



تحلیل پدیدار شناختی عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی معلمان در دوران آموزش مجازی

مرجان ترک زاده *

زینب نوروزی زاد **

فهیمه دهقانی ***

همه گیری ویروس کرونا بحران بی سابقه ای در زمینه اشتغال و آموزش و پرورش ایجاد کرده است. شیوع این ویروس و متعاقب آن مجازی شدن آموزش، تأثیرات منفی و زیان باری بر کیفیت زندگی معلمان داشته و باعث به وجود آمدن چالش هایی در امر آموزش و زندگی شخصی آنان شده است. پژوهش حاضر با اتخاذ رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسانه به شناسایی عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی معلمان در دوران آموزش مجازی پرداخته است. در این روش برای جمع آوری اطلاعات از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل معلمان ساکن شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود که ۱۷ نفر از آنها از طریق نمونه گیری گلوله برفی تار سیدن به حد اشباع انتخاب شدند و تحلیل داده ها با استفاده از روش تحلیل مبتنی بر ون من انجام پذیرفت. نتایج نشان می دهد که کیفیت زندگی معلمان در دوران آموزش مجازی متأثر از دوازده مضمون فرعی بود که در پنج عامل اصلی شامل مشکلات اقتصادی، فرسایش شغلی، کاهش تعاملات بین فردی، فقدان اوقات فراغت و فشار روانی طبقه بندی شد. این پژوهش می تواند در شناخت بیش تر مشکلات و نیازهای جامعه معلمان در دوران آموزش مجازی، راهگشا باشد.

واژگان کلیدی

کیفیت زندگی، معلمان، پدیدارشناسی، آموزش مجازی

* کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه یزد، یزد، ایران mrjantrkzad@gmail.com

** کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه یزد، یزد، ایران Norouzi_zeinab64@yahoo.com

*** دانشیار روانشناسی عمومی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران dehghanif@hotmail.com

نویسنده مسؤول یا طرف مکاتبه: زینب نوروزی زاد

مقدمه

هنگامی که دولت چین برای اولین بار شیوع ویروس کرونا^۱ را در ووهان اعلام کرد تنها چند روز بود که از آن به‌عنوان COVID-19 نام برده شد و سرانجام به‌عنوان یک نگرانی بزرگ بین‌المللی در نظر گرفته شد. چنین نگرانی باعث شد سازمان بهداشت جهانی^۲ COVID-19 را به‌عنوان یک بیماری همه‌گیر اعلام کند (World Health Organization, 2020). بعد از سارس^۳، کرونا دومین فاجعه بیماری‌های واگیردار است (Wang et al., 2020). گسترش سریع و آمار بالای مرگ‌ومیر ناشی از ابتلا به کرونا نشان‌دهنده قدرت خطرناک این بیماری می‌باشد (Weston & Frieman, 2020). کشورهای مختلف برای مقابله با این بیماری به‌طور گسترده اقدامات ویژه و اضطراری انجام داده‌اند که سبب تغییر در شیوه زندگی مردم شده است. اقدامات مهار، از جمله انزوا و دوری از اجتماع، تأثیرات زیادی بر زندگی روزمره مردم دارد و ممکن است باعث تأثیر منفی بر بهزیستی روان‌شناختی شود (Brooks et al., 2020). یادآوری این نکته نیز مهم است که تحت تأثیر قرار گرفتن استقلال مردم، عدم توانایی در خارج شدن از خانه و عدم برقراری ارتباط طبیعی با اجتماع، بر روی کیفیت زندگی و سلامت روانی افراد تأثیر می‌گذارد (Qazi et al., 2020). شیوع بیماری‌های واگیردار، آثار روان‌شناختی و هیجانی منفی چشمگیر از جمله بروز اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری، افسردگی، اختلال اضطراب پس از سانحه، اختلالات مربوط به خواب و خشم و ترس ناشی از سرایت بیماری به خود و نزدیکان را به دنبال داشته است (Shek, 2021؛ Brooks et al., 2020). در بعد اجتماعی نیز بیماری‌های واگیردار سبب کاهش تعاملات و حمایت‌های اجتماعی، کاهش تفریحات، احساس تنهایی، افزایش نزاع بین افراد خانواده و مشکلاتی در زمینه اشتغال می‌شود که بر اقتصاد خانواده تأثیر گذار است (Shek, 2021). همه‌گیری کرونا بحران بی‌سابقه‌ای در زمینه اشتغال و آموزش و پرورش ایجاد کرد (Moralista & Oducado, 2020؛ Bautista, Balibrea & Bleza, 2020). با توجه به اینکه زمینه‌های بهداشتی مربوط به کرونا، افراد را ملزم به رعایت فاصله اجتماعی، اقدامات پیشگیرانه و قرنطینه کرد مشکلات زیادی در زمینه‌های مختلف از جمله آموزش به وجود آمد که موجب برگزاری مجازی کلاس‌های آموزشی شده و چالش‌هایی مانند مشکلات آموزشی، نوآوری‌های درسی، دشواری استفاده از سیستم‌عامل‌ها و... برای معلمان ایجاد کرده است (Videla, Meneses)

1. Coronaviruses
2. World Health Organization
3. SARS

(Diaz, 2020) و باعث ایجاد شرایط ناشناخته‌ای در زمینه‌های مختلف آموزشی شده است (Maggio, Daley, Pratt & Torre, 2018). جدا از تأثیرات جسمانی و روانی کرونا، کیفیت زندگی و شرایط رفاهی معلمان نیز تحت تأثیر قرار گرفته است (Alves, Lopes & Precioso, 2020) تعطیلی مدارس و انزوای جهانی به وجود آمده، می‌تواند منجر به اضطرابی ناگهانی در بین معلمان شود (Talidong & Toquero, 2020). قرنطینه طولانی موجب مشکلات فردی و بین فردی می‌شود که این مشکل به نوبه خود می‌تواند بر آموزش و یادگیری مناسب اثرگذار باشد (Rubin & Wessely, 2020). هم‌چنین با تعطیلی مدارس، احساس منفی تجربه‌شده توسط معلمان افزایش یافته و این امر ممکن است باعث ایجاد اضطراب در آنان گردد و عدم اطمینان از شرایط فعلی می‌تواند زمینه‌ساز آسیب‌های بیش‌تری شود (Li, Miao, Zeng, Tarimo, Wu & Wu, 2020). از طرفی، معلمان با طیف گسترده‌ای از چالش‌ها، برای کنار آمدن با تغییراتی که در شیوه آموزشی در سراسر جهان به وجود آمده است روبه‌رو هستند (Reimer & Schleicher, 2020؛ Guillasper, Soriano & Oducado, 2020). در دوران بروز کرونا وجود فضای آموزشی لازم و دسترسی به اینترنت پرسرعت یکی از مشکلات آموزشی است (Stelitano, Doan, Woo, Diliberti, Kaufman & Henry, 2020). به علاوه علیرغم تمام استرس‌هایی که به معلمان و خانواده‌های آنان وارد می‌شود باید تمام سعی خود را برای انطباق با شرایط فعلی به کار ببرند و به آموزش‌های بهداشتی نیز پردازند و حتی ممکن است از امکانات کافی نیز برای انجام مسئولیت‌هایشان برخوردار نباشند (Guillasper, Soriano & Oducado, 2020).

