



## ORIGINAL RESEARCH PAPER

### Determinants of Teachers' Emotional Exhaustion: A Meta-Synthesis

Seyyed Mehdi Sarkeshikiyan <sup>\*1</sup>, Mahnaz Askarian <sup>2</sup>, Masoome Bakhtiarizade <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Department of Educational Psychology, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran.

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Ashtian Branch, Islamic Azad University, Ashtian, Iran.

<sup>3</sup> Master of Clinical Psychology, Department of Medical Sciences, Islamic Azad University, Qom, Iran.

#### ABSTRACT

#### Keywords:

Emotional Exhaustion  
Correlates of Teachers' Emotional Exhaustion  
Meta-Synthesis

1 .Corresponding author  
✉ mehdikeyan110@gmail.com

Received: 2023/04/08

Reviewed: 2023/06/06


Accepted: 2023/08/01

**Background and Objectives:** The present study was conducted with the aim of identifying the determinants of teachers' emotional exhaustion in the empirical evidence from 2020 to 2023. **Methods:** The type of study was applied and qualitative and meta-synthesis method was used. The scope of research articles was between 2020 and 2023. By using a targeted approach and until reaching saturation and using the integration approach and the Sandelowski and Barroso (2007) model, 140 articles were selected and after the evaluation criteria, 44 final articles were selected. Qualitative data were analyzed and implemented in the form of categories, concepts and codes. **Findings:** The results showed that psychological determinants (cognitive, emotional, behavioral and personality dimensions), occupational determinants (dimensions related to work, work environment, student and cognitive), family determinants (wife, family, family duties), educational context determinants (school, student, colleagues, course) social determinants (dimensions of society, dependent on others) protective determinants (social, psychological, occupational and personality caregivers) determinants of teachers' emotional exhaustion were in the empirical evidence. In line with the findings of the research, it can be concluded that a set of psychological, occupational, family, educational, social and protective factors have been identified as determinants of teachers' emotional exhaustion in experimental evidence. **Conclusion:** The need for effective planning to reduce the factors that increase emotional fatigue and strengthen the factors that reduce emotional fatigue of teachers seems realistic.

ISSN (Online): ): 2645-8098

DOI: [10.48310/pma.2024.13622.3953](https://doi.org/10.48310/pma.2024.13622.3953)

**Citation** (APA): Sarkeshikiyan, S. M., Askarian, M., & Bakhtiarizade, M. (2024). Determinants of teachers' emotional exhaustion: A meta-synthesis. *Educational and Scholastic studies*, 13 (3), 213 - 232 .

 <https://doi.org/10.48310/pma.2024.13622.3953>



## تعیین‌کننده‌های خستگی عاطفی معلمان: فراترکیب

مقاله پژوهشی / مروری

سید مهدی سرکشیکیان<sup>۱\*</sup>، مهناز عسکریان<sup>۲</sup>، معصومه بختیاری زاده<sup>۳</sup>

۱ گروه روانشناسی تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۲ استادیار، گروه روانشناسی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران.

۳ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران.

## چکیده

**پیشینه و اهداف:** پژوهش حاضر با هدف شناسایی تعیین‌کننده‌های خستگی عاطفی معلمان در شواهد تجربی ۲۰۲۰ الی ۲۰۲۳ انجام شد. **روش‌ها:** نوع مطالعه کاربردی و کیفی بود و از روش فراترکیب استفاده شد. حوزه بررسی مقالات پژوهشی بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۳ بود. با استفاده از رویکرد هدفمند و تا رسیدن به اشباع و بهره‌گیری از نگرش یکپارچه‌سازی و مدل سندلوسکی و باروسو (۲۰۰۷) ۱۴۰ مقاله‌گزینه‌ش و پس از معیارهای ارزیابی ۴۴ مقاله نهایی انتخاب شد. داده‌های کیفی در قالب مقولات، مفاهیم و کدها تحلیل و پیاده‌سازی شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد تعیین‌کننده‌های روان‌شناختی (ابعاد شناختی، هیجانی، رفتاری و شخصیتی)، تعیین‌کننده‌های شغلی (ابعاد مرتبط با کار، محیط کار، دانش آموز و جو روان‌شناختی)، تعیین‌کننده‌های خانوادگی (همسر، جو خانواده، وظایف خانوادگی)، تعیین‌کننده‌های بافت آموزشی (جو مدرسه، دانش آموز، همکاران، درس) تعیین‌کننده‌های اجتماعی (ابعاد جامعه، وابسته به دیگران) تعیین‌کننده‌های محافظتی (مراقبت‌کننده‌های اجتماعی، روان‌شناختی، شغلی و شخصیتی) تعیین‌کننده‌های خستگی عاطفی معلمان در شواهد تجربی بود. **نتیجه‌گیری:** همسو با یافته‌های تحقیق می‌توان نتیجه گرفت مجموعه عوامل روان‌شناختی، شغلی، خانوادگی، آموزشی، اجتماعی و محافظتی به‌عنوان تعیین‌کننده‌های خستگی عاطفی معلمان در شواهد تجربی شناسایی شده‌اند. که لزوم برنامه‌ریزی‌های مؤثر جهت کاهش عوامل افزایش‌دهنده خستگی عاطفی و تقویت عوامل کاهش‌دهنده خستگی عاطفی معلمان واقع‌بینانه به نظر می‌رسد.

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید.

## واژه‌های کلیدی

خستگی عاطفی  
همبسته‌های خستگی عاطفی معلمان  
فراترکیب

۱. نویسنده مسئول

mehdikiyan110@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۱۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۲/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۱۰

شماره صفحات: ۲۱۳-۲۳۲

DOI: [10.48310/pma.2024.13622.3953](https://doi.org/10.48310/pma.2024.13622.3953)

شاپا الکترونیکی: ۲۶۴۵-۸۰۹۸



## COPYRIGHTS

©2024 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

## مقدمه

معلمی یک حرفه چندبعدی است. معلمان باید پویا باشند؛ زیرا باید به‌طور همزمان روی موضوعات مختلف کار کنند. معلمی یک حرفه اصیل برای آموزش جوانان همه کشورهای دنیاست که با مسائل جهانی امروزی روبه‌رو هستند و در عین حال، معلمی به یک حرفه بسیار چالش‌برانگیز تبدیل شده است (Esteban et al., 2022). تحقیقات شواهد زیادی ارائه می‌دهد که بیشتر معلمان تحت استرس هستند و از خستگی عاطفی رنج می‌برند و این ممکن است منجر به مسخ شخصیت آنها شود (Fardous & Afzal, 2022). خستگی عاطفی معلمان و عوامل مرتبط با آن نقش قابل توجهی در فرآیند آموزشی هم برای معلمان و هم برای فراگیران دارند (Xu & Jia, 2022). اگرچه تعاریف رایج از خستگی عاطفی بیشتر از تجربیات مربوط به کار ناشی می‌شود تا سایر حوزه‌های زندگی، اما در این بین عوامل متعدد بسیاری زمینه‌ساز این موضوع باشند (Klusmann et al., 2022). کمک به معلمان برای ایجاد شایستگی و کارآمدی تدریس و آماده‌سازی آنها برای مقابله با عوامل استرس‌زا و مشکلات عاطفی یک ضرورت غیر قابل انکار است (Jeon et al., 2018). از این‌رو حمایت از معلمان و به‌ویژه کمک به ایشان برای به‌حداقل رساندن خستگی عاطفی، یک راهبرد سودمند برای ایجاد یک محیط کلاسی اثربخش است (Ansari et al., 2022)؛ لذا جهت ایجاد بسترهای حمایتی، انجام مداخلات و برنامه‌ریزی‌ها در این حوزه نیازمند شناسایی عوامل تعیین‌کننده در این محور هستیم که با جست‌وجوی صورت‌گرفته توسط محققین این مطالعه پژوهشی مشابهی یافت نشد و لذا پرداختن به آن از اهمیت برخوردار شد. تا به حال پژوهش‌های گوناگونی چه در ایران و چه در جهان در رابطه با خستگی عاطفی معلمان انجام شده است که در ادامه به آنها اشاره شده است.

در ایران مطالعاتی در رابطه با خستگی عاطفی معلمان صورت گرفته است. به‌عنوان مثال عمادیان و همکاران (Emadian & Shafi'abadi, 2022) در پژوهش خود نشان دادند آموزش توانمندسازی شغلی بر خستگی عاطفی معلمان اثرگذار است و خستگی عاطفی نقش میانجی در رابطه بین مدیریت عملکرد و عملکرد معلم را ایفا می‌کند. میرعرب رضی و همکاران (Mirarab et al., 2019) در پژوهش خود نشان دادند در نمونه موردبررسی وضعیت خستگی عاطفی معلمان در حد متوسط است. همچنین بین دانش مدیریت کلاس با خستگی عاطفی معلمان ارتباط منفی و معنادار و بین خلاقیت با خستگی عاطفی معلمان ارتباط منفی و معنادار وجود داشت. ستوده باوانی (Sotudeh Bavani, 2019) در پژوهش خود نشان داده است خستگی عاطفی ناشی از تدریس مجازی، فرسودگی شغلی را پیش‌بینی می‌کند. صلیبی و مدرسی (Salibi & Modaresi, 2016) نشان دادند سلامت عمومی و خستگی عاطفی معلمان دارای ارتباط معکوس است.

در شواهد تجربی خارجی نیز به این موضوع از منظرهای گوناگون پرداخته شده است. به‌عنوان مثال مشخص شده است تجربه روزانه تقاضاهای شغلی معلمان منجر به افزایش خستگی عاطفی در آنها می‌شود (Idris & Abdullah, 2022). همچنین رابطه مثبتی بین خستگی عاطفی و مشکلات شناختی خود گزارش شده وجود دارد (Horvat & Tement, 2020). نتایج پژوهش‌های دیگر نشان داده است رابطه منفی مستقیم بین خستگی عاطفی معلمان و میانگین کلاسی نمرات مدرسه دانش‌آموزان، نمرات آزمون پیشرفت استاندارد، رضایت از مدرسه، و ادراک از حمایت معلم وجود دارد (Arens & Morin, 2016). همچنین نتایج تحقیقات نشان داده است خستگی عاطفی به‌طور معناداری در مسخ شخصیت معلمان زن و مرد نقش دارد؛ همچنین تفاوت معناداری بین تأثیر جنسیت بر خستگی عاطفی معلمان مدارس وجود ندارد. به عبارت دیگر معلمان زن و مرد مدارس به یک اندازه مستعد ابتلا به خستگی عاطفی هستند (Fardous & Afzal, 2022). همچنین مشخص شده است مسائل عاطفی معلمان گاهی منجر به سطوح فرسودگی روانی می‌شود (Donker et al., 2020; Portilla et al., 2022; Maas et al., 2021; Richards et al., 2020). همچنین عوامل دیگری مانند تعارض کار با خانواده به‌طور معناداری و مثبت با خستگی عاطفی در معلمان مبتدی و با تجربه بررسی و تأیید شده است (Zhou & Li, 2022).

