

## نقش فرسودگی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان

علیرضا غفاری<sup>۱\*</sup>

۱. دانشجو معلم کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان، علامه طباطبائی اردبیل، ایران، [ghaffarialireza476@gmail.com](mailto:ghaffarialireza476@gmail.com)

### چکیده

مسأله ی فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان به این دلایل یکی از عرصه های مهم پژوهشی است که فرسودگی تحصیلی می تواند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانش آموزان مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد و فرسودگی تحصیلی می تواند رابطه ی دانش آموزان را با مدارس خود تحت تأثیر قرار دهد، همچنین فرسودگی تحصیلی در شور و اشتیاق دانش آموزان به ادامه ی تحصیل تأثیر گذار است. با توجه به این نکات فرسودگی تحصیلی یکی از شاخصه های اثربخش در تعیین عملکرد دانش آموزان است، لذا هدف این پژوهش بررسی و شناخت تأثیرات فرسودگی تحصیلی و نقش آن بر دانش آموزان می باشد. روش این پژوهش، کیفی از نوع توصیفی تحلیلی است و ابزار گردآوری اطلاعات، کتابخانه ای و به روش مروری است. نتایج این پژوهش نشان می دهد که فرسودگی تحصیلی علاوه بر اینکه بر زندگی علمی دانش آموزان تأثیر دارد، بلکه زندگی شخصی و اجتماعی آنها را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. دانش آموزانی که بر اثر محیط آموزشی فرسوده شده اند، به طور مستقیم روی اطرافیان خود تأثیر منفی می گذارند و تحریک پذیر، ناامید و فرسوده شده و عملکرد تحصیلی پایین تری پیدا می کنند. افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولاً نشانه هایی مانند بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانایی در ادامه حضور مستمر در کلاس های درس، مشارکت نکردن در فعالیت های کلاسی، احساس بی معنایی در فعالیت های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را از خود بروز می دهند. با توجه به نتایج می توان با شناخت دقیق زمینه ها و عوامل فرسودگی تحصیلی توسط کارگزاران آموزش و پرورش به اثربخشی و کارآمدی فرآیند تحصیل کمک کرد.

**واژگان کلیدی:** فرسودگی، تحصیل، دانش آموز، آموزش.

مؤسسات آموزشی می توانند تاثیرات گوناگونی بر کیفیت عملکرد دانش آموزان خود داشته باشند و رفتار، نگرش و احساسات آنها را در مقابل فشارهای شدید روانی ناشی از محیط، تحت تاثیر قرار دهند و گاهی منجر به فرسودگی آنها گردند (مرزوقی و همکاران، ۱۳۹۲). فرسودگی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس تحصیلی مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محول شده است. فرسودگی تحصیلی می تواند در دانش آموزان احساس خستگی نسبت به انجام تکالیف درسی و مطالعه ایجاد، و در نگرش بدبینانه آن ها نسبت به تحصیل و مطالب درسی اثر گذار و احساس بی کفایتی تحصیلی را در آنان ایجاد کند و همچنین زمینه کاهش عملکرد تحصیلی دانش آموزان و افزایش نگرانی آنان را نسبت به انجام اشتباه تکالیف موجب گردد (بهشتی پور و همکاران، ۱۳۹۵).

به نظر می رسد یکی از متغیرهای اثرگذار بر فرسودگی تحصیلی سلامت روان است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت روانی را عبارت از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر یا اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب در نظر می آورد (تمنائی فر و همکاران، ۱۳۹۱). یافته های پژوهشی درباره فرسودگی تحصیلی نشان می دهد که این مسئله با مشکلات روانشناختی و رفتاری مهم اند افسردگی، غیبت گرایی و افت تحصیلی رابطه دارد (سالما-آرو و همکاران، ۲۰۰۸).

همچنین نتایج پژوهش وزارت بهداشت و درمان کره نشان داد، استرس نوجوانان کره ای از ۵۷ درصد در سال ۱۹۹۶ به ۶۷ درصد در سال ۲۰۰۵ افزایش یافته است. این افزایش ممکن است باعث مشکلاتی مثل بزهکاری، افسردگی رفتارهای انتحاری و فرسودگی تحصیلی در نوجوانان شود. عوامل ایجاد استرس تحصیلی را، استرس زا می نامند و عکس العمل فرد بین استرس زا ها، فرسودگی نامیده می شود (شین، ۲۰۱۲).

یافته های پژوهشی نشان دادند که فرسودگی تحصیلی با مشکلات روانشناختی و رفتاری مانند: افسردگی غیبت گرایی، افت تحصیلی و تنیدگی ادراک شده رابطه مثبت و معنادار و با سلامتی روانی رابطه منفی و معناداری دارد (بهریزی و همکاران، ۱۳۹۱). از آنجا که فرسودگی یک واکنش یا عمومی در برابر تنش است و نیز براساس یافته های پژوهشی نشان می دهند فرسودگی تحصیلی پیامدهای منفی بسیاری از لحاظ بهزیستی ذهنی، روانشناختی و جسمی برای دانش آموزان به همراه دارد (محمد نریمانی و همکاران، ۱۳۹۶).

