

## نقش همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان

\* اسمائیل صدری دمیرچی<sup>۱</sup>، حمیدرضا صمدی فرد<sup>۲</sup>

۱. استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه محقق اردبیلی، ۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی

(تاریخ وصول: ۹۵/۰۸/۱۷ - تاریخ پذیرش: ۹۶/۰۲/۳۱)

### *The Role of Cognitive Fusion, Perception of Social Interaction, and Cognitive Avoidance Components in the Prediction of Teachers' Job Burnout*

\* Esmail Sadri Damirchi, Ph. D<sup>1</sup>, Hamidreza Samadifard, M. A<sup>2</sup>

1. Assistant Professor Department of Educational Sciences University of Mohaghegh Ardabili

2. MA Student of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil

(Received: Nov. 08, 2016 - Accepted: May. 21, 2017)

#### Abstract

**Aim:** This study aimed to investigate the role of cognitive fusion, perception of social interaction and, cognitive avoidance components in the prediction of teachers' job burnout. The research design was descriptive/correlational study. The population included all male teachers in Ardabil in 2015-2016, of which 104 persons were selected as the statistical sample using the convenience sampling. For data collection, the Cognitive Fusion Scale (Gillanders, 2014), Perception of Social Interaction Scale (Glass, 1994), Cognitive Avoidance Scale (Sexton & Dugas, 2008) and Job Burnout Scale (Maslach & Jackson, 1981). Research data were analyzed using Pearson correlation coefficient and multiple regression methods. The study results showed a significant relationship between cognitive fusion, perception of social interaction and cognitive avoidance with teachers job burnout. Multiple regression analysis showed that cognitive fusion 0.19, perception of social interaction -0.17 and cognitive avoidance components (thoughts repression 0.18, distractions 0.21, changing image to thought 0.19) significantly predict job burnout of the teachers ( $p < 0.05$ ). Thus, it can be concluded that cognitive fusion, perception of social interaction and cognitive avoidance are considered as the predicting variables related to job burnout.

**Keywords:** Cognitive Fusion, Social Interaction, Cognitive Avoidance, Job Burnout.

#### چکیده

**مقدمه:** پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان صورت گرفت. روش: روش اجرای مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، کلیه معلمان مرد شهرستان اردبیل در سال ۱۳۹۴-۱۳۹۵ هستند که به روش نمونه‌گیری در دسترس ۱۰۴ نفر از آن‌ها به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از ابزارهای همجوشی شناختی (گیلاندرز، ۲۰۱۴)، ادراک تعامل اجتماعی (گلاس، ۱۹۹۴)، اجتناب شناختی (سکستون و دوگاس، ۲۰۰۸) و مقیاس فرسودگی شغلی (ماسلاچ و جکسون، ۱۹۸۱) استفاده شد. داده‌های پژوهش با روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد بین همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی با فرسودگی شغلی معلمان رابطه معناداری وجود دارد. نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد همجوشی شناختی ۰/۱۹، ادراک تعامل اجتماعی ۰/۱۷- و متغیر دیگر پژوهش اجتناب شناختی (واپس زنی ۰/۱۸، حواس پرتی ۰/۲۱) و تبدیل صور به فکر (۰/۱۹) به شکل معناداری فرسودگی شغلی معلمان را پیش‌بینی می‌کنند ( $p < 0/05$ ). نتیجه‌گیری: بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی در زمره متغیرهای مرتبط با فرسودگی شغلی معلمان هستند و توانایی پیش‌بینی آن را دارند.

**واژگان کلیدی:** همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی، اجتناب شناختی، فرسودگی شغلی.

## مقدمه

امروزی ارتباط دارد. به طوری که عوارض زیادی در خانواده، زندگی فردی و اجتماعی بر جای می‌گذارد که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان غیبت و ترک خدمت، تأخیرهای متوالی، شکایات مختلف روان‌شناسی، تضاد در نقش، تغییر شغل و تعارضات بین فردی با همکاران را نام برد (ضیایی، حسینی، شریعتی و خوشبو، ۱۳۹۴). نتایج تحقیقات نشان داده است که عوامل مختلفی مانند: جو منفی محیط (سالملا، ساولینین و هالوپینین<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸)، طول مدت خدمت (بروگام، زیل، مندوزا و میلر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹)، ویژگی‌های شخصیتی شناختی و رفتاری (سلیک و ارال<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳)، فشار روانی طولانی (هیس<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵)، ویژگی‌های شخصیتی (سواری و بشلیده، ۱۳۸۹)، سلامت عمومی (شعبانی بهار و زمان کونانی، ۱۳۹۱)، عملکرد (عظیمی، پیری و زوار، ۱۳۹۳) و کیفیت زندگی (ضیایی و همکاران، ۱۳۹۴) در فرسودگی شغلی نقش دارند.

از عوامل روانی و اجتماعی که ممکن است در فرسودگی شغلی تأثیرگذار باشد همجوشی شناختی<sup>۱۰</sup> است (صمدی‌فرد، ۱۳۹۶). پدیده همجوشی شناختی زمانی اتفاق می‌افتد که شخص در بافت فکری خود گرفتار شود. همجوشی شناختی مفهومی

فرسودگی شغلی<sup>۱</sup> پدیده‌ای است که در آن اثرات تجمعی فشار محیط کار، به تدریج افراد را به سوی انواع بیماری‌های جسمی و روحی سوق می‌دهد (نیکبخت، سالاری، حسین پور و یکانی نژاد، ۱۳۹۳). فرسودگی شغلی یک اصطلاح شناخته شده در نظریه و عمل است که توجه پژوهشگران را از ۵۰ سال پیش تاکنون به خود جلب کرده است (نیکودیجوی، آنلکوی و اکاوی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). فرسودگی شغلی یک حالت عاطفی مزمن است که از سه مؤلفه خستگی شناختی، جسمانی و هیجانی تشکیل شده است (بکویچ، زیوجینویچ، ماکسیمویچ و ماکسیمویچ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). علائم فرسودگی شغلی شامل خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و افت عملکرد است (واسا و رابرتسون<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). عوامل مختلفی در ایجاد فرسودگی شغلی دخیل هستند که شامل فعالیت‌های جمعی، علمی و فشارهای مختلف اقتصادی، فردی و اجتماعی مربوط به اساتید، انتظارات حرفه‌ای و تردید در مورد مفید بودن مطالعات و آینده کاری می‌شوند (کیمپوس، زوکولوتو، بونف، جردانی و ماروکو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱). به نقل از مرزوقی، حیدری و حیدری، ۱۳۹۲).

