

تاریخ دریافت مقاله: ۹۱/۱۰/۲۱

تاریخ تصویب مقاله: ۹۴/۱۰/۱۶

رابطه فرسودگی تحصیلی با سلامت روان و هوش معنوی

دکتر محمدرضا تمنائی فر*، دکتر فریبرز صدیق ارفعی** و زهرا سادات اخوان حجازی***

چکیده

در چند سال اخیر، فرسودگی تحصیلی به علت تأثیر منفی‌ای که بر فرایند آموزش و یادگیری بر جای می‌گذارد مورد توجه متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته است. از این رو، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه فرسودگی تحصیلی با سلامت روان و هوش معنوی است. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است و جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانشجویان دختر و پسر پنج دانشکده دانشگاه کاشان تشکیل می‌دهند که و تعداد ۴۴۷ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه اطلاعات جمعیت‌شناختی، پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (برسو و همکاران، ۱۹۹۷) پرسشنامه سلامت روان (GHQ-۲۸) و پرسشنامه هوش معنوی (عبدالله زاده و همکاران، ۱۳۸۷) استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین هوش معنوی و سلامت روان با فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. سلامت روان و هوش معنوی به طور معناداری، فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند و سلامت روان پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای فرسودگی تحصیلی است.

واژه‌های کلیدی: فرسودگی تحصیلی، سلامت روان، هوش معنوی.

tamannai@kashanu.ac.ir

* استادیار گروه روانشناسی دانشگاه کاشان

** دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه کاشان

*** دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه کاشان

مقدمه

روانشناسی پرورشی^۱ به عنوان یک رشته علمی، دارای دو مأموریت اساسی می‌باشد. یکی درک و فهم یادگیرندگان و دیگری کمک به یادگیری آن‌ها. بنابراین روانشناسان پرورشی می‌کوشند تا تمام جنبه‌های فرایند آموزشی و یادگیری را بفهمند و از این دانش برای بهبود فعالیت‌های آموزش و پرورش استفاده کنند (ادانل^۲، ریو^۳ و اسمیت^۴، ۲۰۰۷؛ به نقل از سیف، ۱۳۸۷).

در چند سال اخیر پدیده جدیدی که توجه پرورشکاران را به خود جلب کرده و تأثیر منفی بر فرایند آموزش و یادگیری بر جای گذاشته است، فرسودگی تحصیلی نام دارد (سالملا- آرو^۵ و همکاران، ۲۰۰۸). فرسودگی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن؛ مانند سنگینی تکالیف، فشار، محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف محوله است (دمروتی^۶ و همکاران، ۲۰۰۱؛ لی و آشفورث^۷، ۱۹۹۶؛ لاکاویدس^۸ و همکاران، ۲۰۰۳؛ ماسلاچ^۹ و همکاران، ۲۰۰۱؛ توپینن تانر^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۵).

همچنین فرسودگی نمایانگر شاخص نابسامانی است بین آنچه افراد هستند و آنچه باید انجام بدهند. عارضه‌ای که به تدریج و پیوسته در طی زمان رشد می‌کند و افراد را در مارپیچی نزولی قرار می‌دهد که بهبود آن دشوار است (ماسلاچ و لیتر، ۱۹۹۷).

¹.Educational psychology

².O'Donnell

³.Rio

⁴.smith

⁵.Salmela-Aro

⁶.Demerouti

⁷.Lee & Ashforth

⁸.Lacovides

⁹.Maslach

¹⁰.Toppinen tanner

اکثر تحقیقات، درباره فرسودگی با عنوان فرسودگی شغلی در نمونه‌هایی مانند فروشندگان (سند و نیاززاکي^۱، ۲۰۰۰)، معلمان (گرینگلس^۲ و همکاران، ۲۰۰۱)، پرستاران (زلارس^۳ و همکاران، ۲۰۰۰)، مشاوران (روس^۴ و همکاران، ۱۹۸۹) و روانشناسان (سندوال^۵، ۱۹۹۳) صورت گرفته است. با وجود این، متغیر فرسودگی به موقعیت و بافت‌های آموزشی گسترش پیدا کرده که به آن فرسودگی تحصیلی می‌گویند. می‌توان گفت که موقعیت‌های آموزشی به عنوان محل کار فراگیران محسوب می‌شود، اگر چه فراگیران در موقعیت‌های آموزشی به‌عنوان یک «کارمند» در نظر گرفته نمی‌شوند (سالمل-آرو و همکاران، ۲۰۰۸).

فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان، اشاره به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیلی (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی فرد (بی‌علاقگی)، و احساس شایسته نبودن به عنوان یک دانشجو (کارآمدی پایین) دارد (شائوفلی^۶ و همکاران ۲۰۰۲؛ به نقل از ژانگ^۷ و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین فرسودگی تحصیلی را می‌توان به عنوان یک واکنش استرس مزمن در دانشجویانی مطرح کرد که در ابتدا با الزامات تحصیلی درگیر شده‌اند و این واکنش ناشی از یک تفاوت بین توانایی دانشجویان و انتظارات خودشان و یا دیگران برای موفقیتشان در تحصیل است (فرایدنبرگ و لوئیس، ۲۰۰۴؛ سالمل-آرو و همکاران، ۲۰۰۹؛ به نقل از پارکر^۸ و همکاران، ۲۰۱۱).

یانگ^۹ (2004) فرسودگی تحصیلی را بدین‌گونه تعریف می‌کند: «دانشجویان در فرایندی به دلیل استرس دوره تحصیلی، بار ناشی از دوره تحصیلی یا دیگر مؤلفه‌های روانشناختی که

¹.Sand & Niyazaki

².Greenglass

³.Zellars

⁴.Ross

⁵.Sandeval

⁶.Schaufeli

⁷.Zhang

⁸.Parker

⁹.Yang

موجب حالت خستگی هیجانی، توجه نکردن به هویت فردی (زوال شخصیت) و احساس پیشرفت شخصی کم است را نشان می دهند» (یانگ، ۲۰۰۴: ۲۸۸). با نظر به تعاریف فوق در می یابیم که فرسودگی تحصیلی با سه مؤلفه: خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و کارآمد پایین تحصیلی همراه است.

به نظر می رسد یکی از متغیرهای اثرگذار بر فرسودگی تحصیلی، سلامت روان^۱ است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت روانی را عبارت از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر یا اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب در نظر می آورد. یافته‌های پژوهشی درباره فرسودگی تحصیلی نشان می دهد که این مسئله با مشکلات روانشناختی و رفتاری مهم مانند افسردگی، غیبت‌گرایی و افت تحصیلی رابطه دارد (کونینگتون، ۲۰۰۰؛ فای من و کرس، ۱۹۸۹؛ فرایدنبرگ و لوئیس، ۲۰۰۴؛ سالملا- آرو و همکاران، ۲۰۰۹؛ یانگ، ۲۰۰۴: به نقل از پارکر ۲۰۱۱).

همچنین نتایج پژوهش وزارت بهداشت و درمان کره نشان داد، استرس نوجوانان کره‌ای از ۵۷٪ در سال ۱۹۹۶ به ۶۷٪ در سال ۲۰۰۵ افزایش یافته است. این افزایش ممکن است باعث مشکلاتی مثل بزهکاری (لوین^۲ و همکاران، ۲۰۰۲؛ نام^۳، ۲۰۰۸)، افسردگی (ارمسوی^۴ و همکاران، ۲۰۰۵؛ آنگوهوان^۵، ۲۰۰۶)، رفتارهای انتحاری (خودکشی) (جوان^۶ و همکاران، ۱۹۹۴) و فرسودگی تحصیلی در نوجوانان شود (شین^۷ و همکاران، ۲۰۱۲). عوامل ایجاد استرس تحصیلی را، استرس‌زا می نامند و عکس‌العمل فرد به این استرس‌زاها، فرسودگی نامیده می شود (شائوفلی، پیترز^۸، ۲۰۰۰). از بین زمینه‌های فرسودگی (مثلاً افسردگی، خودکشی) به نظر

^۱.mental helth

^۲.Levine

^۳.Nam

^۴.Eremsoy

^۵.Ang and Huan

^۶.Jain

^۷.Shin

^۸.Peeters

می‌رسد، عمدتاً از نظر روان‌شناسی، فرسودگی مستقیماً با استرس‌زاهای تحصیلی مثل ضرورت تحصیل، فشار زمان و فقدان فرصت، انتظارات بالای والدین برای مدیریت فردی، ارزیابی مکرر، رقابت همسالان در زندگی تحصیلی رابطه دارد (مونیتا^۱، ۲۰۱۱).