به طور مرسوم، فرسودگی به عنوان یک سندرم سه بعدی: خستگی هیجانی، زوال شخصیت و تمامیت فردی کاهش یافته مورد توجه قرار میگیرد که با سیاهه فرسودگی ماسلاخ (HSS-MBI) مورد اندازه گیری قرار می گیرد. خستگی هیجانی که اشاره به احساس خالی شدن و تهی شدن از منابع هیجانی فرد دارد به عنوان یک مؤلفه ی استرس فردی مورد ملاحظه قرار می گیرد. زوال شخصیت اشاره به پاسخ های منفی بدبینانه یا بیش از حد با بی رغبتی به سایر افراد در محل کار دارد که مؤلفه ی بین فردی فرسودگی را نشان می دهد. بالاخره تمامیت فردی کاهش یافته اشاره به احساس کاستی در شایستگی و میزان باروری و حس کارایی پایین فرد دارد که مؤلفه ی خود ارزیابی فرسودگی را شامل می شود (محمد عظیمی و همکاران، ۱۳۹۲).

فرسودگی تحصیلی میتواند صدمات جبران ناپذیری را برای جامعه و فرد داشته باشد بدین صورت که فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان احساس خستگی نسبت به انجام تکالیف درسی و مطالعه ایجاد کرده و در نگرش بدبینانه آنها نسبت به تحصیل و مطالب درسی اثرگذار و احساس بی کفایتی تحصیلی را در آنان ایجاد کند. همچنین فرسودگی تحصیلی میتواند زمینه کاهش عملکرد تحصیلی دانش آموزان و افزایش نگرانی آنان را نسبت به انجام اشتباه تکالیف موجب گردد (ژانگ و همکاران، ۲۰۰۷).

هدف از انجام این پژوهش بررسی و شناخت تاثیرات فرسودگی تحصیلی و نقش آن بر دانش آموزان و همچنین آشنا کردن مخاطبان به ویژه کسانی که خود یا نزدیکان شان در حال تحصیل هستند با پدیده فرسودگی تحصیلی است که در بسیاری از دانش آموزان حاکم است. سوالی که در این پژوهش پیش می آید این است که فرسودگی تحصیلی پدیده چشمگیر که در نظام آموزشی جوامع مختلف نمایان است چگونه ایجاد شده و عوامل ایجاد آن چیست؟ و چه تاثیری بر دانش آموزان می گذارد؟

## روش تحقیق

روش این پژوهش کیفی از نوع کتابخانه ای، به شیوه توصیفی، تحلیلی و استنتاجی است و با استفاده از سنتز پژوهی تحلیل کرده ایم. ابزار گردآوری اطلاعات به روش فیش برداری و مروری است.

در این پژوهش با استفاده از گردآوری از اسناد معتبر (مقالات علمی) سایت های [sid.ir](http://sid.ir)، [isc.gov.ir](http://isc.gov.ir)، [sivilica.com](http://sivilica.com)، [sciencedirect.com](http://sciencedirect.com)، [noormags.ir](http://noormags.ir) بر اساس سال انتشار و مطالعات کتابخانه نگاشته شده است، سپس این منابع مورد تحلیل قرار گرفته اند. تحلیل محتوا به هر روش استنباطی اطلاق می گردد که به صورت منظم برای تعیین ویژگی های پیام به کار برده می شود. هدف تحلیل مانند همه تکنیک های پژوهشی فراهم آوردن شناخت، بینشی نو و تصویر واقعیت و راهنمای عمل است. در این

پژوهش ، از میان منابع موجود ، منابعی که ارتباط با موضوع پژوهش داشتند ، برای بررسی اولیه انتخاب شدند ( عظیمی و لطفی ۱۴۰۰).

## یافته ها

### فرسودگی تحصیلی

دانش آموزان به سبب داشتن مشغولیت با تکالیف درسی به نوعی شاغل محسوب شده و شغل می تواند برخی از نیازهای اساسی آدمی نظیر تحرک روانی و بدنی، تماس اجتماعی، احساسات خود ارزشمندی، اعتماد و توانمندی را ارضا کند. با وجود این، تحصیل نیز می تواند منبع فشار عمده ای نیز باشد (مقدم و طباطبائی ، ۱۳۸۵). ممکن است یک شغل رضایت بخش به مرور زمان به منبع نارضایتی تبدیل شود و شخص را در جهت فرسودگی سوق می دهد (مقدم و طباطبائی ، ۱۳۸۵).

فرسودگی واژه ای برای توصیف دگرگونی های نگرش، روحیه، رفتار، در جهت منفی و رویارویی با فشارهای روانی مربوط به کار است. این فرسودگی بیشتر در کارهایی پدید می آید که افراد میزان زیادی از ساعات کاری را در ارتباط نزدیک با سایر مردم می گذرانند (مقدم و طباطبائی ، ۱۳۸۵).

مسلح فرسودگی را به عنوان یک سندرم روان شناسی با سه بعد مشخص می کند: خستگی عاطفی که شامل استرس، تهی شدن از عاطفه شخصی و توان بدنی می باشد. دگرگونی شخصیت که شامل افسردگی، کناره گیری بیش از اندازه و بی تفاوتی نسبت به کار می باشد. فقدان کار آیی که شامل احساس سودمندی، کارآیی کم و احساس بی کفایتی می باشد (مسلح ، ۲۰۰۷). حجم کار زیاد، ناکافی بودن کنترل و استقلال عمل روی فعالیت ها، فقدان پاداش فراخور کار فرد، که این پاداش می تواند گاه جنبه مادی و گاه جنبه اجتماعی داشته باشد، نداشتن روابط اجتماعی و ارتباط مثبت و همدلی با همکاران، تبعیض در محیط کار، فقدان انصاف و احساس بدگمانی در محل کار، جو بسته و ناسالم و تعارض ارزشها از عوامل موثر در فرسودگی شغلی است (مسلح ، ۲۰۰۱).

