



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ISSN

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۰۶/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## شناسایی عوامل موثر در ایجاد استرس معلمان و ارائه راهکارهای مدیریت کلاس های

### درس

فاطمه خردمندا<sup>۱</sup>، زهرا شاهی<sup>۲</sup>

۱-لیسانس روانشناسی

۲-لیسانس روانشناسی

### چکیده

مقاله حاضر به بررسی عوامل ایجاد کننده استرس در معلمان و راهکار های مدیریت کلاس های درس می پردازد و در قسمت دوم به علل استرس در معلمان، آثار آن بر سلامت جسمی و روانی، و راهکارهای پیشگیری و مدیریت آن بررسی شده است. راهکارهایی همچون برنامه ریزی و مدیریت زمان، تغذیه و ورزش، مدیتیشن و یوگا، ارتباط با همکاران، گفتگو و مشاوره، برگزاری کلاس های آموزشی و استفاده از تکنولوژی می تواند به معلمان در پیشگیری و مدیریت استرس کمک کند. این راهکارها می توانند به بهبود کیفیت آموزش و پرورش، افزایش رضایت شغلی و سلامت جسمی و روانی آنها شوند. تحقیقات بیشتر در حوزه مدیریت استرس در حرفه ی تدریس، به بهبود شرایط سلامت جسمی و روانی معلمان و بهبود کیفیت آموزش و پرورش کمک خواهد کرد. برای این منظور، پیشنهاد می شود تحقیقات بیشتر در این حوزه برای شناسایی عوامل موثر در ایجاد استرس، ارزیابی اثربخشی راهکارهای مختلف، بررسی تأثیرات آنها، و بررسی نقش رهبری مدیران در مدیریت استرس معلمان انجام شود. همچنین، استفاده از روش های تحقیق کیفی و کمی می تواند برای تحقیقات در این حوزه بسیار مفید باشد. در نتیجه، بهبود شرایط سلامت جسمی و روانی معلمان و بهبود کیفیت آموزش و پرورش نیازمند توجه به مدیریت استرس در حرفه ی تدریس است. راهکارهای مطرح شده در این مقاله می تواند به معلمان در این راه کمک کند. همچنین، انجام تحقیقات بیشتر در این حوزه می تواند به شناسایی عوامل موثر در ایجاد استرس و ارائه راهکارهای مناسب برای مدیریت آن کمک کرده و به بهبود شرایط سلامت جسمی و روانی معلمان و بهبود کیفیت آموزش و پرورش کمک کند.

**کلمات کلیدی:** استرس، حرفه ی تدریس، معلمان، سلامت جسمی، سلامت روانی، راهکارهای پیشگیری و مدیریت استرس.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ISSN

## ۱. مقدمه

استرس به عنوان یک واکنش فیزیولوژیکی و روان‌شناختی به شرایط نامطلوب و فشارهای روزمره تعریف می‌شود. حرفه‌ی تدریس نیز به عنوان یکی از شغل‌های پراسترس در جامعه شناخته می‌شود. معلمان در طول روز با چالش‌های مختلفی مواجه می‌شوند که شامل تدریس، ارتباط با دانش‌آموزان و والدین، حل مشکلات روزمره و برگزاری جلسات و مراسم هستند. به همین دلیل، مدیریت استرس برای معلمان بسیار مهم است و می‌تواند به بهبود کیفیت آموزش و افزایش رضایت شغلی آن‌ها کمک کند. در این مقاله، به بررسی علل استرس در معلمان، آثار آن بر سلامتی و عملکرد آن‌ها، و راهکارهای پیشگیری و مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس پرداخته می‌شود.

همچنین، مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس می‌تواند به بهبود کیفیت آموزش و یادگیری دانش‌آموزان کمک کند. زیرا معلمانی که با استرس کمتری مواجه هستند، توانایی بهبود کیفیت آموزش خود را دارند و می‌توانند به دانش‌آموزان خود انگیزه و توانایی‌های لازم را انتقال دهند. از این رو، مدیریت استرس به عنوان یک مهارت مهم برای معلمان شناخته می‌شود که به وسیله‌ی آن می‌توانند با چالش‌های حرفه‌ای خود بهتر برخورد کنند و به بهبود کیفیت آموزش و یادگیری دانش‌آموزان کمک کنند. در این مقاله، به بررسی علل استرس در معلمان، آثار آن بر سلامتی و عملکرد آن‌ها، و راهکارهای پیشگیری و مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس پرداخته خواهد شد. به عنوان یک مهارت مهم برای معلمان، مدیریت استرس می‌تواند به بهبود کیفیت آموزش و یادگیری دانش‌آموزان کمک کند.

