



The Protective Role of Psychological Flexibility and Self-Direction with the Mediation of Mindfulness in Entrance Exam Students' Academic Burnout

Maryam Esmaeili¹  Seyed Davood Hosseini Nasab²  & Marziyeh Alivandi Vafa³ 

¹ Ph.D. student in Educational Psychology, Faculty of Humanities, Azad University, Tabriz Branch, Tabriz, Iran. maryamesmaeili1995.3@gmail.com

² Corresponding Author, Professor of Educational Psychology, Faculty of Humanities, Azad University, Tabriz Branch, Tabriz, Iran. dr.hoseininasab1234@gmail.com

³ Assistant Professor of Psychology, Faculty of Humanities, Azad University, Tabriz Branch, Tabriz, Iran. Dr.vafa.a@gmail.com

Abstract

Students who take Entrance examination experience different challenges in their academic path in the Entrance examination year. One of the most important obstacles to their success is academic burnout. Based on this, the current research seeks to find a causal model of academic burnout based on psychological flexibility and self-direction with the mediation of mindfulness in entrance exam students. For this purpose, among the 805 entrance exam students of Malekan city, 264 people were selected according to Morgan's table and with the proportional stratified random method, and completed the academic burnout questionnaires of Moslesh (1981), psychological flexibility of Ben Itzhak, Bluevstein and Moore (2014), Self-leadership completed Houghton and Neck (2002) and mindfulness by Bauer et al. (2006). The obtained data were tested using with SMORT-PLS software and structural equation modeling with partial least squares (PLS). The results indicated the direct effect of psychological flexibility and self-direction on academic burnout, as well as their indirect effect through mindfulness on academic burnout. According to the obtained results, by increasing the level of psychological flexibility and self-direction of entrance exam students, it is possible to prevent them from suffering from academic burnout or reduce their level of academic burnout.

Keywords: academic burnout; psychological flexibility; self-direction; mindfulness.

Received: 2024-11-19; Received in revised form: 2024-12-29; Accepted: 2025-02-04; Published Online: 2025-02-04

How To Cite: Esmaeili, M., & Others (2025)., The Protective Role of Psychological Flexibility and Self-Direction with the Mediation of Mindfulness in Entrance Exam Students' Academic Burnout, *Journal of Research in Instructional Methods*, 3 (1), 73-88. doi: <https://doi.org/10.22091/jrim.2025.11686.1141>

Published by: University of Qom

© The Author(s)

Article type: Research

Introduction

Students are one of the most important assets of any society, and with their progress, they can lead to the progress of society. Every year, many students in the country participate in university entrance exams, and success in these exams can guarantee success in various aspects of their lives. Students face various challenges in their educational journey, which sometimes act as obstacles to their success. One of the challenges that students may face is academic burnout. Academic burnout can cause a student to fail academically and, as a result, to fail in various aspects of their lives. Academic burnout refers to feeling tired because of academic demands, having a pessimistic attitude toward the educational environment, and feeling incompetent as a student. Academic burnout can be attributed to various factors, including psychological flexibility, self-direction, and mindfulness. In this study, causal modeling of academic burnout based on psychological flexibility and self-direction with the mediation of mindfulness was conducted among college entrance exam students.

Findings

First, the reliability and validity of the measurement tools and research constructs were examined as appropriate. Then, to check the relationship between the hidden variables, the tested model of the research based on the path coefficients and t-statistics was drawn. To check the reliability of the model, the coefficient (R^2) was used, and to check the fit of the structural model, the index (Q^2) was used, and to check the general desirability of the model, the index (GOF) was used, and the explanatory power, prediction, and desirability of the model were confirmed. To investigate the direct effects of psychological flexibility and self-direction on academic burnout, the value of the t statistic was used, with its value being greater than 2.58 in both hypotheses, thus both hypotheses were confirmed. To investigate the indirect effects of psychological flexibility and self-direction through the mediation of mindfulness on academic burnout, the Sobel test was used, and the VAF index was used to show the contribution of the indirect effect to the total effect. The value of z statistic was greater than 2.58 in both hypotheses, so both hypotheses were confirmed. The VAF index value for the indirect effect of psychological flexibility on academic burnout was 0.359, and for the indirect effect of self-direction on academic burnout was 0.460, that is, 35% of the total effect of psychological flexibility and 46% of the total effect of self-direction on burnout. Education is explained through the mediation of mindfulness.

Conclusion

The findings revealed that psychological flexibility and self-direction have a direct effect on academic burnout. Students who, in the face of challenges, proceed in their own way without insisting on them, and students who can use self-direction strategies in challenging and difficult situations, will experience a lower degree of academic burnout. Therefore, by increasing students' psychological flexibility and teaching them self-direction, it is possible to reduce their academic burnout or prevent them from experiencing academic burnout. Furthermore, the findings of the research demonstrated that psychological flexibility and self-direction with the mediation of mindfulness have an indirect effect on academic burnout. According to these findings, by increasing students' psychological flexibility and self-direction, their level of mindfulness increases, which in this way reduces their level of burnout. Thus, by increasing each of them through mindfulness, the level of academic burnout can be reduced.

Resources

- Hyun, S., Lee, H., Choi, Y., & Kang, S. (2022). The Effects of Coping Flexibility and Proactive Coping on Academic Burnout of College Students: Focusing on Hierarchical Regression Analysis. *Korean Association for Learner-Centered Curriculum and Instruction*.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology. Science and Practice*, 10(2), 144-156 .

- Leupold, C., Lopina, E., & Erickson, J. (2020). Examining the Effects of Core Self-Evaluations and Perceived Organizational Support on Academic Burnout Among Undergraduate Students. *Psychological Reports, 123*, 1260 - 1281.
- Negahdari, S., & Seif, M. (2022). Presenting a causal model of cognitive flexibility and addiction to social networks: the mediating role of self-efficacy, psychological well-being, and cognitive empathy among secondary school students in Shiraz. *Social Cognition, 11*(22), 53-65. [In Persian]
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2008). Depressive symptoms and school burnout during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 6*(3), 34-45.
- Siegel, R. (2016). *Mindfulness: A solution to everyday problems* (M. Kashmiri & P. Jalali, Trans.), *Tehran*: Arjmand Publications. [In Persian]
- Yu, W., Yang, S., Chen, M., Zhu, Y., Meng, Q., Yao, W., & Bu, J. (2022). School Psychological Environment and Learning Burnout in Medical Students: Mediating Roles of School Identity and Collective Self-Esteem. *Front. Psychol, 13*:851912.