فرسودگی تحصیلی نه فقط در زندگی علمی دانش آموزان تاثیر دارد، بلکه زندگی شخصی و اجتماعی آنها را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. دانش آموزان فرسوده نسبت به هم کلاسی هایشان رفتار منفی پیدا می کنند، اعتماد به نفس خود را از دست می دهند و به سبب احساس بی کفایتی و کاهش توانایی در انجام دادن تکالیف و امتحانات، تصمیم به ترک تحصیل می گیرند. فرسودگی تحصیلی سبب به وجود آمدن احساس ناامیدی، ناتوانی، بدگمانی، رنجش و شکست می شود. این عکس العمل های عصبی منجر به افسردگی

می شوند. دانش آموزانی که بر اثر محیط آموزشی فرسوده شده اند، به طور مستقیم روی اطرافیان خود تاثیر منفی می گذارند و تحریک پذیر، ناامید و فرسوده شده و عملکرد تحصیلی پایین تری پیدا می کنند (طلایی، ۱۳۸۶).

می توان گفت که فرسودگی تحصیلی شامل سه مولفه ی خستگی هیجانی، بدبینی و فقدان کارایی است. خستگی هیجانی به صورت احساس و فشار به ویژه خستگی مزمن ناشی از کار بیش از اندازه در فعالیت های درسی و بدبینی و مسخ شخصیت به صورت نگرش بدبینانه و بی تفاوتی نسبت به کارهای مدرسه، فقدان علاقه نسبت به کارهای مربوط به تحصیل و بی معنی پنداشتن آنها و بالاخره فقدان کارایی مربوط به مدرسه به حالاتی مانند احساس شایستگی پایین، پیشرفت پایین و فقدان احساس موفقیت در تکالیف تحصیلی و به طور کلی در مدرسه بروز داده می شود (یانگ و کیانگ، ۲۰۰۵).

### تاریخچه فرسودگی

هرچند مسلج و پاینز در توسعه مفهوم فرسودگی نقش مؤثری داشته اند، ولی این مفهوم برای نخستین بار در دهه ۷۰ میلادی توسط هربرت فروید نبرگر بیان شد (نیکلیکت، ۲۰۰۵). فرسودگی واژه نسبتاً جدیدی است که از آن برای توصیف پاسخ های انسان در حین کار در برابر استرس های تجربه شده استفاده می شود و شامل واکنش های روانی است که افراد هنگام روبه رو شدن با استرس ها از خود نشان می دهند (لاکریتز، ۲۰۰۴).

به طور کلی مطالعات فرسودگی شغلی به دو مرحله قابل تقسیم بندی هستند؛ در مرحله نخست فرسودگی شغلی به عنوان یک مشکل اجتماعی مطرح و از طریق مشاهدات میدانی مفهوم سازی شد که در این مرحله بیشترین تأکید بر توصیف های بالینی فرسودگی شغلی بود و مرحله دوم مطالعات فرسودگی شغلی نیز شامل پژوهش های تجربی و نظام مند، به ویژه ارزیابی این پدیده در جوامع آماری مختلف بود. در واقع پس از این دو مرحله بود که نظریه ها رشد یافته و مفهوم فرسودگی تحصیلی توسعه پیدا کرد، امروزه متغیر فرسودگی به موقعیت های دیگری از جمله موقعیت آموزشی گسترش پیدا کرده است و با عنوان فرسودگی تحصیلی نام برده می شود (سالما و همکاران، ۲۰۰۹).

### مراحل فرسودگی از دیدگاه ساراسون

دانش آموزان تا رسیدن به نقطه فرسودگی تحصیلی مراحل را طی می کنند. آنها در مرحله اول برای انجام تکالیف خود با شور و هیجان، امیدواری زیاد، و حتی احساس رضایت تلاش می کنند. به تدریج دانش آموزان مستعد فرسودگی تحصیلی اکثراً فرصت های

استراحت و تعطیلات را فراموش کرده و از یاد می‌برند. به تدریج توقعات غیر واقعی آنها را ناکام می‌سازد و شروع به تردید در مورد اهداف، شیوه‌ها و ارزش‌های تحصیلی خود می‌کنند. آن‌گاه رفته رفته عصبانی شده و شکوه آغاز می‌کنند، احساس بی‌ارزشی کرده و افسرده می‌شوند و به این نتیجه دست می‌یابند که: (من نمی‌توانم آن طوری که می‌خواهم باشم) سپس بی‌علاقگی فرا می‌رسد و به فرسودگی تحصیلی منتهی می‌شود (طباطبائی و مقدم، ۱۳۸۵).