در حوزه خستگی عاطفی معلمان تا به حال پژوهش‌های ارزشمند و گوناگونی صورت گرفته است. پژوهشگران از زوایای گوناگون به بررسی چالش‌های عاطفی، رفتاری و شغلی معلمان پرداخته و روش‌های متفاوت علمی استفاده

کرده‌اند. اما تاکنون با بررسی‌های صورت‌گرفته، مطالعه‌ای که بتواند یک مدل فراگیر و جامع از تعیین‌کننده‌های خستگی عاطفی در معلمان به روش فراترکیب ارائه کند، یافت نشده است. این خلأ باعث می‌شود که پژوهشگران در ارزیابی‌های خود و یا انتخاب حیطة و روش دچار تکرار و تقلید شوند که این خود از نوآوری تحقیق کاسته و جنبه‌های مهم پنهان می‌ماند. روش‌های کیفی می‌تواند با تحلیل‌های جامع و روش‌های قدرتمند خود به‌عنوان مکمل روش‌های کمی مانند فراتحلیل مدل‌های نظری جامعی را به پژوهشگران ارائه دهد. این موضوع می‌تواند به پژوهش‌های بیشتری در این مقوله منجر شود و به پشتیبانی مفهومی و تجربی پژوهش‌های آینده و مرتبط یاری رساند. از سوی دیگر ترکیب و استخراج تعیین‌کننده‌های خستگی عاطفی معلمان در شواهد تجربی می‌تواند از سردرگمی‌ها که ممکن است ناشی از خلأهای پژوهش‌های تجربی پیشین باشد، جلوگیری به عمل آورد. در صورت عدم شناسایی مؤلفه‌های تعیین‌کننده خستگی عاطفی در معلمان هزینه‌های آموزشی و تبعات روان‌شناختی آن متوجه سیستم آموزشی کشور و سرمایه‌های انسانی موجود در بدنه آموزشی آن و همچنین دانش‌آموزان خواهد بود. لذا پرداختن به این موضوع باتوجه به خلأهای موجود دارای اهمیت و ضرورت است. باتوجه به مطالب فوق، اهمیت حوزه بررسی می‌تواند در جهت‌گیری سیاست‌گذاری‌ها، نیازسنجی‌ها، تعیین اهداف، طراحی مداخلات و کشف زوایای پنهان مشکلات اجتماعی و روان‌شناختی خستگی عاطفی معلمان یاری رساند. از این‌رو هدف پژوهش حاضر کشف و استخراج تعیین‌کننده‌های خستگی عاطفی معلمان در شواهد تجربی است. همسو با هدف پژوهش این تحقیق به این سؤال پاسخ می‌دهد که تعیین‌کننده‌های خستگی عاطفی معلمان در شواهد تجربی کدام هستند؟

### پیشینه پژوهش

شواهد تجربی نشان می‌دهد رفتار شهروندی سازمانی، رفتار کمکی و اخلاق مدنی، رابطه بین رفتار کاری و خستگی عاطفی و سازوکاری را در معلمان تعدیل می‌کند و شخصیت زمانی معلمان به‌طور مثبت خستگی عاطفی را از طریق میانجی‌گری رفتار پیوند کاری تسهیل می‌کند (Burić et al., 2022). شواهد دیگر نشان می‌دهد روابط با ارزش معلم و دانش‌آموز، معلمان را از خستگی عاطفی دور نگه می‌دارد؛ زیرا می‌تواند کمیت اشتیاق را افزایش داده و میزان خستگی را کاهش دهد (Cui, 2022). شواهد تجربی خارجی دیگری نشان می‌دهد دانش‌آموزان در کلاس‌هایی که توسط معلمان خسته‌تر آموزش داده می‌شوند، حمایت عاطفی کمتر و سازماندهی کلاس پایین‌تری را نسبت به دانش‌آموزان کلاس‌هایی که توسط معلمان کمتر خسته تدریس می‌شوند، گزارش کردند (Lee & Cho, 2021). همچنین، دانش‌آموزانی که کیفیت آموزشی پایین‌تری داشتند، گزارش کردند که علاقه کمتری به درس داشتند و خودپنداره پایین‌تری داشتند، و همچنین نمرات آزمون پیشرفت پایین‌تری کسب کردند (Klusmann et al., 2022). همچنین خودکارآمدی معلمان با استفاده از آموزش فراگیر قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده منفی خستگی عاطفی در نظر گرفته می‌شود. سطح درک معلمان از نقش خود و مدرسه آن‌ها پیش‌بینی‌کننده منفی خستگی عاطفی و پیش‌بینی‌کننده مثبت درگیری شناختی گزارش شده است (Kuok et al., 2022). علاوه بر آن شواهد بر اثرات متقابل بین فشار زمانی درک‌شده و خستگی عاطفی تأکید دارد. یافته‌ها نشان می‌دهد دریافت حمایت اجتماعی از مدیر مدرسه یک منبع شغلی مرکزی است که به‌طور مفیدی با تجربه معلمان از فشار زمانی و خستگی عاطفی مرتبط است (Maas et al., 2021).

### روش

پژوهش از نظر هدف کاربرد رویکرد آن کیفی است. راهبرد مورد استفاده فراترکیب است که با انجام تحلیل محتوای استقرایی همراه است. فراترکیب برای یکپارچه‌سازی چندین پژوهش به‌منظور ایجاد نتایج جامع و تفسیری شکل می‌گیرد. در مطالعه کیفی رویکرد جستجو و گزینش مقاله‌ها به هدف علمی و میدان دید محققین و سؤال‌های پژوهش وابسته است. مراحل فراترکیب مطابق رویکرد یکپارچه‌سازی و مدل سندلوسکی و همکاران (Sandelowski et al.,

2007) عبارت است از مشخص شدن سؤال پژوهش، بررسی نظام‌مند متون، جست‌وجو و انتخاب مقالات مناسب، ارزیابی کیفیت و استخراج اطلاعات مقاله، تجزیه و تحلیل یافته‌های داده‌های کیفی، کنترل کیفیت و ارائه یافته‌ها. در مرحله مشخص شدن پرسش پژوهش بر اساس رویکرد و منطق پژوهش سؤال تحقیق این است تعیین‌کننده‌های خستگی عاطفی معلمان در شواهد تجربی ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۳ کدام هستند؟

در مرحله بررسی نظام‌مند متون منابع موردنظر از طریق پایگاه‌های اطلاعات کنفرانس‌ها، موتورهای جستجو بهره برده شد. حوزه بررسی پژوهش شامل کلیه پژوهش‌های در دسترس در حوزه خستگی عاطفی معلمان است که از طریق ساینس دایرکت، اشپیرینگر، اریک، اسکوپس، امرلد، سیج، پاب مد، تیلور و فرانسیس استخراج شد. در جدول ۱ مقالات وارد شده به پژوهش گزارش شده است.

جدول ۱. پژوهش‌های منتخب بر اساس الگوریتم و معیارهای ورود

ردیف	عنوان پژوهش	پژوهشگران/سال	محل انتشار
۱	فرسودگی عاطفی معلمان در طول همه‌گیری کووید-۱۹: سطوح، تغییرات و روابط با خواسته‌های خاص همه‌گیری	Klusmann et al., 2023	Teaching and Teacher Education
۲	بررسی دفتر خاطرات کار عاطفی معلمان برای احساسات منفی: ارتباط آن با عدم مشارکت درک‌شده دانش‌آموز و خستگی عاطفی	Wang & Burić, 2023	Teaching and Teacher Education
۳	خودکارآمدی تحصیلی، عزت‌نفس، رضایت از مطالعه و استفاده از رسانه‌های مجازی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده افسردگی و خستگی عاطفی در در طول کووید ۱۹	Esteban et al., 2022	Heliyon
۴	حساسیت مقایسه اجتماعی رو به بالا بر فرسودگی عاطفی معلمان: مدل تعدیل‌شده عزت‌نفس و جنسیت	Hui et al., 2022	Journal of Affective Disorders
۵	بررسی سبک رهبری آشفته هیئت مدیره مدارس در رابطه با رضایت شغلی و خستگی عاطفی معلمان	Haerens et al., 2022	Teaching and Teacher Education
۶	خستگی عاطفی و مشکلات خواب در دانشجویان: آیا سرسختی ذهنی اهمیت دارد؟	Li et al., 2020	Personality and Individual Differences
۷	عوامل استرس‌زا شغلی معلمان و راهبردهای مقابله‌ای: روابط ساختاری آنها با خستگی عاطفی و حمایت از خودمختاری	Pogere et al., 2019	Teaching and Teacher Education
۸	چگونه معلمان خانه با خواسته‌های بالا کنار می‌آیند: تأثیر طولانی‌شدن ساعات کاری بر خستگی عاطفی	Baeriswyl et al., 2021	Journal of School Psychology
۹	ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری، فرسودگی عاطفی و قصد جابجایی در آموزش تربیت بدنی متوسطه دوم	Lee et al., 2021	European Review of Applied Psychology
۱۰	ارتباط بین خستگی عاطفی و مصرف دخانیات در معلمان	Portilla et al., 2022	International Journal of Environmental Research and Public Health
۱۱	آیا فرسودگی عاطفی فقط نتیجه تجربیات کاری است؟ مطالعه دفتر خاطرات در مورد دردسرها و نشاط‌های روزانه در حوزه‌های مختلف زندگی	Klusmann et al., 2022	Anxiety, Stress, & Coping
۱۲	فرسودگی عاطفی معلمان: ارتباط با استفاده معمول و نگرش ضمنی آنها نسبت به راهبردهای تنظیم هیجان	Donker et al., 2020	Frontiers in Psychology
۱۳	خستگی عاطفی و نگرانی مربوط به خواب به‌عنوان واسطه‌های سریالی بین اختلال خواب و علائم افسردگی	Xu et al., 2020	Journal of Psychosomatic Research
۱۴	تحلیل گویه‌ای خستگی عاطفی در دانشکده داروسازی	Lee et al., 2020	Currents in Pharmacy Teaching and Learning
۱۵	از خستگی عاطفی تا بدبینی در فرسودگی تحصیلی در میان دانش‌آموزان دبیرستان کره: تمرکز بر تأثیرات میانجی تنفر از کار تحصیلی	Lee et al., 2020	Stress and Health

