



Research Paper



Determining the contribution of social support and self-control components in predicting job burnout of elementary school principals

Amirmohamad khaki goudarzi^۱, Reza sheibanifar^{۲*}, Hamid mohamadi^۳, Khatere masoumi^۴

^۱- MSC in Educational Management, Faculty of Humanities, Islamic Azad Universtiy of Boroujerd, Iran.

^۲- MSC in School counseling, Faculty of Humanities, Islamic Azad Universtiy of Arak, Iran.

^۳- MSC in Educational Philosophy, Faculty of Humanities, Malayer Universtiy of Malayer, Iran

^۴- BA in Elementary Education, Faculty of Humanities, Islamic Azad Universtiy of Boroujerd, Iran

Use your device to scan and read article online



Citation: khaki goudarzi, A, Sheibanifar, R, Mohamadi, H, Masoumi, Kh. (۲۰۲۲) [Determining the contribution of social support and self-control components in predicting job burnout of elementary school principals].(Persian). Journal of school Counseling.۲(۲).۱-۱۸

doi: [10.22098/JSC.2022.11497.106](https://doi.org/10.22098/JSC.2022.11497.106)



Received: ۲۰۲۲/۱/۱۹

Accepted: ۲۰۲۲/۹/۸

Available Online: ۲۰۲۲/۹/۲۳

ABSTRACT

Objective: School administrators are faced with new demands, more complex decisions, and additional responsibilities than ever before. Their day is usually filled with various administrative functions such as providing resources, managing learner discipline, resolving conflicts with parents, and dealing with unexpected teacher and learner crises. Therefore, the current research was conducted with the aim of determining the contribution of social support and self-control components in predicting the job burnout of elementary school principals.

Materials and Methods: The research method was applied in terms of purpose and data collection in the descriptive-correlation research group and in terms of scope of work in the quantitative research group. The statistical population of the research consists of ۲۵۰ principals and vice-principals of Ashtrinan education and training schools in the academic year ۲۰۰۸-۲۰۱۹, and ۸۶ people were selected as a sample using the sampling table of Karjesi and Morgan. In order to collect data, the standard questionnaires of social support by Sherburne and Stewart (۱۹۹۱), self-control by Tanji (۲۰۰۴), and job burnout by Meslesh (۱۹۸۱) were used. The collected data were analyzed using descriptive and inferential tests using SPSS ۲۱ software.

Results: The research findings showed that between social support (informational support, social network support, self-esteem support, device support) and self-control (primary self-control, inhibitory self-control) with correlation coefficients of -۰.۶۲۴ and -۰.۶۷۸ respectively. $r=۰.۵۴۰$, $r=۰.۵۸۷$ and $r=۰.۶۷۳$, $r=۰.۷۰۹$ have a significant and inverse relationship with job burnout.

Discussion and Conclusion: In view of this issue, it is necessary to provide training and create support systems and self-control training for primary school principals.

Keywords:

Social support, self - control, School administrators, Job exhaustion, Elementary

*Corresponding Author: Reza Sheibanifar

Address: Department school counseling, Islamic Azad University Arak, Iran

Tel: ۰۹۱۶۷۴۷۲۰۷۸

E-mail: Rezasheybani1996@yahoo.com



M

1. Introduction

Many factors can affect the job burnout of school administrators, one of these factors is social support. Man is a social being and he needs his fellows throughout his life. This need can be seen in different aspects and in different ways. Since birth, humans live in a network of social relationships, and as Vygotsky says, the origin of the human psyche is society, and the process that shapes it is communication (Leotiu, 2005).

Another factor that can affect the burnout of school administrators is self-control. According to Kreitner and Kinney, self-control is defined as important and measurable individual differences in behavioral characteristics that indicate the degree to which one's behavioral characteristics correspond to the existing conditions and situations. People may take care in their decisions and control it, or they may rush and interfere with their inner feelings in making decisions, which is called self-control behavior (Bashirian et al, 2013). According to (Tanji et al, 2004), there are two types of self-control: primary self-control, which refers to the better prediction of a person to perform desirable behaviors, and inhibitory self-control, which refers to preventing unpleasant behavior and predicting them.

The burnout of school administrators was examined as one of the most important issues of the day, both from the psychological and physical aspects. In this research, from two components called "social support and self-control", one of which represents the social dimension of man and the other one represents the individual (self) dimension of man, an attempt was made to separately consider the effects of society and the individual on the burnout of school principals. Considering that no research with the mentioned variables was found on primary school principals, it was one of the reasons for conducting this research. In addition, considering the importance of managers' burnout and the limited research in this field, the present study seeks to answer the question that there is a relationship between self-control and social support and the burnout of elementary school managers? Therefore, the general purpose of this research is the relationship between social support and self-control with job burnout in elementary school principals.

2. Materials and Methods

The research design was descriptive and correlational. The statistical population of the research consisted of 200 principals of elementary schools in Borujerd city in the academic year of 2018-2019. 68 people participated in the research and were selected using random sampling method. Data collection was done using questionnaires of social support scale, self-control scale and job burnout scale. Sherburne and Stewart (1991) questionnaire was used to collect data related to the social support variable. This test, which measures the amount of social support received by the subject, has 19 statements and 9 subscales. Tanji's (2004) questionnaire was used to collect data related to the self-control variable. This questionnaire is designed to measure the level of control people have over themselves. It has 13 questions and its response range is 9 degrees (never = 1) (rarely = 2) (occasionally = 3) (a lot = 4) (very much = 9). In order to collect the data related to the variable of job burnout, the Meslash questionnaire (1981) was used. This questionnaire contains 22 items that measure emotional exhaustion, depersonalization phenomena and lack of personal success in the context of professional activities.

۳. Results

The analysis of demographic information and the descriptive indicators of the research showed that among the principals of the participating schools; ۶۵,۱٪ of respondents to the questionnaire were women and ۳۴,۹٪ were men. Therefore, it is concluded that a higher percentage of respondents to the questionnaire were women. The service history of ۱۰,۵٪ of teachers was between ۰ and ۱۰ years, ۳۳,۷٪ between ۱۰ and ۲۰ years and ۵۵,۸٪ between ۲۰ and ۳۰ years. Therefore, it can be concluded that the service history of a higher percentage of people answering the questionnaire was between ۲۰ and ۳۰ years. The level of education of ۱۱,۶ percent of managers was post-diploma, ۴۵,۳ percent bachelor, ۴۱,۹ percent master's degree, and ۱,۲ percent doctorate. So it can be concluded that the level of education was a higher percentage of undergraduate teachers. ۲۰,۹٪ of teachers were between ۳۰-۴۰ years old, ۶۲,۸٪ between ۴۰-۵۰ years old and ۱۶,۳٪ more than ۵۰ years old. So it can be concluded that the age of most of the respondents to the questionnaire was between ۴۰-۵۰ years.

۴. Discussion and Conclusion

The findings of the research were in line with the results of (Saeidi, ۲۰۱۶), (Ahmadi Rad, ۲۰۱۹), (Dogan et al., ۲۰۱۵), (Kassidy, ۲۰۰۹), (Castlewise, ۲۰۰۶). In explaining this finding, it can be said that when psychological pressure increases, people who have high social support do not show symptoms of depression, and therefore social support reduces the effect of psychological pressure by increasing the correct understanding of stressful psychological events. The results of the findings showed that social support has an important role in the self-confidence of school administrators, which will be effective in dealing with their burnout. People who have higher social support have less agitation and report higher mental health.