در پژوهشی که داهلین و رانسون^۲ (۲۰۰۷) تحت عنوان فرسودگی تحصیلی و عوارض روانی آن در میان دانشجویان پزشکی انجام دادند، نتایج نشان داد که حدود ۲۵ درصد از مصاحبه‌های صورت گرفته از دانشجویان پزشکی، از نظر تشخیص روانی دچار مشکلات بالینی بودند و سطوح بالایی از صفت تکانشگری شخصیتی، فرسودگی تحصیلی را پیش بینی می‌کرد، حتی هنگامی که حجم کار هم‌زمان کنترل شده بود.

داران^۳ و همکاران (۲۰۰۶) به عنوان نقش هوش هیجانی و خودکارآمدی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی و اشتغال در نظام آموزشی، پژوهشی انجام دادند که نتایج نشان داد استرس زیاد در دانشجویان فارغ‌التحصیل نشده، نه تنها با تمام ابعاد فرسودگی بلکه با ابعاد اشتغال نیز رابطه چشمگیر دارد. از طرف دیگر در تحلیل مجدد، استرس، پیشگوی تمام ابعاد فرسودگی و اشتغال باقی مانده بود.

همچنین هوش معنوی متغیر دیگری است که این پژوهش درصدد تبیین ارتباط آن با فرسودگی تحصیلی است. هوش معنوی مفاهیم « معنویت^۴ » و « هوش^۵ » را در یک مفهوم جدید ترکیب می‌کند و آن هوشی است که کل را می‌سازد یا یکپارچگی انسان را بیان می‌کند. این هوش به پرسیدن از سؤالات اساسی مربوط می‌شود (زوهر^۶ و مارشال، ۲۰۰۰) و هوش معنوی^۷ سبک‌های گوناگونی را دربرمی‌گیرد و می‌تواند زندگی فطری و روح را با زندگی بیرونی

^۱.Moneta

^۲.Dahlin and Runeson

^۳.Duran

^۴.Spirituality

^۵.Intelligence

^۶.Zohar

^۷.Intelligence

هماهنگ سازد و این ممکن است به شادکامی و بهبود کیفیت زندگی منجر شود (باقری، اکبرزاده و حاتمی، ۱۳۹۰). همچنین در درمان بسیاری از مشکلات روانشناختی همه روزه به شمار افرادی افزوده می شود که باور دارند معنویت، راه درمان روان رنجوری‌ها و درماندگی‌های روحی آنها است (شجاعیان و زمانی‌منفرد، ۱۳۸۰).

در پژوهشی که هادی نژاد (۱۳۹۰) تحت عنوان بررسی ارتباط بین معنویت، افسردگی و امید به زندگی در بیماران سرطانی پرداخته است، نتایج نشان داد ضرورت بُعد سلامت معنوی در این بیماران حائز اهمیت است چرا که این عامل با افزایش امید و کاهش افسردگی ارتباط دارد. همچنین پاکیزه (۱۳۸۷) در پژوهشی تحت عنوان رابطه بین سلامت روانی دانشجویان و تأثیر فعال‌سازی مفهوم معنویت را بررسی کرد و نتایج نشان داد که رابطه معناداری بین فعال‌سازی مفهوم معنویت با سلامت روان وجود دارد. علی‌میرزایی (۱۳۸۷) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر هر یک از مؤلفه‌های سلامت عمومی تأثیر مثبت دارد و بیشترین تأثیر را در کاهش اضطراب، کنش اجتماعی، کاهش افسردگی و سپس علائم جسمانی داشته است.

با توجه به نتایج پژوهش‌های پیشین که نشان داده‌اند دانشجویان، دارای سطح متوسط رو به بالای فرسودگی هستند (پایتر، ارونسون و کافری، ۱۹۸۱) پرداختن به این مسئله ضروری است. همچنین می‌یر و اشمک (۱۹۸۵) در پژوهش خود این مطلب را خاطر نشان کردند که دانشجویان دچار فرسودگی از کلاس‌های روزمره دچار ملالت می‌شوند و فرسودگی دانشجویان می‌تواند منجر به غیبت بیشتر، انگیزه کمتر برای انجام کارهای مورد نیاز دوره، و درصد بالاتر، ترک تحصیل از دانشگاه و مانند آن شود (رامیست، ۱۹۸۱).

نیومن^۱ (۱۹۹۰) معتقد است که فرسودگی تحصیلی در دانشجویان، بنا به دلایل مختلف، یکی از عرصه‌های مهم تحقیقاتی دانشگاه است؛ اول این که فرسودگی تحصیلی می‌تواند کلید

^۱Neumann

مهم درک رفتارهای مختلف دانشجویان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دوم این که فرسودگی تحصیلی رابطه دانشجویان را با دانشکده و دانشگاه خود تحت تأثیر قرار می‌دهد، مثلاً فرسودگی تحصیلی، تعهد دانشجویان را به دانشکده و میزان مشارکت آنها را در امور علمی بعد از فراغت از تحصیل تحت تأثیر قرار می‌دهد. سوم اینکه فرسودگی تحصیلی می‌تواند شوق و اشتیاق دانشجویان را به ادامه تحصیل، تحت تأثیر قرار دهد.

روش

جامعه و نمونه

جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشکده‌های علوم انسانی، علوم پایه، فنی مهندسی، شیمی و معماری هنر دانشگاه کاشان بود. نمونه پژوهش حاضر شامل ۴۴۷ نفر از دانشجویان دختر و پسر از دانشکده‌های مختلف بود که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای انتخاب شدند.

ابزار

در پژوهش حاضر از پرسشنامه مشخصات عمومی (سن، جنس، رشته تحصیلی و...)، پرسشنامه فرسودگی تحصیلی، پرسشنامه سلامت عمومی و پرسشنامه هوش معنوی استفاده شد.

۱- پرسشنامه فرسودگی تحصیلی: این پرسشنامه را برسوا^۱ و همکاران (۱۹۹۷) ساخته‌اند. این پرسشنامه سه طیف فرسودگی تحصیلی؛ یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجند. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد که با روش درجه‌بندی لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی شده‌اند. خستگی تحصیلی ماده ۵ (مطالب درسی خسته‌کننده هستند)، بی‌علاقگی تحصیلی ماده ۴ (احساس می‌کنند نسبت به مطالب درسی علاقه‌ای ندارم) و ناکارآمدی تحصیلی ماده ۶ (احساس می‌کنم نمی‌توانم از

^۱.Brsv

عهدۀ مشکلات درسی برآیم) دارد. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ برای سه حیطة فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. اعتبار پرسشنامه را محققان با روش تحلیل عامل تأییدی محاسبه کردند که شاخص‌های برازندگی تطبیقی (CFI)، شاخص‌های برازندگی افزایشی (IFI) و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) مطلوب گزارش کرده‌اند. نعیمی (۱۳۸۸) پایایی این پرسشنامه را برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۲ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ محاسبه کرده است. وی ضرایب اعتبار این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزاهای دانشجویی به دست آورده که به ترتیب برابر ۰/۳۸، ۰/۴۲، ۰/۴۵ محاسبه شده که در سطح $P < 0/001$ معنی دار است.

در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه ۰/۸۵ و برای حیطة‌های خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی درسی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲ و ۰/۶۶ به دست آمد.