1. Job Burnout.

2. Nikodijevi, Anelkovi & Okovi.

3. Backović, Zivojinović, Maksimović & Maksimović.

4. Watsa & Robertsona.

5. Campos, Zucoloto, Bonafé, Jordani & Maroco.

6. Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen.

7. Brougham, Zail, Mendoza & Miller.

8. Celik & Oral.

9. Hayes.

10. Cognitive Fusion.

می‌شود و مستلزم جستجو، به دست آوردن و پردازش اطلاعات است. ادراک تعامل اجتماعی، فرآیند فعالی است که موجب فهم و درک رفتار دیگران می‌شود و دارای اشکال متفاوت مثبت و منفی است (باباخانی و ممی‌پور، ۱۳۹۱). شواهد تجربی از نقش ادراکات فردی در سلامت و بیماری‌های روانی حمایت می‌کند (بیرامی، موحدی و موحدی، ۱۳۹۳). یافته‌های پژوهشی نشان داده است که بین جو محیط (سالما و همکاران، ۲۰۰۸) و نحوه ادراک فرد از آن (حسن‌نیا و فولادچنگ، ۱۳۹۳) با فرسودگی شغلی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحقیق یزدخواستی (۱۳۸۹) نشان داد بین ادراک تعامل اجتماعی با خشم و خطرپذیری رابطه معناداری وجود دارد.

از عوامل دیگری که ممکن است در فرسودگی شغلی مؤثر باشد اجتناب شناختی<sup>۴</sup> است (صمدی‌فرد، ۱۳۹۶). اجتناب شناختی، انواع راهبردهای ذهنی است که بر اساس آن افراد افکار خویش را در جریان ارتباطات اجتماعی تغییر می‌دهند (سکستون و دوگاس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹). هر فردی در برخورد با یک موقعیت اجتماعی فرضیه‌هایی درباره خود و محیطش می‌سازد. این فرضیه‌ها معیارهایی کمال‌گرایانه و سوگیرانه درباره عملکرد اجتماعی است که می‌تواند منجر به شکل‌گیری نشانه‌های جسمی و روانشناختی شود (داناها و استوپا<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰). انواع

شناختی و اجتماعی است و چنان شخص را گیج می‌کند که پس از مدتی به عنوان تفسیر درست از تجارب شخصی تلقی شده و دیگر قابل تشخیص از تجارب واقعی فرد نیستند (زارع، ۱۳۹۳). منظور از همجوشی شناختی این است که فرد طوری تحت تأثیر افکارش قرار گیرد که گویی کاملاً واقعی هستند و موجب می‌شوند رفتار و تجربه بر دیگر منابع تنظیم رفتاری حاکم شوند و فرد نسبت به نتایج مستقیم، حساسیت کمتری پیدا می‌کند (گیلاندرز، آشلیگ، مارگاریت و کرسستین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). در خارج از ایران، اینس و ترایندید<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند که همجوشی شناختی از عوامل تأثیرگذار در بروز اختلالات روانی است. نتایج تحقیق گیلاندرز و همکاران (۲۰۱۵) نشان داد که همجوشی شناختی از عوامل تأثیرگذار در کیفیت زندگی افراد است. در ایران نیز نتایج تحقیق صمدی‌فرد (۲۰۱۶) نشان داد که بین همجوشی شناختی و اختلالات روانی رابطه معناداری وجود دارد.

از عوامل روانی و اجتماعی دیگر که ممکن است در فرسودگی شغلی معلمان تأثیرگذار باشد ادراک تعامل اجتماعی<sup>۳</sup> است (صمدی‌فرد، ۱۳۹۶). از آنجا که ما انسان‌ها به‌صورت اجتماعی زندگی می‌کنیم، درک درست و دقیق رفتارهای دیگران نقش مهمی در زندگی‌مان ایفا می‌کند. ادراک، شامل آگاهی از رویدادها، مردم، اشیا و موقعیت‌ها

4. *Avoid Cognitive.*  
5. *Sexton & Dugas.*  
6. *Danahy & Stopa.*

1. *Gillanders, Ashleigh, Margaret & Kirsten.*  
2. *Inês & Trindade.*  
3. *Perception of Social Interaction.*

متغیرهای ذکر شده را در فرسودگی شغلی معلمان بررسی نکرده است، مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه بین همجواری شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی با فرسودگی شغلی معلمان و همچنین پیش‌بینی فرسودگی شغلی آن‌ها بر اساس متغیرهای ذکر شده صورت پذیرفت.

