Psychological Achievements
Spring & Summer, 2025, *32*(1)
Serial Number 33, 371-394
Rcceived: 22 Aug 2023
Accepted: 28 Oct 2023
DOI: 10.22055/psy.2023.44618.3105
(Psychol Achiev)
Orginal Article

Examining the Relationship between Self-compassion and Teachers' Job Burnout: the Mediating Role of Resilience

Abolfazl NejatiMehr*
Mohammad Saeid Abde khodaei**
Abbas Firoozabadi***

Abstract

The present study aimed to examine the relationship between self-This correlational study examined the relationship between compassion and job burnout among teachers with over ten years of experience, focusing on the mediating role of resilience. A total of 372 teachers with more than ten years of work experience were sampled using a multi-stage random sampling method. Data was collected using the Neff Self-Compassion Scale, the Connor-Davidson Resilience Scale, and the Maslach and Jackson Burnout Inventory. The data were analyzed using Pearson correlation and structural equation modeling in SPSS-26 and AMOS-25 software.The results from the structural equation modeling indicated that self-compassion had a significant direct effect on job burnout ($\beta = -0.27$, $p < 0.003$). It also had a significant indirect effect on job burnout mediated by resilience ($\beta = -0.28$, $p < 0.001$). Furthermore, resilience had a significant direct effect on job burnout ($\beta = -0.43$, $p < 0.002$). Together, self-compassion and resilience explained 42% of the variance in job burnout. These findings suggest that self-compassion is a crucial factor related to job burnout, as it helps individuals manage stressful situations. Through its positive impact on resilience, self-compassion enables individuals to accept challenges with kindness and awareness, reducing the intensity of job burnout.

Keywords: Self-compassion, Resilience, Job Burnout, Teacher

---

* Master of Arts in General Psychology , Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
** Associate Professor of Psychology, Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. *Corresponding* Author: abdkhoda@um.ac.ir
*** Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Extended Abstract

Introduction

Teaching is widely regarded as a profession with high levels of occupational stress. Stress, at its core, is a normal emotional response to perceived threats or challenges; however, when it persists over time and becomes chronic, it can lead to traumatic experiences with harmful psychological consequences. For teachers, prolonged exposure to stressful working conditions can result in severe anxiety, decreased job satisfaction, increased intentions to leave the profession, and ultimately, burnout. Burnout is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a diminished sense of personal accomplishment, all of which can severely impair teachers' professional functioning and well-being. Given the significant impact of burnout on both teachers and educational systems, it is crucial to investigate the factors that influence its intensity and occurrence.

One psychological construct that has garnered considerable attention in the field of positive psychology is self-compassion. Self-compassion involves treating oneself with kindness, recognizing one's experiences as part of the common human condition, and maintaining balanced emotional awareness (mindfulness). It has been linked to greater emotional resilience and improved mental health outcomes across various populations. Resilience, defined as the ability to cope effectively with adversity and recover from stress, is another critical factor that may interact with self-compassion to protect against burnout. The current study aimed to explore the relationship between self-compassion and burnout in teachers with more than ten years of teaching experience, specifically focusing on the mediating role of resilience in this relationship.

Method

The study employed a correlational design alongside structural equation modeling (SEM) to test the hypothesized model. A total of 372 teachers, including 220 men and 152 women—all with over ten years of professional experience—were selected using a multi-stage random sampling technique to ensure a representative and diverse sample. The multi-stage sampling involved selecting educational districts, schools within those districts, and eligible teachers within the selected schools, enhancing the generalizability of the results.

For data collection, three validated instruments were utilized: the Neff Self-Compassion Scale (SCS), which measures self-compassion across six dimensions, including self-kindness and mindfulness; the Connor-Davidson

Resilience Scale (CD-RISC), which assesses resilience levels; and the Maslach Burnout Inventory (MBI), the most widely used tool for measuring burnout dimensions. Questionnaires were administered during school hours, ensuring confidentiality and voluntary participation.

Data analysis involved calculating Pearson correlation coefficients to examine bivariate relationships between variables, followed by SEM using SPSS-26 and AMOS-25 software to evaluate direct and indirect effects within the proposed model. The use of SEM allowed for simultaneous testing of the mediating role of resilience in the relationship between self-compassion and burnout.

Results

Structural equation modeling results indicated that all hypothesized pathways were statistically significant. The direct effect of self-compassion on burnout was negative and significant ($\beta = -0.27$, $p < 0.003$), demonstrating that higher levels of self-compassion are associated with lower levels of burnout. Importantly, resilience was found to significantly mediate this relationship ($\beta = -0.28$, $p < 0.001$), indicating that self-compassion enhances resilience, which in turn reduces burnout. Additionally, resilience itself had a strong direct negative effect on burnout ($\beta = -0.43$, $p < 0.002$). Collectively, the model explained approximately 42% of the variance in burnout levels among the participants, highlighting the meaningful influence of self-compassion and resilience on teachers' occupational stress and well-being.

Conclusion

The findings underscore the critical mediating role of resilience in the association between self-compassion and burnout among experienced teachers. Sub-components of self-compassion showed varying relationships with burnout: self-kindness, common humanity, and mindfulness were positively associated with reduced burnout, while self-judgment, feelings of isolation, and over-identification with negative emotions were linked to increased burnout. These results align with the principles of positive psychology, which emphasize fostering psychological well-being through self-acceptance and growth. Teachers with higher self-compassion are more likely to engage in adaptive coping strategies by extending kindness and understanding to themselves, recognizing their struggles as part of the universal human experience, and maintaining mindful awareness of their emotions. This compassionate approach fosters greater resilience, enabling teachers to manage occupational stressors more effectively and reduces the likelihood of burnout. By empowering individuals to actively regulate their

emotional responses and maintain psychological well-being, we can create healthier teaching environments.

Author Contributions: Author 1, designing the general framework, editing the content and analyzing the content, editing the article. **Author 2**, Guidance and cooperation in the design of the general framework, content and statistical corrections and final review, sending the article. **Author 3**, Guidance in modifying the introduction and final review All authors discussed the results, reviewed and approved the final version of the manuscript.

Acknowledgments: We are grateful to all the dear teachers who accompanied us in this research.

Conflicts of Interest: The authors declare there is no conflict of interest in this article. This article extracted from the M.A thesis, with the guidance of Dr. Mohammad Saeed Abdekhodaei and with the consultation of Dr. Abbas Firoozabadi

Funding: This article did not receive financial support.

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۵/۳۱
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۸/۰۶

دست آوردهای روان‌شناختی
دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار و تابستان ۱۴۰۴
دوره‌ی چهارم، سال ۳۲، شماره‌ی ۱
ص‌ص: ۳۹۴-۳۷۱

بررسی رابطه خودشفقت‌ورزی و فرسودگی شغلی معلمان: نقش میانجی تاب‌آوری

ابوالفضل نجاتی‌مهر *

محمد سعید عبدخدایی **

عباس فیروزآبادی ***

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه خودشفقت‌ورزی و فرسودگی شغلی معلمان با سابقه بالای ۱۰ سال با توجه به نقش واسطه‌ای تاب‌آوری انجام شد. این پژوهش که با روش همبستگی و از نوع مدل معادلات ساختاری انجام شد، نمونه‌ای به حجم ۳۷۲ معلم با سابقه کاری بالای ده سال به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شد. برای جمع‌آوری اطلاعات مقیاس‌های خودشفقت‌ورزی نف، تاب‌آوری Connor and Davidson و فرسودگی شغلی Maslach and Jackson مورد استفاده قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری در نرم‌افزارهای SPSS-26 و AMOS-25 تجزیه و تحلیل شدند. نتایج حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که اثر مستقیم خودشفقت‌ورزی بر فرسودگی‌شغلی (β=-۰/۲۷ ،p<۰/۰۰۳) و اثر غیرمستقیم آن به واسطه تاب‌آوری (β=-۰/۲۸ ،p<۰/۰۰۱) از نظر آماری معنی‌دار هستند. تاب‌آوری نیز اثر مستقیم معنی‌داری بر فرسودگی شغلی دارد (β= -۰/۴۳ ،p<۰/۰۰۲). همچنین ۴۲ درصد از واریانس فرسودگی‌شغلی بر اساس خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری قابل تبیین است. با این تفاسیر خودشفقت‌ورزی می‌تواند یک متغیر مهم و مرتبط با فرسودگی شغلی باشد، زیرا به واسطه اثرگذاری بر تاب‌آوری فرد را توانمند می‌کند تا بتواند هنگام مواجه شدن با مشکلات و سختی‌های زندگی کنترل شرایط را در دست گیرد و بدون قضاوت

* کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

** دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول) abdkhoda@um.ac.ir

*** استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

خود، با مهربانی نسبت به خود و آگاهی کامل نسبت به جنبه‌های مختلف مشکل، آن را قبول می‌کند و جهت غلبه بر مشکل با آن رو به رو می‌شود و به این ترتیب از شدت فرسودگی شغلی بکاهد.

