

特殊教育教师职业倦怠对心理幸福感的影响： 社会支持和胜任力的链式中介效应

高美¹, 李继波^{1,2}, 邱俊杰^{1,2}

¹岭南师范学院广东省特殊儿童发展与教育重点实验室, 广东 湛江

²岭南师范学院心理系, 广东 湛江

收稿日期: 2021年12月29日; 录用日期: 2022年5月24日; 发布日期: 2022年5月31日

摘要

目的: 探究特殊教育教师职业倦怠、社会支持、胜任力和心理幸福感之间的关系。方法: 本研究采用全样本采样的方法对广东省某市331名在职特殊教育教师进行了调查研究。结果: 1) 职业倦怠与社会支持、胜任力和心理幸福感之间均呈显著负相关; 社会支持与胜任力和心理幸福感之间均呈显著正相关; 胜任力与心理幸福感之间也呈显著正相关。2) 职业倦怠不仅能够直接显著负向预测心理幸福感, 而且能够通过社会支持、胜任力的单独中介作用以及社会支持和胜任力的链式中介作用间接负向预测心理幸福感。结论: 当特殊教育教师产生职业倦怠时, 他们的心理幸福感会降低, 社会支持和胜任力的提高能显著降低职业倦怠对心理幸福感的作用。

关键词

职业倦怠, 社会支持, 胜任力, 心理幸福感, 链式中介效应

The Impact of Job Burnout on Psychological Well Being of Special Education Teachers: The Chain Mediating Effect of Social Support and Competency

Mei Gao¹, Jibo Li^{1,2}, Junjie Qiu^{1,2}

¹Guangdong Provincial Key Laboratory of Development and Education for Special Needs Children, Lingnan Normal University, Zhanjiang Guangdong

²Department of Psychology, Lingnan Normal University, Zhanjiang Guangdong

Received: Dec. 29th, 2021; accepted: May 24th, 2022; published: May 31st, 2022

文章引用: 高美, 李继波, 邱俊杰(2022). 特殊教育教师职业倦怠对心理幸福感的影响: 社会支持和胜任力的链式中介效应. *心理学进展*, 12(5), 1884-1891. DOI: 10.12677/ap.2022.125224

Abstract

Objective: To explore the relationship among job burnout, social support, competency and psychological well-being of special education teacher. **Methods:** This study used the method of full sample sampling to investigate all in-service special education teachers in a city of Guangdong Province. **Results:** 1) Job burnout was negatively correlated with social support, competency and subjective well-being; Social support, competency and psychological well-being are positively correlated; There is also a significant positive correlation between social support and competency. 2) Job burnout can not only directly and negatively predict psychological well-being significantly, but also indirectly and negatively predict psychological well-being through the mediating role of social support and competency alone and the chain mediating role of social support and competency. **Conclusion:** Social support and competency play a chain mediating role in job burnout and psychological well-being.

Keywords

Job Burnout, Social Support, Competency, Psychological Well Being, Chain Mediating Effect

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

特殊教育教师面对的是特殊的教育对象，在工作过程中需要付出更多的心理资源，所以对于特殊教育教师而言在工作过程中更容易产生职业倦怠(李永占, 2014)。职业倦怠是指人们对情感要求情境的长期卷入而导致的身心和心理的耗竭状态(Ryan & Dec, 2002)。Maslach 等人(1993)提出当人在经历职业倦怠时会发生三个方面的变化：情绪衰竭、人格解体、低个人成就感(Maslach & Leiter, 1996)。这些行为、认知和情感上的变化对个体的生活和工作产生消极的影响。研究发现，职业倦怠高的特殊教育教师，其自我效能感和生活满意度更低(Oehler et al., 1991; Gencoz, Ozlale, & Lennon, 2004)。此外，较高的职业倦怠会使特殊教育教师更易感到对工作失去热情，对生活消极悲观(Friedman, 2003)；甚至，更以自我为中心，缺少与同事的沟通和协作，对学生缺乏尊重和关心，不把每一个特殊儿童当作独特的个体对待(Jun & Lee, 2017)。职业倦怠不仅仅影响个体的工作，对个体的生活质量和心理也产生很大的影响。那么职业倦怠是如何影响心理幸福感的呢？职业倦怠对心理幸福感的影响路径又是怎样的呢？