The findings of the research were consistent with the results of (Zare Ernani, ۲۰۱۵), (Bastami, ۲۰۱۵), (Siebert et al, ۲۰۱۶). In the explanation of this finding, it can be said that according to (Bashirian et al., ۲۰۱۳) people who have high self-control take care and control their decisions or rush and interfere with their inner feelings in their decisions. School principals with high self-control are likely to achieve better long-term performance results because they appear to be better able to complete tasks on time, avoid recreational activities that interfere with their work, and avoid distractions that disrupt their performance.

۵. Ethical Consideration

Compliance with ethical guidelines: All applicable ethical guidelines and principles are considered in this study.

Funding: No funding was received for this research from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors

Authors' contributions: All authors wrote and edited the article.

Conflicts of interest: No potential conflict of interest relevant to this article was reported.



مقاله علمی- پژوهشی

تعیین سهم مولفه‌های حمایت اجتماعی و خودکنترلی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی مدیران مدارس ابتدایی

امیرمحمد خاکی گودرزی^۱، رضا شیبانی فر^{۲*}، حمید محمدی^۳، خاطره معصومی^۴

- ۱- کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران
- ۲- کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران
- ۳- کارشناسی ارشد فلسفه تعلیم و تربیت، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه ملایر، ملایر، ایران
- ۴- کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

استناد به مقاله: خاکی گودرزی، امیرمحمد، شیبانی فر، رضا، محمدی، حمید، معصومی، خاطره (۱۴۰۱). تعیین سهم مولفه‌های حمایت اجتماعی و خودکنترلی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی مدیران مدارس ابتدایی. فصلنامه مشاوره ی مدرسه. ۱۸(۱). ۱-۱۸.

doi: [10.22098/JSC.2022.11497.1056](https://doi.org/10.22098/JSC.2022.11497.1056)

برای مطالعه آنلاین مقاله، کد زیر را اسکن نمایید.



چکیده

اهداف: مدیران مدارس با خواسته‌های جدید، تصمیمات پیچیده‌تر و مسئولیت‌های اضافی بیش از هر زمان دیگری مواجه هستند. روز آن‌ها معمولاً با عملکردهای مختلف مدیریتی مانند تهیه منابع، مدیریت نظم فراگیرنده، حل تعارضات با والدین و برخورد با بحران‌های غیرمنتظره معلم و فراگیر پر می‌شود. لذا پژوهش حاضر باهدف تعیین سهم مولفه‌های حمایت اجتماعی و خودکنترلی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی مدیران مدارس ابتدایی انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش از نظر هدف کاربردی و از منظر گردآوری داده‌ها در گروه تحقیقات توصیفی-همبستگی و برحسب دامنه کار در گروه تحقیقات کمی بود. جامعه آماری پژوهش را تعداد ۲۵۰ نفر از مدیران و معاونان مدارس آموزش و پرورش اشرینان در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ تشکیل می‌دهد که با استفاده از جدول تعیین حجم نمونه کرجسی و مورگان تعداد ۸۶ نفر به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای (سهمیه‌ای) به‌عنوان نمونه انتخاب شده‌اند. به منظور گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های استاندارد حمایت اجتماعی شربورن و استوارت (۱۹۹۱)، خودکنترلی تانجی (۲۰۰۴)، فرسودگی شغلی سملس (۱۹۸۱) استفاده شده است. داده‌های جمع‌آوری شده با بهره‌گیری از آزمون‌های توصیفی و استنباطی به کمک نرم‌افزار SPSS ۲۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که بین حمایت اجتماعی (حمایت اطلاعاتی، حمایت شبکه اجتماعی، حمایت عزت نفس، حمایت وسیله) و خودکنترلی (خودکنترلی اولیه، خودکنترلی منع‌کننده) با ضرایب همبستگی به ترتیب ۰/۶۷۸-، ۰/۵۴۰-، ۰/۵۸۷- و ۰/۶۷۳- وجود دارد. با فرسودگی شغلی رابطه معنادار و معکوس وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به این مسئله ارائه آموزش‌ها و ایجاد سیستم‌های حمایتی و آموزش خودکنترلی مدیران مدارس ابتدایی ضرورت دارد.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۷/۱۹
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۰۵
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۹/۲۴

کلیدواژه‌ها:

حمایت اجتماعی، خودکنترلی، مدیران مدارس، فرسودگی- شغلی، ابتدایی.

۱. مقدمه

مدیران با خواسته‌های جدید، تصمیمات پیچیده‌تر و مسئولیت‌های اضافی بیش از هر زمان دیگری مواجه هستند. روز آن‌ها معمولاً با عملکردهای مختلف مدیریتی مانند تهیه منابع، مدیریت نظم فراگیرنده، حل تعارضات با والدین و برخورد با بحران‌های غیرمنتظره معلم و فراگیر پر می‌شود (شیبانی فر، ۱۴۰۱). یکی از مشکلاتی که مدیران مدارس درگیر آن می‌شوند فرسودگی شغلی است. از علل بروز فرسودگی شغلی افزون بر مواجه با استرس‌هایی نظیر مرگ‌ومیر می‌توان به عواملی مانند: حمایت اجتماعی کم، فشار کاری بالا، عدم وجود امنیت شغلی، پایین بودن حقوق و مزایا، تصمیم‌گیری در مواقع اورژانسی بر اساس اطلاعات ناکافی و

*نویسنده مسئول

رضا شیبانی فر

نشانی: کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشکده علوم تربیتی

و روانشناسی، دانشگاه آزاد واحد اراک، ایران

تلفن: ۰۹۱۶۷۴۲۰۷۸

پست الکترونیک: Rezashyebani1996@yahoo.com



پاسخگو بودن برای نتایج این تصمیم‌گیری‌ها، تلاش همراه با فشار روانی برای اجتناب از هرگونه اشتباه (طلایی و همکاران، ۱۳۸۷؛ صابری و همکاران، ۱۳۸۷)، تعارض نقش‌ها و ارزش‌ها، کمبود و توزیع نامناسب نیروها (انوشه و همکاران، ۱۳۸۷) اشاره کرد. عوامل بسیاری می‌تواند بر فرسودگی شغلی مدیران مدارس مؤثر باشد، یکی از این عوامل حمایت اجتماعی^۱ است. انسان موجودی اجتماعی است و در طول حیات خویش نیازمند هموعان خود است. این نیازمندی در جنبه‌های مختلف و به صورتی متفاوت قابل مشاهده است. انسان از زمان تولد در میان شبکه‌ای از روابط اجتماعی به سر می‌برد و همان‌طور که ویگوتسکی می‌گوید خاستگاه روان آدمی اجتماع است و فرایندی که به آن شکل می‌دهد ارتباط است (لئوتیو^۲، ۲۰۰۵). حمایت اجتماعی با افزایش درک صحیح از رویدادهای روانی فشارزا باعث کاهش تأثیر فشار روانی می‌شود. انسان‌ها از طریق نیازها و خواسته‌هایشان وارد مشاغل مختلف می‌شوند و بسیاری از اوقات زندگی خود را در قالب مشاغل سپری می‌کنند. امروزه فشار روانی ناشی از کار در میان عامه مردم و سایر کسانی که مسئولیت بیشتری به عهده‌دارند، رایج بوده و در رأس امور قرار دارد. کار صرف‌نظر از تأمین مالی، سایر نیازهای اساسی آدمی نظیر تحرک روانی و بدنی، تماس اجتماعی، احساسات خود ارزشمندی، اعتماد و توانمندی را ارضاء می‌کند، می‌تواند منبع فشار روانی نیز باشد (محمدی، ۱۳۸۷).