International Journal of Environmental Research and Public Health	Liu & Zhou, 2020	نقش احساس قدرت در کاهش خستگی عاطفی در مدیران: یک مدل میانجی‌گری دوگانه	۱۶
Scandinavian journal of psychology	Idris & Abdullah, 2022	آیا جو ایمنی روانی-اجتماعی آرامش طی زمان بهبودی خارج از کار جهت کاهش خستگی عاطفی بهبود می‌بخشد: یک مطالعه کوتاه چندسطحی	۱۷
Stress and Health	Horvat & Tement, 2020	مشکلات شناختی و عملکرد شناختی خودگزارش‌شده در رابطه با خستگی عاطفی: شواهد از دو مطالعه	۱۸
BMC psychiatry	Baeza-Velasco et al., 2020	پروتکل مطالعه یک کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده چندمرکزی از مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مقابل آرامش برای کاهش خستگی عاطفی در فرانسه: مطالعه "باید پیشگیری"	۱۹
School Psychology Review	Eddy et al., 2020	آیا فرسودگی عاطفی و کارآمدی معلم تحریم‌های انضباطی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند؟	۲۰
SAGE Open	Xu & Jia, 2022	بررسی خودکارآمدی و استرس معلمان زبان انگلیسی زبان چینی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده درگیر شدن و خستگی عاطفی	۲۱
Psychological Reports	Ghasemi, 2024	اثرات رفتار ناکارآمد محل کار بر خستگی عاطفی معلم: مدل میانجی‌گری تعدیل‌شده حمایت اجتماعی ادراک‌شده و اضطراب	۲۲
Aera Open	Collie et al., 2021	کووید ۱۹ و بار جسمی معلمان، استرس و خستگی عاطفی: بررسی نقش رهبری اصلی و شناوری در محل کار	۲۳
Early Education and Development	Ansari et al., 2022	خستگی عاطفی معلمان پیش‌دبستانی در رابطه با آموزش کلاس و تعامل معلم و کودک	۲۴
Journal of School Violence	Olivier et al., 2021	مواجهه مزمن و موقت با خشونت دانش‌آموزی، فرسودگی عاطفی را در معلمان دبیرستان پیش‌بینی می‌کند.	۲۵
Development and Education	Kuok et al., 2022	تأثیر خودکارآمدی و درک نقش بر فرسودگی عاطفی و درگیری کاری معلمان در آموزش فراگیر در ماکائو	۲۶
Psychology Research and Behavior Management	Alsharif, 2022	نقش حفاظتی تاب‌آوری در فرسودگی عاطفی در سطوح بالینی	۲۷
Early Education and Development	Zhou & Li, 2022	آیا تعهد سازمانی رابطه بین تعارض کار با خانواده و خستگی عاطفی را در معلمان پیش‌دبستانی چینی خنثی می‌کند؟	۲۸
Research Papers in Education	Van Eycken et al., 2022	نسبت به مدرسه خود صادق باشید؟ اهداف ترک خدمت معلمان: نقش ترکیب اجتماعی-اقتصادی، ادراکات آموزش‌پذیری، فرسودگی عاطفی و کارآمدی معلم	۲۹
Educational Psychology	Burić et al., 2022	تضادهای کار و خانواده و تعهد معلم در طول همه‌گیری کووید-۱۹: تحلیل میانجی‌گری تعدیل‌شده خستگی عاطفی و سرمایه روانی	۳۰
Social Psychology of Education	Maas et al., 2021	فشار زمانی ادراک‌شده معلمان، فرسودگی عاطفی و نقش حمایت اجتماعی از سوی مدیر مدرسه	۳۱
Journal of Teacher Education	Voss & Kunter, 2020	"واقعیت شوک" در معلمان مبتدی؟ تغییرات در خستگی عاطفی و باورهای سازنده‌گرا داوطلبان معلمی	۳۲
International Journal of Evaluation and Research in Education	Wullur & Werang, 2022	فرسودگی عاطفی و تعهد سازمانی: دیدگاه معلمان دبستان	۳۳
Journal of Teaching in Physical Education	Washburn et al, 2022	بررسی استرس نقش، هوش هیجانی، خستگی عاطفی و تعهد عاطفی در مربیان تربیت بدنی متوسطه دوم	۳۴

Cypriot Journal of Educational Sciences	Werang et al., 2021	خستگی عاطفی معلمان اندونزیایی و تعهد به تدریس: یک مطالعه همبستگی	۳۵
International Journal of Sports Science & Coaching,	Lee & Cho, 2021	نقش انواع شور در فرسودگی عاطفی و قصد جابجایی مربیان ورزشی	۳۶
Adapted Physical Activity Quarterly	Richards et al., 2020	روابط بین حمایت سازمانی ادراک شده، تاب‌آوری، اهمیت درک شده، خستگی عاطفی و رضایت شغلی در مربیان بدنی سازگار	۳۷
Journal of Research in Social Science and Humanities	Leung & Cho, 2022	رابطه بین شخصیت زمانی و فرسودگی عاطفی معلمان: یک مدل میانجی‌گری تعدیل‌شده	۳۸
Journal of Positive School Psychology	Fardous & Afzal, 2022	نقش فرسودگی عاطفی در مسخ شخصیت در بین معلمان	۳۹
Psycho-Educational Research Reviews	Kotaman et al., 2022	هوش هیجانی و فرسودگی شغلی معلمان	۴۰
Frontiers in psychology	Cui, 2022	نقش روابط معلم و دانش‌آموز در پیش‌بینی رفاه شغلی، خستگی عاطفی و اشتیاق معلمان	۴۱

در قسمت مرور نظام‌مند، کلیه منابع علمی در دسترس در حوزه تعیین‌کننده‌های خستگی عاطفی معلمان بررسی شد. به این شکل که با استفاده از روش هدفمند و انتخاب متون و استفاده از معیار اشباع نظری ۴۴ مقاله بین‌المللی در بازه زمانی ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۳ مورد تحلیل قرار گرفت. با توجه به این که حجم نمونه در این سطح از قبل قابل‌دستیابی نیست، بررسی و کنکاش متون و اسناد مرتبط به صورت گام‌به‌گام صورت گرفت و تا سرحد اشباع پیش رفت. در مرحله سوم به ارزیابی کیفیت مقالات پرداخته شد. در مرحله جست‌وجو و انتخاب مقالات مناسب، بخش‌هایی مانند عنوان، چکیده، محتوا، دسترسی و کیفیت پژوهش ارزیابی شد. در مرحله استخراج اطلاعات مقالات نام پژوهشگران، عنوان پژوهش و سال انتشار استخراج شد که در جدول ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲. معیارهای ورود مقالات به پژوهش

عنوان معیار	معیار پذیرش	معیار عدم پذیرش
زبان پژوهش	انگلیسی	فارسی
زمان انجام	۲۰۲۰-۲۰۲۳	قبل از ۲۰۲۰
روش تحقیق	کمی	غیر کمی
حوزه مورد مطالعه	همبسته‌های خستگی عاطفی معلمان	غیر از همبسته‌های خستگی عاطفی معلمان
شرایط مورد مطالعه	مواردی که همبستگی متغیرها با خستگی عاطفی معلمان احراز شده است	مواردی که همبستگی احراز نشده است
نوع مطالعه	مقالات چاپ شده در منابع معتبر	نظرات شخصی و مقالات نامعتبر

معیارهای ورود مقالات به روش‌های متفاوت بررسی شد. این معیارها عبارت بود از زبان، زمان، روش تحقیق، حوزه مورد مطالعه، شرایط مورد مطالعه و نوع مطالعه که مبنای ارزیابی قرار گرفت. مقالات تنها به زبان انگلیسی قابلیت ورود به پژوهش را داشتند. مقالات قبل از سال‌های ۲۰۲۰ برای ورود به پژوهش پذیرفته نشدند. تنها از مقالات با روش تحقیق کمی استفاده شد تا به درستی همبستگی‌ها اطمینان حاصل شود. همچنین از مقالات چاپ‌شده در مجلات معتبر استفاده شد و از ورود هرگونه نظر شخصی و یا مقاله نامعتبر جلوگیری به عمل آمد. همسو با هدف تحقیق، کلیدواژه‌هایی انتخاب شده است تا بهترین نتایج را در اختیار محققین قرار دهد و از ورود مقالات نامربوط جلوگیری شود. کلیدواژه‌های عبارت بود از emotional exhaustion emotional exhaustion and Teacher, emotional exhaustion and School, emotional exhaustion School Teachers, emotional exhaustion and student, emotional exhaustion and Education

جدول ۳ فراوانی مقاله‌های وارد شده به پژوهش را پس از ارزیابی با ملاک‌های مورد استفاده نشان می‌دهد.

جدول ۳. فراوانی مقاله‌های وارد شده به پژوهش پس از داوری

تعداد کل مقالات نهایی	کل مقالات رد شده	مقالات رد شده از نظر اطلاعات نویسنده	مقالات رد شده از نظر عنوان	مقالات رد شده از نظر محتوا	مقالات رد شده از نظر چکیده	بررسی کلی محتوای مقاله	بررسی چکیده	تعداد مقالات یافت شده
۴۴	۸۶	۱	۱۰	۴۵	۳۰	۱۰۰	۱۳۰	۱۴۰

در جدول شماره ۳ فراوانی مقاله‌های وارد شده به پژوهش پس از داوری گزارش و نمایش داده شده است. در این مرحله، مقالات برگزیده به منظور رسیدن به نتایج اصیل درون محتوایی جداگانه‌ای که در آنها تحقیقات اصلی به انجام رسیده است، مرور شد و به استخراج کدها از شواهد تجربی پرداخته شد. برای استخراج کدها هدف پژوهش ملاک عمل قرار گرفت.

