

تبیین فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس خوددلسوزی و حس انسجام

محمد نریمانی^۱، ساناز عینی*^۲، رامین تقوی^۳

۱. استاد گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران

تاریخ دریافت: ۹۶/۰۷/۳۰

تاریخ پذیرش: ۹۶/۱۱/۰۷

چکیده

زمینه و هدف: فرسودگی تحصیلی به عنوان یکی از شاخص‌های مهم سلامت روانی در میان افراد در حال تحصیل به شمار می‌رود و تأثیرات منفی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموز و اطرافیان وی دارد. پژوهش حاضر با هدف تبیین فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس خوددلسوزی و حس انسجام انجام شد.

روش: روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. نمونه مورد مطالعه شامل ۳۷۳ دانش‌آموز شهرستان اردبیل در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود که به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (برسو و همکاران، ۱۹۹۷)، پرسشنامه حس انسجام (آنتونوسکی، ۱۹۸۷) و مقیاس خوددلسوزی (نف، ۲۰۰۳) بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه انجام شد.

یافته‌ها: اثر ادراک‌پذیری ($\beta = -0.067$; $p < 0.003$)، مهربانی به خود ($\beta = -0.167$; $p < 0.012$)، و ذهن‌آگاهی ($\beta = -0.317$; $p < 0.001$) بر فرسودگی تحصیلی، مثبت و معنادار؛ و اثر انزوا ($\beta = 0.745$; $p < 0.001$) بر فرسودگی تحصیلی منفی و معنادار بود. همچنین خوددلسوزی ۸۹ درصد و حس انسجام ۸۶ درصد از واریانس نمرات فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند ($P < 0.001$). **نتیجه‌گیری:** براساس نتایج این پژوهش، خوددلسوزی و حس انسجام با فراهم کردن راهبردهای مقابله‌ای مؤثر هنگام رویارویی با تنیدگی‌های تحصیلی و ایجاد انگیزه تحصیلی در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان و کاهش فرسودگی تحصیلی آنها تأثیر می‌گذارد.

کلیدواژه‌ها: فرسودگی تحصیلی، خوددلسوزی، حس انسجام، دانش‌آموز

*نویسنده مسئول: ساناز عینی، دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

تلفن: ۰۴۵-۳۱۵۰۵۰۰۵

ایمیل: Sanaz.einy@yahoo.com

مقدمه

یکی از مسائل گریبان‌گیر نظام آموزشی در همه مقاطع تحصیلی که موجب هدر رفتن نیروی انسانی و هزینه‌های بسیار می‌شود، فرسودگی تحصیلی^۱ است (۱). فرسودگی تحصیلی به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل، داشتن حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی و احساس عدم شایستگی اشاره دارد (۲). فرسودگی تحصیلی شامل سه مؤلفه خستگی هیجانی^۲، بی‌علاقگی، و ناکارآمدی است. خستگی هیجانی که به احساس خالی شدن و تهی شدن از منابع هیجانی فرد اشاره دارد، به عنوان مؤلفه تنیدگی فردی مورد ملاحظه قرار می‌گیرد. بی‌علاقگی به پاسخ‌های منفی بدبینانه به سایر افراد گفته می‌شود که مؤلفه بین‌فردی فرسودگی را نشان می‌دهد. ناکارآمدی نیز به احساس کاستی در شایستگی و حس کارآیی پایین فرد اشاره دارد که مؤلفه خودارزیابی فرسودگی را نشان می‌دهد (۳). دانش‌آموزانی که فرسودگی تحصیلی دارند، انگیزه‌ای برای شرکت در فعالیت‌های کلاسی ندارند و ویژگی‌های رفتاری مانند غایب شدن، تأخیر در حضور در کلاس و ترک زود هنگام کلاس را از خود نشان می‌دهند. به علاوه آنها در کلاس به مطالب درسی گوش نداده و در فعالیت‌های گروهی شرکت نمی‌کنند. این افراد اغلب برای کلاس و معلم احترامی قائل نبوده و برای عملکرد ضعیف خود بهانه‌تراشی می‌کنند؛ بنابراین حس مسئولیت‌پذیری و پاسخ‌گویی در برابر عملکرد ضعیف خود در این افراد وجود ندارد (۴). یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که فرسودگی تحصیلی با مشکلات روان‌شناختی و رفتاری مانند افسردگی، غیب‌گرایی، افت تحصیلی (۵) و تنیدگی ادراک‌شده رابطه مثبت و معنادار (۶) و با سلامت روانی رابطه منفی و معناداری دارد (۷). از آنجا که فرسودگی یک واکنش عمومی در برابر تنش^۳ است (۸) و نیز بر اساس یافته‌های پژوهشی که نشان می‌دهند فرسودگی تحصیلی پیامدهای منفی بسیاری از لحاظ

بهبودی ذهنی، روان‌شناختی و جسمانی برای دانش‌آموزان به همراه دارد (۹)، از این‌رو در این پژوهش به بررسی متغیرهایی پرداخته می‌شود که می‌تواند اثر تنیدگی را تعدیل کند و بهبودی روان‌شناختی دانش‌آموزان را بهبود بخشد.

خوددلسوزی^۴ روی آوردی تازه در بهبودی روان‌شناختی است که رابطه قوی با سلامت روانی داشته و یک عامل پیش‌بین قوی برای سلامت روانی است. خوددلسوزی، یک شکل سالم خودپذیری و مشتمل بر سه مؤلفه مهربانی به خود^۵، وجه مشترک انسانی^۶ و ذهن‌آگاهی^۷ است (۱۰). خوددلسوزی به افراد این امکان را می‌دهد تا به جای خودارزیابی کاذب نسبت به خود، دیدگاه بی‌طرفانه و دقیق داشته باشند (۱۱). این سازه با علاقه ذاتی به یادگیری و راهبردهای مقابله‌ای سالم بعد از شکست در یک امتحان مرتبط است (۱۲) و به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای سالم در برابر تنیدگی عمل می‌کند (۱۳). خوددلسوزی با انگیزه بهبود خود رابطه مثبت و معنادار (۱۴) و با خودناتوان‌سازی تحصیلی، خودانتقادی، و ناامیدی رابطه منفی و معناداری دارد (۱۱). همچنین ویژگی ذهن‌آگاهی و خوددلسوزی به عنوان سازه‌های مثبت، نقش بسزایی در کاهش تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دارند (۱۵). به نظر می‌رسد ذهن‌آگاهی می‌تواند با تأثیر بر جنبه خستگی هیجانی مرتبط با فرسودگی تحصیلی از آن بازداری کند (۱۶). یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که خوددلسوزی در رابطه فرسودگی تحصیلی با بهبودی روان‌شناختی و نیز با افسردگی دانشجویان نقش تعدیل‌کننده دارد (۱۷). خوددلسوزی، حس انسجام^۸ و هوش شخصی، ۳۸ درصد از واریانس عملکرد دانشجویان را تبیین می‌کنند (۱۸). چراغیان، زارعی‌فشودی، حیدری و یاری‌شریفی (۱۹) در پژوهشی نشان دادند که بین خوددلسوزی و سلامت روانی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه منفی معناداری وجود دارد و در رابطه بین