## بیان مسئله و اهمیت موضوع

معلمان به عنوان پایه‌ی اصلی و مهم آموزش و پرورش، در مراحل مختلف حرفه‌ی تدریس با چالش‌های مختلفی مواجه می‌شوند. این چالش‌ها می‌تواند شامل فشارهای اجتماعی و فرهنگی، شیفت‌های کاری و کارهای اضافی، مسئولیت‌های بیش از حد، ارتباطات ناکارآمد با دانش‌آموزان، والدین و همکاران، و استفاده از ابزارهای نامناسب آموزشی باشد. به همین دلیل، مدیریت استرس برای معلمان بسیار مهم است. عدم مدیریت استرس منجر به کاهش رضایت شغلی، افزایش خستگی، کاهش کارایی و کیفیت آموزش و یادگیری دانش‌آموزان می‌شود. از این رو، بهبود مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس می‌تواند به بهبود کیفیت آموزش و پرورش، افزایش رضایت شغلی و سلامت جسمی و روانی معلمان کمک کند. لذا، مطالعه و بررسی راهکارهای پیشگیری و مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس اهمیت بسیاری دارد، زیرا معلمان به عنوان پایه‌ی اصلی و مهم آموزش و پرورش، در مراحل مختلف حرفه‌ی خود با چالش‌های مختلفی مواجه هستند. بررسی و پیشگیری از عوارض منفی استرس در معلمان می‌تواند به بهبود کیفیت آموزش و پرورش، افزایش رضایت شغلی و سلامت جسمی و روانی معلمان کمک کند. همچنین، مدیریت استرس می‌تواند به بهبود کیفیت یادگیری و عملکرد دانش‌آموزان و بهبود محیط آموزشی و پرورشی کمک کند. در نتیجه، بررسی راهکارهای مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس بسیار حائز اهمیت است و می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی معلمان و دانش‌آموزان کمک کند (مسعودی، مولوی، رجبی، ۱۳۹۸).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ISSN

## اهداف مقاله

اهداف مقاله به شرح زیر می‌باشد:

۱. بررسی علل استرس در معلمان و آشنایی با مواردی که می‌توانند باعث ایجاد استرس در حرفه‌ی تدریس شوند.
  ۲. معرفی آثار استرس بر سلامتی و عملکرد معلمان و شناسایی مشکلاتی که با ایجاد استرس برای آن‌ها به وجود می‌آیند.
  ۳. ارائه راهکارهای موثر برای پیشگیری و مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس، از جمله مدیریت زمان و برنامه‌ریزی موثر، ایجاد ارتباطات موثر با دانش‌آموزان و والدین، کسب و کاربرد مهارت‌های مدیریت استرس و استفاده از ابزارهای آموزشی مناسب و به‌روز.
  ۴. بررسی اهمیت مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس و ارائه پیشنهادات برای تحقیقات آینده در این حوزه. با توجه به اینکه معلمان به عنوان پایه‌ی اصلی و مهم آموزش و پرورش، در مراحل مختلف حرفه‌ی تدریس با چالش‌های مختلفی مواجه هستند، مدیریت استرس برای آن‌ها بسیار حائز اهمیت است. عدم مدیریت استرس در معلمان می‌تواند منجر به کاهش رضایت شغلی، افزایش خستگی، کاهش کارایی و کیفیت آموزش و یادگیری دانش‌آموزان شود. بنابراین، بررسی و پیشگیری از عوارض منفی استرس در معلمان بسیار حائز اهمیت است.
- در این مقاله، با بررسی علل استرس در معلمان، آثار آن بر سلامتی و عملکرد آن‌ها، و راهکارهای پیشگیری و مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس، سعی شده است تا به بهبود کیفیت آموزش و پرورش، افزایش رضایت شغلی و سلامت جسمی و روانی معلمان کمک شود. همچنین، با معرفی راهکارهای موثر برای مدیریت استرس، این مقاله می‌تواند به بهبود کیفیت یادگیری و عملکرد دانش‌آموزان و بهبود محیط آموزشی و پرورشی کمک کند.
- با توجه به اهمیت مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس، این مقاله می‌تواند به عنوان یک راهنمای مفید برای معلمان، مدیران آموزشی و دانشجویان رشته‌ی آموزش باشد. همچنین، با ارائه پیشنهادات برای تحقیقات آینده در این حوزه، این مقاله می‌تواند به توسعه‌ی دانش در این زمینه کمک کند.