### یافته‌ها

در وجه اول تمام عوامل به دست آمده از پژوهش‌ها به عنوان کد برگزیده شدند، سپس طبق قاعده‌های تقلیل با در نظر گرفتن مفهوم هریک از کدها، خلاصه شد. در تحلیل داده‌های کیفی مستخرج از مقالات، ۶ مقوله و ۲۱ مفهوم و ۲۱۰ کد استخراج شد که مفاهیم بنا بر ارتباط مفهومی و معنایی ذیل مقوله‌هایی دسته‌بندی شدند. موارد در جدول شماره ۵ الی ۱۰ قابل مشاهده است. در جدول ۴ فراوانی و درصد مقالات وارد شده به تفکیک مجلات گزارش و نمایش داده شده است.

جدول ۴. فراوانی مقالات وارد شده به پژوهش به تفکیک مجلات

درصد	فراوانی مقالات وارد شده به پژوهش	عنوان نشریه
۹/۰۹	۴	Teaching and Teacher Education
۲/۲۷	۱	Heliyon
۴/۵۵	۲	Journal of Affective Disorders
۲/۲۷	۱	Personality and Individual Differences
۲/۲۷	۱	Journal of School Psychology
۲/۲۷	۱	European Review of Applied Psychology
۴/۵۵	۲	International Journal of Environmental Research and Public Health
۲/۲۷	۱	Anxiety, Stress, & Coping
۲/۲۷	۱	Frontiers in Psychology
۲/۲۷	۱	Journal of Psychosomatic Research
۲/۲۷	۱	Currents in Pharmacy Teaching and Learning
۴/۵۵	۲	Stress and Health
۲/۲۷	۱	Scandinavian journal of psychology
۲/۲۷	۱	BMC psychiatry
۲/۲۷	۱	School Psychology Review
۲/۲۷	۱	SAGE Open
۲/۲۷	۱	Psychological Reports
۲/۲۷	۱	Aera Open
۴/۵۵	۲	Early Education and Development



۲/۲۷	۱	Journal of School Violence
۲/۲۷	۱	Development and Education
۲/۲۷	۱	Research Papers in Education
۲/۲۷	۱	Educational Psychology
۲/۲۷	۱	Social Psychology of Education
۲/۲۷	۱	Journal of Teacher Education
۲/۲۷	۱	Electronic Journal of Research in Educational Psychology
۲/۲۷	۱	International Journal of Evaluation and Research in Education
۲/۲۷	۱	Journal of Teaching in Physical Education
۲/۲۷	۱	Cypriot Journal of Educational Sciences
۲/۲۷	۱	International Journal of Sports Science & Coaching,
۲/۲۷	۱	Adapted Physical Activity Quarterly
۲/۲۷	۱	Journal of Research in Social Science and Humanities
۲/۲۷	۱	Journal of Positive School Psychology
۲/۲۷	۱	Psycho-Educational Research Reviews
۲/۲۷	۱	Journal of Educational Psychology

بیشترین مقالات مورد استفاده در تحقیق حاضر به ترتیب از مجلات Teaching and Teacher Education (۲ مقاله)، International Journal of Environmental Research and (۲ مقاله)، Journal of Affective Disorders (۲ مقاله)، و مابقی مقالات از مجلات دیگر گزارش شده است.

#### جدول ۵. سطوح تعیین‌کننده‌های روان‌شناختی خستگی عاطفی معلمان

درصد	فراوانی	کد	مفهوم سطح دوم	مفهوم سطح اول	مقوله
۳۱/۹۱	۱۴	عزت نفس پایین، باور خودکارآمدی پایین، راهبردهای مقابله ناکارآمد، خودتعیین‌گری پایین، ساختارهای روان‌شناختی فرسودگی، سرکوب بیانی، بدبینی و بی‌اعتمادی، ضعف درونی، اشتیاق و سواسی، افکار متعارض، پریشانی روان‌شناختی، تحریف‌های شناختی، طرحواره ناسازگار، خودارزیابی‌های منفی	ابعاد شناختی	ابعاد روانی	تعیین‌کننده‌های روان‌شناختی
۲۷/۶۶	۱۳	نگرانی‌های مرتبط با سلامت، استرس، افسردگی، ناامیدی، هوش هیجانی پایین، مهارت‌های هیجانی، استرس مربوط به تغییر، غم، خشم، ترس، بی‌انگیزگی، استراتژی احساسی، احساس تنهایی	ابعاد هیجانی		
۲۵/۵۲	۱۲	استفاده از رسانه‌های مجازی، اعتیاد به اینترنت، مشکلات خواب، انتخاب پایین، کنترل، قصد جابجایی، مصرف دخانیات، انباشت مسئولیت‌ها، بار جسمی، شکست در اهداف، پرخاشگری، اهمال‌کاری	ابعاد رفتاری		
۱۹/۱۵	۹	رضایت از خود پایین، سبک حمایتی آشفته، چالش‌های فردی، درگیری با اختلال، تعارض ترجیحات فردی، شخصیت مضطرب، روان رنجورخوبی، درون‌گرایی، چالش‌های هویتی، کمال‌گرایی منفی	ابعاد شخصیتی		
۱۰۰	۴۸	جمع کل کدها			

در جدول ۵ مقولات، مفاهیم و کدهای استخراج شده برای تعیین‌کننده‌های روان‌شناختی خستگی عاطفی معلمان گزارش شده است. مشاهده می‌شود تعیین‌کننده‌های روان‌شناختی خستگی عاطفی معلمان در چهار محور استخراج و شناسایی شده است. مجموع کدهای استخراج شده در این مقوله ۴۸ کد بود.

جدول ۶. سطوح تعیین‌کننده‌های شغلی خستگی عاطفی معلمان

مقوله	مفهوم سطح اول	مفهوم سطح دوم	کد	فراوانی	درصد	
تعیین‌کننده‌های شغلی	ابعاد حرفه‌ای	ابعاد مرتبط با کار	حجم کار، استرس‌زاهای شغلی، تقاضای شغلی-منابع، طولانی‌شدن ساعات کار، سالیانه تجربه تدریس، فرسودگی حرفه‌ای، درک نقش سازمانی پایین، ابهام نقش، ناکارآمدی حرفه‌ای، محیط کار ایستا، عدم توازن تلاش و پاداش، سیستم ارتقا ضعیف	۱۲	۲۸/۱۳	
			ابعاد مرتبط با آموزش	نگرانی‌های مرتبط با دانش آموز، خواسته‌های تحمیل‌شده توسط دانش آموز، رفتار نادرست دانش آموز، مواجهه معلمان با پرخاشگری دانش‌آموزان	۴	۱۲/۵
			ابعاد اجتماعی	درگیری با والدین، روابط با مدیران مدارس نامطلوب، طفره‌روی سازمانی، توسعه حرفه‌ای پایین، مدیریت مشارکتی پایین، رفتار مخرب نظارتی	۶	۱۸/۷۵
			روان‌شناختی محیط کار	جو منفعل محیط کار، سهمیم نبودن در انتخاب، عدم نیازسنجی مؤثر، رضایت شغلی پایین، تنفر از کار تحصیلی، رهبری ماکیاولیستی، محیط کار ایستا، احساس سرخوردگی در محیط کار، نقض قرارداد روان‌شناختی، قلدری سازمانی	۱۰	۳۱/۲۵
			جمع کل کدها	۳۲	۱۰۰	

در جدول ۶، مقولات، مفاهیم و کدهای استخراج شده برای تعیین‌کننده‌های شغلی خستگی عاطفی معلمان گزارش شده است. مشاهده می‌شود تعیین‌کننده‌های شغلی خستگی عاطفی معلمان در چهار محور استخراج و شناسایی شده است. مجموع کدهای استخراج شده در این مقوله ۳۲ کد بود.

جدول ۷. سطوح تعیین‌کننده‌های اجتماعی خستگی عاطفی معلمان

مقوله	مفهوم سطح اول	مفهوم سطح دوم	کد	فراوانی	درصد
تعیین‌کننده‌های اجتماعی	ابعاد بین‌فردی	ابعاد وابسته به دیگران	مقایسه اجتماعی بالا، پذیرش پایین، شبکه‌های دوستی ضعیف، پشتیبانی درک ضعیف، قضاوت جنسیتی، سایش سرپرست، کیفیت تعاملات کلاسی پایین، مشارکت بین‌فردی پایین، سایش همکار، باورهای غیرمنطقی مدیران، تعارض کارکنان محیط کار، خصومت، بی تفاوتی، عدم حمایت از ایده‌ها، عدم توجه به نیازهای اجتماعی	۱۵	۵۱/۷۲
			ابعاد وابسته به جامعه	حساسیت اجتماعی بالا، انسجام اجتماعی پایین، احساس شکوفایی پایین، کفایت اجتماعی پایین، سایش اجتماعی، محرومیت نسبی، پایگاه اجتماعی ضعیف، تنوع شبکه‌های اجتماعی پایین، قضاوت اجتماعی نادرست، اختلال در کارکرد اجتماعی، سرمایه اجتماعی ضعیف، عدم نگهداشت توانایی‌های معلم، درک از منابع پیشرفت ضعیف، فقدان حس شأن و کرامت	۱۴
جمع کل کدها			۲۹	۱۰۰	

در جدول ۷، مقولات، مفاهیم و کدهای استخراج شده برای تعیین‌کننده‌های اجتماعی خستگی عاطفی معلمان گزارش شده است. مشاهده می‌شود تعیین‌کننده‌های شغلی خستگی عاطفی معلمان در دو محور استخراج و شناسایی شده است. مجموع کدهای استخراج شده در این مقوله ۲۹ کد بود.