5. Self-compassion
6. Self-kindness
7. Common humanity
8. Mindfulness
9. Sense of coherence

1. Academic burnout
2. Emotional exhaustion
3. Tension

دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود داشت و حس انسجام را می‌توان به عنوان عاملی در موفقیت تحصیلی و ارتقا دانش‌آموزان به سطوح بالای تحصیلی در نظر گرفت.

از آنجایی که اختلال در سلامت روان، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و همچنین توانایی آنها را در انجام امور محوله مختل می‌کند و فرسودگی تحصیلی معضلی است که می‌تواند در عملکرد این قشر اختلال ایجاد کند و سلامت روانی و جسمانی آنها را به خطر بیندازد و از سوی دیگر مطالعات پژوهشی (۱۰ و ۲۲) نشان می‌دهند که خوددلسوزی و حس انسجام با سلامت روانی رابطه دارند، پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سؤال است که آیا می‌توان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را براساس حس انسجام و خوددلسوزی تبیین کرد؟.

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان: این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان (دختر و پسر) مقطع متوسطه شهرستان اردبیل در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بودند. از میان جامعه آماری و براساس جدول مورگان ۳۷۳ نفر به عنوان گروه نمونه و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. به این ترتیب که ابتدا از میان مدارس ناحیه ۱ و ۲، ۳ دبیرستان پسرانه و ۳ دبیرستان دخترانه به طور تصادفی انتخاب و از بین کلاس‌های سوم هر مدرسه یک کلاس به طور تصادفی انتخاب شد و دانش‌آموزان آن کلاس پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. برای جلوگیری از ریزش احتمالی ۳۹۰ پرسشنامه توزیع شد که از این تعداد ۱۷ پرسشنامه که به طور کامل تکمیل نشده بود کنار گذاشته شد و در نهایت تعداد ۲۱۳ نفر دختر و ۱۶۰ نفر پسر به نسبت جامعه آماری در این پژوهش شرکت کردند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: پایه تحصیلی، رضایت کامل برای شرکت در پژوهش، نداشتن اختلال روان-

فرسودگی تحصیلی و سلامت روانی، خوددلسوزی نقش تعدیل‌کننده دارد. در پژوهشی دیگری نیز مشخص شد که خوددلسوزی در رابطه بین خودشیفتگی و فرسودگی تحصیلی نقش حفاظتی ایفا می‌کند و باعث کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود (۲۰).

متغیر روانشناختی دیگری که با سلامت روانی مرتبط بوده و می‌تواند در تعدیل فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر باشد، حس انسجام است که توسط آنتونوسکی مطرح شد؛ وی حس انسجام را یک جهت‌گیری شخصی به زندگی تعریف می‌کند و بر این باور خود تأکید دارد که از طریق حس انسجام می‌توان توجیه کرد که چرا فردی می‌تواند حد بالایی از تنیدگی را بگذراند و سالم بماند. حس انسجام، مهار تنیدگی را ارزیابی می‌کند و این مهارت از طریق سه مفهوم اساسی قابل درک بودن، قابل مدیریت بودن، و معنی دار بودن وقایع از نظر فرد، ممکن می‌شود (۲۱). حس انسجام قوی سلامتی را در فرد پیش‌بینی می‌کند و او را در برابر افسردگی، اضطراب، و فرسودگی محافظت می‌کند (۲۲). در زمینه ارتباط بین حس انسجام و فرسودگی تحصیلی، پژوهشی انجام نشده است اما از آنجا که فرسودگی تحصیلی پیش‌بینی‌کننده قوی عملکرد تحصیلی است (۲۳)، می‌توان به یافته‌های پژوهشی اشاره کرد که نشان می‌دهند بین حس انسجام و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۲۴). اجرای آزمون حس انسجام در پژوهش‌های تحصیلی در سطح دبیرستان نشان داده است که بین نمره دانش‌آموزان در این آزمون و موفقیت شغلی و تحصیلی آنها رابطه قوی وجود دارد (۲۵). نتایج پژوهش صبحی و همکاران (۱۸) نشان داد که بین عامل‌های حس انسجام و عملکرد تحصیلی در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. برخی مطالعات (۲۶) در به بررسی رابطه حس انسجام و یادگیری خودنظم‌جویی با عملکرد تحصیلی پرداختند. نتایج نشان داد که دانش‌آموزان با حس انسجام بالا در فرایند یادگیری از خودنظم‌جویی بالایی برخوردار بودند، همچنین بین حس انسجام و عملکرد تحصیلی

شناختی معنادار. همچنین ملاک خروج از پژوهش، تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها بود.