کلید واژگان: خودشفقت‌ورزی، تاب‌آوری، فرسودگی شغلی، معلم

مقدمه

معلم سرمایه و از مهم‌ترین ارکان سازمان آموزش و پرورش است. معلمی شغلی با سطح استرس بالا است و استرس نیز واکنش هیجانی نرمال به رویدادهای تهدیدآمیز است؛ اما زمانی که استرس حالتی مزمن پیدا می‌کند، آسیب‌زا می‌شود (Agyapong et al., 2022; Asgari Ebrahimabad et al., 2021). همچنین در کنار استرس شغلی که ویژگی معلمی است طی سالیان اخیر معلمان با مشکلات دیگری نیز دست به گریبان بوده‌اند که فشار روانی شدیدتری را بر آن‌ها تحمیل می‌کنند و در نهایت این مشکلات در کنار استرس شغل معلمی منجر به تجربه اضطراب شدید، کاهش رضایت شغلی، ترک شغل وافزایش فرسودگی شغلی می‌شوند. کاهش قدرت خرید به دلیل کم شدن درآمد، افزایش تراکم کار، تبدیل شدن به سیبل انتقادات جامعه، محیط مدارس، نحوه رفتار مدیران و مشکلات رفتاری دانش‌آموزان از جمله مشکلاتی هستند که در نهایت می‌توانند فرسودگی‌شغلی (Burnout) را ایجاد یا تشدید کنند (Carlotto & Câmara, 2019; Ogba et al., 2020). فرسودگی شغلی خطری روان‌شناختی شناخته می‌شود؛ مخصوصاً در مشاغلی که ارتباط مستقیمی با انسان دارد. این پدیده زمانی که شغل به‌سان فعالیتی ناخوشایند و بی‌هدف انگاشته شود، به شکلی تدریجی پیشرفت می‌کند. این سازه معمولاً به سه مؤلفه (۱) تحلیل رفتگی هیجانی (Emotional exhaustion)، (۲) احساس عدم‌کارآمدی (Reduced Personal accomplishment) و (۳) دلزدگی (Cynicism and disengagement) تقسیم می‌شود (Saloviita & Pakarinen, 2021). تحلیل رفتگی هیجانی، حس سستی و رخوت را به‌همراه دارد. معلمی که این احساس را تجربه می‌کند به‌سختی با محیط کاری سازگار می‌شود؛ زیرا توان لازم برای این عمل را ندارند. احساس عدم‌کارآمدی باعث می‌شود که فرد به توانمندی‌هایش شک کند و قابلیت‌هایش را دست‌کم بگیرد و با این برداشت‌های ناکارآمد سقف شیشه‌ای بسازد تا پیشرفت عملکردش را محدود کند. در نهایت

مؤلفه سوم یعنی دلزدگی نیز بی‌تفاوتی را با خود می‌آورد. با بروز این مؤلفه معلم نسبت به همکاران و دانش‌آموزان بی‌توجه می‌شود و حتی ممکن است از خود رفتارهای نامناسب نشان دهد (Edú-Valsania et al., 2022). (Maslach et al., 2001) طی پژوهش خود در رابطه با فرسودگی شغلی معلمان به این نتیجه رسیدند معلمانی که این سندرم را تجربه می‌کنند عملکردی غیرمولد و منفعلانه دارند. در پژوهش Madigan and Kim (2021) نیز بیان شده که فرسودگی شغلی معلمان، تجارب و پیامدهای منفی متعددی را برای آن‌ها به‌همراه دارد. این موارد شامل تغییرات در خلق و تندرستی است که با افزایش تحریک‌پذیری و علائم بیماری روانی نشان داده شده است. همچنین پژوهش Ansley et al. (2021) گزارش داد که فرسودگی شغلی علاوه بر اینکه می‌تواند بروز سمپتوم‌های نقص خواب، خستگی و تغییرات هورمونی را در معلمان تسریع کند؛ احتمال دارد سطح کورتیزول بزاقی، که نشانگری زیستی برای استرس است، را نیز در دانش‌آموزان این معلمان در مقایسه با دانش‌آموزان معلمان فاقد فرسودگی شغلی افزایش دهد. لذا با توجه به اهمیت نقش معلم در پیشبرد اهداف جامعه و تأثیر مستقیم آن‌ها بر دانش‌آموزان این نیاز احساس می‌شود که باید عوامل دخیل در سندرم فرسودگی شغلی شناسایی و کنترل شوند. همه معلمان در شغل خود استرس را تجربه می‌کنند؛ اما همه دچار فرسودگی شغلی نمی‌شوند؛ این اتفاق نشان‌دهنده تفاوت‌های فردی است. یکی از این ویژگی‌های فردی که می‌تواند تعیین‌کننده ابتلا یا عدم ابتلا به فرسودگی شغلی باشد؛ خودشفقت‌ورزی (Self-compassion) است (Joseph, 2022; Malekpour Lapari & Bakhtiarirenani, 2021).

خودشفقت‌ورزی مفهومی نسبتاً جدید است و اشاره به فهم دردها، شکست‌ها و اشتباهات خود با نگاهی غیرقضاوتی دارد. این مفهوم از آیین بودا وارد روان‌شناسی مثبت شده است. در آیین بودا این اعتقاد وجود دارد که شفقت به خود همانند شفقت به دیگران با اهمیت بوده و افراد خودشفقت‌ورز با گشودگی کامل رنج خود را می‌پذیرند و بدون هیچ‌گونه قضاوتی نسبت به شکست‌ها و ناکامی‌ها از خود مراقبت می‌کنند (Ensanimehr et al., 2022; Narimisaei et al., 2022). خودشفقت‌ورزی از سه بُعد (هر دو مؤلفه در یک بُعد) مرتبط باهم تشکیل شده که عبارتند از: (۱) مهربانی به خود در مقابل خودقضاوتی، مهربانی با خود شامل همدلی با خود در عین پرهیز از قضاوت و انتقاد از خود است، در حالی که خودقضاوتی شامل دشمنی با

افکار، احساسات و ارزش کلی فرد است؛ (۲) اشتراکات انسانی در مقابل انزوا، به‌موجب اشتراکات انسانی فرد به این باور می‌رسد که همه انسان‌ها مستعد اشتباه هستند، در حالی که انزوا اشاره به احساس جدایی از دیگران به‌دلیل تجربه شرمساری ناشی از نارسایی خود دارد؛ و در نهایت (۳) ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی یا اجتناب اشاره به آگاهی و پذیرش لحظه حال و پذیرش تمام افکار و احساسات (چه مثبت و چه منفی) همراه با آن را دارد، اما در همانندسازی افراطی فرد محدودیت‌های خود را نشخوار می‌کند و صرفاً درگیر جنبه‌های منفی خود می‌شوند (Neff, 2023). در دین اسلام نیز بیان شده که افراد باید تجارب خود را از جنبه‌های گوناگون بررسی کند و سپس جنبه‌هایی که به ارتقا عزت‌نفس کمک می‌کنند را شناسایی کند (Kamari & Shamshiri, 2020). خودشفقت‌ورزی ارتباط مثبت و معنی‌داری با پیامدهای رفتاری مطلوب مانند رضایت از زندگی، و ارتباط منفی معنی‌دار با پیامدهای رفتاری نامطلوب مانند نشخوار، عدم تنظیم هیجانی و اجتناب دارد (Hashem & Zeinoun, 2020). این سازه در حوزه سازمانی مفهومی تازه است و این نیاز حس می‌شود که پژوهش‌ها به نقش آن در کار بپردازند. تا به امروز اکثر پژوهش‌های مرتبط با خودشفقت‌ورزی متمرکز بر کارکنان مراقبت‌های بهداشتی بوده و نیاز به بررسی این متغیر در جامعه معلمین نیز بیشتر احساس می‌شود (Sinclair et al., 2017). رابطه خودشفقت‌ورزی و فرسودگی شغلی در پژوهش‌هایی در خارج و داخل کشور بررسی شده است. نتایج پژوهش (Krishnan & Vallikad, 2018) که به بررسی ارتباط خودشفقت‌ورزی با فرسودگی شغلی در میان مربیان ویژه در شهر بنگلور هند پرداخته، ارتباط منفی و معنی‌دار میان این دو متغیر را تأیید کرده است. (Hashem & Zeinoun, 2020) نیز در پژوهش خود با بررسی کارکنان مراقبت‌های بهداشتی در کشور لبنان، بیان کردند که خودشفقت‌ورزی فراتر از متغیرهای اجتماعی و جمعیت‌شناختی می‌تواند فرسودگی شغلی را توضیح دهد و خودشفقت‌ورزی عاملی محافظتی مهمی در برابر فرسودگی شغلی است. در جامعه معلمان داخل کشور نیز پژوهش‌هایی، هرچند بسیار محدود، انجام شده که ارتباط این دو متغیر را تأیید کرده‌اند. در پژوهش (Malekpour Lapari & Bakhtiarirenani, 2021) که بر روی معلمان شهرکرد انجام پذیرفت، نتایج ارتباط منفی و معنی‌دار بین خودشفقت‌ورزی با تحمل ابهام و فرسودگی‌شغلی را نشان می‌دادند؛ به‌گونه‌ای که با افزایش خودشفقت‌ورزی،