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند بر فرسودگی شغلی مدیران مدارس مؤثر باشد خودکنترلی^۳ است. خودکنترلی به گفته کریتنر و کینکی^۴ به‌عنوان تفاوت‌های مهم فردی و قابل‌سنجش ویژگی‌های رفتاری تعریف می‌شود که بیانگر میزان مطابقت ویژگی‌های رفتاری خود با شرایط و موقعیت موجود است. افراد ممکن است در تصمیم‌گیری‌های خود مراقبت کرده و آن را کنترل کنند یا دچار تعجیل و دخالت دادن احساسات درونی خود در تصمیم‌گیری شوند که اصطلاحاً به این رفتار خودکنترلی گفته می‌رود (بشیریان و همکاران، ۱۳۹۱). طبق نظر (تانجی و همکاران^۵، ۲۰۰۴) دو نوع خودکنترلی وجود دارد: خودکنترلی اولیه که اشاره به پیش‌بینی بهتر شخص برای انجام رفتارهای مطلوب دارد و خودکنترلی منع‌کننده که اشاره به جلوگیری از رفتار ناخوشایند و پیش‌بینی آن‌ها دارد. سعیدی^۶ (۱۳۹۶) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی با فرسودگی شغلی معلمان مدارس دخترانه نشان داد که بین حمایت اجتماعی و فرسودگی شغلی رابطه معنی‌داری وجود دارد. بدین معنی که هرچقدر میزان حمایت اجتماعی در آن‌ها بالاتر باشد از فرسودگی شغلی پایین‌تری برخوردار هستند. صاحب محمدی^۷ (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر فرسودگی شغلی معلمان دزفول نشان داد بین اندازه شبکه اجتماعی و فرسودگی شغلی رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد، بین تنوع شبکه اجتماعی و فرسودگی شغلی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد و بین متغیرهای سازمانی و فرسودگی شغلی همبستگی معنادار و معکوس وجود دارد. (احمدی راد^۸، ۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان رابطه هوش هیجانی و حمایت اجتماعی با فرسودگی شغلی در زنان شاغل نشان داد، حمایت اجتماعی همبستگی منفی معناداری با فرسودگی شغلی دارد و حمایت اجتماعی از جهات گوناگون می‌تواند پیش‌بینی‌کننده فرسودگی شغلی باشد.

(دوگان و همکاران^۹، ۲۰۱۵) در تحقیق خود به پیش‌بینی فرسودگی از روی متغیرهای رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی پرداختند. آنان پس از بررسی وضعیت تعدادی از کارکنان یک سازمان در کشور ترکیه پی بردند که دو متغیر «رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی» سبب تبیین ۳۴ درصد از متغیرهای فرسودگی شغلی می‌شود. آنان همچنین اشاره نمودند که متغیرهای رضایت از زندگی

^۱ Social support

^۲ Leontiev

^۳ Self-control

^۴ Crittner & Kinky

^۵ Tangney et al

^۶ Dogan et al



و حمایت اجتماعی سبب کاهش فرسودگی در میان افراد شاغل می‌گردد. (کسیدی^۱، ۲۰۰۹) در پژوهش خود تصریح کرد حمایت اجتماعی نقش واسطه‌ای بر فرآیند تنیدگی و فرسودگی ناشی از آن دارد. افرادی که حمایت اجتماعی بیشتری دریافت می‌کنند از آثار بیماری‌های روانی و جسمانی و فرسودگی ناشی از آن‌ها کمتر رنج می‌برند. در پژوهشی (کستلویتز^۲، ۲۰۰۶) رابطه بین استفاده از حمایت اجتماعی و فرسودگی شغلی را در بین ۱۵۰ پرستار که به‌طور تصادفی انتخاب شده بودند را مورد بررسی قرار داد، نتایج نشان داد که پرستارانی که از «حمایت اجتماعی اجتناب، فرار، خودکنترلی و مواجهه شدن» استفاده کرده بودند از فرسودگی شغلی بالاتری برخوردار بودند و پرستارانی که از راهبردهای مقابله‌های حل مسئله ارزیابی مجدد مثبت، جستجوی حمایت اجتماعی استفاده کرده بودند فرسودگی کمتری را گزارش کرده بودند. در پژوهشی که (زارع ارنانی، ۱۳۹۵) با عنوان تعیین سهم کنترل عواطف و خودکنترلی و ارزیابی فشار روانی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی در پرستاران خانم نشان داد که بین خودکنترلی و فرسودگی شغلی رابطه منفی معنادار وجود داشت که در این رابطه پیشنهاد بر ترویج خودکنترلی در جهت کاهش فرسودگی شغلی داشت. (بسطامی، ۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان رابطه سرمایه روان‌شناختی، سخت‌رویی و خودکنترلی با فرسودگی شغلی کارکنان شرکت پتروشیمی نشان داده شده بین خودکنترلی با فرسودگی شغلی در بعد خستگی عاطفی و مسخ شخصیت رابطه منفی معنادار و با فرسودگی شغلی بعد موفقیت فردی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و سرمایه روان‌شناختی و سخت‌رویی و خودکنترلی توان پیش‌بینی ابعاد فرسودگی شغلی را دارد. نتایج پژوهش‌های گذشته نشان داده است که سطح پایین خودکنترلی منجر به ایجاد رفتارهایی می‌شود که پیامدهایی همچون چاقی، سوء مصرف مواد و رفتارهای تکانشی را به دنبال خواهد داشت (سیرت و همکاران^۳، ۲۰۱۶). همچنین نتایج پژوهش (شیبانی فر، ۱۴۰۰) بر روی معلمان در همه‌گیری کرونا نشان داد، برنامه‌های آموزشی، فشار زیادی را وارد کرده و با فرسودگی شغلی آنان رابطه معناداری دارد.

فرسودگی شغلی مدیران مدارس به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مسائل روز چه از جنبه‌های روحی روانی و چه از لحاظ جسمانی و فیزیکی مورد بررسی قرار گرفت. در این پژوهش از دو مؤلفه بانام‌های «حمایت اجتماعی و خودکنترلی» که یکی نماینده بُعد اجتماعی انسان و دیگری نماینده بُعد فردی (خود) انسان است سعی بر آن شد تا به‌صورت مجزا تأثیرات اجتماع و خود فرد بر فرسودگی شغلی مدیران مدارس را ملاحظه نماییم. نظر به اینکه هیچ پژوهشی با متغیرهای یادشده بر روی مدیران مدارس ابتدایی یافت نشد از دلایل انجام این تحقیق بود. افزون بر آن با توجه به اهمیت فرسودگی شغلی مدیران و محدود بودن پژوهش در این زمینه، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که بین خودکنترلی و حمایت اجتماعی با فرسودگی شغلی مدیران مدارس ابتدایی رابطه وجود دارد؟ بنابراین هدف کلی این پژوهش تعیین سهم مولفه‌های حمایت اجتماعی و خودکنترلی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی مدیران مدارس ابتدایی می‌باشد.

۲. مواد و روش‌ها

طرح پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را تعداد ۲۵۰ نفر از مدیران مدارس مقطع ابتدایی شهر بروجرد در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ تشکیل داد. ۸۶ نفر در پژوهش شرکت کردند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های مقیاس حمایت اجتماعی، مقیاس خودکنترلی و مقیاس فرسودگی شغلی بود.