جدول ۸. سطوح تعیین‌کننده‌های بافت آموزشی خستگی عاطفی معلمان

مقوله	مفهوم سطح اول	مفهوم سطح دوم	کد	فراوانی	درصد
تعیین‌کننده‌های بافت آموزشی	ابعاد مرتبط با مدرسه	ابعاد جو مدرسه	فرهنگ پایین مدرسه، موقعیت جغرافیای نامطلوب، دردهای مربوط به کار، تعلیق، شیوه‌های انضباطی پردکننده، رفتار ناکارآمد محل کار، تعلق پایین به مدرسه، احساس امنیت پایین در مدرسه، جابجایی معلم، ترکیب اقتصادی-اجتماعی مدارس، ترک و انتقال مدارس	۱۱	۳۶/۶۷
		ابعاد جو ارتباطی با دانش‌آموز	ارجاع انضباطی اداری دانش‌آموز، احساس قربانی شدن توسط دانش‌آموز، درک مشارکت پایین دانش‌آموز، نافرمانی دانش‌آموز	۴	۱۳/۳۳
		ابعاد جو ارتباطی با همکاران	رقابت‌های ناکارآمد، درگیری کاری، نداشتن ارتباط علمی، رهبری خنثی‌کننده خودمختاری، حمایت اجتماعی پایین همکاران، همبستگی بین‌فردی پایین	۶	۲۰
		ابعاد جو مرتبط با درس	عاملیت پایین معلم، آموزش فراگیر پایین، ادراکات تدریس معلمان، سطوح پایین‌تر آموزش‌پذیری، فشار زمانی ادراک‌شده معلمان، فقدان منابع کمک‌آموزشی، دانش مدیریت کلاس پایین، اعتماد پایین به شیوه‌های آموزشی خود، مسائل مرتبط با برنامه درسی	۹	۳۰
		جمع کل کدها			۳۰

در جدول ۸، مقولات، مفاهیم و کدهای استخراج شده برای تعیین‌کننده‌های بافت آموزشی خستگی عاطفی معلمان گزارش شده است. مشاهده می‌شود تعیین‌کننده‌های بافت آموزشی خستگی عاطفی معلمان در چهار محور استخراج و شناسایی شده است. مجموع کدهای استخراج شده در این مقوله ۳۰ کد بود.

جدول ۹. سطوح تعیین‌کننده‌های خانوادگی خستگی عاطفی معلمان

مقوله	مفهوم سطح اول	مفهوم سطح دوم	کد	فراوانی	درصد
تعیین‌کننده‌های خانوادگی	ابعاد خانواده	ابعاد رابطه با همسر	عدم رضایت زناشویی، تعارضات زناشویی، عدم رضایت جنسی، همسر کنترل‌گر، حل مسئله پایین، ارتباط ضعیف، حل تعارض ناکارآمد	۷	۳۶/۸۴
		ابعاد خانواده	کیفیت زندگی خانوادگی پایین، جو خانوادگی آشفته، پاسخ‌دهی عاطفی ضعیف، مشارکت عاطفی ضعیف، سازگاری خانوادگی پایین، رقابت‌های خانوادگی	۶	۳۱/۵۸
		ابعاد وظایف خانوادگی	تعارض کار-خانواده، تعارض نقش، کنترل رفتاری، مسئولیت‌های مرتبط با فرزند، عدم توافق در تربیت فرزندان، گرانباری	۶	۳۱/۵۸
		جمع کل کدها			۱۹

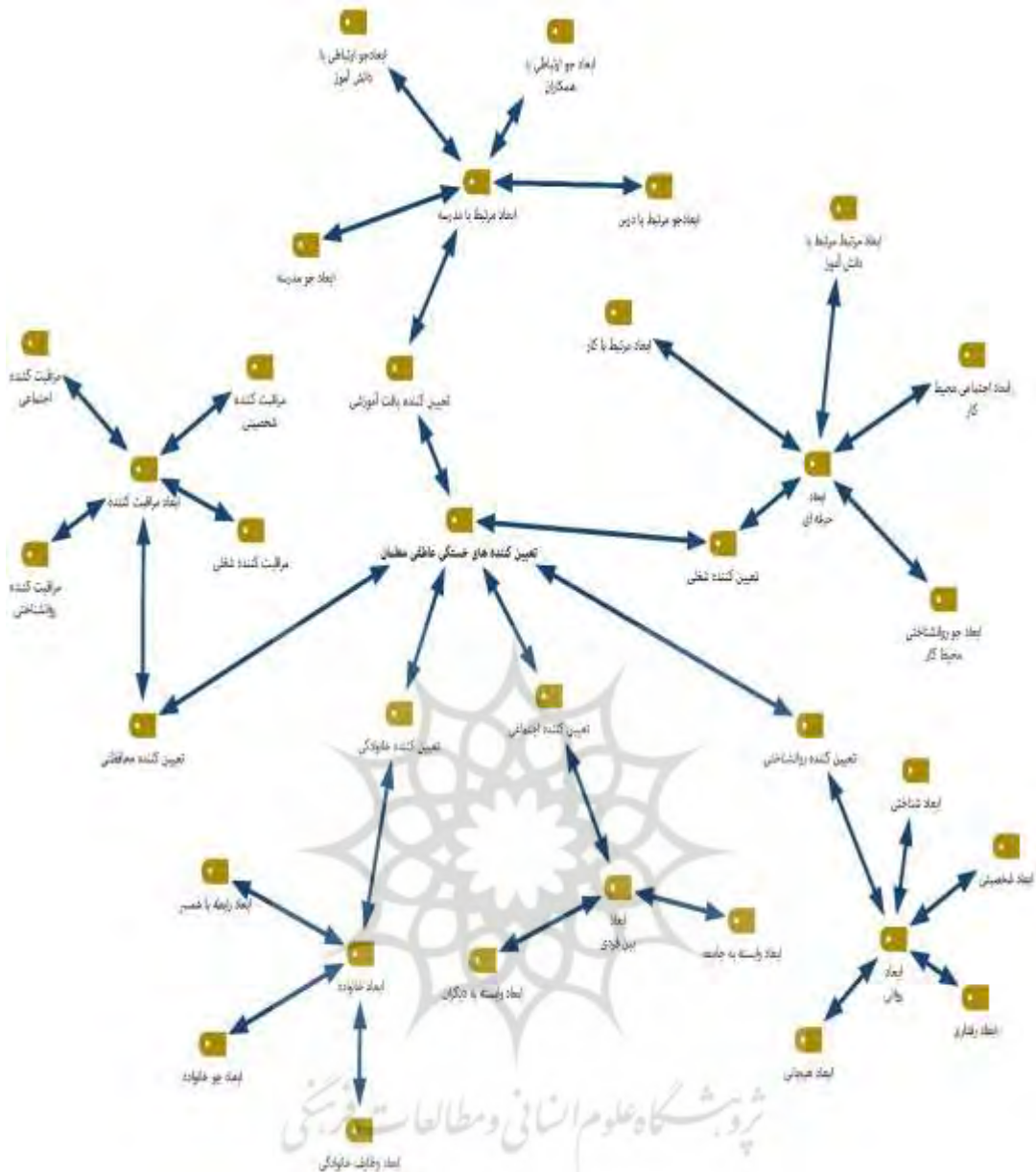
در جدول ۹، مقولات، مفاهیم و کدهای استخراج شده برای تعیین‌کننده‌های خانوادگی خستگی عاطفی معلمان گزارش شده است. مشاهده می‌شود تعیین‌کننده‌های خانوادگی خستگی عاطفی معلمان در سه محور استخراج و شناسایی شده است. مجموع کدهای استخراج شده در این مقوله ۱۹ کد بود.

جدول ۱۰. سطوح تعیین‌کننده‌های محافظتی خستگی عاطفی معلمان

مقوله	مفهوم سطح اول	مفهوم سطح دوم	کد	فراوانی	درصد
تعیین‌کننده‌های محافظتی	ابعاد مراقبت‌کننده	مراقبت‌کننده اجتماعی	حمایت اجتماعی دوستان، حمایت از جانب مدیران، ایمنی روانی اجتماعی، حمایت سازمانی درک‌شده، توانمندسازی اجتماعی، سلامت اجتماعی	۶	۱۱/۵۴
		مراقبت‌کننده روان‌شناختی	سرسختی روان‌شناختی، عزت‌نفس، حس خودکارآمدی، حل مسئله، تمرکز بر هیجانانگ، ذهن‌آگاهی، شفقت به خود، تاب‌آوری، مدیریت انتظارات عاطفی، بهزیستی روان‌شناختی، هوش هیجانی، تغییر تحریف‌های شناختی، نگرش ضمنی معلمان نسبت به تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری، سرمایه روان‌شناختی، اشتیاق هماهنگ، اهمیت درک‌شده، ارزش‌های شخصی، فعالیت بدنی، ادراک از سلامت، خودکنترلی	۲۱	۴۰/۳۸
		مراقبت‌کننده شغلی	نشاط‌های محیط‌کار، تأثیر عاطفی موقعیت، احساس قدرت شغلی، تعهد عاطفی، بازیابی انرژی مصرف‌شده، رفتارهای مثبت در محیط‌کار، رهبری حامی خودمختاری، قابلیت شناوری در محل کار، تعهد هنجاری، تعهد مستمر، مدیریت عملکرد، عدالت رویه‌ای، سازگاری شغلی، رهبری اخلاقی، تسهیم دانش	۱۵	۲۸/۸۵
		مراقبت‌کننده شخصیتی	گشودگی به تجربه‌های تازه، خودکارآمدی، انفعال و آرامش، خلاقیت، شادی، عشق، کمال‌گرایی مثبت، امیدواری، خوش بینی، مسئولیت‌پذیری	۱۰	۱۹/۲۳
			جمع کل کدها	۵۲	۱۰۰

در جدول ۱۰، مقولات، مفاهیم و کدهای استخراج شده برای تعیین‌کننده‌های محافظتی خستگی عاطفی معلمان گزارش شده است. مشاهده می‌شود تعیین‌کننده‌های محافظتی خستگی عاطفی معلمان در چهار محور استخراج و شناسایی شده است. مجموع کدهای استخراج شده در این مقوله ۵۲ کد بود.

میزان شاخص کاپا بین صفر تا یک می‌باشد و هر مقدار میزان این شاخص به عدد ۱ نزدیک‌تر باشد نشان‌دهنده مطلوبیت و میزان توافق بین رتبه‌دهندگان است. ضریب کاپای به‌دست‌آمده در این تحقیق ۰/۷۱ بود که از مقدار قابل قبول برای اعلام توافق بالاتر است. بنابراین نتیجه فرضیه استقلال داشتن کدهای به‌دست‌آمده رد می‌شود و کدهای به‌دست‌آمده از پایایی برخوردار است. در مرحله آخر، یافته‌های به‌دست‌آمده از مراحل پیموده شده در قالب شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱. مدل نهایی تعیین‌کننده‌های خستگی عاطفی در شواهد تجربی

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف شناسایی تعیین‌کننده‌های خستگی عاطفی معلمان در شواهد تجربی انجام شد. روش مطالعه کیفی و رویکرد آن فراترکیب بود. نتایج نشان داد تعیین‌کننده‌های خستگی عاطفی معلمان در شش مقوله قابل بررسی است که عبارت است از تعیین‌کننده‌های روان‌شناختی، خانوادگی، بافت آموزشی، اجتماعی، شغلی و محافظتی.