幸福感有两种来源，注重主观情感体验的主观幸福感和注重现实自我潜能实现的心理幸福感(Ryff, 1998)。心理幸福感强调对生活的掌控，自我价值和目标的达成。Ryff (1995)将心理幸福感分为自我接纳、个人成长、生活目标、环境掌握、自主能力和与他人的积极关系六个维度(Ryff & Keyes, 1998)。心理幸福感的影响因素很多，包括内在因素和外在因素。个体经历职业倦怠时会出现人际的疏离，而有追求的目标与和谐的人际关系是影响心理幸福感的最重要因素(Taylor, 2011)。已有研究表明，职业倦怠与较低的心理幸福感有关。例如，对于医院护士而言，职业倦怠显著影响其心理幸福感(Burke, Koyuncu, & Fiksenbaum, 2010)；在中小学教师群体中，职业倦怠同样对心理幸福感产生负向的显著影响(Kawachi & Berkman, 2001)。

社会支持(Social Support)是指个体获得的来自外界的情感或物质支持。压力对社会支持有显著影响

(Cohen & Wills, 1985), 而压力是职业倦怠产生的重要原因(Burke, Koyuncu, & Fiksenbaum, 2010)。当个体职业倦怠时不仅实际接收到的社会支持水平降低, 其领悟到来自他人的社会支持水平也降低(Pillay, Goddard, & Wilss, 2005)。

社会支持的缓冲理论(The buffering model)认为, 个体在生活或工作中遇到压力时, 社会支持是一个很好的缓冲系统(Gencoz, Ozlale, & Lennon, 2004; Pines, 1993)。社会支持能够有效缓解生活压力对心理结果(如压力和愤怒)产生的影响。当个体从了解其问题处境的群体成员那里获得支持时, 他们会表现出更多的应对, 继而接收到的社会支持也会增加。虽然目前缺乏社会支持是职业倦怠和心理幸福感之间的中介变量的相关研究。但是大量研究表明, 社会支持作为一种保护因素, 可以有效提高个体的心理幸福感(Kokkinos, 2007)。因此, 我们提出研究假设 2: 在特殊教育教师群体中, 社会支持在职业倦怠对心理幸福感的影响中起中介作用。

胜任力(Competency)是指在某一工作领域, 个体是否具有出色完成工作所具备的心理特征(Milfont, Merry et al., 2008)。根据社会胜任模型理论, 当个体在工作中遇到问题无法解决时, 其体验到的胜任力就会降低。职业倦怠在一定程度上是对工作中遇到的问题应对失败。个体一旦产生职业倦怠, 其在日常生活中遇到问题时体验到的胜任力就会降低(Emery & Vandenberg, 2010), 这也是教师离职率升高的一个原因。

人有三种基本的需要: 胜任需要、自主需要、关系需要(Kokkinos, 2007)。基本需要理论认为, 当个体感知到自身的基本需要得到满足时就会体验到心理幸福感; 反之, 心理幸福感就会降低(Ryff, 1995)。当个体胜任力需要得到满足时其自身防卫能力增强, 更倾向于不受外界不良因素的影响, 提升心理幸福感(Taylor, 2011)。彭欧等人对成都和重庆两地特殊教育教师的调查发现, 胜任力水平高的教师其心理幸福感的水平也更高(彭欧, 等, 2018)。因此我们提出假设 3: 胜任力在职业倦怠对心理幸福感的影响中起中介作用。

综合前面提到的理论及发现, 当个体产生职业倦怠时会出现心理的耗竭状态, 工作投入降低, 获得的社会支持减少(Deci & Ryan, 2013)。当个体接收到来自外界的社会支持减少时, 更倾向于产生自我怀疑, 在工作中体验到可用的人际资源减少, 应对的能力降低。胜任力是个体在工作中所有的能力和资源, 低胜任力的个体将无法通过资源增益获得社会支持等资源, 个体的心理应激反应增加, 精神出现紧张状态。胜任力是人的基本心理需要, 当这种心理需要得不到满足时, 人的心理幸福感也会降低。因此, 我们提出假设 4: 职业倦怠通过社会支持和胜任力间接地影响心理幸福感。见图 1。

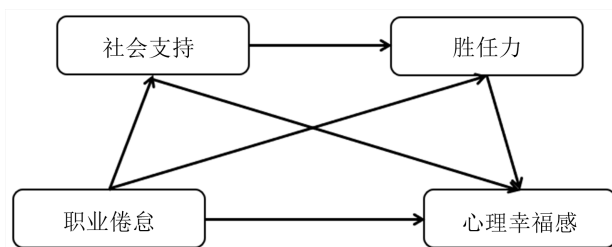


Figure 1. Chain mediation model

图 1. 链式中介模型

2. 研究方法

2.1. 研究对象

采用全样本采样的方法, 对广东省某市的四个区、三个县级市和 2 个县的 9 所特殊教育学校在职教师发放 331 份问卷。回收问卷中题项作答随机缺失过多或连续缺失 4 个项目以上, 被视为无效问卷。无

效问卷剔除之后共有 301 份有效问卷,有效问卷率为 90.66%。其中男性教师 84 人(27.91%),女性教师 217 人(72.09%);被试年龄在 22 岁~59 岁(37.26 ± 9.29)之间;所有受测教师的教龄平均数为 14.56 年,标准差为 10.79 年;文化程度在大学专科及以上的有 300 人(99.67%),职高及高中 1 人(0.33%);有 283 人是在编教师(94.02%),非在编 17 人(5.98%);初级职称 83 人(27.57%),中级职称 144 人(47.84%),高级职称 26 人(8.64%),其他 48 人(15.95%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 特殊教育教师职业倦怠问卷

本研究使用的特殊教育教师职业倦怠问卷根据特殊教育教师的工作特点,改编自 Maslach 等人编制的教师职业倦怠问卷(Maslach Burnout Inventory- Educator Survey, MBI-ES) (Maslach & Leiter, 1996)。问卷共 22 个题项,3 个维度:情绪衰竭、去个性化和低个人成就。其中,情绪衰竭 9 个题项,去个性化 5 个题项,低个人成就 8 个题项。从“从不”到“总是”分别做出 0~6 的 7 级评定,得分越高表明职业倦怠的情况越严重。低个人成就感维度进行反向计分。在本研究中,该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.85。

2.2.2. Ryff 心理幸福感量表(Psychological Well-Being, PWB)

该量表由 Ryff 等人编制,本研究中使用的量表是 42 题的版本(崔春华,等,2005)。问卷共 42 个题项,6 个维度:自主性、掌控环境、个人成长、与别人积极的关系、生活目标、自我接纳。其中,自主性 6 个题项,掌控环境 7 个题项,个人成长 7 个题项,与别人的积极关系 8 个题项,生活目标 8 个题项,自我接纳 6 个题项。从“非常反对”到“非常赞成”作 0~6 的 7 级评定。在本研究中,该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.77。

2.2.3. 特殊教育教师胜任力问卷

该问卷由隋文婧设计编制,共 42 个题项,5 个维度:人格魅力、动机、心理特质、寻求自我发展和知识储备和研究能力与技能(隋文婧,2009)。其中,人格魅力 11 个题项,动机 11 个题项,心理特质 8 个题项,寻求自我发展和知识储备 7 个题项,研究能力与技能包括 3 个题项。采用 Likert 自评式 5 点计分:从“从不”到“总是”记为 1 到 5 分,得分越高表明越符合特殊教育教师的实际胜任力。在本研究中,该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.97。

2.2.4. 肖水源社会支持评定量表

该量表由肖水源等人设计编制,共 14 个题项,包括客观支持、主观支持和对支持的利用度三个维度。在本研究中,该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.82 (肖水源,1994)。

2.3. 程序及数据处理

将四份问卷装订成册,使用统一指导语进行现场集中施测,整个作答过程大约需要 20 分钟。采用 SPSS23.0 软件进行数据分析,具体应用非参数百分位 Bootstrap 法和 Hayes 编制的 SPSS 的 PROCESS 宏程序检验链式中介效应。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差的控制与检验

采用 Harman 单因子检验对数据进行共同方法偏差的检验,在未转轴的情况下有 33 个特征根的探索性因子大于 1,第一个因子解释了 21.82%的变异,远低于临界标准 40%。因此,本研究的数据并不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 描述统计和相关分析

对数据进行描述统计和相关分析,结果表明,职业倦怠与心理主观幸福感、胜任力、社会支持均成显著负相关;心理主观幸福感和胜任力、社会支持显著正相关;胜任力和社会支持呈显著正相关(见表1)。

Table 1. Descriptive statistics and correlation coefficient matrix of each variable ($N = 301$)

表 1. 各变量的描述统计与相关系数矩阵($N = 301$)

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	职业倦怠	心理幸福感	胜任力
职业倦怠	39.99	12.81			
心理幸福感	133.05	17.05	-0.63**		
胜任力	175.18	22.87	-0.49**	0.56**	
社会支持	45.89	7.88	-0.32**	0.43**	0.43**

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$, 以下同。

3.3. 社会支持、胜任力在特殊教育教师的职业倦怠和主观幸福感之间的链式中介效应检验

采用 Hayes (2012)编制的 SPSS 的 PROCESS 宏中的 Model6 (Hayes, 2012), 在控制性别、年龄、教龄、文化程度、是否在编和职称等因素后, 对社会支持、胜任力作为职业倦怠和主观幸福感的链式中介效应进行检验。检验过程采用偏差校正的百分位 Bootstrap (样本量为 5000)的方法。

结果(见图 2)表明, 职业倦怠对心理幸福感的预测作用显著($\beta = -0.63, t = -14.04, P < 0.001$), 且当放入社会支持和胜任力作为链式中介变量之后, 职业倦怠对心理幸福感的直接预测作用依然显著($\beta = -0.45, t = -9.40, P < 0.001$)。职业倦怠不仅能显著负向预测社会支持($\beta = -0.29, t = -5.72, P < 0.001$), 而且能显著负向预测胜任力($\beta = -0.39, t = -7.95, P < 0.001$); 社会支持不仅能显著正向预测胜任力($\beta = 0.29, t = 5.43, P < 0.001$), 也能显著正向预测心理幸福感($\beta = 0.16, t = 3.17, P < 0.001$); 胜任力能显著正向预测心理幸福感($\beta = 0.28, t = 5.33, P < 0.001$)。

中介效应分析显示, 社会支持和胜任力的链式中介效应的 bootstrap95%置信区间的上、下均不包含 0 (见表 2), 表明职业倦怠不仅能够预测心理幸福感, 且能够通过社会支持和胜任力的中介作用预测心理幸福感。直接效应(-0.69)和中介效应(-0.28)分别占总效应(-0.97)的 71.13%和 28.87%。

Table 2. Decomposition table of total effect, direct effect and chain mediation effect

表 2. 总效应、直接效应及链式中介效应分解表

	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对效应量
总效应	-0.97	0.07	-1.10	-0.83	
直接效应	-0.69	0.07	-0.84	-0.55	71.13%
职业倦怠→社会支持→心理幸福感	-0.07	0.03	-0.12	-0.03	7.22%
职业倦怠→胜任力→心理幸福感	-0.17	0.04	-0.27	-0.21	17.53%
职业倦怠→社会支持→胜任力→心理幸福感	-0.03	0.01	-0.06	-0.02	3.09%

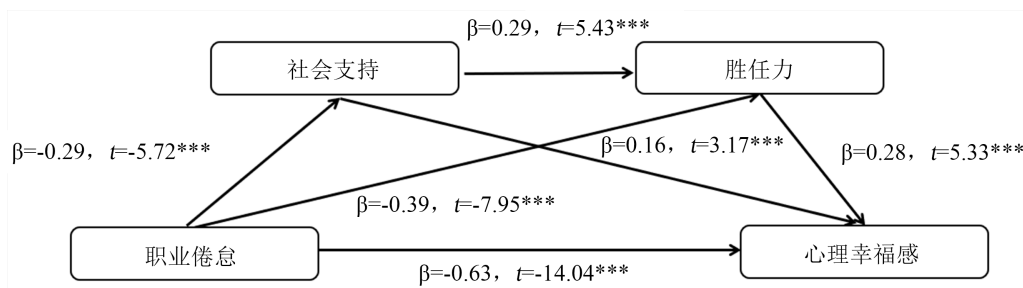


Figure 2. Schematic diagram of chain mediation effect

图 2. 链式中介效应示意图

4. 讨论

在本研究中职业倦怠能够通过社会支持显著影响心理幸福感，这与以往的研究结果一致(Waldegrave, 2012)。职业倦怠是个体应对工作中遇到的压力的一种极端状态(Ryan & Deci, 2002)。当个体职业倦怠时，会疏远他人，减少人际交往，进而获得的社会支持减少。对于高社会支持者而言，他们接收到来自外界的支持和关爱更多，心理幸福感的程度更高；对于低社会支持者而言，他们获得来自外界的帮助和资源减少，在工作中因为压力过大情绪上产生的疲惫感无法得到缓解，心理潜能的发展受阻，心理幸福感降低(Bottiani, Duran, & Pas, 2019)。