^۱ Cassidy

^۳ Seibert et al

^۲ Ceslowitz



جهت گردآوری داده های مربوط به متغیر حمایت اجتماعی از پرسشنامه شربورن و استوارت (۱۹۹۱) استفاده شد. این آزمون که میزان حمایت اجتماعی دریافت شده توسط آزمودنی را می‌سنجد دارای ۱۹ عبارت و ۵ زیر مقیاس است. این مقیاس یک ابزار خود گزارشی است و آزمودنی میزان مخالفت یا موافقت خود را با هر یک از عبارات در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (هیچ وقت = ۱ امتیاز) (به ندرت = ۲ امتیاز) (گاهی اوقات = ۳ امتیاز) (اغلب = ۴ امتیاز) (همیشه = ۵ امتیاز) مشخص می‌سازد. پایین ترین امتیاز ۱۹ و بیشترین امتیاز ۹۵ است. نمره بالای آزمودنی در این مقیاس بیانگر این است که آزمودنی از حمایت اجتماعی مطلوبی برخوردار است. پایایی پرسشنامه حمایت اجتماعی شربورن و استوارت با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰,۷۴ تا ۰,۹۳ گزارش شده است. تمنایی فر و نیک منصور (۱۳۹۳) ضمن به تائید رساندن روایی صوری و محتوایی این ابزار از دیدگاه متخصصان روانشناسی، پایایی آن را با ضریب آلفای کرونباخ ۰,۹۷ اعلام کردند.

جهت گردآوری داده های مربوط به متغیر خودکنترلی از پرسشنامه تانجی (۲۰۰۴) استفاده شد. این پرسشنامه به منظور سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان ساخته شده. دارای ۱۳ سؤال بوده طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت با ۵ درجه (هرگز = ۱) (به ندرت = ۲) (گاه گاهی = ۳) (زیاد = ۴) (بسیار زیاد = ۵) است. حداکثر نمره ۶۵ و حداقل ۱۳ است. نمره بالا بیانگر خودکنترلی بالاتر فرد خواهد بود و برعکس. همچنین پایایی پرسشنامه تانجی و همکاران بر روی ۲ نمونه آماری با استفاده از آلفای کرونباخ ۰,۸۳ و ۰,۸۵ به دست آمده است و روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش موسوی مقدم و همکاران (۱۳۹۴) محاسبه و مورد تائید قرار گرفته است.

جهت گردآوری داده های مربوط به متغیر فرسودگی شغلی از پرسشنامه مسلش (۱۹۸۱) استفاده شد. این آزمون توسط مسلش (۱۹۸۱) ساخته شده است که برآورد جدیدی از پدیده تنیدگی یعنی فرسودگی است. این پرسشنامه شامل ۲۲ ماده است که به سنجش خستگی عاطفی، پدیده‌های شخصیت زدایی و فقدان موفقیت فردی در چارچوب فعالیت‌های حرفه‌ای پرداخته است. نحوه نمره گذاری ماده‌های این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای صورت می‌گیرد. گزینه‌های این آزمون با هرگز، خیلی کم، کم، متوسط، بالای متوسط، زیاد، خیلی زیاد مشخص شده است. مسلش و جکسون ضریب پرسشنامه فرسودگی شغلی را برای خستگی عاطفی ۰,۹، شخصیت زدایی ۰,۷۹ و موفقیت فردی را ۰,۷۱ گزارش کرده‌اند. همچنین بدری گرگوری (۱۳۷۴) ضریب پایایی این آزمون را با روش آلفای کرونباخ بین ۰,۷۵ تا ۰,۸۴ محاسبه کرده است.

۳. یافته‌ها

تحلیل اطلاعات جمعیت شناختی شاخص‌های توصیفی پژوهش نشان دادند که از بین مدیران مدارس شرکت کننده؛ ۶۵/۱ درصد (۳۰ نفر) از پاسخ‌دهندگان به پرسشنامه زن و ۳۴/۹ درصد (۵۶ نفر) مرد بوده‌اند. سن ۲۰/۹ درصد (۱۸ نفر) از معلمان بین ۳۰-۴۰ سال، ۶۲/۸ درصد (۵۴ نفر) بین ۴۰-۵۰ سال و ۱۶/۳ درصد (۱۴ نفر) بیشتر از ۵۰ سال بوده است. سابقه خدمت ۱۰/۵ درصد (۹ نفر) از معلمان بین ۰ تا ۱۰ سال، ۳۳/۷ درصد (۲۹ نفر) بین ۱۰ تا ۲۰ سال و ۵۵/۸ درصد (۴۸ نفر) بین ۲۰ تا ۳۰ سال بوده است. میزان تحصیلات ۱۱/۶ درصد (۱۰ نفر) از مدیران فوق‌دیپلم، ۴۵/۳ درصد (۳۹ نفر) کارشناسی، ۴۱/۹ درصد (۳۶ نفر) کارشناسی ارشد و ۱/۲ درصد (۱ نفر) دکتری بوده است. پس نتیجه گرفته می‌شود میزان تحصیلات درصد بیشتری از معلمان کارشناسی بوده است

یافته‌ها نشان داد در نمونه ۸۶ نفری، مقیاس‌های حمایت اطلاعاتی دارای میانگین ۳/۷۲ و انحراف معیار ۰/۴۷، حمایت وسیله دارای میانگین ۳/۹۹ و انحراف معیار ۰/۴۲، حمایت عزت نفس دارای میانگین ۳/۵۳ و انحراف معیار ۰/۶، حمایت شبکه اجتماعی دارای



میانگین ۴/۱۶ و انحراف معیار ۰/۵۱، خودکنترلی اولیه دارای میانگین ۳/۶۳ و انحراف معیار ۰/۴۸، خودکنترلی منع کننده دارای میانگین ۳/۶۱ و انحراف معیار ۰/۴۲ و فرسودگی شغلی دارای میانگین ۲/۱۸ و انحراف معیار ۰/۳۴ است؛ بر اساس یافته‌ها حمایت شبکه اجتماعی و خودکنترلی اولیه با بالاترین میانگین و فرسودگی شغلی با پایین ترین میانگین نشان داده شدند.

جهت بررسی برابری واریانس متغیرهای حمایت اجتماعی و ابعاد آن شامل: حمایت اطلاعاتی، حمایت وسیله، حمایت عزت نفس و حمایت شبکه اجتماعی، خودکنترلی و ابعاد آن شامل: خودکنترلی اولیه و خودکنترلی منع کننده و فرسودگی شغلی، آزمون لوین استفاده شده است. در این مورد اگر سطح معنی داری از میزان خطای ۰/۰۵ بیشتر باشد واریانس این متغیرها یکسان است.

جدول ۱. آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس ها

متغیر	آماره لوین	سطح معنی داری
حمایت اطلاعاتی	۳/۷۲۳	۰/۰۵۷
حمایت وسیله	۰/۶۳۰	۰/۴۳۰
حمایت عزت نفس	۲/۶۲۱	۰/۰۵۹
حمایت شبکه اجتماعی	۰/۰۲۱	۰/۸۸۶
حمایت اجتماعی	۰/۰۷۸	۰/۷۸۱
خودکنترلی اولیه	۰/۸۶۹	۰/۳۵۴
خودکنترلی منع کننده	۰/۰۰۱	۰/۹۷۶
خودکنترلی	۰/۹۸۳	۰/۳۲۴
فرسودگی شغلی	۰/۳۷۴	۰/۵۴۲

با توجه به نتایج جدول ۱، چون سطح معناداری برای متغیرهای حمایت اجتماعی و ابعاد آن شامل: حمایت اطلاعاتی، حمایت وسیله، حمایت عزت نفس و حمایت شبکه اجتماعی، خودکنترلی و ابعاد آن شامل: خودکنترلی اولیه و خودکنترلی منع کننده و فرسودگی شغلی، بیشتر از خطای ۰/۰۵ است لذا واریانس آنها یکسان است.