### روش

روش پژوهش توصیفی، از نوع همبستگی است. جامعه آماری مطالعه کلیه معلمان مرد شهرستان اردبیل در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴ بودند. با توجه به اینکه در تحقیقات توصیفی حداقل تعداد نمونه ۱۰۰ نفر است (دلاور، ۱۳۸۰)، در این پژوهش به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۱۰۴ نفر از معلمان به عنوان نمونه انتخاب شدند. ۲۴ نفر (۲۳/۱ درصد) در دامنه سنی ۲۲-۳۴ سال قرار داشتند، ۶۵ نفر (۶۲/۵ درصد) در دامنه سنی ۳۵-۴۷ سال و ۱۵ نفر (۱۴/۴ درصد) در دامنه سنی ۴۸-۶۰ سال قرار داشتند. سطح تحصیلات ۲۰ نفر (۱۹/۲ درصد) فوق دیپلم، ۶۸ نفر (۶۵/۴ درصد) لیسانس و ۱۶ نفر (۱۵/۴ درصد) فوق لیسانس بودند. همچنین ۱۴ نفر (۱۳/۵ درصد) دارای سابقه خدمت کمتر از ۵ سال، ۲۱ نفر (۲۰/۲ درصد) سابقه خدمت بین ۵ تا ۱۰ سال و ۶۹ نفر (۶۶/۳ درصد) سابقه خدمت بیشتر از ۱۰ سال بودند. بعد از انتخاب نمونه و دادن اطمینان خاطر از اینکه این آزمون و نتایج به

راهبردهای اجتناب شناختی از جمله فرونشانی فکر، جانشینی فکر، حواس پرتی، اجتناب از محرک تهدید کننده و تبدیل تصور به فکر توسط محققین مختلف گزارش شده است (بساک نژاد، معینی و مهربابی‌زاده، ۱۳۸۹). نتایج مطالعات نشان داده که اجتناب شناختی در اختلالات روانی (هولوی، هایمبرگ و کلس، ۲۰۰۶)، افسردگی (مختاری، خسروی و نجات‌بخش، ۱۳۹۴) و اضطراب (برقی ایرانی، محمدی، بگیان کوله مرز و بختی، ۱۳۹۴) نقش دارد.

وجود تنش و خستگی در محیط کار، اجتناب ناپذیر است و از آن گریزی نیست، اما باید عوامل ایجاد تنش و خستگی را بازشناخت و برای از بین بردن یا کاهش آن‌ها در محیط کاری تلاش نمود. نشانگان فرسودگی شغلی بر روند اثربخشی، کارآمدی خدمات معلمان، بهداشت روانی، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان اثر منفی می‌گذارد و دانش‌آموزان را با مشکلات و موانع متعدد روبرو می‌کند از این‌رو لازم است با تشخیص و درمان به موقع از عواقب سوء آن جلوگیری شود. با توجه به احتمال بروز فرسودگی شغلی در معلمان (رستمی، نوروزی، زارعی، امیری و سلیمانی، ۱۳۸۷) با شناسایی عوامل مؤثر می‌توان در جهت کاهش این مشکل روانشناختی، گام برداشت. با توجه به اهمیت موضوع و مطالب گفته شده و از آنجایی که تاکنون پژوهشی نقش

شده است. این مقیاس شامل ۳۰ ماده است که بر پایه مقیاس ۵ درجه‌ای (۱- این فکر اصلاً به ذهن من نرسیده است؛ ۲- این فکر خیلی کم به ذهن من رسیده است؛ ۳- این فکر گاهی به ذهن من رسیده است؛ ۴- این فکر خیلی زیاد به ذهن من رسیده است؛ و ۵- این فکر همیشه به ذهن من رسیده است) ارزیابی می‌شود. در این مقیاس افرادی که در تفکر منفی نمره بالایی به دست می‌آورند، تمایل دارند در موقعیت‌های اجتماعی عصبی باشند و با حفظ افکار انتقادی در مورد تعامل با دیگران عصبی بودنشان را تشدید کنند. این ابزار از روایی تأیید شده‌ای برخوردار است. اعتبار مقیاس در خارج از ایران در مطالعه کوبایاشی<sup>۵</sup> (۲۰۰۰) برابر با ۰/۸۵ و در ایران در پژوهش هادیان (۱۳۸۷) برابر با ۰/۷۳ گزارش شده است. در این پژوهش ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

**مقیاس اجتناب شناختی<sup>۶</sup>:** مقیاس توسط سکستون و دوگاس<sup>۷</sup> در سال ۲۰۰۸ برای سنجش اجتناب شناختی افراد ساخته شده و در ایران توسط بساک نژاد و همکاران (۱۳۸۹) ترجمه و هنجاریابی شده است. مقیاس دارای ۲۵ سوال در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای بوده و هدف آن سنجش اجتناب شناختی از ابعاد مختلف واپس‌زنی سوال‌های (۱، ۲، ۵، ۶، ۱۴)، جانشینی افکار (۴، ۱۱، ۱۷، ۲۰، ۲۵)، حواس‌پرتی (۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳،

دست آمده از آن صرفاً جنبه پژوهشی دارد و تأکید بر اینکه نوشتن نام و نام خانوادگی به هیچ وجه ضرورتی ندارد، ابزارها در آن‌ها به اجرا درآمد. شرح ابزار گردآوری اطلاعات به صورت ذیل هستند:

**مقیاس همجوشی شناختی<sup>۱</sup>:** مقیاس توسط گیلاندرز، بلدرستون، باند، دمپستر، فلاکسمن<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) به منظور سنجش همجوشی شناختی تهیه شده و در ایران توسط زارع (۱۳۹۳) ترجمه و هنجاریابی شده است. این مقیاس دارای ۷ سوال در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (از همیشه درست تا هرگز درست نیست) است. دامنه نمرات مقیاس بین ۷ تا ۴۹ خواهد بود. سازندگان مقیاس ضریب آلفای کرونباخ مقیاس را ۰/۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی را در فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۰ گزارش کردند. در ایران این ضریب برای مقیاس همجوشی شناختی ۰/۷۶ به دست آمد (زارع، ۱۳۹۳). در مطالعه دیگری در ایران ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۱ و ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله ۵ هفته را هم ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند (به نقل از اکبری، محمدخانی و زرغامی، ۱۳۹۵). در مطالعه حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

**مقیاس ادراک تعامل اجتماعی<sup>۳</sup>:** مقیاس در سال ۱۹۹۴ توسط گلاس<sup>۴</sup> به منظور ارزیابی ادراک افراد از تعامل‌های اجتماعی ساخته