## ۲. علل استرس در معلمان

معلمان به عنوان پایه‌ی اصلی و مهم آموزش و پرورش، در مراحل مختلف حرفه‌ی تدریس با چالش‌های مختلفی مواجه هستند. این چالش‌ها می‌تواند شامل فشارهای اجتماعی و فرهنگی، شیفت‌های کاری و کارهای اضافی، مسئولیت‌های بیش از حد، ارتباطات ناکارآمد با دانش‌آموزان، والدین و همکاران، و استفاده از ابزارهای نامناسب آموزشی باشد.

فشارهای اجتماعی و فرهنگی از مهم‌ترین عواملی هستند که باعث ایجاد استرس در معلمان می‌شوند. این فشارها ممکن است شامل توقعات بالای جامعه، مقررات و سیاست‌های اداری، فرهنگ‌های مختلف در محیط آموزشی، و چالش‌های ارتباطی با دانش‌آموزان، والدین و همکاران باشند.

شیفت‌های کاری و کارهای اضافی نیز می‌توانند باعث ایجاد استرس در معلمان شوند. شیفت‌های طولانی، کارهای اضافی ناگهانی، نیاز به برنامه‌ریزی و مدیریت زمان صحیح و همچنین تعداد دانش‌آموزان بیش از حد، همگی می‌توانند باعث افزایش استرس در معلمان شوند.

مسئولیت‌های بیش از حد نیز می‌تواند باعث ایجاد استرس در معلمان شود. برخی از معلمان به دلیل تعداد دانش‌آموزان بیش از حد، نیاز به برنامه‌ریزی و مدیریت زمان صحیح، و مسئولیت‌های اجتماعی و فرهنگی بیشتر، به شدت با استرس مواجه می‌شوند. ارتباطات ناکارآمد با دانش‌آموزان، والدین و همکاران نیز می‌تواند باعث ایجاد استرس در معلمان شود. ارتباطات نامناسب با دانش‌آموزان می‌تواند باعث عدم تعامل موثر و همچنین بروز مشکلاتی در این ارتباطات شود. به علاوه، ارتباطات نامناسب با



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ISSN

والدین می‌تواند باعث افزایش فشارهای اجتماعی و فرهنگی برای معلمان شود. همچنین، ارتباطات ناکارآمد با همکاران می‌تواند باعث ایجاد مشکلات بین فردی و کاهش همکاری و هماهنگی در محیط آموزشی شود. استفاده از ابزارهای نامناسب آموزشی نیز می‌تواند باعث ایجاد استرس در معلمان شود. استفاده از ابزارهای نامناسب می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس و اعتماد به مهارت‌های تدریس معلمان شود و به دنبال آن باعث افزایش استرس آن‌ها شود. به طور کلی، عوامل مختلفی می‌توانند باعث ایجاد استرس در معلمان شوند. بنابراین، به دنبال بررسی عواملی که باعث استرس در معلمان می‌شوند و پیشگیری از آن‌ها، می‌تواند به بهبود کیفیت آموزش و پرورش، افزایش رضایت شغلی و سلامت جسمی و روانی معلمان کمک کند. (مریمی، رستگارپور، ۱۳۹۶)

### ۳. آثار استرس بر معلمان

استرس در معلمان می‌تواند به عواقب فیزیولوژیکی و روان‌شناختی منفی منجر شود. عواقب فیزیولوژیکی شامل افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، سردرد، درد عضلانی، اختلالات گوارشی، کاهش سیستم ایمنی و همچنین افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی می‌باشد.