在本研究中发现，职业倦怠通过胜任力显著影响心理幸福感，这与前人的结果一致。根据社会胜任模型理论，当个体在工作中遇到难以解决的问题时，其自我评价的胜任力降低。教师在经历职业倦怠时，会出现情绪上的疲惫感、工作上的无意义感和知识上的耗尽感，怀疑自我的价值，对于自我是否能够胜任工作信心不足(王芳等, 2004)。高胜任力的个体具备出色完成工作的心理特征；当个体无法胜任工作时即失去了对工作的控制，自我的潜能无法发挥，无法自我实现，强调掌控和目标达成的心理幸福感降低。

社会支持和胜任力作为职业倦怠对心理幸福感影响的中介变量的路径均显著，表明职业倦怠既可以通过社会支持单独影响心理幸福感，又能通过胜任力影响心理幸福感。链式中介效应显著表明，职业倦怠是通过社会支持影响胜任力对心理幸福感起作用。

当特教教师产生职业倦怠时，虽然会出现职业倦怠的典型症状——情感耗竭，去个性化和低个人成就感，但是以上三种症状的出现存在一定的先后顺序：通常在职业倦怠的最初阶段会出现情感的耗竭，继而出现人际交往中的消极怠慢，最后出现低自我成就感(Langford et al., 1997)。这正好与我们的链式中介效应的假设相符。当特殊教育教师经历职业倦怠时，首先出现情感上的耗竭，缺乏激情，情绪和情感状态消极悲观，易疲劳，对待工作失去热情(Langford et al., 1997)；为减少情绪耗竭对自身产生的影响，他们会在人际交往中消极冷漠，使用讥讽的语言讽刺他人，易发脾气，从而与他人的心理距离不断扩大，出现去个性化的现象。去个性化使特殊教育教师对外界的需求降低，自身得到的社会支持减少。当得到来自外界的支持和帮助减少时，个体对于自我的自我评价和自我成就感降低(Deci & Ryan, 2013)，自我潜能和自我实现变得更不可能。对工作和生活的控制感，自身潜能和能力的实现和发挥是心理幸福感最重要的因素。从而，特殊教育教师的心理幸福感也会降低。

从本研究的结果来看，社会支持和胜任力在职业倦怠与心理幸福感之间起着链式中介的作用，说明社会支持和胜任力在维持特殊教育教师的心理幸福感中发挥着重要的作用，社会支持通过胜任力的提高促进心理幸福感的提高。目前，教师的心理状态越来越受到社会和专家的重视，根据本研究的研究结论，在实际操作过程中鉴于特殊教育教师职业的特殊性给予针对性的干预和指导，加强特殊教育学校教职工之间的相互支持与帮助，缓解在教育教学中产生的职业倦怠。

5. 教育建议

在本研究中发现社会支持和胜任力对特殊教育教师职业倦怠和心理幸福感的关系中起链式中介的作用, 对于深入研究特殊教育教师职业倦怠对心理幸福感的影响具有重要的意义, 同时也为特殊教育教师职业倦怠和心理幸福感影响的理论研究和干预提供了支持。在实践方面, 要加强特殊教育教师社会支持和胜任力的建设, 降低特殊教育教师的职业倦怠, 提高特殊教育教师的心理幸福感。

提高特殊教育教师的社会支持, 从而能够有效降低职业倦怠, 提高心理幸福感。通过不同形式、不同层次的支持, 国家出台相关的政策加强特殊教育教师的职业认同, 提高特殊教育教师的待遇, 社会和家庭要增强对特殊教育教师的职业认同, 使特殊教育教师能体会职业幸福感, 体会到来自社会和亲密他人的支持, 降低职业倦怠, 提升心理幸福感。另外, 对于特殊教育教师也要通过不同的方式学习更多的专业知识和心理建设方面的知识, 增强对于职业的认同感, 对特殊儿童心理的把握能力, 建立良好的人际关系网络, 感受更多的职业幸福感和心理幸福感。