### عوامل فرسودگی تحصیلی

یکی از متغیرهای اثرگذار بر فرسودگی تحصیلی حمایت اجتماعی است. منظور از حمایت اجتماعی قابلیت و کیفیت ارتباط با دیگران است که منابعی را در مواقع مورد نیاز فراهم می‌کنند. حمایت اجتماعی یک کمک دو جانبه است که سبب ایجاد خودپنداره مثبت، خویشتن‌پذیری، احساس عشق و حرمت نفس می‌شود و در همه این موارد به فرد فرصت خودشکوفایی و رشد را می‌دهد (غفوری پور و همکاران، ۱۳۹۵). پژوهش‌های زیادی وجود حمایت را با تاثیرات بلند مدت بر سلامت روان و تندرستی بر اساس عملکرد بهتر و از طرف دیگر کم بودن حمایت اجتماعی را با سلامت روان و سلامت جسمانی پایین اثبات کرده‌اند (بهروزی و همکاران، ۱۳۹۱).

یکی دیگر از متغیرهای تاثیرگذار بر فرسودگی تحصیلی استرس ادراک شده است. استرس ادراک شده عبارت است از واکنش بدن به تغییری که مستلزم سازگاری یا پاسخ جسمی، ذهنی، یا هیجانی می‌باشد. استرس می‌تواند به وسیله هر عامل یا محرک تنش‌زا ایجاد شود، حتی سروکار داشتن با یک بیمار. فرسودگی زمانی اتفاق می‌افتد که یک فرد برای یک دوره زمانی طولانی استرس را تجربه کند (بروس، ۲۰۰۹).

کمالگرایی نیز از دیگر متغیرهای اثرگذار بر فرسودگی تحصیلی می‌باشد. تحقیقات اخیر درباره کمال‌گرایی به این سازه همانند یک سازه چند بعدی می‌نگرند که شامل کمال‌گرایی سازگارانه و کمال‌گرایی ناسازگارانه می‌باشد. تفاوت کلیدی کمال‌گرایی سازگارانه و ناسازگارانه این است که در کمال‌گرایی ناسازگارانه با وجود شواهدی که حاکی از غیرواقعی بودن معیارها هستند، گرایش‌های کمال‌گرایی همچنان ادامه می‌یابند. همچنین تفاوت آنها در این است که کمال‌گرایان سازگار برای رسیدن به این معیارها تلاش لازم را می‌کنند ولی عزت نفس خود را از دست نمی‌دهند (لاول و لیمک، ۲۰۰۹).

مرور تحقیقات انجام شده در زمینه فرسودگی تحصیلی نشان می‌دهد که یکی دیگر از عواملی که می‌تواند با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ارتباط داشته باشد، اهمال‌کاری تحصیلی است. اهمال‌کاری، تمایل به تعلل در شروع و انجام کارهای مهم و به تعویق انداختن عمدی انجام یک عمل با علم به پیامدهای منفی آن است (مصر آبادی و همکاران، ۱۳۹۷). با اهمال‌کاری تحصیلی،

متداول ترین نوع اهمال کاری در بین دانش آموزان و یکی از بحث های مهمی است که در سال های اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است (مصر آبادی و همکاران ، ۱۳۹۷). با افزایش استرس و پیامدهای منفی در زندگی تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان، اهمال کاری مانعی برای موفقیت تحصیلی است و کمیت و کیفیت یادگیری را کاهش می دهد. همچنین، اهمال کاری تحصیلی پیامدهای منفی درونی همچون سطوحی از افسردگی، اضطراب و استرس و پیامدهای منفی بیرونی همچون شکست و نارضایتی تحصیلی را برای دانش آموز به دنبال دارد (هن و گوروسیت ، ۲۰۱۴).

### نشانه های فرسودگی تحصیلی

بر اساس تحقیقات و پژوهش های انجام شده می توان گفت که فرسودگی تحصیلی در موقعیت های آموزشی با ویژگی هایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی مشخص می شود. افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولاً نشانه هایی مانند بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانایی در ادامه حضور مستمر در کلاس های درس، مشارکت نکردن در فعالیت های کلاسی، احساس بی معنایی در فعالیت های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی، عدم وجود حس معنادار در کارهای کلاسی و احساس ناتوانی در یادگیری مواد درسی و در نهایت افت تحصیلی را تجربه می کنند (نعامی ، ۱۳۸۸).

مروری بر ادبیات فرسودگی بسیاری از علائم همراه با فرسودگی را آشکار می سازد : (الف) احساس بی اهمیتی، بیهودگی یا خستگی و کوفتگی ؛ (ب) احساس درماندگی، تحلیل رفتن جسمانی و تخلیه هیجانی شدن ؛ (پ) کنار کشیدن و مسئولیت کمتر و (ت) بی حسی عاطفی، حس تقلیل یافته ی موفقیت شخصی، و خود ارزیابی منفی. یک مطالعه اولیه درباره ی فرسودگی دانش آموزان گزارش داد که دانش آموزان فرسوده خودشان را پوچ ، سرد و بی تفاوت، هدررفته، ناامید و استفاده شده توصیف کردند. پژوهش گلد فرسودگی را به عنوان "حاصل نهایی استرس" توصیف کرد. ماسلاخ و لیتز (۱۹۹۷) مشکلات جسمانی همراه با فرسودگی را هم توصیف کردند ، به طور مثال : "سردرد، بیماری معده و روده و فشارخون بالا" (بهشتی پور و همکاران ، ۱۳۹۵).