فرسودگی‌شغلی در معلمان کاهش می‌یابد. در پژوهشی دیگر نیز که با هدف بررسی تأثیر آموزش گروهی شفقت به خود بر فرسودگی شغلی معلمان اجرا شد؛ نتایج، مشابه پژوهش‌های دیگر بود و با آموزش شفقت به خود، میزان فرسودگی کاهش یافت (Hashemi, 2018). یکی دیگر از متغیرهایی که خودشفقت‌ورزی بر آن اثرگذار می‌باشد، تاب‌آوری است. پژوهش‌های متعددی رابطه مثبت و معنی‌دار میان خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری تأیید کرده‌اند. طی پژوهش (Uyanik & Çevik, 2022) سطح بالای خودشفقت‌ورزی می‌تواند عاملی برای ارتقا سطح تاب‌آوری باشد و نقش محافظت برای سلامت روان و کاهش اضطراب و افسردگی ایفا کند. بنابراین، معلمانی که این دو ویژگی را دارند به‌راحتی بر سختی‌های محیط کار غلبه می‌کنند. همچنین (Olson et al., 2015) نشان دادند که شفقت به خود، تاب‌آوری را در پزشکان بالا می‌برد و احتمال بروز فرسودگی‌شغلی را در آن‌ها کم می‌کند. در پژوهش دیگری که بر روی دامپزشکان صورت گرفت نیز نتایج مشابهی گزارش شد (McArthur et al., 2017). در داخل کشور با وجود بررسی ارتباط خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری در کارکنان مراقبت‌های بهداشتی، تا بدین لحظه پژوهشی مشابه بر روی معلمان انجام نگرفته‌است.

از دیگر متغیرهای مرتبط با فرسودگی شغلی، تاب‌آوری (Resilience) است. درک مفهوم تاب‌آوری در مورد انسان، کار آسانی نیست؛ زیرا کارکرد این سازه این‌گونه نیست که در فرد به یکباره شکل بگیرد و برای همیشه عملکردش حفظ شود (Dibazar et al., 2023; Mansfield et al., 2018). اکثر پژوهشگران، تاب‌آوری معلمان را از دیدگاه اجتماعی- محیطی مورد بررسی قرار می‌دهند؛ با این وجود تاب‌آوری جنبه‌های اصلی نیز دارد که اکثر پژوهشگران بر آن‌ها توافق دارند. در این خصوص، تاب‌آوری در معلمان نباید به‌عنوان ویژگی ثابت در نظر گرفته شود به گونه‌ای که معلمان یا دارای آن هستند یا نیستند؛ بلکه ممکن است در مقاطع مختلف کار خود، تاب‌آوری با سطح بالا یا پایین داشته باشند (Baruani et al., 2021). تعریف تاب‌آوری به شکل ساده عبارتند از سازگاری مثبت در محیط مملو از ناسازگاری (Kangas-Dick & O'Shaughnessy, 2020). تدریس، شغلی با سطح استرس و فشار بالاست. بنابراین، میزان تاب‌آوری بر توانمندی معلم در پاسخ‌گویی و عکس‌العمل به شرایط دشوار و بغرنج تأثیر می‌گذارد و باعث ایجاد تفاوت در کیفیت معلم می‌شود (Hashem

& Zeinoun, 2020). یک پژوهش مروری شیوع استرس مزمن معلمان را بین ۸/۳٪ تا ۸۷/۱٪ گزارش کرد، در حالی که فرسودگی‌شغلی متوسط تا شدید معلمان بین ۱٪/۲۵ تا ۷٤٪ متغیر است؛ لذا لزوماً همه معلمانی که استرس را تجربه می‌کنند به فرسودگی‌شغلی دچار نمی‌شوند (Agyapong et al., 2023). پژوهش‌هایی که ارتباط تاب‌آوری و فرسودگی‌شغلی را مطالعه کرده‌اند در مشاغل حوزه مراقبت‌های بهداشتی بسیار بیشتر بود. به‌عنوان مثال در پژوهش (Guo et al., 2018) نتایج حاکی از تأثیرگذاری تاب‌آوری بر کاهش فرسودگی‌شغلی بود. پژوهشی دیگری نیز این‌گونه گزارش کرد که تاب‌آوری برای غلبه و پیش‌بینی سطح فرسودگی‌شغلی اهمیت دارد و معلمانی که مهارت تاب‌آوری پایین‌تری دارند، به احتمال بیشتری در معرض تجربه استرسی که منجر به ایجاد فرسودگی‌شغلی شود، قرار می‌گیرند (Ferradás et al., 2019). در داخل کشور نیز پژوهش‌های محدودی در ضمن پژوهش خود به بررسی ارتباط تاب‌آوری و فرسودگی‌شغلی پرداخته‌اند. پژوهش (Khabiri et al., 2019) که رابطه هوش هیجانی و تاب‌آوری را با فرسودگی شغلی در جامعه کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بررسی کرد، ارتباط منفی و معنی‌دار هوش هیجانی و تاب‌آوری با فرسودگی شغلی را نشان داد. در جامعه آماری معلمان ایران نیز تعدادی پژوهش انجام شده است. (Hashem & Zeinoun, 2020) نشان دادند که تاب‌آوری با رضایت‌شغلی ارتباط مثبت و با فرسودگی‌شغلی ارتباط منفی دارد. در پژوهشی دیگر که بر روی معلمان زن شهرستان جوین صورت گرفت تاب‌آوری در برابر بروز فرسودگی‌شغلی نقشی محافظتی داشت و تاب‌آوری بالا، فرسودگی شغلی پایین را پیش‌بینی می‌کرد (Salehi, 2020). همچنین پژوهش (Fathi & Saeedian, 2020) که ارتباط خودکارآمدی و تاب‌آوری را با فرسودگی شغلی در جامعه آماری معلمان زبان انگلیسی در ایران بررسی کرد؛ این‌گونه گزارش داد که تاب‌آوری و خودکارآمدی هر دو رابطه منفی و معنی‌دار با فرسودگی شغلی دارند. با بررسی پیشینه پژوهشی مرتبط با پژوهش حاضر، اهمیت هر کدام از متغیرهای خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری به صورت جداگانه در کاهش فرسودگی‌شغلی معلمان تأیید شده‌است؛ اما پژوهشی که هر سه متغیر را بررسی کند و نقش تاب‌آوری را به‌عنوان متغیر میانجی در رابطه خودشفقت‌ورزی با فرسودگی‌شغلی معلمان بررسی کرده باشد، یافت نشد. بنابراین، نیاز به پژوهش در این زمینه احساس می‌شود، از این‌رو

پژوهش حاضر با هدف پاسخ به این پرسش انجام شد که آیا میانجی‌گری تاب‌آوری در رابطه بین خودشفقت‌ورزی با فرسودگی شغلی معلمان از برازش مناسب برخوردار است؟