۲- پرسشنامه سلامت عمومی:

این پرسشنامه در سال ۱۹۷۲ توسط گلدبرگ^۱ و همکاران ساخته شد (یعقوبی، نصر و شاه‌محمدی، ۱۳۷۴) و این پرسشنامه ۲۸ آیتم دارد. این پرسشنامه شامل چهار خرده‌مقیاس است که عبارت‌اند از: اضطراب، افسردگی، کارکرد اجتماعی و علائم جسمانی. یعقوبی و همکاران در سال ۱۳۷۴ آن را هنجاریابی و به فارسی ترجمه کردند. پرسشنامه سلامت عمومی در چهار گروه هفت‌تایی علائم کلی چهار وضعیت سلامتی را اندازه می‌گیرد. این چهار وضعیت عبارت‌اند از نشانه‌های جسمانی، علائم اضطراب، کارکرد اجتماعی و نشانه‌های افسردگی. ضریب پایایی کل ۰/۸۸ و ضریب پایایی خرده‌آزمون‌ها به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۱، ۰/۵۰ و ۰/۵۸ گزارش شده است. با استفاده از مقیاس درجه‌بندی لیکرت به این صورت نمره‌گذاری می‌شود که به هر ماده از صفر تا سه نمره تعلق می‌گیرد (یعقوبی و همکاران، ۱۳۷۴). این پرسشنامه با نقطه برش ۲۳، افراد

¹.Goldberg

دچار مشکل روانی را غربال می‌کند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ است و برای چهار خرده‌مقیاس علائم جسمانی، اضطراب، کارکرد اجتماعی و افسردگی به ترتیب ۰/۶۰، ۰/۷۵، ۰/۶۹، ۰/۸۰ به دست آمد.

۳- پرسشنامه هوش معنوی:

این پرسشنامه شامل ۲۹ سؤال است که توسط عبدالله‌زاده و همکاران ساخته و هنجاریابی شده است. پایایی پرسشنامه توسط عبدالله‌زاده و همکاران به وسیله آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. برای بررسی روایی علاوه بر روایی محتوایی صوری که سؤال‌های بالای ۰/۳ بود، در چرخش به روش واریماکس برای کاهش متغیرها ۲ عامل اصلی به دست آمد که عامل اول با ۱۲ سؤال «درک و ارتباط با سرچشمه هستی» نامگذاری و عامل دوم با ۱۷ سؤال «زندگی معنوی با هسته درونی» نامیده شد.

عامل اول با ۱۲ سؤال «درک و ارتباط با سرچشمه هستی» نام‌گذاری شده و عامل اول شامل سؤال‌های "۱"، ۴، ۵، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۲۴، ۲۷، ۲۹" است.

عامل دوم با ۱۷ سؤال «زندگی معنوی یا اتکاء به هسته درونی» نامیده شده و شامل سؤال‌های "۲"، ۳، ۶، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۶، ۲۸" است.

در این پرسشنامه مقیاس اندازه‌گیری نگرش‌ها از نوع لیکرت است که پاسخ‌دهنده، میزان موافقت خود را در یک مقیاس درجه‌بندی شده که ۵ عبارت است، نشان می‌دهد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه ۰/۸۷ است و برای دو عامل درک و ارتباط با سرچشمه هستی و زندگی معنوی با هسته درونی به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۶۸ به دست آمد.

یافته‌ها

جدول ۱. ماتریس همبستگی فرسودگی تحصیلی، سلامت روان، هوش معنوی و مؤلفه‌های آنها

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱. فرسودگی تحصیلی	۱	**۰.۸۱	**۰.۸۷	**۰.۷۷	**۰.۴۲	**۰.۲۵	**۰.۳۳	**۰.۳۸	**۰.۳۸	-۰.۲۶**	-۰.۱۹**	-۰.۲۸**
۲. خستگی تحصیلی	**۰.۸۱	۱	**۰.۶۶	**۰.۳۵	**۰.۳۷	**۰.۲۵	**۰.۳۴	**۰.۳۱	**۰.۳	-۰.۰۸	-۰.۰۴	*-۰.۰۹
۳. بی‌ملاکگی تحصیلی	**۰.۸۷	**۰.۶۶	۱	**۰.۵	**۰.۳۸	**۰.۲۳	**۰.۳۱	**۰.۳۳	**۰.۳۶	-۰.۱۷**	-۰.۱۳**	-۰.۱۸**
۴. ناکارآمدی تحصیلی	**۰.۷۷	**۰.۳۵	**۰.۵	۱	**۰.۲۷	**۰.۱۳	**۰.۱۵	**۰.۳	**۰.۲۸	-۰.۳۷**	-۰.۲۸**	-۰.۳۹**
۵. سلامت روان	**۰.۴۲	**۰.۳۷	**۰.۳۸	**۰.۲۷	۱	**۰.۸	**۰.۸۶	**۰.۷۲	**۰.۸۱	-۰.۲۶**	-۰.۲۲**	-۰.۲۵**
۶. علائم جسمانی	**۰.۲۵	**۰.۲۵	**۰.۲۳	**۰.۱۳	**۰.۸	۱	**۰.۷	**۰.۴۱	**۰.۴۶	-۰.۱۹**	-۰.۱۶**	-۰.۱۸**
۷. اضطراب و اختلال خواب	**۰.۳۲	**۰.۳۴	**۰.۳۱	**۰.۱۵	**۰.۸۶	**۰.۷	۱	**۰.۴۹	**۰.۵۶	-۰.۱۶**	-۰.۱۳**	-۰.۱۶**
۸. کارکرد اجتماعی	**۰.۳۸	**۰.۳۱	**۰.۳۳	**۰.۳	**۰.۷۲	**۰.۴۱	**۰.۴۹	۱	**۰.۴۱	-۰.۱۴**	*-۰.۱۱	-۰.۱۴**
۹. افسردگی	**۰.۳۸	**۰.۳۱	**۰.۳۶	**۰.۲۸	**۰.۸۱	**۰.۴۶	**۰.۵۶	**۰.۵	۱	-۰.۳۲**	-۰.۲۸**	**۰.۰۳

۱۰. هوش معنوی	**۰.۲۶	-۰.۰۸	**۰.۱۷	**۰.۳۷	**۰.۲۶	**۰.۱۹	**۰.۱۶	**۰.۱۴	**۰.۳۲	۱	**۰.۹	**۰.۹۳
۱۱. درک و ارتباط هستی	**۰.۱۹	-۰.۰۴	**۰.۱۳	**۰.۲۸	**۰.۲۲	**۰.۱۶	**۰.۱۳	**۰.۱۱	**۰.۲۸	۱	**۰.۹	**۰.۶۸
۱۲. زندگی معنوی	**۰.۲۸	*۰.۰۹۶	**۰.۱۸	**۰.۳۹	**۰.۲۵	**۰.۱۸	**۰.۱۶	**۰.۱۴	**۰.۳	**۰.۹۳	**۰.۶۸	۱

0.05* 0.01**
0.05*

طبق داده‌های جدول شماره ۱ ضریب همبستگی نمره کل فرسودگی تحصیلی با سلامت روان و هوش معنوی به ترتیب ($p < 0.01$, 0.42)، ($p < 0.01$, -0.26) است. یافته‌های این جدول نشان می‌دهد که رابطه بین فرسودگی تحصیلی، سلامت روان و هوش معنوی معنادار است. همچنین طبق داده‌های جدول ۱، ضریب همبستگی مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی؛ یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی با سلامت روان به ترتیب ($p < 0.01$, 0.37)، ($p < 0.01$, 0.38)، ($p < 0.01$, 0.27) و با هوش معنوی به ترتیب ($p < 0.01$, -0.08)، ($p < 0.01$, -0.17) است. یافته‌ها نشان می‌دهد که مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی با سلامت روان ارتباط معنادار دارد و مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی با هوش معنوی به‌جز مؤلفه‌ی خستگی تحصیلی ارتباط معنادار دارد.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون فرسودگی تحصیلی با توجه به متغیر سلامت روان و هوش معنوی

Model	R	Rsquares	AdjustedR square	Std.error of the Estimate
1	0.42a	0.17	0.17	9.31
2	0.44b	0.20	0.19	9.19

با توجه به جدول ۲ متغیرهای سلامت روان و هوش معنوی ۱۹ درصد از واریانس فرسودگی تحصیلی را تبیین می‌کنند. بر اساس نتایج این جدول متغیر سلامت روان نسبت به هوش معنوی، پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری است.