1. CFQ.

2. Gillanders, Bolderston, Bond, Dempster & Flaxman.

3. PSIQ.

4. Glass.

5. Kobayashi.

6. CAQ.

7. Sexton & Dugas.

و در ایران توسط اکبری، غفارثمر، کیانی و اقتصادی (۱۳۹۰) ترجمه و هنجاریابی شده است. مقیاس دارای ۲۲ سوال با لیکرت ۶ درجه‌ای است. این مقیاس سه زیر مقیاس دارد که عبارتند از: فرسودگی هیجانی سؤال‌های (۱، ۲، ۳، ۶، ۸، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۲۰)، شخصیت زدایی (۵، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۲۲) و مشکلات شخصی (۴، ۷، ۹، ۱۲، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۱). برای به دست آوردن نمره کلی نمرات زیر مقیاس‌ها جمع می‌شود. پایایی خرده مقیاس‌ها و نمره کلی این ابزار در مقیاس اصلی بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ به دست آمد (ماسلاچ و جکسون، ۱۹۸۱). در ایران ضریب پایایی مقیاس بین ۰/۶۲ تا ۰/۸۸ به دست آمد. هم‌چنین روایی همزمان این ابزار با رضایت شغلی محاسبه شده است که نتایج نشان دهنده مناسب بودن روایی همزمان مقیاس است (عزیزی، فیض آبادی و صالحی، ۱۳۸۷؛ اکبری و همکاران، ۱۳۹۰). در این مطالعه ضریب پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ به دست آمد. داده‌های پژوهش با روش‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه و با استفاده از نرم افزار آماری *spss* نسخه ۲۳ و سطح معنی داری  $p=0/05$  تجزیه و تحلیل شدند.

(۲۱)، اجتناب از موقعیت‌ها (۷، ۹، ۱۶، ۱۸، ۲۲) و تبدیل تصور به فکر (۳، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۴) است. برای بدست آوردن امتیاز کلی مقیاس، مجموع امتیازات همه سؤالات با هم جمع می‌شود. دامنه نمرات بین ۲۵ تا ۱۲۵ خواهد بود. پژوهش سکستون و دوگاس (۲۰۰۸) نشان داد که این مقیاس ثبات درونی بالایی داشته و پایایی بازآزمایی آن در طی ۶ هفته ۰/۸۵ بود. در ایران ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برای نمره کل اجتناب شناختی برابر ۰/۹۱ و به ترتیب برای خرده مقیاس واپس‌زنی افکار ۰/۹۰، برای جانشینی فکر ۰/۷۱، برای حواس‌پرتی ۰/۸۹، برای اجتناب از موقعیت‌ها ۰/۹۰ و برای تبدیل تصورات به افکار برابر ۰/۸۴ است. ضریب روایی مقیاس از طریق ضریب همبستگی با سیاهه فرونشانی فکر خرس سفید<sup>۱</sup> برابر با ۰/۴۸ به دست آمد که در سطح  $p<0/01$  معنی‌دار بود. بنابراین یافته‌ها نشان می‌دهند که این مقیاس از ویژگی روانسنجی مطلوبی برخوردار است (برقی ایرانی و همکاران، ۱۳۹۴). هم‌چنین در این مطالعه ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۱ تا ۰/۹۳ به دست آمد. مقیاس فرسودگی شغلی<sup>۲</sup>: مقیاس توسط ماسلاچ و جکسون<sup>۳</sup> (۱۹۸۱) طراحی شده

1. White Bear Thought Suppression Inventory.

2. MBI.

3. Maslach & Jackson.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	<i>M</i>	<i>SD</i>
همجوئی شناختی	۲۶/۴۲	۶/۹۰
ادراک تعامل اجتماعی	۷۶/۸۰	۱۳/۰۹
اجتناب شناختی	۱۱/۵۴	۴/۸۳
	۱۱/۰۶	۴/۱۴
	۱۲/۴۵	۵/۱۱
	۱۱/۳۱	۴/۵۱
	۱۲/۰۷	۵/۰۱
فرسودگی شغلی	۳۵/۳۴	۹/۳۱

جدول فوق میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. برای بررسی رابطه متغیرهای پژوهش با فرسودگی شغلی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. ضریب همبستگی متغیرهای پژوهش با فرسودگی شغلی معلمان

متغیر	ضریب پیرسون	سطح معناداری
همجوئی شناختی	۰/۶۲۱	۰/۰۰۱
ادراک تعامل اجتماعی	-۰/۶۳۴	۰/۰۰۱
اجتناب شناختی	۰/۴۷۴	۰/۰۰۱
	۰/۳۱۲	۰/۰۰۱
	۰/۶۰۲	۰/۰۰۱
	۰/۳۸۴	۰/۰۰۱
	۰/۵۸۸	۰/۰۰۱

طبق نتایج جدول فوق بین همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی با فرسودگی شغلی معلمان رابطه معناداری وجود دارد. در گام آخر برای پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان بر اساس متغیرهای پژوهش از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد.

جدول ۳. آماره‌های رگرسیون چندگانه

مدل	SS	df	MS	F	p	R	R2
رگرسیون	۴۱۷۰۹/۵۲۹	۶	۶۹۵۱/۵۸۸	۲۹/۶۷۱	۰/۰۰۱	۰/۶۹	۰/۵۸
باقیمانده	۲۲۲۷۶/۱۲۵	۹۷	۲۳۴/۲۹۰				
کل	۶۴۴۳۵/۶۵۴	۱۰۳					

براساس یافته‌های آزمون رگرسیون، الگوی رگرسیون معنادار است و متغیرهای پژوهش می‌توانند به‌طور معناداری فرسودگی شغلی معلمان را پیش‌بینی کنند ( $F=۲۹/۶۷۱, P<۰/۰۵$ ).