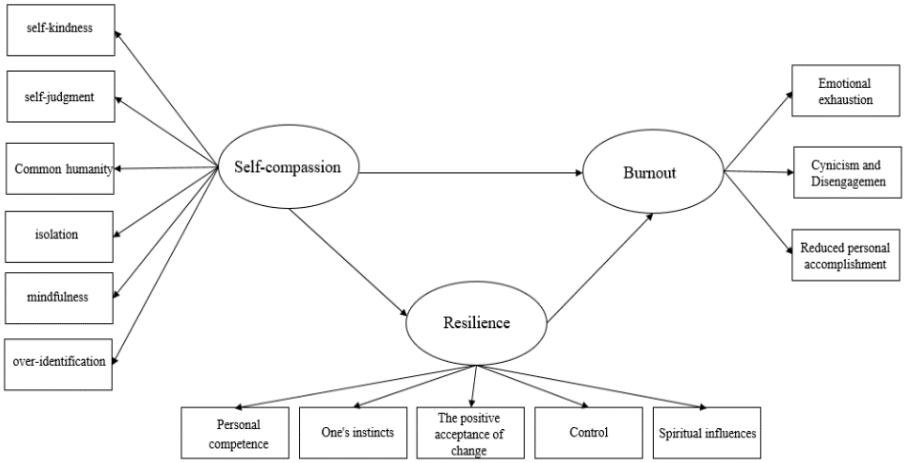


Figure 1. Proposed Model

روش

جامعه، نمونه و روش آماری

پژوهش حاضر جزو پژوهش‌های توصیفی و از نوع همبستگی و مبتنی بر مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه معلمان با سابقه کاری بالای ۱۰ سال شهر مشهد در سال ۱٤۰۲ بود. کلاین اعتقاد دارد که برای تعیین حجم نمونه در پژوهش‌های مدل معادلات ساختاری بهتر است به میزان ۵ تا ۲۰ نمونه به ازای هر پارامتر انتخاب گردد (Kline, 2023). در پژوهش حاضر نیز ١٤ پارامتر وجود دارد که برای هر پارامتر ۲۰ نمونه در نظر گرفته‌شد و در نهایت از طریق نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای داده‌های مربوط به ٤۰۲ معلم جمع‌آوری شد که پس از حذف داده‌های فاقد اعتبار نمونه به ۳۷۲ نفر تقلیل یافت. ۲۲۰ نفر (۵۹/۱ درصد) از شرکت کنندگان پژوهش را معلمان مرد و ۱۵۲ نفر (٤۰/۹ درصد) را معلمان زن تشکیل دادند. سایر شاخص‌ها نشان داد که ۷۹ نفر (۲۱/۲ درصد) از شرکت‌کنندگان را معلمان مقطع ابتدایی، ۱۰۷ نفر (۲۸/۸ درصد) معلمان مقطع استثنایی، ٤۵ نفر (۱۲/۱ درصد) معلمان مقطع متوسطه اول، ۱۲۲ نفر (۳۲/۸ درصد) معلمان مقطع متوسطه دوم و ۱۹ نفر (۵/۱

درصد) را معلمان هنرستان‌ها تشکیل می‌دادند. ملاک ورود برای شرکت در پژوهش، سابقه کاری بالای ۱۰ سال، استخدام رسمی بودن و عدم سابقه ابتلا به اختلالات خلقی. ملاک خروج نیز عدم‌پاسخ‌گویی به تمام سؤالات پرسشنامه، در محدوده زمانی معین در نظر گرفته شد. اجرای پژوهش به این‌گونه بود که ابتدا به کمک قرعه‌کشی ٤ ناحیه تبادکان، ٤، ٦ و ۷ از نواحی ۹گانه آموزش و پرورش مشهد به شکل تصادفی انتخاب گردید. سپس به تصادف مدارسی مشخص و به آن‌ها مراجعه شد. در ابتدا به معلمان اطمینان داده می‌شد که نتایج کاملا محرمانه خواهد ماند و در اختیار هیچ فرد حقیقی یا حقوقی قرار نخواهد گرفت و سپس هدف پژوهش برایشان بیان می‌شد تا در صورت تمایل در پژوهش شرکت کنند. در نهایت برای تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده در سطح آمار توصیفی از نرم‌افزار SPSS نسخه ٢٦ کمک گرفته‌شد و کجی، کشیدگی، انحراف معیار، میانگین و ماتریس همبستگی گزارش شد و در سطح آمار استنباطی از نرم‌افزار AMOS نسخه ٢٤ برای بررسی بار عاملی نشانگرها و ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم استفاده گردید.

ابزارهای پژوهش

در این پژوهش از ۳ پرسشنامه استاندارد شده استفاده شد:

مقیاس فرسودگی شغلی ((Maslach Burnout Inventory (MBI): این ابزار خودگزارشی توسط (Maslach & Jackson, 1981) با هدف بررسی میزان فرسودگی‌شغلی معلمان در ۲۲ سوال ساخته شد. سوالات این ابزار به صورت لیکرت هفت درجه‌ای (نمره صفر= هرگز و نمره ٦= هر روز) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه از سه مؤلفه تحلیل‌رفتگی هیجانی (گویه‌های ۱، ۲، ۳، ٦، ۸، ۱۳، ١٤، ١٦، ۲۰)، احساس عدم‌کارآمدی (گویه‌های ٤، ۷، ۹، ۱۲، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۱) و دلزدگی یا بدبینی (گویه‌های ۵،۱۰،۱۱،۱۵،۲۲) تشکیل شده‌است. گویه‌های ٤، ۷، ۹، ۱۲، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۱ در این ابزار به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمره صفر و ۱۳۲ در این ابزار به‌ترتیب حاکی از فقدان فرسودگی شغلی و فرسودگی شغلی بسیار شدید است. اعتبار و پایایی این ابزار در پژوهش‌های گوناگون مورد بررسی قرار گرفته‌است. مسلش و جکسون نخستین بررسی را انجام داده‌اند و پایایی درونی برای تحلیل‌رفتگی هیجانی، احساس عدم‌کارآمدی و دلزدگی را به ترتیب ۰/۹، ۰/۷۱ و ۰/۷۹

گزارش کرده‌اند. در ایران نیز در پژوهش (Shafiabadi & Niknam, 2015) که بر روی پرستاران تهران در سال ۱۳۹٤ انجام گرفت آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۲ و برای خرده‌مقیاس‌ها ۰/۷٤ تا ۰/۷۷ محاسبه گردیده‌است. همسانی درونی این ابزار در پژوهش (Malekpour Lapari & Bakhtiarirenani, 2021) که روی جامعه آماری معلمین بود نیز بررسی شده و مقدار ۰/۷۰ گزارش شد. همچنین (Shams Ravandi et al., 2022) روایی مقیاس و روایی ملاک این ابزار را بین ۰/٦۳ تا ۰/٦۷ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز ثبات درونی پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۷ محاسبه شد.

مقیاس خودشفقت‌ورزی (**Self-compassion scale (SCS)**): این مقیاس ۲٦ سوالی از ٦ مؤلفه خودمهربانی، اشتراکات انسانی، ذهن‌آگاهی، خودقضاوتی، انزوا و همانندسازی افراطی تشکیل شده (که در سه بعد (۱) خودمهربانی در مقابل خودقضاوتی، (۲) اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و (۳) ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی نیز بیان می‌شود) و به شیوه لیکرت پنج‌تایی (۱= تقریباً هرگز تا ۵= تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره قابل دریافت ۲٦ و حداکثر آن ۱۳۰ می‌باشد. در صورتی که نمره بین ۲٦ تا ۵۲ باشد، میزان خودشفقت‌ورزی ضعیف؛ در صورتی که نمره بین ۵۲ تا ۷۸ باشد، میزان خودشفقت‌ورزی متوسط و در صورتی که نمره بالای ۷۸ باشد، میزان خودشفقت‌ورزی بسیار خوب است. در این مقیاس گویه‌های مربوط به مؤلفه‌های خودقضاوتی، انزوا و همانندسازی افراطی نمره‌گذاری معکوس می‌شود. نف به‌عنوان سازنده این ابزار ضریب بازآزمایی و همسانی درونی ۰/۹۳ و ۰/۹۲ گزارش کرد و روایی همگرا و افتراقی این مقیاس را مناسب نشان داد (Neff, 2003). در پژوهش (Ghaderi et al., 2021) نیز آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۹ و برای مؤلفه‌های خودمهربانی، خودقضاوتی، اشتراکات انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی، همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۹، ۰/۸۳، ۰/۸٦، ۰/۸۷ و ۰/۸۸ گزارش شد. (Malekpour Lapari & Bakhtiarirenani, 2021) نیز در پژوهشی که خودشفقت‌ورزی معلمان را بررسی می‌کرد آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۷۳ بیان کردند. همسانی درونی خرده مقیاس‌های خودشفقت‌ورزی در پژوهش حاضر نیز که به وسیله آلفای کرونباخ محاسبه شد بین ۰/۵۱ تا ۰/۸۲ و روایی سازه ابعاد آن بین ۰/٦٤ تا ۰/۷۹ می‌باشد.

مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RIS): این ابزار خودگزارشی ۲۵ ماده‌ای برای

بررسی میزان تاب‌آوری و مقابله با فشارهای روانی طراحی شده و اعتقاد بر این است که این پرسشنامه برای تمیز افراد تاب‌آوری از غیرتاب‌آور کارآمد است. این مقیاس از ۵ مؤلفه که عبارتنداز ادراک خود شایستگی (ماده‌های ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱٦، ۱۷، ۲۳، ۲٤، ۲۵)، اعتماد به غرایز (ماده‌های ٦، ۷، ۱٤، ۱۵، ۱۸، ۱۹، ۲۰)، پذیرفتن تغییر (ماده‌های ۱، ۲، ٤، ۵، ۸)، کنترل (ماده‌های ۱۳، ۲۱، ۲۲) و معنویت (ماده‌های ۹،۳) تشکیل شده‌است و به شیوه لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملا نادرست (نمره ۱) تا کاملا درست (نمره۵) نمره‌گذاری می‌شود. نمره کلی در محدوده بین ۲۵ تا ۱۲۵ قرار گرفته و نمره تاب‌آوری نامیده می‌شود. روایی و همسانی درونی این ابزار برای اولین بار توسط (Connor & Davidson, 2003) بررسی و به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۹ گزارش شد. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله چهار هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. در پژوهش (Alhosseini Almodarresi & Firouzkouhi Berenjabadi, 2017) روایی محتوا و روایی سازه تأیید شد و میزان آن بین ۰/۷٤ تا ۰/۹۱ بدست آمد. ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار در پژوهش حاضر بین ۰/٦۱ تا ۰/۸۸ محاسبه شد.