بحث و نتیجه‌گیری

تا به امروز تعریف کلی و مقبولی از فرسودگی وجود ندارد اما رایج‌ترین تعریف را ماسلاچ (۱۹۹۳) مطرح کرد: علائم روان‌شناختی از خستگی، زوال شخصیت، و کاهش موفقیت فردی در برخی توانایی‌ها در بین افرادی اتفاق می‌افتد که با افراد دیگر کار می‌کنند.

فرسودگی در نمونه دانشجویی به معنی احساس خستگی به دلیل ضرورت مطالعه، داشتن نگرش منفی و سرد به مطالعه فردی و احساس ناکارآمدی به عنوان دانشجو است (ویلمار^۱ و همکاران، ۲۰۰۲).

به‌علاوه یافته‌های تحقیق تجربی روی فرسودگی تحصیلی تاکنون نشان می‌دهد که فرسودگی تحصیلی با مشکلات روانشناختی و رفتاری مهمی مانند افسردگی، غیبت‌گرایی بیش از حد، کاهش انگیزش جهت انجام تقاضاهای محیط کار، افزایش درصد افت تحصیلی در دانشکده و مانند آن است (رامیست^۲، ۱۹۸۱؛ به نقل از یانگ، ۲۰۰۵).

در سال‌های اخیر معنویت به عنوان یک جنبه مهم از کنش انسان‌گرایانه که رابطه پایایی با سلامت و بهبودی دارد مورد توجه قرار گرفته است (مکدونالد^۳، ۲۰۰۲). دیکمن (۱۹۹۰) به تأثیر هوش معنوی در سلامت روان اشاره می‌کند. وست (۱۳۸۳) بر این باور است که افراد دارای زندگی معنوی، بدون شک از نظر روان‌شناختی افراد سالمی هستند. از دیدگاه واگان^۴ (۲۰۰۲) هوش معنوی مکانیسمی است که توسط آن کیفیت زندگی افراد، بهبود می‌یابد و

1. wilmar

2. Ramist

3. Macdonald

4. Vaughan

همچنین هوش معنوی برای شناسایی انتخاب‌هایی که در بهزیستی روانشناختی و رشد سلامتی کل بشر نقش دارند، امری لازم است.

با توجه به نقش دو متغیر پیشایند بر فرسودگی تحصیلی یعنی سلامت روان و هوش معنوی، در پژوهش حاضر، در پی بررسی رابطه فرسودگی تحصیلی با سلامت روان و هوش معنوی بوده‌ایم.

نتایج تحلیل داده‌های به دست آمده نشان می‌دهد که بین سلامت روان و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه وجود دارد به بیان دیگر دانشجویانی که سلامت روان کمتری دارند، از فرسودگی تحصیلی بیشتری رنج می‌برند.

بروس^۱ (۲۰۰۹) در پژوهش خود درباره شناسایی استرس و اجتناب از فرسودگی تحصیلی نتیجه گرفت که عوامل متعددی مانند نقص حمایت اجتماعی، استرس بیش از اندازه و ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌توانند باعث فرسودگی تحصیلی شوند.

طبق یافته‌های این پژوهش، دانشجویانی که استرس بیش از اندازه و به طبع آن، فرسودگی تحصیلی را تجربه می‌کنند ممکن است علائم هشداردهنده جسمانی، عاطفی و ذهنی را از خود نشان دهند. همچنین سالملا و آرو و ساوولاین^۲ (۲۰۰۸) نشان دادند که علائم افسردگی و فرسودگی، تأثیر دو جانبه‌ای بر هم دارند. شائوفلی، مارتینز^۳، پیتو^۴، سالانووا و باکر^۵ (۲۰۰۲) در پژوهش خود درباره فرسودگی تحصیلی به این نتیجه رسیدند که پیامدهای فرسودگی تحصیلی

^۱.Bruce

^۲.Savolainen

^۳.Martinez

^۴.Pinto

^۵.Bakker

در محیط‌های آموزشی و تربیتی (انگیزش پایین برای یادگیری، غیبت بیش از حد، ترک تحصیل، افسردگی و غیره) همانند پیامدهای فرسودگی شغلی در محیط‌های صنعتی و سازمانی است.

در پژوهش‌های دیگر از جمله پژوهش مونتا (۲۰۱۱)؛ لی^۱ و همکاران (۲۰۱۰)؛ آهولا و هاکانین^۲ (۲۰۰۷)؛ تاپینن تانر، اجاروی^۳ و انالن^۴، کالیمو^۵ و جاپینن^۶ (۲۰۰۵)؛ ساندرز^۷ و همکاران (۲۰۰۴)؛ ویلیامز^۸ و ویلیامز (۲۰۰۴)؛ ماسی^۹ و همکاران (۲۰۰۰)؛ هارتر^{۱۰} (۱۹۹۶)؛ کریستال^{۱۱} و همکاران (۱۹۹۴)؛ هابفال و فریدی^{۱۲} (۱۹۹۳)؛ چرنیس^{۱۳} (۱۹۹۳)؛ هالستن^{۱۴} (۱۹۹۳)؛ کاسکه^{۱۵} و کاسکه (۱۹۹۱)؛ کاله^{۱۶} و همکاران (۱۹۹۱)؛ هارلمن^{۱۷} و همکاران (۱۹۹۲)؛ جسور^{۱۸} (۱۹۹۱)؛ دسی^{۱۹} و همکاران (۱۹۹۱)؛ نازل^{۲۰} و همکاران (۲۰۰۴) یافته‌های مشابهی مبنی بر رابطه سلامت روان و فرسودگی تحصیلی به دست آمده است.

از نتایج دیگر پژوهش حاضر این بود که بین هوش معنوی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه وجود دارد. هوش معنوی نیز سازه‌ای جدید است که به معنای مجموعه‌ای از

¹.lee

².Ahola&Hakanen

³.Ajarvy.

⁴.Analn

⁵.Colombo

⁶.Japyyn

⁷.Saunders

⁸.Williams

⁹.masi

¹⁰.Harter

¹¹.Crystal

¹².Hobfoll&Freedy

¹³.Cherniss

¹⁴.Hallsten

¹⁵.Koeske,

¹⁶.cole

¹⁷.Hurelmann

¹⁸.Jessor

¹⁹.Deci

²⁰.Nasel,D

قابلیت‌های فرد در ارتباط با منابع معنوی است که دربردارنده نوع مؤثری از سازگاری و رفتار حل مسأله است (غباری بناب، متولی پور و حبیبی عسگرآباد، ۱۳۸۸؛ سهرابی، ۱۳۸۷) و بالاترین سطوح رشد را در حیطه‌های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی، بین فردی و ... شامل می‌شود و فرد را در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطرافش و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌کند (صمدی، ۱۳۸۵). مرور ادبیات فرسودگی نشان می‌دهد که افرادی که دارای آن هستند، به ویژگی‌هایی از جمله استرس، بی‌اهمیتی، بیهودگی، کنارکشیدن، بی‌حسی عاطفی دچار هستند (فاربر^۱، ۲۰۰۰). همچنین گلد^۲ و همکاران (۱۹۸۹) در مطالعه‌ای درباره فرسودگی، معلمان فرسوده خودشان را پوچ، سرد، بی‌تفاوت، هدررفته، ناامید و مستعمل توصیف کرده‌اند. با توجه به مطالب فوق و همچنین دیدگاه زوهر و مارشال (۲۰۰۰) مبنی بر اینکه افرادی که دارای هوش معنوی هستند، می‌توانند به مشکلات معنا و ارزش دهند و به حل آنها بپردازند و نیز اینکه اعمال زندگی روزمره‌شان را در بافتی که از لحاظ معناداری غنی‌تر و وسیع‌تر است، قرار دهند که این توانایی منبعث از هوش معنوی، یعنی استفاده از ظرفیت‌ها و منابع معنوی جهت حل مسائل وجودی و تکالیف روزمره به صورت اعم است که موجب می‌شود افراد (دانشجویان) با بینش و بصیرت منبعث از هوش معنوی، در مواجهه با تکالیف و فشارها و بهزیستی حرکت کنند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که از لحاظ منطقی و مفهومی هوش معنوی و فرسودگی تحصیلی باهم رابطه منفی معناداری دارند.

