

## **The Role of Covid-19 Anxiety, Worry and Negative Beliefs about The Uncontrollability and Danger of Worry in Predicting Teacher Job Stress in the Corona Pandemic**

**Mehdi Shomali Ahmadabadi<sup>1</sup>, Atefe Barkhordari Ahmadabadi<sup>2\*</sup>**

*1. Ph.D. in Psychology, Education Department, Ardakan, Iran.*

*2. M.c. Student in Clinical Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran*

(Received: March 29, 2022; Accepted: June 25, 2023)

### **Abstract**

Improving human resources and developing employees' performance has been one of the important goals of education. Occupational stress was one of the major problems of teachers during the corona pandemic, which can have a negative impact on this important goal. The aim of this study was to investigate The Role of Covid-19 Anxiety, Worry and Negative Beliefs about the Uncontrollability and Danger of Worry in Predicting Teacher Job Stress in the Corona Pandemic. This research is descriptive and was conducted by correlation method. The statistical population of the study consisted of all school teachers in Ardakan in the academic year 1401-1400. Sampling was performed using the voluntary method and 357 people were subjected to job stress questionnaires coronary heart disease anxiety, negative beliefs about uncontrollability and risk of metacognitive beliefs, then responded to the Concern of the Thought Control Questionnaire, which was published online. Finally, 286 data were statistically analyzed using Pearson correlation and multiple regression methods at the level of 0.05 and SPSS26 software. The results showed that there was a significant positive relationship between Covid-19 anxiety, anxiety and negative beliefs about uncontrollability and anxiety risk with teachers' job stress ( $P < 0.001$ ). The results of regression analysis also showed that 44% of the variance of teachers' job stress with Covid-19 anxiety, anxiety and negative beliefs about uncontrollability and anxiety risk are predicted. Concern also played a greater role in predicting and explaining teachers' job stress in the Corona pandemic.

**Keywords:** Covid-19 anxiety, Negative beliefs about the uncontrollability and danger of worry, Teachers' job stress, Worry.

---

\* **Corresponding Author, Email:** [atefeh.8449@gmail.com](mailto:atefeh.8449@gmail.com)

## نقش اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی در پیش‌بینی استرس شغلی معلمان در پاندمی کرونا

مهدی شمالی احمدآبادی<sup>۱</sup>، عاطفه برخوردار احمدآبادی<sup>۲\*</sup>

۱. دکتری روان‌شناسی، سازمان آموزش و پرورش، اردکان، ایران

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۰۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۰۴)

### چکیده

بهبودی منابع انسانی و بهبود عملکرد کارکنان یکی از اهداف مهم آموزش و پرورش بوده است. استرس شغلی یکی از مشکلات عمده معلمان در پاندمی کرونا بود که می‌تواند بر این هدف مهم تأثیر منفی داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف نقش اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی در پیش‌بینی استرس شغلی معلمان در پاندمی کرونا انجام شد. این پژوهش، از نوع توصیفی است و با روش همبستگی انجام شد. جامعه آماری پژوهش، متشکل از تمامی معلمان مدارس شهر اردکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. نمونه‌گیری با استفاده از روش داوطلبانه انجام گرفت و ۳۵۷ نفر به پرسشنامه‌های استرس شغلی، اضطراب بیماری کرونا، بعد باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی باورهای فراشناختی، بعد نگرانی پرسشنامه کنترل فکر که به صورت برخط منتشر شد، پاسخ دادند. در نهایت، ۲۸۶ داده با استفاده از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه، در سطح ۰/۰۵ و با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS26 تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی با استرس شغلی معلمان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0.001$ ). همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد ۴۴ درصد از واریانس استرس شغلی معلمان با اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی، پیش‌بینی می‌شود ( $P < 0.001$ ،  $R = 0.671$ ،  $R^2 = 0.451$  و  $R^2 = 0.439$  تعدیل یافته). همچنین، نگرانی سهم بیشتری در پیش‌بینی و تبیین استرس شغلی معلمان در پاندمی کرونا داشت. این نتایج تلویحات کاربردی در طراحی مداخلات مورد نیاز در زمان همه‌گیری کووید-۱۹ و پیامدهایی چون استرس شغلی معلمان را نشان می‌دهد.

**واژگان کلیدی:** استرس شغلی معلمان، اضطراب کووید-۱۹، نگرانی، باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی.

## مقدمه

کووید-۱۹ اولین بار در دسامبر ۲۰۱۹، در ووهان<sup>۲</sup> چین مشاهده و به سرعت شروع به گسترش در سراسر جهان و از جمله ایران شد. در مدت زمان کوتاهی بسیاری از افراد در دنیا جان خود را به دلیل ابتلا به کووید-۱۹ از دست دادند و بخش عمده‌ای نیز دچار عوارض زیاد آن شدند. به طوری که در پاسخ به این همه‌گیری بی‌سابقه، سازمان بهداشت جهانی<sup>۳</sup> در ۳۰ ژانویه ۲۰۲۰، شیوع کووید-۱۹ را یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی با نگرانی بین‌المللی اعلام کرد (هو، چی و هو<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). برای جلوگیری از مرگ و میر و شیوع بیشتر کووید-۱۹، محدودیت‌های زیادی در کشورهای مختلف دنیا اعمال شد که با مشکلات زیادی همراه بود (مازا<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). بسیاری از افراد در تأمین معاش خانواده دچار مشکلات زیادی شده‌اند؛ بسیاری از افراد بخشی یا به طور کامل شغل خود را از دست دادند؛ تعداد زیادی نیز مجبور به دورکاری شدند (گریفیت<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰).

یکی از این محدودیت‌ها ایجاد قرنطینه خانگی و تغییر تمامی فعالیت‌های آموزشی از حضوری به یک روش برخط بود (سلیمی و فردین، ۱۳۹۹). آموزش‌های مجازی به گونه‌ای بود که معلمان و دانش‌آموزان ناگهان خود را در وضعیتی دیدند که باید به جای حضور در مدرسه از طریق فضای مجازی فعالیت‌های آموزشی خود را انجام دهند (شمالی و برخوردار، ۱۴۰۰). این تغییر وضعیت آموزشی پیامدهای روان‌شناختی منفی زیادی را به همراه داشت و بسیاری از معلمان، دانش‌آموزان و والدین سطوح زیادی از فشار روانی را متحمل شدند (شمالی، برخوردار و آریان‌پور، ۱۴۰۰؛ آرمیتاژ و نلومز، مرجع آرمیتاژ و نلومز<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰؛ برگس و سیورتنسن<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰)؛ بنابراین استرس شغلی<sup>۹</sup>

