

رابطه شفقت با خود و انعطاف‌پذیری روانشناختی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان The relationship between self-compassion and psychological flexibility with students' academic burnout

Narges Poortaleb, PhD[✉]

Hamed Moshfeghi-Gharebaba, MSc

Zhila Kardan-Halvae, PhD

نرگس پورطالب^۱

حامد مشفق قره‌بابا^۲

ژیلا کاردان حلوائی^۳

Abstract

The purpose of the present study was the relationship between self-compassion and psychological flexibility with academic burnout of students. This research is descriptive-correlational in terms of its basic purpose and in terms of research method. The statistical population of the present study was all the students of Seraj Higher Education Institute in the academic year of 2023-2024, from which 321 people were selected according to the Morgan table and the available sampling method. To collect data, Berso et al.'s academic burnout questionnaire Bund et al.'s psychological flexibility questionnaire and Nef's self-compassion scale were used. Data analysis was done by Pearson's correlation coefficient and multiple regression analysis (step by step). The results of the research showed that there is a negative and significant relationship between self-compassion and the components of self-kindness, human sharing, mindfulness, and psychological flexibility with students' academic burnout. Also, there is a positive and significant relationship between self-judgment, isolation and grandiosity with academic burnout in students. Also, the results of the regression analysis showed that the variables of self-compassion, isolation, magnification, mindfulness and psychological flexibility are able to predict changes in academic burnout in students. Attention to self-compassion and psychological flexibility play an important role in reducing students' academic burnout.

Keywords: self-compassion, psychological flexibility, academic burnout

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه شفقت با خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان بود. این پژوهش از لحاظ هدف بنیادی و از نظر روش پژوهش توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد موسسه آموزش عالی سراج در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند که با توجه به جدول مورگان و به روش نمونه‌گیری در دسترس به تعداد ۳۲۱ نفر انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران، پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بوند و همکاران و مقیاس شفقت به‌خود نف استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه (گام به گام) انجام گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که بین شفقت به‌خود و مؤلفه‌های مهربانی با خود، اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین بین قضاوت در مورد خود، انزوا و بزرگ‌نمایی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای خودمهربانی، انزوا، بزرگ‌نمایی و ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی قادرند تغییرات فرسودگی تحصیلی را در دانشجویان پیش‌بینی کنند ($P < 0/05$). بنابراین توجه به شفقت به‌خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نقش مهمی در کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان دارند.

واژه‌های کلیدی: شفقت با خود، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، فرسودگی تحصیلی

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۹/۱۱ تصویب نهایی: ۱۴۰۴/۱/۲۴

۱. گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹-۱۴۶۶۵-تهران، ایران. نویسنده مسئول

۲. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی دانشگاه سراج، تبریز، ایران.

۳. گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹-۱۴۶۶۵-تهران، ایران.

● مقدمه

ارتقای بهداشت روانی محیط دانشگاه به عنوان یکی از مهمترین ابعاد توسعه و بهسازی منابع انسانی بوده و در چند دهه اخیر توجه به داشتن نیروهای سالم جسمی و فکری در نهادهای آموزشی بیشتر شده است. همچنین نظریه پردازان و محققان تربیتی برای ارائه نظریات خود پیرامون پیشرفت تحصیلی خواهان شواهد تحقیقی و تجربی در مورد عوامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی در فرهنگ‌ها و نظام‌های آموزشی گوناگون هستند (صالحی و همکاران، ۱۴۰۱). دانشجویان به عنوان ارکان اساسی دانشگاه، پیکره اصلی سازمان‌ها و ارگان‌های مختلف جامعه را تشکیل می‌دهند و عوامل مختلفی در دوران دانشجویی می‌تواند باعث بهبود نگرش و علاقه نسبت به تحصیل شده و بر پیشرفت تحصیلی آنها تأثیرگذار باشد. برخی از این عوامل موجب بهبود عملکرد تحصیلی و برخی دیگر باعث تضعیف عملکرد می‌گردد (ابوالمعالی و همکاران، ۱۳۹۸). از جمله سازه کلیدی که به شکل منفی بر عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد، فرسودگی تحصیلی است. مفهوم فرسودگی نخستین بار در ارتباط با محیط‌های کاری مطرح شد (وانگ و همکاران، ۲۰۲۲). فرسودگی در بسیاری از کشورها شایع است و با اضطراب، بی‌خوابی و افسردگی همراه است. فرسودگی می‌تواند به طور قابل توجهی بیماری‌های قلبی-عروقی و مرگ را پیش‌بینی کند (آلمن، ۲۰۲۱). دانشجویان پدیده فرسودگی را به این دلیل تجربه می‌کنند که شرایط یادگیری برای آنان، سطوح بالایی از تلاش را می‌طلبد و مکانیسم‌های حمایتی که راهکارهای کنار آمدن موثر با مشکلات را تسهیل می‌کند، مهیا نمی‌سازد و می‌توان به صورت احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیلی (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی (بی‌علاقگی) و احساس نبود شایستگی به عنوان یک دانشجو (کارآمدی پایین) اشاره دارد.

فرسودگی تحصیلی (academic burnout) ترکیبی از خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی تحصیلی است که می‌تواند ناشی از شکست‌های مداوم در مدیریت فشارهای تحصیلی باشد. فرسودگی تحصیلی می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری برای دانشجویان داشته باشد. دانشجویانی که فرسودگی تحصیلی را تجربه می‌کنند، علایمی چون سطوح بالای اضطراب و افسردگی، احساس خستگی و بی‌میلی نسبت به محیط آموزشی و عملکرد تحصیلی ضعیف را نشان می‌دهند (لوی و پرایس، ۲۰۲۲؛ فرناندز-کاستیلو، ۲۰۲۱). دانشجویان دچار فرسودگی تحصیلی، انگیزه‌ای برای شرکت در فعالیت‌های کلاسی ندارند. ویژگی‌های رفتاری مانند غایب شدن، تأخیر در حضور در کلاس و ترک زودهنگام کلاس را از خود نشان می‌دهند. به علاوه آنها در کلاس به مطالب درسی گوش نداده و در فعالیت‌های کلاسی گروهی شرکت نمی‌کنند (کوئیبی و جیالی، ۲۰۱۲). فرسودگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی، تعهدات دانش‌آموزان، علاقه‌مندی به شرکت در مسائل علمی و ادامه تحصیل تأثیر می‌گذارد (اولیودی و همکاران، ۲۰۲۲).

میزان فرسودگی تحصیلی دانشجویان می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (psychological flexibility) باشد. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یک مفهوم اصلی در مدل پذیرش و تعهد درمانی است و به عنوان توانایی افراد برای تمرکز بر موقعیت کنونی و استفاده از فرصت‌های آن برای گام برداشتن در راستای اهداف و ارزش‌های درونی تعریف می‌شود (بونند و همکاران، ۲۰۱۱). براساس دیدگاه هایس (۲۰۱۱)، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یک عملکرد منحصر به فرد، صفت بارز یا توانایی شناخت کلی است که به فرد اجازه می‌دهد ایده‌های چندگانه را بپذیرد، به طور انعطاف‌پذیر، شناختش را تغییر دهد و هنگام تغییرات محیطی الگوهای پاسخ عادی بدهد (جانکو و همکاران، ۲۰۱۴). در سال‌های اخیر، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به عنوان چهارچوبی برای درک آسیب‌شناسی روانی و سلامت روانی مطرح شده است و در پژوهش‌های متعددی نقش این متغیر در کاهش اضطراب، افسردگی و استرس و افزایش سلامت روانی تأیید شده است (برایان و همکاران، ۲۰۱۵). در شرایطی که فرد با کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مواجه هست، نمی‌تواند به مشکلاتی که در محیط زندگی رخ می‌دهد، واکنش سازگارانه نشان دهد (بیرامی و قدیمی، ۱۴۰۲). پژوهش اسماعیلی و همکاران (۱۴۰۳)، وی و همکاران (۲۰۲۱) نشان داده‌اند افرادی که از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالایی برخوردار هستند در مقایسه با دیگران میزان فرسودگی تحصیلی آنها پایین‌تر است. آسیان و کاتاجاووری (۲۰۲۳) نیز در پژوهش خود نشان دادند که بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی

رابطه منفی وجود دارد و تجربه فرسودگی تحصیلی بین گروه‌های مختلف براساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی متفاوت است. بنابراین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی عامل مهمی در افزایش رفاه و یادگیری دانشجویان است.

یکی دیگر از متغیرهایی که می‌تواند نقش مهمی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان داشته باشد، شفقت به خود (self-compassion) است. شفقت به خود به عنوان هیجان مثبتی که فرد نسبت به خود دارد، تعریف شده است که مانع پیامدهای منفی چون خودقضاوت‌گری، منزوی‌سازی و نشخوار فکری می‌شود. شفقت به خود در برابر شکست و ناکامی و رنج فرد توصیف شده است (کوئرا و ون گوردون، ۲۰۲۱). شفقت به خود وضوح و دقت خودارزیابی را بیشتر می‌کند چرا که فرد برای جلوگیری از قضاوت‌های بی‌رحمانه خود نیازی به پنهان کردن نقایص و اشتباهاتش ندارد؛ همچنین فرد برای نرسیدن به اهداف و استانداردهای ایده‌آل خود نیازی به خود انتقادی‌های سخت ندارد (لاترن و همکاران، ۲۰۲۱). این موضوع به این معنی نیست که بدون توجه و عمل اصلاحی از آنها می‌گذرد بلکه شفقت به خود، با پذیرفتن مسئولیت اشتباهات گذشته و تشویق و صبوری برای رفتارهای مورد نیاز برای اهداف دلخواه همراه است (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). در پژوهشی که توسط فرجام و همکاران (۱۴۰۲)، صورت گرفت، نتایج نشان داد که شفقت به خود می‌تواند به صورت مستقیم و منفی فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کند. پژوهش وضعی‌تن و همکاران (۱۴۰۲)، نیز نشان‌دهنده وجود رابطه منفی بین راهبردهای شفقت به خود و فرسودگی تحصیلی است. نتایج پژوهش نوروزی و همکاران (۱۴۰۰)، نشان داد که شفقت به خود راهکار مناسبی برای کاهش استرس تحصیلی و فرسودگی تحصیلی افراد دارای علایم افسردگی است. عباسی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود گزارش کرده‌اند که در متغیر فرسودگی تحصیلی به ترتیب آموزش خودشفقت‌ورزی و سپس روان‌شناسی مثبت‌نگر اثربخش بودند. در متغیر خودتنظیمی تحصیلی به ترتیب روان‌شناسی مثبت‌نگر و سپس خودشفقت‌ورزی اثربخش بودند. نتایج پژوهش دوی فریسندی و همکاران (۲۰۲۳)، نیز حاکی از آن است که با افزایش شفقت به خود، فرسودگی تحصیلی دانشجویان کاهش می‌یابد. همچنین فونگ و لوی (۲۰۲۱) و چانگ و لی (۲۰۲۰) گزارش کرده‌اند که شفقت به خود نقش مهمی در کاهش نمره کل فرسودگی تحصیلی دارد و می‌تواند میزان فرسودگی را کاهش دهد و تسکینی برای تهی‌بودن، تنش و فرسودگی باشد. ترامپتر و همکاران (۲۰۱۹)، نیز بیان کرده‌اند که شفقت به خود به عنوان یک استراتژی برای تنظیم هیجان عمل کرده و در برابر فرسودگی تحصیلی دانشجویان را محافظت می‌نماید. شفقت به خود عامل مهمی در کاهش استرس نوجوانان است و می‌تواند در فرسودگی تحصیلی دانشجویان نیز نقش داشته باشد.

با توجه به مطالب فوق می‌توان گفت، دوران دانشجویی همواره با تجارب جدیدی همراه است و همین امر موجب می‌شود تا دانشجویان با چالش‌های زیادی در این مرحله از زندگی روبه‌رو شوند که می‌تواند منجر به استرس‌های گوناگون در آنها شود. دانشجویانی که در دوره تحصیل دچار فرسودگی تحصیلی می‌شوند، عملکرد مناسبی پس از ورود به دوره‌های بالاتر و اشتغال نخواهند داشت. بنابراین شناسایی عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان بسیار مهم به نظر می‌رسد؛ زیرا دوران دانشجویی به همان اندازه که می‌تواند برای دانشجویان استرس‌زا باشد، می‌تواند آنها را به رشد و کمال نیز برساند. بنابراین پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سوال است که آیا بین میزان شفقت با خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه وجود دارد؟

• روش

این پژوهش از لحاظ هدف بنیادی و از نظر روش پژوهش توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد موسسه آموزش عالی سراج در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند که تعداد آنها براساس گزارش اداره آموزش دانشگاه، ۳۸۰۰ نفر است. نمونه آماری این پژوهش با توجه به جدول مورگان شامل ۳۵۰ نفر بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. به این صورت که از بین رشته‌های موجود در دانشگاه، دانشجویان رشته‌های تحصیلی روانشناسی، حقوق، تربیت‌بدنی، مدیریت بازرگانی و ادبیات فارسی به صورت در دسترس و به تعداد ۳۵۰ نفر انتخاب شد و بعد به دلیل افت آزمودنی و تکمیل نشدن پرسشنامه روی ۳۲۱ نفر انتخاب و بررسی شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش آماری توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) استفاده شد. همچنین برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه (گام به گام) با استفاده از نرم‌افزار SPSS.21 استفاده شد.

ابزارها

الف) پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (academic burnout questionnaire): این پرسشنامه توسط برسو و همکاران (۲۰۰۷) ارائه شده است. پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی؛ یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد که با روش لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی شده است. خستگی تحصیلی ۵ ماده، بی‌علاقگی تحصیلی ۴ ماده و ناکارآمدی تحصیلی ۶ ماده دارد. اعتبار پرسشنامه برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ است (برسو و همکاران، ۲۰۰۷) در پژوهش سفری (۱۰۱۵)، ضریب اعتبار پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمده است. همچنین در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

ب) پرسشنامه شفقت به خود (self-compassion scale-SCS-SF): این مقیاس یک ابزار خودگزارش دهی ۲۶ ماده‌ای است که توسط نف (۲۰۰۳)، به منظور سنجش میزان شفقت به خود ساخته شده است. ماده‌های موجود در آن در ۶ زیرمقیاس مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی، مزوی‌سازی، ذهن‌آگاهی و بزرگ‌نمایی قرار می‌گیرد که کیفیت رابطه فرد با تجارب خود را می‌سنجد. پژوهش انجام شده توسط نف (۲۰۰۳)، پایایی و روایی بالایی را برای مقیاس مذکور گزارش نموده است. پایایی کلی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. همچنین مقیاس مذکور روایی هم‌گرا و افتراقی نسبتاً بالایی دارد (مومنی، ۲۰۱۴). همچنین در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

ج) پرسشنامه پذیرش و عمل (acceptance and action questionnaire -AAQ): این پرسشنامه به وسیله بوند و همکارانش در سال ۲۰۱۱ ساخته شده است. ماده‌های ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۸ و ۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه ثبات درونی ($a=0/87$) و پایایی بازآزمون ($r=0/80$) خوبی نشان داده است. همچنین در پژوهش محمدپور و همکاران (۱۴۰۰)، ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمده است. همچنین در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

یافته‌ها

در راستای بررسی و توصیف داده‌های به دست آمده در خصوص متغیرهای پژوهش از شاخص‌های توصیفی استفاده شد که نتایج در جدول ۱ قابل بررسی است. مندرجات جدول ۱ نشان داد که میانگین و انحراف معیار فرسودگی تحصیلی ۳۶/۳۰ و ۶/۰۶، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ۳۶/۳۴ و ۶/۷۵ و شفقت به خود ۷۱/۵۲ و ۹/۴۱ است و داده‌ها از پراکندگی لازم جهت انجام تحلیل رگرسیون برخوردارند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
نمره کل فرسودگی تحصیلی	۲۲	۵۹	۳۶/۳۰	۶/۰۶
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۲۰	۵۵	۳۶/۳۴	۶/۷۵
مهربانی نسبت به خود	۱۰	۲۴	۱۸/۷۲	۳/۰۱
قضاوت خود	۵	۲۴	۹/۹۶	۳/۸۶
اشتراک انسانی	۶	۱۸	۱۱/۵۵	۳/۲۰
انزوا	۶	۱۸	۱۰/۹۵	۳/۱۵
ذهن‌آگاهی	۴	۱۸	۱۰/۶۰	۳/۱۰
بزرگ‌نمایی	۴	۱۸	۹/۷۱	۳/۴۱
نمره کل شفقت به خود	۴۷	۹۸	۷۱/۵۲	۹/۴۱

قبل از بررسی فرضیه‌های پژوهش ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل رگرسیون و ضرایب همبستگی بین متغیرها ارائه شده است. در ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون توزیع متغیرها باید به صورت تک‌متغیری نرمال باشند. برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، چولگی و کشیدگی متغیرها نباید از مثبت و منفی ۲ بیشتر یا کمتر باشد. با توجه به نتایج جدول ۲، مقدار چولگی و کشیدگی تمام متغیرها در دامنه (۲+ و ۲-) قرار دارند؛ بنابراین توزیع داده‌ها نرمال است. برای بررسی داده‌های پرت تک‌متغیری داده‌ها از نمودار جعبه‌ای استفاده گردید که نتیجه بررسی تشخیصی داده‌های پرت تک‌متغیری با استفاده از نمودار جعبه‌ای و تبدیل نمرات خام به نمرات استاندارد و بررسی

نمرات Z بزرگتر از ۲/۵ بود که نشان داد، داده پرت تک‌متغیری وجود ندارد.

برای بررسی استقلال باقیمانده‌ها، از آماره دوربین- واتسون استفاده شد که مقدار آن برابر با ۱/۹۷ بود که بین ۱/۵۰ تا ۲/۵۰ است و این نتیجه نشان می‌دهد که پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شده است و همبستگی چشمگیری بین خطاها وجود ندارد. همچنین بررسی شاخص VIF (بیشتر از ۱۰) و شاخص تحمل (کمتر از ۰/۱) نشان داد که شاخص‌های VIF و تحمل در هریک از متغیرهای پیش‌بین در حد مطلوب است و بین متغیرهای پیش‌بین همبستگی‌های بزرگ وجود ندارد و هم‌خطی جدی مشهود نیست. (هرچه پارامتر تحمل به عدد یک نزدیک‌تر باشد، احتمال وجود هم‌خطی چندگانه کمتر است) (جدول ۳).

به‌منظور تعیین رابطه بین شفقت به‌خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با فرسودگی تحصیلی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است که نتایج آن در جداول ۴ و ۵ آمده است. نتایج جدول ۴ نشان داد که بین شفقت به‌خود و مؤلفه‌های مهربانی با خود، اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین بین قضاوت در مورد خود، انزوا و بزرگ‌نمایی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۵$). درواقع با افزایش مهربانی با خود، اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی میزان فرسودگی تحصیلی کاهش و با افزایش قضاوت در مورد خود، انزوا و بزرگ‌نمایی، میزان فرسودگی تحصیلی افزایش می‌یابد.

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. درواقع با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، میزان فرسودگی تحصیلی کاهش می‌یابد.

جدول ۲. چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	چولگی	کشیدگی
خستگی تحصیلی	۰/۳۵	-۰/۳۳
بی‌علاقگی تحصیلی	۰/۹۸	۰/۱۹
ناکارآمدی تحصیلی	۰/۰۲	-۰/۶۵
نمره کل فرسودگی تحصیلی	۰/۷۳	۱/۸۰
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۰۲	-۰/۶۸
مهربانی نسبت به‌خود	-۰/۳۶	-۰/۳۷
قضاوت خود	۱/۱۷	۱/۰۱
اشتراک انسانی	۰/۱۷	-۰/۹۲
انزوا	۰/۶۷	-۰/۴۹
ذهن‌آگاهی	-۰/۱۳	-۱/۰۲
بزرگ‌نمایی	۰/۵۵	-۰/۶۷
نمره کل خودمهربانی	-۰/۰۵	۰/۰۴

جدول ۳. نتایج هم‌خطی متغیرهای پیش‌بین

متغیرها	شاخص تحمل (تولرانس)	عامل اریب واریانس VIF
شفقت به‌خود	۰/۹۸	۱/۰۱
انعطاف‌پذیری	۰/۹۸	۱/۰۱

جدول ۴. نتایج ضریب همبستگی بین شفقت به‌خود با فرسودگی تحصیلی دانشجویان

شماره	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	فرسودگی تحصیلی	-					
۲	مهربانی با خود	-۰/۳۲**	-				
۳	قضاوت در مورد خود	۰/۱۹**	-۰/۲۱**	-			
۴	اشتراک انسانی	-۰/۲۰**	۰/۳۹**	-۰/۰۷	-		
۵	انزوا	۰/۲۳**	-۰/۱۶**	۰/۲۷**	-۰/۰۸	-	
۶	ذهن‌آگاهی	-۰/۲۲**	۰/۳۰**	-۰/۰۹	۰/۴۸**	-۰/۰۴	-
۷	بزرگ‌نمایی	۰/۲۰**	-۰/۱۶**	۰/۲۹**	۰/۰۷	۰/۲۳**	-۰/۱۱*

** $P < ۰/۰۵$

جدول ۵. نتایج ضریب همبستگی بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان

شماره	متغیر	۱	۲
۱	فرسودگی تحصیلی	-	
۲	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	-۰/۲۴**	-

** $P < 0/05$

برای تعیین نقش هریک از متغیرهای شفقت به‌خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان از تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام استفاده شد. در رگرسیون چندگانه گام به گام متغیرهای مستقل یک‌به‌یک و به‌ترتیب اهمیت و داشتن بیشترین رابطه وارد مدل می‌شوند. یعنی ورود متغیرها یک‌به‌یک صورت می‌گیرد. نتایج تحلیل در جدول ۶ و ۷ نشان داده شده است. مندرجات جدول ۶ نشان می‌دهد در گام اول خودمهربانی ۰/۱۰، به اندازه ۱۰ درصد متغیر فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. در گام دوم با اضافه شدن انزوا به خودمهربانی، این دو متغیر با هم ۰/۱۳، به‌اندازه ۱۳ درصد فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. در گام سوم با اضافه شدن انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به خودمهربانی و انزوا، با هم به اندازه ۱۶ درصد، متغیر فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند، در گام چهارم با اضافه شدن بزرگ‌نمایی به خودمهربانی، انزوا و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با هم به اندازه ۱۸ درصد، متغیر فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند و در نهایت در گام پنجم با اضافه شدن ذهن‌آگاهی به متغیرهای گام‌های قبلی با هم ۰/۱۹، به اندازه ۱۹ درصد قادر به پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان هستند ($P < 0/05$).

جدول ۷ سهم هریک از متغیرهای وارد شده به مدل در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی را در دانشجویان نشان داده شده است. همان‌طور که در جدول ۷ نشان داده شده است، متغیر خودمهربانی با ضریب بتای استاندارد منفی $\beta = -0/21$ نیرومندترین متغیر در پیش‌بینی و دارای ۲۱ درصد سهم، متغیر انزوا به‌صورت مثبت با بتای استاندارد $\beta = 0/15$ ، ۱۵ درصد نقش، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با بتای استاندارد منفی $\beta = -0/16$ ، ۱۶ درصد سهم، بزرگ‌نمایی با بتای استاندارد مثبت $\beta = 0/13$ ، ۱۳ درصد سهم و ذهن‌آگاهی با بتای استاندارد منفی $\beta = -0/10$ ، ۱۰ درصد سهم در تبیین فرسودگی تحصیلی دانشجویان نقش دارند. بنابراین بررسی ضرایب بتا نشان می‌دهد خودمهربانی، انزوا، بزرگ‌نمایی و ذهن‌آگاهی و متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی قادر به پیش‌بینی تغییرات فرسودگی تحصیلی دانشجویان هستند. بنابراین فرضیه تحقیق تأیید گردید.

جدول ۶. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی

گام	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین چندگانه	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار برآورد
۱	۰/۳۲	۰/۱۰	۰/۱۰	۵/۷۴
۲	۰/۳۷	۰/۱۳	۰/۱۳	۵/۶۵
۳	۰/۴۰	۰/۱۶	۰/۱۵	۵/۵۷
۴	۰/۴۲	۰/۱۸	۰/۱۷	۵/۵۲
۵	۰/۴۳	۰/۱۹	۰/۱۷	۵/۵۰

گام ۱: خودمهربانی

گام دوم: خودمهربانی، انزوا

گام سوم: خودمهربانی، انزوا، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

گام چهارم: خودمهربانی، انزوا، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، بزرگ‌نمایی

گام پنجم: خودمهربانی، انزوا، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، بزرگ‌نمایی، ذهن‌آگاهی

جدول ۷. خلاصه نتایج ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان

مدل	B	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	t	سطح معناداری
گام ۱	خودمهربانی	-۰/۶۵	۰/۱۰	-۰/۳۲	۶/۱۲
	خودمهربانی	-۰/۵۹	۰/۱۰	-۰/۲۹	۵/۵۷
گام ۲	انزوا	۰/۳۴	۰/۱۰	۰/۱۸	۳/۴۰
	خودمهربانی	-۰/۵۰	۰/۱۰	-۰/۲۵	۴/۶۹
گام ۳	انزوا	۰/۳۳	۰/۱۰	۰/۱۷	۳/۶۵
	انعطاف‌پذیری	-۰/۱۴	۰/۰۴	-۰/۱۶	۳/۱۱
	خودمهربانی	-۰/۴۶	۰/۱۰	-۰/۲۳	۴/۳۱
گام ۴	انزوا	۰/۲۸	۰/۱۰	۰/۱۴	۲/۷۷
	انعطاف‌پذیری	-۰/۱۵	۰/۰۴	-۰/۱۷	۳/۳۰
	بزرگ‌نمایی	۰/۲۴	۰/۰۹	۰/۱۳	۲/۵۹
	خودمهربانی	-۰/۴۱	۰/۱۰	-۰/۲۰	۳/۶۹
	انزوا	۰/۲۸	۰/۱۰	۰/۱۵	۲/۸۲
گام ۵	انعطاف‌پذیری	-۰/۱۴	۰/۰۴	-۰/۱۶	۳/۰۲
	بزرگ‌نمایی	۰/۲۲	۰/۰۹	۰/۱۳	۲/۴۳
	ذهن‌آگاهی	-۰/۲۱	۰/۱۰	-۰/۱۰	۲/۰۱

• بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه شفقت با خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان انجام گرفت. یافته تحقیق نشان داد که بین شفقت به‌خود و مؤلفه‌های مهربانی با خود، اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین بین قضاوت در مورد خود، انزوا و بزرگ‌نمایی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. درواقع با افزایش مهربانی با خود، اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی میزان فرسودگی تحصیلی کاهش و با افزایش قضاوت در مورد خود، انزوا و بزرگ‌نمایی، میزان فرسودگی تحصیلی افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های فرجام و همکاران (۱۴۰۲)، فارسندی (۲۰۲۳) و ترامپتیر و همکاران (۲۰۱۹) مطابقت دارد. ترامپتیر و همکاران (۲۰۱۹)، در پژوهش خود گزارش کردند که شفقت به‌خود به‌عنوان یک استراتژی مهم برای تنظیم هیجان عمل کرده و در برابر فرسودگی تحصیلی دانشجویان را محافظت می‌نماید. همچنین فارسندی (۲۰۲۳)، در پژوهشی با عنوان نقش شفقت به‌خود بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان نشان داد که شفقت به‌خود تأثیر منفی بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که شفقت به‌خود، که اخیراً به‌عنوان جایگزینی برای ارزش خود در نگرش و ارتباط سالم با خود مطرح شده است، نقش مؤثری در تنظیم هیجان‌ات و بهزیستی ذهنی دارد. درواقع وجود نگرش مشفقانه در افراد، به آنها کمک می‌کند میان خود و دیگران پیوند احساس کنند و به واسطه این احساس بر ترس از طرد غلبه نمایند (نف، ۲۰۰۳). بنابراین افرادی که شفقت به‌خود بالاتری دارند، در تجربه وقایع ناخوشایند، خصوصاً تجاربی که متضمن ارزیابی و مقایسه اجتماعی است، از طریق عادی‌سازی تجربه، احساسات منفی کمتری را تجربه می‌کنند (نف و همکاران، ۲۰۲۰). از آنجاکه بخش عمده‌ای از هیجان‌ات منفی که افراد تجربه می‌کنند، ناشی از نشخوارهای فکری است که به دنبال تجارب منفی در ذهن آنها ایجاد می‌شود، می‌توان گفت مؤلفه هوشیاری با کاهش نشخوارگری افراد، منجر به کاهش هیجان‌ات منفی در آنها می‌شود؛ بنابراین شفقت به‌خود با کاهش هیجان‌ات منفی در دانشجویان باعث کاهش فرسودگی تحصیلی می‌شود (ترامپتیر و همکاران، ۲۰۱۹). تحقیقات نشان داده است که افراد مشفق با خود بهتر می‌توانند در عین حال که با خود مهربان هستند، مسئولیت شخصی خود را در حوادث منفی که به‌وجود آوردند، بپذیرند (نف، ۲۰۰۳) و بنابراین بر این اساس داشتن شفقت به‌خود بالا، باعث کاهش فرسودگی تحصیلی در دانشجویان می‌گردد.

یافته دیگر تحقیق نشان داد که بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. درواقع با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، میزان فرسودگی تحصیلی کاهش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های اسماعیلی و همکاران (۱۴۰۳)، برزگر (۱۳۹۵)، آسیکانن و کاتاجاووری (۲۰۲۳)، وی و همکاران (۲۰۲۱)، لئوپولد و همکاران (۲۰۲۰) و بورتون و همکاران (۲۰۱۰) مطابقت دارد. نتایج پژوهش بورتون و همکاران (۲۰۱۰)، نیز حاکی از آن است که افرادی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند،

از توجیه‌های جایگزین استفاده کرده و به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز را می‌پذیرند و میزان فرسودگی تحصیلی کمتری دارند. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد واجد ویژگی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از توجیه‌های جایگزین استفاده کرده، چارچوب فکری خود را به صورت مثبت بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌برانگیز را می‌پذیرند. به این ترتیب زمانی که اطمینان به موفقیت در امور تحصیلی وجود داشته باشد و توانایی بازسازی مثبت چارچوب فکری نیز موجود باشد، کاهش فرسودگی تحصیلی وجود دارد (برزگر، ۱۳۹۵). درواقع افرادی که انعطاف‌پذیری پایینی دارند، در مواجهه با تجارب ناخوشایند، به‌جای ادراک موقعیت تنش‌زا به‌عنوان موقعیت قابل کنترل، از یک الگوی انعطاف‌ناپذیر در سازش با موقعیت پیروی می‌کنند. زمانی که این الگوی انعطاف‌ناپذیر در عملکرد تحصیلی فرد تداوم یابد، منجر به پایین آمدن ظرفیت فرد در تحمل تجارب و حالت‌های ناخوشایند درونی می‌گردد (بورتون و همکاران، ۲۰۱۰).

یافته دیگر تحقیق نشان داد که خودمهربانی، انزوا، بزرگ‌نمایی و ذهن‌آگاهی و متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی قادر به پیش‌بینی تغییرات فرسودگی تحصیلی دانشجویان هستند. این یافته با نتیجه پژوهش فرجام و همکاران (۱۴۰۲)، همسو است. انسان‌ها زمانی به سلامت روانی دست پیدا می‌کنند که درک صحیح از تلاش و کوشش خود داشته باشند و چنین دیدگاهی نشان‌دهنده این موضوع است که فرد از خود مراقبت می‌نماید و ماهیت انسانی خود را پذیرفته و کامل نبودن یکی از ویژگی‌های مشترک تمامی انسان‌هاست. این نگرش باعث می‌شود که فرد خود را در برابر شکست‌ها و چالش‌ها، مردود سرزنش و ملامت قرار ندهد و این خودمهربانی می‌تواند به زندگی فرد معنا بخشیده و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی فرد را افزایش دهد و به تناسب آن باعث کاهش فرسودگی تحصیلی در دانشجویان می‌شود (فرجام و همکاران ۱۴۰۲).

• نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج می‌توان چنین استنباط کرد که افراد دارای انعطاف‌پذیری بالا، اوقات فراغت پرشوری را برای خود به‌وجود می‌آورند، علاقه‌مند به برعهده گرفتن نقش‌های گوناگون در اجتماع و شرکت کردن در فعالیت‌های عمومی هستند. اغلب دارای هیجانات مثبت هستند و از قضاوت‌های مثبت رویدادهای درحال وقوع استقبال می‌کنند. بنابراین همین انعطاف‌پذیری بالا می‌تواند به شفقت خود در دانشجویان کمک کرده و میزان فرسودگی تحصیلی آنها را کاهش دهد. در این راستا پیشنهاد می‌شود مداخلات روان‌شناختی و آموزشی مبتنی بر ارتقای خودشفقت‌ورزی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌منظور کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان انجام گیرد تا دانشجویان بتوانند جوابگوی مسائل و نیازهای تحصیلی خود باشند و میزان هدف‌مندی و کنترل آنها بر عملکرد تحصیلی‌شان بهبود یابد. همچنین مسئولان و برنامه‌ریزان آموزشی با فراهم نمودن آموزش‌های مناسب به دانشجویان چون آموزش مهارت‌های اجتماعی، آموزش نحوه برخورد با چالش‌ها و فراهم کردن محیط حمایتی، کمک کنند تا دانشجویان بتوانند در مواجهه با حوادث و شرایط ناخوشایند ناامید نشوند و بتوانند اوضاع خود را بهبود بخشند.

پژوهش حاضر علی‌رغم اطلاعات مفیدی که در ارتباط با متغیرهای پژوهش به‌دست داد، با محدودیت‌هایی همراه بود، ازجمله اینکه روش پژوهش مطالعه حاضر، توصیفی - همبستگی است؛ لذا این پژوهش نمی‌تواند اثربخشی متغیرها را نشان دهد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی جهت بررسی روابط علی بین متغیرها، از سایر روش‌های پژوهش استفاده گردد. به‌علاوه، روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر در دسترس بود. برای رد سوگیری انتخاب و نتیجه‌گیری در مورد تعمیم یافته‌ها، مطالعات مبتنی بر نمونه‌های تصادفی برای افزایش قابلیت تعمیم یافته‌ها انجام شود.

• تعارض منافع

مقاله حاضر، فاقد هرگونه تعارض منافع است.

• تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند از زحمات کلیه دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد مؤسسه آموزش عالی سراج که در تکمیل پرسشنامه‌ها مساعدت داشته‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایند.

• منابع

- 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.
- ابوالمعالی، خدیجه؛ هاشمیان، کیانوش و اعرابیان، اقدس (۱۳۹۸). تبیین فرسودگی تحصیلی براساس الگوی ارتباط والد-فرزند با میانجی‌گری تاب‌آوری و توانایی حل مسئله، *مجله روان‌شناسی*، ۲۳(۱)، ۵۰-۶۵.
- برزگر، بهرام (۱۳۹۵). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و انعطاف‌پذیری شناختی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه. *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۲(۳)، ۳۵-۴۵.
- بیرامی، منصور و قدیمی باویل علیایی، نگار (۱۴۰۲). روابط ساختاری سبک‌های دلبستگی و نشانه‌های افسردگی اساسی نوجوانان با واسطه‌گری تحمل‌پذیری و انعطاف‌پذیری شناختی. *مجله روان‌شناسی*، ۱۰۶(۲)، ۱۳۴-۱۴۳.
- حسینی، فاطمه سادات؛ فرنی، فرحناز و وزیری، سعید (۱۴۰۰). پیش‌بینی افسردگی در پرستاران براساس خود شفقت‌ورزی و تاب‌آوری، *بهاداشت کار و ارتقای سلامت*، ۵(۳)، ۲۵۱-۲۶۰.
- سفری، شیرین (۱۳۹۴). بررسی رابطه اسنادهای علی و مقابله مذهبی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان ارشد دانشگاه آزاد واحد تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز.
- صالحی، نسیم؛ قلتاش، عباس و طهماسبی، مرضیه (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای درگیری تحصیلی در رابطه بین جهت‌گیری هدف تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسط دوم شهر اقلید. *رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۱۳(۲)، ۱۲۴-۱۳۵.
- عباسی، محمد؛ داودی، حسین؛ حیدری، حسن و پیرانی، ذبیح (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر و خوددلسوزی شناختی بر خودکارآمدی، فرسودگی و خودتنظیمی تحصیلی دانشجویان. *مجله دانشکده پزشکی مشهد*، ۶۲(۴)، ۱۶۴۹-۱۶۶۰.
- فرجام، فاطمه؛ برزگر بفرویی، کاظم و رحیمی، مهدی (۱۴۰۲). نقش هوش هیجانی و شفقت به‌خود در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی با واسطه‌گری کمک طلبی تحصیلی. *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۲۰(۵۰)، ۱۱۴-۱۲۹.
- محمدپور، محسن؛ رحیمی‌چم حیدری، راضیه؛ رضایی، نازی؛ احمدی، رویا و بیراوندی، محمدرضا (۱۴۰۰). نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و دشواری در تنظیم هیجان در پیش‌بینی ترس از کرونا (کوید-۱۹) در ساکنان شهر کرمانشاه. *روانشناسی بالینی*، ۱۳(۲)، ۱۹۱-۲۰۰.
- مؤمنی، فرشته؛ شهیدی، شهریار؛ موتابی، فرشته و حیدری، محمود (۱۳۹۲). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس خود شفقت‌ورزی. *روانشناسی معاصر*، ۸(۲)، ۲۷-۴۰.
- نوروزی، بابک؛ غفاری نوران، عذرا؛ ابوالقاسمی، عباس و موسی‌زاده، توکل (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش شفقت به‌خود بر استرس تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دارای علائم افسردگی. *مطالعات ناتوانی*، ۱۱(۱)، ۲۰-۲۹.
- وضیع پور، مریم؛ بهجتی اردکانی، فاطمه و متقی، شکوفه (۱۴۰۲). نقش راهبردهای شفقت به‌خود و کمال‌گرایی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان استعدادهای درخشان. *روانشناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۱۲(۲)، ۱۲۶-۱۳۸.
- Almén, N. (2021). A Cognitive Behavioral Model Proposing That Clinical Burnout May Maintain Itself. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 1-17.
- Asiainen, H., & Katajavuori. (2023). Exhausting and difficult or easy: the association between psychological flexibility and study related burnout and experiences of studying during the pandemic'. *Frontiers in education*, 8, 1-10.
- Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., Waltz, T., Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676.
- Bresó, E., Salanova, M., & Schaufeli, W. (2007). In search of the "third dimension" of burnout: Efficacy or inefficacy? *Applied Psychology: An International Review*, 56, 460-478.
- Bryan, C. J., Ray-Sannerud, B., & Heron, E. A. (2015). Psychological flexibility as a dimension of resilience for posttraumatic stress, depression, and risk for suicidal ideation among air force personnel. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 263-268.
- Burton, N. W., Pakenham, K. I., & Brown, W. J. (2010). Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: A pilot study of the READY program. *Psychology Health & Medicine*, 15 (3), 266-277.
- Chang, E., & Lee, S. M. (2020). Mediating effect of goal adjustment on the relationship between socially prescribed perfectionism and academic burnout. *Psychology in the Schools*, 57(2), 284-295.
- Dwi Farisandy, E., Yulianto, A., Diaz Kinanti, A., & Adjeng Ayu, B. (2023). The effect of self-compassion on academic burnout in undergraduate students. *International Journal of Science Annals*, 6(1), 12-20.
- Farisandy, E. D., Yulianto, A., Kinanti, A. D., & Ayu, B. A. (2023). The Effect of Self-Compassion on Academic Burnout in Undergraduate Students. *International Journal of Science Annals*, 6(1), 12-20.
- Fernández-Castillo, A. (2021). State-Anxiety and Academic Burnout Regarding University Access Selective

- Examinations in Spain During and After the COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-8.
- Fong, M. & Loi, M. (2020). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior change*. New York: Guilford Press.
- Johnco, C., Wuthrich, V.M., Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioral treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behav Res Ther*, 20(4), 55-64
- Kotera Y and Van Gordon W (2021) Effects of Self-Compassion Training on Work-Related Well-Being: A Systematic Review. *Front. Psychol.* 12:630798.
- Lathren, C., Sheffield-Abdullah, K., Sloane, P. D., Bluth, K., Hickey, J. V., Wretman, C. J., & Zimmerman, S. (2021). Certified nursing assistants' experiences with self-compassion training in the nursing home setting. *Geriatric Nursing*, 42(6), 1341-1348.
- 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.
- Loi, N. M., & Pryce, N. (2022). The role of mindful self-care in the relationship between emotional intelligence and burnout in university students. *The Journal of psychology*, 156(4), 295-309.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2: 223-250.
- Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the mindful self-compassion program for healthcare communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562.
- Qinyi. T., Jiali. Y. (2012). "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-Social and Behavioral Sciences*, 46, 3727-3731.
- Oloidi, F. J., Sewagegn, A. A., Amanambu, O. V., Umeano, B. C., & Ilechukwu, L. C. (2022). Academic burnout among undergraduate history students: Effect of an intervention. *Medicine*, 101(7), e28886.
- Trompetter, H. R., Kleine, E., & de Bohlmeijer, E. T. (2019). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 459-468.
- Wang, Q., Sun, W. & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education*, 22(248), 1-11.
- 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.