یکی از مفروضاتی که در رگرسیون مدنظر قرار می گیرد، استقلال خطاها (تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش بینی شده توسط معادله‌ی رگرسیون) از یکدیگر است. در صورتی که فرضیه‌ی استقلال خطاها رد شود و خطاها با یکدیگر همبستگی داشته باشند امکان استفاده از رگرسیون وجود ندارد. به منظور بررسی استقلال خطاها از یکدیگر از آزمون دوربین واتسن استفاده می شود. چنانچه آماره‌ی دوربین واتسن در بازه‌ی ۱/۵ تا ۲/۵ قرار گیرد فرض صفر تایید می شود و در غیر این صورت فرض یک تایید می شود.



آزمون فرض:

H_1 : بین خطاها همبستگی وجود دارد.

با توجه به جدول ۲ در رگرسیون اخیر مقدار آماره دوربین واتسون برابر ۱/۵۲۱ می باشد که در بازه بین ۱/۵ تا ۲/۵ قرار می گیرد پس وضعیت بسیار مطلوب است و مشکلی از این جهت وجود نخواهد داشت.

جدول ۲. آزمون دوربین واتسن

مقدار دوربین واتسن	خطای استاندارد تخمین زده شده	ضریب تعدیل شده	مجذور ضریب تعیین	ضریب تعیین	مدل
۱/۵۲۱	۰/۱۷۶۳۲	۰/۷۳۴	۰/۷۴۰	۰/۸۶۰	مقدار

جدول ۳. ضریب تعیین مدل رگرسیونی جهت پیش بینی فرسودگی شغلی با توجه به نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی و خودکنترلی

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

با توجه به میزان ضریب تعیین به دست آمده در جدول ۳ در این مدل رگرسیون ۷۴ درصد تغییرات متغیر ملاک (فرسودگی شغلی) به وسیله متغیرهای پیش بین (حمایت اجتماعی و خودکنترلی) استخراج می شود و ضریب همبستگی متغیر ملاک و متغیر پیش بینی متغیر ملاک، ۰/۸۶۰ شده است.



جدول ۴. نتایج رگرسیون چند گانه جهت پیش بینی فرسودگی شغلی با توجه به نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی و خودکنترلی

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

با توجه به نتایج جدول ۴، در سطر اول (مقدار ثابت)، چون مقدار سطح معنی داری برابر ۰/۰۰۰ و کوچکتر از مقدار خطا ۰/۰۵ است و قدر مطلق آماره "t" برابر ۲۵/۸۰۹، بزرگتر از مقدار ۱/۹۶ است؛ بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد مقدار ثابت در مدل باقی می ماند و مقدار ضریب آن برابر ۵/۳۰۰ است.

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

در سطر سوم (خودکنترلی)، چون مقدار سطح معنی داری برابر ۰/۰۰۰ و کوچکتر از مقدار خطا ۰/۰۵ است و قدر مطلق آماره "t" برابر ۴/۶۰۶، بزرگتر از مقدار ۱/۹۶ است، بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد متغیر خودکنترلی در مدل باقی می ماند و مقدار ضریب آن -۰/۲۹۳ است. پس نتیجه گرفته می شود خودکنترلی می تواند فرسودگی شغلی را پیش بینی کند و میزان این پیش بینی نیز برابر ۳۵/۵- درصد است که مقدار آن منفی و معکوس است.

رابطه حمایت اجتماعی و خودکنترلی و مؤلفه‌های آن‌ها با فرسودگی شغلی در جدول ۴ ارائه شده است.



جدول ۵. مقدار ضریب همبستگی پیرسون

نتیجه گیری	سطح معنی داری	مقدار خطا	مقدار ضریب همبستگی	مؤلفه ها و زیر مؤلفه ها	
وجود رابطه	۰,۰۰۰	۰,۰۵	-۰,۶۲۴	حمایت اطلاعاتی	حمایت اجتماعی
وجود رابطه	۰,۰۰۰	۰,۰۵	-۰,۶۷۸	حمایت شبکه اجتماعی	
وجود رابطه	۰,۰۰۰	۰,۰۵	-۰,۵۴۰	حمایت عزت نفس	
وجود رابطه	۰,۰۰۰	۰,۰۵	-۰,۵۸۷	حمایت وسیله	
وجود رابطه	۰,۰۰۰	۰,۰۵	-۰,۶۷۳	خود کنترلی اولیه	خود کنترلی
وجود رابطه	۰,۰۰۰	۰,۰۵	-۰,۷۰۹	خود کنترلی منع کننده	
وجود رابطه	۰,۰۰۰	۰,۰۵	-۰,۸۲۱	حمایت اجتماعی	
وجود رابطه	۰,۰۰۰	۰,۰۵	-۰,۷۵۲	خود کنترلی	

با توجه به جدول ۵ چون مقدار سطح معنی داری تمامی مؤلفه ها و زیر مؤلفه ها برابر ۰/۰۰۰ و کوچک تر از مقدار خطا ۰/۰۵ است، برای تمامی مؤلفه ها و زیر مؤلفه ها فرض صفر رد و فرض یک تائید شد و یافته های زیر به دست آمد:

- بین حمایت اطلاعاتی و فرسودگی شغلی رابطه معنی دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۶۲۴- است.
- بین حمایت شبکه اجتماعی و فرسودگی شغلی رابطه معنی دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۶۷۸- است.
- بین حمایت عزت نفس و فرسودگی شغلی رابطه وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۵۴۰- است.
- بین حمایت وسیله و فرسودگی شغلی رابطه معنی دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۵۸۷- است.



- بین خودکنترلی اولیه و فرسودگی شغلی رابطه معنی دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۶۷۳- است.
- بین خودکنترلی منع کننده و فرسودگی شغلی رابطه معنی دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۷۰۹- است.
- بین حمایت اجتماعی و فرسودگی شغلین رابطه معنی دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۸۲۱- است.
- بین خودکنترلی و فرسودگی شغلی رابطه معنی دار و معکوس وجود دارد و مقدار ضریب همبستگی بین این دو مؤلفه ۰/۷۵۲- است.

۴. بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر باهدف تعیین سهم مولفه های حمایت اجتماعی و خودکنترلی در پیش بینی فرسودگی شغلی مدیران مدارس ابتدایی انجام شد. یافته های حاصل از پژوهش نشان داد که بین تمامی مولفه های حمایت اجتماعی رابطه منفی و معنی دار وجود دارد. یافته های حاصل از پژوهش با نتایج پژوهش های، (سعیدی، ۱۳۹۶)، (احمدی راد، ۱۳۸۹)، (دوگان و همکاران، ۲۰۱۵)، (کسیدی، ۲۰۰۹)، (کستلوایز، ۲۰۰۶) همسو بود. مطابق نظر ویگوتسکی خاستگاه روان آدمی اجتماع است و فرایندی که به آن شکل می دهد ارتباط است (لئوتیو، ۲۰۰۵). در تبیین این یافته می توان گفت به هنگام افزایش فشار روانی، اشخاصی که از حمایت اجتماعی بالایی برخوردارند، علائم افسردگی در آنان دیده نمی شود و بنابراین حمایت اجتماعی با افزایش درک صحیح از رویدادهای روانی فشارزا باعث کاهش تأثیر فشار روانی می شود. نتایج یافته ها نشان داد حمایت اجتماعی نقش مهمی در اعتماد به نفس مدیران مدارس داشته که در مقابله با فرسودگی آنان مؤثر خواهد بود. افرادی که از حمایت اجتماعی بالاتری برخوردار هستند آشفستگی کمتری داشته و سلامت روان بالاتری را گزارش می کنند. در واقع مدیرانی که به درک و مدیریت رفتارهای خود دست می یابند در مقابله با مشکلات کنترل بیشتری بر روی رفتارهای خود داشته که می تواند علائم افسردگی آنان را کاهش دهد. به بیانی روشن تر، مدیران مدرسی که از سبک های مشارکتی در مدیریت مدرسه استفاده می کنند و به معاونان خود اختیار داده، از حمایت اجتماعی بالاتری برخوردارند. در چنین شرایطی حمایت از سوی همکاران و خانواده ها و عموم افراد جامعه شرایطی را فراهم می نماید که مدیران مدارس به احساس کنترل بیشتری دست یابند. حمایت اجتماعی بهتر (ارتباط با خانواده، دوستان نزدیک، همکاران، کارکنان مراقبت های بهداشتی، کارکنان مراقبت های روانی و غیره) می تواند به مدیران مدارس در بهبود فرسودگی شغلی کمک کند و ناراحتی روانی آن ها را بهبود بخشد، بنابراین به کاهش سطح هیجانات منفی آن ها کمک می کند. مدیران مدارس به دلیل ارتباط مستقیم آن ها با والدین و مراجعه کنندگان، یکی از مشاغل مهم تحت تأثیر رویکرد حمایت اجتماعی هستند؛ بنابراین، زمینه سازی برای رضایت شغلی مدیران مدارس، تفویض اختیار، ایجاد جنبه های حمایتی، ارائه رویکردهایی برای اطمینان از سلامت جسمی و روانی مدیران و ایجاد امکانات مالی و رفاهی (فعالیت های ورزشی، فعالیت های فرهنگی، دسترسی به مهدکودک ها یا و غیره)، ارائه دانش و آگاهی مدیران مدارس به روز، برگزاری مؤثر