با توجه به مطالب فوق، همه‌گیری کرونا، اثرات اجتماعی و روانی زیادی برای افراد جامعه ایجاد کرده و تأثیرات گسترده‌ای بر زندگی شغلی بسیاری از مردم داشته است؛ اما متأسفانه به جنبه‌های روان‌شناختی آن کمتر توجه شده و علیرغم تحقیقات فزاینده‌ای که در زمینه کیفیت زندگی انجام شده، خلأ مطالعاتی چشمگیری در تحقیقات مربوط به کیفیت زندگی معلمان ایرانی در دوران آموزش مجازی احساس می‌شود. با توجه به اینکه معلمان مدارس ابتدایی در تعلیم و تربیت کودکان، نقش حساسی را ایفاء می‌کنند و همین‌طور در نظر داشتن این مسأله که هرچه انگیزه معلمین و آسودگی خیال آن‌ها بیش‌تر باشد انتقال دانش به دانش‌آموزان بهتر صورت خواهد گرفت. این مطالعه به بررسی کیفیت زندگی و سلامت روان معلمان مدارس ابتدایی شهر اصفهان در دوران آموزش مجازی پرداخته است. از آنجا که شرایط آموزش مجازی باعث ایجاد مشکلات و تغییرات قابل توجه‌ای در وضعیت معلمان شده، بررسی کیفیت زندگی معلمان در این

شرایط، می‌تواند در جهت شناخت بیش‌تر عوامل تأثیرگذار بر کیفیت زندگی معلمان و مشکلاتی که در این دوران با آن مواجه شده‌اند راه‌گشا باشد.

روش

مطالعه حاضر با روش کیفی و از طریق رویکرد پدیدار شناسی تفسیری انجام شده است. در این رویکرد به بررسی تجارب عمیق افراد از جهان زیسته‌شان پرداخته می‌شود (Van Manen, 2016). با توجه به شرایط شیوع کرونا و مشکلاتی که در مسیر آموزشی به وجود آمد تلاش بر آن بوده تا از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته، تجارب عمیق معلمان از شرایط آموزش مجازی بررسی شود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل معلمان زن و مرد مدارس غیرانتفاعی و دولتی ساکن شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. مصاحبه شونده‌گان در این مطالعه از طریق نمونه‌گیری غیر تصادفی از نوع گلوله برفی با حداکثر تنوع انتخاب شدند؛ به این صورت که از هر یک از شرکت‌کنندگان درخواست شد اگر فردی با توجه به معیارهای پژوهش می‌شناسد معرفی نمایند. معیارهای ورود شامل ۱- اشتغال شرکت‌کنندگان به شغل معلمی ۲- حداقل دو سال سابقه تدریس در مدرسه ۳- عدم تجربه سوگ در یک سال اخیر (زیرا تجربه سوگ می‌تواند برداشت منفی‌تری نسبت به شرایط فعلی ایجاد نماید) بود. معیار تعیین حجم نمونه، اشباع داده‌ها بود؛ به این صورت که با رسیدن مصاحبه به ۱۴ نفر، اطلاعات جدیدی به دست نیامد؛ اما برای اطمینان، جمع‌آوری داده‌ها تا ۱۷ شرکت‌کننده ادامه یافت؛ ویژگی‌های جمعیت شناختی مصاحبه‌شونده‌ها بدین قرار بود که از این تعداد ۱۲ نفر زن و ۵ نفر مرد بودند. ۵ نفر از آن‌ها سابقه خدمت تا ۳ سال، ۷ نفر بین ۴ تا ۱۰ سال و ۵ نفر سابقه خدمت بیش‌تر از ۱۰ سال داشتند (جدول ۱). روش جمع‌آوری اطلاعات، از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته به صورت تلفنی بود. با هماهنگی صورت گرفته با شرکت‌کنندگان و کسب رضایت، اطلاعات دریافتی ضبط شد و در مورد محرمانه بودن اطلاعات دریافتی به آنان اطمینان خاطر داده شد. مصاحبه به صورت فرد به فرد اجرا شد تا افراد قادر به بیان تجارب منحصر به فرد خود باشند. پس از ضبط مصاحبه‌ها تک‌تک فایل‌های صوتی را به فایل متنی تبدیل کرده و برای تعیین صحت اطلاعات، فایل متنی با شرکت‌کنندگان به اشتراک گذاشته شد. مدت زمان لازم برای هر مصاحبه به طور تقریبی ۴۰ دقیقه بود؛ اما زمان انجام هر مصاحبه را شرکت‌کنندگان تعیین کرده و از هر زمان که مایل به ادامه پژوهش نبودند می‌توانستند انصراف دهند. برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از روش ون مانن استفاده شد؛ پس از انجام فرآیند مصاحبه چندین بار فایل صوتی شنیده شد سپس به تبدیل فایل صوتی به متن پرداخته شد و طی

چندین مرحله مورد بازخوانی قرار گرفت. سپس گزاره‌های اصلی انتخاب گردیدند و پس از آن واحدهای معنایی مربوط به هر گزاره یادداشت گردید و با کنار هم قرار گرفتن واحدهای معنایی مشابه مقوله فرعی شکل گرفت. پس از آن با کنار هم قرار گرفتن مقوله‌های فرعی مشابه، مقوله اصلی که دربرگیرنده مقوله‌های فرعی بود استخراج گردید. هم‌چنین برای تأیید روایی، دقت و اطمینان‌پذیری یافته‌ها، در هر مرحله از انجام مصاحبه، پژوهشگر برداشت خود از صحبت‌های شرکت‌کنندگان را بیان می‌نمود تا اطمینان حاصل گردد به‌خوبی متوجه منظور فرد شده است و پس از اتمام تجزیه و تحلیل یافته‌ها، مقوله‌ها در اختیار مشارکت‌کنندگان قرار گرفت تا اطمینان‌پذیری داده‌ها و قابلیت تأیید یافته‌های استخراج شده، امکان‌پذیر گردد.