6. 结论

- 1) 社会支持在职业倦怠对心理幸福感的影响路径中起中介作用;
- 2) 胜任力在职业倦怠对心理幸福感的影响路径中起中介作用;
- 3) 社会支持和胜任力在职业倦怠对心理幸福感的影响路径中起链式中介的作用。

致 谢

感谢岭南师范学院广东省特殊儿童发展与教育重点实验室所有同事在数据收集过程中的帮助。

参考文献

- 崔春华, 李春晖, 王欣, 杨海荣(2005). Ryff 心理幸福感量表在河北师范大学生中的试用. *中国心理卫生杂志*, 19(2), 128-130.
- 李永占(2014). 特殊教育教师工作压力与工作倦怠: 心理资本的调节作用. *中国特殊教育*, 6, 78-82.
- 彭欧, 黄旭, 王钢, 张若男, 白维(2018). 特殊教育教师胜任力对职业幸福感的影响: 心理资本的中介作用. *中国特殊教育*, 10, 51-55.
- 隋文婧(2009). *特殊教育教师胜任力模型的构建*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.
- 王芳, 许燕(2004). 中小学教师职业枯竭状况及与社会支持的关系. *心理学报*, 36(5), 568-574.
- 肖水源(1994). 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用. *临床精神医学杂志*, 4(2), 98-100.
- Bottiani, J. H., Duran, C. A. K., Pas, E. T. et al. (2019). Teacher Stress and Burnout in Urban Middle Schools: Associations with Job Demands, Resources, and Effective Classroom Practices. *Journal of School Psychology*, 77, 36-51. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.10.002>
- Burke, R. J., Koyuncu, M., & Fiksenbaum, L. (2010). Burnout, Work Satisfaction and Psychological Well-Being among Nurses in Turkish Hospitals. *Europe's journal of Psychology*, 6, 63-81. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i1.172>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media.
- Emery, D. W., & Vandenberg, B. (2010). Special Education Teacher Burnout and ACT. *International Journal of Special Education*, 25, 119-131.
- Friedman, I. A. (2003). Self-Efficacy and Burnout in Teaching: The Importance of Interpersonal-Relations Efficacy. *Social Psychology of Education*, 6, 191-215. <https://doi.org/10.1023/A:1024723124467>
- Gencoz, T., Ozlale, Y., & Lennon, R. (2004). Direct and Indirect Effects of Social Support on Psychological Well-Being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32, 449-458. <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.5.449>

- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A Versatile Computational Tool for Observed Variable Mediation, Moderation, and Conditional Process Modeling.
- Jun, W. H., & Lee, G. (2017). Comparing Anger, Anger Expression, Life Stress and Social Support between Korean Female Nursing and General University Students. *Journal of Advanced Nursing*, 73, 2914-2922. <https://doi.org/10.1111/jan.13354>
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social Ties and Mental Health. *Journal of Urban Health*, 78, 458-467. <https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>
- Kokkinos, C. M. (2007). Job Stressors, Personality and Burnout in Primary School Teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 229-243. <https://doi.org/10.1348/000709905X90344>
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). Social Support: A Conceptual Analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 95-100. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x>
- Maslach, C. (1993). Burnout: A Multidimensional Perspective.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologists Press.
- Milfont, T. L., Denny, S., Ameratunga, S., Robinson, E., & Merry, S. (2008). Burnout and Wellbeing: Testing the Copenhagen Burnout Inventory in New Zealand Teachers. *Social Indicators research*, 89, 169-177. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9229-9>
- Oehler, J. M., Davidson, M. G., Starr, L. E., & Lee, D. A. (1991). Burnout, Job Stress, Anxiety, and Perceived Social Support in Neonatal Nurses. *Heart & Lung: The Journal of Critical Care*, 20, 500-505.
- Pillay, H., Goddard, R., & Wilss, L. (2005). Well-Being, Burnout and Competence: Implications for Teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, 30, 22-33. <https://doi.org/10.14221/ajte.2005v30n2.3>
- Pines, A. M. (1993). Burnout. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects* (pp. 386-402).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. In E.L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination*.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Taylor, S. E. (2011). Social Support: A Review. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>
- Waldegrave, C. (2012). Loneliness, Depression, Social Support and Their Associations with Wellbeing. *Australasian Journal on Ageing*, 31, 83.