جدول ۴. آماره‌های ضرایب رگرسیون چندگانه

مدل	B	Se	B	T	P
همجوشی شناختی	۰/۸۵۱	۰/۳۳۲	۰/۱۹۵	۲/۵۵۹	۰/۰۱۲
ادراک تعامل اجتماعی	-۰/۲۲۶	۰/۰۸۸	-۰/۱۷۱	-۲/۵۸۵	۰/۰۱۱
اجتناب شناختی	۰/۸۷۳	۰/۳۹۵	۰/۱۸۳	۲/۲۱۱	۰/۰۲۹
	۱/۰۲۴	۰/۴۳۲	۰/۲۱۲	۲/۳۷۰	۰/۰۲۰
	۴/۱۸۷	۱/۸۲۸	۰/۱۹۴	۲/۲۹۱	۰/۰۲۴

با توجه به ضرایب بتای جدول فوق معلوم می‌شود که همجوشی شناختی ۰/۱۹، ادراک تعامل اجتماعی ۰/۱۷- و از بین مؤلفه‌های اجتناب شناختی (واپس‌زنی افکار ۰/۱۸، حواس‌پرتی ۰/۲۱ و تبدیل تصور به فکر ۰/۱۹) به شکل معناداری فرسودگی شغلی معلمان را پیش‌بینی می‌کنند. نتیجه‌گیری و بحث از جمله عواملی که به شکل منفی بر عملکرد معلمان اثرگذار بوده و اخیراً مطالعاتی را در



روانی (خورشیدیان، هاشمیان، اسدالهی و نجیمی، ۱۳۹۳) و کیفیت زندگی (ضیایی و همکاران، ۱۳۹۴) با فرسودگی شغلی رابطه معناداری وجود دارد. بر همین اساس معلمانی که همجوشی شناختی در آن‌ها بالا باشد از کیفیت زندگی مطلوبی برخوردار نبوده و بر اساس نتایج مطالعه حاضر بیشتر احتمال خواهد داشت دچار فرسودگی شغلی شوند.

قسمت دیگر نتایج نشان داد بین ادراک تعامل اجتماعی و فرسودگی شغلی معلمان رابطه منفی معناداری وجود دارد. در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که فرسودگی بیشتر در شغل‌هایی پدید می‌آید که افراد زمان زیادی از ساعت‌ها کاری را در ارتباط نزدیک با دیگران می‌گذرانند. فرسودگی حالتی است مرکب از خستگی جسمی و عاطفی که منجر به ایجاد خودپنداره منفی در فرد و فقدان احساس ارتباط با دیگران می‌شود (ماسلاچ و جکسون، ۲۰۰۳). افرادی که نسبت به جهان پیرامون خود و روند شکل‌گیری رویدادها خوش‌بین هستند و به این فرایند اعتماد دارند واجد صلاحیت روانی و اجتماعی هستند و بر نقش خود بر رقم زدن وقایع مثبت و منفی موفقیت‌ها و شکست‌ها تأکید دارند. این افراد احساس خوشبختی کرده و از زندگی خود رضایت بیشتری دارند (یزدخواستی، ۱۳۸۹). بررسی‌های انجام شده درباره فرسودگی شغلی در معلمان نشان داده است که در شرایط کاری یکسان، افراد به یک اندازه دچار فرسودگی نمی‌شوند و به بیان دیگر، فرسودگی، از تعامل عوامل بی‌شماری از

مدارس به خود اختصاص داده، فرسودگی است (لی و آشفورث<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸؛ به نقل از عظیمی و همکاران، ۱۳۹۳). فرسودگی شغلی می‌تواند در معلمان احساس خستگی ایجاد و در نگرش بدبینانه آن‌ها نسبت به تحصیل و مطالب درسی اثرگذار و احساس بی‌کفایتی شغلی را در آنان ایجاد کند (دیوید<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان صورت پذیرفت. قسمت اول نتایج نشان داد بین همجوشی شناختی و فرسودگی شغلی معلمان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که فرسودگی شغلی یک مشکل بهداشت عمومی محسوب می‌شود که می‌تواند سلامت عمومی فرد را تحت تأثیر قرار دهد (شعبانی بهار و زمان کونانی، ۱۳۹۱). از عوامل مؤثر بر سلامت نیز همجوشی شناختی است (صمدی فرد، ۲۰۱۶). طبق نظر بروس<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) فرسودگی زمانی اتفاق می‌افتد که افراد برای یک دوره زمانی طولانی استرس و اضطراب را تجربه کند. از طرفی گیلاندرز و همکاران (۲۰۱۵) مطرح نمودند که همجوشی شناختی قوی‌ترین پیش‌بینی کننده نشانگان اضطراب در افراد است. همجوشی شناختی از عوامل تأثیرگذار در کیفیت زندگی (صمدی فرد، ۲۰۱۶) و بروز اختلالات روانی (اینس و تراپنیدید، ۲۰۱۴) است. از طرفی بین اختلالات

1. Lee & Ashforth.  
2. David.  
3. Bruce.

اجتماعی در بروز خشم و پرخاشگری نقش دارد و خشم و پرخاشگری نیز از عوامل تأثیرگذار در فرسودگی شغلی محسوب می‌شود. متغیر دیگر پژوهش اجتناب شناختی است. نتایج نشان داد بین اجتناب شناختی و فرسودگی شغلی رابطه معناداری وجود دارد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که فرسودگی شغلی زمانی ایجاد می‌شود که افراد برای مدت طولانی اضطراب و استرس را تجربه کنند (ماسلاچ و جکسون، ۱۹۸۶). از طرفی اجتناب شناختی از عوامل تأثیرگذار در بروز اضطراب است (برقی ایرانی و همکاران، ۱۳۹۳). انواع راهبردهای اجتناب شناختی از جمله فرو نشانی فکر، جانشینی فکر، حواس پرتی، اجتناب از موقعیت‌ها و تبدیل تصور به فکر توسط محققین مختلف گزارش شده است. در تمامی این راهبردها عامل اصلی انحراف ذهن از موضوع نگران کننده به سوی موضوع‌های دیگر است. موضوعاتی که می‌تواند گاهی نگران کننده‌تر از موضوع از اولیه باشد. این محققین گزارش می‌کنند که اجتناب شناختی منجر به محو کامل افکار نگران کننده نمی‌شود بلکه زمینه نشخوار ذهنی آزار دهنده را ایجاد می‌کند (بساک نژاد و همکاران، ۱۳۸۹). راهبردهای اجتناب شناختی در ظاهر راهبردهای مؤثری هستند، ولی در درازمدت باعث افزایش اضطراب می‌شوند. افراد پس از یک تجربه ناخوشایند در روابط اجتماعی به پردازش ذهنی موقعیت پرداخته و محتویات ذهنی خود را درباره موقعیت با استفاده از انواع راهبرد