1. COVID-19
2. Wuhan
3. WHO
4. Ho, Chee & Ho
5. Mazza
6. Griffith
7. Armitage & Nellums
8. Burgess & Sievertsen
9. Job stress

می‌تواند یکی از پیامدهای مهم آموزش‌های مجازی کووید-۱۹، برای معلمان باشد. استرس شغلی یک وضعیت تنشی است که بر فرایندهای فکری، احساسات و شرایط فرد تأثیر می‌گذارد و به‌عنوان ناهماهنگی نیازهای شغلی با توانایی، قابلیت‌ها و خواسته‌های درونی کارکنان تعریف می‌شود (کوآن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). از آنجا که استرس شغلی یکی از موانع مهم بهسازی و تعالی منابع انسانی و عملکرد کارکنان (به‌عنوان یکی از اهداف مهم در آموزش و پرورش)، به شمار می‌رود؛ از این رو، شناسایی و مداخله در عوامل مؤثر بر استرس شغلی معلمان از اهمیت زیادی برخوردار است.

در حالی که معلمان در شرایط عادی نیز در مقایسه با سایر مشاغل دارای سطوح بالاتری از استرس شغلی هستند (اوئلت<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸)، آموزش‌های مجازی کووید-۱۹ با توجه به دشواری‌های زیادی آن، این استرس را تشدید کرد (قائد امینی هارونی و همکاران، ۱۴۰۰؛ آدبایو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). بررسی‌ها نشان می‌دهد آموزش‌های مجازی کووید-۱۹، سطوح بالایی از استرس، اضطراب، افسردگی و اختلال خواب را برای معلمان به همراه داشته است (آل لیلی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ بسر، لوتم و زایگلر هیل<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند که استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات<sup>۶</sup> برای کار در خانه می‌تواند باعث ایجاد استرس شود (سوآرز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸؛ سانتاماریا<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). همه‌گیری کووید-۱۹ و استرس شغلی ناشی از آموزش‌های مجازی، ممکن است اثرات منفی طولانی‌مدتی بر سطوح سلامت عمومی معلمان داشته باشد (هولمز<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)؛ بنابراین، توجه به مسئله استرس شغلی معلمان در آموزش‌های مجازی کووید-۱۹، ضرورت داشته و شناسایی و مداخله در مؤلفه‌های مرتبط با آن نیز اهمیت دارد.

- 
1. Kwon
  2. Ouellette
  3. Adebayo
  4. Al Lily
  5. Besser, Lotem & Zeigler-Hill
  6. ICT
  7. Suárez
  8. Santamaría
  9. Holmes

از آنجا که همه‌گیری کروناویروس، علاوه بر مشکلات جسمی، مشکلات روانی زیادی مانند اضطراب کووید-۱۹ نیز به همراه داشته است (علی‌پور و همکاران، ۱۳۹۸)؛ بنابراین، یکی از متغیرهایی که می‌تواند بر استرس شغلی معلمان مؤثر باشد، اضطراب کووید-۱۹ است. در اضطراب کووید-۱۹ افراد از نشانه‌های جسمانی و روانی کروناویروس در رنج بوده و نگران‌اند که خود یا اطرافیان‌شان به بیماری مبتلا شوند؛ از آنجا که کووید-۱۹ به خصوص در ابتدای شیوع آن ناشناخته و با شیوع و مرگ‌ومیر بالایی همراه بود، بسیاری از مردم و از جمله معلمان اضطراب کووید-۱۹ را تجربه کردند (صادقی و همکاران، ۱۳۹۹). معلمان در شرایط کلاس‌های حضوری و نیمه‌حضوری مجبورند ساعت‌های زیادی را با دانش‌آموزان خود در یک فضای بسته بگذرانند، مسئله‌ای که می‌تواند خطر ابتلا به کووید-۱۹ و اضطراب ناشی از آن را افزایش دهد. با توجه به اینکه اضطراب می‌تواند با تضعیف سیستم ایمنی، معلمان را در مقابل کووید-۱۹ و عوارض آن آسیب‌پذیرتر کند (سون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ آرنیز<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، افزایش استرس شغلی نیز محتمل خواهد بود.

یکی دیگر از متغیرهایی که می‌تواند استرس شغلی معلمان را در همه‌گیری کووید-۱۹ افزایش دهد، نگرانی<sup>۴</sup> است. برکوک<sup>۵</sup> و همکاران (۱۹۸۳)، نگرانی را به‌عنوان زنجیره‌ای از افکار و تصاویر ذهنی تعریف کرده‌اند که با محتوای عاطفی منفی نسبتاً کنترل‌نشده همراه است. در نگرانی افراد با تصاویر ذهنی ناخوشایند و افکار ناکارآمد و غیر قابل کنترلی که به آینده معطوف بوده و با تجربه‌های هیجانی منفی آمیخته است، مواجه‌اند (توه<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹)، نگرانی جزء شناختی جدانشدنی اضطراب است (شروود<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). بسیاری از معلمان از آینده مبهم وضعیت کرونا و نحوه آموزش مدارس نگران‌اند. تغییرات مستمر در شیوه‌های آموزش مدارس (حضوری، نیمه‌حضوری و غیرحضوری) و عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی توسط بسیاری از دانش‌آموزان نیز می‌تواند این نگرانی را افزایش

1. Covid-19 Anxiety
2. Sun
3. Arnáez
4. Worry
5. Borkovec
6. Toh
7. Sherwood

دهد. دیگر مطالعه، ۷۵ درصد از پاسخ‌دهندگان معتقد بودند که منابع سلامت سازمانی برای مهار کرونا مفید نیست و از این جریان نگران بودند (صدیقی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). نگرانی با تحریف پردازش اطلاعات باعث ایجاد سوگیری توجه نسبت به محرک‌های تهدیدآمیز شده (ویلیامز، ماتئو و هیرش<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴) و باعث می‌شود افراد نگران تصور کنند که نگرانی پیامدهای منفی رخ‌دادها را کاهش می‌دهد (لارنس، مورایاما و کرزول<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد نگرانی پائین برای مقابله با مشکلات ضروری (لارنس، رووک<sup>۴</sup> و کرزول، ۲۰۱۷) و افزایش زیاد آن اثرات مخربی چون با اضطراب، کاهش سطح سلامت روان و مشکلات شغلی را به همراه دارد (صدیقی و همکاران، ۲۰۲۲؛ روگرز<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ استامپر و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷).