یکی از یافته‌های پژوهش مرتبط با تعیین‌کننده‌های روان‌شناختی است. این یافته با نتایج سایر پژوهش‌ها (Esteban et al., 2022; Lee & Cho, 2021; Leung et al., 2021) همسو بود. این یافته را می‌توان با تئوری تبدالی تبیین کرد. عوامل فشارآور فردی مانند انتظارات، نگرش‌ها و انگیزش‌ها می‌تواند در بروز خستگی عاطفی نقش داشته باشند. این عوامل و فرآیند تداوم آنها باعث به‌وجود آمدن علائم روان‌شناختی، هیجانی و رفتاری می‌شود که می‌تواند به خستگی عاطفی در افراد نسبت به شغل خود منتهی شود. همچنین افراد با ویژگی‌های شخصیتی مانند رقابتی و عجول

بیشتر در معرض خستگی عاطفی در محیط کار هستند؛ زیرا معمولاً دست به کارهایی در محیط شغلی خود می‌زنند که فراتر از استعدادها و یا توانایی‌های روان‌شناختی آنهاست. یافته‌های تحقیق نشان داد مجموعه‌ای از عوامل روان‌شناختی منجر به خستگی عاطفی معلمان شده است. ابعاد روان‌شناختی انسان به‌واسطه تأثیر در عملکرد او از اهمیت بسیاری برخوردار است. معلمانی که دارای وضعیت روان‌شناختی نامطلوب به لحاظ شناختی، هیجانی، رفتاری و شخصیتی هستند در معرض خستگی عاطفی بیشتر قرار می‌گیرند که در نتیجه آن تبعات آموزشی و تحصیلی متوجه سیستم آموزشی و یادگیرندگان می‌شود و در مقابل ارتقای حرفه‌ای خود مقاومت می‌کنند ( Namdari Pejman & Edvay, 2024) و در نهایت نیز شخص معلم را دچار بحران‌های روانی و حرفه‌ای می‌کند؛ لذا با توجه به تأثیر عوامل روان‌شناختی در بروز خستگی عاطفی معلمان، لزوم بررسی‌های بیشتر در این حوزه ضروری و دارای اهمیت پژوهشی و اجرایی است.

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش مرتبط با تعیین‌کننده‌های خانوادگی است. این یافته با نتایج تحقیقات دیگر ( Zhou & Li, 2022; Bernuzzi et al., 2022; Rhéaume et al., 2022) هم‌سو دارد. این یافته را می‌توان با دیدگاه آلن و همکاران (Allen et al., 2000)، در رابطه با تعارض کار خانواده تبیین کرد. آنها معتقدند تعارضات کار خانواده گونه‌ای تعارضات درون‌نقشی است که فشارهای ناشی از قبول تعهد در یک وظیفه باعث می‌شود فرد نتواند در مسئولیت‌های دیگر مؤثر واقع شود. تعارضات کار-خانواده و مشکلات وابسته به آن می‌تواند هم برای فرد و هم برای سازمان‌ها مشکل‌ساز شود؛ زیرا در با ایجاد تنش و استرس بهزیستی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد که این خود می‌تواند منتهی به پیامدهای منفی مانند افت در کیفیت زندگی زناشویی و کاهش بازده و خستگی عاطفی فرد در سازمان شود (Magnini, 2009). فضای ارتباطی خانواده و فقدان حمایت‌های درون خانوادگی از معلم می‌تواند نقش به‌سزایی در رشد فزاینده خستگی عاطفی در معلمان شود. معلمان اگر در فضای تعارض‌های عمیق و نداشتن سیستم‌های حمایتی، عاطفی و اجتماعی از سوی خانواده خود قرار گیرند، در برابر فشارها و استرس‌های ناشی از حرفه چالش‌برانگیز معلمی قدرت انعطاف خود را از دست داده و دچار مشکلات هیجانی و عاطفی می‌شوند. تعارض نقش‌ها و قبول وظایف گوناگون خانوادگی و شغلی به‌تنهایی استرس‌زاست. در این بین چیزی که آن را برای شاغلین عمیق‌تر و آسیب‌زاتر می‌کند، عدم درک صحیح از موقعیت حرفه‌ای زوجین شاغل به خصوص معلمان است. لذا توجه به ساختارهای خانواده برای معلمان به‌عنوان یک سپر ضربه‌گیر در بحران‌های عاطفی وابسته به حرفه و کاهش موانع از طریق راهبردهای روشن و اجرایی می‌تواند تاحدودی از معلم در برابر آسیب‌های عاطفی ناشی از فضای خانواده محافظت کند.

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش مرتبط با تعیین‌کننده‌های بافت آموزشی است. این یافته با نتایج تحقیقات دیگر (Eddy et al., 2020; Baeriswyl, 2021; Horvat & Tement, 2020) هم‌راستا است. مشخص شده است تجربه روزانه تقاضاهای شغلی معلمان منجر به افزایش خستگی عاطفی در آنها می‌شود (Idris & Abdullah, 2022) که این امر مشخص کرده است رابطه مثبتی بین خستگی عاطفی و مشکلات شناختی خود گزارش شده وجود دارد. هوروات و تمن (Horvat & Tement, 2020) معتقدند اگر معلمان در مدیریت منابع شخصی و حرفه‌ای خود در محیط‌های آموزشی و کلاس درس دچار مشکل باشند و به‌واسطه موانع سازمانی و ساختاری در تنظیم خود با شرایط کلاس درس موفق عمل نکنند، ممکن است به سطوح بالایی از خستگی عاطفی برسند. مشکلات ناشی از ارتباط با دانش‌آموز، ضعف در مدیریت کلاس درس، ارجاعات انضباطی، فقدان جو همکاری در بین سایر معلمان، از عوامل مهم تشدیدکننده خستگی عاطفی است. از سوی دیگر عاملیت کم معلمان در نیازسنجی، طراحی، اجرا و ارزشیابی فرآیندهای یادگیری می‌تواند به باورهای کارآمدی و ارزش‌مندی آنها از حرفه آسیب زند و در نهایت در کنار تمامی عوامل تقویت‌کننده فرد را دچار مسائل عاطفی شدید کند. لذا توجه به عوامل مرتبط با محیط‌های تربیتی و مدارس و فضای که معلمان در آن ساعات زیادی از عمر خود را سپری می‌کنند، می‌تواند به کاهش عوامل آسیب‌زای فردی و شغلی منجر شود.

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش مرتبط با تعیین‌کننده‌های اجتماعی است. این یافته با نتایج تحقیقات دیگر (Idris & Abdullah, 2022; Maas et al., 2021) هم‌راستا است. مؤلفه‌های اجتماعی پراهمیتی مانند حمایت اجتماعی

ادراک شده می‌تواند اثرات منفی ناشی از هیجانات مرتبط با شغل معلمی را خنثی کند. مؤلفه‌های اجتماعی مانند حمایت اجتماعی دریافتی به‌طور مستقیم با فشار زمانی کمتر و خستگی عاطفی کمتر در معلمان مرتبط است. دریافت حمایت اجتماعی از مدیر مدرسه، یک منبع شغلی مرکزی است که به‌طور مفیدی با تجربه معلمان از فشار زمانی و خستگی عاطفی مرتبط است و می‌تواند اثرات نامطلوب این‌گونه از متغیرها را بر معلمان کمتر کند. در این راستا می‌توان بیان داشت به هر مقدار شرایط اجتماعی ادراک شده در جو کاری معلمان از کیفیت پایین‌تری برخوردار باشد، خستگی عاطفی و مسائل روان‌شناختی و اجتماعی معلمان از وضعیت نامطلوب‌تری برخوردار است. جنبه‌های اجتماعی به عنوان قوی‌ترین و نیرومندترین نیروی مقابله‌ای برای مواجهه‌ی موفقیت‌آمیز و آسان فرد در زمان درگیری با شرایط تنش‌زاست و تحمل مشکلات را برای فرد تسهیل می‌کند (Lee & Cho, 2021). در سیستم‌های آموزشی پیشرفته حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی افراد به‌عنوان یک خصیصه و سازه مربوط به رشد و پیشرفت روندهای تربیتی در هر سطح از آموزش مشخص شده است. به هر میزان جنبه‌های اجتماعی محیط کار معلمان دارای ساختارهای ضعیف و شکننده باشد، تبعات شغلی و روانی آن برای معلمان بیشتر می‌شود و ادراک عاطفی معلمان دست‌خوش دگرگونی می‌شود که این عامل می‌تواند به خستگی عاطفی آنها منجر شود.

یکی دیگر از یافته‌های تحقیق مرتبط با تعیین‌کننده‌های شغلی است. این یافته با نتایج تحقیقات دیگر (Klusmann et al., 2022; Baeriswyl, 2021; Idris & Abdullah, 2022) هم‌سوئی دارد. مشخص شده است تجربه روزانه تقاضاهای شغلی معلمان منجر به افزایش خستگی عاطفی در آنها می‌شود. اگرچه واریانس خستگی عاطفی که با رویدادهای خصوصی توضیح داده می‌شود، اندک است اما شواهد نشان می‌دهد علائم خستگی عاطفی ممکن است کاملاً مستقل از زندگی روزمره افراد در خارج از محل کار نباشد و در دسرهای مربوط به کار و شغل معلمان به‌طور مثبت با خستگی عاطفی مرتبط است. متغیرهای بسیاری در محیط کار معلمان می‌تواند باعث خستگی عاطفی آنها شود. افزایش اضافه‌کاری، دستمزدهای نامطلوب، عدم توازن توانایی‌ها و الزامات شغلی و ... از جمله مسائل مهم و تأثیرگذار بر خستگی عاطفی معلمان است. انتظار می‌رود سیستم‌های نظارتی و سازمان‌های مرتبط با امور حرفه‌ای معلمان راهکارهای تعدیل متغیرهای آسیب‌رسان در فضای حرفه‌ای معلمی را جدی پنداشته و با وضع راهبردهای اثربخش درصدد کاهش این موانع باشند. ضعف‌های مرتبط با مسائل فردی و روان‌شناختی و همچنین تعارضات موجود در فضای کاری و اجتماع و مشکلات مرتبط با خانواده می‌تواند به اندازه کافی معلم را آسیب‌پذیر کنند. اما جنبه‌های شغلی مرتبط با او می‌تواند از سوی خبرگان و سیاست‌گزاران تربیتی و آموزشی تعدیل شود و سهم معلم در مقابله‌های مسئله‌مدار در برخورد با مسائل عاطفی کاهش یابد؛ لذا این امر نیازمند پژوهش‌های بیشتر در این زمینه است.

