۲/۹۴	(۴) کار کردن با مردم در تمام طول روز، واقعاً برای من یک فشار روانی است.
۱/۳۵۳	۳/۳۳	(۵) از کارم احساس فرسودگی می‌کنم.
۱/۸۱۸	۳/۱۳	(۶) در کارم احساس دل‌سردی می‌کنم.
۱/۵۴۲	۳/۲۷	(۷) احساس می‌کنم، بیش از حد کار می‌کنم.
۱/۷۷۸	۲/۷۸	(۸) کار کردن مستقیم با مردم، استرس زیادی بر من وارد می‌کند.
۱/۶۰۱	۲/۹۴	(۹) احساس می‌کنم به آخر خط رسیده‌ام.
SD	M	مسخ شخصیت
۱/۹۶۹	۳/۳۲	(۱) احساس می‌کنم با برخی از مخاطبین طوری رفتار می‌کنم که گویی اشیاء بی‌جان هستند.
۲/۰۲۰	۳/۲۲	(۲) از وقتی این شغل را قبول کرده‌ام، نسبت به مردم، بی‌احساس‌تر شده‌ام.
۲/۱۰۶	۳/۰۵	(۳) از این نگرانم که این شغل از نظر عاطفی مرا سنگدل کند.
۲/۱۸۸	۲/۹۹	(۴) واقعاً بر این مهم نیست که چه اتفاقی برای برخی از مخاطبین می‌افتد.

SD	M	خستگی عاطفی
۲/۱۷۹	۲/۸۱	۵) احساس میکنم، مخاطبین مرا به خاطر برخی از مشکلاتشان سرزنش میکنند.
SD	M	موفقیت شخصی
۱/۹۰۰	۲/۹۲	۱) به راحتی می‌توانم بفهمم که مخاطبین من چه احساسی نسبت به مسائل دارند.
۱/۶۹۰	۲/۹۱	۲) به طور بسیار موثری با مشکلات مخاطبین برخورد میکنم.
۱/۵۵۸	۳/۱۹	۳) احساس میکنم از طریق کارم، به طور مثبت بر زندگی دیگران تأثیر می‌گذارم.
۱/۷۵۵	۳/۲۰	۴) احساس میکنم، سرشار از انرژی هستم.
۱/۸۵۱	۳/۱۰	۵) به راحتی میتوانم فضایی آرامبخش با مخاطبین ایجاد کنم.
۱/۷۷۹	۳/۱۲	۶) بعد از همکاری نزدیک با مخاطبین، احساس نشاط میکنم.
۱/۷۴۸	۳/۱۶	۷) در این شغل به موفقیت‌های ارزشمند زیادی دست یافته‌ام.
۱/۸۰۴	۳/۱۸	۸) در کارم با مشکلات عاطفی، با آرامش برخورد می‌کنم.

جدول ۲. آمار توصیفی پرسشنامه فرسودگی شغلی معلمان ماسلاک (MBI)

SD	M	N	فرسودگی شغلی
۱/۶۹۱	۳/۰۹	۲۲	

جدول ۳. همبستگی بین فرسودگی شغلی معلمان و سطح تحصیلات آن‌ها

۲	۱	
۰/۶۹۷	۱	۱. فرسودگی شغلی معلمان
۱	۰/۶۹۷	۲. سطح تحصیلات

P= ۰/۲۳۹

جنسیت و فرسودگی شغلی معلمان مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

براساس جدول ۳، سطح معناداری، برابر با ۰/۲۳۹ است (که بالاتر از ۰/۰۵ است)، می‌توان گفت که در این تحقیق هیچ رابطه معناداری بین سطح تحصیلات معلمان و فرسودگی شغلی آنها وجود ندارد. در ادامه رابطه بین

جدول ۴. همبستگی بین فرسودگی شغلی معلمان و جنسیت آنها

جنسیت	فرسودگی شغلی معلمان	همبستگی دو رشته‌ای نقطه‌ای	فرسودگی شغلی معلمان
۰/۲۳۳**	۱	معنی‌داری (دو دامنه‌ای)	
۰/۶۱۷		همبستگی دو رشته‌ای نقطه‌ای	جنسیت
۱	۰/۲۳۳**	معنی‌داری (دو دامنه‌ای)	
	۰/۶۱۷		

مطالعه با تجزیه و تحلیل داده‌های مصاحبه ایجاد شد. هدف مطالعه که شامل ارتقای آموزش و یادگیری زبان در کلاس‌های درس در طول همه‌گیری کووید-۱۹ است، برای شرکت‌کنندگان روشن شد. از آنها خواسته شد تا در پاسخ به سوالات مصاحبه تا حد امکان صادق و دقیق باشند. این مطالعه به موضوعات مرتبط مانند مزایا و چالش‌های همه‌گیری کووید-۱۹ و موارد دیگر پرداخت. هدف اصلی این مصاحبه با معلمان زبان انگلیسی، شنیدن نظرات آنها در مورد بزرگترین مشکلاتی بود که همه‌گیری کووید-۱۹ ایجاد کرده است.

تمام مصاحبه‌ها به دقت بررسی شدند تا با اهداف مطالعه، همسو باشند و در نتیجه، بینش‌های کلیدی مرتبط با اهداف تحقیق به دست آمد. به

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که هیچ ارتباط معناداری بین جنسیت معلمان و سطح فرسودگی شغلی آنها وجود ندارد. با توجه مقدار P برابر با ۰/۶۱۷ که از آستانه ۰/۰۵ فراتر می‌رود، استنباط می‌شود که جنسیت، نقش معناداری در تعیین میزان فرسودگی شغلی در بین معلمان در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ ندارد.