کارگاه‌های آموزشی و کارآمدی آموزشی، کاهش فشارهای خارجی از طرف همکاران، و غیره می‌تواند کمک مؤثری در عملکرد موفق و عدم فرسودگی شغلی مدیران مدارس آنها باشد. همچنین بخش دیگری از یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که بین تمامی مولفه‌های خودکنترلی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. یافته‌های حاصل از پژوهش با نتایج پژوهش‌های (زارع ارنانی، ۱۳۹۵)، (بسطامی، ۱۳۹۵)، (سیرت و همکاران، ۲۰۱۶) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت طبق نظر (بشیریان و همکاران، ۱۳۹۱) افرادی که خودکنترلی بالایی دارند، در تصمیم‌گیری‌های خود مراقبت کرده و آن را کنترل می‌کنند یا دچار تعجیل و دخالت دادن احساسات درونی خود در تصمیم‌گیری‌ها می‌شوند. به بیانی معلمانی که حس خودکارآمدی بالاتری دارند رضایت شغلی بیشتری داشته، متعهدترند و کمتر درگیر فرسودگی شغلی می‌شوند (چسناوت و برلی^۱، ۲۰۱۵). همچنین طبق نظر بوش^۲ (۲۰۰۷) مدیران منتخب کنترل امور را از اصلی‌ترین دغدغه‌های خود می‌دانند؛ بنابراین آنها از سبک رهبری توزیع شده استفاده می‌کنند و بیشتر مسئولیت‌های آموزشی خود را به معاونین محول می‌کنند... رهبری توزیع شده یا مشارکتی، حجم کار مدیران را کاهش می‌دهد، همچنین به زیردستان قدرت می‌دهد که موقعیت‌های رهبری را به دست گیرند و روابط سالم کارمندان را تسهیل کنند. مدیران مدارس با خودکنترلی بالا احتمالاً نتایج بهتری در عملکردهای طولانی مدت به دست خواهند آورد زیرا به نظر می‌رسد آنها بهتر بتوانند کارها را به موقع انجام دهند، از فعالیت‌های سرگرم‌کننده که با کار آنها تداخل پیدا کند اجتناب نمایند و از حواس‌پرتی که باعث اختلال در عملکرد آنها می‌شود جلوگیری کنند. خودکنترلی بالاتر در موقعیت‌های شغلی باعث می‌شود که شغل فرد کمتر تحت تأثیر تقاضاها و خواسته‌های فرد قرار بگیرد. از این رو فرد ضمن شناخت بهتر ویژگی‌های شغلی شیوه‌های بهتری برای روبرو شدن با شرایط گوناگون آن به کار بیند. خودکنترلی به عنوان عامل تعیین‌کننده عملکرد حرفه‌ای برای همه مشاغل است. برای افزایش سطح خودکنترلی مدیران مدارس، می‌توان کیفیت توسعه حرفه‌ای، رشد شخصی، و سلامت عمومی را افزایش داد. همچنین ایجاد برنامه‌های آموزشی به منظور بهبود خودکنترلی مدیران مدارس می‌تواند کمک کند. روابط با والدین می‌تواند باعث نگرانی مدیران مدارس شود و به همین دلیل مدیران باید خودکنترلی قوی داشته باشند. برنامه‌های آموزشی می‌توانند سطح خودکنترلی مدیران را با موفقیت بالا ببرند. متخصصان آموزش اغلب با شرایط ناراحتی، عصبانیت، حتی پرخاشگری روبرو می‌شوند. به همین دلیل، توسعه کنترل خود یکی از اجزای مهم حرفه مدیران است. افرادی که خودکنترلی پایینی دارند، تکانشگری و رفتارهای خودخواهانه مانند تمایل به ریسک‌پذیری، تحمل کم و انتخاب راه‌حل‌های فیزیکی از خود نشان می‌دهند. افرادی که خودکنترلی پایینی دارند مشکلات رفتاری دارند. ارائه مراقبت‌های بهداشتی باید شامل رفتار مداوم، مثبت اندیشی، شاد بودن و خوش بین بودن و اجتناب از پرخاشگری باشد. خودکنترلی بالا بخش مهمی از حرفه معلمی است. پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی روبرو بود، از جمله اینکه پژوهش بر روی مدیران مدارس مقطع ابتدایی شهر بروجرد در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ انجام شد. از این رو پیشنهاد می‌شود پژوهشی در سایر شهرها بر روی مدیران سایر مقاطع انجام و یافته‌ها مقایسه شود. از دیگر محدودیت‌های پژوهش استفاده از پرسشنامه‌ها به عنوان ابزار جمع‌آوری اطلاعات بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود از روش‌های دیگری چون مصاحبه برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شود. پیشنهاد می‌شود متغیرهای تعدیل‌کننده

^۱ Chesnut & Burley

^۲ Bush



دیگری مانند استرس و احساس بهزیستی مورد استفاده قرار گیرند. همچنین به منظور کاهش فرسودگی مدیران مدارس پیشنهاد می‌گردد که برنامه‌های حمایتی و مشاوره‌ای بیشتری در مراکز آموزشی و مدارس به منظور مقابله با استرس و فشار کاری و نیز حمایت اجتماعی مدیران اختصاص یابد.

۵. ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است؛ شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند و اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

حامی مالی:

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

مشارکت نویسندگان:

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخشهای پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع:

بنابراظهار نویسنده این مقاله تعارض منافع ندارد.

