

Theoretical Review of Relationship between Academic Burnout, Spiritual Intelligence and Psychological Resilience

Farzane Farooghi Bojd^{1*} , Leila Talebzadeh Shooshtari² , Ahmad Khamesan³ 

1) MA in Educational Psychology, Ministry of Education, Birjand, Iran.

2) Assistant Professor, Department of Psychology, University of Birjand, Birjand, Iran.

3) Associate Professor, Department of Psychology, Birjand University, Birjand, Iran.

Received: 11/16/2022 Revised: 04/22/2023 Approved: .06/23/2023

Abstract

Background: Learners face stress and pressure while studying, which sometimes causes negative attitudes and feelings towards the course and study environment, and ultimately academic burnout. Academic burnout causes a feeling of physical and emotional fatigue, apathy and academic inefficiency and ultimately academic failure. For this reason, in order to have an effective educational system, attention should be paid to the psychological and academic condition of learners and to reduce their academic burnout.

Aim: This study was conducted by the theoretical review method with the aim of examining the definitions and theoretical foundations of the three variables of academic burnout, spiritual intelligence and psychological resilience and the theoretical and research relationship of these three variables with each other.

Methods: After limiting the search with the vocabulary of learners, students and approved scientific articles, about 600 theses and researches were obtained, and after examining and studying their abstracts and texts, 32 comprehensive and newer researches and theses were selected and used for the present study. The data collection method was conducted by examining, studying and collecting information from the available and related theses and researches of the last six years in Iran and abroad by searching the keywords of academic burnout, psychological resilience and spiritual intelligence in Farsi and English journals in reliable databases.

Results: After the investigation, we came to the conclusion that the theoretical and research foundations of academic burnout are related to psychological resilience, academic burnout is related to spiritual intelligence, and spiritual intelligence is related to psychological resilience.

Conclusions: According to the obtained findings, it is possible to improve students' academic progress and reduce their academic burnout by training and increasing their psychological resilience skills and spiritual intelligence.

Keywords: *theoretical review, psychological resilience, spiritual intelligence, academic burnout, learners*

* **Corresponding:** Farzane Farooghi Bojd, FarzaneFarooghi@gmail.com

- **Article type:** review article

- **Article APA Reference**

Farooghi Bojd, F., Talebzadeh Shooshtari, L., & Khamesan, A. (2023). Theoretical review of relationship between academic burnout, spiritual intelligence and psychological resilience. *Qualitative Research in Behavioural Sciences*, 2,(1), 49-58. <https://doi.org/10.22077/QRBS.2024.7765.1035>

مرور نظری ارتباط فرسودگی تحصیلی، هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی

فرزانه فاروگی بجد^{۱*}، لیلا طالب‌زاده شوشتری^۲، احمد خامسان^۳

(۱) کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی تربیتی، آموزش و پرورش بیرجند
(۲) استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه بیرجند
(۳) دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه بیرجند

دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۲۵ تجدیدنظر: ۱۴۰۲/۰۲/۰۲ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۰۳

چکیده

زمینه: فراگیران در حین تحصیل با استرس‌ها و فشارهایی روبه‌رو می‌شوند که گاهی باعث نگرش و احساس منفی نسبت به درس و محیط تحصیل و در نهایت فرسودگی تحصیلی می‌شود. فرسودگی تحصیلی باعث ایجاد احساس خستگی جسمی، هیجانی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی تحصیلی و در نهایت افت تحصیلی می‌شود. به همین جهت برای داشتن یک نظام آموزشی اثربخش، باید به وضعیت روانی و تحصیلی فراگیران و کاهش فرسودگی تحصیلی در آن‌ها توجه داشت.

هدف: این مطالعه با هدف بررسی تعاریف و مبانی نظری سه متغیر فرسودگی تحصیلی، هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی و ارتباط نظری و پژوهشی این سه متغیر با یکدیگر صورت پذیرفت. روش جمع‌آوری اطلاعات به صورت بررسی، مطالعه و جمع‌آوری اطلاعات از پایان‌نامه‌های در دسترس و مرتبط و پژوهش‌های شش‌اخر ایران و خارج با جستجو کلیدواژه‌های فرسودگی تحصیلی، تاب‌آوری روان‌شناختی و هوش معنوی به فارسی و انگلیسی در مجلات پایگاه‌های معتبر صورت پذیرفت.

روش: روش پژوهش به صورت مروری نظری بر پایان‌نامه‌های مرتبط و در دسترس در مورد تاب‌آوری روان‌شناختی، هوش معنوی و فرسودگی تحصیلی و پژوهش‌های شش سال اخیر انجام شده در مورد این متغیرها و ارتباط آن‌ها با یکدیگر صورت پذیرفت. پس از محدودسازی جست‌وجو با واژگان فراگیران، دانش‌آموزان و مقالات علمی مصوب حدود ۶۰۰ پایان‌نامه و پژوهش به دست آمد که بعد از بررسی و مطالعه چکیده و متن آن‌ها، ۳۲ پژوهش و پایان‌نامه جامع و جدیدتر انتخاب و برای انجام پژوهش حاضر به کار برده شد.

یافته‌ها: پس از بررسی به این نتیجه دست یافتیم که مبانی نظری و پژوهشی فرسودگی تحصیلی با تاب‌آوری روان‌شناختی، فرسودگی تحصیلی با هوش معنوی و هوش معنوی با تاب‌آوری روان‌شناختی ارتباط دارد.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های به دست آمده، می‌توان با آموزش و افزایش مهارت تاب‌آوری روان‌شناختی و هوش معنوی فراگیران باعث پیشرفت تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی آنان گردید.

کلیدواژه‌ها: مرور نظری، فرسودگی تحصیلی، هوش معنوی، تاب‌آوری روان‌شناختی، فراگیران

* نویسنده مسئول مکاتبه: فرزانه فاروگی بجد، farzaneifaroughi@gmail.com

- نوع مقاله: مروری نظری

- ارجاع APA مقاله

فاروگی بجد، فرزانه؛ طالب‌زاده شوشتری، لیلا و خامسان، احمد (۱۴۰۲). مرور نظری ارتباط فرسودگی تحصیلی، هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی. پژوهش‌های کیفی در علوم رفتاری، ۲(۱)، ۴۸-۴۹. <https://doi.org/10.22077/QRBS.2024.7765.1035>فاروگی بجد، ف.، طالب‌زاده شوشتری، ل. و خامسان، ا. (۱۴۰۲). مرور نظری ارتباط فرسودگی تحصیلی، هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی. پژوهش‌های کیفی در علوم رفتاری، ۲(۱)، ۴۹-۵۸. <https://doi.org/10.22077/QRBS.2024.7765.1035>

مقدمه

اصطلاح "فرسودگی تحصیلی" ابتدا توسط Freudenberger, (1974) در یک نمایشنامه آکادمیک با مفاهیمی نظیر: "شکست خوردن، خسته یا فرسوده شدن به وسیله صرف انرژی، قدرت یا منابع زیاد" معرفی شد (Freudenberger, 1974). فرویدنبرگر فرسودگی را نوعی حالت خستگی و ناکامی می‌داند که از کار سخت و بدون انگیزه، روش زندگی یا ارتباطاتی که منجر به نتیجه دلخواه نمی‌شوند، ایجاد می‌شوند (Miraki, 2017). او معتقد بود که نشانه‌های فرسودگی به صورت علائم مختلف ظاهر شده که علائم و شدت آن‌ها در افراد متفاوت است. فرسودگی معمولاً به دلیل یک یا دو واقعه دردناک و فشارزای زندگی رخ نمی‌دهد؛ بلکه بر اثر انباشته شدن فشارهای روانی به صورت روزانه و تدریجی ایجاد می‌شود و بر اثر آن حالاتی مانند ناامیدی، خستگی مزمن، کم‌شدن انرژی ایجاد می‌شود (Fazel & Yazdkhasti, 2017).