از آنجا که نگرانی غالباً با باورهای فراشناختی<sup>۷</sup> همراه است (ولز و پاپاجورجیو<sup>۸</sup>، ۱۹۹۸)، یکی از متغیرهایی که می‌تواند نگرانی معلمان را در خصوص کووید-۱۹ افزایش داده و پیامدهای منفی چون استرس شغلی را به دنبال داشته باشد، باورهای فراشناختی است. باورهای فراشناختی شامل مجموعه‌ای از افکار منفعلانه‌ای است که بر علل و نتایج علائم متمرکز بوده (اسپادا<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). به صورت پایان‌ناپذیری مرور می‌شوند و با ارزیابی‌های منفی درباره خود همراه بوده (بیکلی و لیلی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱) و پیامدهای منفی زیادی چون استرس، اضطراب و به‌طورکلی کاهش سلامت عمومی را به دنبال دارد (اسلامیان، نوری قاسم‌آبادی و حسنی، ۱۴۰۱؛ خدابخش پیرکلانی، ۱۴۰۱؛ کلاوس<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ آنیان، موروته و هجمدال<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۰). اگرچه ابعاد باورهای فراشناختی

- 
1. Siddiqui
  2. Williams, Mathews & Hirsch
  3. Lawrence, Murayama & Creswell
  4. Rooke
  5. Rogers
  6. Stumper
  7. Meta-cognitive Beliefs
  8. Wells & Papageorgiou
  9. Spada
  10. Biqi & Lili
  11. Clauss
  12. Anyan, Morote & Hjemdal

ولز یعنی باورهای مثبت دربارهٔ سودمندی نگرانی<sup>۱</sup>، اطمینان شناختی<sup>۲</sup>، نیاز به کنترل افکار<sup>۳</sup>، خودآگاهی شناختی<sup>۴</sup> و باورهای منفی دربارهٔ غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی<sup>۵</sup> در استرس‌ها و اختلالات اضطرابی دخیلند (سان، ژو و سو<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷)، اما بر اساس مدل کارکرد اجرایی خودتنظیمی<sup>۷</sup> از آنجا که باورهای منفی دربارهٔ غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی چرخه‌های تفکر منفی را به میزان زیادی افزایش داده و تداوم می‌بخشد در اختلالات هیجانی نقش ویژه‌ای ایفا می‌کنند (ولز، ۲۰۱۱). نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که باورهای منفی دربارهٔ غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی رابطه قوی معنی‌داری با اختلالات روانی از جمله اضطراب و استرس دارد (هانتلی<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ سان و همکاران، ۲۰۱۷).

در خصوص اهمیت و ضرورت انجام مطالعه حاضر نیز می‌توان به این مسئله اشاره کرد که به‌طور کلی صاحب‌نظران حوزه سلامت روانی به اتفاق بر آثار منفی استرس شغلی در بروز مشکلات جسمی، روان‌شناختی و شغلی تاکید دارند (فتحی، گرینیر و درخشان<sup>۹</sup>، ۲۰۲۱). استرس شغلی با مشکلاتی چون کاهش بهره‌وری و کیفیت کاری و بروز مشکلات شغلی همراه بوده (بسر، لوتم و زایگلر هیل، ۲۰۲۰) و دل‌زدگی و خطر ترک شغل را افزایش می‌دهد (حمیدی و شاملو، ۱۴۰۰)؛ بنابراین، بی‌توجهی به عوامل زمینه‌ساز استرس شغلی معلمان و عدم مداخله در آن می‌تواند تبعات منفی زیادی را به دنبال داشته باشد. حال آنکه بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد این مسئله کمتر مورد توجه پژوهشگران بوده است. به‌طوری که مطالعه‌ای اهداف پژوهش حاضر را مورد توجه قرار داده باشد، در دسترس قرار نگرفت؛ بنابراین، مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی دربارهٔ غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی در پیش‌بینی استرس شغلی معلمان در پاندمی کرونا انجام شد.

1. Positive beliefs about worry
2. Cognitive confidence
3. Need to control thoughts
4. Cognitive self-consciousness<sup>7</sup>
5. Negative beliefs about the uncontrollability and danger of worry
6. Sun, Zhu & So
7. The Self-Regulatory Executive Function (S-REF) model
8. Huntley
9. Fathi, Greenier & Derakhshan

## روش‌شناسی پژوهش

این مطالعه از نوع پژوهش‌های توصیفی است که به روش همبستگی انجام شد. جامعه آماری پژوهش متشکل از تمامی معلمان مدارس شهر اردکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. نمونه‌گیری با استفاده از روش داوطلبانه انجام گرفت. پس از انجام مراحل قانونی و انجام هماهنگی‌های موردنیاز با آموزش و پرورش شهرستان اردکان از معلمان دعوت شد تا در پژوهش شرکت کنند. معیارهای ورود به پژوهش شامل استخدام رسمی، پیمانی و یا قراردادی در پست آموزگاری و یا دبیری در آموزش و پرورش شهرستان اردکان، عضویت در گروه مجازی معلمان و تمایل برای شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عدم دقت در تکمیل پرسشنامه‌ها بود. ملاحظات اخلاقی نیز شامل بی‌نام‌بودن ابزارهای پژوهش، محرمانه‌بودن اطلاعات و عدم تضاد محتوای پژوهش با ارزش‌های اخلاقی، فرهنگی و دینی جامعه بود.

در پژوهش حاضر استرس شغلی متغیر وابسته و اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی متغیرهای مستقل هستند و داده‌های لازم با پرسشنامه‌هایی به شرح ذیل جمع‌آوری شد:

**پرسشنامه استرس شغلی الیوت (۱۹۹۴):** به منظور بررسی استرس شغلی از پرسشنامه الیوت (۱۹۹۴) استفاده شد. این پرسشنامه توسط آر. اس. الیوت (۱۹۹۴)، ساخته شده است که از ۲۰ گویه تشکیل شده و به منظور سنجش میزان استرس در افراد به کار می‌رود. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت چهاردرجه‌ای است که برای گزینه‌های «هرگز»، «بعضی اوقات»، «اغلب» و «همیشه» به ترتیب، امتیازات ۱، ۲، ۳ و ۴ در نظر گرفته می‌شود. امتیازات تمامی گویه‌های پرسشنامه را با همدیگر و نمره کل استرس به دست می‌آید. روایی این پرسشنامه توسط الیوت مشخص و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۲ محاسبه شد (جهان‌بخش گنجه و عریضی سامانی، ۱۳۹۱). در پژوهش جهان‌بخش گنجه و عریضی سامانی (۱۳۹۱)، پایایی این پرسشنامه ۰/۷۵۳ محاسبه شد. در پژوهش یعقوبی و همکاران (۱۳۸۹)، برای سنجش اعتبار پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که برابر ۰/۸۷۴ است. برای روایی از روایی وابسته به محتوا استفاده شده است



بدین منظور پرسشنامه‌ها در اختیار اساتید رشته مدیریت و پرستاری قرار گرفته و روایی آنها مورد تأیید قرار گرفت. در مطالعهٔ قائد امینی هارونی و همکاران (۱۴۰۰) نیز روایی و پایایی پرسشنامه بررسی و مطلوب گزارش شد. در مطالعهٔ حاضر ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۷۹۲ به دست آمد.

**پرسشنامهٔ اضطراب کووید-۱۹:** به منظور بررسی اضطراب کووید-۱۹ از مقیاس اضطراب بیماری کرونا<sup>۱</sup> استفاده شد. این پرسشنامه توسط علی‌پور و همکاران (۱۳۹۸) و به منظور سنجش اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا در کشور ایران تهیه و اعتباریابی شده است. نسخهٔ نهایی این ابزار دارای ۱۸ گویه و ۲ مؤلفه (عامل) است. این ابزار در طیف لیکرت چهارگزینه‌ای از هرگز (۰) تا همیشه (۳) تنظیم شده است. گویه‌های ۱ تا ۹ مربوط به علائم روانی و گویه‌های ۱۰ تا ۱۸ نیز مربوط به علائم جسمانی است. نمرهٔ کل اضطراب کرونا نیز از جمع امتیاز هر یک از گویه‌ها به دست می‌آید. نمرهٔ کل بین ۰ تا ۵۴ متغیر است. نمرات بالا در این پرسشنامه نشان‌دهندهٔ سطح بالاتری از اضطراب در افراد است. علی‌پور و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود پایایی ابعاد پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای عامل روانی (۰/۸۷۹)، عامل جسمی (۰/۸۶۱) و برای کل پرسشنامه نیز (۰/۹۱۹) گزارش کردند. همچنین، در پژوهش علی‌پور و همکاران (۱۳۹۸)، مقدار ۲-۷ گاتمن<sup>۲</sup> برای عامل اول ۰/۸۸۲، عامل دوم ۰/۸۶۴ و کل پرسشنامه ۰/۹۲۲ به دست آمده است. علی‌پور و همکاران (۱۳۹۸) روایی پژوهش را نیز از طریق همبسته‌کردن این ابزار با پرسشنامهٔ سلامت عمومی<sup>۳</sup> محاسبه کردند. همبستگی پرسشنامهٔ اضطراب کرونا با نمرهٔ کل پرسشنامهٔ سلامت عمومی و مؤلفه‌های اضطراب، نشانه‌های جسمانی، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی ترتیب برابر با ۰/۴۸، ۰/۵۲، ۰/۴۲، ۰/۳۳ و ۰/۲۷ گزارش شده است. در پژوهش شمالی و برخوردار (۱۴۰۰) پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ محاسبه، و برای عامل روانی (۰/۷۴۰)، عامل جسمی (۰/۷۹۳) و برای کل پرسشنامه نیز (۰/۶۴۵) گزارش شد. در مطالعهٔ حاضر نیز پایایی پرسشنامه از

1. Corona Disease Anxiety Scale (CDAS)  
2. Guttman  
3. GHQ-28

طریق آلفای کرونباخ محاسبه و برای عامل روانی (۰/۷۲۷)، عامل جسمی (۰/۸۳۷) و برای کل پرسشنامه نیز (۰/۷۲۸) به دست آمد.

**پرسشنامه نگرانی:** به منظور بررسی نگرانی از پرسشنامه کنترل فکر<sup>۱</sup> استفاده شد. این پرسشنامه توسط ولز و دیویس<sup>۲</sup> (۱۹۹۴) به منظور اندازه گیری تفاوت های فردی در استفاده از راهبردهای کنترل افکار مزاحم ناخوانده طراحی شده و دارای ۳۰ ماده است که شامل پنج خرده مقیاس توجه برگردانی (۱، ۹، ۱۶، ۱۹، ۲۱، ۳۰)، خودتنبیهی (۲، ۶، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۲۸)، کنترل اجتماعی (۵، ۸، ۱۲، ۱۷، ۲۵، ۲۹)، ارزیابی مجدد (۳، ۱۰، ۱۴، ۲۰، ۲۳، ۲۷) و نگرانی (۴، ۷، ۱۸، ۲۲، ۲۴، ۲۶) است. در پژوهش حاضر از بعد نگرانی برای ارزیابی میزان نگرانی شرکت کنندگان استفاده شد. بنابراین، هر یک از خرده مقیاس ها دارای ۶ ماده هستند که سازندگان آن، برای زیرمقیاس های این پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۶۴ و ضریب پایایی پیش آزمون - پس آزمون را ۰/۶۷ گزارش کرده اند. در ایران گودرزی و اسماعیلی ترکانبوری (۱۳۸۴) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ و برای هر یک از زیرمقیاس ها به ترتیب، توجه گردانی (۰/۷۹)، کنترل اجتماعی (۰/۷۰)، نگرانی (۰/۷۰)، تنبیه (۰/۷۶) و ارزیابی مجدد (۰/۷۰) به دست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی بعد نگرانی از طریق آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۳۶ به دست آمد.

**پرسشنامه باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی:** به منظور بررسی باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی از پرسشنامه باورهای فراشناختی<sup>۳</sup> ولز استفاده شد. این پرسشنامه توسط ولز در سال ۱۹۹۷ تدوین شده است و از یک مقیاس خودگزارشی ۳۰ ماده ای که باورهای افراد درباره تفکراتشان را مورد سنجش قرار می دهد. پاسخ به سؤالات آن در قالب یک مقیاس چهاردرجه ای لیکرت ۱-موافق نیستم الی ۴-کاملاً موافقم محاسبه می شود. ابعاد پرسشنامه شامل باورهای مثبت درباره نگرانی (۱، ۷، ۱۰، ۱۹، ۲۳، ۲۸)، باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی (۲، ۴، ۹، ۱۱، ۱۵، ۲۱)، اعتماد شناختی (۸، ۱۴، ۱۷، ۲۴، ۲۶، ۲۹)، نیاز به کنترل