منابع

- احمدی راد، مریم (۱۳۸۹)، رابطه هوش هیجانی و حمایت اجتماعی با فرسودگی شغلی در زنان شاغل، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*.
- <https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://parseh.modares.ac.ir/thesis/1064566&ved=2ahUKEwiqqJ35mMrAhVRDtQKHVIhDbfQFnoECAEQAg&usg=AOvVawrgskwj4O.zotecrfQIk5dA>
- بدری گرگوری، رحیم (۱۳۷۴)، سندروم روانشناختی فرسودگی شغلی معلمان و مکانیزم‌های مقابله‌ای، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس*.
- <https://search.ricest.ac.ir/dl/search/defaultta.aspx?DTC=۱۶&DC=۴۲۶۹۸>
- بسطامی، احسان (۱۳۹۵)، رابطه سرمایه روان‌شناختی، سخت‌رویی و خودکنترلی با فرسودگی شغلی کارکنان شرکت پتروشیمی ایلام، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه رازی*.
- بشیریان، سعید، حیدرینیا، علیرضا، الاوردی پور، حمید، حاجی زاده، ابراهیم (۱۳۹۱). بررسی رابطه خودکنترلی با تمایل نوجوانان به مصرف مواد مخدر، *مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان*، دوره ۲۰ شماره ۱، صفحات ۵-۱
- <http://nmj.umsha.ac.ir/article-۱۱۰۶-fa.html>
- تمنایی فر، محمدرضا، منصوری نیک، اعظم. (۱۳۹۳)، ارتباط ویژگی‌های شخصیتی، حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی با عملکرد تحصیلی دانشجویان. *فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی*، شماره ۷۱، ۱۴۹-۱۶۶.
- <http://journal.irphe.ac.ir/article-۱-۲۲۲۵-fa.html>

سعیدی، شیرین (۱۳۹۶)، بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی با فرسودگی شغلی معلمان مدارس دخترانه، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، کنفرانس ملی رویکرد های نوین علوم انسانی در قرن ۲۱.

<https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://civilica.com/doc/v18679/&ved=yahUKEwiDvqvncrAhVEFLkGHQTdAaQQFnoECAQQAg&usg=AOvVaw15tjUsMrcOMU1nOkonWzPf>

زارع ارنانی، ناهید (۱۳۹۵)، تعیین سهم کنترل عواطف و خودکنترلی و ارزیابی فشار روانی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی در پرستاران خانم کرج، مقاله: محل انتشار همایش بین‌المللی زنان و زندگی شهری، ۲۱-۲۲ آذر، تهران، ۱۳۹۵.

<https://search.ricest.ac.ir/dl/search/defaultta.aspx?DTC=۳۶&DC=۲۳۹۸۲۸>

شیبانی فر، رضا. (۱۴۰۰). بررسی فرسودگی شغلی معلمان با توجه به نقش واسطه‌ای خودکنترلی و حمایت اجتماعی در همه‌گیری کرونا. فصلنامه مدیریت و چشم انداز آموزش، ۳(۳)، ۸۹-۱۱۲.

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

شیبانی فر، رضا. (۱۴۰۱). رهبری آموزشی و توسعه مدرسه. فصلنامه رشد مدیریت مدرسه، سال بیستم شماره ۷، ۴۲-۴۳.

<https://www.magiran.com/paper/2423883>

صابری، س.، و صدر، س.، و قدیانی، م.، و یزدی، س.، و بهاری، ف.، و شاه مرادی، ح. (۱۳۸۷). رابطه فرسودگی شغلی با سلامت عمومی قضات و دادیاران شاغل در مراجع قضایی شهر تهران. مجله علمی پزشکی قانونی، ۱۴(۲) (مسلسل ۵۰)، ۹۲-۹۸.

<http://sjfm.ir/article-1-۷۶-fa.html>

صاحب محمدی، فردوس (۱۳۹۲)، بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر فرسودگی شغلی معلمان دزفول، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.

<https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://www.virascience.com/the-sis/669606/&ved=yahUKEwiBvFzNn1rAhVcFrkGHfhIBGIQFnoECAQQAg&usg=AOvVawrFdfhBXSFMWILHHJ-Gar>

طلایی علی، مخبر نغمه، محمدنژاد مریم، ثمری علی‌اکبر (۱۳۸۷). فرسودگی شغلی و عوامل وابسته به آن در کارکنان بیمارستان‌های دانشگاهی مشهد در سال ۱۳۸۵. کومش، ۹(۳): ۲۳۷-۲۴۶.

<http://koomeshjournal.semums.ac.ir/article-1-229-fa.html>

موسوی مقدم، سید رحمت‌الله، (۱۳۹۴)، بررسی رابطه هوش معنوی با خودکنترلی و مکانیسم‌های دفاعی در دانش‌آموزان دختر سال سوم متوسطه. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، دوره ۲۵، شماره ۱، صص ۵۹-۶۴.

<http://tmuj.iautmu.ac.ir/article-1-907-fa.html>

محمدی، بهرام (۱۳۸۷)، بررسی رابطه کیفیت زندگی کاری و سلامت سازمانی در مدارس متوسطه استان کردستان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید رجایی تهران.

<https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/b06f4245f343ad0bbee0b489ba811156>

یزدانبخش کامران، مرادی آسیه، بسطامی احسان. رابطه سرمایه روان‌شناختی و سخت‌رویی با فرسودگی شغلی. رویش روان‌شناسی. ۱۳۹۷؛ ۷

(۸) ۲۰۲: ۱۸۱

<http://dorl.net/dor/۲۰۱۰۰۱۱۰۳۸۳۳۵۳۱۳۹۷۷۸۵۸>

Ahmadi-Rad, Maryam (۲۰۰۹), the relationship between emotional intelligence and social support with job burnout in working women, master's thesis. [Persian].

خاکی گودرزی، امیرمحمد، شیبانی فر، رضا، محمدی، حمید، معصومی، خاطره (۱۴۰۱). تعیین سهم مولفه‌های حمایت‌اجتماعی و خودکنترلی در پیش‌بینی فرسودگی

شغلی مدیران مدارس ابتدایی. فصلنامه مشاوره‌ی مدرسه. (۱) ۲. ۱۸-۱



<https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://parseh.modares.ac.ir/thesis/۱۰۶۴۵۶۱&ved=۲ahUKEwiqqJ۳۰mMr۳AhVRDtQKHVIhDb۴QFnoECAEQAg&usg=AOvVaw۳gsKwj۴O۰zotecrfQIk۰dA>

Anoosheh m, ahmadi f, faghizadeh s, vaismoradi m. (۲۰۰۸). Causes and management of nursing practice errors: a questionnaire survey of hospital nurses in Iran. *Int Nurs Rev* ۲۰۰۸;۵۵(۳):۹۵-۲۸۵.

<http://ijn.iuums.ac.ir/article-۱-۳۴۹-en.html>

Badri Gregory, Rahim (۱۳۷۴), psychological burnout syndrome of teachers and coping mechanisms, master's thesis, Tarbiat Modares University.[Persian].

<https://search.ricest.ac.ir/dl/search/defaultta.aspx?DTC=۱۶&DC=۴۲۶۹۸>

Bashirian, Saeed, Haydarnia, Alireza, Alvardipour, Hamid, Hajizadeh, Ibrahim (۲۰۱۱). Investigating the relationship between self-control and teenagers' tendency to use drugs, scientific journal of Hamadan Nursing and Midwifery School, ۲(۱), p: ۱-۵. [Persian].

<http://nmj.umsha.ac.ir/article-۱-۱۱۰۶-fa.html>

Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al.(۲۰۱۷).The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*; ۳۹۵(۱۰۲۲۷):۹۱۲-۲۰۰۰.

[https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://www.scirp.org/\(S\(i۴۳dyn۴۰teexjx۴۰۰ql۳d۳q\)\)/reference/referencespapers.aspx/%۳Freferencid/%۳D۳۰۴۱۸۵۶&ved=۲ahUKEwiR-۴۱۰۸r۳AhUqLYkGHW۰ACS۸QFnoECAIQAg&usg=AOvVaw۰xIMgC۸KNBfByszLwI۰qc](https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://www.scirp.org/(S(i۴۳dyn۴۰teexjx۴۰۰ql۳d۳q))/reference/referencespapers.aspx/%۳Freferencid/%۳D۳۰۴۱۸۵۶&ved=۲ahUKEwiR-۴۱۰۸r۳AhUqLYkGHW۰ACS۸QFnoECAIQAg&usg=AOvVaw۰xIMgC۸KNBfByszLwI۰qc)

Bush, T. (۲۰۰۷). Educational leadership and management: theory, policy and practice, *South African Journal of Education*, ۲۷(۳), ۱۹۳-۶۰۴.