شیوه اجرای پژوهش

آموزش و پرورش مشهد مقدس شامل ۹ ناحیه که عباتندر از: ناحیه ۱، ۲، ۳، ٤، ۵، ٦، ۷، تبادکان، رضویه می‌باشد. در ابتدا از بین نواحی مذکور ٤ ناحیه به تصادف انتخاب گردید. پس از انتخاب تصادفی چهار ناحیه ٤، ٦، ۷ و تبادکان پیگیری‌های لازم جهت اخذ مجوز صورت گرفت. سپس به مدارس این نواحی که بدون توجه به مقطع (ابتدایی، متوسطه اول، متوسطه دوم، هنرستان و استثنایی) و به روش تصادفی از روی لیست انتخاب شدند، مراجعه شد. پس از ورود به مدارس و هماهنگی با مدیر، حدود ۱۰ دقیقه در ساعت استراحت معلمان توضیحاتی در خصوص پرسشنامه و پژوهش داده می‌شد و پس از توضیحات، از معلمان با سابقه‌کاری بالای ده سال درخواست می‌شد تا در صورت تمایل به همکاری در پژوهش شماره تلفنشان را برای ارسال لینک پرسشنامه بگویند. پس از جمع‌آوری اطلاعات، داده‌هایی که از نظر میزان زمان تکمیل در بازه مدنظر نبودند و یا اینکه پرسشنامه‌هایی که کامل تکمیل نشده بودند، حذف گردید و در نهایت داده‌ها پس از حذف ۳۰ نفر به ۳۷۲ نفر تقلیل یافت. در نهایت مدل آماری با نرم افزار AMOS نسخه ۲٤ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

مقادیر جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. غربالگری داده‌ها با نمودار جعبه‌ای نشان از عدم وجود داده پرت تک متغیره می‌داد. همچنین فواصل ماهالانوبیس (Mahalanobis distances) نیز پرت چند متغیره را نشان نداد.

Table 1.
Descriptive indices of research variables

	Variable	Kurtosis	Skewness	The standard deviation	Mean
Self-compassion	Self-kindness	-0/35	-0.28	3.50	17.71
	Self-judgment	-0.14	-0.03	2.96	14.69
	Common humanity	-0.09	-0.32	2.52	13.70
	Isolation	-0.56	0.15	3.03	10.28
	Mindfulness	-0.14	-0.27	2.12	13.67
	Over-identification	-0.49	0.11	3.09	11.63
Resilience	Personal competence	-0.36	-0.29	5.45	30.64
	One's instincts	0.02	-0.16	4.31	24.29
	The positive acceptance of change	-0.41	-0.15	2.97	19.12
	Control	-0.40	-0.35	2.18	11.38
	Spiritual influences	-0.41	-0.53	1.59	8.06
Burnout	Emotional exhaustion	-0.36	-0.75	6.55	7.95
	Cynicism and disengagement	-0.71	0.57	3.41	3.79
	Reduced personal accomplishment	-0.26	0.83	7.02	7.50

نتایج به دست‌آمده از جدول ۱ در بخش کجی و کشیدگی نشان از تأیید مفروضه نرمال بودن می‌باشد؛ چرا که دامنه کجی و کشیدگی محدوده ۱± قرار دارد. در ادامه و در جدول ۲ نتایج ماتریس همبستگی برای بررسی رابطه خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری با فرسودگی شغلی ارائه شده‌است.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که تمام ابعاد سازگارانه خودشفقت‌ورزی (مهربانی با خود، حس اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی) و تاب‌آوری با تمام مؤلفه‌های فرسودگی‌شغلی رابطه منفی و معنی‌دار دارند (P<۰/۰۱). بعلاوه تمام ابعاد ناسازگارانه خودشفقت‌ورزی (قضاوت نسبت به خود، احساس منزوی بودن و همسان‌سازی افراطی) نیز با مؤلفه‌های فرسودگی شغلی رابطه مثبت و معنی‌دار دارند (P<۰/۰۱). در جدول ۳ نتایج ماتریس همبستگی بررسی رابطه خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری ارائه شده‌است.

Table 2.
Pearson correlation to investigate the relationship between self-compassion and resilience with burnout

Variable		Reduced personal accomplishment	Cynicism and disengagement	Emotional exhaustion
Self-compassion	Self-kindness	-0.44**	-0.42**	-0.39**
	Self-judgment	0.30**	0.30**	0.36**
	Common humanity	-0.27**	-0.32**	-0.26**
	Isolation	0.38**	0.31**	0.40**
	Mindfulness	-0.18**	-0.18**	-0.19**
	Over-identification	0.30**	0.30**	0.38**
Resilience	Personal competence	-0.51**	-0.45**	-0.39**
	One's instincts	-0.33**	-0.31**	-0.26**
	The positive acceptance of change	-0.38**	-0.31**	-0.23**
	Control	-0.39**	-0.31**	-0.32**
	Spiritual influences	-0.30**	-0.32**	-0.26**

P<۰/۰۵ **p<۰/۰۱

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که شایستگی فردی، غرایز فردی، پذیرش مثبت تغییر و کنترل داشتن با تمام ابعاد سازگارانه خودشفقت‌ورزی ارتباط مثبت و معنی‌دار و با ابعاد ناسازگانه خودشفقت‌ورزی رابطه منفی و معنی‌دار دارند (P<۰/۰۱). همچنین معنویات با تمام ابعاد خودشفقت‌ورزی به‌استثنای ذهن‌آگاهی ارتباط معنی‌دار دارد (P<۰/۰۱).

Table 3.
Pearson correlation to investigate the relationship between self-compassion and resilience

Variable	Spiritual influences	Control	The positive acceptance of change	One's instincts	Personal competence
Self-kindness	0.34**	0.42**	0.47**	0.38**	0.60**
Self-judgment	-0.17**	-0.27**	-0.27**	-0.26**	-0.37**
Common humanity	0.18**	0.29**	0.31**	0.27**	0.43**
Isolation	-0.17**	-0.33**	-0.34**	-0.34**	-0.44**
Mindfulness	0.08**	0.21**	0.24**	0.21**	0.32**
Over-identification	-0.14**	-0.34**	-0.25**	-0.29**	-0.35**

*P<۰/۰۵ **p<۰/۰۱

برای تحلیل داده‌های به روش مدل معادلات ساختاری نیاز به تأیید تعدادی مفروضه وجود دارد. در بررسی مفروضه عدم هم‌خطی مقادیر تحمل بزرگ‌تر از ۰/٤۰ و مقادیر تورم واریانس (VIF) کمتر از ۷ بودند. ضریب دوربین واتسون نیز برابر با ۲/۰۲ که بین ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد و استقلال خطاها را نشان می‌دهد. تحلیل اولیه نشان داد که شاخص‌های برازش در سطح مطلوبی قرار ندارند (جدول ٤). بنابراین، به بررسی شاخص‌های اصلاح پیشنهادی نرم افزار

پرداخته شد. با برقراری کوواریانس خطای نشانگرهای خودشفقت‌ورزی و نیز کوواریانس خطای دو نشانگر تاب‌آوری (غرایز فردی و کنترل داشتن) برازش مدل بهبود یافت که در جدول ٤ گزارش شده‌اند.

Table 4.
The indicator of the initial and modified research model

Index	Criterion	Initial model		Modified model	
		Condition	Coefficients	Condition	Coefficients
CMIN	-	-	308/87	-	192/67
df	-	-	74	-	70
χ^2/df	< 3	Undesirable	4.17	desirable	2.75
RMSEA	0.08<	Undesirable	0.09	desirable	0.07
GFI	0.90>	Undesirable	0.89	desirable	0.93
CFI	0.90>	desirable	0.91	desirable	0.95
IFI	0.90>	desirable	0.91	desirable	0.95

نتایج جدول ٤ نشان می‌دهد که پس از اصلاح مدل تمام شاخص‌های برازش در سطح مطلوب قرار دارند. مدل برازش یافته پژوهش در شکل ۱ آورده شده‌است.