---

1. Thought Control Questionnaire  
2. Wells & Davis  
3. Meta-Cognitive Beliefs Questionnaire

افکار (۶، ۱۳، ۲۰، ۲۲، ۲۵، ۲۷) و خودآگاهی شناختی (۳، ۵، ۱۲، ۱۶، ۱۸، ۳۰). نمرات هر یک از ابعاد با جمع نمرات مربوط به سؤالات آن بعد و نمره کل نیز از جمع نمرات تمامی سؤال‌ها به دست می‌آید (ولز، ۲۰۰۲). در پژوهش هویزینک<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۴)، روایی پرسشنامه مطلوب ارزیابی شد. همچنین، اعتبار خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، محاسبه و بین ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ و ضریب اعتبار کل نیز ۰/۷۹ گزارش شده است (هویزینک و همکاران، ۲۰۰۴). در پژوهش شیرین‌زاده و همکاران (۱۳۸۷) بررسی روایی سازه‌ای پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی صورت گرفته و مورد تأیید قرار گرفت. شیرین‌زاده و همکاران (۱۳۸۷) ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس در نمونه ایرانی ۰/۹۱ و برای خرده‌مقیاس‌های باورهای منفی دربارهٔ کنترل ناپذیری و خطر افکار، باورهای مثبت، خودهشیاری شناختی، اطمینان شناختی، و نیاز به کنترل افکار منفی در نمونه ایرانی را به ترتیب، ۰/۸۷، ۰/۸۶، ۰/۸۱ و ۰/۸۰ و ۰/۷۱ گزارش کردند (شیرین‌زاده و همکاران، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر پایایی بعد باورهای منفی دربارهٔ غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی از طریق آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۷۸۹ به دست آمد.

### شیوهٔ اجرا

پس از انجام مراحل قانونی و انجام هماهنگی‌های مورد نیاز با آموزش و پرورش شهرستان اردکان، پرسشنامه‌های پژوهش به صورت برخط طراحی و در گروه مجازی معلمان، کارکنان و دبیران آموزش و پرورش با ۷۱۷ عضو ارسال و از معلمان دعوت شد، تا در پژوهش شرکت کنند. در مدت یک ماه (از تاریخ ۱۴۰۰/۰۸/۱۵ تا ۱۴۰۰/۰۹/۱۵) ۶۰۹ نفر پرسشنامه‌های را رؤیت کرده و ۳۵۷ نفر به آن پاسخ دادند. ۷۱ پرسشنامه نیز با توجه به نداشتن معیارهای ورود از پژوهش حذف شد. در نهایت، ۲۸۶ داده با استفاده از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه، در سطح ۰/۰۵ و با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS26 تحلیل آماری شد.

## یافته‌های پژوهش

یافته‌های دموگرافیک مربوط به شرکت‌کنندگان پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. یافته‌های دموگرافیک

متغیرها	زیرمقیاس	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۱۶۲	۵۶٫۶
	مرد	۱۲۴	۴۳٫۴
سن	کمتر از ۳۰ سال	۱۱۸	۴۱٫۲
	بین ۳۰ تا ۴۰ سال	۹۰	۳۱٫۵
	بالاتر از ۴۰ سال	۷۸	۲۷٫۳
نوع استخدام	رسمی	۱۷۲	۶۰٫۱
	پیمانی	۴۴	۱۵٫۴
	قراردادی	۷۰	۲۴٫۵
مدرک تحصیلی	لیسانس	۱۵۸	۵۵٫۲
	فوق‌لیسانس	۱۲۰	۴۲٫۰
	دکتری	۸	۲٫۸
پایه تحصیلی	اول ابتدایی	۱۱۶	۴۰٫۶
	دوم ابتدایی	۷۲	۲۵٫۲
	اول متوسطه	۵۴	۱۸٫۹
	دوم متوسطه	۴۴	۱۵٫۴

یافته‌های توصیفی مربوط به میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. یافته‌های توصیفی مربوط به میانگین، انحراف استاندارد، نرمال بودن و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. استرس شغلی	۵۰٫۰۶	۱۷٫۱۶	۰٫۱۵	-۰٫۶۳	۱					
۲. اضطراب کووید-۱۹	۲۰٫۸۷	۱۰٫۷۴	۰٫۴۰	-۰٫۷۴	۰٫۵۶**	۱				
۳. علائم روانی	۱۲٫۵۴	۴٫۵۹	۰٫۳۱	-۰٫۲۱	۰٫۵۱**	۰٫۶۸**	۱			
۴. علائم جسمانی	۸٫۳۳	۵٫۵۷	۰٫۷۹	-۰٫۳۴	۰٫۴۷**	۰٫۶۶**	۰٫۵۹**	۱		
۵. نگرانی	۱۲٫۳۶	۴٫۲۸	۰٫۸۴	۰٫۵۳	۰٫۶۰**	۰٫۵۷**	۰٫۶۳**	۰٫۴۲**	۱	
۶. باورهای منفی...	۱۵٫۰۰	۴٫۲۱	۰٫۰۷	-۰٫۵۸	۰٫۵۲**	۰٫۴۹**	۰٫۶۵**	۰٫۵۰**	۰٫۵۵**	۱

\*\* $p < 0.01$  \* $p < 0.05$

بر اساس یافته‌های جدول ۲، پیش‌فرض نرمال بودن داده‌های پژوهش به‌درستی رعایت شده است (ضریب کجی و کشیدگی در بازه ۲ و -۲ قرار دارد). همچنین، نتایج نشان می‌دهد بین اضطراب کووید-۱۹ و ابعاد آن یعنی علائم روانی و جسمی با استرس شغلی معلمان رابطه مثبت معناداری وجود دارد ( $P < 0.001$ )؛ بین نگرانی و استرس شغلی معلمان رابطه مثبت معناداری وجود دارد ( $P < 0.001$ ) و بین باورهای منفی درباره‌ی غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی و استرس شغلی معلمان رابطه مثبت معناداری وجود دارد ( $P < 0.001$ ). نتایج رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان پس از ورود متغیرهای پیش‌بین اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره‌ی غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری برای پیش‌بینی استرس شغلی معلمان

WD	R <sup>2</sup> adjust	R2	R	P	F	MS	SS	Model
۱/۸۶	۰/۴۳۹	۰/۴۵۱	۰/۶۷۱	۰/۰۰۱	۳۸/۰۳	۶۲۸۷/۶۰	۱۸۸۶۲/۸۰	۱

برای بررسی نقش اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره‌ی غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی در پیش‌بینی استرس شغلی معلمان در پاندمی کرونا از رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شد. با توجه به نتایج جدول ۳، مدل رگرسیون قادر به تبیین ۴۴ درصد متغیر ملاک است ( $R^2 = 0.439$  تعدیل یافته) و به‌صورت معناداری متغیر ملاک را پیش‌بینی می‌کند ( $F = 38.03$ ،  $P = 0.001$ ). همچنین، مقدار آزمون دوربین واتسون ۱/۸۶ بود که نشان می‌دهد فرض استقلال باقی‌مانده‌ها به‌درستی رعایت شده است. ضرایب رگرسیونی متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. ضرایب رگرسیونی متغیرهای مورد مطالعه