یافته‌ها

جدول ۱: اطلاعات دموگرافیک شرکت‌کنندگان

شماره مشارکت‌کننده	جنسیت	وضعیت تأهل	تعداد فرزندان	مقطع تحصیلی	سابقه کار	میزان حقوق
۱	زن	متاهل	۲	لیسانس	۱۰ سال. آموزگار غیرانتفاعی	هفت صد هزار بدون بیمه
۲	زن	متاهل	۱	لیسانس	۲ سال. آموزگار غیرانتفاعی	هشت صد هزار. بدون بیمه
۳	زن	مجرد	...	لیسانس	۳ سال. آموزگار غیرانتفاعی	یک میلیون. بدون بیمه
۴	زن	متاهل	۲	فوق لیسانس	۳ سال. آموزگار غیرانتفاعی	یک و نیم میلیون. بدون بیمه
۵	زن	مجرد	...	لیسانس	۶ سال. آموزگار غیرانتفاعی	دو میلیون. بدون بیمه

۶	زن	متاهل	۱	لیسانس	۳ سال. آموزش پرورش	دو میلیون و نیم
۷	مرد	متاهل	۱	لیسانس	۵ سال. آموزش و پرورش	بالای ۴ میلیون
۸	مرد	متاهل	۱	فوق لیسانس	۸ سال. آموزش پرورش	بالای ۴ میلیون
۹	مرد	متاهل	۲	لیسانس	۱۳ سال. آموزش پرورش	بالای ۴ میلیون
۱۰	مرد	متاهل	۱	فوق لیسانس	۸ سال. آموزش پرورش	بالای ۴ میلیون
۱۱	مرد	متاهل	۲	فوق لیسانس	۱۳ سال. آموزش و پرورش	بالای ۴ میلیون
۱۲	زن	متاهل	۲	دکتر	۲۰ سال. آموزش و پرورش	بالای ۴ میلیون
۱۳	زن	متاهل	۱	لیسانس	۱۶ سال. غیرانتفاعی	۷۰۰. بدون بیمه
۱۴	زن	متاهل	۲	لیسانس	۱۷ سال. آموزش پرورش	بالای ۴ میلیون
۱۵	زن	متاهل	۲	لیسانس	۱۰ سال. غیرانتفاعی	یک میلیون و هفت صد. بدون بیمه
۱۶	زن	مجرد	...	دانشجوی فوق لیسانس	۳ سال. غیرانتفاعی	یک میلیون. بدون بیمه
۱۷	زن	متاهل	۲	لیسانس	۶ سال. آموزش پرورش	بالای ۴ میلیون

نتایج تحلیل تجارب زیسته معلمان درباره عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی، منجر به شناسایی ۱۲ مضمون فرعی و ۵ مضمون اصلی شد. مضمین فرعی و اصلی به دست آمده در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: مضمون‌ها و خرده مضمون‌های استخراج شده از پژوهش

مضمین اصلی	مضمین فرعی
مشکلات اقتصادی	وضعیت نامناسب اقتصادی درآمد ناکافی
فرسایش شغلی	افزایش ساعات کاری فشار کاری افزایش زمان استفاده از اینترنت و گوشی کاهش زمان استراحت و خواب افزایش یا کاهش وزن
کاهش تعاملات بین فردی	کاهش تعامل با خانواده کاهش تعاملات خارج از خانه
فقدان اوقات فراغت	حذف فعالیت موردعلاقه کاهش فعالیت بدنی
فشار روانی	آشفته‌گی شرایط افسردگی و بی‌حوصلگی خشم و پرخاشگری

در ادامه، مضامین مستخرج شده به صورت مبسوط به همراه برخی از مصادیق گفته‌های، در پژوهش آورده شده است.

۱- مشکلات اقتصادی: یکی از مهم‌ترین مواردی که توسط مشارکت‌کنندگان در رابطه با کیفیت زندگی آن‌ها در دوران آموزش مجازی عنوان شد بعد مشکلات اقتصادی بود. با شیوع ویروس کرونا و به وجود آمدن بحران در اقتصاد کشور و مشکلات و تغییراتی در مشاغل و متعاقب آن بحران اقتصادی به وجود آمده برای خانواده‌ها، شاهد موج چشمگیری از نارضایتی‌ها در میان اقشار مختلف کشور از جمله معلمان هستیم.

۱-۱- وضعیت نامناسب اقتصادی: یکی از مواردی که در بعد مشکلات اقتصادی توسط مشارکت‌کنندگان مکرراً اظهار شد وضعیت نامناسب اقتصادی بود که در ادامه به گزارش دو مورد از آن‌ها می‌پردازیم.

شرکت‌کننده شماره ۱۳: " برای من خیلی مهمه که درآمد مناسب داشته باشم و بتونم نیازهای شخصیم رو برطرف کنم. چند وقت پیش گوشیه من سوخت و مجبور شدم پول قرض کنم و به خاطر آموزش مجازی گوشیه بخرم فکرشو کنید از صبح به صورت آنلاین تا ساعت یک ظهر گوشیه روشن باشه و بعدش هم آموزش به صورت آفلاین ادامه پیدا کنه. باید پشتوانه مالی برای این جور مواقع وجود داشته باشه که متأسفانه نیست. زندگی با کیفیت از نظر من اینه که احساس خوب شبتی کنم و تمام امکانات زندگی‌ام کامل باشه. درآمد مناسب، تفریح، سرگرمی، سلامتی، تغذیه‌ی مناسب که همه نیاز به درآمد کافی داره والان ما تقریباً همیشه گفت از همش محروم شدیم. "

شرکت‌کننده شماره ۱: " باید بتونیم حداقل‌ها رو برآورده کنیم. وقتی از حداقل مزایا هم برخوردار نیستیم حتی بیمه هم نمی‌تونیم رد کنیم چه جور میشه حرف از کیفیت زندگی زد؟ " ۱-۲- درآمد نا کافی: مورد دیگر در رابطه مشکلات اقتصادی، درآمد نا کافی بود که توسط مشارکت‌کنندگان در قالب اظهارات مختلف بیان شد. بیش‌ترین گزاره در این مورد توسط معلمان مدارس غیرانتفاعی عنوان شده است.

شرکت‌کننده شماره ۱۶: " حقوق کم بود قبلاً الان کمتر شده چون تعداد دانش‌آموزای مدرسه کم شده. از معلمای مدرسه غیرانتفاعی توقعات خیلی بالاست چون والدین شهریه میدن. حجم کار توی کرونا بالاست و حقوق خیلی کم. کسی که پول نداشته باشه نه کلاسای ورزشی میتونه بره نه تفریح درست و حسابی داره نه میتونه به ارزوهاش و اهدافش برسه. الان حقوق معلم آموزش پرورش از حقوق من که غیرانتفاعی هستم خیلی بیش‌تره. امیدوارم روزی این تبعیض‌ها از بین بره. "

شرکت‌کننده شماره ۴: " شرایط فوق‌العاده سخت شده. درآمد کم و افزایش ساعت کاری روداریم. حداقل اگه حقوق خوب بود یه دلخوشی وجود داشت یه انگیزه و انرژی بود. "

۲- فرسودگی شغلی: دسته بعدی از عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی معلمان در دوران آموزش مجازی، مقوله فرسودگی شغلی بود. فرسودگی شغلی عبارت از خستگی فیزیکی، هیجانی و روانی است که به دنبال قرار گرفتن طولانی مدت در موقعیت کار سخت ایجاد می‌شود و با کاهش کفایت شخصی همراه است. این نشانگان حالتی است که در آن قدرت و توانایی افراد کم شده و انگیزه و تمایل آن‌ها برای انجام کار و فعالیت کاهش می‌یابد (Kenworthy, Fay, Frame & Petree, 2014). این بعد شامل زیر مقوله‌های افزایش ساعات کاری، فشار کاری، افزایش زمان استفاده از اینترنت و گوشیه، کاهش زمان استراحت و خواب و افزایش یا کاهش وزن است.