در نهایت مجموعه‌ای عوامل به‌عنوان مؤلفه‌های محافظت‌کننده از خستگی عاطفی در شواهد تجربی کشف و گزارش شده است. به‌عنوان مثال مشخص شده است هرچه معلمان احساس قدرت بیشتری در محیط کار کنند خستگی عاطفی آنها کم‌تر می‌شود. همچنین معلمانی که احساس خودکارآمدی بیشتر از خود دارند، کمتر دچار خستگی‌های عاطفی ناشی از کار می‌شوند. همچنین روابط با ارزش معلم و دانش‌آموز، معلمان را از خستگی عاطفی دور نگه می‌دارد، زیرا می‌تواند کمیت اشتیاق را افزایش داده و میزان خستگی را کاهش دهد (Cui, 2022). نمی‌توان صرفاً با بهبود یک جنبه از زوایای مرتبط با خستگی عاطفی انتظار برطرف شدن همه مشکلات عاطفی و هیجانی مرتبط با حرفه را متصور بود. یک دیدگاه کل‌نگر و سیستمی به مؤلفه‌های و جنبه‌های گوناگون تعیین‌کننده خستگی عاطفی نیازمند اقدامات جدی و فوری از سوی برنامه‌ریزان آموزشی است. لذا همسو با یافته‌های تحقیق در این مورد، مجموعه‌ای از اقدامات شغلی، اجتماعی، روان‌شناختی و شخصیتی برای معلمان ضروری است.

در نهایت همسو با نتایج تحقیق پیشنهادهایی ارائه می‌شود که مهم‌ترین آنها عبارتند از بررسی بین‌رشته‌ای خستگی عاطفی معلمان و تأکید بر مسائل روان‌شناختی و آموزشی به شکل همزمان، انجام پژوهش‌های مرتبط با حیطه خانوادگی مرتبط با خستگی عاطفی به دلیل پرداختن کمتر به آن در پژوهش‌های داخلی و خارجی، ساخت و

هنجاریابی ابزارهای اندازه‌گیری خستگی عاطفی معلمان متناسب با فرهنگ ایرانی و یافته‌های تحقیق، دسترسی ارزان و فوری به خدمات روان‌شناختی و آموزشی برای معلمان به‌ویژه معلمان تازه‌کار جهت کاهش نشانه‌های روانی ناشی از خستگی، پوشش بیمه‌ای جبران هزینه‌های خدمات روان‌شناختی برای معلمان درگیر، ارتقای مهارت‌های اجتماعی با برگزاری دوره‌های آموزشی و ضمن خدمت جهت بهبود فضای کار اجتماعی و همکاری معلمان، توجه به مسائل مرتبط با نهاد خانواده معلمان از جمله در نظر گرفتن سرانه‌های رفاهی و معیشتی و تفریحی مرتبط با اعضای خانواده معلمان، درگیری بیشتر معلمان در فرایندهای تصمیم‌گیری در مدارس جهت افزایش حس مشارکت و توجه بیشتر به شأن علمی و جایگاه معلمان.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده اول و مسئول نظارت بر فرآیند کار، تحلیل داده‌ها و تنظیم روش‌شناسی را بر عهده داشته است (۵۰ درصد). نویسنده دوم نگارش بیان مسئله و بحث و نتیجه‌گیری را بر عهده داشته است (۲۵ درصد)، نویسنده سوم روند بازنگری، اصلاحات و ویراستاری‌های مرتبط و تنظیم ساختار را بر عهده داشته است (۲۵ درصد).

### تشکر و قدردانی

از همه افرادی که ما را در این تحقیق یاری رساندند تشکر می‌کنیم.

### تعارض منافع

«هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است»

### منابع

- ستوده باوانی، منصور. (۱۳۹۷). نقش خستگی هیجانی ناشی از تدریس مجازی و استرس شغلی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان جوان و میانسال. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۱(۶)، ۲۲۵۵-۲۲۶۸.
- <https://doi.org/10.22038/mjms.2021.19624>
- صلیبی، ژاسنت، مدرسی، گلاله. (۱۳۹۵). بررسی رابطه سلامت عمومی با فرسودگی شغلی و کفایت اجتماعی معلمان زن مدارس ابتدایی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۳. *پژوهش‌نامه زنان*، ۷(۱۵)، ۱۲۷-۱۵۴.
- [https://womenstudy.ihcs.ac.ir/article\\_1948.html?lang=en](https://womenstudy.ihcs.ac.ir/article_1948.html?lang=en)
- عمادیان، آرزو، و شفیع‌آبادی، عبدالله. (۱۴۰۱). اثربخشی توانمندسازی شغلی مبتنی بر نظریه گاتفردسون بر بهبود مؤلفه‌های فرسودگی شغلی معلمان. *مطالعات ناتوانی*، ۱۲، ۸۲.
- <http://jdisabilstud.org/article-1-2402-fa.html>
- میرعرب رضی، رضا، عزیزی شمامی، مصطفی، و گرایلی، فرخنده. (۱۳۹۸). بررسی رابطه دانش مدیریت کلاس درس و خستگی عاطفی با نقش تعدیل‌گری خلاقیت. *تدریس پژوهی*، ۷(۳)، ۱۵۷-۱۴۱.
- <https://doi.org/10.34785/J012.2019.806>
- نامداری پژمان، مهدی، و ادوای، فرشید. (۱۴۰۳). مفهوم‌پردازی «اسارت در دام دانش» در معلمان ابتدایی. *توسعه حرفه‌ای معلم*، ۹(۲)، ۱-۲۱.
- <https://doi.org/10.48310/tpd.2024.15693.1595>



## References

- Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-tofamily conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*, 278–308. <https://doi.org/10.1037//1076-8998.5.2.278>
- Alsharif, A. (2020). The Protective Role of Resilience in Emotional Exhaustion Among Dental Students at Clinical Levels. *Psychology Research and Behavior Management, 13*(13), 989-995. <http://doi.org/10.2147/PRBM.S281580>
- Ansari, A., Pianta, R. C., Whittaker, J. V., Vitiello, V. E., & Ruzek, E. A. (2022). Preschool teachers' emotional exhaustion in relation to classroom instruction and teacher-child interactions. *Early Education and Development, 33*(1), 107-120. <http://doi.org/10409289/2020/1848301/10/1080>
- Arens, A. K., & Morin, A. J. S. (2016). Relations between teachers' emotional exhaustion and students' educational outcomes. *Journal of Educational Psychology, 108*(6), 800–813. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/edu0000105>
- Baeriswyl, S., Bratoljic, C., & Krause, A. (2021). How homeroom teachers cope with high demands: Effect of prolonging working hours on emotional exhaustion. *Journal of School Psychology, 85*, 125-139. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.02.002>
- Baeza-Velasco, C., Genty, C., Jaussent, I. et al. (2020) Study protocol of a multicenter randomized controlled trial of mindfulness-based intervention versus relaxation to reduce emotional exhaustion in medical students in France: the “Must prevent” study. *BMC Psychiatry, 20*, 115. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02529-9>
- Bernuzzi, C., Setti, I., Maffoni, M., & Sommovigo, V. (2022). From moral distress to burnout through work-family conflict: the protective role of resilience and positive refocusing. *Ethics & behavior, 32*(7), 578-600. <https://doi.org/10.1080/10508422.2021.1955682>
- Burić, I., Šimunović, M., & Balaž, B. (2022). Work–family conflicts and teacher commitment during the COVID-19 pandemic: a moderated mediation analysis of emotional exhaustion and psychological capital. *Educational Psychology, 1*-19. <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2022.2091750>
- Collie, R. J. (2021). COVID-19 and Teachers' Somatic Burden, Stress, and Emotional Exhaustion: Examining the Role of Principal Leadership and Workplace Buoyancy. *AERA Open, 7*. <https://doi.org/10.1177/2332858420986187>
- Cui L. (2022). The Role of Teacher-Student Relationships in Predicting Teachers' Occupational Wellbeing, Emotional Exhaustion, and Enthusiasm. *Frontiers in psychology, 13*, 896813. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.896813>
- Donker, M. H., Erisman, M. C., Van Gog, T., & Mainhard, T. (2020). Teachers' emotional exhaustion: associations with their typical use of and implicit attitudes toward emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychology, 11*, 867. <https://psycnet.apa.org/doi/10/3389/fpsyg.2020/00867>
- Eddy, C. L., Huang, F. L., Cohen, D. R., Baker, K. M., Edwards, K. D., Herman, K. C., & Reinke, W. M. (2020). Does teacher emotional exhaustion and efficacy predict student discipline sanctions? *School Psychology Review, 49*(3), 239-255. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1733340>
- Emadian, A., & Shafi'abadi, A. (2022). Dukanehie Fard F. The Effects of Job Empowerment per Shafi'abadi's Model on Teachers' Burnout. *Middle Eastern Journal of Disability Studies, 12*, 7-7. [In Persian] <http://jdisabilstud.org/article-1-2402-fa.html>
- Esteban, R. F. C., Mamani-Benito, O., Morales-García, W. C., Caycho-Rodríguez, T., & Mamani, P. G. R. (2022). Academic self-efficacy, self-esteem, satisfaction with studies, and virtual media use as depression and emotional exhaustion predictors among college students during COVID-19. *Heliyon, 8*(11), e11085. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11085>
- Fardous, N., & Afzal, M. T. (2022). Contribution of emotional exhaustion towards depersonalization among teachers. *Journal of Positive School Psychology, 6*(8), 5265-5274. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/10773>