ب) ابزار

۱. مقیاس خوددلسوزی^۱: این ابزار یک مقیاس خودگزارشی ۲۶ سؤالی است که توسط نف (۱۰) تدوین شده است و شش خرده‌مقیاس مهربانی به خود، خودداوری، وجه مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همدردی یا همانندسازی پیش از حد^۲ را در بر می‌گیرد. آزمودنی‌ها به سؤالات این پرسشنامه در یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از صفر (هرگز) تا ۴ (همیشه) پاسخ می‌دهند. در این مقیاس سؤالات ۵، ۲، ۱۹، ۲۳، ۲۶ مهربانی به خود، سؤالات ۱، ۸، ۱۱، ۱۶، ۲۱ خودداوری، سؤالات ۳، ۷، ۱۰، ۱۵ وجه مشترک انسانی، سؤالات ۴، ۱۳، ۱۸، ۲۵ انزوا، سؤالات ۹، ۱۴، ۱۷، ۲۲ ذهن آگاهی، و سؤالات ۲، ۶، ۲۰، ۲۴ همدردی را اندازه‌گیری می‌کنند. سؤالات مربوط به خرده‌مقیاس‌های خودداوری، انزوا، و همدردی به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. ثبات درونی این پرسشنامه در پژوهش‌های نف ۰/۹۲ و اعتبار بازآزمایی آن ۰/۹۳ گزارش شده است (۱۰). میکایل، بارنت و فلورس (۲۰) ضریب آلفای کرونباخ مهربانی به خود ۰/۸۳، خودداوری ۰/۸۱، وجه مشترک انسانی ۰/۷۷، انزوا ۰/۸۳، ذهن آگاهی ۰/۷۵، همدردی ۰/۸۲ و نمره کلی خوددلسوزی را ۰/۸۹ بدست آوردند. این پرسشنامه در ایران توسط بشرپور (۲۷) اعتباریابی شد که در آن نتایج تحلیل عاملی اکتشافی شش عامل با مقادیر ویژه بیشتر از یک را آشکار کرد که در مجموع ۶۳/۴۷ درصد از واریانس کل را تبیین کردند. ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌ها و نمره کلی مقیاس نیز در دامنه ۰/۶۵ تا ۰/۹۲ بدست آمد (۱۱).

۲. نسخه ۱۳ گویه‌ای پرسشنامه حس انسجام^۳: نسخه کوتاه پرسشنامه حس انسجام توسط آنتونوسکی در سال ۱۹۸۷ طراحی شده است. این پرسشنامه ۱۳ سؤال دارد که هر سؤال

1. Self-compassion scale
2. Over-identification
3. Sense of coherence (SOC) 13 scale

در یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای به ارزیابی نظر پاسخگویان می‌پردازد و شامل سه خرده‌مقیاس ادراک‌پذیری^۴، مهارت‌پذیری^۵، و معنی‌داری^۶ است. نمره‌گذاری از ۱۳ تا ۹۱ است که نمره بالاتر بیانگر حس انسجام قوی‌تر است. در این ابزار نمره ۱۳ تا ۶۳ بیانگر حس انسجام پایین، نمره ۶۴ تا ۷۹ نشانه حس انسجام متوسط، و نمره ۸۰ تا ۹۱ حس انسجام بالا را نشان می‌دهد (۲۱). در ۱۲۷ مطالعه انجام‌شده آلفای کرونباخ حس انسجام از ۰/۷۰ تا ۰/۹۲ به تأیید رسیده است (۲۸). اعتبار درونی این پرسشنامه در مطالعات متعدد از ۰/۸۲ تا ۰/۸۶ بیان شده است (۲۸ و ۲۹). وفلدت و همکاران (۳۰) اعتبار خرده‌مقیاس‌ها را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای ادراک‌پذیری ۰/۷۹، مهارت‌پذیری ۰/۸۹، و معنی‌داری ۰/۸۲ گزارش کردند. در ایران محمدزاده، پورشریفی و علیپور (۳۱) پرسشنامه مذکور را هنجاریابی کردند که آلفای کرونباخ پرسشنامه در دانشجویان پسر و دختر به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۸ و روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه ۴۵ سؤالی سرسختی روان‌شناختی ۰/۵۴ به دست آمد. همچنین این پژوهشگران به منظور بررسی اعتبار پرسشنامه، ارتباط خرده‌مقیاس‌های ادراک‌پذیری، مهارت‌پذیری و معنی‌داری را با کل پرسشنامه بررسی کردند که به ترتیب ضرایب ۰/۸۶، ۰/۸۱، و ۰/۷۶ بدست آمد که نشان‌دهنده اعتبار مطلوب مقیاس است.

۳. پرسشنامه فرسودگی تحصیلی^۷: این پرسشنامه را برسو و همکاران در سال ۱۹۹۷ ساخته‌اند. این پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی^۸، بی‌علاقگی تحصیلی^۹، و ناکارآمدی تحصیلی^{۱۰} را می‌سنجد (۳۲). پرسشنامه مذکور به روش درجه‌بندی لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) در ۱۵ گویه تنظیم شده است که ۵ گویه خستگی تحصیلی، ۴ گویه بی‌علاقگی تحصیلی و ۶

4. Comprehensibility
5. Manageability
6. Meaningfulness
7. Academic burnout scale
8. Academic exhaustion
9. Academic uninterested
10. Academic inefficacy

جهت پاسخگویی و عودت پرسشنامه‌ها تعیین شد. در این پژوهش، خوددلسوزی و حس انسجام متغیرهای پیش‌بین، و فرسودگی تحصیلی متغیر ملاک در نظر گرفته شدند و از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS 21 تجزیه و تحلیل شدند.

لازم به یادآوری است که تمامی ملاحظات اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است؛ از جمله می‌توان به رضایت کتبی افراد نمونه و والدین آنها، محرمانه بودن اطلاعات و بیان اهداف پژوهش اشاره کرد. همچنین قبل از اجرا مجوزهای لازم از کمیته فنی و اخلاقی آموزش و پرورش گرفته شد و پرسشنامه‌ها مورد تأیید قرار گرفتند.

یافته‌ها

از مجموع ۳۷۳ دانش‌آموز مورد پژوهش، ۱۶۰ نفر (۴۲/۹ درصد) پسر و ۲۱۳ نفر (۵۷/۱ درصد) دختر بودند. میانگین و (انحراف استاندارد) معدل دانش‌آموزان ۱۸/۴۸ (۱/۱۵) بود.

گویه ناکارآمدی تحصیلی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نمره بالا در این ابزار نشان‌دهنده فرسودگی تحصیلی بیشتر است و گویه‌های مربوط به حیطه ناکارآمدی تحصیلی به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. اعتبار این پرسشنامه توسط برسو و همکاران (۳۲) برای مؤلفه‌های خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، و ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۰، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و روایی آن ۰/۶۵، ۰/۵۴، ۰/۵۳ بدست آمد. اعتبار پرسشنامه در پژوهشی دیگر به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۵، ۰/۶۹ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی گزارش شد (۱۷).

ج) روش اجرا: بعد از اخذ مجوز از اداره آموزش و پرورش و انتخاب نمونه، با اجازه مدیران مدارس، پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار دانش‌آموزان گذاشته شد. جهت جلب همکاری و اعتماد شرکت‌کنندگان، ضمن برقراری رابطه حسنه، به آنها اطمینان خاطر داده شد که اطلاعات محرمانه باقی خواهد ماند. از آنها خواسته شد که نخست توضیحات ابتدایی مربوط به نحوه پاسخگویی به پرسشنامه‌ها را مطالعه کرده، سپس با نهایت حوصله و دقت به پاسخگویی به آنها بپردازند و هیچ سؤالی را بدون پاسخ نگذارند. زمان کافی

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار، کشیدگی و چولگی نمرات فرسودگی تحصیلی، حس انسجام، خوددلسوزی، و مؤلفه‌های آنها

متغیرها	Mean±SD	کشیدگی	چولگی	متغیرها	Mean±SD	کشیدگی	چولگی
ادراک‌پذیری	۱۰/۳۶±۶/۴۱	۰/۶۴۳	۰/۱۰۴	ذهن‌آگاهی	۱۱/۳۴±۵/۲۶	۰/۶۸۸	۱/۶۷
مهارپذیری	۱۰/۰۱±۶/۸۶	۱/۰۴	۰/۴۳۱	همدردی	۹/۵۱±۳/۸۱	۱/۶۲	۰/۴۳۰
معنی‌داری	۱۳/۰۹±۷/۸۰	۰/۵۳۲	۰/۶۳۲	خوددلسوزی	۶۸/۰۴±۲۲/۱۷	۰/۴۵۲	۰/۰۷۲
حس انسجام	۳۳/۴۶±۲۰/۲۷	۰/۷۵۴	۰/۷۳۲	خستگی تحصیلی	۱۴/۳۱±۴/۹۴	۰/۷۶۱	۰/۵۴۱
مهربانی به خود	۱۳/۹۹±۵/۴۵	۱/۲۱	۰/۶۲۱	بی‌علاقگی تحصیلی	۱۱/۱۶±۳/۸۶	۱/۰۲	۰/۷۲۱
خوددآوری	۱۱/۸۹±۵/۵۷	۰/۹۲۱	۱/۰۳	ناکارآمدی تحصیلی	۱۷/۱۰±۶/۰۶	۰/۳۴۴	۱/۲۳
وجه مشترک انسانی	۱۱/۵۳±۴/۳۳	۰/۶۵۴	۱/۲۱	فرسودگی تحصیلی	۴۲/۵۹±۱۴/۳۲	۰/۶۲۱	۰/۶۱۰
انزوا	۹/۷۶±۴/۲۷	۰/۳۵۴	۱/۰۳۴				

نرمال برخوردار است. به منظور بررسی رابطه بین فرسودگی تحصیلی و مؤلفه‌های آن با خوددلسوزی و حس انسجام از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

مقدار چولگی مشاهده‌شده برای متغیرها در بازه (۲، -۲) قرار دارد؛ یعنی از لحاظ کجی متغیرها نرمال بوده و توزیع آنها متقارن است. همچنین مقدار کشیدگی برای متغیرها در بازه (۲، -۲) قرار دارد که نشان می‌دهد توزیع متغیرها از کشیدگی

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای مؤلفه‌های حس انسجام، خوددلسوزی، و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱. ادراک‌پذیری															
۲. مهارت‌پذیری	۰/۸۸۸														
۳. معنی‌داری	۰/۷۵۴°	۰/۶۷۵°													
۴. حس انسجام	۰/۵۳°	۰/۴۵	۰/۶۷°												
۵. مهربانی به خود	۰/۵۳	۰/۴۳۲°	۰/۵۴۳°	۰/۶۷۵°											
۶. خودداوری	۰/۴۳۱	۰/۵۴۱	۰/۴۳۲°	۰/۵۲۱	۰/۴۳۲										
۷. وجه مشترک انسانی	۰/۶۵۴	۰/۷۴۳	۰/۴۲۱	۰/۴۶۵	۰/۶۲۱	۰/۵۴۱									
۸. انزوا	۰/۶۴۳	۰/۵۳۲	۰/۷۲۳	۰/۶۲۱°	۰/۴۲۱	۰/۶۴۲	۰/۴۳۲								
۹. ذهن‌آگاهی	۰/۶۷۵°	۰/۷۴۳	۰/۸۳۴°	۰/۴۳۲°	۰/۷۳۲	۰/۶۴۷	۰/۷۵۴	۰/۶۴۳							
۱۰. همدردی	۰/۵۴۳	۰/۶۷۴	۰/۵۴۳	۰/۵۴۲°	۰/۶۳۲	۰/۶۵۴	۰/۴۳۲	۰/۶۵۳							
۱۱. خوددلسوزی	۰/۷۳۲	۰/۸۷۲	۰/۷۲۳°	۰/۸۸۵°	۰/۵۲۳	۰/۸۴۶°	۰/۷۹۷°	۰/۷۸۵°	۰/۷۵۹°	۰/۸۳°					
۱۲. خستگی تحصیلی	۰/۷۲۳°	۰/۶۳۲	۰/۸۶۸°	۰/۸۹۶°	۰/۸۶۹	۰/۷۴۵°	۰/۵۴۳	۰/۶۴۷	۰/۷۴۲°	۰/۸۲۳	۰/۸۳۰°				
۱۳. بی‌علاقگی تحصیلی	۰/۶۵۴	۰/۷۲۱	۰/۷۶۵°	۰/۶۸۲°	۰/۶۲۲	۰/۵۹۳	۰/۶۳۲	۰/۶۵۲°	۰/۷۳۲	۰/۶۶۴	۰/۸۲۶°	۰/۸۷۴°			
۱۴. ناکارآمدی تحصیلی	۰/۶۲۲°	۰/۵۴۳	۰/۴۳۲	۰/۶۴۵°	۰/۵۳۲	۰/۶۷۵°	۰/۶۲۳	۰/۷۲۳°	۰/۴۳۲	۰/۵۴۳	۰/۸۳۰°	۰/۹۰۱°	۰/۸۸۸°		
۱۵. فرسودگی تحصیلی	۰/۸۸۰°	۰/۹۰۳°	۰/۹۰۰°	۰/۹۳۱°	۰/۹۱۱	۰/۴۰۴°	۰/۸۹۱	۰/۴۶۷°	۰/۷۸۹°	۰/۴۵۱	۰/۸۴۶°	۰/۹۶۲°	۰/۹۴۷°	۰/۹۷۴°	

**P < ۰/۰۱ *P < ۰/۰۵

جهت تبیین فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس خوددلسوزی و حس انسجام از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل رگرسیون، یک تحلیل اولیه برای بررسی مفروضه‌های رگرسیون اجرا شد. مقادیر به دست آمده برای Tolerance و VIF حاکی از آن بود که مفروضه هم‌خطی بودن، تخطی نشده است. چون که ارزش Tolerance تمام متغیرها بیش از ۰/۱ و ارزش VIF متغیرها کمتر از ۱۰ است. همچنین برای بررسی استقلال خطاها از آزمون دوربین-واتسون استفاده شد که میزان آن نشان از مستقل بودن خطاها بود.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که نمره کلی خوددلسوزی ($P < ۰/۰۱$; $r = -۰/۸۴۶$)، خرده‌مقیاس‌های خودداوری ($P < ۰/۰۱$)، ذهن‌آگاهی ($P < ۰/۰۱$; $r = -۰/۷۸۹$) و انزوا ($P < ۰/۰۵$; $r = ۰/۴۶۷$) و همچنین نمره کلی حس انسجام ($P < ۰/۰۱$; $r = -۰/۹۳۱$)، خرده‌مقیاس‌های ادراک‌پذیری ($P < ۰/۰۵$; $r = -۰/۸۸۰$) و مهارت‌پذیری ($P < ۰/۰۵$; $r = -۰/۹۰۳$) و معنی‌داری ($P < ۰/۰۱$; $r = -۰/۹۰۰$) با نمره کلی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه رابطه معناداری دارند؛ بنابراین با افزایش خوددلسوزی و حس انسجام فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه کاهش می‌یابد.

جدول ۳: نتایج مدل پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های خوددلسوزی

مدل	R	R2	R تعدیل شده	خطای استاندارد
۱	۰/۹۴۴	۰/۸۹۰	۰/۸۸۹	۴/۷۸۲۳۶

است. این خرده‌مقیاس‌ها در مجموع ۸۹ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. در جدول ۴ نتایج

با توجه به جدول ۳ ضریب همبستگی چندگانه خرده‌مقیاس‌های خوددلسوزی با فرسودگی تحصیلی، ۰/۹۴۴

تحلیل واریانس مدل برای بررسی توانایی پیش‌بینی متغیر فرسودگی تحصیلی از روی خرده‌مقیاس‌های خوددلسوزی گزارش شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیره و ضرایب رگرسیون فرسودگی تحصیلی از روی مؤلفه‌های خوددلسوزی

مدل ۱	SS	df	MS	F	Sig
رگرسیون	۶۷۹۶۱/۱۱۵	۶	۱۱۳۲۶/۸۵۲	۴۹۵/۲۵۱	
باقی‌مانده	۸۳۷۰/۷۵۷	۳۶۶	۲۲/۸۷۱		۰/۰۰۱
کل	۷۶۳۳۱/۸۷۱	۳۷۲			

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد		t(P)
	B	SE	Beta		
مهربانی به خود	-۰/۱۱۸	۰/۰۱۴	-۰/۱۶۷		-۲/۳۲۹ (۰/۰۱۲)
خودداوری	۰/۰۲۰	۰/۰۱۵	۰/۰۶۶		۱/۳۶۲ (۰/۱۳۲)
وجه مشترک انسانی	-۰/۰۹۹	۰/۲۱۱	-۰/۰۳۰		-۰/۴۳۲ (۰/۱۸۶)
انزوا	۰/۱۹۵	۰/۰۱۲	۰/۷۴۵		۱/۷۶۴ (۰/۰۰۱)
ذهن‌آگاهی	-۰/۸۶۲	۰/۱۴۵	-۰/۳۱۷		-۵/۹۶۵ (۰/۰۰۱)
همدردی بیش‌از حد	۰/۹۸۴	۰/۱۶۳	۰/۲۶۲		۶/۰۳۰ (۰/۱۷۶)
نمره کلی خوددلسوزی	-۱/۲۲۷	۰/۱۰۲	-۱/۹۰۰		-۱۲/۰۰۷ (۰/۰۰۱)

معنادار و انزوا ($\beta=۰/۷۴۵$; $p < ۰/۰۰۱$) مثبت و معنادار است؛ اما اثر خودداوری ($\beta=۰/۰۶۶$; $p < ۰/۱۳۲$)، وجه مشترک انسانی ($\beta=-۰/۰۳۰$; $p < ۰/۱۸۶$) و همدردی بیش‌از حد، ($\beta=۰/۲۶۲$; $p < ۰/۱۷۶$) معنادار نیست بنابراین هر چه قدر دانش‌آموز خوددلسوزی بیشتری داشته باشد، فرسودگی تحصیلی کمتری خواهد داشت.

با توجه به جدول ۴ نتایج آماره $F=۴۹۵/۲۵۱$ در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنی‌دار است بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که خرده‌مقیاس‌های خوددلسوزی توان پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی را دارند. همچنین اثر نمره کلی خوددلسوزی ($\beta=-۰/۱۶۷$; $p < ۰/۰۰۱$)، مهربانی به خود ($\beta=-۰/۱۶۷$; $p < ۰/۰۰۱$) و ذهن‌آگاهی ($\beta=-۰/۳۱۷$; $p < ۰/۰۰۱$) منفی و

جدول ۵: نتایج مدل پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های حس انسجام

مدل	R	R2	R تعدیل شده	خطای استاندارد
۱	۰/۹۳۲	۰/۸۶۸	۰/۸۶۷	۵/۲۲۲

تحلیل واریانس مدل برای بررسی توانایی پیش‌بینی متغیر فرسودگی تحصیلی از روی خرده‌مقیاس‌های حس انسجام گزارش شده است.

با توجه به نتایج جدول ۵ ضریب همبستگی چندگانه خرده‌مقیاس‌های حس انسجام با فرسودگی تحصیلی، $۰/۹۳۲$ است. این خرده‌مقیاس‌ها در مجموع ۸۶ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. در جدول ۶ نتایج

جدول ۶: نتایج تحلیل واریانس و ضرایب رگرسیون فرسودگی تحصیلی از روی مؤلفه‌های حس انسجام

مدل ۱	SS	df	MS	F	Sig
رگرسیون	۶۶۲۶۸/۳۶۸	۳	۲۲۰۸۹/۴۵۶	۸۰۹/۹۵۷	
باقی‌مانده	۱۰۰۶۳/۵۰۴	۳۶۹	۲۷/۲۷۲		۰/۰۰۱
کل	۷۶۳۳۱/۸۷۱	۳۷۲			

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد		t(P)
	B	SE	Beta		
ادراک‌پذیری	-۰/۰۱۸	۰/۰۱۴	-۰/۰۶۷		-۱/۳۲۹ (۰/۰۰۳)
مهارت‌پذیری	۰/۱۵۷	-۰/۱۳۰	-۰/۰۶۲		-۰/۸۲۹ (۰/۴۰۸)
معناداری	۰/۱۵۹	-۰/۲۴۷	-۰/۱۱۱		۱/۵۴۸ (۰/۱۲۳)
نمره کلی حس انسجام	-۰/۶۹۰	۰/۰۸۴	-۰/۹۷۷		-۸/۱۸۷ (۰/۰۰۱)

عملکرد تحصیلی دانشجویان پرداختند و نشان دادند که خوددلسوزی در تعامل با نقش واسطه‌ای هوش شخصی در تبیین عملکرد تحصیلی دانشجویان نقش دارد. در پژوهش کرد و باباخانی (۱۷) مشخص شد که ذهن آگاهی و خوددلسوزی به عنوان سازه‌های مثبت، نقش بسزایی در کاهش تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دارند. همچنین در مطالعات قبلی آشکار شد که خوددلسوزی یکی از مهمترین مؤلفه‌های سلامت روانی است که با علاقه ذاتی به یادگیری و راهبردهای مقابله‌ای سالم بعد از شکست در یک امتحان مرتبط است (۱۲). ذهن آگاهی می‌تواند با تأثیر بر جنبه خستگی هیجانی مرتبط با فرسودگی تحصیلی، از آن بازداری کند (۱۶). ذهن آگاهی بدان معناست که شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال معطوف کند و واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونی‌اش درک کند. وقتی فرد آگاهی حضور ذهن داشته باشد، در مواجهه با تنیدگی‌های تحصیلی قادر خواهد بود با دقت بیشتری افکار خود را رصد کند و بدون بیزاری و قضاوت در مورد آنها به مقابله بپردازد (۱۶). همچنین خوددلسوزی به مثابه یک صفت روان‌شناختی مثبت تمایل بیشتری به بهبود شرایط، پذیرش توانایی‌ها و بهزیستی روانی فرد دارد و آنهایی که از سطح بالایی از خوددلسوزی برخوردارند معمولاً از مهربانی به خود و حس مشترک انسانی مانند نوع‌دوستی بهره می‌برند که این ویژگی موجبات سلامت روانی و ایجاد انگیزه درونی برای رشد و بالندگی را فراهم می‌کند (۱۷). در نتیجه می‌توان چنین تبیین کرد که

با توجه به جدول ۶ نتایج آماره $F=۸۰۹/۹۵۷$ در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنی‌دار است بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که خرده‌مقیاس‌های حس انسجام توان پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی را دارند. همچنین اثر نمره کلی حس انسجام ($\beta = -۰/۹۷۷$; $p < ۰/۰۰۱$) و ادراک‌پذیری ($\beta = -۰/۰۶۷$; $p < ۰/۰۰۳$) منفی و معنادار است. اما اثر مهارت‌پذیری ($\beta = -۰/۰۶۲$; $p < ۰/۴۰۸$) و معناداری ($\beta = -۰/۱۱۱$; $p < ۰/۱۲۳$) معنادار نیست بنابراین هر چه قدر دانش‌آموز حس انسجام بیشتری داشته باشد، فرسودگی تحصیلی کمتری خواهد داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه بر اساس متغیرهای خوددلسوزی و حس انسجام انجام شد. نتایج ضرایب همبستگی نشان داد که فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه با نمره کلی خوددلسوزی و ذهن آگاهی رابطه مثبت و معنادار و با خوددلسوزی و انزوای رابطه منفی و معنادار دارد؛ بنابراین یافته‌ها از وجود ارتباط بین خوددلسوزی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان حمایت کرده‌اند. پژوهشی که به طور مستقیم با این نتایج همخوان باشد یافت نشد، اما مطالعاتی هستند که به طور ضمنی می‌توان چنین نتایجی را از آنها استنتاج کرد (۱۵-۲۰). صبحی و همکاران (۱۸) در پژوهشی به بررسی نقش خوددلسوزی، حس انسجام و هوش شخصی در رابطه با

در ارتباط با رابطه بین حس انسجام و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان، نتایج ضرایب همبستگی نشان داد نمره کلی حس انسجام و همچنین خرده‌مقیاس‌های آن به طور منفی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مرتبط است. همچنین نتایج نشان داد که ۸۶ درصد از نمرات فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را حس انسجام به ویژه مؤلفه ادراک‌پذیری توجیه می‌کند؛ بنابراین یافته‌ها از وجود ارتباط بین حس انسجام با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان حمایت کرده‌اند. پژوهشی که به طور مستقیم با این نتایج همخوان باشد یافت نشد، اما مطالعاتی هستند که می‌توان چنین نتایجی را از آنها استنتاج کرد (۱۸، ۲۳-۲۶). پژوهش‌ها نشان داده‌اند دانش‌آموزانی که حس انسجام بیشتری دارند انگیزه بیشتری برای یادگیری و مشارکت در فعالیت‌های کلاسی دارند (۲۴) و از راهبردهای یادگیری خودنظم‌جویی استفاده می‌کنند که امکان موفقیت تحصیلی آنها را افزایش می‌دهد (۲۶). از سوی دیگر حس انسجام بستر باورهای مثبت واقع‌بینانه‌ای را در فرد فراهم می‌کند که با تعدیل تنیدگی، به کارگیری توانایی‌ها و استفاده از فرصت‌های موجود برای ارتقا و شکوفایی خود، نقش بسزایی در بهبود عملکرد افراد می‌تواند داشته باشد (۲۵). از این رو دانش‌آموزان با حس انسجام بالا، به دلیل معنادار بودن و قابل درک بودن تلاش‌هایشان از سلامت روانی بالایی برخوردار خواهند شد که زمینه‌ای برای پیشرفت و موفقیت تحصیلی آنها خواهد شد و مانع از این می‌شود که دچار فرسودگی تحصیلی شوند. در مجموع با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان گفت که خوددلسوزی و حس انسجام با فراهم کردن راهبردهای مقابله‌ای مؤثر هنگام مواجهه با تنیدگی‌های تحصیلی و ایجاد انگیزه تحصیلی در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان و کاهش فرسودگی تحصیلی آنها تأثیر می‌گذارند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز روبه‌رو بود. از جمله اینکه شرکت‌کنندگان این پژوهش در مقطع دبیرستان مشغول به تحصیل بودند، بنابراین تعمیم نتایج به دانش‌آموزان دیگر

دانش‌آموزان با خوددلسوزی، ذهن‌آگاهی و مهربانی به خود بالا، میزان کمتری از فرسودگی تحصیلی را نشان خواهند داد. همچنین نتایج نشان داد که ۸۹ درصد از واریانس نمرات فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را خوددلسوزی به ویژه مؤلفه‌های مهربانی به خود و ذهن‌آگاهی تبیین می‌کند. از پژوهش‌های همسو با این پژوهش می‌توان به یافته‌های صبحی و همکاران (۱۸) و کرد و باباخانی (۱۷) اشاره کرد. خوددلسوزی با افزایش ارتباط اجتماعی و کاهش انتقاد از خود به کاهش نشخوار فکری، کاهش سرکوب فکر، اضطراب و کاهش فشار روانی و تعادل روانی افراد منجر می‌شود؛ بنابراین انعطاف‌پذیری در افکار و مهربانی با خود موجب می‌شود که افراد نسبت به خود قضاوتی واقع‌بینانه داشته باشند و نارسایی‌های عملکرد خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند و تصمیمات مناسب را برای رفع آن اتخاذ نمایند. از سوی دیگر شناسایی نقاط قوت آنها موجب ارتقای حرمت خود شده و در عملکرد بعدی آنها اثر بسیار مثبت و فزاینده‌ای دارد. دانش‌آموزان با اتکا به این اطمینان روانی، می‌توانند بر اعمال و رفتار خود تمرکز بیشتری داشته باشند و آن را به خوبی مدیریت کنند. توجه به مشترکات انسانی، می‌تواند موجب ایجاد احساس هم‌سرنوشتی با دیگران شود و از قضاوت‌های تند و افراطی نسبت به خود که مختل‌کننده عملکرد مناسب است، جلوگیری کند. کاهش انزوای روانی باعث می‌شود که زمینه تعامل بیشتر با دیگران و کسب تجارب یادگیری متنوع برای افراد فراهم شود. خردمندانه و هوشیارانه عمل کردن به جای همنوایی مستمر با دیگران و موقعیت‌ها، می‌تواند افرادی مستقل بسازد که مسئولیت کار و فعالیت خود را در فرایند یادگیری بپذیرند و برای پیشرفت تحصیلی خود به طور مستمر تلاش کنند و به یادگیرندگان خود راهبر تبدیل شوند (۱۳). براساس آنچه که گفته شد می‌توان نتیجه گرفت که خوددلسوزی، ذهن‌آگاهی و مهربانی به خود می‌تواند به طور معکوس، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین کند.

مقاطع باید با احتیاط صورت بگیرد. استفاده از مقیاس‌های خودگزارشی محدودیت دیگر این پژوهش است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود از روش‌های دیگر جمع‌آوری اطلاعات همچون مصاحبه (فردی، خانوادگی) و مشاهده استفاده شود تا اطلاعات کامل‌تر و دقیق‌تر به دست آید. همچنین استفاده از طرح پژوهش توصیفی که امکان استنباط علی را فراهم نمی‌کند، از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود، از این‌رو پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های دیگر اثربخشی آموزش ویژگی خوددلسوزی و حس انسجام در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گیرد.

تشکر و قدردانی: این پژوهش به طور مستقل انجام شده است و مجوز اجرای آن بر روی دانش‌آموزان از سوی آموزش و پرورش شهرستان اردبیل به شماره ۷۲۳۱/۵۸۲ در سال ۱۳۹۵ صادر شد. بدین وسیله از مسئولین محترم آموزش و پرورش شهرستان اردبیل و از دانش‌آموزانی که در پژوهش شرکت کرده‌اند و همچنین مسئولین مدارس تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تضاد منافع: بدین وسیله اعلام می‌شود که این مطالعه هیچگونه تضاد منافی را برای نویسندگان به دنبال نداشته است.

References

- Ghadampour E, Farhadi A, Naghibeiranvand F. The Relationship among academic burnout, academic engagement and performance of students of Lorestan University of medical sciences. *Research in Medical Education*. 2016; 8(2): 60-68. [Persian]. [\[link\]](#)
- Zhang Y, Gan Y, Cham H. Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Pers Individ Dif*. 2007; 43(6): 1529-1540. [\[link\]](#)
- Shin H, Puig A, Lee J, Lee JH, Lee SM. Cultural validation of the Maslach burnout inventory for Korean students. *Asia Pac Educ Rev*. 2011; 2(4): 633-639. [\[link\]](#)
- Qinyi T, Jiali Y. An analysis of the reasons on learning burnout of junior high school students from the perspective of cultural capital theory: A case study of Mengzhe town in Xishuangbanna, China. *Procedia - Soc and Behav Sci*. 2012; 46: 3727-3731. [\[link\]](#)
- Salmela-Aro K, Upadyaya K. Developmental trajectories of school burnout: Evidence from two longitudinal studies. *Learn Individ Differ*. 2014; 36: 60-68. [\[link\]](#)
- Behroozi N, Shahani Yeylaq M, Pourseyed SM. Relationship between perfectionism, perceived stress and social support with academic burnout. *Journal Management System*. 2013; 5(20): 83-102. [Persian]. [\[link\]](#)
- Tamanaee Far MR, Sedigh Arfaee F, Akhavan Hejazi ZS. The relationship among academic burnout with mental health and spiritual intelligence. *Journal of Educational Psychology Studies*. 2015; 11(19): 61-90. [Persian]. [\[link\]](#)
- Adriaenssens J, De Gucht V, Maes S. Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: a systematic review of 25 years of research. *Int J Nurs Stud*. 2015; 52(2): 649-661. [\[link\]](#)
- Modin B, Östberg V, Toivanen S, Sundell K. Psychosocial working conditions, school sense of coherence and subjective health complaints. A multilevel analysis of ninth grade pupils in the Stockholm area. *J Adolesc*. 2011; 34(1): 129-139. [\[link\]](#)
- Neff KD. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003; 2(3): 85-101. [\[link\]](#)
- Peterson LE. Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Pers Individ Dif*. 2014; 56: 133-138. [\[link\]](#)
- Neff KD, Hsieh YP, Dejitterat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*. 2005; 4(3): 263-287. [\[link\]](#)
- Allen AB, Leary MR. Self-compassion, stress, and coping. *Soc Personal Psychol Compass*. 2010; 4(2): 107-118. [\[link\]](#)
- Breines JG, Chen S. Self-compassion increases self-improvement motivation. *Perso Soci Psychol Bull*. 2012; 38(9): 1133-1143. [\[link\]](#)
- Kyeong LW. Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burnout and psychological health in Korean cyber university students. *Pers Individ Dif*. 2013; 54(8): 899-902. [\[link\]](#)
- Hassannia S, Fouladchang M. Mindfulness in the relationship between perception of learning environment and academic burnout: Structural equation modeling. *Journal of Developmental Psychology*. 2015; 12(45): 61-73. [Persian]. [\[link\]](#)
- Kord B, Babakhani A. The role of self-compassion and mindfulness in predicting the female students academic stress. *Journal of Educational Psychology Studies*. 2016; 13(24): 109-126. [Persian]. [\[link\]](#)
- Sobhi N, Ghaffari M, Molae M. Modeling the correlations between students' sense of coherence, self-compassion and academic performance: the mediating role of personal intelligence. *Iranian Journal of Medical Education*. 2016; 16(17): 165-175. [Persian]. [\[link\]](#)
- Cheraghian H, Zarei Faskhodi B, Heidari N, Yari Sharifi P. Self-compassion as a relationship moderator between academic burnout and mental health in students. *International Journal Academic Research in Progressive Education and Development*. 2016; 5(2): 128-138. [\[link\]](#)
- Michael D, Barnett JF. Narcissus, exhausted: self-compassion mediates the relationship between narcissism and school burnout. *Pers Individ Dif*. 2016; 97: 102-108. [\[link\]](#)