۱-۲- افزایش ساعات کاری: افزایش ساعات کاری، خرده مضمونی بود که تقریباً تمامی مشارکت کنندگان در قالب بیانات مختلف به آن اشاره داشته‌اند.

شرکت کننده شماره ۳: "خیلی شرایط سخت شده و از صبح تا ساعت ۱۲ شب در حال کار کردن هستیم، از بس با گوشی کار می‌کنیم و تکالیف را بازخورد می‌زنیم دچار خستگی چشم شدیم. تمام زمان ام داخل گوشی هستم و روی زندگی ام تمرکز ندارم."

شرکت کننده شماره ۶: "من به عنوان یک معلم که هم تدریس آنلاین می‌کنم و هم بچه خودم رو تدریس می‌کنم واقعا از زندگی خیلی عقب افتادم. وقت استراحت و وقت کار با هم تداخل پیدا کردن. میشه گفت در هر زمانی ما باید گوشی به دست باشیم."

۲-۲- فشار کاری: طبق اظهارات مشارکت کنندگان یکی از مهم‌ترین عوامل تهدید کننده کیفیت زندگی آنان در دوران آموزش مجازی زیر مقوله فشار کاری می‌باشد. در ادامه به دو مورد از آنها پرداخته می‌شود.

شرکت کننده شماره ۱۴: "بسیار سخت و طاقت فرسا شده به طوری که هر شب به این فکر می‌کنی که روز بعد چه برنامه‌ای برای دانش آموزان فراهم کنی و آموزش و ارزشیابی دانش آموزان را چگونه شروع کنی و از همه مهم‌تر دخالت نابجا والدین در امر آموزش. صداهای مزاحم محیط موقع ضبط کلیپ که باعث می‌شد بارها و بارها کلیپ ضبط کنیم."

شرکت کننده شماره ۵: "آموزش هم به صورت آفلاین برای پر کردن کلیپ آموزشی و هم آنلاین توی نرم افزار اتد برای تعامل تصویری دوطرفه و پرسش و پاسخ بود. دانش آموزایی بودن که اتد برایشون نصب نمی‌شد و ما مجبور شدیم هم اتد فعالیت کنیم هم شاد هم واتساپ و هم تدریس اصلی که آفلاین بود. مدیر می‌گفت ما برای اتد هزینه کردیم باید از اتد استفاده کنیم و باید فرقی بین غیرانتفاعی و دولتی باشه (دولتیا از نرم افزار شاد استفاده می‌کنن که تعامل تصویری دوطرفه نیست و بعضی از مدارس غیرانتفاعی از اتد که تعامل تصویری دوطرفه است). والدین به دلیل مجازی بودن از دادن شهریه امتناع می‌کنن و ما برای جلب رضایت اونا مجبوریم خیلی مضاعف کار کنیم و در هر زمان پاسخگو باشیم. چون والدین هزینه کردن ما مجبوریم از جون و دل مایه بزاریم و تا یک شب فعالیت کنیم. هم فشار از جانب مدیر هم والدین هست چون هزینه دادن."

۳-۲- افزایش زمان استفاده از اینترنت و گوشی: شیوع ویروس کرونا و متعاقب آن آموزش به شیوه مجازی، باعث بالا رفتن میزان استفاده از اینترنت و گوشی توسط معلمان شده که این مسأله ایجاد کننده مشکلاتی در زمینه کیفیت زندگی آنان است.

شرکت‌کننده شماره ۲: "به دلیل شاغل بودنم دائماً گوشی در دستمه؛ در واقع کارهایی که قبلاً در مدرسه انجام می‌شد الان حتی تا ساعت ۱۲ شب هم طول می‌کشه. حتی موقع آسپزی هم گوشیم دستمه. موقع صحبت با شوهرم گوشیم دستمه. هم کارای خونه هست هم مدرسه واقعا دارم اذیت میشم. آزمون مشارکت‌های آموزش پرورشم ک زحمت ما رو چند برابر کرده باید ۱۳۰ ساعت آزمون بدیم."

شرکت‌کننده شماره ۱۲: "با توجه به اینکه در شرایط کرونا برای مدت طولانی مدارس به صورت غیرحضور و مجازی اداره می‌شن زمان زیادی را در خانه به سر می‌بردم و اغلب درگیر فضای مجازی بودم که این خود نیز مشکلاتی در برداشت."
۲-۴- کاهش زمان استراحت و خواب: با افزایش میزان استفاده از اینترنت و گوشی و مشکلاتی که در زمینه آموزش از راه دور عنوان شده است، معلمان به ناچار از وقت استراحت و خواب خود کاسته تا بتوانند زمان بیش تری را به امر آموزش اختصاص دهند.

شرکت‌کننده شماره ۱: "خوابم خیلی کم شده. وقتی برای استراحت و فعالیت‌های دلخواهم ندارم. مرتباً باید گوشی دستم باشه و بازخورد بدم، تکلیف تصحیح کنم، پاسخگوی والدین باشم."

و شرکت‌کننده شماره ۳: "استراحتم کم شده و نمی‌تونم مثل گذشته به اوضاع زندگی شخصیم رسیدگی کنم و سروسامان بدم. الان اصلاً راضی نیستم و مدام در حال تایپ کردن و تولید محتوا و دیدن عکس از تکالیف بچه‌ها و بازخورد و نشستن پای حرف و درد و دل‌های والدین هستم، مشکلات بچه‌ها در روزهای کرونایی هم زیادتر شده و بی‌انگیزه بودن برخی از بچه‌ها و مشکلات خانوادگی آن‌ها نیز به این مشکلات اضافه شده و مدام باید پیگیر باشم چرا فلان دانش‌آموز تکلیف ننوشته، درس نمی‌خونه و... با وجود این مسائل واقعاً وقتی برای استراحت نمی‌مونه."

۲-۵- افزایش یا کاهش وزن: زیر مقوله دیگر که در قالب اظهارات مختلف توسط مشارکت‌کنندگان در بعد فرسایش شغلی عنوان شد، افزایش یا کاهش وزن در این دوران می‌باشد. شرکت‌کننده شماره ۱۵: "در گذشته تغذیه‌ام مناسب بود و خیلی به سلامتی اهمیت می‌دادم الان انقدر کاردارم که بیش تر اوقات تا ساعت‌ها فراموش می‌کنم چیزی بخورم و دچار معده درد می‌شم. نسبت به قبل وزن زیادی کم کردم."