- Ghasemi, F. (2024). The Effects of Dysfunctional Workplace Behavior on Teacher Emotional Exhaustion: A Moderated Mediation Model of Perceived Social Support and Anxiety. *Psychological Reports*, 127(5), 2526-2551. <https://doi.org/10.1177/00332941221146699>
- Haerens, L., Matos, L., Koc, A., Benita, M., & Abos, A. (2022). Examining school boards' chaotic leadership style in relation to teachers' job satisfaction and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 118, 103821. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2022.103821>
- Horvat, M., & Tement, S. (2020). Self-reported cognitive difficulties and cognitive functioning in relation to emotional exhaustion: Evidence from two studies. *Stress and Health*, 36(3), 350-364. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/smi.2930>
- Hui, Q., Yao, C., Li, M., & You, X. (2022). Upward social comparison sensitivity on teachers' emotional exhaustion: A moderated moderation model of self-esteem and gender. *Journal of Affective Disorders*, 299, 568-574. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.081>
- Idris, M. A., & Abdullah, S. S. (2022). Psychosocial safety climate improves psychological detachment and relaxation during off-job recovery time to reduce emotional exhaustion: A multilevel shortitudinal study. *Scandinavian journal of psychology*, 63(1), 19-31. <https://doi.org/10.1111/sjop.12789>
- Jeon, L., Buettner, C. K., & Grant, A. A. (2018). Early childhood teachers' psychological well-being: Exploring potential predictors of depression, stress, and emotional exhaustion. *Early education and development*, 29(1), 53-69. <https://doi.org/10.1080/10409289.2017.1341806>
- Klusmann, U., Aldrup, K., Roloff, J., Lütke, O., & Hamre, B. K. (2022). Does instructional quality mediate the link between teachers' emotional exhaustion and student outcomes? A large-scale study using teacher and student reports. *Journal of Educational Psychology*, 114(6), 1442-1460. <https://doi.org/10.1037/edu0000703>
- Klusmann, U., Aldrup, K., Roloff-Bruchmann, J., Carstensen, B., Wartenberg, G., Hansen, J., & Hanewinkel, R. (2023). Teachers' emotional exhaustion during the Covid-19 pandemic: Levels, changes, and relations to pandemic-specific demands. *Teaching and Teacher Education*, 121, 103908. <https://doi.org/10.1016%2Fj.tate.2022.103908>
- Kotaman, H., Demirali, E., & Karacabey, F. (2022). Teachers' Emotional Intelligence and Burnout. *Psycho-Educational Research Reviews*, 11(1), 1-13. [https://doi.org/10.52963/PERR\\_Biruni\\_V11.N1.01](https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V11.N1.01)
- Kuok, A. C., Teixeira, V., Forlin, C., Monteiro, E., & Correia, A. (2022). The effect of self-efficacy and role understanding on teachers' emotional exhaustion and work engagement in inclusive education in Macao (SAR). *International Journal of Disability, Development and Education*, 69(5), 1736-1754. <http://dx.doi.org/10.1080/1034912X.2020.1808949>
- Lee, K. C., Fairman, K.A., & El-Ibiary, S. Y. (2020). Item analysis of emotional exhaustion in pharmacy practice faculty. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 12(5), 504-507. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2020.01.003>
- Lee, M., Lee, K. J., Lee, S. M., & Cho, S. (2020). From emotional exhaustion to cynicism in academic burnout among Korean high school students: Focusing on the mediation effects of hatred of academic work. *Stress & Health*, 36(3), 376-383. <https://doi.org/10.1002/smi.2936>
- Lee, Y. H., & Cho, H. (2021). The roles of different types of passion in emotional exhaustion and turnover intention among athletic coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 465-476. <https://doi.org/10.1177/1747954120976955/10/1177>
- Lee, Y. H., Richards, K. A. R., & Washburn, N. (2021). Mindfulness, resilience, emotional exhaustion, and turnover intention in secondary physical education teaching. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 71(6), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100625>
- Leung, P., & Choo, D. (2022). The Relationship between Time Personality and Teachers' Emotional Exhaustion: A Moderated Mediation Model. *Journal of Research in Social Science and Humanities*, 1(2), 39-65. <https://www.pioneerpublisher.com/jrssh/article/view/80>

- Li, C., Zhang, Y., Randhawa, A. K., & Madigan, D. J. (2020). Emotional exhaustion and sleep problems in university students: Does mental toughness matter? *Personality and Individual Differences*, 163, Article 110046. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110046>
- Liu, S., & Zhou, H. (2020). The Role of Sense of Power in Alleviating Emotional Exhaustion in Frontline Managers: A Dual Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2207. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072207>
- Maas, J., Schoch, S., Scholz, U., Rackow, P., Schüler, J., Wegner, M., & Keller, R. (2021). Teachers' perceived time pressure, emotional exhaustion and the role of social support from the school principal. *Social Psychology of Education*, 24, 441-464. <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09605-8>
- Magnini, V. (2009). Understanding reducing work-family conflict in the hospitality industry. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 8, (2), 119- 136. <https://doi.org/10.1080/15332840802269643>
- Mirarab, R., Azizi shomami, M., & Grayli, F. (2019). Study of relationship between classroom management knowledge and emotional fatigue with the moderating role of creativity. *Research in Teaching*, 7(3), 157-141. [In Persian] <https://doi.org/10.34785/J012.2019.806>
- Namdari Pejman, M., & Edvay, F. (2024). Conceptualization of "Captivity in the Trap of Knowledge" in Primary Teachers. *Teacher Professional Development*, 9(2), 1-21. [In Persian] <https://doi.org/10.48310/tpd.2024.15693.1595>
- Olivier, E., Janosz, M., Morin, A. J., Archambault, I., Geoffrion, S., Pascal, S., ... & Pagani, L. S. (2021). Chronic and Temporary Exposure to Student Violence Predicts Emotional Exhaustion in High School Teachers. *Journal of School Violence*, 20(2), 195-211. <http://dx.doi.org/10.1080/15388220.2021.1875841>
- Pogore, E. F., López-Sangil, M. C., García-Señorán, M. M., & González, A. (2019). Teachers' job stressors and coping strategies: Their structural relationships with emotional exhaustion and autonomy support. *Teaching and Teacher Education*, 85, 269–280. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.07.001>
- Portilla, A., Meza, M. F., & Lizana, P. A. (2022). Association between emotional exhaustion and tobacco consumption in teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2606. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19052606>
- Rhéaume, A. (2022). Job characteristics, emotional exhaustion, and work–family conflict in nurses. *Western journal of nursing research*, 44(6), 548-556. <https://doi.org/10.1177/01939459211005712>
- Richards, K. A. R., Wilson, W. J., Holland, S. K., & Haegele, J. A. (2020). The relationships among perceived organization support, resilience, perceived mattering, emotional exhaustion, and job satisfaction in adapted physical educators. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37(1), 90-111. <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0053>
- Salibi, J., & Modaresi, G. (2016). Studying the Relationship between General Health and Occupational Burnout and Social Competency of Primary School Female Teachers of Tehran (Academic year of 1392-93). *Women Studies*, 7(15), 127-154. [In Persian] [https://womenstudy.ihcs.ac.ir/article\\_1948.html?lang=en](https://womenstudy.ihcs.ac.ir/article_1948.html?lang=en)
- Sandelowski, M., Barroso, J. & Voils, C. (2007). Using Qualitative Metasummary to Synthesize Qualitative and Quantitative Descriptive Findings. *Research in Nursing & Health*, 30 (1), 99-111. <https://doi.org/10.1002/nur.20176>
- Sotudeh Bavani, M. (2019). The role of emotional fatigue caused by virtual teaching and job stress in predicting burnout of young and middle-aged teachers. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 61(6), -. [In Persian] <https://doi.org/10.22038/mjms.2021.19624>
- Van Eycken, L., Amitai, A., & Van Houtte, M. (2022). Be true to your school? Teachers' turnover intentions: the role of socioeconomic composition, teachability perceptions, emotional exhaustion and teacher efficacy. *Research Papers in Education*, 39(1), 24–49. <https://doi.org/10.1080/02671522.2022.2089208>

- Voss, T., & Kunter, M. (2020). "Reality Shock" of Beginning Teachers? Changes in Teacher Candidates' Emotional Exhaustion and Constructivist-Oriented Beliefs. *Journal of Teacher Education*, 71(3), 292-306. <https://doi.org/10.1177/0022487119839700>
- Wang, H., & Burić, I. (2023). A diary investigation of teachers' emotional labor for negative emotions: Its associations with perceived student disengagement and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 127, 104117. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104117>
- Washburn, N. S., Simonton, K. L., Richards, K. A. R., & Lee, Y. H. (2022). Examining Role Stress, Emotional Intelligence, Emotional Exhaustion, and Affective Commitment Among Secondary Physical Educators. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(4), 669–679. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0102>
- Werang, B. R., Leba, S. M., Agung, A. A., Wullur, M. M., Yunarti, B. S., & Asaloei, S.I. (2021). Indonesian teachers' emotional exhaustion and commitment to teaching: A correlational study. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 16, 522-531. <https://doi.org/10.18844/cjes.v16i2.5631>
- Wullur, M. M., & Werang, B. R. (2020). Emotional exhaustion and organizational commitment: Primary school teachers' perspective. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 9(4), 912-919. <http://doi.org/10.11591/ijere.v9i4.20727>
- Xu, R., & Jia, X. (2022). An Investigation into Chinese EFL Teachers' Self-Efficacy and Stress as Predictors of Engagement and Emotional Exhaustion. *SAGE Open*, 12(2). <https://doi.org/21582440221093342/10/1177>.
- Xu, S., Ouyang, X., Shi, X., Li, Y., Chen, D., Lai, Y., & Fan, F. (2020). Emotional exhaustion and sleep-related worry as serial mediators between sleep disturbance and depressive symptoms in student nurses: A longitudinal analysis. *Journal of Psychosomator Research*, 129, 109870. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109870>
- Zhou, S., & Li, X. (2022). Does Organizational Commitment Buffer the Relation between Work-to-family Conflict and Emotional Exhaustion in Chinese Preschool Teachers? *Early Education and Development*, 33(7), 1256-1269. <https://doi.org/10.1080/10409289.2021.1946760>