### پژوهش های ایران در فرسودگی تحصیلی

در پژوهشی که توسط صالحی در سال ۱۳۹۷ به عنوان رابطه فرسودگی تحصیلی با آسیب های تحصیلی، عملکرد تحصیلی و هوش انجام شده است. یافته ها نشان داد آسیب های مربوط به عادات تحصیلی و آسیب های مربوط به آمادگی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی را به طور معناداری پیش بینی می کنند؛ همچنین خستگی هیجانی توسط آسیب های مربوط به عادات تحصیلی پیش بینی می شود؛

بدبینی نسبت به تحصیل، توسط دو متغیر آسیب‌های مربوط به عادات تحصیلی و آسیب‌های ذهنی و عاطفی مربوط به تحصیل پیش‌بینی می‌شود و ناکارآمدی تحصیلی هم توسط آمادگی تحصیلی آسیب‌های مربوط به تعهدات تحصیلی پیش‌بینی می‌شود. در نتیجه می‌توان گفت عادات غلط تحصیلی، عدم آمادگی تحصیلی و مشکلات عاطفی و ذهنی مربوط به تحصیل از عوامل به وجود آمدن فرسودگی تحصیلی است.

در پژوهشی که توسط عظیمی و همکاران در سال ۱۳۹۲ با عنوان رابطه فرسودگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه پرداخته شد. یافته‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین ابعاد و فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه منفی وجود دارد و بین انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. و همچنین در تحلیل رگرسیون مشاهده شد که نسبت به انگیزش پیشرفت فرسودگی تحصیلی بیشترین واریانس عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند.

احدی و همکاران (۱۳۹۷) به پژوهشی با عنوان پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس نشانه‌های وسواس فکری عملی و اهمال کاری پرداختند. نتایج حاصل نشان داد که بین اهمال کاری و تمام مولفه‌های فرسودگی تحصیلی اعم از خستگی هیجانی بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد وسواس فکری عملی، مولفه‌های شست و شو و وسواس فکری و خنثی‌سازی ذهنی با تمامی مولفه‌های فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت دارد؛ در حالی که بین مولفه‌های واریسی کردن، احتکار و تمام مولفه‌های فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری به چشم نمی‌خورد.

علیزاده حصار و همکاران در پژوهشی با عنوان پیش‌بینی ابعاد فرسودگی تحصیلی بر اساس ناگویی خلقی، هیجان‌های منفی و عزت‌نفس در سال ۱۳۹۲ به این نتیجه دست یافتند که عزت‌نفس همه ابعاد فرسودگی تحصیلی را به طور منفی پیش‌بینی می‌کند به علاوه ناگویی خلقی، بدبینی تحصیلی و خستگی تحصیلی را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند و همچنین نتایج نشان داد که هیجان‌های منفی (افسردگی، استرس و اضطراب) ابعاد فرسودگی را پیش‌بینی نمی‌کنند.

در پژوهشی که توسط نریمانی و همکاران در سال ۱۳۹۶ به عنوان تبیین فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس خود‌دلسوزی و احساس انسجام انجام شد. یافته‌ها نشان دادند اثر ادراک‌پذیری، مهربانی به خود و ذهن‌آگاهی بر فرسودگی تحصیلی مثبت و معنادار و اثر انزوا بر فرسودگی تحصیلی منفی و معنادار بود. در این پژوهش نتایج نشان داد که خود‌دلسوزی و احساس انسجام با



فراهم کردن راهبردهای مقابله موثر هنگام رویارویی با تنیدگی های تحصیلی و ایجاد انگیزه تحصیلی در موفقیت تحصیلی دانش آموزان به کاهش فرسودگی تحصیلی آنها تاثیر می گذارد.

در پژوهشی توسط سادات و بدری گرگری در سال ۱۳۹۸ عنوان آموزش شوخ طبعی به معلم و تاثیر آن بر فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان صورت گرفت. به این نتیجه رسیدند که شوخ طبعی معلم باعث می شود دانش آموزان نگرش خوشبینانه نسبت به مطالب درسی پیدا کنند و شوخ طبعی معلم باعث کاهش بدبینی دانش آموزان می شود. بنابراین می توان از آموزش شوخ طبعی به معلمان به منزله روشی کارآمد برای کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان استفاده کرد.

در پژوهش دیگری که توسط یعقوبی و بختیاری در سال ۱۳۹۵ با عنوان تاثیر آموزش تاب آوری بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر انجام شد. یافته های پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که روش آموزش تاب آوری بر کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان موثر است. همچنین نتایج نشان داد که آموزش تاب آوری بر کاهش خستگی تحصیلی، بی علاقتی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان موثر است؛ یافته دیگر پژوهش این بود که از بین مولفه های فرسودگی تحصیلی آموزش، تاب آوری بیشترین تاثیر را در کاهش خرده مقیاس خستگی داشته است.

دهقانی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش تنظیم هیجان برای فرسودگی تحصیلی، پذیرش اجتماعی و عواطف دانش آموزان دچار ناتوانی یادگیری پرداختند. یافته های آنان نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر فرسودگی تحصیلی پذیرش اجتماعی و عواطف اثر داشته است. به طور کلی به این نتیجه رسیدند از آنجا که آموزش تنظیم هیجان سبب ارتقاء تعامل فرد با هم سال ها، افزایش آگاهی، پذیرش و ابراز هیجان های او می شود، می توان از آن به عنوان روش مداخله موثری برای کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش پذیرش اجتماعی و بهبود عواطف دانش آموزان دچار انواع ناتوانی یادگیری و دانش آموزان اختلال های مشابه استفاده کرد.