شرکت‌کننده شماره ۱۴: "در زمان کرونا تنظیم خواب و تغذیه‌ام به هم ریخته و بیش تر زمان ام داخل فضای مجازی و گوشی هستم و ارتباط اجتماعی‌ام کم شده و فعالیت بدنی‌ام کم شده و بسیار چاق شدم."

۳- کاهش تعاملات بین فردی: در توصیف مشارکت کنندگان از تجربه خود در این دوران، اهمیت بعد کاهش تعاملات بین فردی به صورت‌های مختلف نمود می‌یابد. این بخش از تجربه شرکت کنندگان، با عناوین زیر نشان داده شده است:

۱-۳- کاهش تعامل با خانواده: موردی که توسط مشارکت کنندگان در این پژوهش مؤکداً عنوان شد، کاهش تعاملات در خانه می‌باشد که در قالب بیانات مختلف به آن اشاره شده است.

شرکت کننده شماره ۲: "فرصت بسیار کمی برای بازی با فرزندم دارم، فرزندم علاقه‌ای به موندن در خونه نداره و وابستگی به عمه‌اش پیدا کرده و این باعث استرس و فشار عصبی روی بنده شده. من که تا حالا سر بچم داد نزده بودم الان عصبی می‌شم و سرش داد می‌زنم و حس می‌کنم داره از من فاصله میگیره. کارهایی که قبلاً با آرامش و باحوصله انجام می‌دادم الان باید باعجله و همراه با استرس انجام بدم و زمان لازم برای وقت گذاشتن برای همسر و فرزندم رو ندارم."

شرکت کننده شماره ۶: "ساعات کاریم بیش تر شده و استرس هم چند برابر. تمام وقت پای گوشیم هستم و وقتی برای خانوادم نیمونه. نه فرصت ورزش دارم نه صحبت با کسایی که دوستون دارم. فقط و فقط تایم برای کاره."

۲-۳- کاهش تعامل خارج از خانه: با شیوع ویروس کرونا و اجرای قرنطینه اجتماعی و مجازی شدن آموزش، محدودیت‌های در روابط اجتماعی ایجاد شده است که این به نوبه خود می‌تواند تهدید کننده کیفیت زندگی افراد جامعه از جمله معلمان باشد.

شرکت کننده شماره ۵: "قبل از کرونا شرایط بسیار خوب و رفت و آمدهای و دیدار با اقوام و فعالیت‌های اجتماعی بسیار عالی بود ولی بعد از کرونا شرایط بسیار سخت و رفت و آمدها قطع شد و این موضوع تأثیر بسیار منفی بر اکثر اقشار جامعه داشته."

شرکت کننده شماره ۷: "با تعطیل شدن مدارس و مجازی شدن آموزش، طبیعتاً ارتباطات اجتماعی هم خیلی کم شده و مجبوریم توی خونه باشیم."

۴- فقدان اوقات فراغت: دسته بعدی از مشکلات عنوان شده و تهدید کننده کیفیت زندگی معلمان در دوران آموزش مجازی، فقدان اوقات فراغت می‌باشد. مضامین فرعی این بعد شامل حذف فعالیت مورد علاقه و کاهش فعالیت بدنی عنوان شده است.

۱-۴- حذف فعالیت مورد علاقه

شرکت کننده شماره ۳: "به هیچ وجه نمی توانم به علائق و فعالیت های مورد علاقه خودم بپردازم و کنارشان گذاشتم. مثلاً در گذشته موسیقی کار می کردم ولی الان به خاطر شغلم مدتی هست کلاس نمی روم، علاقه داشتم دوره های کامپیوتر را تکمیل کنم ولی فرصت نمی شود." و شرکت کننده شماره ۱۰: "قبل از آموزش مجازی پیاده روی می رفتم ولی الان فرصت نمیشه. مطالعه می کردم با دوستانم بیرون می رفتیم یا تلفنی صحبت می کردیم ولی الان وقتی نیمونه."

۲-۴- کاهش فعالیت بدنی

شرکت کننده شماره ۱۲: "در شرایط آموزش مجازی خواب، تغذیه و میزان استفاده از اینترنت نسبت به قبل بیش تر شده و به همون نسبت از تعامل اجتماعی و فعالیت بدنی کاسته شده." و شرکت کننده شماره ۴: "هیچ وقتی حتی برای ورزش هم ندارم. چون هم کارهای مدرسه هست هم آموزش فرزند خودم و هم کارای خانه."

۵- فشار روانی ناشی از آموزش مجازی: یکی از مهم ترین مواردی که توسط مشارکت کنندگان در رابطه با کیفیت زندگی آنان در دوران آموزش مجازی عنوان شد بعد فشار روانی بود. این مضمون با عناوین زیر نشان داده شده است:

۱-۵- آشفتگی شرایط

شرکت کننده شماره ۱۰: "خیلی عصبی و کم حوصله شدیم. آموزش مجازی و عدم تعامل چهره به چهره و کاهش بازدهی آموزش باعث بی حوصله شدن در تدریس میشه. از طرف دیگه فشارای عصبی ناشی از خونه نشینی. باخانه نشینی بیش تر بحث در خانه بیش تر شده و خانواده در رفتارهای هم دقیق میشن و باعث آزار هم میشن."

شرکت کننده شماره ۱۳: "در زمان کرونا این شغل جوابگوی برآورده کردن نیازهای زندگی ام نیست و از نظر اقتصادی در فشار شدید هستم و اینکه ساعت های روز در اختیارم نیست و اینکه بازخورد آموزش هام رو نمیتونم ببینم و باعث شده همش استرس داشته باشم. نمیدونم باید به آموزش مجازی برسم یا به کارای خونه برسم و این کلافه کننده. موقع آموزش بچم مزاحم میشه مجبورم چند بار کلیپ رو قطع کنم. انتظار داره باهاش بازی کنم و من وقتشو واقعاً ندارم. همه چی به هم ریخته."

۲-۵- افسردگی و بی حوصلگی

شرکت کننده شماره ۱۵ در اینباره می گوید: "خوابم کمتر شده. دیر میخابم زود بیدار میشم. استرس و افسردگی گرفتم. بی حوصله شدم حتی حوصله انجام وظایف شخصیم رو هم ندارم. ناامید شدم از ادامه کار."

شرکت کننده شماره ۳ عنوان می‌دارد که: "عصبی و بی‌حوصله شدم، مثل قبل انرژی ندارم و شاداب نیستم و دوست دارم زودتر این روزها تمام شود."

۳-۵-خشم و پرخاشگری

شرکت کننده شماره ۱۶: "خیلی زود عصبی میشم. استانه تحمل کم شده. زود واکنش نشون میدم. انگار فقط صبر و تحملم توی شغلم و در برخورد با والدین و بچه‌ها خلاصه شده. در برخورد با دیگران انرژی و حوصله‌ای برای من نمی‌مونه."
و شرکت کننده شماره ۸: "خیلی عصبی و کم‌حوصله شدم. قبلاً آستانه تحملم بیش‌تر بود."