جهت بررسی چالش‌های اصلی معلمان زبان انگلیسی به دلیل همه‌گیری کووید-۱۹، محققان از مصاحبه برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده کردند. درک دیدگاه‌های شرکت‌کنندگان در مورد چالش‌های همه‌گیری کووید-۱۹ هدف اصلی مصاحبه بود. تمام مصاحبه‌ها به دقت بررسی شدند تا اهداف مطالعه برآورده شود. پاسخ‌های اصلی مربوط به اهداف

رباط هستیم و نمی‌توانیم از نظر عاطفی با دانش‌آموزانم ارتباط برقرار کنیم. (معلم شرکت‌کننده)

پ) رابطه بین همکاران

در طول همه‌گیری، تغییراتی در نحوه ارتباطات ایجاد شده است. قبل از همه‌گیری، به نظر می‌رسد که معلمان مدارس دولتی از یک جامعه‌ی حمایتی و اجتماعات دوستانه برخوردار بودند اما در طول همه‌گیری، این رابطه به دلیل عدم ارتباط سازنده، کاهش یافته است.

قبل از همه‌گیری، همکاری نزدیکی بین همکاران وجود داشت و من از کار کردن در آن محیط لذت می‌بردم. اما در چنین شرایطی، مدت زیادی است که با آنها صحبت نکرده‌ام. مدیر مدرسه ما بسیار حمایتگر بود. او در هر شرایطی کنار ما بود. شنیده‌ام که موسسات خصوصی زبان به این شکل عمل نمی‌کنند چون پول برای آنها اهمیت بیشتری دارد. کاش می‌توانستیم دوباره در مدرسه با هم وقت بگذرانیم (شرکت‌کننده معلم).

ت) رابطه دانش‌آموز و معلم

مصاحبه‌ها نشان داد که قبل و در طول همه‌گیری، رابطه‌ای نامطلوبی بین معلمان زبان انگلیسی و دانش‌آموزان در مدارس دولتی وجود داشته است. بسیاری از دانش‌آموزان نمی‌توانستند انتظارات معلمان را برآورده کنند. آنها انگیزه یادگیری و همچنین رابطه احترام‌آمیز و صمیمانه نداشتند، که مانع از ایجاد ارتباط موثر با معلمان می‌شد. آرامش معلم به طور چشمگیری تحت تأثیر این رابطه ناسالم قرار گرفته بود. یکی از معلمان گفت:

دانش‌آموزان انگیزه ندارند. آنها دلیلی برای یادگیری زبان دیگری نمی‌بینند. آنها مرا خسته می‌کنند. علاوه بر این، آنها شرور و بی‌ادب هستند. در کلاس‌های حضوری، بیشتر انرژی من صرف نظارت بر آنها می‌شد تا آموزش. ما حتی در دوره‌های آنلاین نیز با چنین دانش‌آموزانی مواجه هستیم. می‌توانم بگویم که تنها ۱۰٪ از دانش‌آموزان از بودن در کنار معلم لذت می‌برند. بقیه بسیار حيله‌گر و بی‌ادب هستند. (معلم شرکت‌کننده)

ث) مقایسه‌های اجتماعی

به نظر می‌رسد معلمان درگیر یک فرآیند مقایسه اجتماعی هستند. مقایسه‌های اجتماعی در جامعه به عزت نفس معلمان آسیب می‌رساند. در طول ده سال گذشته، نگرش جامعه نسبت به همه معلمان مدارس دولتی، از جمله مدرسان زبان انگلیسی، به تدریج رو به وخامت گذاشته است که تأثیر منفی بر معلمان نیز داشته است. رسانه‌های محلی و ملی به طور مداوم مشکلات معلمان، به ویژه مشکلات مالی آنها را پررنگ کرده‌اند. در طول همه‌گیری، این موضوع بدتر شده و تأثیر مخربی بر آرامش معلمان داشته است.

شرکت‌کنندگان اطلاع داده شد که تمرکز مطالعه بر بهبود آموزش و یادگیری زبان در محیط‌های کلاسی در طول همه‌گیری است و آنها را تشویق کرد تا پاسخ‌های صادقانه و دقیقی ارائه دهند. مصاحبه به مباحث اساسی مانند عوامل استرس‌زای مالی و حجم کار سنگین، عوامل استرس‌زای تکنولوژیکی، رابطه بین همکاران، رابطه دانش‌آموز و معلم، مقایسه‌های اجتماعی، استرس در طول همه‌گیری و موارد مورد تفر معلمان پرداخت.

الف) عوامل استرس‌زای مالی و حجم کار زیاد

معلمان معتقد بودند که بیش از حد کار می‌کنند و حقوق کمی دریافت می‌کنند. آنها کار خود را انجام می‌دادند، اما آنطور که شایسته‌اش بودند، حقوق نمی‌گرفتند. مانع اصلی دستیابی به تعادل سالم بین کار و زندگی، چه قبل و چه در طول همه‌گیری، وضعیت مالی بود که اکثر معلمان زبان را مجبور به کار بیش از حد می‌کرد. این مشکل همچنین با نرخ تورم ملی فعلی بدتر شده است. این مشکل در گزیده زیر توضیح داده شده است:

توازن در جامعه وجود ندارد. تفاوت طبقاتی زیاد است، زیرا ما باید روز و شب کار کنیم تا زندگی مان بگذرد. از آنجا که من زیاد کار می‌کنم و برای همسرم وقت کافی ندارم، او همیشه تقصیر را به گردن می‌گیرد. تدریس خصوصی بعد از مدرسه، وقت آزاد بسیار کمی برای من باقی می‌گذارد. شنیده‌ام که همکارانم برای کمک به خانواده‌هایشان تا کسی می‌راند یا فروشگاه دارند. (معلم شرکت‌کننده)