### **پژوهش های جهان در فرسودگی تحصیلی**

در پژوهشی که توسط چانگ و همکاران در سال ۲۰۱۶ با عنوان تاثیر واسطه تیپ های انگیزشی در رابطه بین کمال گرایی و فرسودگی تحصیلی انجام شده است. به این نتیجه رسیدند که انگیزه درونی رابطه بین کمال گرایی انطباقی، یعنی استانداردهای بالا و کمال گرایی خود محور و فرسودگی تحصیلی را واسطه می کند. انگیزه شناسایی شده نتایج مشابه با انگیزه درونی نشان داد که به

این معناست که کمال گرایی انطباقی با سطوح بیشتر از انگیزش درونی و شناسایی شده و به نوبه خود انگیزه درونی بیشتر با فرسودگی تحصیلی ارتباط منفی داشت.

راتمن و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان به بررسی رابطه اختلال خواب ناشی از استفاده از شبکه های اجتماعی، فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی پرداختند. به این نتیجه رسیدند که اختلال خواب به دلیل شبکه های اجتماعی با عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی به طور معنی داری همبستگی داشتند. آنالیز متقاطع نشان داد که فرسودگی تأثیر مستقیمی بر عملکرد تحصیلی نداشت اما از طریق خواب آشفته بر این اثر تاثیر گذاشتند. موفقیت تحصیلی ضعیف به نوبه خود بازخوردی در سطوح بالا رفتگی نشان داد.

در پژوهشی که توسط آنولا و همکاران در سال ۲۰۱۸ با عنوان نقش محبت والدین و کنترل روانشناختی در نشانه های فرسودگی تحصیلی و ورزشی نوجوانان ورزشکار در دوران انتقال به دبیرستان انجام شده است. نتایج نشان داد که علائم فرسودگی تحصیلی و ورزشی در ورزشکاران در طول سال تحصیلی افزایش یافته است. عاطفه و محبت مادری در برابر افزایش فرسودگی تحصیلی محافظت می کند، اما تنها زمانی که با مادری همزمان کنترل کننده روان شناختی همراه نباشد.

ژانگ و همکاران به پژوهشی با عنوان کمال گرایی، فرسودگی تحصیلی و مشارکت در بین دانش آموزان چینی: تحلیل مدل سازی معادلات ساختاری که در سال ۲۰۰۷ پرداختند. نتایج این پژوهش چنین بود که کمال گرایی ناسازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و با عملکرد تحصیلی رابطه منفی دارد در حالی که کمال گرایی سازگارانه با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت دارد.

پژوهشی توسط هوی لین و چن هوانگ در سال ۲۰۱۴ با عنوان استرس زندگی و فرسودگی تحصیلی انجام شد. نتایج به دست آمده نشان داد که هر دو سطح فرسودگی تحصیلی و استرس دانش آموزان به طور کلی جدی نیستند. دانش آموزان دختر و دانش آموزان سال بالاتر مقادیر بالاتری از استرس های زندگی را گزارش کردند. استرس هویت شخصیتی، استرس بین فردی، استرس رشد آینده و استرس تحصیلی می توانند به طور مشترک فرسودگی تحصیلی دانش آموزان را پیش بینی کنند.

پژوهشی توسط شو شن شیه در سال ۲۰۱۲ با عنوان بررسی فرسودگی تحصیلی در مقابل درگیری کاری در میان نوجوانان تایوانی انجام شد. نتایج یافته های شو شن شیه این بود که کمال گرایی همراه با اهداف پیشرفت به عنوان پیش بینی کننده های آماری

معنادار فرسودگی تحصیلی و درگیری کاری دانش‌آموزان تایوانی ظاهر شده است، علاوه بر این کیفیت درگیری نوجوانان به عنوان تابعی از تمایلات کمال‌گرا متفاوت بود. کمال‌گرایان تطبیقی سالم‌ترین الگوی مشارکت را در تکالیف مدرسه نشان دادند.

پژوهشی که توسط جیونگ لی و همکاران در سال ۲۰۱۳ با عنوان تفاوت‌های مرتبط با سن در فرسودگی تحصیلی نوجوانان کره ای انجام شد. نشان دهنده این بود که به دلیل سیستم آموزشی عمدتاً برای امتحانات ورودی امتحان دانشگاه و مدارس، فشار بر پیشرفت تحصیلی و فضای رقابت در مدرسه تمرکز دارد، استرس و فرسودگی تحصیلی قابل توجهی را تجربه می‌کنند. تحلیل میانگین نهفته نشان داد که هر ۴ خورده مقیاس یعنی خستگی، ناسازگاری، بدبینی و ناکارآمدی فرسودگی تحصیلی، به تدریج با افزایش سن افزایش یافتند. به نظر می‌رسد حرکت از ابتدایی به متوسطه دوره اول و متوسطه دوره دوم برای دانش‌آموزان استرس‌زا باشد و و آن‌ها را در معرض فرسودگی تحصیلی قرار می‌دهد.