<http://www.sajournalofeducation.co.za/index.php/saje/article/view/۱۰۷/۲۹>

Bastami, Ehsan (۲۰۱۶), the relationship between psychological capital, strictness and self-control with burnout of employees of Ilam Petrochemical Company, Master's thesis, Razi University.[Persian].

Chesnut, S. R., & Burley, H. (۲۰۱۵). Self-efficacy as a predictor of commitment to the teaching profession: A meta-analysis. *Educational Research Review*, ۱۵, ۱-۱۶.

<https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.edurev.۲۰۱۵.۰۲.۰۰۱>

Cassidy. T (۲۰۰۹).stress, cognition and Healt.London UK.routledge.

<https://doi.org/۱۰.۱۰۸۰/۲۱۶۴۲۸۵۰,۲۰۱۴,۸۸۹۵۷۰>

Ceslowitz. S. B, (۲۰۰۶).Burnout and strategies among hospital staff nurses. *Journal of Advanced nursing Vol. ۱۴*, p.۵۵۳.

<https://doi.org/۱۰.۱۱۱۱/j.۱۳۶۵-۲۶۴۸.۱۹۸۹.tb۰۱۵۹۰.x>

Dogan, b, g. Lacin, E & total, N. (۲۰۱۵).predicatives of the workers burnout level life satisfaction and social support. *Precedia-social and behavior sciences*, ۱۹۱-۱۸۰۱-۱۸۰۶.

<https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.sbspro.۲۰۱۵.۰۴.۷۰۵>

Leontiev.A.N. (۲۰۰۵).study of the environment in the pedological work of L.S.vygotsky.journal of Russian and east European psychology, ۴۳,۴,۸-۲۸.

<https://doi.org/۱۰.۱۰۸۰/۱۰.۶۱۰.۴۰۵,۲۰۰۵,۱۱۰۵۹۲۵۴>



Mousavimoghadam S R, Houri S, Omidi A, Zahirikhah N (۲۰۱۵). Evaluation of relationship between intellectual intelligence and self-control, and defense mechanisms in the third year of secondary school girls. *MEDICAL SCIENCES*; ۲۵ (۱): ۵۹-۶۴. [Persian].

URL: <http://tmuj.iutmu.ac.ir/article-۱-۹۰۷-fa.html>

Mohammadi, Bahram (۲۰۰۷), investigating the relationship between the quality of work life and organizational health in secondary schools in Kurdistan province, Master's thesis, Shahid Rajaei University, Tehran.[Persian].

<https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/b۰۶f۴۲۴۵f۳۴۳ad۰bbee۰b۴۸۹ba۸۱۱۱۵۶>

Maslach. C, schaufeli, w. B & leiter, M. D(۲۰۰۱). Annual review of Psychology, (۵۲), Miller, G, sunnafrank, m(۱۹۸۲). all is for one but one is not for all, in. F.

<https://doi.org/۱۰.۱۱۴۶/annurev.psych.۵۲.۱.۳۹۷>

Saidi, Shirin (۲۰۱۶), investigating the relationship between social support and job burnout of girls' school teachers, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Saveh Branch, National Conference on New Approaches to Humanities in the ۲۱st Century.[Persian].

<https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://civilica.com/doc/۷۱۸۶۷۹/&ved=۲ahUKEwiD۷vq۷ncr۳AhVEFLkGHQTdA۳QQFnoECAQQAg&usg=AOvVaw۱۵tjUsM۳cOMU۱nOkoNW۳Pf>

Sheibanifar, R. (۲۰۲۱). Investigating the job burnout of teachers due to the role of mediating self-control and social support in corona epidemic. *Management and Educational Perspective*, ۳(۳), ۸۹-۱۱۲. [Persian].

<https://dx.doi.org/۱۰.۲۲۰۳۴/jmep.۲۰۲۱.۳۱۰۸۸۴.۱۰۷۱>

Sheibanifar, Reza. (۲۰۲۲). Educational leadership and school development. *School Management Growth Quarterly*, Year ۲۰, No. ۷, ۴۲-۴۳.[Persian].

<https://www.magiran.com/paper/۲۴۷۳۸۸۳>

Sahib Mohammadi, Ferdous (۲۰۱۲), investigation of social factors affecting the burnout of Dezful teachers, master's thesis, Shahid Chamran University of Ahvaz.[Persian].

<https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://www.virascience.com/thesis/۶۶۹۶۰۶/&ved=۲ahUKEwiB۷۴zNn۸r۳AhVcFrkGHfhIBGfnoECAQQAg&usg=AOvVaw۲FdfhBXSFMWLLH۲J-۰Ga۲>

Seibert.G, May. R.fitzgerald. M & fincham.F. (۲۰۱۶) understanding School Burnout does self_control matter, learning and individual differences, ۴۹-۱۲۰-۱۲۷.

<https://psycnet.apa.org/doi/۱۰.۱۰۱۶/j.burn.۲۰۱۶.۰۵.۰۰۱>

S. Bashirian, Ph.D. student., A. Heidarnia, Ph.D., H. Allahverdipour, Ph.D.(۲۰۱۲). The Relationship between Self-Control and Intention to Substance Abuse in Adolescents. *Avicenna J Nurs Midwifery Care*; ۲۰ (۱): ۴۵-۵۵. [Persian].

URL: <http://nmj.umsha.ac.ir/article-۱-۱۱۰۶-fa.html>

Tangney j.baumeister. r.f. & boone/a.l(۲۰۰۴) highself control predicts good adgustment.less patology.better grades. and inter perpersonal success. *Jornal of personality* ۹۲,۲۷۱,۳۲۴.

<https://doi.org/۱۰.۱۱۱۱/j.۰۰۲۲-۳۵۰۶.۲۰۰۴.۰۰۲۶۳.x>



Tamannaefar M R, Mansourinik A (۲۰۱۴). The relationship between personality characteristics, social support and life satisfaction with university students' academic performance. IRPHE; ۲۰(۱): ۱۴۹-۱۶۶. [Persian].

URL: <http://journal.irphe.ac.ir/article-۱-۲۲۲۵-fa.html>

The relation between job burnout and general health of judges and prosecutors working in courts of Tehran. Iran J Forensic Med ۲۰۰۸; ۱۴ (۲): ۹۲-۹۸. [Persian].

URL: <http://sjfm.ir/article-۱-۷۶-fa.html>

Talai Ali, Mokhbar Naghmeh, Mohammad Nejad Maryam, Samari Ali Akbar (۲۰۰۷). Job burnout and its related factors in Mashhad university hospital employees in ۲۰۰۵. Kumesheh. ۹(۳): ۲۴۶-۲۳۷. [Persian].

<http://koomeshjournal.semums.ac.ir/article-۱-۲۲۹-fa.html>

Yazdanbakhsh K, Moradi A, Bastami E (۲۰۱۸). Relationship between Psychological Capital and Hardiness with Burnout. Rooyesh; ۷ (۸): ۱۸۱-۲۰۲. [Persian].

URL: <http://frooyesh.ir/article-۱-۳۲۲-fa.html>

Zare Ernani, Nahid (۲۰۱۵), Determining the contribution of emotion control and self-control and assessment of psychological pressure in predicting job burnout in nurses Mrs. Karaj, article: International Conference on Women and Urban Life, Azar ۲۱-۲۲, Tehran. [Persian].

<https://search.ricest.ac.ir/dl/search/defaultta.aspx?DTC=۳۶&DC=۲۳۹۸۲۸>