بحث و نتیجه‌گیری

ویروس کرونا باعث ایجاد تغییرات بی‌سابقه‌ای در زندگی فردی و اجتماعی افراد شده است؛ اما در این بین بیش‌ترین رسالت و البته سختی کار متوجه معلمان شد. شیوع این ویروس و متعاقب آن مجازی شدن آموزش، تأثیرات منفی و زیان‌باری بر کیفیت زندگی معلمان داشته و باعث به وجود آمدن چالش‌هایی در امر آموزش و زندگی شخصی آنان شده است. با توجه به نقش فزاینده معلمان در پرورش فکری دانش‌آموزان و اهمیت حضور پرتوان این قشر در جامعه، هدف از مطالعه حاضر بررسی عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی معلمان در دوران آموزش مجازی می‌باشد. بررسی مصاحبه‌های مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد که مشکلات آموزش مجازی بر کیفیت زندگی معلمان در ۵ مضمون اصلی مشکلات اقتصادی، فرسایش شغلی، کاهش تعاملات بین فردی، فقدان اوقات فراغت و فشار روانی قابل‌بررسی می‌باشد.

از مهم‌ترین مشکلات مطرح شده توسط معلمان، در رابطه با عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی آنان در دوران آموزش مجازی، مقوله مشکلات اقتصادی بود. با شیوع ویروس کرونا و به وجود آمدن بحران در اقتصاد کشور، مشکلات و تغییراتی در مشاغل و متعاقب آن، چالش‌هایی در وضعیت معیشت خانواده‌ها به وجود آمده و شاهد موج چشمگیری از ناراضی‌هایی در میان اقشار مختلف کشور از جمله معلمان هستیم. پژوهش‌های انجام شده قبل از شیوع کرونا به اهمیت این بعد اشاره داشته‌اند؛ به‌عنوان مثال در پژوهشی باهدف بررسی ادراک و تجربه زیسته معلمان از منزلت اجتماعی‌شان، نتایج نشان داد که اکثر معلمان به دلیل مخاطرات در چهار بُعد سازمانی، اقتصادی، اجتماعی و شخصی، از منزلت اجتماعی حرفه خود ناراضی هستند. بعد اقتصادی با زیر مقوله‌های

حقوق، مزایا و عدم اعتبار شغلی، از مهم‌ترین ابعاد مورد توجه معلمان بود. معلمان معتقد بودند که با توجه به نقش مهم و حساسی که در جامعه بر عهده دارند به دلیل کم بودن حقوق و مزایا، مشکلات اقتصادی متعددی را تجربه می‌کنند تا جایی که اکثر معلمان به شغل دوم و گاهی سوم رو می‌آورند (Mahdian, Hakimzadeh, Safaei Movahed & Salehi, 2018). در پژوهش حاضر نیز تجربه مشارکت کنندگان در مقوله مشکلات اقتصادی در دوران شیوع کرونا، اشاره به عدم وجود دستمزد کافی و اقباع‌کننده با توجه به میزان کار فرسایشی آنان در این دوران دارد. در این زمینه بیش‌ترین میزان نارضایتی از جانب معلمان، مراکز غیرانتفاعی عنوان شده و مؤکداً به ناهمسازی حقوق و مزایا در سیستم آموزشی اشاره داشته‌اند.

موضوع دیگری که مشارکت کنندگان در این پژوهش به آن اشاره داشتند فرسودگی شغلی بود. همسوا یافته این پژوهش، نتایج مطالعه‌ای باهدف بررسی شایستگی آموزشی خود درک شده، خودکارآمدی و فرسودگی شغلی معلمان در طی بیماری همه‌گیر کرونا، بیانگر افزایش سطح عمومی فرسودگی شغلی و کاهش موفقیت شخصی در طی همه‌گیری است (Pellerone, 2021) و در پژوهشی باهدف بررسی تأثیر کرونا بر سلامت معلمان، یافته‌ها نشان می‌دهد که بیماری همه‌گیر کرونا، مدارس را به‌طور اساسی مختل کرده و خواسته‌های بیش‌تری را برای معلمان ایجاد کرده است. این پژوهش، افزایش شدید اضطراب معلمان را در زمان تعطیلی مدارس نشان می‌دهد (Allen, Jerrim & Sims, 2020). فرسودگی شغلی عبارت از خستگی فیزیکی، هیجانی و روانی است که به دنبال قرار گرفتن طولانی‌مدت در موقعیت کار سخت ایجاد می‌شود و با کاهش کفایت شخصی همراه است. این نشانگان حالتی است که در آن قدرت و توانایی افراد کم شده و انگیزه و تمایل آن‌ها برای انجام کار و فعالیت کاهش می‌یابد (Kenworthy, Fay, Frame & Petree, 2014). به نظر می‌آید فرسودگی شغلی با فشارهای روانی ارتباط داشته باشد. فشارهای روانی وقتی رخ می‌دهد که عدم تعادل بین مطالبات و خواسته‌های محیطی با توانایی فرد برای پاسخ دادن به آن‌ها وجود داشته باشد. افزایش مطالبات و خواسته‌های محیطی و کاهش توانایی فرد برای پاسخ دادن به آن‌ها، زمینه‌ساز ایجاد فشار روانی شده و باعث تجربه منفی در فرد و فرسودگی شغلی می‌گردد. درواقع فرسودگی شغلی در اثر فشار روانی مداوم پدید می‌آید (Seyyed Ahmad Ahmadi, Iftikhar al-Sadat Khalifa Soltani, 2012). این بعد شامل زیر مقوله‌های افزایش ساعات کاری، فشار کاری، افزایش زمان استفاده از اینترنت و تلفن همراه، کاهش زمان استراحت و خواب و افزایش یا کاهش وزن می‌باشد. با افزایش ساعات کاری، معلمان زمان بیش‌تری را برای اینترنت و تلفن همراه اختصاص داده که در نتیجه کاهش زمان استراحت و خواب

را در پی خواهد داشت. هم‌چنین این روند باعث عدم توجه آنان به تغذیه مناسب شده و این مسأله موجبات کاهش یا افزایش وزن آنان را فراهم نموده است. فشار کاری در دوران آموزش مجازی که متأثر از دخالت نابجای والدین در امر آموزش (نوشتن تکالیف بجای دانش آموز، پاسخ دادن مستقیم و غیره مستقیم به سؤالات در حین سنجش، جایگزین کردن روش آموزشی دلخواه خود، انجام فعالیت‌های عملی بجای دانش آموز و...) مشکلات دسترسی دانش آموزان و معلم به فن‌آوری الکترونیکی یا مشکلاتی در استفاده از آن، فشارهای روانی از جانب مدیران مدرسه و والدین و از طرفی حقوق ناکافی و عواملی از این قبیل، عاملی اصلی در تسریع روند فرسایش شغلی در دوران شیوع کرونا می‌باشد.