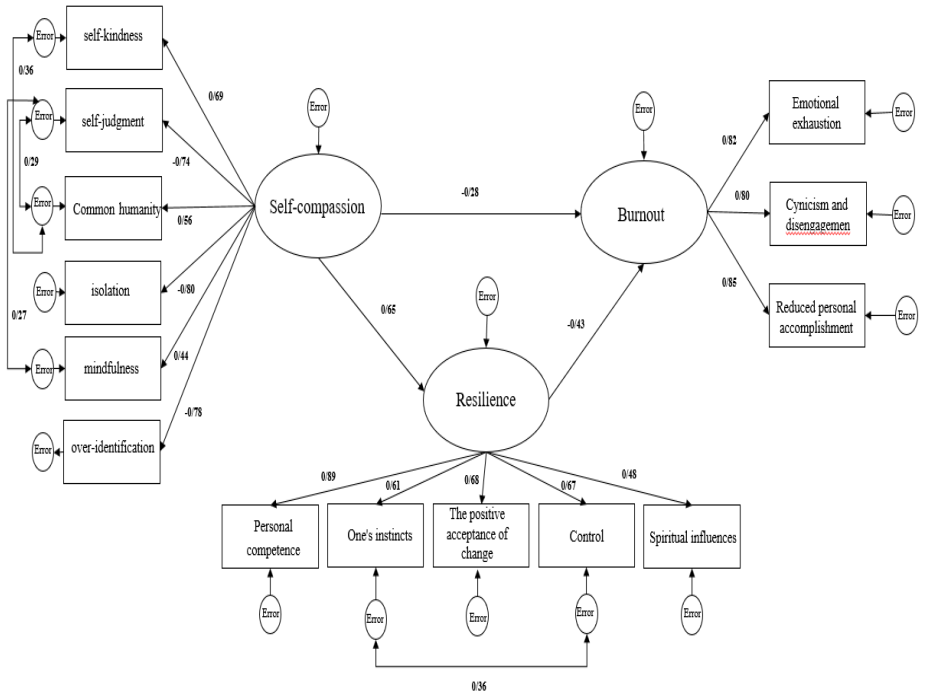


Figure 2. Fitted research model in standard mode

نتایج نشان می‌دهد که تمام بارهای عاملی نشانگرها بر روی خودشفقت‌ورزی از ۰/٤٤ تا ۰/۸۰ و در تاب‌آوری از ۰/٤۸ تا ۰/۸۹ و در فرسودگی شغلی از ۰/۸۰ تا ۰/۸۵ در تغییر بوده و در سطح ۰/۰۱ معنی‌دارند. برآورد اثرهای مستقیم و غیرمستقیم با روش بوت استرپ نیز در جدول ۵ آورده شده‌است.

Table 5.
Estimation of direct and indirect effects

Paths	Unstandardized Coefficient	Sig	Standardized Coefficient	Confidence Interval	
				Maximum	Minimum
Self-compassion →Resilience	2.23	0.002	0.65	0.77	0.54
Resilience →Burnout	-0.48	0.002	-0.43	-0.26	-0.58
Self-compassion→Burnout	-1.06	0.003	-0.27	-0.13	-0.43
Self-compassion→Resilience →Burnout	-1.07	0.001	-0.28	-0.18	-0.40

جدول ۵ نشان می‌دهد اثر مستقیم خودشفقت‌ورزی بر فرسودگی‌شغلی (p<۰/۰۰۱، β=-۰/۲۸) و اثر غیرمستقیم آن به‌واسطه تاب‌آوری (p<۰/۰۰۳، β=-۰/۲۷) از نظر آماری معکوس و معنی‌دار هستند. بعلاوه خودشفقت‌ورزی اثر مستقیم و معنی‌داری بر تاب‌آوری نیز دارد (p<۰/۰۰۲، β= ۰/٦۵). تاب‌آوری نیز اثر معکوس و معنی‌داری بر فرسودگی شغلی دارد (p<۰/۰۰۲، β= -۰/٤۳). سایر نتایج نیز نشان داد که واریانس تبیین شده فرسودگی‌شغلی براساس خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری برابر با ۰/٤۲ بود (R^2=۰/٤۲). بدین معنی که ٤۲ درصد از واریانس فرسودگی شغلی بر اساس خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری قابل پیش‌بینی است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجیگرانه تاب‌آوری در رابطه خودشفقت‌ورزی و فرسودگی شغلی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که تاب‌آوری در رابطه خودشفقت‌ورزی و فرسودگی شغلی نقش میانجی دارد. بین مهربانی با خود، حس اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی با فرسودگی‌شغلی رابطه منفی و معنی‌دار و بین قضاوت نسبت به خود، احساس منزوی بودن و همسان‌سازی افراطی با فرسودگی شغلی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش (Chio et al., 2021; Hashem & Zeinoun, 2020; Hashemi, 2018; Kemper et al., 2019; Krishnan & Vallikad (2018); Malekpour Lapari &

(Bakhtiarirenani, 2021 است که نشان دادند خودشفقت‌ورزی در طولانی مدت استرس و فرسودگی شغلی را کاهش می‌دهد و بهترین پیش‌بینی کننده فرسودگی‌شغلی است و عدم شفقت به خود می‌تواند به‌عنوان عاملی آسیب زننده برای ایجاد فرسودگی شغلی عمل کند. در تبیین این یافته‌ها باید بیان کرد خودشفقت‌ورزی از روانشناسی مثبت نشات می‌گیرد که اعتقاد دارد باید از طریق پذیرش توانایی‌ها و بهبود آن‌ها سطح بهزیستی روانی ارتقا یابد، لذا افرادی که خودشفقت‌ورزی بالایی دارند، با مراقبت و توجه جدی به خود و استفاده از راهبرهای دلسوزانه، به خود کمک می‌کنند تا موجبات رشد و بالندگیشان فراهم شود. و به نوعی با این توانایی از نظر روحی و روانی خود را تقویت می‌کنند. این افراد تجربه رنج و سختی‌های اجتناب ناپذیر را که ممکن است برای همه انسان‌ها در طول زندگی فردی و کاری رخ دهد از روش‌های ناسازگارانه قضاوت خود، احساس منزوی بودن و همسان‌سازی افراطی با افکار منفی، شدت نمی‌بخشند. و این موضوع را قبول می‌کنند که ممکن است در شرایط سخت روانی محیط کار اشتباه کنند و یا حتی شکست بخورند. این زاویه دید باعث می‌شود که افراد آگاه باشند که انسان کامل نیست و به‌تبع همه اعمالشان کامل و بی‌نقص نیست و ممکن است دچار خطا و اشتباه شوند و حتی گاهی هم ممکن است شرایط مطابق با میل نباشد؛ اما به کمک حس اشتراک انسانی از بروز تجربه احساس منزوی بودن جلوگیری می‌کنند و از این طریق روابط اجتماعی خود را تقویت می‌کند که نتیجه آن کاهش خلق منفی و در نهایت کاهش تجربه فرسودگی شغلی است (Kord & Babakhani, 2016). خودشفقت‌ورزی سازه‌ای سه بعدی است که از طریق ترکیب سه مؤلفه سازگارانه مهربانی با خود، حس اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی با سه مؤلفه ناسازگارانه قضاوت نسبت به خود، احساس منزوی بودن و همسان‌سازی افراطی، افراد را مجهز به سیستمی ادراکی می‌کند تا به کمک آن بتوانند ماهیت خود را بشناسند تا در مواقع حساس و بحرانی واکنش‌های مناسبی از خود نشان دهند (.(Hashemi, 2018

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که تمام مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری به‌استثنای دو مؤلفه معنویات و ذهن‌آگاهی با یک‌دیگر ارتباط معنی‌دار دارند و این یافته همسو با نتایج پژوهش (Bahramian et al., 2020; McArthur et al., 2017; Olson et al., 2015; Uyanik & Çevik, 2022) است که اعتقاد داشتند خودشفقت‌ورزی می‌تواند تاب‌آوری را در

افراد ارتقا دهد و نقشی مؤثری برای کاهش تجربه اضطراب دارد. در تبیین این نتایج باید بیان کرد که خودشفقت‌ورزی به عنوان یکی از منابع تاب‌آوری می‌تواند نتایج مثبتی را همراه داشته باشد؛ زیرا هنگام مواجه شدن با شرایط استرس‌آمیز فرد خودشفقت‌ورز قادر به کنترل بهتر شرایط است و این توانمندی می‌تواند احتمال تجربه فرسودگی شغلی را کاهش دهد (Hashem & Zeinoun, 2020). فرد خودشفقت‌ورز هنگام مواجه با شرایط سخت با خود مهربان است، نسبت به افکار و احساسات دردناک همراه آن آگاهی دارد (Narimisaei et al., 2022)، هیجانات منفی خود را تنظیم می‌کند، مسئولیت‌پذیر است و به جای گم شدن در تجربه با نگاهی مثبت به آن می‌نگرد. این قابلیت‌ها باعث می‌شود که فرد در مقابل بحران‌ها تاب‌آورتر باشد (Uyanik & Çevik, 2022). همچنین در تبیین عدم ارتباط معنی‌دار مؤلفه ذهن‌آگاهی و معنویات نیز باید بیان شود که فرد با ذهن‌آگاهی بالا هنگام مواجه شدن با شرایط بحرانی و اضطراب‌آور خود را نمی‌بازد و شرایط را به تقدیر نمی‌سپارد؛ بلکه با بررسی همه جوانب موجود بهترین تصمیم در دسترس را برای حل مشکل بکار می‌گیرد.