فرسودگی در ابتدا بر افراد در گروه‌های حرفه‌ای مانند: کارکنان مراکز سلامت، معلمان، پرستاران و روان‌شناسان متمرکز بود که با گذشت زمان وارد حوزه تحصیلی در دانشجویان و دانش‌آموزان شد (Miraki, 2017) متغیر فرسودگی به موقعیت‌های آموزشی وارد شده است که از آن با عنوان فرسودگی تحصیلی نام‌برده می‌شود (Salmela-Aro et al., 2016). فرسودگی تحصیلی، خستگی روانی و عاطفی ناشی از فشارهای مکرر به علت عوامل درونی و بیرونی در محیط تحصیل است که می‌تواند تنش‌های روانی در شکل افسردگی، اضطراب، ترس، ناکامی را ایجاد کند (Yang, 2004) پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که فرسودگی تحصیلی شامل خستگی تحصیلی و هیجانی (خستگی هیجانی)، نگرش بدبینانه نسبت به مدرسه و مواد درسی (بی‌علاقگی) و احساس بی‌کفایتی (ناکارآمدی) است (Kinnunen et al., 2016).

Course & fiynn, (2009) معتقدند فراگیران با گسترش بی‌تفاوتی و بی‌علاقگی نسبت به تحصیل دچار خستگی تحصیلی و هیجانی می‌شوند و به لحاظ هیجانی و شناختی کم‌کم از محیط تحصیل فاصله می‌گیرند که احتمالاً راهی برای رویارویی با فشارهای درسی است و با نادیده گرفتن توانایی‌های فرد همراه است (Rahmati, 2011). آن‌ها برای شرکت در کلاس‌ها و انجام فعالیت‌های درسی، انگیزه و مسئولیت‌پذیری لازم را ندارند، تأخیر و غیبت در کلاس، عملکرد تحصیلی پایین و کم‌توجهی به امور آموزشی در آنان به چشم می‌خورد (Yazdani et al., 2021). بی‌علاقگی تحصیلی به صورت احساس فشار، به‌ویژه خستگی مزمن ناشی از کار بیش از اندازه در فعالیت‌های درسی، نگرش بدبینانه، بی‌تفاوتی و نداشتن انگیزه نسبت به امور تحصیل و بی‌معنی پنداشتن آن‌ها، عدم احساس شایستگی و موفقیت در تکالیف تحصیلی و پیشرفت پایین بروز داده می‌شود (Salmela-Aro et al., 2016) موفقیت و شرایط تحصیل، همراه با نیازهای دایم، احساس‌هایی مانند: بدبینی، عدم موفقیت، نداشتن ظرفیت و خستگی هیجانی؛ فرد را تحت تأثیر قرار داده و احساس کارآمدی و مؤثر بودن را از او می‌گیرد. فراگیر دچار فرسودگی تحصیلی زمانی که می‌بیند تلاش‌هایش برای رسیدن به اهداف کافی نبوده دچار بدبینی شده و به دنبال آن احساس توانایی پیشرفت تحصیلی، کارآمدی درسی و کنار آمدن با امور تحصیل در او کاهش می‌یابد و دچار احساس ناکارآمدی تحصیلی می‌شود (Maslach et al., 2001).

پژوهشگران معتقدند عوامل زمینه‌ساز و مرتبط با فرسودگی تحصیلی شامل تعارض نقش، ابهام نقش و ازدیاد نقش است. تداخل مسئولیت‌ها و وظایف در نقش‌های مختلف، این احساس را برای فرد خواهد داشت که مجبور است چندین کار را هم‌زمان انجام دهد و به چند جهت کشیده می‌شود که این موضوع باعث تعارض نقش و در نهایت باعث خستگی از کار و فرسودگی تحصیلی افراد می‌شود (Ried et al., 2006). عدم آگاهی فرد از مسئولیت‌ها، ایجاد تناقض و مشخص نبودن وظایف فرد باعث ایجاد ابهام نقش، سردرگمی، استرس و در صورت مداومت شرایط منجر به فرسودگی می‌شود. در این موقعیت فرد می‌داند که کارآمدی در تحصیل و حرفه از او انتظار می‌رود، اما مطمئن نیست چگونه این انتظار را برآورده کند که این ابهام می‌تواند ناشی از آموزش ناکافی، نداشتن الگو یا راهنمای مناسب و ارتباط ضعیف باشد (Rajabiyeh Shayan et al., 2017). در حالت ازدیاد نقش، افراد توانایی نه گفتن به مسئولیت‌ها و وظایف فراوانی که به آنها پیشنهاد می‌شود را ندارند و مسئولیت‌های زیادی را به خود تحمیل می‌کنند. به همین دلیل این افراد بیشتر از سایرین در معرض فرسودگی تحصیلی قرار دارند (Pines et al., 1981).

فرسودگی تحصیلی در سطح فردی موجب کاهش کیفیت زندگی، بروز مشکلات رفتاری، تأثیرات منفی روی بهزیستی ذهنی، جسمانی و روان‌شناختی مانند سردرد، تب، فشارخون بالا و بیماری‌های گوارشی می‌شود (Hemmati & Sadeghi, 2019). در سطح سازمانی موجب کاهش عملکرد تحصیلی، کاهش خلاقیت، غیبت از کلاس، عدم تلاش برای حل مسائل (Beusaert et al., 2016) می‌گردد و در سطح اجتماعی پیامدهایی از جمله افت و ترک تحصیلی، هدر رفتن نیروی انسانی، زمان و هزینه صرف شده، انزوای اجتماعی، خودکشی و اعتیاد را به دنبال دارد (Hemmati & Sadeghi, 2019). زمانی که فعالیت در حد توانایی افراد بوده و کار در شرایط مناسب انجام شود، خستگی به وجود آمده طبیعی است و معمولاً با استراحت برطرف می‌شود. اما اگر این خستگی در اثر فشارهای کاری یکنواخت و پیوسته همراه کار کردن در شرایط نامساعد باشد به تدریج به صورت مزمن درمی‌آید و در صورت درمان نشدن به صورت خستگی مفرد درآمده و تمام اعمال جسمی و ذهنی فرد را مختل می‌کند (Miraki, 2017).

یکی از متغیرهایی است که در این پژوهش به بررسی ارتباط نظری آن با فرسودگی تحصیلی و تاب‌آوری روان‌شناختی می‌پردازیم، هوش معنوی است. اوآخر سده بیست و زوهر و مارشال استادان دانشگاه آکسفورد، باتوجه به مجموعه مطالعات و شواهد روان‌شناسی، عصب‌شناسی، انسان‌شناسی و علوم‌شناختی، اصطلاح هوش معنوی را با درهم‌آمیزی روان‌شناسی، فیزیک، فلسفه و مذهب ساختند (Shirin Khair, 2016). هوش؛ توانایی حل مسئله برای رسیدن به اهداف

و افزایش سازگاری است و مؤلفه‌های گوناگون عملکرد انسان مانند شناخت، هیجان و شهود را در ارتباط با یکدیگر در برمی‌گیرد (Nasel, 2004). معنویت؛ انرژی، آگاهی و تلاش همواره آدمی برای معنادار کردن به زندگی و پاسخ به چراهای زندگی انسان در راستای رسیدن به هدف است (Yaghoobi, 2010). هوش معنوی، ترکیب سازه‌های معنویت و هوش است که آن را کاربرد ظرفیت‌های معنوی در موقعیت‌های عملی در نظر می‌گیرند (Emmons, 2000). King, (2008) هوش معنوی را قابلیت سازش روانی، آگاهی از ارزش‌ها و اصول اخلاقی؛ مبتنی بر جنبه‌های غیرمادی و متعالی فرد می‌داند. زمانی که این قابلیت‌ها به کار گرفته شوند، توانایی منحصر به فرد حل مسئله، تفکر انتزاعی و سازگاری تسهیل می‌یابد. هوش معنوی برای حل مسائل مرتبط با معنای زندگی و ارزش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و فرد سؤال‌هایی در مورد خود، زندگی، جهان پیرامون و هدف و مقصد زندگی از خودش می‌پرسد. این هوش فراتر از روابط فیزیکی و شناختی فرد با محیط پیرامونش است و حیطه شهودی و متعالی دیدگاه فرد به زندگی را در برمی‌گیرد. فرد از این هوش برای چارچوب‌دهی، تفسیر مجدد و معنادار کردن به تجارب خود بهره می‌گیرد (Nasel, 2004). هوش معنوی در افراد مختلف متفاوت است و در اثر برخورد با محیط‌های غنی، رویدادها و تجارب جدیدی که سوالات غایی را ایجاد می‌کنند به تدریج شکل گرفته و تحول می‌یابد (Ghobari Bonab et al., 2007).

Emmons, (2000) پنج مؤلفه: ظرفیت متعالی (فرا گذشتن از دنیای مادی و متعالی کردن آن)، توانایی ورود به حالت‌های معنوی از هوشیاری، توانایی آراستن فعالیت‌ها، حوادث و روابط زندگی روزانه با احساسی از تقدس، توانایی استفاده از منابع معنوی برای حل مسائل زندگی، ظرفیت درگیری در رفتار فضیلت مآبانه (بخش سپاسگزاری، فروتنی، احساس شفقت و...) را برای هوش معنوی پیشنهاد کرده است، Noble, (2001) دو مؤلفه تشخیص آگاهانه و پیگیری آگاهانه را به مؤلفه‌های ایمونز اضافه کرد.

(McMullen, 2003) ارزش‌های شجاعت، شهود، یکپارچگی و دلسوزی را به‌عنوان مؤلفه‌های هوش معنوی بیان می‌کند. او هشت مؤلفه که نشان‌دهنده هوش معنوی رشد یافته است را شامل: درستی و صراحت، تواضع، سخاوت، تمامیت، مهربانی، تحمل، مقاومت، پایداری و تمایل به برطرف کردن نیازهای دیگران دانسته است. فریدمن و مک‌دونالد مؤلفه‌های تمرکز داشتن بر معنی نهایی، آگاهی از سطوح چندگانه هوشیاری و رشد آنها، اعتقاد به گران‌بها و مقدس بودن زندگی و ارتقای خود و اتصال به یک کل بزرگ‌تر را بیان کرده‌اند (Amram, 2005). پس از مفهوم‌سازی، (King, 2008) چهار مؤلفه یا توانایی هسته‌ای هوش معنوی را؛ تفکر وجودی نقادانه، معناسازی شخصی، آگاهی متعالی و گسترش خودآگاهی بیان کرده است.

تفکر وجودی نقادانه، به استعداد تفکر انتقادی درباره وجود، واقعیت، جهان، مکان، زمان، موضوع‌های متافیزیکی و توانایی تفکر درباره موضوع‌های غیرمادی مرتبط با وجود فرد می‌گویند. معناسازی شخصی، به توانایی برداشت مفهوم و معنای شخصی از تجارب جسمی، و ذهنی (مانند توانایی ایجاد هدف زندگی)، آگاهی متعالی به استعداد تشخیص ابعاد متعالی خود، دیگران و دنیای مادی همراه هوشیاری و توانایی تشخیص ارتباط آن‌ها با خود فرد و با دنیای مادی و گسترش خودآگاهی به توانایی داخل و خارج شدن از حالت‌های بالای هوشیاری مانند دعا، مراقبه و... گفته می‌شود.

حوزه هوش معنوی موجب افزایش قدرت انعطاف‌پذیری و خودآگاهی انسان می‌شود تا انسان با بردباری بیشتری به مشکلات نگاه کند و برای یافتن راه‌حل تلاش بیشتری داشته باشد؛ این افراد سختی‌ها را بهتر تحمل کرده و به زندگی خود پویایی می‌دهند (Elkins & Cavendish, 2004) همچنین افراد با هوش معنوی بالا، با الهام از ارزش‌ها و بصیرت‌ها، از بدکردن و وابستگی به دیگران دوری می‌کنند، آن‌ها تفکر وحدت‌گرا (پی بردن به روابط میان اشیا و پدیده‌های مختلف) دارند، برای پاسخ‌دادن به سؤال‌های اساسی جستجو کرده و در برابر سنت‌های معمول جامعه مقاومت می‌کنند (Zohar & Marshal, 2004). متغیر دیگری که در این پژوهش به ارتباط نظری آن با فرسودگی تحصیلی و هوش معنوی می‌پردازیم تاب‌آوری روان‌شناختی است. ریشه کلمه Resilience (تاب‌آوری)، کلمه لاتین Resilio (حالت ارتجاعی داشتن) است. این واژه ابتدا در قرن ۱۷ میلادی و بیشتر برای بالایی کوتاه‌مدت و پدیده‌های بلندمدت مانند تغییرات هوا مورد استفاده قرار می‌گرفت. در شاخه‌های متفاوت علوم، اصلاح تاب‌آوری مفهوم متفاوتی دارد که در روان‌شناسی و پزشکی، تاب‌آوری نشان‌دهنده مقاومت جسمانی، ترمیم خود و توانایی برقراری آرامش هیجانی در شرایط استرس‌زا است (Namaki Bidgli, 2015). ابتدا ورنر، مفهوم تاب‌آوری را در حوزه روان‌شناسی رشد مطرح کرد و به تدریج تاب‌آوری به حوزه‌های دیگر روان‌شناسی مانند روان‌شناسی اجتماعی و روان‌شناسی بالینی وارد شد (Mohammadpour & Shakerinia, 2010).

Waugh et al., (2008) تاب‌آوری روان‌شناختی را قابلیت انطباق و غلبه‌یافتن انسان در برخورد با بلایا و حتی تقویت‌شدن به‌وسیله آن‌ها بیان می‌کنند که این ویژگی با مهارت‌های اجتماعی، توانایی درونی فرد و تعامل با محیط توسعه‌یافته و به‌عنوان یک ویژگی مثبت در فرد ایجاد می‌شود (Waugh et al., 2008) به عقیده (Bogar & Hulse-Killacky, 2006) تاب‌آوری روان‌شناختی شامل: حفظ آرامش زیر فشار، انعطاف‌پذیری در مقابله با موانع، اجتناب از راهبردهای فرسایشی، رهایی از موانع درونی و حفظ خوش‌بینی و احساسات مثبت به هنگام سختی‌ها است که برخی از ویژگی‌های آن قابل آموزش است (Yaghoobi & Bakhtiari, 2016).

نظریه‌های مهم بیان شده متغیر تاب‌آوری، نظریه کامپفر، سیستم بوم‌شناختی- اجتماعی و توانمندی محور است. (Kumpfer, 2005) بیان می‌کند که تاب‌آوری در بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به سطح بالاتر نقش مهمی دارد و در نتیجه در زندگی سازگاری مثبت فراهم می‌کند. همچنین کامپفر عقیده دارد که سازگاری مثبت با زندگی هم می‌تواند سبب پیامد تاب‌آوری شود که آن را ناشی از پیچیدگی تعریف و نگاه فرایندی به تاب‌آوری می‌داند (Nikkhah, 2015). نظریه سیستم بوم‌شناختی - اجتماعی، افراد را با توجه به بافت ارتباطی آن‌ها مانند خانواده، دوستان همسایه‌ها و ابعاد جامعه بزرگ‌تر، تعریف کرده است.

در این مدل تاب‌آوری یک ویژگی منحصر به فرد نیست؛ بلکه شامل خصوصیات مربوط به جامعه نیز هست. تاب‌آوری یک واکنش مربوط به شبکه ارتباطی افراد با خانواده، مدرسه، همسایه و سایر ابعاد جامعه است که عواملی مانند سیاست‌های علمی، جرایم اقتصادی بزرگ و... نیز در آن نقش دارند. بر اساس پژوهش میشل آنکار تاب‌آوری یک مفهوم کلی است و از نظر بافتی و فرهنگی ابعاد خاص خود را دارد. در واقع الگوهای فرهنگی و بافتی جامعه بر ابعاد مختلف زندگی کودک مؤثر است و از طرفی ابعاد تاب‌آوری، تفاوت تجربه‌های آن در هفت زمینه مختلف است که شامل: ارتباط بین فردی، دسترسی به منابع مادی، احساس هویت، تبعیت فرهنگی، عدالت اجتماعی، احساس کنترل و قدرت همبستگی است. نظریه توانمندی محور مشابه روان‌شناسی انسان‌گرا یا تحول مثبت فرد بوده و بر رشد و توانمندی استعدادها، شایستگی و صلاحیت فرد برای ایجاد یک سازگاری مثبت و موفق در تعامل با دنیای بیرون تأکید دارد (Nikkhah, 2015).

Garmezy et al., (1984) مدل‌های تاب‌آوری شامل جبرانی، چالش و حفاظتی (مصون‌سازی در مقابل آسیب‌پذیری) را ارائه داده‌اند. مدل جبرانی، متغیری است که تأثیر مواجهه با خطر را خنثی می‌کند. این عامل در تعامل با عامل خطرزا نیست؛ بلکه به‌جای تعامل، تأثیری مستقیم و مستقل بر پیامد موردنظر دارد (Pour Shahbaz & Jazayery, 2008). مدل چالش، به‌عنوان عامل افزایش‌دهنده تطابق موفقیت‌آمیز عمل می‌کند. در این مدل استرس خیلی زیاد احساس در ماندگی را به فرد منتقل می‌کند که می‌تواند منجر به رفتار ناسازگار شود. استرس خیلی کم نیز، باعث ایجاد چالش کافی نمی‌شود؛ اما سطح متوسط استرس، فرد را با چالش مواجه کرده و در صورت غلبه فرد بر استرس، کفایت در او تقویت می‌شود. اگر فرد چالش را به طور موفقیت‌آمیز به پایان برساند، برای مشکلات بعدی آماده می‌شود. اگر تلاش برای مواجهه با چالش، موفقیت‌آمیز نباشد؛ فرد نسبت به خطر آسیب‌پذیر خواهد شد. در نتیجه سطح پهنه استرس، زمانی رخ می‌دهد که تطابق به همان اندازه چالش فرد، تقویت شده باشد (Rutter, 1987).

در مدل حفاظتی (مصون‌سازی در مقابل آسیب‌پذیری)، یک عامل محافظتی با یک عامل خطرزا تعامل دارد و به‌موجب آن احتمال پیامد منفی کاهش می‌یابد. این عامل با تعدیل اثر مواجهه با خطر و با اصلاح و تغییر پاسخ به یک عامل خطرزا، به‌عنوان تسریع‌کننده عمل می‌کند. یک عامل حفاظتی می‌تواند بر پیامد اثری مستقیم داشته باشد که در حضور یک عامل فشارزا، اثر آن قوی‌تر می‌شود (Pour Shahbaz & Jazayery, 2008) و این مدل به‌عنوان یک مدل ایمنی در مقابل آسیب‌پذیری بیان شده است (Garmezy et al., 1984).

عوامل تاب‌آوری درونی بر اساس مدل (Kumpfer, 2005) شامل: عوامل شناختی، هیجانی، معنوی، جسمانی و رفتاری است. عوامل شناختی مانند: خلاقیت، مهارت در انجام تکالیف خانگی، توانایی حل مسئله، عزت‌نفس، بینش، ایجاد ظرفیت برای یادگیری؛ عوامل هیجانی شامل: همدردی، حس شوخ‌طبعی، مدیریت استرس، شادکامی، توانایی بازسازی عزت‌نفس، بازشناسی احساسات؛ عوامل معنوی/ انگیزشی شامل: اعتقاد به وجود قدرت برتر، اعتقاد به یکتایی خود شخص، داشتن حس غایت و معنا در زندگی، داشتن معنویت، پشتکار و خودمختاری، امید و خوش‌بینی؛ عوامل جسمی/پهزیستی شامل: سلامت جسمی خوب، مهارت‌های حفظ سلامتی، جذابیت جسمانی؛ و عوامل رفتاری/ اجتماعی مانند: ارتباط مؤثر، صلاحیت دوجنسیتی و چندفرهنگی، مهارت‌های اجتماعی و زندگی شهری بیان شده است.

به عقیده Systems (2006) عوامل مؤثر در تاب‌آوری شش حوزه اصلی شامل: فشارهای محیطی (مواجهه با تغییرات فشارها و...)، سلامت روانی- فیزیکی، درایی‌های محیطی فرد، ارزش‌ها و اعتقادات تاب‌آورانه فرد، توانمندی‌های مقابله‌ای و توانمندی‌های اجتماعی فرد می‌شود (Biranvand, 2016). به‌طور کلی می‌توان عوامل مؤثر در ظرفیت تاب‌آوری را به‌صورت عوامل فردی، شناختی، خانوادگی، جمعیت‌شناختی، معنویت و عقاید مذهبی طبقه‌بندی نمود. تأثیر صفات فردی و شخصیتی در آزمون‌های تاب‌آوری چشمگیر است که می‌توان به عزت‌نفس، تأثیرگذاری شخصی، خودگردانی، منبع کنترل درونی و بیرونی، موفقیت یا شکست، تحمل‌پذیری روان‌شناختی یا سخت‌رویی و ترسیم هیجان‌ات مثبت اشاره نمود. معمولاً افراد تاب‌آور استعداد شناختی زیادی برای فهم و تحلیل موفقیت‌ها دارند، آن‌ها دارای راهبردهای مقابله‌ای فعال بوده و تمایل به خوش‌بینی دارند (Namaki Bidgli, 2015).

در ظرفیت تاب‌آوری عوامل خانوادگی نیز مؤثر است، زیرا خانواده اولین گروه اجتماعی است که کودک در آن رشد می‌کند و شرایطی مانند: خلق و خوی و تیپ شخصیتی ملایم و مثبت، توانش اجتماعی، استقلال، امید به آینده، همدلی، خوش‌بینی، بهره‌هوشی بیشتر از صد؛ عوامل خانوادگی مثل روابط ایمن مادر و کودک، امنیت و حمایت اجتماعی و هیجانی، زندگی با خانواده و روابط صمیمی با یکی از والدین، برقراری نظم متعادل توسط والدین و عوامل اجتماعی مثل روابط مثبت با دوستان و محیط مدرسه و افراد بزرگسال از عوامل مهمی است که منجر به تاب‌آوری می‌شود؛ بنابراین خانواده یک عامل حمایتی مهم در مقابل شرایط نامناسب است (Garmezy et al., 1984).

یکی دیگر از عوامل مهم و کمک‌کننده به رشد تاب‌آوری در برابر آسیب، عوامل جمعیت‌شناختی و هویت اجتماعی است. هویت اجتماعی، عضویت در خرده‌نظام‌های اجتماعی خود، خانواده، همسایگان و اجتماع و تبعیت از قواعد اخلاقی گروه است که می‌تواند از طریق انتقال ارزش‌ها و نگرش‌ها بر تاب‌آوری مؤثر باشد و همچنین معنویت و عقاید معنوی و مذهبی نیز از مواردی است که بر تاب‌آوری مؤثر است. بر اساس پژوهش‌ها شرکت در فعالیت‌ها و گروه‌های مذهبی- اجتماعی، باور به کمک‌طلبی از خدایوند برای رهایی از هیجان‌ات منفی جزو اعتقادهایی است که با رشد تاب‌آوری ارتباط دارند (Namaki Bidgli, 2015).

Lotter et al. (2000) خصوصیات افراد تاب‌آور را شامل: برخورداری از مهارت عقلانی، توانایی در صمیمیت و گسستگی، توان مفهوم‌پردازی موضوعات مختلف، اعتقاد فرد به این موضوع که حق زندگی کردن، برشمرده‌اند. برخورداری از توانایی یادآوری و فراخوانی اشخاص و موضوعات خوب و نگهداری آنها در ذهن؛ برخورداری از توانایی در لمس عواطف، به‌جای انکار یا سرکوب آن‌ها؛ داشتن هدف در زندگی و برخورداری از توانایی جذب و حمایت اجتماعی؛ توان

در نظر گرفتن احتمالات در زندگی، استفاده صحیح از دستورات اخلاقی جامعه؛ کمک به دیگران و برخورداری از خزانة عاطفی؛ مبتکر بودن و برخورداری از دیدگاهی نوع‌دوستانه نسبت به دیگران و برخورداری از ظرفیت تبدیل درماندگی آسیب‌رسان به درماندگی آموخته شده است.

افراد تاب‌آور از نظر عاطفی آرام هستند، دارای رفتار خودشکانه نبوده و توانایی مقابله با شرایط ناخوشایند را دارند (Biranvand, 2016). افراد دارای تاب‌آوری روان‌شناختی، با کمک‌گرفتن از هیجان‌ات مثبت در هنگام برخورد با مشکلات، موفق می‌شوند بر آنها غلبه کنند به طوری که سلامت روان آنان کاهش نیابد و دچار بیماری روانی نشوند (Salmela-Aro et al., 2016). فرد تاب‌آور قادر به تفکر خلاقانه در مورد مسائل و عملی کردن آن است؛ آن‌ها می‌توانند به دیگران انتقاد سازنده داشته باشند و در مواقع نیاز از دیگران کمک بخواهند؛ همچنین آن‌ها به توانایی خود برای تغییر دادن محیط باور دارند (Yaghoobi & Bakhtiari, 2016).

با توجه به این که برای توسعه آموزش و پیشرفت هر کشوری، توجه به موفقیت تحصیلی فراگیران امری ضروری محسوب می‌شود و متأسفانه در هر سال تحصیلی فراگیران زیادی با وجود توانایی و استعداد بالا، دچار افت تحصیلی شده و گاهی اوقات مجبور به ترک تحصیل می‌شوند. توجه به متغیرها و عواملی که باعث کاهش فرسودگی تحصیلی می‌شود امری حائز اهمیت است. از این عوامل و متغیرها می‌توان به هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی اشاره نمود. از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی مرور نظری ارتباط سه متغیر فرسودگی تحصیلی، هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی انجام شده است.

روش

روش پژوهش حاضر مرور نظری جهت بررسی ارتباط متغیرهای فرسودگی، هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی بود. این مطالعه با هدف بررسی تعاریف و مبانی نظری سه متغیر فرسودگی تحصیلی، هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی و ارتباط نظری و پژوهشی این سه متغیر با یکدیگر صورت پذیرفت. روش جمع‌آوری اطلاعات به صورت بررسی، مطالعه و جمع‌آوری اطلاعات از پایان‌نامه‌های در دسترس و مرتبط از سایت ایراندک و پژوهش‌های سال ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۲ در ایران و سال (2017-2023) میلادی در خارج از کشور با جستجو کلیدواژه‌های فرسودگی تحصیلی (Academic burnout)، تاب‌آوری روان‌شناختی (Psychological resilience) و هوش معنوی (Spiritual Intelligence) به فارسی و انگلیسی در مجلات دانشگاه‌های تهران، علامه طباطبائی، الزهرا و پایگاه‌های SID، magiran، Noormags، Science، Google Scholar، SCOPOS، IranDoc، Magapaper انجام شد. با توجه به تعداد بالای مقالات محدودیت‌هایی برای جستجو تعیین شد و مقالات علمی مصوب و واژگان فراگیران و دانش‌آموزان برای محدودسازی مورداستفاده قرار گرفت و از بین حدود ۶۰۰ پایان‌نامه و پژوهش به دست آمده و پس از بررسی و مطالعه چکیده و متن پایان‌نامه و پژوهش‌ها، ۳۲ پژوهش و پایان‌نامه جامع و جدیدتر انتخاب و برای انجام پژوهش حاضر به کار برده شد. پس از بررسی‌های انجام شده نخست به بیان و جمع‌بندی تعارف و نظریه‌های هر کدام از این سه متغیر پرداخته شد و سپس ارتباط نظری و پژوهشی متغیرها به صورت دوبه‌دو با یکدیگر مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها

بررسی پژوهش‌های اخیر ایران و خارج نشان داد که هوش معنوی با فرسودگی تحصیلی ارتباط نظری و پژوهشی دارند (Moghimi Firouzbad & Rezaei, 2023). در پژوهش خود دریافتند که آموزش هوش معنوی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش بوده است و (Karimi et al., 2019) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که متغیر هوش معنوی و سلامت روان پیش‌بینی‌کننده قوی برای فرسودگی تحصیلی بودند و افزایش در هوش معنوی باعث کاهش فرسودگی تحصیلی فراگیران می‌شود. از این رو برای کاهش فرسودگی تحصیلی فراگیران می‌توان آموزش و بالابردن هوش معنوی آن‌ها را مدنظر قرارداد.

علاوه بر این بررسی پژوهش‌های اخیر نشان داد؛ بین دو متغیر هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی ارتباط نظری و پژوهشی وجود دارد. Khan et al., (2023)، O'Sullivan & Lindsay, (2022)، Garavand, (2022) و Solimany et al., (2022) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که تاب‌آوری روان‌شناختی با هوش معنوی در ارتباط است و افزایش یا کاهش در هوش معنوی باعث افزایش یا کاهش در تاب‌آوری روان‌شناختی می‌شود. به همین سبب بهتر است در برنامه‌های افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی متغیر هوش معنوی را مورد توجه قرارداد و می‌توان برای بالابردن هوش معنوی افراد، برنامه‌هایی جهت افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی طراحی و اجرا نمود.

همچنین بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد، دو متغیر فرسودگی تحصیلی و تاب‌آوری روان‌شناختی با هم ارتباط نظری و پژوهشی دارند. Clark et al., (2023)، Emerson et al., (2022)، Biricik, (2023)، Chen et al., (2022)، Liu & Cao, Simatupang, (2022) و Kwan, (2022) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که تاب‌آوری روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی با یکدیگر ارتباط معکوس دارند. یعنی بالابردن سطح هوش معنوی، موجب کاهش سطح فرسودگی تحصیلی در فراگیران شده و پایین بودن سطح هوش معنوی، موجب افزایش سطح فرسودگی

تحصیلی آنان می‌شود. (Garavand et al., 2022) در پژوهش خود دریافتند که آموزش تاب‌آوری باعث کاهش فرسودگی تحصیلی می‌شود و افزایش تاب‌آوری، افزایش مشارکت و عملکرد تحصیلی را به همراه داشته و از فرسودگی و خستگی محافظت می‌کند. در نتیجه فرد تاب‌آور، در مقابل فرسودگی تحصیلی آسیب‌پذیری کمتری داشته و تقویت تاب‌آوری در فراگیران در معرض فرسودگی تحصیلی، باعث بهبود عملکرد تحصیلی در آنان می‌شود (Virgā et al., 2020).

بحث

با توجه به بررسی پژوهش‌های انجام شده هوش معنوی و فرسودگی تحصیلی با یکدیگر ارتباط دارند. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان ابراز داشت: تقویت و حفظ هوش معنوی و برخی از مؤلفه‌های آن مانند تفکر وجودی نقادانه (تفکر انتقادی، توانایی تفکر درباره موضوع‌های غیرمادی مرتبط با وجود فرد) و معناسازی شخصی (برداشت مفهوم و معنای شخصی از تجارب جسمی، ذهنی و توانایی ایجاد هدف زندگی)، (King, 2008) می‌تواند بر برخی عوامل زمینه‌ساز فرسودگی تحصیلی مانند ابهام نقش (عدم آگاهی فرد از مسئولیت‌ها، ایجاد تناقض و مشخص نبودن وظایف فرد و هدف) (Rajabiyeh Shayan et al., 2017) و ازدیاد نقش (تحمیل مسئولیت‌های زیادی به خود، عدم توانایی نه گفتن به مسئولیت‌ها و وظایف) (Pines et al., 1981) مؤثر بوده و از ایجاد خستگی تحصیلی و هیجانی، خستگی عاطفی و ناکارآمدی تحصیلی و در نتیجه فرسودگی تحصیلی جلوگیری کرده و باعث کاهش فرسودگی تحصیلی گردد.

همچنین نتایج پژوهش‌های اخیر نشان داد که هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی با یکدیگر ارتباط دارند. براساس نظریه (King, 2008) بعضی از مؤلفه‌های هوش معنوی مانند تفکر وجودی نقادانه (استعداد تفکر انتقادی و توانایی تفکر درباره موضوع‌های غیرمادی مرتبط با وجود فرد؛ معناسازی شخصی (توانایی برداشت مفهوم و معنای شخصی از تجارب جسمی، و ذهنی و...) و آگاهی متعالی (به استعداد تشخیص ابعاد متعالی خود، دیگران و دنیای مادی همراه هوشیاری و توانایی تشخیص ارتباط آن‌ها با خود فرد و با دنیای مادی) با برخی از مؤلفه‌های تاب‌آوری مانند عوامل فردی (عزت‌نفس، خودگردانی، منبع کنترل درونی و بیرونی، تحمل‌پذیری روان‌شناختی و...) و عوامل شناختی (استعداد شناختی زیاد برای فهم و تحلیل موقعیت‌ها و راهبردهای مقابله‌ای فعال) (Namaki Bidgli, 2015) همسو و دارای نقاط مشترک بوده به طوری که تقویت هر یک از آن‌ها بر توانایی‌های دیگر فرد مؤثر بوده و تقویت هوش معنوی باعث تقویت تاب‌آوری در فرد می‌شود.

هوش معنوی توانایی است که به افراد امکان دستیابی به دانش و فهم بیشتر را داده و زمینه را برای رسیدن به کمال در زندگی فراهم می‌کند همچنین هوش معنوی افزایش قابلیت حل مسئله همراه با سازش روانی و مقابله با تنیدگی را به همراه دارد که موجب خودآگاهی، هدفدار نمودن و بینش عمیق فرد نسبت به زندگی می‌شود (Welsh & Brodsky, 2010). شناخت درست از خدا و داشتن هدف و معنا یکی از محورهای اصلی هوش معنوی در زندگی است و با توجه به مدل (Kumpfer, 2005)، عوامل و تأثیرات معنوی جز مؤلفه‌ها و عوامل مؤثر بر تاب‌آوری بیان شده است و علاوه بر آن داشتن معنا و هدف در زندگی مقدمه‌ای بر تاب‌آوری و سازگاری با مشکلات زندگی است (Garavand, 2022).

علاوه بر این نتیجه پژوهش حاضر نشان داد که تاب‌آوری روان‌شناختی و فرسودگی تحصیلی با یکدیگر مرتبط‌اند. تاب‌آوری بر میزان استرس در هنگام مواجهه با چالش‌های زندگی روزمره و تحصیلی مؤثر است و فراگیران با تاب‌آوری بالا در مقابله با چالش‌ها و استرس‌های تحصیلی کمتر دچار افسردگی می‌شوند (Dyrbye et al., 2010) تاب‌آوری روان‌شناختی در افراد به دو روش سبب مواجهه با استرس و کاهش فرسودگی می‌شود؛ یکی اینکه افراد با برنامه‌ریزی، دستیابی به اطلاعات و مهارت‌های حل مسئله آن موقعیت استرس‌زا را کنترل می‌کنند و اینکه با مدیریت احساسات از شرایط تنش‌زا خارج شده و آرامش می‌یابند (Jahed Motlagh et al., 2015).

با توجه به نظریه شناختی-اجتماعی بندورا، یکی از خصوصیات افراد تاب‌آور داشتن باورهای خودکارآمدی بالا است که در پیشرفت تحصیلی مؤثر است (Arabiyan et al., 2019). فراگیران با تاب‌آوری بالا، توانایی‌های خود و محیط آموزشی را مثبت ارزیابی کرده، اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی بالاتری داشته و در برابر عوارض استرس مقاوم‌تر و منطقی‌ترند (Dyrbye et al., 2010). آن‌ها نسبت به سایر فراگیران تلاش بیشتری داشته و در نتیجه موفقیت‌های بیشتر داشته و احتمال ترک تحصیل در آنها کمتر از سایرین است (Boardman, 2016).

نتیجه‌گیری

با توجه به بررسی‌های انجام شده متغیر فرسودگی تحصیلی با هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی و هوش معنوی با تاب‌آوری روان‌شناختی ارتباط نظری و پژوهشی دارد. به لحاظ نظری تحقیق در زمینه متغیرهای پیش‌بینی‌کننده فرسودگی تحصیلی شامل هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی و نحوه ارتباط این متغیرها با هم، باعث توسعه دانش موجود در زمینه فرسودگی تحصیلی می‌شود و می‌تواند در افزایش موفقیت تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی فراگیران مؤثر باشد. از طرفی راه را برای انجام پژوهش‌های آزمایشی دقیق‌تر هموار می‌سازد. نتایج این پژوهش می‌تواند برای استادان، معلمان، والدین، مشاوران و افرادی که به

دنبال افزایش راهمایی برای موفقیت فراگیران هستند، مؤثر و مفید باشد. مسئولان امر تعلیم و تربیت با آگاهی از نقش مهم و مؤثر هوش معنوی و تاب‌آوری در کاهش فرسودگی تحصیلی، با استفاده از راهبردهای آموزشی مناسب می‌توانند هوش معنوی و تاب‌آوری را در فراگیران افزایش دهند. آنها می‌توانند آموزش راهبردی تاب‌آوری و هوش معنوی را با برگزاری کارگاه دوره آموزشی، بروشور، نرم‌افزار یا فیلم آموزشی برای اساتید، معلمان، مشاوران، والدین و فراگیران به کار گیرند تا موجبات افزایش تاب‌آوری و هوش معنوی در دانش‌آموزان و در نتیجه کاهش فرسودگی تحصیلی در آنان را فراهم نمایند. همچنین به مشاوران و روان‌شناسان توصیه می‌شود از آموزش تاب‌آوری و هوش معنوی به‌عنوان روشی کارآمد جهت کاهش فرسودگی تحصیلی فراگیران استفاده نمایند.

محدودیت‌ها

با توجه به این‌که پژوهش حاضر به‌صورت مرور نظری بر ارتباط سه متغیر فرسودگی تحصیلی، هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی صورت گرفت و این ارتباط با استفاده از پرسش‌نامه، مصاحبه یا مشاهده انجام نشد بهتر است جهت تعمیم آن به جامعه فراگیران جانب احتیاط را رعایت نمود.

پژوهش‌های آینده

با توجه به این‌که پژوهش حاضر به‌صورت مرور نظری بر ارتباط متغیرها انجام شد. پیشنهاد می‌شود ارتباط بین متغیرهای فرسودگی تحصیلی، هوش معنوی و تاب‌آوری روان‌شناختی به کمک پرسش‌نامه معتبر و روش‌های عینی‌تری مانند مصاحبه و مشاهده در جامعه دانش‌آموزان و دانشجویان دختر و پسر در مناطق و شهرهای متفاوت انجام گیرد تا نتایج دقیق‌تر و قابل تعمیم بیشتری باشد.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

References

- Arabiyan, A., Abolmaali, kh., Hashemian, K. (2019). Explaining academic burnout on parent-child relationship with mediating resiliency and problem solving ability. *Journal of Psychology*, 1(23), <http://iranapsy.ir/en/Article/21428>
- Amram, J. (2005). *The contribution of emotional and spiritual intelligences to effective business leadership* (Publication No. 3344514) [Doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology]. ProQuest. <https://www.proquest.com/docview/288240505>
- Beausaert, S., Froehlich, D. E., Devos, C., & Riley, P. (2016). Effects of support on stress and burnout in school principals. *Educational Research*, 58(4), 347–365. <https://doi.org/10.1080/00131881.2016.1220810>
- Biranvand, F. (2016). *The effectiveness of cognitive self-compassion training on meaningfulness, self-determination needs, psychological resilience and substance consumption in cannabis-dependent patients* [Master's thesis, Lorestan University, Iran]. Irandak.
- Biricik, Y. S. (2023). Psychological distress and academic burnout in university student athletes: The role of resilience as a coping mechanism. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(21). <https://doi.org/10.35826/ijetsar.573>
- Boardman, L. (2016). Building resilience in nursing students: Implementing techniques to foster success. *International Journal of Emergency Mental Health*, 18(3). <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000339>
- Bogar, C. B., & Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling and Development*, 84(3), 318–327. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00411.x>
- Chen, H. L., Wang, H. Y., Lai, S. F., & Ye, Z. J. (2022). The associations between psychological distress and academic burnout: A mediation and moderation analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1271–1282. <https://doi.org/10.2147/prbm.s360363>
- Clark, S., Loe, E., Merlo, L. J., & Estores, I. M. (2023). Assessing psychological resilience and distress among graduate health profession students during the covid-19 pandemic. *Global Advances in Integrative Medicine and Health*, 12. <https://doi.org/10.1177/27536130231185072>
- Dyrbye, L. N., Power, D. V., Massie, F. S., Eacker, A., Harper, W., Thomas, M. R., Szydlo, D. W., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2010). Factors associated with resilience to and recovery from burnout: a prospective, multi-institutional study of US medical students. *Medical Education*, 44(10), 1016–1026. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2010.03754.x>