ب) عوامل استرس‌زای تکنولوژیکی

عوامل استرس‌زای تکنولوژیکی در طول همه‌گیری، مانع از تعاملات عمیق و رضایت‌بخش می‌شدند. این نوع تعاملات برای داشتن آرامش و حس خوب، ضروری هستند. شرکت‌کنندگان، اغلب در حین برگزاری کلاس‌های واقعی، دوره‌هایی از تعامل خوب و پویا را تجربه می‌کردند که حس خوبی داشت. اما این اتفاق در روش آنلاین کمتر رخ می‌داد. عوامل حواس‌پرتی مانند اتصال ناپایدار اینترنت، قطع برق و تمام شدن باتری دستگاه‌های ضروری مورد استفاده معلم یا دانش‌آموزان، گاهی اوقات تعامل عمیق را مختل می‌کرد. سطح تعامل معلم قبل و در طول همه‌گیری با نمونه زیر نشان داده شده است:

قبل از همه‌گیری، در اغلب مواقع، گذشت زمان را حس نمی‌کردم زیرا غرق در کارم بودم. به یاد دارم چنان محبودیت زمانی را فراموش می‌کردم که مدیر وارد میشد و از ما می‌خواست کلاس را ترک کنیم. من همیشه به خانواده‌ام می‌گفتم که به محض ورود به کلاس و بستن در پشت سرم، همه چیز، از جمله همسر و فرزندانم را فراموش می‌کنم. اما چنین موارد مشابهی را در کلاس‌های آنلاین به یاد نمی‌آورم. مشکلات ارتباطی، باعث ایجاد حواس‌پرتی میشوند و من گاهی اوقات احساس می‌کنم یک

روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

تجربیات خودمان و تأثیر مثبتی که بر تدریس و حس آرامش ما داشته است، شروع کردیم. این کار در مورد تأکید بر اهمیت تعیین مرزها و یافتن تعادل بود. من متوجه شده‌ام که معلمانی که این رویکرد را پذیرفته‌اند، تمرکز بیشتری داشته و استرس کمتری دارند. آنها قادر به اولویت‌بندی مؤثر وظایف هستند و این امر تأثیر مثبتی بر کیفیت تدریس آنها داشته است. (معلم شرکت‌کننده)

ب) تقویت ارتباط و پشتیبانی

حفظ ارتباط با همکاران، دانش‌آموزان و شبکه‌های پشتیبانی در طول همه‌گیری بسیار مهم است. معلمان زبان انگلیسی می‌توانند جوامع مجازی ایجاد کنند یا به انجمن‌های آنلاین پیوندند تا تجربیات خود را به اشتراک بگذارند، از یکدیگر مشاوره بگیرند و از یکدیگر حمایت کنند. برقراری ارتباط منظم با همکاران می‌تواند به مبارزه با احساس انزوا و افزایش احساس آرامش آنها کمک کند.

ایجاد و حفظ ارتباطات در این دوران چالش‌برانگیز برای من کاملاً حیاتی بوده است. ما به اشتراک‌گذاری توصیه‌ها، بحث در مورد چالش‌ها و حمایت از یکدیگر می‌پردازیم. همکاری با همکاران در برنامه‌های درسی و شرکت در فرصت‌های توسعه حرفه‌ای آنلاین به ویژه مفید بوده است. این ارتباطات مانند یک طناب نجات عمل کرده‌اند و برای مقابله با انزوا و به طور قابل توجهی به احساس آرامش من کمک کرده‌اند. (معلم شرکت‌کننده)

پ) تمرین تکنیک‌های مدیریت استرس

استفاده از تکنیک‌های مدیریت استرس می‌تواند به طور قابل توجهی فرسودگی شغلی را در بین معلمان زبان انگلیسی کاهش دهد. تمرینات تنفس عمیق، ریلکس کردن عضلات، مدیتیشن، خواب کافی و پرداختن به سرگرمی‌ها، تکنیک‌های مؤثری برای مدیریت استرس و ارتقای آرامش هستند. علاوه بر این، تمرین مهارت‌های مدیریت زمان، تعیین اهداف واقع‌بینانه و تقسیم وظایف به اجزای کوچک‌تر و قابل مدیریت، می‌تواند به کاهش احساس غرق شدن در کار کمک کند.

تکنیک‌های مدیریت استرس در این دوران چالش‌برانگیز، برای من حکم ناجی را داشته است. گنجاندن تمرینات تنفس عمیق، شل کردن عضلات، مدیتیشن، خواب کافی و انجام سرگرمی‌ها در برنامه‌ی روزانه‌ام، به طور قابل توجهی در کاهش استرس و جلوگیری از فرسودگی شغلی نقش داشته است. این تکنیک‌ها به من اجازه می‌دهند تا در میان فشارهای مداوم تدریس در این دوران همه‌گیری، تمرکز و آرامش خود را بازیابم. علاوه بر این، تمرین مهارت‌های مدیریت زمان بسیار مهم بوده است. تقسیم وظایف به اجزای کوچک‌تر و قابل مدیریت، به جلوگیری از این احساس طاقت‌فرسا کمک می‌کند. (معلم شرکت‌کننده)

ج) استرس در طول همه‌گیری

در هر حال، با گذشت زمان، معلمان در آموزش آنلاین، تجاربی کسب کردند و به نظر می‌رسید که مردم در حال واکنش شدن هستند، بنابراین به نظر می‌رسید که اوضاع تحت کنترل است. در ابتدای همه‌گیری، معلمان استرس زیادی داشتند، نگران سلامت خانواده‌هایشان بودند و بدون هیچ کمکی، برای سازگاری با آموزش آنلاین، دوران سختی را سپری می‌کردند.

در ابتدا، آشفته بودم. نمی‌توانستم تصور کنم که یکی از نزدیک‌ترین اعضای خانواده‌ام را از دست بدهم، بنابراین مادام به آنها فکر می‌کردم. وقتی از ما خواستند که کلاس‌های آنلاین را برگزار کنیم، به نظر می‌رسید که ما تنها کسانی هستیم که مسئول همه چیز هستیم و هیچ آمادگی یا کمکی از هیچ منبعی وجود نداشت. (معلم شرکت‌کننده)

چ) عدم علاقه معلمان

سوالاتی در مورد بدترین بخش تدریس، مطرح شد. مشخص شد که معلمان زبان در مدارس دولتی از ارزیابی آنلاین، دانش‌آموزان بی‌ادب، مواد آموزشی نامناسب، حجم زیاد دانش‌آموزان در یک کلاس، خدمات و امکانات ناکافی مدرسه و دستمزد، ناراضی هستند. گزیده زیر نمونه‌ای از شکایات معلمان را ارائه می‌دهد.

برخی از کتاب‌ها فاقد سازماندهی و کیفیت نگارشی هستند. گاهی اوقات حجم مطالب زیاد است، در حالی که روش‌های مفید دیگری هم برای تمرین یک مهارت وجود دارد. در ضمن روش‌های ارزیابی، قبلاً عادلانه‌تر بود، اما با ارزیابی آنلاین، می‌دانیم که دانش‌آموزان تقلب می‌کنند و نمی‌توان جلوی آن را گرفت. هر یک از این موارد، انگیزه را از بین می‌برد. (معلم شرکت‌کننده)

در نهایت بهترین راهکارها برای مقابله با چالش‌های معلمان زبان انگلیسی ناشی از بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ مورد بررسی قرار گرفت. هدف، یافتن راهکارهای رایج مورد استفاده معلمان در طول همه‌گیری و همچنین به اشتراک گذاشتن آنها با جامعه آموزشی برای به کارگیری در موقعیت‌های مشابه بود.

الف) ایجاد یک روال

در این نمونه مصاحبه، شرکت‌کننده بر تأثیر اتخاذ یک روال منظم در احساس آرامش همکاران، توانمندسازی معلمان برای عبور آسان از چالش‌ها و ایجاد یک رویکرد متعادل در تدریس تأکید می‌کند. تأکید، فراتر از کار است و شامل زمان اختصاصی برای استراحت، خانواده و فعالیت‌های شخصی می‌شود. این رویکرد جامع، برنامه‌ریزی درسی، بازخورد دانش‌آموزان و مراقبت از خود را بهبود بخشیده است. ارائه یک روال منظم، تمرکز اصلی ما بوده است. ما با به اشتراک گذاشتن

ت) تطبیق روش‌های تدریس

انعطاف‌پذیری و سازگاری در اصلاح استراتژی‌های تدریس متناسب با محیط‌های یادگیری آنلاین یا ترکیبی، معلمان را قادر ساخت تا به طور مؤثر دانش‌آموزان را درگیر کرده و گذار به آموزش از راه دور را هدایت کنند.

انعطاف‌پذیری و سازگاری در اصلاح استراتژی‌های تدریس متناسب با محیط‌های یادگیری آنلاین یا ترکیبی، به من این امکان را داد که به طور مؤثر دانش‌آموزان را درگیر کنم و گذار به آموزش از راه دور را هدایت کنم. (معلم شرکت‌کننده).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر تبیین و تحلیل رابطه میان سطح تحصیلات و میزان فرسودگی شغلی معلمان زبان انگلیسی در بستر همه‌گیری کووید-۱۹ و نیز واکاوی نقش متغیرهای جمعیت‌شناختی و زمینه‌ای در شکل‌گیری این پدیده بود تا بر اساس شواهد تجربی، تصویری روشن از وضعیت روان‌شناختی معلمان در شرایط بحرانی ارائه شود. در همین راستا، پژوهش با تمرکز بر پرسش نخست به بررسی وجود یا عدم وجود رابطه معنادار میان سطح تحصیلات و فرسودگی شغلی پرداخت و از طریق به کارگیری پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاک (MBI) و تحلیل شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار، میزان خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و احساس موفقیت شخصی را ارزیابی کرد؛ سپس با استفاده از آزمون همبستگی، معناداری رابطه میان متغیرها سنجیده شد. افزون بر آن، پژوهش نقش جنسیت در تبیین فرسودگی شغلی را نیز بررسی کرد تا ابعاد جمعیت‌شناختی مؤثر بر تجربه استرس حرفه‌ای مشخص شود. در ادامه، با بهره‌گیری از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، چالش‌های اساسی معلمان زبان انگلیسی در دوره همه‌گیری از منظر خود آنان شناسایی و تحلیل شد؛ موضوعاتی نظیر فشارهای مالی، افزایش حجم کار، موانع فناورانه، تضعیف روابط حرفه‌ای، دشواری تعامل با دانش‌آموزان، مقایسه‌های اجتماعی، اضطراب ناشی از بحران سلامت، کاهش انگیزش شغلی و نارسایی‌های نظام ارزیابی آموزشی در کانون توجه قرار گرفت. در نهایت، پژوهش حاضر در پی آن بود که علاوه بر پاسخ‌گویی به پرسش‌های تحقیق، راهکارهای عملی برای مواجهه با چالش‌های شغلی معلمان در شرایط مشابه ارائه دهد تا زمینه ارتقای سلامت روانی، بهبود عملکرد حرفه‌ای و تقویت کیفیت آموزش زبان در موقعیت‌های بحرانی فراهم آید.

در ارتباط با وجود رابطه میان سطح تحصیلات و فرسودگی شغلی معلمان زبان انگلیسی در دوره همه‌گیری کووید-۱۹، یافته‌های تحقیق حاضر

نشان داد که رابطه معناداری میان این دو متغیر مشاهده نشد. این نتیجه حاکی از آن است که برخورداری از مدرک تحصیلی بالاتر الزاماً به معنای مصونیت در برابر فشارهای روانی ناشی از شرایط بحرانی نیست و عوامل ساختاری و سازمانی می‌توانند نقش پررنگ‌تری ایفا کنند. نتیجه مذکور با یافته‌های آدیسون و یانکیرا^۱ (۲۰۱۵) همسو است؛ آنان نیز در

بررسی علل و شیوه‌های مدیریت استرس در نظام آموزشی غنا، نقش تعیین‌کننده‌تری برای شرایط محیط کار نسبت به ویژگی‌های فردی گزارش کردند. با وجود این، برخی پژوهش‌ها نتایج متفاوتی ارائه داده‌اند **سفر اوغلو و همکاران** (۲۰۱۴) سطح تحصیلات و وضعیت اجتماعی-اقتصادی مدرسه را از عوامل اثرگذار بر شدت فرسودگی شغلی معرفی کردند. تفاوت میان نتایج را می‌توان در تفاوت بافت فرهنگی، ساختار نظام آموزشی و شرایط خاص همه‌گیری جست‌وجو کرد؛ در شرایط بحران فراگیر سلامت، فشارهای مشترک ممکن است اثر متغیرهای فردی را کم‌رنگ سازد و تجربه‌ای نسبتاً همگن از استرس حرفه‌ای ایجاد کند.

درباره رابطه جنسیت و فرسودگی شغلی، نتایج نشان داد که تفاوت معناداری میان معلمان زن و مرد مشاهده نمی‌شود. این یافته بیانگر آن است که فشارهای ناشی از همه‌گیری تأثیری فراگیر بر هر دو گروه داشته است. نتیجه حاضر با برخی پژوهش‌ها که تفاوت جنسیتی معنادار گزارش نکرده‌اند همخوانی دارد، اما با یافته‌های **آنتونیو و همکاران** (۲۰۰۶) ناهمسو است؛ آنان سطح بالاتری از استرس شغلی را در میان معلمان زن، به‌ویژه در حوزه تعامل با دانش‌آموزان دشوار و خستگی عاطفی، گزارش کردند. تبیین این ناهمسو می‌تواند به تفاوت شرایط زمانی و زمینه‌ای بازگردد. در موقعیت همه‌گیری، تغییرات ساختاری آموزش و انتقال گسترده به آموزش آنلاین ممکن است الگوی توزیع استرس را میان زنان و مردان به شکل مشابهی متأثر کرده باشد و تفاوت‌های معمول جنسیتی را کاهش داده باشد.

برای شناسایی چالش‌های اصلی معلمان زبان انگلیسی در دوره همه‌گیری، تحلیل داده‌های مصاحبه نشان داد که فشارهای مالی و حجم کار سنگین، موانع فناورانه، تضعیف روابط حرفه‌ای، دشواری تعامل با دانش‌آموزان، مقایسه‌های اجتماعی، اضطراب ناشی از بحران سلامت و کاهش انگیزش شغلی از مهم‌ترین عوامل تنش‌زا بوده‌اند. این یافته‌ها با نتایج رضائی و همکاران (۱۴۰۳)، نریمانی و صادق‌زاده لیلی (۱۴۰۳) و **جاکوبسون** (۲۰۱۶) همسو است؛ وی تأثیر منفی فرسودگی شغلی بر تعاملات آموزشی و روابط معلم-دانش‌آموز را گزارش کرد. همچنین **نیگارد** (۲۰۱۹) بار کاری و شرایط اقتصادی را از عوامل کلیدی ترک خدمت و فرسودگی معرفی نمود. در مقابل، برخی پژوهش‌ها تمرکز بیشتری بر عوامل

1. Addison and Yankyera
2. Antoniou

روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

در راستای حمایت و تقویت ظرفیت معلمان جهت آماده شدن برای یک محیط کاری پویا و طاقت‌فرسا، می‌توان با استفاده از تکنیک‌های مناسب تنظیم هیجان‌ات، محیطی پایدار ایجاد کرد. استرس در بین معلمان می‌تواند عملکرد آنها را در محل کار به خطر بیندازد و بر شایستگی‌های شخصی و حرفه‌ای آنها تأثیر بگذارد.

محدودیت‌های پژوهش حاضر پیش از هر گونه تفسیر نتایج نیازمند تبیین است. طراحی مقطعی پژوهش امکان استنباط رابطه علی میان متغیرها را فراهم نمی‌کند و هر گونه برداشت علی باید با احتیاط همراه باشد. فقدان داده‌های پیش از همه‌گیری کووید-۱۹ امکان مقایسه سطح فرسودگی شغلی در شرایط عادی و شرایط بحرانی را سلب کرده و تعیین میزان تغییرات واقعی را دشوار ساخته است. اتکای پژوهش به ابزارهای خودگزارشی نیز احتمال سوگیری پاسخ‌دهی و تأثیر تمایل به ارائه تصویری مطلوب از خود را افزایش می‌دهد. تمرکز نمونه بر معلمان زبان انگلیسی در یک بافت جغرافیایی مشخص، تعمیم‌پذیری نتایج به سایر رشته‌ها و مناطق را محدود می‌سازد. متغیرهای مداخله‌گر نظیر ویژگی‌های شخصیتی، حمایت سازمانی ادراک‌شده، وضعیت اقتصادی و شرایط خانوادگی نیز در مدل تحلیلی کنترل نشده‌اند و هر یک می‌توانند بر سطح فرسودگی شغلی اثرگذار باشند. افزون بر این، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس احتمال عدم نمایندگی کامل جامعه آماری را تقویت می‌کند. مجموعه این محدودیت‌ها ضرورت انجام پژوهش‌های طولی، چندمرکزی و مبتنی بر طرح‌های ترکیبی را برجسته می‌سازد تا تصویری جامع‌تر از پویایی فرسودگی شغلی معلمان ارائه شود.

با وجود محدودیت‌های یادشده، نتایج پژوهش نشان می‌دهد که افزایش فشارهای روانی و حرفه‌ای در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ با سطوح بالاتر فرسودگی شغلی در میان معلمان همراه بوده است. گذار ناگهانی به آموزش آنلاین، نیاز به تسلط بر فناوری‌های آموزشی، افزایش حجم کار و کاهش مرز میان زندگی شخصی و حرفه‌ای زمینه‌ای برای تشدید خستگی عاطفی و کاهش احساس کارآمدی حرفه‌ای فراهم کرده است. معلمان زبان انگلیسی در ایران نیز در مواجهه با این تحولات، فشار مضاعفی را تجربه کرده‌اند و گزارش‌های آنان حاکی از احساس خستگی، اضطراب و بی‌ثباتی شغلی بوده است. پژوهش‌های پیشین پیامدهای منفی فرسودگی شغلی بر سلامت روانی و جسمی معلمان، کیفیت تدریس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را تأیید کرده‌اند؛ از این رو، تقویت منابع شغلی، حمایت سازمانی، برنامه‌های توانمندسازی حرفه‌ای و مداخلات مبتنی بر ارتقای تاب‌آوری می‌تواند نقش مهمی در کاهش فرسودگی و افزایش تعهد حرفه‌ای ایفا کند. مدیران و مربیان آموزشی از طریق شناسایی تفاوت‌های فردی معلمان و طراحی حمایت‌های هدفمند قادر خواهند بود

فردی یا مهارت‌های مقابله‌ای داشته‌اند (میکائیلی و همکاران، ۱۴۰۲)، غزلباش و افتاری (۲۰۱۵) رابطه منفی میان تدریس تأملی و فرسودگی شغلی را گزارش کردند و نقش توانمندی‌های حرفه‌ای را برجسته ساختند. در پژوهش حاضر نیز می‌توان استدلال کرد که ضعف در حمایت نهادی و کمبود برنامه‌های توسعه حرفه‌ای مؤثر، ظرفیت معلمان برای بهره‌گیری از راهبردهای مقابله‌ای را محدود کرده است و به تشدید چالش‌ها انجامیده است.

در شناسایی راهکارهای مؤثر برای مقابله با چالش‌های ناشی از همه‌گیری، یافته‌ها ضرورت حمایت سازمانی، ارتقای سواد فناورانه، بازنگری در حجم کار، بهبود نظام پرداخت و تقویت برنامه‌های توسعه حرفه‌ای متناسب با نیازهای واقعی معلمان را برجسته ساخت. این نتایج با دیدگاه نویدی‌نیا (۲۰۲۱) و نریمانی و همکاران (۱۴۰۴) همخوانی دارد که ناکارآمدی برخی برنامه‌های توسعه حرفه‌ای در بافت ایرانی را مطرح و بر لزوم بازطراحی آنها تأکید کرده است. همچنین شواهد پژوهشی پیشین نشان داده‌اند که کاهش فشارهای ساختاری و فراهم‌سازی حمایت روانی می‌تواند پیامدهای منفی فرسودگی شغلی را تعدیل کند. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که پاسخ مؤثر به بحران‌هایی از جنس همه‌گیری مستلزم رویکردی چندبعدی است که هم عوامل فردی و هم عوامل نهادی را در بر گیرد. تمرکز سیاست‌گذاران آموزشی بر کاهش منابع استرس و تقویت سرمایه حرفه‌ای معلمان، نه تنها به ارتقای سلامت روانی آنان منجر می‌شود، بلکه پیامدهای مثبتی برای کیفیت آموزش و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نیز به همراه خواهد داشت.

بر اساس تحلیل تمام داده‌ها در این مطالعه، پ همبستگی بین سطح تحصیلات معلمان و میزان فرسودگی شغلی آنها در نتیجه همه‌گیری کووید-۱۹ مشاهده نشد و ارتباط معناداری بین جنسیت معلمان و فرسودگی شغلی وجود نداشت. نتایج، همچنین نشان داد که استرس مالی، حجم کاری سنگین، استرس تکنولوژیکی، روابط با همکاران، روابط دانش‌آموز-معلم، مقایسه‌های اجتماعی، استرس همه‌گیری، بی‌علاقگی معلمان و فقدان فرصت‌های بهبود، بزرگترین مشکلاتی بودند که معلمان زبان انگلیسی در نتیجه همه‌گیری کووید-۱۹ با آن مواجه بودند. آگاهی از اهمیت آموزش توانایی‌های اجتماعی-عاطفی به کادر آموزشی، کمک می‌کند تا برای فعالیت حرفه‌ای خود آماده شوند و جایگزین‌هایی برای افزایش نقاط قوت و توانایی‌های خود داشته باشند. یافته‌های این مطالعه می‌تواند به معلمان جدید و معلمان شاغل، کمک کند تا مهارت‌های اجتماعی-عاطفی خود را بهبود و توسعه دهند و هوش هیجانی خود را تقویت کنند (نریمانی و همکاران، ۱۴۰۴). معلمان، در صورت مدیریت بهتر تجربیات عاطفی خود، می‌توانند مهارت‌ها را به عنوان نقاط قوت درونی درک کنند که ممکن است به آنها در سازگاری شغلی کمک کند.

زمینه رشد حرفه‌ای پایدار را فراهم آورند. توجه به تنوع توانایی‌ها و ظرفیت‌های فردی معلمان می‌تواند به بهبود عملکرد آموزشی و مدیریت اثربخش کلاس درس منجر شود و در نهایت کیفیت نظام آموزشی را ارتقا بخشد.

فرسودگی شغلی ممکن است در نتیجه احساسات منفی تجربه شده در طول همه‌گیری کووید-۱۹، که به ویژه بر کارکنان آموزشی تأثیر می‌گذارد، افزایش یافته باشد. ما مطالعه‌ای قبل از همه‌گیری نداریم که بتواند نشان دهد سطح فرسودگی شغلی، پایین یا متوسط بوده است، بنابراین نمی‌توانیم از این جنبه مطمئن باشیم. به نظر می‌رسد یکی از استراتژی‌های امیدوارکننده برای پرداختن به مشکل ترک خدمت معلمان، بهبود منابع شغلی و جلوگیری از فرسودگی شغلی به منظور افزایش تعهد معلمان به شغلشان است. امید هست تحقیق حاضر دانش مربوط به آرامش حرفه‌ای معلمان را ارتقاء بخشیده و دیدگاه‌های تازه‌ای در مورد توانایی‌ها و پتانسیل‌های افراد در حوزه آموزش ارائه داده باشد. به طور خلاصه، یافته‌های این مطالعه می‌تواند توسط سرپرستان و مربیان که از نزدیک با معلمان همکاری می‌کنند، مورد استفاده قرار گیرد. این دو گروه می‌توانند به معلمان قیل و حین خدمت کمک کنند تا با موفقیت بیشتری به مسائل خود رسیدگی کنند و به آنها کمک کنند تا درک کنند که معلمان، چقدر متفاوت هستند و چگونه این تفاوت‌ها منجر به عملکردهای متفاوت می‌شود. دانستن اینکه معلمی که در یک جنبه قوی است لزوماً در جنبه دیگر قوی یا ضعیف نیست، می‌تواند در مورد چگونگی کمک به معلمان برای تبدیل شدن به معلمان بهتر و اداره کلاس‌هایشان با موفقیت بیشتر، نیز کمک‌کننده باشد. در سراسر جهان، از جمله ایران، همه‌گیری کووید-۱۹ تأثیر قابل توجهی بر سیستم آموزشی داشته است. معلمان زبان انگلیسی در ایران نیز مانند معلمان سایر کشورها، در نتیجه این همه‌گیری با مشکلات جدیدی روبرو شده‌اند که باعث افزایش سطح فرسودگی شغلی شده است. معلمان به دلیل گذر ناگهانی به سوی آموزش آنلاین و لزوم سازگاری با تکنولوژی‌ها و روش‌های جدید تدریس، تحت استرس زیادی قرار گرفته‌اند. به دلیل افزایش حجم کار و کم‌رنگ شدن مرزهای بین زندگی شخصی و حرفه‌ای، بسیاری از معلمان ایرانی گزارش داده‌اند که احساس فرسودگی و خستگی می‌کنند. این همه‌گیری علاوه بر این، اضطراب و بی‌ثباتی را افزایش داده است که به فرسودگی شغلی معلمان دامن زده است. طبق تحقیقات، فرسودگی شغلی می‌تواند اثرات مضر بر سلامت روانی و جسمی معلمان و همچنین عملکرد کاری آنها و موفقیت دانش‌آموزان داشته باشد. بسیار مهم است که مؤسسات آموزشی، منابع و حمایت لازم را برای مقابله با چالش‌های این همه‌گیری و جلوگیری از

فرسودگی شغلی، در اختیار معلمان قرار دهند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

کلیه اصول اخلاقی در این مقاله رعایت شده است. هدف از پژوهش و مراحل اجرای آن به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. همچنین به آنها در مورد محرمانه بودن اطلاعاتشان اطمینان داده شد و هر زمان که مایل بودند می‌توانستند از مطالعه خارج شوند و در صورت تمایل، نتایج پژوهش در اختیار آنها قرار می‌گرفت.

حامی مالی

این تحقیق هیچ کمک مالی خاصی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های دولتی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

مفهوم‌سازی، معصومه صمدی شمس و سید ناصر موسوی؛ روش‌شناسی، سید ناصر موسوی؛ نرم‌افزار، ولی محمدی؛ اعتبارسنجی، ولی محمدی و سید ناصر موسوی؛ تحلیل صوری، سید ناصر موسوی؛ تحقیق، معصومه صمدی شمس؛ منابع، سید ناصر موسوی؛ نگارش - تهیه پیش‌نویس اصلی، معصومه صمدی شمس؛ نگارش - بررسی و ویرایش، سید ناصر موسوی؛ مصورسازی، ولی محمدی؛ نظارت، سید ناصر موسوی؛ مدیریت پروژه، ولی محمدی. همه نویسندگان نسخه منتشر شده نسخه خطی را خوانده و با آن موافقت کرده‌اند.

تعارض منافع

نویسندگان هیچگونه تضاد منافی را اعلام نمی‌کنند. تأمین‌کنندگان مالی هیچ نقشی در طراحی مطالعه؛ در جمع‌آوری، تجزیه و تحلیل یا تفسیر داده‌ها؛ در نوشتن نسخه خطی یا در تصمیم‌گیری برای انتشار نتایج نداشته‌اند.

منابع

- رضائی، ب.، عینی، س.، و زمستانی، م. (۱۴۰۳). رابطه حساسیت به طرد با مشکلات رفتاری عاطفی دانش‌آموزان با ناتوانی یادگیری: نقش میانجی تنظیم هیجان. ناتوانی‌های یادگیری، ۱۴(۱)، ۶۵-۵۲. [Doi: 10.22098/jld.2024.15786.2195]
- میکائیلی، ن.، سلمانی، ع. و شارعی، آ. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر انسجام / سازش‌یافتگی خانواده و راهبردهای مقابله‌ای در والدین دانش‌آموزان دختر دارای ناتوانی‌های یادگیری. ناتوانی‌های یادگیری، ۱۳(۱)، ۴۲-۵۶. [Doi: 10.22098/jld.2023.13976.2126]

- Izquierdo, J., Sandoval Caraveo, M. d. C., De la Cruz Villegas, V., & Zapata Díaz, R. (2021). University language instructors' preparedness for technology-mediated instruction and burnout during the COVID-19 pandemic. *Íkala, Revista de Lenguaje y Cultura*, 26(3), 661–695. [Doi:10.17533/udea.ikala.v26n3a11]
- Jacobson, D. A. (2016). Causes and effects of teacher burnout (Doctoral dissertation, Walden University).
- Khezerlou, E. (2017). Professional self-esteem as a predictor of teacher burnout across Iranian and Turkish EFL teachers. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 5(1), 113–130.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. [Doi:10.1002/job.4030020205]
- Mikaeili, N., Salmani, A. & Sharei, A. (2023). The effect of communication skills training on family adaptability / cohesion and coping strategies in parents of female students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 13(1), 42-56. [Persian] [Doi:10.22098/jld.2023.13976.2126]
- Narimani, M., & Sadeghzadeh Belil, N. (2024). Comparison of thinking styles and academic well-being in students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 14(1), 74-66. [Persian] [Doi:10.22098/jld.2024.14819.2159]
- Narimani, M., Qizlojah.Jabbari, A., & Shahriar, A. (2025). Examining the effectiveness of self-regulation strategy development training on improving self-efficacy, emotional regulation, and achievement motivation in students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 14(4), 80-94. [Persian] [Doi:10.22098/jld.2025.17297.2251]
- Narimani, M., Salmani, A. & Sharei, A. (2025). The effectiveness of effective communication skills training on academic hope and psychological well-being in students prone to high-risk behaviors. *Journal of School Psychology*, 14(1), 82-95. [Persian] [Doi:10.22098/jsp.2025.16465.6043]
- Navidinia, H. (2021). EFL teachers' burnout during the COVID-19 pandemic: Can teaching context make a difference? *Applied Linguistics Inquiry*, 1(1), 34–49.
- Navidinia, H., & Heiran, A. (2017). Exploring the demographic and contextual factors influencing English language teachers' burnout: Implications for teacher education programs. *Asian Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 9(1), 1–19.
- Nygaard, K. (2019). The causes of teacher burnout and attrition (Master's thesis, Concordia University, St. Paul). Concordia University, St. Paul Digital Commons. https://digitalcommons.csp.edu/teacher-education_masters/10
- Panisoara, I. O., Lazar, I., Panisoara, G., Chirca, R., & Ursu, A. S. (2020). Motivation and continuance intention towards online instruction among teachers during the COVID-19 pandemic: The mediating effect of burnout and technostress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8002. [Doi:10.3390/ijerph17218002]
- Pressley, T. (2021). Factors contributing to teacher burnout during COVID-19. *Educational Researcher*, 50(5), 325–327. [Doi:10.3102/0013189X211004138]
- نریمانی، م.، جبّاری قوزلوجه، ع.، و شهریور، آ. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش مبتنی بر توسعه راهبرد خودتنظیمی بر بهبود خودکارآمدی، کنترل هیجان و انگیزه پیشرفت در دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری. *ناتوانی های یادگیری*، ۱۴(۴)، ۸۰–۹۴. [Doi:10.22098/jld.2025.17297.2251]
- نریمانی، م.، و صادقراده بلیل، ن. (۱۴۰۳). مقایسه سبک های تفکر و بهزیستی تحصیلی در دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. *ناتوانی های یادگیری*، ۱۴(۱)، ۷۴–۶۶. [Doi:10.22098/jld.2024.14819.2159]
- نریمانی، م.، سلمانی، ع. و شارعی، آ. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباط مؤثر بر امیدواری تحصیلی و بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان مستعد رفتارهای پرخطر. *روان شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۱۴(۱)، ۹۵–۸۲. [Doi:10.22098/jsp.2025.16465.6043]

References:

- Addison, A. K., & Yankyera, G. (2015). An investigation into how female teachers manage stress and teacher burnout: A case study of West Akim Municipality of Ghana. *Journal of Education and Practice*, 6(10), 1–24.
- Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Vlachakis, A.-N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 682–690. [Doi:10.1108/02683940610690213]
- Bartosiewicz, A., Łuszczki, E., Zaręba, L., Kuchciak, M., Bobula, G., Dereń, K., & Król, P. (2022). Assessment of job satisfaction, self-efficacy, and the level of professional burnout of primary and secondary school teachers in Poland during the COVID-19 pandemic. *Peer-Reviewed Open Access Journals*, 10, e13349. [Doi:10.7717/peerj.13349]
- Blandford, S. (1998). *Managing discipline in schools*. Routledge.
- Clotfelter, C. T., Ladd, H. F., & Vigdor, J. L. (2007). Teacher credentials and student achievement: Longitudinal analysis with student fixed effects. *Economics of Education Review*, 26(6), 673–682. [Doi:10.1016/j.econedurev.2007.10.002]
- Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 15.9–165. [Doi:10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x]
- Ghanizadeh, A., & Jahedizadeh, S. (2015). Teacher burnout: A review of sources and ramifications. *British Journal of Education, Society & Behavioral Science*, 6(1), 24–39.
- Ghazalbash, N., & Afghari, A. (2015). Relationship between burnout and reflective teaching among EFL teachers. *International Journal of Foreign Language Teaching and Research*, 3(12), 41–51.
- Heidari, S., & Gorjian, B. (2017). The effect of the level of English teachers' burnout on the EFL learners' general English achievement at senior high school. *Journal of Applied Linguistics and Language Learning*, 3(2), 41–47. [Doi:10.5923/j.jall.20170302.01]

- Rezaie, B., Eyni, S., & Zemestani, M. (2024). The Relationship Between Rejection Sensitivity with Emotional-Behavioral Problems in Students with Learning Disabilities by Mediating Role of Emotion Regulation. *Journal of Learning Disabilities*, 14(1), 65-52. [Persian] [Doi: 10.22098/jld.2024.15786.2195]
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. [Doi:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG]
- Seferoglu, S., Yildiz, H., & Yücel, Ü. A. (2014). Teachers' burnout: Indicators of burnout and investigation of the indicators in terms of different variables. *Eğitim ve Bilim*, 39(174), 348–364. [Doi:10.15390/EB.2014.3198]
- Vandenberghe, R., & Huberman, A. M. (Eds.). (1999). Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice. Cambridge University Press.
- Vargas Rubilar, N., & Oros, L. B. (2021). Stress and burnout in teachers during times of pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 756007. [Doi:10.3389/fpsyg.2021.756007]