یافته دیگر پژوهش حاضر تأیید رابطه منفی و معنی‌دار میان تمام مؤلفه‌های تاب‌آوری (شایستگی فردی، اعتماد به غرایز، پذیرش مثبت تغییر، کنترل داشتن و معنویات) با تمام مؤلفه‌های فرسودگی شغلی (تحلیل‌رفتگی هیجانی، خصومت و دلزدگی از کار و احساس عدم‌کارآمدی) است. این یافته همسو با نتایج (Fathi & Saeedian, 2020; Ferradás et al., 2019; Guo et al., 2018; Hashem & Zeinoun, 2020; Khabiri et al., 2019; Salehi, 2020) است که رابطه معکوس بین تاب‌آوری و فرسودگی‌شغلی را نشان دادند. مطالعات متعددی در مورد رابطه تاب‌آوری و فرسودگی‌شغلی وجود دارد که تأثیر تاب‌آوری بر فرسودگی شغلی هم به عنوان متغیر واسطه‌ای و هم متغیر پیش‌بین تأیید کرده‌اند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که تاب‌آوری هنگام مواجهه با مشکلات یکی از مؤلفه‌های بسیارمهم است که در تعیین میزان سلامت‌روان مؤثر است و شرایط فرد را در حالت تعادل زیستی و روانی حفظ می‌کند؛ زیرا همان‌طور که (Kangas-Dick & O’Shaughnessy, 2020) بیان کرده‌اند تاب‌آوری یعنی فرد در شرایط بسیار نامطلوب بتواند خودش را به شیوه‌ای مطلوب سازگار کند. به عبارت دیگر یعنی با وجود عوامل خطرساز از حداکثر قابلیت خود جهت رسیدن به موفقیت و پیروزی بر چالش‌ها استفاده می‌کند. این توانمندی در معلمان باعث می‌شود که در این شغل بسیار

استرس‌آمیز، خود را فردی شایسته بدانند و به‌تبع احساس نگرانی کمتری داشته باشند. زیرا با سطح بالای تاب‌آوری، شدت استرس و تعارض تجربه شده کاهش می‌یابد؛ بنابراین معلم حس همگنی بیشتری با سایر همکارانش تجربه می‌کند و به شایستگی خود برای برآورده کردن انتظارات، باور بیشتری دارد (Fathi & Saeedian, 2020). به عبارت ساده‌تر معلمانی که سطح تاب‌آوری بالاتری دارند (Dibazar et al., 2023) احساس تحلیل‌رفتگی هیجانی کمتری را تجربه می‌کنند، احساس رضایت شغلی بیشتری دارند و شایستگی بیشتری برای حفظ تعامل مؤثر با همکارانش را دارد و این عوامل در نهایت احتمال بروز فرسودگی‌شغلی را کاهش می‌دهد (Salehi, 2020).

فرسودگی شغلی در مشاغل مختلف اهمیت بالایی دارد؛ اگرچه اهمیت آن در شغل معلمی به دلیل اهمیت این شغل بر جامعه و آینده دوچندان است و معلمانی که فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند می‌توانند آسیب‌های جبران ناپذیری را بر دانش‌آموزان خود به عنوان نیروی انسانی آینده وارد کنند. متغیرهای مختلفی می‌تواند بر میزان فرسودگی شغلی اثرگذار باشد؛ به همین دلیل پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه خودشفقت‌ورزی و فرسودگی شغلی با نقش واسطه‌ای تاب‌آوری صورت پذیرفت. با توجه به نتایج می‌توان این‌گونه برداشت کرد خودشفقت‌ورزی یک متغیر بسیار مهم در ارتباط با فرسودگی شغلی است؛ زیرا علاوه بر تأثیر مستقیم بر آن، به طور غیرمستقیم نیز با اثرگذاری بر تاب‌آوری می‌تواند تغییرات آن را پیش‌بینی کند.

پژوهش‌حاضر نیز همانند پژوهش‌های دیگر محدودیت‌هایی داشت. این پژوهش به روش همبستگی صورت پذیرفت؛ بنابراین تبیین‌های علّی در روابط بین متغییرها با محدودیت مواجه می‌شود. یکی دیگر از این محدودیت‌ها نمونه آماری بود که فقط از شهر مشهد انتخاب شد؛ لذا قدرت تعمیم نتایج را برای معلمان کل کشور ممکن است کاهش دهد. محدودیت دیگر که متوجه نتایج بوده و توسط پژوهشگر اعمال شده این بود که نمونه مورد مطالعه از جمعیت غیربالینی انتخاب شد؛ لذا نتایج به جمعیت غیربالینی محدود می‌شود. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی اطلاعات مرتبط با جمعیت بالینی نیز جمع‌آوری شود. همچنین محدودیت دیگر پژوهش استفاده صرف از پرسشنامه بود که ابزاری خوداظهاری است و ممکن است بر نتایج تأثیرگذار باشد. لذا، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی علاوه بر پرسشنامه از مصاحبه‌ای جهت بررسی صحت اطلاعات پرسشنامه استفاده شود. با توجه به نتایج پژوهش

حاضر، به مسئولان دخیل در تعیین چارت آموزشی دانشگاه‌های فرهنگیان پیشنهاد می‌شود که مداخلات و تمرین‌های لازم جهت ارتقا خودشفقت‌ورزی نیز در کنار سایر دروس گنجانده شود تا خروجی آن معلمانی با کیفیت و کارآمدی بالاتر باشند.

سهم مشارکت نویسندگان: نام نویسنده اول، طراحی چارچوب کلی، تدوین محتوا و تحلیل مطالب، انجام اصلاحات مقاله؛ **نام نویسنده دوم**، راهنمایی و همکاری در طراحی چارچوب کلی، اصلاحات محتوایی و آماری و بررسی نهایی و ارسال مقاله. **نام نویسنده سوم**، راهنمایی در اصلاح مقدمه و بررسی نهایی. همه نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مورد بررسی قرار داده و تائید نموده‌اند.

سپاسگزاری: از تمام معلمان عزیز که در این پژوهش ما را همراهی کردند سپاسگزاریم.

تضاد منافع: نویسندگان اذعان می کنند که در این مقاله هیچ نوع تعارض منافعی وجود ندارد.

منابع مالی: این مقاله ازحمایت مالی برخوردار نبوده است.

References

Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burback, L., Agyapong, V. I. O., & Wei, Y. (2023). Interventions to reduce stress and burnout among teachers: A scoping review. *International journal of environmental research and public health*, *20*(9), 5625. https://econpapers.repec.org/article/gamjijerp/v_3a20_3ay_3a2023_3ai_3a9_3ap_3a5625-_3ad_3a1131496.htm

Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burback, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *International journal of environmental research and public health*, *19*(17), 10706. https://doi.org/10.3390/ijerph19171070

Alhosseini Almodarresi, M., & Firouzkouhi Berenjabadi, M. (2017). Analysis of relationship between resilience with dimensions of work engagement. *Management Studies in Development and Evolution*, *25*(83), 1-24. https://doi.org/10.22054/jmsd.2017.7476 [Persian]

Ansley, B. M., Houchins, D. E., Varjas, K., Roach, A., Patterson, D., & Hendrick, R. (2021). The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. *Teaching and teacher education*, *98*, 103251. https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103251

Asgari Ebrahimabad, M. J., Soltani, S., & Salayani, F. (2021). The Role of Organizational Commitment on Job Burnout Through Mediation of Humor among Teachers. *Positive Psychology Research*, *6*(4), 1-16. https://doi.org/10.22108/ppls.2021.122567.1925 [Persian]

Bahramian, J., Sami, A., & Hajkhodadadi, D. (2020). The Effectiveness of self-compassion treatment On happiness and resiliency of Students with High-Risk Behaviors. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, *9*(7), 129-138. http://frooyesh.ir/article-1-2043-en.html [Persian]

Baruani, T. H., Li, X., & Binghai, S. (2021). Teachers' resilience against stress: A review on ways and its impacts towards teaching profession. *Asian Journal of Education and Social Studies*, *20*(4), 28-41. https://www.researchgate.net/profile/Twalibu-Baruani/publication/354446668_Teachers'_Resilience_Against_Stress_A_Review_on_Ways_and_Its_Impacts_towards_Teaching_Profession/links/627b5ca3107cae29199bb5f1/Teachers-Resilience-Against-Stress-A-Review-on-Ways-and-Its-Impacts-towards-Teaching-Profession.pdf

Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2019). Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers. *Análise Psicológica*, *37*(2), 135-146. https://doi.org/10.14417/ap.1471