نقش محافظت‌کننده انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودرهبی با میانجی‌گری ذهن آگاهی در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان کنکوری

مریم اسماعیلی^۱ , سید داود حسینی نسب^۲  و مرضیه علیوندی وفا^۳ 

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تبریز، تبریز، ایران. maryamesmaeili1995.3@gmail.com

^۲ نویسنده مسئول، استاد روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تبریز، تبریز، ایران. dr.hoseininasab1234@gmail.com

^۳ استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تبریز، تبریز، ایران. Dr.vafa.a@gmail.com

چکیده

دانش‌آموزان کنکوری، در مسیر تحصیلی خود در سال کنکور چالش‌های متفاوتی را تجربه می‌کنند. یکی از مهمترین موانع موفقیت آنها که ممکن است با آن مواجه شوند، فرسودگی تحصیلی می‌باشد. براین اساس، پژوهش حاضر به دنبال مدل یابی علی فرسودگی تحصیلی براساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودرهبی با میانجی‌گری ذهن آگاهی در دانش‌آموزان کنکوری می‌باشد. برای این منظور از بین ۸۰۵ دانش‌آموز کنکوری شهرستان ملکان، ۲۶۴ نفر باتوجه به جدول مورگان و با روش تصادفی طبقه‌ای نسبتی انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌های فرسودگی تحصیلی مسلش (۱۹۸۱)، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بن ایتزاک، بلووستین و مور (۲۰۱۴)، خودرهبی هافتون و نک (۲۰۰۲) و ذهن آگاهی بائر و همکارانش (۲۰۰۶) را تکمیل کردند. داده‌های به‌دست‌آمده با نرم افزار -SMORT PLS و با روش مدل‌سازی معادلات ساختاری با کمترین مربعات جزئی (PLS) مورد آزمون قرار گرفت. نتایج به‌دست‌آمده حاکی از تأثیر مستقیم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودرهبی بر فرسودگی تحصیلی و هم چنین تأثیر غیرمستقیم آنها از طریق ذهن آگاهی بر فرسودگی تحصیلی بود. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌توان با افزایش میزان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودرهبی دانش‌آموزان کنکوری از ابتلای آنها به فرسودگی تحصیلی جلوگیری کرد و از میزان فرسودگی تحصیلی آنها کاست.

کلیدواژه‌ها: فرسودگی تحصیلی؛ انعطاف‌پذیری روان‌شناختی؛ خودرهبی؛ ذهن آگاهی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۲۹؛ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۱۶؛ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۳/۱۱/۱۶

استناد: اسماعیلی، مریم؛ حسینی نسب، سید داود و علیوندی وفا، مرضیه. (۱۴۰۳). نقش محافظت‌کننده انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودرهبی با میانجی‌گری

ذهن آگاهی در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان کنکوری، *پژوهش در روش‌های آموزش*، ۳ (۱)، ۷۳-۸۸. doi:

<https://doi.org/10.22091/jrim.2025.11686.1141>

مقدمه

دانش‌آموزان هر کشور از مهمترین سرمایه‌های کشور هستند که هر سال تعداد قابل توجهی از آنان در آزمون ورودی دانشگاه‌ها با عنوان کنکور شرکت می‌کنند. موفقیت در این آزمون می‌تواند متضمن پیروزی در ابعاد زیادی از زندگی آینده هر فرد باشد؛ بنابراین تلاش برای موفقیت در کنکور و رفع موانع موفقیت در آن ضروری می‌باشد (سجادی و همکاران، ۱۳۹۶). عوامل مختلفی در موفقیت و شکست تحصیلی دانش‌آموزان کنکوری دخیل هستند که برخی از آنها موجب موفقیت فرد و برخی مانع موفقیت آنان می‌شوند. از عواملی که موجب شکست دانش‌آموزان در مسیر تحصیلی و کنکور می‌شود می‌توان به فرسودگی تحصیلی^۱ اشاره کرد. حالت فرسودگی تحصیلی به این صورت است که فرد از نظر هیجانی خسته است و نسبت به فعالیت‌های درسی حس بدبینی و نسبت به خودش احساس ناکارآمدی و عدم شایستگی کافی دارد. افراد در محیط‌های آموزشی برای دستیابی به اهداف آموزشی خود با چالش‌های زیادی روبه‌رو هستند؛ هنگامی که چنین چالش‌هایی به صورت منفی در نظر گرفته شوند، تأثیر مخربی بر انگیزه، عملکرد تحصیلی و رفاه روانی فراگیران خواهند داشت (جیا^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). فرسودگی تحصیلی به احساس خستگی به خاطر تقاضای درسی، داشتن یک نگرش بدبینانه نسبت به محیط آموزشی و احساس بی‌کفایتی به عنوان یک دانش‌آموز اطلاق می‌گردد (شائوفلی^۳ و همکاران، ۲۰۰۲).

فرسودگی تحصیلی حالتی است که به نظر می‌رسد که دانش‌آموزان در عملکرد تحصیلی و اجتماعی خود از نبود انگیزه لازم گلیایه دارند، آنها در شرایط بحرانی قادر به ایجاد خلاقیت و انطباق سریع نیستند و معمولاً در شرایط بحرانی با شکست مواجه می‌شوند و این شکست را ناشی از منابع بیرونی می‌دانند. این دانش‌آموزان به همین دلیل نسبت دادن بیرونی دچار حالت عدم تعهد نسبت به فعالیت‌های خود می‌شوند (ساعتی و همکاران، ۱۴۰۰).

فرسودگی تحصیلی به نگرش‌ها و رفتارهای منفی ناشی از فشار بیش از حد یا عدم علاقه به یادگیری اشاره دارد که اغلب با اضطراب^۴، خستگی، افسردگی^۵ و عزت نفس پایین^۶ همراه است. فرسودگی تحصیلی علاوه بر تأثیر بر عملکرد تحصیلی می‌تواند به مشکلات روانی و رفتاری مانند ترک تحصیل، اختلال خوردن و ... منجر شود (یو^۷ و همکاران، ۲۰۲۲).

فرسودگی تحصیلی یکی از مشکلات رایج در محیط‌های آموزشی است که درصد قابل توجهی از فراگیران از آن رنج می‌برند براساس مطالعات انجام شده، فرسودگی تحصیلی علاوه بر تأثیر منفی بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی، مشکلات روانی را نیز افزایش می‌دهد و می‌تواند عاملی کلیدی در تأثیرگذاری بر روابط آینده باشد (دهانی و ناستی زایی، ۱۴۰۰).

پژوهش‌ها نشان داده است که فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی در ارتباط است. پژوهش‌های مزروقی، حیدری، ۱۳۹۲؛ سالملا - آرو و ساولانین^۸، ۲۰۰۸؛ سالملا - آرو، ساولانین و هالوپاینن^۹، ۲۰۰۸؛ یانگ و فران^{۱۰}، ۲۰۰۵ وجود رابطه معکوس بین فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی را نشان دادند. نگهداری و صیف (۱۴۰۱)؛ عرب جعفری و همکاران (۱۴۰۰)؛ هیون^{۱۱} (۲۰۲۲)؛ وی^{۱۲} و همکاران (۲۰۲۱)؛ لویولد^{۱۳} و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیقات خود به وجود رابطه بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با فرسودگی تحصیلی پی بردند. نصراصفنهانی و همکاران (۱۳۹۵)؛ عباسی‌رستمی (۱۳۹۳)؛ اسمیتی کرای و اسمیتی

¹ academic burnout

² Jia

³ Schaufeli

⁴ anxiety

⁵ depression

⁶ low self-esteem

⁷ Yu

⁸ Salma-Aro & Savolainen

⁹ Salma-Aro & Savolainen & Holopainen

¹⁰ Yang & Fran

¹¹ Hyun

¹² Wei

¹³ Leupold

کرای^{۱۴}(۲۰۲۴)؛ مکفرسون^{۱۵} و همکاران (۲۰۲۲)؛ الوی و پاتیل^{۱۶}(۲۰۱۴) در پژوهش‌های خود به وجود رابطه بین خودرهبی و فرسودگی تحصیلی پی بردند. اکبرپوربنی محسنی و همکاران (۱۴۰۲)؛ مهدی و همکاران (۱۴۰۱)؛ کوپنبرگ^{۱۷} و همکاران (۲۰۲۴)؛ ماریس^{۱۸} و همکاران (۲۰۲۰) به اثر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر فرسودگی تحصیلی از طریق ذهن‌آگاهی پی بردند. ملیک و آنابی^{۱۹}(۲۰۲۲)؛ فندل^{۲۰} و همکاران (۲۰۱۹) هم در پژوهش‌های خود اثر خودرهبی بر فرسودگی تحصیلی از طریق ذهن‌آگاهی را تأیید کردند.

فرسودگی تحصیلی حالتی است که امروزه در محیط‌های آموزشی تعداد قابل‌توجهی از دانش‌آموزان از آن رنج می‌برند (شریفی فرد و همکاران، ۱۳۹۳). با توجه به تأثیراتی که فرسودگی تحصیلی می‌تواند بر دانش‌آموزان، به‌خصوص دانش‌آموزان کنکوری که در شرایط چالش‌برانگیزی قرار دارند، داشته باشد؛ بنابراین باید تلاش کرد که دانش‌آموزان در مسیر کنکور خود بدون اینکه دچار فرسودگی شوند در جهت اهداف خود پیش روند. عوامل مختلفی می‌تواند در به‌وجود آمدن و میزان فرسودگی تحصیلی دخیل باشند و مطالعه در مورد هر یک از عوامل دخیل می‌تواند راهگشا باشد. طبق مطالعاتی که صورت گرفته است فرسودگی تحصیلی تحت‌تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد که یکی از آنها انعطاف‌پذیری روان‌شناختی^{۲۱} می‌باشد.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی شاخصی چندعاملی است که در موارد زیادی از بخش‌های زندگی مؤثر است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یعنی انسان در لحظه حال، آگاهانه و براساس موقعیت و طبق ارزش‌های انتخاب شده خود، رفتار خود را تداوم یا تغییر دهد؛ این بدان معنا است که فرد به جای انگیزه‌ها، افکار و احساسات کوتاه‌مدت برای ارزش‌ها و اهداف بلند مدت خود عمل کند. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی حاصل شش فرآیند پذیرش، گسلش شناختی، در زمان حال بودن، خودزمینه‌ای، ارزش‌ها و فعالیت متعهدانه است (هیز^{۲۲} و همکاران، ۲۰۰۶).

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌عنوان توانایی تغییر آمایه‌های شناختی با هدف سازش با محرک‌های در حال تغییر محیطی تعریف شده و به‌میزان تجربه‌پذیری فرد در مقابل تجارت درونی و بیرونی اشاره دارد. این عامل نیازمند توانایی برقراری ارتباط با حال و نیروی جداسازی شخص از افکار و تجارب درونی دارد. افراد دارای توانایی تفکر انعطاف‌پذیر به‌صورت مثبتی ساختار فکری خود را متناسب با محیط تنظیم و تغییر داده و موقعیت‌های پرتنش و استرس‌زا با پذیرش و تحمل پشت سر می‌گذارند (موحد نژاد و همکاران، ۱۴۰۰). عامل دیگری که می‌تواند با فرسودگی تحصیلی در ارتباط باشد خودرهبی^{۲۳} فرد است.

خودرهبی یک رویکرد شهودی خودتوسعه است؛ به عبارت دیگر خودرهبی یک فرآیند فعال است که فرد با تکیه بر شهود و با آگاهی از خود، تلاش می‌کند تا بهترین نسخه از خود را بسازد. خودرهبی ابزارهایی فراهم می‌کند تا با بهسازی خویشتن، فرد دسترسی بیشتری به منابع داخلی و خارجی خود داشته باشد. خودرهبی فرآیندی است که افراد به‌وسیله آن خود را هدایت کرده و به خود انگیزه^{۲۴} می‌دهند تا در مسیری دل‌خواه رفتار کرده و کارهای خویش را انجام دهند به وسیله خودرهبی، افراد به‌منظور رسیدن به اهداف فردی و سازمانی، اقدامات و تفکرات خود را کنترل می‌کنند (نک و مانز^{۲۵}، ۲۰۰۶).

¹⁴ Smithikrai & Smithikrai

¹⁵ McPherson

¹⁶ Elloy & Patil

¹⁷ Koppenborg

¹⁸ Marais

¹⁹ Malik & Annabi

²⁰ Fendel

²¹ psychological flexibility

²² Hayes

²³ self-direction

²⁴ motivation

²⁵ Neck & Manz

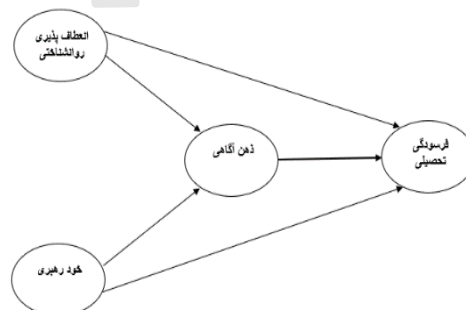
خودرهبی اغلب به‌عنوان مکانیزمی عمدۀ در جهت تسهیل توانمندسازی و بهبود عملکرد بیان شده است. خودرهبی فرایندی است که افراد در طی آن فرایند، بر خود و عملکرد خودشان نفوذ پیدا می‌کنند و با استفاده از انواع استراتژی‌های خودرهبی عملکرد خود را بهبود می‌بخشند در واقع خودرهبی نوعی تمرین آگاهانه است که باعث می‌شود که فرد به اهدافش نزدیک شود (عبدالمالکی و طرقي، ۱۳۹۸).

عامل دیگری که می‌تواند با فرسودگی تحصیلی در ارتباط باشد ذهن‌آگاهی^{۲۶} فرد است. ذهن‌آگاهی به معنای توجه غیرارادی و عمیق به وقایع و تجربیات حال حاضر است. این نوع آگاهی شامل پذیرش بدون قضاوت از آنچه در حال رخ دادن است، می‌باشد؛ به عبارت دیگر ذهن‌آگاهی به ما کمک می‌کند تا با دقت و بدون پیش‌داوری به لحظه‌های کنونی توجه کنیم. افراد ذهن‌آگاه واقعیات، درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از؛ خوشایند و ناخوشایند) دارند (براون^{۲۷} و همکاران، ۲۰۰۳). ذهن‌آگاهی توانایی پذیرش تجربیات ناخوشایند را ایجاد می‌کند و به شکل مؤثری در دامنه وسیعی از مشکلات روزمره مفید واقع می‌شود (سیگل^{۲۸}، ۱۳۹۶).

با توجه به اهمیت مطالعه عوامل موثر در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در سال کنکور در پژوهش حاضر مدل یابی علی فرسودگی تحصیلی براساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودرهبی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان کنکوری مطالعه گردید. در تحقیقات گذشته تأثیر عوامل متفاوتی بر فرسودگی تحصیلی مطالعه شده بود، اما تحقیقی با این هدف و در این جامعه انجام نشده بود؛ بنابراین در این تحقیق در قالب یک الگوی ساختاری نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودرهبی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در فرسودگی تحصیلی بررسی گردید. همچنین به این مسئله پرداخته شد که اثر هم‌زمان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودرهبی و ذهن‌آگاهی بر فرسودگی تحصیلی چگونه است؟ با استناد به مبانی نظری و تجربی مورد استفاده، در پژوهش حاضر، فرض شده است که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق ذهن‌آگاهی اثر غیرمستقیمی بر فرسودگی تحصیلی دارد و همچنین فرض شده است که خودرهبی از طریق ذهن‌آگاهی بر فرسودگی تحصیلی اثر غیرمستقیمی دارد. اینک با توجه به آنچه بیان شد، برای پاسخ به این سؤال که آیا داده‌های جمع‌آوری شده از اثرات مستقیم و غیرمستقیم مفروض حمایت لازم را به عمل می‌آورند یا خیر؟ مدل زیر در پژوهش حاضر طراحی و آزمون می‌شود.

روش‌شناسی

جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان کنکوری شهر ملکان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تشکیل داده اند. طبق آخرین اطلاعاتی که از اداره آموزش و پرورش شهر ملکان گرفته شد، تعداد ۸۰۵ نفر دانش‌آموز کنکوری در این شهر در ۱۱ مدرسه مشغول به تحصیل بودند که نمونه آماری از بین این دانش‌آموزان انتخاب شد. نمونه آماری این پژوهش با استفاده از جدول مورگان ۲۶۴ نفر شد که این تعداد از بین ۱۱ مدرسه انتخاب شد.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

²⁶ mindfulness

²⁷ Brown

²⁸ Sigel

روشی که برای نمونه‌گیری این پژوهش استفاده شد روش تصادفی طبقه‌ای نسبتی است به این صورت که ابتدا تعداد و درصد دانش‌آموزان در هر کدام از رشته‌های علوم تجربی، علوم ریاضی، علوم انسانی و رشته‌های هنرستان در هر مدرسه دخترانه و پسرانه مشخص شد و سپس با توجه به حجم و درصد هر کدام، سهم آنها در نمونه مورد مطالعه مشخص گردید که به‌طور تصادفی از بین دانش‌آموزان انتخاب شد.

جدول ۱. تعداد و درصد دانش‌آموزان در رشته‌های تحصیلی

رشته	تعداد کل	جنسیت	تعداد	درصد نمونه	تعداد نمونه
تجربی	۴۱۱	دختر	۲۲۵	۲۷.۹	۷۴
		پسر	۱۸۶	۲۳.۱	۶۱
ریاضی	۱۱۷	دختر	۴۵	۵.۵	۱۵
		پسر	۷۲	۸.۹	۲۴
انسانی	۲۰۷	دختر	۸۰	۹.۹	۲۶
		پسر	۱۲۷	۱۵.۷	۴۲
هنرستان	۷۰	دختر	۳۱	۳.۸	۱۰
		پسر	۳۹	۴.۸	۱۲

پرسش‌نامه‌ی فرسودگی تحصیلی: برای سنجش فرسودگی تحصیلی از پرسش‌نامه‌ی فرسودگی تحصیلی مسلش^{۲۹} (۱۹۸۱) استفاده شد. این پرسش‌نامه در قالب ۱۵ سؤال می‌باشد که به‌صورت طیف ۷ ارزشی، از هرگز=۰ تا همیشه=۶ نمره‌گذاری شده است و شامل ۳ مؤلفه می‌باشد. در پژوهش رستمی و همکاران (۱۳۹۰) مقدار آلفای کرونباخ برای هر یک از ابعاد خستگی عاطفی، شک و بدبینی و خودکارآمدی تحصیلی به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۴ و ۰/۶۷ به‌دست آمده است و میزان روایی و اگر برای هر کدام از ابعاد به ترتیب برابر ۰/۲۱، -۰/۵۳ و -۰/۳۲ و همچنین میزان روایی هم‌گرا به ترتیب برابر ۰/۷۴، ۰/۵۰ و ۰/۵۰ به‌دست آمده است و در این پژوهش میزان آلفای کرونباخ رای کل مقدار برابر ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسش‌نامه‌ی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی: برای سنجش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از پرسش‌نامه‌ی بن ایتزاک، بلووستین و مور^{۳۰} (۲۰۱۴) استفاده شد که این پرسش‌نامه در قالب ۲۰ سؤال با مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت از هرگز=۱ تا خیلی زیاد=۶ و شامل ۵ مؤلفه می‌باشد. در پژوهش بن ایتزاک، بلووستین و مور (۲۰۱۴) پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۱۸ گزارش شد. در پژوهش آنها برای روایی پرسش‌نامه دو روایی سازه و روایی هم‌گرا بررسی شده است. برای روایی سازه از روش تحلیل عاملی اکتشافی (تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس) استفاده شده که ۵ عامل پرسش‌نامه ۶۶/۸ درصد از واریانس کل را تبیین کردند. در پژوهش صفرزائی و همکاران (۱۳۹۹) پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقدار ۰/۸۹ گزارش شد و بررسی روایی هم‌نشان داد که ۵ عامل بر روی هم ۵۹/۸۳ درصد از واریانس کل پرسش‌نامه را تبیین می‌کردند. در این پژوهش هم میزان آلفای کرونباخ برای کل مقدار برابر ۰/۸۲ به دست آمد.

²⁹ Maslach

³⁰ Ben-Itzhak, Bluvstein & Maor

پرسش‌نامه خودرهبی: برای سنجش خودرهبی از پرسش‌نامه خودرهبی هافتون و نک^{۳۱} (۲۰۰۲) استفاده شد که این پرسش‌نامه در قالب ۳۵ سؤال با طیف پاسخ‌گویی لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً نادرست=۱ تا کاملاً درست=۵ که شامل ۳ استراتژی و ۹ عامل می‌باشد. در پژوهش شهبازی جدا (۱۳۹۳) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسش‌نامه مناسب ارزیابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش شهبازی جدا (۱۳۹۳) برای این پرسش‌نامه ۰/۸۶ برآورد شد و در این پژوهش هم میزان آلفای کرونباخ برای کل مقدار برابر ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی: برای سنجش ذهن‌آگاهی از پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی بائر^{۳۲} (۲۰۰۶) استفاده شد که این پرسش‌نامه دارای ۳۹ سؤال با طیف پاسخ‌گویی لیکرت ۵ درجه‌ای از خیلی اوقات یا همیشه درست است = ۵، تا هرگز یا خیلی به ندرت درست است = ۱ و شامل ۵ مؤلفه می‌باشد. براساس نتایج، هم‌سانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. هم‌بستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (نوسر، ۲۰۱۰؛ نقل از احمدوند، ۱۳۹۱). همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسش‌نامه در ایران انجام گرفت، ضرایب هم‌بستگی آزمون-بازآزمون پرسش‌نامه FFMQ در نمونه ایرانی بین $r = 0/57$ (مربوط به عامل غیرقضوتی بودن) و $r = 0/84$ (عامل مشاهده) ثبت گردید. همچنین ضرایب آلفا در حد قابل‌قبولی (بین $\alpha = 0/55$) مربوط به عامل غیرواکنشی بودن و $\alpha = 0/83$ مربوط به عامل توصیف) به دست آمد (احمدوند و همکاران، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ برای کل مقدار برابر ۰/۸۹ به دست آمد.

یافته‌ها

در این پژوهش ۲۶۴ نفر از دانش‌آموزان کنکوری در رشته‌های علوم تجربی، علوم ریاضی، علوم انسانی و هنرستان شرکت کردند. شاخص‌های توصیفی و نتایج آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف برای متغیرهای پژوهش در جدول (۱) و (۲) ارائه شده است.

جدول ۲. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۲۶۴	۷۲/۸۵	۲۴/۶۸	۲۸	۱۱۵
خودرهبی	۲۶۴	۱۱۸/۳۷	۲۷/۹۹	۶۷	۱۷۵
ذهن‌آگاهی	۲۶۴	۱۱۹/۵۶	۲۲/۴۲	۸۰	۱۶۳
فرسودگی تحصیلی	۲۶۴	۴۲/۹۰	۲۶/۹۷	۵	۸۸

جدول ۳. نتایج آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف

متغیر	آماره کولموگوروف	Sig
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۱۲۱	۰/۰۰۰
خودرهبی	۰/۰۷۸	۰/۰۰۰
ذهن‌آگاهی	۰/۱۱۶	۰/۰۰۰
فرسودگی تحصیلی	۰/۱۱۴	۰/۰۰۰

³¹ Houghton & Neck

³² Baer

با توجه به نتایج آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف که مقدار Sig برای تمامی متغیرها کوچکتر از ۰/۰۵ است؛ در نتیجه نرمال بودن تمامی متغیرها رد می‌شود.

با توجه به اینکه قدر مطلق بار عاملی استاندارد برای گویه‌های تمامی پرسش‌نامه‌ها بزرگتر از ۰/۴ و قدر مطلق آماره t آنها بزرگتر از ۲/۵۸ به دست آمده است در نتیجه، گویه‌های این پرسش‌نامه‌ها از اعتبار کافی برخوردار هستند. و همچنین برای بررسی عدم وجود هم‌خطی چندگانه از آزمون عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد که مقدار VIF هیچ کدام از گویه‌ها بزرگتر از ۵ به دست نیامد. در نتیجه برای آزمون مدل پژوهش، مشکل هم‌خطی چندگانه وجود ندارد. لازم به توضیح است که تمامی پرسش‌نامه‌های استفاده شده در این پژوهش استاندارد هستند.

جدول ۴. نتایج بررسی اعتبار متغیرهای پژوهش

متغیرها	پایایی ترکیبی	آلفای کرونباخ	متوسط واریانس استخراج شده
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۹۸۰	۰/۹۷۸	۰/۷۰۹
خودرهبی	۰/۹۷۷	۰/۹۷۴	۰/۵۵۸
ذهن‌آگاهی	۰/۹۴۷	۰/۹۲۹	۰/۵۴۱
فرسودگی تحصیلی	۰/۹۸۷	۰/۹۸۶	۰/۸۳۵

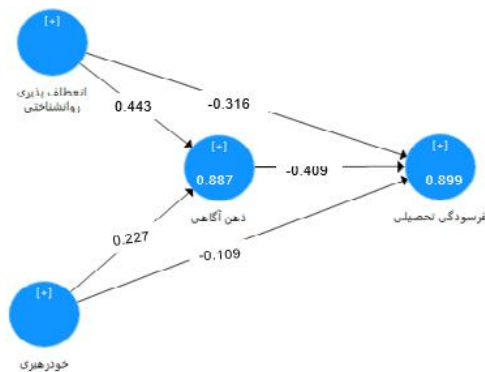
با توجه به نتایج جدول (۲)، چون مقدار پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ برای تمامی سازه‌ها (متغیرها) بزرگتر از ۰/۷ و میانگین واریانس استخراج شده برای تمامی سازه‌ها (متغیرها) بزرگتر از ۰/۵ است؛ لذا سازه‌های این پژوهش از لحاظ هم‌گرایی و هم‌بستگی، از اعتبار کافی برخوردار است.

جدول ۵. ضرایب هم‌بستگی پیرسون و شاخص‌های منفک

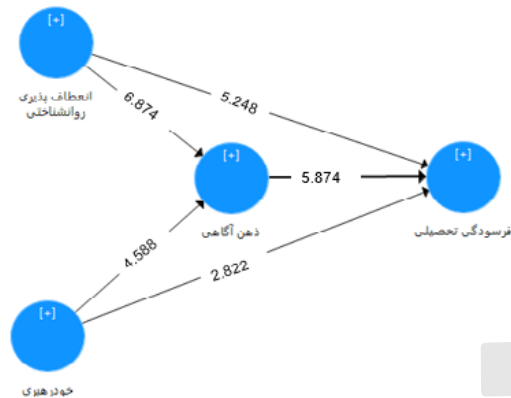
متغیر	۱	۲	۳	۴
۱- انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۸۴۲			
۲- خودرهبی	۰/۶۴۱	۰/۷۴۷		
۳- ذهن‌آگاهی	۰/۷۱۲	۰/۶۱۲	۰/۷۳۶	
۴- فرسودگی تحصیلی	۰/۷۱۵	-۰/۷۱۰	-۰/۶۸۹	۰/۹۱۴

با توجه به جدول (۳) مقادیر موجود بر روی قطر اصلی که ریشه دوم میانگین واریانس تبیین شده (AVE) را نشان می‌دهد، دارای بیشترین مقدار ستون بوده که این امر نشان دهنده‌ی روایی مناسب سازه‌ها می‌باشد.

پس از بررسی اعتبار و روایی ابزارهای اندازه‌گیری و سازه‌های پژوهش، لازم است تا روابط متغیرهای مکنون مورد آزمون قرار گیرد. بدین منظور، مدل آزمون شده پژوهش براساس ضرایب مسیر و آماره t در نمودارهای ۲ و ۳ ارائه شده است.



نمودار ۲: مدل آزمون شده تحقیق براساس ضرایب مسیر



نمودار ۳: مدل آزمون شده تحقیق براساس آماره t

برای بررسی اعتبار مدل از ضریب (R^2) استفاده می‌شود. طبق نمودار شماره ۲ میزان ضریب تعیین (R^2) برای متغیر ذهن‌آگاهی و فرسودگی تحصیلی برابر ۰/۸۸۷ و ۰/۸۹۹ می‌باشد. این بدان معنا است که ۸۸/۷ درصد تغییرات مربوط به متغیر ذهن‌آگاهی به وسیله انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودرهبی و ۸۹/۹ درصد تغییرات مربوط به متغیر فرسودگی تحصیلی به وسیله انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودرهبی و ذهن‌آگاهی تبیین می‌شود.

برای بررسی برازش مدل ساختاری، از شاخص Q^2 که با توجه به مثبت بودن مقدار CV-Red در تکنیک (Blindfolding) برای متغیرهای درون‌زا مطلوب بودن قدرت پیش‌بینی مدل تایید می‌شود.

جدول ۶: مقدار CV-Com و CV-Red برای متغیرهای مدل

متغیر	Communality (CV-Com)	Redundancy (CV-Red)
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۶۳۷	
خودرهبی	۰/۵۰۱	
ذهن‌آگاهی	۰/۳۹۲	۰/۳۵۹
فرسودگی تحصیلی	۰/۷۵۹	۰/۶۹۶

برای بررسی مطلوبیت کلی مدل از شاخص GOF استفاده شد که مقدار آن برابر ۰/۶۸۶ به دست آمد که نشان می‌دهد مدل از مطلوبیت قوی برخوردار است.

جدول ۷: فرضیه‌های مربوط به اثرات مستقیم

فرضیه	ضریب مسیر (β)	آماره t	نتیجه
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر فرسودگی تحصیلی اثر مستقیم دارد.	-۰/۳۱۶	۵/۲۴۸	تایید
خودرهبی بر فرسودگی تحصیلی اثر مستقیم دارد	-۰/۱۰۹	۲/۸۲۲	تایید

با توجه به اطلاعات جدول (۵)، مقدار آماره t در هر دو فرضیه از ۲/۵۸ بزرگتر می‌باشد بنابراین در سطح معنی‌داری ۰/۰۱ هر دو فرضیه تایید می‌شوند.

جدول ۸: فرضیه‌های مربوط به اثرات غیرمستقیم و نتایج آزمون سوبل

فرضیه	متغیر	مقدار	آماره z	شاخص VAF	نتیجه
a (ضریب مسیر «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی» به «ذهن-آگاهی»)		۰/۴۳۳	-۴/۷۱۱	۰/۳۵۹	تایید

نتیجه	شاخص VAF	آماره ی z	مقدار	متغیر	فرضیه
			-۰/۴۰۹	b (ضریب مسیر «ذهن آگاهی» به «فرسودگی تحصیلی»)	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با میانجی‌گری ذهن آگاهی بر فرسودگی تحصیلی اثر غیرمستقیم دارد.
			۰/۰۵۵	S _a	
			۰/۰۶۹	S _b	
			-۰/۳۱۶	c (ضریب مسیر «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی» به «فرسودگی تحصیلی»)	
			۰/۲۲۷	a (ضریب مسیر «خودرهبری» به «ذهن آگاهی»)	
			-۰/۴۰۹	b (ضریب مسیر «ذهن آگاهی» به «فرسودگی تحصیلی»)	
تایید	۰/۴۶۰	۳/۵۷۲	۰/۰۵۰	S _a	خودرهبری با میانجی‌گری ذهن آگاهی بر فرسودگی تحصیلی اثر غیرمستقیم دارد.
			۰/۰۶۹	S _b	
			-۰/۱۰۹	c (ضریب مسیر «خودرهبری» به «فرسودگی تحصیلی»)	

برای آزمودن فرضیه‌های مربوط به اثرات غیرمستقیم از آزمون سوبل استفاده شد و از شاخص VAF برای نشان دادن سهم اثر غیرمستقیم از اثر کل استفاده می‌شود. طبق اطلاعات جدول (۶) در هر دو فرضیه مقدار قدرمطلق آماره Z از ۲/۵۸ بزرگتر می‌باشد که با اطمینان ۹۹ درصد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودرهبری با میانجی‌گری ذهن آگاهی بر فرسودگی تحصیلی اثر غیرمستقیم دارند. مقدار شاخص VAF برای اثر غیرمستقیم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر فرسودگی تحصیلی برابر ۰/۳۵۹ و برای اثر غیرمستقیم خودرهبری بر فرسودگی تحصیلی برابر ۰/۴۶۰ می‌باشد؛ یعنی ۳۵ درصد از اثر کل انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و ۴۶ درصد از اثر کل خودرهبری بر فرسودگی تحصیلی از طریق میانجی‌گری ذهن آگاهی تبیین می‌شود.

نتیجه‌گیری

یافته پژوهش نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر فرسودگی تحصیلی اثر مستقیم دارد. این یافته با یافته‌های قبلی هیون (۲۰۲۲)، وی و همکاران (۲۰۲۱)، لوپولد و همکاران (۲۰۲۰)، عرب‌جعفری و همکاران (۱۴۰۰) و نگهداری و صیف (۱۴۰۱) که نشان دادند: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر فرسودگی تحصیلی و مؤلفه‌های آن اثر دارد هم‌سو می‌باشد. در این مطالعات مشخص شد که افرادی که از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالایی برخوردار هستند در مقایسه با دیگران میزان فرسودگی تحصیلی آنها پایین‌تر است و خودکارآمدی بالایی دارند که یکی از مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی است.

براساس این یافته‌ها دانش‌آموزان دارای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بدون پافشاری بر افکار خود در مواجهه با چالش‌ها، مطابق شرایط جدید و متفاوت در مسیر اهدافشان و مطابق با ارزش‌هایشان عمل می‌کنند. و این گونه عمل کردن مانع از فرسودگی تحصیلی می‌شود. طبق این یافته می‌توان با بالابردن انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانش‌آموزان از فرسودگی تحصیلی آنان جلوگیری کرد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که خودرهبری بر فرسودگی تحصیلی اثر مستقیم دارد که این یافته با یافته‌های مطالعات قبلی اسمیتی کرای (۲۰۲۴)، مکفرسون و همکاران (۲۰۲۲)، الوی و پاتیل (۲۰۱۴)، عباسی رستمی (۱۳۹۳) و نصر اصفهانی و همکاران (۱۳۹۵) هم‌سو می‌باشد. طبق نتایج این مطالعات با به‌کارگیری راهبردهای خودرهبری می‌توان فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان را کاهش داد. براساس این یافته‌ها افرادی که در موقعیت‌های سخت، بتوانند از راهبردهای خودرهبری استفاده کنند با افزایش میزان خودکارآمدی و خوش‌بینی که از مؤلفه‌های اصلی فرسودگی هستند قادر خواهند بود بر فرسودگی غلبه کنند. براساس این یافته‌ها می‌توان با آموزش راهبردهای خودمدیریتی در مدارس و ترغیب دانش‌آموزان به استفاده از این راهبردها در مسیر تحصیلی خودشان، از ابتلای دانش‌آموزان به فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پیشگیری کرد.

یافته دیگر پژوهش نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق میانجی‌گری ذهن‌آگاهی بر فرسودگی تحصیلی اثر غیرمستقیم دارد و ۳۵/۹ درصد از اثر کل انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر فرسودگی تحصیلی از طریق ذهن‌آگاهی تبیین می‌شود. این یافته با یافته‌های مطالعات قبلی ماریس و همکاران (۲۰۲۰)، کوپنبرگ و همکاران (۲۰۲۴)، مهدی و همکاران (۱۴۰۱) و اکبرپوربنی‌محسنی و همکاران (۱۴۰۲) هم‌سو می‌باشد.

براساس این یافته‌ها افراد دارای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌توانند در هنگام قرارگرفتن در شرایط جدید و متفاوت آن را مشاهده و توصیف کنند و با آگاهی از شرایط جدید مطابق با آن عمل کنند که این موارد موجب افزایش ذهن‌آگاهی در آنها می‌شود. در دانش‌آموزان می‌توان با افزایش میزان انعطاف‌پذیری، میزان ذهن‌آگاهی را افزایش داد و از این طریق از فرسودگی تحصیلی جلوگیری کرد.

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که خودرهبی از طریق میانجی‌گری ذهن‌آگاهی بر فرسودگی تحصیلی اثر غیرمستقیم دارد و ۴۶ درصد از اثر کل خودرهبی بر فرسودگی تحصیلی از طریق ذهن‌آگاهی تبیین می‌شود. این یافته با یافته‌های مطالعات قبلی فندل و همکاران (۲۰۱۹)، ملیک و آنابی (۲۰۲۲)، نصرافهانی و همکاران (۱۳۹۵) هم‌سو می‌باشد.

با توجه به یافته‌های این فرضیه، خودرهبی می‌تواند از طریق میانجی‌گری ذهن‌آگاهی بر فرسودگی تحصیلی اثر غیرمستقیم داشته باشد. افراد خودرهبی می‌توانند در شرایط چالش‌برانگیز منعطفانه برخورد کنند و با مدیریت صحیح از آن شرایط خارج شوند و در واقع با آگاهی از شرایط موجود بهترین راهبرد را برای رفتار خود انتخاب نمایند. با توجه به این یافته‌ها در مدارس می‌توان با آموزش راهبردهای خودرهبی به دانش‌آموزان بر ذهن‌آگاهی آنها در شرایط چالش‌برانگیز تحصیلی افزود و از این طریق از میزان فرسودگی تحصیلی کم کرد یا از بروز آن پیشگیری نمود.

با توجه به اینکه این پژوهش در دانش‌آموزان کنکوری و فقط در مدارس شهر ملکان صورت گرفته، باید در تعمیم نتایج این موارد را در نظر داشت و جانب احتیاط را رعایت نمود.

پیشنهادها

یافته پژوهش نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر فرسودگی تحصیلی اثر مستقیم دارد. براساس این یافته پیشنهاد می‌شود، دانش‌آموزان با آموزش مهارت‌های حل مسئله، شرکت در فعالیت‌های خارج از مدرسه، آموزش خودآگاهی و مدیریت استرس بر میزان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی خود بیافزایند و مدیران و مسئولان آموزشی با آموزش‌های مناسب به دانش‌آموزان مانند آموزش مهارت‌های اجتماعی و آموزش نحوه برخورد با چالش‌ها و فراهم کردن محیط حمایتی، کمک کنند تا دانش‌آموزان در شرایط سخت و متفاوت بدون پافشاری بر افکار و عقاید همیشگی، بتوانند افکار و عقاید خود را اصلاح کنند، تا در اثر حوادث ناخوشایند ناامید نشوند و بتوانند اوضاع خود را بهبود بخشند.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که خودرهبی بر فرسودگی تحصیلی اثر مستقیم دارد. براساس این یافته پیشنهاد می‌شود که دانش‌آموزان با فعالیت‌هایی چون تعیین اهداف شخصی، برنامه‌ریزی و زمان‌بندی و مدیریت استرس و هیجانات، خودرهبی را تقویت کنند و همچنین مسئولان آموزشی می‌توانند با فراهم کردن فرصت‌های رهبری برای دانش‌آموزان، تشویق دانش‌آموزان به یادگیری مستقل، ایجاد فضای امن برای اشتباه کردن دانش‌آموزان، تشویق دانش‌آموزان به تفکر انتقادی و آموزش راهبردهای خودرهبی از میزان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بکاهند.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان دادند که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودرهبی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی بر فرسودگی تحصیلی اثر غیرمستقیم دارند یعنی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودرهبی بر ذهن‌آگاهی مؤثر هستند و ذهن‌آگاهی هم بر فرسودگی

تحصیلی اثر دارد. براساس این یافته به دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود با آموزش خودآگاهی، تحلیل و بازخورد عملکرد خود و برنامه‌ریزی بر میزان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودرهبی و در نتیجه با افزایش ذهن‌آگاهی خود در جهت پیشگیری یا کاهش فرسودگی خود قدم بردارند و به مسئولان آموزشی و مشاوران مدارس پیشنهاد می‌شود که با ارائه آموزش‌هایی به صورت جلسات آموزشی یا بسته‌های آموزشی مناسب برای افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودرهبی دانش‌آموزان و در نتیجه افزایش ذهن‌آگاهی آنان میزان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را کاهش دهند.

منابع

- احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیل؛ شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روان‌شناختی براساس مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی. روان‌شناسی سلامت، ۱(۲)، ۶-۶۹.
- اکبرپور بنی، محسن؛ فهیمی، مهدی؛ کاملی، سعید؛ سرکشیکیان، سید مهدی. (۱۴۰۲). اثربخشی تمرینات ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب شناختی، جسمانی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان ورزشکار. رویش روان‌شناسی، ۱۲(۵)، ۵۳-۶۲.
- دهانی، نازنین زهرا و ناستی زایی، ناصر. (۱۴۰۰). رابطه بی‌علاقگی تحصیلی و اضطراب امتحان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان. مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، ۴(۱۰)، ۴۶۷-۴۴۹.
- رستمی، زینب؛ عابدی، محمدرضا؛ بی‌شوفلی، ویلمار. (۱۳۹۰). هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان. رویکردهای نوین آموزشی، ۱(۱)، ۲۱-۳۸.
- ساعتی معصومی، فاطمه؛ جدیدی، هوشنگ؛ یاراحمدی، یحیی و اکبری، مریم. (۱۴۰۰). اثربخشی برنامه مستخرج از مدل علی‌درگیری تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی. خانواده و بهداشت، ۱۱(۳)، ۲۳-۱۱. DOI: 10.22059/japer.2021.278531643536
- سجادی، رضا؛ کرمدوست، نوروزعلی؛ درانی، کمال؛ صالحی، کیوان و مقدم‌زاده، علی. (۱۳۹۶). واکاوی عوامل موفقیت افراد سرآمد در آزمون سراسری. مطالعات برنامه‌دستی آموزش عالی، ۸(۱۶)، ۱۶۳-۱۹۰.
- شرفی فرد، فاطمه؛ آسایش، حمید؛ نوروزی، کیان؛ حسینی، محمدعلی و طاهری خرامه، زهرا. (۱۳۹۳). ارتباط انگیزه و فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان پرستاری و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی قم. دانشگاه علوم پزشکی قم، ۹(۱۲)، ۷۸-۷۲.
- شهبازی‌جدا، یحیی. (۱۳۹۳). رابطه خودرهبی و توانمندسازی روان‌شناختی با خلاقیت شغلی دبیران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره گرایش شغلی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، گروه آموزشی علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی.
- صفرزائی، مهناز؛ عامری، فریده؛ مهری‌نژاد، سید ابوالقاسم؛ پیوسته‌گر، مهرانگیز و خدابخش‌پیرکلانی، روشنک. (۱۳۹۹). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانشجویان. پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۱۴(۲)، ۱-۱۰.
- عباسی رستمی، نجیبه. (۱۳۹۳). مروری بر نظریه‌های خودرهبی (مفاهیم و عوامل موثر بر خودرهبی). توسعه مدیریت منابع انسانی و پشتیبانی، ۳۴(۱۸)، ۱۲۳-۱۴۰.
- عبدالمالکی، حسین و خراسانی طرقي، حامد. (۱۳۹۸). ارائه مدل نقش استراتژی‌های خودرهبی بر توانمندسازی اساتید تربیت بدنی با میانجی‌گری سرمایه فکری. علوم ورزشی، ۱۱(۳۵)، ۷۳-۷۸.
- عرب‌جعفری، مریم‌سادات؛ ایروانی، راضیه و فهامی، ریحانه. (۱۴۰۰). پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی براساس نشاط ذهنی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان در دوره آموزش مجازی. کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.
- مزروفی، رضا و حیدری، الهام. (۱۳۹۲). بررسی رابطه عدالت آموزشی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی. مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، ۱۰(۳)، ۲۱۶-۲۱۰.
- موحد نژاد، ساجده؛ عیسی زادگان، علی و تاجیک، فاطمه. (۱۴۰۰). نقش میانجی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین کیفیت زندگی و سلامت روان دانشجویان. هشتمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران.
- مهدی، الهه؛ سوری، احمد و عینی‌پور، جواد. (۱۴۰۱). ارائه مدل تحلیل مسیر ارتباط بهزیستی روان‌شناختی با سرمایه روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در دانشجویان کارشناسی ارشد روان‌شناسی. مطالعات ناتوانی، ۱۲(۱۲)، ۱-۹.

- نصر اصفهانی، علی؛ صالح زاده، رضا و رضایی، محمدصادق. (۱۳۹۵). بررسی رابطه‌ی میان ویژگی‌های شخصیت و استراتژی‌های خودرهبی (مطالعه موردی: دانشجویان اصفهان). *روان‌شناسی بالینی و شخصیت*, ۱۴(۲), ۹۳-۱۰۲.
- نگهداری، سمیه و صیف، محمد حسن. (۱۴۰۱). ارائه مدل علی انعطاف‌پذیری شناختی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی، بهزیستی روان‌شناختی و همدلی شناختی در بین دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر شیراز. *شناخت اجتماعی*, ۱۱(۲۲), ۶۵-۵۳.
- Abbasi Rostami, N. (2013). An overview of self-leadership theories (concepts and factors affecting self-leadership). *Development of Human Resources Management and Support*, 34(18), 123-140. [In Persian]
- Abdol Maleki, H., & Khorasani Toroghi, H. (2018). Presenting a model of the role of self-leadership strategies on the empowerment of physical education teachers with the mediation of intellectual capital. *Sports Science Quarterly*, 11(35), 73-78. [In Persian]
- Ahmadvand, Z., Heydari Nasab, L., & Shairi, M. R. (2013). Explaining psychological well-being based on the components of mindfulness. *Health Psychology*, 1(2), 60-69. [In Persian]
- Akbarpour Bani, M., Fahimi, M., Kameli, S., & Sarkeshikian, M. (2023). The effectiveness of mindfulness exercises based on acceptance and commitment on cognitive anxiety, physical and psychological flexibility of female athletes. *Development of psychology*, 12 (5). 53-62. [In Persian]
- Arab Jafari, M., Irvani, R., & Fahami, R. (2021). Predicting academic burnout based on mental vitality, psychological flexibility and academic self-efficacy of students in the course of virtual education. *International Conference of Psychology, Educational Sciences and Lifestyle*. [In Persian]
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I., & Maor, M. (2014). The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ): Development, Reliability and Validity. *WebmedCentral Psychology*, 5(4), 70-82.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(4), 822- 848.
- Dahani, N. Z., & Nasti Zaei, N. (2021). The relationship between academic apathy and exam anxiety with academic burnout of Farhangian University students. *Educational and Educational studies*, 4(10), 449-467. [In Persian]
- Elloy, D., & Patil, V. (2014). Self-Leadership and Burnout: An Exploratory Study. *International Journal of Business and Social Science*, 5(9), 7-13.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Houghton, J. D., & Neck, C. P. (2002). The revised self-leadership questionnaire: Testing a hierarchical factor structure for self-leadership. *Journal of Management Psychology*, 17 (10), 672-691.
- Hyun, S., Lee, H., Choi, Y., & Kang, S. (2022). The Effects of Coping Flexibility and Proactive Coping on Academic Burnout of College Students: Focusing on Hierarchical Regression Analysis. *Korean Association for Learner-Centered Curriculum and Instruction*.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology. Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Koppenborg, K. A., Garnefski, N., Kraaij, V., & Ly, V. (2024). Academic stress, mindfulness-related skills and mental health in international university students. *Journal of American College Health*, 72(3), 787-795.
- Leupold, C., Lopina, E., & Erickson, J. (2020). Examining the Effects of Core Self-Evaluations and Perceived Organizational Support on Academic Burnout Among Undergraduate Students. *Psychological Reports*, 12(3), 1260 - 1281.
- Mahdi, E., Sour, A., & Ainipour, J. (2022). Presenting a path analysis model of the relationship between psychological well-being and psychological capital and psychological flexibility with the mediation of mindfulness in master students of Psychology. *Disability Studies*, 129(12), 1-9. [In Persian]
- Malik, H., & Annabi, C. A. (2022). The impact of mindfulness practice on physician burnout: A scoping review. *Front. Psychol*, 13(9), 56-65.
- Marais, G. A., Lantheaume, S., Fiault, R., & Shankland, R. (2020). Mindfulness-based programs improve psychological flexibility, mental health, well-being, and time management in academics. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(4), 1035-1050.
- Mazrooghi, R., Heydari, E. (2012). Investigating the relationship between educational justice and academic burnout of students at the University of Welfare and Rehabilitation Sciences. *Journal of Medical Education Studies and Development Center*, 10(3), 210-216. [In Persian]
- Movahednejad, S., Isazadegan, A., & Tajik, F. (2021). *The mediating role of psychological flexibility in the relationship between quality of life and mental health of students*. The 8th Congress of the Iranian Psychological Association. [In Persian]
- Nasr Isfahani, A., Salehzadeh, R., & Rezaei, M. (2015). Investigating the relationship between personality traits and self-leadership strategies (case study: Isfahan students). *Clinical Psychology and Personality*, 14(2), 102-93. [In Persian]
- Neck, C. P. & Manz, C. C. (2006). *Mastering Self-Leadership: Empowering Yourself for Personal Excellence*, 4th ed., Prentice-Hall, Upper Saddle River, NJ.
- Negahdari, S., & Seif, M. (2022). Presenting a causal model of cognitive flexibility and addiction to social networks: the mediating role of self-efficacy, psychological well-being, and cognitive empathy among secondary school students in Shiraz. *Social Cognition*, 11(22), 53-65. [In Persian]

- Rostami, Z., Abedi, M. R., & Schuffli, V. B. (2018). Normization of Maslesh academic burnout scale in female students of Isfahan University. *New Educational Approaches*, 6(1), 21-38. [In Persian]
- Saati Masoumi, F., Jadidi, H., Yarahamdi, Y., & Akbari, M. (2021). The effectiveness of the program derived from the causal model of academic engagement on academic burnout. *Family and Health Journal*, 11(3), 23-11. DOI: 10.22059/japer.2021.278531643536 . [In Persian]
- Safarzaei, M., Ameri, F., Mehrinejad, S. A., Peivastehgar, M., & Khodabakhsh Pirkalani, R. (2019). Psychometric characteristics of psychological flexibility questionnaire in students. *Psychological Health Research Quarterly*, 14(2), 1-10. [In Persian]
- Sajadi, R., Karamdoost, N. A., Darani, K., Salehi, K., & Moghadamzadeh, A. (2016). Analyzing the success factors of top people in the national exam. *Two Quarterly Journals of Higher Education Curriculum Studies*, 8(16), 163-190. [In Persian]
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2008). Depressive symptoms and school burnout during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 6(3), 34-45.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I.M., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Sharifi Fard, F.; Asaish, H; Nowrozi, K; Hosseini, M and Taheri Khorama, Z. (2013). The relationship between motivation and academic burnout among nursing and paramedical students of Qom University of Medical Sciences. *Journal of Qom University of Medical Sciences*, 9(12), 72-78. [In Persian]
- Smithikrai, C., & Smithikrai, B. (2024). Resilience and Self-Leadership as Moderators of Academic Stress and Burnout Among Thai University Students. *The Journal of Behavioral Science*, 19(1), 18-32.
- Wei, H., Dorn, A., Hutto, H., Corbett, R., Haberstroh, A., & Larson, K. (2021). Impacts of Nursing Student Burnout on Psychological Well-Being and Academic Achievement. *The Journal of nursing education*, 60(7), 369-376.
- Yu, W., Yang, S., Chen, M., Zhu, Y., Meng, Q., Yao, W., & Bu, J. (2022). School Psychological Environment and Learning Burnout in Medical Students: Mediating Roles of School Identity and Collective Self-Esteem. *Front. Psychol*, 13:851912.