### بحث و نتیجه‌گیری

همانطور که گفته شد هدف از انجام این پژوهش بررسی و شناخت تأثیرات فرسودگی بر عملکرد تحصیلی و نقش آن بر دانش‌آموزان می‌باشد. در این راستا در این پژوهش سعی بر این بود که ابتدا با مفهوم فرسودگی تحصیلی آشنا شده و در ادامه با تاریخچه، عوامل و نشانه‌های آن آشنا شویم. همان‌طور که بیان شد، فرسودگی یک موضوع جدی تحصیلی و آموزشی برای دانش‌آموزان است که پژوهش در حیطه استرس و سلامت روان مرتبط با دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ممکن است با زمینه حمایت اجتماعی و اقتصادی، شرایط خانوادگی، استرس ادراک شده، کمال‌گرایی، جو مدرسه، سبک‌های تدریس معلمان، اهمال‌کاری تحصیلی و بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی دیگر آن‌ها ارتباط داشته باشد. ایجاد یک برنامه‌ای که به تنظیم هیجان، استرس و روابط اجتماعی فراگیران کمک کند می‌تواند به کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش پذیرش اجتماعی و بهبود عواطف دانش‌آموزان دچار انواع ناتوانی یادگیری و دانش‌آموزان دچار اختلال‌های مشابه منجر شود. تعداد زیادی پژوهش در حیطه‌های فرسودگی شغلی به خصوص فرسودگی معلمان، پرستاران، پزشکان، مدیران و غیره وجود دارد. اما پژوهش‌های بسیار کمی در حیطه فرسودگی دانش‌آموزان و شناسایی شده‌اند. بیشتر پژوهش‌ها در مورد فرسودگی تحصیلی بر دانشجویان دانشکده‌های مختلف از جمله پزشکی متمرکز هستند. این پژوهش‌ها باید به حیطه دانش‌آموزان ابتدایی و متوسطه دوره اول و دوم هم‌کشانده شود. دانش‌آموزانی که در سنین نوجوانی هستند فرسودگی جدی را در جوامع مختلف صنعتی تجربه می‌کنند. پژوهش‌های آتی در حیطه سلامت روان و عملکرد دانش‌آموزان می‌تواند در جهت مسائل و مشکلات فرسودگی در بین نوجوانان صورت گیرد.

بر اساس مطالعات صورت گرفته در این پژوهش توصیه می شود که متولیان آموزش و پرورش و همچنین پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت به بررسی دقیق برای شناسایی زمینه ها، عوامل مؤثر و درمان فرسودگی تحصیلی بپردازند، در غیر این صورت فرایند آموزش و یادگیری غیر اثربخش و ناکارآمد خواهد بود و نظام آموزش و پرورش با چالش های جدی مواجه خواهد شد.

## منابع

- احدی، بتول؛ مرادی، فاطمه؛ کرمان، مینا، (۱۳۹۷). پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس نشانه های وسواس فکری-عملی و اهمال کاری. نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره ۱۱، شماره ۴، ص ۱۴۴-۱۳۶.
- بهروزی، ناصر، شهنی ییلاق، منیجه، پورسید، سید مهدی، رابطه کمال گرایی، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی. راهبرد فرهنگ، شماره بیستم، ص ۱۰۲-۸۴.
- بهشتی پور، حسین؛ غفوری پور کرمانی، هنگامه؛ شریف زاده یزدی، وحید (۱۳۹۵). بررسی عوامل و پیامدهای فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان. چهارمین کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم و تکنولوژی.
- تمنائی فر، محمدرضا؛ صدیق ارفعی، فریبرز؛ اخوان حجازی، زهرا سادات، (۱۳۹۱). رابطه فرسودگی تحصیلی با سلامت روان و هوش معنوی. مطالعات روانشناسی تربیتی، سال ۱۰، بهار و تابستان (۱۳۹۳)، شماره ۱۹.
- دهقانی، یوسف؛ گلستانه، سید موسی؛ زنگویی، سیما، (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر فرسودگی تحصیلی، پذیرش اجتماعی و عواطف دانش آموزان دچار ناتوانی یادگیری. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی کاربردی، دوره ۱۲، شماره ۲(۴۶)، ص ۱۸۲-۱۶۳.
- سادات، سما؛ بدری گرگری، رحیم، آموزش شوخ طبعی به معلم و تأثیر آن بر فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، سال ۴، شماره ۴، پیاپی (۱۶)، ص ۲۴-۱۳.
- صالحی، رضوان، (۱۳۹۷). رابطه فرسودگی تحصیلی با آسیبهای تحصیلی، عملکرد تحصیلی و هوش. پژوهش های کاربردی در مشاوره، سال اول، شماره ۳، ص ۱۳۹-۱۱۱.
- طلایی، علی؛ محمد نژاد، مریم؛ ثمری، علی اکبر، (۱۳۸۶). فرسودگی شغلی و عوامل وابسته به آن در کارکنان مراکز بهداشتی درمانی مشهد. فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال نهم، شماره ۳۶ و ۳۵، ص ۱۴۴-۱۳۵.
- عظیمی، محمد؛ پیری، موسی؛ زوار، تقی (۱۳۹۲). رابطه فرسودگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه. نشریه علمی - پژوهشی آموزش و ارزشیابی سال هفتم - شماره ۲۷ - پاییز ۱۳۹۳ ص ۹۸-۸۷.
- علیزاده عصار، افسانه؛ توحیدی، افسانه؛ حسینی سلطان نصیر، محبوبه سادات، (۱۳۹۲). پیش بینی ابعاد فرسودگی تحصیلی براساس ناگویی خلقی، هیجان های منفی و عزت نفس. مطالعات روانشناختی تربیتی، دوره ۱۳، شماره ۲۰، ص ۸۸-۶۹.