نتایج تحقیق اسلامی (۱۳۹۰) مبنی بر رابطه فرسودگی تحصیلی با سلامت روان و هوش معنوی، یافته‌های پژوهش حاضر را تأیید می‌کند. همچنین پژوهش‌های مختلفی درباره هوش معنوی صورت گرفته که می‌توان به آن اشاره کرد. آنیما ساهون^۳ (۲۰۰۸) در پژوهش خود نتیجه گرفت که پس از هوش هیجانی، هوش معنوی مهمترین عامل پیش‌بینی‌کننده قدرت حل تعارض

^۱.Farber

^۲.Gold

^۳.Animasahun

بوده است. همچنین نتایج یافته‌ها با پژوهش دیویس^۱ (۲۰۰۲) مبنی بر تأثیرات معنویات بر پیشگیری افسردگی در افراد مسن همسو بود. این یافته با پژوهش علی‌میرزایی (۱۳۸۷) مبنی بر اینکه آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر هر یک از مؤلفه‌های سلامت عمومی تأثیر مثبت داشته و بیشترین تأثیر را بر کاهش اضطراب، کنش اجتماعی، کاهش افسردگی برجای می‌گذارد، همسو است.

نتایج پژوهش‌های (دینر^۲، لوکامی^۳، اویشی، ۲۰۰۲)؛ به نقل از هادیان‌فرد، ۱۳۸۴، بیان می‌کنند افراد برخوردار از معنویت، میزان بالاتری از شادکامی را گزارش می‌کنند. و نتایج پژوهش مه یرز^۴ (۲۰۰۱) و پترسون^۵ (۲۰۰۰) بیانگر آن است که شادی در بهبود و افزایش سلامت جسمانی و روانی نقش مؤثری دارد و باعث احساس امنیت و رضایت در زندگی و روحیه مشارکت بالاتر می‌شود و افراد دارای زندگی معنوی، بدون شک از نظر روان‌شناختی افراد سالمی هستند (وست^۶، ۱۳۸۳).

پژوهشی که نصرافهانی و اعتمادی (۱۳۹۱) تحت عنوان رابطه ویژگی شخصیتی با هوش معنوی و کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی انجام دادند، نتایج نشان داد هوش معنوی با روان‌نژندگرای رابطه منفی معناداری دارد. در پژوهشی که سعادت و لشنی (۱۳۹۰) تحت عنوان رابطه هوش معنوی با راهبردهای مقابله با استرس انجام دادند، نتایج نشان داد میان هوش معنوی و راهبردهای مقابله با استرس رابطه معنادار وجود دارد و هوش معنوی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده راهبردهای مقابله با استرس باشد.

همچنین در پژوهشی که مقیمیان، مقیمیان، سلمانی و آذربرزین (۱۳۹۰) تحت عنوان ارتباط اضطراب امتحان و سلامت معنوی در دانشجویان پرستاری انجام دادند نتایج نشان داد بین

^۱.Davis

^۲.Diener

^۳.Lvkamy

^۴.Mahyrz

^۵.Peterson

^۶.West

سلامت معنوی و اضطراب امتحان، رابطه معکوس وجود دارد. در پژوهشی که غباری بناب و همکاران (۱۳۸۸) تحت عنوان رابطه اضطراب و افسردگی با میزان معنویت در دانشجویان دانشگاه تهران انجام شد نتایج نشان داد بین میزان اضطراب و افسردگی با ابعاد معنویت همبستگی منفی وجود دارد. که با نتایج یافته‌های سورا جاکول^۱ و همکاران (۲۰۰۸)، دیسروزیروز و میلر^۲ (۲۰۰۷) و دالمن^۳ (۲۰۰۶) همسو بود.

در پژوهشی که اژدری فرد، قاضی و نورانی پور (۱۳۸۹) تحت عنوان بررسی تأثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش‌آموزان انجام دادند، نتایج نشان داد آموزش عرفان و معنویت تا حد قابل توجهی سبب افزایش سلامت روان، عملکرد جسمانی، عملکرد اجتماعی و کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود. که یافته‌های مستر^۴ (۲۰۱۰)، راسیچ^۵ و همکاران (۲۰۰۹)، کارمودی کاباتزنیک^۶ (۲۰۰۷)، فوستر^۷ (۲۰۰۶)، راسل و یار هوس^۸ (۲۰۰۶)، والاس^۹ و همکاران (۲۰۰۸)، بارت^{۱۰} (۱۹۸۳)، فلاح و همکاران (۱۳۹۰)، غلامی و بشلیده (۱۳۹۰)، ابوالقاسمی (۱۳۸۹)، هادی و جان‌بزرگی (۱۳۸۸)، شریفی‌نیا (۱۳۸۷)، لطیفی (۱۳۸۵)، سرگلزایی (۱۳۸۰)، نوغامی و محتشمی (۱۳۸۰) این نتایج را تأیید می‌کنند.

در پژوهشی که عسگری، احتشام‌زاده، پیرزمان (۱۳۸۹) انجام دادند، نتایج نشان داد بین سازگاری معنوی با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد، هرچه سازگاری معنوی دانشجویان افزایش یابد بهزیستی روانشناختی آنان بالا می‌رود و هرچه

^۱.Sorajjakool

^۲.Desrosiers& Miller

^۳.Daaleman

^۴.Masters

^۵.Rasic

^۶.Kabatznick

^۷.Foster

^۸.Russell&Yarhouse

^۹.Carmody

^{۱۰}.Barrett

بهبودی روانشناختی آنان کاهش یابد نشان از کمتر بودن سازگاری معنوی دانشجویان است. در پژوهش‌های دیگر از جمله پژوهش، آرین، منصور و دلاور (۱۳۸۷) اسدی نوقانی، امید و حاجی آقاخانی (۱۳۸۴)، بهرامی و حسنی رجایی (۱۳۸۴) شطی، قدس بین و زیادللو (۱۳۸۳)، کوئینگ^۱ (۲۰۰۷)، امی و پارک^۲ (۲۰۰۶)، هاکنی و ساندرز^۳ (۲۰۰۳)، فرگوسن^۴ (۲۰۰۱) یافته‌های مشابهی به دست آمده است.

از یافته‌های دیگر پژوهش حاضر این بود که سلامت روان و هوش معنوی پیش‌بینی‌کننده فرسودگی تحصیلی است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش اسلامی (۱۳۹۰) تحت عنوان بررسی رابطه بین هوش معنوی و سلامت روانی-جسمانی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان همسو بود. نتایج این پژوهش نشان داد که روابط منفی معناداری بین هوش معنوی و سلامت روانی-جسمانی با فرسودگی تحصیلی وجود دارد، همچنین یافته‌های جانبی نشان داد که بین معدل دانشجویان و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معناداری وجود دارد.

پژوهش‌های نزدیک و همسویی وجود دارد که تأیید رابطه متغیرهای مذکور است. پژوهش فرامرزی، رضایی و سلطان (۱۳۸۸) به وجود رابطه بین هوش معنوی و هوش هیجانی اشاره کرد. و دوران و همکاران (۲۰۰۶) نشان دادند که هوش معنوی بعد از هوش هیجانی یکی از مهمترین متغیرهای پیش‌بینی در تبیین فرسودگی تحصیلی است که رابطه معناداری با هم دارند. همچنین در پژوهشی که مونتتا (۲۰۱۱) درباره رابطه بین نیاز به پیشرفت و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دوره کارشناسی انجام داد، به این نتیجه رسید که بین نیاز به پیشرفت و فرسودگی تحصیلی یک رابطه منفی و معنادار وجود دارد. او ادعا کرده است که استرس هنگامی اتفاق می‌افتد که تقاضاهای درسی از منابع فراگیران فراتر رود. اگر استرس فراگیران ادامه یابد آنها تمایل خواهند داشت که فشار را به صورت خستگی هیجانی تجربه کنند.

^۱.koenig

^۲.Amy& Park

^۳.Hackney & Sanders

^۴.Ferguson

در حقیقت افزایش خستگی هیجانی، مواجهه تدافعی را به صورت بی‌علاقگی، افزایش خواهد داد. سرانجام افزایش بی‌علاقگی، خود ارزیابی منفی را به صورت کارآمدی پایین پرورش خواهد داد. یافته‌ها نشان دادند که ویژگی‌ها، پیشایندها و نتایج فرسودگی تحصیلی شبیه به فرسودگی شغلی هستند. همچنین فراگیرانی که موقعیت‌های آموزشی را دوست ندارند احتمالاً مشکلات رفتاری درونی و بیرونی، مشکلات روان‌تنی و کیفیت زندگی پایین‌تر را، زیادتر تجربه می‌کنند (جسور، ۱۹۹۱، نازن و همکاران، ۲۰۰۴). یافته‌های فوق با نتایج بروس (۲۰۰۹)، زاکاری^۱، ولبورگ^۲ و جابرو^۳ (۲۰۰۸)، دوران، الکستر مرا، بروکال و منتابان (۲۰۰۶)، ماربرگ برو^۴ (۲۰۰۴) همسو است.

با توجه به یافته‌های فوق در صورتی که متولیان آموزش و پرورش و همچنین پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت به بررسی دقیق برای شناسایی زمینه‌ها، پیشایندهای مؤثر و درمان فرسودگی تحصیلی نپردازند، فرایند آموزش و یادگیری غیراثر بخش و ناکارآمد خواهد بود و نظام آموزش و پرورش با چالش‌های جدی مواجه خواهد شد.

^۱.Zakari

^۲.Walburg

^۳.Chabrol

^۴.Murberg& Bru

منابع

۱. آراین، خدیجه. منصور، محمد. و دلاور، علی. (۱۳۸۷). بررسی بین دینداری و روان درستی ایرانیان مقیم کانادا. رساله دکترا. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمان ایران.
۲. ابوالقاسمی، شهنام. (۱۳۸۹). تأثیر شعائر دینی بر بهداشت روانی جوانان. اسلام و پژوهش‌های تربیتی. شماره ۲، (۱). صص ۴۷-۶۹.
۳. اسدی نوقامی، احمد علی. امیدی، شیراز و حاجی آقاخانی، سعید. (۱۳۸۴). روان پرستاری. چاپ اول. تهران: انتشارات بشری.
۴. ازدری فرد، سیما. قاضی، قاسم؛ نورانی پور، رحمت الله. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش‌آموزان. فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی، شماره ۵ (۲). صص ۱۰۵-۱۲۵.
۵. اسلامی، علی. (۱۳۸۹). رابطه بین هوش معنوی و سلامت روانی جسمانی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
۶. باقری، فریبرز. اکبرزاده، فاطمه و حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۰). رابطه هوش معنوی و شادکامی و متغیرهای دموگرافیک در پرستاران بیمارستان فاطمه الزهرا و بنت الهدی شهرستان بوشهر. فصلنامه طب جنوب، سال ۱۴. شماره ۴. صص ۲۶۳-۲۵۶.
۷. بهرامی، احسان و حسنی رجایی، کتایون. (۱۳۸۴). نقش مقابله مذهبی و خوشبختی معنوی در تبیین سلامت روان. مجله روان شناسی و دین. سال ۳. شماره ۳. صص ۲۶۰-۲۴۲.
۸. پاکیزه، علی. (۱۳۸۷). رابطه بین سلامت روانی دانشجویان و تأثیر فعال‌سازی مفهوم معنویت. ارائه شده در چهارمین سمینار سراسری سلامت روانی دانشجویان شیراز.
۹. سرگلزایی، م. ر. (۱۳۸۰). همبستگی بین فعالیت‌های مذهبی و سلامت روانی. مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان. دانشگاه علوم پزشکی ایران.
۱۰. سعادت، هیمن و لشنی، لیلا. (۱۳۹۰). هوش معنوی با راهبردهای مقابله با استرس. مجله علمی پژوهشی توانبخشی. دوره دوازدهم، شماره پنجم. شماره مسلسل ۵۰.

۱۱. سهرابی، فرامز. (۱۳۸۷). *مبانی هوش معنوی. فصلنامه سلامت روان*. سال اول. شماره اول. صص ۱۴-۱۸.
۱۲. سیف، علی اکبر. (۱۳۸۷). *روانشناسی پرورشی نوین؛ روانشناسی یادگیری و آموزش* (ویرایش ششم). تهران: نشر دوران.
۱۳. شجاعیان، رضا و زمانی منفرد، افشین. (۱۳۸۰). *بررسی رابطه بین استفاده از دعا در زندگی روزمره، سلامت روانی و عملکرد شغلی*. اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان (چکیده مقالات). تهران: پژوهش دانشگاه علوم پزشکی ایران.
۱۴. شریفی نیا، محمدحسین. (۱۳۸۷). *ارزیابی تأثیر درمان یکپارچه توحیدی در کاهش مصرف مواد مخدر و رفتارهای پرخطر زندانیان زندان مرکزی قم*. رساله دکتری. دانشگاه تربیت مدرس.
۱۵. شطی، مدینه. قدس بین، فریبا و زیادلود، سمانه. (۱۳۸۳). *نقش دعا و مذهب در مقابله با استرس*. مجموعه مقالات ششمین سمینار سراسری بیماری‌های ناشی از استرس. دانشگاه علوم پزشکی فارسی. انتشارات دانشگاه.
۱۶. صمدی، پروین. (۱۳۸۵). *هوش معنوی*. اندیشه نوین تربیتی. دوره ۲. شماره ۳ و ۴. صص ۹۹-۱۱۴.
۱۷. غباری بناب، باقر. متولی پور، عباس و حبیبی عسگرآباد، مجتبی. (۱۳۸۸). *رابطه اضطراب و افسردگی با میزان معنویت در دانشجویان دانشگاه تهران*. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی. سال ۳. شماره ۲. صص ۱۱۰-۱۲۳.
۱۸. غلامی، علی و بشلیده، کیومرث. (۱۳۹۰). *اثر بخشی معنویت درمانی بر سلامت روان زنان مطلقه*. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده. سال ۱. شماره ۳. صص ۳۳۱-۳۴۸.
۱۹. عبدالله زاده، حسن. باقر پور، معصومه. بوژمهرانی، سمانه و لطفی، محدثه. (۱۳۸۸). *هوش معنوی (مفاهیم، سنجش و کاربردهای آن)*. انتشارات روانسنجی.
۲۰. عسگری، پرویز. احتشام زاده، پروین و پیرزمان، سهیلا. (۱۳۸۹). *رابطه سازگاری معنوی و آندورورژنی با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان*. یافته‌های نو در روانشناسی. دوره ۴، صص ۲۲-۳۳.

۲۱. علی میرزایی، معصومه. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
۲۱. فرامرزی، سالار. رضایی، همایی و سلطان، محمد. (۱۳۸۸). بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان، دو فصلنامه علمی - تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی. سال ۳، شماره ۵. صص ۲۳-۲۷.
۲۲. فلاح، راحله. گلزاری، محمود. داستانی، محبوبه. ظهیرالدین، علیرضا. موسوی، مهدی و اکبری، محمد اسماعیل. (۱۳۹۰). اثربخشی مداخله معنوی به شیوه گروهی بر ارتقای امید و سلامت روان در زنان مبتلا به سرطان پستان. مجله اندیشه و رفتار. دوره ۵. شماره ۱۹. صص ۷۰-۸۹.
۲۳. لطیفی، ز. (۱۳۸۵). کمبود شادی عامل گرایش به مواد مخدر و مشروبات الکلی. برگرفته از سایت خبرگزاری جمهوری اسلامی.
۲۴. مقیمیان، مریم. سلمانی، فاطمه و آذربزین، مهرداد. (۱۳۹۰). ارتباط اضطراب امتحان و سلامت معنوی در دانشجویان پرستاری. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم. ویژه‌نامه طب و صنعت. دوره ۵، شماره ۳. صص ۳۱-۳۶.
۲۵. نصراصفهانی، نرگس و اعتمادی، احمد. (۱۳۹۱). رابطه ویژگی شخصیتی با هوش معنوی و کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی. مجله پژوهش و سلامت، دوره، شماره ۲. صص ۲۲۶-۲۳۵.
۲۶. نعمی، عبد الزهرا. (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله مطالعات روانشناختی، دوره ۵، شماره ۳. صص ۱۱۷-۱۳۴.
۲۷. نوغامی، ف و محتشمی، ج. (۱۳۸۰). تأثیر آموزش فرهنگ عرفانی بر میزان افسردگی در دو گروه از آموزگاران مدارس راهنمایی دختران شهر تهران. مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان. دانشگاه علوم پزشکی ایران.

۲۸. وست، و. (۱۳۸۳). *روان‌درمانی و معنویت*. ترجمه سلطانعلی شیرافکن و شهریار شهیدی. تهران: انتشارات رشد.
۲۹. هادی، مهدی و جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۸). اثربخشی درمان یکپارچه توحیدی بر مؤلفه‌های شخصیت و بالینی. *مجله روانشناسی و دین*. دوره ۲. صص ۱۰۴-۷۱.
۳۰. هادی‌نژاد، تقی. (۱۳۹۰). *ارتباط بین میزان معنویت، افسردگی و امید به زندگی در بیماران سرطانی مرد*. پایان‌نامه مقطع کارشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.
۳۱. هادیان‌فرد، حبیب. (۱۳۸۴). *احساس ذهنی بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان*. فصلنامه اندیشه و رفتار. شماره ۲۰. صص ۲۲۴-۲۳۲.
۳۲. یعقوبی، نورا... نصر، مهدی و شاه محمدی، داود. (۱۳۷۴). بررسی همه گیرشناسی اختلالات روانی در مناطق شهری و روستایی صومعه سرا. فصل نامه اندیشه و رفتار. سال ۱، شماره ۴. صص ۵۶-۵۵.

33. Ahola, K & Hakanen, J. (2007). Job strain, burnout and depressive symptoms: A prospective study among dentists *Journal of Affective Disorders*.
34. Amy, A. I; & Park, C. (2006). Psychosocial mediation of religious coping styles. *journal of coping and religion*, 10, 553-577.
35. Anderson, A. R., & Henry, C. S. (1994). Family system characteristics and parental behaviors as predictors of adolescent substance use. *Adolescence*, 29, 405-420.
36. Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Relationship between academic stress and suicidal ideation: Testing for depression as a mediator using multiple regression. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(2), 133-143.
37. Animasahun, RA. (2008). Predictive estimates of emotional intelligence spiritual intelligence, self-efficacy and creativity skills on conflict resolution behaviour among the nurtw in the south-

western nigeria. Pakistan Journal of life and social sciences 6 (2):68-74

38. Avants, S.K.; Beitel, M. & Margolini, A. (2005). Making the shift from 'addict self' to 'spiritual self': Results from a Stage I study of Spiritual Self-Schema (3-S) therapy for the treatment of addiction and HIV risk behavior. *Mental Health, Religion & Culture* September ;8(3), 167–177.

39. Barrett, E. A. M. (1983). An empirical investigation of Martha ERogers' principle of helicy: The relationship between humanfield motion and powe .Unpublished PhD dissertation, New York: New York University.

40. Bruce, p.(2009). Recognizing stress and avoiding burnout currets in pharmacy *Teaching and Learning* 1(1),57-64.

41. Carmody, J.; Reed, G.; Kristeller , J. & Merriam, P. (2008). Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms *Journal of Psychosomatic Research*; 64, 393–403.

42. Carson, V. B., & Arnold, E. N. (1996). *Mental health nursing. The Nurse-Patient Journey*. Philadelphia: W. B. Saunders Company.

43. Cherniss, C. (1993). The role of professional self-efficacy in the etiology of burnout. In W. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (eds). *Professional burnout: recent developments in theory and research*. London: Taylor and Francis.

44. Cole, D. A., Peeke, L., Dolezal, S., Murray, N., Canzoniero, A. (1999). A longitudinal study of negative affect and self-perceived competence in young adolescents. *Journal of personality and Social Psychology*, 77, 851-862.

45. Crystal, D. S., Chen, C., Fulingi, A. J., Stevenson, H.W. (1994). Psychological maladjustment and academic achievement. *Child Development*, 65, 738-753.

46. Daaleman, T. P., & Kaufman, J. S. (2006). Spirituality and depressive symptoms in primary care out patients. *Southern Medical journal*, 99, 12, 1340-1345.

47. Dahlin, Marie E & Runeson, Bo. (2007). Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: a three

- year prospective questionnaire and interview-based study . BMC Medical Education, 7:6 doi:10.1186/1472-6920-7-6.
- 48.Davis,I.(2002). spirituality prevents depression in oldage. [http:Lmy.webmd.com Lcontent/articleL 17380 52435](http://Lmy.webmd.com/Lcontent/articleL1738052435)
- 49.Deci,E.I., Vallerand,R.J.,Pelletier,L.G.,Ryan,R.M.(1991).Motivation and education, Educational Psychologist ,26,325-346.
- 50.Demerouti,E., Bakker, A.B., Nachreiner,E ., Schaufeli,W.B. (2001).The job demands-resources model of burnout ,Journal of Applied Psychology,86,499-512
- 51.Dekman,A.(1990). the wrong way hom: Boston: Beacom.
- 52.Desrosiers, A.,&Miller,l.(2007).Relational spirituality and depression in adolescent girls. Journal of Clinical Psychology, 63, 10, 1021-1037.
- 53.Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? Social Indicators Research, 57, 119–169.
- 54.Durán,A., Extremera, N.,Rey, L., Fernández-Berrocal, P., Manuel Montalbán, F.(2006).Predicting academic burnout and engagement in educational settings:Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy.Psicothema 2006.Vol.18, supl., pp. 158-16.
- 55.Eremsoy, C. E., C., elimli, S., Genc,o'z, T. (2005). Students underacademic stress in a Turkish University: Variables associatedwith symptoms of depression and anxiety. Current Psychology,24(2), 123–133.
- 56.Farber, BA. (2000). Introduction: Understanding and treating burnout in achanging culture. Journal of Clinical Psychology, 56:589-594.
- 57.Ferguson.d.S.(2001). New Age Spirituality. Louisville.KY: Westminster / Johenknon.
- 58.Foster,E.(2006).The spiritual encounter within a complementary therapy treatment.Complementary Therapies inClinical Practice; 12,163–169.
- 59.Gold, Y., Bachelor, P ., Michael, W. B. (1989). The dimensionality of a modified form of the Maslach Burnout Inventory for university

students in a teacher-training program. *Educational and Psychological Measurement*, 49, 549-561.

60. Greenglass, E.R., Burke, R. J., Fiksenbaum, L. (2001). Workload and Burnout in nurses. *Journal of Community and Applied Social Behavior and Personality*, 11, 211-215.

61. Hackney, C. H., Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health. *Journal for the scientific study of religion*, 42. pp : 43 - 55.

Hallsten, L. (1993). *Burning out: a frame work*. In: Schaufel, W.B., Maslach, C., Marek, T. (Ed), *professional Burnout Developments in theory and Research*.

62. Harter, S. (1996). Teacher and classmate influences on scholastic motivation, self-esteem, and level of voice in adolescents. *Understanding childrens school adjustment* (pp. 11-42), New York, Cambridge University Press.

63. Hobfoll, S.E. and Freedy, J. (1993). Conservation of resources: a general theory applied to burnout. In: Schaufeli, W.B., Maslach, C. and Marek, T. (Eds.), *Professional Burnout : Recent Developments in Theory and Research*, pp. 115-135. Taylor and Francis, New York.