21. Antonovsky A. The structure and properties of the sense of coherence scale. *Soc Sci Med*. 1993; 36(6): 725-733. [\[link\]](#)
22. Foureur M, Besley K, Burton G, Yu N, Crisp J. Enhancing the resilience of nurses and midwives: pilot of a mindfulness based program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress. *Contemp Nurse*. 2013; 45(1): 114-125. [\[link\]](#)
23. Mikaeili N, Afrooz GH, Gholizade L. The relationship of self-concept and academic burnout with academic performance of girl students. *Journal of School Psychology*. 2013; 1(4): 90-103. [Persian]. [\[link\]](#)
24. Grayson JP. Sense of coherence and academic achievement of domestic and international students: a comparative analysis. *Higher Education*. 2008; 56(4): 473-492. [\[link\]](#)
25. Holmberg S, Thelin A, Stiernstrom EL. Relationship of sense of coherence to other psychosocial indices. *European Journal of Psychological Assessment*. 2004; 20: 227-236. [\[link\]](#)
26. Salamonson Y, Ramjan LM, Den Nieuwenhuizen, SV, Metcalfe L, Chang S, Everett B. Sense of coherence, self-regulated learning and academic performance in first year nursing students: A cluster analysis approach. *Nurse Educ Pract*. 2016; 17:208-213. [\[link\]](#)
27. Basharpour S. Psychometric properties of the Persian version of the self-compassion scale in university students. *Journal of Research Psychological Health*. 2014; 7(2):64- 75. [Persian]. [\[link\]](#)
28. Rohani C, Khanjari S, Abedi HA, Oskouie F, Langius- Eklöf A. Health index, sense of coherence scale, brief religious coping scale and spiritual perspective scale: Psychometric properties. *J Adv Nurs*. 2010; 66(12):2796- 2806. [\[link\]](#)
29. Lustig DC, Rosenthal DA., Strauser DR, Haynes K. The relationship between sense of coherence and adjustment in persons with disabilities. *Rehabilitation Counseling Bulletin*. 2000; 43(3), 134-141. [\[link\]](#)
30. Vifladdt A, Simonsen BJ, Lydersen S, Farup PG. The association between patient safety culture and burnout and sense of coherence: A cross-sectional study in restructured and not restructured intensive care units. *Intensive Crit Care Nurs*. 2016; 36: 26-34. [\[link\]](#)
31. Mahammadzadeh A, Poursharifi H, Alipour A. Validation of Sense of Coherence (SOC) 13- item scale in Iranian sample. *Procedia- Social and Behavioral*. 2010; 5: 1451- 1455. [\[link\]](#)
32. Bresó E, Salanova M, Schoufeli B. In search of the third dimension of burnout. *Applied psychology*. 2007; 56(3): 460-472. [\[link\]](#)

Explaining Students' Academic Burnout Based on Self-Compassion and Sense of Coherence

Mohammad Narimani¹, Sanaz Einy^{*2}, Ramin Tagavy³

1. Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Moohghegh Ardabili, Ardabil, Iran
2. Ph.D. Student of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Moohghegh Ardabili, Ardabil, Iran
3. M.A. Student of Clinical Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran

Received: October 22, 2017

Accepted: January 27, 2018

Abstract

Background and Purpose: Academic burnout is one of the important indicators of mental health among educated people and has negative effects on the psychological well-being of students and their families. The purpose of this study was explaining students' academic burnout based on self-compassion and sense of coherence.

Method: The research method was descriptive and correlational. The sample consisted of 373 students in Ardebil city in the academic year of 2016-2017 who were selected by multi-stage cluster sampling. *Academic burnout scale* (Berso et al, 1997), *sense of coherence questionnaire* (Antonovsky, 1987) and *self-compassion scale* (Neff, 2003) were used as a research tools. Data were analyzed using Pearson correlation test and multiple regression analysis.

Results: The effect of comprehensibility ($\beta = -0.067$: $p < 0.003$), self-kindness ($\beta = -0.167$: $p < 0.012$), mindfulness ($\beta = -0.317$: $p < 0.001$) on academic burnout is positive and significant and effect of isolation ($\beta = 0.745$: $p < 0.001$) on academic burnout is negative and significant. In addition, self-compassion and sense of coherence predicted 89% and 86% of variance of academic burnout scores of students ($p < 0.001$).

Conclusion: Based on the results of this study, self-compassion and sense of coherence by providing effective coping strategies in the face of academic stress and creating academic motivation affect students' academic achievement and reduce their academic burnout.

Keywords: Academic burnout, self-compassion, sense of coherence, student

Citation: Narimani M, Einy S, Tagavy R. Explaining students' academic burnout based on self-compassion and sense of coherence. Quarterly Journal of Child Mental Health. 2018; 5(1): 36-47.

***Corresponding author:** Sanaz Einy, Ph.D. Student of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Moohghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
Email: Sanaz.einy@yahoo.com Tel: (+98) 045-31505005