قدیمی مقدم، ملک محمد؛ حسینی طباطبایی، فوزیه (۱۳۸۵). شیوع فرسودگی شغلی در بین معلمان و کارکنان سازمان آموزش و پرورش و رابطه آن با جنسیت، مدرک تحصیلی، مقطعی شغلی و موقعیت جغرافیایی. پژوهش های روان شناختی، دوره ۹، شماره ۱-۲، ص ۷۳-۵۶

لطفی رضابگلو، فائزه؛ عظیمی، محمد (۱۴۰۰). مفهوم کیفیت آموزشی و بررسی عوامل موثر بر بهبود آن در آموزش عالی. اولین همایش ملی مطالعات برنامه درسی در هزاره سوم.

مرزوقی، رحمت اله؛ حیدری، معصومه؛ حیدری، الهام، بررسی رابطه عدالت آموزشی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. گام های توسعه در آموزش پزشکی. سال ۱۰، شماره ۳، ۱۳۹۲، ص ۳۲۸-۳۳۴.

مصراآبادی، جواد؛ شهبازیان خونیق، آرش؛ فرید، ابوالفضل، (۱۳۹۷). تمایز دانش آموزان با فرسودگی تحصیلی بالا و پایین، بر اساس اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی آنان. نوآوری های آموزشی، دوره ۱۷، شماره ۶۶، ص ۹۷-۱۱۲.

نریمانی، محمد؛ عینی، ساناز؛ تقوی، رامین (۱۳۹۶). تبیین فرسودگی تحصیلی دانش آموزان بر اساس خود دل سوزی و حس انسجام. فصلنامه سلامت روان کودک - دوره ۵، شماره ۱، ص ۳۶-۴۷.

نعامی، عبدالزهرا، (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز. مطالعات روانشناختی دوره ۵، شماره ۳، ص ۱۱۷-۱۳۴.

یعقوبی، ابوالقاسم؛ بختیاری، مریم، (۱۳۹۵). تأثیر آموزش تاب آوری بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر. فصل نامه علمی - پژوهشی پژوهش در یادگیری آموزشی و مجازی، سال ۴، شماره ۱۳، ص ۷-۱۶.

Aunolaa Kaisa, Sorkkilaa Matilda, Viljarantab Jaana, Tolvanena Asko, Ryba Tatiana V., (2018). The role of parental affection and psychological control in adolescent athletes' symptoms of school and sport burnout during the transition to upper secondary school. *Journal of Adolescence*, 69, 140-149.

Bruce Susan P., PharmD, BCPS, (2009). Recognizing stress and avoiding burnout. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 1, 57- 64.

Chang Eunbi, Lee Ahram, Byeon Eunji, Seong Hyunmo, Lee Sang Min, (2016). The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences*, 89, 202-210.

Hen Meirav, Goroshit Marina, (2014). Academic Procrastination, Emotional Intelligence, Academic Self-Efficacy, and GPA: A Comparison Between Students With and Without Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, Vol. 47(2) 116-124.

Hui Lin-Shu, Chen Huang-Yun, (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, Vol. 15(1), 77-90.

Lackritz James,R., (2004). Exploring burnout among university faculty: incidence, performance, and demographic Issues. *Teaching and Teacher Education*, 20, 713-729.

Lee Jayoung, Puig Ana, Lea Eunkyong, Lee Sang-Min, (2013). AGE-RELATED DIFFERENCES IN ACADEMIC BURNOUT OF KOREAN ADOLESCENTS. *Psychology in the Schools*, Vol. 50(10).

- Lowell Susannah, Limke Alicia, (2009). Adult Romantic Attachment and Types of Perfectionism. *Journal of Scientific Psychology*, *Journal of Scientific Psychology* June 2009.
- Maslach C., (2001). Burnout, *Psychology of. International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, Pages 1415- 1418
- Maslach C., Leiter M.P., (2007). Burnout. *Encyclopedia of Stress (Second Edition)*, Pages 368-371.
- Nyklíček, I, Pop, V.J., (2005). Past and familial depression predict current symptoms of professional burnout. *Journal of Affective Disorders*, 88, 63 – 68.
- Rothmann Sebastiaan, Evers Katerina, Chen Sufen, Dhir Amandeep, Pallesen Ståle, (2020). *Journal of Adolescence*, 84,156-164.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2008). Depressive symptoms and school burnout during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 6(3), 34-45.
- Salmela-Aro, K., Tolvanen Asko, Nurmi Jari-Erik, (2009). Achievement strategies during university studies predict early career burnout and engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 162–172.
- Shu-Shen Shih (2012) An Examination of Academic Burnout Versus Work Engagement Among Taiwanese Adolescents, *The Journal of Educational Research*, 105:4, 286-298.
- Yang H. J., Kiang C.F., (2005). An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college, *Computers in Human Behavior*, 21, 917–932.
- 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*. Vol 43, Iss 6, pp: 1529–1540.