64. Hurrelmann, K., Engel, U., Weidman, J.C. (1992). Impacts of school pressure, conflict with parents, and career uncertainty on adolescents stress in the Federal Republic of Germany. *International journal of Adolescence and Youth*, 4, 33-50.

65. Jain, M. & Purohi, P. (2006). spiritual intelligence: contemporary concern with regard to living status of the senior citizens. *Journal of the Indian Academy of Applied psychology*, 32(3)227-233.

66. Jessor, R. (1991). Risk behaviour in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*, 12, 597-605.

67. Kabatznick, R. (2007). Spiritual approaches in the treatment of women with eating disorders. *social behavior science*; 45, 360.

68. Koenig, H.G. (2007). Spirituality and depression. *southern medical journal*, 7, 737-739. doi:10.2307/2095420.

- 69.Koeske, G. F & Koeske, R. D, (1991). Student Burnout as a mediator of the stress- outcome relationship, *Research in Higher Education*, 32 (4), 415-431.
- 70.Lacovides, A, Fountoulakis, K. N, Kaprinis, St & Kaprinis, G, (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression, *Journal of Applied Disorders*, 75,209-221.
- 71.Latkin, C. A. (1993). The mental of former members after Rajneeshpuran commune. *Internal Journal for the Psychology of Reology*, 3 (2), 97-109.
- 72.Lee, R., Ashforth, B. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimension of jobburnout. *Journal of Applied Psychology*, 81,123-133.
- 73.Lee, J., Puig, A., Kim, Y., Shin, H., & Lee, S. M. (2010). Academic burnout profiles in Korean adolescents. *Stress and Health*, 26(5),404–416.
- 74.Leigh, J., Bowen, S ., Marlatt G . A. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addict Behavior*; 30, 1335–1341.
- 75.Levin, y.s.etal. (2002). *God, faith and health*. NewYork: John wiley & son s, INC.
- 76.Macdonald, JJ. (2002). Spiritual Health in oldermen.Proceeding of the 1th on Seminar Oldermen and Community: Feb 21 Toronto, kanada
- 77.Masters, K. S. (2010). The Role of Religion in Therapy: Time for Psychologists to Have a Little Faith? *Cognitive and Behavioral Practice*; 17, 393–400.
- 78.Masi, G., Sbrana, B., Poli, P., Tomaiuolo, F., Favilla, L ., archeschi, M. (2000). Depression and school functioning in nonreferred adolescents. *Child Psychology and Human Development*, 30,161-171.
- 79.Maslach, C ., Jackson, S.E. (1984). Burnout in organizational setting, *Applied Social Psychology Annual*, 5, 133-153.
- 80.Maslach, C. (1993). Burnout: a multidimensional perspective. In: Schaufeli WB, Maslach C, Marek T (eds) *Professional burnout: recent developments in theory and research*. Taylor and Francis, New York, pp 20-21.

81. Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. (2001). Job burnout, *Annual Review of psychology*, 52, 397-422.
82. Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
83. Meier, S.T., Schmeck, R. (1985). The burned-out college student: A descriptive profile. *Journal of College Student Personnel*, Vol. 25, Pp. 63-69.
84. Moneta, G. B. (2011). Need for achievement, burnout, and intention to leave: Testing an occupational model in educational settings. *Personality and Individual Differences*, 50, 274-278.
85. Murberg, T.A., Bru, E. (2004). School-related stress and psychosomatic symptoms among Norwegian adolescents. *School Psychology International*, 25, 317-332.
86. Nam, C. Y. (2008). The relations of stress, drinking trait, and problem behavior after drinking among the college students in Jeju. *Journal of Welfare for the Correction*, 27-47.
87. Nasel, D.D. (2004). *Spiritual orientation in relation to spiritual intelligence: a consideration of traditional christianity and Neigel individualistic spirituality*. Thesis submitted for the degree of PHD in the university of south Australia, Division of education, Arts and social sciences, school of psychology.
88. Neuman, Y. (1990). Determinants and consequences of students, Burnout in universities. *The Journal of Higher Education*, 61 (1), 20-31.
89. Parker, Philip, D., Salmela-Aro. (2011). Developmental processes in school burnout: A comparison of major developmental model learning and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 244-248.
90. Pines, A., Aronson, E., Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. Free Press, New York
91. Rasic, D. T., Belik, S. L., Elias, B., Katz, L. Y., Enns, M., Sareen, J. (2009). Spirituality, religion and suicidal behavior in a nationally representative sample. *Journal of Affective Disorders*, 114, 32-40.
92. Ramist, L. (1981). College student attrition and retention. *Findings (ETs)*, Vol. 6, Pp. 1-4.

93. Ross, R. R., Altmaier, E. M., Russel, D. W. (1989). Job Stress, Social support, and burnout among counseling center staff. *Journal of Counseling Psychology*, 4, 464-670.
94. Russell, S.R., Yarhouse, M.A. (2006). Training in religion/spirituality within APA accredited psychology predoctoral internships. *Professional Psychology: Research and Practice*; 37, 430–436.
95. Sand, G & Miyazaki, A. D, (2000). The impact of Social support on salesperson burnout components, *Psychology and Marketing*, 17, 13-26.
96. Sandoval, J.(1993). Personality and burnout among school Psychologists. *Psychology in the schools*, 30, 321-326.
97. Salmela-Aro, K., savainen, H., holoinen.L. (2008). Depressive symptoms and school burnout during.
98. Salmela-Aro; K., Savolainen, Hannu., Holopainen, Leena. (2009). Depressive Symptoms and School Burnout During Adolescence: Evidence from Two Cross-lagged Longitudinal Studies. *J Youth Adolescence* (2009) 38:1316–1327.
99. Saunders, J., Davis, L., Williams, T., Williams, J. H. (2004). Gender differences in self-perceptions and academic outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 81-90
100. Schaufeli, W. B., & Peeters, M. C. W. (2000). Job stress and burnout among correctional officers: a literature review. *International Journal of Stress Management*, 7, 19–48.
101. Schaufli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A.M., Salanova, M., Bakker, A.B. (2002). Burnout and engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-484.
102. Shin, H., Lee, J., Kim, B., Lee, S. (2012). Students' perceptions of parental bonding styles and their academic burnout. *Asia Pacific Educ. Rev.* DOI 10.1007/s12564-012-9218-9.
103. Sorajjakool, S., Aja, V., Chilson, B., Ramirez–Johnson, J., & Earll, A. (2008). Disconnection, depression and spirituality: A study of the role of spirituality and meaning in the lives of individuals with severe depression. *Pastoral psychology*.

104. Toppinen-Tanner, S., Ojaarvi, A., Vaananen, A., Kalimo, R., Jappinen, P. (2005). Burnout as a predictor of medically certified sickleave absences and their diagnosed causes. *Behavioral Medicine*, 31, 18-27.
105. Vaughan, F. (2002). What is spiritual intelligence? *J Hum Psychol*, 42(2): 16-33.
106. Wallace, B.A., Shapiro, S.L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychology*, 6, 690-701.
107. Wilmar, B., Schaufell, M., vigente Gonz, 'A., Arnold B. (2001). The Measurement of Engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies* 3: 71-92, 2002.
108. Yang, C. K., Kim, J. K., Patel, S. R., & Lee, J. H. (2005). Age-related changes in sleep/wake patterns among Korean teenagers. *Pediatrics*, 115, 250-256.
109. Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrolment programs in Taiwan's technical- vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24, 283-301.
110. Zakari, S., Walburg, V. et Chabrol, H. (2008). Etude du phénomène d'épuisement scolaire, de la dépression et des idées de suicide chez des lycéens français. *Journal dThérapie Comportementale et Cognitive*, 18(3), p. 113-118.
111. Zallars, K. L., Perrewe, P. L., Hochwarter, W. A. (2000). burnout in health care: The role of the five factors of personality. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1570-1598.
112. Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43, 1529-1540.
113. Zohar, D., & Marshall, I. (2000). *SQ: Spiritual intelligence: the ultimate intelligence*. New York, NY, USA: Bloomsbury.