شاخص‌های چند همخطی	معناداری	آزمون t	ضرایب استاندارد		ضرایب غیر استاندارد		متغیرها
			$\beta$	Std. Error	B		
VIF	Tolerance	۰/۰۰۳	۲/۹۹۹		۴/۱۶۷	۱۲/۴۹۸	مقدار ثابت
۱/۵۸۹	۰/۶۲۹	۰/۰۰۱	۳/۴۲۰	۰/۲۷۱	۰/۱۲۷	۰/۴۳۳	اضطراب کووید-۹
۱/۷۳۷	۰/۵۷۶	۰/۰۰۰	۳/۹۹۶	۰/۳۳۱	۰/۳۳۲	۱/۳۲۵	نگرانی
۱/۵۳۹	۰/۶۵۰	۰/۰۱۲	۲/۵۵۱	۰/۱۹۹	۰/۳۱۷	۰/۸۱۰	باورهای منفی

جدول ۴ نشان می‌دهد ضرایب اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی معنادارند ( $P < 0.01$ ) و این متغیرها به طور معناداری در مدل سهم دارند. همبستگی چندگانه ( $0.671$ )، نشان می‌دهد که تقریباً ۴۴ درصد از واریانس استرس شغلی معلمان با ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین (اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی)، تبیین می‌شود ( $R = 0.671$ ،  $R^2 = 0.451$  و  $R^2 = 0.439$  تعدیل یافته). همچنین، نگرانی سهم بیشتری در پیش‌بینی و تبیین استرس شغلی معلمان در پاندمی کرونا داشت.

### بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف نقش اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی در پیش‌بینی استرس شغلی معلمان در پاندمی کرونا انجام شد. نتایج نشان داد ضرایب اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی به استرس شغلی معلمان معنادارند ( $P < 0.01$ ). همبستگی چندگانه ( $0.671$ )، نشان داد که تقریباً ۴۴ درصد از واریانس استرس شغلی معلمان با ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین شامل اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی، تبیین می‌شود. همچنین، نگرانی بیشترین و باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی نیز کمترین سهم را در پیش‌بینی و تبیین استرس شغلی معلمان در پاندمی کرونا داشتند.

نخستین نتیجه پژوهش مربوط به نقش معنی‌دار نگرانی در پیش‌بینی و تبیین استرس شغلی معلمان در پاندمی کرونا بود. اگرچه مطالعه‌ای که اختصاصاً تأثیر نگرانی را بر استرس شغلی معلمان مورد مطالعه قرار داده باشد، در دسترس قرار نگرفت؛ اما نتایج این بخش به گونه‌ای با نتایج مطالعات لارنس، رووک و کروزل (۲۰۱۷)، صدیقی و همکاران (۲۰۲۲)، روگرز و همکاران (۲۰۲۱)، و استامپر و همکاران (۲۰۱۷)، همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت استرس شغلی زمانی ایجاد می‌شود که یک شغل، ویژگی‌های آن و محیط کاری برای کارکنان تهدیدآمیز به شمار آید (لارسون، ۲۰۰۴).

در واقع، در استرس شغلی افراد نگران‌اند که شغل آن‌ها تهدیدی برایشان به دنبال داشته باشد. زمانی که نگرانی به صورت مکرر وجود داشته باشد، انرژی روانی زیادی را به خود اختصاص داده و سبب می‌شود فرد موقعیت شغلی خود را بیش‌ازپیش تهدیدآمیز ادراک کرده، و استرس بیشتری را تجربه کند؛ این مسئله از آنجا محتمل است که یکی از اجزاء مهم و جدانشدنی در استرس، افکار توأم با نگرانی است (شروود و همکاران، ۲۰۲۰). با توجه به اینکه همه‌گیری کووید-۱۹ و آموزش‌های مجازی نگرانی‌های زیادی چون ناآشنایی با تکنولوژی مورد نیاز برای آموزش‌های مجازی، مبهم بودن وضعیت کرونا، تغییر در تصمیم‌گیری‌های وزارت آموزش و پرورش برای حضوری با غیر حضوری بودن مدارس، بر هم خوردن نظم کلاس‌ها، ضعیف شدن عملکرد تحصیلی بسیاری از دانش‌آموزان را برای معلمان به همراه داشته، بنابراین، این نگرانی‌ها می‌تواند به تشدید استرس شغلی معلمان منجر شود.

دومین نتیجه پژوهش حاکی از تأثیر اضطراب کووید-۱۹ بر استرس شغلی معلمان بود. نتیجه را می‌توان به گونه‌ای با نتایج مطالعات قائد امینی هارونی و همکاران (۱۴۰۰)، آدابیو و همکاران (۲۰۲۱)، سون و همکاران (۲۰۲۰)، و آرنیزو همکاران (۲۰۲۰) همسو دانست. در تبیین نتایج این بخش می‌توان گفت در اضطراب کووید-۱۹ افراد از این مسئله مضطرب‌اند که حضورشان در مکان‌های عمومی مانند محیط‌های شغلی سبب ابتلای آن‌ها و بخصوص خانواده و نزدیکانشان به کووید-۱۹ شود. از آنجا که معلمان در محیط شغلی خود باید ساعات‌های زیادی را در یک فضای بسته با دانش‌آموزانی بگذرانند که ممکن است دقت و مهارت کافی را در رعایت پروتکل‌های درمانی نداشته باشند و این مسئله خطر ابتلا به کووید-۱۹ را افزایش می‌دهد، از این رو در این شرایط شغل معلمی می‌تواند تهدیدی برای سلامت جسمی و روانی معلم و خانواده وی به شمار رود؛ بنابراین، با تشدید نگرانی از ابتلا به کووید-۱۹، شغل تهدیدآمیزتر ادراک شده و استرس شغلی نیز افزایش خواهد یافت.

دیگر نتیجه پژوهش نیز نشان داد که باورهای منفی دربارهٔ غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی استرس شغلی معلمان را پیش‌بینی می‌کند. نتایج این بخش به گونه‌ای با نتایج سایر مطالعات

همسوست (اسلامیان و همکاران، ۱۴۰۱؛ خدابخش پیرکلانی، ۱۴۰۱؛ هانتلی و همکاران، ۲۰۲۰؛ سان، ژو و سو، ۲۰۱۷؛ کلاوس و همکاران، ۲۰۲۱؛ آنیان و همکاران، ۲۰۲۰). اگرچه اغلب مطالعات انجام شده بر نقش باورهای فراشناختی بر استرس و اضطراب متمرکز بوده‌اند و در روش و جامعه با مطالعه حاضر متفاوت بوده است، اما ولز (۲۰۱۱)، معتقد است باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی در افزایش و تداوم چرخه‌های افکار ناکارآمد و منفی نقش مؤثری داشته و این مسئله نیز در ایجاد و تشدید اختلالات هیجانی نقش تأثیرگذاری دارد. شرایط سخت همه‌گیری کووید-۱۹ و آموزش‌های مجازی می‌تواند پیامدهای منفی چون تشدید افکار نگران‌کننده و تهدیدآمیز را برای معلمان به دنبال داشته باشد. در این شرایط بسیاری معلمان ممکن است تلاش کنند خود را از این افکار ناراحت‌کننده خلاص کنند؛ از این رو رفتارهایی چون کنترل و اجتناب تجربه‌ای را در پیش می‌گیرند. باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی سبب می‌شود که معلمان به میزان زیادی شرایط پیرامون خود را تهدیدآمیز تلقی کرده و نگرانی زیادی را تجربه کنند. در واقع، این افکار ناکارآمد تکراری سبب می‌شود افراد تلاش زیادی کنند تا افکار نگران‌کننده خود را متوقف کرده و از شر آن خلاص شوند. از آنجا که این مکانیسم‌ها غالباً شکست خورده و نتایج عکس را به دنبال دارند، اضطراب افزایش یافته و این چرخه‌هایی از افکار ناکارآمد تکرار می‌شود. تکرار افکار ناکارآمد نیز با ادراک تهدید بیشتر در محیط شغلی همراه خواهد بود و استرس شغلی معلمان را افزایش خواهد داد.

به‌طور کلی، نتایج پژوهش نشان داد که اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی در پیش‌بینی استرس شغلی معلمان در پاندمی کرونا نقش دارد. این نتایج نشان می‌دهد که به بهبود مهارت‌های معلمان و انجام مداخلات آموزشی و درمانی و بهبود اضطراب کووید-۱۹، نگرانی و باورهای منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی می‌توان استرس شغلی معلمان را کاهش داد که می‌تواند توسط آموزش و پرورش و نهادهای آموزشی مورد توجه قرار گیرد. این پژوهش نیز مانند دیگر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی همراه بود که می‌توان به استفاده از پرسشنامه به‌عنوان تنها ابزار پژوهش، عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گر و همچنین،



محدود شدن جامعهٔ پژوهش به معلمان شهرستان اردکان اشاره کرد که لزوم احتیاط در تعمیم نتایج را نشان می‌دهد. از آنجاکه در پژوهش‌های برخاسته از مشکلات بی‌حوصلگی پاسخگویان به دلیل تعداد بالای سؤالات است، در این مطالعه از زیرمقیاس باورهای منفی دربارهٔ غیر قابل کنترل بودن و خطر نگرانی در پرسشنامهٔ باورهای فراشناختی ولز زیرمقیاس نگرانی در پرسشنامهٔ کنترل فکر استفاده شد تا زیاد بودن تعداد سؤالات سبب بی‌دقتی در پاسخگویی نشود اگرچه این مسئله محدودیت‌هایی نیز در تعمیم نتایج ایجاد خواهد کرد.

## منابع

- اسلامیان، سجاد، نوری قاسم‌آبادی، ربابه، و حسنی، جعفر (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای راهبردهای سازش‌نا یافته تنظیم شناختی هیجان در رابطه باورهای فراشناختی با اضطراب امتحان. *روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۴)، ۱۱۱-۱۳۲.
- حمیدی، فریده، و شاملو، مهدی (۱۴۰۰). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان. *پژوهش در تربیت معلم*، ۴(۱)، ۷۰-۵۵.
- خدابخش پیرکلانی، روشنک (۱۴۰۱). بررسی نقش واسطه‌ای وسواس و عدم تحمل ابهام در پیش‌بینی اضطراب کرونا براساس باورهای فراشناختی افراد در شیوع ویروس کووید-۱۹. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۷(۶۵)، ۳۱-۴۱.
- سلیمی، سمانه، و فردین، محمدعلی (۱۳۹۹). نقش ویروس کرونا در آموزش مجازی، با تأکید بر فرصت‌ها و چالش‌ها. *پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۸(۲)، ۶۰-۴۹.
- شمالی احمدآبادی، مهدی، برخوردار احمدآبادی، عاطفه، و آریان‌پور، لیلا (۱۴۰۰). نقش فرسودگی والدینی در بدرفتاری با دانش‌آموزان ابتدایی در همه‌گیری کووید-۱۹. *پویش در آموزش علوم انسانی*، ۷(۲۴)، ۳۲-۱۷.
- شمالی احمدآبادی، مهدی، و برخوردار احمدآبادی، عاطفه (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش‌های مجازی شادکامی با رویکرد تئوری انتخاب بر امید و اضطراب کووید-۱۹ معلمان زن در همه‌گیری ویروس کرونا. *فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۱۱(۴)، ۶۵-۴۷.
- شیرین‌زاده، صمد، گودرزی، محمدعلی، رحیمی، چنگیز، و نظیری، قاسم (۱۳۸۷). بررسی ساختار عاملی، روایی و اعتبار پرسشنامه فراشناخت. *روان‌شناسی*، ۱۲(۴)، ۶۱-۴۵.
- صادقی، سولماز، شریفی رهنمو، سعید، فتحی، آیت‌اله، و محمدی، شروین (۱۳۹۹). پیش‌بینی اضطراب کووید-۱۹ و تجربه‌انگ اجتماعی آن بر اساس ابعاد اعتیاد اینترنتی پس از موج اول اپیدمی در دانشجویان. *پژوهش سلامت*، ۵(۴)، ۲۶۸-۲۷۸.
- علی‌پور، احمد، قدمی، ابوالفضل، علی‌پور، زهرا، و عبدالله‌زاده، حسن (۱۳۹۸). اعتباریابی مقدماتی مقیاس اضطراب بیماری کرونا (CDAS) در نمونه ایرانی. *مجله روان‌شناسی سلامت*، ۸(۳۲)، ۱۶۳-۱۷۵.

قائد امینی هارونی، عباس، صادقی ده‌چشمه، مهرداد، بابایی فارسانی، میثم، و مالکی فارسانی، غلامرضا (۱۴۰۰). نقش استرس شغلی بر رضایت شغلی معلمان زن مقطع ابتدایی در طول پاندمی کرونا با آزمون میانجی تعارض کار - خانواده و استرس والدین. *رهبری آموزشی کاربردی*، ۲(۱)، ۷۷-۹۵.

گودرزی، محمدعلی، و اسماعیلی ترکانبوری، یعقوب (۱۳۸۴). رابطهٔ بین راهبردهای کنترل افکار رخنه‌کننده و شدت علائم وسواسی. *تحقیقات نظام سلامت حکیم (حکیم)*، ۸(۴)، ۵۱-۴۵.