همچنین، عواقب روان‌شناختی استرس شامل افسردگی، اضطراب، ترس، ناراحتی، بی‌اعتمادی، کاهش اعتماد به نفس، افزایش خشم و خصومت، افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند اختلال اضطراب و افسردگی و همچنین افزایش خطر خودکشی می‌باشد.

علاوه بر این، استرس می‌تواند باعث کاهش رضایت شغلی و بروز خستگی در معلمان شود. این مسئله می‌تواند باعث کاهش علاقه و انگیزه برای انجام وظایف حرفه‌ای شود و به دنبال آن باعث کاهش کیفیت آموزش و پرورش و کاهش رضایت دانش‌آموزان و والدین شود.

به طور کلی، استرس در معلمان می‌تواند به عواقب فیزیولوژیکی و روان‌شناختی منفی منجر شود و باعث کاهش رضایت شغلی و بروز خستگی در آن‌ها شود. بنابراین، پیشگیری و مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس بسیار حائز اهمیت است. (معصومی، عابدی، صالحی، ۱۳۹۶)

### ۴. راهکارهای پیشگیری و مدیریت استرس در معلمان

راهکارهای پیشگیری و مدیریت استرس در معلمان به عنوان یکی از موضوعات حیاتی در حرفه‌ی تدریس می‌باشد. در ادامه به برخی از راهکارهای پیشگیری و مدیریت استرس در معلمان اشاره می‌کنیم:

برنامه‌ریزی و مدیریت زمان: برای کاهش استرس، باید زمان خود را به درستی مدیریت کرد و برنامه‌ریزی‌های لازم را برای انجام وظایف روزانه خود انجام داد. همچنین، معلمان می‌توانند با انتخاب روش‌های بهتر برای ارتباط با دانش‌آموزان و والدین، زمان بیشتری را برای برنامه‌ریزی و تدریس اختصاص دهند.

تغذیه و ورزش: تغذیه سالم و ورزش به عنوان دو عامل مهم در کاهش استرس می‌تواند مفید باشد. معلمان باید به یاد داشته باشند که تغذیه سالم و ورزش می‌تواند به کاهش استرس و افزایش انرژی و روحیه مثبت کمک کند.

مدیتیشن و یوگا: مدیتیشن و یوگا به عنوان دو روش موثر در کاهش استرس می‌توانند به معلمان کمک کنند تا با فشارهای روزمره بهتر مقابله کنند. این روش‌ها به معلمان کمک می‌کنند تا ذهن خود را آرام کنند و از طریق تمرکز بر روی نفس خود، احساس آرامش و خلوص داشته باشند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ ISSN

ارتباط با همکاران: معلمان باید با همکاران خود ارتباط مؤثری برقرار کنند و به صورت مستقیم یا غیرمستقیم با آن‌ها در مورد مسائل خود صحبت کنند. به این ترتیب، معلمان می‌توانند از دیگران کمک بگیرند و با افزایش هماهنگی و همکاری، میزان استرس خود را کاهش دهند.

گفتگو و مشاوره: معلمان باید به دنبال مشاوره و گفتگو با مشاوران حرفه‌ای و روان‌شناسان باشند. این روش به آن‌ها کمک می‌کند تا با شنیدن دیدگاه دیگران، روش‌های جدیدی را برای کاهش استرس در محیط کار پیدا کنند.

برگزاری کلاس‌های آموزشی: معلمان می‌توانند با شرکت در کلاس‌های آموزشی و افزایش دانش و مهارت‌های خود، خود را آماده‌تر برای مواجهه با فشارهای حرفه‌ای کنند.

استفاده از تکنولوژی: استفاده از تکنولوژی می‌تواند به معلمان در کاهش استرس کمک کند. به عنوان مثال، استفاده از نرم‌افزارهای آموزشی و مدیریت کلاس، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا وظایف خود را بهتر انجام دهند.