Chio, F. H., Mak, W. W., & Ben, C. (2021). Meta-analytic review on the differential effects of self-compassion components on well-being and psychological distress: The moderating role of dialecticism on self-compassion. *Clinical Psychology Review*, *85*, 101986. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101986

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, *18*(2), 76-82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Dibazar, s., Sabouri, Z., mirzaei, l., Saffarifard, R., & naghsh, z. (2023). Examining the mediating role of academic resilience in the relationship between academic self-confidence and attitude towards the future career with academic engagement among the students of Ahvaz Azad University. *Psychological Achievements*, -. https://doi.org/10.22055/psy.2023.42056.2915 [persian]

Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, *19*(3), 1780. https://doi.org/10.3390/ijerph19031780

Ensanimehr, N., Ameri, F., Ensanimehr, L., & Nabizadeh, R. (2022). Predicting emotion regulation disorders based on self-compassion and academic self-efficacy in adolescents: Sex moderator role. *Cultural Psychology*, *6*(1), 155-178. https://doi.org/10.30487/jcp.2022.317711.1344 [persian]

Fathi, J., & Saeedian, A. (2020). A structural model of teacher self-efficacy, resilience, and burnout among Iranian EFL teachers. *Iranian Journal of English for Academic Purposes*, *9*(2), 14-28. https://doi.org/20.1001.1.24763187.2020.9.2.2.1 [persian]

Ferradás, M. d. M., Freire, C., García-Bértoa, A., Núñez, J. C., & Rodríguez, S. (2019). Teacher profiles of psychological capital and their relationship with burnout. *Sustainability*, *11*(18), 5096. https://doi.org/10.3390/su11185096

Ghaderi, S. R., SALEHI, S., & Nikkhah, F. (2021). The mediating role of self-compassion in the relationship between social commitment and self-esteem with job adjustment. *Industrial and Organizational Psychology Studies*, *8*(2), 463-482. https://doi.org/10.22055/jiops.2022.36622.1218 [Persian]

Guo, Y. f., Luo, Y. h., Lam, L., Cross, W., Plummer, V., & Zhang, J. p. (2018). Burnout and its association with resilience in nurses: A cross-sectional study. *Journal of clinical nursing*, *27*(1-2), 441-449. https://doi.org/10.1111/jocn.13952

Hashem, Z., & Zeinoun, P. (2020). Self-compassion explains less burnout among healthcare professionals. *Mindfulness*, *11*(11), 2542-2551.. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01469-5

Hashemi. (2018). The effectiveness of self-compassion training on burnout and job satisfaction of teachers. https://www.sid.ir/paper/227527/en [Persian]

Hashemi, S. A. (2018). The Effectiveness of Self-Compassion Training on Burnout and Job Satisfaction of Teachers. *Psychological methods and models*, *9*(31), 25-46. (In Persian)

Joseph, T. D. (2022). Burnout and How Self-Care and Self-Compassion Can Help. https://encompass.eku.edu/psych_doctorals/۲۲/

KAMARI, S., & SHAMSHIRI, B. (2020). A comparative study of psychology and Islam view to positivity in human. https://www.sid.ir/paper/999099/en [Persian]

Kangas-Dick, K., & O'Shaughnessy, E. (2020). Interventions that promote resilience among teachers: A systematic review of the literature. *International Journal of School & Educational Psychology*, *8*(2), 131-146. https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1734125

Kemper, K. J., McClafferty, H., Wilson, P. M., Serwint, J. R., Batra, M., Mahan, J. D., Schubert, C. J., Staples, B. B., Schwartz, A., & Consortium, P. R. B.-R. S. (2019). Do mindfulness and self-compassion predict burnout in pediatric residents? *Academic Medicine*, *94*(6), 876-884. https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000002546

Khabiri, M., Khabiri, R., & Jafari, M. (2019). The relationship between emotional intelligence, resiliency and burnout in staff of the headquarter of tehran university of medical sciences and health services. *Depiction of* health, 10(4), 259-269. https://shohadahosp.tbzmed.ac.ir/ en/pub/20/5/403/ The-Relationship-between-Emotional-Intelligence,-Resiliency-and-Burno ut-in-Staff-of-the-headquarter-of-Tehran-University-of-Medical-Sciences-and-Health-Services.html [Persian]

Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=t2CvEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Kline,+R.+B.+(2023).+Principles+and+practice+of+structural+equation+modeling.+Guilford+publications+.&ots=sWWBU2c1kP&sig=oQI8_HDUpgPCyLUWlNJ8et0ml9k

Kord, B., & Babakhani, A. (2016). The Role of Self-Compassion and Mindfulness in predicting the female students' academic stress. *Journal of Educational Psychology Studies*, *13*(24), 109-126. https://doi.org/10.22111/jeps.2016.2951 [Persian]

Krishnan, M., & Vallikad, M. (2018). Correlation between Self-Compassion and Level of Burnout among Special Educators in Bangalore, India. 12th

PARIS International Conference on Marketing, Education, Humanities & Social Sciences (MEHSS-18) Sept. 17-19, 2018 Paris (France) https://eirai.org/images/proceedings_pdf/F0918452.pdf

Krishnan, M., & Vallikad, M. (2018). Correlation between Self-Compassion and Level of Burnout among Special Educators in Bangalore, India. https://eirai.org/images/proceedings_pdf/F0918452.pdf

Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. *International journal of educational research*, *105*, 101714. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714

Malekpour Lapari, K., & Bakhtiarirenani, A. (2021). Predicting teachers' burnout based on tolerance of ambiguity and self-compassion. *Teacher Professional Development*, *6*(1), 1-15. https://tpdevelopment.cfu.ac.ir/article_1652_dd18d46c0e9df4d0317042a5b128befc.pdf?lang=en [Persian]

Mansfield, C. F., Ebersöhn, L., Beltman, S., & Loots, T. (2018). Great southern lands: Making space for teacher resilience in South Africa and Australia. In *Resilience in education: Concepts, contexts and connections* (pp. 53-71). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-76690-4_4

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, *2*(2), 99-113. https://www.proquest.com/openview/51a9bb9365f10db8e1397c7bcdab4b19/1?pq-origsite=gscholar&cbl=47890

Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job burnout. *no. February*. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

McArthur, M., Mansfield, C., Matthew, S., Zaki, S., Brand, C., Andrews, J., & Hazel, S. (2017). Resilience in veterinary students and the predictive role of mindfulness and self-compassion. *Journal of veterinary medical education*, *44*(1), 106-115. https//:doi.org/10.3138/jvme.0116-027r1

Narimisaei, F., Safarzadeh, S., & Marashian, F. S. (2022). Comparison of the effectiveness of immunization training against stress and self-compassion training on sense of Agency, emotion regulation in male adolescents. *Psychological Achievements*, *29*(1), 97-116. https://doi.org/10.22055/psy.2022.37876.2715 [persian]

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, *2*(3), 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff ,K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, *74*(1), 193-218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Ogba, F. N., Onyishi, C. N., Victor-Aigbodion, V., Abada, I. M., Eze, U. N., Obiweluozo, P. E., Ugodulunwa, C. N., Igu, N. C., Okorie, C. O., & Onu, J. C. (2020). Managing job stress in teachers of children with autism: A rational emotive occupational health coaching control trial. *Medicine*, *99*(36), e21651. https://doi.org/10.1097/MD٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٢١٦٥١.

Olson, K., Kemper, K. J., & Mahan, J. D. (2015). What factors promote resilience and protect against burnout in first-year pediatric and medicine-pediatric residents? *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, *20(3), 192-198.* https://doi.org/10.1177/2156587214568894

Salehi, M. (2020). Investigating the relationship between resilience and demographic characteristics with burnout in female teachers in Jovein. *Teacher Professional Development*, *5*(2), 25-39. https://tpdevelopment.cfu.ac.ir/article_1414_8b74ba7deed260ef3da8f028327972a9.pdf [Persian]

Saloviita, T., & Pakarinen, E. (2021). Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching and teacher education*, *97*, 103221. https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103221

Shafiabadi, A., & Niknam, M. (2015). The relationship between perfectionism and job burnout in nurses: the mediating role of unconditional self acceptance. *Journal of Psychological Studies*, *11*(1), 115-140. https://doi.org/10.22051/psy.2015.1796 [Persian]

Shams Ravandi, H. R., Sharifi, H., & Gangi, H. (2022). Investigatoin of factor structure, validity and reliability of Maslach Burnout Inventory (MBI) among Football referees. *Journal of Psychometry*, *10*(39), 7-15. https://www.magiran.com/paper/citation?ids=2451508 [Persian]

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., & Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: A meta-narrative review of the healthcare literature. *International journal of nursing studies*, *69*, 9-24. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Uyanik, N., & Çevik, Ö. (2022). Examining the relationship between teachers' self-compassion, forgiveness, and psychological resilience. *International journal of psychology and educational studies*, *9*(4), 1208-1221. https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.4.837

© 2025 The Author (s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited