



Scientific Journal

Journal of Research in Educational Systems

Volume 15, Issue 52,
Pp. 7-16
Spring 2021

Print Issn: 2383-1324

Online Issn: 2783-2341

Indexed by ISC

www.jiera.ir



Journal by
Research in Educational
Science is licensed under a
Creative Commons
Attribution-
NonCommercial 4.0
International License.

Document Type:
Original Article

✉ Corresponding Author:
dortaj@atu.ac.ir

Received: 05/22/2020

Accepted: 09/11/2020

How to Site: Sayadpour, Z.,
Dortaj, F., Kiamanesh, A. (2021).
The Role of Social Support and
Life Satisfaction in Predicting
Academic Burnout. *Journal of
Research in Educational Science*,
15(52), 7-16.

doi: 10.22034/jiera.2020.232329.2278

The Role of Social Support and Life Satisfaction in Predicting Academic Burnout*

Zohreh Sayyadpour

Ph.D. Candidate of General Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Fariborz Dortaj✉

Professor, Educational Psychology Dept., Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Alireza Kiamanesh

Professor, Educational Psychology & Personality Dept., Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

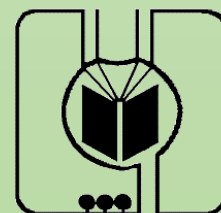
Abstract

This study aimed to investigate the role of social support and life satisfaction in academic burnout. The research method was correlation. From Islamic Azad University of Tehran, 393 students selected by cluster sampling method and responded to Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS, Schaufeli et al., 2002), Satisfaction with Life Scale (SWLS, Diner et al., 1985) and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Zimet et al., 1988). Data were analyzed using regression analysis. The results showed that social support ($\beta = -0.131, P \geq 0.020$) and life satisfaction ($\beta = -0.229, P \geq 0.000$) had a significant and inverse effect on academic burnout. The findings also showed that Social support and life satisfaction explained 14% of the variance in academic burnout. According to the findings, academic burnout decreases with increasing social support and life satisfaction. Therefore, supporting student by family, friends, and the educational environment, as well as strategies that increase life satisfaction, can reduce students' academic burnout, which is an important factor in dropout.

Keywords:

Social support, life satisfaction, academic burnout

* The present article is taken from the doctoral dissertation in General Psychology, Science and Research Branch of Islamic Azad University



نشریه علمی

پژوهش در نظام‌های آموزشی

دوره ۱۵، شماره ۵۲،
ص ۷-۱۶
بهار ۱۴۰۰

شاپا (چاپی): ۱۳۲۴-۲۳۸۳

شاپا (الکترونیکی): ۲۳۴۱-۲۷۸۳

نمایه در ISC

www.jiera.ir



نشریه علمی
پژوهش در نظام‌های آموزشی تحت قانون
بین‌المللی کپی‌رایت Creative
Commons: BY-NC است.

نوع مقاله: مقاله اصیل پژوهشی

✉ نویسنده مسئول:
dortaj@atu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۳/۰۲

تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۶/۲۱

نقش حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی*

زهرا صیادپور

دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

✉ فریبرز درتاج

استاد، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

علیرضا کیامنش

استاد، گروه روان‌شناسی تربیتی و شخصیت، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

پژوهش حاضر، با هدف بررسی نقش حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی در فرسودگی تحصیلی صورت گرفت. روش پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش را دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تهران، تشکیل می‌دادند. از این جامعه، ۳۹۳ دانشجو با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های سیاهه فرسودگی تحصیلی (نسخه دانشجویان) (Schaufeli et al., 2002)، مقیاس رضایت از زندگی (Diner et al., 1985) و مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده (Zimet et al., 1988) پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از روش آماری رگرسیون تحلیل شدند. نتایج نشان دادند حمایت اجتماعی ($\beta = -0.131$, $P \leq 0.020$) و رضایت از زندگی تأثیر معکوس و معنادار ($\beta = -0.293$, $P \leq 0.000$) بر فرسودگی تحصیلی دارند. همچنین یافته‌ها نشان دادند حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی در مجموع، ۱۴ درصد واریانس فرسودگی تحصیلی را تبیین می‌کنند. با توجه به یافته‌ها، با افزایش میزان حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی فرسودگی تحصیلی کاهش می‌یابد؛ بنابراین حمایت دانشجویان از سوی خانواده، دوستان و محیط آموزشی، همچنین به‌کارگیری راهبردهایی که موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود، می‌تواند فرسودگی تحصیلی دانشجویان را که عامل مهمی در ترک تحصیل محسوب می‌شود، کاهش دهد.

واژه‌های کلیدی:

حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی، فرسودگی تحصیلی

* مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری رشته روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات است.

استناد به این مقاله: صیادپور، ز.، درتاج، ف. و کیامنش، ع.ر. (۱۴۰۰). نقش حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۵(۵۲)، ۷-۱۶.
doi: 10.22034/jiera.2020.232329.2278

تحصیلی رابطه معکوس دارد (Moneta, 2011)، شناسایی عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی و مهار آن می‌تواند موجب پیشرفت تحصیلی بیشتر و افزایش انگیزش یادگیری شود و از اهمیت خاصی برخوردار است.

فرسودگی تحصیلی به دلیل عوامل متعددی شکل می‌گیرد. مجموعه این عوامل را به دو دسته عوامل بیرونی و درونی تقسیم کرده‌اند. از عوامل بیرونی، مواردی مانند افزایش سال‌های تحصیل (Salmela-Aro & Reada, 2017)، ساعات طولانی کار کردن همراه با تحصیل (Boudreau et al., 2004)، فراوانی تنیدگی^۷ (Salmela-Aro et al., 2013) و حمایت اجتماعی (Kutsal & Bilge, 2012؛ Kim et al., 2017) مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

حمایت اجتماعی یک پشتیبانی بیرونی است که از حوزه‌های مختلف زندگی انسان، مانند کار یا خانواده نشأت می‌گیرد (Brummelhuis & Bakker, 2012). به عبارتی این مفهوم نوعی کمک عاطفی، اطلاعاتی و ابزاری ارائه شده توسط سایر افراد مهم مانند همکاران، سرپرستان یا اعضای خانواده را در برمی‌گیرد (Thoits, 2011).

حمایت اجتماعی منبعی را فراهم می‌آورد که افراد را قادر می‌سازد با تنیدگی‌ها مقابله کنند (Huurre et al., 2007). درحالی‌که افراد به هنگام از دست دادن حمایت اجتماعی، عواطف منفی‌ای را که با فرسودگی مشارکت دارد، نشان می‌دهند (Maslach & Leiter, 1997).

نظریه‌های متعددی درباره چگونگی تأثیر حمایت اجتماعی مطرح شده‌اند. الگوی اثر ضربه‌گیر^۸ یا غیرمستقیم، اثر اصلی^۹ یا مستقیم و اثر واسطه‌ای^{۱۰} حمایت اجتماعی، از مهم‌ترین الگوهای هستند که در توجیه اثر حمایت اجتماعی مطرح شده‌اند. در الگوی اثر ضربه‌گیر یا الگوی تأثیر غیرمستقیم، حمایت اجتماعی، به‌عنوان سپر، برای افرادی که تنیدگی را تجربه می‌کنند عمل می‌کند و تنیدگی را کاهش می‌دهد (Kreiviniene, 2011). به اعتقاد Thoits (1986) حمایت اجتماعی برای نظم دهی به تنیدگی و زمینه‌ای برای مقابله ارائه می‌شود.

در دنیای امروز به‌رغم اهمیت تحصیلات دانشگاهی، برخی از دانشجویان به این دلیل که در دوران آموزش با چالش‌ها و بحران‌های متعددی مواجه‌اند، از نظر روانی خسته می‌شوند و احساس فرسودگی^۱ می‌کنند. این خستگی روانی گاه موجب می‌شود دوره تحصیل خود را تکمیل نکنند. در روان‌شناسی، این مفهوم به‌عنوان فرسودگی تحصیلی^۲ مطرح شده است (Bask & Salmela-Aro, 2013). مفهوم فرسودگی تحصیلی در سال ۱۹۸۰، توسط Kafry & Pines از زمینه شغلی به تحصیل راه یافت. آنان در بررسی‌های خود دریافتند که دانشجویان دانشگاه بیش از کارگران خدماتی از فرسودگی شغلی رنج می‌برند. به عبارتی دانشجویان به سبب داشتن تکالیف درسی نوعی شاغل محسوب می‌شوند و مستعد فرسودگی هستند (Young, 2004).

فرسودگی تحصیلی به معنای عدم علاقه یادگیرندگان به مطالعه، فقدان انگیزه و خسته بودن از درس خواندن است (Schaufeli et al., 2002). به همین دلیل گاه این مفهوم را با افسردگی معادل دانسته‌اند، درحالی‌که این دو مفهوم کاملاً از یکدیگر متمایزند (Koutsimani et al., 2019). درواقع، فرسودگی تحصیلی، نوعی خستگی ذهنی و روانی است که به دلیل الزامات تحصیل، بازخورد^۳ عدم ارتباط و بدبینی نسبت به تحصیل و احساس ناشایستگی تحصیلی شکل می‌گیرد و شامل سه حیطه: خستگی تحصیلی^۴، بی‌علاقگی تحصیلی^۵ و ناکارآمدی تحصیلی^۶ است (Salmela-Aro et al., 2013). خستگی تحصیلی ناشی از تقاضاها و الزامات تحصیل است، بی‌علاقگی تحصیلی، حس بدبینی و بی‌علاقگی نسبت به تکالیف درسی را در برمی‌گیرد و ناکارآمدی تحصیلی احساس عدم شایستگی به‌عنوان یادگیرنده را شامل می‌شود (Zhang et al., 2007). به همین دلیل، فرسودگی تحصیلی می‌تواند رابطه دانشجویان را با دانشگاه تحت تأثیر قرار دهد و انگیزه آنان را برای ادامه تحصیل کاهش دهد (Brouwers & Tomic, 2000). با توجه به این‌که فرسودگی تحصیلی با عملکرد

7. stress
8. buffering effect model
9. main effect model
10. mediating model

1. burnout
2. academic burnout
3. attitude
4. academic exhaustion
5. academic cynicism
6. academic Inefficacy

به منظور درک رضایت از زندگی، مدل‌های مختلفی ارائه شده‌اند؛ مانند، مدل رویکرد بالا به پایین. بر مبنای گزارش‌های پژوهشی، مؤلفه‌های ژنتیکی حدود ۸۰٪ تغییرات بهزیستی ذهنی را در برمی‌گیرند (Lykken & Tellegen, 1996). این یافته‌ها نشان می‌دهد که تفاوت در رضایت از زندگی افراد ناشی از تفاوت‌های زیستی آن‌هاست. مدل دیگر پایین به بالاست. در این مدل، شرایط زندگی و اهداف آن، سطح رضایت از زندگی را تعیین می‌کنند (Ho et al., 2008).

رضایت از زندگی حاصل رضایت از حوزه‌های اصلی زندگی مانند شغل، سلامت، ازدواج، تحصیلات و درآمد است و ارتباط معکوس آن با فرسودگی تحصیلی تأیید شده است (Çapri et al., 2013؛ Çapri et al., 2012). و همکاران (2012) رابطه رضایت از زندگی را در دانشجویان، با مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی منفی و با شایستگی تحصیلی مثبت گزارش کرده‌اند. همچنین تأیید شده است که رضایت از زندگی نه تنها با فرسودگی تحصیلی ارتباط منفی دارد بلکه می‌تواند ادامه تحصیل را پیش‌بینی کند (Frisch et al., 2005). بر مبنای پژوهش‌های انجام‌شده، افراد در ابتدا به تحصیل با سطح بالایی از آرمان‌ها و انتظارات روی می‌آورند، هنگامی که انگیزش آن‌ها به دلیل عدم وجود شرایط مطلوب از بین می‌رود، رضایت زندگی آن‌ها کاهش می‌یابد و به دنبال آن فرسودگی رخ می‌دهد (Çalikoğlu et al., 2017؛ Pinar et al., 2015؛ Çapri et al., 2012). شرایط تنیدگی‌زا نیز به‌طور کلی می‌تواند رضایت از زندگی را کاهش دهد (Danish et al., 2019)؛ بنابراین، بر مبنای آن‌که شرایط تحصیلی می‌تواند به دلیل خواسته‌های بالا تنیدگی را افزایش دهد، رضایت از زندگی کاهش می‌یابد (Yildirim & Shalal, 2018) و پیامد آن فرسودگی تحصیلی است. این امر در صورتی که افراد در محیط تحصیل از حمایت اجتماعی مناسبی برخوردار نباشند بیشتر است (Nunes El Achkar et al., 2019).

با وجود به دست آمدن تمامی این نتایج که در تأیید ارتباط رضایت از زندگی با فرسودگی تحصیلی‌اند، اثر رضایت از زندگی بر فرسودگی تحصیلی مورد توافق تمامی پژوهش‌ها نیست و در این زمینه نتایج متناقضی به دست آمده است، برای

الگوی اثر اصلی^۱ بر این اساس است که حمایت اجتماعی، علیرغم آن‌که در زندگی افراد تنیدگی وجود داشته باشد یا خیر، پیامدهای مهمی را برای بهزیستی افراد به همراه دارد (Cohen et al., 2000). بر مبنای مدل اثر اصلی، حمایت اجتماعی علیرغم وجود یا عدم وجود تنیدگی در زندگی بر بهزیستی افراد تأثیر می‌گذارد. بررسی‌های Theran و همکاران (2006) و Cohen و همکاران (2000) از این نظریه حمایت می‌کند.

الگوی اثر واسطه‌ای^۲، حمایت اجتماعی را متغیری می‌داند که غیرمستقیم از طریق متغیری دیگر، بر سلامت فرد تأثیر می‌گذارد. این الگو مبتنی بر نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی در ارتباط تنیدگی - عدم تنیدگی است (Lepore et al., 1991). بر مبنای نظریه‌ها و پیشینه‌ها، حمایت اجتماعی، متغیر مهمی در وقایع تنیدگی‌زای تجربه‌شده در درس، محسوب می‌شود (Guplerud, 1980) و فرسودگی تحصیلی با سطح پایین دریافت حمایت از سوی همسالان و دوستان، مرتبط است (Halbesleben, Kim, 2017؛ Kutsal & Bilge, 2012). در واقع، گاه انتظارات بیش‌ازحد افراد موجب می‌شود دانشجویان فشار مداوم و شدیدی را به‌صورت عینی و فاعلی ادراک کنند که موجب اضطراب و خسته شدن آنان از درس خواندن یا به عبارتی فرسودگی تحصیلی می‌شود. درحالی‌که حمایت افراد می‌تواند در مقابل احساس فرسودگی قرار گیرد و امکان ترک تحصیل را به حداقل برساند (Silver et al., 2008).

در زمینه عوامل درونی مرتبط با فرسودگی تحصیلی، پژوهش‌ها به نقش خود نظم‌جویی و باورهای فراشناختی (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۵)، هسته ارزشیابی‌های خود (Jacobs & Dodd, 2003) و سبک‌های مقابله‌ای (نعمت طاووسی و قهری صارمی، ۱۳۹۶)، هیجان‌های پیشرفت (هاشمی چیلچه و همکاران، ۱۳۹۷) و رضایت از زندگی (Lian et al., 2014) اشاره کرده‌اند.

Diener (1984) رضایت از زندگی را به‌عنوان ارزشیابی کلی افراد از زندگی خود تعریف می‌کند. به عبارتی، رضایت از زندگی ارزشیابی فاعلی افراد از این امر است که تا چه حد مهم‌ترین نیازها، اهداف و آرزوهایشان به تحقق درآمده‌اند (Frisch et al., 2005).

سیاهه فرسودگی تحصیلی (نسخه دانشجویان) (Schaufeli et al., 2002)، شامل ۱۵ ماده است که برای اندازه‌گیری سطح فرسودگی دانشجویان طراحی شده و شامل سه بعد خستگی عاطفی (۵ ماده برای مثال: در پایان یک روز درسی در محل تحصیل خسته هستم)، بدبینی (۴ ماده، برای مثال: نسبت به مفید بودن درس‌هایم بدبین‌تر شده‌ام)، شایستگی تحصیلی (۶ ماده، برای مثال: به عقیده خودم دانشجوی خوبی هستم) است. دانشجویان باید سطح توافق خود را با هر ماده که بر مبنای مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود، از ۰ هرگز تا ۶ همیشه مشخص کنند. نمره‌های فرد در شایستگی تحصیلی برعکس نمره‌گذاری می‌شود. بدین ترتیب، نمره‌های بالا در خستگی عاطفی و بدبینی و نمره‌های پایین در شایستگی تحصیلی نشان‌دهنده فرسودگی تحصیلی است. دامنه نمره‌ها ۰-۹۰ است.

Breso و همکاران (2007) روایی سیاهه را با روش تحلیل عامل تأییدی محاسبه کردند و شاخص‌های برازندگی تطبیقی^۴، برازندگی افزایشی^۵ و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب^۶ را مطلوب گزارش کردند. اعتبار^۷ ابزار نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای خستگی، بدبینی و شایستگی تحصیلی، به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۹۰ و ۰/۸۴ محاسبه شده است (Schaufeli et al., 2002). همچنین Azimi و همکاران (2014) آلفای کرونباخ محاسبه شده برای خستگی، بدبینی و بی‌کفایتی تحصیلی را به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۲ و ۰/۶۴ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش آلفای کرونباخ برای خستگی، بدبینی و بی‌کفایتی تحصیلی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۶، ۰/۸۳ و برای فرسودگی تحصیلی به‌طور کلی ۰/۸۸ به دست آمد.

مقیاس رضایت از زندگی (Diner et al., 1985). به‌منظور ارزیابی قضاوت کلی شخص از رضایت زندگی به وجود آمد. آنان خود گزارش دهی ۴۸ ماده‌ای مرتبط با رضایت از زندگی، مشتمل بر موادی که عاطفه مثبت و منفی را ارزشیابی می‌کند، ارائه کردند. تحلیل عوامل برای مشخص کردن ۳ عامل: رضایت از زندگی، عاطفه منفی و عاطفه مثبت به کار گرفته شد. تمام مواد عاطفی به دلیل بار عاملی کمتر از ۰/۶۰ حذف

مثال پژوهش Rostami & Abedi (2012) بر روی نمونه دانشجویان دانشگاه، در تأیید دوسویه بودن توان پیش‌بینی این دو متغیر نسبت به یکدیگر بوده است.

با توجه به آنچه گفته شد و با در نظر گرفتن آن‌که در ایران، تا به حال پژوهشی در زمینه توان پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر مبنای حمایت اجتماعی صورت نگرفته است و پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر مبنای رضایت از زندگی متناقض هستند، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی می‌توانند فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند؟

روش

روش پژوهش در این بررسی، به دلیل این‌که روابط بین متغیرها مورد بررسی قرار گرفت، از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان رشته علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی تهران بود. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای بود. بدین منظور ابتدا با قرعه‌کشی واحدهای جنوب، مرکز، علوم تحقیقات و واحد الکترونیک دانشگاه آزاد اسلامی تهران، انتخاب شدند. سپس با مراجعه به این واحدها از بین دانشکده‌های علوم انسانی، کلاس‌های درس به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. به‌منظور تعیین حجم نمونه، بر مبنای نظر Kline (2010)، مجموع ماده‌های هر متغیر (حمایت اجتماعی ۱۲ ماده، رضایت از زندگی ۵ ماده و فرسودگی تحصیلی ۱۵ ماده، جمعاً ۳۲ ماده)، ۱۰ برابر شد و حداقل حجم نمونه ۳۲۰ نفر تخمین زده شد. با این‌وجود برای افزایش اعتبار و روایی طرح، ۴۰۷ نفر به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند که به دلیل مخدوش بودن برخی از پرسشنامه‌ها، نمونه‌ای که مورد تحلیل قرار گرفت، ۳۹۳ نفر بود. ابزارهای به کار گرفته‌شده در این پژوهش شامل، سیاهه فرسودگی تحصیلی (نسخه دانشجویان)^۱ (Schaufeli et al., 2002)، مقیاس رضایت از زندگی^۲ (Diner et al., 1985) و مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک‌شده^۳ (Zimet et al., 1988) بود.

5. Incremental Fit Index
6. Root – Mean – Square Error of Approximation
7. reliability

1. Maslach burnout inventory-student survey (MBI-SS)
2. Satisfaction with life scale (SWLS)
3. Multidimensional Scale of Perceived Social Support
4. Comparative Fit Index

شده از سوی دوستان، فامیل و سایر افراد مهم اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری این مقیاس بر مبنای مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای تنظیم شده است. حداکثر نمره در این مقیاس ۸۴ و حداقل نمره ۱۲ است.

Shumaker (2016) در تحلیل عاملی سه عامل را به دست آورد که ۰/۸۳ واریانس این مقیاس را تفسیر می‌کرد. در بررسی Ekbäck و همکاران (2013) اعتبار مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک‌شده، با استفاده از آلفای کرونباخ، برای هیچ‌یک از مقیاس‌ها کمتر از ۰/۹ به دست نیامد. محاسبه اعتبار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای سه بعد حمایت اجتماعی دریافت شده از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی، به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۶ و ۰/۸۲ محاسبه شده است (سلیمی و همکاران، ۱۳۸۸).

در پژوهش حاضر اعتبار مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برای خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی، به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۹۰ و ۰/۸۳ محاسبه شد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس نیز ۰/۹۰ به دست آمد. رابطه بین متغیرها با استفاده از روش رگرسیون مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

خلاصه توصیف داده‌ها در جدول ۱ گزارش شده است.

شدند. ده مورد باقی‌مانده نیز بر اساس شباهت معنایی به یکدیگر، به ۵ ماده کاهش یافت. این مقیاس یک رویکرد کلی برای ارزشیابی است. به این دلیل که هیچ محدوده خاصی درون مقیاس مشخص نشده است و مواد ماهیتاً خاص نیستند، پاسخ‌دهندگان آزاد هستند تا قلمروی زندگی یا عناصر عاطفی‌ای را که احساس می‌کنند بیشترین شادی را برای آنان ایجاد می‌کند، مشخص سازند (Diner et al., 1985).

مقیاس رضایت از زندگی، بر مبنای لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱ (به‌شدت مخالف) تا ۷ (به‌شدت موافق) نمره‌گذاری می‌شود. رضایت افراد از زندگی، بر مبنای نمره کلی که حاصل جمع تمامی نمره‌هاست، تعیین می‌شود و در دامنه ۳۵-۵ قرار می‌گیرد. بررسی روایی مقیاس رضایت از زندگی با استفاده از تحلیل عاملی نشان داده است، عناصر اصلی^۱ که یک عامل را تشکیل می‌دهند، ۶۶٪ واریانس را تبیین می‌کنند. این عامل از ۶۱/ (ماده ۵) تا ۸۴/ (ماده ۱) را بارگیری می‌کرد (Diner et al., 1985) و همکاران (1985) با استفاده از آزمون - آزمون مجدد با فاصله دو ماه، جهت تعیین اعتبار مقیاس به همبستگی ۰/۸۲ دست یافتند. Jafari & Hesampour (2017) اعتبار مقیاس را بر مبنای آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر، اعتبار مقیاس بر مبنای محاسبه آلفای کرونباخ، ۰/۸۶ به دست آمد.

مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک‌شده^۲ (Zimet et al., 1988) شامل ۱۲ سؤال است که حمایت اجتماعی دریافت

جدول ۱.

خلاصه توصیف داده‌ها

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	خطای استاندارد کجی	کشیدگی	خطای استاندارد کشیدگی
حمایت اجتماعی	۶۳/۲۲	۶/۱۲۹	-۰/۸۷۶	۰/۱۲۳	۰/۴۱۹	۰/۲۴۶
رضایت از زندگی	۲۳/۵۶	۵/۵۸۵	-۰/۷۸۶	۰/۱۲۳	۰/۶۷۵	۰/۲۴۶
فرسودگی تحصیلی	۲۴/۳۵	۱۳/۳۱۲	۰/۴۵۴	۰/۱۲۳	-۰/۱۵۷	۰/۲۴۶

همان‌طور که در جدول ۱ آمده است، کجی و کشیدگی داده‌ها بین +۱ و -۱ قرار دارد که نشان‌دهنده بهنجار بودن توزیع داده‌هاست؛ بنابراین، ضریب همبستگی بین داده‌ها محاسبه شد (جدول ۲).

جدول ۲.

ضریب همبستگی بین متغیرها

حمایت اجتماعی	رضایت از زندگی
۱	۱
۰/۵۴۷**	۰/۳۶۵**
۰/۲۹۱**	۰/۳۶۵**

بر مبنای ضرایب همبستگی بین متغیرها، همبستگی بین فرسودگی تحصیلی با حمایت اجتماعی ($r=-0/291$) و رضایت از زندگی ($r=-0/365$) هر دو منفی و در سطح $0/001$ معنادار است. با توجه به معنادار بودن همبستگی بین متغیرها، تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر مبنای حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی صورت گرفت. نتایج در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳.

تحلیل رگرسیون پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر مبنای حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی

متغیرهای مستقل	B	β	t	sig	VIF	R	R ² _{adj}	F	P
عدد ثابت			۱۴/۸۹۵	۰/۰۰۰		۰/۳۸۱	۰/۱۴۱	۳۳/۰۵۸	۰/۰۰۰
حمایت اجتماعی	۰/۱۳۴	-۰/۱۳۱	-۲/۳۴۵	۰/۰۲۰	۱/۴۲۷				
رضایت از زندگی	۰/۶۶۵	-۰/۲۹۳	-۵/۲۳۴	۰/۰۰۰	۱/۴۲۷				

(2000). درحالی‌که انتظارات آموزشی، تنیدگی را در دانشجویان افزایش می‌دهد و موجب اضطراب و خسته شدن آنان از درس خواندن می‌شود. دانشجویانی که از درس خواندن احساس فرسودگی می‌کنند، به نظر می‌رسد، فکر می‌کنند کمتر توسط دیگران حمایت می‌شوند. در مقابل حمایت اجتماعی سپری را علیه تنیدگی ایجاد می‌کند و فردی که حمایت اجتماعی بیشتری دریافت می‌کند، تنیدگی کمتری را احساس می‌کند و در نتیجه فرسودگی تحصیلی کمتری را نیز تجربه می‌کند (Cohen et al., 2000; Kreiviniene, 2011).

افزون بر آن، در پژوهش Kim و همکاران (2017) وجود ارتباط معکوس بین زیر مقیاس عدم شایستگی در فرسودگی تحصیلی و نمره کلی حمایت اجتماعی، نشان‌دهنده این امر است که دانشجویانی که در تحصیل احساس می‌کنند از شایستگی کافی برخوردار نیستند، به ندرت از حمایت اجتماعی در محیط تحصیلی برخوردار می‌شوند. عدم شایستگی، تحقق شخصی نیز نامیده می‌شود. Halbesleben (2006) در بررسی خود به ارتباط مستقیم بین تحقق شخصی (احساس ارزشمند بودن) و حمایت اجتماعی از سوی دوستان و خانواده دست‌یافت؛ بنابراین، هنگامی که فرد توانایی کافی برای مقابله با تنیدگی را ندارد و توانایی درخواست کمک از دیگران را نیز

همان‌طور که در جدول ۳ گزارش شده است، حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی در مجموع ۱۴ درصد واریانس فرسودگی تحصیلی را تبیین می‌کنند. حمایت اجتماعی تأثیر معکوس و معنادار ($\beta = -0/131, P \leq 0/020$) و رضایت از زندگی نیز تأثیر معکوس و معنادار ($\beta = -0/293, P \leq 0/000$) بر فرسودگی تحصیلی دارد.

بحث

یافته‌ها نشان دادند که حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی، فرسودگی تحصیلی را به صورت معکوس پیش‌بینی می‌کنند. در مورد پیش‌بینی معکوس فرسودگی تحصیلی بر مبنای حمایت اجتماعی، یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش‌های Guplerud, 1980; Kim et al., 2017; Kutsal & Bilge, 2012; Boudreau et al., 2004 مبنی بر این که فرسودگی تحصیلی با سطح پایین دریافت حمایت مرتبط است، همسو است.

در توجیه این همسویی و پیش‌بینی منفی فرسودگی با حمایت اجتماعی می‌توان به الگوی اثر ضربه‌گیر یا الگوی تأثیر غیرمستقیم، حمایت اجتماعی اشاره کرد. بر مبنای این الگوی اثر، حمایت اجتماعی به عنوان سپر، در حین تنیدگی عمل می‌کند و تنیدگی‌های فرد را کاهش می‌دهد (Cohen et al.,)

کنند؛ بنابراین، لزوم به کارگیری راهبردهایی که می‌توانند رضایت از زندگی را در دانشجویان افزایش دهند و همچنین، استفاده از راهبردهایی در جهت افزایش حمایت‌های اجتماعی درک شده از سوی دانشجویان، می‌تواند گام مثبتی در جهت کاهش فرسودگی تحصیلی باشد. بدین ترتیب می‌توان با کاهش فرسودگی تحصیلی، از میزان کناره‌گیری دانشجویان از تحصیل کاست و نیروهای کارآموده‌تری در اختیار جامعه قرار داد. با توجه به آن‌که در پژوهش حاضر نمونه موردنظر را دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر تهران تشکیل می‌دادند، در تعمیم نتایج به سایر دانشجویان در سراسر کشور، رعایت احتیاط الزامی است. افزون بر آن، نمونه پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه بود، به همین دلیل، بررسی قدرت پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر مبنای حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان می‌تواند یکی از زمینه‌های بعدی پژوهشی باشد.

تعارض منافع

تعارض منافع ندارم.

منابع

- سلیمی، ع.، جوکار، ب. و نیک پور، ر. (۱۳۸۸). ارتباطات اینترنتی در زندگی: بررسی نقش ادراک حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در استفاده از اینترنت. *مطالعات روان‌شناختی*، ۳(۵)، ۸۱-۱۰۲.
- عظیمی، م.، پیری، م. و زوار، ت. (۱۳۹۳). رابطه فرسودگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. *آموزش و ارزشیابی*، ۷(۲۷)، ۸۷-۹۸.
- نریمانی، م.، رستم اوغلی، ز. و موسی زاده، ت. (۱۳۹۵). نقش تعلل‌ورزی، خود تنظیم‌گری و باورهای فراشناختی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۰(۳۳)، ۵۱-۷۲.
- نعمت طاووسی، م. و قهری صارمی، ز. (۱۳۹۶). هسته ارزشیابی‌های خود و فرسودگی تحصیلی: نقش واسطه‌ای سبک‌های مقابله‌ای. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۱(۳۸)، ۸۱-۱۰۱.

ندارد، حمایت اجتماعی منابعی را در اختیار فرد برای مقابله با تنیدگی قرار می‌دهد و مانند سپر از وی محافظت می‌کند. Thoits (1986) در این زمینه معتقد است که اصولاً حمایت اجتماعی برای نظم دهی به تنیدگی و زمینه‌ای برای مقابله، ارائه می‌شود.

در مورد پیش‌بینی معکوس فرسودگی تحصیلی بر مبنای رضایت از زندگی، یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش Lian و همکاران (2014)، Çapri و همکاران (2013)، و همکاران (2012) و Pinar و همکاران (2015) که دریافتند رضایت از زندگی بالاتر، با فرسودگی تحصیلی پایین‌تر همراه است، همسوست. در توجیه این همسویی می‌توان گفت، افراد دارای دیدگاه مثبت به زندگی، از رضایت بالاتری برخوردارند و به دلیل رضایت کلی از زندگی، دید مثبت‌تری نسبت به مسائل دارند و شرایط محیطی را کمتر تنیدگی‌زا درک می‌کنند (Lian et al., 2014). به همین دلیل این افراد فرسودگی تحصیلی کمتری را نیز تجربه می‌کنند. در مورد شیوه اثر رضایت از زندگی بر فرسودگی تحصیلی، فرض بر آن است که به‌طورکلی شرایط تحصیل فرد را در معرض تنیدگی قرار می‌دهد و تنیدگی از عواملی است که رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد (Yildirim & Shalal Alanazi, 2018). درحالی‌که رضایت از زندگی می‌تواند مانند سپر دفاعی از فرد در زمینه فرسودگی محافظت کند (Çapri et al., 2012)، بنابراین فردی که از زندگی خود رضایت دارد، بهتر می‌تواند با مشکلات ناشی از تحصیل مقابله کند. درحالی‌که دانشجویانی که از زندگی خود رضایت ندارند، شرایط تحصیلی آنان را در معرض تجربه تنیدگی قرار می‌دهد و فرسودگی بیشتری را تجربه می‌کنند (Pinar et al., 2015؛ Yıldirim & Shalal Alanazi, 2018). افزون بر آن هنگامی‌که رضایت از زندگی افزایش می‌یابد، پیامدهای منفی مانند مشکلات مرتبط با سلامت و کار نیز کاهش می‌یابد و این کاهش، از بروز فرسودگی می‌تواند جلوگیری کند (Çapri et al., 2013).

به‌طورکلی با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی می‌توانند فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی

(MSPSS) – a psychometric evaluation study in women with hirsutism and nursing students. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 168, 1-9.

Frisch, M. B., Clark, M. P., Rouse, S. V., Rudd, M. D., Pawelek, J. K., Greenstone, A., & Kopplin, D. A. (2005). Predictive and treatment validity of life satisfaction and the quality of life inventory. *Assessment*, 12(1), 66-78.

Goplerud, E. (1980). Social support and stress during the first year of graduate school. *Professional Psychology*, 11(2), 283-290.

Halbesleben, J. R. B. (2006). Sources of social support and burnout: A meta-analytic test of the conservation of resources model. *Journal of Applied Psychology*, 91, 5, 1134–1145.

Hashemi Chilchek, S., Hashemi, Z., & Naghsh, Z. (2018). The mediating role of achievement emotions in relationship between psychosocial climates in classroom with academic burnout. *Educational Systems Research*, 12, 43, 121-136. [In Persian]

Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2008). Personality and life events as predictors of adolescents' life satisfaction: Do life events mediate the link between personality and life satisfaction? *Social Indicators Research*, 8, 475-471.

Huurre, T., Eerola, M., Rahkonen, O., Aro, H. (2007). Does social support affect the relationship between socioeconomic status and depression? A longitudinal study from adolescence to adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 100(1-3), 55-64.

Jacobs, Sh. R., & Dodd, D. K. (2003). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development*, 44, 3, 291-303.

Jafari, A., & Hesampour, F. (2017). Predicting life satisfaction based on spiritual intelligence and psychological capital in older people. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 12 (1), 90-103. [In Persian]

Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress Health*, 1-8.

Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling*. (Third Ed.). New York: Guilford Press.

Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-19.

Kreiviniene, B. (2011). *The Representations of Social Support from External Resources by Families Raising Children with Severe Disability in Connection with Dolphin Assisted Therapy*. Ph.D. dissertation. University of Lapland. Faculty of Social Sciences.

Kutsal, D., & Bilge, F. (2012). A Study on the Burnout and Social Support Levels of High School Students. *Eğitim ve Bilim, (Education and Science)*, 37(164), 283-297.

Lepore, S. J., Evans, G. W., & Schneider, M. L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 899–909.

هاشمی چیلچه، س.، هاشمی، ز. و نقش، ز. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای هیجان‌های پیشرفت در رابطه میان جو روانی- اجتماعی کلاس و فرسودگی تحصیلی. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۲(۴۳)، ۱۲۱-۱۳۶.

References

- Azimi, M., Piri, M., & Zavar, d. (2014). Relationship between academic burnout and achievement motivation with academic performance of high school students. *Education & Evaluation*, 7 (27), 98-87. [In Persian]
- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 511–528.
- Bayani, A. A., Mohammad Koocheky, A., Goodarzi, H. (2007). The reliability and validity of the Satisfaction with Life Scale. *Journal of Iranian Psychologists*, 3, 11, 259-265. [In Persian]
- Boudreau, D., Santen, S. A., Hemphill R. R. & Dobson J. (2004). Burnout in medical students: Examining the prevalence and predisposing factors during the four years of medical school. *Annals of Emergency Medicine*, 44 (4), Supplement 1, 75-76.
- Breso, E., Salanova, M., & Schaufeli, W. (2007). In search of the “Third Dimension” of burnout: Efficacy or Inefficacy? *Applied Psychology*, 56(3), 460-78.
- Brouwers, A., & Tomic, W. (2000). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching and Teacher Education* 16, 239-253.
- Çalhkoğlu, E. O., Kavuncuoğlu, D., Köyceğiz, E., & Kavuncuoğlu, E. (2017). Burnout, life satisfaction, and related factors among medical school seniors at Atatürk University. *Medical Science Hypotheses*, 4, 10-17.
- Çapri, B., Gündüz, B., & Akbay, S. E. (2103). The study of relations between life satisfaction, burnout, work engagement and hopelessness of high school students. *International Education Studies*, 6 (11), 35-46.
- Çapri, B., Özkendir, O. M., Özkurt, B., & Karakuş, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 968-973.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press.
- Danish, R. Q., Shahid, R., & Ali, H. F. (2019). Factors Affecting Life Satisfaction of Employees under Financial Threat. *Seisense Journal of Management*, 2, 1, 85-98.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Ekbäck, M., Benzein, E., Lindberg, M., & Årestedt, K. (2013). The Swedish version of the multidimensional scale of perceived social support

- Schaufeli, W. B., Martinez, I., Marque's-Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B., (2002). Burnout and engagement in university students: A Cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481.
- Shumaker, Sh. C. (2016). The relationship of social support in self-care, depressive symptoms, and quality of life outcomes in patients with heart failure. Ph.D. dissertation. College of Nursing, University of Kentucky.
- Silver, D., Saunders, M., & Zarate, E. (2008). *What factors predict high school graduation in the Los Angeles unified school district?* California Dropout Research Project Report.
- Ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). A resource perspective on the work-home interface: the work-home resources model. *American Psychologists*, 67(7), 545-56.
- Theran, S. A., Sullivan, C. M., Bogat, G. A., & Sutherland Stewart, C. (2006). Abusive partners and ex-partners: Understanding the effects of relationship to the abuser on women's well-being. *Violence against Women*, 12, 950-969.
- Thoits, P. A. (1986). Social Support as Coping Assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 4, 416-423.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- 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.
- Yildirim, M., & Shalal Alanazi, Z. (2018). Gratitude and Life Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10, 3, 21-28.
- 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.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.
- Lian, P., Sun, Y., Ji, Z., Li, H., & Peng, J. (2014). Moving away from exhaustion: How core self-evaluations influence academic burnout. *PLoS ONE*, 9(1), e87152.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 3, 186-189.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco: Jossey Bass. Retrieved 12 April 2018 from <http://www.worldcat.org/title/truth-about-burnout-how-organizations-cause-personal-stress-and-what-to-do-about-it/oclc/36915924>.
- Moneta, G. B. (2011). Need for achievement, burnout, and intention to leave: Testing an occupational model in educational settings. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 274-278.
- Narimani, M., Rostam Oghli, Z., Musazadeh, T. (2016). The role of procrastination, self-regulation and metacognitive beliefs in predicting academic burnout high school girl students. *Research in Educational Systems*, 10, 33, 51-72. [In Persian]
- Nemattavousi, M., Ghahri Saremi, Z. (2017). Core self-evaluation and academic burnout: The mediating role of coping styles. *Research in Educational Systems*, 11, 38, 81-101. [In Persian]
- Nunes El Achkar, A. M., Romera Leme, V. B., Benevides Soares, A., & Mattar Yunes, M. A. (2019). Life Satisfaction and Academic Performance of Elementary School Students. *Psico-USF*, 24, 2, 323-335.
- Pınar, S. E., Bilgiç, D., Demirel, G., Akyüz, M. B., Karatepe, C., & Sevim, D. (2015). Relationship between burnout and life satisfaction of university students in the health field. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14, 4, 284-292.
- Salimi, A., Jokar, B., & Nikpour, R. (2009). Internet Communication in Life: Investigating the Role of Perceived Social Support and Loneliness in Internet Use. *Psychological Studies*, 5, 3, 10-81. [In Persian]
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School burnout inventory (SBI): reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48-57.
- Salmela-Aro, K., Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21-28.