کاهش تعاملات بین فردی و مضامین مرتبط با آن، موضوعی بود که به‌طور مکرر در تجربه معلمان به آن اشاره شد. با شکل‌گیری آموزش مجازی و اختصاص زمان ویژه‌ای به این امر، تعامل با خانواده کاهش یافته و موجبات اختلاف و رنجش از هم و در نتیجه افزایش فشار روانی برای معلمان به وجود آمده است؛ از طرفی با شیوع ویروس کرونا و اجرای قرنطینه اجتماعی، محدودیت‌هایی در روابط اجتماعی ایجاد شده که این به‌نوبه خود می‌تواند تهدیدکننده کیفیت زندگی افراد جامعه از جمله معلمان باشد.

موضوع دیگری که مشارکت‌کنندگان در این پژوهش در قالب اظهارات مختلف به آن اشاره داشتند بعد فقدان اوقات فراغت بود. در اهمیت نقش اوقات فراغت، پژوهشی باهدف بررسی رابطه بین اوقات فراغت و نشاط اجتماعی، نشان می‌دهد که بین اوقات فراغت و نشاط و نیز رضایت از گذران اوقات فراغت بانشاط، رابطه معناداری وجود دارد؛ با افزایش رضایت از اوقات فراغت، بر میزان نشاط نیز افزوده می‌شود (Tamizifar & Azizimehr, 2015) و نتایج مطالعه آوندوک (Avunduk, 2021) باهدف بررسی رابطه رضایت از اوقات فراغت و ناامیدی، نشان داد که با افزایش رضایت در اوقات فراغت، ناامیدی کاهش می‌یابد و همین‌طور پژوهش یانگ (Yang, 2006) نشان داد که فعالیت‌های اوقات فراغت به سلامت روان و جسم کمک می‌کند و باعث افزایش مشارکت در کار گروهی و اخلاقی و بهره‌وری می‌شود. با شیوع کرونا و مشکلات به وجود آمده از مجازی شدن آموزش، معلمان بیش‌ترین زمان را به امر آموزش اختصاص داده و با حذف زمان فعالیت‌های دلخواه و ورزش، سعی در اختصاص زمان بیش‌تری به آموزش مجازی و فعالیت‌های مربوط به خانه و خانواده دارند. از طرفی نمی‌توان از نظر دور داشت که حذف اوقات فراغت، زمینه‌ساز بروز ناامیدی، مشکلات روانی و تنش‌های بیش‌تر برای معلمان خواهد شد.

فشار روانی ناشی از آموزش مجازی و زیر مقوله‌های آشفتگی شرایط، افسردگی و بی‌حوصلگی، خشم و پرخاشگری، از مهم‌ترین مضامین مورد اشاره در این پژوهش می‌باشد. هم‌راستا با این یافته، نتایج مطالعه‌ای باهدف بررسی وضعیت روانی معلمان در بحران کرونا، نشان داد که درصد بالایی از معلمان علائم اضطراب، افسردگی و استرس را نشان دادند. علاوه بر این، متغیرهایی مانند جنسیت، سن، ثبات شغلی، سطح تحصیلات و وضعیت والدین نیز بر این امر تأثیر می‌گذارد (Ozamiz-Etxebarria, Berasategi Santxo, Idoiaga Mondragon & Dosil, 2021). این استرس ممکن است عواقبی برای سلامت معلمان داشته باشد و در نتیجه منجر به افزایش موارد مرخصی استعلاجی، غیبت و عملکرد ضعیف در کار شود (Moreno, Martín, Rubio & Díaz, 2004). با عنایت به حساس بودن مقطع ابتدایی و دشواری در انتقال و آموزش مفاهیم درسی حتی در وضعیت قبل از شیوع کرونا، از طرفی دگرگونی در نحوه آموزش به شکل مجازی که اشتغال شبانه‌روزی و فرسایشی معلمان را می‌طلبد تجربه فشار روانی برای معلمان ابتدایی به شکل مضاعف‌تری نمود می‌یابد. نتایج پژوهش‌های قبل از همه‌گیری نشان می‌دهد که چگونه بخشی از معلمان به دلیل عناصر خاص مانند وجود کار زیاد، کمبود منابع، بازخورد ضعیف دانش‌آموزان، عدم حمایت مکرر همکاران و مدیر، ناکافی بودن دستمزد و وجود رابطه‌ای اغلب مشکل‌ساز با والدین، کار خود را بسیار پرتنش ارزیابی می‌کردند (De Stasio, Fiorilli, Benevene, Uusitalo-Malmivaara & Chiacchio, 2017)؛ بنابراین حرفه معلمی همیشه استرس اضافی را به دلیل حجم زیاد کار، مشکلات ارتباطات بین فردی، آموزش ناکافی و ناامنی شغلی به همراه داشته است (Pérez, 2003). با توجه به مضاعف شدن این تنش در دوران آموزش مجازی، مشارکت‌کنندگان در این پژوهش، اشاره به آشفتگی شرایط شغلی و متعاقب آن آشفتگی زندگی شخصی خود داشته‌اند. آنان در وضعیت به وجود آمده، حس مسئولیت‌پذیری نسبت به آموزش محصلان را با مسئولیت‌پذیری نسبت به روابط شخصی در تقابل باهم می‌دانند و خود را در مدیریت این وضعیت ناتوان می‌یابند. وضعیتی که ثمره آن ایجاد تنش روحی و روانی در فرد است.

به‌طور کلی، معلمان مدارس ابتدایی در دوران آموزش مجازی با چالش‌های قابل توجه‌ای روبرو شده‌اند. معلمان باید به سرعت مطالب آموزشی آنلاین را تدوین کرده و از راه دور به دانش‌آموزان خود آموزش دهند؛ از طرفی عدم تعاملات چهره به چهره، باعث کاهش بازدهی آموزش شده و این امر به نوبه خود موجبات تلاش مضاعف معلم در جهت انتقال مفاهیم را فراهم می‌آورد و حجم بالای کار و فشارهای روانی ناشی از شیوه آموزش مجازی، فرسودگی شغلی را برای معلمان

رقم زده است. همه این‌ها در حالی اتفاق می‌افتد که معلمان، از اوقات فراغت خود محروم شده و وقت کافی برای حضور در کنار خانواده را ندارند. در نهایت، هم‌افزایی این عوامل با فشارهای روانی و اقتصادی ناشی از همه‌گیری کرونا و قرنطینه خانگی می‌تواند زمینه ساز بحران روانی برای معلمان شود. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد کیفیت زندگی معلمان در دوران آموزش مجازی نیازمند بازنگری و حمایت برنامه‌ریزان امر آموزش است. افزایش دستمزد و مزایا، ایجاد امکانات و پشتوانه مالی و تدوین برنامه‌های آموزشی با بالاترین سطح بازدهی، باعث افزایش انگیزه معلمان شده که در نتیجه آن موجب بالا رفتن عملکرد مثبت معلمان می‌شود.