- Elkins, M., & Cavendish, R. (2004). Developing a plan for pediatric spiritual care. *Holistic Nursing Practice*, 18(4), 179–184. <https://doi.org/10.1097/00004650-200407000-00002>
- Emerson, D. J., Hair, J. F., & Smith, K. J. (2022). Psychological distress, burnout, and business student turnover: The role of resilience as a coping mechanism. *Research in Higher Education*, 64(2), 228–259. <https://doi.org/10.1007/s11162-022-09704-9>
- Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *International Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), 3–26. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1001_2
- Fazel, Z., & Yazdkhasti, F. (2017). Developing a structural equation modeling of the role of academic stressors on resilience, motivation and academic burnout among pre-university female in Isfahan. *New Educational Approaches*, 11(2), 107-126. <https://doi.org/10.22108/nea.2017.21489>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Garavand, H. (2022). The mediating role of psychological hardiness in the relationship between spiritual intelligence and resilience in student. *Iranian Journal of islamic studies in health*, 6(2), 15-28. <https://sid.ir/paper/1126081/en>
- Garavand, Y., Alizadeh, A., Zare'nezhad, S., & Abbasi Joshagan, E. (2022). A quasi-experimental study of the impact of resilience training on students' academic burnout and mental health. *Quarterly Journal of Family and Research*, 19(3), 93-112. <http://qjfr.ir/article-1-1438-en.html>
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97-111. <https://doi.org/10.2307/1129837>
- Ghobari Bonab, B., Salimi, M., Saliani, L., & Nouri Moghadam, S. (2007). Spiritual intelligence. *ANDISHE-E-NOVIN-E-DINI A quarterly research*, 3(10), 125-147. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20089481.1386.3.10.5.6>
- Hemmati, R., & Sadeghi, A. (2019). Analysis of academic burnout among university students. *Social Problems of Iran*, 9(2), 233-257. <http://jspi.khu.ac.ir/article-1-2991-en.html>
- Jahed Motlagh, M., Younesi, J., Azkhosh, M., & Farzi, M. (2015). The effect of training on psychological stress resiliency of female students living in dormitories. *Journal of School Psychology*, 4(2), 7-21. https://jsp.uma.ac.ir/article_322.html?lang=en
- Karimi, H., Zarei, R., & Valizadeh, N. (2019). Effects of emotional intelligence, spiritual intelligence, and mental health to reduce academic burnout and to boost academic performance of agricultural students. *Journal of Agricultural Education Administration Research*, 10(47), 139-155. <https://doi.org/10.22092/jaeer.2019.124343.1574>
- Khan, S., Shah, S. N., & Ullah, A. (2023). A correlational study of spiritual intelligence, resilience and perceived stress among university students of peshawar, khyber pakhtunkhwa. *CARC Research in Social Sciences*, 2(3), 76-85. <https://doi.org/10.58329/criss.v2i3.33>
- King, D. B. (2008). *Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model and measure* [Master Thesis, Trent University, Peterborough, Canada]. Google Scholar. https://central.bac-lac.gc.ca/item?id=MR43187&op=pdf&app=Library&oclc_number=682256364
- Kinnunen, J. M., Lindfors, P., Rimpelä, A., Salmela-Aro, K., Rathmann, K., Perelman, J., Federico, B., Richter, M., Kunst, A. E., & Lorant, V. (2016). Academic well-being and smoking among 14- to 17-year-old schoolchildren in six European cities. *Journal of Adolescence*, 50(1), 56–64. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.04.007>
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179–224). Kluwer Academic Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/1999-04168-008>
- Kwan, J. (2022). Academic burnout, resilience level, and campus connectedness among undergraduate students during the Covid-19 pandemic: Evidence from singapore. *Journal of Applied Learning and Teaching*, 5. <https://doi.org/10.37074/jalt.2022.5.s1.7>
- Liu, Y., & Cao, Z. (2022). The impact of social support and stress on academic burnout among medical students in online learning: The mediating role of resilience. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.938132>
- Pines, A. M., Aronson, E., & Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. Free Ppress.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McMullen, B. (2003). Spiritual intelligence. *Journal of Brian McMullen*, 326(3), 030360. <https://doi.org/10.1136/sbmj.030360>
- Miraki, M. (2017). *Prediction of academic burnout based on the emotional atmosphere of the family, victimization and test anxiety in students of the first secondary course of the city of Javanrood in the academic year 2016-2017* [Master's thesis, Razi University, Kermanshah, Iran]. Irandak.

- Moghimi Firouzabad, M., & Rezaei, N. (2023). The effectiveness of teaching spiritual intelligence skills on reducing burnout and academic self-regulation in elementary school female students participating in Quran and Etrat competitions. *Quran and Medicine*, 8(1), 61-67. https://www.quraniimed.com/article_188479.html?lang=en
- Namaki Bidgli, Z. (2015). *The relationship between mindfulness and resilience with academic procrastination among Kashan University students* [Master's thesis, Kashan University, Iran]. Irandak.
- Nasel, D. D. (2004). *Spiritual orientation in relation to spiritual intelligence a consideration of traditional Christianity and New Age individualistic Spirituality* (Publication No. 9915955513301831) Doctoral dissertation, University of South Australia. <https://shorturl.at/Kj13u>
<http://arrow.unisa.edu.au:8081/1959.8/24948>
- Nikkhah, T. (2015). *The quality of resilience in parents of children with cancer* [Master's thesis, Yazd University, Iran]. Irandak.
- Noble, K. D. (2001). *Riding the windhorse: Spiritual intelligence and the growth of the self*. Hampton Press.
- O'Sullivan, L., & Lindsay, N. (2022). The relationship between spiritual intelligence, resilience, and well-being in an Aotearoa New Zealand sample. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 25(4), 277-297. <https://doi.org/10.1080/19349637.2022.2086840>
- Pour Shahbaz, A., & Jazayery, A. (2008). Temperament and character in resiliency of tehran male adolescents in substance use. *Journal of Social Welfare Quarterly*, 7(29), 11-32. <http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-2025-en.html>
- Rajabiyeh Shayan, N., Bahrami Hidji, M., & Nejad Mohammad Namghi, A. (2017). The relationship between job burnout and emotional regulation and role ambiguity in the employees of Rasool Akram Hospital. *Fourth International Conference on Recent innovations in Psychology, Counseling and Behavioral Sciences*. <https://civilica.com/doc/670341>
- Rahmati, Z. (2011). *The relationship between perfectionism and academic burnout in students with high and low self-efficacy* [Master's thesis, Allameh Tabatabai University, Iran]. Irandak.
- Ried, L. D., Motycka, C., Mobley, C., & Meldrum, M. (2006). Comparing self-reported burnout of pharmacy students on the founding campus with those at distance campuses. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 70(5), 114. <https://doi.org/10.5688/aj7005114>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Salmela-Aro, K., Moeller, J., Schneider, B., Spicer, J., & Lavonen, J. (2016). Integrating the light and dark sides of student engagement using person-oriented and situation-specific approaches. *Learning and Instruction*, 43, 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.01.001>
- Shakerinia, I., & Mohammadpour M. (2010). Relationship between job stress and resiliency with occupational burnout among nurses. *Journal of Kermanshah University Medical Sciences*, 14(2), 161-160. e79518. <https://brieflands.com/articles/jkums-79518>
- Shirin Khair, A. (2016). *The role of emotional intelligence and spiritual intelligence in preventing the return to drug addiction in drug addicts who are quitting drugs* [Master's thesis, Bandar Abbas Azad University, Iran].
- Simatupang, D. C. M. (2022). Pengaruh resilience terhadap academic burnout pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara di era pandemi covid-19. <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/7423>
- Solimany, E., Pakandish, S., Mohammadifakhr, A., & Salmabadi, M. (2022). Predicting the resilience of students during the corona pandemic based on the components of spiritual and social intelligence. *Journal of Pizhuhish Dar din Va Salammat (i.E., Research on Religion & Health)*, 8(23), 10-22. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v8i-.34794>
- Vîrgă, D., Pattusamy, M., & Kumar, D. P. (2020). How psychological capital is related to academic performance, burnout, and boredom? The mediating role of study engagement. *Current Psychology*, 41(10), 6731-6743. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01162-9>
- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L., & Taylor, S. F. (2008). Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1031-1046. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.02.005>
- Welsh, E. A., & Brodsky, A. E. (2010). After every darkness is light: Resilient afghan women coping with violence and immigration. *Asian American Journal of Psychology*, 1(3), 163-174. <https://doi.org/10.1037/a0020922>
- Yang, H. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Yaghoobi, A. (2010). Investigating the relationship between spiritual intelligence and the level of happiness of bo ali university students. *Journal of Research in Educational Systems*, 4(9), 85-95. <https://dori.net/dor/20.1001.1.23831324.1389.4.9.5.4>
- Yaghoobi, A., & Bakhtiari, M. (2016). The effect of resiliency training on burnout in high school female students. *Research in School and Virtual Learning*, 4(13), 45-56. <https://dori.net/dor/20.1001.1.23456523.1395.4.13.4.0>
- Yazdani, G., Salarifar, M. H., & Khorshidzadah, M. (2021). The effect of metacognitive beliefs and state's training on students' academic burnout in university of birjand. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 12(48), 101-122. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2021.61153.2710>
- Zohar, D., & Marshall, I. (2004). *Spiritual capital: Wealth we can live by*. Berrett-Koehler Publishers.