Adebayo, A., Oduntan, O. O., Fasola, B. O., & Adebisi, B. S. (2021). Psychological stress of covid-19 and teacher job performance in Ogun State, Nigeria. *UNILAG Journal of Curriculum and Instruction*, 2(1), 142-152

Al Lily, A. E., Ismail, A. F., Abunasser, F. M., & Alqahtani, R. H. A. (2020). Distance education as a response to pandemics: Coronavirus and Arab culture. *Technology in Society*, 63, 101317.

Anyan, F., Morote, R., & Hjemdal, O. (2020). Prospective relations between loneliness in different relationships, metacognitive beliefs, worry and common mental health problems. *Mental Health & Prevention*, 19, 186-200..

Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). Considering inequalities in the school closure response to COVID-19. *The Lancet Global Health*, 8(5), e644.

Arnáez, S., García-Soriano, G., López-Santiago, J., & Belloch, A. (2020). Illness-related intrusive thoughts and illness anxiety disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12(4), 1-18.

Besser, A., Lotem, S., & Zeigler-Hill, V. (2022). Psychological stress and vocal symptoms among university professors in Israel: implications of the shift to online synchronous teaching during the COVID-19 pandemic. *Voice*, 36(2), 291-219.

Biqi, H., & Lili, Z. (2011). Investigation on application of Meta-cognitive strategies in "Health assessment" course of nursing undergraduate students. *Chinese Nursing Research*, 9(9), 129-134.

Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9-16.

Burgess, S., & Sievertsen, H. H. (2020). Schools, skills, and learning: The impact of COVID-19 on education. *VoxEu. org*, 1(2), 123-141.

Clauss, K., Benfer, N., Thomas, K. N., & Bardeen, J. R. (2021). The interactive effect of event centrality and maladaptive metacognitive beliefs on posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(5), 596-602.

Fathi, J., Greenier, V., & Derakhshan, A. (2021). Self-efficacy, reflection, and burnout among Iranian EFL teachers: the mediating role of emotion regulation. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 9(2), 13-37.

Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Family Violence*, 1-7.

Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). Mental health strategies to combat the

- psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. *Ann Acad Med Singapore*, 49(1), 1-3.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.
- Huntley, C. D., Young, B., Smith, C. T., Jha, V., & Fisher, P. L. (2020). Assessing metacognitive beliefs in test anxiety: Psychometric properties of the metacognitions questionnaire, 30 (MCQ-30) among university students. *Current Psychology*, 1-9.
- Kwon, E. K. (2018). The effect of job stress on job exhaustion on Middle School teacher. *Digital Convergence*, 16(8), 81-87.
- Larson, L. L. (2004). Internal auditors and job stress. *Managerial Auditing Journal*.
- Lawrence, P. J., Murayama, K., & Creswell, C. (2019). Systematic review and meta-analysis: anxiety and depressive disorders in offspring of parents with anxiety disorders. *American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(1), 46-60.
- Lawrence, P. J., Rooke, S. M., & Creswell, C. (2017). Prevention of anxiety among at-risk children and adolescents—a systematic review and meta-analysis. *Child and Adolescent Mental Health*, 22(3), 118-130.
- Mazza, M., Marano, G., Lai, C., Janiri, L., & Sani, G. (2020). Danger in danger: Interpersonal violence during COVID-19 quarantine. *Psychiatry Research*, 289, 113046.
- Ouellette, R. R., Frazier, S. L., Shernoff, E. S., Cappella, E., Mehta, T. G., Mariñez-Lora, A., ... & Atkins, M. S. (2018). Teacher job stress and satisfaction in urban schools: Disentangling individual-, classroom-, and organizational-level influences. *Behavior Therapy*, 49(4), 494-508.
- Rogers, A. H., Bogiaizian, D., Salazar, P. L., Solari, A., Garey, L., Fogle, B. M., ... & Zvolensky, M. J. (2021). COVID-19 and anxiety sensitivity across two studies in Argentina: Associations with COVID-19 worry, symptom severity, anxiety, and functional impairment. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 697-707.
- Santamaría, M. D., Mondragon, N. I., Santxo, N. B., & Ozamiz-Etxebarria, N. (2021). Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global Mental Health*, 8(3), 1-8.
- Sherwood, A., Carydias, E., Whelan, C., & Emerson, L. M. (2020). The explanatory role of facets of dispositional mindfulness and negative beliefs about worry in anxiety symptoms. *Personality and Individual Differences*, 160, 109933.
- Siddiqui, S., Tung, A., Kelly, L., Nurok, M., Khanna, A. K., Ben-Jacob, T., ... & Sladen, R. N. (2022). Anxiety, worry, and job satisfaction: effects of COVID-19 care on critical care anesthesiologists. *Canadian Journal of Anaesthesia/Journal Canadien D'anesthésie*, 1-3.
- Spada, M. M., Gay, H., Nikčević, A. V., Fernie, B. A., & Caselli, G. (2016). Metacognitive beliefs about worry and pain catastrophizing as mediators between neuroticism and pain behaviour. *Clinical Psychologist*, 20(3), 138-146.
- Stumper, A., Danzig, A. P., Dyson, M. W., Olino, T. M., Carlson, G. A., & Klein, D. N. (2017). Parents' behavioral inhibition moderates' association of preschoolers' BI with risk for age 9 anxiety disorders. *Affective Disorders*, 210, 35-42.

- Suárez, F. (2018). Technostress in communication and technology society: scoping literature review from the Web of science. *Archivos de Prevencion de Riesgos Laborales*, 1, 18-25.
- Sun, L., Sun, Z., Wu, L., Zhu, Z., Zhang, F., Shang, Z., ... & Liu, N. (2020). Prevalence and Risk Factors of Acute Posttraumatic Stress Symptoms during the COVID-19 Outbreak in Wuhan, China. *Medrxiv*, 169, 1-17.
- Sun, X., Zhu, C., & So, S. H. W. (2017). Dysfunctional metacognition across psychopathologies: a meta-analytic review. *European Psychiatry*, 45, 139-153.
- Toh, G. Y. (2019). *The role of verbal worry in cognitive control and anxious arousal in worry and generalized anxiety: A replication and an extension*. Doctoral Dissertation, The Ohio State University.
- Wells, A. (2002). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. John Wiley & Sons.
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998). Relationships between worry, obsessive-compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behaviour Research and therapy*, 36(9), 899-913.
- Williams, M. O., Mathews, A., & Hirsch, C. R. (2014). Verbal worry facilitates attention to threat in high-worriers. *Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 8-14.