در رابطه با محدودیت‌های پژوهش کنونی می‌توان چنین عنوان داشت که به دلیل شرایط قرنطینه امکان مصاحبه رودررو فراهم نبود. از طرفی با توجه به اینکه پژوهش حاضر با روش کیفی انجام شده، محدودیت‌های حذف سوءگیری محقق و عدم قابلیت تعمیم‌پذیری بر آن وارد است. از پیشنهادات این پژوهش، انجام مطالعات کمی و کیفی بیش‌تر، در مورد مضامین اصلی و فرعی این تحقیق می‌باشد که می‌تواند باعث استخراج مفاهیم بیش‌تر از دل تجربه زیسته افراد، کشف و بررسی مسائل و مشکلات جامعه معلمان ابتدایی و در نتیجه دستیابی به چشم‌اندازهای روشن‌تری شود. با توجه به مشاهده تفاوت‌هایی در گزارش فرسودگی شغلی بین معلمان مرد و زن در دوران شیوع کرونا، انجام مطالعات کمی و کیفی در جهت بررسی دقیق‌تر این تفاوت و علت‌های احتمالی آن پیشنهاد می‌شود.

References

- Allen, R., Jerrim, J., & Sims, S. (2020). How did the early stages of the COVID-19 pandemic affect teacher wellbeing. *Centre for Education Policy and Equalising Opportunities (CEPEO) Working Paper*, (20-15), 20-15 .
- Alves, R., Lopes, T., y Precioso, J. (2020). Teachers' well-being in times of Covid-19 pandemic: Factors that explain professional well-being. *International Journal of Educational Research and Innovation*, 15, 203-217.
- Avunduk, Y. (2021). The Relationship between Leisure Satisfaction and Hopelessness. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 10(1), 6-11.
- Bautista Jr., A., Balibrea, D., & Bleza, D. G. (2020). Knowledge, attitude, and practice toward the coronavirus disease (COVID-19) outbreak among selected employed people in the National Capital Region, Philippines. *Asian Journal for Public Opinion Research*, 8(3), 324-350.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920
- De Stasio, S., Fiorilli, C., Benevene, P., Uusitalo-Malmivaara, L., & Chiacchio, C. D. (2017). Burnout in special needs teachers at kindergarten and primary school: Investigating the role of personal resources and work wellbeing. *Psychology in the Schools*, 54(5), 472-486.
- Guillasper, J. N., Soriano, G. P., & Oducado, R. M. F. (2020). Psychometric properties of 'attitude towards e-learning scale' among nursing students. *International Journal of Educational Sciences*, 30(1-3), 1-5.
- Kenworthy, J., Fay, C., Frame, M., & Petree, R. (2014). A meta-analytic review of the relationship between emotional dissonance and emotional exhaustion. *Journal of Applied Social Psychology*, 44(2), 94-105.
- Li, Q., Miao, Y., Zeng, X., Tarimo, C. S., Wu, C., & Wu, J. (2020). Prevalence and factors for anxiety during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic among the teachers in China. *Journal of affective disorders*, 277, 153-158.
- Maggio, L. A., Daley, B. J., Pratt, D. D., & Torre, D. M. (2018). Honoring Thyself in the Transition to Online Teaching. *Academic Medicine*, 93 (8), 1129-1134.
- Mahdian, S, Hakimzadeh, R, Safaei Movahed, S, Salehi, K. (2018). Teacher's Perception of their Social Status: A Phenomenological Study Based on their Lived Experiences, *Journal of Family and Research*, 15(1), 19-38 .(in Persian).
- Moralista, R. B., & Oducado, R. M. F. (2020). Faculty perception toward online education in a state college in the Philippines during the coronavirus disease 19 (COVID-19) pandemic. *Universal Journal of Educational Research*, 8(10), 4736-4742.

- Moreno, L., Martín, J., Rubio, S., and Díaz, E. (2004). "Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad" . *Edupsykhé. Rev. Psicol. Educ.* 3, 95–108.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Berasategi Santxo, N., Idoiaga Mondragon, N., & Dosil Santamaría, M. (2021). The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis: The challenge of returning to face-to-face teaching. *Frontiers in Psychology*, 11, 3861.
- Pellerone, M. (2021). Self-Perceived Instructional Competence, Self-Efficacy and Burnout during the Covid-19 Pandemic: A Study of a Group of Italian School Teachers. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), 496–512 .
- Pérez, V. M. O. (2003). Estrés y Ansiedad en los Docentes. *Pulso: Revista de Educación*, (26), 9–22.
- Qazi, A., Qazi, J., Naseer, K., Muhammad, Z., Glenn, H., Jaafar, Z. & Khalid, H. (2020). Analyzing situational awareness through public opinion to predict adoption of social distancing amid pandemic COVID-19. *Journal of Medical Virology*, 92(7), 849–855.
- Reimer, F., & Schleicher, A. (2020). Schooling disrupted, schooling rethought. *How the COVID-19 Pandemic is Changing Education*. Retrieved December, 14, 2020.
- Rubin, G. J., & Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 308, 313.
- Seyyed Ahmad Ahmadi, Iftikhar al-Sadat Khalifa Soltani, (2012). Investigating the burnout of educational managers in the three stages of Isfahan, *Research Journal of the University of Isfahan*, 1, 14 .(in Persian).
- Shek, D. T. (2021). COVID-19 and Quality of Life: Twelve Reflections. *Applied Research in Quality of Life*, 1-11.
- Stelitano, L., Doan, S., Woo, A., Diliberti, M., Kaufman, J. H., & Henry, D. (2020). The Digital Divide and COVID-19: Teachers' Perceptions of Inequities in Students' Internet Access and Participation in Remote Learning. Data Note: Insights from the American Educator Panels. Research Report. RR-A134-3. *RAND Corporation*.
- Talidong, K. J. B., & Toquero, C. M. D. (2020). Philippine teachers' practices to deal with anxiety amid COVID-19. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6-7), 573-579.
- Tamizifar, R, Azizimehr, Kh. (2015). The Relationship between Leisure and Social Happiness in the City of Isfahan, *Social Work Research*, 2(6), 209-231 .(in Persian).
- Van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Routledge.
- Videla, C. G. B., Meneses, E. L., & Diaz, J. M. (2020). Teachers' perception of educational challenges in the face of the COVID 19. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 7(3), 224-234.
- Wang, C., Horby, P. W., Hayden, F. G., & Gao, G. F. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *The Lancet*, 395(10223), 470–473.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17 (5), 1729.

Weston, S., Frieman, M. B. (2020). Covid- 19: Knows, Unknowns, and Questions. *Msphere*, 5 (2).1-5.

World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020* (No. WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1). World Health Organization.

Yang, Y. S. (2006). A Study on the Relationship among Participation of Leisure Activities, Leisure Constraints and Well-Being of the Students in National Changhua Senior School of Commerce. *Ta-Yeh University, Taiwan*.