جمله عوامل فردی و میان‌فردی پدید می‌آید (شوفلی<sup>۴</sup>، ماسلاچ و مارک، ۱۹۹۴). نتایج مطالعات نشان داده است بین جو محیط (سالملا و همکاران، ۲۰۰۸) و نحوه ادراک فرد از آن (حسن‌نیا و فولادچنگ، ۱۳۹۳) با فرسودگی شغلی رابطه معناداری وجود دارد. از سوی دیگر افرادی که خوش‌بینی در آن‌ها بالا باشد کمتر احتمال خواهد داشت دچار فرسودگی شغلی شوند (فرخی، ۱۳۹۳). بر همین اساس جانسون و تورسک<sup>۵</sup> (۱۹۸۳) معتقدند که ادراک تعامل اجتماعی مثبت، ارزیابی‌های بسیار خوش‌بینانه و ادراک تعامل اجتماعی منفی، ارزیابی‌های بسیار بدبینانه‌ای را موجب می‌شوند. به عبارت دیگر اگر به جای تمرکز بر جنبه‌های منفی در ارتباط‌های اجتماعی بر جنبه‌های مثبت مانند شکل دادن یک رابطه دوستانه صحیح و کمک به دوستان توجه شود، احساس آرامش به فرد دست خواهد داد. بر همین اساس معلمانی که ادراک تعامل مثبتی داشته باشند، احتمالاً دارای روابط مناسبی با اطرافیان خود بوده و ارزیابی خوش‌بینانه‌تری نسبت به محیط اطراف خواهند داشت. افرادی که ادراک تعامل اجتماعی در آن‌ها منفی باشد، خشم بیشتری از خود بروز خواهند داد (یزدخواستی، ۱۳۸۹). به علاوه افرادی که خشم و پرخاشگری در آن‌ها بالا باشد مستعد فرسودگی شغلی خواهند بود (خورشیدیان و همکاران، ۱۳۹۳). بر همین اساس ادراک تعامل

4. *Schaufeli.*  
5. *Johnson & Tversk.*

و اجتناب شناختی قابلیت پیش‌بینی معنادار فرسودگی شغلی معلمان را دارند. می‌توان نتیجه گرفت که همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و اجتناب شناختی در زمره متغیرهای مرتبط با فرسودگی شغلی معلمان بودند و توانایی پیش‌بینی آن را دارند. بنابراین یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان در کاهش فرسودگی شغلی معلمان به کار بست.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به کمبود پیشینه پژوهش اشاره نمود. هم‌چنین محدود شدن جامعه آماری به معلمان شهرستان اردبیل و مرد بودن از محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر است که امکان تعمیم نتایج به معلمان زن را محدود می‌سازد. پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی، در دیگر شهرها و معلمان زن انجام گیرد تا تعمیم نتایج با اطمینان بیشتری امکان پذیر باشد. هم‌چنین به دلیل همبستگی متغیرهای همجوشی و اجتناب شناختی در سلامت افراد پیشنهاد می‌شود این متغیرها با سلامت معلمان نیز مورد بررسی قرار گیرد. در آخر توصیه می‌شود با گذراندن دوره‌های آموزشی، در قالب آموزش‌های ضمن خدمت و توانمندسازی معلمان در کاهش همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی منفی و اجتناب شناختی می‌توان گامی در راستای بهزیستی و سلامت فردی و سازمانی معلمان برداشت.

اجتناب شناختی تغییر می‌دهند و تلاش می‌کنند تا از تمهیدات اجتنابی برای رهایی از افکار نگران‌کننده درباره موقعیت اجتماعی خویش بهره‌جویند. به نظر می‌رسد اجتناب شناختی راهی است که افراد در مواجهه با رویدادهای اجتماعی و تماس‌های بین فردی انتخاب می‌کنند تا به شرایط فشارزا پاسخ گویند. راهبردهای اجتناب شناختی به دلیل ایجاد تفکرات غیرمنطقی می‌تواند منجر به عملکرد اجتنابی در افراد شود (برقی ایرانی و همکاران، ۱۳۹۳). طبق نظر دوگاس و رابی چاوود<sup>۶</sup> (۲۰۰۷) اجتناب شناختی در بروز اختلالات روانی از جمله اضطراب نقش دارد. هم‌چنین افرادی که اجتناب شناختی در آن‌ها بالا باشد بیشتر احتمال خواهد داشت دچار اختلالات روانی شوند (کلسی، دیکسون و لورا<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲). از سوی دیگر همان‌طور که ذکر شد بین اختلالات روانی و فرسودگی شغلی رابطه معناداری وجود دارد (خورشیدیان و همکاران، ۱۳۹۳). دوگاس و کرنر<sup>۸</sup> (۲۰۰۴) معتقدند که افراد با اختلال اضطرابی، سطح بالایی از اجتناب شناختی را تجربه می‌کنند. در مجموع می‌توان بیان کرد که اجتناب شناختی مانع پاسخ‌ها مؤثر افراد به محرک‌های هیجانی و جایگزینی راهبردهای مدیریت هیجان می‌شود و به همین دلیل راهبرد کارآمدی نیست.

در نهایت قسمت آخر نتایج نشان داد که همجوشی شناختی، ادراک تعامل اجتماعی

6. Dugas & Robichaud.

7. Kelsey, Dickson & Laura.

8. Dugas & Koerner.

## منابع

- اکبری، م؛ محمدخانی، ش. و ضرغامی، ف (۱۳۹۵). «نقش واسطه‌ای آمیختگی شناختی در تبیین ارتباط بین بی‌نظمی هیجانی با اضطراب و افسردگی: یک عامل فراتشخیصی». *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. ۲۲ (۱): ۱۷-۲۹.
- اکبری، ر؛ غفارنمر، ر؛ کیانی، غ. و اقتصادی، ا (۱۳۹۰). «اعتبار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاچ». *دانش و تندرستی*، ۶(۳): ۸-۱.
- بیرامی، م؛ موحدی، ی. و موحدی، م (۱۳۹۳). «ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی اجتماعی با اعتیاد به اینترنت دانشجویان». *شناخت اجتماعی*، ۳(۲): ۱۰۹-۱۲۲.
- باباخانی، و. و ممی‌پور، م (۱۳۹۱). «ارتباط میان هوش هیجانی و تفکر انتقادی با ادراک تعاملات اجتماعی در بین دانشجویان». *علوم رفتاری*، ۴ (۱۴): ۶۱-۷۷.
- بساک نژاد، س؛ معینی، ن. و مهرابی‌زاده ه (۱۳۸۹). «ارتباط پردازش پس رویدادی و اجتناب شناختی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان». *علوم رفتاری*، ۴ (۴): ۳۳۵-۳۴۰.
- برقی ایرانی، ز؛ محمدی، ا؛ بگیان کوله مرز، م. و بختی، م (۱۳۹۴). «نقش اجتناب شناختی و تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری در
- پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان». *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۴ (۱۶): ۱۷-۳۷.
- حسن‌نیا، س. و فولادچنگ، م (۱۳۹۳). «ارتباط ادراک محیط یادگیری و فرسودگی تحصیلی از طریق واسطه‌گری ذهن آگاهی». *روان‌شناسی تحولی*، ۱۲ (۴۵): ۶۱-۷۳.
- خورشیدیان، ن؛ هاشمیان اصفهانی، ش؛ اسدالهی شهیر، ع. و نجیمی، آ (۱۳۹۳). «ارتباط بین علایم اختلالات روانی و فرسودگی شغلی در کارکنان بهداشتی و درمانی». *تحقیقات نظام سلامت*، ۱۱(۴): ۶۸۲-۶۷۷.
- دلاور، ع (۱۳۸۰). «مبانی نظری و علمی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی». چاپ اول. تهران، انتشارات رشد.
- رستمی، ع؛ نوروزی، ع؛ زارعی، ع. ر؛ امیری، م. و سلیمانی، م (۱۳۸۷). «ارتباط فرسودگی شغلی و سلامت روان با نقش کنترل‌کنندگی جنسیت و تاب‌آوری در میان معلمان ابتدایی». *سلامت کار ایران*، ۵ (۴و۳): ۶۸-۷۵.
- زارع، ح (۱۳۹۳). «هنجاریابی مقیاس اجتماعی همجوشی شناختی گیلاندرز بر اساس الگوی بوهرنستات». *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۵ (۴): ۱۶-۲۸.
- سواری، ک. و بشلیده، ک (۱۳۸۹). «بررسی ارتباط میان ویژگی‌های شخصیتی با فرسودگی

- تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهر اهواز». دستاوردهای روان‌شناختی، ۱۷(۱): ۸۹-۱۰۲.
- ۱۰۲ - شعبانی بهار، غ. م. و زمان کونانی، م (۱۳۹۱). «رابطه بین فرسودگی شغلی با سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی استان لرستان». پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی، ۲(۳): ۷۷-۹۱.
- ۱۰۳ - صمدی فرد، ح. ر (۱۳۹۶). «نقش ابعاد اجتناب شناختی، ادراک تعامل اجتماعی و همجوئی شناختی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان». اولین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی، اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی.
- ۱۰۴ - ضیایی، م؛ حسینی، ی؛ شریعتی، ه. و خوشبو، ا (۱۳۹۴). «ارتباط بین فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی در پرسنل مراقبت بهداشتی». ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیت‌ها، ۳(۳): ۱۸۵-۱۹۱.
- ۱۰۵ - عظیمی، م؛ پیری، م. و زوار، ت (۱۳۹۳). «رابطه فرسودگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه». آموزش و ارزشیابی، ۷(۲۷): ۸۷-۹۸.
- ۱۰۶ - عزیزی، ل؛ فیض‌آبادی، ز. و صالحی، م (۱۳۸۷). «تحلیل عامل اکتشافی و تاییدی مقیاس فرسودگی شغلی ماسلاچ در کارکنان دانشگاه تهران». مطالعات روان‌شناختی، ۴(۳): ۷۳-۹۲.
- ۱۰۷ - قهفرخی، س (۱۳۹۳). «رابطه سرمایه‌های روان‌شناختی (امید، خوشبینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی) با فرسودگی شغلی در کارمندان اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خوزستان». کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روان‌شناسی و علوم اجتماعی. تهران. مرکز همایش‌های صدا و سیما.
- ۱۰۸ - مختاری، س؛ خسروی، ص. و نجات بخش، ع (۱۳۹۴). «مقایسه عدم تحمل بلاتکلیفی، نگرانی، اجتناب شناختی و جهت‌گیری منفی به مشکل، در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، اختلال افسردگی اساسی و افراد عادی». علوم رفتاری، ۱۳(۲): ۱۸۸-۲۰۲.
- ۱۰۹ - مرزوقی، ر؛ حیدری، م. و حیدری، ا (۱۳۹۲). «بررسی رابطه عدالت آموزشی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی». گام‌های توسعه در آموزش پزشکی، ۱۰ (۳): ۲۱۰-۲۱۶.
- ۱۱۰ - نیکبخت نصرآبادی، ع. ر؛ سالاری، ا؛ حسین پور، م. و یکانی نژاد، س (۱۳۹۳). «بررسی میزان فرسودگی شغلی و تمایل به ترک خدمت و ارتباط آن‌ها در پرسنل پرستاری بخش اورژانس». پژوهش پرستاری، ۹(۳): ۱۹-۲۹.
- ۱۱۱ - هادیان، م (۱۳۸۷). «بررسی ارتباط ادراک اجتماعی و کنترل خشم». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور اصفهان، ایران.

مهار خشم در دانشجویان». روان‌شناسی

تحوّلی، ۷ (۲۶)، ۱۸۷-۱۹۱.

- Bruce, S. P. (2009). "Recognizing Stress and Avoiding Burnout". *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 1 (1): 57-64.

- Brougham, R. R.; Zail, C. M.; Mendoza, C. M. & Miller, J. R. (2009). "Stress, sex differences, and coping strategies among college students". *Curr Psychol*, 28: 85-97.

- Backović, D. V.; Zivojinović, J. I.; Maksimović, J., & Maksimović M. (2012). "Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education". *Psychiatr Danub*, 24(2):175-81.

- Celik, G. T. & Oral, E. L. (2013). "Burnout Levels and Personality Traits \_the Case of Turkish Architectural Students". *Creat Educ*, 4 (2): 124-131.

- Campos, J. A. D. B.; Zucoloto, M. L.; Bonafé, F. S. S.; Jordani, P.C. & Maroco, J. (2011). "Reliability and validity of self-reported burnout in college students: A crossrandomized comparison of paper-and-pencil vs". *online administration. Comput Human Behav*, 27 (5): 1875-1883.

- Dugas, M. J. & Koerner, N. (2005). "Cognitive-behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: Current Status and Guture Directions". *Cogn Ther*, 19: 61-68.

- یزدخواستی، ف (۱۳۸۹). «رابطه

ادراک تعامل اجتماعی با خطرپذیری و

- Danahy, L. & Stopa, L. (2010). "Post event processing in social anxiety". *Behav Res Ther*, 45 (5): 12-19.

- Dugas, M. J. & Robichaud, M. (2007). "Cognitive-behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder". *From Science to Practice*, New York, Rutledge.

- David, A. P. (2010). "Examining the relationship of personality and burnout in college students: The role of academic motivation". *Educational Measurement and Evaluation Review*, 1: 90-104.

- Gillanders, D.T.; Bolderston, H.; Bond, F. W.; Dempster, M.; Flaxman, P. E. & Remington, R. (2014). "The development-and initial validation of The Cognitive Fusion Questionnaire". *Behav Ther*, 45: 83101.

- Gillanders, D.; Ashleigh, K.S.; Margaret, M. & Kirsten, J. (2015). "Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and self-compassion as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer". *J Contextual Behav Sci*, 4: 300-311.

- Glass, C. V. (1994). "Where is the mind? Constructivist and sociocultural perspectives on learning, information age". *Greenwich: Publishing, Inc.*

- **Holaway, R. M.; Heimberg, R. G. & Coles, M. E. (2006).** "A Comparison of Intolerance of Uncertainty in Analogue Obsessive-compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder". *J Anxiety Disord*, 20: 158-174.
- **Hayes, B. (2015).** "Job satisfaction, stress and burnout in haemodialysis nurses". *Queensland University of Technology*.
- **Ines, A. & Trindade, C. F. (2014).** "The impact of body image-related cognitive fusion on eating psychopathology". *Eat Behav*, 15(1): 72-75.
- **Johnson, E. J. & Tversky, A. (1983).** "Affect, generalization, and the perception of risk". *Journal of Personality and Social Psychology*, 45: 20-31.
- **Kobayashi, H. (2000).** "Standardization perception of social; interaction questionnaire in Japan". *Japanese J Group Psychother Psychodrama Sociom*, 67-89.
- **Kelsey, S.; Dickson, J. & Laura, C. (2012).** "Rumination, Worry, Cognitive Avoidance, and Behavioral Avoidance: Examination of Temporal Effects". *Behav Ther.* 43: 629-640.
- **Lee, R. & Ashforth, B. (2008).** "A Meta - analytic examination of the correlates of the three dimension of job burnout". *J Appl Psychol*, 81: 123-133.
- **Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981).** "The measurement of experienced burnout". *J Organ Behav*, 2: 99-113.
- **Maslach, C., & Jackson, S.E. (1986).** "Maslach Burnout Inventory manual (2nd Ed)". *Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press*.
- **Maslach, C. (2003).** "Job Burnout: New Directions in Research and Intervention". *Curr Dir Psychol Sci* 12: 189-192.
- **Nikodijevi, A.; Anelkovi L. J. & okovi, A. (2012).** "Academic burnout among students at faculty of organizational sciences". *Journal for Theory and Practice Management*, 64 (11): 47-53.
- **Salmela-Aro, K.; Savolainen, H. & Holopainen, L. (2008).** "Depressive Symptoms and School Burnout during Adolescence". *Journal of Youth and Adolescence*, 6: 34-45.
- **Samadifard, H. R. (2016).** "The Relationship between cognitive fusion and Depression in Spouses". *Journal of management and social studies*, 3(7): 147- 153.
- **Schaufeli, W. B.; Maslach, C. & Marek, T. (1994).** "Professional burnout: recent developments in theory and research (1st ed)". *Washington: Taylorand francis: 201-211*.
- **Sexton, K. A. & Dugas, M. J. (2008).** "The cognitive avoidance questionnaire, Validation of the English translation". *J Anxi Disord*, 22: 335-370.
- **Sexton, K. A. & Dugas, M. J. (2009).** "An Investigation of

*Factors Associated with Cognitive Avoidance in Worry". Cognit Ther Res, 33(2): 150- 162.*

*teachingstaff: A systematic literature review". Educational Research, 53 (1): 33-50.*

- *Wattsa, J. & Robertsona, N. (2011). "Burnout in university*