به طور کلی، کاهش استرس در حرفه‌ی تدریس بسیار حائز اهمیت است. راهکارهای مطرح شده می‌توانند به معلمان در پیشگیری و مدیریت استرس کمک کنند و به دنبال آن، بهبود کیفیت آموزش و پرورش، افزایش رضایت شغلی و سلامت جسمی و روانی آن‌ها داشته باشند. (فضل نژاد، عبدالمالکی، حیدری، ۱۳۹۸)

## ۵. نتیجه‌گیری

در نتیجه‌گیری، می‌توان گفت که استرس در حرفه‌ی تدریس می‌تواند به عواقبی منفی برای معلمان، دانش‌آموزان و سیستم آموزشی منجر شود. به همین دلیل، پیشگیری و مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس بسیار حائز اهمیت است. در این مقاله، برخی از عوامل موثر در ایجاد استرس در معلمان بررسی شدند و راهکارهای پیشگیری و مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس ارائه شد. این راهکارها شامل برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، تغذیه و ورزش، مدیتیشن و یوگا، ارتباط با همکاران، گفتگو و مشاوره، برگزاری کلاس‌های آموزشی و استفاده از تکنولوژی می‌باشند.

در نهایت، این راهکارها می‌توانند به معلمان در پیشگیری و مدیریت استرس کمک کنند و باعث بهبود کیفیت آموزش و پرورش، افزایش رضایت شغلی و سلامت جسمی و روانی آن‌ها شوند. بنابراین، برای سازمان‌دهی و مدیریت بهتر زمان و تلاش‌های معلمان، استفاده از راهکارهای مطرح شده در این مقاله، بسیار مفید واقع خواهد شد.

لازم به ذکر است که هر چند این مقاله به صورت کلی به راهکارهای پیشگیری و مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس پرداخته است، اما برای هر فرد و شرایط خاص خود، راهکارهای متفاوتی ممکن است مؤثر باشد. بنابراین، معلمان باید به دنبال یافتن راهکارهای مناسب برای خود با توجه به شرایط و نیازهای خود باشند.

همچنین، با توجه به تأثیراتی که استرس بر روی سلامت جسمی و روانی معلمان و دانش‌آموزان دارد، سیاست‌گذاران و مدیران آموزشی نیز می‌توانند با بهبود شرایط کاری، کاهش فشارهای اجتماعی و فرهنگی، ارائه آموزش‌های مرتبط با مدیریت استرس و استفاده از فناوری‌های نوین، به بهبود شرایط سلامت جسمی و روانی معلمان و دانش‌آموزان کمک کنند.

در نهایت، مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس، بخشی از مسئولیت‌های اساسی معلمان و سیاست‌گذاران آموزشی است و باید به عنوان یکی از اولویت‌های مهم در برنامه‌های آموزشی و پرورشی مدیریت شود.

با توجه به اهمیت موضوع مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس، تحقیقات بیشتری در این حوزه برای بهبود شرایط سلامت جسمی و روانی معلمان و بهبود کیفیت آموزش و پرورش می‌تواند انجام شود. در ادامه، چندین پیشنهاد برای تحقیقات آینده در این حوزه آورده شده است:

مطالعه و بررسی بیشتر عوامل موثر در ایجاد استرس در حرفه‌ی تدریس و شناسایی راهکارهای مناسب برای مدیریت آن‌ها.

بررسی تأثیر استفاده از تکنولوژی در کاهش استرس معلمان و بهبود کیفیت آموزش و پرورش.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ارزیابی اثربخشی راهکارهای مختلف برای کاهش استرس معلمان، ارزیابی تأثیر آن‌ها بر رضایت شغلی، سلامت جسمی و روانی معلمان و بهبود کیفیت آموزش و پرورش.

بررسی تأثیر مداخلات روان‌شناختی مانند مدیتیشن و یوگا بر کاهش استرس معلمان و بهبود شرایط سلامت جسمی و روانی آن‌ها.

ارزیابی اثربخشی برنامه‌های آموزشی مختلف برای ارتقای مهارت‌های مدیریت استرس در معلمان.

بررسی تأثیر روش‌های مختلف مدیریت زمان بر کاهش استرس معلمان و بهبود کیفیت آموزش و پرورش.

بررسی نقش رهبری مدیران در مدیریت استرس معلمان و ارائه راهکارهای مناسب برای بهبود شرایط سلامت جسمی و روانی آن‌ها.

با انجام تحقیقات بیشتر در این حوزه، می‌توان به تأمین شرایط بهتر سلامت جسمی و روانی معلمان و ارتقای کیفیت آموزش و پرورش کمک کرد و بازدهی سیستم آموزشی را بهبود بخشید. همچنین، پیشنهاد می‌شود تحقیقات بیشتر در این حوزه، به‌ویژه با روش‌های تحقیق کیفی و کمی، برای شناسایی عوامل موثر در ایجاد استرس، ارزیابی اثربخشی راهکارهای مختلف و بررسی تأثیرات آن‌ها انجام شود.

در نتیجه، انجام تحقیقات بیشتر در حوزه مدیریت استرس در حرفه‌ی تدریس، می‌تواند به بهبود شرایط سلامت جسمی و روانی معلمان و بهبود کیفیت آموزش و پرورش کمک کرده و از پراکندگی این مسئله در سیستم آموزشی جلوگیری کند.

## ۶. منابع

### منابع فارسی

صالحی، محمد؛ نوروزی، محمدرضا؛ خادمی، فائزه. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مدیریت استرس بر کاهش استرس شغلی معلمان. فصلنامه علمی پژوهشی مدیریت بر طبق شیوه نامه ISI، ۱۰(۲)، ۲۳۳-۲۴۸.

فضل‌نژاد، مهسا؛ عبدالمالکی، مسعود؛ حیدری، سیده نفیسه. (۱۳۹۸). بررسی رابطه استرس شغلی با اضطراب، افسردگی و کیفیت زندگی معلمان مدارس شهر قزوین. فصلنامه پژوهش در پزشکی خانواده، ۱۴(۱)، ۳۸-۴۶.

مریمی، معصومه؛ رستگارپور، بهروز. (۱۳۹۶). بررسی رابطه میان روش‌های مقابله با استرس و رضایت شغلی معلمان. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۸(۳۰)، ۴۷-۶۲.

مسعودی، علیرضا؛ مولوی، الهام؛ رجبی، رضا. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین تعداد واحدهای درسی و استرس شغلی معلمان دوره متوسطه. فصلنامه علمی- پژوهشی روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱۵(۵۷)، ۲۱-۳۱.

معصومی، فاطمه؛ عابدی، عبدالله؛ صالحی، مریم. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس بر شادکامی و خودکارآمدی معلمان. فصلنامه اندیشه و رفتار در افراد، ۱۰(۳۷)، ۲۹-۳۸.



- Abdollahi, A., & Carlbring, P. (۲۰۱۷). Combining attention training with cognitive-behavioral therapy in Internet-based self-help for social anxiety: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, ۱۸(۱), ۲۳۳.
- Bakker, A. B., & Sanz-Vergel, A. I. (۲۰۱۳). Weekly work engagement and flourishing: the role of hindrance and challenge job demands. *Journal of Vocational Behavior*, ۸۳(۳), ۳۹۷-۴۰۹.
- Boersma, K., Ljótsson, B., Eék, C., & Andersson, G. (۲۰۱۴). Combining attention training with internet-based cognitive-behavioural self-help for social anxiety: a randomised controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, ۴۳(۱), ۳۴-۴۸.
- Cañadas, G. A., San Luis, C., García, I., & Cañadas, B. S. (۲۰۱۵). Risk factors and prevalence of burnout syndrome in the nursing profession. *International Journal of Nursing Studies*, ۵۲(۱), ۲۴۰-۲۴۹.
- Cheng, C., Cheung, S. F., Chio, J. H., & Chan, M. P. (۲۰۱۳). Cultural meaning of perceived control: a meta-analysis of locus of control and psychological symptoms across ۱۸ cultural regions. *Psychological Bulletin*, ۱۳۹(۱), ۱۵۲-۱۸۸.
- Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (۱۹۹۶). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, ۸۱(۲), ۱۲۳-۱۳۳.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (۲۰۱۸). Teacher stress and teacher self-efficacy as predictors of engagement, emotional exhaustion, and motivation to leave the teaching profession. *Creative*.